φαρμακευτικά προϊόντα | συμπληρώματα διατροφής
VIOGENESIS®
Με Σύμμαχο την Επιστήμη
News

Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2024 | Φύλλο 01 www.viogenesis.gr

Αφιέρωμα: Ανοσοποιητικό Σύστημα

XASIMOD

Έρχεται σύντομα το Τρόφιμο για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς (ισορροπημένη δίαιτα) για τη διαιτητική διαχείριση σε Θυρεοειδίτιδα - Χασιμότο

σελ. 2

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ VIOGENESIS

Με Υπευθυνότητα και Επαγγελματισμό δημιουργούμε ισχυρές βάσεις για την υποστήριξη της Υγείας με Σύμμαχο την Επιστήμη

σελ. 3

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ο θεμέλιος λίθος της υγείας. Άρθρο του Επιστημονικού Διευθυντή της VioGenesis κ. Ευάγγελου Κηρηθρά

σελ. 4-8

ΠΡΟΤΑΣΗ VIOGENESIS | ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

σελ. 10-11

VIOGENESIS®
φαρμακευτικά προϊόντα | συμπληρώματα διατροφής
Με Σύμμαχο την Επιστήμη

Xasimod

Τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς (ισορροπημένη δίαιτα). Για τη διαιτητική διαχείριση σε **Θυρεοειδίτιδα – Χασιμότο.**

FSMP | Produced in Germany
GMP Certified | 60 φυτικές κάψουλες

COMING SOON

Ποιοι είμαστε

Με όχημα τις Αξίες Εμπιστοσύνη, Υπευθυνότητα και Επαγγελματισμό δημιουργούμε ισχυρές βάσεις για την υποστήριξη της Υγείας με Σύμμαχο την Επιστήμη

Η VioGenesis είναι ελληνική εταιρεία με έδρα την Αθήνα η οποία εξειδικεύεται στην παραγωγή σκευασμάτων, όπως Συμπληρώματα Διατροφής και Τρόφιμα για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς (FSMPs), απόλυτα εναρμονισμένων με τις αυστηρές Ευρωπαϊκές προδιαγραφές και την εξέλιξη της επιστήμης.

Σκοπός της VioGenesis είναι να παρέχει με υπευθυνότητα καινοτόμα προϊόντα και μοναδικές συνθέσεις οι οποίες συμβάλλουν στην ευεξία και στη βέλτιστη υγεία του ανθρώπου, εξασφαλίζοντας μια καλύτερη ποιότητα ζωής με φυσικό τρόπο.

Στα προϊόντα μας χρησιμοποιούμε πρωτοποριακές φαρμακοτεχνικές μορφές: tablets, capsules, pellets, depot, enteric coated, lozenges, softgels, powder, liquid διασφαλίζοντας έτσι τη μέγιστη δυνατή απορρόφηση και βιοδιαθεσιμότητα. Όλες οι διατροφικές τιμές αναφοράς (%NRV) είναι εναρμονισμένες με τον κανονισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ελληνική Καινοτομία, Γερμανική Ποιότητα

Τα προϊόντα παράγονται και συσκευάζονται σε ένα από τα πιο σύγχρονα εργοστάσια της Γερμανίας με έδρα το Ρέγκενσμπουργκ.
Όλοι οι φάκελοι (Dossiers) των προϊόντων ανατίθενται προς έλεγχο ως προς την ασφάλεια, δοσολογίες (EFSA) και τη βιοδιαθεσιμότητά τους, στον οργανισμό του ερευνητικού κέντρου UBF του Βερολίνου.
Όλα τα προϊόντα φέρουν πιστοποιητικό ελεύθερης διακίνησης (Free Sale Certificate) και είναι γνωστοποιημένα στον Ελληνικό Οργανισμό Φαρμάκων (Ε.Ο.Φ.).

Τα προϊόντα παράγονται και συσκευάζονται σε ένα από τα πιο σύγχρονα εργοστάσια της Γερμανίας με έδρα το Ρέγκενσμπουργκ.
Όλοι οι φάκελοι (Dossiers) των προϊόντων ανατίθενται προς έλεγχο ως προς την ασφάλεια, δοσολογίες (EFSA) και τη βιοδιαθεσιμότητά τους, στον οργανισμό του ερευνητικού κέντρου UBF του Βερολίνου.
Όλα τα προϊόντα φέρουν πιστοποιητικό ελεύθερης διακίνησης (Free Sale Certificate) και είναι γνωστοποιημένα στον Ελληνικό Οργανισμό Φαρμάκων (Ε.Ο.Φ.).

Στους τίτλους πιστοποιητικών του εργοστασίου, συμπεριλαμβάνονται πιστοποιητικά όπως ÖKO με αριθμό DE-ÖKO-070 και GMP (Good Manufacturing Practice), διασφαλίζοντας τις πιο αξιόπιστες συνθήκες παραγωγής και αναδεικνύοντας τηνυψηλή ποιότητα και αποτελεσματικότητα των προϊόντων σε κάθε παρτίδα των σκευασμάτων.

Συσκευασία προϊόντων

Οι συσκευασίες των προϊόντων VioGenesis στην πλειονότητά τους βρίσκονται υπό την μορφή καρτελών Blister. Πρόκειται για απομονωμένους θύλακες στους οποιούς απομονώνεται ξεχωριστά η κάθε κάψουλα, δισκίο ή μαλακή κάψουλα (softgel).

Η διαδικασία αυτή εξασφαλίζει την αποφυγή οξείδωσης των συστατικών, την μέγιστη δραστικότητα των συστατικών, την αποφυγή επαφής με εστίες μικροβίων καθώς και την αποφυγή δημιουργίας υγρασίας (π.χ. επαφή με τα χέρια) μετά το άνοιγμα κάθε θύλακα (Blister).
Τα λοιπά προϊόντα συσκευάζονται σε αδιαφανή δοχεία, ερμητικά κλειστά με ταινία ασφαλείας με σκοπό την αποφυγή έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία που μπορεί ειδάλλως να προκαλέσει οξείδωση των συστατικών.

Όραμα

Όραμα της VioGenesis είναι να διευρύνει συνεχώς τη γκάμα των προϊόντων της, με ποιοτικά και λειτουργικά σκευάσματα, παρέχοντας όλο και μεγαλύτερο εύρος επιλογών που στοχεύουν στην κάλυψη των αναγκών του σύγχρονου ανθρώπου για μια ισορροπημένη ζωή.

Αξίες

Όραμα της VioGenesis είναι να διευρύνει συνεχώς τη γκάμα των προϊόντων της, με ποιοτικά και λειτουργικά σκευάσματα, παρέχοντας όλο και μεγαλύτερο εύρος επιλογών που στοχεύουν στην κάλυψη των αναγκών του σύγχρονου ανθρώπου για μια ισορροπημένη ζωή.

Σκοπός της VioGenesis είναι να παρέχει με υπευθυνότητα καινοτόμα προϊόντα και μοναδικές συνθέσεις οι οποίες συμβάλλουν στην ευεξία και στη βέλτιστη υγεία του ανθρώπου, εξασφαλίζοντας μια καλύτερη ποιότητα ζωής με φυσικό τρόπο.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Ο θεμέλιος λίθος της Υγείας: Το ανοσοποιητικό μας σύστημα

του **Ευάγγελου Κηρηθρά**
Επιστημονικού Διευθυντή της VioGenesis

Το ανθρώπινο σώμα είναι ένα περίπλοκο και ανθεκτικό σύστημα, εξοπλισμένο με έναν εξελιγμένο αμυντικό μηχανισμό γνωστό ως ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό το σύστημα λειτουργεί ως φύλακας, προστατεύοντας ακούραστα την υγεία μας από μια πληθώρα απειλών που κυμαίνονται από κοινά παθογόνα όπως ιούς και βακτήρια έως πιο ύπουλους εισβολείς όπως τα καρκινικά κύτταρα. Είναι ένα δίκτυο οργάνων, κυττάρων και μορίων που συλλογικά συνθέτουν μια τρομερή άμυνα ενάντια σε λοιμώξεις και ασθένειες, διατηρώντας έτσι την ευαίσθητη ισορροπία του εσωτερικού μας περιβάλλοντος.

Κεντρικό στοιχείο σε αυτό το αμυντικό σύστημα είναι δύο τύποι ανοσίας: η έμφυτη και η προσαρμοστική. Η έμφυτη ανοσία χρησιμεύει ως η πρώτη γραμμή άμυνας, προσφέροντας μια ταχεία αλλά μη ειδική απόκριση στα παθογόνα. Η προσαρμοστική ανοσία, από την άλλη πλευρά, είναι πιο εξειδικευμένη και θυμάται προηγούμενους εισβολείς, παρέχοντας μια προσαρμοσμένη και διαρκή άμυνα ενάντια σε επαναλαμβανόμενους παραβάτες. Μαζί, αυτά τα συστήματα λειτουργούν σε μια αρμονική συμφωνία, ενορχηστρώνοντας μια απάντηση που είναι τόσο άμεση όσο και έξυπνη.

Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα αυτού του πολύπλοκου συστήματος δεν καθορίζεται αποκλειστικά από βιολογικούς παράγοντες. Είναι όλο και πιο προφανές ότι οι επιλογές του τρόπου ζωής μας, οι περιβαλλοντικές εκθέσεις και οι διατροφικές μας συνήθειες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ανοσολογικής απόκρισης. Για παράδειγμα, το χρόνιο στρες, ο ανεπαρκής ύπνος και ο καθιστικός τρόπος ζωής μπορούν να αποδυναμώσουν την ανοσολογική μας λειτουργία, καθιστώντας μας πιο επιρρεπείς σε λοιμώξεις και ασθένειες. Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η ρύπανση και η έκθεση σε τοξικές ουσίες, μπορούν επίσης να διαταράξουν την ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος, οδηγώντας σε μια σειρά από προβλήματα υγείας.
Η διατροφή, ειδικότερα, είναι ένας κρίσιμος ακρογωνιαίος λίθος στη βάση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος. Τα θρεπτικά συστατικά που καταναλώνουμε όχι μόνο τροφοδοτούν το σώμα μας, αλλά παρέχουν επίσης τα δομικά στοιχεία και τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Βιταμίνες όπως C, D και E, μέταλλα όπως ο ψευδάργυρος και το σελήνιο, και μια σειρά φυτοθρεπτικών συστατικών που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά, συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Έμφυτη και προσαρμοστική ανοσία: Οι διπλοί υπερασπιστές

Το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να θεωρηθεί ως ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό δίκτυο δύο επιπέδων σχεδιασμένο για να προστατεύει το σώμα. Στην πρώτη γραμμή του βρίσκεται το έμφυτο ανοσοποιητικό σύστημα, η πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού, που προσφέρει γρήγορη αλλά γενικευμένη προστασία. Είναι μη ειδικό, δηλαδή δεν κάνει διάκριση μεταξύ διαφορετικών τύπων παθογόνων. Η έμφυτη ανοσία περιλαμβάνει φυσικούς φραγμούς όπως το δέρμα και οι βλεννογόνοι, καθώς και κύτταρα του ανοσοποιητικού όπως τα ουδετερόφιλα και τα μακροφάγα. Αυτά τα κελιά είναι πάντα σε επιφυλακή, έτοιμα να πολεμήσουν τους εισβολείς σε μια στιγμή. Αντίθετα, το προσαρμοστικό ανοσοποιητικό σύστημα μοιάζει περισσότερο με μια προσαρμοσμένη στολή, ειδικά σχεδιασμένη και προσαρμοσμένη για την καταπολέμηση συγκεκριμένων παθογόνων μικροοργανισμών. Είναι πιο αργό να ανταποκριθεί από το έμφυτο σύστημα, αλλά παρέχει μια εξαιρετικά εξειδικευμένη άμυνα. Το προσαρμοστικό σύστημα θυμάται τους προηγούμενους εισβολείς - μια διαδικασία γνωστή ως ανοσολογική μνήμη - και εξαπολύει μια πιο σθεναρή και στοχευμένη επίθεση κατά τις επόμενες συναντήσεις. Βασικοί παίκτες σε αυτό το σύστημα είναι τα λεμφοκύτταρα, τα οποία περιλαμβάνουν Τ-κύτταρα και Β-κύτταρα. Τα Τ-κύτταρα, που προέρχονται από τον θύμο αδένα, εμπλέκονται στην άμεση θανάτωση των μολυσμένων κυττάρων-ξενιστών και στην ενεργοποίηση άλλων κυττάρων του ανοσοποιητικού. Τα Β-κύτταρα, τα οποία ωριμάζουν στο μυελό των οστών, είναι υπεύθυνα για την παραγωγή αντισωμάτων.

Αναγνώριση και καταπολέμηση των παθογόνων παραγόντων

Όταν ένα παθογόνο παραβιάζει τους αρχικούς φραγμούς του σώματος, το ανοσοποιητικό σύστημα αναδύεται σε δράση. Το έμφυτο σύστημα ανταποκρίνεται πρώτο. Τα μακροφάγα, ένας τύπος λευκών αιμοσφαιρίων, καταπίνουν και αφομοιώνουν τους εισβολείς. Στέλνουν επίσης σήματα, με τη μορφή κυτοκινών, για να ειδοποιήσουν και να στρατολογήσουν άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού στο σημείο της μόλυνσης. Τα ουδετερόφιλα και τα φυσικά κύτταρα δολοφόνοι συμμετέχουν στη μάχη, βοηθώντας στην εξουδετέρωση της απειλής. Ταυτόχρονα, το προσαρμοστικό σύστημα ξεκινά τη στρατηγική του απόκριση. Τα αντιγονοπαρουσιαστικά κύτταρα, όπως τα δενδριτικά κύτταρα, συλλαμβάνουν αντιγόνα από τα παθογόνα και τα παρουσιάζουν στα Τ-κύτταρα. Αυτή η αλληλεπίδραση πυροδοτεί έναν καταρράκτη γεγονότων, που οδηγεί στον πολλαπλασιασμό των Τ-κυττάρων και των Β-κυττάρων που είναι ειδικά για το εισβάλλον παθογόνο. Τα Β-κύτταρα διαφοροποιούνται σε πλασματοκύτταρα που παράγουν αντισώματα, πρωτεΐνες που συνδέονται ειδικά με αντιγόνα και τα σημαδεύουν για καταστροφή ή τα εξουδετερώνουν άμεσα.

Η διατροφή, ειδικότερα, είναι ένας κρίσιμος ακρογωνιαίος λίθος στη βάση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος. Τα θρεπτικά συστατικά που καταναλώνουμε όχι μόνο τροφοδοτούν το σώμα μας, αλλά παρέχουν επίσης τα δομικά στοιχεία και τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο ρόλος των βασικών ανοσοκυττάρων

Τα λευκά αιμοσφαίρια ή λευκοκύτταρα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος του ανοσοποιητικού συστήματος. Κυκλοφορούν στο σώμα, αναζητώντας σημάδια μόλυνσης ή τραυματισμού. Κάθε τύπος λευκών αιμοσφαιρίων έχει έναν μοναδικό ρόλο. Για παράδειγμα, τα λεμφοκύτταρα είναι ζωτικής σημασίας για την προσαρμοστική ανοσοαπόκριση, ενώ τα ουδετερόφιλα και τα μακροφάγα παίζουν ζωτικούς ρόλους στην έμφυτη απόκριση. Τα αντισώματα, που παράγονται από τα Β-κύτταρα, είναι κρίσιμα συστατικά του οπλοστασίου του ανοσοποιητικού συστήματος. Αναγνωρίζουν και κολλάνε πάνω σε συγκεκριμένα αντιγόνα που βρίσκονται στην επιφάνεια των παθογόνων, επισημαίνο-

Στην αναζήτηση για βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού, ορισμένα φυσικά συμπληρώματα ξεχωρίζουν για τα αποδεδειγμένα οφέλη τους. Αυτά τα συμπληρώματα, που κυμαίνονται από βιταμίνες και μέταλλα μέχρι εκχυλίσματα βοτάνων και προβιοτικά, παίζουν κρίσιμους ρόλους στην υποστήριξη και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

ντάς τα για καταστροφή από άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού. Ορισμένα αντισώματα μπορούν να εξουδετερώσουν τις τοξίνες που παράγονται από παθογόνα, ενώ άλλα μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα των ιών να μολύνουν τα κύτταρα.

Σημασία του ανοσολογικού μηχανισμού για την υγεία

Η ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος να λειτουργεί αποτελεσματικά εξαρτάται από μια λεπτή ισορροπία μεταξύ της υπολειτουργίας και της υπερδραστηριότητας. Η διατήρηση αυτής της ισορροπίας είναι ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη υγεία, καθώς οι αποκλίσεις προς οποιαδήποτε κατεύθυνση μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικά προβλήματα υγείας.

Υπολειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα είναι υπολειτουργικό ή σε κίνδυνο, η ικανότητά του να καταπολεμά τις λοιμώξεις μειώνεται. Αυτή η εξασθενημένη κατάσταση μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες όπως ο υποσιτισμός, ορισμένες ιατρικές θεραπείες όπως η χημειοθεραπεία ή ασθένειες που επηρεάζουν άμεσα τις λειτουργίες του ανοσοποιητικού. Οι συνέπειες ενός εξασθενημένου ανοσοποιητικού συστήματος είναι εκτεταμένες, με την αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις να είναι η πιο άμεση ανησυχία. Το κοινό κρυολόγημα, η γρίπη και άλλες μολυσματικές ασθένειες μπορεί να γίνουν πιο συχνές και σοβαρές και το σώμα μπορεί να δυσκολεύεται να καταπολεμήσει αποτελεσματικά αυτές τις ασθένειες. Επιπλέον, σε μια εκτεθειμένη κατάσταση, το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να αποτύχει να ανιχνεύσει και να καταστρέψει μη φυσιολογικά κύτταρα, οδηγώντας δυνητικά σε αυξημένο κίνδυνο καρκίνου.

Υπερδραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος

Αντίθετα, ένα υπερδραστήριο ανοσοποιητικό σύστημα θέτει τις δικές του προκλήσεις. Σε αυτή την κατάσταση, το ανοσοποιητικό σύστημα γίνεται υπερβολικά σε εγρήγορση και μπορεί να αρχίσει να εντοπίζει κατά λάθος αβλαβείς ουσίες, όπως η γύρη ή τα σωματίδια τροφής, ως απειλές. Αυτή η εσφαλμένη αναγνώριση οδηγεί σε αλλεργικές αντιδράσεις, οι οποίες κυμαίνονται από ήπια συμπτώματα όπως φτέρνισμα και κνησμός έως σοβαρές αντιδράσεις όπως η αναφυλαξία. Μια άλλη συνέπεια ενός υπερδραστήριου ανοσοποιητικού συστήματος είναι η ανάπτυξη αυτοάνοσων νοσημάτων. Σε αυτές τις συνθήκες, το ανοσοποιητικό σύστημα εσφαλμένα στοχεύει και επιτίθεται στους ίδιους τους ιστούς του σώματος. Ασθένειες όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο διαβήτης τύπου 1 και ο λύκος είναι παραδείγματα όπου η υπερδραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος έχει ως αποτέλεσμα το σώμα να επιτίθεται στον εαυτό του, οδηγώντας σε χρόνιες και συχνά εξουθενωτικές καταστάσεις.

Εξισορρόπηση του ανοσοποιητικού συστήματος

Το κλειδί για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα βρίσκεται στην ικανότητά του να διατηρεί αυτή την κρίσιμη ισορροπία. Ένα καλά ρυθμισμένο ανοσοποιητικό σύστημα ανταποκρίνεται κατάλληλα στις απειλές χωρίς να αντιδρά υπερβολικά σε μη επικίνδυνα στοιχεία. Αυτή η ισορροπία επηρεάζεται από μια μυριάδα παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των γενετικών, των περιβαλλοντικών εκθέσεων, των επιλογών του τρόπου ζωής και της διατροφής. Η κατανόηση και η διαχείριση αυτών των παραγόντων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ισορροπίας του ανοσοποιητικού συστήματος, διασφαλίζοντας ότι παραμένει σε εγρήγορση έναντι πραγματικών απειλών, αποφεύγοντας παράλληλα υπερβολικές αντιδράσεις που οδηγούν σε αλλεργίες ή αυτοάνοσες διαταραχές.

Παράγοντες που οδηγούν σε ανοσολογική ανισορροπία

Η ισορροπία του ανοσοποιητικού συστήματος είναι ευαίσθητη σε διάφορους εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες. Η αναγνώριση αυτών των επιρροών είναι το κλειδί για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των ανισορροπιών του ανοσοποιητικού συστήματος.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

- Ρύπανση και τοξίνες: Η έκθεση σε ρύπους και περιβαλλοντικές τοξίνες μπορεί να υπονομεύσει σημαντικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Οι ρύποι όπως τα αιωρούμενα σωματίδια, οι χημικές ουσίες στο νερό και τα φυτοφάρμακα στα τρόφιμα μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονώδεις αποκρίσεις ή να καταστέλλουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Η μακροχρόνια έκθεση σε αυτές τις επιβλαβείς ουσίες μπορεί να αλλάξει την ανοσολογική απόκριση του οργανισμού, καθιστώντας την είτε υπερβολική είτε κατασταλτική.

Παράγοντες τρόπου ζωής

- Στρες: Το χρόνιο στρες είναι ένας σημαντικός διαταράκτης της ισορροπίας του ανοσοποιητικού. Προκαλεί την απελευθέρωση ορμονών του στρες όπως η κορτιζόλη, η οποία μπορεί να καταστείλει την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Στέρηση ύπνου: Ο επαρκής ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του ανοσοποιητικού. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να βλάψει την παραγωγή αντισωμάτων και κυττάρων που καταπολεμούν τις λοιμώξεις, καθιστώντας το σώμα πιο ευαίσθητο στις λοιμώξεις.
- Σωματική αδράνεια: Η τακτική άσκηση ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, ενώ ο καθιστικός τρόπος ζωής μπορεί να οδηγήσει σε εξασθενημένη ανοσολογική απόκριση. Η μέτρια, τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για τη διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.

Διατροφικές Επιρροές

- Κακή διατροφή: Μια δίαιτα που στερείται απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα μπορεί να βλάψει την ικανότητα του σώματος να καταπολεμά τις λοιμώξεις. Οι διατροφικές ελλείψεις μπορούν να αποδυναμώσουν την ανοσολογική απόκριση και να αλλάξουν τις λειτουργίες των κυττάρων του ανοσοποιητικού.
- Κατανάλωση αλκοόλ: Η υπερβολική πρόσληψη αλκοόλ μπορεί να διαταράξει τις οδούς του ανοσοποιητικού συστήματος, μειώνοντας την ικανότητα του σώματος να αμυνθεί έναντι των λοιμώξεων και επιβραδύνοντας την ανάρρωση από τη βλάβη των ιστών.
- Παχυσαρκία: Το υπερβολικό βάρος ή η παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε μια χρόνια φλεγμονώδη κατάσταση, η οποία μπορεί να διαταράξει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και να αυξήσει τον κίνδυνο λοιμώξεων και αυτοάνοσων νοσημάτων.

Επιπτώσεις Χρόνιων Παθήσεων

- Χρόνιες ασθένειες όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις και οι αυτοάνοσες διαταραχές μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Αυτές οι καταστάσεις μπορούν είτε να καταστέλλουν είτε να υπερδιεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα, οδηγώντας σε αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων, παρατεταμένης ασθένειας και σε ορισμένες περιπτώσεις αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Φυσικά συμπληρώματα για την υποστήριξη του ανοσοποιητικού

Στην αναζήτηση για βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού, ορισμένα φυσικά συμπληρώματα ξεχωρίζουν για τα αποδεδειγμένα οφέλη τους. Αυτά τα συμπληρώ-

ματα, που κυμαίνονται από βιταμίνες και μέταλλα μέχρι εκχυλίσματα βοτάνων και προβιοτικά, παίζουν κρίσιμους ρόλους στην υποστήριξη και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Βιταμίνες

- Βιταμίνη C: Ισχυρό αντιοξειδωτικό, υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα διεγείροντας την παραγωγή και τη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων και των αντισωμάτων. Οι πηγές περιλαμβάνουν τα εσπεριδοειδή, τις φράουλες, τις πιπεριές και το μπρόκολο.
- Βιταμίνη D: Απαραίτητη για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, ρυθμίζει την ανοσολογική απόκριση και μειώνει τη φλεγμονή. Πηγές είναι τα λιπαρά ψάρια, οι κρόκοι αυγών, τα εμπλουτισμένα τρόφιμα και η έκθεση στο ηλιακό φως.
- Βιταμίνη E: Ένα αντιοξειδωτικό που βοηθά στην καταπολέμηση του οξειδωτικού στρες και υποστηρίζει τη λειτουργία των κυττάρων του ανοσοποιητικού. Βρίσκεται σε ξηρούς καρπούς, σπόρους, σπανάκι και μπρόκολο.
- Βιταμίνη B6: Ζωτική για την υποστήριξη βιοχημικών αντιδράσεων στο ανοσοποιητικό σύστημα. Οι πηγές περιλαμβάνουν κοτόπουλο, σολομό, τόνο, μπανάνες και μερικά λαχανικά.

Μέταλλα

- Ψευδάργυρος: Παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και την επικοινωνία των κυττάρων του ανοσοποιητικού. Βρίσκεται στο κρέας, τα οστρακοειδή, τα όσπρια και τους σπόρους.
- Σελήνιο: Προστατεύει από το οξειδωτικό στρες και τις μολύνσεις. Πηγές είναι οι ξηροί καρποί Βραζιλίας, τα ψάρια, οι ηλιόσποροι και τα αυγά.
- Σίδηρος: Απαραίτητος για τον πολλαπλασιασμό και την ωρίμανση των κυττάρων του ανοσοποιητικού, ιδιαίτερα των λεμφοκυττάρων. Πλούσιες πηγές περιλαμβάνουν κόκκινο κρέας, φασόλια, ξηρούς καρπούς και εμπλουτισμένα δημητριακά.

Φυτικά συμπληρώματα

- Guduchi (Tinospora cordifolia): Γνωστό για τις ανοσοτροποποιητικές του ιδιότητες. Τα στοιχεία δείχνουν ότι ενισχύει την αποτελεσματικότητα των λευκών αιμοσφαιρίων.
- Mumijo (Shilajit): Μια πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία ένωση που πιστεύεται ότι βελτιώνει την κυτταρική λειτουργία και την ανοσολογική απόκριση.
- Μαύρο σκόρδο: Έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά από το κανονικό σκόρδο, δυνητικά ευεργετικό για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού.
- Ashwagandha: Γνωστό για τις προσαρμογόνες του ιδιότητες, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και να υποστηρίξει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Προβιοτικά

- Παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της υγείας του εντέρου, η οποία συνδέεται άμεσα με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Τα προβιοτικά βοηθούν στην εξισορρόπηση της χλωρίδας του εντέρου, απαραίτητα για μια υγιή ανοσοαπόκριση. Οι πηγές περιλαμβάνουν το γιαούρτι, το κεφίρ και τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση.

Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα

- Γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες τους. Είναι ζωτικής σημασίας για τη ρύθμιση της ανοσολογικής απόκρισης και μπορούν να βρεθούν σε λιπαρά ψάρια, λιναρόσπορους και καρύδια.

Πρόσθετα Συμπληρώματα

- Πρωτόγαλα βοοειδών: Η πρώτη μορφή γάλακτος που παράγεται από αγελάδες. Είναι πλούσιο σε αντισώματα και μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό και να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις.
- Σπερμιδίνη: Βρίσκεται σε παλαιωμένο τυρί, μανιτάρια, προϊόντα σόγιας και δημητριακά ολικής αλέσεως. Πιστεύεται ότι παίζει ρόλο στην κυτταρική ανανέωση και μπορεί να υποστηρίξει την υγεία του ανοσοποιητικού μέσω των επιπτώσεών του στην κυτταρική αυτοφαγία.

Διατροφικές συστάσεις που βασίζονται σε στοιχεία

Η βελτιστοποίηση της ανοσοποιητικής λειτουργίας εκτείνεται πέρα από τα συμπληρώματα για να περιλαμβάνει ολοκληρωμένες διατροφικές στρατηγικές. Μια δίαιτα πλούσια σε ολόκληρα τρόφιμα, αντιοξειδωτικά και συγκεκριμένα διατροφικά μοτίβα παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.

Προσέγγιση Ολόκληρων Τροφίμων

- Φρούτα και λαχανικά: Πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, είναι απαραίτητα για την υγεία του ανοσοποιητικού. Συμπεριλάβετε μια ποικιλία από πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά για ένα ευρύ φάσμα θρεπτικών συστατικών.
- Δημητριακά ολικής αλέσεως: Παρέχουν απαραίτητες ίνες, βιταμίνες B και μέταλλα. Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως όπως καστανό ρύζι, κινόα και σιτάρι ολικής αλέσεως, τα οποία είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά από τα επεξεργασμένα δημητριακά.
- Άπαχες Πρωτεΐνες: Απαραίτητες για την οικοδόμηση και την επιδιόρθωση των ιστών του σώματος, συμπεριλαμβανομένων εκείνων του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πηγές περιλαμβάνουν πουλερικά, ψάρια, άπαχα κρέατα, τόφου και όσπρια.

Ο ρόλος των αντιοξειδωτικών στην υγεία του ανοσοποιητικού

- Τα αντιοξειδωτικά καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, μειώνοντας το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή, που είναι επιζήμια για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά περιλαμβάνουν μούρα, ξηρούς καρπούς, πράσινο τσάι, μαύρη σοκολάτα και φυλλώδη πράσινα.

Σημασία της ενυδάτωσης και της υγείας του εντέρου

- Ενυδάτωση: Η επαρκής πρόσληψη νερού είναι ζωτικής σημασίας για όλες τις σωματικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένου του ανοσοποιητικού συστήματος. Βοηθά στην παραγωγή λέμφου, η οποία μεταφέρει λευκά αιμοσφαίρια και άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Υγεία του εντέρου: Ένα σημαντικό μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος βρίσκεται στο έντερο. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε προβιοτικά (γιαούρτι, κεφίρ, ξινολάχανο) και πρεβιοτικών ινών (σκόρδο, κρεμμύδια, μπανάνες) υποστηρίζει ένα υγιές μικροβίωμα του εντέρου, ενισχύοντας έτσι τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Διατροφικά πρότυπα που υποστηρίζουν την υγεία του ανοσοποιητικού

- Μεσογειακή Διατροφή: Χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως, ελαιόλαδου και ψαριών. Έχει συσχετιστεί με μειωμένη φλεγμονή και υγιέστερο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Διατροφές με βάση τα φυτά: Εστιάστε σε τρόφιμα κυρίως από φυτά. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο φρούτα και λαχανικά αλλά και ξηρούς καρπούς, σπόρους,έλαια, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια και φασόλια.

Πρακτικές τρόπου ζωής για την υποστήριξη της υγείας του ανοσοποιητικού

Εκτός από τη διατροφή, ορισμένες πρακτικές του τρόπου ζωής είναι ζωτικής σημα-

Η βελτιστοποίηση της ανοσοποιητικής λειτουργίας εκτείνεται πέρα από τα συμπληρώματα για να περιλαμβάνει ολοκληρωμένες διατροφικές στρατηγικές. Μια δίαιτα πλούσια σε ολόκληρα τρόφιμα, αντιοξειδωτικά και συγκεκριμένα διατροφικά μοτίβα παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.

Η κατανόηση του πότε πρέπει να αναζητήσετε ιατρική καθοδήγηση είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας του ανοσοποιητικού. Η αναγνώριση των σημαδιών της δυσλειτουργίας του ανοσοποιητικού και η λήψη επαγγελματικών συμβουλών μπορεί να αποτρέψει την εξέλιξή τους σε πιο σοβαρά προβλήματα υγείας.

σίας για τη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος. Αυτές οι πρακτικές συμβάλλουν στη συνολική ευημερία και ενισχύουν την ικανότητα του σώματος να απομακρύνει τις ασθένειες.

Τακτική σωματική δραστηριότητα

- Ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού: Η τακτική άσκηση συμβάλλει στη γενική υγεία και βοηθά στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Μπορεί να βελτιώσει την κυκλοφορία, επιτρέποντας στα κύτταρα του ανοσοποιητικού να ταξιδεύουν πιο αποτελεσματικά σε όλο το σώμα.
- Προτεινόμενες Δραστηριότητες: Μέτριας έντασης ασκήσεις όπως γρήγορο περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι και προπόνηση ενδυνάμωσης είναι ευεργετικές. Είναι σημαντικό να ισορροπήσετε τη δραστηριότητα με επαρκή ανάπαυση και αποκατάσταση.

Διαχείριση άγχους

- Μειώνει την καταστολή του ανοσοποιητικού: Το χρόνιο στρες μπορεί να καταστείλει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού απελευθερώνοντας ορμόνες όπως η κορτιζόλη. Η αποτελεσματική διαχείριση του στρες είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της υγείας του ανοσοποιητικού.
- Τεχνικές: Πρακτικές όπως ο διαλογισμός, η γιόγκα, οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και η επίγνωση μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες. Η ενασχόληση με χόμπι και δραστηριότητες που φέρνουν χαρά και χαλάρωση είναι επίσης ευεργετική.

Επαρκής ύπνος

- Κρίσιμο για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού: Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την υγεία του ανοσοποιητικού. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να βλάψει την παραγωγή κυτοκινών, ενός τύπου πρωτεΐνης που στοχεύει τις λοιμώξεις και τις φλεγμονές.
- Υγιεινή ύπνου: Στοχεύστε σε 7-9 ώρες ποιοτικού ύπνου τη νύχτα. Διατηρήστε ένα τακτικό πρόγραμμα ύπνου, δημιουργήστε ένα ξεκούραστο περιβάλλον και αποφύγετε τον χρόνο οθόνης πριν τον ύπνο για να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου.

Αποφυγή Καπνίσματος και Υπερβολική Κατανάλωση Αλκοόλ

- Κάπνισμα: Ο καπνός του τσιγάρου υπονομεύει τις βασικές ανοσοποιητικές άμυνες και αυξάνει τον κίνδυνο βρογχίτιδας και πνευμονίας. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση ορισμένων λειτουργιών του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αλκοόλ: Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βλάψει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ο περιορισμός του αλκοόλ σε μέτρια επίπεδα είναι σκόπιμο. Για τους υγιείς ενήλικες, η μέτρια χρήση αλκοόλ σημαίνει έως και ένα ποτό την ημέρα για γυναίκες και έως και δύο ποτά την ημέρα για τους άνδρες.

Πότε να ζητήσετε επαγγελματική συμβουλή

Η κατανόηση του πότε πρέπει να αναζητήσετε ιατρική καθοδήγηση είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας του ανοσοποιητικού. Η αναγνώριση των σημαδιών της δυσλειτουργίας του ανοσοποιητικού και η λήψη επαγγελματικών συμβουλών μπορεί να αποτρέψει την εξέλιξή τους σε πιο σοβαρά προβλήματα υγείας.

Αναγνώριση Σημείων Ανοσολογικής Δυσλειτουργίας

- Συχνές λοιμώξεις: Η τακτική εμφάνιση λοιμώξεων όπως κρυολογήματα, γρίπη ή λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος μπορεί να υποδηλώνει εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Παρατεταμένη ασθένεια: Εάν οι κοινές ασθένειες διαρκούν περισσότερο από το συνηθισμένο ή τα συμπτώματα είναι πιο σοβαρά, θα μπορούσε να είναι σημάδι ανοσοποιητικής ανεπάρκειας.
- Αυτοάνοσα συμπτώματα: Συμπτώματα όπως πόνος στις αρθρώσεις, κόπωση, δερματικά εξανθήματα ή ανεξήγητες αλλαγές βάρους μπορεί να είναι σημάδια αυτοάνοσων διαταραχών.

Συμβουλευτική Επαγγελματιών Υγείας

- Εξατομικευμένες συμβουλές: Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές με βάση το ατομικό ιστορικό υγείας, τον τρόπο ζωής και συγκεκριμένα συμπτώματα.
- Διαχείριση χρόνιων παθήσεων: Για όσους πάσχουν από υπάρχουσες παθήσεις όπως ο διαβήτης ή οι καρδιακές παθήσεις, η επαγγελματική καθοδήγηση είναι απαραίτητη για τη διαχείριση αυτών των καταστάσεων χωρίς να διακυβεύεται η υγεία του ανοσοποιητικού.
- Ασφαλής χρήση συμπληρωμάτων: Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο συμπλήρωμα, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας, ειδικά για εκείνους που λαμβάνουν φάρμακα ή με χρόνιες ασθένειες.

Ο ρόλος των εξετάσεων αίματος στην αξιολόγηση της ανοσοποιητικής λειτουργίας

- Διαγνωστικό εργαλείο: Οι εξετάσεις αίματος μπορούν να αξιολογήσουν διάφορες πτυχές του ανοσοποιητικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, της λειτουργίας των ανοσοκυττάρων και της παρουσίας αυτοαντισωμάτων.
- Παρακολούθηση απόκρισης: Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την παρακολούθηση της ανταπόκρισης του οργανισμού σε θεραπείες και αλλαγές στον τρόπο ζωής που στοχεύουν στη βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού.
- Ανίχνευση ελλείψεων: Οι εξετάσεις αίματος μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό διατροφικών ελλείψεων που μπορεί να επηρεάζουν την υγεία του ανοσοποιητικού, καθοδηγώντας τις κατάλληλες διατροφικές τροποποιήσεις.

Η έγκαιρη διαβούλευση με επαγγελματίες υγείας είναι το κλειδί για τη διατήρηση ενός ανοσοποιητικού συστήματος που λειτουργεί καλά. Εξασφαλίζει ότι τυχόν σημάδια ανισορροπίας ή δυσλειτουργίας αντιμετωπίζονται έγκαιρα και αποτελεσματικά. Αυτή η προληπτική προσέγγιση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της μακροπρόθεσμης ανοσοποιητικής υγείας και της συνολικής ευημερίας.

Συμπέρασμα

Η σημασία ενός ισορροπημένου ανοσοποιητικού συστήματος

Η διατήρηση ενός ισορροπημένου ανοσοποιητικού συστήματος δεν αφορά μόνο την πρόληψη ασθενειών. πρόκειται για την καλλιέργεια μιας κατάστασης υγείας που μας επιτρέπει να ζούμε ζωντανές και γεμάτες ζωές.Ένα ανοσοποιητικό σύστημα που λειτουργεί καλά λειτουργεί ως ακρογωνιαίος λίθος αυτής της προσπάθειας, χρησιμεύοντας ως η πιο εξελιγμένη άμυνα του σώματός μας ενάντια σε εξωτερικά παθογόνα και εσωτερικές ανισορροπίες. Είναι ένα δυναμικό και περίπλοκο σύστημα που απαιτεί προσεκτική προσοχή και συντήρηση για να λειτουργήσει βέλτιστα.

Αγκαλιάζοντας μια Ολιστική Προσέγγιση

Η επίτευξη ισορροπίας του ανοσοποιητικού δεν εξαρτάται αποκλειστικά από έναν παράγοντα. Αντίθετα, είναι το αποτέλεσμα μιας ολιστικής προσέγγισης που περιλαμβάνει μια θρεπτική διατροφή, τακτική σωματική δραστηριότητα, αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και συνετές επιλογές τρόπου ζωής. Αυτή η ολοκληρωμένη στρατηγική διασφαλίζει ότι αντιμετωπίζονται όλες οι πτυχές της υγείας μας, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου το ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να ευδοκιμήσει. Η ενσωμάτωση φυσικών συμπληρωμάτων, υπό την επαγγελματική καθοδήγηση, μπορεί να προσφέρει πρόσθετη υποστήριξη, καλύπτοντας τα διατροφικά κενά και ενισχύοντας τη φυσική άμυνα του οργανισμού μας.

The Path Forward: Συνεχής Έρευνα και Μελλοντικές Κατευθύνσεις

Ο τομέας της ανοσολογίας εξελίσσεται συνεχώς, με τη συνεχιζόμενη έρευνα να ρίχνει νέο φως στο πώς λειτουργεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα και πώς μπορούμε να

το υποστηρίξουμε. Οι μελλοντικές κατευθύνσεις στην έρευνα για την υγεία του ανοσοποιητικού υπόσχονται να προωθήσουν καινοτόμες στρατηγικές, εξατομικευμένες θεραπείες και μια βαθύτερη κατανόηση της περίπλοκης σχέσης μεταξύ του περιβάλλοντος, του τρόπου ζωής και της λειτουργίας του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Καθώς συνεχίζουμε να ξετυλίγουμε τα μυστήρια του ανοσοποιητικού συστήματος, ανοίγουμε πόρτες σε νέες δυνατότητες για υγεία και ευεξία, διασφαλίζοντας ότι είμαστε καλύτερα εξοπλισμένοι για να διατηρήσουμε το φυσικό αμυντικό σύστημα του σώματός μας σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο.

Συμπερασματικά, ένα ισορροπημένο ανοσοποιητικό σύστημα είναι αναπόσπαστο στοιχείο της συνολικής υγείας και ευεξίας μας. Υιοθετώντας μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει τη διατροφή, τον τρόπο ζωής και τη συνετή χρήση συμπληρωμάτων, μπορούμε να υποστηρίξουμε και να ενισχύσουμε την ανοσοποιητική μας λειτουργία. Καθώς ενστερνιζόμαστε τις γνώσεις από τη συνεχιζόμενη έρευνα, μπορούμε να προσβλέπουμε σε πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να καλλιεργήσουμε την υγεία του ανοσοποιητικού μας.

Bibliographic References

1. Calder, P.C. et al. (2020). «Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System is an Important Factor to Protect Against Viral Infections.» Nutrients, 12(4), 1181.
2. Harvard Health Publishing (2019). «How to Boost Your Immune System.» Harvard Medical School.
3. Nieman, D.C., Wentz, L.M. (2019). «The Compelling Link Between Physical Activity and the Body's Defense System.» Journal of Sport and Health Science, 8(3), 201-217.
4. Gombart, A.F. et al. (2020). «A Review of Micronutrients and the Immune System–Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection.» Nutrients, 12(1), 236.
5. Mora, J.R., Iwata, M., von Andrian, U.H. (2008). «Vitamin Effects on the Immune System: Vitamins A and D Take Centre Stage.» Nature Reviews Immunology, 8, 685-698.
6. Childs, C.E., Calder, P.C., Miles, E.A. (2019). «Diet and Immune Function.» Nutrients, 11(8), 1933.
7. Besedovsky, L., Lange, T., Born, J. (2012). «Sleep and Immune Function.» Pflügers Archiv - European Journal of Physiology, 463(1), 121-137.
8. Segerstrom, S.C., Miller, G.E. (2004). «Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry.» Psychological Bulletin, 130(4), 601-630.
9. Maggini, S., Pierre, A., Calder, P.C. (2018). «Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course.» Nutrients, 10(10), 1531.
10. Hemilä, H., Chalker, E. (2013). «Vitamin C for Preventing and Treating the Common Cold.» Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 1. Art. No.: CD000980.
11. Carr, A.C., Maggini, S. (2017). «Vitamin C and Immune Function.» Nutrients, 9(11), 1211.
12. Martineau, A.R. et al. (2017). «Vitamin D Supplementation to Prevent Acute Respiratory Tract Infections: Systematic Review and Meta-Analysis of Individual Participant Data.» BMJ, 356, i6583.
13. Singh, M., Das, R.R. (2013). «Zinc for the Common Cold.» Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 6. Art. No.: CD001364.
14. Prasad, A.S. (2008). «Zinc in Human Health: Effect of Zinc on Immune Cells.» Molecular Medicine, 14(5-6), 353-357.
15. Shankar, A.H., Prasad, A.S. (1998). «Zinc and Immune Function: The Biological Basis of Altered Resistance to Infection.» American Journal of Clinical Nutrition, 68(2 Suppl), 447S-463S.
16. Rautava, S., Kalliomäki, M., Isolauri, E. (2002). «Probiotics during Pregnancy and Breast-Feeding Might Confer Immunomodulatory Protection Against Atopic Disease in the Infant.» Journal of Allergy and Clinical Immunology, 109(1), 119-121.
17. Calder, P.C. (2013). «Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Inflammatory Processes: Nutrition or Pharmacology?» British Journal of Clinical Pharmacology, 75(3), 645-662.
18. Kiecolt-Glaser, J.K. et al. (2011). «Omega-3 Fatty Acids and Stress-Induced Immune Dysregulation: Implications for Wound Healing.» Military Medicine, 176(12 Suppl), 48-55.
19. Agerholm-Larsen, L. et al. (2000). «Effect of 8 Week Intake of Probiotic Milk Products on Risk Factors for Cardiovascular Diseases.» European Journal of Clinical Nutrition, 54(4), 288-297.
20. Baudry, J. et al. (2018). «Mediterranean Diet and Cardiovascular Disease: Teaching an Old Dog New Tricks.» JACC: Heart Failure, 6(11), 904-906.
21. Sofi, F. et al. (2008). «Adherence to Mediterranean Diet and Health Status: Meta-Analysis.» BMJ, 337, a1344.
22. Martínez-González, M.A. et al. (2019). «Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study.» Progress in Cardiovascular Diseases, 62(1), 42-50.
23. Dinu, M. et al. (2017). «Vegetarian, Vegan Diets and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review with Meta-Analysis of Observational Studies.» Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 57(17), 3640-3649.
24. Melina, V., Craig, W., Levin, S. (2016). «Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.» Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(12), 1970-1980.
25. Appleton, K.M. et al. (2018). «Omega-3 Fatty Acids for Depression in Adults.» Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 11. Art. No.: CD004692.
26. «The Role of Vitamins and Minerals in Immune Function» – Journal of Clinical Pathology, 2018.
27. «Effects of Vitamin D on Immune Disorders» – American Journal of Clinical Nutrition, 2017.
28. «Vitamin E and Immune Response» – Nutrition Reviews, 2019.
29. «Vitamin B6 and Immune Competence» – Nutrition Reviews, 2016.
30. «Zinc in Infection and Inflammation» – Nutrients, 2017.
31. «Selenium, Selenoproteins, and Immunity» – Nutrients, 2018.
32. «Iron and Immune System Function» – American Journal of Clinical Nutrition, 2016.
33. «Guduchi (Tinospora cordifolia): A Systematic Review of its Immunomodulatory Properties» – Journal of Ethnopharmacology, 2020.
34. «The Therapeutic Potential of Mumijo (Shilajit)» – Phytotherapy Research, 2019.
35. «Black Garlic: Health Benefits» – Nutrition Research Reviews, 2018.
36. «Ashwagandha in Stress and Immune Function» – Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2019.
37. «Probiotics and Immune Health» – Current Opinion in Gastroenterology, 2021.
38. «Omega-3 Fatty Acids and Inflammatory Processes» – Nutrients, 2020.
39. «Bovine Colostrum and Immunity: A Review» – Journal of Nutritional Science, 2018.
40. «Spermidine: A Novel Autophagy Inducer and Longevity Elixir» – Cell Death & Disease, 2019.
41. «Physical Activity, Immunity and Infection» – Frontiers in Immunology, 2018.
42. «Psychological Stress and the Human Immune System» – Psychological Bulletin, 2014.
43. «Sleep and Immune Function» – Pflügers Archiv: European Journal of Physiology, 2012.
44. «Smoking and Immune Function» – Current Opinion in Pulmonary Medicine, 2016.
45. «Alcohol and the Immune System» – Alcohol Research: Current Reviews, 2015.
46. «Pollution and Immune Function» – Environmental Health Perspectives, 2017.
47. «Nutrition and Immune Function» – British Journal of Nutrition, 2016.
48. «Obesity and the Immune System» – British Medical Bulletin, 2018.
49. «Dietary Patterns and Immune Function» – Nutrition Journal, 2019.
50. «Stress Management and Immune Function» – Advances in Mind-Body Medicine, 2020.

"Με λένε Βιογένη & είμαι γέννημα-θρέμμα της VioGenesis. Βρίσκομαι δίπλα σας για να απαντάω σε κάθε σας απορία στο παρακάτω link

www.viogenesis.gr/o-viogenis-sas-apanta/

Μπορείτε να ακολουθείτε τα Health Tips μου και στα Social Media!"

17ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας & Διατροφής

Η VioGenesis συμμετείχε με επιτυχία στο 17ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διαιτολογίας & Διατροφής που έλαβε χώρα στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών από τις 8 έως τις 10 Δεκεμβρίου 2023. Πλήθος κόσμου προσήλθε στο περίπτερο της εταιρίας VioGenesis με πολύ μεγάλο ενδιαφέρον για τα καινοτόμα προϊόντα της.

Όλοι οι επισκέπτες στο περίπτερο της εταιρίας έλαβαν μία τσάντα με προϊόντα VioGenesis, ενημερωτικά φυλλάδια και οδηγούς χρήσης προϊόντων εντελώς δωρεάν. Κατά τη διάρκεια της έκθεσης πλήθος ατόμων έλαβαν μέρος σε κλήρωση που διενεργήθηκε από την εταιρία με μεγάλους νικητές που κέρδισαν πακέτο προϊόντων μεγάλης αξίας.

Στο περίπτερο της VioGenesis έδωσαν το ισχυρό «παρών» τους εξειδικευμένοι εκπρόσωποι της εταιρίας που μετέδωσαν σημαντικές πληροφορίες τόσο για τα πρωτοποριακά συστατικά των προϊόντων όσο και για την χρήση τους. Ειδική αναφορά στους επισκέπτες έγινε στα FSMP's προϊόντα, δηλαδή τα Τρόφιμα για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς στα οποία η εταιρία VioGenesis είναι πρωτοπόρος σε όλη την Ελλάδα.

VIOGENESIS
φαρμακευτικά προϊόντα | συμπληρώματα διατροφής
Με Σύμμαχο την Επιστήμη

Αγγελία εργασίας

Η εταιρία VioGenesis με έδρα την Αθήνα, η οποία εξειδικεύεται στην παραγωγή σκευασμάτων, όπως Συμπληρώματα Διατροφής και Τρόφιμα για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς (FSMPs), στο πλαίσιο ανάπτυξης της ομάδας της **αναζητά Συνεργάτη** για την θέση του:

Promoter - Σύμβουλο Προώθησης σε Φαρμακεία (Αθήνα)

Απαραίτητα προσόντα:

- Πτυχίο Διατροφολόγου (κατά προτίμηση)
- Επικοινωνιακές ικανότητες και επαγγελματική δυναμική συμπεριφορά για τη σωστή αντιπροσώπευση του εταιρικού brand
- Διάθεση για εργασία
- Θετική ενέργεια και ευγένεια
- Κάτοχος άδειας οδήγησης αυτοκινήτου (τουλάχιστον 2 έτη)

Η εταιρία για την θέση προσφέρει:

- Ανταγωνιστικό πακέτο αποδοχών
- Εταιρικό αυτοκίνητο, εταιρικό κινητό
- Ευχάριστο και δυναμικό περιβάλλον εργασίας
- Συνεχή εκπαίδευση σε σχέση με τα προϊόντα και τη δραστηριότητα της εταιρίας αλλά και τις σύγχρονες μεθόδους ανάπτυξης των πωλήσεων

Εάν θέλεις κι εσύ να γίνεις κομμάτι της πιο γρήγορα αναπτυσσόμενης εταιρίας στον κλάδο, μπορείς να αποστείλεις το βιογραφικό σου σημείωμα, αναγράφοντας τον κωδικό της θέσης (PROMOTER) στο e-mail: workwithus@viogenesis.gr

Με βάση τον κανόνα GDPR, όλα τα βιογραφικά θα αποθηκευτούν στη βάση δεδομένων μας για μέγιστο διάστημα 6 μηνών και όλα τα δεδομένα θα αντιμετωπίζονται με αυστηρή εμπιστευτικότητα, σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων.

ΠΡΟΤΑΣΗ VIOGENESIS | ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Anoso Balance 60 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Ειδική φόρμουλα για την καθημερινή υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος.

TetraOxygen
(O4 Stabilized Oxygen) 60 ml
Συμπλήρωμα Διατροφής. Υποστηρίζει τα υγιή επίπεδα οξυγόνου στον οργανισμό.

Aller Support 30 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Ολοκληρωμένη συνεργιστική φόρμουλα για τη διατροφική διαχείριση των συμπτωμάτων των εποχικών αλλεργιών και της φυσιολογικής απόκρισης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Colostrum Bio 60 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής. Συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, τονώνει τον οργανισμό και έχει εξαιρετικές αντιϊκές ιδιότητες.

Alive Multi 60 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής με 100 θρεπτικά συστατικά ανά κάψουλα. Προτείνεται για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Goat Colostrum 60 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής. Προτείνεται για την ενίσχυση και εξισορρόπηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Platinum Repair
(Spermidine)
30 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Εκχύλισμα από φύτρα σιταριού υψηλής περιεκτικότητας σε σπερμιδίνη 2.5 mg. Αποτελεί το νέο επιστημονικό trend στην αντιγήρανση.

Colostrum Liquid Bio 125 ml
Τρόφιμο. Περιέχει έτοιμες ανοσοσφαιρίνες, οι οποίες δρουν αποτελεσματικά ενάντια στους ιούς και σε ορισμένα βακτήρια.

Black Garlic – Wasabi
60 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Καινοτόμος φόρμουλα που ως στόχο έχει την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και καρδιαγγειακού συστήματος.

ProbioMix 16 10 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής. Συμβάλλει διατροφικά στη διατήρηση της υγείας του μικροβιώματος και ενισχύει την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος.

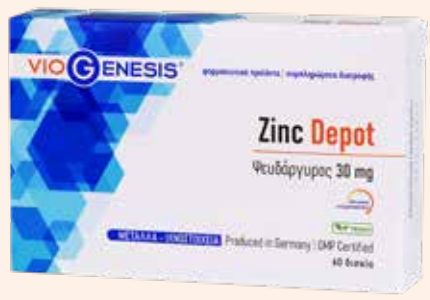
L-Lysine 1000 mg 60 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Συμβάλλει
στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, κατά του έρπητα και των εποχικών κρυολογημάτων.

Optima Probiotic
22 billion 30 enteric coated caps
Συμπλήρωμα Διατροφής. Συμβάλλει διατροφικά στη διατήρηση της υγείας του μικροβιώματος και ενισχύει την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος.
Εντερικής απορρόφησης.

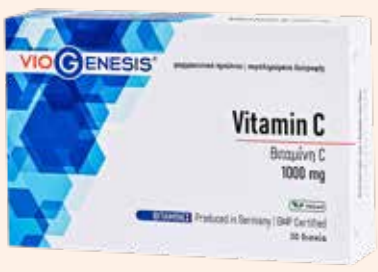
Vitamin B Complex Depot 60 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής. Το σύμπλεγμα βιταμινών Β βραδείας αποδέσμευσης συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού και του νευρικού συστήματος.

CitrusCore Drops [Grapefruit Seed Extract] 100 ml
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Ο μοναδικός συνδυασμός βιταμίνης C και βιοφλαβονοειδών ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.

Vitamin D3 Plus 2500 IU Depot 90 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής. Βιταμίνη D3 βραδείας αποδέσμευσης ενισχυμένη με βιταμίνη C και ψευδάργυρο. Συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.



Zinc 30 mg Depot 60 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Ο κιτρικός ψευδάργυρος βραδείας αποδέσμευσης συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και έχει υψηλή αντιοξειδωτική δράση. Ιδανικό για προστασία ενάντια στο κρυολόγημα και τις ιώσεις.



Vitamin C 1000 mg 30 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Μη όξινης μορφής Βιταμίνη C. Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στη μείωση της κόπωσης και στην προστασία των κυττάρων από οξειδωτικό στρες.

Zinc Gluconate 30 mg 60 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Ο γλυκονικός ψευδάργυρος συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και έχει υψηλή αντιοξειδωτική δράση. Ιδανικό για προστασία ενάντια στο κρυολόγημα και τις ιώσεις.

Vitamin C Time Release Pellets 60 caps
Συμπλήρωμα Διατροφής. Η βιταμίνη C βραδείας αποδέσμευσης εξασφαλίζει την παροχή βιταμίνης C στον οργανισμό για 12 ώρες. Συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στη φυσική αντιοξειδωτική δράση.

Selenium 165 μg Depot 30 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής.
Το σελήνιο βραδείας αποδέσμευσης συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στη φυσιολογική λειτουργία του θυρεοειδούς.

Vitamin C Systemic Plus 915 mg 60 tabs
Συμπλήρωμα Διατροφής. Συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στη φυσιολογική λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος. Ιδανικό για καπνιστές.

Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. **Τηλέφωνο Κέντρου Δηλητηριάσεων:** 2107793777

ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ

Συνεργασία Make a Wish & VioGenesis

Η Εταιρία VioGenesis, στο πλαίσιο της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης που διέπει τη δράση της, υποστηρίζει το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος).

Η εταιρία VioGenesis, πιστή στις Αξίες της Πάθος, Εμπιστοσύνη, Υπευθυνότητα, προσπαθεί καθημερινά μέσα από ένα ολοκληρωμένο σχέδιο Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης να εκπληρώσει το όραμα μιας καλύτερης ποιότητας ζωής για τις επόμενες γενιές. Πλέον μέρος των εσόδων από την πώληση προϊόντων VioGenesis θα διατίθενται στο μη κερδοσκοπικό οργανισμό (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) για τη μερική εκπλήρωση ευχής παιδιού του οργανισμού, με τη βοήθεια των χιλιάδων ανθρώπων που εμπιστεύονται την εταιρία VioGenesis.

Μαζί, μπορούμε να εξασφαλίσουμε ένα καλύτερο μέλλον για τα παιδιά που το έχουν ανάγκη και μέσω της υποστήριξης του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) μπορούμε να ελπίζουμε ότι υπάρχει ένας κόσμος που το «μαζί» έχει μεγαλύτερη θέση στη συνείδηση όλων. Το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος) εκπληρώνει ευχών παιδιών 3-18 ετών που πάσχουν από πολύ σοβαρές ασθένειες.

Πιστοποίηση Βιολογικών προϊόντων VioGenesis από τον Οργανισμό Ελέγχου ΔΗΩ

Η εταιρία VioGenesis φέρει πιστοποίηση βιολογικών προϊόντων του Οργανισμού Ελέγχου ΔΗΩ, δυνάμει του Άρθρου 35 (1) του κανονισμού {ΕΕ} 2018/848 για τη βιολογική παραγωγή και την επισήμανση των βιολογικών προϊόντων. Μέρος των προϊόντων που διαθέτει η εταιρία VioGenesis φέρουν το δικαίωμα χρήσης της ένδειξης ΒΙΟ στην επισήμανσή τους. Με όχημα την Εμπιστοσύνη ως αναλλοίωτη αξία της εταιρίας VioGenesis, η σχέση με τον καταναλωτή ενδυναμώνεται καθημερινά, γιατί στηρίζεται στην αξιοπιστία που ανταποκρίνεται πλήρως στις πιστοποιήσεις που φέρει η εταιρία.

Ο Οργανισμός ΔΗΩ ιδρύθηκε το 1993. Είναι κοινωφελής κοινωνικός φορέας και έχει τη νομική μορφή της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας, ενώ διαθέτει πολυετή εμπειρία, ηγετικής δραστηριότητας και παρουσίας στο χώρο των Βιολογικών Προϊόντων.

Ο Οργανισμός ΔΗΩ είναι εγκεκριμένος από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων από την 21η Ιουλίου 1993 ως Επίσημος Φορέας Ελέγχου και Πιστοποίησης Προϊόντων Βιολογικής Γεωργίας, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Νομοθεσία.

Η VioGenesis στηρίζει τη «Νέα Γη»

Η VioGenesis με την Περιβαλλοντική Ευαισθησία που διέπει την φιλοσοφία της συνεργάζεται με την εταιρία ΝΕΑ ΓΗ που παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες στον χώρο της διαχείρισης αποβλήτων, της ανακύκλωσης και της λιπασματοποίησης.

Η VioGenesis φροντίζει τα προϊόντα που φθάνουν στη λήξη τους να προορίζονται για έναν καλό σκοπό για τις επόμενες γενιές, τηρώντας το νόμο της Βιώσιμης Ανάπτυξης και της Αειφορίας.

Τα προϊόντα της VioGenesis συμβάλλουν μέσα από την επιτυχημένη αυτή συνεργασία σε εδαφοβελτιωτικό αποτέλεσμα για την φυτική παραγωγή.

Η εταιρία ΝΕΑ ΓΗ παράγει οργανικό λίπασμα, εφαρμόζοντας αυστηρό σύστημα ελέγχου στις πρώτες ύλες καθώς και σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας.

Στόχος της VioGenesis είναι να αφήνει το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα ως παρακαταθήκη και να καλλιεργείται η περιβαλλοντική ενσυναίσθηση για ένα καλύτερο μέλλον που θα διαφυλάττει Αξίες όπως είναι η Υπευθυνότητα, η Ευσυνειδησία και ο Αλτρουισμός.

Η VioGenesis δίπλα στον Παραολυμπιονίκη Γεράσιμο Λιγνό

Η VioGenesis στα πλαίσια της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της ξεκίνησε μία ξεχωριστή Συνεργασία με τον Παραολυμπιονίκη ΓΕΡΑΣΙΜΟ ΛΙΓΝΟ και τον Συνοδό του & Παγκόσμιο Πρωταθλητή ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΟΥΒΑΤΖΟΓΛΟΥ που αγωνίζονται ΜΑΖΙ στο άθλημα του Τριάθλου.

Η VioGenesis βρίσκεται ως Χορηγός δίπλα στον Γεράσιμο και τον Γρηγόρη για να συνδράμει στους νέους αθλητικούς στόχους που έχουν θέσει και στην ξεχωριστή παρουσία στον αθλητισμό με την κατάθεση ψυχής που τους χαρακτηρίζει.

Η VioGenesis σύμμαχος της Ανταποδοτικής Ανακύκλωσης

Η VioGenesis μέσα από την επιτυχημένη συνεργασία της με την Ανταποδωτική Ανακύκλωση μειώνει δραστικά το σημερινό κόστος διαχείρισης απορριμάτων, υποστηρίζοντας την κυκλική οικονομία με την ανάκτηση πόρων.

Μέσα από την συνεργασία αυτή, αξιοποιεί τις υφιστάμενες καλές πρακτικές σε ευρωπαϊκό επίπεδο, αυξάνοντας το ανταποδοτικό κίνητρο που προσφέρεται στις επόμενες γενιές.

Κερκύρας 4-6 Λυκόβρυση,
14123 Αττική
Τηλ.: 210 28 44 000
www.viogenesis.gr | info@viogenesis.gr

#GetTheBestOutOfYou