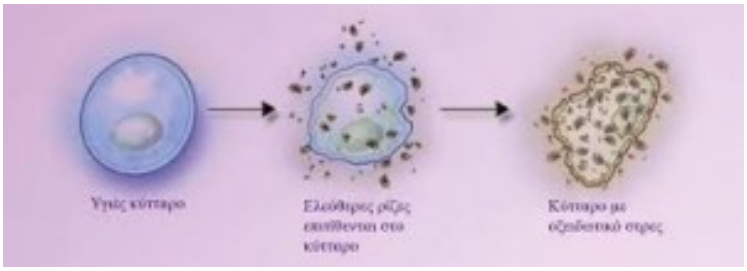
ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ STRESS

ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Οξείδωση σημαίνει φθορά και γήρανση

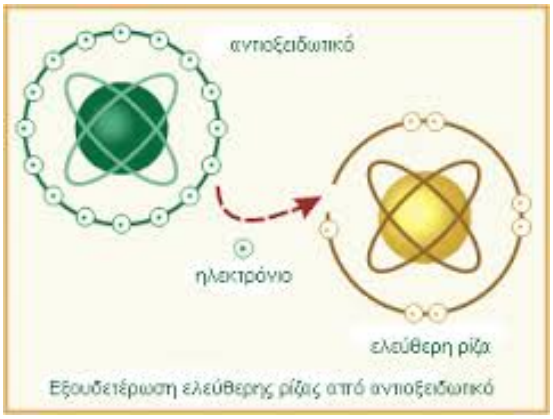


Τι είναι το οξειδωτικό στρες Οξειδωτικό στρες: Αιτία Εκφυλιστικων Ασθενειών και Πρόωρης Γήρανσης

Οξειδωτικό στρες είναι η φθορά που προκαλείται στον οργανισμό μας, από τις ελεύθερες ρίζες. Η φθορά αυτή προκαλείται μέσω της διαδικασίας οξείδωσης.

Η **οξείδωση** αποτελεί μια φυσιολογική διαδικασία που συντελείται σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς μέσω της πρόσληψης οξυγόνου. Στον ανθρώπινο οργανισμό κατά την οξείδωση παράγονται ουσίες γνωστές ως ελεύθερες ρίζες.

Για να αντιληφθούμε τη βλάβη που προκαλείται στον οργανισμό μας από τις ελεύθερες ρίζες, αρκεί να φανταστούμε την οξείδωση του σιδήρου (“σκουρία”) μετά από την επαφή του με το οξυγόνο.Τα αντιοξειδωτικά εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες.

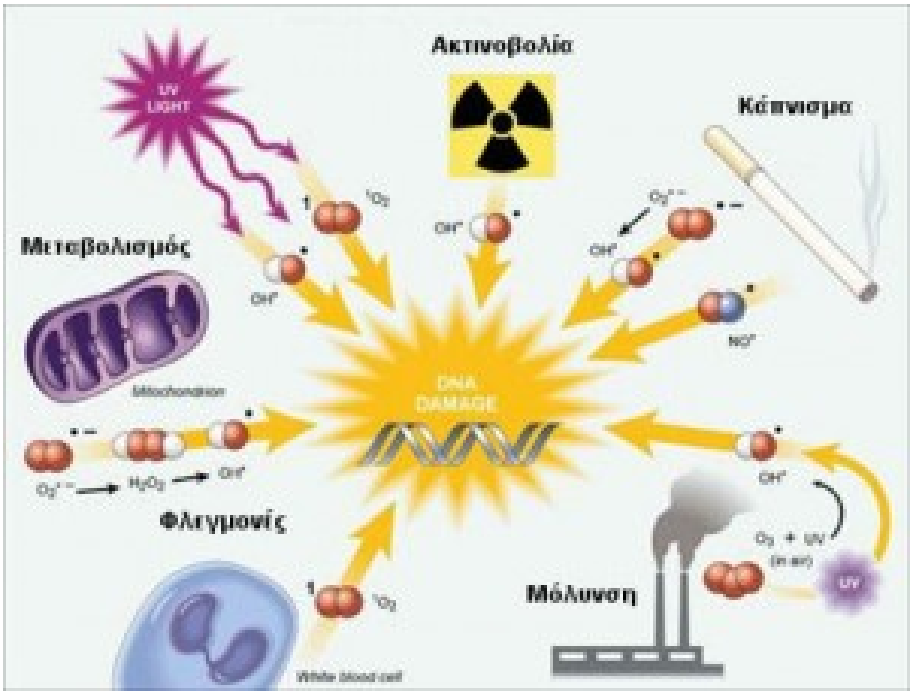


Τι είναι οι “ελεύθερες ρίζες” και γιατί απειλούν την υγεία μας

Όπως εξηγεί η ενδοκρινολόγος-επιμελήτρια της Ενδοκρινολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Άγιος Παύλος» της Θεσσαλονίκης, Μαρία Μπουγουλιά «το οξυγόνο, εισερχόμενο στον οργανισμό με την αναπνοή και μεταφερόμενο με το αίμα στα κύτταρα, χρησιμοποιείται σε ποσοστό περίπου 95% για την παραγωγή ενέργειας. Το υπόλοιπο ποσοστό προκαλεί τη δημιουργία των ελεύθερων ριζών

Οι ελεύθερες ρίζες παράγονται κατά τη διάρκεια του μεταβολισμού μέσω της πρόσληψης του οξυγόνου που χρησιμοποιείται για τις βιολογικές καύσεις. Οι ουσίες αυτές είναι απαραίτητες για την εξολόθρευση παθογόνων μικροβίων και ιών που εισβάλλουν στο σώμα μας . Υπό κανονικές συνθήκες, μόλις οι ελεύθερες ρίζες επιτελέσουν την αποστολή τους καταστρέφονται από τα ενδογενή αντιοξειδωτικά συστήματα που διαθέτει ο οργανισμός.Όταν όμως το ανοσοποιητικό σύστημα βρίσκεται σε κατάσταση διαρκούς υπερδιέγερσης (π.χ. εξαιτίας του καπνίσματος ή του έντονου στρες ,της κακής διατροφής) παράγονται πολύ μεγαλύτερες ποσότητες ελευθέρων ριζών από όσες μπορεί να εξουδετερώσει ο οργανισμός. Οι χιλιάδες ελεύθερες ρίζες οξυγόνου επιτίθοντε στην κυτταρική μεμβράνη, εισχωρούν στο εσωτερικό των κυττάρων, καταστρέφουν το DNA , δημιουργούν σοβαρές εκφυλιστικές ασθένειες και πρόωρη γήρανση

Τι αυξάνει τι οξειδωτικό στρες :



- **Το κάπνισμα**
- **Η δυτική επεξεργασμένη και γενετικά τροποποιημένη διατροφή**
- **Η περιβαλλοντική ρύπανση (μόλυνση νερού, αέρα)**
- **Η ηλιακή (υπεριώδης) ακτινοβολία**
- **Τα χημικά φάρμακα**
- **Το αλκοόλ**
- **Τα χημικά πρόσθετα των τροφών και άλλες τοξικές ουσίες**
- **Καθιστική ζωή και η υπερβολική άσκηση**
- **Διαταραχές ύπνου**
- **Ορμονικές διαταραχές** κυρίως στις γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικά και φάρμακα για την εμμηνόπαυση
- **Ασθένειες** .Όταν είμαστε άρρωστοι παράγονται πολλές ελεύθερες ρίζες.
- **Το άγχος** Όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε συνεχή κατάσταση stress (χρόνιο stress), παράγεται συνέχεια κορτιζόλη, επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη (ορμόνες του stress).

Διατροφικές συμβουλές για λιγότερο οξειδωτικός στρες

Καταναλώνετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα και ποικιλία φρούτων και λαχανικών.



1. Επιλέξτε προϊόντα ολικής αλέσεως πλούσια σε φυτικές ίνες.
2. Φροντίστε για την επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού σας με τη πρόσληψη τουλάχιστον 6-8 ποτηριών νερού ημερησίως.
3. Επιλέξτε έναν ελαφρύ τρόπο μαγειρέματος των γευμάτων σας, εξασφαλίζοντας έτσι τη διατήρηση των θρεπτικών τους συστατικών. Προτιμήστε το βράσιμο στον ατμό . Το καλύτερο είναι η ωμοφαγία γιατί πάνω από τους 40 βαθμούς ψησίματος των τροφών καταστρέφονται όλες οι βιταμίνες και τα ένζυμα.
4. Προσθέστε στο φαγητό σας σκόρδο,κρεμμύδι βότανα, μπαχαρικά και κυρίως κόκκινο καυτερό πιπεράκι , κουρκουμά και τζίντζερ
5. Χρησιμοποιείτε λεμόνι και βιολογικό raw μηλόξυδο
6. Λιναρόσπορο, ξηρά δαμάσκηνα, πράσα, μπρόκολο, ρόδι, καρύδια.
7. Προσπαθήστε να τρώτε περισσότερες φυτικές τροφές και λιγότερες ζωικές, προτιμώντας τις μη επεξεργασμένες αντί

για τις βιομηχανοποιημένες και τις βιολογικές αντί για τις συμβατικές.

8. Αποφύγετε φρούτα και λαχανικά «ψυγείου» ή θερμοκηπίου και γενικά ότι είναι «εκτός εποχής» γιατί έχουν πολλά φυτοφάρμακα.
9. Πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά πολύ καλά με ξύδι και ζεόλιθο.
10. Τρώτε τα φρούτα μόνα τους και όχι αμέσως μετά τα κυρίως γεύματα.
11. Συνδυάστε λαχανικά διαφόρων χρωμάτων στις σαλάτες σας. Φροντίστε να τα κόβετε λίγη ώρα πριν τα καταναλώσετε και να συνοδεύονται εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο και λεμόνι ή μηλόξυδο raw.
12. Αποφύγετε τον καφέ το αλκοόλ , τα ανθρακούχα ποτά, τη ζάχαρη και τους απλούς υδατάνθρακες.

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΆΜΕΣΑ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΑ ΑΥΞΗΜΕΝΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ		
Καρκίνος	Νόσος Alzheimer	Ελκώδης Κολίτιδα
Αρτηριακή πίεση	Νόσος Parkinson	Παχυσαρκία
Αρτηριοσκλήρωση	Διαβήτης	Ηπατοπάθειες
Έμφραγμα του μυοκαρδίου	Αλλεργίες	Λοιμώξεις
Ρευματικά Νοσήματα	Υπογονιμότητα	Φλεγμονές

Με ποιο τρόπο μπορούμε να

καταλάβουμε ότι έχουμε οξειδωτκό στρες;

Στην αρχή δεν υπάρχει κανένα σύμπτωμα γιατί είναι ένας ύπουλος και αόρατος εχθρός μέχρι να προκαλέσει σοβαρές βλάβες συνήθως εκφυλιστικές και συχνά μη αναστρέψιμες.

Για να προλάβουμε τις βλάβες που προκαλούνται στην υγεία μας από την υπερπαραγωγή ελευθέρων ριζών, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό να διερευνήσουμε τα επίπεδα του οξειδωτικού στρες που υπάρχει στον οργανισμό μας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω μιας ειδικής εξέτασης, η οποία μπορεί να αξιολογήσει τόσο την οξειδωτική κατάσταση, δηλαδή την ποσότητα των ελευθέρων ριζών που παράγονται στον οργανισμό, όσο και την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού, δηλαδή την ικανότητα του οργανισμού να εξουδετερώσει τις ελεύθερες ρίζες κατά την παραγωγή τους, πριν προκληθούν βλάβες στα κύτταρα.

Μέτρηση του οξεδωτικού στρες

1)Γενικές μετρήσεις

Περιλαμβάνει την μέτρηση των υπεροξειδίων του αίματος (d-ROMs test) ,την φωτομετρηκή εκτίμηση του βιολογικού δυναμικού του πλάσματος (BAP test και OXY-absorbent test) και την μέτρηση των θειολών του πλάσματος (SHp test)

2)Ποιο εξειδικευμένες μετρήσεις

α)η μέτρηση των οξειδωμένων λιπιδίων

β)Η μέτρηση των οξειδωμένων παραγώγων των νουκλεονικών οξέων

γ)Η μέτρηση των οξειδωμένων πρωτεϊνών

Πως γίνετε η μέτρηση ;

Η μέτρηση γίνεται με λήψη με τριχοειδικού αίματος από το δάχτυλο.

Η εξέταση αυτή είναι ανώδυνη μοιάζει με αυτή που κάνουν καθημερινά οι διαβητικοί για να δουν αν έχουν ζάχαρο.Μετά γίνεται ανάλυση μέσω των διεθνώς αναγνωρισμένων d-ROMs και BAP τεστ.Με την εξέταση αυτή του d-ROMs προσδιορίζουμε ακριβώς τις ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνες μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Αν η εξέταση δεν βγει καλή τι κάνουμε?

Δίνουμε στον ασθενή ένα εξατομικευμένο συμπλήρωμα διατροφής

.



Το εξατομικευμένο συμπλήρωμα αυτό θα περιέχει αντιοειδωτικά μικροθρεπτικά υπό μορφή κοκκώδη και σε κολλοειδή κατάσταση για να μπορεί να απορροφηθεί όπως βιταμίνες A,C και E, τα φλαβονοειδή, το σελήνιο, το Β-καροτένιο, ο ψευδάργυρος, τα διάφορα είδη λικοπενίων και πολλά άλλα.

Σε ποιους απευθύνεται η εξέταση;

- Σε ***υγιή άτομα*** προκειμένου να ανιχνευθεί αν υπάρχει και έγκαιρα να αντιμετωπιστεί πριν δημιουργήσει γήρανση και

ασθένειες Όλοι είμαστε εκτεθειμένοι σε εσωτερικές και εξωτερικές τοξίνες

- Σε ***ασθενείς*** οι οποίοι χρειάζονται ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού τους συστήματος για να αντιμετωπιστεί η ασθένεια.
- Σε ***εγκύους*** και ***αθλητές***, διότι τα άτομα αυτά έχουν αυξημένες διατροφικές απαιτήσεις.

Πλεονεκτήματα του αντιοξειδωτικού τεστ

Σας δίνουμε εξατομικευμένες συμβουλές και μείγμα μικροθρεπτικών συστατικών βασισμένα στις δικές σας ανάγκες .Το εξατομικευμένο συμπλήρωμα διατροφής έρχεται με το δικό σας όνομα γραμμένο πάνω στο κουτί. Επειδή ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός!!!

Μερικά από τα Πανεπιστήμια που χρησιμοποιούν το τέστ για έρευνες.

- University of Kentucky, Medical Center – Department of Physiology, School of Medicine, Lexington, KY, USA
- Comenius University – Institute of Molecular Biomedicine, Bratislava, Slovakya.
- Loyola University School of Medicine – Chicago, USA
- Athlete Health and Performance Research Center Aspetar – Orthopaedic and Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar
- University of Sidney – Faculty of Veterinary Science, New South Wales, Australia
- University of Melbourne – Faculty of Veterinary Science, Victoria, Australia
- King Saudi University – College of Science Zoology Dep. Riyad, Saudi Arabia
- University “Ss. Cirillus and Methodius” – Institute of Physiology, Faculty of Medicine, Skopje,
- Key State Laboratory of Molecular Development Biology, Institute of Genetics and Developmental Biology, Chinese Academi of Science, Beijng, China

- Università degli Studi di Urbino – Dipartimento di Scienze Biomolecolari, Italia
- Università degli Studi di Bari – Dipartimento di Medicina Interdisciplinare – Bari, Italia
- Centro Nazionale Sostanze Chimiche – Dipartimento di Sanità Pubblica Veterinaria e Sicurezza Alimentare
- Università degli Studi di Chieti – Pescara – Dipartimento di Scienze Biomedicali, Pescara, Italia
- Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia – Dipartimento di Chirurgia Generale – Poliambulatorio del Secondo Parere Modena
- Università degli Studi di Cagliari – Dipartimento di Scienze Biomediche, Cagliari, Italia
- Università degli Studi di Napoli Federico II – Dipartimento di Biologia Strutturale e Funzionale, Napoli, Italia
- Università degli Studi di Sassari, Facoltà di Veterinaria, Sassari, Italia

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ ΤΥΛΛΙΑΝΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΤΟΥ ΟΛΙΣΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ "ΕΝ ΟΛΩ"