Öõôü êáôáðïëåìÜ ôçí çìéêñáíßá

Ôï ãçãåíÝò öõôü Cymbopogon Ambiguus, åßäïò ëåìïíïü÷ïñôïõ - ãíùóôïý óôçí åëëçíéêÞ êáé ùò “âÝñâåíá”, “âåñâáßíá”, “ëïßæá” - ðïõ åõäïêéìåß óå ðåñéï÷Ýò ôçò Âüñåéáò Ðåéêñüôåéáò ôçò Áõóôñáëßáò, áíáêïõöæåé Üíäñáò êáé ãõíáßêåò ðïõ ðÜó÷ïõí áðü çìéêñáíßá.

¸ñáõíá ðïõ äéåíÝñãçóå ôï Éíóôéôïýôï “Ãêëéêïìéêò” (Glycomics Institute) ôïõ ðáíåðéóôçìßïõ “Ãêñßöéè” (Griffith University) ôçò Âüñåéáò Áõóôñáëßáò, åðéâåâáßùóå ôéò ðñáêôéêÝò ÷ñÞóéò ôïõ åí ëüãù öõôïý, ðïõ ìåôáâéâÜæïõí ïé éèáãåíåßò áðü ãåíåÜ óå ãåíåÜ.

Åêðñüóùðïò ôïõ Éíóôéôïýôïõ, ï äñ Íôüñåí Ãêñéò (Darren Grice), äçëùóå óôá ìÝóá åíçìÝñùóçò üôé “ôï ëåìïíü÷ïñôï ðåñëáìâÜíåôáé óôïõò êáôáëüãïõò ôùí ðñáêôéêþí èåñáðåþí ðïõ Ýäùóáí ïé Áõóôñáëïß éèáãåíåßò óôïõò ðñþôïõò ëåõêïýò åðïéêéóôÝò êáé ìåôáâéâÜæïõí ðñïöïñéêÜ óôïõò áðïãüíïõò ôïõò”.

“Ðéóôïðïéþóáìå ðåéñáìáôéêÜ ôç ÷ñþóç ôïõ (ëåìïíü÷ïñôïõ), áíé÷íåýïíôáò óõãêåêñéìÝíï óõóôáôéêü ôïõ ôï ïðïßï äñá èåôéêÜ”, åßðå ï äñ Grice êáé ðñüóèåóå.

“Ï ðïíïêÝöáëïò êáé ç çìéêñáíßá åßíáé ðåñðåëïêåò êáôáóôÜóåéò. ¼ìùò, ôï óõãêåêñéìÝíï öõôü äñá ôüóï êáëÜ üóï ç áóðéñßíç. Ôï öõôü ÷ñçóéìïðïéåßôï êáôÜ ôïõ ðïíïêåöÜëïõ êáé ôçò çìéêñáíßáò. Ìåóô äéáðéóôþóáìå êÜðïéá éäéüôçôá ôïõ öõôïý êáé ôçí åñáõíÞóáìå ðåñáéôÉñù” êáôÝëçîå.

Ðéåßôå ìéá ìðßñá óôçí õãåéÜ óáò

Ðñüöáôåò åðéóôçìïíéêÝò Ýñåõíåò Ýäåéîáí üôé ç óõíåôÞ êáôáíÜëùóç ôïõ äçìïöéëïýò áëêïïëïý÷ïõ ðïôïý ðñïóôáôåýåé ôïí áíèñþðéíï ïñãáíéóìü áðü ìéá óåéñÜ óïâáñþí ðáèÞóåùí

Ìéá ìðßñá ôçí çìÝñá, ôçí ïóôåïðüñùóç êÜíåé ðÝñá. Êé ü÷é ìüíï ôçí ïóôåïðüñùóç, áëëÜ êáé ôá êáñäéáããåéáêÜ íïóÞìáôá, ôï í êáñêßíï ôïõ ðñïóôÜôç, ôï ëÝìöùìá, ôçí Üíïéá, ôçí áûðíßá, êáèþò êáé åêöõëéóôéêÝò ðáèÞóåéò ôïõ íåõñéêïý óõóôÞìáôïò, åíþ ôáõôü÷ñïíá ç äéïñõñçôéêÞ ôçò åðßäñáóç âïçèÜ ôï í ïñãáíéóìü íá îåöïñôþíåôáé åõêïëüôåñá ôï ÎßíÞò êáé ëïéðÝò Ü÷ñçóôåò ïõóåò. Ïëá ôïýôá ôá èåôéêÜ âÝâáéá óõìâáßíïõí áñêåß ç ìðßñá íá åßíáé ìßá, Üíôå äýï êé ü÷é... ðÝíôå.

Ôá ðëïýóéá åèÝç ôïõ æýèïõ áíáäåéíýåé ü÷é êÜðïéá (ðñïöáíþò ðñïêáôåéëçìÝíç) ïìÜäá áêêïïëéêþí áëëÜ ìéá óåéñÜ ðñüöáôùí, êáè’ üëá åðéóôçìïíéêþí, åñåõíþí. Ðåñéóóüôåñï ðñüöáôç ìåôáÎý áõôþí ç ìåëÝôç ôïõ Ðáíåðéóôçìßïõ Ôôéáéò ôçò Êáéëöüñíéá (UCD), óýìöùíá ìå ôçí ïðïßá ç ìðßñá áðïåëåß áóðßäá êáôÜ ôçò ïóôåïðüñùóçò.

Ðéï óõãêåêñéìÝíá, áöïý Ýâáëáí óôï ìéêñïóêüðéï åêáóôï äéáöïñåôéêÝò ìÜñêåò ìðßñáò, ïé åñåõñçôÉò ôïõ áìåñéêáíéêïý äáíåðéóôçìßïõ äéáßóôùóáí ðùò ôï åí ëüãù ðïôü åßíáé ðëïýóéï óá ðõñßóéï Þ áëëéþò äéáéôçôéêÞ óéëëêüíç.

Áêñùò åõåñãåôéêü, ôï ðõñßóéï áðü ôç ìåñéÜ ôïõ óõìâÜëëåé óôçí õãåßá ôùí ïóôþí (åíéó÷ýåé ôçí ðõêíüôçôÜ ôïõò), ðùí ìáëëéþí, ôïõ äÝñìáôïò, ôùí íõ÷éþí êáé ôùí äïíôéþí. ÓçìáéùôÝïí ðùò ìåãáëýôåñç ðåñéåêôéêüôçôá óå áõôü öÝñïíôáé íá Ý÷ïõí ïé ìßñåò ðïõ öôéÜ÷íïíôáé áðü êñéèÜñé êáé ëõêßóêï.

Ðñïóôáóßá

ÅðéðëÝïí, ç äéáéôçôéêÞ óéëéêüíç öÝñåôáé íá ðñïóôáôåýåé áðü ôç íüóï Áëôó-Üéìåñ, êáèþò åìðïäßæåé ôç óõóóþñõõóç ìåãÜëùí ðïóïóôþí áêêåßùí ðïóïóôþí áëïõôéßïõ óôïí ïñãáíéóìü (ôá Üëáôá áëïõôéßïõ öÝñïíôáé íá áõîÜíïõí ôïí êßíäõíï åìöÜíéóçò ôçò åí ëüãù íüóïõ). ÁíáåéêôéêÜ, åñåõíçôÉò ôïõ éóðáíéêïý Ðáíåðéóôçìßïõ Áëêáëü óôç Ìáñßôç, áöïý ðñþôá ìåëÉôçóáí ôïõò åãêåöÜëïõò ðïíôéêéþí óôá ïðïßá ÷ïñçãïýóáí áëïõßéïõ êáé ìðßñá, áíáêïßíùóáí (ôïí Éáíïõßïõ 2008) ðùò üóá áðü ôá ðåñáìáóùæùá ëÜìâáíáí «ó÷åôéêÜ õøçëÞ» ðïóôôçôá ìðßñáò, åìöÜéóáí ìéêñüôåñá ðïóïóôÜ óõãêÉíôñùóçò áëïõßéïõ.

Ôá ïöÉëç ôïõ æýèïõ, ùóôüóï, äåí óôáìáôïýí óôï õðñßôéï. ÁíôéèÉôùò, ðïéêßëëïõí, êáèþò ç ìðßñá åíþ áðü ôç ìéá åßíáé öôù÷Þ óá ëßðç, ÷ïëçóôåñüëç, õäáôÜíèñáêåò êáé íÜôñéï, áðü ôçí Üëëç åßíáé åÎáéñåôéêÜ ðëïýóéá óá ìáãíÞóéï, óá ëåÞíéï, êÜëëéï, öþóöïñï, âéïßíç, êáèþò êáé ðëÞèïò âéôáìéíþí Â (åê ôùí ïðïßùí, óõãêåêñéìÝíá ç B6 åìðïäßæåé ôçí õøçëÞ óõãêÉíôñùóç ïìïêõóôåÀíçò óôï áßìá).

Áíäáéêôéêü, åñåõíçôÉò ôçò äéåýèõíóçò äçìüóéáò õãåßáò ôçò âáóéêÞò åðáñ÷ßáò Ãêéðïõæêüá óôï Óáí Óåìðáóôéêü, áöïý ðñþôá ðáñáêïëïýèçóáí ãéá äÝêá ÷ñüíéá 15.630 Üíäñáò êáé 25.808 ãõíáßêåò çëéêßáò 29 Ýùò 69 åôþí, ïé ïðïßïé äåí áíôéìåôþðéæáí êáñäéáêÜ ðñïâÞìáôá üôáí îåêßíçóá ç Ýñåõíá, äéáðßóôùóáí ðùò ïé Üíäñåò ðïõ Ýðéíáí ëßãï -Ýíá ðïôÞñé êñáóß Þ Ýíá ìðïõêÜëé ìðßñá ôçí çÝñá- êáèþò êáé åêßíïé ðïõ Ýðéíáí ëßãï ðåñéóóüôåñï -Ýùò äÝï ðïÞñéá êñáóß, äÝï ìå ôñáéò ìðßñåò çìåñçóßùò- äéÝôñå÷áí áíôßóôïé÷á 35% êáé 51% ìéêñüôåñï êßíäõíï êáñäéáêÞò ðñïóâïëÞò áð’ ü,ôé áõôïß ðïõ äåí Ýðéíáí êáèüëïõ. Ôá áðïåëÉóìáôá ôçò åí ëüãù ìåëÉôçò äçìïóéåýèçêáí ôïí ðåñáóìÉíïï Íïí Éíìåñç.

Äýï ìÞíåò áñãüôåñá, ôïí ÄåêÉìâñç ôïõ 2009, ôï Ãåñìáíéêü Áíôéêáñêéíéêü ÊÉíôñï ôçò ×áúäåëâÉñãçò Þñèå íá ðáñïõóéÜóåé óá óõíÉáñéï ôçò Áìåñéêáíéêþò Åôáéñåßáò Ìåëïôçò ôïõ Êáñêßíïõ (AACR) óôï ×éïýóôïí ôá «ðñþéìá» áðïôåëÓóìáôá Ýñåõíáò, óýìöùíá ìå ôçí ïðïßá ç ìðßñá ðåñéÉ÷åé Ýíá öéáâïíïåéäÝò ïíüìáôé îáíèï÷ïõ?üëç ôï ïðïßï åíäÉ÷åôáé íá åìðïäßæåé ôçí åìöÜíéóç êáñêßíïõ ôïõ ðñïóôÜôç.

ÓçìåéùôÝïí ðùò üëá ôá ðáñáðÜíù åõåñãåôéêÜ éó÷ýïõí ìüíï óôçí ðåñßðôùóç ðïõ êÜðïéïò ôá «ôóïýæåé» ìå ìÉôñï. ÓõíéóôÜôáé ðñïóï÷Þ åê ìÉñïõò ôïõ ðüôç, êáèüôé ç ãñáììÞ ðïõ ÷ùñßæåé ôéò èåôéêÉò áðü ôéò áñíçôéêÉò åðéôþóåéò ôçò ìðéñïðïóóáò ôáôïõ óôç ×áâÜç, ôçí Êáëéöüñíéá, ôçí Ôáúëüíäç, ôçí Ôáúâüí, ôçí Éíäßá, ôçí Êßíá êáé áëëïý.

ØçëÜ óôç óõíåßäçóç ôùí áðáíôá÷ïý êáôáíáëùôþí óðéñïõëßíáò âñßóêåôáé ç Marcus Rohrer Spirulina?, ðñïýüí ðïõ Ýëêåé ôçí ïíïìáóßá ôïõ áðü ôï í Üíèñùðï ðïõ ôçí áíáêÜëõøå åìðïñéêÜ êáé áíÜðõôïîå ôçí õøçëÞò èñåðôéêÞò áîßáò öõôéêÞ ïõóßá.

Ï ÌÜñêïõò Ñüñåñ áíÞêåé óá ìéá ãåíéÜ óýã÷ñïíùí óôï÷áóôþí ìå ðåñéâáëëïíôéêÞ óõíåßäçóç, ïé ïðïßïé åñãÜæïíôáé ãéá ôï êïéíü êáëü êáé Ý÷ïõí ÷áñáêôçñéóôåß ùò «äçìéïõñãïß ðïëéôéóìïý». ÃåíßçìÝíïò óôçí Åëåôåßá êáé ìå âÜóç ôïõ ôï ÂÝëãéï, «áíáêÜëõøå» ôç óðéñïõëßíá ðñéí áðü ôñåéò äåêáåôßåò, åíþ ìåëåôïýóá ôç öõóéêÞ äéáäéêáóßá ßáóçò êáôÜ ôç äéÜñêåéá ìéáò ðñïóùðéêÞò áíáæÞôçóçò ãéá Ýíáí ïëéóôéêü, õãéÞ ôñüðï æùÞò.

Dynasty Stone Art

371 Park Road, Regents Park NSW 2143

dynastystone@yahoo.com.au

Showroom: **9743 9992**

Åðéêïéíùíåßóôå ìå ôçí ÌÁÑÉÁ:
êéí. 0402 154 852

- Ãéá ìíçìåßá ðïõ áíôÝ÷ïõí óôçí áéùíéüôçôá êáé óá ðñïóéôÝò ôéìÝò óôá ðëáßóéá ôïõ ðñïûðïëïãéóìïý óáò, ôçëåöùíåßóôå ìáò ôåëåõôáßá, áöïý ðÜñåôå ôéìÝò êáé áðü áëëïý!
- ÐñïóöÝñïõìå åãêýçóç ÷ùñßò ðåñéïñéóìïýò óôá õëéêÜ êáé óôçí êáôáóôåõÞ.
- Óôçí ðåñßðôùóç ðïõ äõóêïëåýåóôå ìå ôá áããëéêÜ, äéáèÝôïõìå ðïëýãëùóóïõ ðñïóùðéêü ãéá ôçí åîõðçñÝôçóÞ óáò.

13384

Óðéñïõëßíá, ôï åëéîßñéï ôçò æùÞò

Ëýóç óå ðïëëÜ ðñïâëÞìáôá õãåßáò ððüó÷åôáé ç óðéñïõëßíá, áõôü ôï èáõìáôïõñãüï ìðëå-ðñÜóéíï öýêé ìÞêôõò ìéêñüôåñïõ ôïõ ìéóïýý ÷éëéïóôïý, ðïõ êáëëéåñãåßôáé óá åéäéêïýò õãñüôïðïõò óôç ×áâÜç, ôçí Êáëéöüñíéá, ôçí Ôáúëüíäç, ôçí Ôáúâüí, ôçí Éíäßá, ôçí Êßíá êáé áëëïý.

ØçëÜ óôç óõíåßäçóç ôùí áðáíôá÷ïý êáôáíáëùôþí óðéñïõëßíáò âñßóêåôáé ç Marcus Rohrer Spirulina?, ðñïýüí ðïõ Ýëêåé ôçí ïíïìáóßá ôïõ áðü ôï í Üíèñùðï ðïõ ôçí áíáêÜëõøå åìðïñéêÜ êáé áíÜðõôïîå ôçí õøçëÞò èñåðôéêÞò áîßáò öõôéêÞ ïõóßá.

Ï ÌÜñêïõò Ñüñåñ áíÞêåé óá ìéá ãåíéÜ óýã÷ñïíùí óôï÷áóôþí ìå ðåñéâáëëïíôéêÞ óõíåßäçóç, ïé ïðïßïé åñãÜæïíôáé ãéá ôï êïéíü êáëü êáé Ý÷ïõí ÷áñáêôçñéóôåß ùò «äçìéïõñãïß ðïëéôéóìïý». ÃåíßçìÝíïò óôçí Åëåôåßá êáé ìå âÜóç ôïõ ôï ÂÝëãéï, «áíáêÜëõøå» ôç óðéñïõëßíá ðñéí áðü ôñåéò äåêáåôßåò, åíþ ìåëåôïýóá ôç öõóéêÞ äéáäéêáóßá ßáóçò êáôÜ ôç äéÜñêåéá ìéáò ðñïóùðéêÞò áíáæÞôçóçò ãéá Ýíáí ïëéóôéêü, õãéÞ ôñüðï æùÞò.