



Δευτέρα 25 Φεβρουαρίου 2019

## «Οδηγός καλής ζωής»

**Σάββατο 2 Μαρτίου, στις 09:00**

Η εκπομπή «**Οδηγός καλής ζωής**», το **Σάββατο 2 Μαρτίου**, ασχολείται με τα αυτοάνοσα νοσήματα, όπως η ψωρίαση, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η σκλήρυνση κατά πλάκας. Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες συνδέουν τα αυτοάνοσα νοσήματα με το στρες, το οποίο, είτε τα πυροδοτεί είτε τα επιδεινώνει. Το θετικό είναι ότι σήμερα υπάρχουν τρόποι για να προλάβουμε αλλά και να αντιμετωπίσουμε τις επιβαρυντικές επιπτώσεις του στρες στο αμυντικό μας σύστημα.

Καλεσμένος του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** στο στούντιο είναι ο ηθοποιός **Γιώργος Χρανιώτης**, ο οποίος μιλάει ανοιχτά για την ψωρίαση από την οποία πάσχει. Εξηγεί πώς «συμφιλιώθηκε» με τη νόσο, αλλά και γιατί δεν την άφησε ποτέ να επηρεάσει την προσωπική ή την επαγγελματική του ζωή.

Στην εκπομπή, επίσης, εξετάζεται η κρίση ηλικίας, ένα θέμα που αφορά εξίσου άνδρες και γυναίκες και δεν έχει να κάνει πάντα με την πραγματική ηλικία. Ακόμα, μαθαίνουμε για την διατροφική αξία του αυγού καταρρίπτοντας μύθους που υπήρχαν για χρόνια. Τέλος, βλέπουμε τους λόγους για τους οποίους η επιστήμη, τα τελευταία χρόνια, βάζει στο μικροσκόπιο της συνταγές ομορφιάς της... γιαγιάς.

**«Οδηγός καλής ζωής». Είναι στο χέρι σου.  
Με τον Μιχάλη Κεφαλογιάννη.**