Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, MD, ORL, DDS, PhD - Τελευταία Ενημέρωση Κυριακή, 02 Οκτώβριος 2022 08:39

Περίληψη άρθρου

Οι φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου, δηλαδή η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Crohn είναι νόσοι

Η δραστηριότητα της φλεγμονώδους νόσου του εντέρου συνδέεται στενά με ψυχολογικά συμπτώματα. Έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχει εντονότερο άγχος στους ασθενείς με φλεγμονώδη νόσο του

εντέρου κατά τη διάρκεια της έξαρσης των συμπτωμάτων της νόσου **[1, 2].**
Μια μελέτη σε ασθενείς με **ελκώ δη κολίτιδα** κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, η ενδοσκοπικά επιβεβαιωμένη ενεργή φλεγμονή του βλεννογόνου σχετίζεται με περισσότερο ψυχολογικό στρες [3].
Γιαυτό παίζει ρόλο ο έλεγχος της φλεγμονής, τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχολογική ευεξία των

Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης
Ιατρός,
Ωτορινολαρυγγολόγος,
Οδοντίατρος
Διδάκτωρ της Ιατρικής
Σχολής του Πανεπιστημίου
Αθηνών
Τηλ. 2744023768,
6944280764, e-mail:
pharmage@otenet.gr
www,gelis.gr
www.pharmagel.gr
www.orlpedia.gr
www.allergopedia.gr
www.gkelanto.gr
www.curcumin.gr
www.d3gkelin.gr
www.vitaminb12.gr
www.zinc.gr
www.gkelismedicallexicon.gr
www.prolipsicarcinou.gr

Αικατερίνη Γκέλη
Ιατρός,
Ακτινοδιαγνώστρια
με ιδιαίτερο ενδιαφέρον
στην Ιατρική Διατροφολογία,
Ακτινοδιαγνωστική και
Υπερηχογραφική
Διαγνωστική,
Περιβαλλοντική Ιατρική,
Συμπληρωματική Ιατρική.
Διεύθυνση Ιατρείου:
Παπαληγούρα 16, Άσσος
Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,
6944644820 email:
kgkeli@hotmail.com

[redacted]

[redacted]

L-θεανίνη [Calmagkel]

Η L-θεανίνη (γ -γλουταμυλαιθυλαμίδιο) είναι , ένα αμινοξύ στο πράσινο τσάι, το οποίο , έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει τις εγκεφαλικές λειτουργίες ,ανακουφίζοντας τις διαταραχές του στρες, βελτιώνοντας τη την ψυχική διάθεση, καταστέλλοντας το άγχος και αποκαθιστώντας την ομαλή λειτουργία του ύπνου, χωρίς να προκαλεί υπνηλία ή άλλες παρενέργειες.

Η L-θεανίνη μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της προσοχής, ενισχύοντας έτσι τη λειτουργική μνήμη και τις εκτελεστικές λειτουργίες.
Το Calmagkel είναι συμπλήρωμα διατροφής, η κάθε κάψουλα του οποίου περιέχει 150mg L-θεανίνης. Η συνήθης δόση του Calmagkel είναι 1-3 κάψουλες ημερησίως.