

Φράουλα

το φρούτο
του Παραδείσι(ι)ου!!!

ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΑΛΑΝΤΗ ΧΑΤΖΗΚΑΝΤΗ
ΦΩΤΟ: ΜΑΡΙΑ ΓΡΗΓΟΡΑ

Strawberry

the fruit of Eden!!!

BY VALANTIS CHATZIKANTIS
PHOTOS: MARIA GRIGORA



Φράουλα: πρόκειται για το φυτό, το γνωστό από αρχαιοτάτων χρόνων ως χαμαικέρα-σος που καλλιεργείται σε πολλά μέρη του κόσμου. Είναι φυτό κυρίως των ψυχρών περιοχών, το συναντάμε όμως σε όλα τα γεωγραφικά μήκη και πλάτη της γης, διότι διαθέτει μεγάλη γενετική ποικιλομορφία, που της επιτρέπει να εγκλιματίζεται σε ποικίλα περιβάλλοντα. Η φραουλιά ανθίζει από τον Μάρτιο ως τον Ιούλιο. Οι καρποί της ωριμάζουν τέλος της Άνοιξης έως το Καλοκαίρι! Αυτά βέβαια ισχύουν για το φυσικό περιβάλλον και όχι για το τεχνητό των θερμοκηπίων!! Καλλιεργείται για τον εύγευστο καρπό της, καθώς και για τα μεταποιημένα προϊόντα της, όπως μαρμελάδες, γρνανίτες παγωτά κλπ. Οι φράουλες όμως, εκτός από ένα νοστιμότατο, αρωματικό και γλυκό φρούτο, είναι και πολύ θρεπτικές. Εδώ και χιλιάδες χρόνια ο καρπός, τα φύλλα και οι ρίζες της φραουλιάς, χρησιμοποιούνται σαν φάρμακο διότι περιέχουν πολλές δραστικές ουσίες όπως τανίνες, σάκχαρα, ασβέστιο, φώσφορο, ιώδιο, μαγνήσιο, βιταμίνη C και πολλά άλλα. Οι ευεργετικές ιδιότητες της φράουλας είναι πολλές:

- Δρουν αιμοστατικά (σε αιματοουρία, εντερικές αιμορραγίες και μητρορραγίες)
- Καθαρίζουν το αίμα – έχουν τονωτική και ορεκτική ιδιότητα.
- Είναι πολύτιμες για τα αναιμικά παιδιά και τους υποτασικούς.
- Ανακουφίζουν από τους ερεθισμούς της χοληδόχου κύστης.
- Συνιστάται ιδιαίτερα σε όσους υποφέρουν από συκώτι, νεύρα, ρευματισμούς, ποδάγρα.

Δεν εννοούμε βέβαια τις τεράστιες και ανούσιες φράουλες που πολλές φορές είναι εμποτισμένες με ορμόνες, αλλά αυτές που πάνω από 50 χρόνια καλλιεργούνται στον κάμπο του Παραδεισίου, τη μόνη περιοχή της Ρόδου που ευδοκίμει αυτό το ευλογημένο φυτό. Παρά τον έντονο ανταγωνισμό, αλλά και το υψηλό κόστος παραγωγής, οι παραγωγοί του Παραδεισίου συνεχίζουν την καλλιέργεια της φράουλας, κάνοντας τη παράδοση για το τόπο.

Για το λόγο αυτό λοιπόν φέτος, στα πλαίσια του πολιτιστικού φεστιβάλ Παραδεισίου που διοργανώνει ο δήμος Πεταλούδων σε συνεργασία με το τοπικό συμβούλιο και τους συλλόγους «Βιλανόβα», «Ορίωνα» και τον Αγροτικό σύλλογο, πραγματοποιήθηκε η 1η γιορτή φράουλας. Μια γιορτή που από φέτος θα γίνει θεσμός ώστε να μπορέσουν όλοι να γνωρίσουν αυτή τη πραγματικά μοναδική φράουλα του Παραδεισίου που ξετρελαίνει με τη γεύση και τη γλύκα της μικρούς και μεγάλους.



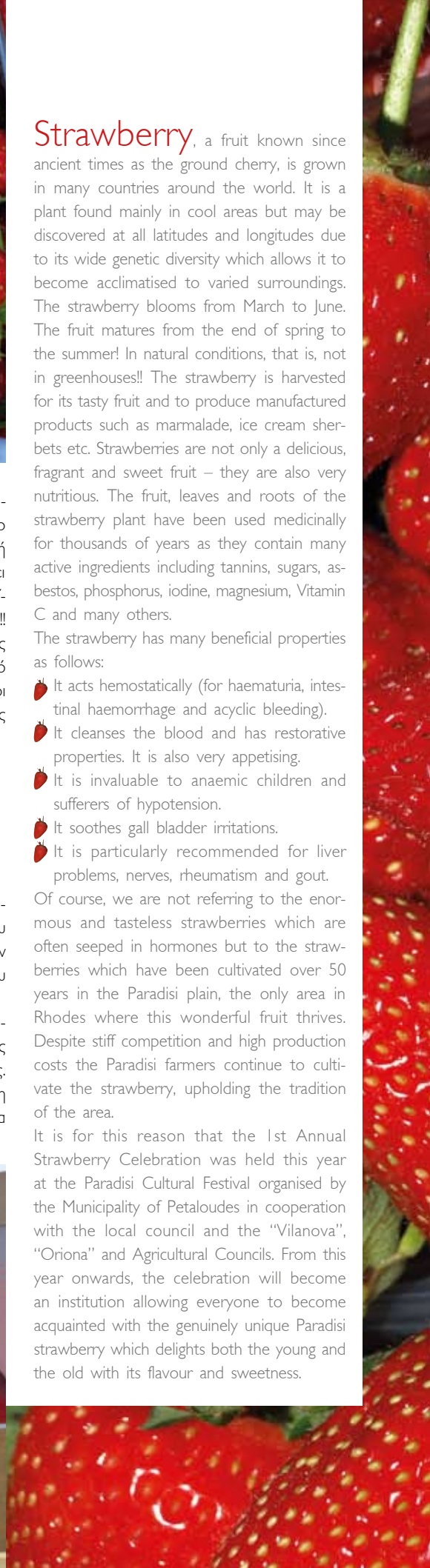
Strawberry, a fruit known since ancient times as the ground cherry, is grown in many countries around the world. It is a plant found mainly in cool areas but may be discovered at all latitudes and longitudes due to its wide genetic diversity which allows it to become acclimatised to varied surroundings. The strawberry blooms from March to June. The fruit matures from the end of spring to the summer! In natural conditions, that is, not in greenhouses!! The strawberry is harvested for its tasty fruit and to produce manufactured products such as marmalade, ice cream sherbets etc. Strawberries are not only a delicious, fragrant and sweet fruit – they are also very nutritious. The fruit, leaves and roots of the strawberry plant have been used medicinally for thousands of years as they contain many active ingredients including tannins, sugars, asbestos, phosphorus, iodine, magnesium, Vitamin C and many others.

The strawberry has many beneficial properties as follows:

- It acts hemostatically (for haematuria, intestinal haemorrhage and acyclic bleeding).
- It cleanses the blood and has restorative properties. It is also very appetising.
- It is invaluable to anaemic children and sufferers of hypotension.
- It soothes gall bladder irritations.
- It is particularly recommended for liver problems, nerves, rheumatism and gout.

Of course, we are not referring to the enormous and tasteless strawberries which are often seeped in hormones but to the strawberries which have been cultivated over 50 years in the Paradisi plain, the only area in Rhodes where this wonderful fruit thrives. Despite stiff competition and high production costs the Paradisi farmers continue to cultivate the strawberry, upholding the tradition of the area.

It is for this reason that the 1st Annual Strawberry Celebration was held this year at the Paradisi Cultural Festival organised by the Municipality of Petaloudes in cooperation with the local council and the "Vilanova", "Oriona" and Agricultural Councils. From this year onwards, the celebration will become an institution allowing everyone to become acquainted with the genuinely unique Paradisi strawberry which delights both the young and the old with its flavour and sweetness.



CONSTIPATION

A problem that concerns women!

Treat it!

BY: IOANNIS KARAITIANOS,
PRO BONO PROFESSOR
OF SURGERY AT THE
UNIVERSITY OF ATHENS,
DEPUTY DIRECTOR OF
"AGHIOS SAVVAS" HOSPITAL
AND PRESIDENT OF THE
COMPANY OF MEDICAL
STUDIES

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Ένα πρόβλημα που απασχολεί τις γυναίκες!

Αντιμετωπίστε το!

ΑΠΟ ΤΟΝ: ΙΩΑΝΝΗ Γ. ΚΑΡΑΪΤΙΑΝΟ-ΑΜ. ΕΠΙΚ. ΚΑΘ. ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ,
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ.

Ποιές ομάδες πληθυσμού υποφέρουν περισσότερο από δυσκοιλιότητα;

Δυσκοιλία, χαρακτηρίζονται τα άτομα με λιγότερες απο τρεις κενώσεις την εβδομάδα. Αποτελεί ένα από τα πιο συχνά ιατρικά προβλήματα στις δυτικού τύπου κοινωνίες και υπολογίζεται ότι ένα 10-20% του πληθυσμού σε αυτές εμφανίζει χρόνια δυσκοιλιότητα.

Πότε εμφανίζεται το πρόβλημα;

Η δυσκοιλιότητα είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί να αποτελεί εκδήλωση πολλών παθήσεων. Οξεία δυσκοιλιότητα μπορεί να συμβεί όταν υπάρξει κάποια αλλαγή στον τρόπο ζωής, όπως ταξίδια, διακοπές ή αλλαγή δουλειάς. Μπορεί επίσης να συμβεί με τη χορήγηση ενός νέου φαρμάκου, καθώς ορισμένα φάρμακα, όπως αντιόξινα, αντιυπερτασικά, αντικαταθλιπτικά, μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα ως ανεπιθύμητη ενέργεια. Οι γυναίκες έχουν συχνά προβλήματα δυσκοιλιότητας στην περίοδο της κύησης, πριν ή μετά την εμμηνόπαυση.

Αποτελεί η αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών και υγρών θεραπεία;

Επικρατεί ευρέως η αντίληψη ότι διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, μπορεί να είναι το καλύτερο «φάρμακο» κατά της δυσκοιλιότητας. Η αλήθεια είναι ότι οι φυτικές ίνες έχουν την δυνατότητα να απορροφούν μεγάλες ποσότητες νερού, έτσι βοηθούν ώστε το περιεχόμενο του εντέρου να είναι μαλακό και να ωθείται προς τα έξω με μεγαλύτερη ευκολία. Συνιστάται λοιπόν να ακολουθείται μια ισορροπημένη υγιεινή διατροφή η οποία να περιλαμβάνει και φυτικές ίνες

Πόσο ωφέλιμη είναι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στην αντιμετώπιση της χρόνιας δυσκοιλιότητας;

Επικρατεί επίσης ευρέως η αντίληψη ότι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, βοηθά στο πρόβλημα της δυσκοιλιότητας, γιατί διευκολύνει την κινητικότητα του εντέρου. Δεν πρέπει όμως να το παρακάνουμε. Πρόσφατες μελέτες αποδεικνύουν ότι η έντονη φυσική άσκηση ενοχοποιείται αντίθετα για μείωση του αριθμού και της έντασης των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου- απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του εντέρου- ενώ αντίθετως, όταν σταματά η άσκηση , αυξάνεται και ο αριθμός των περισταλτικών κινήσεων. Η αλήθεια στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι ότι μία μέτρια σωματική άσκηση (όπως το περπάτημα) μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, όταν αυτή είναι ήπια, σε όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους.

Ποια είναι η συνιστώμενη χρήση φαρμάκων κατά της δυσκοιλιότητας (υπακτικών);

Τα υπακτικά είναι από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα. Την ανακούφιση όσων υποφέρουν από χρόνια δυσκοιλιότητα, έχουν αναλάβει εδώ και πολλά χρόνια τα υπακτικά. Πρόσφατες μελέτες μάλιστα επισημαίνουν τη σημαντική βοήθεια που μπορεί να προσφέρει η λήψη μιας δόσης διασκαδύλης, σε περιστασιακή ή παροδική δυσκοιλιότητα (μετακινήσεις- ταξίδια- αγχώδεις καταστάσεις- ορισμένες χειρουργικές, επεμβάσεις που κρατούν το άτομο στο κρεβάτι). Το δραστικό αυτό συστατικό, που κυκλοφορεί ευρέως και με ασφάλεια για περισσότερα από 50 χρόνια, εξασφαλίζει αποτελεσματική και προγραμματισμένη δράση σε 6-10 ώρες , προκαλώντας αύξηση της εντερικής κινητικότητας. Σταδιακά ρυθμίζεται ο επιθυμητός ρυθμός των κενώσεων.

Ακόμα τελευταίες έρευνες απέδειξαν ότι η μακροχρόνια λήψη υπακτικών δεν συνδέεται με εθισμό και αδράνεια του εντέρου.

Which population groups suffer more from constipation?

Constipated are the people that have a bowel movement fewer than three times per week. It is one of the most common problems in the western societies and it is estimated that 10-20% of the population has symptoms of chronic constipation.

When does this problem appear?

Constipation is a symptom which might lead to numerous conditions. Acute constipation might occur when several changes happen in someone's life such as travelling, vacations or change of workplace. It might also occur if a person takes a new medication, such as antacids, blood pressure medications or antidepressants which can cause constipation as a side effect. Women often have constipation problems during pregnancy and before or after menopause.

Is the increased ingestion of fibers and liquids a way to treat constipation?

People think that a nutrition rich in fibers might be the best "medication" for constipation. The truth is that fibers can absorb a great amount of water and thus they help the content of the intestine to be kept soft and pushed outwards easier. It is good to follow a balanced and healthy nutrition diet which will definitely include fibers.

How good is to increase physical workout in order to treat chronic constipation?

It is also believed increased physical workout helps against the problem of constipation as it facilitates bowel movement. Nevertheless, you should never overdo it. Recent researches prove that intense physical workout is responsible for the decrease in number and intensity of the constrictive movement of the intestine – necessary for the normal function of the intestine – while when physical workout stops the constrictive movements increase. In the specific case, the truth is that a balanced physical workout (such as walking) can help treating constipation, when this is in mild stage, at all ages and especially in elders.

What is the suggested use of medication against constipation (laxatives)?

Laxatives are the most commonly used medicines. Laxatives are used to relieve people who suffer from chronic constipation. Recent studies highlight how much a small dose of bisacodyl can help in both occasional and chronic cases of constipation (translocation, travelling, stressful conditions, surgical operations that might keep a person in bed). This drastic substance, which is launched in the market for more that 50 years, ensures an effective and programmed action in 6-10 hours, provoking increase of bowel movement. Gradually, you can adjust the desirable number of bowel movement. Some recent studies proved that the long term ingestion of laxatives does not cause addiction and inaction of the intestine.



Health and the Extremities...



ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΥΑΓΓΕΛΟ Σ. ΔΗΜΟΥ - ΡΟΥΣΟΥΛΕΝΤΣΗ
 BY EVAGELOS S. DIMOU - ROUSOULENTSIS
 MSC DC CHIROPRACTIC, BSC (HONS) PODIATRY MSH SRCH DPODM

Η υγεία στα άκρα...

Έχει τύχει σε όλους μας να παραπονεθούμε για έντονο πόνο στα πέλματα, τα γόνατα ή τη μέση μετά από μία νυχτερινή έξοδο, μια βόλτα στην αγορά, ή μετά από πολύωρη ορθοστασία λόγω επαγγελματικής υποχρέωσης. Πόσοι όμως έχουμε αντιμετωπίσει δραστικά αυτά τα δυσάρεστα συμπτώματα; Το καλό νέο είναι πως το να προφυλαχτεί ή να απαλλαγεί κανείς από έναν πόνο στο μετατόρσιο ή στο κότσι είναι απλό, αρκεί να ξέρει που να απευθυνθεί.

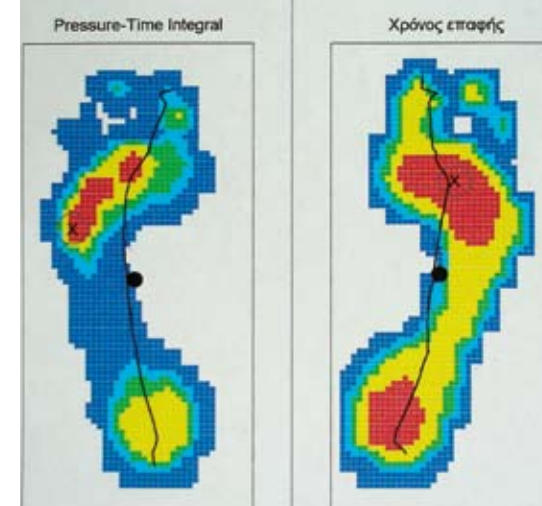
Υπάρχουν άνθρωποι που περιγράφουν την "πτώση μεταταρσίου" σαν περπάτημα πάνω σε βότσαλο και άλλοι που αναφέρονται στην "άκανθα πτέρνας" μιλώντας για οξύ πόνο στην πτέρνα, κυρίως κατά την πρωινή έγερση από το κρεβάτι. Επίσης, πολλές κυρίες κάνουν λόγο για το "κότσι" τόσο από πλευράς αισθητικής όσο και για το κάψιμο και τη δυσκαμψία που προκαλεί στο μεγάλο δάχτυλο. Τέλος, ενήλικες αλλά και παιδιά μεταξύ 5 και 15 ετών παραπονιούνται, μετά από αθλητικές δραστηριότητες, για πόνους και πιασίματα στις γάμπες και τη μέση. Και το πιο πιθανό είναι πως δεν γνωρίζουν ότι μια απλή πλατυποδία μπορεί να ευθύνεται για τα παραπάνω συμπτώματα.

Η λύση λοιπόν σε όλα τα παραπάνω ονομάζεται Ποδιατρική, μία καινούρια πανεπιστημιακή ειδικότητα που αφορά προβλήματα του πέλματος, του κάτω άκρου, συνεπώς και τη σωστή λειτουργία της σπονδυλικής στήλης.

Το βασικό "εργαλείο" ενός ποδίατρου για τη διάγνωση όλων των παραπάνω είναι ο πελματογράφος. Ο πελματογράφος είναι μία πλατφόρμα με χιλιάδες ψηφιακού αισθητήρες, συνδεδεμένος με έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή. Με τα στοιχεία του πελματογραφήματος ο ποδίατρος είναι σε θέση να αναλύσει την ανατομία, τους άξονες βηματισμού, το κέντρο βάρους του σώματος και τη λειτουργία του κάτω άκρου. Στην συνέχεια επεξεργάζεται τα στοιχεία αυτά και κατασκευάζει ειδικά ορθωτικά πέλματα για τα πόδια του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά, για να έχουν άριστη προσαρμογή και θεραπευτικό όφελος.

Κλείνοντας, να θυμάστε: μην αγνοείτε τον πόνο και μη συνηθίζετε να ζείτε με αυτόν. Απευθυνθείτε άμεσα στον ποδίατρό σας. Και βέβαια, να θυμάστε πως δεν υπάρχει καλύτερη θεραπεία από την πρόληψη.

Πληροφορίες/ Information: Ευάγγελος Σ. Δήμου-Ρουσουλέντσος / Evagelos S. Dimou Rousoulentsis
Χειροπράκτης-Ποδοπόγος / Chiropractor - Podiatrist
 Εθν. Αντιστάσεως 121, Καισαριανή, TK 16122 / 121, Eth. Antistaseos str, Kaisariani
 T. +30 210 9604260, 6947640462
www.rousoulentsis.gr



At one time or another in our life we have all complained about a sharp pain to the soles of the feet, the knees or the low back after a late night out, a long shopping day or a very busy day at work. But, how many of us have actually tried to face these unpleasant complains?

The good news is that preventing or relieving the pain from the metatarsals, the heels or the bunions is simple, providing that we refer to the specialist.

Some people describe "metatarsal prolapse" like walking on pebbles and others refer to "plantar fasciitis" as an extremely sharp pain in the foot mainly present when getting out of bed in the morning. In addition, many women look at the "bunion" both from an aesthetic perspective and the burning and stiffness it causes in the big toe. Finally, adults and children between 5 and 15 years of age complain of pain and stiffness in the legs and back after exercising or sports.

The solution is Podiatry, a new medical specialty concerned with the soles of the feet, the lower extremities and the proper and correct functioning of the spine.

The basic "tool" used by podiatrists to diagnose the above mentioned conditions is the gait analysis platform. The gait analysis platform is a foot scanner with thousands of sensors which is connected to a computer. Using

the information provided by the force plate the podiatrist can analyse the foot, the pressure points, the weight distribution and the functioning of the lower extremities. The podiatrist then prescribes the appropriate corrective shoe inserts (orthotics) for each patient in order to ensure excellent fit and correction of the problem.

In conclusion, remember: do not ignore the pain and do not continue to live with it. Consult your podiatrist immediately. Always remember that prevention is the best cure.

