

Η Φωτιά που Σιγοκαίει



Αυχέννας, μέση, αρθρώσεις: Πώς τα Ω3 και Ω6
λιπαρά ορίζουν το επίπεδο του χρόνιου πόνου

Ποιος από εσάς ΔΕΝ πονάει κάπου;



Λίγο ο αυχένας από το γραφείο...



Λίγο η μέση από την ορθοστασία...



Ένα γόνατο που "μιλάει" στον καιρό...

Οι περισσότεροι έχουμε μάθει να λέμε: "Έτσι είναι η ηλικία", "δουλειά είναι", "θα περάσει".

Ο πόνος δεν είναι φυσιολογικός. Είναι μήνυμα.



Και πολλές φορές, αυτό το μήνυμα δεν ξεκινά από το σημείο που πονάει, αλλά από κάτι πολύ πιο απλό: από το τι βάζουμε καθημερινά στο πιάτο μας. Σήμερα, θα αποκωδικοποιήσουμε αυτό το μήνυμα.

- Σήμερα θα μιλήσουμε για δύο λιπαρά, τα Ω6 και τα Ω3,
που μπορούν είτε να
- **ανάβουν τη φωτιά του πόνου,**
- **είτε να τη σβήνουν.»**

Η Φλεγμονή: Ο Συναγερμός του Σώματος

ΟΞΕΙΑ ΦΛΕΓΜΟΝΗ



Ο φίλος. Η φλεγμονή είναι μηχανισμός άμυνας. Όταν χτυπήσουμε ή μολυνθούμε, το σώμα ανάβει το “φως κινδύνου” για να επιδιορθωθεί. Μας προστατεύει και μετά σβήνει.

ΧΡΟΝΙΑ ΦΛΕΓΜΟΝΗ



Το πρόβλημα. Ο συναγερμός μένει κολλημένος. Εδώ γεννιέται ο χρόνιος πόνος: αρθρίτιδες, αυχενικό, οσφυαλγία, πονοκέφαλοι, κόπωση χωρίς λόγο.

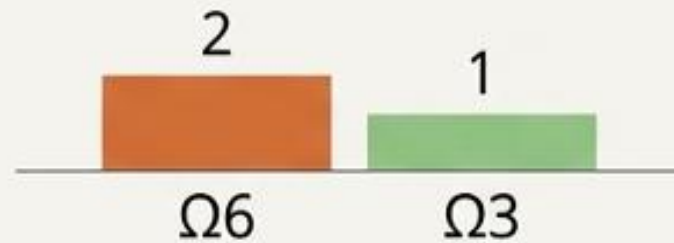
Ω6 vs. Ω3: Οι Διακόπτες της Φλεγμονής



Και τα δύο είναι απαραίτητα. Το πρόβλημα δεν είναι η ύπαρξή τους, αλλά η **ΑΝΑΛΟΓΙΑ** τους.

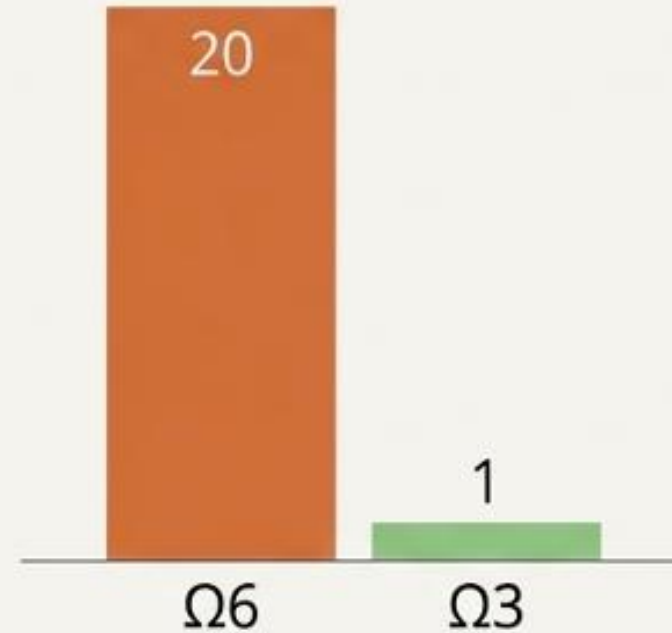
Η Αναλογία που Άλλαξε τα Πάντα

ΙΣΤΟΡΙΚΑ



2:1

ΣΗΜΕΡΑ



20:1

Το σώμα μας βρίσκεται διαρκώς σε μια σιωπηλή κατάσταση “συναγερμού”.

Τα Ω6: Ο Εχθρός που Κρύβεται Παντού



Σπορέλαια (Ηλιέλαιο,
Καλαμποκέλαιο)



Μαργαρίνες



Τηγανητά & Fast Food



Βιομηχανοποιημένα
Γλυκά και Σνακ



Κρέας από ζώα
εντατικής εκτροφής

"Δεν τα τρώμε επειδή τα θέλουμε. Τα τρώμε επειδή είναι παντού."

Τα Ω3: Οι Φυσικοί Πυροσβέστες του Σώματος



Λιπαρά Ψάρια:

Σαρδέλα, γαύρος, σκουμπρί, σολομός ελευθέρας αλιείας



Ελαιόλαδο:

Εξαιρετικό Παρθένο
Ελαιόλαδο



Καρύδια & Σπόροι:

Καρύδια, Λιναρόσπορος,
Chia



Αυγά:

Αυγά ελευθέρας βοσκής



Μειώνουν τη φλεγμονή



Βελτιώνουν την ελαστικότητα
των αρθρώσεων



Μειώνουν την ευαισθησία στον
πόνο



Βοηθούν το νευρικό σύστημα να
«ηρεμήσει»

4 Απλές Κινήσεις για να Πάρετε τον Έλεγχο

Δεν μιλάμε για δίαιτα. Μιλάμε για ανακούφιση.



Οι Μεγαλύτερες Αλλαγές με τη Μικρότερη Προσπάθεια

1. Αλλάξτε το Λάδι Σας



Σπορέλαια



Ελαιόλαδο για
καθημερινή χρήση

2. Βάλτε Ω3 στο Πιάτο Σας

Στόχος: 2-3 φορές την εβδομάδα.



Μικρά λιπαρά ψάρια
(σαρδέλα, γαύρος).



Μια χούφτα καρύδια την
ημέρα.



Λιναρόσπορος στο
γιαούρτι ή τη σαλάτα.

Επίγνωση και Ισορροπία

3. Μειώστε τα "Σιωπηλά" Ω6

Δεν χρειάζεται στέρηση – απλώς επίγνωση. Λιγότερα έτοιμα τρόφιμα, λιγότερα τηγανητά, λιγότερα μπισκότα και σνακ.

Κάθε Γεύμα Είναι μια Επιλογή.



Να ρίξετε λάδι
στη φωτιά;



Ή να τη σβήσετε;

Ο πόνος δεν είναι αδυναμία.

Είναι μήνυμα.

Το καλό νέο;

Την επιλογή την έχουμε εμείς.