

Γεια σου Μαρία!

25 Νοεμβρίου 2025

Καλωσόρισες στο προσωπικό σου πλάνο υγείας. Θα σε καθοδηγήσει μέσα από:

1. Αναφορά Υγείας

Ανάλυση του health score, της βιολογικής ηλικίας και των αιματολογικών δεικτών σε 9 τομείς υγείας.

2. Κύρια Ευρήματα

Τα κύρια ευρήματα με βάση το ιστορικό σου και τις εξετάσεις, μαζί με ανάλυση ριζικών αιτιών.

3. Συστάσεις Υγείας

Οι εξατομικευμένες σου συστάσεις και τα επόμενα βήματα για να βελτιώσεις την υγεία σου.

Τα δεδομένα που χρησιμοποιήσαμε για το πλάνο σου:

- Αιματολογικές εξετάσεις
- Ερωτηματολόγιο

Αναφορά Υγείας

Ανάλυση του health score, της βιολογικής ηλικίας και των αιματολογικών δεικτών σε 9 τομείς υγείας.

Βιολογική ηλικία: 33.4 έτη (8 χρόνια νεότερη από τη χρονολογική)

Healthscore: 88/100

Βιοδείκτες

76 Βέλτιστοι

11 Φυσιολογικοί

2 Εκτός

Σύνοψη

Αξιολογήσαμε πάνω από 100 βιοδείκτες για να δημιουργήσουμε αυτή την αναλυτική αναφορά.

1. **Καρδιαγγειακή Υγεία:** Εντός ορίου
2. **Ορμονική Υγεία:** Εκτός ορίου
3. **Μικροθρεπτικά συστατικά:** Εντός ορίου
4. **Ενέργεια και Μεταβολισμός:** Βέλτιστη
5. **Λειτουργία Ήπατος:** Βέλτιστη
6. **Φλεγμονή και Ανοσία:** Εντός ορίου
7. **Νεφρική Λειτουργία:** Βέλτιστη
8. **Αίμα:** Εντός ορίου
9. **Ούρα:** Βέλτιστα

Disclaimer: Τα αποτελέσματα δημιουργούνται αυτόματα βάσει του προσωπικού σου ιστορικού. Η αναφορά αφορά μόνο βελτιστοποίηση υγείας και δεν προορίζεται για διάγνωση ή θεραπεία.

Κύρια Ευρήματα

Τα κύρια ευρήματα με βάση το ιστορικό σου και τις εξετάσεις, μαζί με ανάλυση ριζικών αιτίων. Εντοπίσαμε 3 περιοχές βελτίωσης.

1. Αντιμέτωπισε τα αυξημένα αντισώματα θυρεοειδούς για να προλάβεις αυτοάνοση βλάβη

Υψηλή Προτεραιότητα

Ευρήματα

- Anti-TPO: 644 IU/mL (υψηλό)
- Anti-Tg: 19.2 IU/mL (υψηλό)
- TSH, Total T4, Total T3: φυσιολογικά

Γιατί έχει σημασία

Η συνεχής αυτοάνοση φλεγμονή μπορεί με τον καιρό να βλάψει τον θυρεοειδή και να προκαλέσει κόπωση και επιβράδυνση του μεταβολισμού.

Συστάσεις

- **Διατροφή:** Θρεπτικά τρόφιμα όπως κόκκινο κρέας και ψάρια, 2–4 Brazil nuts/ημέρα για σελήνιο, πολλά χρωματιστά λαχανικά για αντιοξειδωτικά. Απόφυγε υπερ-επεξεργασμένα και ζάχαρη.

- **Συμπληρώματα:** Πολυβιταμίνη με σελήνιο για μείωση των αντισωμάτων, προβιοτικά που συμβάλουν στην καλύτερη απορρόφηση βιταμινών στο έντερο και στην ρύθμιση της φλεγμονής.
- **Παρακολούθηση:** Επανελέγχος αντισωμάτων και θυρεοειδικών ορμονών σε 6 μήνες.

2. Διόρθωσε την έλλειψη σιδήρου για να αποκαταστήσεις τα επίπεδα ενέργειας σου και να προλάβεις αναιμία

Μέτρια Προτεραιότητα

Ευρήματα

- Φερριτίνη: 8.2 ng/mL (χαμηλή)
- Αιμοσφαιρίνη: 12.2 g/dL (κανονική)
- Ερυθρά αιμοσφαίρια: 3.95 M/μL

Γιατί έχει σημασία

Ο σίδηρος είναι κρίσιμος για μεταφορά οξυγόνου και παραγωγή ενέργειας. Η έλλειψη σιδήρου καθώς και οι χαμηλές αποθήκες (φερριτίνη) προκαλούν κόπωση, θολούρα, ζάλη και μειωμένη απόδοση στην άσκηση.

Συστάσεις:

- **Συμπλήρωμα:** Ημερήσια λήψη iron bisglycinate.
- **Διατροφή:** Μοσχάρι, αρνί, κατσίκι για παροχή απορροφίσιμου σιδήρου. Συνδύασε με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C για καλύτερη απορρόφηση (πχ. πιπεριές, ντομάτα, πορτοκάλι)
- **Παρακολούθηση:** Επανελέγχος γενικής αίματος και φερριτίνης σε 8–12 εβδομάδες.

3. Διατήρησε την μεταβολική σου υγεία για καλύτερη ποιότητα χοληστερόλης και αποφυγή καρδιαγγειακής νόσου

Μέτρια Προτεραιότητα

Ευρήματα

- Ολική Χοληστερόλη: 250 mg/dL (αυξημένη)
- LDL-C: 157 mg/dL (αυξημένη)
- HDL-C: 86 mg/dL (υψηλή, προστατευτική)
- Ολική/HDL ratio: 2.91 (βέλτιστη)
- LDL/HDL ratio: 1.83 (βέλτιστη)

Γιατί έχει σημασία

Η αυξημένη LDL χοληστερόλη αυξάνει τον μακροχρόνιο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου. Ωστόσο, το μεγάλο μέγεθος σωματιδίων (μέσω του λόγου LDL/ApoB) δείχνει ότι η ποιότητα της χοληστερίνης είναι καλή και μη-οξειδωμένη. Αυτό μπορείς να το διατηρήσεις μέσω καλής μεταβολικής υγείας, αποφυγή οξειδωτικού στρες και αποφυγή της αντίστασης στην ινσουλίνη. Η υψηλή HDL και τα χαμηλά τριγλυκερίδια προσφέρουν περαιτέρω προστασία ενάντια του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Συστάσεις:

- **Διατροφή:** 2–3 φορές/εβδομάδα λιπαρά ψάρια, ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς. Απόφυγε ζάχαρη και επεξεργασμένα λίπη και κατανάλωσε λίγους υδατάνθρακες καλής ποιότητας (φρούτα, κριθαρένιο παξιμάδι, γλυκοπατάτες) .
- **Συμπλήρωμα:** Πολυβιταμίνη για προστασία μεταβολικής υγείας.



Συστάσεις Υγείας

Το Κυμα AI δημιούργησε ένα προσωπικό πλάνο για να βελτιώσεις την ενέργειά σου και να διορθώσεις όσα χρειάζονται παρακολούθηση.

Στόχος: Βελτίωση επιπέδων ενέργειας

Ύπνος

- Στόχευσε σε 7–8 ώρες με σταθερές ώρες ύπνου και αφύπνισης.
- Πρωινό φως 10–15 λεπτά μέσα στα πρώτα 30 λεπτά μετά το ξύπνημα για τη ρύθμιση του κερκάδιου ρυθμού.
- Απόφυγε την καφεΐνη μετά τις 12:00 το μεσημέρι και τις οθόνες 60 λεπτά πριν τον ύπνο.
- Κράτησε το δωμάτιο δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο.

Άσκηση

- Συνέχισε την προπόνηση με αντιστάσεις και βάρη.
- Ολοκλήρωσε κάθε συνεδρία με 5 λεπτά διατάσεις ή foam rolling.
- Συνέχισε το κολύμπι και την καθημερινή ήπια κίνηση.
- Στις μη κολυμβητικές μέρες, πρόσθεσε έντονο περπάτημα 20–30 λεπτών.
- Μία φορά την εβδομάδα βάλε 4×1 λεπτό πιο γρήγορο ρυθμό με εναλλαγές μεταξύ τροχάδην και περπατήματος (interval training).
- Κλείσε με 5 λεπτά διατάσεων στα κάτω άκρα.

Διαχείριση στρες

- Κάνε δύο σύντομα “reset breaks” την ημέρα; Βγες έξω για περπάτημα και επαφή με τη φύση.
 - Πρόσθεσε 10 λεπτά διαλογισμού ή yoga 1–2 φορές/εβδομάδα.
 - Κατάγραψε καθημερινά πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων, η θετική σκέψη έχει συσχετιστεί με καλύτερη υγεία.
-

Διατροφή

1. Αύξηση τις πηγές υψηλά απορροφήσιμου σιδήρου

Τι σημαίνει αυτό:

Μοσχάρι, αρνί, κατσίκι, βίσωνας. Συνδύασε με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C για καλύτερη απορρόφηση (πιπεριές, ντομάτα, πορτοκάλι). Απόφυγε καφέ και τσάι 2 ώρες γύρω από γεύματα με σίδηρο καθώς η καφεΐνη αναστέλλει την απορρόφηση σιδήρου.

Γιατί:

Τα αποτελέσματα σου δείχνουν ήπια σιδηροπενική αναιμία. Η πρόσληψη αιμικού σιδήρου και ο σωστός συνδυασμός γευμάτων αυξάνουν την απορρόφηση. Ο αιμικός σίδηρος είναι η μορφή σιδήρου που βρίσκεται σε ζωικές τροφές (κρέας, ψάρια, πουλερικά) και απορροφάται πιο εύκολα από τον οργανισμό.

Παραδείγματα:

- Μοσχάρι ή βίσωνας με πιπεριές ή εσπεριδοειδή
- Σαρδέλες ή μύδια με ρόκα
- Αρνί με μπρόκολο ή ντομάτες

2. Απόφυγε υπερ-επεξεργασμένες τροφές και ζάχαρη

Τι σημαίνει αυτό:

Περιορίσε τρόφιμα όπως μπισκότα, κρουασάν, γλυκά, φρυγανιές, έτοιμα σνακ, chips, fast-food και προϊόντα με πρόσθετα σάκχαρα (χυμοί, αναψυκτικά, σιρόπια). Επίλεξε όσο γίνεται τρόφιμα σε φυσική μορφή όπως φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρια, αυγά, ξηρούς καρπούς και ελαιόλαδο.

Γιατί:

Τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα αυξάνουν τη φλεγμονή, επηρεάζουν αρνητικά το μικροβίωμα και συμβάλλουν σε αντίσταση στην ινσουλίνη, που είναι βασικοί μηχανισμοί για την εξέλιξη αυτοάνοσων και μεταβολικών δυσλειτουργιών. Η ζάχαρη προκαλεί απότομες αυξομειώσεις γλυκόζης και οξειδωτικό στρες, που επιβαρύνουν τον θυρεοειδή και μειώνουν την ενέργεια.

Παραδείγματα:

- Αντί για γλυκό, προτίμησε φρούτα ή γιαούρτι.
 - Αντί για έτοιμα σνακ, διάλεξε ανάλατους ξηρούς καρπούς.
 - Αντί για αναψυκτικά, επέλεξε νερό ή ανθρακούχο με λεμόνι.
-

Συμπληρώματα



Be Well Multivitamin

Τι είναι: Πολυβιταμίνη με 120+ μικροθρεπτικά συστατικά.

Γιατί τη χρειάζεσαι: Παρέχει σελήνιο που βοηθά στη μείωση των αντιοξειδωτικών θυρεοειδούς και μικροθρεπτικά που συμβάλουν στην βελτίωση του μεταβολισμού και της ενέργειας.



Iron Softly Absorbed

Τι είναι: Συμπλήρωμα με διγλυκινικό σίδηρο, καλά ανεκτό.

Γιατί το χρειάζεσαι: Αυξάνει τα επίπεδα φερριτίνης για καλύτερη μεταφορά οξυγόνου, μείωση κόπωσης, και πρόληψη αναιμίας.



40 Billion Live

Τι είναι: Συμπλήρωμα προβιοτικών με σαράντα δισεκατομμύρια ευεργετικά βακτήρια, από 13 στελέχη, για την καλή λειτουργία του εντέρου.

Γιατί το χρειάζεσαι: Εξισορροπεί το μικροβίωμα του εντέρου, βελτιώνοντας την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών και ρυθμίζει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, βοηθώντας στη μείωση της αυτοανοσίας του θυρεοειδούς.