

Αθήνα, 5/6/2020

ΠΡΟΣ :

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

- Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Υπόψη Προϊσταμένης κα Φ.Καλύβα

- ΤΜΗΜΑ ΜΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Υπόψη κας Κοντελέ Ι.

Κοιν.: -Υπουργό Υγείας κο Β. Κικίλια

-Υφυπουργό Υγείας κο Β. Κοντοζαμάνη

- Γεν.Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
κο Π.Πρεζεράκο

- Γενική Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Ζωής

- Πρόεδρο ΕΟΔΥ κο Π. Αρκουμανέα

- Καθηγητή κο Τσιόρδα, Επικεφαλής
ομάδας για την αντιμετώπιση της πανδημίας
/ Εκπρόσωπος Υπουργείου Υγείας

- Καθηγητή κο Η. Μόσιαλο

Εκπρόσωπο – Σύμβουλο της Ελλάδας σε
διεθνείς οργανισμούς για την αντιμετώπιση
της πανδημίας

ΘΕΜΑ: COVID 19 ΠΡΟΛΗΨΗ και ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αξιότιμες κα Καλύβα, κα Κοντελέ,

Ευχαριστώ πολύ για την απάντησή σας στην από 21 Απριλίου 2020
επιστολή μου με θέμα: *Σχετικά με το ερώτημα του κ. Σ.Τσιόδρα "Γιατί
νοσούν οι νέοι άνθρωποι..."*

Σημαντικές οι πληροφορίες, που μας δώσατε και πολύ χρήσιμες για την
προάσπιση της σωματικής και ψυχικής μας υγείας, καθώς και για την
ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, που είναι και το
ζητούμενο της επιστολής.

Επιτρέψτε μου να σας εκφράσω την ιδιαίτερη χαρά μου, καθώς ενισχύετε
την πεποίθησή μου, ότι υπάρχουν άνθρωποι με ανοιχτούς ορίζοντες, που
διακρίνουν τον λόγο και γιατί γίνεται μια προσπάθεια για το καλό όλων
μας.

Αξιοποιώντας την θετική πρωτιά της χώρας μας στην παρούσα χρονική συγκυρία και όπως ανέφερε και ο πρωθυπουργός μας:

"Όλα ήταν δύσκολα. Πήγαμε όμως καλά. Γι' αυτό και αισιοδοξώ για την επόμενη μέρα. Γιατί ο στόχος μου παραμένει ένας: Η Ελλάδα να διατηρεί το δικαίωμά της να αλλάζει και να γίνεται όλο και καλύτερη!" ,

θα πρότεινα στην υπηρεσία σας και στον ΕΟΔΥ ταυτόχρονα, να ξεκινήσει μια **καλά οργανωμένη εκστρατεία ενημέρωσης, ότι η καλύτερη μορφή πρόληψης, είναι η ενδυνάμωση του αμυντικού- ανοσοποιητικού μας συστήματος.**

Όπως :

α.Μια ολιγόλεπτη καθημερινή προβολή- σπότ, όπως ήταν αυτή για τον κορωνοϊό.

β. Εκπομπές στην τηλεόραση ειδικών επιστημόνων για την διατροφή και την επάρκεια των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, που πρέπει να λαμβάνουμε μέσω της τροφής μας.

γ. Ενημέρωση για την αναγκαιότητα της φυσικής άσκησης και για το πώς σχετίζεται με την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

δ. Εκπομπές στην τηλεόραση από ψυχολόγους για την βελτίωση της ψυχικής μας υγείας.

ε. Ενημέρωση σε όλα τα σχολεία για την αναγκαιότητα της σωστής διατροφής από ειδικούς επιστήμονες σε συνδυασμό με το μάθημα της φυσικής αγωγής (*νους υγιής εν σώματι υγίει*).

Είναι παράθυρο ευκαιρίας να ξεκινήσει από την χώρα μας αυτή η εκστρατεία ενημέρωσης, τιμώντας και την ιστορία της στην ιατρική, στον πολιτισμό και στον άνθρωπο και να μεταλαμπαδεύσουμε και στις υπόλοιπες χώρες την αξία της ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας συστήματος, μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής με υψηλή θρεπτική αξία, ως μέτρο πρόληψης για την αντιμετώπιση λοιμωδών νοσημάτων και ιώσεων. Παράλληλα δηλαδή με την καταστολή κάθε ίωσης - ασθένειας, να δώσουμε την ίδια και ίσως περισσότερη βαρύτητα στην πρόληψη.

«Κάλλιο προλαμβάνειν παρά θεραπεύειν», "Φάρμακο ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακο σας", "Οφελείν ή μη Βλάπτειν.

Γιατί εάν πράγματι, δίνουμε αυτήν την βαρύτητα, δεν θα ήμασταν αναγκασμένοι να προλάβουμε κάθε νέα νόσο, πανικόβλητοι και φοβισμένοι, πράγμα, που επηρεάζει και την άμυνα του οργανισμού μας. αλλά θα ήμασταν καλύτερα προετοιμασμένοι.

Είναι κρίμα κάθε χρόνο, χιλιάδες ανθρώπινες ζωές να χάνονται ή να νοσηλεύονται στα νοσοκομεία από χρόνιες και ανίατες ασθένειες, που τείνουν να εξελιχθούν σε άλλες μορφές πανδημίας, δυστυχώς και από

πολύ μικρές πια ηλικίες. Εκατοντάδες εκατομμύρια χρημάτων δαπανώνται για όλα αυτά, όπως και για την εύρεση εμβολίων για κάθε νέα νόσο που παρουσιάζεται, ενώ μέσω της πρόληψης, θα μπορούσαμε να ελαχιστοποιήσουμε όλα αυτά τα κρούσματα.

Αυτή η καλά οργανωμένη από την Πολιτεία εκστρατεία ενημέρωσης, παράλληλα με τα υπόλοιπα μέτρα προστασίας, ενισχύει σίγουρα την εμπιστοσύνη του πολίτη, που δυστυχώς έχει πληγεί ακόμα περισσότερο μέσα στα χρόνια της κρίσης. Η αίσθηση εμπιστοσύνης με την σειρά της, συμβάλει στην βελτίωση της ψυχικής υγείας των πολιτών αλλά και στην ασφάλεια που αισθάνονται ότι λαμβάνουν από το Κράτος.

Ταυτόχρονα κρίνω αναγκαίο να απαντηθούν και τα ερωτήματα της επιστολής, γιατί αν πράγματι οι νοσούντες από Covid 19, έχουν ένα αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα και παρουσιάζουν ανεπάρκεια σε βασικά θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία κα, όπως πχ D, C, ψευδάργυρο, σελήνιο κα), τότε έχουμε αυτόματα βρεί την καλύτερη μορφή πρόληψης για τον ιό, αλλά και μια επιπρόσθετη μορφή θεραπείας, που θα πρέπει να ερευνηθεί από τους επιστήμονες.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ίδια η Πολιτεία θα ήταν καλό, να ωθήσει όλους τους πολίτες της, σε ένα δωρεάν προληπτικό έλεγχο ιατρικών εξετάσεων, στον οποίο θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται και οι εξετάσεις που συνδέονται άμεσα με την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Η συσσωρευμένη επιστημονική εμπειρία και γνώση που ήδη έχουμε, δεν μπορεί να μένει αναξιοποίητη, αφού πρόκειται για την προάσπιση της δημόσιας υγείας.

Με έναν βαθύ σεβασμό για τον άνθρωπο και το καλό της ανθρωπότητας, ας ξεκινήσει αυτή η προσπάθεια από την χώρα μας, στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο, για μια ριζική αλλαγή του τρόπου που σκεφτόμαστε, διατρεφόμαστε και ζούμε.

Ας κάνουμε την διαφορά! Ας γίνουμε ένα λαμπρό παράδειγμα για όλον τον κόσμο. Οφείλουμε να το πράξουμε, σαν χρέος στον Πατέρα της Ιατρικής Ιπποκράτη, που γεννήθηκε σ'αυτή την χώρα και στον όρκο που δίνουν όλοι οι γιατροί του κόσμου.

Σας ευχαριστώ για το χρόνο σας.

Με εκτίμηση,

Γεωργία Γιαμπουράνη

Τεχνολόγος Τροφίμων - Ασφαλιστικός Σύμβουλος

