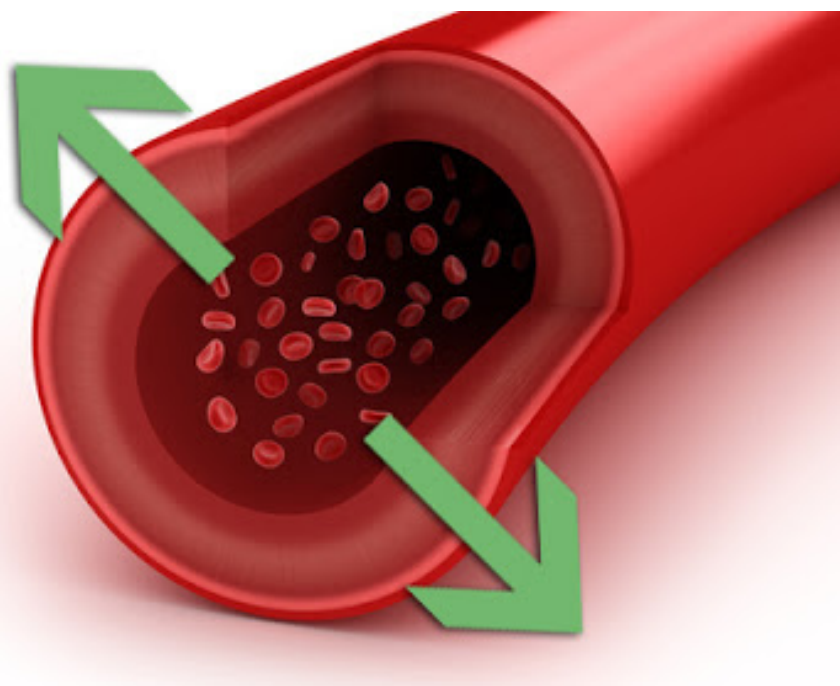


Τι προσέχουμε όταν μετράμε την πίεση; Πότε έχουμε υπέρταση; Οδηγίες για τη μέτρηση της πίεσης

του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D., medlabnews.gr

Η υπέρταση παραμένει ο Νο1 παράγοντας θνητότητας παγκοσμίως, ωστόσο μόνο το 25% ελέγχει και ρυθμίζει την πίεσή του, ενώ το 75% των ασθενών παραμένουν αρρυθμιστοι παρά την πληθώρα φαρμάκων που έχουν οι γιατροί στα χέρια τους. Σε ένα μεγάλο ποσοστό αυτό οφείλεται στην πολυπλοκότητα των θεραπευτικών σχημάτων για την υπέρταση, στην κακή συμμόρφωση των ασθενών, στο ότι η υπέρταση είναι ασυμπτωματική, αλλά και στην άγνοια που υπάρχει για το συγκεκριμένο ζήτημα.



Η αύξηση της αρτηριακής πίεσης αποτελεί ένα από τα συχνότερα παθολογικά προβλήματα που συνδέονται με την οικονομική κρίση. Η σχέση της υπέρτασης με οικονομικούς παράγοντες αλλά και με παράγοντες που αφορούν το εργασιακό stress έχει παρατηρηθεί στα πλαίσια επιδημιολογικών μελετών που αναδεικνύουν υψηλά ποσοστά υπέρτασης σε βιομηχανικές κοινωνίες, σε οικονομικά ασθενέστερες τάξεις, σε ώριμα άτομα με υψηλό επίπεδο ευθυνών και σε άτομα με αγχώδη χαρακτήρα. Αντίθετα σε ορισμένες πρωτόγονες κοινωνίες, η υπέρταση είναι πρακτικώς ανύπαρκτη.

Η αρτηριακή πίεση είναι η πίεση με την οποία το αίμα κινείται από την καρδιά προς το υπόλοιπο σώμα. Χρειάζεσαι συγκεκριμένη πίεση ώστε το αίμα να κινείται συνεχώς. Η υψηλή πίεση-υπέρταση δημιουργείται όταν τα τοιχώματα των μεγάλων αρτηριών του σώματος χάσουν την ελαστικότητά τους και οι μικρότερες αρτηρίες στενέψουν σε διάμετρο.



Η καρδιά είναι μια αντλία που συνεχώς χτυπάει, συστέλλεται και χαλαρώνει περιοδικά. Έτσι η υψηλότερη πίεση που λέγεται συστολική, είναι η πίεση με την οποία η καρδιά ωθεί το αίμα στο υπόλοιπο σώμα. Αντίθετα, η διαστολική είναι η πίεση της καρδιάς μεταξύ των χτύπων της, όταν χαλαρώνει.

Αλλαγή πρώτη Μετράμε μόνο την συστολική πίεση δεν μας ενδιαφέρει η διαστολική. Η άποψη ότι η διαστολική πίεση (γνωστή ως «πίεση της καρδιάς») είναι πιο σημαντική από τη συστολική είναι λανθασμένη. Ειδικά σε άτομα πάνω από 50 ετών, η συστολική πίεση είναι πολύ πιο επικίνδυνη από όσο η διαστολική.

Αλλαγή δεύτερη Η φυσιολογική πίεση είναι κάτω από 12. Άρα πίεση έχουμε όταν είναι πάνω από 12. **Η διατήρηση της συστολικής πίεσης στα 120 mm Hg, θα μπορούσε να είναι σωτήρια για ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω, οι οποίοι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση και τουλάχιστον έναν ακόμα παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.** Θυμίζουμε ότι παλαιότερα συνιστούσαν συστολική αρτηριακή πίεση μικρότερη από 140 mm Hg για υγιείς ενήλικες και 130 mm Hg για ενήλικες με νεφρική νόσο ή διαβήτη.

Αλλαγή τρίτη Η μέτρηση της πίεσης γίνεται με αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο. Ξεχάστε το υδραργυρικό πιεσόμετρο με το μανόμετρο και τα ακουστικά. Προτιμήστε το **ηλεκτρονικό πιεσόμετρο και μάλιστα το πιεσόμετρο που μπαίνει στον βραχίονα** και όχι αυτά του καρπού.



Οδηγίες για τη σωστή μέτρηση της πίεσης

- Τουλάχιστον μισή ώρα πριν από τη μέτρηση της πίεσης, θα πρέπει να αποφεύγετε τον καφέ και το κάπνισμα (φυσικά, καλό είναι να μην καπνίζετε καθόλου).
- Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντα σε καθιστή θέση. Αν παίρνετε φάρμακα για την υπέρταση, ο γιατρός σας μπορεί κάποιες φορές να σας ζητήσει να κάνετε μετρήσεις και σε όρθια θέση για να διαπιστώσει αν η πίεση πέφτει υπερβολικά στην ορθοστασία (ορθοστατική υπόταση).
- Για τη μέτρηση της πίεσης πρέπει πρώτα να μείνετε σε καθιστή θέση για περίπου 5 λεπτά.
- Η πλάτη σας να ακουμπά στη ράχη της καρέκλας και το μπράτσο να είναι χαλαρά ακουμπισμένο σε σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι).
- Η περιχειρίδα πρέπει να βρίσκεται περίπου στο ύψος της καρδιάς

Η υψηλή αρτηριακή πίεση, γνωστή σε όλους μας με τον όρο υπέρταση, σπάνια μας κάνει να νιώθουμε άρρωστοι. Μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, αλλά μόνο όταν είναι πολύ υψηλή. Προβλήματα όπως το θάμπωμα της όρασης και η αιμορραγία της μύτης μερικές φορές οφείλονται σε υψηλή αρτηριακή πίεση. Ο μόνος τρόπος όμως να το διαπιστώσετε, είναι να μετρήσετε την πίεση σας.



Γιατί η υπέρταση είναι επικίνδυνη;

Για να το πούμε απλά, όσο υψηλότερη η πίεση τόσο συντομότερη η ζωή μας! Οι άνθρωποι με υπέρταση αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο να πάθουν εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή. Αν η υπέρταση δεν αντιμετωπιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια και σε απώλεια της όρασης. Επίσης διογκώνει το μέγεθος της καρδιάς και καθιστά πιο δύσκολη τη λειτουργία της (κατάσταση που καλείται «υπερτροφία της αριστερής κοιλίας»). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια, όπου η καρδιά αδυνατεί να συνδράμει επαρκώς στην κυκλοφορία του αίματος στο σώμα. Αν έχεις υψηλή αρτηριακή πίεση, μειώνοντας την, μειώνεις τους προαναφερθέντες κινδύνους.



Τι προκαλεί την υπέρταση ;

Σε 9 στους 10 υπερτασικούς η αιτία είναι άγνωστη! Γιαυτό το λόγο καλείται ιδιοπαθής υπέρταση. Οι παρακάτω λόγοι παίζουν οπωσδήποτε σημαντικό ρόλο:

- Πολύ αλάτι στη διατροφή
- Έλλειψη σωματικής άσκησης-περπάτημα
- Παχυσαρκία
- Πολύ αλκοόλ
- Λίγα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή

Τα γονίδια είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας. Αν ένας από τους γονείς σας είχε υπέρταση και εσείς διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να αποκτήσετε.

Σε ένα πάρα πολύ μικρό ποσοστό υπερτασικών έχει βρεθεί αίτιο, όπως για παράδειγμα η στένωση της νεφρικής αρτηρίας, ή η ανώμαλη παραγωγή ορμονών από τον επινεφριδιακό αδένα ή η νεφρική νόσος. □ Πολύ συχνά, φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία του έλκους, στα αρθριτικά ή στην κατάθλιψη, μπορεί να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση. Οπότε είναι πολύ σημαντικό όταν αγοράζετε φάρμακα να λέτε στο φαρμακοποιό σας ότι έχετε υπέρταση ή και να ελέγχετε τις οδηγίες του κάθε φαρμάκου με τις παρενέργειες.

Πηγή Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Υπέρτασης MEDLAB.GR

Τα ζώα συμβάλλουν στην υγεία, στην αντιμετώπιση του άγχους, της μοναξιάς, της υπέρτασης, της κατάθλιψης

της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακή βιολόγος, medlabnews.gr Πολλοί άνθρωποι έχουν ευχάριστες αναμνήσεις από κατοικίδια ή ζώα φάρμας. Το να μεγαλώνουν με έναν χνουδωτό, τρυφερό φίλο είναι ένα ικανοποιητικό μέρος της παιδικής ηλικίας των περισσότερων ανθρώπων. Πολλές από τις ικανότητές μας για τη διαμόρφωση υγιών, ενήλικων σχέσεων μπορεί να προέρχονται από τις πρώτες ευχάριστες εμπειρίες με κατοικίδια.

Τα κατοικίδια αποτελούν πραγματικά, κοινές εμπειρίες για τους περισσότερους ανθρώπους.

Η Αμερικάνικη Κτηνιατρική Φαρμακευτική Ένωση εκτιμά ότι 59,1 εκατομμύρια γάτες, 52,9 εκατομμύρια σκύλοι, 12,6 εκατομμύρια πουλιά, 4 εκατομμύρια άλογα, 24 εκατομμύρια ψάρια, και εκατομμύρια άλλων ζώων μοιράζονται τα σπίτια μας μαζί μας.

Τα νοικοκυριά με κατοικίδια είναι πιθανό να είναι γονείς με παιδιά. Το ποσοστό της ιδιοκτησίας κατοικίδιων είναι τέσσερις φορές μεγαλύτερο στις Η.Π.Α από ότι είναι στα βιομηχανικά έθνη της Ευρώπης και πέντε φορές μεγαλύτερο από ότι στην Ιαπωνία. Σε μια μελέτη, το 90% των ιδιοκτητών κατοικίδιων είπαν ότι το κατοικίδιό τους ήταν «εξαιρετικά σημαντικό» ή «πολύ σημαντικό» γι' αυτούς, 87% θεωρούσαν το κατοικίδιό τους μέλος της

οικογένειας, το 50% είχε φωτογραφίες του κατοικίδιού τους στο γραφείο ή το σπίτι ή στο πορτοφόλι τους, και το 50% επέτρεπε στο κατοικίδιό τους να κοιμάται με τα μέλη της οικογένειας.

Το 15% γιόρταζε τα γενέθλια των κατοικίδιών τους. Σε μια εποχή όπου οι παραδοσιακές οικογένειες εξαφανίζονται, το 79% των ιδιοκτητών κατοικίδιων είπαν ότι μερικές φορές, το κατοικίδιό τους ήταν ο στενότερος σύντροφός τους. □ □ □



Ψυχοσυναισθηματική υγεία □ "Στην σημερινή εξαιρετικά εξειδικευμένη και σύνθετη κοινωνία, ο μοντέρνος άνθρωπος έρχεται σε επαφή με περισσότερους ανθρώπους σε μια μέρα από ότι οι πρόγονοί μας σε ολόκληρη τη ζωή τους. Έχει γίνει αναγκαίο να επιταχύνουμε τη διαδικασία των δεσμών, και είναι πολύ δυσκολότερο να αναπτυχθούν σημαντικές και με σημασία σχέσεις... Η μοναξιά δεν γνωρίζει άλλους: δεν γνωρίζεται από άλλους... μπορεί να αποσπών προς άλλη κατεύθυνση τις ανησυχίες και τα προβλήματα κάποιου. Είναι κοινωνικά αποδεκτά θέματα για συζήτηση και ευκαιρίες για άγγιγμα. Υπάρχει μεγαλύτερη «πολυδιαστατικότητα» («πλαστικότητα») στις σχέσεις κατοικίδιου/ανθρώπου παρά στις περισσότερες σχέσεις ανθρώπου/ανθρώπου: οι κανόνες που καθορίζουν τους ρόλους στις γονικές, αδερφικές, γαμιαίες και φιλικές σχέσεις είναι περισσότερο κοινωνικά δομημένοι και κωδικοποιημένοι. Τα κατοικίδια έχουν συχνά περιγραφεί ως μη απειλητικοί και μη επικριτικοί σύντροφοι." □ "Η φύση μη διγνωμίας της ανταλλαγής τρυφερότητας μεταξύ των ανθρώπων και των ζώων διαφέρει από τις

ανταλλαγές με στενά μέλη της οικογενείας και άλλους συγγενείς.

Τα κατοικίδια είναι μια πηγή παρηγοριάς που μπορεί να προγραμματιστεί βάσει των αναγκών του ιδιοκτήτη, σε σχεδόν οποιαδήποτε ποσότητα, χωρίς διαπραγμάτευση ή παρακάλια”, δηλώνουν οι ερευνητές Aaron Katcher και Erika Friedmann. □□”Οι σκύλοι επιτρέπουν στους ιδιοκτήτες τους να είναι ο εαυτός τους έτσι ώστε να μπορούν να ρισκάρουν την αυτό-απομόνωσή τους και να δημιουργήσουν δεσμεύσεις”. – Judy Harris “Ένας σκύλος είναι ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου επειδή κουνάει την ουρά του και όχι τη γλώσσα του” – Dr. Samuel Corson □ • Μπορεί να προσθέτουν μια αίσθηση ασφάλειας και προστασίας. • Μπορεί να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και την κοινωνική συναναστροφή με τους γείτονές μας. • Μπορεί να είναι έξοδοι για χόμπι και ευκαιρίες για ομαδικά ενδιαφέροντα. • Μπορεί να είναι το υποκατάστατο των απόντων παιδιών. • Οι ευθύνες και οι καθημερινές τελετουργίες φροντίδας τους μπορεί να προσφέρουν τη λυδία λίθο της πραγματικότητας. • Τα ζώα σε ένα σπίτι μπορεί να παίζουν το ρόλο του φυλαχτού κατά της **μοναξιάς** και της **κατάθλιψης**. • Τα κατοικίδια έχει επίσης, παρατηρηθεί ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη της δύναμης του «εγώ» σε ανθρώπους σε ιδρύματα. • Η παρουσία κατοικίδιων σε ένα νοικοκυριό φαίνεται να συμβάλλει στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Τα κατοικίδια μπορούν να βοηθήνε στο να μάθουν τα παιδιά τις υπευθυνότητες της καθημερινής ζωής, τη συμπόνια για άλλα πλάσματα τα οποία μοιράζονται τον πλανήτη μαζί μας και τους κύκλους της ζωής και του θανάτου. Μπορούν να βοηθήνε στη δημιουργία της αυτοπεποίθησης. Έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι η ύπαρξή τους κοντά σε παιδιά, τα διδάσκει αξίες όπως η υπευθυνότητα, η φιλία και ο σεβασμός και αναπτύσσει την κοινωνικότητα, την ευαισθησία και την προσωπικότητά τους. Τα οικιακά ζώα μπορεί να είναι ανεκτίμητοι φίλοι με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν τα πιο κρυφά τους όνειρα, τις μυστικές σκέψεις, τις ιδιωτικές στιγμές και τη συντροφικότητα κατά τη διάρκεια μοναχικών ή γεμάτων στρες περιόδων. • Είναι πολύτιμοι σύντροφοι για τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας. Τους βοηθούν να διατηρήσουν τα ενδιαφέροντα, τη ζωτικότητα και την οξύτητα του

πνεύματός τους, και να αντιμετωπίσουν τη μελαγχολία που πολλές φορές εμφανίζεται σε αυτές τις ηλικίες. • Ειδικές συναισθηματικές σχέσεις αναπτύσσονται μεταξύ ζώων και ανθρώπων με ειδικές ανάγκες. Τα ζώα γίνονται η παρηγοριά τους, γίνονται οι πολύτιμοι συμπαραστάτες τους, γίνονται κάποιες φορές, το φως τους. □



Σωματική υγεία □ Αυξάνονται όλο και περισσότερο οι αποδείξεις ότι τα συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη της συντροφιάς των κατοικίδιων έχουν και σωματικά οφέλη, ότι δηλ. τα κατοικίδια βελτιώνουν όχι μόνο την άυλη «ποιότητα ζωής» αλλά και βελτιώνουν και την ανθρώπινη υγεία. □ Έρευνες έχουν δείξει ότι το χάιδεμα και η φροντίδα των ζώων, ιδιαίτερα εκείνων με τα οποία έχει δημιουργηθεί μια στενή σχέση, μπορεί να μειώσουν την πίεση και τους ρυθμούς της καρδιάς και να βελτιώσουν τα ποσοστά επιβίωσης μετά από καρδιακές ασθένειες.

Διάφορες έρευνες κατέληξαν στο ότι η παρουσία και η επαφή με ένα ζώο συντροφιάς θα μειώσει την πίεση ενός ατόμου. Σε δημοσίευμα του Reuters αναφέρεται σε συμπεράσματα της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, που κάνει λόγο για τα πολλά οφέλη ενός ιδιοκτήτη κατοικίδιου από αυτό, με πρώτο και βασικό τη μείωση του κινδύνου για καρδιοπάθεια που σημαίνει σχετίζεται με λιγότερη παχυσαρκία, καθώς επίσης με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, λιπιδίων (τριγλυκεριδίων) και χοληστερόλης. Σε έρευνα βρέθηκε ότι όσοι είχαν στο σπίτι τους κάποιο ζώο ήταν πιο δραστήριοι σωματικά, κάτι που είναι πολύ καλό για την υγεία. Παράλληλα, άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι

τα κατοικίδια δρουν ηρεμιστικά για τον κάτοχό τους, μειώνοντας το στρες του. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι φορές που τα ζώα χρησιμοποιούνται βοηθητικά σε προγράμματα ψυχοθεραπείας. Η αφοσίωση και η αγάπη που δείχνουν τα ζώα μειώνουν το άγχος, την κατάθλιψη και τη μοναξιά του ιδιοκτήτη τους, ενώ ανεβάζουν την αυτοεκτίμησή του. Αυτό που συμβαίνει βιοχημικά στον οργανισμό εξηγεί την αλλαγή στη διάθεση: Η κορτιζόλη, ορμόνη του στρες, μειώνεται και η παραγωγή σεροτονίνης είναι γεγονός.

Το κοίταγμα μιας γυάλας με ψάρια επίσης μείωσε την πίεση σε επίπεδο ακόμη χαμηλότερο από όταν ο άνθρωπος καθόταν ακίνητος και κοιτούσε έναν κενό τοίχο. Το κοίταγμα ενός ενυδρείου κατά τη διάρκεια οδοντικής θεραπείας και στοματικών εγχειρήσεων μπορεί να μειώσει το στρες. Μεγαλύτερη έκπληξη μπορεί να προκαλέσουν οι ανακαλύψεις ότι η ιδιοκτησία κατοικίδιων μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο που έπαθε καρδιακή προσβολή, να ζήσει περισσότερο. Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι που έχουν κατοικίδια επισκέπτονται τους γιατρούς 16% λιγότερο από εκείνους που δεν έχουν και ότι οι ιδιοκτήτες σκύλων ιδιαίτερα κάνουν 21% λιγότερες επισκέψεις. Τα ζώα συντροφιάς, λοιπόν, έχουν μάθει να ζουν κοντά μας σαν πολύτιμοι φίλοι και σύντροφοί, μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος. Έχουν την ανάγκη μας και έχουμε τη δική τους. Η παρουσία τους λειτουργεί σαν ένα είδος θεραπείας από το καθημερινό άγχος. Τα κατοικίδια ωφελούν τον εγκέφαλο. Ένας τρόπος για να είναι οι άνθρωποι ψυχολογικά και νοητικά πιο υγιείς, είναι η κοινωνικοποίησή τους, το βασικό γνώρισμα της ανθρώπινης φύσης δηλαδή. Οι ιδιοκτήτες σκύλων έχουν την τάση να συζητούν μεταξύ τους, ακόμη και για θέματα που δεν έχουν καμία αξία, και αυτό είναι ευεργετικό και για την ψυχή και για τον εγκέφαλο. Κατά των αλλεργιών στα παιδιά.

Οι πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που θα γεννηθούν και αναπτυχθούν σε σπίτι όπου υπάρχει σκυλί ή γάτα, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αλλεργίες.

Το κλειδί στην θεραπεία με τη βοήθεια ζώων, λοιπόν, είναι ότι τα ζώα γενικά, και τα ζώα συντροφιάς πιο κοινά, θεωρούνται από

πολλούς ως «οι καλύτεροι φίλοι του ανθρώπου». Τα εξαρτώμενα, οικιακά ζώα μπορούν να προσφέρουν στους ανθρώπους ανιδιοτελές ενδιαφέρον, διατήρηση γνωρισμάτων εμβρυϊκών στοιχείων στα ζώα που προκαλούν έμφυτες αντιδράσεις ανατροφής, και προσφέρουν μια αίσθηση επίτευξης και συνεχούς, μη επικριτικής αποδοχής και συντροφικότητας. □Μπορούν να εξυπηρετήσουν ως καταλύτες στην κοινωνική συναναστροφή και ως γέφυρες στη διαπροσωπική επικοινωνία και δέσιμο. Σε μια εποχή όπου ο άνθρωπος έχει χάσει την επαφή του με τη φύση, η σχέση του με τα ζώα τον βοηθάει να αποκαταστήσει την σχέση του μαζί της, με τους συνανθρώπους του και με τον ίδιο τον εαυτό του.□Πηγή: Από τον δικτυακό τόπο της κοινωφελούς μη κερδοσκοπικής οργάνωσης φίλων του καρκίνου **ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ**

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2011/10/blog-post_04.html#ixzz5mi5sVy18

Γαρίφαλο (ή γαρύφαλλο), για τον πονόδοντο, την κακοσμία, τη δυσπεψία, την υπέρταση και κατά του καρκίνου

της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακή βιολόγος, medlabnews.gr
Το γαρύφαλλο ή γαρίφαλο είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής κουζίνας, αλλά και με εντυπωσιακά οφέλη για την υγεία!□ Και φυσικά στις γιορτές τα γαργαλιστικά αρώματα και μυρωδιές από παραδοσιακά γλυκά και φαγητά, ανάμεσα στα αρώματα που συνοδεύουν τον μπακλαβά ή τα μελομακάρονα, ξεχωρίζει το

έντονο, πικάντικο γαρίφαλο!

Το γαρίφαλο ή μοσχοκάρφι ή καρυόφυλλο είναι το αποξηραμένο μπουμπούκι του γαριφαλόδεντρου (*Syzygium Aromaticum*) με καταγωγή από τις Νήσους των Μπαχαρικών (Μολούκες) της σημερινής Ινδονησίας.

Η ονομασία γαρίφαλο ή γαρύφαλλο μάλλον αποτελεί αντιδανεισμό από την ιταλική ονομασία *garofulum* – καρυόφυλλο το οποίο πιθανόν να σημαίνει «σκληρό φύλλο», ενώ το γαριφαλόδεντρο δε φαίνεται να έχει άμεση βοτανολογική σχέση με το καλλωπιστικό φυτό γαρυφαλλιά (Δίανθος ο καρυόφυλλος, *Dianthus caryophyllum*), παρά την κοινή ελληνική ονομασία των προϊόντων τους.

Το γαρίφαλο υπήρξε το μήλον της έριδος για πολλούς θαλασσοπόρους της αποικιοκρατίας, που προσπάθησαν να μονοπωλήσουν τις ανεκτίμητες ιδιότητες του μπαχαρικού και συνάμα βοτάνου. Σήμερα το γαρίφαλο χρησιμοποιείται τόσο στη γαστρονομία όσο και στην παραδοσιακή ιατρική για τις αξιοθαύμαστες οργανοληπτικές και θεραπευτικές του ιδιότητες.



Στη μαγειρική το μοσχοκάρφι χρησιμοποιείται για την παρασκευή πολλών ειδών Curry – μιγμάτων μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται σε συνοδευτικές σάλτσες για πιάτα με κρέας. Χάρης στην ευγενόλη, το αιθέριο έλαιο που περιέχεται σε ποσοστό έως και 25% στο μπαχαρικό αυτό, το μοσχοκάρφι προσδίδει στο φαγητό μια πικάντικη και γλυκιά γεύση ανατολής με έντονο άρωμα. Στην ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, το μοσχοκάρφι συνοδεύει επίσης κοκκινιστά φαγητά και χρησιμοποιείται για την παρασκευή μιας ευρύτατης γκάμας παραδοσιακών γλυκισμάτων όπως τα σιροπιαστά.

Το γαρίφαλο είναι ένα θαυματουργό μπαχαρικό με **εξαιρετικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες**. Αυτό το κατατάσσει στις αντικαρκινικές τροφές, ενώ επίσης έχει εντυπωσιακές αποτοξινωτικές και προστατευτικές ιδιότητες.

Το γαρίφαλο περιέχει **σημαντικές ποσότητες αιθέριου ελαίου και φλαβονοειδή**, και θεωρείται φάρμακο για πολλές παθήσεις. Περιέχει καλές ποσότητες των βιταμινών A, C, K και του συμπλέγματος B, καθώς και μέταλλα, όπως μαγγάνιο, σίδηρο, σελήνιο, κάλιο και μαγνήσιο. Είναι επίσης **ισχυρό αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες** και επίσης έχει αναισθητικές ιδιότητες που το καθιστά εξαιρετικά χρήσιμο σε ένα ευρύ φάσμα ασθενειών αλλά και υγιεινής.

Η χρήση του μπορεί να ανακουφίσει από **πονόδοντο, δυσπεψία, ναυτία και ημικρανίες**. Οι δράσεις του είναι πολλές στον ανθρώπινο οργανισμό. Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, είναι φυσικό αναλγητικό και αντισηπτικό, ενώ είναι φυσικό αντιοξειδωτικό. Το γαρίφαλο χρησιμοποιείται ως φυσικό τοπικό αναισθητικό και δρα ενάντια στην κακοσμία του στόματος. Λόγω της αναλγητικής του δράσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία για πόνους αρθρώσεων και μυών, ενώ η αντιφλεγμονώδης δράση του το καθιστά ιδανικό και για χρήση σε πληγές και ακμή. Ως φυσικό αποχρεμπτικό, προστατεύει το άνω αναπνευστικό σύστημα, ενώ παράλληλα δρα ενάντια στην υπέρταση και προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις.



Το αιθέριο έλαιό του είναι επίσης ωφέλιμο για το **κυκλοφορικό σύστημα** και είναι ένας ισχυρός αναστολέας των αιμοπεταλίων το οποίο προλαμβάνει τη δημιουργία θρόμβων στο αίμα. Είναι επίσης εξαιρετικό για τα πόδια των αθλητών και για την επούλωση τραυμάτων, μώλωπες, εγκαύματα, εξανθήματα, και ψωρίαση. Αιθέριο έλαιο του γαρίφαλου είναι ένα αποτελεσματικό αποσυμφορητικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με έναν ψεκαστήρα, υγραντήρα, ή αρωματοθεραπευτική μηχανή για να βοηθήσει την απολύμανση του αέρα και να βοηθήσει το αναπνευστικό σε ασθένειες όπως η ιγμορίτιδα, η φυματίωση, βρογχίτιδα, άσθμα αλλά και το βήχα.



Ποιοι είναι οι τρόποι που μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και πως μπορούμε να επωφεληθούμε από τις ιδιότητές του;□1. Καταναλώνοντας ένα – δύο γαρίφαλα μπορούμε να βοηθήσουμε στην απομάκρυνση των βλαβερών τοξινών από το σώμα.2. Το γαρίφαλο βοηθά στην προστασία των κυττάρων και τη διέγερση της

ενέργειας σε όλο το σώμα.³ Χρησιμοποιείται ευρύτατα στην παραδοσιακή ιατρική για περιπτώσεις όπως κακοσμία του στόματος, πονόδοντος και ημικρανίες⁴. Προσφέρει άμεσα ανακούφιση από τον πονόδοντο. Απλά τοποθετήστε ένα γαρίφαλλο στην πάσχουσα περιοχή για να αισθανθείτε αμέσως καλύτερα⁵. Τα γαρίφαλα περιέχουν ευγενόλη, μία ουσία που τους προσδίδει το ιδιαίτερο άρωμά τους, βοηθά στο μούδιασμα και στην απάλυνση του πονόδοντου και στην υγιεινή του στόματος, καταπολεμώντας τα βακτήρια⁶. Το γαρίφαλο έχει εντομοαπωθητικές ιδιότητες και απομακρύνει κουνούπια, μύγες και μυρμήγκια⁷. Έχει σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία φλεγμονών και μολύνσεων⁸. Μασώντας ένα δύο γαρίφαλα μπορείτε να ανακουφιστείτε από την δυσπεψία και τη ναυτία, καθώς έχει καταπραϋντικές, χωνευτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες⁹. Πιστεύεται ότι σταθεροποιεί το σάκχαρο του αίματος, έχει αντιυπερτασικές ιδιότητες και προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις εμποδίζοντας τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων¹⁰. Οι καθαριστικές του ιδιότητες βοηθούν στην αποτοξίνωση του αίματος¹¹. Σύμφωνα με την Αγιουβέρδικη Ιατρική, το τσάι από γαρίφαλο μπορεί να βοηθήσει σε περιπτώσεις γρίπης και κρυώματος. Μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως αποχρεμπτικό, βοηθώντας την απομάκρυνση των φλεμάτων. Ως φυσικό παυσίπονο και λόγω των αντιμικροβιακών του ιδιοτήτων, βοηθά στην αντιμετώπιση του πονόλαιμου¹². Χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική, ως αφροδισιακό και για την αντιμετώπιση της πρόωρης εκσπερμάτισης¹³. Βοηθά στην θεραπεία των αμυχών και των μωλώπων. Σε αυτή την περίπτωση ή δεν συστήνεται η απευθείας εφαρμογή καθώς μπορεί να προκαλέσει τσούξιμο, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία πάστα από τριμμένο γαρίφαλο αναμεμιγμένο με ελαιόλαδο.¹⁴ Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την αντιμετώπιση της χρόνιας κόπωσης, του άγχους και της κατάθλιψης



Ρόφημα: Βάζουμε μερικά γαρίφαλα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Προσθέστε μελί κατά προτίμηση **Για τον πονόδοντο** βάζετε ένα γαρίφαλο κοντά στο δόντι και το κρατάτε εκεί, εναλλακτικά μπορείτε να βάλετε λίγο γαριφαλέλαιο σε ένα βαμβάκι και το τοποθετήσετε κοντά στο δόντι. □ Πηγές: ellinikabaharika.gr, preventdisease.com

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2013/12/blog-post_27.html#ixzz5kP0bQfsB

Σκόρδο, φάρμακο για καρδιά, υπέρταση, κατά των λοιμώξεων, του καρκίνου παχέος εντέρου

της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακή βιολόγος, medlabnews.gr

Η φύση έχει εφοδιάσει τα προϊόντα της με πολύτιμες φυτοδραστικές ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό από την φθορά.

Το πιο αποτελεσματικό από όλα όπως δείχνουν επιστημονικές μελέτες των τελευταίων 50 ετών είναι το σκόρδο. Τροφή και φάρμακο που οι γιατροί της αρχαιότητας συνιστούσαν για τη θεραπεία 61 παθήσεων.

Το σκόρδο ήταν δημοφιλές από την εποχή του Ομήρου. Οι αφροδισιακές και θεραπευτικές του ιδιότητες είχαν γίνει αντιληπτές στον άνθρωπο από τότε. Έτρωγαν σκόρδο κάθε μέρα με ψωμί και επίσης το πρόσθεταν σε σαλάτες.

Με βάση το σκόρδο κατασκεύαζαν μια πάστα που περιείχε επιπρόσθετα από το σκόρδο, τυρί, αυγά, μέλι και λάδι. Πιθανόν η γνωστή μας σκορδαλιά να προέρχεται από εκεί.

Όπως το σκόρδο έτσι και το κρεμμύδι, ήταν μέρος της καθημερινής διατροφής των αρχαίων Ελλήνων και θεωρείτο ιδιαίτερα ισχυρό αφροδισιακό. Οι αρχαίοι Έλληνες το παρείχαν στους αθλητές τους για να τους κάνουν ταχύτερους. Όσο για τους Κινέζους, αυτοί το θεωρούσαν γιατρικό για όλες σχεδόν τις παθολογικές καταστάσεις συμπεριλαμβανομένων της παχυσαρκίας και της ανικανότητας.

Περιέχει: θειούχες ενώσεις, με πιο δραστική την αλισίνη, στην οποία οφείλει και τη χαρακτηριστική μυρωδιά του. Επίσης, φλαβονοειδή που διεγείρουν την παραγωγή γλουταθειάνης η οποία βοηθάει την αποβολή τοξινών και άλλων βλαβερών ουσιών που έχουν συσσωρευθεί. Είναι πλούσιο σε μαγγάνιο, βιταμίνη Β6 και βιταμίνη C, ενώ θεωρείται και καλή πηγή σεληνίου.

Η **αλλισίνη** είναι η ουσία που προσδίδει στο σκόρδο την χαρακτηριστική οσμή και γεύση. Για το λόγο αυτό είναι

απαραίτητο το σκόρδο να συνθλίβεται πριν την προσθήκη του στο φαγητό, προκειμένου να απελευθερωθεί η δραστική αλλισίνη. Σύμφωνα με έρευνες, η αλλισίνη είναι τοξική για τα καρκινικά κύτταρα. Ωστόσο, τα οξέα του στομάχου και η θερμότητα εμποδίζουν την ενζυμική δράση της αλιινάσης, με αποτέλεσμα να σχηματίζεται μικρότερη ποσότητα αλλισίνης και κατά συνέπεια, το σκόρδο σε μαγειρεμένη μορφή να έχει λιγότερο ισχυρή θεραπευτική δράση.

Οι αντιμικροβιακές, αντιθρομβωτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες του σκόρδου, καθώς και η ιδιότητά του να μειώνει τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα, έχουν αποδοθεί στην ουσία αλλισίνη. Οι αντινεοπλασματικές ιδιότητες είναι πιθανόν να οφείλονται στις ενώσεις θείου ή σε άλλα συστατικά αγνώστου χημικής σύστασης και δομής.



Τα χάπια σκόρδου θα μπορούσαν να θεωρηθούν η καλύτερη λύση, καθώς έτσι αποφεύγεται η δυσοσμία και η δυσάρεστη γεύση. Οι ειδικοί όμως επαναλαμβάνουν ότι αυτά δεν έχουν καμιά ουσιώδη επίδραση στον οργανισμό.

Η κατανάλωση σκόρδου, προσφέρει:

- Τη βελτίωση των συνολικών επιπέδων χοληστερόλης.
- Τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και τη μείωση σχηματισμού θρόμβων, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εγκεφαλικού και καρδιακής προσβολής.
- Την Καταπολέμηση των λοιμώξεων του αναπνευστικού.
- Την ελαχιστοποίηση των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος, συμπεριλαμβανομένου του πονόλαιμου.
- Τη μείωση των μυκητιάσεων και των λοιμώξεων.
- Αντικαρκινικό Η μέτρια κατανάλωση σκόρδου μπορεί να μειώσει κατά 35% την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του παχέως εντέρου. Το σκόρδο περιέχει ουσίες με ιδιαίτερα αντικαρκινική δράση (θειο-αλλοκυστεΐνη, αλλισίνη, δισουλφίδιο).



Η κατανάλωση ενός έως δύο κομματιών ωμού σκόρδου ανά ημέρα, θεωρείται ασφαλής για τους ενήλικες. Οι δόσεις που συστήνονται γενικά στη βιβλιογραφία για τους ενήλικες είναι 4 γραμμάρια (1-2 κομμάτια) ωμό σκόρδο ανά ημέρα ή μια ταμπλέτα σκόνης σκόρδου 300mg, 2 έως 3 φορές ανά ημέρα, ή 7.2γραμ. εκχύλισμα σκόρδου ανά ημέρα.

Προσοχή:

Ασθενείς που ακολουθούν αντιπηκτική αγωγή θα πρέπει να ενημερώνουν το γιατρό τους για την κατανάλωση σκόρδου, καθώς το σκόρδο παρουσιάζει αντιπηκτικές ιδιότητες.

Τέλος τη δυσάρεστη οσμή του σκόρδου στην αναπνοή μπορεί να καλύψει ένα ποτήρι γάλα. Το γάλα μειώνει σημαντικά τις συγκεντρώσεις των χημικών ουσιών που δίνουν στο σκόρδο την έντονη και μακράς διάρκειας οσμή του. Όμως περιορίζει τις θεραπευτικές ιδιότητες του σκόρδου.

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2012/03/blog-post_20.html#ixzz5jEYELDAZ