



Δευτέρα 18 Μαρτίου 2019

«Οδηγός καλής ζωής»

Σάββατο 23 Μαρτίου, στις 09:00

Η αλλεργία μπορεί να αποτελέσει έναν ενοχλητικό παράγοντα ο οποίος επηρεάζει την καθημερινότητα όσων υποφέρουν από αυτήν, μπορεί όμως να απειλήσει ακόμη και τη ζωή μας. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι οι αλλεργίες εμφανίζονται μόνο την άνοιξη, καθώς τα τελευταία χρόνια ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει αυξήσει τη συχνότητα εμφάνισης αλλά και τα είδη των αλλεργιών.

Το **Σάββατο 23 Μαρτίου** στην εκπομπή «Οδηγός καλής ζωής» με τον **Μιχάλη Κεφαλογιάννη** παρουσιάζονται όλα τα νεώτερα δεδομένα που θα μας βοηθήσουν να προλάβουμε τις αλλεργίες, αλλά και να απαλλαγούμε από αυτές μια και καλή. Ειδικοί επιστήμονες μιλούν για την εποχική, την τροφική, την φαρμακευτική και άλλες μορφές αλλεργίας και αναφέρονται στις λύσεις που υπάρχουν, όπως τα φάρμακα και την ανοσοθεραπεία. Επίσης, δίνουν χρήσιμες συμβουλές που θα βοηθήσουν τους γονείς να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τις αλλεργίες.

Ακόμη, στην ενότητα της ψυχολογίας, η εκπομπή ασχολείται με το κουτσομπολιό και την ανάγκη που κάνει τους ανθρώπους να κουτσομπολεύουν.

Τέλος, θα μάθουμε τα πάντα για την διατροφική αξία του μπρόκολου, του «βασιλιά των λαχανικών» όπως το χαρακτηρίζουν οι διαιτολόγοι.

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