

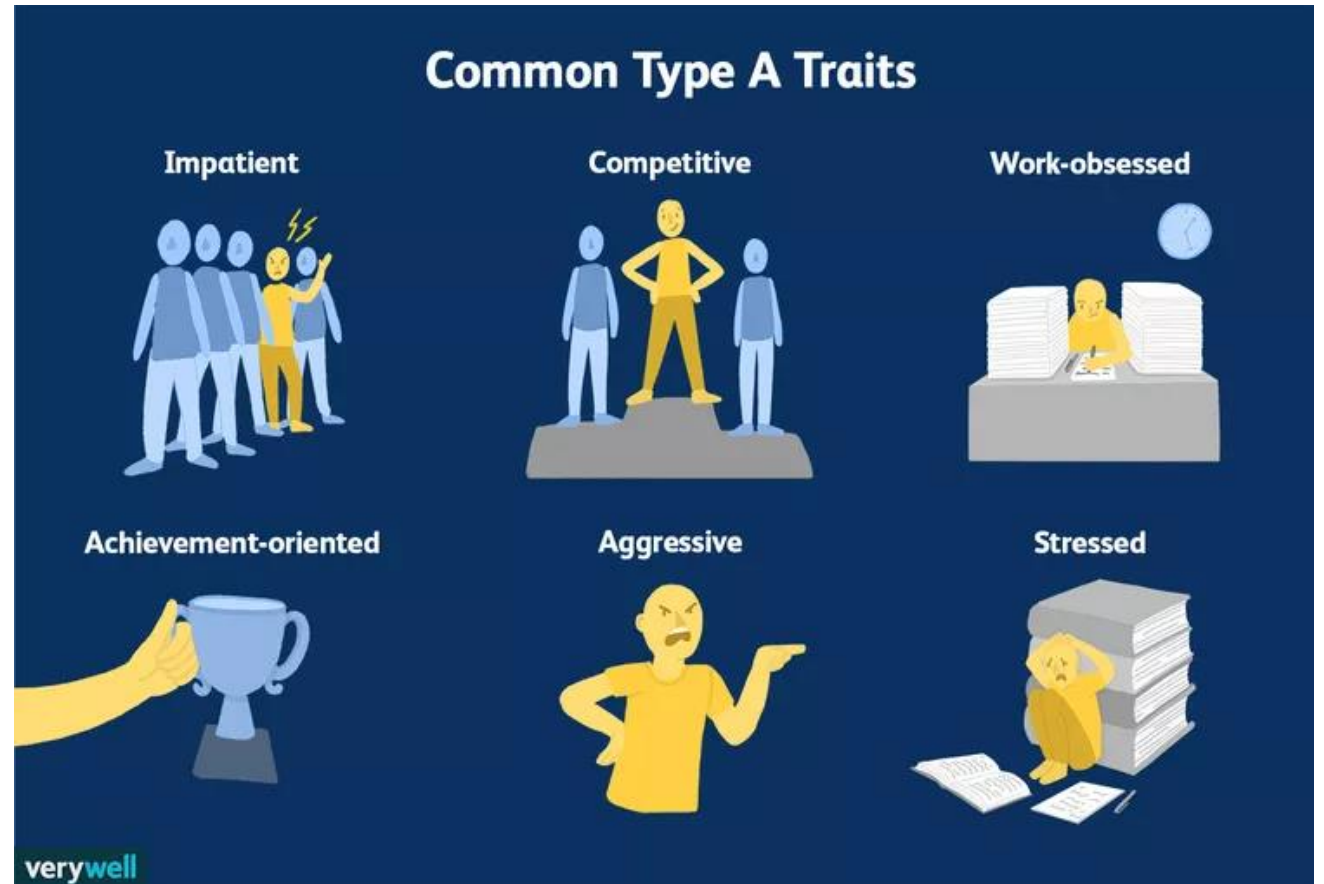
Η διατροφή μου η θεραπεία μου,
μια προσωπική ιστορία
από την ασθένεια στην ίαση

Μαριλένα Μανούρα

Μάρτιος 2025

Personality Profile

Type A+



ΠΡΙΝ



10-12 ώρες εργασίας καθιστικής σε υπολογιστή



Φαγητό στο «πόδι» συνήθως τοστ ή σαλάτα έτοιμη συσκευασμένη



Έξοδοι και αλκοόλ 3-4 φορές την εβδομάδα

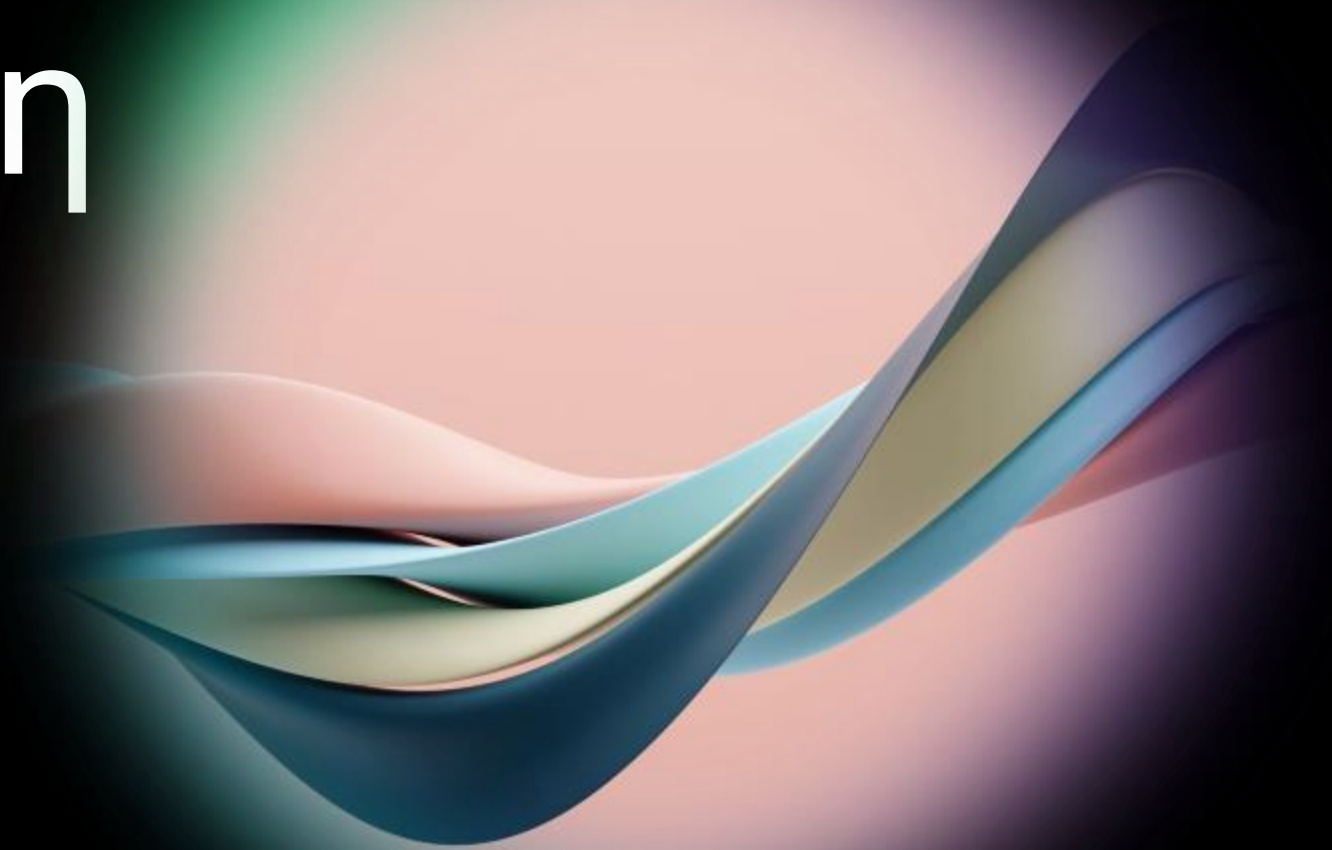


Μηνιαίοι και ετήσιοι στόχοι (Υψηλά επίπεδα stress)



Ελάχιστη άσκηση

2014 η εκδήλωση της ασθένειας



ΑΤΥΧΙΑ Ή ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ?

Εισαγωγή στα Επείγοντα Δημόσιου Νοσοκομείου Αθηνών

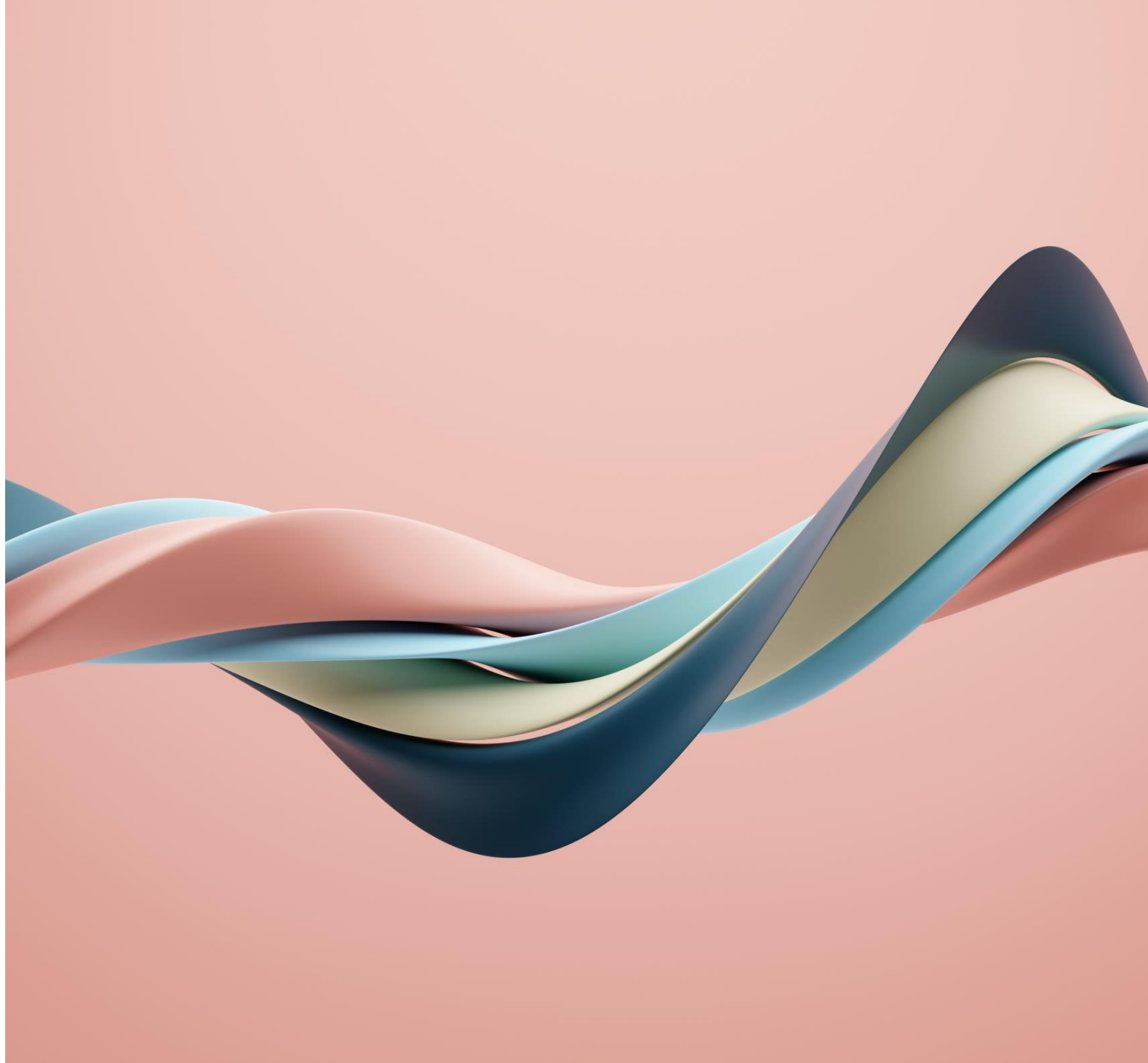
Με συμπτώματα :

- Δυσκαμψία στις αρθρώσεις, πρήξιμο και πόνο
- Μυϊκός πόνος και καταβολή δυνάμεων
- Υψηλός Πυρετός
- Χαμηλός αιματοκρίτης

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΑΥΤΟΑΝΟΣΟ ΝΟΣΗΜΑ

- Κριτήρια για Ρευματοειδή Αρθρίτιδα (RA) 4/11
- Κριτήρια για Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο (ΣΕΛ) 4/11
- Σύνδρομο Sjogren 5/11



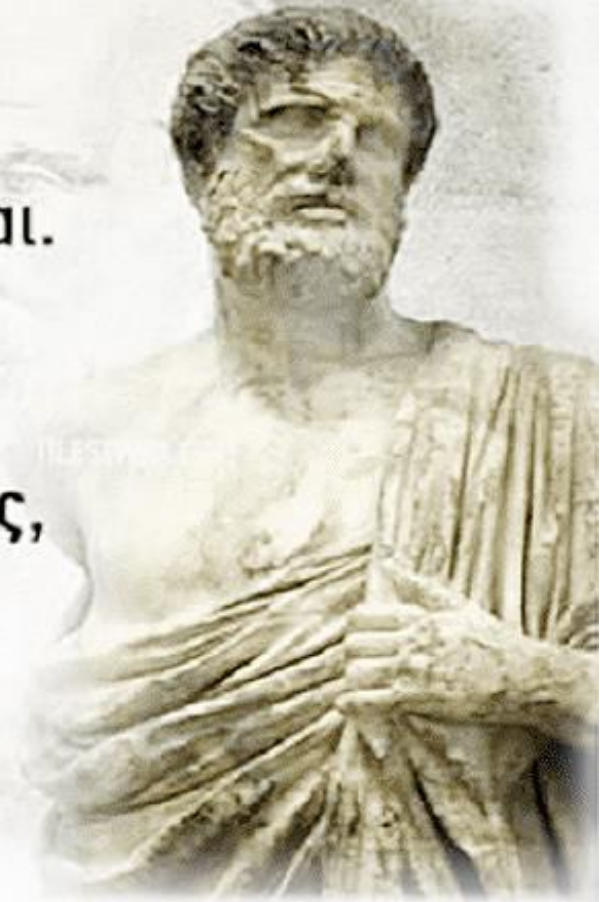
ΜΕΤΑ

Το σώμα μας έχει τη
δυνατότητα να αυτοθεραπεύεται.

Ύψιστη σημασία έχουν:

Η διατροφή, η κίνηση,
το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής,
ο τρόπος σκέψης.

Ιπποκράτης 460-377 π.Χ.



"Η τροφή να είναι το φάρμακο σου
και το φάρμακο σου η τροφή σου"

ΝΑΙ Ή ΟΧΙ

ΟΧΙ

ΨΑΡΙΑ -ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΓΑΛΑ – ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ

ΒΙΟΜΗΧΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

ΑΥΓΑ – ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

ΚΑΦΕΣ- ΚΑΚΑΟ – ΑΛΚΟΟΛ – ΤΣΑΙ

ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΚΡΕΑΣ (ΜΟΝΟ ΚΑΤΟΠΙΝ ΟΔΗΓΙΑΣ)

ΝΑΙ

ΠΟΛΛΑ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ - ΜΟΝΟ ΕΠΟΧΗΣ

ΠΟΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΩΜΟΥΣ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

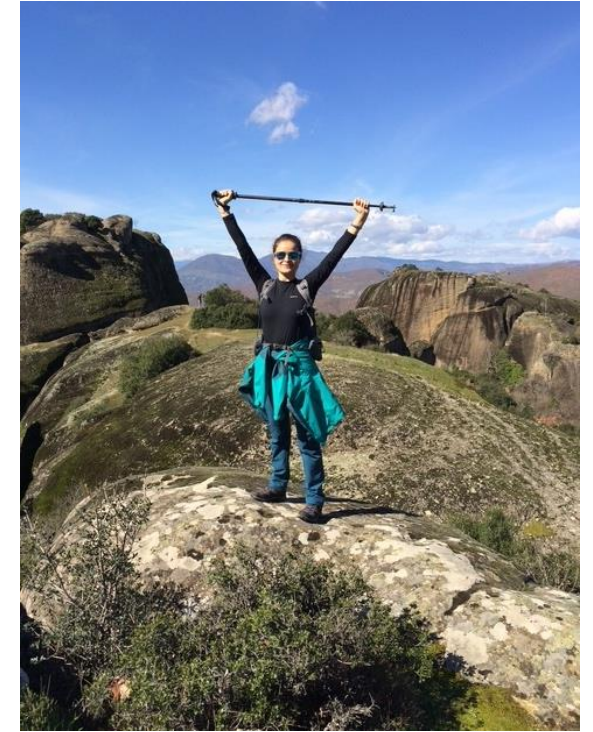
ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΟΣΠΡΙΑ – ΡΥΖΙ – ΠΑΤΑΤΕΣ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΛΙΓΑ)

ΜΑΥΡΟ ΨΩΜΙ Ή ΚΡΙΘΙΝΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΜΟ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΜΑΓΙΕΡΕΜΑΤΟΣ

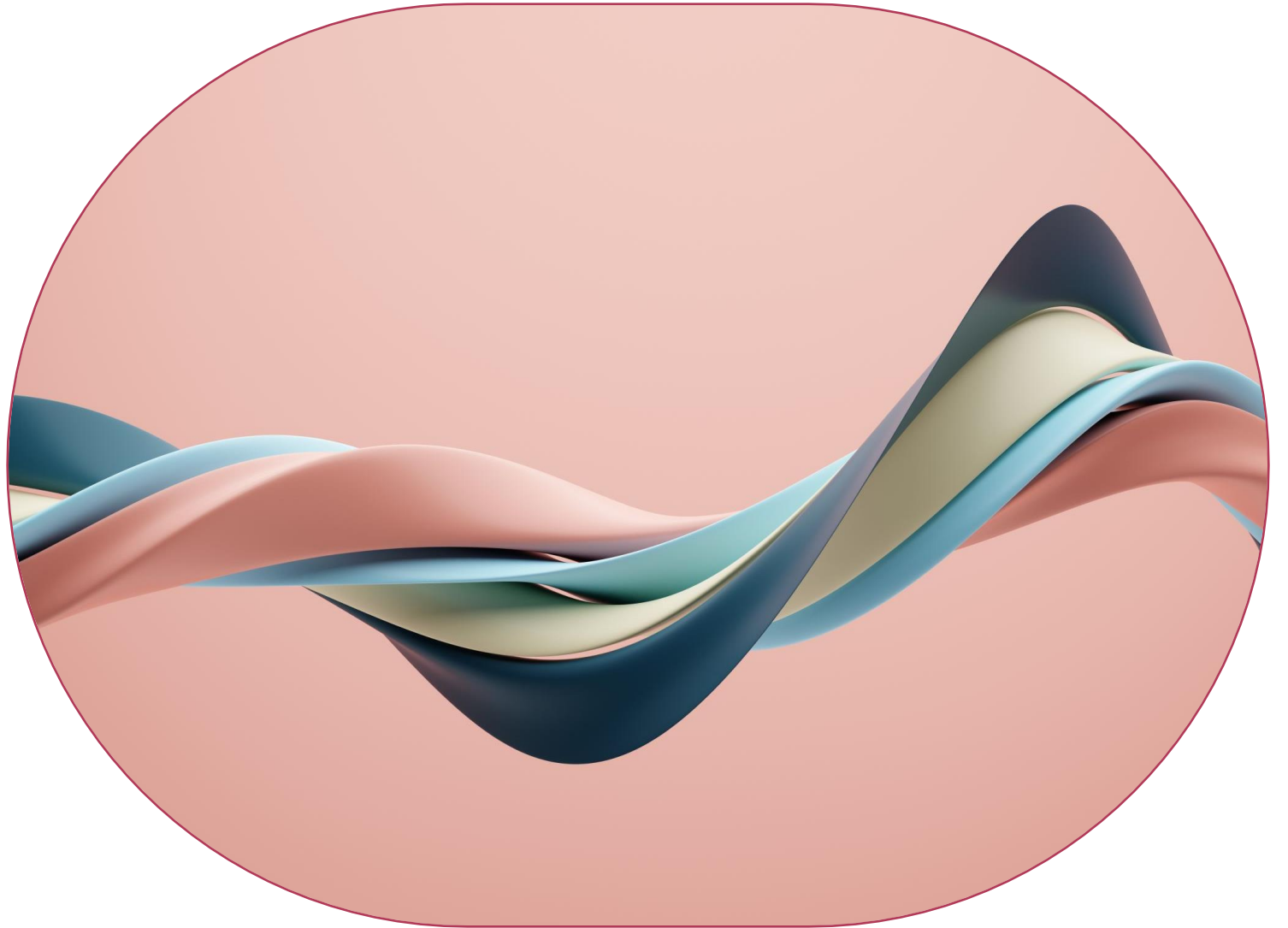


Hiking, Trekking, Climbing, Windsurfing

Από το αναπηρικό καροτσάκι στη Via Ferrata Και στη Γραμμένη Οξυά

**“What I eat in
a day?”**

The Rainbow





- Ο γενικός κανόνας είναι **5 μερίδες φρούτα και λαχανικά ωμά** την ημέρα
- Δεν παραλείπω ποτέ το **πρωινό** μου (Από chia pudding μέχρι avocado toast)
- Τα **σνακς** μου περιλαμβάνουν φρούτα, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα σύκα ή δαμάσκηνα ή κάποιο παξιμάδι
- Φροντίζω κάθε γεύμα να περιέχει **πρωτεΐνη**, οπότε τρώω σχεδόν καθημερινά όσπρια για μεσημέρι.
- Τρώω ποικιλία φρούτων **ανάλογα την εποχή βιολογικά** κατά προτίμηση.
- Για **γλυκό** θα προτιμήσω σπιτικά γλυκά του κουταλιού ή κάποιο νηστίσιμο κέικ σπιτικό
- **Ζυμαρικά** τρώω μια φορά την εβδομάδα



menu

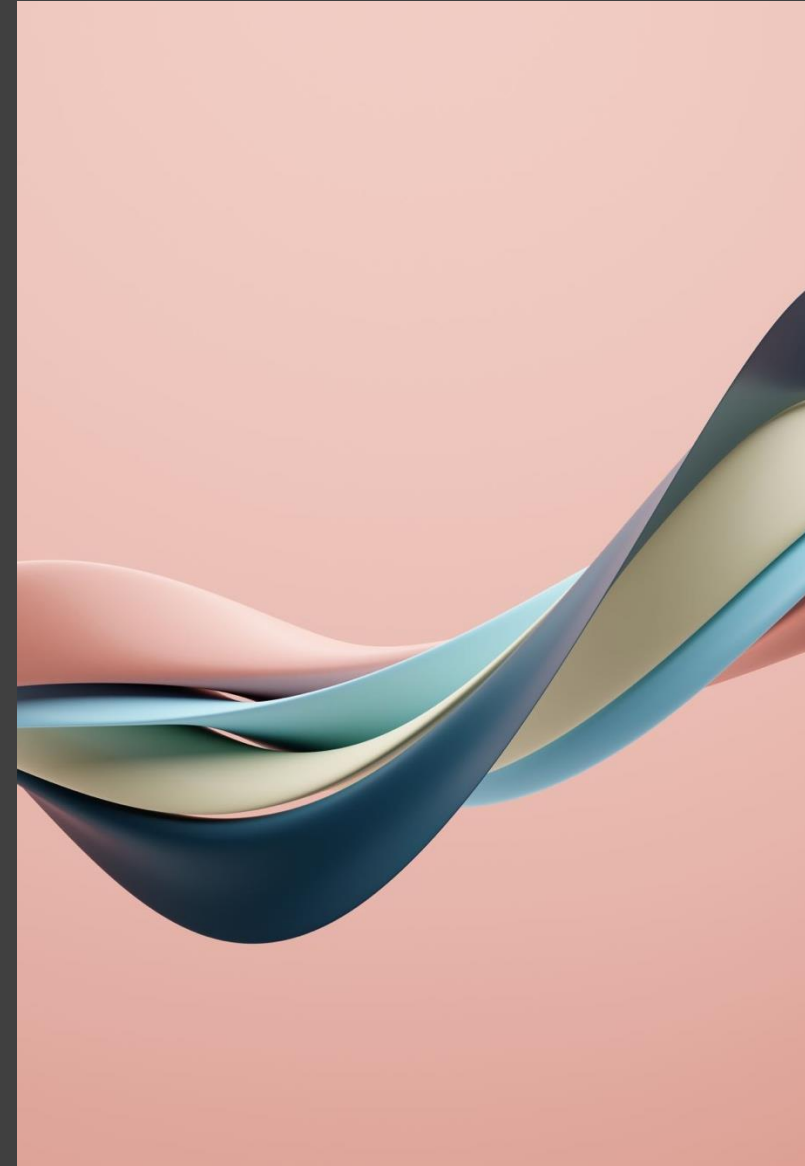
threats

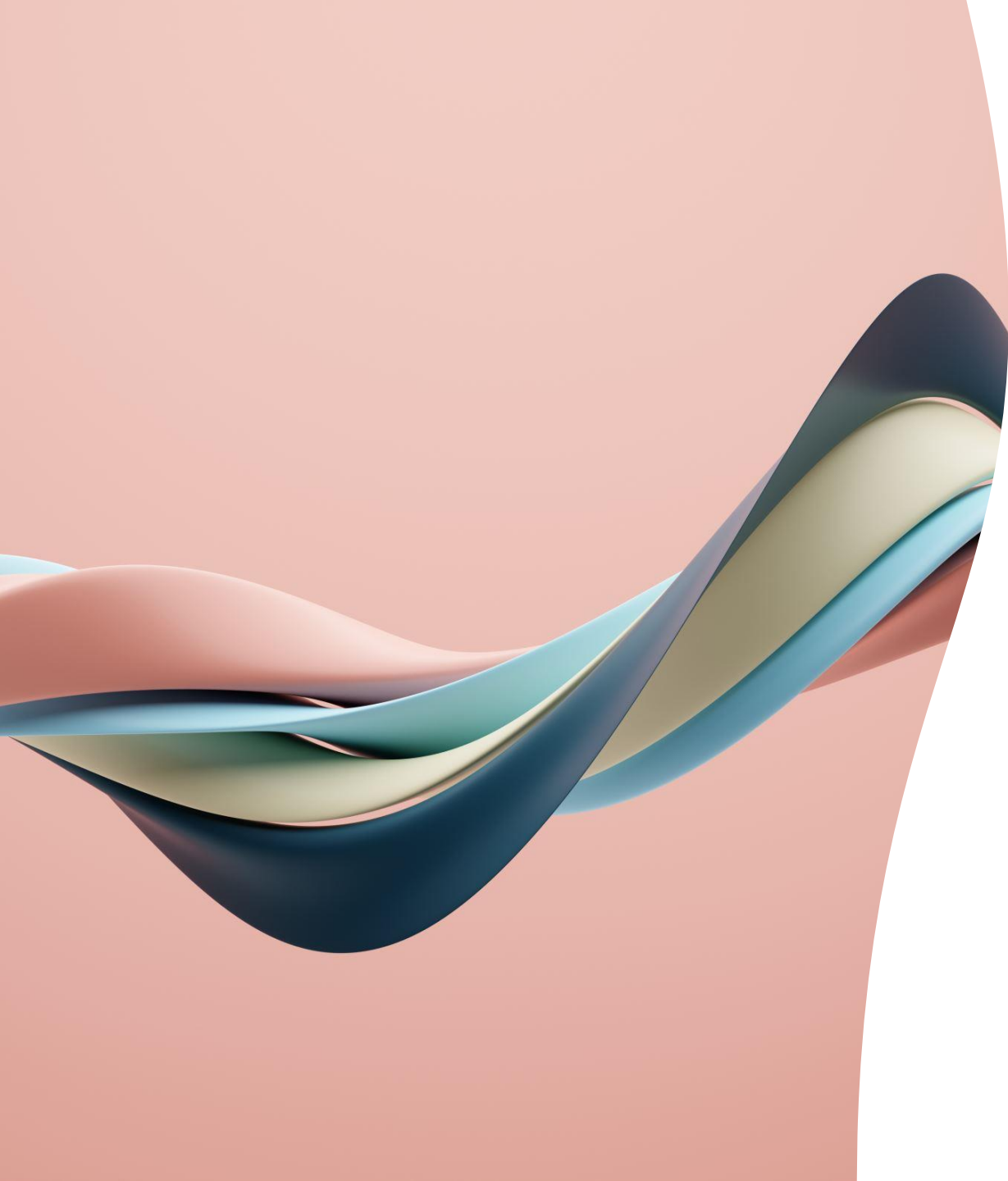
*ΣΑΛΑΤΕΣ ΖΕΣΤΕΣ Ή
ΚΡΥΕΣ (ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ
DRESSINGS)

*ΟΡΕΚΤΙΚΑ (ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΤΑ ΕΛΑΙΑ/ΒΟΥΤΥΡΟ
ΤΗΓΑΝΙΣΜΑΤΟΣ)

*ΡΥΖΟΤΟ/ΖΥΜΑΡΙΚΑ
(ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΥΣ
ΖΩΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟ
ΒΟΥΤΥΡΟ)

*ΟΧΙ ΣΤΑ VEGAN
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ
ΚΡΕΑΤΟΣ





Άσκηση

10.000 βήματα καθημερινά
Pilates (3xweek)

Ψυχοθεραπεία

Διαλογισμός

Διάβασμα

Θέατρο

Έξοδοι

11 ΕΤΗ ΑΥΣΤΗΡΗΣ ΦΥΤΟΦΑΓΙΑΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ, ΣΤΗ
ΘΡΕΨΗ, ΣΤΑ ΖΩΑ, ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Ευχαριστώ πολύ

