



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Πλούσια σε ιχνοστοιχεία, μέταλλα, πρωτεΐνες και βιταμίνες, τα φύκια ενυδατώνουν την επιδερμίδα, την προστατεύουν από φλεγμονές, την προφυλάσσουν από τις ελεύθερες ρίζες και διατηρούν την ελαστικότητα της καθυστερώντας τη γήρανση. Μάλιστα, οι επιστήμονες εξετάζουν τη χρησιμότητά τους σε νέα φάρμακα κατά του καρκίνου.

Σε τι ωφελούν τα φύκια;

Σε πολλές ασιατικές χώρες τα φύκια αποτελούν βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής γιατί είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ενώ έχουν λίγα λιπαρά και θερμίδες. Τα χρησιμοποιεί και η κοσμετολογία για τα δραστικά συστατικά τους, προκειμένου να παράξει προϊόντα αντιγήρανσης. Γι' αυτό και τα φύκια πρωταγωνιστούν στα κέντρα θαλασσοθεραπείας και σε θεραπείες κατά της κυτταρίτιδας. Είναι πολύτιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό γιατί είναι συμβατά με το ανθρώπινο δέρμα και διεισδύουν εύκολα στα βαθύτερα στρώματά του. Τα κορυφαία σε διατροφική αξία φύκια είναι η σπιρουλίνα και η κλωρέλλα: Διαθέτουν υψηλότετη συγκέντρωση πρωτεΐνης (60%), τη μεγαλύτερη από κάθε άλλη φυτική τροφή. Περιέχουν όμως και β-καροτίνη, βιταμίνη B12, σίδηρο και ιχνοστοιχεία. Η κλωρέλλα έχει το υψηλότερο επίπεδο κλωροφύλλης και νουκλεϊκών οξέων RNA και DNA.

Η θαυματουργή σπιρουλίνα

Η σπιρουλίνα περιέχει το σπάνιο βασικό λιπαρό οξύ GLA, πολυσακχαρίδια και τη μοναδική μπλε χρωστική ουσία φυκοκυανίνη. Οι διατροφολόγοι την εντάσσουν σε προγράμματα ισορροπημένης διατροφής γιατί έχει υψηλή διατροφική αξία και ελάχιστες θερμίδες. Επιπρόσθετα, ενδείκνυται σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 γιατί μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης νηστείας και βελτιώνει τη μακροχρόνια ρύθμιση γλυκόζης. Ενδείκνυται και σε χορτοφαγικά άτομα λόγω της υψηλής περιεκτικότη-

τάς της σε πρωτεΐνη.

Σε επίπεδο εξωτερικής χρήσης, τα φύκια αναζωογονούν το σώμα και αποτελούν βάλασμο για πόνους και «πιασίματα» στην πλάτη, στη μέση ή και σε ολόκληρο το σώμα.

Για ν' απολαύσουμε τις ευεργετικές ιδιότητές τους, μπορούμε να τα προμηθευθούμε από καταστήματα αρωματικών φυτών και βοτάνων. Αρκετοί επιλέγουν να κάνουν μία φορά την εβδομάδα μπάνιο με φύκια της θάλασσας, γιατί είναι πλούσια σε οργανικό ιώδιο. Αρκούν περίπου 200 γρ. φύκια σε μια γεμάτη μπανιέρα με κλιαρό νερό στην οποία θα βυθιστούμε περίπου για ένα τέταρτο και θα κάνουμε μαλάξεις στα σημεία του σώματος, τα οποία αισθανόμαστε ότι έχουν πρόβλημα.

Οι ιδιότητές τους

Οι ειδικοί έχουν καταγράψει πάνω από είκοσι χιλιάδες φύκια στη θάλασσα και τα έχουν ταξινομήσει ανάλογα με το χρώμα τους σε τέσσερις κατηγορίες: Καθεμία έχει ιδιαίτερες ιδιότητες.

Καφέ φύκια. Ενεργοποιούν τον μεταβολισμό, διευκολύνουν τις καύσεις του οργανισμού και είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και αμινοξέα. Από αυτή την κατηγορία χρησιμοποιούνται κυρίως στη διατροφή οι ποικιλίες fucus και laminaria.

Κόκκινα φύκια. Συστατικό προϊόντων ομορφιάς για πρόσωπο και σώμα, με ευεργετικές διατροφικές ιδιότητες διότι περιέχουν ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο

Τον Ιούνιο οι αποθεραπευμένοι γιορτάζουν

Ο Ιούνιος είναι ο μήνας των αποθεραπευμένων από τον καρκίνο. Αντλούμε δύναμη και αισιοδοξία από το παράδειγμα τους γιατί έδωσαν έναν νικηφόρο αγώνα απέναντι σε μια ασθένεια που μέχρι πρότινος θεωρούνταν ανίκητη. Έχουμε κάθε λόγο να αισιοδοξούμε όπως αποδεικνύουν τα στατιστικά στοιχεία. Από τη δεκαετία του '70 έως σήμερα οι αποθεραπευμένοι από καρκίνο παγκοσμίως έχουν εξαπλασιαστεί! Οι αποθεραπευμένοι αυξάνονται και πληθύνονται χάρη στα θεραπευτικά άλματα που έχουμε επιτύχει, στις βελτιωμένες μεθόδους διάγνωσης και θεραπειών του καρκίνου. Νέα αντικαρκινικά φάρμακα, στοχευμένες θεραπείες αλλά και η ανοσοθεραπεία, η οποία ενεργοποιεί τα κύτταρα του ανοσοποιητικού για ν' αντιμετωπίσουν τον καρκίνο. Τεράστια πρόοδος σημειώθηκε και στη χειρουργική ογκολογία, στη χημειοθεραπεία αλλά και στην ακτινοθεραπεία. Πλέον, η ακρίβεια της ακτινοθεραπείας έχει φτάσει σε επίπεδο χιλιοστού γιατί έχουμε οπτική επαφή με τον όγκο στόχο την ώρα της θεραπείας. Αυτό σημαίνει ότι βλέπουμε ακριβώς τι στοχεύουμε, τι θεραπεύουμε και τι προστατεύουμε. Όλα αυτά σημαίνουν στην πράξη ότι ο καρκίνος καθίσταται σταδιακά μια χρόνια, διαχειρίσιμη νόσος, θεραπεύσιμη. Δεν στοχεύουμε πλέον μόνο στην επιβίωση του αποθεραπευμένου αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του.

και άλλα πολύτιμα συστατικά.

Μπλε φύκια. Πρωταγωνιστούν στη θαλασσοθεραπεία, γιατί αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν τον μεταβολισμό των κυττάρων. Δημοφιλέστερη όλων η σπιρουλίνα, η οποία κάνει θαύματα στη θεραπεία της αρθρίτιδας. Αν μάλιστα ο ασθενής ακολουθήσει μακρόχρονη αγωγή -περίπου δύο ετών- οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι είναι πιθανό να απαλλαγεί από τη φαρμακευτική αγωγή.

Πράσινα φύκια. Βοηθούν στο μαύρισμα καθώς είναι πολύ πλούσια σε β-καροτίνη και χρωστικές ουσίες, γι' αυτό και χρησιμοποιούνται σε προϊόντα ομορφιάς και ευεξίας.

Υπάρχουν βέβαια και αντενδείξεις στη θεραπεία με φύκια. Καλό είναι να τα αποφεύγουν όσοι είναι αλλεργικοί στα ίδια τα φύκια. Τα ζεστά επιθέματα με φύκια απαγορεύονται σε άτομα με φλέβες, κίρρωση και ευρυαγγείες. Σε όσους πάσχουν από θυρεοειδή και λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή συνιστάται έλεγχος της θυρεοειδικής λειτουργίας.