

### Περίληψη άρθρου

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

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 **ελκώδη 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.gkelismedicalexicon.  
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,

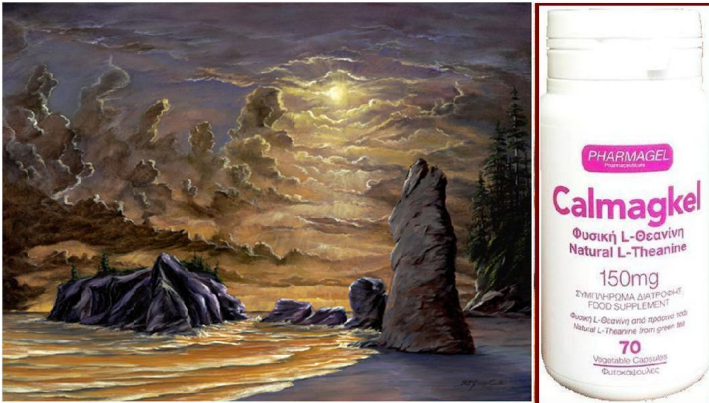
6944644820 email:

kgkeli@hotmail.com

Επικοινωνία: 2741087758, 6944644820 email: kgkeli@hotmail.com

Επικοινωνία: 2741087758, 6944644820 email: kgkeli@hotmail.com

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



## L-θειανίνη [Calmagkel]

Η L-θεανίνη (γ-γλουταμυλαμινοβουλαμίδιο) 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 θειονίνης. Η συνήθης δόση του Calmagkel είναι 1-3 κάψουλες ημερησίως.

1. **Genetic factors**: Family history, inherited mutations (e.g., BRCA1/2 for breast cancer, APC for colon cancer).  
 2. **Lifestyle factors**: Diet (high fat/salt, low fiber), physical inactivity, smoking, alcohol consumption.  
 3. **Environmental factors**: Exposure to carcinogens (e.g., asbestos, UV radiation, aflatoxin).  
 4. **Immunosuppression**: Weakened immune system (e.g., HIV/AIDS, organ transplant recipients).  
 5. **Chronic inflammation**: Conditions like Crohn's disease, ulcerative colitis, and chronic hepatitis B/C.  
 6. **Hormonal factors**: High levels of estrogen/progesterone (e.g., hormone therapy, early menarche/late menopause).  
 7. **Age**: Risk increases significantly with age for most major cancers.  
 8. **Reproductive history**: Early sexual activity, multiple partners, history of STIs (e.g., HPV, leading to cervical cancer).  
 9. **Obesity**: Strongly linked to cancers of the endometrium, esophagus, pancreas, and others.  
 10. **Occupational factors**: Exposure to certain chemicals, dusts, and radiation in the workplace.  
 11. **Microbiome**: Gut bacteria composition influencing colorectal cancer risk.  
 12. **Epigenetics**: Changes in gene expression without altering the DNA sequence, often influenced by environment and lifestyle.  
 13. **Immune surveillance**: The body's natural defense against abnormal cells; dysfunction can lead to cancer.  
 14. **Metabolic factors**: Insulin resistance and high blood sugar (diabetes) are linked to increased cancer risk.  
 15. **Reproductive factors**: For women, factors like parity (number of births) and breastfeeding duration can influence breast cancer risk.