

Η σωστή διατροφή κατά της νέας γρίπης

Η νέα γρίπη φαίνεται να πλήττει περισσότερο ανθρώπους με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα. Βασισμένοι σε αυτή την παρατήρηση, οι ειδικοί τονίζουν μεταξύ άλλων και την ανάγκη της σωστής διατροφής που λειτουργεί έτσι ώστε να ενισχύει το ανοσοποιητικό.

Το κρέας, που είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, το κοτόπουλο, τα αβγά, το ψάρι, το γάλα, τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα τρόφιμα που βασίζονται στην σόγια παρέχουν ζωτικής σημασίας συστατικά για τα επιθηλιακά κύτταρα στις μεμβράνες του ωτορινολαρυγγικού μας συστήματος που όταν είναι ενισχυμένες μπορούν να λειτουργήσουν ως εσωτερικό φράγμα ενάντια στους μικροοργανισμούς που κάνουν εισβολή.

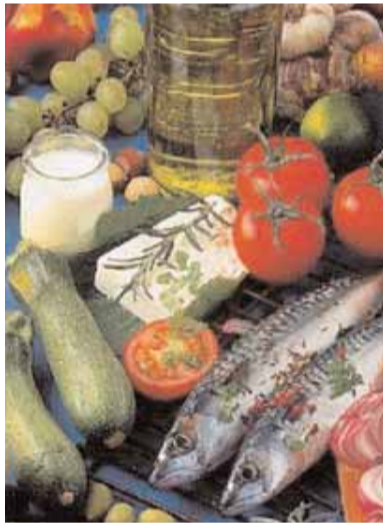
Επίσης, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας πορτοκαλι, αλλά και βαθυπράσινων φρούτων και λαχανικών, όπως τα καρότα, οι κολοκύθες, τα βερίκοκα, τα μάνγκο και το λάχανο, κρατάει σε καλή επίπεδα την βιταμίνη Α, ακόμα ένα συστατικό που ενισχύει τις μεμβράνες του αναπνευστικού συστήματος. Αν ο ιός καταφέρει να διεισδύσει μέσα από αυτά τα τοιχώματα, τότε δουλειά για την αντιμετώπισή του αναλαμβάνουν τα λευκά αιμοσφαίρια που αρχίζουν να περικυκλώνουν και να τρώνε τους εισβολείς.

Η βιταμίνη C φαίνεται να είναι πολύ σημαντική για την κινητοποίηση των μακροφάγων κυττάρων που «καταβροχθίζουν» τα μικρόβια, ενώ έχει και από μόνη της συγκεκριμένες αντι-ιικές ιδιότητες. Δεδομένου ότι δεν μπορούμε να αποθηκεύσουμε συστατικά στο σώμα μας, είναι σημαντικό να έχουμε καθημερινά στο μενού μας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, όπως πιπεριές, σπανάκι, εσπεριδοειδή, βατόμουρα κτλ. Οι άλλοι εξολοθρευτές μικροβίων που διαθέτει ο οργανισμός μας είναι τα Τ-κύτταρα.

Ο ψευδάργυρος είναι κρίσιμης σημασίας για το σχηματισμό αυτών των αντισωμάτων και συναντάται σε τροφές όπως το μοσχάρι, τα αβγά και τα θαλασσινά, ειδικά το καβούρι, τα στρείδια και οι σαρδέλες.

Τα τρόφιμα ολικής άλεσης και οι σπόροι κολοκύθας είναι επίσης καλές πηγές αν και ο ψευδάργυρος από αυτά απορροφάται πιο δύσκολα απ' ό,τι από τις ζωικές πηγές. Εξίσου σημαντικός είναι και ο σίδηρος για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, ο οποίος εξασφαλίζεται από τα ίδια τρόφιμα.

Οι ειδικοί υπογραμμίζουν επίσης την αξία της χημικής ένωσης alliin που σχηματίζεται από το μάσημα ωμού σκόρδου. Αυτή φαίνεται να εμποδίζει τους ιούς να εισβάλλουν και να καταστρέφουν τους ιστούς.



ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου πατέρα, παππού, προπάππου και αδελφού



ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΖΑΡΓΚΛΗ

από Πέραμα Γέρα Μυτιλήνης

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την **Κυριακή 26 Ιουλίου 2009**, εις τον Ιερό Ναό της **Αγίας Ευφημίας East Terrace Bankstown** και ενώσουν μεθ' ημών τα προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Αγγελική και Ιωάννης, Ειρήνη και Εμμανουήλ, Ελένη και Χρήστος, Βαρβάρα και Έξαρχος, τα 11 εγγόνια, τα 10 δισέγγονα, αδελφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χωλ της εκκλησίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσω του Τύπου ευχαριστήσουμε όσους έστειλαν λουλούδια, στεφάνια, συλλυπητήριες κάρτες και όσους μας συμπαραστάθηκαν στο πένθος μας.

Επίσης ευχαριστούμε όσους πρόσφεραν δωρεές στο Γηροκομείο της Ελληνικής Ορθόδοξου Κοινότητας Σύνδνεϋ NNO, την Μυτιληναϊκή Αδελφότητα, τους Γεραγώτες του Σύνδνεϋ και την οικογένεια Γεωργίου Κεφάλα.

12859

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε το θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και προπάππου



ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΕΣΣΗ

ετών 96

από την Πάφο Κύπρου που απεβίωσε στις 19 Ιουλίου 2009

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την **Πέμπτη 23 Ιουλίου 2009** και ώρα 10.30 πμ εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου 90 Newcastle Street, Rose Bay. Η δε σορός του θα ενταφιασθεί εις το Eastern Suburbs Memorial Park Cemetary, Military Road, Matraville.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Φωτεινή, τα τέκνα Τηλέμαχος (Μάκης) και Kay, Παναγιώτα και Γιώργος, Γιώργος και Νίκη. Τα εγγόνια Michele, Louise, Anthea, Rebecca, Andrew, Alethea and Mary και τα δισέγγονα Madelena, James, Zara and Zachary και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

12858

Τροφές που κάνουν καλό σε ασθένειες

Μπανάνες για τις μυρμηγκιές, τζίντζερ για τους μυϊκούς πόνους και τσάι για τα στοματικά έλκη. Πριν κατευθυνθείτε στο φαρμακείο της γειτονιάς σας, καλύτερα να δοκιμάσετε κάποια από τα πολλά αποδεδειγμένα αποτελεσματικά τρόφιμα που υπάρχουν σίγουρα στην κουζίνα σας.

Σκόρδο: κρουολόγημα, τραυματισμοί, άφτρες

Χάρη στην ουσία αλλισίνη που περιέχει, καταπολεμά ιούς και βακτήρια σε χρόνο μηδέν, αρκεί να καταναλωθεί ωμό. Παρά το γεγονός ότι είναι απαραίτητο να καταναλώσετε τουλάχιστον πέντε σκελίδες για να επωφεληθείτε από τις ιδιότητές του, η ά-

μεση δράση του θα σας ενθουσιάσει.

Μπανάνες: μυρμηγκιές, hangover

Τρίβοντας τη φλούδα ώριμης μπανάνας στην επιφάνεια της μυρμηγκιάς θα καταφέρετε να περιορίσετε την έκτασή της λένε οι ειδικοί, αποδίδοντας το φαινόμενο στο κολλώδες στρώμα που υπάρχει στο εσωτερικό της φλούδας που αποτρέπει την ωρίμανσή της. Χάρη στα φυσικά της σάκχαρα και την υψηλή της περιεκτικότητα σε μαγνήσιο, αποτελεί ταυτόχρονα και το ιδανικό σνακ για το hangover.

Μέλι: μολύνσεις

Αν και όλοι οι τύποι μελιού έχουν θεραπευτική δράση, ιδιαίτερα αποτελεσματικό θεωρείται το μέλι manuka από τη Νέα Ζηλανδία. Περιέχει τόσα οξέα όσο κι ένα ποτήρι χυμός πορτοκαλι ή ένα αναψυκτικό τύπου cola, με αποτέλεσμα να εξουδετερώνει άμεσα τα βακτήρια.

Τσάι: αλλεργικό συνάχι, στοματικά έλκη

Για τα ερεθισμένα από την αλλεργία μάτια, βρέξτε δυο φακελάκια τσαγιού και τοποθετήστε στα βλέφαρα. Χάρη στο ταννικό οξύ που περιέχουν καταπραΰνουν τον ερεθισμό και

τον κνησμό, ενώ εξίσου ευεργετικό είναι το τσάι και για τα στοματικά έλκη, αφού τα μαραΐνει και τα μουνδιάζει.

Ελαιόλαδο: κερύ αφτιών

Μερικές σταγόνες ελαιόλαδου λιπαίνουν τόσο το δέρμα όσο και το κερί, με αποτέλεσμα μετά από μερικές εφαρμογές να είναι πιο εύκολη η αφαίρεση συσσωρευμένου κεριού από το εσωτερικό του αφτιού. Για δύσκολα περιστατικά, ωστόσο, καλό είναι να απευθύνεστε σε ειδικούς.

Τζίντζερ: ναυτία, φλεγμονές, μυϊκοί πόνοι

Ακόμα και σε πολύ μικρή δοσολογία, το τζίντζερ είναι ικανό να θεραπεύσει τη ναυ-

τία και το στομαχικό ίλιγγο, ακόμα και στις εγκύους ή τους καρκινοπαθείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία. Επιπλέον, η αντιφλεγμονώδης δράση του ανακουφίζει τον πόνο και περιορίζει τις φλεγμονές που συνδέονται με την αρθρίτιδα, τους ρευματισμούς και τους μυϊκούς σπασμούς.

Φυσικό γιαούρτι: μυκητώδης στοματίτιδα

Απλώνοντάς το στην προβληματική περιοχή θα ανακουφιστείτε από τον κνησμό και την κοκκινίλα, αφού το φυσικό ή «ζωντανό» γιαούρτι περιέχει το αλκαλικό βακτήριο του γαλακτοβάκιλου που εξουδετερώνει τους μύκητες.

