

Η δίαιτα των καπνιστών

Ασπίδα για τις γονιδιακές μεταλλάξεις που οδηγούν στη δημιουργία καρκινικών όγκων στους πνεύμονες αποδεικνύεται η σωστή διατροφή. Ερευνητές του Ινστιτούτου Αναπνευστικών Ερευνών Lovelace στην Αλμπουκέρκι, που εξέτασαν τις περιπτώσεις 1.100 καπνιστών και πρώην καπνιστών, δημιούργησαν έναν «μπούσουλα» σωστής διατροφής, ειδικά για καπνιστές, με στόχο να τους βοηθήσουν, όσο αυτό είναι δυνατό, να τρώνε με τέτοιο τρόπο ώστε να προστατεύουν τους πνεύμονές τους. Για να πετύχουν το σκοπό τους, δηλαδή τη δημιουργία του οδηγού σωστής διατροφής του καπνιστή, έθεσαν ένα ερωτηματολόγιο στους εθελοντές. Από τις απαντήσεις ξεχώρισαν 21 στοιχεία της διατροφής των εθελοντών και οδηγήθηκαν στη δημιουργία του καταλόγου. Όπως λοιπόν προτείνουν, η κατανάλωση λαχανικών που περιέχουν φολικό οξύ, το οποίο βρίσκουμε στο σπανάκι, τις σαλάτες, τα όσπρια και το σπύδι, αλλά και πράσινα φυλλώδη λαχανικά, προστατεύει τον οργανισμό, μειώνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα.

Το ίδιο διαπιστώθηκε ότι συνέβη, αν και σε μικρότερο βαθμό, σε αυτούς που έκαναν χρήση πολυβιταμινών που περιείχαν βιταμίνες C, A και K, λουτεΐνη, φολικό οξύ και καροτινοειδή. Φυσικά οι ειδικοί συστήνουν ως καλύτερη την πρώτη λύση, παρά τη δεύτερη, δεδομένου ότι κανένα υποκατάστατο δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικό με τη λήψη των απαραίτητων συστατικών απευθείας από τη φύση. Αλλωστε, μελέτη που έγινε πρόσφατα έδειξε ότι τα συμπληρώματα με βάση τα καροτινοειδή ήταν ουσιαστικά μη σημαντικά στην πρόληψη του καρκίνου του πνεύμονα. Όλοι οι ειδικοί λοιπόν συμφωνούν ότι θα πρέπει να λαμβάνουμε τα ευεργετικά συστατικά μέσα από τις φυσικές πηγές, δηλαδή να τα συμπεριλαμβάνουμε στη διατροφή μας, και να αποφεύγουμε τα συμπληρώματα. Επίσης τονίζουν ότι η μειωμένη λήψη φολικού οξέως και στο παρελθόν είχε συνδεθεί με καρκίνο του πνεύμονα σε νυν και πρώην καπνιστές.



ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουσε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και προσπάππου



ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗ ΛΙΑΠΗ

ετών 83
από Λήμνο
που απεβίωσε
στις 18 Φεβρουαρίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί την Τρίτη 23 Φεβρουαρίου 2010 και ώρα 7.00 μ.μ. στο Guardian Funerals, Cnr. Sunnyholt Rd & First Ave, Bankstown.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τετάρτη, 24 Φεβρουαρίου 2010 και ώρα 11.00 π.μ. εις τον Ιερό Ναό της Αγίας Παρασκευής και Αγίας Βαρβάρας, 47-49 Balmoral St., Blacktown.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος, Μαλάμα Λιάπη. Τα τέκνα: Κούλα Χριστοδούλου, Όλγα και Ντένις Φραγκογιάννης, Άντζελα και Adam Krcak. Τα εγγόνια: Ανδρέας και Kate, Θεμιστοκλής, Γιώργος και Jodie, Θεμιστοκλής και Γιάννης και Θεοφανία. Τα δισέγγονα Αμελία και Αλέξανδρος, τα ανήψια και όλοι οι λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Η δε σορός του θα ενταφιασθεί στο Κοιμητήριο του Ρούκγουντ.

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



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύνδεύ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδεύ



• Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



Ανοίξαμε
Νέο Γραφείο
στο 23 Regent
St., Kogarah

• Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.

• Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.

• Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

• Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150



ACROPOLIS
FUNERAL SERVICES



ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΥ

EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Str. NSW 2206 **9558 1770**

KOGARAH

18/5 Belgrave Str. NSW 2217
απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού
9587 6188

KINGSFORD

120-122 Gardeners Rd. NSW 2032
100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυρίδωνα
9697 3199

BANKSTOWN

21 CROSS STR. NSW 2200
κοντά στον ιερό ναό της Αγίας Ευφημίας
9791 0121

14536



ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ

ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ
ΝΑ ΞΕΠΛΗΡΩΣΕΤΕ

ΤΑ ΕΞΟΔΑ

ΤΗΣ ΚΗΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΟΥ ΤΑΦΟΥ

ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΙΛΟΥΣ

ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ

ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΔΟΣΕΙΣ

ΓΙΑ 2 ΧΡΟΝΙΑ

