



## Το καρπούζι ρίχνει την πίεση

Το καρπούζι έχει πολλά να προσφέρει – είναι γλυκό, με λίγες θερμίδες, πολλές φυτικές ίνες και πολλά θρεπτικά συστατικά. Τώρα, φαίνεται ότι κάνει κάτι ακόμα: μια πιλοτική μελέτη του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Φλόριντα αποκαλύπτει ότι μπορεί να αποτελεί αποτελεσματικό, φυσικό όπλο εναντίον της προϋπέρτασης – μια διαταραχής που αποτελεί πρόδρομη κατάσταση της υπέρτασης και κατ'επέκταση της καρδιοπάθειας.

Στην πρώτη του είδους μελέτη σε ανθρώπους, ο επίκουρος καθηγητής του πανεπιστημίου Αρτούρο Φιγκερόα και ο καθηγητής Μπαχράμ Αριμάντι διαπίστωσαν ότι 6 γραμμάρια αμινοξέος L-σιτροουλίνη/L-αργινίνη από εκχύλισμα καρπούζιού την ημέρα, επί 6 εβδομάδες, βελτίωσαν σημαντικά την αρτηριακή λειτουργία και έτσι ελάττωσαν την αρτηριακή πίεση και στους 9 εθελοντές που συμμετείχαν στη μελέτη τους.

Οι εθελοντές έπασχαν από προϋπέρταση και ήταν τέσσερις άνδρες και πέντε γυναίκες, ηλικίας 51 έως 57 ετών.

«Είναι η πρώτη φορά που καταγράφεται βελτιωμένη αιμοδυναμική σε προϋπερτασικούς, αλλά υγιείς μεσήλικες άντρες και γυναίκες, που λαμβάνουν θεραπευτικές δόσεις καρπούζιου», δήλωσε ο δρ Φιγκερόα.

«Το εύρημά μας υποδηλώνει ότι το καρπούζι είναι “λειτουργικό τρόφιμο” που ασκεί αγγιοδιασταλτική δράση, εμποδίζοντας έτσι την προϋπέρταση να εξελιχθεί σε κανονική υπέρταση, η οποία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για έμφραγμα και εγκεφαλικό».

Γιατί όμως οι ερευνητές διάλεξαν το καρπούζι; «Το καρπούζι αποτελεί την πιο πλούσια, εδωδιμη φυσική πηγή L-σιτροουλίνης, μιας ουσίας που σχετίζεται στενά με την L-αργινίνη», εξήγησε ο δρ Φιγκερόα. «Η L-αργινίνη είναι ένα αμινο-

ξύ απαραίτητο για τον σχηματισμό του νιτρικού οξειδίου, το οποίο με τη σειρά του παίζει καθοριστικό ρόλο στην ρύθμιση του αγγειακού τόνου και στην υγιή αρτηριακή πίεση».

Όταν η L-σιτροουλίνη εισέλθει στον οργανισμό, μετατρέπεται σε L-αργινίνη, η οποία υπάρχει και σε μορφή συμπληρώματος, αλλά πολλοί υπερτασικοί δεν μπορούν να την καταναλώσουν, επειδή τους προκαλεί γαστρεντερικά ενοχλήματα, όπως η ναυτία και η διάρροια.

Ο δρ Φιγκερόα εκτιμά ότι αν το εύρημα επιβεβαιωθεί από μεγαλύτερες μελέτες, πολλοί ασθενείς θα μπορούν να παίρνουν ένα χάπι καρπούζιου για να ρυθμίζουν καλύτερα την πίεσή τους.

Η προϋπέρταση είναι μια κατάσταση ενδιάμεσα στην φυσιολογική πίεση και στην υπέρταση. Φυσιολογική θεωρείται η αρτηριακή πίεση όταν είναι συστηματικά κάτω από 120/80 mmHg, ενώ υπέρταση όταν είναι πάνω από 140/90 mmHg – η προϋπέρταση είναι οι ενδιάμεσες τιμές, δηλαδή από 120-139 και από 80-89 mmHg.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το 43% των ανδρών και το 36% των γυναικών στην Ελλάδα έχουν προϋπέρταση, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά στις άλλες χώρες της Δύσης είναι παραπλήσια (στις ΗΠΑ λ.χ. είναι 43% και 39% αντιστοίχως).

## ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς, προγιαγιάς, θείας και ξαδέλφης



### ΜΑΡΙΤΣΑΣ PENNY

ετών 89

από Σύμνη Μικράς Ασίας  
που απεβίωσε στις 23 Οκτωβρίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί την Πέμπτη, 28 Οκτωβρίου 2010 και ώρα 6.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή, 29 Οκτωβρίου 2010 και ώρα 10.30 π.μ. στον Ιερό Ναό της Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Liverpool.

Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος George, τα τέκνα Joyce και Robert, Charles και Elaine, Anna, Norman και Tina, τα 13 εγγόνια και 11 δισέγγονα μετά των συζύγων και συναδέλφων αυτών, οι ανηψιές Χρυσάνθη, Ελένη και οι οικογένειές τους, τα ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Λεπτομέρειες για τον καφέ μετά την κηδεία να δωθούν στην κηδεία.

**EURO FUNERAL SERVICES**  
9759 9759

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

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



### ΔΙΟΝΥΣΙΑΣ ΣΧΟΥΛΛΗ

ετών 74

από Αντιμάχεια Κω

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη της όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 31 Οκτωβρίου 2010 στον 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 Αντώνιος, τα παιδιά Νίτσα και Κώστας Καρπαθάκης, η νύφη Ειρήνη, τα εγγόνια Διονυσία, Χρήστος, Αντώνης και Συμεών, τα αδελφία στην Ελλάδα και Αφρική, τα κουνιάδια στην Αυστραλία Δημόκριτος και Βασιλική, Γιώργος και Θέμη, Ευστάθιος, τα ανήψια, τα ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσω του Τύπου να ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για την θερμή τους συμπαράσταση στο βαρύ μας πένθος. Ευχαριστούμε αυτούς που παραβρέθηκαν στην κηδεία και αυτούς που κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια επί της σορούς της, αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες, ιδιαίτερος τους ιερείς πάτερ Σωφρόνιος, Νικόλαος Μποζίκης, τον Παν-κωκό Σύλλογο “Ο Ιπποκράτης” για την κατάθεση στεφάνου και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν την λύπη τους για τον θάνατο της προσφιλοῦς και αείμνηστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς και αδελφής ΔΙΟΝΥΣΙΑΣ ΣΧΟΥΛΛΗ.

12063

Η οικογένειά της.

## Oct 2010 - Euro Funeral Bus Timetable



890 CANTERBURY RD, ROSELANDS NSW 2196

10 HASSALL ST, PARRAMATTA NSW 2150

23 REGENT ST, KOGARAH NSW

TEL: 02 9759 9759

FAX: 02 9703 2911

| DATE             | DAY       | PICK UP      | CEMETERY | TIME   |
|------------------|-----------|--------------|----------|--------|
| 25 <sup>th</sup> | Monday    | Marrickville | Rookwood | 9am    |
| 26 <sup>th</sup> | Tuesday   | Bankstown    | Rookwood | 9:15am |
| 27 <sup>th</sup> | Wednesday | Marrickville | Botany   | 9am    |
| 28 <sup>th</sup> | Thursday  | Marrickville | Rookwood | 9am    |
| 29 <sup>th</sup> | Friday    | Belmore      | Rookwood | 9am    |
| 30 <sup>th</sup> | Saturday  |              |          |        |
| 31 <sup>st</sup> | Sunday    |              |          |        |