**Διαφημιστικά σκουπίδια και δημόσια υγεία**

Όσο πουλάνε ριχτάρια, κουβέρτες, θερμαντικά σώματα, σκουλαρίκια, βραχιόλια και δαχτυλίδια, όσο πουλάνε έστω «χρυσούς σταυρούς» αξίας 200 ευρώ που αν παραγγείλεις δύο, μαζί με ένα «φυλαχτό» και μια «θαυματουργή» εικόνα της Παναγίας δώρο, πληρώνεις 15 ευρώ για τον καθένα, όσο δηλαδή ψάχνουν μόνο για ηλίθιους δεν μας πέφτει και πολύ λόγος ή μάλλον μας πέφτει λόγος σαν πολίτες, αλλά δεν μας εμπλέκει σαν γιατρούς. Όταν όμως εκτός από ηλίθιους ψάχνουν και για απελπισμένους, εκεί πρέπει να έχουμε λόγο, να τον εκφράζουμε και να απαιτούμε μάλιστα την προστασία αυτών των συμπολιτών μας. Αυτός είναι και ο λόγος του δικού μου θυμού που με έσπρωξε να γράψω αυτές τις αράδες στο περιοδικό μας.

Στην καπιταλιστική κοινωνία που ζούμε η ποσότητα και κυρίως το είδος της διαφήμισης αντανακλά και το επίπεδο της οικονομίας της χώρας. Τον καιρό λοιπόν της κρίσης που δεν παράγονται υπηρεσίες και προϊόντα και άρα δεν υπάρχει «κύκλος εργασιών», τα budget που αφορούν την διαφημιστική καμπάνια και προώθηση προϊόντων και υπηρεσιών μειώνονται τραγικά με λογική συνέπεια να καταρρέει η αγορά της διαφήμισης που στηρίζεται σε αυτά τα κεφάλαια. Οι τιμές κατρακυλούν καθώς δεν υπάρχουν εταιρείες-πελάτες και έτσι με πολύ χαμηλά ποσά δίνεται η ευκαιρία σε εταιρείες να διαφημίζουν εισαγόμενα φτηνά προϊόντα- σκουπίδια τα οποία δεν έχουν καμία δυνατότητα να αγοραστούν αν δεν παραπλανήσουν τους πιθανούς αγοραστές.

Παραπλανητική είναι μια διαφήμιση όταν παραποιεί ή κάνει ψευδείς ισχυρισμούς με τέτοιο τρόπο ώστε ο φυσιολογικός άνθρωπος ή τουλάχιστον πολλοί άνθρωποι παρακολουθώντας την ή διαβάζοντάς την γρήγορα και χωρίς προσοχή και σκέψη να αποκτήσουν μια λαθεμένη αντίληψη ή να καταλήξουν σε λάθος συμπέρασμα. Έτσι παίζοντας με την θέληση ενός ατόμου χωρίς βία αλλά με δόλιο τρόπο, ύπουλα και με πονηριά το χειραγωγούμε. Ο εξαναγκασμός όμως και η χειραγώγηση εμπεριέχουν εξ αντικειμένου στοιχεία ανηθικότητας.

Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να τα αρπάζει χοντρά η εταιρεία εισαγωγέας των προϊόντων – σκουπιδιών, η διαφημιστική εταιρεία που στήνει το φτηνό σκηνικό, η «τηλεπερσόνα» που συμμετέχει στο σποτ ή την εκπομπή που προωθεί την διαφήμιση, το κανάλι και βέβαια και το κράτος… γι’ αυτό δεν κουνιέται φύλλο.

Κάθε τόσο βρίσκουν τρόπους να μοσχοπωλούν φύκια για μεταξωτές κορδέλες. Χτυπά το τηλέφωνο στην γιαγιάκα με μερική αντίληψη ή και λίγη άνοια, της υπόσχονται ότι με λίγες σταγόνες από το μαγικό προϊόν τους θα χοροπηδάει σαν Κρι-Κρι, της χρεώνουν 40 ευρώ το μπουκάλι με νερό από την βρύση, άντε ζαχαρόνερο, και **είναι όλοι ευχαριστημένοι…**

Όπως με τα 090, τον τηλετζόγο ή τον «νόμιμο» (κρατικό που τον δωρίσαμε σε ιδιώτες) τζόγο με τα χίλια «τυχερά» παιχνίδια και λαχεία, αφού κάποιος κυριολεκτικά απατεώνας βρει τρόπο να αρπάζει χρήματα από αφελείς και απελπισμένους χωρίς αντιδράσεις, **το κράτος δεν έχει κανένα ενδοιασμό να γίνει συνεργός στην απάτη αρκεί να αρπάξει το μερίδιό του**.

Τι να πρωτοθυμηθώ, δεν υπάρχει τομέας της οικονομικής και κοινωνικής ζωής του τόπου που να μην υπάρχει απάτη και παραπλανητική διαφήμιση.

Άπειρα προϊόντα ομορφιάς και περιποίησης του σώματος που υπόσχονται να μετατρέψουν την «κυρία» σε Monica Belluci και βάλε, προϊόντα αδυνατίσματος και ινστιτούτα αδυνατίσματος, νανο-γιλέκα., τσάι των Ίνκας με απίστευτες θεραπευτικές ιδιότητες για όλα (από καρκίνο μέχρι τα μαλλιά και τα νύχια), επιθέματα πελμάτων που απομακρύνουν τις τοξίνες, βιομαγνητικά βραχιολάκια δύναμης, ισορροπίας και υγείας, θερμαντικά σώματα, καύσιμα και λιπαντικά κινητήρων που κάνουν το αυτοκίνητο να βρυχάται σαν Ferrari και να καίει σαν Cinquecento, οι Wash Ball, οι συσκευές μείωσης κατανάλωσης ρεύματος, φίλτρα νερού που σε τρομάζουν για το τι θα πάθεις αν καταναλώνεις νερό της βρύσης ή έστω εμφιαλωμένο, οζονοθεραπείες και νερό με όζον (έχει προχωρήσει η «επιστήμη» από τον καιρό του «νερού του Καματερού»), ο «πράσινος καφές» και το αλάτι των Ιμαλαϊων, Pretty Bra και Pretty Pants και “έξυπνη σίτα» πάντα από την Οδό Βαλαωρίτου… Αθήνα, Θεσ/νίκη, Βόλο, Ηράκλειο, Πάτρα.. κλπ.. και με δυό παπούτσια πάνινα πας μέχρι τα Γιάννενα…,

Και δώσεεεε που θα έλεγε και ο Λαζόπουλος…. Και άλλα και άλλα… μέχρι και φτηνά αρνιά από μεγάλη γερμανική αλυσίδα supermarket, αλλά και τραπεζικά προϊόντα (για να μην ξεχνιόμαστε μέρες που είναι), ασφαλιστικές εταιρείες, κάρτες «Υγείας», κολέγια, μέχρι και ΜΚΟ (Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις) και δώσεεε ακόμα στον λαό, μάγους, αστρολόγους, χαρτορίχτρες και καφετζούδες, κληρώσεις απάτες αλλά και SMS που χρεώνεσαι μόλις το ανοίξεις, η απαντάς σε άγνωστη κλήση από την Αφρική, Λατινική Αμερική ή άλλο εξωτικό μέρος

Και αν πάμε στο διαδίκτυο, τα πράγματα γίνονται χειρότερα έως τραγικά… «απαλλάξου από τους κιρσούς στο σπίτι σε 8 ημέρες», «αδύνατη στο λεπτό», «Χάσε 7 κιλά σε μία εβδομάδα», «η συνταγή μου για το πώς έκοψα 10-15 χρόνια από το πρόσωπό μου», «ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ: Χάστε κιλά στον ύπνο σας», «μάθε πώς να μειώσεις το ρεύμα έως και 50%» και άλλος πιο χουβαρδάς «δεν πληρώνεις καθόλου για ρεύμα» και ουκ έστι τέλος.. που στο τέλος αναρωτιέσαι σαν χριστιανός «Θεέ μου σε τι κόσμο ζώ» ή στο κάτι λιγότερο απαισιόδοξο «Θεέ μου πόσο προχώρησε η επιστήμη από τον καιρό της φραπελιάς» ή στο κάτι πιο πατριωτικό «ζήτω το Έθνος» ή κάτι τέτοιο.

Παρά την ευθυμία όμως που προκαλεί όλη αυτή η ιστορία, μάλλον πρέπει να πάρουμε τα πράγματα πιο σοβαρά καθώς φτάσαμε στην εποχή του κολλαγόνου, του υαλουρονικού, της αλόης με ή χωρίς κολλαγόνο και υαλουρονικό και η έκταση του θέματος μας ξεπερνάει.

‘Όπως για πολλά από τα προηγούμενα έτσι και για την αλόη, το κολλαγόνο και το υαλουρονικό δεν απαιτείται, ως συμπληρώματα διατροφής, έλεγχος και έγκριση από τον **ΕΟΦ** παρά **μια απλή γνωστοποίηση** προς αυτόν για να μπορεί να κυκλοφορήσει στην αγορά.

Μιλάμε για συμπληρώματα και βάσει νόμου ισχύει ότι*:* ***«Τα συμπληρώματα διατροφής είναι βιομηχανικά προϊόντα. Αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, διατιθέμενα σε δοσιμετρικές μορφές, με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας. Δεν επιτρέπεται να έχουν ή να προβάλλουν προληπτικές ή θεραπευτικές ενδείξεις, που προσιδιάζουν μόνο σε φάρμακα».*** Από το παραπάνω γίνεται σαφές ότι κανένα συμπλήρωμα διατροφής, συμπεριλαμβανομένων των συμπληρωμάτων κολλαγόνου, δεν μπορεί να ισχυρίζεται ότι προλαμβάνει ή ακόμα χειρότερα ότι θεραπεύει οποιαδήποτε νόσο ή ασθένεια και αν συμβαίνει αυτό, τότε είναι προφανές ότι παραβιάζεται τόσο η εθνική όσο και η ευρωπαϊκή νομοθεσία σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια Τροφίμων (EFSA), για να μπορεί μια εταιρία τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής να προβαίνει σε ισχυρισμούς υγείας για τα προϊόντα της, θα πρέπει πρώτα αυτά να περάσουν από τη διαδικασία της έγκρισης από την EFSA, για τον/τους ισχυρισμούς υγείας που δηλώνουν. Για να γίνει αυτό, η εταιρία πρέπει να καταθέσει αίτηση έγκρισης και να προσκομίσει, μεταξύ άλλων, τις επιστημονικές εκείνες μελέτες και έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για το συγκεκριμένο προϊόν, ή συγκεκριμένη δραστική ουσία που περιέχουν, στην αρμόδια Αρχή και αφού η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εξετάσει τα στοιχεία, να αποφανθεί θετικά ή αρνητικά για τον/τους αιτούμενους ισχυρισμούς υγείας. Η διαδικασία αυτή αποτελεί μια από τις σημαντικότερες αποφάσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με σκοπό πρωτίστως τη διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας και την προστασία των καταναλωτών από παραπλανητικές δηλώσεις και διαφημίσεις τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής

Το κολλαγόνο είναι μια πρωτεΐνη που αποτελεί βασικό συστατικό του συνδετικού ιστού του σώματός μας. Ουσιαστικά όλο το σώμα μας χτίζεται πάνω, γύρω και μέσα στον συνδετικό ιστό. Σε διάφορες μορφές ανάλογα με το όργανο, το κολλαγόνο βρίσκεται στους τένοντες, στην καρδιά, στα νύχια, στα μαλλιά, στο δέρμα, στα ούλα, στα μάτια, στις αρθρώσεις και στα αιμοφόρα αγγεία μας και είναι αυτό που δίνει συνοχή και ελαστικότητα στους ιστούς.

Άρα το κολλαγόνο ως συμπλήρωμα διατροφής (κυκλοφορούν 293 διαφορετικά σκευάσματα με αυτό) δεν θα μπορούσε να βοηθήσει στους ιστούς όταν υπάρχει πρόβλημα; Από όλα τα συμπληρώματα διατροφής, το πλέον «ευρηματικό» είναι το «υγρό πόσιμο κολλαγόνο» η προώθηση του οποίου γίνεται βάσει συνδυασμού δύο πραγμάτων:

1ο. Διαβάζοντας τις διαφημίσεις μαθαίνει κανείς για τις γνωστές ιδιότητές του, ότι δηλαδή μεταξύ άλλων βελτιώνει την υγεία των μαλλιών, των νυχιών, του δέρματος και των αρθρώσεων, μαθαίνει όμως και πρωτότυπα «καινούργια» πράγματα, όπως ότι: λευκαίνει το δέρμα, μειώνει την κυτταρίτιδα, αυξάνει τις καύσεις του οργανισμού και αδυνατίζει, θεραπεύει την ακμή, τη δερματίτιδα και την ψωρίαση.

2ο. Μικρές παραπλανήσεις. Οι περισσότεροι από εκείνους που προωθούν το υγρό πόσιμο κολλαγόνο φροντίζουν να αποκρύπτουν μια μικρή λεπτομέρεια, ενώ άλλοι προχωράνε ανερυθριάστως και σε διατύπωση ανακριβειών, στα όρια του ψεύδους. Η λεπτομέρεια που δεν λένε είναι ότι όλα τα καλά και αγαθά που προσμετρώνται στα ωφέλη του κολλαγόνου, αφορούν το κολλαγόνο που υπάρχει ήδη μέσα στο σώμα μας. Ωστόσο, άλλο το κολλαγόνο που υπάρχει μέσα στο σώμα μας, το οποίο έχει κατασκευάσει ο οργανισμός μας και άλλο το κολλαγόνο που παίρνουμε ως συμπλήρωμα διατροφής.

Για να καταλάβουμε τη διαφορά, να θυμηθούμε ότι το κολλαγόνο είναι μια πρωτεΐνη. Άρα, αποτελείται από αμινοξέα. Άρα, όταν το λαμβάνουμε μέσω του πεπτικού συστήματος ως τροφή ή συμπλήρωμα διατροφής, διασπάται σε αυτά, δηλαδή δε μένει να κυκλοφορεί μέσα στον οργανισμό μας αυτούσιο όπως το φάγαμε ή το ήπιαμε σαν κολλαγόνο, ούτε πάει και κάθεται όπως είναι μέσα στις αρθρώσεις και τους ιστούς. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι το χωνεύουμε κανονικότατα όπως όλες τις άλλες τροφές, διασπάται στα αμινοξέα από τα οποία αποτελείται, τα οποία στη συνέχεια θα απορροφηθούν. Ο οργανισμός θα χρησιμοποιήσει κάποια από τα αμινοξέα για ενέργεια, ενώ κάποια άλλα θα τα χρησιμοποιήσει για να συνθέσει εκ νέου πρωτεΐνες και ιστούς (μεταξύ των οποίων και νέο κολλαγόνο). Αυτό τι σημαίνει; Σημαίνει ότι το κολλαγόνο που μας πουλάνε σε συσκευασίες των 500ml (όπως τα μικρά μπουκαλάκια νερού) για 50 ευρώ το μπουκάλι, είναι απλά… άλλη μια πηγή πρωτεϊνών! Να το πούμε ξανά: Το υγρό πόσιμο κολλαγόνο είναι απλά άλλη μια διατροφική πηγή πρωτεϊνών!

Εδώ έχουμε να κάνουμε λοιπόν με κλασική παραπλανητική διαφήμιση: Οι εκπληκτικές ιδιότητες που διαφημίζονται, είναι αυτές που αντιστοιχούν στο κολλαγόνο που έχει κατασκευάσει ο οργανισμός μας, όχι στο κολλαγόνο που τρώμε. Άρα, άλλο πράγμα διαφημίζεται και άλλο πράγμα πωλείται!

Εισαγγελείς, Υπουργεία, Ιατρικοί φορείς που θα προστατέψουν την δημόσια υγεία ως οφείλουν από τον ρόλο τους, δεν υπάρχουν σε αυτή την χώρα;

Είμαι σίγουρος ότι θα μας βγει πολύ πιο φτηνά καταναλώνοντας τροφές- πηγές υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών όπως τα όσπρια, αυγά, ψάρια, γαλακτομικά, και κρέας, όσο για την δοσολογία για να είναι πλήρης η οδηγία, με μόλις 100 γραμμάρια από τα πιο πάνω παίρνετε 3 με 4 φορές παραπάνω πρωτεΐνες από ότι μία δόση 10ml από τα πόσιμα συμπληρώματα και σε καιρούς που ζούμε μας περισσεύουν και χρήματα.

Αν θες να κάνεις κάτι πραγματικά καλό για τον εαυτό σου, ξέχνα τα διάφορα “συμπληρώματα διατροφής” και άλλα μαγικά προϊόντα. Βγες από το σπίτι, περπάτα επιτέλους, ερωτεύσου, σταμάτα να τρως και να πίνεις αηδίες όσο το επιτρέπουν τα οικονομικά σου. Άσε το κυνήγι του «τέλειου σώματος» (πως είπατε;;), του «λαμπερού δέρματος» και των αστραφτερών δοντιών στα αγόρια και τα κορίτσια των περιοδικών. Και εδώ που τα λέμε το μυστικό τους είναι ότι (και μην σας ξεφύγει πουθενά) όλοι τους είναι φωτοσοπαρισμένοι!

Τώρα αν κάποιοι επιμένετε στο πόσιμο κολλαγόνο και υαλουρονικό για να μην μείνετε παραπονεμένοι σας έχω και την συνταγή που ψάρεψα στο διαδίκτυο:

**«Φτιάχνω πόσιμο κολλαγόνο και υαλουρονικό μόνος μου με 1 ευρώ»**

Παραγγέλνουμε από τον χασάπη μας καθαρισμένα μοσχαρίσια κόκκαλα με το μεδούλι, ενδεχομένως κομμένα σε κομμάτια. Τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με νερό. Ρίχνουμε μία κουταλιά του γλυκού αλάτι. Τα αφήνουμε για 8 ώρες να σιγοβράσουν. Συμπληρώνουμε με νερό όταν χρειάζεται. Μετά στραγγίζουμε και κρατάμε τον ζωμό. Όταν κρυώσει τοποθετούμε τον ζωμό στο ψυγείο. Πίνουμε ένα ποτήρι καθημερινά.

Επιπλέον μπορούμε να αξιοποιήσουμε τσόφλια αυγών τα οποία περιέχουν 95% ασβέστιο και άλλα συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός.

Σπάμε τα αυγά. Τα αδειάζουμε από τον κρόκο και το ασπράδι. Δεν πετάμε την μεμβράνη. Τα γυρίζουμε ανάποδα να στραγγίσουν ως το βράδυ. Τα βράζουμε για απολύμανση δέκα λεπτά. Τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά. Την άλλη μέρα τα βάζουμε στο φούρνο για δέκα λεπτά. Παίρνουμε τα τσόφλια και τα θρυμματίζουμε στο μούλτι τόσο ώστε να γίνουν πούδρα. Βάζουμε μισό ποτήρι ζωμό με λίγο λεμόνι και μία κουταλιά του γλυκού πούδρας-τσόφλια.

**Τι άλλο να κάνω ο άνθρωπος, ένας απλός γαστρεντερολόγος είμαι. Άντε καλή όρεξη λοιπόν!.**

**Χάρης Τσιώνης**

**Γαστρεντερολόγος – Σέρρες.**