



Παρασκευή 7 Δεκεμβρίου 2018

## «Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 15 Δεκεμβρίου, στις 09:00

Ιδανικά, όλοι θα επιθυμούσαμε να έχουμε επίπεδη κοιλιά. Στην πράξη, όμως, αυτό είναι εξαιρετικά δύσκολο, καθώς εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: από το τι τρώμε, από το εάν έχουμε πολύ στρες, από την καλή λειτουργία του εντέρου αλλά και από το τι είδους μικρόβια έχουμε στο έντερό μας.

Οι επιστήμονες πλέον είναι πεπεισμένοι ότι το έντερο είναι ο δεύτερος εγκέφαλός μας. Η δυσλειτουργία του είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων όπως δείχνουν οι τελευταίες μελέτες που θα παρουσιαστούν στην εκπομπή **«Οδηγός καλής ζωής», το Σάββατο 15 Δεκεμβρίου στις 9 το πρωί**. Η εκπομπή προτείνει λύσεις που αφορούν σε ένα νέο διατροφικό μοντέλο, το οποίο βοηθά 7 στους 10 ανθρώπους με ευερέθιστο έντερο να ελέγξουν τα συμπτώματα της πάθησης.

Καλεσμένη του **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** στο στούντιο είναι μια νέα κοπέλα που για χρόνια ζούσε με λάθος διάγνωση και την ψευδαίσθηση ότι υπέφερε από ευερέθιστο έντερο, αλλά τελικά είχε νόσο Crohn. Οι ειδικοί γιατροί εξηγούν γιατί είναι λάθος να αποδίδουμε όλα τα συμπτώματα του εντέρου σε ψυχολογικά αίτια και διατυπώνουν την άποψή τους για το μασάζ, τις πλύσεις και τα φάρμακα που προτείνονται για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Επίσης, στην ενότητα της ψυχολογίας, η **Ψυχολόγος – παιδοψυχολόγος Αλεξάνδρα Καππάτου** εξηγεί πώς θα αναγνωρίσουμε το άγχος στα παιδιά, τις αιτίες του αλλά κυρίως αναφέρεται στις λύσεις για να το αντιμετωπίσουν οι γονείς πριν γιγαντωθεί.

Τέλος, ο **Διατροφολόγος Μάνος Δημητρούλης** φτιάχνει υγιεινούς κουραμπιέδες και μελομακάρονα και μας παρουσιάζει τα συστατικά που έχει αντικαταστήσει από τις κλασικές συνταγές.

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