

## Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Ανδρέα Θ. Τσουρουκτσόγλου Ιατρός

*Αθήνα, 01.12.1996*

Ο κάθε άνθρωπος καταναλώνει καθημερινά «βιταμίνες», «μέταλλα», «Ιχνοστοιχεία» και «συμπληρώματα διατροφής» σε κάποια μορφή. Οι περισσότεροι βέβαια βασίζονται στη διατροφή τους για να πάρουν όλα τα απαραίτητα. Άλλοι πάλι χρησιμοποιούν χάπια, κάψουλες ή/και ενέσεις για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Χωρίς όμως την καθημερινή πρόσληψη κάποιων βιταμινών και ιχνοστοιχείων σε κάποια μορφή (είτε με την τροφή, είτε σαν «συμπλήρωμα», η ζωή του ατόμου σίγουρα δεν μπορεί να συνεχιστεί για πολύ.

Η μεγαλύτερη συζήτηση που γίνεται σήμερα παγκοσμίως, σχετίζεται με τον προσδιορισμό της ακριβούς ποσότητας όλων αυτών των «βιταμινών» που θα πρέπει να καταναλώνει καθημερινά ο καθένας μας για να παραμείνει υγιής, σε όλη του τη ζωή. Υπάρχουν λοιπόν οι τεράστιες λίστες του «American Institute of Nutrition» αλλά και άλλων έγκριτων οργανισμών, οι οποίες αναγράφουν λεπτομερέστατα τις ημερήσιες ανάγκες των ανθρώπων (παιδιών, ενηλίκων ηλικιωμένων, κλπ) τις οποίες θα πρέπει να καταναλώνουν όλοι για να μην ασθενήσουν.

Εδώ όμως και πολλά χρόνια αρκετοί ερευνητές ιατροί πολλών και διαφόρων ειδικοτήτων άρχισαν να ασχολούνται με την **θεραπευτική** χρήση των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων. Για παράδειγμα, η ημερήσια ποσότητα της βιταμίνης C την οποία θεωρούν «απαραίτητη» τα Αμερικάνικα και Ευρωπαϊκά Ινστιτούτα είναι περίπου 50 mg. Η ποσότητα αυτή (η οποία όντως περιέχεται σε ένα ζουμερό πορτοκάλι), θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά, έτσι ώστε το άτομο για να μην εμφανίσει...σκορβούτο. Όμως ο (διπλά βραβευμένος με Nobel) Linus Paulling

ερεύνησε τη. θεραπευτική δράση της βιταμίνης C σε δόσεις από 1,000 έως και 15,000 mgf καθημερινά και τα αποτελέσματά της ήταν εντυπωσιακά από το απλό κρουολόγημα μέχρι και τον καρκίνο.

Σημερινές τεράστιες σε έκταση έρευνες αποδεικνύουν ότι η χρήση των ουσιών αυτών, όχι «απλώς για να μην ασθενήσουμε» αλλά για θεραπευτικούς σκοπούς, έχει σημαντικότερη θέση στην καθημερινή ιατρική πρακτική, με εκπληκτικά αποτελέσματα σε όλο σχεδόν το φάσμα της σύγχρονης παθολογίας. Οι ουσίες αυτές σε ελάχιστες περιπτώσεις μπορούν να προκαλέσουν κάποια οργανική βλάβη (σαφώς οι περιπτώσεις αυτές είναι μετρημένες στα δάκτυλα του ενός χεριού και δεν συγκρίνονται με τις γνωστές ανεπιθύμητες ενέργειες των κλασσικών φαρμάκων). Παραμένουν όμως ακόμη σχετικά «άγνωστες» στην ιατρική κοινότητα, διότι είναι ουσίες που βρίσκονται στην φύση και δεν αποτελούν παρασκεύασμα («πανάκριβη πατέντα») κάποιου χημικού εργαστηρίου και ενώ δεν υποστηρίχτη από τους ισχυρούς σπόνσορες των τεραστίων οικονομικών συμφερόντων που κρύβονται πίσω από το κεφάλαιο «φάρμακο», αποτελούν τον στόχο όλων αυτών που υποστηρίζουν ότι «αν τρώτε αρκετά φρούτα, τότε είστε εντάξει...και μπορείτε άφοβα να παίρνετε φάρμακα για να γίνετε καλά»...