



Αγγελική Μακρή

Αφότου ολοκλήρωσα τον πρώτο κύκλο των σπουδών μου, στο ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης και αποφοίτησα από το τμήμα Διατροφής, θέλησα να εντρυφήσω περισσότερο στην επιστήμη μου. Κίνητρό μου υπήρξε το γεγονός, πως ήδη από τότε είχε αρχίσει να εδραϊώνεται μία λανθασμένη εικόνα για το τί συνιστά υγιή τρόπο ζωής και υγιεινή διατροφή. Έχοντας την πεποίθηση ότι αυτή η στατική προσέγγιση ήταν επιφανειακή κι εντέλει αναποτελεσματική ή και αντίστροφα αποτελεσματική σε πολλές περιπτώσεις, αποφάσισα να εξελίξω και να συνδυάσω τις γνώσεις μου μέσα από τη μελέτη και άλλων σχετικών επιστημονικών αντικειμένων.

Έτσι συνέχισα με, μεταπτυχιακές σπουδές πάνω στη Μεταβολομική στο τμήμα Βιοχημείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και με διδακτορική διατριβή πάνω στο στρες και την παθολογία της κήσης, στην Ιατρική σχολή του πανεπιστημίου Αθηνών. Έκτοτε, το επιστημονικό μου ενδιαφέρον έχει επικεντρωθεί στη Διατροφογενωμική και τη Μεταβολομική, ενώ διερευνώ και αξιολογώ την επίδραση του στρες στον οργανισμό και ιδιαίτερα την επίπτωσή του σε μεταβολικές διαταραχές, νευρομυοσκελετικές διαταραχές, υπογονιμότητα, αϋπνία, τροφικές ευαισθησίες – δυσανεξίες, δυσμηγόρροιες κ.α.

Έως το 2018 δίδασκα ως καθηγήτρια Ολιστικής και Ενεργειακής Διατροφής στο NHS (Natural Health Science). Τα τελευταία χρόνια διοργανώνω σεμινάρια και εργαστήρια σχετικά με την παθοφυσιολογία του στρες και τις τεχνικές διαχείρισής του, ενώ παράλληλα ενημερώνομαι και συμμετέχω σε συνέδρια που αφορούν την επιστήμη μου τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Όλα τα παραπάνω, ήταν που με οδήγησαν έπειτα από έρευνα και αναζήτηση, στη διαμόρφωση και ανάπτυξη μιας δικής μου μεθόδου αξιολόγησης και ανάλυσης της διατροφής και της τροφής, ανάλογα με τη δύναμη που έχουν αυτές, να στηρίζουν ή να παρακαλύουν τη διαδικασία του μεταβολισμού. Η μέθοδος NMTA[®] είναι διαφορετική & καινοτόμα. Το «πάντρεμα» της Ιπποκράτειας, Πυθαγόρειας φιλοσοφίας με τη σύγχρονη μεταβολομική, στην πράξη οδηγεί σε κάτι πολύ πιο ουσιώδες από το να χάσει κάποιος κιλά. Οδηγεί στη σωματική & ψυχική ισορροπία. Οδηγεί σε ένα πραγματικά υγιεινό μοτίβο ζωής. Αυτή ακριβώς τη μέθοδο εφαρμόζουμε σε αποκλειστικότητα στο χώρο, μία νέα ολοκληρωμένη εμπειρία υγείας και ευεξίας.