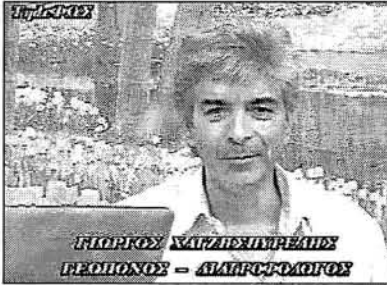
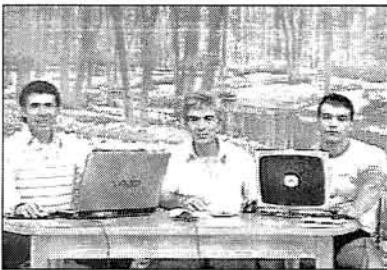


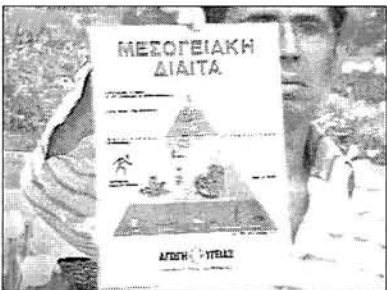
Κανάλι ΤΗΛΕΦΩΣ  
 Εκπομπή «ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»  
 Σεπτέμβριος 2006



Στιγμιότυπο 01:01



Στιγμιότυπο 01:20



Στιγμιότυπο 03:27



Στιγμιότυπο 03:38

**Χρόνος στο DVD: 00:54 – 04:10**

**Παρουσιαστής Γιώργος Χατζησπυρέλης:** Σήμερα θα σας παρουσιάσουμε μια καινούργια τεχνολογία πάνω στη διατροφή που λέγεται Ζώνη. Η Ζώνη είναι ένας τρόπος που φτιάχνουμε τον οργανισμό μας με μια ισορροπημένη διατροφή όσον αφορά τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και το λίπος. Μαζί μας έχουμε δύο εκλεκτούς καλεσμένους, τον Παναγιώτη Δρακόπουλο και τον Παναγιώτη Φακιδάρη.

**Δρακόπουλος:** Καλή σας ημέρα.

**Παρουσιαστής:** Είναι εκπρόσωποι της καινούργιας μοντέρνας διατροφής, η οποία ανοίγει καινούριους δρόμους υγείας με μια ισορροπημένη διατροφή που μας βοηθάει να ισορροπήσει ο οργανισμός μας και να αμυνθεί καλύτερα απέναντι στις ασθένειες. Αλλά γι' αυτό θα μας μιλήσει περισσότερο ο καλεσμένος μας ο Παναγιώτης ο Δρακόπουλος που κατέχει πολύ το αντικείμενο.

**Δρακόπουλος:** Λοιπόν, καλή σας ημέρα. Τι θα πρέπει σήμερα να τρώνε οι Έλληνες για να βρουν υγεία τους;

**Παρουσιαστής:** Κοίτα, αυτό είναι ένα ερώτημα ...

**Δρακόπουλος:** Πολύ μεγάλο!

**Παρουσιαστής:** ... πολύ μεγάλο, αλλά από πρώτη άποψη, αν το σκεφτούμε απλά νομίζω ότι οι Έλληνες σήμερα κάνουν τη χειρότερη διατροφή.

**Δρακόπουλος:** Γιατί όμως συμβαίνουν αυτά;

**Παρουσιαστής:** Γιατί ο ρυθμός ζωής είναι πολύ έντονος, έχουν όλοι τη διατροφή τους, επιλέγουν τη γρήγορη κακή διατροφή, επιλέγουν τα σουβλάκια, τις πίτσες, τα χάμπουργκερ, που για μένα πιστεύω είναι ότι χειρότερο που μπορεί να γίνει.

**Δρακόπουλος:** Πάει να πει ότι οι κατευθυντήριες γραμμές που λαμβάνουν από την τηλεόραση και κυρίως από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας είναι λάθος, δηλαδή: Σήμερα για να βρεις την υγεία σου θα πρέπει να καταναλώνεις πάρα πολλά μακαρόνια, πάρα πολλά πάρα πολύ ψωμί, πάρα πολύ ρύζι, πάρα πολύ καλαμπόκι, πάρα πολύ δημητριακά και πάρα πολλές πατάτες ...

**Παρουσιαστής:** ... και πάρα πολύ κρέας ..

**Δρακόπουλος:** .. ας αφήσουμε το κρέας αυτή τη στιγμή ... Άρα λοιπόν το Υπουργείο δίνει κατευθυντήριες αρχές και μας λέει: ψωμί πολύ, ζυμαρικά, ρύζι, πλιγούρι, δημητριακά και πατάτες. Ορίστε και η απόδειξη. Μπορούμε να εστιάσουμε παρακαλώ λίγο; (Δείχνει μικρή αφίσα του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας για τη Μεσογειακή Δίαιτα). Αυτή είναι η λεγόμενη η άριστη Μεσογειακή Διατροφή, εστίασε σε παρακαλώ. Πιο κάτω, πιο κάτω, πιο κάτω, πιο κάτω και άλλο, και άλλο, και άλλο, στο κέντρο να εστιάσεις, να δει ο κόσμος τι γίνεται, Εκεί ΣΤΟΠ!

Εδώ πέρα λέει Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, άρα, πυραμίδα πα να πει ότι στο κάτω της σημείο πρέπει να χρησιμοποιούμε την περισσότερη διατροφή. Άρα, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πλιγούρι, καλαμπόκι και πατάτες, όσο πιο πολύ τρώτε απ' αυτά, τόσο πιο πολύ βρίσκετε την υγεία σας! Το κατάλαβες γιατί αρρωσταίνει ο Έλληνας; Όταν λοιπόν διεγείρει την ινσουλίνη και η ινσουλίνη του χτυπάει συνέχεια κόκκινο, τότε πώς θα βρει την υγεία του;

**Χρόνος στο DVD: 04:30 – 04:50**

**Δρακόπουλος:** Λοιπόν, αλλά γιατί εξακολουθεί να υπάρχει αυτή η πυραμίδα; Διότι όλους τους βολεύει. Αν για έξι μήνες ο ελληνικός λαός έκοβε αυτή την πυραμίδα κα έκανε Διατροφική Ζώνη, και τα μισά νοσοκομεία θά 'χανε κλείσει.

**Παρουσιαστής:** Πρέπει όμως να ενημερώσουμε τον κόσμο ...

**Δρακόπουλος:** Βεβαίως ...

**Παρουσιαστής:** ... τι είναι Διατροφική Ζώνη γιατί ...



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ  
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ

Στιγμιότυπο 07:30

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗ  
"Διατροφική Ζώνη της Οικολογίας"

ΕΞΕΤΑΣΗ	ΚΑΛΗ	ΙΔΑΝΙΚΗ
ΤΣΗΟΛ	2	1
Ινσουλίνη (μU/ml)	10	5

Στιγμιότυπο 08:37



Στιγμιότυπο 10:30

**Δρακόπουλος:** Βεβαίως, βεβαίως ...

**Παρουσιαστής:** ... γιατί πολλοί είναι ανενημέρωτοι, δεν ξέρουν τι θα πει Διατροφική Ζώνη.

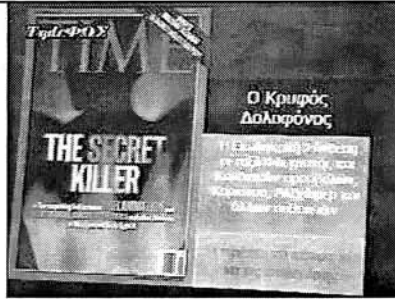
### Χρόνος στο DVD: 06:20 – 10:45

**Δρακόπουλος:** Τι θα πει τώρα Διατροφική Ζώνη. Είναι η φυσιολογική κατάσταση του οργανισμού κατά την οποία οι ορμόνες ρυθμίζονται από τη διατροφή. Και τα ω-3. Καθώς χρησιμοποιούμε, όπως είτε από δω ο φίλος μας, Τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες και το λίπος έχουμε μία ορμονική ανταπόκριση. Αυτή η ορμονική ανταπόκριση θα είναι υπέρ μας ή θάν' εναντίον μας. Όταν, λοιπόν, οι ορμόνες συνεργαστούν σωστά, τότε θεραπεύουν φλεγμονές και μας οδηγούν σε άριστη υγεία. Τι περιμένουμε, λοιπόν, από τη Διατροφική Ζώνη, να την ονομάσουμε Διατροφική Ζώνη της Οικολογίας γιατί σε λίγη ώρα θα δείξουμε και την πυραμίδα της Οικολογίας. Διατροφική Ζώνη της Οικολογίας θα πει ότι, πρέπει να έχουμε πρώτον ευεξία, δεύτερον μόνιμο χάσιμο λίπους – αύξηση μυϊκού ιστού, τρίτον ανατροπή κάθε ασθένειας ακόμα και χρόνιας, επιβράδυνση της γήρανσης-αντιγήρανσης, και στο τέλος όλα αυτά που φαίνονται .. Όταν κάνουμε εξετάσεις αίματος και οι εξετάσεις του αίματός μας είναι άριστες Εκεί φαίνεται η επήρεια της σωστής διατροφής. Μόνο εκεί μπορούμε να καταλάβουμε, εάν οι εξετάσεις του αίματός μας είναι σωστές, τότε η διατροφή μας είναι τέλεια. Και ποιές εξετάσεις αίματος πρέπει να προσέξουμε για να δούμε αν όλα είναι ωραία; Τρεις εξετάσεις αίματος. Οι δύο υπάρχουν στην Ελλάδα και μία δεν υπάρχει. Θα μιλήσουμε για τις υπόλοιπες δύο. Πρέπει να δούμε πρώτον την εξέταση των καρδιαγγειακών νοσημάτων μας και δεύτερον πώς δουλεύει η ινσουλίνη μέσα μας. Άρα, λοιπόν, πρέπει να δούμε ... τι, έχουμε γραμμή; Τι; Ναι, ναι, εδώ. Εστίασε να το δείξω. Έτσι. Εξετάσεις αίματος που καθορίζουν τη Διατροφική Ζώνη της Οικολογίας: η Εξέταση, Καλή και Ιδανική. Πρώτον, πρέπει να πάρουμε τα τριγλυκερίδιά μας και την καλή μας χοληστερίνη. Διαιρώντας τριγλυκερίδια δια καλή χοληστερίνη πρέπει η Καλή να είναι στο δύο, η Άριστη στο ένα, άρα πα να πει ότι έχουμε σωστή ροή αίματος μέσα μας. Δεύτερον, η ινσουλίνη μας για να έχουμε άριστη υγεία πρέπει να βρίσκεται στο πέντε. Άρα στη ινσουλίνη μας δουλεύει σωστά και τα ζάκχαρα του αίματός μας σωστά. Και τρίτον, η εξέταση αυτή δεν υπάρχει, δεικνύει το λόγο των φλεγμονών Γι' αυτή την εξέταση μπορείτε να έρθετε σε επικοινωνία μαζί μου να σας στείλω να κάνετε αυτή την εξέταση.

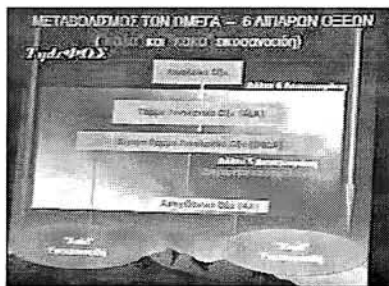
Ποιά είναι τα τρία λοιπόν στάδια της ζωής μας από την υγεία μέχρι την ασθένεια. Πρώτον ευεξία. Τι θα πει ευεξία όλοι γνωρίζουμε. Αισθανόμαστε ωραία, αισθανόμαστε ευτυχισμένοι, δεν πάσχουμε από καμία ασθένεια. Δεύτερον, έχουμε την κρυφή φλεγμονή. Δεν αισθανόμαστε καλά αλλά δεν ξέρουμε τι έχουμε. Πηγαίνουμε στους γιατρούς, μας λένε πάρε το κόκκινο φάρμακο και έλα σε ένα μήνα. Παίρνουμε το κόκκινο φάρμακο και πάμε σ' ένα μήνα, γιατρέ αισθάνομαι χειρότερα. Αααα, τότε θα σου κάνει το μπλε φάρμακο καλύτερα. Παίρνουμε το μπλε φάρμακο, αλλά και πάλι δεν γίνεται τίποτα. Δεν αισθανόμαστε καλά, άρα πάει να πει ότι εσωτερικά μας έχουμε κρυφές φλεγμονές. Και τρίτον, οι κρυφές φλεγμονές καταλήγουν σε χρόνια ασθένεια.

Ααα, θα μου πει κάποιος, υπάρχουν σήμερα τα φάρμακα τα αντιφλεγμονώδη, τα οποία μπορεί να θεραπεύσουν και φανερές φλεγμονές και κρυφές φλεγμονές και οποιαδήποτε χρόνια ασθένεια. Σήμερα, λοιπόν, στην Αμερική μέτρησαν θανάτου από αντιφλεγμονώδων φαρμάκων σε σωστή δοσολογία, είναι ίσοι αυτοί που πέθαναν όσοι πέθαναν απ' την ασθ, απ' την ασθένεια του Έιντς. Παίρνουμε, λοιπόν, το φάρμακο σε σωστή δόση σε σωστή δοσολογία, αλλά στο τέλος καταλήγουμε όχι από το φάρμακο αλλά απ' τις παρενέργειες, γιατί το φάρμακο δεν έχει γίνει σωστή ρύθμιση με τη Χημεία του σώματός μας.

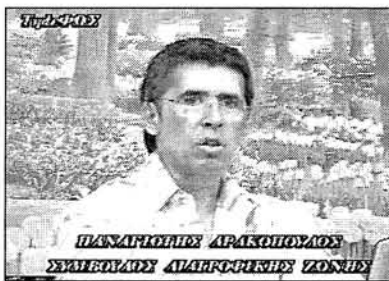
Ο. Κέν. Η ευεξία είναι λοιπόν η άριστη κατάσταση της ψυχοσωματικής υγείας όταν αυτή συνδυάζεται με διάθεση για κίνηση και δραστηριότητα. Δε γίνεται να έχω ευεξία και να είμαι όλη μέρα σε μια καρέκλα. Πρέπει να έχω διάθεση για



Στιγμιότυπο 12:20



Στιγμιότυπο 13:20



Στιγμιότυπο 15:47

κίνηση. Τότε πράγματι όλα στον οργανισμό μου πηγαίνουν πολύ σωστά. (Δείχνει φωτογραφία ξενόγλωσσου περιοδικού.)

Γιατί δείχνω αυτή τη φωτογραφία; Διότι εάν δεν υπήρχαν οι σταρ στο Χόλυγουντ, δεν θα υπήρχε και η διατροφή που μιλάμε. Οι σταρ του Χόλυγουντ άρχισαν να διαδίδουν τη διατροφή, διότι κάνοντας τη διατροφή αυτή γίνανε πολύ όμορφοι και αδύνατοι.

### Χρόνος στο DVD: 13:20 – 16:00

#### **Δρακόπουλος:**

Πώς γίνεται όμως όλα αυτά να είναι υπό την επήρεια της διατροφής; Ο μεταβολισμός των ωμέγα λιπαρών οξέων σε καλά και κακά εικοσανοειδή. Μέσα από τα καλά και κακά εικοσανοειδή έχουμε άριστο ανοσοποιητικό σύστημα. Και γιατί αυτό; (Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.) Αυτό είναι το κύτταρο και αυτό είναι το λινολεϊκό οξύ. Όλες οι τροφές έχουν λινολεϊκό οξύ. Το παίρνει ένα ένζυμο που λέγεται δέλτα 6 δεσατουράση και το περνάει μέσ' το κύτταρο και το κάνει γάμα λινολεϊκό οξύ. Σ' αυτό συμφωνούμε όλοι. Γάμα λινολεϊκό οξύ. Και κάτι άλλο που έχει που μας έχει προικίσει η μητέρα φύση: πού βρίσκεται το περισσότερο γάμα λινολεϊκό οξύ; Το περισσότερο γάμα λινολεϊκό οξύ βρίσκεται στο μητρικό γάλα. Γιατί βρίσκεται στο μητρικό γάλα; Διότι το μωρό δεν έχει ανοσοποιητικό σύστημα, διότι το ένζυμο δέλτα 6 δεσατουράση δεν δουλεύει σωστά ...

**Παρουσιαστής:** Δεν υπάρχει πριν από τους έξι μήνες.

**Δρακόπουλος:** Έτσι μπράβο. Άρα λοιπόν η μητέρα φύση προίκισε το παιδί να έχει ανοσοποιητικό σύστημα, διότι μέσ' το μητρικό γάλα υπάρχει γάμα λινολεϊκό οξύ κι έτσι να γίνουμε μεταλλάξεις και να γίνει ανοσοποιητικό σύστημα μέσα απ' το αραχιδονικό οξύ. Και όλα αυτά είναι σωστά.

Εάν αυτό το σύστημα δουλεύει σωστά τότε έχουμε άριστη υγεία και ευεξία και καμιά κρυφή φλεγμονή. Και ερχόμαστε στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Τι γίνεται όταν χρησιμοποιούμε την Μεσογειακή Διατροφή. Να την ξαναδείξουμε; Να την ξαναδείξουμε.

(Επιδεικνύει την αφίσα της Μεσογειακής Διατροφής του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας.)

Δηλαδή, όταν τρώμε ... πολλές πατάτες, μακαρόνια, ρύζια, καλαμπόκια, πλιγούρι και όλα τα υπόλοιπα, τότε ο οργανισμός μας τι παθαίνει; Εδώ είμαστε: για να δείξουμε πάλι τη διαφάνεια, για να δείξουμε πάλι τη διαφάνεια. (Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.)

Έτσι. Άρα, όταν τρώμε αυτές τις τροφές, διεγείρεται πάρα πολύ η ινσουλίνη. Η ινσουλίνη χτυπάει κόκκινο. Και τι γίνεται σ' αυτή την περίπτωση; Πολλά κακά εικοσανοειδή και αρχίζει ο οργανισμός μας και αρρωσταίνει. Λίγοι το ξέρουνε αυτό. Αρχίζει ο οργανισμός μας και αρρωσταίνει. Ποιά ασθένεια θα πάθει; Το κύτταρό μας δεν είναι και το ποιο τέλειο. Κάτι πάσχουμε. Πάμε στο γιατρό, λέει γονιδιακό είναι. Και φυσικά γονιδιακό ήτανε, διότι μέσα από αυτή τη διατροφή αφήσαμε το γονίδιο μας να εκφραστεί. Και τι κάνουμε σ' αυτή την περίπτωση. Πρώτον, χρησιμοποιούμε λίγη πρωτεΐνη στα γεύματά μας για να μπλοκάρει την έκκριση της ινσουλίνης. Και δεύτερον χρησιμοποιούμε απεσταγμένα ω-3 για να μας κάνουνε καλά εικοσανοειδή.

### Χρόνος στο DVD: 17:35 – 18:50

**Δρακόπουλος:** (Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.)

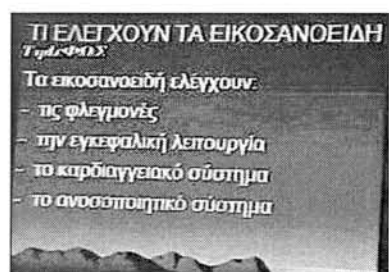
Αυτή λοιπόν είναι η Μεσογειακή Δίαιτα που μας δίνει το Υπουργείο Υγείας, για μέσα απ' αυτή τη δίαιτα δουλεύουν όλοι. Φαρμακευτικές εταιρίες, νοσοκομεία, γιατροί και δε συμμαζεύεται. Το καταλάβατε το γιατί;

(Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.)

Το Νόμπελ ιατρικής, λοιπόν, το 1982 γιατί μιλήσαμε για τα εικοσανοειδή, το κέρδισαν τρία άτομα: κανείς δε έχει μιλήσει γι' αυτό. Γιατί; Για την έρευνά τους σχετικά με τα εικοσανοειδή κέρδισαν Νόμπελ ιατρικής. Αλλά τα εικοσανοειδή



Στιγμιότυπο 17:45



Στιγμιότυπο 18:45



Στιγμιότυπο 22:30

ανακαλύφθηκαν το 1936 και ανακαλύφθηκαν στον αδένα προστάτη και ονομάστηκαν προσταγλανδίνες στην αρχή, αλλά το 1982 ονομάστηκαν τελικά εικοσανοειδή, απ' τη λέξη την ελληνική είκοσι, που θα πει είκοσι άτομα άνθρακα εν σειρά. Έτσι. Απ' την ελληνική λέξη ονομάστηκαν εικοσανοειδή.

(Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.)

Προσταγλανδίνες, λευκοτριαινία, και ... και ... και ... και ... είναι τα εικοσανοειδή. Αυτά τα εικοσανοειδή ρυθμίζουν την υγεία μας.

(Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.)

Τι ελέγχουν τα εικοσανοειδή; Φλεγμονές, εγκεφαλική λειτουργία, καρδιαγγειακό σύστημα και ανοσοποιητικό σύστημα. Τα πάντα μέσα στην ζωή μας ελέγχονται από τα εικοσανοειδή.

### Χρόνος στο DVD: 22:00 – 22:38

**Δρακόπουλος:** (Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.)

Άρα λοιπόν, η πυραμίδα της αντιγήρανσης πρώτον, αυτοσυγκέντρωση, αυτοσυγκέντρωση μιλάει και ο κύριος Παπανικόλας (ιδιοκτήτης του καναλιού) από το Τηλεφώς και για άσκηση. Αυτά τα δύο, έχω παρακολουθήσει πολλές φορές τον κ. Παπανικόλα στο κανάλι και μιλάει για αυτοσυγκέντρωση και άσκηση. Διατροφή, είναι το 30% και απεσταγμένα ω-3 λιπαρά οξέα είναι το 40% της υγείας μας. Πού μπορούμε να τα βρούμε στην Ελλάδα; Πανεπιστημίου 58 στους Οικολόγους.

### Χρόνος στο DVD: 25:40 – 26:42

(Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.)

**Δρακόπουλος:** Δηλαδή, στο κάτω μέρος της πυραμίδας είναι, όπως βλέπετε, εστίασε λίγο πιο κοντά, οκέυ, να τους το δείξουμε καλύτερα, είναι αρκετό νερό όπως είπαμε. Στο προηγούμενο σκαλοπάτι ...

**Παρουσιαστής:** Αλλά καλή ποιότητα νερού, έ.

**Δρακόπουλος:** Ε, βέβαια καλή ποιότητα νερού.

**Παρουσιαστής:** Πρέπει να βάλουμε και φίλτρα, πρέπει να βάλουμε και ...

**Δρακόπουλος:** Πρέπει να βάλουμε και ειδικά φίλτρα. Αυτά θα τα βρούμε Πανεπιστημίου 58, τα είπαμε. Απεσταγμένα ω-3. Στο επόμενο σκαλοπάτι είναι τα σαλατικά, μετά είναι τα φρούτα, μετά είναι οι πρωτεΐνες, πού 'ναι γαλακτοκομικά ασπράδι αυγού, σόγια, από πάνω μας είναι τα όσπρια, ελαιόλαδο αρκετό και πάνω-πάνω, εκεί που η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής μας χτυπάει κόκκινο, εμείς λέμε λίγα απ' αυτά. Μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε, αλλά σε μικρές ποσότητες. Η Διατροφική Ζώνη των Οικολόγων. Πλέον υπάρχει και αυτή και θα τη συναντήσουμε Πανεπιστημίου 58.

### Χρόνος στο DVD: 28:58 – 29:50

**Δρακόπουλος:** (Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.) Ο Ιπποκράτης έβγαλε την αρχαία ελληνική διατροφή και ο Σηρς έβγαλε τη Διατροφική Ζώνη. Είπανε τα ίδια πράγματα. Λέει λοιπόν, ο Ιπποκράτης. «Άφησε το φαγητό να γίνει το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να γίνει το φαγητό σου.» Το ήξερε αυτό διαισθητικά, αλλά δεν μπορούσε με τα μέσα της εποχής να το αποδείξει επιστημονικά. Και έρχεται ο δόκτωρ Σηρς και τι μας λέει; «Το φαγητό είναι ένα φάρμακο που πρέπει να το παίρνουμε σε σωστές δόσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Όλη μας η υγεία είναι μέσα στην κουζίνα μας. Πρέπει να το καταλάβετε. Εάν χρησιμοποιήσουμε το φαγητό της κουζίνας μας σωστά, τότε δεν έχουμε καμία ασθένεια, καμιά κρυφή φλεγμονή. Εάν το χρησιμοποιήσουμε λάθος τότε αρχίζουν οι ασθένειες.

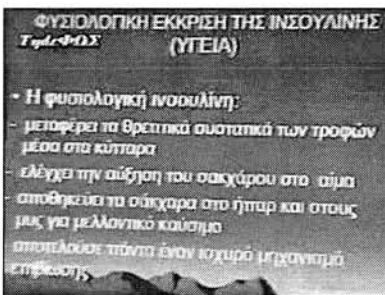
### Χρόνος στο DVD: 32:00 – 35:30

**Παρουσιαστής:** Και πότε γίνεται; (από τα προηγούμενα εννοεί την υπερβολική έκκριση ινσουλίνης)

**Δρακόπουλος:** Γίνεται όταν τρώμε, όταν χρησιμοποιούμε ... Μπορούμε να το



Στιγμιότυπο 25:50



Στιγμιότυπο 31:52



Στιγμιότυπο 32:34

ξαναδείξουμε; Μπορούμε να το ξαναδείξουμε; Τι προτείνει, λοιπόν, το Υπουργείο Υγείας; Προτείνει πώς θα διεγείρουμε υπερβολικά την ινσουλίνη μας και να μπούμε στις ασθένειες, για να μπούμε στις ασθένειες χρησιμοποιώντας πολύ ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, ... εδώ, εδώ φέρτο εδώ, ... (επιδεικνύεται πάλι η αφίσα της Μεσογειακής Διατροφής του Υπουργείου Υγείας). Αυτό είναι η Αγωγή Υγείας απ' το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας ...

**Παρουσιαστής:** Με πολύ ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες ...

**Δρακόπουλος:** ... πλιγούρι, δημητριακά και πατάτες σε μεγάλες ποσότητες. Τότε έχουμε υπερβολική έκκριση ινσουλίνης. Κοιτάζτε λοιπόν τι παθαίνουμε.

(Προβάλλεται κάρτα μέσω του υπολογιστή του.) Προκαλεί το πάχος και δεν μας αφήνει να αδυνατίσουμε, πρώτο και κύριο. Διεγείρει πολλά κακά εικοσανοειδή και βαδίζουμε προς την ασθένεια. Προκαλεί καρδιαγγειακές ασθένειες διότι υπερδιεγείρει τη θρομβοξάνη ... έχουμε τηλέφωνο; Παρακαλώ;

**Ακροάτρια μέσω τηλεφώνου:** Ναι μ' ακούτε;

**Δρακόπουλος:** Βεβαίως σας ακούμε.

**Ακροάτρια 1 μέσω τηλεφώνου:** Παναγιώτη Δρακόπουλε, η Έφη Σαμουράκη είμαι από Ραφήνα.

**Δρακόπουλος:** Ποιός;

**Ακροάτρια 1 μέσω τηλεφώνου:** Η Έφη Σαμουράκη από Ραφήνα είμαι. Τι κάνεις;

**Δρακόπουλος:** Καλά. Πάρα πολύ καλά.

**Ακροάτρια 1 μέσω τηλεφώνου:** Ήθελα να ρωτήσω κάτι. Επειδή έχεις αλλάξει πάρα πολύ τον τρόπο από αυτόν όταν κάναμε μαζί την θεραπεία ..

**Δρακόπουλος:** Ναι ...

**Ακροάτρια 1 μέσω τηλεφώνου:** ... την πρωτεΐνη τώρα δηλαδή μπορούμε να βγάλουμε ότι αφορά κρεατικό, κοτόπουλο και να μείνει μόνο το ψάρι;

**Δρακόπουλος:** Όχι, ναι, έε, και το ψάρι ακόμα ... Να χρησιμοποιήσουμε σόγια, ασπράδι αβγού, έεεεεε γαλακτοκομικά, δηλαδή τυριά με χαμηλά λιπαρά, κάλλιστο μπορούμε να χρησιμοποιήσου με την πρωτεΐνη αυτή.

**Ακροάτρια 1 μέσω τηλεφώνου:** Δε μου λες Παναγιώτη, μπορώ να .. δηλαδή βάση αυτό που κάναμε παλιά, να επικοινωνήσουμε και να αλλάξουμε ότι έχει σχέση με την πρωτεΐνη κρέατος και αυτά ...

**Δρακόπουλος:** Βεβαίως, βεβαίως, βεβαίως, τα πάντα, τα πάντα μπορούμε ν' αλλάξουμε.

**Ακροάτρια 1 μέσω τηλεφώνου:** Α, ωραία, ευχαριστώ πολύ. Καλή συνέχεια.

**Δρακόπουλος:** Νά 'σαι καλά.

**Ακροάτρια μέσω τηλεφώνου:** Γεια.

**Παρουσιαστής:** Έχουμε μια γραμμή ακόμα.

**Δρακόπουλος:** Παρακαλώ;

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Καλημέρα σας.

**Δρακόπουλος:** Καλημέρα σας.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Μ' ακούτε;

**Δρακόπουλος:** Βεβαίως.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Γιατί μικροφωνίζει και δεν καταλαβαίνω τι ... Χαίρομαι που επιστρέψατε και σας βλέπουμε απ' το κανάλι γιατί λείψατε. Μ' ακούτε;

**Παρουσιαστής:** Σας ακούω, χαμηλώστε λίγο την τηλεόραση γιατί μικροφωνίζει.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Όχι καθόλου.

**Δρακόπουλος:** Α, Οκέυ. Πέστε μου.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Σας έβλεπα διαφορετικά στην ΕΡΤ και έλεγα πότε θα γυρίσετε στο κανάλι να σας βλέπουμε.

**Δρακόπουλος:** Εδώ, εδώ μας έχει το θηρίο, χε, χε. Έχουμε ένα θηρίο δίπλα μας τον κύριο που μας κάλεσε να μιλήσουμε.

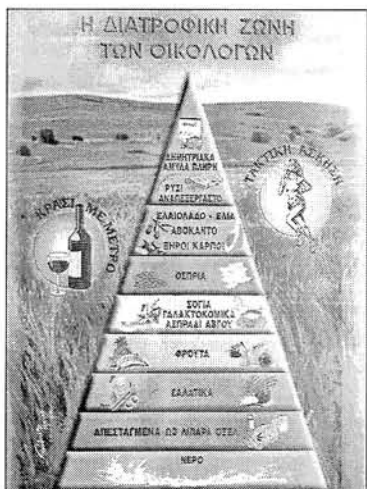
**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Συγχαρητήρια.

**Δρακόπουλος:** Ευχαριστώ.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Να σας πω κάτι, εμένα που μ' αρέσει το γάλα μ



Στιγμιότυπο 35:00



Η αφίσα για τη Διατροφική Ζώνη των Οικολόγων στα καταστήματά τους Πανεπιστημίου 57 και 58.

τα δημητριακά το πρωί, κάνει καλό;

**Δρακόπουλος:** Α, θα μπορούσατε να βάλετε, ακούστε: γάλα, γάλα, θα βάλουμε γύρω στα είκοσι γραμμάρια πρωτεΐνη σκόνης γάλατος, που θα βρούμε από τον κύριο Παπανικόλα, και βάλτε μέσα και δημητριακά. Δεν θα πάθετε τίποτα. Η πρωτεΐνη που θα βάλετε, η σκόνη, θα αντιμετωπίσει την ινσουλίνη των δημητριακών, την υπερβολική έκκριση των υδατανθράκων των δημητριακών και έτσι δεν θα έχετε πρόβλημα.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Το βιβλίο σας πού μπορώ να το βρω;

**Δρακόπουλος:** Πανεπιστημίου 58.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Εντάξει, χίλια ευχαριστώ, Χάρηκα.

**Δρακόπουλος:** Παρακαλώ.

**Ακροάτρια 2 μέσω τηλεφώνου:** Νά 'στε καλά να σας βλέπουμε. (κλείνει)

**Παρουσιαστής:** Τα δημητριακά που παίρνουμε με το γάλα είναι λίγα και δεν κάνουν μεγάλη έκκριση ινσουλίνης. Τα μακαρόνια τα πολλά και οι πατάτες είναι που κάνουν έκκριση ινσουλίνης.

Κ.τ.λ., κ.τ.λ. ...



Το ένα από τα δύο καταστήματα των Οικολόγων επί της Πανεπιστημίου 57, Αθήνα.