

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΑΝΩΤΕΡΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Ομιλητής: Μάγνης Ξενοφών

Ιατρός Φυτοθεραπευτής

- Σχέση σωστής λειτουργίας μεταξύ πεπτικού και αναπνευστικού συστήματος
- Διατροφή και συμπληρώματα διατροφής στις παθήσεις του αναπνευστικού
- θεραπεία αποτοξίνωσης. αναζωογόνησης με vit. C
- Αδενική θεραπεία (organoterapia)
- Κλίσματα (καθαρισμού και συγκράτησης)
- Ολιγοστοιχεία: οι χρήσεις τους στις παθήσεις του αναπνευστικού. Τι είναι oligosol.

Ο Άνθρωπος από τη γέννηση του έως τον θάνατο του παράγει * τα λεγόμενα **Εντερικά δηλητήρια** όπως σκατόλη, ινδόλη, φανόλη, προταμίνη, μεθάνιο, γαλακτικό οξύ, περουβικό οξύ κ.λ.π. και δέχεται με τις τροφές ποικίλες τοξικές και βλαβερές ουσίες.

Έτσι ο οργανισμός βρίσκεται σε μια συνεχή δράση στο να διατηρήσει μια ισορροπία στην παραγωγή και στην είσοδο των διαφόρων τοξινών με την αποβολή τους.

Όταν τα απεκκριτικά όργανα όπως το ήπαρ, νεφρά, δέρμα, γαστρεντερικός σωλήνας, πνεύμονες δεν είναι ικανά να αποβάλουν τις τοξίνες τότε ο οργανισμός δημιουργεί τις λεγόμενες "βαλβίδες σιγουριάς" ή τις απεκκριτικές ασθένειες όπως αλλιώς λέγονται που έχουν σαν σκοπό να βοηθήσουν τον καθαρισμό των υπερφορτωμένων απεκκριτικών οργάνων.

Πρέπει να καταλάβουμε ότι οι παθήσεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος δεν μπορούν να απομονωθούν από το όλο λειτουργικό σύστημα του οργανισμού.

Για να έχουμε λοιπόν ένα υγιές και λειτουργικό αναπνευστικό σύστημα πρέπει και όλος ο γαστρεντερικός σωλήνας να βρίσκεται σε κατάσταση καλής λειτουργίας και να μην υπάρχει ερεθισμός ή δηλητηρίαση από τοξικές ουσίες.

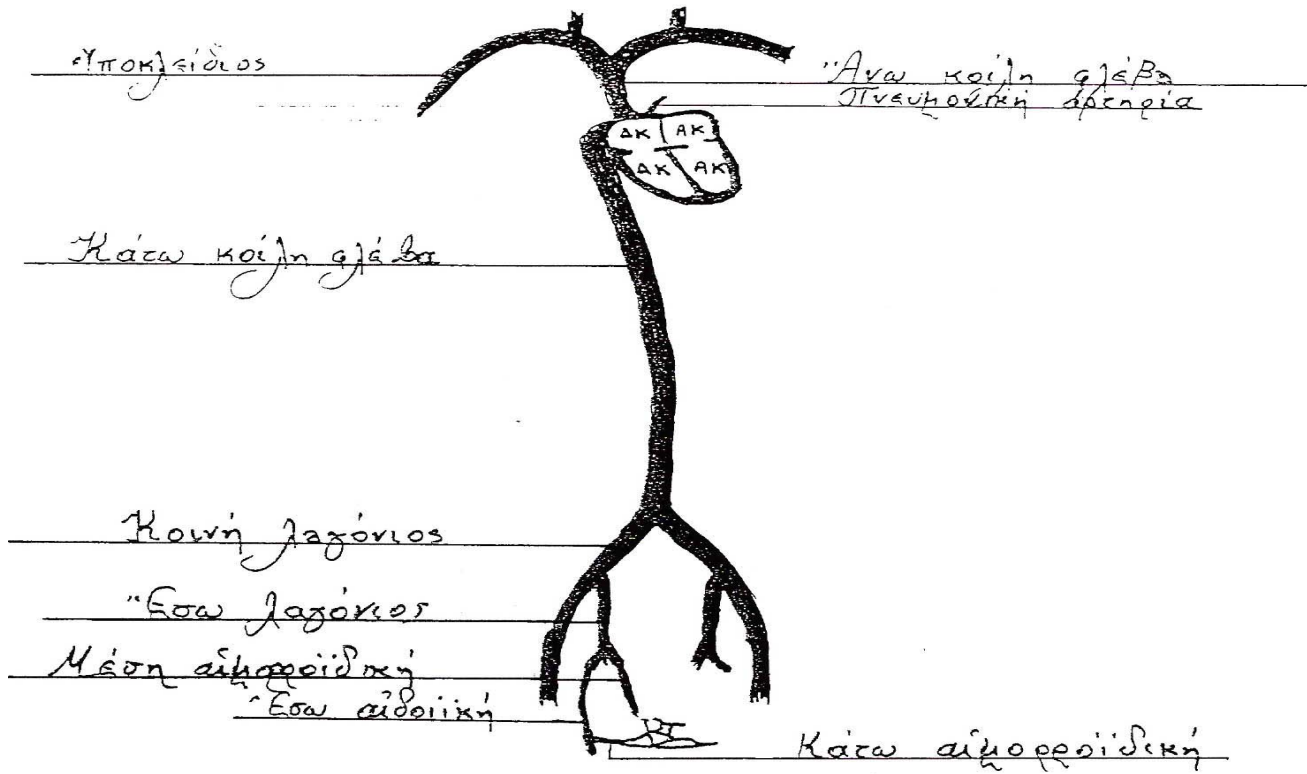
Ορθά ενοχοποιούνται για τις λοιμώξεις του αναπνευστικού ιοί και βακτηρίδια, αλλά

αυτές οι λοιμώξεις εξαρτώνται από το υπόβαθρο που βρίσκουν οι μικροοργανισμοί στο εσωτερικό των αναπνευστικών οδών ώστε να εδραιωθούν, να πολλαπλασιαστούν, να δράσουν τοπικά και γενικευμένα.

Έτσι φαίνεται πως σε αυτές τις περιπτώσεις μια σωστή διατροφική αγωγή θα είχε από καταπραϋντικά μέχρι και θεραπευτικά αποτελέσματα.

* **προϊόντα καταβολισμού** όπως ουρία, ουρικό οξύ, κρεατίνη, διοξείδιο του άνθρακα κ.λ.π.

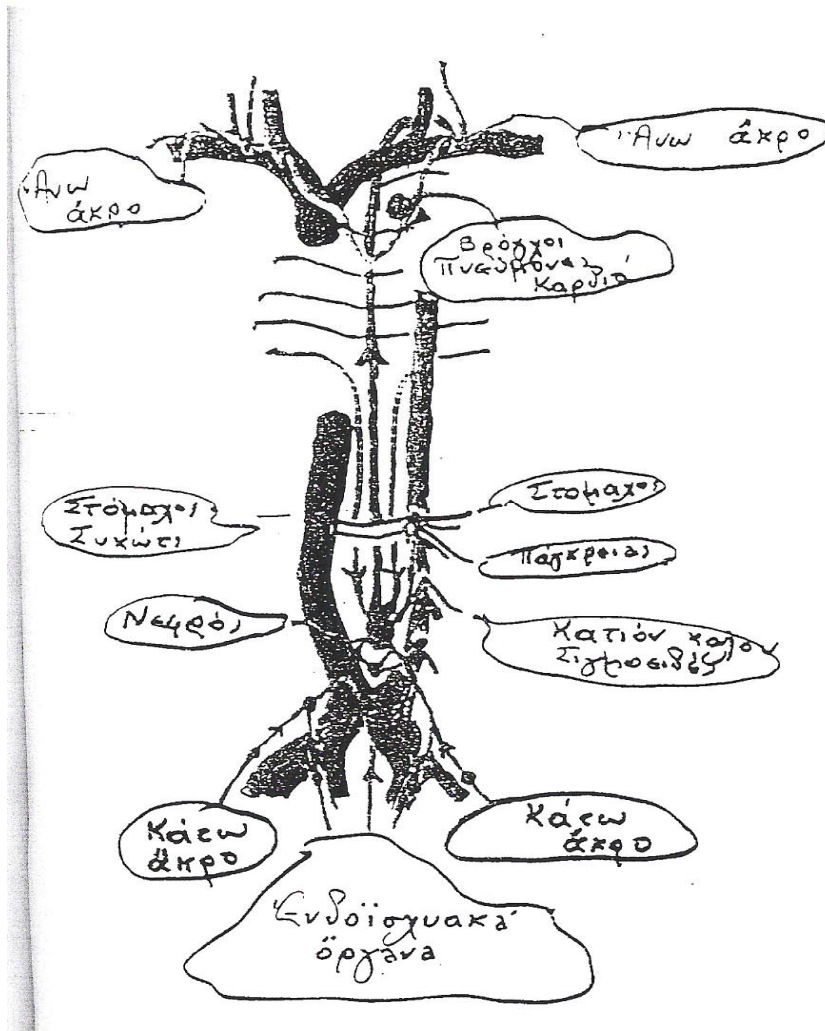
Η μεγάλη σύνδεση - εξάρτηση υγείας και καλής λειτουργίας μεταξύ του γαστρεντερικού σωλήνα και αναπνευστικού συστήματος αποδεικνύεται και από την μοντέρνα ανατομία.



Έτσι ξέρουμε ότι το αίμα από τις μέσες αιμορροϊδικές φλέβες και τις κατώτερες χύνεται δια μέσου των αιδοϊκών, υπογάστριων και λαγονικών φλεβών στην κάτω κοίλη

φλέβα και από εκεί απευθείας στο δεξιό κόλπο χωρίς να περάσει από το ηπατικό φίλτρο όπως το άλλο αίμα από το γαστρεντερικό σωλήνα.

Το αίμα από το δεξιό κόλπο, περνά στη δεξιά κοιλία και από εδώ στέλεται μέσω των πνευμονικών αρτηριών στους βρόγχους και στα πνευμόνια μέχρι το τριχοειδικό δίκτυο των κυψελίδων όπου και οξυγονούται.



Από την άλλη μεριά η λέμφος που προέρχεται από τον συνδετικό ιστό του γαστρεντερικού σωλήνα, μετά από τις αλλοιώσεις που υφίσταται στους λεμφαδένες,

συλλέγεται στο θωρακικό πόρο ο οποίος χύνεται μετά μέσω ορισμένων κλαδίσκων στις υποκλείδιες φλέβες

Από εκεί δια μέσου της άνω κοίλης φλέβας στο δεξιό κόλπο και ακόμη μέσω των πνευμονικών αρτηριών στους βρόγχους και στους πνεύμονες.

Είναι φανερό λοιπόν πως βρόγχοι και πνεύμονες μπορούν να επηρεαστούν από τις χημικές και βιολογικές συνθήκες που επικρατούν στον γαστρεντερικό σωλήνα.

ΠΥΡΕΤΟΣ

- 1) Σταματήστε τη λήψη όλων των στερεών τροφών
Δώστε πολλούς χυμούς από φρούτα και λαχανικά
Σούπα από κοτόπουλο (+ ginseng)
Σούπα από κριθάρι (50 gr κριθάρι + 2 lt νερό: όταν μειωθεί στη μέση η ποσότητα του υγρού που βράζει, φιλτράρουμε και προσθέτουμε μέλι και χυμό λεμονιού).
- 2) Σημαντικός ο καθαρισμός του παχέως εντέρου
Να θυμάστε ότι μια δυσκοιλιότητα διατηρεί τον πυρετό
Πολύ χρήσιμο το χλωριούχο μαγνήσιο (διάλυμα 2%). Σε ένα λίτρο νερό 20 gr. χλωριούχο μαγνήσιο. Πίνεται ένα ποτήρι κάθε 4 ώρες.
- 3) Vit. A 50000 IU / day για 7 ημέρες
Τα παιδιά κάτω των 2 ετών θα πρέπει να λαμβάνουν 1000 – 10000 IU / day
- 4) Vit.C 1gr κάθε μισή ώρα μέχρι να προκληθεί μια διάρροια.
Απ' αυτή τη δοσολογία αφαιρούμε 1 gr
Αυτή την καινούργια δοσολογία της Vit.C την παίρνουμε κάθε 4-6 ώρες για 1-2 ημέρες
Τα κόπρανα πρέπει να παραμείνουν κρεμοειδή, αν γίνουν υγρά ελαττώστε

ακόμα τη δόση.

5) Σκόρδο (kyolic) caps 300mgr 2caps X 3 / day

6) Ελεύθερα αμινοξέα

ΒΡΟΧΙΤΙΔΑ

Vit C + bioflavonoid	3000 – 6000 mgr / day
Vit E	400 – 800 IU / day
Beta Carotene	10000 – 15000 IU / day
SOD (Super – Oxide – Dismutase)	5000000 IU / day
Bromeline	125 – 150 mgr X 3 / day
Allium sativum (KYOLIC)	200 mgr X 3 / day
Clorofile (alfa – alfa)	
Zinc with mineral ή Zinc gluconate	70 mgr 2-3 caps / day
Calsium B-13 (orotale)	250 mgr / caps 2-3 caps / day
Coenzyme Q-10	50-60 mgr / day
L-Ornithine	500 mgr X 2 / day
L-Arginine	2 gr πριν τον ύπνο
L-Cysteine	500 mgr X 2 / day

Καθαρισμός του παχέως εντέρου

Καθόλου γάλα, αυγά, κρέας, ψάρι για 7 ημέρες

Απαγορεύονται επίσης : τσιγάρο, κρασί, αλκοολούχα ποτά, ποτά τύπου cola, καφές, λεμονάδες, σιρόπια, μαρμελάδες, κονσέρβες βιομηχανοποιημένες, τυποποιημένα γλυκά, αλλαντικά, καραμέλες, μαργαρίνη.

Για 7 ημέρες μόνο σούπες από όσπρια, λαχανικά

Μετά από 7 ημέρες αρχίζουμε σταδιακά με γάλα, τυρί, ψάρι και στο τέλος μόνο κρέας.

Σημείωση: όλα τα φρούτα (αλλά μόνο μια ποικιλία κάθε φορά)

Ολιγοστοιχεία (oligosol)	μαγγάνιο – χαλκός χαλκός – χρυσός – αργυρός	Τρίτη – Πέμπτη – Σάββατο Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή
Fialoide	θείο	κάθε μέρα

ΑΣΘΜΑ

Vit B5	500 mgr X 3 / day
Vit A + beta carotene	15000-20000 IU / day
Compl. Vit B (+B6 + B12)	50 mgr X 3 / day
Vit E	600 IU / day
Μαγγνήσιο	750 mgr / day
Bromeline + quercetina C	100 mg X 3 / day + 500 mg X 3 / day
Vit C + bioflavonoide	1500 mg / day
Ca + B13 (orotale)	~1500 mg / day
Coenzyme Q-10	100 mg / day
L-Metion	500 mgr X 2 / day
Kelp	8-10 caps (250-300mgr) για 21 ημέρες Μετά μειώνουμε μέχρι 3 caps / day

Η διαίτα πρέπει να περιέχει κυρίως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς, ψωμί ολικής αλέσεως, μαύρο ρύζι, όσπρια.

Η διαίτα πρέπει να είναι υπογλυκαιμική, πλούσια σε πρωτεΐνες (φυτικές), φτωχή σε υδατάνθρακες.

Ολιγοστοιχεία	μαγγάνιο – χαλκός	3 f / week
----------------------	-------------------	------------

(oligosol)	θείο	4-5 f / week
	Φώσφορος	3 f / week
	Χαλκός – χρυσός – άργυρος	3 f / wee

ΓΡΙΠΩΔΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

Φαρυγγίτιδα – Αμυγδαλίτιδα – Ρινίτιδα

Vit C	5000 – 100000 mg / day
Zinc	15 – 20 mg x 4 / day
Vit A	15000 IU / day
Aglium (Kyolic)	2 caps X 3 / day caps 300 mgr
Απαραλιτητα αμινοξέα (L-valine, L-leucine, L-isoleucine)	
Multiminerals ή Kelp	
Lactobacilus bifidus	
Coenzyme Q-10	30 mg / day
Vit B (B1 + B6 + B12)	2 caps ή 1 fim / day
Bromelina	~200mg X 3 / day
Super Oxide Dismutase (SOD) 2,500 mfu	2 caps /day

Καθαρισμός παχέως εντέρου

Δίαιτα με βάση σούπα από λαχανικά όσπρια (από 1-8 μέρες)

Αποφύγετε Γάλα – Τυριά – Αυγά – Κρέας – Ψάρι για 2-7 μέρες

όπως επίσης καφέ – Alcohol

Ολιγοστοιχεία : Γρίπη : Χαλκός 2-3f / day για 3 ημέρες και μετά 1f / day

Ρινοφαρυγγικό σύστημα : Μαγγάνιο 1 f / day + Χαλκός 1 f / day

Και στις δύο περιπτώσεις: Χαλκός – χρυσός – άργυρος 3f / week

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ

Coenzyme Q-1 O	30 mgr / 2 day
Θυμός (ogranotherapy)	500 mg / 2 day
Vit A	50-60000 IU / day για 1 μήνα μετά 25000 IU / day
Vit B6 (piridossine)	50 mg X 2 / day
Vit B5	100 mg X 2-3 / day
Compl Vit B	1 caps / day
Vit C + bioflavonoide	3000 – 10000 mg / day
Enzyme profelitice (inflazyme forte)	3 X 3 / day
Pancreatine – Bromeline – Papaine – Tripsine – Rutina – Liposi – Amilasi – Catalisi – SOD	
Germanio	100 mg / 2
Alfa – alfa (clorofile)	
SOD (super - oxide – dismutase)	2500 mfu 2 caps / day
Vit E	400 – 800 IU / day

Δίαιτα : Αποφυγή γαλακτομικών προϊόντων εκτός από το γιαούρτι

Ζάχαρη, άσπρο ψωμί, κονσέρβες, τυποποιημένα προϊόντα, σοκολάτα, καφές, γενικά γλυκά, alcool.

Τρώτε πιο πολλά φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς.

Γιαούρτι ή ξυνόγαλα

Δίαιτα πλούσια σε ίνες

Ολιγοστοιχεία : χαλκός – χρυσός – άργυρος 1 fial X 3 / week
μαγγάνιο χαλκός ή μαγγάνιο 1 fial X 3 / week

Τα μεταλλικά στοιχεία που υπάρχουν στο σώμα μας χωρίζονται σε τέσσερις διαφορετικές ομάδες ανάλογα με το χαρακτήρα και τη συγκέντρωσή τους.

Η **Πρώτη ομάδα** αποτελείται από εκείνα τα μέταλλα που υπάρχουν σε μεγάλη ποσότητα και περιλαμβάνει

- * Ασβέστιο Ca
- * Μαγνήσιο Mg
- * Νάτριο Na
- και * Κάλιο K

Επειδή το σώμα μας περιέχει σχετικά μεγάλες ποσότητες από αυτά τα μέταλλα η καθημερινή δόση που μας χρειάζεται είναι επίσης μεγάλη (πάνω από 100 χιλιοστόγραμμα) και παρέχονται από μια καλή διατροφή.

Η **Δεύτερη ομάδα** περιλαμβάνει όλα εκείνα τα στοιχεία που υπάρχουν στο σώμα μας σε πολύ μικρότερη συγκέντρωση

- * Χρώμιο Cr
- * Σίδηρος Fe
- * Μαγγάνιο Mn
- * Μολυβδένιο Mo
- * Κοβάλτιο Co
- * Χαλκός Cu
- και * Ψευδάργυρος Zn

Η **Τρίτη ομάδα** αποτελείται από μεταλλικά στοιχεία

- * Υδρογόνο H
- * Άνθρακας C
- * Άζωτο N
- * Φώσφορος P
- * Θείο S
- * Χλώριο Cl

Η **Τέταρτη ομάδα** περιλαμβάνει δύο αμέταλλα στοιχεία που η συγκέντρωσή τους μέσα στο σώμα είναι μικρή

* Ιώδιο I

* Σελήνιο Se

Η δεύτερη και τέταρτη ομάδα μαζί αποτελούν τα ιχνοστοιχεία

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	* Χρώμιο	Cr
	* Σίδηρος	Fe
	* Μαγγάνιο	Mn
	* Μολυβδένιο	Mo
	* Κοβάλτιο	Co
	* Χαλκός	Cu
	* Ψευδάργυρος	Zn
	* Ιώδιο	I
	* Σελήνιο	Se

Τα ιχνοστοιχεία χρειάζονται στο διαιτολόγιο μόνο σε ποσότητες (mg) χιλιοστογράμμων (ενός χιλιοστού του γραμμαρίου) ή (μg) μικρογραμμάρων (ένα εκατομμυριοστό του γραμμαρίου)

- Combination -

* Μαγγάνιο – κοβάλτιο

ΑΓΓΕΙΑ – ΔΕΡΜΑ (ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ) κλπ

* Μαγγάνιο – χαλκός

ΑΘΡΟΙΤΙΚΑ – ΛΟΙΜΟΞΕΙΣ - ΦΛΕΓΜΩΝΕΣ

* Χαλκός – χρυσός – άργυρος

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

* Ψευδάργυρος – χαλκός

ΑΞΟΝΑΣ ΥΠΟΦΗΣΗ – ΩΟΘΗΚΗ ή ΟΡΧΗΣ

* Ψευδάργυρος – νίκελ – κοβάλτιο

ΥΠΟΦΗΣΗ – ΠΑΓΚΡΕΑΣ

ΜΑΓΓΑΝΙΟ απαραίτητο

Ανάπτυξη του σκελετού

Σύνθεση γλυκοπρωτεϊνών

Σύνθεση ιντερφερόλης

Πολλοί καρκινοπαθείς παρουσιάζουν ιδιαίτερα χαμηλά επίπεδα μαγγανίου

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Στενή σχέση μαγγανίου και διατήρηση του σακχάρου του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα σε παθήσεις της καρδιάς και της κυκλοφορίας του αίματος προπαντός σε αλλεργίες

- Καθημερινά χρειαζόμαστε 2-3 mgr την ημέρα

Πλούσιες τροφές σε μαγγάνιο :

Πλήρες ψωμί

Ψωμί σικάλεως

Νιφάδες βρώμης

Φουντούκια

Υψηλή περιεκτικότητα στο ανθρώπινο σώμα :

καρδιά
αορτή

ΧΑΛΚΟΣ

- Απαραίτητος για την ενσωμάτωση του σιδήρου στην αιμοσφαιρίνη
- Απαραίτητος για την ένζυμα που βοηθούν το σχηματισμό της μελανίνης, των συνδετικών ιστών (κολλαγόνο, ελαστίνη)
- Προστατεύει τα σωματικά κύτταρα από τις βλάβες που τους προκαλούν οι οξειδωτικές ουσίες
- Εξαιρετικά χρήσιμος σε λοιμώξεις (μικροβιακές ή ιογενείς) όπως δείχνουν και τα πολλαπλά πειράματα του Dr Henry Picard

- Έχει αντιφλεγμονώδη δράση στις αρθρώσεις
- Η ασπιρίνη με το χαλκό είναι περίπου κάπου είκοσι φορές πιο αποτελεσματική από τη σκέτη ασπιρίνη
- Για τη σωστή χρησιμοποίηση και αφομοίωση της Βιτ. C
- Ένας ενήλικας χρειάζεται γύρω στα 2 χιλιοστόγραμμα χαλκού την ημέρα

Τροφές πλούσιες σε χαλκό : οστρακοειδή, μοσχαρίσιο συκώτι, ξηροί καρποί, μανιτάρια, μηλόξυδο.

ΜΑΓΓΑΝΙΟ – ΧΑΛΚΟΣ (microsol)

Σε παθήσεις και λοιμώξεις του αναπνευστικού

Σε παθήσεις των αρθρώσεων

ΧΑΛΚΟΣ – ΧΡΥΣΟΣ – ΑΡΓΥΡΟΣ (microsol)

Σε όλες τις περιπτώσεις που έχει εξασθενήσει η άμυνα του οργανισμού, σε σωματική και ψυχική κόπωση (Ανοσοποιητικό σύστημα)

ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Εκτός από την λειτουργία που επιτελεί στον σκελετό και στα δόντια υπάρχει σε όλα τα κύτταρα και τα υγρά με τη μορφή διαλυτού φωσφορικού άλατος όπου μαζί με το χλωρίσιο αποτελεί τις κύριες ομάδες με αρνητική φόρτιση, που εξουδετερώνουν τα θετικά φορτισμένα στοιχεία, νατρίου, καλίου, ασβεστίου και μαγνησίου.

Είναι απαραίτητος για την μετατροπή της γλυκόζης σε γλυκογόνο καθώς και στην αποδόμηση της γλυκόζης για την παροχή ενέργειας σε όλες τις σωματικές διεργασίες.

Σημαντικό σε παθήσεις με σπασμωδικό χαρακτήρα (αγγειακό ή αναπνευστικό)

Συμμετοχή στη σύνθεση του DNA, RNA και ATP.

Συστατικό επίσης των φωσφολιπιδίων.

ΘΕΙΟ

- ❖ Στην ρευματολογία
- ❖ Σε διάφορες δερματικές παθήσεις (πχ. έκζεμα)
- ❖ Σε παθήσεις και λοιμώξεις του αναπνευστικού (κυρίως στο άσθμα)
- ❖ Δημιουργός οξέων που παίρνουν μέρος στη χημική δομή της metionine – cysteine – taurine – glutathione, το θείο απολυμαίνει το αίμα, αντιτίθεται στα μικρόβια και προστατεύει το κυτταρόπλασμα των κυττάρων.
- ❖ Βοηθάει στις οξειδωτικές αντιδράσεις και προστατεύει από τοξικές ουσίες.

OLIGOSOL είναι τα ιχνοστοιχεία τα οποία παράγονται μέσω μιας ειδικής μεθόδου η οποία χρησιμοποιεί τη δύναμη ενός ηλεκτρικού «πλάσματος» για να διασκορπίσει και να μικροτεμαχίσει ένα καθαρό μέταλλο σε νερό με υψηλή αντίσταση.

Έτσι τα σωματίδια αποσυνδέονται σε μικροσκοπικά πράγμα που κάνει το μέταλλο να εμφανίζεται σαν διαλυτό.

Τα microsol πρέπει να λαμβάνονται υπογλώσσιως πριν το φαγητό.

Πρέπει να κρατήσουμε το περιεχόμενο του φιαλιδίου κάτω από τη γλώσσα για 1-2 λεπτά περίπου για μια καλύτερη και γρηγορότερη απορρόφηση.