

ΥΓΕΙΑ



«Συμπληρώματα διατροφής για υγεία στην ωριμότητα»

Ο Σπύρος Τερζόπουλος, διευθύνων σύμβουλος της Pharmacenter - Health Aid, μιλά για τις ασπίδες προστασίας της υγείας και της ομορφιάς στη μέση ηλικία



Η υγεία δεν είναι το μοναδικό ζητούμενο - αυτά που χρειάζονται είναι η διαύγεια πνεύματος και η ανεξαρτησία κινήσεων.

Ο Σπ. Τερζόπουλος, διευθύνων σύμβουλος της Pharmacenter - Health Aid, και αντιπρόεδρος του ΣΕΣΔΙ (Συνδέσμου Επιχειρήσεων Συμπληρωμάτων Διατροφής), εξηγεί γιατί τα συμπληρώματα υγείας είναι απόλυτα απαραίτητα όσο περνούν τα χρόνια:

«Οποιαδήποτε ισορροπημένη διατροφή και να ακολουθήσει κανείς, δεν επαρκεί για την αφομοίωση των απαραίτητων στοιχείων από τον οργανισμό, πολύ δε περισσότερο στους πιο μεγάλους σε ηλικία που οφείλουν να καταναλώνουν φυσικά διατροφικά συμπληρώματα και βιταμίνες έτσι ώστε να αποτρέψουν τις μεταβολικές ελλείψεις του οργανισμού (metabolic disorders). Η υγεία σπάνια συμβαδίζει απόλυτα με την ηλικία και το αντίστροφο, όσο μεγαλώνει κανείς λιγοστεύουν οι πιθανότητες να είναι 100% υγιής. Βέβαια, σήμερα, η εξέλιξη της ιατρικής κάνει θαύματα και αποφεύγονται πολλά προβλήματα υγείας με την πρόοδο της επιστήμης.

Με φυσικό τρόπο

Το ίδιο, όμως, αποτέλεσμα, ίσως με πιο φυσικό και απλό τρόπο, μπορεί να επιφέρει η μακροχρόνια λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, πριν αλέκτορα φωνήσαι, ιδίως μετά τη μέση ηλικία, όταν λαμβάνονται κυρίως προληπτικά και έγκαιρα, ώστε η εντατική χρήση τους να λειτουργήσει αποτρεπτικά ή και κατασταλτικά στη δημιουργία χρόνιων και ανεπιθύμητων παθήσεων! Με αυτόν τον τρόπο η συνεχής και τακτική κατανάλωση διατροφικών συμπληρωμάτων (Nutritional Supplementation) μπορεί να βοηθήσει να διατηρήσουμε την ενέργεια του οργανισμού, να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό σύστημα και να εξαλείψουμε το στρες, ώστε να κρατήσουμε όλες αυτές τις λειτουργίες σε υψηλότερα επίπεδα απόδοσης με αποτέλεσμα τη δυνατότητα επιβράδυνσης του φαινομένου της γήρανσης, δηλαδή καθυστέρηση της εξέλιξης (macrobiotic effect).

Καλό, λοιπόν, είναι να φτάνουμε μέχρι τα 55-60 σε καλή φυσική κατάσταση, με την κάλυψη που παρέχουν οι βιταμίνες και τα μέταλλα (Multivitamins + Minerals), με τα οστά γερά και καλοδιατηρημένα (Calcium), την καρδιά δυνατή, με ευλύγιστες αρτηρίες (Ιχθυέλαια), εγκέφαλο σε εγρήγορση (Alert) και καρωτίδες ανοιχτές (Omega 3, 6, 9 & Ginkgo Biloba). Απαραίτητα είναι και τα αντιοξειδωτικά για να αποφύγουμε τον πόλεμο των ελεύθερων ριζών (free radicals) που ιδιαίτερα σε αυτή την ηλικία δεν πρέπει να παραμένουν... ελεύθερες, αλλά δεσμευμένες, δηλαδή ισορροπημένες στον οργανισμό για την αποφυγή επιπλοκών (Selenium Vit A, C, E, Zinc και κυρίως του παντοδύναμου συνένζυμου Q10 - Coenzyme Q10/Antioxidant).

Όλα αυτά πρέπει να έχουν χρησιμοποιηθεί έγκαιρα, ώστε φθάνοντας στην ωριμότητα να μπορούμε να ξεκινήσουμε τη λήψη των λειτουργικών συμπληρωμάτων διατροφής (functional foods) για την κάλυψη των προβλημάτων που αρχίζουν να εμφανίζονται στην αλλαγή του σκηνικού της καθημερινότητας. Την περίοδο αυτή καλό είναι να προχωρήσουμε στη λήψη ειδικών διατροφικών που απαιτούνται, των λεγόμενων διορθωτικών σκευασμάτων (herbal remedies), τα οποία έρχονται να λύσουν συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας, π.χ. συμπληρώματα για αποφυγή εξελίξεων προστάτη (λυκοπένιο), κάποια φυτικά

οστά και να αναπληρώσουν μόνο κάποιες ορμόνες με βιταμίνες B, έλαιο νυχτολούλουδου (Evening Primrose Oil) και φυτικά οιστρογόνα (Soy-isoflavones). Ιδιαίτερα για την ομορφιά καλό θα ήταν να είχαν φροντίσει τη λήψη βιταμινών, όπως C και E, και αμινοξέων με συνδυασμούς υαλουρονικού και κολλαγόνου.

Σε αυτή τη φάση της ωρίμανσης είναι καιρός για όλους - άνδρες και γυναίκες - να αρχίσουν να χρησιμοποιούν τονωτικά βότανα και εκχυλίσματα (Herbal Standardised Extracts) που αυξάνουν την ενέργεια (Guaramax, Korean Ginseng, Royal Jelly), ακόμα και οξυγόνο (κυτταρική ανανέωση - αντιοξειδωση). Παράλληλα, είναι απαραίτητη η λήψη των συμπληρωμάτων για το ουροποιητικό που είναι αρκετά επιβαρημένο με τα χρόνια (Saw Palmetto & Cranberry) και φυτι-

«Οι πιο μεγάλοι σε ηλικία οφείλουν να καταναλώνουν συμπληρώματα υγείας για να αποτρέψουν τις μεταβολικές ελλείψεις του οργανισμού»

κών συστατικών για τη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του συκωτιού, για αποτοξίνωση από την πολυφαρμακία και τις καταχρήσεις (Milk Thistle) - το γνωστό γαϊδουράγκαθο που χρησιμοποιείται παραδοσιακά.

Δεν πρέπει να παραλείψουμε να αναφερθούμε ειδικά στα οστά, γιατί μας απασχολούν όλους, με μικρότερη ή μεγαλύτερη ένταση, διότι έχουμε ανάγκη διατήρησης των συνδέσμων των σπονδύλων και των ισχίων σε άριστη κατάσταση ώστε να κινούμαστε ελεύθερα και να βαδίζουμε σωστά. Τα συστατικά όπως η γλυκοζαμίνη, η χονδροϊτίνη και τα μέταλλα σε διάφορους συνδυασμούς έρχονται να βοηθήσουν στα θέματα του πόνου και της ευλυγισίας των αρθρώσεων. Συνοψίζοντας, θα λέγαμε ότι οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας επιδιώκουν να διατηρούνται σε ακμή με τη χρήση συμπληρωμάτων και να εξασφαλίζουν διαύγεια εγκεφάλου και ελευθερία κινήσεων, να παρατείνουν όσο πιο πολύ τις παλιές τους καθημερινές συνήθειες, να συμμετέχουν στον ενεργό τρόπο ζωής (lifestyle), να εργάζονται αν επιθυμούν, να ταξιδεύουν και να συναναστρέφονται τους άλλους χωρίς προβλή-

μα! Ετσι, λοιπόν, καταλήγουμε ότι δεν είναι τυχαία η ανάπτυξη των συμπληρωμάτων υγείας (και όχι διατροφής, καθώς λαμβάνονται για να συμπληρώσουν την υγεία) αποκλειστικά στον χώρο των φαρμακείων, που πολύ συχνά επισκέπτονται, ακόμα και καθημερινά, άνθρωποι μέσης ηλικίας και άνω για να καλύψουν τις φαρμακευτικές τους ανάγκες, αλλά παράλληλα να ζητήσουν τη γνώμη του φαρμακοποιού ως συμβούλου πρόληψης και προστασίας της υγείας (Health Consultant)».

Οι γυναίκες

Στις γυναίκες που ενηλικιώνονται γύρω στα ... -ήντα είναι αργά να αρχίσουν να παίρνουν ασβέστιο, έπρεπε να το είχαν ξεκινήσει από τα 40 ή νωρίτερα, πάντως πριν από την κλιμακτήριο, ώστε να μπου σε αυτή τη δύσκολη φάση με γερά