

Αφιέρωμα:

**Οι Αόρατοι
Φύλακες
της Ζωής**

Προβιοτικά & Κεφίρ

#GetTheBestOutOfYou

**MILK THISTLE
500 MG 30 CAPS**

Με γαϊδουράγκαθο
που συμβάλλει:

- στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς
- στη διατήρηση της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας



σελ. 2

**Η VIOGENESIS
ΣΤΑ SOCIAL MEDIA**

3.500 Followers
στο Facebook
2.500 Followers
στο Instagram!



σελ. 3

**ΟΙ ΑΟΡΑΤΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ
ΤΗΣ ΖΩΗΣ | ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ
& ΚΕΦΙΡ**

Άρθρο του Επιστημονικού
Συνεργάτη της VioGenesis
κ. Κάργα Ιωάννη

σελ. 4-8



Milk Thistle 500 mg 30 caps

Με γαϊδουράγκαθο που συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς και στη διατήρηση της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας.



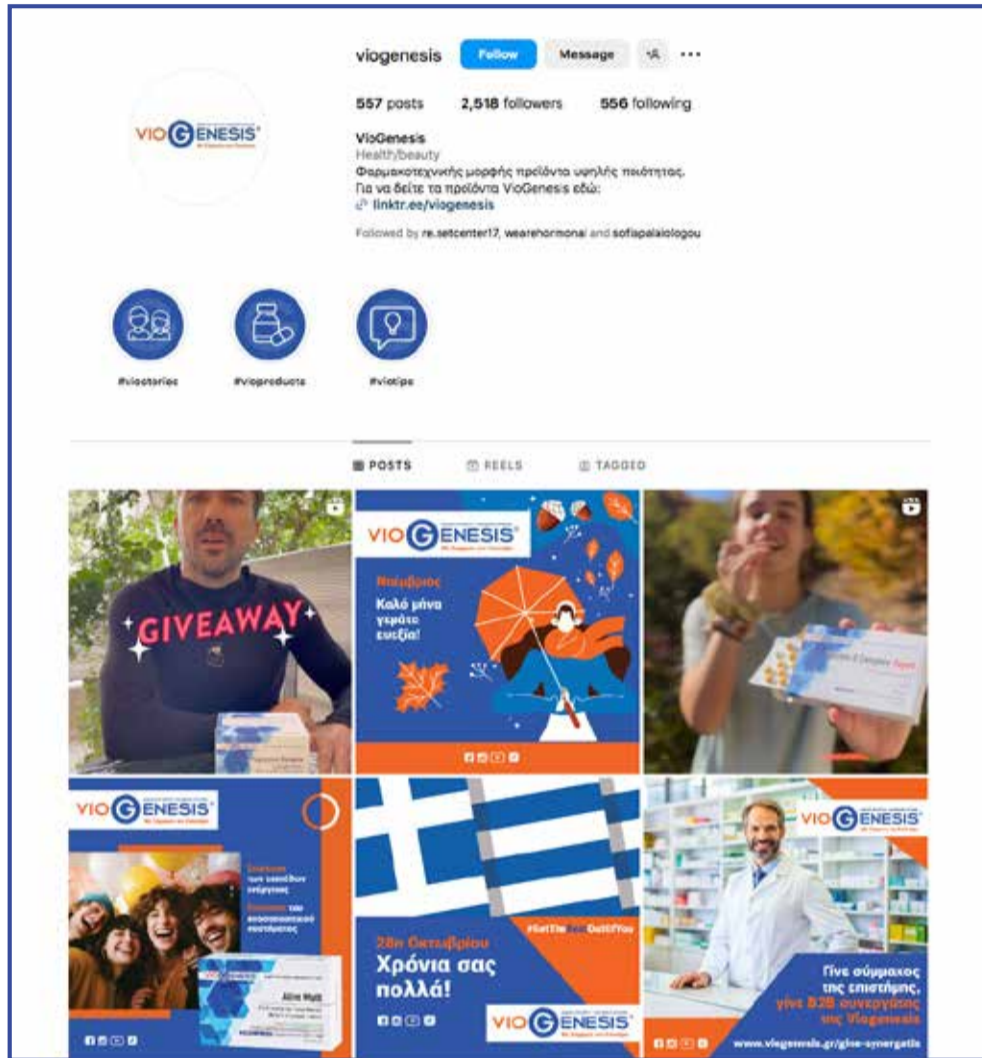
**JUST
ARRIVED!**



NEO



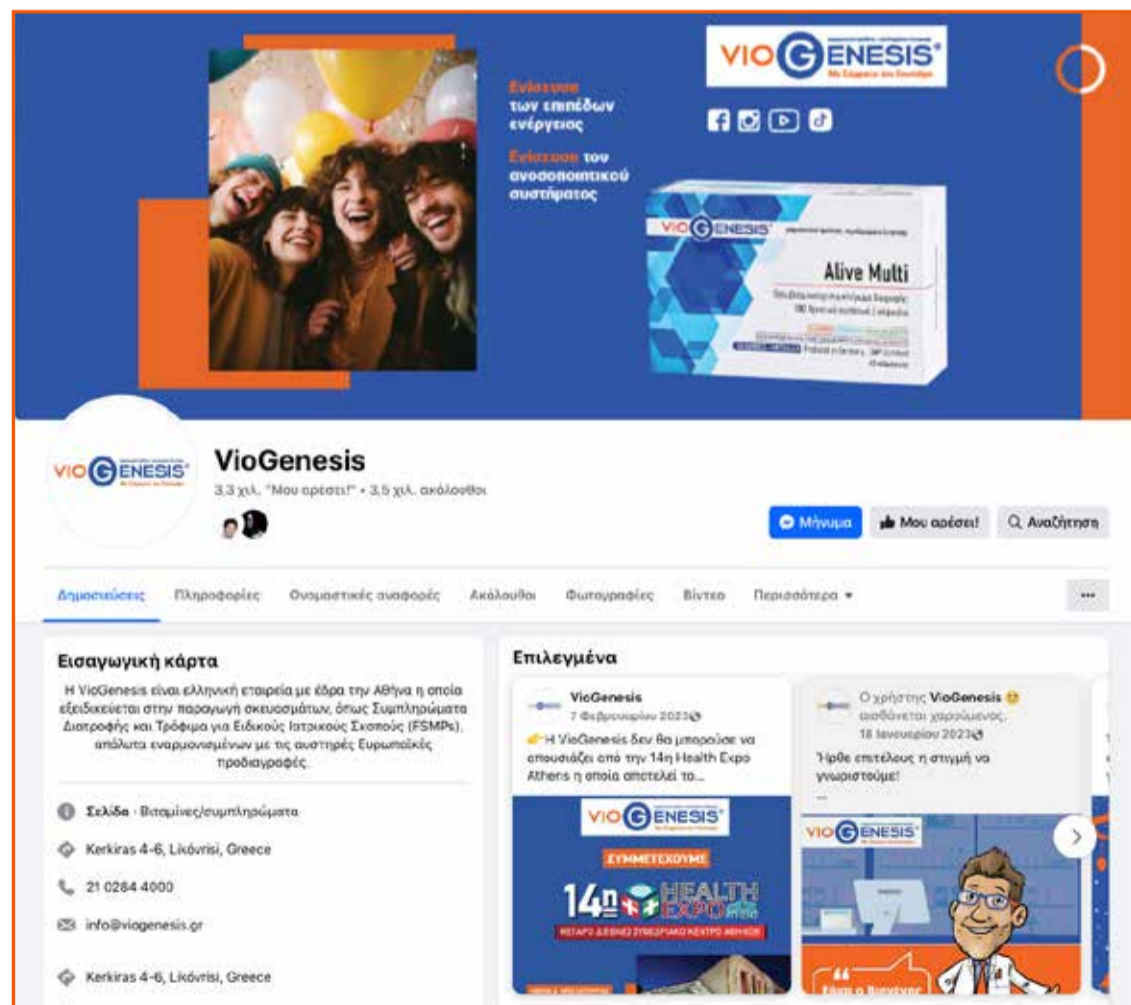
Η VIOGENESIS στα Social Media



3.500 Followers
στο Facebook

2.500 Followers
στο Instagram

We thank you!



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΕΦΙΡ: οι αόρατοι φύλακες της ζωής

του Ιωάννη Κάργα

Επιστημονικού Συνεργάτη της VioGenesis

ΜΙΚΡΟΒΙΑ:

Σε όλη την διάρκεια της ζωής, κανένας ζωντανός οργανισμός πάνω στη γη, είτε άνθρωπος, είτε ζώο, είτε φυτό, δεν είναι μόνος του. Μαζί του ζει, αναπτύσσεται και πορεύεται ένας τεράστιος μικρόκοσμος, που τον ακολουθεί σε κάθε βήμα, κάθε λεπτό.

Αυτοί οι τόσο μικροί οργανισμοί, που για όλα τα έμβια όντα έχουν καταλύσει κάθε έννοια «μοναξιάς», και που για να τους δει το ανθρώπινο μάτι χρειάζεται τη βοήθεια της τεχνολογίας, υπήρχαν δισεκατομμύρια χρόνια πριν από εμάς, και πολύ πιθανόν αποτελούν και την αρχέγονη μορφή ζωής από την οποία εξελίχθηκαν οι σημερινοί ανώτεροι οργανισμοί.

Ακούγοντας τη λέξη «μικρόβια» έχουμε όλοι συνηθίσει να σκεφτόμαστε αμέσως αρρώστιες, επιδημίες, καταστροφές, βιολογικό πόλεμο. Όμως ένας πολύ μικρός, απειροελάχιστος αριθμός από τα μικρόβια του πλανήτη μας, ανήκει σε αυτά τα «κακά» μικρόβια. Τα περισσότερα μικρόβια, χωρίς εμείς να το αντιλαμβανόμαστε, αποτελούν πραγματικούς «πιστούς συντρόφους» μας, και είναι από ακίνδυνα έως απαραίτητα για τη ζωή και το περιβάλλον μας.

Οστόσο, οι γνώσεις μας για τα μικρόβια που υπάρχουν στον πλανήτη μας, είναι ελάχιστες. Αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι μόλις πρόσφατα αναπτύχθηκαν τα εργαλεία εκείνα που επιτρέπουν το «διάβασμα» ή αλλιώς αλληλούχιση του DNA τους. Ας δούμε λοιπόν, την ιδιαίτερη αυτή σχέση των μικροβίων με τον άνθρωπο.

ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ Η ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ:

Όταν ο άνθρωπος στην νεογνή ηλικία, αφήνει το αποστειρωμένο περιβάλλον της μήτρας, κληρονομεί αρχικά τη μικροβιακή χλωρίδα του μητρικού κόλπου, ενώ κατά τη διάρκεια των επόμενων ημερών δέχεται έναν μικροβιακό καταιγισμό. Οι επιστήμονες υπολογίζουν ότι η δημιουργία του μικροβιώματος μας ολοκληρώνεται περίπου με τη συμπλήρωση των δύο πρώτων χρόνων της ζωής μας. Έτσι σε κάθε σχεδόν επιφάνεια του σώματος μας, υπάρχει μια ποικιλία μικροοργανισμών, που αποτελούν την μικροβιακή μας χλωρίδα, ή όπως αλλιώς καλείται τα τελευταία χρόνια, το μικροβίωμα μας. Το μικροβίωμα του καθενός μας, είναι τόσο μοναδικό όσο μοναδικό είμαστε και εμείς, γι' αυτό κάποιοι επιστήμονες το περιγράφουν σαν ένα «δεύτερο γονιδίωμα». Το μικροβίωμα λοιπόν είναι ένα σύνολο μικροβίων με τα συνοδά τους γονίδια που υπάρχουν μέσα και πάνω στο ανθρώπινο σώμα. Ουσιαστικά είναι ένα νέο -ανακαλυφθέν όργανο με μεγάλο εύρος μεταβολικών δραστηριοτήτων. Είναι κάτι που αν μελετηθεί διεξοδικά θα ανατρέψει όλη την ιατρική που γνωρίζουμε σήμερα, διαγνωστική, θεραπευτική, και προληπτική.

Οι περιοχές του ανθρώπινου σώματος που έχουν λοιπόν φυσιολογική χλωρίδα, ή αλλιώς μικροβίωμα, είναι το δέρμα, οι βλεννογόνοι του στόματος, της μύτης, του ανώτερου αναπνευστικού, τη πρόσθιας ουρήθρας, της κοιλότητας του κόλπου, των ματιών, του έξω ακουστικού πόρου και του γαστρεντερικού σωλήνα. Ο αριθμός των μικροβίων της φυσιολογικής χλωρίδας είναι τεράστιος, και υπερβαίνει 10 φορές τον αριθμό των κυττάρων των ιστών του ανθρώπινου σώματος, έτσι από τα κύτταρα που υπάρχουν μέσα σε ένα άνθρωπο, υπολογίζεται ότι μόνο το 43% είναι ανθρώπινα, ενώ τα υπόλοιπα ανήκουν σε μικρόβια που ζουν στο έντερο, στο δέρμα και στα μέρη που αναφέραμε. Όπως είχε δηλώσει στο BBC ο καθηγητής Ρομπ Νάιτ του Πανεπιστημίου Σαν Ντιέγκο, «είμαστε περισσότερο μικρόβια παρά άνθρωποι». Σε κάθε άνθρωπο λοιπόν, υπάρχουν αποικίες βακτηρίων (άνω των 500 ειδών), που ζυγίζουν περίπου 2 Kg και αριθμούν αρκετά τρισεκατομμύρια βακτήρια. Η φυσιολογική αυτή μικροβιακή χλωρίδα, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ομοίωση και την άμυνα του οργανισμού, έναντι της εγκατάστασης παθογόνων μικροβίων και ασθενειών και ταυτόχρονα πηγή χρήσιμων ουσιών, όπως η σύνθεση βιταμινών, ενζύμων κ.α.

Λίγες ώρες μετά τη γέννηση λοιπόν, ο γαστρεντερικός σωλήνας στους ανθρώπους αποικείται όπως είπαμε από διάφορα μικρόβια, τα οποία διαμορφώνουν την εντερική χλωρίδα μας. Παρότι το πεδίο είναι σχετικά νέο, (μόλις την τελευταία δεκαετία, ασχολούνται οι επιστήμονες τόσο ενδελεχώς με το μικροβίωμα του εντέρου), έχουμε ήδη στα χέρια μας συναρπαστικά ευρήματα και πολλή νέα γνώση. Η ωφέλιμη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, έχει ζωτική σημασία για την επιβράδυνση της βιολογικής γήρανσης, την αντίσταση σε χρόνια νοσήματα και την σωστή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Οι ενδείξεις που συνδέουν τη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου σε ανθρώπους και ζώα με πληθώρα νοσημάτων,

από τις αυτοάνοσες καταστάσεις, έως τους καρκίνους και τις νευροεκφυλιστικές διαταραχές, είναι συγκλονιστικές. Η ανθρώπινη μικροχλωρίδα του εντέρου θεωρείται ερευνητικά, ως μια αναπάντεχη, δυναμική πηγή νέων θεραπευτικών. Μεταξύ 2013 και 2017, ο αριθμός των δημοσιεύσεων με επίκεντρο τη μικροχλωρίδα του εντέρου ήταν, παραδόξως, 12 900, το οποίο αντιπροσωπεύει τα τέσσερα έμπια του συνολικού αριθμού των δημοσιεύσεων τα τελευταία 40 χρόνια που διερευνήσε αυτό το θέμα. Έτσι αυτό που είναι σημαντικό να αντιληφθούμε είναι η σημασία του μικροβιώματός μας, στην υγεία μας.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ:

Τα προβιοτικά συνδέονται με το μικροβίωμα μας, καθώς αποκαθιστούν και ενισχύουν τα ωφέλιμα βακτήρια του γαστρεντερικού μας συστήματος. Τα πιο γνωστά προβιοτικά γίνονται με ζυμώσεις γάλακτος. Η γνώση των ευεργετικών αποτελεσμάτων της ζύμωσης γαλακτικού οξέος στην ανθρώπινη υγεία χρονολογείται από την αρχαιότητα. Όσο πλησιάζουμε το παρόν, πολλές έρευνες από σπουδαίους επιστήμονες, ρίξαν φως στις άγνωστες μέχρι τότε πτυχές των προβιοτικών. Περισσότερο από έναν αιώνα πριν, ο ανοσολόγος Tissier, είχε παρατηρήσει, ότι η μικροχλωρίδα του εντέρου των υγιή βρεφών, κυριαρχούνταν από βακτήρια με σχήμα ράβδων (bifidobacteria), τα οποία απουσίαζαν από τα βρέφη που έπασχαν από διάρροια. Ένας άλλος ευεργετικός συσχετισμός των μικροοργανισμών με το ανθρώπινο σώμα διαπιστώθηκε από τον Doberlein το 1892 που διαπίστωσε πως, τα κοιλικά βακτήρια παράγουν γαλακτικό οξύ από τα σάκχαρα, και αναστέλλουν ή παρεμποδίζουν την ανάπτυξη των παθογόνων βακτηρίων. Τέτοια βακτήρια βρέθηκαν επίσης σε ζυμώμενα προϊόντα γάλακτος τα οποία ελέγχθηκαν για τις ευεργετικές τους ιδιότητες στην υγεία, από τον Metchnikoff το 1908, οπού στην εργασία του με τον τίτλο «ο πρόλογος της ζωής», επισήμανε για πρώτη φορά την σημαντικότητα που έχουν οι λακτοβάκιλλοι (lactobacilli) στην ανθρώπινη υγεία και την μακροζωία. Το 1906, ο Tissier ανέφερε τις κλινικές ευεργετικές επιδράσεις από την ρύθμιση της μικροβιακής χλωρίδας σε παιδιά με μολύνσεις στο έντερο μέσω της αντικατάστασης των παθογόνων βακτηρίων με bifidobacteria, ενώ στις αρχές της δεκαετίας του 1920, οι Rettger και Cherphin ανακάλυψαν, πως το γάλα με L.acidophilus έχει θεραπευτικά αποτελέσματα, σε πλήθος ασθενειών.

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ:

Ετυμολογικά ο όρος προβιοτικά αποτελείται από 2 συνθετικά, το πρώτο (προ-) είναι από την λατινική λέξη pro και σημαίνει υπερ και το δεύτερο, βιοτικό, εμπεριέχει την λέξη ζωή. Συνεπώς, το προ-βιοτικό σημαίνει υπερ της ζωής. Τα προβιοτικά, είναι τα συστατικά των τροφών τα οποία δεν πέπτονται και επηρεάζουν αποτελεσματικά τον ξενιστή με το να ευνοούν την ανάπτυξη ή και την δραστηριότητα ενός αριθμού βακτηρίων στο παχύ έντερο (Gibson and Robertfroid, 1995). Επιπλέον, ένα προβιοτικό μπορεί να θεωρηθεί σαν το κατάλληλο ευνοϊκό υπόστρωμα, το οποίο δυναμώνει αποτελεσματικά την μικροβιακή χλωρίδα του εντερικού συστήματος. Ο όρος «προβιοτικά» αναφέρεται λοιπόν σε ζωντανούς μικροοργανισμούς οι οποίοι επιζούν κατά τη διαδικασία της πέψης και περνούν στο έντερο, όπου και ασκούν την ευεργετική τους δράση, προσφέροντας οφέλη στον ξενιστή τους. Με άλλα λόγια, με την κατανάλωση τροφών που περιέχουν προβιοτικά ενισχύουμε και αποκαθιστούμε όπου χρειάζεται την εντερική χλωρίδα. Κυριότερα προβιοτικά τρόφιμα αποτελούν τα προβιοτικά γασούρια και το κεφίρ, ωστόσο υπάρχουν και τα προβιοτικά νερού που γίνονται με ζυμώσεις σάκχαρων. Τα είδη προβιοτικών που έχουν μελετηθεί περισσότερο για τον άνθρωπο είναι κυρίως το Lactobacillus, το Bifidobacterium και το Saccharomyces.

ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ:

Τα πρεβιοτικά δεν περιέχουν τους ίδιους τους μικροοργανισμούς, όπως τα προβιοτικά, αλλά συστατικά τα οποία ουσιαστικά τρέφουν και βοηθούν την ανάπτυξη και διατήρηση των ήδη υπαρχόντων ευεργετικών βακτηρίων της εντερικής χλωρίδας. Τέτοια συστατικά είναι οι φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες και οι ινουλίνες. Τα πρεβιοτικά λοιπόν δρουν έμμεσα, ενισχύοντας ουσιαστικά την συγκέντρωση των προβιοτικών. Αναλυτικότερα, ενδυναμώνουν το προστατευτικό «τείχος» του εντέρου, ώστε να εμποδίζουν τη διέλευση παθογόνων μικροοργανισμών που μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες δράσεις (π.χ. διάρροιες), παρεμποδίζουν ή επιβραδύνουν την ανάπτυξη όγκων του εντέρου, καθώς οι προβιοτικοί μικροοργανισμοί που ενισχύουν



μπορούν να προσκολληθούν σε ορισμένα χημικά καρκινογόνα και να καταστείλουν τη δράση τους. Τέλος, τα πρεβιοτικά προϊόντα που περιέχουν φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες συνδέονται με την αύξηση του ασβεστίου και του μαγνησίου στο παχύ έντερο. Επιπλέον, ενισχύουν την απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγνησίου, συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη της οστεοπενίας και της οστεοπόρωσης. Φυσικές πηγές πρεβιοτικών είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά και άλλα βρώσιμα φυτά καθώς ως πηγές υδατανθράκων αποτελούν εν δυνάμει πρεβιοτικά. Αυτά που έχουν αυτήν την δυνατότητα είναι οι ντομάτες, οι αγκινάρες, οι μπανάνες, τα σπαράγγια, τα μούρα, το σκόρδο, τα κρεμμύδια, τα ραδίκια, τα πράσινα λαχανικά, τα όσπρια, καθώς και η βρώμη, ο λιναρόσπορος, το κριθάρι και το σιτάρι.

ΣΥΜΒΙΩΤΙΚΑ:

Τα συμβιωτικά είναι ο συνδυασμός προβιοτικών και πρεβιοτικών, που παρουσιάζουν συνεργική δράση. Τα συμβιωτικά μειώνουν τις συγκεντρώσεις ανεπιθύμητων μεταβολιτών, και αδρανοποιούν τις νιτροζαμίνες και άλλες καρκινογόνες ουσίες. Η χρήση τους οδηγεί σε σημαντική αύξηση των επιπέδων, των λιπαρών οξέων βραχείας αλυσού, των κετόνων, των δισουλφιδίων του άνθρακα, και των μεθυλο-οξικών, τα οποία δυνητικά οδηγούν σε μια θετική επίδραση στην υγεία του ξενιστή.

Οι ιδιότητες των συμβιωτικών περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων, αντιβακτηριακές, αντικαρκινικές και αντι-αλλεργικές επιδράσεις. Μπορούν επίσης να εξουδετέρωσουν τις διαδικασίες αποσύνθεσης στο έντερο και προλαμβάνουν την δυσκοιλιότητα και την διάρροια. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι τα συμβιωτικά μπορεί να είναι πολύ αποδοτικά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, την μείωση των επιπέδων των λιπιδίων και του σακχάρου στο αίμα, την ρύθμιση του ανοσολογικού συστήματος, την θεραπεία των εγκεφαλικών διαταραχών που σχετίζονται με μη φυσιολογική ηπατική λειτουργία, την βελτίωση της ηπατικής λειτουργίας σε ασθενείς που πάσχουν από κίρρωση, την πρόληψη της βακτηριακής μετατόπισης, την μειωμένη συχνότητα εμφάνισης νοσοκομειακών λοιμώξεων σε μετα-χειρουργικές επεμβάσεις ασθενών, κ.α

ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Η σωστή πέψη αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή υγεία του οργανισμού. Απουσία καλής πέψης και απορρόφησης, ακόμη και η πιο ισορροπημένη διατροφή δεν μπορεί να θεωρηθεί ως η βέλτιστη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Μια συμβιωτική σχέση υφίσταται ανάμεσα στον άνθρωπο και τα ωφέλιμα βακτήρια: Το σώμα μας προσφέρει ένα μέρος για να ζήσουν και τροφή για να αναπτυχθούν. Σε ανταπόδοση τα ωφέλιμα βακτήρια προσφέρουν, αποτρέποντας την αύξηση των παθογόνων, βοηθώντας στην πέψη των ινών και της λακτόζης, στην παραγωγή ενζύμων, στην κατασκευή βιταμινών Β, κλπ.

Η απουσία ικανού αριθμού ωφέλιμων βακτηρίων λακτικού οξέος οδηγεί στην ασθένεια. Ανεξάρτητα από το αν κάποιος είναι άνθρωπος, ζώο, φυτό ή άλλη μορφή ζωής, για την ύπαρξη ζωής χρειάζονται επαρκείς αποικίες βακτηρίων λακτικού οξέος και μάλιστα για να υπάρχει υγεία, τουλάχιστον το 85% των βακτηρίων του εντερικού σωλήνα, πρέπει να είναι φιλικά και όχι άνω του 15% παθογόνα.

Η διατροφή, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η συχνή χρήση αντιβιοτικών, είτε άμεσα είτε έμμεσα (π.χ. από την κατανάλωση κρέατος ζώων στα οποία γίνεται συστηματική χρήση αντιβιοτικών), το κάπνισμα, το αλκοόλ, τα αντισυλληπτικά, το χλώριο στο νερό, οι περιβαλλοντολογικές μολύνσεις, η ψυχική και σωματική καταπόνηση, το στρες (stress), η ακτινοθεραπεία, η χημειοθεραπεία και η πάροδος της ηλικίας, συντελούν στην διαταραχή της ισορροπίας των μικροοργανισμών, με αποτέλεσμα την έλλειψη της νόσου.

Αν ο αριθμός των φιλικών βακτηρίων μειωθεί, τη θέση τους στον εντερικό σωλήνα καταλαμβάνουν τα παθογόνα όπως π.χ. η *Candida Albicans* με αποτέλεσμα την δημιουργία συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, χρόνιων μυκητιάσεων, δερματικών προβλημάτων, διαταραχών του ανοσοποιητικού και πολλών άλλων διαταραχών.

Πολλές μελέτες συγκλίνουν στην άποψη ότι την κατάσταση υγείας ή νόσησης ενός ατόμου καθορίζουν τα εκατομμύρια μικροβίων που υφίστανται στον οργανισμό του καθενός. Το είδος των μικροβίων αυτών, οι ομάδες τους σε κάθε ιστό και σύστημα, οι αλληλουχίες και οι συσχετίσεις τους είναι αυτές που καθοδηγούν την φυσιολογική πορεία της υγείας, ή την παθολογική εκτροπή.

ΚΕΦΙΡ:

Τα ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν από καιρό συσχετιστεί με την ικανότητα να παρέχουν οφέλη για την υγεία, σε αυτούς που τα καταναλώνουν σε τακτική βάση, και έχουν μελετηθεί εργαστηριακά και κλινικά, για τουλάχιστον έναν αιώνα με τις αρχικές έρευνες του Ellie Metchnikoff. Ο Ρώσος επιστήμονας και ανοσολόγος Ellie Metchnikoff που εργαζόταν στο Ινστιτούτο Παστέρ στο Παρίσι, τιμήθηκε με το Νόμπελ Ιατρικής για το έργο του σχετικά με την ανοσολογία (το 1907), και ανέπτυξε τις πρώτες θεωρίες, για τις επιπτώσεις των γαλακτοκομικών προϊόντων ζύμωσης, στην βακτηριακή μικροχλωρίδα, και την συμβολή τους, στην υγεία και την αύξηση στην διάρκεια ζωής (Metchnikoff, 1908).

Η λέξη κεφίρ προέρχεται από την τουρκική λέξη Keyif , που σημαίνει «καλή αίσθηση» μετά από την κατάποση του, και είναι ένα φυσικό, σύνθετο, ζυμωμένο, γαλακτοκομικό προϊόν που δημιουργείται μέσω της συμβιωτικής ζύμωσης του γάλακτος από

βακτήρια γαλακτικού οξέος και ζυμομύκητες, που περιέχονται μέσα σε ένα σύμπλοκο εξωπολυσακχαρίτη και πρωτεΐνης, που ονομάζεται κόκκος κεφίρ (αποικία φιλικών βακτηριδίων). Το Κεφίρ καταναλώνεται από γηγενείς λαούς των χωρών του Καυκάσου και της Μέσης Ανατολής πολλούς αιώνες τώρα, παραδοσιακά, παρασκευαζόταν σε σάκους από δέρμα κασίικας, το λεγόμενο «δερμάτι», το οποίο κρεμούσαν δίπλα στην πόρτα των σπιτιών τους, ώστε να το χτυπάνε οι ένοικοι για να αναμειγνύονται καλά οι σπόροι. Το κεφίρ ανοίγει στα όξινα ζυμούμενα προϊόντα και η ζύμωση είναι οξυγαλακτική, δηλαδή κατά τη διαδικασία παραγωγής του, δημιουργείται γαλακτικό οξύ, πολύ σημαντικό για την απορρόφηση σιδήρου. Το κεφίρ παραδοσιακά πέπει αγελαδινό γάλα. Δηλαδή η ζύμωση γίνεται με τα σάκχαρα του γάλακτος, τη λακτόζη. Οι κόκκοι κεφίρ μοιάζουν με φουντίτσες από κουνουπίδι και έχουν σπογγώδη υφή.

Το κεφίρ γάλακτος, εκτός από τα εξαιρετικά ευεργετικά βακτήρια που περιέχει είναι και μια πλούσια πηγή πολλών διαφορετικών βιταμινών, μετάλλων και απαραίτητων αμινοξέων που προωθούν την επούλωση, την επισκευή και την γενική συντήρηση της υγείας. Το Κεφίρ περιέχει υψηλά επίπεδα θειαμίνης, Β12, ασβέστιο, φολικά, βιταμίνη Α, βιταμίνη Κ2, Βιταμίνη C και βιταμίνη D. Είναι μια καλή πηγή βιοτίνης, μιας βιταμίνης Β που βοηθά το σώμα αφομοιώσει τις άλλες βιταμίνες Β. Οι πλήρεις πρωτεΐνες στο κεφίρ έχουν ήδη αφομοιωθεί σημαντικά, και ως εκ τούτου χρησιμοποιούνται άμεσα από το σώμα. Το κεφίρ είναι επίσης μια μεγάλη πηγή μετάλλων όπως το ασβέστιο και το μαγνήσιο, καθώς επίσης και φωσφόρου, που βοηθά το σώμα να χρησιμοποιήσει υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες για την κυτταρική ανάπτυξη, τη συντήρηση και την ενέργεια. Τέλος το κεφίρ περιέχει περισσότερα από 50 είδη προβιοτικών βακτηρίων και ζυμομυκήτων, που είναι ευεργετικά για την υγεία, με συχνότερα τα βακτηριακά γένη *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Streptococcus*, και *Leuconostoc*.

ΟΙ ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΕΦΙΡ:

Είναι γνωστό από κάποιες παλαιότερες παρατηρήσεις, πως το αγελαδινό γάλα, μπορεί να έχει κάποιες ανεπιθύμητες παρενέργειες στην υγεία, κυρίως λόγω κάποιων δύσπεπτων πρωτεϊνών και σακχάρων του, όπως η λακτόζη και η καζεΐνη, που στο αγελαδινό γάλα, βρίσκονται σε μεγαλύτερη ποσότητα, από ότι στο ανθρώπινο μητρικό γάλα.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες λοιπόν, μπορεί να μην είναι λειτουργικά τα ένζυμα που διασπούν αυτές τις πρωτεΐνες του γάλακτος και έτσι να δημιουργούνται διάφορα προβλήματα. Ωστόσο έχει γίνει σαφές από πολλές μελέτες, πως οι μικροοργανισμοί του κεφίρ, επηρεάζουν τις πρωτεΐνες του γάλακτος διασπώντας τις, παράγοντας 609 πεπτίδια που είναι μοναδικά στο κεφίρ. Το γεγονός ότι το κεφίρ διασπά τις πρωτεΐνες

του γάλακτος σε λειτουργικά πεπτίδια, που έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία, κάνει το κεφίρ μια χρήσιμη επιλογή τροφίμων για τους ανθρώπους που έχουν προβλήματα πέψης πρωτεϊνών και δυσανεξία στις πρωτεΐνες του γάλακτος.

ΛΑΚΤΟΖΗ:

Η Λακτόζη είναι ένα φυσικό σάκχαρο που υπάρχει στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Πολλοί άνθρωποι, ειδικά οι ενήλικες, δεν είναι σε θέση να αφομοιώσουν την λακτόζη σωστά. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται δυσανεξία στην λακτόζη. Το κεφίρ είναι ένα τρόφιμο ασφαλές να καταναλωθεί από άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη, λόγω της δράσης της β-γαλακτοσιδάσης. Τα βακτήρια του γαλακτικού οξέος της β-γαλακτοσιδάσης, που υπάρχουν στα ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (όπως το κεφίρ και το γιαούρτι), μετατρέπουν την λακτόζη (που είναι η τροφή τους), σε γαλακτικό οξύ (γλυκόζη και γαλακτόζη), οπότε το τελικό ρόφημα περιέχει πολύ λιγότερη λακτόζη από το γάλα. Περιέχουν, επίσης, ένζυμα που μπορούν να βοηθήσουν τον οργανισμό να διασπάσει την λακτόζη ακόμη περισσότερο, με αποτέλεσμα το κεφίρ να είναι κατάλληλο για τα άτομα που έχουν δυσανεξία στην λακτόζη. Το γεγονός ότι το κεφίρ είναι μία από τις ελάχιστες τροφές που δε περιέχουν λακτόζη, σε συνδυασμό με την υψηλή περιεκτικότητα σε προβιοτικά και άλλα πολύτιμα και θεραπευτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένου των 50 «καλών» βακτηρίων, το έχουν κατατάξει επάξια στη λίστα με τις πιο υγιεινές τροφές του 21ου αιώνα.

ΚΑΖΕΙΝΗ:

Η καζεΐνη είναι η βασική πρωτεΐνη του γάλακτος, που έχει κατηγορηθεί, για διάφορα προβλήματα υγείας. Ωστόσο η καζεΐνη παίζει σημαντικό ρόλο στην μετατροπή του γάλακτος σε κεφίρ, σχεδόν το 80 τοις εκατό της πρωτεΐνης στο γάλα, προέρχεται από τέσσερα μέλη της οικογένειας των καζεϊνών, αυτές οι ουσίες περιλαμβάνουν άλφα-καζεΐνη, κάπα-καζεΐνη και δύο τύπους β-καζεΐνης. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο τεύχος Ιανουαρίου του περιοδικού «Journal of Dairy Science» έδειξε ότι τα ένζυμα που υπάρχουν στο κεφίρ διασπούν τις γαλακτικές καζεΐνες, οι προκύπτουσες ουσίες - γνωστές ως πεπτίδια - έχουν ένα ευρύ φάσμα δράσεων που προάγουν την υγεία, όπως, για παράδειγμα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

Από αυτά τα στοιχεία γίνεται κατανοητό, ότι το κεφίρ, όχι απλά δεν έχει τις βλαβερές συνέπειες του γάλακτος, αλλά διασπάει και μετατρέπει τα δύσπεπτα και βλαβερά συστατικά του γάλακτος, σε ευεργετικές για την υγεία ενώσεις.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

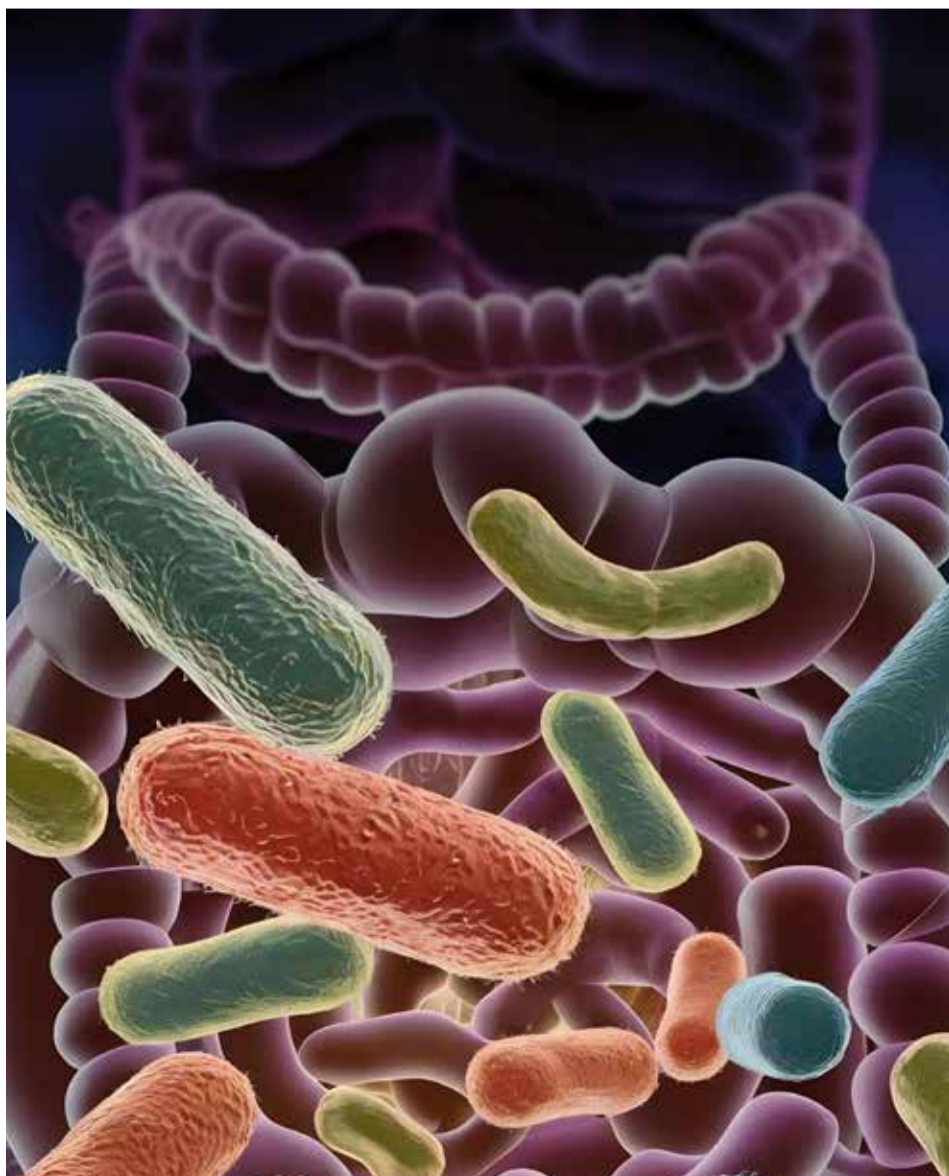
Το κεφίρ έχει αποδειχθεί ότι έχει πολλαπλές ιδιότητες που παρέχουν αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας της παχυσαρκίας, της οστεοπόρωσης, της αρθρίτιδας, του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου, της αντι-ηπατικής στεάτωσης, της ισχαιμικής καρδιακής νόσου, την αφομοίωσης της χοληστερόλης, τον έλεγχο της γλυκόζης του πλάσματος, την καταστολή του όγκου, την αυξημένη ταχύτητα της επούλωσης τραύματος, την ανακούφιση του άσθματος, αντιοξειδωτική δράση, αντιμικροβιακή δραστηριότητα, αντι-υπερτασικό αποτέλεσμα, αντιαλλεργική δράση, αντικαρκινικές ιδιότητες, αντι-φλεγμονώδη δράση, βελτίωση της μικροχλωρίδας και ρύθμιση του ανοσολογικού συστήματος.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ ΣΩΛΗΝΑ (GIT):

Το αποτέλεσμα που προκαλείται από την κατανάλωση κεφίρ στην εντερική σύνθεση της μικροχλωρίδας μπορεί να οφείλεται σε ένα συνδυασμό παραγόντων, όπως η άμεση αναστολή παθογόνων από οξέα, η παραγωγή βακτηριοσίνης, και αποκλεισμός των παθογόνων στον εντερικό βλεννογόνο (Ratray και Connel, 2011). Σύμφωνα με τον Marquina (2002), η κατανάλωση κεφίρ αυξάνει σημαντικά τον εντερικό βλεννογόνο και μειώνει τα εντεροβακτήρια και τους πληθυσμούς κλωστρίδιων. Επιπλέον, η κατανάλωση κεφίρ εμποδίζει τον αποικισμό του παθογόνου *C. jejuni* (Zacconi et al., 2003), και ήταν αποτελεσματικό στην μετεγχειρητική θεραπεία σε ασθενείς με γαστρεντερικές διαταραχές (Sarkar, 2007). Στη Ρωσία, το κεφίρ έχει χρησιμοποιηθεί από τους ερευνητές για τη θεραπεία του πεπτικού έλκους στο στομάχι και τον δωδεκαδάκτυλο (Farnworth και Mainville, 2008).

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ και την ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ:

Τα προβιοτικά έχουν ευεργετική επίδραση στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, μέσω αρκετών προτεινόμενων μηχανισμών που περιλαμβάνουν καταστολή της ανάπτυξης και της δέσμευσης των παθογόνων βακτηρίων, βελτίωση της λειτουργίας φραγμού του επιθηλίου, και τις μεταβολές της ανοσολογικής δραστηριότητας του ξενιστή. Τα προβιοτικά εκκρίνουν βραχείας αλυσού λιπαρά οξέα, που έχει ως αποτέλεσμα μείωση του pH του αυλού και την παραγωγή βακτηριοκτόνων πρωτεϊνών. Το βουτυρικό οξύ, ένα υποπροϊόν της βακτηριακής ζύμωσης του κεφίρ, έχει δείξει ότι θρέφει τα



κολονικά εντεροκύτταρα, ενισχύοντας την ακεραιότητα του βλεννογόνου. Το DNA των προβιοτικών οργανισμών έχει επίσης δείξει ότι αναστέλλει την απόπτωση των επιθηλιακών κυττάρων και βελτιώνει την υποκινητικότητα του εντέρου. Έτσι τα προβιοτικά μειώνουν τα συμπτώματα της νόσου, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής του ασθενούς καθώς και την πιθανότητα επιτυχίας της θεραπευτικής αγωγής.

Τα προβιοτικά είναι επίσης αποτελεσματικά στην ελκώδη κολίτιδα και η αποτελεσματικότητά τους στη διατήρηση της ύφεσης και την πρόληψη της υποτροπής μπορεί να συγκριθεί με το μεσαλαζίν. Δεδομένα από 23 τυχαίοποιημένες μελέτες για την ελκώδη κολίτιδα, έδειξαν ότι τα προβιοτικά μείωσαν τις εξάρσεις της νόσου κατά 12%. Τα προβιοτικά πρέπει να χορηγούνται αμέσως όταν εμφανίζονται τα συμπτώματα της μίας εξάρσης μέχρι την υποχώρησή τους. Ειδικότερα το VSL#3, ένα μείγμα 8 στελεχών από βακτηρίδια που παράγουν γαλακτικό οξύ, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό γι' αυτό το σκοπό.

CANDIDA και KANTINIAΣΗ:

Υπό κανονικές συνθήκες, τα μέλη του γένους *Candida*, είναι μη παθογόνοι, συμβιωτικοί μικροοργανισμών που κατοικούν το γαστρεντερικό σωλήνα, την στοματική κοιλότητα και το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα (Sardi et al., 2013). Μερικά είδη όπως ο *Candida albicans*, και ο *Candida glabrata* είναι γνωστό ότι μπορεί να στραφούν σε ευκαιριακά παθογόνα και να προκαλέσουν λοιμώξεις των βλεννογόνων στις περιοχές αυτές, οι οποίες με τη σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε διηθητική καντιντίαση. Η παθογένεση της *Candida* ξεκινά με μυκητιασική υπερανάπτυξη, ακολουθούμενη από προσκόλληση, εισβολή ιστού και λοίμωξη του βλεννογόνου (Höfs et al., 2016). Οι λακτοβάκιλλοι που περιέχονται στο κεφίρ μπορούν να δράσουν κατά της υπερανάπτυξης του κάντιντα, με μηχανισμούς όπως ανοσοτροποποίηση του φράγματος των επιθηλιακών κυττάρων, μείωση της προσκόλλησης των στελεχών *Candida* με συν-συσσωμάτωση, καθώς και μέσω του ανταγωνισμού για θέσεις πρόσδεσης. (Lebeer et al., 2010 Rizzo et al., 2013 Parolin et al., 2015). Αυτές οι ευεργετικές επιδράσεις των γαλακτοβακίλλων, προστατεύουν το έντερο από υπερανάπτυξη παθογόνων. Ένα από τα καλύτερα τεκμηριωμένα προβιοτικά στελέχη είναι *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 (*L. rhamnosus* GG ή LGG). Αυτό το στέλεχος, που έχει απομονωθεί από την υγιή ανθρώπινη εντερική μικροχλωρίδα, και βρίσκεται στο Κεφίρ είναι ένα από τα προβιοτικά στελέχη με το μεγαλύτερο αριθμό τεκμηριωμένων οφελών για την υγεία, κυρίως σε ότι αφορά την πρόληψη και την ανάκτηση των λοιμώξεων της εντερικής οδού. (Gorbach, 1996 Doron et al., 2005 Segers και Lebeer, 2014).

ΗΠΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ:

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα 14 ερευνών τα προβιοτικά βοηθούν στην κλινική αντιμετώπιση της ηπατικής εγκεφαλοπάθειας. Περιορίζουν σημαντικά τα συμπτώματα των πρώιμων σταδίων της νόσου και μειώνουν την πιθανότητα μετάπτωσης σε επόμενα στάδια. Μειώνουν επίσης τα ποσοστά νοσηλείας.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ:

Μία από τις πλέον αποτελεσματικές εφαρμογές των ψυχοβιοτικών είναι η αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Στις αρχές του 2017, δημοσιεύτηκαν έρευνες σε ποντίκια που έδειξαν ότι το προβιοτικό *Lactobacillus* επανέφερε σε φυσιολογικά επίπεδα μία σειρά μεταβολιτών που ενοχοποιούνται για την εμφάνιση κατάθλιψης. Αποτέλεσμα ήταν να βελτιωθεί η ψυχική υγεία και η συμπεριφορά των ποντικών. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώθηκαν και σε ανθρώπους λίγο αργότερα, σε μια έρευνα με περισσότερους από 2.100 ενήλικες που συμμετείχαν σε δύο μελέτες υγείας. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα επίπεδα δύο συγκεκριμένων ομάδων βακτηρίων του εντέρου -*Corynebacterium* και *Dialister*- ήταν «σταθερά εξαντλημένα» σε άτομα με κατάθλιψη, ενώ οι άνθρωποι με υψηλότερα επίπεδα των βακτηρίων *Corynebacterium*, και μιας άλλης ομάδας που ονομάζονται *Faecalibacterium*, έλαβαν καλύτερη βαθμολογία για την ποιότητα της ψυχολογικής τους κατάστασης. Και οι δύο αυτοί τύποι βακτηρίων διασπούν τις φυτικές ίνες για να παράγουν μια αντιφλεγμονώδη ένωση που ονομάζεται βουτυρικό οξύ. Μία ελεγχόμενη με placebo τυχαίοποιημένη μελέτη, έδειξε ότι το προβιοτικό *Bifidobacterium longum* NCC3001 περιορίζει σημαντικά την κατάθλιψη σε ασθενείς με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Τέλος, σε ασθενείς με ήπια ή μέτρια κατάθλιψη που δεν είχαν λάβει αγωγή, τα συμπτώματα της νόσου υποχώρησαν σημαντικά μετά από 4 εβδομάδες θεραπείας με προβιοτικά.

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ:

Τα προβιοτικά έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν για την αντιμετώπιση λοιμώξεων. Μία έρευνα έδειξε ότι στους ασθενείς που χορηγήθηκαν πρεβιοτικά και προβιοτικά την προηγούμενη ημέρα από την μεταμόσχευση ήπατος, η πιθανότητα μετεγχειρητικών λοιμώξεων μειώθηκε σημαντικά. Άλλη έρευνα έδειξε ότι τα προβιοτικά μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης λοιμώξεων και πνευμονίας από αναπνευστήρα σε ασθενείς στη ΜΕΘ. Δύο πρόσφατες έρευνες συνέδεσαν τη χρήση προβιοτικών με

μειωμένο κίνδυνο σήψης σε νεογέννητα και πρόωρα νεογνά.

ΑΝΤΙΒΑΚΤΗΡΙΑΚΕΣ και ΑΝΤΙΜΥΚΗΤΙΑΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

Το Κεφίρ, και τα στελέχη του, έχουν δείξει ένα πλήθος αντιβακτηριακών και αντιμυκητιακών δραστηριοτήτων. Το ζυμωμένο γάλα Κεφίρ, έχει δοκιμαστεί σε πειράματα διάχυσης δίσκου ενάντια σε ένα ευρύ φάσμα βακτηριακών παθογόνων και μυκητιακών ειδών και βρέθηκε να έχει αντιμικροβιακή δραστηριότητα ίση με την αμπικιλίνη, την αζιθρομυκίνη, την κεφτριαξόνη, την αμοξικιλίνη, και την κετοκοναζόλη ενάντια σε πολλά από αυτά τα είδη. (Cevikbas et al., 1994 Yüksel et al., 2004. Rodrigues et al, 2005. Huseini et al, 2012).

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

Ο σχηματισμός των βιοδραστικών πεπτιδίων του κεφίρ, κατά τη διάρκεια διεργασιών ζύμωσης ή χώνευσης έχει δείξει μια ποικιλία φυσιολογικών δραστηριοτήτων, που περιλαμβάνουν διέγερση του ανοσοποιητικού συστήματος σε ζωικά μοντέλα και στον άνθρωπο (Farnworth, 2005). Οι Thoreux και Schmucker το 2001, μετά το τσίγμα ποντικών με κεφίρ, παρατήρησαν μια αύξηση στην ειδική βλεννογονική ανοσοαπόκριση (IgA) έναντι της τοξίνης της χολέρας. Η διέγερση του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί επίσης να συμβεί λόγω της δράσης των εξωπολυσακχαριτών που βρέθηκαν στους κόκκους κεφίρ (Farnworth, 2000, Medrano et al.). Ερευνητές το 2011, παρατήρησαν ότι το Κεφίρ ήταν σε θέση να τροποποιήσει την ισορροπία των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος στον εντερικό βλεννογόνο και απέδειξαν την ικανότητα ανοσορρύθμισης του κεφίρ, στην ανοσολογική απόκριση του εντερικού βλεννογόνου των ποντικών, και αργότερα στον άνθρωπο. (Vinderola et al. (2011) Η χορήγηση του κεφίρ προκαλεί επίσης μια απόκριση στον εντερικό βλεννογόνο, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα συστατικά του κεφίρ μπορεί να διεγείρουν τα κύτταρα του έμφυτου ανοσοποιητικού συστήματος, καταστέλλοντας την ανοσοαπόκριση του φαινοτύπου Th2 ή προωθώντας την μεσολάβηση ανοσολογικών κυττάρων έναντι όγκων, μολύνσεων και ενδοκυτταρικών παθογόνων (Liu et al., 2002).

ΑΝΤΙΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:

Η Αντιδιαβητική δράση των *Lactobacillus* και *Bifidobacteria* έχει διερευνηθεί σε αρκετές ζωικές και ανθρώπινες μελέτες. Πολλές από αυτές, έχουν εκφράσει ότι η προβιοτική θεραπεία, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε διαβητικούς ασθενείς. Οι μηχανισμοί που χρησιμοποιούν τα προβιοτικά για να ασκήσουν αντιδιαβητική δράση, στηρίζεται στο ότι προτρέπουν την παραγωγή ινσουλινοτροπικών πολυπεπτιδίων και πεπτιδίων παρόμοιων με την γλυκαγόνη, και έτσι προκαλούν πρόσληψη γλυκόζης από τους μυς καθώς και το ήπαρ και διεγείρουν την απορρόφηση περισσότερης γλυκόζης στο αίμα με τη μορφή γλυκογόνου. Η στοματική χορήγηση του *Lactobacillus johnsonii* στελέχους La1 για δύο εβδομάδες, έχει δείξει πως μειώνει την αύξηση της γλυκόζης αίματος και των επιπέδων γλυκαγόνης σε διαβητικούς ασθενείς. Επιπλέον τα προβιοτικά έχουν δείξει πως είναι αποτελεσματικά, στη μείωση της απορρόφησης της γλυκόζης από τον εντερικό σωλήνα και μπορούν να ρυθμίσουν την μεταβολική χρήση της γλυκόζης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ:

Το Κεφίρ έχει σημαντική αντικαρκινική δραστηριότητα εναντίον πολλαπλών τύπων καρκινικών κυττάρων. Το *L. kefir* έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την απόπτωση των ανθρώπινων κυττάρων μυελοειδούς λευχαιμίας, που είναι ανθεκτικά στην χημειοθεραπεία in vitro μέσω της ενεργοποίησης της κασπάσης 3 κατά τρόπο που εξαρτάται από τη δόση (Ghoneum και Gimzewski, 2014). Σε άλλες μελέτες, το εκχύλισμα κεφίρ μείωσε τον αριθμό των ανθρώπινων κυττάρων καρκίνου του μαστού κατά 56%. Το ελεύθερο κλάσμα κυττάρων του κεφίρ έχει δείξει επίσης αντικαρκινική δραστηριότητα in vitro, επί της κυτταρικής γραμμής (SGC7901) του γαστρικού καρκίνου (Gao et al., 2013). Αυτή η μελέτη κατέδειξε επίσης ότι το κεφίρ ήταν σε θέση να επάγει απόπτωση σε κύτταρα SGC7901 μέσω ρύθμισης και απόπτωσης του bax και του bcl-2 γονιδίου, το οποίο είναι αναστολείς της απόπτωσης και γνωστά ογκογονίδια, καθώς και με την προαγωγή και αύξηση σημαντικών αντι-ογκογονιδίων, (Sorenson, 2004).

Σε μια άλλη έρευνα, η στοματική χορήγηση κεφίρ γάλακτος και σόγιας, σε ποντίκια που εμβολιάστηκαν με σάρκωμα (180 κύτταρα όγκου) κατέληξε σε 64,8% και 70,9% αναστολή της ανάπτυξης του όγκου, αντίστοιχα. Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι το κεφίρ γάλακτος και σόγιας, μπορεί να θεωρηθεί μεταξύ των πιο ελπιδοφόρων συστατικών τροφίμων όσον αφορά την πρόληψη και την ενίσχυση της αντίστασης του βλεννογόνου, στον γαστρεντερικό και άλλους τύπους καρκίνου.

Το κεφίρ εκτός από την προώθηση του κυτταρικού θανάτου σε καρκινικά κύτταρα, έχει επίσης αντιμεταλλαξιγόνες επιδράσεις όπως έχει αποδειχθεί σε μελέτη του (2006) από τη δοκιμή Ames, με γνωστά καρκινογόνα όπως το methylmethanosulphate, το μεθυλο-lazoxymethanol, το αζίδιο του νατρίου, την αφλατοξίνη B1, και το 2-αμινο-ανθρακένιο, (Guzel-Seydim et al., 2006). Πολλές μελέτες αποκάλυψαν ότι κεφίρ δρα σε διαφορετικούς καρκίνους, όπως του ορθοκολικού καρκίνου, στα κακοήγη Τ λεμφοκύτταρα, τον καρκίνο του μαστού και το καρκίνωμα των πνευμόνων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΕΦΙΡ ΓΑΛΑΚΤΟΣ:

Βάζουμε 50 γραμμάρια κόκκους κεφίρ σε ένα γυάλινο βάζο. Προσθέτουμε 1/2 λίτρο γάλα της προτίμησής μας και κλείνουμε καλά το καπάκι. Το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου 24 ώρες. Αν το θέλουμε πιο αραιό, το αφήνουμε 12 ώρες. Όσο πιο πολύ το αφήνουμε, τόσο πιο πηχτό θα γίνεται και η γεύση πιο όξινη. Γενικά δεν το αφήνουμε πάνω από τρεις μέρες και λιγότερο από 12 ώρες. Φροντίζουμε επίσης να είναι μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

Όταν περάσει το 24ώρο, περνάμε το μείγμα από πλαστικό σουρωτήρι. Αυτό που θα περάσει είναι το πόσιμο κεφίρ, ότι μένει στο σουρωτήρι είναι οι δραστικοί κόκκοι τους οποίους θα ξαναχρησιμοποιήσουμε για την επόμενη καλλιέργεια.

Ξεβγάζουμε καλά το βάζο, και τους κόκκους όπως είναι μέσα στο πλαστικό σουρωτήρι, με κρύο νερό προσέχοντας να στραγγίσουν καλά και τους αποθηκεύουμε για επόμενη χρήση. Με την συνεχή καλλιέργεια ο αριθμός των κόκκων κεφίρ πολλαπλασιάζεται.

ΚΕΦΙΡ ΝΕΡΟΥ:

Το κεφίρ νερού, είναι ένα φρουτώδες, ξινό, ελαφρώς αλκοολούχο και ανθρακούχο ποτό, το οποίο είναι κατασκευασμένο με ζύμωση ενός υδατικού διαλύματος σακχαρόζης υπό την παρουσία ξηρών φρούτων και νερού. Είναι μια συμβιοτική αποικία 40 περίπου ειδών φιλικών βακτηριδίων και μαγιάς και ζυμώνεται σε νερό με ζάχαρη, ή νερό καρύδας, χυμούς φρούτων, σφένδαμο, αποξηραμένα φρούτα ή και άλλα γλυκά υγρά. Το κεφίρ νερού γίνεται με άλλους κόκκους, όχι με τους κόκκους που γίνεται το κεφίρ γάλακτος. Η διαδικασία είναι ίδια και οι μικροοργανισμοί που τρέφονταν με τη λακτόζη του γάλακτος, τώρα θα τρέφονται με τα σάκκαρα του φυτικού ροφήματος που θα του μεταφέρουμε. Οι μύκητες διασπούν τα απλά σάκκαρα όπως η γλυκόζη και η φρουκτόζη, μετατρέποντάς τα σε αιθανόλη και οξικό οξύ. Βακτήρια όπως οι γαλακτοβάκιλλοι (*Lactobacilli*) μετατρέπουν σάκκαρα όπως η σουκρόζη και σύνθετους υδατάνθρακες (άμυλο κλπ) σε απλούστερα σάκκαρα, γαλακτικό και οξικό οξύ, διοξείδιο του άνθρακα και αιθανόλη.

Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε γάλα ρυζιού, αμυγδαλού, φουντουκιού, καρύδας ή όποιο άλλο ρόφημα μας αρέσει. Το κεφίρ από νερό δεν είναι παχύ όπως το κεφίρ από γάλα δεν έχει καθόλου λακτόζη, ασβέστιο και πρωτεΐνη και έχει χαμηλότερη διατροφική αξία σε σχέση με τα προϊόντα που έχουν ως θεμέλιο το συνηθισμένο γάλα. Παρόλα αυτά, το κεφίρ από νερό αποτελεί την κατάλληλη επιλογή για όσους επιθυμούν να προσκομίσουν τα πλεονεκτήματα που έχουν να τους δώσουν τα προβιοτικά βακτήρια στο κεφίρ, και είναι φυτοφάγοι, ή δεν χρησιμοποιούν προϊόντα γάλακτος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΕΦΙΡ ΝΕΡΟΥ:

Θα χρειαστούμε μόνο 1 κουταλιά κόκκους κεφίρ νερού, 1 ποτήρι νερό, 1 κουταλιά ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, μισό λεμόνι (προαιρετικά) ή όποιο άλλο ξηρό ή φρέσκο φρούτο θέλουμε. Συνήθως προτιμάμε αποξηραμένα βερίκοκα ή φρέσκα σύκα, καθώς δίνουν κεφίρ με υψηλές συγκεντρώσεις θρεπτικών ουσιών.

Στο κεφίρ νερού χρησιμοποιούμε ζάχαρη ως τροφή για τους μύκητές μας. Αν χρησιμοποιήσουμε νερό βρύσης, το βράζουμε πρώτα για να μην έχει χλώριο (καθώς είναι αντιβακτηριακό). Όταν κρυώσει καλά, βάζουμε μέσα τους κόκκους, και τη ζάχαρη και σκέπαζουμε με ένα πιατάκι σε θερμοκρασία δωματίου. Σε 2-3 μέρες μπορεί να καταναλωθεί σουρώνοντας τους κόκκους. Ξεπλένουμε τους κόκκους με λίγο νερό και είναι έτοιμοι για νέα ζύμωση. Με τους ίδιους μύκητες επανλαμβάνουμε τη διαδικασία εσαεί. Αν φτιάξουμε μεγάλη ποσότητα, το διατηρούμε στο ψυγείο σε γυάλινο μπουκάλι ή βάζο ερμητικά κλειστό. Στο κεφίρ νερού μπορούμε επίσης να προσθέσουμε τζιντζερ, ξύλο κανέλας ή γαρίφαλο, φλούδες από λεμόνι, φρούτα κ.α.

Τελειώνοντας να πούμε πως τα προϊόντα ζύμωσης όπως το κεφίρ και τα προβιοτικά, χρησιμοποιούνται από τον άνθρωπο εδώ και αιώνες και έχουν αποδείξει την θεραπευτική τους δράση τόσο εμπειρικά μέσα στο πέρασμα των χρόνων, όσο και ερευνητικά, με εκατοντάδες μελέτες που έχουν γίνει στο πρόσφατο παρελθόν. Το ανθρώπινο είδος επιβίωσε και εξελίχθηκε με μια πληθώρα διατροφικών επιλογών και μια ισορροπημένη διατροφή γεμάτη με φυσικά θρεπτικά στοιχεία και θα ακολουθήσει αυτόν τον τρόπο για να συνεχίσει την εξέλιξη και διαιώνιση του είδους του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ

- Ορισμός του Ανθρώπινου μικροβιώματος: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3426293/>
- Ο ρόλος του Μικροβιώματος για την υγεία του ανθρώπου: από τη βασική επιστήμη, στις κλινικές εφαρμογές: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5962619/>
- Η τρέχουσα κατανόηση του ανθρώπινου Μικροβιώματος: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29634682>
- Το ανθρώπινο μικροβίωμα σε εξέλιξη: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5744394/>
- Το έργο του ανθρώπινου Μικροβιώματος: η εξερεύνηση του μικροβιακού μέρους του εαυτού μας σε έναν κόσμο που αλλάζει: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3709439/>
- Εισαγωγή στην ανθρώπινη μικροκλωρίδα του εντέρου: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5433529/>
- Οφέλη για την υγεία από τα Προβιοτικά: Μια αναθεώρηση: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4045285/>
- Επιπτώσεις των προβιοτικών, των πρεβιοτικών, και των συμβιωτικών για την ανθρώπινη υγεία: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622781/>
- Αντικαρκινική δραστηριότητα του γάλακτος κεφίρ και σόγιας κεφίρ, σε ποντικούς που φέρουν όγκο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12734066/>
- Ανθρώπινο εντερικό μικροβίωμα: ελπίδες, απειλές και υποσχέσεις: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29934437>
- Μικροκλωρίδα και προαγωγή της υγείας: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4854945/>
- Οι αντιμικροβιακές ιδιότητες των διαφορετικών στελεχών των *Lactobacillus* spp. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14529186>
- Η επίδραση της κατανάλωσης κεφίρ στο ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα: μια μελέτη: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23621727>
- Αλληλεπίδραση μεταξύ των *Lactobacillus* του κεφίρ, και του καναντα με τη συμμετοχή των εξωπολυσακχαριτών: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5658588/>
- Αντικαρκινική δραστηριότητα του γάλακτος κεφίρ και σόγιας κεφίρ, σε ποντικούς που φέρουν όγκο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12734066/>
- Σύγχρονες απόψεις σχετικά με τα οφέλη του κεφίρ στην υγεία: Βελτίωση της μικροκλωρίδας του εντέρου υποδοχής: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29336590>
- Επίδραση των προβιοτικών του γάλακτος (κεφίρ), στο γλυκαιμικό έλεγχο και τον έλεγχο των λιπιδίων, σε διαβητικούς ασθενείς τύπου 2: Μια τυχαίοποιημένη, διπλά-τυφλή ελεγχόμενη με placebo κλινική δοκιμή: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4401881/>
- Οι Αντι-μεταστατικοί και αντι-αγγειογένεσης επιδράσεις του κεφίρ νερού, σε μυϊκά κύτταρα καρκίνου του μαστού: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27230756>
- Οι αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες του κεφίρ και του εκχυλίσματος του πολυσακχαρίτη του: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16280101>
- Φαρμακολογική μελέτη για το κεφίρ - στην αντικαρκινική δραστηριότητα: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1432599/>
- Οι μικροβιολογικές, τεχνολογικές και θεραπευτικές ιδιότητες του κεφίρ: ένα φυσικό προβιοτικό ρόφημα: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3833126/>
- Οι μικροοργανισμοί του Κεφίρ, διασπάνε τις πρωτεΐνες γάλακτος και την λακτόζη: <https://milkgenomics.org/article/kefir-microorganisms-break-down-milk-proteins/>
- Μικροκλωρίδα και προαγωγή της υγείας, χαρακτηριστικά του Κεφίρ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4854945/>
- Το γάλα κεφίρ: διατροφικά, μικροβιολογικά και άλλα οφέλη για την υγεία: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28222814>
- Οι αντιμικροβιακές ιδιότητες των διαφορετικών στελεχών των *Lactobacillus* spp. που απομονώνονται από το κεφίρ: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14529186>
- Κεφίρ νερού ως ένα πολλά υποσχόμενο προβιοτικό ρόφημα που έχει υποστεί ζύμωση χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4092267/>



“
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!”

ΓΙΝΕ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ, ΓΙΝΕ B2B ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΗΣ VIOGENESIS



- No 1 εταιρία στον κλάδο σε ρυθμό ανάπτυξης στην Ελλάδα
- Ελληνική Καινοτομία, Ποιότητα Made in Germany
- Μεγάλη γκάμα πρωτοποριακών προϊόντων που καλύπτουν κάθε ανάγκη
- Διαρκής ανανέωση του προϊόντικού κορμού
- Έντονη Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη



Αγγελία εργασίας

Η εταιρία VioGenesis με έδρα την Αθήνα, η οποία εξειδικεύεται στην παραγωγή καινοτόμων συμπληρωμάτων διατροφής, στο πλαίσιο ανάπτυξης της ομάδας της **αναζητά Συνεργάτη** για την θέση του:

Συμβούλου Πωλήσεων (Πωλητής)

Απαραίτητα προσόντα:

- Επικοινωνιακές ικανότητες και επαγγελματική δυναμική συμπεριφορά για τη σωστή αντιπροσώπηση 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 την θέση εργασίας «Σύμβουλος Πωλήσεων» στο email:

workwithus@viogenesis.gr

Με βάση τον κανονισμό 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
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΝΤΕΡΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**



ProCandis Forte 60 oral dispersible tabs

Τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς (ισορροπημένη διαίτα).

Για τη διαιτητική διαχείριση σε θεραπείες της κάντιντα, της περιοδοντίτιδας και των φλεγμονών του στοματικού βλεννογόνου.

Το ProCandis Forte είναι ένα διαιτητικό προϊόν το οποίο ανήκει στην κατηγορία των τροφίμων για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς (ισορροπημένη διαίτα) και προορίζεται για τη διαιτητική διαχείριση σε θεραπείες της κάντιντα, της περιοδοντίτιδας και των φλεγμονών του στοματικού βλεννογόνου.

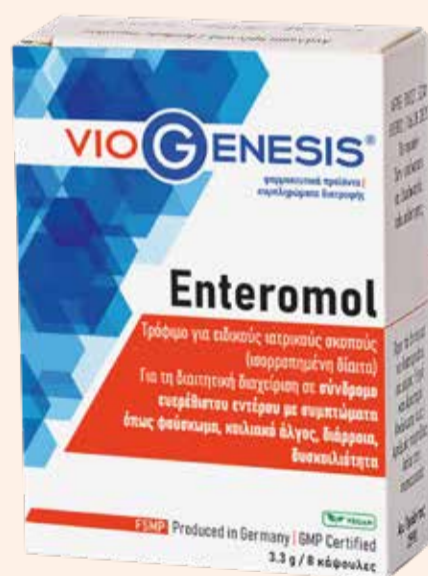


Optima Probiotic 22 billion 30 enteric coated caps

Το **Optima Probiotic** είναι μια φόρμουλα προβιοτικών περιεκτικότητας 22 δις ανά κάψουλα με 13 στελέχη, εντερικής απορρόφησης που προάγουν την καλή γαστρεντερική υγεία. Τα προβιοτικά συμβάλλουν στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας και της εντερικής οδού και στην καλύτερη πέψη και απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από την τροφή.

Συνιστάται για:

- Φυσιολογική γαστρεντερική λειτουργία
- Ισορροπία και προστασία της εντερικής χλωρίδας
- Συγχορήγηση με αντιβιοτικά φάρμακα
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος



Enteromol 8 caps

Τρόφιμο για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς (ισορροπημένη διαίτα).

Για τη διαιτητική διαχείριση σε σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου με συμπτώματα όπως φούσκωμα, κοιλιακό άλγος, διάρροια, δυσκοιλιότητα. Το **Enteromol** είναι ένα διαιτητικό προϊόν το οποίο ανήκει στην κατηγορία των τροφίμων για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς (ισορροπημένη διαίτα) και προορίζεται για τη διαιτητική διαχείριση σε σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου με συμπτώματα όπως φούσκωμα, κοιλιακό άλγος, διάρροια, δυσκοιλιότητα.



Fermentum Plus 30 caps

Συνδυασμός δύο εξειδικευμένων στελεχών φιλικών βακτηρίων *Lactobacillus fermentum* και *Pediacoccus pentosaceus*. Βάσει βιβλιογραφίας συμβάλλουν στη διαχείριση της ηπατοτοξικότητας, της εξισορρόπησης του μικροβιώματος, της καταπολέμησης παθογόνων βακτηρίων, των ομαλών επιπέδων γλυκόζης, της διαχείρισης των λιπιδίων και της ανοσοαπόκρισης.



ProbioMix 16 10 caps

Μείγμα γαλακτοβάκιλλων & μπιφιντοβακτηρίων περιεκτικότητας 60 δισ ανά κάψουλα με 16 στελέχη φιλικών βακτηρίων.

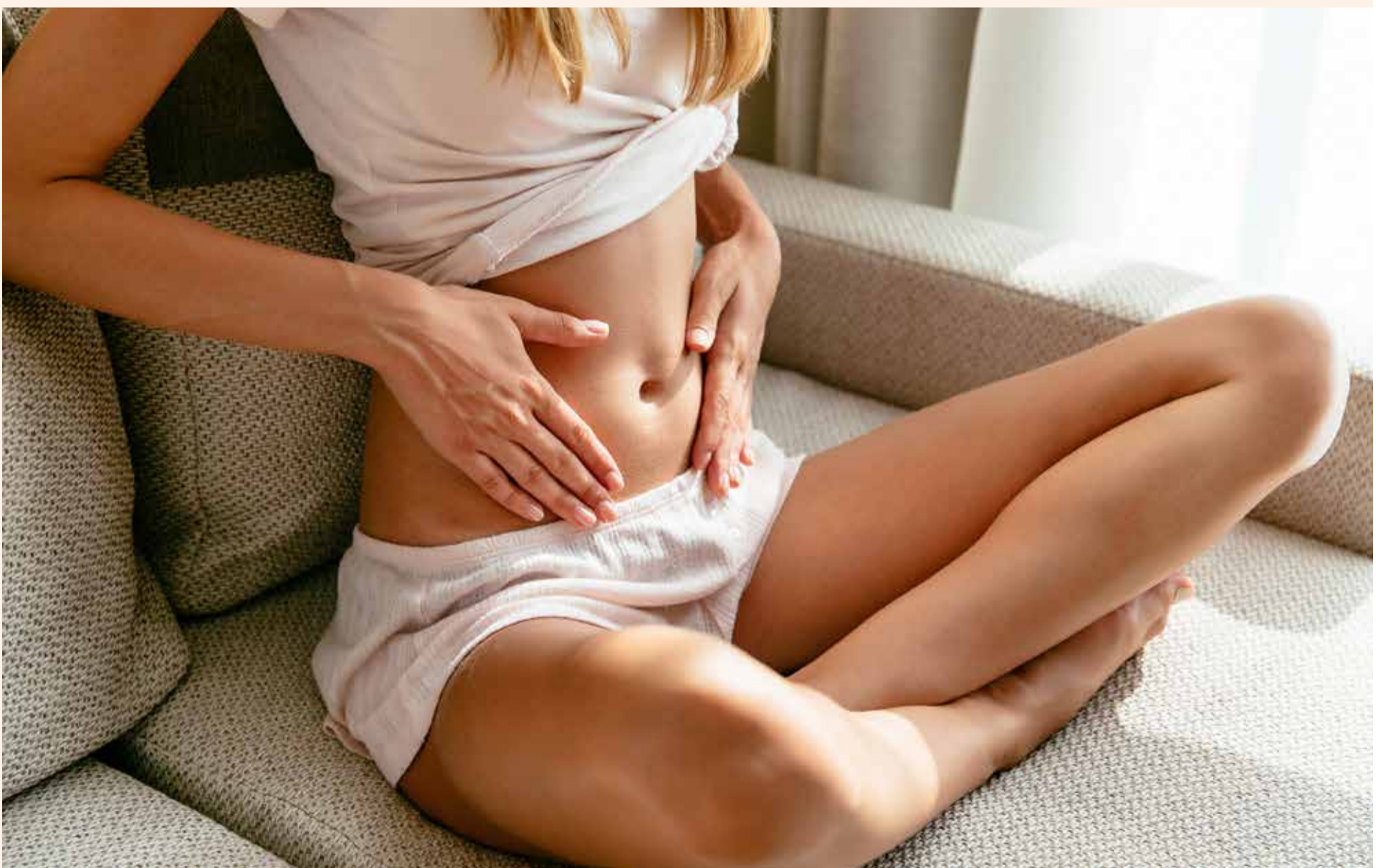
Ειδική επεξεργασία σε κενό, με απόλυτη εξασφάλιση σταθερότητας στη ποιότητα και στη δραστηριότητα των φιλικών βακτηρίων μέχρι τη στιγμή της κατανάλωσης.

Συμβάλλουν διατροφικά στη διατήρηση της υγείας του μικροβιώματος και ενισχύουν την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Περιέχει στελέχη τα οποία παρέχουν εξειδικευμένη δράση και σπάνια απαντώνται στα συμβατικά σκευάσματα προβιοτικών.

Συνιστάται για:

- Φυσιολογική γαστρεντερική λειτουργία
- Ισορροπία και προστασία της εντερικής χλωρίδας
- Συγχορήγηση με αντιβιοτικά φάρμακα
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος



Προειδοποιήσεις: Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. 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, δύναμι 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 BIO 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 Αλtruισμός.

Νέα Συνεργασία της Viogenesis με την GIVEMED για ενίσχυση κοινωνικών δομών της Αττικής

Η Viogenesis ενισχύει την Εταιρική Κοινωνική της Ευθύνη με την συνεργασία της με την Οργάνωση GIVMED.

Η Viogenesis βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει την επίσημη συνεργασία με την Οργάνωση GIVMED, η οποία έχει ενεργή επαφή με 200 κοινωφελείς φορείς σε όλη την Ελλάδα. Πεποίθηση της Viogenesis είναι ότι μέσα από το Πρόγραμμα «Health Sector for Society» που εφαρμόζει η Οργάνωση GIVMED μπορεί να συμβάλει μέσα από την δωρεά προϊόντων Υγείας στην στήριξη κοινωνικά ευπαθών ομάδων.

Η ελπιδοφόρα Συνεργασία της Viogenesis με την Οργάνωση GIVMED ξεκίνησε με δωρεά 670 προϊόντων Υγείας λιανικής αξίας που ξεπερνάει το ποσό των 14.390 ευρώ. Τα προϊόντα προορίζονται για Κοινωφελείς φορείς με διαπιστευμένες ανάγκες μετά από στενή συνεργασία με την Οργάνωση GIVMED.

Η Viogenesis σύμμαχος της Ανταποδοτικής Ανακύκλωσης

Η Viogenesis μέσα από την επιτυχημένη συνεργασία της με την Ανταποδοτική 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