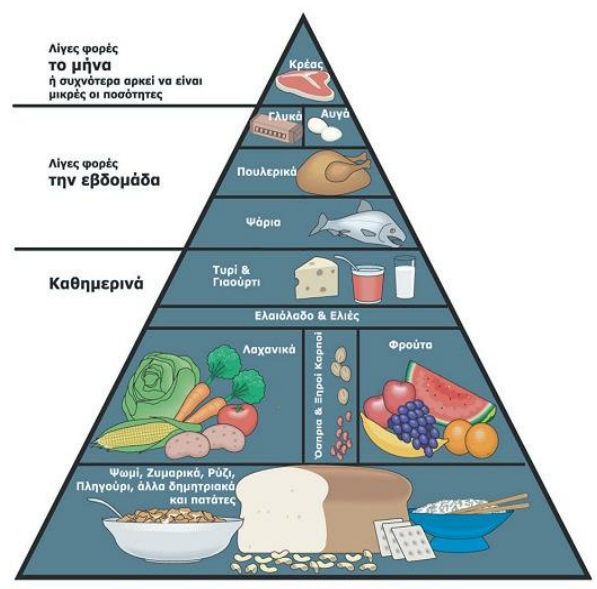
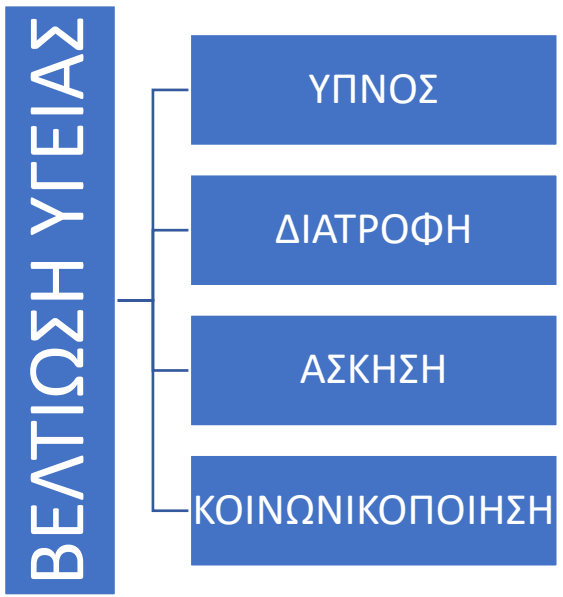


«ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ (ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ)»



Πελιτί ΠΕΛΙΤΙ
Ενδοκρατική κεντρική για μια αρμονική συνύπαρξη

Αποστολή παραδοσιακών σπόρων από το Πελιτί

12/08/2025 - από Παναγιώτης Σαϊνατσούλης • 1 minute of reading

Κατηγορίες

Από το σπόρο στο σπύρο
Προετοιμασία για ένα πιθανό οικιστικό κρησ,
Νέα - Ανακαινίσεις
Δράσεις Πελιτί
Ποιότητα Σπόρων του Πελιτί
Τράπεζα σπόρων του Πελιτί

<https://peliti.gr/apostoli-paradosiakon-sporon-apo-to-peliti/?cn-reloaded=1>

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΕΥΔΟΚΙΜΕΙ ΣΕ ΟΞΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



	ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΠΕΡΙΧΟΥΝ:	ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΟΥΣ?
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	ΚΑΡΟΤΑ, ΓΑΛΛΑ, ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΣΥΚΩΤΙ	ΞΗΡΟΔΕΡΜΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΟΡΑΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β	ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ	ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ, ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΕΣ	ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΕΠΟΥΛΩΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΙΜΟΡΑΓΙΑ ΣΤΑ ΟΥΛΑ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	ΣΥΚΩΤΙ ΨΑΡΙΟΥ, ΙΧΘΥΕΛΑΙΟ, ΓΑΛΛΑ, ΑΥΓΑ	ΡΑΧΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ (Ca)	ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΚΡΟΚΟΣ ΑΥΓΟΥ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ, ΣΤΑ ΟΣΤΑ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΣΙΔΗΡΟΣ (Fe)	ΣΥΚΩΤΙ, ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	ΑΝΑΙΜΙΕΣ
ΦΘΟΡΙΟ (F)	ΠΟΣΙΜΟ ΝΕΡΟ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΣΑΙ	ΤΕΡΗΔΟΝΑ

ΟΧΙ ΣΕ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ+ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Πίνακας Κατηγοριών τροφών

	Κατηγορία Τροφών	Ποσοστό (%)	Παραδείγματα
1	Υδατάνθρακες	40	Ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, φρούτα
2	Πρωτεΐνες	25	Κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα
3	Λίπη	20	Ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, αβοκάντο
4	Βιταμίνες & Μέταλλα	10	Φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά

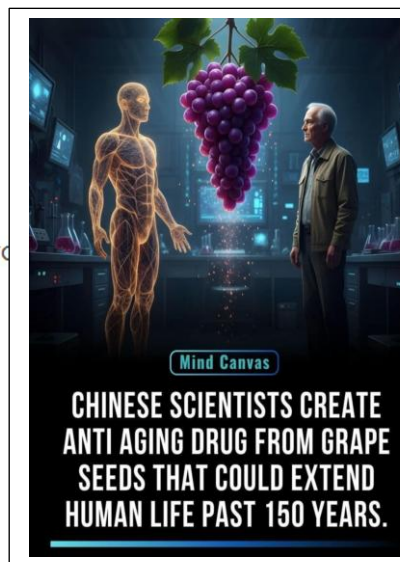
ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

ΚΑΡΔΙΑ	ΕΓΚΕΦΑΛΟ/ΑΝΟΙΑ	ΠΑΓΚΡΕΑΣ
ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ https://mollers.gr/mollers-total-plus/	ΙΒΙΣΚΟΣ (ROSELLE) https://www.ganodermashop.gr/product/roselle/?srsltid=AfmBOopXSl6Ksif9Jr61FBDPC7-06IE_mVdstVXmbCtZyhEe9Vf15Yjd https://www.onmed.gr/antigiransi/story/399487/borei-o-iviskos-na-therapeusei-to-altxaimer-ti-deixnei-nea-meleti	ΚΑΝΕΛΛΑ ΚΕΥΛΑΝΗΣ https://www.onmed.gr/ygeia/story/376949/kanela-6-epistimonika-apodedeigmena-ofeli-gia-tin-ygeia-eikones
ΡΟΔΙ https://ode.global/%CF%84%CE%BF-%CF%81%CF%8C%CE%B4%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CE%B9-%CF%84%CE%B9%CF%82-%CF%86%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CF%82-%CE%B1/	ΚΑΡΥΔΙΑ/ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ https://medione.gr/en/nea-symvoules-gia-tin-ygeia-sas/2805-ta-karidia-prostatevoun-apo-to-alzheimer	ΑΛΟΗ ΒΕΡΑ https://www.pharmacydiscount.gr/blog/aloe-vera-idiotites-kai-ofeli.htm
ΣΤΑΦΥΛΙ/ΚΡΑΣΙ https://www.onmed.gr/diatrofi/story/376081/kokkino-krasi-ofelei-telika-tin-kardia-se-poia-posotita	ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ https://apostolakopoulou.gr/article.php?l=el&id=6578	ΜΠΡΟΚΟΛΟ https://katerinantale.gr/mprokolo/
ΣΚΟΡΔΟ https://www.pharm24.gr/blog/to-farmakotis-fysis-tin-kardia-amp-tin/	ΜΥΡΤΙΛΟ https://www.onmed.gr/diatrofi/story/363765/oi-trofes-poy-giatreyoun-to-pagkreas	ΓΑΙΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ https://mednatural.gr/blog/uncategorized/%CE%B3%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%BF-%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CE%B8%CE%B1%CF%85%CE%B3%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CF%8C-%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD/?srsltid=AfmBOo5MXhQgecyMRBLzYGK9lkgYci9xkivaMcWr_eA5siDVHhY5kC
ΗΠΑΡ/ΣΥΚΩΤΙ	ΣΤΟΜΑΧΙ	ΟΣΤΑ
ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ https://www.iatriko.gr/el/content/koyrkoumas-ta-polytima-ofeli-toy-gia-tin-ygeia-mas?cl=609	ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ https://mastishop.com/ https://www.ofarmakopoiosμου.gr/blog/mastiha-hioy-ofeli-sto-peptiko-systima-sti-stomatiki-ygieini?srsltid=AfmBOopN6ciEaA2czl78TTznAa5_f1q8Jbtpf2YiMrK-i7Q_oYG6SXZ	ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ https://www.orthosoma.gr/proslipsi-galaktokomikon-kai-ygeia-ton-oston-mythos-h-pragmatikotita/
ΠΑΤΖΑΡΙ https://peritrofi.gr/pantzari/	ΑΓΓΟΥΡΕΛΑΙΟ https://www.cretanthos.com/el/blog/%CE%B1%CE%B3%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%AD%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%AC-%CE%BA%CE%AC%CE%B8%CE%B5-%CE%BC/	TAXINI https://www.evrosnop.gr/2023/11/14/%CF%84%CE%B1%CF%87%CE%AF%CE%BD%CE%B9-%CE%B7-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%AC/
ΑΓΚΙΝΑΡΑ https://www.onmed.gr/diatrofi/story/405193/ta-9-ofeli-ygeias-pou-exoun-oi-agkinares	ΤΖΙΝΤΖΕΡ/ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ https://www.vita4you.gr/el/vitamines-simpliromata/votana-ekxylismata/ginger-tzintzer	ΟΣΠΡΙΑ https://www.agrino.gr/proionta/trome-ospria-mageireyoyme-agrino/fasolia-gigantes-elefantes-kastorias-pge
ΛΕΜΟΝΙ https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/nero-me-lemoni-poy-mas-voithaei-amp-pos-paraskeyazetai.html	ΜΕΝΤΑ https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/menta-gia-foyskoma-kai-eyerethisto-entero.html	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ https://www.ikiapharm.com/health-aid-joints/

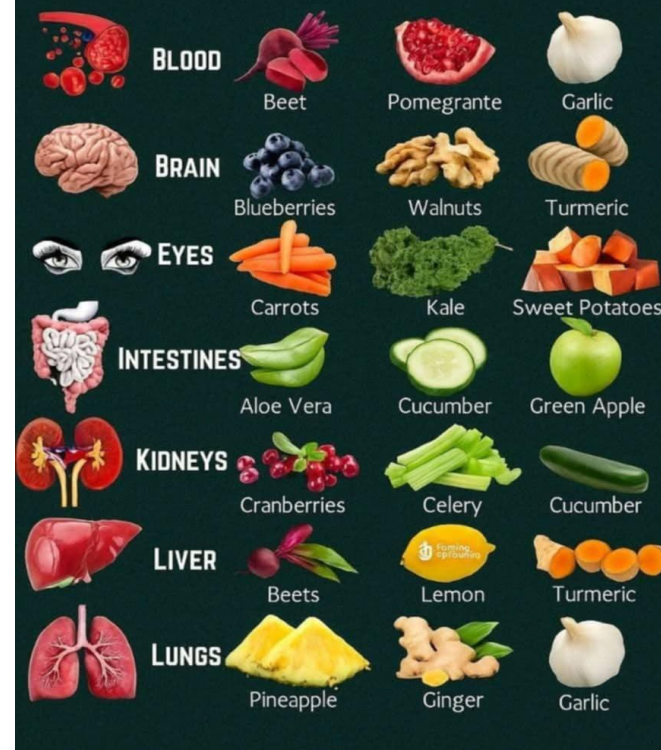
ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Τι κάνει καλό στα νεφρά (σε ροφήματα ή ποτά):

1. Νερό με λεμόνι
 - Καθαρίζει τα νεφρά και βοηθά στην πρόληψη πέτρας (λόγω του κιτρικού οξέος).
 - Πιες το πρωί νηστικός, με χλιαρό νερό.
2. Χυμός κράνμπερι (cranberry)
 - Εμποδίζει τη συσσώρευση βακτηρίων στα ουροποιητικά τοιχώματα.
 - Ιδανικό για ουρολοιμώξεις και φλεγμονές.
3. Αφέψημα πικραλίδας (ταραξάκο)
 - Ισχυρό διουρητικό και αποτοξινωτικό.
 - Καθαρίζει νεφρά και ήπαρ.
4. Αφέψημα αγκινάρας
 - Βοηθά στη διάλυση ουρικού οξέος και στη λειτουργία των νεφρών.
5. Αφέψημα τσουκνίδας
 - Πολύ καλό για αποτοξίνωση αίματος και νεφρών.
 - Περιέχει μέταλλα (σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο).
6. Αφέψημα αλογοουράς (*Equisetum arvense*)
 - Ήπια διουρητική και αντιφλεγμονώδης δράση.
 - Καθαρίζει το ουροποιητικό και μειώνει κατακράτηση.
7. Αφέψημα μαϊντανού
 - Κλασικό για καθαρισμό νεφρών· βοηθά στην απομάκρυνση τοξινών και περιττών υγρών.
8. Χυμός παντζαριού (αραιωμένος)
 - Ενεργοποιεί τη ροή του αίματος στα νεφρά και αποτοξινώνει.
9. Καπούζι & χυμός καρπουζιού
 - Φυσικό "νερό" με κάλιο· βοηθά στην αποβολή ουρικού οξέος.
10. Πράσινο τσάι (με μέτρο)
 - Ελαφριά διουρητική και αντιοξειδωτική δράση· προστατεύει τα κύτταρα των νεφρών.



FOODS THAT CLEAN YOUR ORGANS NATURALLY



ΦΥΣΙΚΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΗΣ

ΝΕΡΟ, ΧΥΜΟΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ, ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ, ΜΕΛΙ, ΖΑΧΑΡΗ, ΦΥΛΛΑ ΔΥΟΣΜΟΥ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΚΑΝΕΛΛΑ, ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΥΣ ΧΙΑ

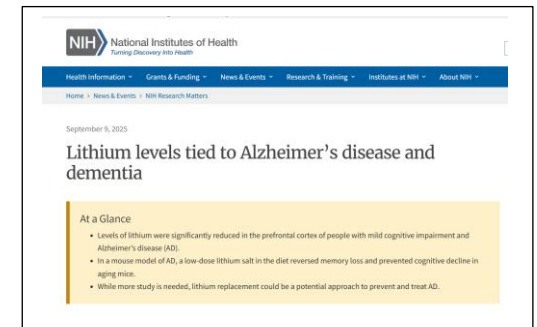
https://www.instagram.com/reels/DPG_ByIjGU/

<https://www.instagram.com/reel/DQjYtFjZJ-/?igsh=MXFrdmtuZ3ZxN3dzcg%3D%3D> (ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΒΟΗΘΑ ΑΡΚΕΤΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ)

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ



3 ΣΟΥΠΕΡ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ
ΜΠΡΟΚΟΛΟ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
ΣΚΟΡΔΟ
ΤΖΙΝΤΖΕΡ
ΦΑΚΕΣ
ΚΥΜΙΝΟ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΜΗΛΟΞΙΔΟ

ΚΑΝΕΛΛΑ ΚΕΥΛΑΝΗΣ
ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟ
ΛΕΚΙΘΙΝΗ ΗΛΙΑΝΘΟΥ
ΚΑΡΥΔΙΑ
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ
ΚΕΡΑΣΙΑ/ΦΡΑΟΥΛΕΣ
ΑΜΥΓΔΑΛΑ
ΓΑΛΑ
ΡΟΔΙ

ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ
ΚΑΡΥΔΙΑ ΜΑΚΑΔΑΜΙΑ
ΣΠΟΡΟΙ ΣΧΙΑ
ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ
ΚΑΚΑΟ
ΛΕΚΙΘΙΝΗ ΗΛΙΑΝΘΟΥ
ΚΑΝΕΛΛΑ ΚΕΥΛΑΝΗΣ
ΜΟΥΡΑ
ΚΕΡΑΣΙΑ
ΧΥΜΟΣ ΡΟΔΙΟΥ

[https://blueprint.bryanjohnson.com/collections/all-](https://blueprint.bryanjohnson.com/collections/all-products?srsId=AfmBOooGyfjOLBQ7txzo0juxFcrj3VfyvMH3LmdnsxFQSWvVN1GItVuJ)

[products?srsId=AfmBOooGyfjOLBQ7txzo0juxFcrj3VfyvMH3LmdnsxFQSWvVN1GItVuJ](https://blueprint.bryanjohnson.com/collections/all-products?srsId=AfmBOooGyfjOLBQ7txzo0juxFcrj3VfyvMH3LmdnsxFQSWvVN1GItVuJ)

<https://www.biobox.gr/> & <https://cretashop.gr/> & <https://www.biologikoxorio.gr/>

<https://www.fit-panda.gr/> & <https://www.blueplate.gr/> & <https://gaiawines.gr/nemea-wines/>

<https://www.syrosisland.gr/traditional-products/> & <https://www.portaria-pelion.gr/eshop/sales?arlang=Greek&type=index>

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

🌿 ΠΙΝΑΚΑΣ: Λαχανικό → Θρεπτικά στοιχεία → Οφέλη

Λαχανικό	Κύρια Θρεπτικά Συστατικά	Σε τι κάνει καλό
Καρότο	Βιταμίνη Α (β-καροτένιο)	Όραση, δέρμα, αντιοξειδωτική προστασία
Ντομάτα	Λυκοπένιο, βιταμίνη C	Καρδιά, δέρμα, αντιοξειδωτική δράση
Αγγούρι	Νερό, βιτ. Κ	Ενυδάτωση, δέρμα, αποτοξίνωση
Μπρόκολο	Βιταμίνες C & K, φυτικές ίνες	Άμυνα οργανισμού, οστά, αντικαρκινική δράση
Σπανάκι	Σίδηρος, μαγνήσιο, βιτ. Κ	Αίμα, ενέργεια, οστά
Πιπεριές	Βιταμίνη C, καροτενοειδή	Ανοσοποιητικό, δέρμα, αντιφλεγμονώδες
Κουνουπίδι	Βιταμίνες C & K	Αποτοξίνωση, πέψη, ανοσία
Μαρούλι (και άλλα πράσινα)	Φυλλικό οξύ, βιτ. Κ	Οστά, εγκυμοσύνη, πέψη
Κρεμμύδι	Αντιοξειδωτικά, θείο	Καρδιά, αντιφλεγμονώδες, ανοσία
Σκόρδο	Αλισίνη	Καρδιαγγειακή υγεία, αντιμικροβιακή δράση
Πατάτα	Κάλιο, βιτ. C	Ενέργεια, πίεση, κορεσμός
Γλυκοπατάτα	Βιταμίνη Α, φυτικές ίνες	Σάκχαρο, δέρμα, ανοσία
Κολοκύθι	Νερό, βιταμίνες Α & C	Πέψη, ενυδάτωση, αντιοξειδωτική προστασία
Παντζάρι	Νιτρικά, φολικό οξύ	Πίεση, αίμα, αντοχή
Μανιτάρια	Βιταμίνη D, σελήνιο	Ανοσία, υγεία οστών, ενέργεια
Μπάμιες	Φυτικές ίνες, βιτ. C	Πέψη, χοληστερίνη, ανοσία
Καλαμπόκι	Βιταμίνες Β, φυτικές ίνες	Ενέργεια, πέψη, αντιοξειδωτική δράση
Αρακάς	Πρωτεΐνη, βιτ. Κ	Μύες, οστά, ενέργεια
Λάχανο	Βιταμίνες C & K	Αποτοξίνωση, πέψη, αντιφλεγμονώδες

🍏 ΠΙΝΑΚΑΣ: Φρούτο → Θρεπτικά στοιχεία → Οφέλη

Φρούτο	Κύρια Θρεπτικά Συστατικά	Σε τι κάνει καλό
Πορτοκάλι	Βιταμίνη C, κάλιο, φυτικές ίνες	Ενίσχυση ανοσοποιητικού, υγεία δέρματος, απορρόφηση σιδήρου
Μήλο	Φυτικές ίνες (π.χ. πηκτίνη), αντιοξειδωτικά	Καλή πέψη, ρύθμιση χοληστερίνης, κορεσμός
Μπανάνα	Κάλιο, βιταμίνη Β6, υδατάνθρακες	Ενέργεια, υγεία μυών & νεύρων, ρύθμιση πίεσης
Ακτινίδιο	Πολύ υψηλή βιταμίνη C, φυτικές ίνες	Άμυνα οργανισμού, λειτουργία εντέρου, αντιοξειδωτική δράση
Φράουλες	Βιταμίνη C, μαγγάνιο, αντιοξειδωτικά	Δέρμα, καρδιά, αντιφλεγμονώδη δράση
Καρπούζι	Λυκοπένιο, βιταμίνη Α & C, νερό	Ενυδάτωση, υγεία καρδιάς, αντιοξειδωτική δράση
Πεπόνι	Βιταμίνη Α, C, νερό	Δέρμα, όραση, ενυδάτωση
Σταφύλια	Ρεσβερατρόλη, αντιοξειδωτικά	Καρδιαγγειακή υγεία, αντιγήρανση
Αχλάδι	Φυτικές ίνες, βιταμίνη C	Ρύθμιση εντέρου, καλή πέψη
Ρόδι	Πολυφαινόλες, βιταμίνη C	Καρδιά, αντιφλεγμονώδη δράση, αντιοξειδωτική προστασία
Κεράσια	Αντιοξειδωτικά, μελατονίνη	Ύπνος, μείωση φλεγμονών, υγεία αρθρώσεων
Μπλε μούρα (blueberries)	Αντιοξειδωτικά, βιτ. Κ	Μνήμη, εγκέφαλος, αντιγηραντικές ιδιότητες
Αβοκάντο	Υγιεινά λιπαρά, κάλιο, βιταμίνη Ε	Καρδιά, δέρμα, ορμονική ισορροπία
Λεμόνι	Βιταμίνη C, κιτρικό οξύ	Αποτοξίνωση, ανοσοποιητικό, πέψη
Μάνγκο	Βιταμίνη Α, C	Δέρμα, ανοσία, πέψη
Ανανάς	Βρομελίνη, βιταμίνη C	Αντιφλεγμονώδες, πέψη, άμυνα οργανισμού
Ροδάκινο	Βιταμίνη Α, C, νερό	Δέρμα, ενυδάτωση, πέψη
Δαμάσκηνα	Φυτικές ίνες, βιταμίνη Κ	Λειτουργία εντέρου, οστά

<https://www.ecoblueberries.com/> → Μύρτιλα, βατόμουρα, cranberry, κόκκινα & μαύρα φραγκοστάφυλα, ένας θρεπτικός θησαυρός σε μια συσκευασία.

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

ΜΕΛΙ



<https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/136-meli-manoyka-to-thaymatoyrgo.html>

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Λαιμό & αναπνευστικό – μαλακώνει τον λαιμό, καταπραΰνει τον βήχα και βοηθά σε κρυολόγημα.
Ανοσοποιητικό σύστημα – ενισχύει την άμυνα του οργανισμού χάρη στα αντιοξειδωτικά και τα ένζυμά του.
Δέρμα & πληγές – έχει **αντιβακτηριακές ιδιότητες**, βοηθά στην επούλωση τραυμάτων.
Ενέργεια – φυσική πηγή ενέργειας, ιδανική πριν από σωματική δραστηριότητα.

ΔΕΝ ΧΑΛΑΕΙ ΠΟΤΕ!!!!

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ



<https://melimacedonias.gr/>

- Ενέργεια και αντοχή: δυναμώνει τον οργανισμό, βοηθά σε κόπωση, εξάντληση και άγχος.
- Εγκέφαλος και νευρικό σύστημα: βελτιώνει μνήμη, συγκέντρωση, διάθεση και καθαρή σκέψη.
- Ανοσοποιητικό: ενισχύει την άμυνα του σώματος απέναντι σε ιούς και λοιμώξεις.
- Δέρμα και αντιγήρανση: ανανεώνει τα κύτταρα, κάνει το δέρμα πιο λαμπερό και ελαστικό.
- Καρδιά και ορμόνες: ρυθμίζει την πίεση, εξισορροπεί τις ορμόνες και βοηθά σε γονιμότητα ή εμμηνόπαυση.

TAXINI



<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/352812/taxini-hypertrofi-tis-nisteias-thermidas-threptiki-axia>

- **Καρδιά και αγγεία:** πλούσιο σε **καλά λιπαρά (μονοακόρεστα και πολυακόρεστα)** που μειώνουν τη χοληστερίνη και προστατεύουν το καρδιαγγειακό σύστημα.
- **Οστά:** περιέχει **ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο** και **ψευδάργυρο**, που ενισχύουν τη δομή των οστών και προλαμβάνουν την οστεοπόρωση.
- **Εγκέφαλος:** χάρη στη βιταμίνη E, στις βιταμίνες του συμπλέγματος B και στα Ω-λιπαρά, βελτιώνει μνήμη και συγκέντρωση.
- **Αίμα:** περιέχει **σίδηρο** και βοηθά στην αντιμετώπιση της αναιμίας.
- **Ανοσοποιητικό:** τα αντιοξειδωτικά και τα μέταλλά του ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.
- **Πέψη:** έχει φυτικές ίνες που βοηθούν τη λειτουργία του εντέρου.
- **Ενέργεια:** είναι φυσικό “καύσιμο” — πλούσιο σε πρωτεΐνη και υγιεινά λιπαρά, ιδανικό για πρωινό ή πριν από κόπωση.
- **Δέρμα και μαλλιά:** η βιταμίνη E προστατεύει από οξείδωση και βοηθά την ελαστικότητα του δέρματος.

ΒΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΛΗΣ



<https://arkadiko-meli.gr/shop/biologiko-vamma-propolis/>

- ✓ Ανοσοποιητικό: ενισχύει φυσικά την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε ιούς, βακτήρια και μικρόβια.
- ✓ Αντιφλεγμονώδη δράση: βοηθά σε φλεγμονές του στόματος, του λαιμού και του αναπνευστικού.
- ✓ Αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση: καθαρίζει πληγές και προλαμβάνει λοιμώξεις.
- ✓ Δέρμα: επούλωνει σπυράκια, κοψίματα, εγκαύματα και δερματικούς ερεθισμούς.
- ✓ Αντικαρκινική δράση: περιέχει φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά που αναστέλλουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.
- ✓ Στοματική υγεία: βοηθά σε ουλίτιδα, άφθες και κακοσμία του στόματος.

ΙΠΠΟΦΑΕΣ



<https://www.smile-pharmacy.gr/blog/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%B9%CF%80%CF%80%CE%BF%CF%86%CE%B1%CE%B5%CF%83-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%BC%CE%B1%CF%83->

https://www.smile-pharmacy.gr/blog/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%B9%CF%80%CF%80%CE%BF%CF%86%CE%B1%CE%B5%CF%83-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%BC%CE%B1%CF%83-%CF%89%CF%86%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CE%B9.htm?srltid=AfmB0orAVAhxverqWoha2z9ASOZ6jFDcOcyH3I_CCBbKFTA1f1ss2xvJ

- **Ανοσοποιητικό:** περιέχει πάνω από 190 θρεπτικά συστατικά και βιταμίνη C σε πολύ μεγάλη ποσότητα.
- **Ενέργεια και αντοχή:** τονώνει τον οργανισμό, βοηθά σε κόπωση και αδυναμία.
- **Καρδιά και αγγεία:** μειώνει τη χοληστερίνη και ρυθμίζει την πίεση.
 - **Δέρμα και μαλλιά:** πλούσιο σε βιταμίνη E και Ω3, Ω6, Ω7, Ω9 λιπαρά οξέα — ενυδατώνει και αναπλάθει.
 - **Εγκέφαλος και νεύρα:** βελτιώνει μνήμη και διάθεση.
 - **Αντικαρκινική δράση:** ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύει τα κύτταρα.
- **Πεπτικό σύστημα:** βοηθά στην επούλωση του βλεννογόνου του στομάχου και του εντέρου.

ΦΑΚΕΣ ΕΓΚΛΟΥΒΗΣ



<https://fakesenglouvis.gr/>

Οι Φακές Εγκλουβής είναι οι μόνες φακές ΠΟΠ μετά τις γαλλικές Le Puy,
είναι βιολογικές χωρίς φυτοφάρμακα και λιπάσματα,
έχουν πολλαπλάσια ποσότητα σιδήρου και καλίου από άλλες φακές,
πλούσιες σε ιχνοστοιχεία και είναι παραδοσιακός αρχέγονος σπόρος
και
όχι υβρίδιο εργαστηρίου.
Καλλιεργούνται με τον παραδοσιακό τρόπο και καθαρίζονται με τα χέρια.
Είναι ευκολόβραστες με μοναδική γεύση, άρωμα και υφή.

ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ



<https://pure-natural.gr/blog/spiroylina-h-ypertrofh-ths-fyshs-ofelh-8reptikh-a3ia-kai-odhgos-xrhshs>

- **Αίμα:** αυξάνει τα **ερυθρά αιμοσφαίρια**, βοηθά στην **αναιμία** και στην οξυγόνωση των κυττάρων.
- **Ενέργεια:** περιέχει υψηλής βιολογικής αξίας **πρωτεΐνη** (πάνω από 60%), σίδηρο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β — χαρίζει δύναμη και αντοχή.
- **Ανοσοποιητικό:** ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και αυξάνει την αντίσταση σε ιούς και μικρόβια.
- **Αποτοξίνωση:** δεσμεύει και απομακρύνει **βαρέα μέταλλα και τοξίνες** από το σώμα.
- **Εγκέφαλος:** περιέχει ωμέγα-3 και αντιοξειδωτικά που υποστηρίζουν τη λειτουργία μνήμης και συγκέντρωσης.
- **Καρδιά και πίεση:** μειώνει τη χοληστερίνη και προστατεύει τα αγγεία.
- **Μάτια:** πλούσια σε β-καροτένιο και λουτεΐνη, προστατεύει την όραση.
- **Δέρμα και μαλλιά:** η πρωτεΐνη, οι βιταμίνες και τα μέταλλά της αναζωογονούν το δέρμα και δυναμώνουν τα μαλλιά.

ΣΙΤΑΡΟΧΟΡΤΟ



<https://www.skroutz.gr/articles/1133/ofeli-kai-idiotites-tou-sitaroxortou>

- **Αποτοξίνωση:** καθαρίζει το αίμα, το ήπαρ και τα κύτταρα από τοξίνες, βαρέα μέταλλα και φάρμακα.
- **Αίμα:** αυξάνει την παραγωγή **ερυθρών αιμοσφαιρίων** και βελτιώνει την οξυγόνωση των ιστών.
- **Ανοσοποιητικό:** πλούσιο σε **χλωροφύλλη, ένζυμα, βιταμίνες Α, C, E** και μέταλλα που ενισχύουν την άμυνα.
- **Ενέργεια και αναζωογόνηση:** χαρίζει δύναμη και καθαρό μυαλό, μειώνει την κόπωση.
 - **Πεπτικό σύστημα:** ισορροπεί το pH, βοηθά στη δυσπεψία, τη δυσκοιλιότητα και την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών.
- **Δέρμα και μαλλιά:** αποτοξινώνει εκ των έσω, χαρίζοντας καθαρό δέρμα και υγιή μαλλιά.
- **Αντικαρκινική προστασία:** τα αντιοξειδωτικά του προστατεύουν τα κύτταρα από μεταλλάξεις.
 - **Αρθρώσεις:** μειώνει φλεγμονές και οξείδωση στους ιστούς.

ΑΛΟΗ ΒΕΡΑ



<https://kaloe.gr/>

- **Στομάχι και έντερο:**
 - Επούλωση τον βλεννογόνο του στομάχου.
 - Βοηθά σε **γαστρίτιδα, καούρες, έλκος και δυσκοιλιότητα**.
 - Ρυθμίζει τη χλωρίδα του εντέρου και τη λειτουργία του πεπτικού.
- **Ήπαρ και αποτοξίνωση:**
 - Καθαρίζει το αίμα και στηρίζει τη λειτουργία του **ήπατος και των νεφρών**.
 - Βοηθά στην απομάκρυνση τοξινών και βαρέων μετάλλων.
- **Ανοσοποιητικό:** Ενεργοποιεί τα **λευκά αιμοσφαίρια** και αυξάνει την άμυνα του οργανισμού.
- **Δέρμα:** Επούλωση **εγκαύματα, πληγές, ακμή, εκζέματα**, ενυδατώνει σε βάθος και αναπλάθει το δέρμα.
 - **Μαλλιά:** Ενυδατώνει το τριχωτό, μειώνει την πιτυρίδα και ενισχύει τη λάμψη.
 - **Αρθρώσεις & φλεγμονές:** Η φυσική της **αντιφλεγμονώδης δράση** βοηθά σε πόνους και πρηξίματα.
- **Σάκχαρο και χοληστερίνη:**
 - Συμβάλλει στη **ρύθμιση σακχάρου και λιπιδίων** του αίματος (με συστηματική χρήση).

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ



<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/308448/krokos-kozanis-i-upertrofi-me-tis-magikes-idiotites>

- Περιέχει **κροκίνη** και **σαφρανάλη**, ουσίες που βελτιώνουν τη **διάθεση, μνήμη και συγκέντρωση**.
 - Δρα φυσικά σαν **αντικαταθλιπτικό** χωρίς παρενέργειες.
 - **Καρδιά και κυκλοφορία:**
 - Βοηθά στη **ρύθμιση της πίεσης και της χοληστερίνης**.
 - Προστατεύει τα αγγεία από φλεγμονές και οξειδωση.
- **Αντικαρκινική προστασία:**
 - Οι αντιοξειδωτικές ουσίες του επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.
- **Μάτια:**
 - Ενισχύει την **όραση** και προστατεύει τον αμφιβληστροειδή.
- **Πεπτικό σύστημα:**
 - Δρα **αντιφλεγμονωδώς** στο στομάχι και βοηθά στη πέψη.
- **Ανοσοποιητικό:**
 - Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού χάρη στις πολυφαινόλες και τη βιταμίνη C που περιέχει.
- **Δέρμα:**
 - Αντιγηραντικό και καθαριστικό, χαρίζει λάμψη και ελαστικότητα.

ΓΑΝΟΔΕΡΜΑ



<https://meteoramuseum.gr/>

- Περιέχει **β-γλυκάνες** και **τριτερπένια** που ρυθμίζουν και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.
- Ισορροπεί το ανοσοποιητικό — το «ενεργοποιεί» όταν είναι αδύναμο και το «ηρεμεί» όταν υπερλειτουργεί (π.χ. σε αυτοάνοσα).
- **Αντικαρκινική δράση:**
 - Οι πολυσακχαρίτες του αναστέλλουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και βοηθούν στην αποκατάσταση μετά από θεραπείες.
- **Καρδιά και πίεση:**
 - Μειώνει τη χοληστερίνη και ρυθμίζει την πίεση, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος.
- **Ήπαρ:**
 - Προστατεύει και αναγεννά τα ηπατικά κύτταρα· βοηθά σε αποτοξίνωση και λιπώδη διήθηση ήπατος.
- **Εγκέφαλος και στρες:**
 - Δρα **αγχολυτικά** και **αντικαταθλιπτικά**, βελτιώνει τον ύπνο και τη διάθεση.
- **Αναπνευστικό:**
 - Καταπραΰνει αλλεργίες, άσθμα και χρόνια βήχα.
- **Αντιφλεγμονώδες:**
 - Μειώνει φλεγμονές σε αρθρώσεις, αγγεία και όργανα.
- **Αντιγηραντικό:**
 - Ισχυρό αντιοξειδωτικό που επιβραδύνει τη γήρανση των κυττάρων.

ΓΑΙΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ



<https://www.heals.gr/blog/%CE%B3%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%BF-%CF%84%CE%B1-%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B1-%CE%BF%CF%86%CE%B5%CE%BB%CE%B7-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B7%CF%80%CE%B1%CF%81-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%BF%CE%BE%CE%B9%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7.htm>

- **Ήπαρ (σुकώτι):**
 - Περιέχει **σιλυμαρίνη**, μια δραστηκή ουσία που **αναγεννά τα ηπατικά κύτταρα** και προστατεύει από τοξίνες, φάρμακα και αλκοόλ.
 - Χρησιμοποιείται σε **λιπώδη διήθηση ήπατος, ηπατίτιδα και αποτοξίνωση**.
- **Αποτοξίνωση οργανισμού:**
 - Ενεργοποιεί τη λειτουργία ήπατος και χολής, βοηθώντας το σώμα να αποβάλλει βλαβερές ουσίες.
- **Χοληστερίνη:**
 - Μειώνει τα επίπεδα LDL και προλαμβάνει αθηροσκλήρυνση.
- **Πεπτικό σύστημα:**
 - Ρυθμίζει τη χολή και διευκολύνει την **πέψη των λιπαρών**.
- **Δέρμα:**
 - Μέσω της αποτοξίνωσης, βελτιώνει την **καθαρότητα και λάμψη** του δέρματος.
- **Νεφρά:**
 - Συνδράμει στη λειτουργία αποβολής τοξινών και βοηθά στην ισορροπία υγρών.
- **Αντιοξειδωτική προστασία:**
 - Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και μειώνει τη φλεγμονή.

ΡΙΓΑΝΕΛΑΙΟ



<https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/249-riganelaio-ena-fysiko-antimikroviako.html>

- **Ανοσοποιητικό:**
 - Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε ιούς, βακτήρια και μύκητες.
- Φυσικό "αντιβιοτικό" χωρίς παρενέργειες, χρήσιμο σε κρυολογήματα, γρίπη, λοιμώξεις.
 - **Αναπνευστικό:**
 - Καταπραΰνει **βήχα, βρογχίτιδα και ιώσεις του ανώτερου αναπνευστικού.**
 - **Πεπτικό σύστημα:**
 - Βοηθά στη **διάλυση παρασίτων**, ρυθμίζει τη χλωρίδα του εντέρου και μειώνει φουσκώματα.
 - **Αντιφλεγμονώδη δράση:**
 - Μειώνει φλεγμονές σε αρθρώσεις, μύες και δέρμα.
 - **Δέρμα:**
 - Χρησιμοποιείται τοπικά (αραιωμένο) για **μυκητιάσεις, ακμή, πληγές, ψωρίαση.**
 - **Ούλα και στόμα:**
 - Αντισηπτικό, βοηθά σε **ουλίτιδα, άφθες, κακοσμία.**
 - **Αντικαρκινική και αντιοξειδωτική δράση:**
- Η **καρβακρόλη** και η **θυμόλη** του εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και προστατεύουν τα κύτταρα από οξειδωση.

ΜΑΣΤΙΧΕΛΑΙΟ



<https://mastishop.com/?srsltid=AfmBOop989XJO0apEo7fThXQp4SEZdsmhI5XUOhkN5RRALdno3-Ko87R>

- **Στομάχι και πεπτικό σύστημα:**
 - Καταπραΰνει το **στομάχι και το έντερο**, βοηθά σε **γαστρίτιδα, καούρες, έλκος και δυσπεψία.**
 - Έχει φυσική **αντιμικροβιακή δράση** απέναντι στο ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.
 - **Στοματική υγεία:**
 - Αντισηπτικό για **ουλίτιδα, άφθες και κακοσμία.**
 - Συχνά χρησιμοποιείται σε φυσικές οδοντόκρεμες ή στοματικά διαλύματα.
 - **Αναπνευστικό:**
 - Βοηθά σε **φαρυγγίτιδα, βήχα και φλεγμονές του λαιμού.**
 - **Δέρμα:**
 - Αντισηπτικό και επούλωτικό· καθαρίζει και επούλώνει **πληγές, ακμή, ερεθισμούς.**
 - **Αντιμικροβιακή – αντιμυκητιακή δράση:**
 - Καταπολεμά βακτήρια, ιούς και μύκητες χωρίς να διαταράσσει τη φυσιολογική χλωρίδα.
 - **Αντιφλεγμονώδης προστασία:**
 - Μειώνει φλεγμονές σε δόντια, ούλα, στομάχι, αρθρώσεις και δέρμα.
 - **Ανοσοποιητικό:**
 - Ενισχύει φυσικά την άμυνα του οργανισμού.

ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ



<https://mollers.gr/>

- **Καρδιά και κυκλοφορία:**
 - Τα **Ωμέγα-3 (EPA & DHA)** μειώνουν τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια.
 - Προστατεύουν τα αγγεία και ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση.
 - **Εγκέφαλος και μνήμη:**
 - Ενισχύει τη συγκέντρωση, τη διάθεση και τη λειτουργία του εγκεφάλου.
 - Ιδιαίτερα ωφέλιμο σε μαθητές, φοιτητές και ηλικιωμένους.
 - **Οστά και δόντια:**
 - Η **βιταμίνη D** αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου και ενισχύει τα οστά.
 - Η **βιταμίνη A** βοηθά στην ανάπτυξη και στην υγεία των δοντιών.
- Συνδυασμός βιταμινών A + D και ωμέγα-3 ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.
 - **Ανοσοποιητικό:**
 - **Μάτια και δέρμα:**
 - Η βιταμίνη A βελτιώνει την όραση και προστατεύει την επιδερμίδα.
 - **Αντιφλεγμονώδη δράση:**
- Μειώνει φλεγμονές σε αρθρώσεις και μυς, ιδανικό για ρευματισμούς ή έντονη άσκηση.

ΓΚΟΤΖΙ ΜΠΕΡΥ



<https://www.onmed.gr/ygeia/story/381265/gkotzi-mperi-8-simantika-ofeli-gia-tin-ygeia-sas-eikones>

- **Ανοσοποιητικό:**
 - Περιέχει **βιταμίνη C, ψευδάργυρο και πολυσακχαρίτες** που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού.
- **Μάτια:**
 - Πλούσιο σε **ζεαξανθίνη** και **λουτεΐνη**, προστατεύει την όραση και τον αμφιβληστροειδή.
- **Ενέργεια και αντοχή:**
 - Αναζωογονεί τον οργανισμό, βοηθά σε **κόπωση και στρες**.
- **Δέρμα και αντιγήρανση:**
 - Τα **αντιοξειδωτικά** του (καροτενοειδή, πολυφαινόλες) επιβραδύνουν τη γήρανση των κυττάρων και διατηρούν το δέρμα ελαστικό.
- **Καρδιά:**
 - Ρυθμίζει τη χοληστερίνη και προστατεύει τα αγγεία.
- **Ήπαρ και αποτοξίνωση:**
 - Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για **καθαρισμό του ήπατος και του αίματος**.
- **Εγκέφαλος και διάθεση:**
 - Βοηθά στη **μνήμη, συγκέντρωση** και στη **σταθεροποίηση της διάθεσης**.
- **Σάκχαρο:**
 - Συμβάλλει στη **ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα**.

ΚΑΡΥ



<https://www.athenarecipes.com/prwtes-yles/kary-to-mpaxariko-me-monadikes-idiotites-ofeli/2842>

- **Εγκέφαλος:**
 - Τα **μεσαίως αλυσίδας λιπαρά οξέα (MCTs)** δίνουν άμεση ενέργεια στα εγκεφαλικά κύτταρα και βελτιώνουν μνήμη και συγκέντρωση.
- **Καρδιά:**
 - Τα καλά λιπαρά της (λαουρικό οξύ) αυξάνουν την “καλή” χοληστερίνη (HDL) και προστατεύουν τα αγγεία.
- **Ανοσοποιητικό:**
 - Το **λαουρικό οξύ** έχει αντιβακτηριακή, αντική και αντιμυκητιακή δράση.
- **Ενέργεια:**
 - Δίνει άμεση φυσική ενέργεια, ιδανική πριν από άσκηση ή έντονη δραστηριότητα.
- **Πεπτικό σύστημα:**
 - Το **νερό καρύδας** ενυδατώνει και βοηθά την ισορροπία των ηλεκτρολυτών.
- **Το λάδι καρύδας** βελτιώνει τη λειτουργία του εντέρου και καταπολεμά παράσιτα.
- **Δέρμα και μαλλιά:**
 - Το **λάδι καρύδας** ενυδατώνει σε βάθος, επουλώνει ξηρότητα, εγκαύματα και κάνει τα μαλλιά απαλά και δυνατά.
- **Αντικαρκινική προστασία:**
 - Τα αντιοξειδωτικά και τα MCTs βοηθούν στην κυτταρική υγεία.

ΚΑΝΕΛΛΑ ΚΕΥΛΑΝΗΣ



<https://gonatural.gr/diavaste-ti-borei-na-kanei-i-kanela-keylanis-sto-somanantion-tou-diaviti-kai-tis-piesis/>

- **Σάκχαρο και διαβήτης:**
 - Ρυθμίζει τα επίπεδα **ινσουλίνης και γλυκόζης** στο αίμα.
- **Καρδιά και κυκλοφορία:**
 - Ιδανική για **διαβητικούς ή προδιαβήτη**.
- **Καρδιά και κυκλοφορία:**
 - Μειώνει τη **χοληστερίνη (LDL)** και τα **τριγλυκερίδια**, προστατεύει τα αγγεία.
- **Βελτιώνει τη ροή του αίματος** και τη λειτουργία του ενδοθλίου.
- **Εγκέφαλος και μνήμη:**
 - Βοηθά στη **συγκέντρωση**, στη **μνήμη** και στην **ψυχική διαύγεια**.
- Προστατεύει από **νευροεγκεφαλικές παθήσεις** (Αλτσχάιμερ, Πάρκινσον).
- **Πεπτικό σύστημα:**
 - Καταπολεμά **φουσκώματα, αέρια, ναυτία** και βοηθά την πέψη.
- **Αντιμικροβιακή δράση:**
 - Φυσικό αντιβιοτικό — δρα ενάντια σε βακτήρια, ιούς και μύκητες.
- **Αντιφλεγμονώδης και αντιοξειδωτική προστασία:**
 - Μειώνει φλεγμονές και οξειδωτικό στρες σε όλο το σώμα.
- **Δέρμα και αντιγήρανση:**
 - Ενεργοποιεί την παραγωγή κολλαγόνου και καθαρίζει από τοξίνες.

KYMINO



<https://www.mednutrition.gr/portal/efarmoges/leksiko-diatrofis/16447-kymino>

- **Πεπτικό σύστημα:**
 - Βοηθά στη **πέψη**, μειώνει **φουσκώματα, αέρια, δυσπεψία και κράμπες στο στομάχι**.
 - Διεγείρει την παραγωγή πεπτικών ενζύμων και χολής.
 - Πλούσιο σε **σίδηρο**, βοηθά στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην **αναιμία**.
 - **Αίμα και αναιμία:**
 - **Ανοσοποιητικό:**
 - Περιέχει **αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C**, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.
 - **Σάκχαρο:**
 - Συμβάλλει στη **ρύθμιση του σακχάρου** στο αίμα, βελτιώνοντας την ευαισθησία στην ινσουλίνη.
 - **Αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδης δράση:**
 - Καταπολεμά βακτήρια και φλεγμονές, ειδικά στο έντερο και το στομάχι.
 - **Καρδιά:**
 - Μειώνει τα επίπεδα της “κακής” χοληστερίνης και βελτιώνει την κυκλοφορία.
 - **Αποτοξίνωση:**
 - Βοηθά το ήπαρ να αποβάλλει τοξίνες και βαρέα μέταλλα.
 - **Αδυνάτισμα:**
 - Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και βοηθά στη **διάσπαση λίπους**.

KITRINOPIZA-KOYPKOUMAS



<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/329119/kourkoumas-i-kitrinoriza-poia-einai-ta-ofeli-tou-baxarikoy-gia-tin-ygeia>

- **Αρθρώσεις και φλεγμονές:** η **κουρκουμίνη**, η δραστική ουσία του, έχει ισχυρή **αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση**· βοηθά σε αρθρίτιδα, ρευματισμούς και μυϊκούς πόνους.
- **Ήπαρ (συκώτι):** ενισχύει την αποτοξίνωση του οργανισμού και προστατεύει τα ηπατικά κύτταρα.
- **Πεπτικό σύστημα:** βοηθά στην πέψη, μειώνει τα αέρια, τα φουσκώματα και τα συμπτώματα γαστρίτιδας.
- **Καρδιά και αγγεία:** μειώνει τη χοληστερίνη και προστατεύει από αθηροσκλήρυνση.
- **Αντικαρκινική δράση:** αναστέλλει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων και ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.
- **Εγκέφαλος:** βελτιώνει τη μνήμη και προστατεύει από νευροεκφυλιστικές ασθένειες (π.χ. Αλτσχάιμερ).
- **Δέρμα:** έχει αντιοξειδωτική και επουλωτική δράση, βοηθά σε ακμή και φλεγμονές.

KAPDAMO



<https://agrosimvoulos.gr/kardamo-xrhseis-kai-idiothtes/>

- **Πεπτικό σύστημα:**
 - Ανακουφίζει από **δυσπεψία, φουσκώματα, ναυτία και καούρες**.
 - Διεγείρει την έκκριση πεπτικών ενζύμων και διευκολύνει τη χώνεψη.
 - **Αναπνευστικό:**
 - Καθαρίζει το αναπνευστικό, βοηθά σε **βήχα, βρογχίτιδα και άσθμα**.
 - Έχει αποχρεμπτική και αντισηπτική δράση.
 - **Καρδιά και κυκλοφορία:**
 - Μειώνει την **πίεση** και βελτιώνει τη **ροή του αίματος**.
 - Πλούσιο σε **αντιοξειδωτικά** που προστατεύουν τα αγγεία.
 - **Αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδης δράση:**
 - Καταπολεμά βακτήρια και μύκητες, ιδιαίτερα στο στόμα και το έντερο.
 - **Στοματική υγεία:**
 - Φρεσκάρει την αναπνοή, βοηθά σε **ουλίτιδα και άφθες** (πολλοί το μασούν μετά το φαγητό).
 - **Εγκέφαλος και διάθεση:**
 - Τονώνει το νευρικό σύστημα, μειώνει το **στρες και την κόπωση**, βελτιώνει τη διάθεση.
 - **Αποτοξίνωση και νεφρά:**
 - Έχει **διουρητική δράση**, βοηθά στην αποβολή τοξινών και ρύθμιση κατακράτησης.

ΚΙΝΟΑ



<https://www.pharmacydiscount.gr/blog/%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%B1-%CE%BF%CF%86%CE%B5%CE%BB%CE%B7-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%83-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%83.htm>

- **Πρωτεΐνη υψηλής αξίας:** περιέχει και τα 9 απαραίτητα αμινοξέα — ιδανική για μυϊκή ενδυνάμωση και χορτοφάγους.
 - **Οστά:** πλούσια σε μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο.
- **Καρδιά:** μειώνει χοληστερίνη και πίεση χάρη στις φυτικές ίνες και τα Ω3 λιπαρά της.
- **Σάκχαρο:** χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης, σταθεροποιεί το σάκχαρο στο αίμα.
- **Πεπτικό:** οι φυτικές ίνες της βοηθούν τη σωστή λειτουργία του εντέρου.
- **Ενέργεια και συγκέντρωση:** περιέχει σίδηρο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο και βιταμίνες Β.
- **Αντιοξειδωτική προστασία:** περιέχει φλαβονοειδή (κουερσετίνη, καεμφερόλη) που προστατεύουν τα κύτταρα.

ΜΥΡΤΙΛΟ



<https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/myrtilo-ofeli-thermidas-amp-parenergieis.html>

- ☑ **Εγκέφαλος και μνήμη:**
- Τα **ανθοκυανίνες** του προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα και ενισχύουν τη **μνήμη, συγκέντρωση και καθαρή σκέψη.**
 - Προστατεύει από **Αλτσχάιμερ και άνοια.**
 - ☑ **Μάτια:**
 - Βελτιώνει την **όραση**, ειδικά τη νυχτερινή, και προστατεύει τον αμφιβληστροειδή από εκφύλιση.
 - ☑ **Καρδιά και αγγεία:**
 - Μειώνει τη **χοληστερίνη**, την **πίεση** και τη **φλεγμονή των αγγείων.**
 - Ενισχύει την ελαστικότητα των τριχοειδών αγγείων.
 - ☑ **Αντιοξειδωτική δράση:**
 - Από τα ισχυρότερα **αντιγηραντικά** φρούτα — εξουδετερώνει ελεύθερες ρίζες και προστατεύει DNA και κύτταρα.
 - ☑ **Ανοσοποιητικό:**
 - Πλούσιο σε **βιταμίνη C, ψευδάργυρο** και φυτοχημικά που ενισχύουν την άμυνα.
 - ☑ **Ούρα και ουροποιητικό:**
 - Προλαμβάνει λοιμώξεις (παρόμοια δράση με το cranberry).
 - ☑ **Δέρμα:**
 - Καθαρίζει και αναζωογονεί το δέρμα χάρη στα αντιοξειδωτικά.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ



<https://www.onmed.gr/ygeia/story/337516/tsouknida-ena-rofima-pou-kanei-thaymata-deite-analytika>

- Πλούσια σε **σίδηρο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C** και χλωροφύλλη· αυξάνει τα **ερυθρά αιμοσφαίρια** και τονώνει τον οργανισμό.
 - ☑ **Οστά & αρθρώσεις:**
- Περιέχει **ασβέστιο, μαγνήσιο, πυρίτιο**· δυναμώνει τα οστά και προλαμβάνει την οστεοπόρωση.
 - Μειώνει **φλεγμονές και πόνους** σε αρθρίτιδα και ρευματισμούς.
 - ☑ **Μαλλιά & δέρμα:**
 - Τονώνει την **τριχοφυΐα**, μειώνει την τριχόπτωση και την πιτυρίδα.
 - Καθαρίζει το δέρμα από τοξίνες και βελτιώνει την όψη του.
 - ☑ **Αίμα & αποτοξίνωση:**
 - Καθαρίζει το αίμα, απομακρύνει ουρικό οξύ και τοξίνες.
 - Ενισχύει τη λειτουργία των **νεφρών και του ήπατος.**
 - ☑ **Ανοσοποιητικό:**
 - Πλούσια σε **βιταμίνες A, C, K** και μεταλλικά στοιχεία.
 - ☑ **Σάκχαρο:**
 - Συμβάλλει στη **ρύθμιση της γλυκόζης** στο αίμα.
 - ☑ **Πεπτικό & ουροποιητικό:**
 - Διεγείρει την πέψη και δρα ως **ήπιο διουρητικό**, βοηθώντας σε κατακράτηση υγρών.

ΑΓΟΥΡΕΛΑΙΟ



<https://agroil.gr/product/%ce%b1%ce%b3%ce%bf%cf%85%cf%81%ce%b5%ce%bb%ce%b1%ce%b9%ce%bf/>

☑ Καρδιά & αγγεία:

- Μειώνει τη χοληστερίνη (LDL) και αυξάνει την “καλή” HDL.
 - Προστατεύει από αθηροσκλήρωση, υπέρταση και εγκεφαλικά.
- ### ☑ Εγκέφαλος:
- Τα μονοακόρεστα λιπαρά και οι πολυφαινόλες του ενισχύουν τη μνήμη, συγκέντρωση και καθαρότητα σκέψης.
 - Προστατεύει από εκφυλιστικές ασθένειες όπως Αλτσχάιμερ.
- ### ☑ Αντικαρκινική δράση:
- Οι πολυφαινόλες (ελαϊκανθάλη, ελαιασίνη) έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση, εμποδίζοντας την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.
- ### ☑ Αντιφλεγμονώδης δράση:
- Η ελαϊκανθάλη δρα όπως τα φυσικά αντιφλεγμονώδη (π.χ. ιβuproφαίνη), ανακουφίζοντας πόνους και φλεγμονές.
- ### ☑ Ήπαρ & αποτοξίνωση:
- Βοηθά το συκώτι να λειτουργεί σωστά και να απομακρύνει τοξίνες.
- ### ☑ Πεπτικό σύστημα:
- Προστατεύει τον βλεννογόνο του στομάχου, βοηθά σε γαστρίτιδα και έλκος.
- ### ☑ Ανοσοποιητικό:
- Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και μειώνει τις φλεγμονές.
- ### ☑ Δέρμα:
- Ενυδατώνει, θρέφει και προστατεύει το δέρμα από πρόωρη γήρανση.

ΚΟΛΟΚΥΘΕΛΑΙΟ



<https://www.giachanas.gr/blog/kolokythelαιο>

☑ Προστάτης (στους άνδρες):

- Μειώνει τη διόγκωση προστάτη (καλοήγη υπερπλασία).
 - Βελτιώνει τη ροή των ούρων και προλαμβάνει φλεγμονές.
- ### ☑ Ουροποιητικό σύστημα (σε άνδρες & γυναίκες):
- Έχει διουρητική και αντιφλεγμονώδη δράση, προστατεύει από ουρολοιμώξεις.
- ### ☑ Καρδιά και αγγεία:
- Μειώνει τη χοληστερίνη, ρυθμίζει την πίεση και προστατεύει τα αγγεία.
- ### ☑ Ορμόνες και εμμηνόπαυση:
- Ρυθμίζει την ορμονική ισορροπία χάρη στα φυτοοιστρογόνα.
 - Μειώνει εξάψεις και συμπτώματα εμμηνόπαυσης.
- ### ☑ Μαλλιά και δέρμα:
- Ο ψευδάργυρος και η βιταμίνη Ε ενισχύουν την τριχοφυΐα και την ελαστικότητα του δέρματος.
- ### ☑ Αντιφλεγμονώδη και αντικαρκινική δράση:
- Οι φυτοστερόλες και τα αντιοξειδωτικά του καταπολεμούν φλεγμονές και οξειδωτικό στρες.
- ### ☑ Ήπαρ και αποτοξίνωση:
- Υποστηρίζει τη λειτουργία του ήπατος και τη ρύθμιση των λιπιδίων.

ΛΙΝΕΛΑΙΟ



<https://gonatural.gr/linelαιο-mathete-ta-pollapla-tou-ofeli-gia-tin-ygeia/>

- **Καρδιά και αγγεία:** μειώνει τη χοληστερίνη και την αρτηριακή πίεση, προστατεύει από θρόμβους και αθηροσκλήρωση.
- **Εγκέφαλος:** τα ωμέγα-3 (άλφα-λινολενικό οξύ) βελτιώνουν μνήμη, συγκέντρωση και διάθεση.
- **Αρθρώσεις:** έχει αντιφλεγμονώδη δράση, βοηθά σε αρθρίτιδα και πόνους.
- **Δέρμα και μαλλιά:** ενυδατώνει εκ των έσω, μειώνει ξηρότητα, εκζέματα και φλεγμονές.
- **Έντερο:** λειτουργεί σαν ήπιο φυσικό λιπλαντικό, βοηθά στη δυσκοιλιότητα.
- **Ορμόνες:** συμβάλλει στη ρύθμιση του ορμονικού συστήματος (ιδίως σε γυναίκες, λόγω λιγνανών).
- ☑ **Αντικαρκινική προστασία:** οι λιγνάνες του έχουν αντιοξειδωτική και ορμονικά εξισορροπητική δράση.

ΒΑΜΜΑ ΡΟΔΙΟΥ



<https://www.gaia-products.gr/proionta/paraskevasmata-votanon/ekxylismata-votanon-vammata/ekxylisma-rodou-detail.html>

- **Καρδιά και αγγεία:** μειώνει την “κακή” χοληστερίνη (LDL), προστατεύει τα αγγεία από φράξιμο και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.
 - **Πίεση:** βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
- **Αντικαρκινική δράση:** οι πολυφαινόλες και τα αντιοξειδωτικά του εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.
- **Αντιγήρανση:** καθυστερεί τη φθορά των κυττάρων, προστατεύει το δέρμα και προάγει τη νεανική όψη.
- **Ανοσοποιητικό:** ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και καταπολεμά ελεύθερες ρίζες.
- **Εγκέφαλος:** βελτιώνει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο και τη μνήμη.
- **Ορμόνες:** βοηθά στην ισορροπία των ορμονών, ειδικά σε γυναίκες (εμμηνόπαυση).

ΧΥΜΟΣ ΑΓΚΙΝΑΡΑΣ



<https://www.votanotherapie.gr/product/trofima/fusikoi-chumoi/chumos-agkinaras?srsItd=AfmBOoqoDQpPrKfC8TUO6PRx3H-AghQlfdijyiDkYURXZ7HdO1wGq>

- **Ήπαρ (συκώτι):** καθαρίζει και αναγεννά τα ηπατικά κύτταρα, βοηθά στην αποτοξίνωση και στη ρύθμιση των ενζύμων του ήπατος.
- **Χολή:** διεγείρει την παραγωγή χολής, βελτιώνοντας την πέψη των λιπαρών και μειώνοντας το φούσκωμα.
 - **Χοληστερίνη:** μειώνει τη “κακή” LDL και αυξάνει τη “καλή” HDL.
 - **Σάκχαρο:** συμβάλλει στη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα.
- **Νεφρά:** ήπια διουρητική δράση, αποβάλλει περιττά υγρά και τοξίνες.
- **Πεπτικό σύστημα:** βοηθά σε δυσπεψία, αίσθημα βάρους και φλεγμονές στο στομάχι.
 - **Αντιοξειδωτική δράση:** περιέχει **σιναρίνη** και πολυφαινόλες που προστατεύουν τα κύτταρα.
- **Δέρμα:** καθαρίζει από μέσα προς τα έξω, βοηθώντας σε ακμή και θαμπή όψη.

ΟΛΙΒΙΟΤΙΚ & ΦΥΛΛΑ ΕΛΙΑΣ



<https://www.pharmacyboutique.gr/el/products/power-health-oliviotic-fysiko-antiviotiko-40caps>
<https://www.bioanagennisi.gr/product/12081/biologika-trofima-botana-ana-eidos-botana-fylla-elias-25gr->

- **Ανοσοποιητικό:** έχουν έντονη **αντιμικροβιακή, αντιική και αντιβακτηριακή δράση**, καταπολεμούν ιώσεις, κρυολογήματα και μολύνσεις.
- **Πίεση και καρδιά:** περιέχουν **ελαιοευρωπαϊνή**, που **ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και προστατεύει τα αγγεία**.
 - **Χοληστερίνη:** μειώνουν τα επίπεδα της “κακής” LDL και προλαμβάνουν την αθηροσκλήρυνση.
 - **Σάκχαρο:** βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και στη λειτουργία του παγκρέατος.
- **Ήπαρ:** υποστηρίζουν τη λειτουργία του συκωτιού και βοηθούν στην αποτοξίνωση.
 - **Αντιφλεγμονώδη δράση:** καταπολεμούν φλεγμονές σε αρθρώσεις, μυς και όργανα.
 - **Αντιοξειδωτική προστασία:** προστατεύουν τα κύτταρα από γήρανση και οξειδωτικό στρες.
- **Αντική – αντιβακτηριακή δράση:** φυσικό «αντιβιοτικό» χωρίς παρενέργειες, χρήσιμο σε λοιμώξεις του αναπνευστικού και του ουροποιητικού.

ΑΓΡΙΑΔΑ



https://fisipure.com/product/agriada/?srsltid=AfmBOopw84Yw_j5X4zJknPnRluqWV8x6_pGH0h66ZKEvZkGS8yzE766Q

Η αγριάδα (*Elymus repens*) είναι ένα παραδοσιακό φυτό με έντονη διουρητική, αποτοξινωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Καθαρίζει αποτελεσματικά τους νεφρούς και το ουροποιητικό, βοηθώντας σε ουρολοιμώξεις, πέτρες, κατακράτηση υγρών και ουρικό οξύ. Παράλληλα, στηρίζει τη λειτουργία του ήπατος, καθαρίζει το αίμα, συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου και καταπραΰνει φλεγμονές στο στομάχι και τα έντερα. Είναι πλούσια σε σίλικα, κάλιο και φλαβονοειδή, γ' αυτό δρα αναζωογονητικά και τονωτικά για τον οργανισμό. Συνήθως καταναλώνεται ως αφέψημα (ρίζα αγριάδας), 1–2 φλιτζάνια την ημέρα, για φυσική αποτοξίνωση και υγιή νεφρική λειτουργία.

ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ



<https://pure-natural.gr/blog/linarosporos-pos-trogetai-kai-ofeli>

Ο λιναρόσπορος είναι από τις πιο ωφέλιμες φυτικές υπερτροφές — πλούσιος σε Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, λιγνάνες, πρωτεΐνη και μέταλλα. Βοηθά στη ρύθμιση της χοληστερίνης, του σακχάρου και του πεπτικού, ενώ υποστηρίζει την υγεία της καρδιάς, των ορμονών και του εντέρου. Οι λιγνάνες του δρουν ως φυσικά φυτοιστρογόνα, εξισορροπώντας τις ορμόνες και προλαμβάνοντας ορμονικές διαταραχές και καρκίνο μαστού ή προστάτη. Οι διαλυτές ίνες του μειώνουν τη χοληστερίνη και βελτιώνουν τη ρύθμιση του σακχάρου, ενώ οι αδιάλυτες βοηθούν στη δυσκοιλιότητα και στον καθαρισμό του εντέρου. Ο λιναρόσπορος ενισχύει το δέρμα, τα μαλλιά, τον εγκέφαλο και την καρδιά, και λειτουργεί αποτοξινωτικά για τον οργανισμό. Καταναλώνεται αλεσμένος (1–2 κουταλάκια τη μέρα) σε γιαούρτι, σαλάτες ή νερό — ποτέ ολόκληρος, γιατί δεν απορροφάται.

IRISH MOSS



<https://pure-natural.gr/irish-moss-irlandiko-bryo-skonh-bio-60gr-olabio>

- **Ανοσοποιητικό:** περιέχει **ιώδιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, κάλιο** και **βιταμίνη C**· ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.
- **Θυρεοειδής:** χάρη στο **ιώδιο** ρυθμίζει την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών.
- **Αναπνευστικό:** δρα ως **φυσικό αποχρεμπτικό**, καθαρίζει τους βρόγχους και καταπραΰνει τον λαιμό.
- **Πεπτικό σύστημα:** προστατεύει τον βλεννογόνο του στομάχου και βοηθά σε **γαστρίτιδα, καούρες και δυσπεψία**.
- **Δέρμα:** ενυδατώνει, καθαρίζει και βοηθά σε **ακμή, ξηρότητα και φλεγμονές** (πολλοί το χρησιμοποιούν σε μάσκες προσώπου).
- **Αρθρώσεις και κόκκαλα:** περιέχει **θεικό ασβέστιο και μαγνήσιο** που στηρίζουν τα οστά και μειώνουν φλεγμονές.
 - **Αίμα:** πλούσιο σε **σίδηρο**, βοηθά σε αναιμία και χαμηλή ενέργεια.
 - **Αποτοξίνωση:** καθαρίζει το σώμα από βαρέα μέταλλα και τοξίνες.

ΤΑΡΑΞΑΚΟΣ



<https://pure-natural.gr/blog/tara3ako-taraxacum-officinale-idiothtes-ofelh-parenergeies-kai-dosologia>

Το βότανο Ταραξάκο (*Taraxacum officinale*) προσφέρει σημαντικά οφέλη: είναι διουρητικό και αποτοξινωτικό, βοηθά στην απομάκρυνση υγρών και τοξινών από τον οργανισμό thanks to υψηλή συγκέντρωση καλίου. ([FitDiet - ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΔΟΥΒΟΓΙΑΝΝΗ](#)) Ενισχύει τη λειτουργία του ήπατος και της χοληδόχου κύστης, βοηθώντας στη δίοδο της χολής και τη διάσπαση των λιπών. ([pharmacy295.gr](#)) Περιέχει έντονα αντιοξειδωτικά στοιχεία (β-καροτένιο, βιταμίνες A, C, K, φυτοχημικά) που συμβάλλουν στην καταπολέμηση της φλεγμονής και της γήρανσης των κυττάρων. ([Pharm24.gr](#)) Επιπλέον υποστηρίζει τη ρύθμιση της γλυκόζης αίματος, της λιπιδικής εικόνας και βοηθά στην πέψη λόγω φυτικών ινών και πικρών συστατικών. ([medicalnewstoday.com](#))

KANNABH



<https://www.kannabio.gr/menu/208/i-kannabi-ws-leitoyrgiki-ypertrofi.html>

Η κάνναβη είναι ένα φυτό που χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως θρεπτικό και θεραπευτικό μέσο, με καταγεγραμμένα οφέλη για τον οργανισμό. Ο άνθρωπος καταναλώνει τους ανθούς, τα φύλλα, τους σπόρους, τις φύτερες και τις ρίζες της κάνναβης εδώ και τουλάχιστον 3000 χρόνια για την θρεπτική τους αξία, αλλά και γιατί είχε καταλάβει από νωρίς την ευεργετική της δράση σε ότι αφορά την ενδυνάμωση της υγείας. Η KANNABIO, με αφοσίωση και συνέπεια από το 2016, παράγει λειτουργικά διατροφικά προϊόντα από βιολογική κάνναβη, έχοντας πλήρη έλεγχο της παραγωγής και της ποιότητας από το χωράφι μέχρι το ράφι. Οι σπόροι κάνναβης και οι ανθοί χρησιμοποιούνται πλέον παγκόσμια ευρέως ως τρόφιμο και συστατικό τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής, εφόσον είναι από ποικιλίες (βιομηχανικής) κάνναβης με χαμηλή περιεκτικότητα (<0.3%) στην ψυχοτρόπο, αλλά θεραπευτική, Τετραϋδροκανναβινόλη (THC). Οι ανθοί της διατροφικής κάνναβης είναι πλούσιοι σε μη-ψυχότροπα, αλλά βιοδραστικά κανναβινοειδή, όπως η Κανναβιδιόλη (CBD), τα οποία έχουν καταγεγραμμένη αντιφλεγμονώδη, αναλγητική, αγχολυτική, σπασμολυτική, νευροαναπλαστική και αντισπασμωδική δράση, μεταξύ άλλων.


ΚΟΛΛΙΤΙΣΙΔΑ ΑΡΚΤΙΟ




<https://medmelon.gr/%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CF%84%CF%83%CE%AF%CE%B4%CE%B1-%CE%B5%CE%BD%CE%B1-%CE%B1%CF%80%CE%BF-%CF%84%CE%B1-8-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CE%B9%CF%83%CF%87%CF%85%CF%81%CE%B1-%CE%B2%CE%BF%CF%84%CE%B1/>

Η κολλιτσίδα είναι γνωστή και ως *arctium lappa* ή πλατανομαντηλίδα ή αρκουδοβότανο. Το όνομά της *arctium* προέρχεται από την ελληνική λέξη “άρκτος” δηλαδή αρκούδα. Η κολλιτσίδα είναι εγγενές φυτό της Ευρώπης και της Βόρειας Ασίας, όμως πλέον είναι ευρέως διαδεδομένη στα περισσότερα μέρη του πλανήτη μας, όπου μεγαλώνει είτε ως ζιζάνιο είτε ως καλλιεργήσιμο λαχανικό. Η κολλιτσίδα είναι ένα ισχυρότατο αντικαρκινικό, διουρητικό και αποτοξινωτικό βότανο (1) και θεωρείται ως ένα από τα 8 ισχυρότερα βότανα στον κόσμο.


◆ Επισκόπηση AI

Ένα «υγιεινό» ποτήρι από ασήμι μπορεί να αναφέρεται σε δύο πράγματα: ένα ποτήρι φτιαγμένο από ασήμι 925 για λόγους υγείας (όπως η αντιμικροβιακή του δράση) ή ένα ποτήρι μεταλλικής απόχρωσης «ασημί» που είναι κατασκευασμένο από άλλο υλικό όπως το αλουμίνιο ή ανοξείδωτο ατσάλι. Το ασημένιο νερό (που παράγεται με εμπύπτιση ασημένιων αντικειμένων) έχει υποστηρικτικές ιδιότητες για το πεπτικό σύστημα. 

Ποτήρια από αληθινό ασήμι

- **Υλικό:** Ασήμι 925.
- **Ιδιότητες:** Θεωρείται αντιμικροβιακό, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση της βακτηριακής χλωρίδας του εντέρου.
- **Χρήση:** Συχνά πωλούνται ως παιδικά ποτήρια ή για ειδικές περιπτώσεις. 

Ποτήρια μεταλλικής ασημί απόχρωσης

- **Υλικά:** Αλουμίνιο, ανοξείδωτο ατσάλι, γυαλί κ.λπ.
- **Ιδιότητες:** Είναι διακοσμητικά και προσφέρονται για διάφορες χρήσεις (νερό, καφές, κρασί).
- **Χρήση:** Είναι ευρέως διαθέσιμα σε καταστήματα και online πλατφόρμες σε μεγάλη ποικιλία σχεδίων και μεγεθών. 

ΕΦΕΤ / ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

<https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/kindynoi-trofimon>

<https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/episimansi>

Τα 116 πράγματα που μπορούν να σου προκαλέσουν καρκίνο - Η πλήρης λίστα

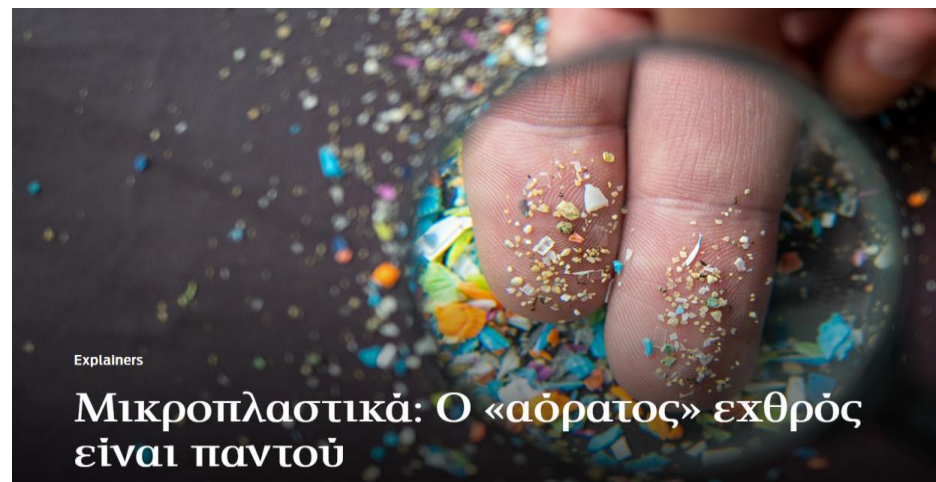
<https://www.lifo.gr/now/tech-science/ta-116-pragmata-poy-mporoy-n-na-soy-prokalesoy-n-karkino-i-pliris-lista>

➔ Το **Ginkgo biloba** βοηθά στη βελτίωση της μνήμης, της συγκέντρωσης και της κυκλοφορίας του αίματος, με ήπια αντιοξειδωτική και αγγιολυτική δράση και το **Grape Seed** βοηθά στη μείωση της οξειδωσης της LDL χοληστερόλης & ενίσχυση του μικροκυκλοφορικού.

➔ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΟΔΑ/ ΜΕΛΙ ΚΑΘΕ ΠΡΩΙ ή ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΥΣ ΣΧΙΑ

<https://www.votanothepaia.gr/article/sumboules/5-therapeies-me-dittanthrakiki-soda-kai-lemoni?srltid=AfmBOorNypM10B2G3NwqIEIUYncWJH8XEKOaKw4wNj4ZTNhz0Mf8JISH>

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ



<https://www.kathimerini.gr/opinion/interviews/562844014/mikroplastika-o-aoratos-echthros-einai-pantoy/>

<https://www.cnn.gr/kosmos/story/416138/poia-trofima-periexoun-tis-megalyteres-posotites-mikroplastikon>

<https://www.europarl.europa.eu/topics/el/article/20181116STO19217/mikroplastika-piges-epiptoseis-luseis>

🍷 Ασήμι

- **Φυσικές ιδιότητες:** Το ασήμι έχει αντιβακτηριακές και αντιμικροβιακές ιδιότητες — εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηρίων, μυκήτων και άλγη.
- **Υγεία:** Δεν αντιδρά με το κρασί ή το νερό, εκτός αν υπάρχουν πολύ όξινα συστατικά για μεγάλα χρονικά διαστήματα (π.χ. ξύδι ή πολύ όξινο κρασί).
- **Αίσθηση/γεύση:** Δεν επηρεάζει σημαντικά τη γεύση, ίσως ελαφρώς "μαλακώνει" το νερό.
- **Μειονεκτήματα:** Είναι ακριβό και χρειάζεται καθάρισμα (μαυρίζει με τον χρόνο λόγω θειούχων ενώσεων).

♦ Φυσικό απορρυπαντικό από στάχτη (σταχτόνερο)

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια **καθαρή στάχτη** (από ξύλα, όχι από κάρβουνα ή τζάκι με υπολείμματα)
- 1 λίτρο **νερό** (κατά προτίμηση βρασμένο ή απεσταγμένο)
- (προαιρετικά) 2-3 σταγόνες **αιθέριο έλαιο** λεβάντας ή λεμονιού για άρωμα

Εκτέλεση:

1. Βάλε τη στάχτη σε ένα γυάλινο ή πλαστικό δοχείο.
2. Ρίξε το νερό και ανακάτεψε καλά.
3. Άφησέ το να σταθεί **24-48 ώρες**, ανακατεύοντας πού και πού.
4. Μετά από 2 μέρες, **φίλτραρέ το** (π.χ. με φίλτρο καφέ, τουλπάνι ή λεπτό πανί).
5. Το υγρό που μένει είναι το **σταχτόνερο** – ένα φυσικό αλκαλικό καθαριστικό γεμάτο **ανθρακικά άλατα καλίου**, που καθαρίζουν όπως το σαπούνι.

Χρήση:

- Για **πλυντήριο ρούχων**: 1 ποτήρι στο κυρίως πλύσιμο.
- Για **πιάτα ή πατώματα**: 1 μέρος σταχτόνερο σε 2 μέρη νερό.
- Για **γενικό καθαριστικό**: μπορείς να το βάλεις σε ψεκαστήρι.

**ΜΗΛΟΞΙΔΟ ΑΝΤΙ ΓΙΑ
ΓΝΩΣΤΑ ΧΗΜΙΚΑ**



Χαμομήλι:

- Καταπραΐνει το τριχωτό της κεφαλής, μειώνει φαγούρα και ερεθισμούς.
- Φωτίζει φυσικά τα ξανθά ή ανοιχτόχρωμα μαλλιά.
- Χαρίζει απαλότητα και λάμψη.

Δεντρολίβανο:

- Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος στις ρίζες των μαλλιών.
- Ενισχύει την ανάπτυξη και προλαμβάνει την τριχόπτωση.
- Σκουραίνει ελαφρά τα μαλλιά, ιδανικό για καστανές αποχρώσεις.

Τσουκνίδα:

- Πλούσια σε σίδηρο, ψευδάργυρο και πυρίτιο — δυναμώνει τις ρίζες.
- Καταπολεμά την πιτυρίδα και τη λιπαρότητα.
- Κάνει τα μαλλιά πιο γερά και πυκνά.

**ΚΑΣΤΟΡΕΛΑΙΟ, ΔΑΦΝΕΛΑΙΟ
ΓΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΡΙΖΑΣ**

🌿 Φυσικό σαμπουάν με χαμομήλι, δεντρολίβανο και τσουκνίδα

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι **αποσταγμένο νερό** ή φιλτραρισμένο νερό
- 1 κουταλιά **χαμομήλι** (άνθη)
- 1 κουταλιά **δεντρολίβανο** (φύλλα ή αποξηραμένο)
- 1 κουταλιά **τσουκνίδα** (φύλλα)
- 1/4 φλιτζανιού **υγρό σαπούνι καστίλλης** (ή φυσικό σαπούνι)
- 1 κουταλάκι **ελαιόλαδο** ή **λάδι καρύδας**
- (προαιρετικά) λίγες σταγόνες **αιθέριο έλαιο** λεβάντας ή δεντρολίβανου



Εκτέλεση:

1. Βάλε το νερό να βράσει, ρίξε μέσα τα βότανα και χαμήλωσε τ
2. Άφησέ τα να σιγοβράσουν για **10-15 λεπτά**.
3. Σούρωσε και άφησε το αφέψημα να κρυώσει εντελώς.
4. Πρόσθεσε το σαπούνι καστίλλης και το λάδι, ανακάτεψε απα
5. Βάλε το μείγμα σε **μπουκάλι** (κατά προτίμηση ↓ υρό).



https://www.ofarmakopoiouismou.gr/lamberts-ginkgo-6000mg-180tabs?gad_source=1&gad_campaignid=648050315&gbraid=0AAAAADRNoPay-xsQnnqEC1Rrqtwa8kaB&gclid=Cj0KCQjwvJHIBhCgARIsAEQnWIAS2GWVGK5rMZd2M7gDWORWoMnbPqzBvDQ0d8KPzquY0DW5lvQhSEwaAje4EALw_wcB

Είδος / Φυτό	Ελληνική Ονομασία	Κύριες Ιδιότητες	Χρήσεις / Οφέλη
Τσάι του Βουνού (Sideritis)	Σιδερίτης	Αντιφλεγμονώδες, Αντιοξειδωτικό, Ανοσοενισχυτικό	Κατά του κρυολογήματος, της κόπωσης και για ενίσχυση ανοσοποιητικού.
Χαμομήλι (Matricaria chamomilla)	Χαμομήλι	Καταπραϋντικό, Αντιφλεγμονώδες, Αντισπασμωδικό	Για στομαχικούς πόνους, άγχος, αϋπνία, δερματικούς ερεθισμούς.
Φασκόμηλο (Salvia officinalis)	Ασπροφασκόμηλο, σάλβια	Αντισηπτικό, Τονωτικό, Αντιμικροβιακό	Για τον λαιμό, τη φωνή, την κυκλοφορία και την τόνωση της μνήμης.
Δίκταμο (Origanum dictamnus)	Δίκταμο Κρήτης	Αντιμικροβιακό, Πεπτικό, Επούλωτικό	Για το στομάχι, την πέψη και την επούλωση πληγών.
Μέντα (Mentha piperita)	Δύσμος / Μέντα	Πεπτικό, Αναλγητικό, Αναζωογονητικό	Για δυσπεψία, πονοκεφάλους, ρινική συμφόρηση.
Μαλοστήρα (Sideritis syriaca)	Τσάι Κρήτης	Αντιοξειδωτικό, Καταπραϋντικό, Αντιβηχικό	Παραδοσιακό για βήχα, κρυολόγημα και αναζωογόνηση.
Λεβάντα (Lavandula angustifolia)	Λεβάντα	Χαλαρωτική, Αντισηπτική, Κατευναστική	Για άγχος, αϋπνία, πονοκεφάλους, ηρεμεί το νευρικό σύστημα.
Τίλιο (Tilia platyphyllos)	Φλαμούρι	Ηρεμιστικό, Καρδιοτονωτικό, Αντιπυρετικό	Κατά του στρες, της αϋπνίας και των ιώσεων.
Σαμπούκος (Sambucus nigra)	Κουφοξυλιά	Αντιϊικό, Αποχρεμπτικό, Αντιπυρετικό	Ενισχύει το ανοσοποιητικό, βοηθά σε κρυολόγημα, γρίπη και πονόλαιμο.
Εχινάκεια (Echinacea purpurea)	Εχινάκεια	Ανοσοδιεγερτική, Αντιφλεγμονώδης	Ενισχύει τις άμυνες του οργανισμού, προλαμβάνει ιώσεις.
Φλισκούνη (Mentha pulegium)	Φλισκούνη	Πεπτικό, Αντισπασμωδικό, Αντιμικροβιακό	Βοηθά στη δυσπεψία, την κατακράτηση και τον καθαρισμό του οργανισμού.












<https://www.facebook.com/reel/25440435998980582> --> ΣΟΥΠΕΡ ΤΣΑΙ

Είδος Τσαγιού	Προέλευση	Κύριες Ιδιότητες	Περιγραφή / Οφέλη
Πράσινο Τσάι	Κίνα, Ιαπωνία	Αντιοξειδωτικό, Διεγερτικό, Αδυνατιστικό	Πλούσιο σε κατεχίνες, βοηθά στην καύση λίπους, προστατεύει τα κύτταρα.
Μαύρο Τσάι	Ινδία, Σρι Λάνκα	Τονωτικό, Καρδιοπροστατευτικό	Περιέχει θεαφλαβίνες: ενισχύει τη συγκέντρωση και την ενέργεια.
Λευκό Τσάι	Κίνα	Αντιγηραντικό, Απαλό διεγερτικό	Ελάχιστα επεξεργασμένο, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, ήπια γεύση.
Τσάι Oolong (Ουλόγκ)	Κίνα, Ταϊβάν	Ρυθμιστικό του μεταβολισμού, Καρδιοτονωτικό	Συνδυάζει ιδιότητες πράσινου και μαύρου τσαγιού.
Τσάι Pu-erh	Κίνα (Γιουνάν)	Πεπτικό, Χοληστερινορυθμιστικό	Ζυμωμένο τσάι- βοηθά στην πέψη και στη ρύθμιση λιπιδίων.
Τσάι Rooibos (κόκκινο τσάι)	Νότια Αφρική	Αντιοξειδωτικό, Καταπραϋντικό, Χωρίς καφεΐνη	Κατάλληλο για βραδινή κατανάλωση, ευεργετικό για το δέρμα.
Τσάι του Βουνού (Sideritis)	Ελλάδα	Αντιφλεγμονώδες, Αντιοξειδωτικό, Ανοσοενισχυτικό	Παραδοσιακό ελληνικό ρόφημα, βοηθά κατά του κρυολογήματος.
Χαμομήλι	Ευρώπη	Καταπραϋντικό, Αντιφλεγμονώδες, Χαλαρωτικό	Ιδανικό για το στομάχι και τον ύπνο.
Μέντα (δύσμος)	Μεσόγειος	Πεπτικό, Αναζωογονητικό	Ανακουφίζει από δυσπεψία και πονοκεφάλους.
Τζιντζερ (πιπερόριζα)	Ασία	Αντιφλεγμονώδες, Ενεργειακό, Αντιναυτιασικό	Δυναμώνει το ανοσοποιητικό και βοηθά στην πέψη.

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

«Το 95% των ασθενειών εξαφανίζονται με την Πυθαγόρεια Διατροφή»

	<p>Τα Κόκκινα Φασόλια: πραγματικά μπορούν να θεραπεύσουν και να βοηθήσουν στη διατήρηση της καλής νεφρικής λειτουργίας – και μοιάζουν ακριβώς όπως τα ανθρώπινα νεφρά.</p>
	<p>Το Καρύδι: μοιάζει με έναν μικρό εγκέφαλο, ένα αριστερό και ένα δεξί ημισφαίριο, τον άνω και κάτω εγκέφαλο και την παρεγκεφαλίδα. Τα καρύδια βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και την εγκεφαλική λειτουργία.</p>
	<p>Το Καρότο: Η διατομή του καρότου μοιάζει με το ανθρώπινο μάτι. Τα καρότα ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή του αίματος στα μάτια και ενισχύουν γενικά την λειτουργία των ματιών.</p>
	<p>Το Σέλινο: μοιάζει με τα οστά. Το σέλινο στοχεύει ειδικά στην ενδυνάμωση και την αντοχή των οστών. Τα τρόφιμα με νάτριο, όπως το σέλινο τροφοδοτεί με τα απαραίτητα, τις σκελετικές ανάγκες του σώματος.</p>
	<p>Το Αβοκάντο: στοχεύει στην υγεία και στη καλή λειτουργία της μήτρας και του τραχήλου της μήτρας της γυναίκας. Τα Αβοκάντο βοηθούν τις γυναικείες ορμόνες να έλθουν σε ισορροπία, να ρίξει ανεπιθύμητο βάρος μετά τη γέννηση, και την αποτροπή του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.</p>
	<p>Τα σύκα: υποκαθιστούν τους όρχεις και είναι γεμάτα από σπόρους και κρέμονται ανά ζεύγη, όταν μεγαλώνουν. Τα σύκα αυξάνουν την κινητικότητα των αρσενικών(+) σπερματοζωαρίων, καθώς αυξάνουν και τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, για βοηθήσουν, να ξεπεραστεί η ανδρική στειρότητα.</p>

	<p>Το μαντάρι: Τα μαντάρια μπορούν να βοηθήσουν τη βελτίωση της ακοής, όπως ακόμη, τα μαντάρια είναι ένα από τα λίγα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για υγιή οστά, η οποία ισχυροποιεί ακόμα και τα μικροσκοπικά οστά που βρίσκονται μέσα στο αυτί τα οποία μεταδίδουν τον ήχο προς τον εγκέφαλο.</p>
	<p>Τα σταφύλια: Μια διατροφή υψηλή σε φρέσκα φρούτα, όπως τα σταφύλια, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και το εμφύσημα. Οι σπόροι σταφυλιών περιέχουν επίσης μια χημική ουσία που ονομάζεται proanthocyanidin, η οποία φαίνεται να μειώνει τη δραμύτητα του αλλεργικού άσθματος.</p>
	<p>Ginger (η πιπερόριζα): Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά της είναι η υποβοήθηση της πέψης, ενώ είναι επίσης μια δημοφιλής θεραπεία για κινητικά προβλήματα-ασθένειες.</p>
	<p>Οι Γλυκοπατάτες: Οι γλυκοπατάτες μοιάζουν με το πάγκρεας και πράγματι επιφέρουν ισορροπία το γλυκαιμικό δείκτη των διαβητικών.</p>
	<p>Τα κρεμμύδια: Βοηθούν τα κύτταρα να απαλλαγούν από τις τοξίνες. Επίσης, όταν τα κόβουμε, παράγουν δάκρυα, καθαρίζοντας επιθηλιακά κύτταρα του ματιού.</p>
	<p>Το σκόρδο: Βοηθάει στην απομάκρυνση άχρηστων υλικών και τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες από το σώμα.</p>
	<p>Το λεμόνι: Ο χυμός του λεμονιού περιέχει βιταμίνη C, σάκχαρο, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα (κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο και πυρίτιο) ενώ η φλούδα του αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο. Επίσης, το λεμόνι είναι πλούσιο σε φλαβόνες, αντιοξειδωτικές ουσίες πολύτιμες στη θεραπευτική. Το λεμόνι είναι εξαιρετικό αντιβακτηριακό, απολυμαντικό, στυπτικό και αντισηπτικό, θεωρείται πως βοηθάει στον έλεγχο του ουρικού οξέος, εμποδίζει τη θρόμβωση των αρτηριών και των φλεβών και τη συσσώρευση αλάτων. Το λεμόνι, επειδή ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα θεωρείται και άριστο αιμοστατικό.</p>

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΛΥΣΙΜΟ ΔΟΝΤΙΑ (ΧΡΗΣΗ ΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΝΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΥΜΑΤΟΣ)

<https://www.pharm24.gr/blog/odontokrema-energo-anthraka-ofeli-tin-stomatiki-mas-ygeia/>

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/409487/einai-asfales-na-vourtsizete-ta-dontia-sas-me-mageiriki-soda>

<https://www.sanct-bernhard.gr/el-GR/proionta/tea-tree-oil-mouthwash?skin=website&set=TRUE>

<https://www.dealsshop.gr/ell/product/%CE%A6%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%BB%CF%85%CE%BC%CE%B1-PERIOCALM-DAILY-230ml-PANACEA-NATURAL-PRODUCTS>

- ΑΛΑΤΙ ΧΟΝΤΡΟ Ή ΕΝΕΡΓΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ ΙΔΑΝΙΚΑ

<https://www.eshop.saltmuseum.gr/shop/mylos-me-alati-mesolongiou-energo-anthraka/>

- ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 5000 ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Δ (ΠΡΩΙ ΩΣ 10 Ή ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗΣ 5

<https://runnermagazine.gr/nea/156909/nea-erevna-i-systimatiki-askisi-borei-meionei-ton-kindyno-thanatou-stous-karkinopatheis-kata-37/>

<https://www.hygeia.gr/ilios-pote-ginetai-exthros-gia-to-derma-mas/>

- ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

(O₃, softwave, IHHT machine, visia, red light panels, air quality monitor, dry , kernel flow, hyperbaric O₂ chamber)

<https://dionios.blogspot.com/2023/02/med-beds.html>

- ΥΠΝΟΣ ΝΩΡΙΣ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΦΩΤΑ ΚΑΙ ΜΕ ΑΔΕΙΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΚΑΙ ΔΙΑΒΑΣΜΑ 1 ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΙΝ ΓΙΑ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΜΝΗΜΗΣ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΒΙΒΛΙΩΝ Ή ΛΥΣΙΜΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΩΝ
- ΠΛΥΣΙΜΟ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΡΥΖΙΟΥ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ **ΞΥΔΙ** ΚΑΙ ΝΕΡΟ
- ΓΙΑ ΛΑΙΜΟ ΠΟΝΟ ΤΣΑΙ ΜΕ **ΡΙΓΑΝΗ** ΜΕ ΓΑΛΑ Ή ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΕΥΚΑΛΥΠΤΟ ΤΣΑΙ ΓΙΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ / **ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ** ΣΕ ΤΣΑΙ ΕΠΙΣΗΣ

- Η **ΒΡΩΜΗ** ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΓΙΑΤΙ ΔΙΝΕΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΒΟΗΘΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΡΥΘΜΙΖΕΙ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ.
- ΤΟ **ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ** ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΓΗΡΑΤΕΙΑ ΓΙΑΤΙ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΕΛΑΣΤΙΚΟ, ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΙΣ ΡΥΤΙΔΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ.
- Η **ασπιρίνη** χρησιμοποιείται για τη πρόληψη θρόμβων αίματος, δρα ως αντιαιμοπεταλιακό φάρμακο που εμποδίζει την συσσώρευση των αιμοπεταλίων, τα οποία μπορούν να σχηματίσουν θρόμβους. ΠΡΟΤΙΝΕΤΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΝΤΙΘΡΟΜΒΩΤΙΚΩΝ ΚΑΛΤΣΩΝ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΑΣΑΖ, ΥΠΕΡΗΧΩΝ, ΦΩΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ



5 ΜΕΡΕΣ ΝΗΣΤΕΙΑ (FASTING) - ΑΦΑΓΙΑ

ΜΕΡΑ 1	ΜΕΡΑ 2	ΜΕΡΑ 3	ΜΕΡΑ 4	ΜΕΡΑ 5
<ul style="list-style-type: none"> • Απώλεια H₂O (νερού) • Μείωση ινσουλίνης • Έναρξη → λίπος (fat) • (OFF) Ανάπτυξη • (ON) Επιδιόρθωση 	<ul style="list-style-type: none"> • Εγκέφαλος • Λιγότερη πείνα • Έναρξη αυτοφαγίας (autophagy) 	<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση κετονών (όχιτρογραμματισμένη) • BDNF ↑ 400% • Βαθιά αυτοφαγία • Ανοσοποιητικό • Καθαρισμός εντέρου • GH (Αυξητική ορμόνη) 	<ul style="list-style-type: none"> • Η πείνα εξαφανίζεται • Υποδοχείς ορμονών • ↓ Ινσουλίνη / ↓ Οιστρογόνα • ↑ Καλά μικρόβια (μικροβίωμα) • ↑ Αντιοξειδωτικά 	<ul style="list-style-type: none"> • Μαζική αναδόμηση • (ON) Ανάπτυξη

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=O1zKV3eqevc> ΚΑΙ <https://www.youtube.com/watch?v=vCJxqfXghHU>

Δείτε και αυτό για ΩΜΟΦΑΓΙΑ: <https://foodforhealth.gr/vegan-omofagia-ti-einai-kai-poia-ta-ofeli-tis/>

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΣΑΚΧΑΡΟ	ΚΑΝΕΛΛΑ ΚΕΥΛΑΝΗΣ	ΤΑΡΑΞΑΚΟΣ	ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ	ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ	ΑΒΟΚΑΝΤΟ	ΑΓΚΙΝΑΡΑ	ΚΟΚΚΙΝΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΜΑΓΙΑ	ΒΡΩΜΗ	ΙΧΘΥΕΛΑΙΟ

<https://www.youtube.com/watch?v=psdeamUUz-Y> (ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΟΔΑ)

https://www.votanotherapeia.gr/article/sumboules/5-therapeies-me-dittanthrakiki-soda-kai-lemoni?srltid=AfmBOorxhI6dAGntuhL8TKh3_48TbXkcATgs8FIORdg2UHfiI55K2uq3

Το σώμα μας έχει τη δυνατότητα να αυτοθεραπεύεται. Ύψιστη σημασία έχουν: Η διατροφή, η κίνηση, το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής, ο τρόπος σκέψης.
Ιπποκράτης 460-377 π.Χ.

"Η τροφή, να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου, να είναι η τροφή σου."
"Ένας σοφός άνθρωπος πρέπει να θεωρεί ότι η υγεία είναι η μεγαλύτερη ανθρώπινη ευλογία, και να μάθει πώς μπορεί με την ίδια του τη σκέψη, να..."
Ιπποκράτης

ΗΜΕΡΕΣ

1 ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ
2 ΚΕΤΟΝΕΣ
3 BDNF
4 ΚΑΥΣΗ
5 ΟΛΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ
ΑΥΤΟΦΑΓΙΑ
ΑΝΟΣΟ ΠΟΙΗΤΙΚΟ
ΜΑΚΡΟ ΖΩΙΑ

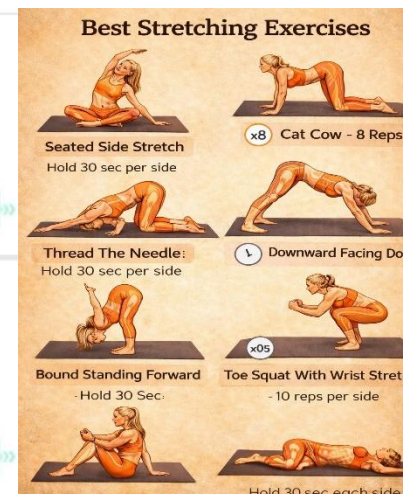
100%

ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ

ΜΗΔΕΝ ΑΓΑΝ

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΑΥΧΕΝΑ



<https://www.fmh.gr/5-askiseis-gia-gera-gonata/>

ΚΑΙ

<https://www.youtube.com/watch?v=K0AQZvlqyS8>

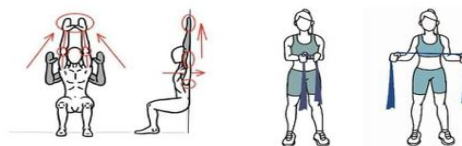
Neck Spasm Rehabilitation Exercises



Copyright ©2014 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All rights reserved.

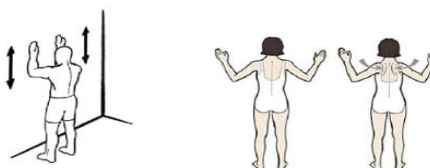
8. Αγγελάκια: Από καθιστή θέση με την πλάτη στον τοίχο (χρησιμοποιήστε σκαμπώ αν χρειαστεί). Ακουμπήστε τα χέρια σας ανοιχτά στο πλάι με λυγισμένους αγκώνες εφαιπόμενα με τον τοίχο και τεντώστε τα αργά προς τα πάνω (2x10 επαν.)

9. Έξω στροφή: Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό λάστιχο. Κρατήστε το με τα δύο χέρια ενώ διαπρήτε τους αγκώνες σας εφαιπόμενος στα πλευρά. Τραβήξτε το λάστιχο από τις άκρες του κινώντας τα χέρια σας από τον αγκώνα ως τον καρπό (2x10 επαν.)



10. Άρσεις ωμοπλάτης: Από όρθια θέση, ακουμπήστε τα χέρια σας στον τοίχο από τα δάχτυλα ως τους αγκώνες με τις παλάμες σας να αντηκρίνον η μία την άλλη. Τεντώστε τα χέρια σας προς τα επάνω και επανέλθετε στην αρχική θέση. Τα χέρια σας θα πρέπει να εφαιπώνονται στον τοίχο καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης (2x10 επαν.)

11. W: Από πρηνή θέση (μπρούμυτα), λυγίστε τα χέρια σας σε σχήμα "W" και ανασκώστε τα ελαφρώς από το έδαφος έτσι ώστε οι ωμοπλάτες σας να ενωθούν μεταξύ τους. Το μέτωπό σας θα πρέπει να αγγίζει το έδαφος. (2x10 επαν.)



12. Y: Από όρθια θέση, φέρετε τα χέρια σας παράλληλα μεταξύ τους, ελαφρώς λυγισμένα και με τους αντίχειρες προς τα πάνω. Σηκώστε τα χέρια σας αργά από το ύψος των ισchiών έως το ύψος του κεφαλιού σχηματίζοντας τριχία 180° (2x10 επαν.)

13. Πλάγιες άρσεις χεριών: Από όρθια θέση με την πλάτη σας να εφαιπείται στον τοίχο, ανοίξτε τα χέρια σας τεντωμένα στο πλάι στην ευθεία των ώμων και σηκώστε τα προς τα πάνω αργά (2x10 επαν.)



➡ Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης των μυών του αυχένα και της ωμοπλάτης μπορούν να εφαρμοστούν από άτομα με αυχενικού πόνου και αυχενικό σύνδρομο για την αντιμετώπιση του πόνου, αλλά και από υγιή άτομα που επιθυμούν να ενεργοποιήσουν και ενισχύσουν το μυοσκελετικό τους σύστημα ως πρόληψη

➡ Οι ασκήσεις ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να γίνονται στην οξεία φάση (δηλαδή όταν υπάρχουν πολύ έντονος πόνος)

➡ Αν έχετε οποιαδήποτε ενόχληση κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε την

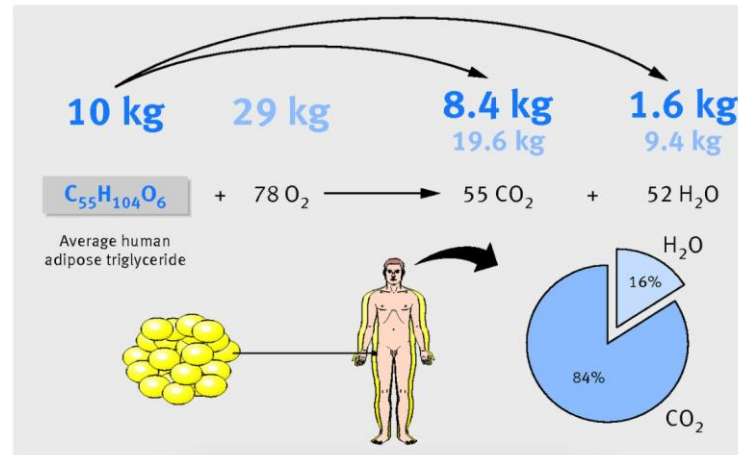
ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Παρακάτω ένας πολύ συνοπτικός πίνακας με τους 8 ξηρούς καρπούς και μια βασική πληροφορία για τον καθέναν από το άρθρο:

Ξηρός καρπός	Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό / όφελος	Παράδειγμα θερμίδων / μερίδα
Καρύδια	Πλούσια σε αντιοξειδωτικά & ω-3 λιπαρά	7 καρύδια → 185 θερμίδες biokarpos.gr
Αμύγδαλα	Φυτικές ίνες, βιταμίνη Ε	23 αμύγδαλα → 170 θερμίδες biokarpos.gr
Κάσιους	Πλούσια σε σίδηρο & ψευδάργυρο	18 κάσιους → 165 θερμίδες biokarpos.gr
Πεκάν	Προστατευτική δράση στην καρδιά	18 πεκάν → 200 θερμίδες biokarpos.gr
Brazil nuts	Πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε σελήνιο	5-6 Brazil nuts → 185 θερμίδες biokarpos.gr
Μακαντάμια	Ποιότητα μονοακόρεστων λιπαρών	10 μακαντάμια → 200 θερμίδες biokarpos.gr
Φιστίκια	Αντιοξειδωτικά, καλή πηγή Κ και βιτ. Β6	~50 φιστίκια → 160 θερμίδες biokarpos.gr
Φουντούκια	Υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα & βιτ. Ε	— (στο άρθρο χωρίς συγκεκριμένη ποσότητα) biokarpos.gr

NUTRITION Η φυσική του αδυνατίσματος

Ιωάννη Βασιλακοπούλου • 7 Απριλίου, 2021



WHICH ORGANS LOVE WHICH HABITS

BRAIN Loves deep sleep, morning sunlight, and learning something new daily.	PANCREAS Loves strength training, protein-first meals, and regular meal timing.
HEART Loves walking, gratitude, and steady breathing that lowers stress.	THYROID Loves iodine-rich foods, selenium, and stable daily routines.
LIVER Loves bitter foods, hydration, and time between late-night meals.	ADRENALS Love sleep consistency, blood sugar balance, and gentle movement.
GUT Loves fiber, fermented foods, and time between late-night meals.	JOINTS Love daily mobility, collagen-rich foods, and low-impact movement.
LIVER Loves bitter foods, hydration, and time between late-night meals.	SKIN Loves hydration, healthy fats, and adequate sleep.
KIDNEYS Love mineral-rich fluids, consistent hydration, and balanced electrolytes.	LYMPHATIC SYSTEM Loves walking, rebounding, stretching, and dry brushing.

Η Δρ. Ντόλυ Φατσέα θα βρισκείται στην Κύπρο την Παρασκευή 7 Νοεμβρίου. Κλείστε το ραντεβού σας εδώ.

ABI ZOE CLINICS ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

Αρχική • ZOE Clinics: The Age Young Concept • NAD+ Θεραπείες

NAD+ Θεραπείες

Ενισχύστε την κυτταρική υγεία και επιβραδύνετε τη γήρανση με τις Θεραπείες NAD+, που θα βελτιώσουν την ενέργεια και τη γνωστική σας λειτουργία.

ΚΛΕΙΣΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ →

Που χρησιμοποιείται το γάλα γαϊδούρας;

Το γάλα γαϊδούρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε:

Παιδιά με αλλεργίες στις πρωτεΐνες των άλλων ειδών γάλακτος (από αγελάδα, από κατσίκια, από προβατίνια, ή και από καρπούς, όπως σόγια και αμύγδαλο)

Παιδιά, που, σε γενικές γραμμές, θέλουν να ενισχύσουν την ανάπτυξή τους

Ηλικιωμένα άτομα με προβλήματα οστεοπόρωσης

Άτομα που είναι σε φάση ανάρρωσης από κάποια ασθένεια

Άτομα που είναι πολύ ευαίσθητοποιημένα σε θέματα υγιεινής διατροφής

Το γάλα γαϊδούρας έχει επίσης χρησιμοποιηθεί κατά του κοκκύτη. Δεν είναι τυχαίο ότι, στην Ιταλία, ο βήχας από κοκκύτη ονομάζεται και "βήχας γαϊδουριού".

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι το γάλα γαϊδούρας είναι η τροφή που πλησιάζει όσο καμιά άλλη σε διατροφικά χαρακτηριστικά και οφέλη στο μητρικό γάλα ανθρώπου.

VEGETABLES THAT ACT LIKE MINERALS

SPINACH Just one handful provides magnesium that supports muscle relaxation, nerve signaling, and energy production.	CELERY Just a few stalks supply natural sodium that supports hydration and proper nerve function.
BEETS Just one medium beet provides potassium that supports circulation, blood pressure, and heart rhythm.	KALE Just one cup delivers calcium that supports bone strength, muscle contraction, and cellular signaling.
SWISS CHARD Just one serving supplies magnesium and potassium that support heart rhythm and muscle function.	BROCCOLI Just one cup provides chromium that helps improve insulin sensitivity and blood sugar control.
SEAWEED Just a small strip delivers iodine that supports thyroid hormones and metabolic rate.	MUSHROOMS Just one cup provides selenium that supports antioxidant defense and immune function.
SEAWEED Just a few spears supply potassium that supports fluid balance and nerve transmission.	CUCUMBER Just a few slices provide electrolytes that support hydration and cellular balance.
CARROTS Just one carrot supports potassium intake and helps regulate fluid balance in cells.	ONIONS Just half an onion provides sulfur compounds that support detox pathways and mineral absorption.

<https://www.youtube.com/watch?v=vullsN32WaE> and <https://www.youtube.com/watch?v=n9IxmBusuw>

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Η ελληνική εφαρμογή που μας ενημερώνει για την επικινδυνότητα τροφίμων και καλλυντικών

18 Σεπτεμβρίου, 2017 | Posted by: jimfek | Category: Άρθρα | Δεν υπάρχουν Σχόλια



Αθήνα. Έχετε αναλογιστεί ποτέ εάν τα προϊόντα που τρώτε ή τα καλλυντικά που χρησιμοποιείτε καθημερινά είναι... τοξικά; Μπορείτε να... «μεταφράσετε» όλες τις κωδικοποιήσεις που υπάρχουν στην ταυτότητα κάθε προϊόντος;

Οι περισσότεροι από εσάς σίγουρα θα απαντήσετε αρνητικά. Υπάρχει ωστόσο μια εφαρμογή που λειτουργεί σε smartphones που «ακούει» την τιμμάτα του κάθε προϊόντος και σας ενημερώνει στο κινητό σας τηλέφωνο για την επικινδυνότητα και

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΣ

Μπορούμε να βοηθήσουμε;
Περιμένουμε να ακούσουμε κάθε σας πρόβλημα και να σας εξυπηρετήσουμε!
[ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Εκπληκτική επαγγελματίας. Μας βοήθησε με τις συμβουλές της και τις χημικές αναλύσεις του εργαστηρίου της να εισάγουμε ένα καινοτόμο προϊόν διατροφής και να εδραιωθούμε σε μια αγορά υπερανταγωνιστική. Ένα μεγάλο μπράβο σε όλη την ομάδα του εργαστηρίου.

Δημήτρης Φέκας



Scan4Chem
10 Φεβρουαρίου 2023

Ο καιρός βελτιώνεται, οι εκπαιδευτές συνεχίζονται, όπως και ο διαγωνισμός μας. Η εφαρμογή Scan4Chem επιβραβεύει εσάς, τους καταναλωτές που ενδιαφέρεστε ενεργά για προϊόντα χωρίς επικίνδυνες χημικές ουσίες για την υγεία σας και το περιβάλλον.

Αν έχετε προγραμματίσει ψώνια αυτές τις μέρες (ρούχα, παπούτσια, ηλεκτρικές συσκευές, κουζινικά, αξεσουάρ, είδη καθημερινής χρήσης, παιχνίδια, υφάσματα, γραφική ύλη), πάρτε μαζί σας και το κινητό σας και σκανάρτε τα προϊόντα που σας ενδιαφέρουν. Αν δεν βρείτε τις σχετικές πληροφορίες, στείλτε αυτοματοποιημένα αιτήματα στις εταιρείες (τουλάχιστον 10 για τους μήνες Δεκέμβριο, Ιανουάριο και μέχρι τις 20 Φεβρουαρίου), στείλτε μας ένα screenshot των αιτημάτων σας στο email scan4chem@noa.gr και κερδίστε δωροεπιταγές από αγαπημένα μας eco-friendly καταστήματα.

Μέχρι τις 20 Φεβρουαρίου ασκώντας το δικαίωμα σας να γνωρίζετε και στέλνοντας αιτήματα στις εταιρείες, κερδίζετε toxic-free δώρα!

Βρείτε τις αναλυτικές οδηγίες του διαγωνισμού https://mailchi.mp/18029175db44/ecocitygr_li_fe_ask_reach...

Αν δεν έχετε ακόμα την εφαρμογή κατεβάστε την δωρεάν στο play store ή στο google play.

ΣΗΜΥΔΑ Εγχύλιμα 100ml | ΤΖΟΤΖΟΜΠΑ Βιολογικά 100ml

ΠΙΣΟ ΣΤΟ: ΕΛΑΙΑ ΦΥΤΙΚΑ ΚΑΛΥΝΤ.

ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ 100ml

Το φοινικέλαιο είναι λαδί πλούσιο σε καροτένιο, βιταμίνη Ε και λιπαρά οξέα με αντιμυκηθιακές, αντιοξειδωτικές και τονωτικές ιδιότητες για το δέρμα. Το φοινικέλαιο ενυδατώνει, καθαρίζει και μαλακώνει το δέρμα. Χρησιμοποιείται ευρέως στην παρασκευή σαπουνιών, αντιγηραντικών και ενυδατικών κρεμών. Το φοινικέλαιο ενυδατώνει και ανδομαί τα θαμπά και καταπραυνμένα μαλλιά προσφέροντάς τους τη χαμένη τους λάμψη και δύναμη.

100ml

ΑΜΕΣΑ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ

Αρχική σελίδα > Nutrition > Βιολογικές Υπερτροφές > Σπόροι Chia Bio 200g

Σπόροι Chia Bio 200g

Οι Βιολογικοί Σπόροι Chia «Βιολόγος» είναι μια εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, φυτικών ινών και πρωτεϊνών, προσφέροντας έναν εύκολο και φυσικό τρόπο ενίσχυσης της διατροφής. Μικροσκοπικοί αλλά εξαιρετικά θρεπτικοί, φημίζονται για την ικανότητά τους να απορροφούν υγρό, δημιουργώντας ένα gel που προσδίδει αίσθηση κορεσμού και ενυδάτωσης. Χωρίς πρόσθετα ή συντηρητικά, οι σπόροι Chia είναι μια αγνή και φυσική επιλογή, ιδανική για καθημερινή κατανάλωση. Μπορούν να προστεθούν εύκολα σε smoothies, ροφήματα, γιαούρτι, σαλάτες ή να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή υγιεινών γλυκών και αρτοσκευασμάτων, ενισχύοντας κάθε γεύμα με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, φυτικών ινών και πρωτεϊνών, με ουδέτερη γεύση.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ & ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΜΕΤΑ ΤΑ 40

Βοτάνων Γνώση

- Βιταμίνη Β12**
Ψάρια, αυγά, γαλακτοκομιά προϊόντα
- Βιταμίνη D3**
Ηλιοφάνεια, λιπαρά ψάρια
- Βιταμίνη Ε**
Ξηροί καρποί, σπόροι
- Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα (DHA & EPA)**
Σολομός, σαρδέλες, λιναρόσπορος
- Μαγνήσιο**
Σπανάκι, σπόροι κολοκύθας, μαύρη σοκολάτα
- Κορκομίνη (Κορκομιάς)**
Αντιφλεγμονώδη δράση, ενισχύει τη μνήμη
- Μύρτιλα & Άλλα Μούρα**
Πλούσια σε αντιοξειδωτικά, προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα
- Πράσινα Φυλλώδη Λαχανικά**
Μαρούλι, σπανάκι, λάχανο κ.ά.
- Μπρόκολο & Σταυρανή Λαχανικά**

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

ΜΕΙΩΣΗ ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ



Transcript Subtitles Chapter

00:00

Σύμφωνα με την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία και ένα πολύ σημαντικό άρθρο

Summary Mind Map AI Chat More

NoteGPT

Τα 12 ονόματα είναι:

- Αυγά
- Καφέ
- Πράσινο τσάι
- Ελαιόλαδο
- Σέλινο
- Ανανάς
- Λαχανικά (λάχανο, καρότα, αγγούρι, μπρόκολο)
- Νερό
- Γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά
- Μήλα
- Μούρα (φράουλες, βατόμουρα, σμέουρα, κάνιπερι)
- Κεράσια



✓ Πώς να πίνεις νερό

- Λίγο και συχνά μέσα στη μέρα, όχι όλο μαζεμένο.
- Όχι παγωμένο → προτίμησε δροσερό ή σε θερμοκρασία δωματίου.
- Το πρωί, μόλις ξυπνήσεις, 1 ποτήρι βοηθάει πολύ τον οργανισμό.
- Πριν διψάσεις – η δίψα σημαίνει ότι ήδη έχεις αρχίσει να αφυδατώνεσαι.

🕒 Πότε είναι καλύτερα

- ✓ Μεταξύ γευμάτων
- ✓ 20-30 λεπτά πριν το φαγητό
- ✗ Όχι πολύ νερό αμέσως μετά από βαρύ γεύμα

💧 Πόσο

- Συνήθως 1,5-2 λίτρα την ημέρα, ανάλογα:
 - αν κινείσαι πολύ
 - αν κάνει ζέστη
 - αν ιδρώνεις

⚠️ Τι να αποφεύγεις

- Να πεις πολύ νερό μονοκοπανιά
- Παγωμένο νερό όταν είσαι κουρασμένος ή ιδρωμένος

TAXINI ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΒΡΩΜΗ ΚΑΝΕΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΣΝΑΚ ΓΙΑ ΣΤΟΜΑΧΙ (ΤΗΛΙΟ ΚΑΛΟ ΕΞΙΣΟΥ + ΑΣΦΑΓΑΝΤΑ ΓΙΑ ΚΕΦΑΛΙ)

Τα τρόφιμα που αναφέρει το κείμενο ως ενισχυτικά μνήμης και εγκεφαλικής λειτουργίας είναι:

- Αυγά (πηγή χολίνης για νευροδιαβιβαστές μνήμης)
- Σκούρα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, ρόκα, kale)
- Αβοκάντο (υγιεινά μονοακόρεστα λιπαρά για καλή αιμάτωση)
- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (αντιφλεγμονώδη πολυφαινόλες)
- Καρύδια (ωμέγα-3 για υγεία νευρώνων)
- Πράσινο τσάι (καφεΐνη + L-θεανίνη για καθαρή συγκέντρωση)
- Κακάο χωρίς ζάχαρη (φλαβονόλες που αυξάνουν τη ροή αίματος στον εγκέφαλο)

📄 👍 🗨️ ⬆️ 🔄 ...

Super SOS συνδυασμός για καλύτερη απορρόφηση blackberry και δεντρολίβανο



<https://www.youtube.com/watch?v=vckyBAGyark>

Πως να Κάψετε Λίπος στην Κοιλιά σε 7 Ημέρες - Ο Απόλυτος Οδηγός σε 5 Βήματα!

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΗΠΑΤΟΣ



1. Σταυρανή λαχανικά (ψητά)

- Λαχανάκια Βρυξελλών
- Μπρόκολο
- (προαιρετικά: λίγος κourkouμάς στο ψήσιμο)

2. Παντζάρια (ψητά)

3. Λιπαρό ψάρι (ψητό)

- Σολομός ή σαρδέλες
(περίπου 100-150 γραμμάρια)

4. Σκόρδο

- Λιωμένο πάνω στο ψάρι πριν το ψήσιμο

5. Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

- Για το ψήσιμο
- Και στο τελικό σερβίρισμα

6. Χυμός λεμονιού

- Πάνω στο ψάρι και στο τελικό σερβίρισμα

7. Καρύδια

- Μία μικρή χούφτα, σπασμένα πάνω από όλο το πιάτο

ΠΡΙΝ

ΜΕΤΑ



Το Καλύτερο ΓΕΥΜΑ για να Καθαρίσετε τις Αρτηρίες!

298K views · 1 year ago



Rogmes ✓

**ΠΡΩΙ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΘΡΟΜΒΟΥΣ ΛΕΜΟΝΙ
ΜΕ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΣΚΕΛΙΔΑ ΣΚΟΡΔΟ**

Στο σημερινό βίντεο θα ανακαλύψετε το καλύτερο ΓΕΥΜΑ για να καθαρίσετε τις αρ

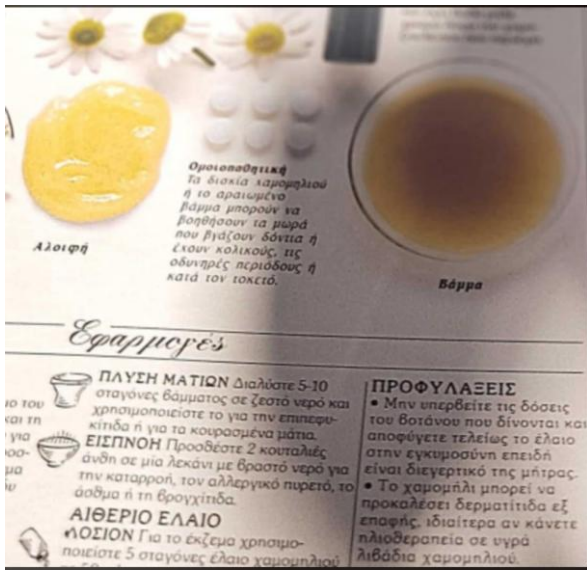
Ένα γεύμα με ψάρι ή θαλασσινά πλούσια σε ωμέγα-3 (π.χ. σολομό, σαρδέλες κτλ.) και μια μεγάλη σαλάτα με ρόκα, ξινολάχανο, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, μηλόξυδο ή βαλσάμικο, ηλιόσπορους, σκληρό τυρί τύπου παρμεζάνα και φρέσκο σκόρδο.

<https://www.youtube.com/watch?v=CVXJrgTqu60> → Οι 9 Πιο Υγιεινές Τροφές Στον Κόσμο!

<https://www.youtube.com/watch?v=l-hqBZWzlll> → 20 Καλύτερες ΤΡΟΦΕΣ που Μειώνουν Σάκχαρο και Χοληστερόλη

<https://www.youtube.com/watch?v=M50framjies> → Οι 9 ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ Που Θα Πρέπει Να Τρώτε Καθημερινά

ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ



Γιατί δεν πρέπει να τρώμε τις φακές με γιαούρτι

ΧΡΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ | 18.08.2025

f p i e u



Ο λόγος που δεν είναι καλό να τρώμε φακές μαζί με γιαούρτι έχει να κάνει κυρίως με τη διατροφή και την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών. Οι φακές είναι πλούσιες σε σίδηρο, ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό για τον οργανισμό. Όμως, η απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές τροφές, όπως οι φακές, είναι σχετικά χαμηλή και επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες.

Το γιαούρτι και τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν ασβέστιο, το οποίο μπορεί να μειώσει την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου (του σιδήρου που προέρχεται από φυτικές πηγές) στο έντερο. Έτσι, αν καταναλώνεις φακές μαζί με γιαούρτι, μπορεί να μειωθεί η ποσότητα του σιδήρου που απορροφάται από τον οργανισμό σου.

Εάν ενδιαφέρεσαι για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τις φακές, είναι προτιμότερο να τις συνδυάζεις με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, όπως χυμό λεμονιού ή ντομάτες, καθώς η βιταμίνη C ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου.

ygeia mou

ΥΓΕΙΑ ΕΥΕΞΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΗ ΠΟΔΚΑΣΤΣ Q

1ο φρούτο – υπερτροφή που ριχνει σάκχαρο, χοληστερόλη και αδυνατίζει

Από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού έως την προστασία της καρδιάς και τη ρύθμιση του σακχάρου, αυτό το φρούτο συνεχίζει να δικαιώνει τον τίτλο του ως ένας από τους πιο πολύτιμους «συμμάχους» μας

ΣΑΒΙΝΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ 02/11/2025 08:56:53



Πλούσια σε **βασικά θρεπτικά συστατικά** -όπως φυτικές ίνες, βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά -**τα μήλα αποτελούν έναν από τους πιο σταθερούς «συμμάχους» της υγείας μας.** Συμβάλλουν στη **ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, ενισχύουν τη λειτουργία της καρδιάς** και **προσφέρουν μια ευρεία γκάμα οφελών για τον οργανισμό.** Το ακόμη καλύτερο; Πρόκειται για ένα φρούτο ευέλικτο και απολαυστικό, που μπορεί να καταναλωθεί με πολλούς τρόπους: ωμό, σε χυμό ή smoothie, αλλά και σε πλήθος δημιουργικών συνταγών.

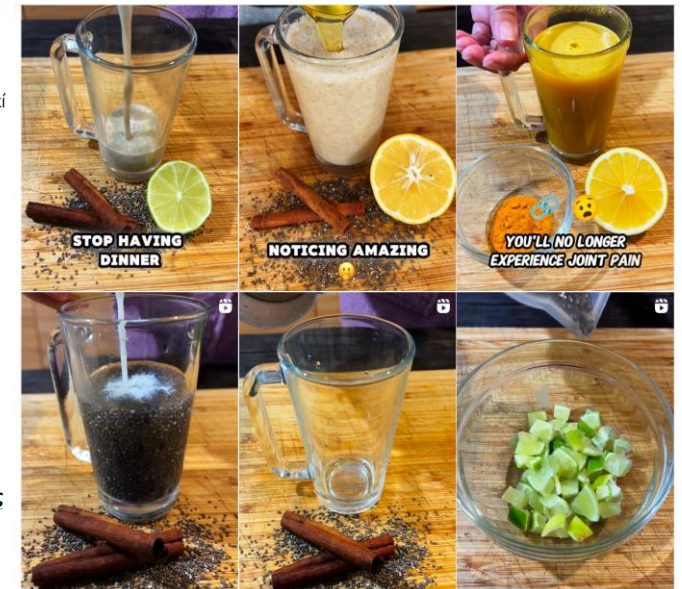
Αν και τα βρίσκουμε σε ποικιλία χρωμάτων και μεγεθών, όλα έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: **είναι ιδιαίτερα χορταστικά και χαμηλά σε θερμίδες.** Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, που το γνωστό ρητό **«ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα»** επιβεβαιώνεται και επιστημονικά.

Τα θρεπτικά συστατικά των μήλων

Κύρια πηγή **υδατανθράκων** και **νερού**, τα μήλα περιέχουν σημαντικές ποσότητες **απλών σακχάρων** (φρουκτόζης, σακχαρόζης και γλυκόζης), διατηρώντας παράλληλα **χαμηλό έως μέτριο γλυκαιμικό δείκτη.** Αυτό οφείλεται στην **υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες** και πολυφαινόλες, οι οποίες επιβραδύνουν την απορρόφηση της γλυκόζης, συμβάλλοντας στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Instagram

Σύνδεση Εγγραφή



ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ) ΓΙΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΜΙΛΗΣΤΕ ΠΡΟΦΑΝΩΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ ΚΑΙ ΜΕ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

