



Ασπίδα από τη φύση στη γρίπη

Μετά το πρώτο κύμα της πανδημικής γρίπης, τώρα αναμένεται αυτό της συνηθισμένης εποχικής επιδημίας. Για να οχυρώσετε τον οργανισμό σας απέναντι στους ιούς, δεν έχετε παρά να ποντάρετε στα όπλα που προσφέρει απλόχερα η φύση: φυτά, μπαχαρικά και βότανα που προστατεύουν τον οργανισμό, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και προετοιμάζοντάς το να αντιμετωπίσει την πτώση του υδράργυρου και τις επιθέσεις των ιών και των μικροβίων. Οι ειδικοί της φυτοθεραπείας επισημαίνουν ότι προτού καταφύγει κανείς στο φαρμακείο της γειτονιάς του, αξίζει να δώσει μια ευκαιρία στο... φαρμακείο της φύσης.

Αγριοτριανταφυλλιά: Περιέχει υψηλή συγκέντρωση βιταμίνης C και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύοντάς το από τους εξωτερικούς παράγοντες.

Θρούμπι (ή αλλιώς τραγορίγανη): Αρωματικό φυτό που προέρχεται από την Ασία και φημίζεται για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του.

Καντερή πιπεριά: Είναι γνωστό από καιρό ότι η καντερή πιπεριά έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες. Υπάρχουν περισσότερα από 150 διαφορετικά είδη, πλούσια σε βιταμίνες C, E, PP, B2 και K.

Μαντζουράνα: Αρωματικό φυτό που προέρχεται από την Αφρική και διακρίνεται για τις καταπραϊντικές του ιδιότητες.

Κανέλα: Διακρίνεται για τις αντιβακτηριακές και απολυμαντικές της ιδιότητες.

Αποξηραμένο σύκο: Το απόσταγμα του έχει βλεννολυτική δράση και καταπραϊνει το βήχα.

Πιπερόριζα: Οι ρίζες της μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ισχυρά διεγερτικά του ανοσοποιητικού συστήματος.

Εχινάκεια: Από παλιά φημίζεται ως πανάκεια απέναντι στα εποχικά κρυολογήματα.

Ουνκάρια η γναφαλώδης (ή αλλιώς το «νύχι της γάτας»): Πρόκειται για γιγάντιο αναρριχώμενο φυτό που αποτελεί φυσικό αντιβιοτικό, με ανοσοδιεγερτική δράση.

Σκόρδο: Είναι γνωστή η αντιβακτηριακή δράση του. Το κρεμμύδι, από την άλλη μεριά, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Θυμάρι: Αρωματικό φυτό που φημίζεται για την αντισηπτική, την αντιμικροβιακή, την ανακουφιστική και την αποχρεμπτική δράση του.

Αστράγαλος: Γνωστό φυτό από την Ανατολή. Το ξηρό απόσταγμα του ενδείκνυται για τις χειμερινές διαταραχές.

Camellia sinensis: Πρόκειται για την πιο γνωστή ποικιλία πράσινου τσαγιού. Πρόσφατες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει τις αντι-ιικές του ιδιότητες.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού, υιού, αδελφού και θείου



ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΛΑΔΗ

Καλούμε τους τιμώντας τη μνήμη του όπως προσέλθουν τη Κυριακή 7η Φεβρουαρίου 2010 εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Στεφάνου, 650 New Canterbury Rd. Hurlstone Park και ενώσουν μαζί μας τις προσευχές των για την ανάπαυση της ψυχής του.

Οι τεθλιμμένοι: Η Σύζυγος, Μαρία. Τα τέκνα: Παναγιώτης & Στέλλα, Ρουμπίνα & Steven. Ο Εγγονός, Νικόλαος. Η Μητέρα, Ρουμπίνα. Τα αδέρφια: Πρεσβυτέρα Χρυσή & Πατήρ Νικόλαος Μποζίκης, Δημήτριος & Μαρία Πατρινός. Η Πεθερά, Άννα Πατρινού. Τα Ανίψια, Εξαδέλφια, και Συγγενείς.

13357

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας, όπως ευχαριστήσουμε, τον Θεοφιλέστατο Επίσκοπο Απολλωνιάδος κ. Σεραφεΐμ που παρέστη και τέλεσε την Εξόδιο Ακολουθία και τους Ιερείς π. Ιωάννη Καπέτα και π. Ιωάννη Γρύλλη, καθώς και όλους τους συγγενείς και φίλους μας για τη θερμή συμπαράστασή τους στο βαρύ πένθος μας. Αυτούς που κατέθεσαν Λουλούδια και Στέφανα. Αυτούς που κατέθεσαν δωρεές για τη μνήμη του, υπέρ της Ιεράς Μονής Παντανάσσης.

Οι εκδηλώσεις της αγάπης σας και της συμπαράστασής σας, ήταν για μας Βάλσαμο Παρηγορίας, σας ευχαριστούμε Όσοι επιθυμούν μετά το Μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 1 Prospect Rd. Peakhurst.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και αξέχαστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς και αδελφής



ΦΩΤΕΙΝΗΣ ΦΩΚΑ

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 7 Φεβρουαρίου 2010 εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Στεφάνου, 650 New Canterbury Rd., Hurlstone Park και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος, Γεράσιμος Φωκάς. Τα τέκνα: Νικηφόρος και Δημήτρα Φωκά, Γεώργιος και Παναγιώτα Φωκά. Τα εγγόνια: Φωτεινή και Γεράσιμος, Κυριακή και Γεράσιμος. Τα αδέρφια στην Ελλάδα: Ευαγγέλια και Νίκος. Τα ανήψια: Χαρούλα και Χαράλαμπος, Μαρία και Ρένα, συμπεθέροι, συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χώλ της εκκλησίας του Αγίου Στεφάνου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως ευχαριστήσουμε και μέσω του Τύπου αυτούς που κατέθεσαν λουλούδια, αυτούς που προσέφεραν δωρεές εις μνήμην της. Ευχαριστούμε επίσης τον π. Ιωάννη Γρύλλη και όσους παρακολούθησαν την κηδεία της και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν τη λύπη τους για τον θάνατο της προσφιούς μας και αιμνήστου ημών συζύγου, μητέρας, γιαγιάς και αδελφής, Φωτεινής Φωκά.

Η οικογένειά της.

Η ζάχαρη είναι λευκή, αλλά έχει λερωμένο «ποινικό μητρώο». Όμως, μερικά είδη σακχάρων φαίνεται να έχουν ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό. Τα ταχείας καύσεως σάκχαρα που υπάρχουν μέσα σε μπισκότα, αναψυκτικά, γλυκά, επιδόρπια, σοκολάτες απορροφώνται με μεγάλη ταχύτητα από τον οργανισμό και διεισδύουν εξίσου γρήγορα στο αίμα, γεγονός που αυξάνει απότομα τη γλυκαιμία και προκαλεί απότομο peak ινσουλίνης. Με λίγα λόγια, κορυφώνεται η ενέργειά μας απότομα και μετά πέφτει εξίσου απότομα.

Αντίθετα, τα βραδείας καύσεως γλυκίδια καίγονται αργά και μπαίνουν εξίσου αργά στο αίμα, άρα, παρέχουν ενέργεια

Η χάρη της ζάχαρης

μεγαλύτερης διάρκειας. Ανά τα σάκχαρα προέρχονται από το άμυλο, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, το ψωμί, το ρύζι και κάποια φρούτα. Με λίγα λόγια, ο μηχανισμός των σακχάρων διαφέρει, οπότε και κατά περίπτωση τονώνουν ή πλήττουν τον μεταβολισμό.

• **ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ.** Τα ταχείας καύσεως γλυκίδια ενεργοποιούν την έκκριση σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου που βοηθάει στην επικοινωνία των νευρώνων, επιφορτισμένο με τον έλεγχο των αισθημάτων. Για να επωφεληθεί κανείς από αυτήν

τη δράση τους, θα πρέπει να τα καταναλώνει στο απογευματινό. Επιλέξτε ένα φρέσκο φρούτο ή ψημένο στον φούρνο ή δύο με τρία αποξηραμένα φρούτα και δύο κομματάκια σοκολάτας ή μία κουταλιά μέλι, καθώς και δύο με τρία αμύγδαλα.

• **ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΑ.** Η φρουκτόζη, όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, κάνει κακό στην υγεία, όπως και η γλυκόζη, που είναι πανταχού παρούσα στα τυποποιημένα τρόφιμα. Η φρουκτόζη μετατρέπεται σε τριγλυκερίδια, δηλαδή σε λίπη μέσα στο αί-

μα, αντίθετα με τη γλυκόζη που διατηρείται σάκχαρο, εξηγούν οι ειδικοί. Οι συγκεκριμένες αυτές των τριγλυκεριδίων όχι μόνο δυσκολεύουν την άντληση του αίματος αλλά μπορεί να προκαλέσουν και αντίσταση στην ινσουλίνη.

• **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ.** Ο εγκέφαλος καίει το αντίστοιχο ενός κύβου ζάχαρης ανά ώρα. Μάλιστα, το 60% των γλυκιδίων που καταναλώνουμε χρησιμοποιείται από τον εγκέφαλό μας, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στα μωρά φτάνει το 75%. Τα σάκχαρα (ταχείας και βραδείας καύσεως)

του είναι απαραίτητα, γι' αυτό και τα αποθηκεύει παντού. Η σωστή δοσολογία κάθε μέρα κινείται από τα 250 έως τα 300 γραμμάρια γλυκιδίων αργής καύσης και 5% με 10% σάκχαρα ταχείας καύσεως.

• **ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΥΤΤΑΡΩΝ.** Τα γλυκίδια που απορροφώνται σε μεγάλες ποσότητες προκαλούν μια χημική αντίδραση στις πρωτεΐνες, η οποία επιταχύνει τη γήρανση των κυττάρων, και σοβαρή καταστροφή τους που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες. Μάλιστα, έρευνα του Πανεπιστημίου του Μόντρεαλ πάνω στη γλυκόζη έδειξε ότι, αν τη μειώναμε κατά 50%, θα αυξάναμε τη ζωή μας κατά 40%!