

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για τον Συγγραφέα - Εκδότη	19
Συνεργάτες - Συγγραφείς	23
Βοηθός Επιμέλειας	31
Εισαγωγικό σημείωμα του Ακαδημαϊκού κ. Γεωργίου Π. Χρούσου	33
Εισαγωγικό σημείωμα του Προέδρου του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών κ. Γεώργιου Πατούλη	45
Εισαγωγικό σημείωμα του Επίτιμου Καθηγητή Οφθαλμολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Ιωάννη Παλλήκαρη	47
Εισαγωγικό σημείωμα του Αντιπροέδρου της Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας κ. Σπύρου Ζαννιά	50
Εισαγωγικό σημείωμα του Ομότιμου Καθηγητή Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Δημητρίου Σπαντίδου	51
Εισαγωγικό σημείωμα του ανώτερου στελέχους στο Γενικό Χημείο του Κράτους κ. Χριστίνας Τσιτσιμπίκου	53
Εισαγωγικό σημείωμα του Προέδρου της Εταιρείας Zeus Capital Management κ. Στέλιου Ζαββού	55
Εισαγωγικό σημείωμα του συμβούλου επιχειρηματικής ανάπτυξης κ. Χρήστου Μπουκουβάλα	57
Επεξήγηση Συντομογραφιών και Ορολογίας	59

ΜΕΡΟΣ Ι

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΕΛΟΜΕΡΩΝ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΓΗΡΑΝΣΗ;	67
1.1. Τα βιολογικά ρολόγια της γήρανσης	67
<i>Κολιάκος Γεώργιος, Καλλιντέρη Παρασκευή, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	

1.2.	Κοινωνικοοικονομικές επιδράσεις της γήρανσης στον παγκόσμιο πληθυσμό <i>Τσατσάκης Αριστείδης, Πατούλης Γεώργιος, Κολιάκος Γεώργιος, Νικολοπούλου Δήμητρα, Παναγιώτου Νίκος</i>	73
2.	ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΙΟ ΑΞΙΟΠΙΣΤΩΝ ΒΙΟΔΕΙΚΤΩΝ ΓΗΡΑΝΣΗΣ: ΤΩΝ ΤΕΛΟΜΕΡΩΝ	79
2.1.	Τι είναι πια αυτά τα τελομερή; <i>Μπάλιου Στέλλα, Φραγκιαδάκη Περσεφόνη, Βακωνάκη Έλενα, Ρενιέρη Ελισάβετ, Χατζηδάκη Ελευθερία, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	79
2.2.	Τεχνικές προσδιορισμού των τελομερών <i>Φραγκιαδάκη Περσεφόνη, Αλεγκάκης Αθανάσιος, Βακωνάκη Έλενα, Στιβακτάκης Πολυχρόνης, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	86
3.	ΤΕΛΟΜΕΡΗ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ	91
3.1.	Συσχέτιση τελομερών, τελομεράσης και ασθενειών <i>Ντούμου Ελένη, Μπάλιου Στέλλα, Νικολουζάκης Ταξιάρχης, Κασσωτάκης Δημήτρης, Παπανικολάου Νικόλαος, Μαμουλάκης Χαράλαμπος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	91
3.2.	Μήκος των τελομερών και μεταβολομική (metabolomics) στα αυτοάνοσα νοσήματα <i>Τσουκαλός Δημήτρης, Σαράντη Ευαγγελία, Ξενίδης Συμεών, Δρακούλης Νικόλαος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	93
3.3.	Οστεοαρθρίτιδα <i>Θραψανιώτη Λυδία, Μπερδιάκη Αικατερίνη, Κακριδώνης Φώτιος, Τσατσάκης Αριστείδης, Νικίτοβιτς-Τζανακάκη Ντράγκανα</i>	103
3.3.1.	Κρίσιμες συνιστώσες παθολογίας οστεοαρθρίτιδας	103
3.3.2.	Ο ρόλος της γήρανσης στην οστεοαρθρίτιδα: Συσχέτιση με μήκος των τελομερών	104
3.3.3.	Παράμετροι που σχετίζονται με την απώλεια δραστηριότητας της τελομεράσης στην οστεοαρθρίτιδα	105
3.3.4.	Θεραπευτικές επιπτώσεις	106

3.4.	Καρδιαγγειακές παθήσεις <i>Τσαρούχας Κωνσταντίνος, Τσιτσιμπίκου Χριστίνα, Scalny Anatoly, Sanko Sergey, Tinkon Alexei, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	107
3.5.	Τελομερή και υπογονιμότητα <i>Κουβίδη Ελένη, Ρενιέρη Ελισάβετ, Νικολοπούλου Δήμητρα, Φραγκιαδουλάκη Ειρήνη, Καρζή Βασιλική, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	121
3.6.	Τα τελομερή στην κλινική πράξη <i>Μπάλιου Στέλλα, Σπανάκης Γιώργος, Στειακάκη Ευτυχία, Μπουκουβάλας Χρήστος, Τσιαούσης Ιωάννης, Πατούλης Γεώργιος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	123
4.	ΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ ΚΑΙ Η ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ: ΜΙΑ ΣΥΜΒΙΩΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ <i>Κηρηθράς Ευάγγελος, Biazzo Manuele, Γιανναδάκη Μαρία, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	135
4.1.	Η σύνδεση μεταξύ του μικροβιώματος και της μακροζωίας	135
4.2.	Μικροβίωμα και γήρανση του εντέρου	136
4.3.	Μεταβολικές λειτουργίες του μικροβιώματος και μακροζωία	139
4.4.	Διαμόρφωση και γήρανση του ανοσοποιητικού συστήματος	143
4.5.	Νευρολογική επιρροή: Ο άξονας εντέρου-εγκεφάλου και μακροζωία	146
4.6.	Η μικροχλωρίδα ως θεραπευτικός στόχος για την προώθηση της μακροζωίας	150
4.7.	Το Μικροβίωμα του εντέρου και η βιολογία των τελομερών: Ένας νέος άξονας γήρανσης	154
4.7.1.	Η τριάδα της δυσβίωσης, της φλεγμονής και της φθοράς των τελομερών	155
4.7.2.	Ενδοτοξίνες που προέρχονται από το έντερο και μήκος κυκλοφορούντων τελομερών	155
4.7.3.	Συσχετίσεις μικροβιώματος-τελομερών στην παιδική ηλικία	155

4.7.4. Πειραματικά δεδομένα σε σπονδυλωτά: Αιτιότητα και μηχανισμός	156
4.7.5. Αμφίδρομοι βρόχοι ανάδρασης μικροχλωρίδας-τελομερών	156
4.8. Συμπέρασμα: Το μικροβίωμα ως κλειδί για την υγιή γήρανση	158

ΜΕΡΟΣ II

ΠΩΣ Ο ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΩΝ ΤΕΛΟΜΕΡΩΝ

5. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ 1000 ΗΜΕΡΩΝ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΩΝ ΤΕΛΟΜΕΡΩΝ	163
<i>Χατζηδάκη Ελευθερία, Μπάλιου Στέλλα, Βυτιάδου Μαρία, Παπανικολάου Στυλιανή, Φραγκιαδάκη Περσεφόνη, Τζατζαράκης Εμμανουήλ, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
5.1. Ενδομήτρια ζωή: Ο τρόπος ζωής της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη και η επίδρασή του στο μήκος των τελομερών του εμβρύου	164
5.1.1. Σωματική άσκηση	165
5.1.2. Διατροφή	166
5.1.3. Παχυσαρκία	168
5.1.4. Κάπνισμα	169
5.1.5. Μητρικό στρες	169
5.2. Εξέλιξη της εγκυμοσύνης και πιθανές επιπλοκές: Επίδραση στο μήκος τελομερών του εμβρύου	171
5.2.1. Ενδομήτρια υποξία του εμβρύου	171
5.2.2. Ενδομήτρια υπολειπόμενη ανάπτυξη	172
5.2.3. Σακχαρώδης Διαβήτης	173
5.2.4. Λοιμώξεις	174

5.2.5. Υπέρταση και Προεκλαμψία	175
5.3. Ζωή μετά τη γέννηση: Μεταγεννητικές επιδράσεις στο μήκος τελομερών του βρέφους	175
5.3.1. Προωρότητα	176
5.3.2. Διατροφή του νεογνού	177
5.3.3. Μεταγεννητική έκθεση σε περιβαλλοντικές τοξίνες	179
5.3.4. Γονεϊκή υποστηρικτική φροντίδα των νεογνών και βρεφών	181
6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΑ ΤΕΛΟΜΕΡΗ	185
<i>Τσερνοτοπούλου Αικατερίνη, Κηρηθράς Ευάγγελος, Τσατσάκης Αριστείδης, Ζουμπανέας Ευάγγελος</i>	
6.1. Εισαγωγή	185
6.2. Διατροφή και οξειδωτικό στρες, ελεύθερες ρίζες, φλεγμονές	187
6.3. Τροφές που βλάπτουν τα τελομερή	188
6.4. Τροφές που ευνοούν την υγεία των τελομερών	191
6.5. Σύγκριση της επίδρασης των διαιτών σε σχέση με τα τελομερή	195
7. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ	201
<i>Mesnager Robin, Στρουμπάκης Μιχάλης, Μπουκουβάλας Χρήστος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
7.1. Επιστημονική Θεώρηση της Νηστείας	201
7.1.1. Κατανόηση της διαλείπουσας έναντι της μακροχρόνιας νηστείας	201
7.1.2. Μηχανισμοί με τους οποίους η νηστεία προάγει τη μακροζωία	202
7.1.3. Νηστεία και χρόνιες παθήσεις	204
7.1.4. Νηστεία και αναδυόμενες προκλήσεις υγείας	205
7.1.5. Προσιτή νηστεία μέσω επιστημονικά επικυρωμένων προγραμμάτων για το σπίτι	206
7.1.6. Πρακτικές θεωρήσεις και συστάσεις	207

7.1.7. Ενδυνάμωση της υγείας μέσω της νηστείας	207
7.2. Θρησκευτική Θεώρηση της Νηστείας	208
7.2.1. Νηστεία και θρησκείες	208
7.2.2. Η νηστεία στο Ορθόδοξο Χριστιανικό δόγμα	210
7.2.3. Τα οφέλη της νηστείας της Ορθόδοξης Εκκλησίας	214
7.2.4. Γενικότερες παρατηρήσεις για την ορθόδοξη νηστεία	216
8. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΞΕΚΛΕΙΔΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ	219
<i>Κηρηθράς Ευάγγελος, Νικολοπούλου Δήμητρα, Κουκάκης Μιχαήλ, Σεντελίδου Δήμητρα, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
8.1. Το Γιατί: Εμβάθυνση της κατανόησής μας για τα συμπληρώματα διατροφής	222
8.2. Το Πως: Η εξατομίκευση στα συμπληρώματα διατροφής	224
8.3. Η τέχνη και η επιστήμη της εξατομικευμένης συμπλήρωσης	225
8.4. Συμπληρώματα και «ανάσχεση» της διαδικασίας της γήρανσης με τη φροντίδα των τελομερών	226
8.5. Το μέλλον: Στόχευση κυτταρικής γήρανσης με ενεργοποιητές της τελομεράσης	227
8.6. Προσοχή: Αντενδείξεις – Προφυλάξεις	243
8.7. Μακροχρόνια λήψη συμπληρωμάτων – Ασφάλεια και χρήση	245
9. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΩΝ ΤΕΛΟΜΕΡΩΝ	251
<i>Μπάλιου Στέλλα, Φανδρίδης Εμμανουήλ, Σπαντίδος Δημήτρης, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
10. ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΟΔΕΙΚΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	257
<i>Σπανάκης Μάριος, Κακριδώνης Φώτιος, Κηρηθράς Ευάγγελος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	

10.1. Εισαγωγή	257
10.2. Βιοδείκτες	259
10.3. Ανάλυση γονοτύπου/φαινοτύπου αθλητών	263
10.4. Τελομερή	264
10.5. Μεταβολομικές αναλύσεις	266
10.6. Μικροβίωμα	267
10.7. Μικροθρεπτικά συστατικά	269
10.8. Ο δυνητικός ρόλος της φαρμακευτικής επιστήμης στην αθλητιατρική	271
10.9. Συνδυαστικές προσεγγίσεις αξιοποίησης βιοϊατρικών τεχνολογιών αιχμής για τους αθλητές με στόχο τη βέλτιστη απόδοση, την υγεία και την ευεξία	272

ΜΕΡΟΣ III

ΜΥΣΤΙΚΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ ΜΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

11. ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ - ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	277
<i>Σηφάκη Μαρία, Καλλιντέρη Παρασκευή, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
11.1. Η καθημερινή φροντίδα του δέρματος στο σπίτι	278
11.2. Θεραπείες στο ιατρείο	280
11.3. Θεραπείες που γίνονται στο χόριο ή κυρίως δέρμα (αμέσως κάτω από την επιδερμίδα)	282
12. ΕΝΔΟΦΛΕΒΙΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ (IV Therapies)	285
<i>Ξενίδης Συμεών, Docea Anca, Κρηθράς Ευάγγελος, Τσουκαλάς Δημήτριος, Τσατσάκης Αριστείδης, Κολιάκος Γεώργιος</i>	

12.1. Οφέλη	286
12.2. Ασφάλεια	287
12.3. Παραδείγματα θεραπειών	287
13. ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ	289
<i>Μπουκουβάλας Χρήστος, Ξενίδης Συμεών, Τσουκαλάς Δημήτρης, Κολιάκος Γεώργιος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
13.1. Θεραπείες	289
13.2. Επιλογή Θεραπείας	292
14. ΦΛΕΓΜΟΝΟ-ΓΗΡΑΣ ΚΑΙ ΒΙΟΧΑΚΑΡΙΣΜΑ	297
<i>Ράφα Νικόλ, Τσατσάκης Αριστείδης, Ζουμπανέας Ευάγγελος</i>	
14.1. Inflammaging (Φλεγμονο-γήρας)	298
14.2. Biohacking (βιοχακάρισμα)	300
14.3. Ποια είναι όμως η Ιδανική Διατροφή;	301
15. ΚΒΑΝΤΙΚΗ ΒΙΟΑΝΑΔΡΑΣΗ - ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΚΒΑΝΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ	303
<i>Αννίνου Μαλβίνα, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
15.1. Τι είναι η Κβαντική Βιοανάδραση;	304
15.2. Τι είναι το NUCLEUS Quantum Biofeedback;	305
15.3. Ποια είναι η επιστήμη πίσω από το σύστημα Κβαντικής Βιοανάδρασης NUCLEUS;	305
15.4. Πώς λειτουργεί η συσκευή NUCLEUS;	306
15.5. Τι σαρώνει η συσκευή NUCLEUS;	306
15.6. Ποια είναι τα παραδείγματα των συνεδριών;	307

16. ΠΑΛΜΙΚΑ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ (PEMF) ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ BEMER PEMF - Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΒΙΟΔΕΙΚΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ	309
<i>Γιανναδάκη Μαρία, Kimmeltmann Julia, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
17. Η ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΟΥ ΠΛΑΣΜΑΤΟΣ	315
<i>Ρεμπούτσικα Ευμορφία</i>	
18. ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ	323
<i>Κουσκούκης Κωνσταντίνος</i>	
18.1. Εισαγωγή	323
18.2. Μηχανισμοί δράσης ιαματικών φυσικών πόρων	325
18.3. Μηχανικές δράσεις	325
18.4. Θερμικές δράσεις	328
18.5. Βιοχημικές δράσεις	326
18.6. Ανοσολογικές Δράσεις	328
18.7. Γενετικές δράσεις	335
18.8. Κατηγορίες θεραπευτικών πρωτοκόλλων των ιαματικών φυσικών πόρων	338
18.8.1. Εξωτερική Ιαματική Υδροθεραπεία	339
18.8.2. Εσωτερική Ιαματική Υδροθεραπεία	339
18.8.3. Πηλοθεραπεία	339
18.8.4. Ιαματική Θαλασσοθεραπεία	339
18.8.5. Σπηλαιοθεραπεία	340
18.8.6. Βιομετεωρολογική θεραπεία («Βιοκλιματοθεραπεία»)	340
18.8.7. Medispa	341
18.9. Ενδείξεις συμπληρωματικών θεραπειών Ιαματικής Ιατρικής	342
18.9.1. Ενδείξεις Εξωτερικής Ιαματικής Υδροθεραπείας	342
18.9.2. Ενδείξεις της Εσωτερικής Ιαματικής Υδροθεραπείας	344
18.10. Αντενδείξεις ιαματικής υδροθεραπείας	346
	15

19. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	347
<i>Σταματάκης Νικόλαος</i>	
20. MINDFULNESS – ΧΑΛΑΡΩΣΗ – ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	357
<i>Ασημακοπούλου Βαρβάρα, Σπανάκης Γιώργος, Δρακούλης Νικόλαος, Παγκάλου Εύα</i>	
20.1. Ορισμός και θεμελιώδης αρχή της συμβουλευτικής	357
20.2. Γιατί συμβουλευτική;	358
20.3. Πώς η συμβουλευτική διαφέρει από άλλα επαγγέλματα	359
20.4. Πώς να επιλέξετε έναν αξιόπιστο και αποτελεσματικό επαγγελματία σύμβουλο	361
20.5. Συμβουλευτική υγείας και η αναγκαιότητά της	363
20.6. Τι κάνει ο σύμβουλος υγείας;	364
20.7. Κλινική προσέγγιση έναντι της προσέγγισης συμβουλευτικής υγείας	365
20.8. Προώθηση υγείας και ευεξίας στον χώρο εργασίας	366
20.9. Ο ρόλος της Συμβουλευτικής στη διαχείριση υγείας	367
20.10. Πρακτικές εφαρμογές και πραγματικά αποτελέσματα	369
20.11. Οικονομικές Προκλήσεις & Στατιστικά	370
20.12. Απόδοση επένδυσης (ROI) στη Συμβουλευτική Υγείας (Health Coach)	371
21. ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ (MEDICAL COACHING)	373
<i>Χατζηαγγελίδη Μαρία, Ζουμπανέας Ευάγγελος, Σπανάκης Μάριος, Πατούλης Γεώργιος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
21.1. Ορισμός και Πεδία Εφαρμογής της Ιατρικής Συμβουλευτικής	373
21.2. Προσέγγιση και Δομή	374

21.3.	Τι μπορεί να προσφέρει η Ιατρική Συμβουλευτική;	375
21.4.	Τι μπορεί να κάνει ένας Ιατρικός Σύμβουλος;	375
22.	Η ΜΟΥΣΙΚΗ, Ο ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΧΝΕΣ ΩΣ ΕΛΙΞΙΡΙΟ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ	377
	<i>Μπουκουβάλας Χρήστος, Νικολοπούλου Δήμητρα, Καλλιντέρη Παρασκευή, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
23.	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΑ: ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ, ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ, ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΙ	381
	<i>Τσιτσιμπίκου Χριστίνα, Γαλιουδάκη Αθηνά, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
24.	ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ	385
24.1.	Από τις «Μπλε» στις «Πράσινες Ζώνες» της Γης <i>Anatoly V. Skalny, Τσατσάκης Πάρης, Tinkov Alexei, Olga F. Afanaseva, Oxana A. Guerrero Skalnaya, Sergey V. Shurygin, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	385
24.2.	Ελιτούρ: Προορισμός Ζωής – Υγεία, Μακροζωία & Ευζωία στην Ελλάδα <i>Πατούλης Γεώργιος</i>	394
25.	ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΕΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ ΚΑΙ ΕΥΖΩΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ	397
	<i>Πατούλης Γεώργιος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
26.	ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΙΑΤΡΩΝ ΣΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ	401
	<i>Πατούλης Γεώργιος, Τσατσάκης Αριστείδης</i>	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ		405
	Ειδικές Ευχαριστίες - Μνείες	407
	Βιβλιογραφία	413
	Φωτογραφικό υλικό	421