

ΥΔΡΟΚΑΘΑΡΜΟΙ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Ένας εύκολος και πανάρχαιος τρόπος ταχείας αποκατάστασης της εντερικής χλωρίδας.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Ε. ΤΡΙΤΑΚΗΣ

Ιατρός, βελονιστής

Στην κινέζικη παραδοσιακή ιατρική το **παχύ έντερο** είναι το Γιάν όργανο (το πλέον κινητικό και δραστήριο) ενός συστήματος που έχει σαν συμπληρωματικό Γιν όργανο τους **πνεύμονες** και το **δέρμα όλου του σώματος** (εκτός του δέρματος της κεφαλής που ανήκει λειτουργικά στην ενέργεια των νεφρών).

Η κακή λειτουργία του παχέος εντέρου εκφράζεται και φαίνεται αμέσως στο δέρμα και επηρεάζει πολύ αρνητικά τους πνεύμονες.

Επίσης η κακή λειτουργία των πνευμόνων φαίνεται αμέσως στο δέρμα και μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά αν βελτιώσουμε την λειτουργία του παχέος εντέρου.

Ότι βάζουμε στο δέρμα μας , ότι αλείφουμε , ή ότι προξενεί βλάβες στο δέρμα μας, επηρεάζει αρνητικά τις λειτουργίες των πνευμόνων και του παχέος εντέρου.

Αυτά τα τρία όργανα ανήκουν στο στοιχείο **Μέταλλο** και **το συναίσθημα που τα συνοδεύει είναι η θλίψη και το κλάμα**. Σε ένα άτομο δηλαδή που για μη διευκρινισμένους λόγους αρχίζει να έχει τάση για θλίψη και για κλάμα , αν προσέξουμε έγκαιρα τις λειτουργίες των πνευμόνων και του παχέος εντέρου και το υποβάλλουμε σε υποκλυσμούς και αποτοξίνωση του παχέος εντέρου και του πεπτικού γενικότερα, μπορούμε να προλάβουμε την εξέλιξη και την εγκαθίδρυση μίας κατάθλιψης πριν γίνει συνήθεια στον οργανισμό και επηρεάσει τον Νού του.

Τα φαγητά που επηρεάζουν πολύ αρνητικά το παχύ έντερο και τους πνεύμονες είναι τα πιπέρια , τα καρυκεύματα, η μουστάρδα, η καυτερή πιπεριά και ότι άλλο αν τρίβαμε στο δέρμα μας θα προξενούσε ελαφρά έως βαριά φλεγμονή , ή ερεθισμό. Το δέρμα άλλωστε μετά το “πέρασμά” του μέσα από τον πρωκτό αποτελεί πλέον το «εσωτερικό δέρμα» – τον βλεννογόνο του παχέος εντέρου , όπως επίσης και το “πέρασμα” του δέρματος μέσα από την μύτη γίνεται αυτόματα ο βλεννογόνος του φάρυγγος και των πνευμόνων !! (με το «πέρασμα» του δέρματος , εννοούμε την μεταπήδησή του – την διαφοροποίησή του από επιθήλιο σε βλεννογόνο)

Το κάπνισμα βέβαια και ότι άλλο βρώμικο και ερεθιστικό αναπνέουμε προκαλεί δυσαρμονίες ή βλάβες στα πνευμόνια, στο παχύ έντερο και στο δέρμα.

Μετά από μία σειρά αποτοξινωτικών υποκλυσμών φαίνεται πρωτίστως και εμφανώς η διαφορά στο δέρμα, το οποίο γίνεται πιο φωτεινό, πιο στιλπνό, πιο ζωντανό και εκπέμπει υγεία και φρεσκάδα..

Ότι τρώμε και όπως το τρώμε είναι αυτό το υλικό που θα στείλουμε στο παχύ μας έντερο ! Με τους όρους της αρχαίας Ταοϊστικής φιλοσοφίας : η ενέργεια από το σύστημα ΓΗ, θα περάσει στο σύστημα ΜΕΤΑΛΛΟ για να συνεχίσει στο σύστημα ΥΔΩΡ (νεφρά, ουροδόχος κύστη και γεννητικά – σεξουαλικά όργανα).

Στο σύστημα ΓΗ δρουν τα όργανα στομάχι, πάγκρεας και σπλήνας.

Η ύλη που φθάνει στο παχύ έντερο προέρχεται από το λεπτό έντερο. Για να συνδέσουμε τώρα και τις γνώσεις της δυτικής ιατρικής θα αναφέρω παρακάτω μερικά γεγονότα – σημαντικές μελέτες και έρευνες που σχετίζονται με την λειτουργία του λεπτού και του παχέος εντέρου :

- **Η μελέτη στους κοσμοναύτες** (ρωσική έρευνα). Έκαναν μετρήσεις στους οργανισμούς των κοσμοναυτών κατά τις τελικές πρόβες πριν την εκτόξευση. Μια σημαντική διαπίστωση ήταν ότι **από το άγχος και την ένταση της όλης διαδικασίας οι υγιέστατοι άνδρες του πληρώματος έχαναν μέσα σε 1-2 ώρες όλα τα bifidobacteria και lactobacillus από το παχύ τους έντερο!!!**
- **Η μελέτη στους αστροναύτες στο Cape Kennedy** (αμερικάνικη έρευνα) έδειξε ότι **ο φόβος και ο θυμός αυξάνει την ανάπτυξη στα κόπρανα στο βακτηριοειδές bacteroides fragilis υποομάδα theta-iota-micron.** Ο θήτα-ιοτα-μικρόν είναι ο μόνος αναερόβιος μικροοργανισμός που παράγει **τρυπτοφάνη** οπότε μπορεί να διασπάσει την τρυπτοφάνη σε τοξικούς μεταβολίτες της Ινδόλης που είναι καρκινογόνοι Αυτές οι επιπτώσεις του στρες στην χλωρίδα τού εντέρου ίσως επιδρούν προκαλώντας εναλλασσόμενη κινητικότητα των εντέρων , επιτρέποντας διαφορετική ανάπτυξη συγκεκριμένων μικροοργανισμών κάθε φορά., με αποτέλεσμα σε δεύτερη φάση να καταστρέφονται και τα προβιοτικά του παχέος εντέρου.
- **Η μελέτη στους χορτοφάγους – ωμοφάγους – μη κρεοφάγους** (γαλλική έρευνα) έδειξε ότι σε φανατικούς υγιεινιστές που δεν είχαν πάρει ποτέ αντιβίωση τα τελευταία 10 χρόνια , αλλά δεν αισθανόταν καθόλου καλά στην υγεία τους , έγιναν καλλιέργειες κοπράνων και ανίχνευσαν **διάφορα είδη βακτηριδίων ανθεκτικών στα αντιβιοτικά**

Και το μεγάλο ερώτημα ήταν: από πού τα είχαν βρεί αυτά τα ανθεκτικά βακτηρίδια στον οργανισμό τους ; Η απάντηση: είχαν εισβάλλει με τις τροφές , επειδή δεν τις έβραζαν επαρκώς και επειδή δεν τις μασούσαν καλά !!!

Το συμπέρασμα είναι ότι ανθεκτικά βακτηρίδια στα αντιβιοτικά υπάρχουν στις τροφές, επειδή τις ραντίζουν με αυτά και επειδή σε άλλους ανθρώπους γίνονται ανθεκτικά, οι οποίοι κάνουν κατάχρηση της αντιβίωσης. Και ομοιάζει με τα κήματα βιολογικής καλλιέργειας που δεν τους βάζουν φάρμακα ή παρασιτοκτόνα, αλλά δυστυχώς μαζεύουν τα μικρόβια και τις αρρώστιες των παραδίπλα χωραφιών που τα ραντίζουν συνέχεια με κάθε λογής δηλητήρια...

Έγινε έπειτα δεύτερο συμπληρωματικό πείραμα : οι ίδιοι άνθρωποι μπήκαν κατόπιν σε δίαιτα με μόνον μαγειρευμένα φαγητά – τίποτε ωμό. Και σε περίοδο 3 εβδομάδων δεν υπήρχαν στα κόπρανα ανθεκτικά βακτηρίδια σε πολλά αντιβιοτικά..

Το συμπέρασμα είναι ότι εισάγουμε μεγάλες ποσότητες βακτηριδίων από φαγητά που δεν είναι μαγειρευμένα και **αν τα επίπεδα οξέων στο στομάχι είναι χαμηλά** , τα περισσότερα βακτηρίδια επιβιώνουν και περνάνε στο ανώτερο λεπτό έντερο.

Οι μελέτες στους χρήστες αντιόξινων φαρμάκων (διεθνείς παρατηρήσεις). Πολλοί άνθρωποι από το καθημερινό άγχος και εντάσεις, ή μη επαρκή ύπνο και ξεκούραση αναπτύσσουν συμπτωματολογία γαστρεντερικών διαταραχών με καούρες στο στομάχι , ερυγές, ξινίλες, δυσπεψία , άσχημη αναπνοή, βάρος μετά το γεύμα , μετεωρισμούς κλπ και λαμβάνουν από μόνοι τους ή από γιατρούς αντιόξινα φάρμακα.

Επειδή όμως στην ουσία έχουν αδύναμα γαστρικά υγρά - με τα αντιόξινα γίνονται ακόμη πιο αδύναμα με αποτέλεσμα τα δυσπεπτικά φαινόμενα να επιτείνονται, ενώ περνούν ανενόχλητα διάφορα μικρόβια και αναπτύσσονται διάφορες ομάδες βακτηριδίων στο λεπτό έντερο. **Αυτά τα βακτηρίδια καταστρέφουν αργότερα τα προβιοτικά του παχέος εντέρου.**

Σε δεύτερη φάση είναι όλοι οι ασθενείς πολύ χειρότερα και αν γίνουν μετρήσεις παρατηρείται **μεγάλη πτώση της βιταμίνης B12** στον οργανισμό τους, διότι τα βακτηρίδια καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες την βιταμίνη B12 από το λεπτό έντερο.

Σε άλλες περιπτώσεις που λαμβάνονται λιγότερο ισχυρά αντιόξινα παρατηρήθηκε το φαινόμενο της **ανάπτυξης αλκοόλης στο στομάχι μετά τα γεύματα** , που οφείλεται στην ανάπτυξη ζυμώσεων από ανάλογα βακτηρίδια και μύκητες που επιβίωσαν από έλλειψη ισχυρών γαστρικών υγρών και **δευτερογενώς ηπατική καταστροφή** (λιπώδη εκφύλιση λόγω της αλκοόλης).

Έτσι οι αντιόξινες θεραπείες συγκαταλέγονται μεταξύ των πλέον ύπουλων και επικίνδυνων θεραπειών για τις γαστρο-εντερικές διαταραχές.

Ο ΝΟΜΠΕΛΙΣΤΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ ΤΗΝ ΣΗΠΤΙΚΗ ΔΥΣΒΙΩΣΗ ΣΤΑ ΕΝΤΕΡΑ :

Ο Ελία Ίλιτς Μέτσνικωφ καθηγητής βιολογίας στο πανεπιστήμιο της Οδησού έρχεται στην Γαλλία το 1905 και εργάζεται στο ινστιτούτο Παστέρ. Το 1908 περιγράφει την φαγοκυττάρωση και παίρνει το Νόμπελ ιατρικής και βιολογίας για εκείνο το έτος. Τα επόμενα έτη περιγράφει την σηπτική δυσβίωση (putrefactive dysbiosis) μέσα στα έντερα από υπέρμετρη ανάπτυξη βακτηριδίων.

Κατά την σηπτική δυσβίωση που αναπτύσσεται κυρίως στο παχύ έντερο είναι συνδεδεμένη με δίαιτα υψηλή σε λίπη και πρωτεΐνες και χαμηλή σε ίνες όπου υπάρχει ελάττωση των Bifido-bacteria στις καλλιέργειες κοπράνων και αύξηση των βακτηριοειδών.

Τα Bifido-bacteria και τα βακτηριοειδή είναι τα δύο βασικά αναερόβια βακτηρίδια που υπάρχουν στον αυλό. Αυτό συνδέεται με την ύπαρξη μεγάλων ποσοτήτων βήτα-γλυκουρονιδάσης στα κόπρανα. Αυτή είναι υπεύθυνη για την ανοσολογική απάντηση (auto-immune modulator) , αλλά ένα ένζυμο που αλλάζει και τα χαρακτηριστικά των κυττάρων.

Η **βήτα-γλυκουρονιδάση** στο παχύ έντερο διασπά τα ανακυκλωμένα οιστρογόνα και άλλα παράγωγα που εκκρίνονται από το ήπαρ, με την διαδικασία της γλυκουρονιδάσης και τους επιτρέπει να επαναπορροφηθούν στον οργανισμό (που είναι επιβλαβές).

Η σηπτική δυσβίωση έχει συνδυαστεί με το υψηλό PH των κοπράνων, με τον καρκίνο του παχέος εντέρου και του μαστού και με την ηπατική εγκεφαλοπάθεια.

Ο Μέτσνικωφ τα αντιμετώπισε με λακτοβακίλους , δίαιτα υψηλή σε ίνες και χορτοφαγία , που είναι και η καλύτερη πρόληψη για την σηπτική δυσβίωση.

Οι μετέπειτα ερευνητές συμπληρώνουν το έργο του και σήμερα έχουμε φτάσει στα εξής συμπεράσματα σε σχέση με τα έντερα :

Έχουμε στα έντερά μας μεγαλύτερο αριθμό μικροοργανισμών από όσα είναι τα σωματικά μας κύτταρα !!

Περισσότερα από 500 είδη και το 90% εξ αυτών αναερόβια.. Μέσα στα έντερα αυτά τα βακτηρίδια εκκρίνουν τις τοξίνες τους και προκαλούν ενζυμικές αντιδράσεις καταστροφικές για τον οργανισμό μας, σε δεύτερη φάση καταστρέφουν τα ωφέλιμα βακτηρίδια του παχέος εντέρου όπως είναι τα προβιοτικά.

Οι αρνητικές επιπτώσεις των ενζυμικών αντιδράσεων των βακτηριδίων στα έντερα :

1. η απενεργοποίηση της τρυψίνης και χυμοτρυψίνης
2. παράγουν αμμωνία
3. καταναλώνουν τα μέγιστα την βιταμίνη B12
4. απενεργοποιούν τις εντερικές δισακχαράσες.
5. καθιστούν ανενεργά τα φλαβονοειδή που λαμβάνουμε με τις τροφές
6. υδρογονώνουν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα
7. εκφυλίζουν τις γαστρεντερικές λευκωματοειδείς ουσίες και ουσίες των αιματολογικών ομάδων
8. καταστρέφουν την επιφάνεια της βλέννης του εντερικού σωλήνα , που είναι ο πρώτος φυσικός φραγμός για να διατηρείται σωστά η εντερική διαπερατότητα.
9. μετατρέπουν τα κορεσμένα χολικά στεροειδή σε ακόρεστα.
10. προκαλούν αποσύζευξη των χολικών αλάτων, προς ερεθιστικά χολικά οξέα
11. ανεβάζουν τον μεταβολικό ρυθμό (παίρνουμε κιλά)
12. ανεβάζουν την εντερο-ηπατική επανακυκλοφορία των οιστρογόνων, σε αυτούς τους ανθρώπους που κάνουν την τυπική δυτική δίαιτα (κρέας με πατάτες, λευκό ψωμί , γλυκά κλπ), οπότε έχουν μεγαλύτερη ουρική απέκκριση οιστρογόνων και μικρότερη απέκκριση οιστρογόνων από τα κόπρανα (επαναρροφούνται).
13. ενεργοποιούν τα πρωτο-καρκινογόνα
14. ενεργοποιούν δυσαρμονικές- δυσλειτουργικές ανοσοποιητικές απαντήσεις (εκκριτική IgA και IgE) άρα αλλεργίες και δυσανεξίες τροφών σε υπερβολικό βαθμό.

Τοξικοί μεταβολίτες που παράγονται στα έντερα από τα βακτηρίδια :

1. Αμμωνία από την υδρόλυση της ουρίας
2. Αμμόνες από την αποκαρβοξυλίωση των αμινοξέων
3. Φαινόλες παραγόμενες από την τρυπτοφάνη των τροφών που τρώμε
4. Δευτερογενή χολικά οξέα που πιθανόν να είναι καρκινογόνα
5. Επανακυκλούμενα οιστρογόνα
6. Νιτρώδη από τα νιτρικά , και νιτροζαμμόνες από τα νιτρώδη
7. Ανιλίνη από τις Azodyes που τρώμε (Azocolourants - ομάδα χρωστικών των τροφών)
8. Hydrogen cyanate Υδροκυάνιο (ελάχιστη ποσότητα) από κυανογενείς γλυκοσίδες

9. 1,2 διμεθυλ-υδροσίνη ένα πρωτοκαρκινογόνο, δυναμοποιείται από την κακή εντερική χλωρίδα
10. Η μεθειονίνη ίσως μετατρέπεται σε αιθιονίνη που είναι τοξική για το ήπαρ.
11. Πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες που προωθούν την δημιουργία όγκων.
12. 20-μεθυλ-χολανθίνη παράγεται από τα χολικά οξέα με την δράση των βακτηριωϊδών
13. Cycloamates (η ασπαρτάμη είναι ένα από αυτά) – ίσως είναι καρκινογόνα διότι τα βακτήρια στα έντερα παράγουν από αυτούς τις cyclo-hexelamines.

ΚΟΙΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ :

- Εύκολη κόπωση
- Αέρια πολλά – μετεωρισμοί , ερυγές.
- Πονοκέφαλοι
- Εύκολη + αδικαιολόγητη Επιθετικότητα
- Νευρικήτητα
- Ναυτία
- Κατάθλιψη
- Κοιλιά που προεξέχει
- Πτώση του ενδιαφέροντος για παιχνίδι (παιδιά), ή για δημιουργική εργασία (ενήλικες)
- Πόνοι , νευραλγίες και μικροενοχλήσεις σε διάφορα μέρη του σώματος.
- Ένδεια μνήμης και αδυναμία συγκέντρωσης
- Παχυσαρκία
- Εμμονές σε ορισμένα φαγητά , επίμονες προτιμήσεις λαιμαργίας.
- Άγχος αδιόρατο και ανησυχίες – εσωτερική επιτάχυνση – πολλές σκέψεις.
- Αϋπνίες
- Δυσφορία στην κοιλιά .
- Προβλήματα περιόδου
- Πρήξιμο στα κάτω άκρα
- Πτώση σεξουαλικής επιθυμίας – πτώση απόδοσης
- Δερματικά προβλήματα
- Άσχημη αναπνοή
- Πτωχή όρεξη – αδιαφορία για φαγητό και απίσχναση
- Αίσθημα κρύου στα άνω και κάτω άκρα.

Η ΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΩΝ ΥΠΟΚΛΥΣΜΩΝ :

Στην φυσική ιατρική που **δίνουμε σημασία στο έδαφος – στο πεδίο (στον άνθρωπο) όπου αναπτύσσεται μία ασθένεια** και όχι στο μικρόβιο που βρήκε την εκάστοτε ευκαιρία να αναπτυχθεί , ο στόχος μας είναι να διευκολύνουμε τον οργανισμό να λειτουργεί καλύτερα , ώστε από μόνος του να πραγματοποιεί τις Αυτοθεραπείες του και τις επιδιορθώσεις του.

Εκτός των άλλων διευκολύνσεων (σωστή διατροφή, γύμναση, σωστό ύπνο, επαρκή ανάπαυση, πολύ νερό, ασκήσεις αναπνοής κλπ) που πρέπει να προσφέρουμε στον οργανισμό **για να αποδίδει τα μέγιστα – ώστε να αυτορυθμίζεται και τα μέγιστα** , είναι και οι υδροκαθαρμοί του παχέος εντέρου, μερικές φορές το έτος.

Ένας σωστός υποκλυσμός ανακουφίζει τάχιστα το έντερο από τις συσσωρευμένες τοξίνες , ενώ απομένει πλέον να αποκατασταθεί πάλι η φυσιολογική χλωρίδα. Χωρίς να υπάρχει ο βαρύς όγκος των μικροβίων στο παχύ έντερο , τα επόμενα βήματα του φυσικού-ολιστικού γιατρού είναι να υποβοηθήσει με τις κατάλληλες τροφές ή συμπληρωματικές φυσικές ουσίες την χλωρίδα του παχέος εντέρου (Acidophilus Lactobac. και Bifidobacteria) και αν είναι προνοητικός να βοηθήσει τον οργανισμό στην εξολόθρευση των βακτηριδίων του λεπτού εντέρου (με φυτοθεραπεία και αρωματοθεραπεία).

Δεν χρειάζεται βέβαια να ψάχνει κάθε φορά ποιά μικρόβια ακριβώς υπεραναπτύσσονται , ώστε να τα κυνηγά με τα ανάλογα αντιβιοτικά ... Αυτό ίσως να είναι ένας φαύλος κύκλος και ένας πόλεμος χωρίς τελειωμό – με θύμα πάντατον οργανισμό του ασθενούς.

Το ότι μαζεύονται πολλά βακτηρίδια στο λεπτό και στο παχύ έντερο, τα οποία επιβαρύνουν την γενική μας υγεία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός , που πολλές φορές δεν εξαρτάται από εμάς και δεν μπορούμε να το αποφύγουμε. (Το ότι υπάρχουν αντιβιοτικά στα λαχανικά, ή το ότι υπάρχουν ξeno-οιστρογόνα σε τροφές , ή ζάχαρη στα τσιπς και στα «γαριδάκια» και τρέφονται έτσι εύκολα τα βακτηρίδια μέσα μας , είναι αρμοδιότητα άλλων - να μας προστατεύσουν και να εντείνουν τους ουσιαστικούς ελέγχους...)

Η δουλειά και ο ρόλος της φυσικής – ήπιας ιατρικής είναι **να δράσει προληπτικά** και να ξεπλύνει τον αυλό του εντέρου **πρίν αδυνατίσει η άμυνα του οργανισμού** (αντιμετωπίζοντας καθημερινά τόσα μικρόβια με τις τοξίνες τους) και δημιουργηθεί τελικά κάποια συγκεκριμένη ασθένεια..

Όταν διαγνωσθεί κάποια συγκεκριμένη ασθένεια είναι δουλειά πλέον της δυτικής ιατρικής να αναλάβει τον ρόλο της και τότε να βρεί το μικρόβιο που επικράτησε της άμυνας του

οργανισμού και να προσπαθήσει να το αναχαιτίσει - ή να το εξολοθρεύσει με αντιβίωση , ή με ότι άλλο μέσον νομίζει καλύτερο.

Όταν διαγνωστεί κάτι όμως, είναι πολύ αργά για τις αρμοδιότητες και τον χώρο ευθύνης της φυσικής ιατρικής , τότε την σκυτάλη παίρνει αναγκαστικά και με προτεραιότητα η δυτική ιατρική.

Είναι πολλές φορές κάποιες τόσο παραμελημένες περιπτώσεις ασθενών που πάνε στον γιατρό την τελευταία στιγμή και το μόνο που ενδείκνυται τότε είναι ασυζητητί μια γερή αντιβίωση και ότι άλλο ισχυρό - με τις ανάλογες παρενέργειες για τον οργανισμό.

Στις περιπτώσεις που πήρε ένας ασθενής αντιβίωση και αφού βελτιωθεί το συγκεκριμένο πρόβλημα, μπορεί έπειτα να αναλάβει πάλι η φυσική-ήπια ιατρική με την φυτοθεραπεία και τους υποκλυσμούς για να αποκαταστήσει την δυσαρμονία που έχουν επιφέρει τα αντιβιοτικά στην χλωρίδα του παχέος εντέρου) και στην γενική ισορροπία του οργανισμού.

Η «ΣΩΣΤΗ ΩΡΑ» ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ – ΗΠΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ.

Υπάρχει ένα **κρίσιμο διάστημα** στην ζωή του κάθε ανθρώπου που *«θεωρείται υγιής»*, αλλά δεν αισθάνεται υγιής , διαγνωσμένα *«δεν είναι ασθενής»* , αλλά αισθάνεται *«ασθενής»* , έχει *διάφορα μικροσυμπτώματα* από αυτά που προαναφέρθηκαν, που αν τα εξιστορήσει σε έναν φίλο του (δυτικό) γιατρό μπορεί να βάλει τα γέλια και να τού μιλήσει για έμμονες ιδέες...

Το άτομο συνεχίζει να αισθάνεται μερικές μέρες άσχημα και άλλες μέρες καλύτερα , ενώ η δυτική ιατρική επειδή δεν έχει επαρκή και εμφανή - ή μετρήσιμα στοιχεία για να στοιχειοθετήσει μία διάγνωση, προτείνει κανένα παυσίπονο , κανένα αντιφλεγμονώδες , κανένα αντιπυρετικό , ή και κανένα ελαφρό ηρεμιστικό...

Αυτή η κρίσιμη καμπή συμβαίνει σε χιλιάδες ανθρώπους που ακούτε να λένε ότι μέχρι χτες ήταν «καλά» και σήμερα έπαθαν το τάδε....

Μέχρι χτες ήταν απολύτως υγιείς και από σήμερα είναι άρρωστοι;;; Όχι βέβαια !!

Δεν ήταν ούτε χτες υγιείς , αλλά ούτε και την προηγούμενη εβδομάδα , αλλά ούτε και τον προηγούμενο μήνα !

Το κρίσιμο διάστημα του «αυριανού ασθενούς» μπορεί να ποικίλει από 3 μήνες μέχρι 2 χρόνια !!!

Τότε είναι η σωστή ώρα για να αναλάβει η φυσική-ήπια ιατρική (αν όμως ενημερωθεί ο απλός κόσμος και απευθυνθεί στον ολιστικό γιατρό για Πρόληψη).

Την φυσική – ήπια ιατρική ενδιαφέρει αυτό το κρίσιμο διάστημα του ανθρώπου πρίν αρρωστήσει !! και τότε μπορεί να προσφέρει τα μέγιστα !!

Έτσι δεν θα συγχέονται και οι ρόλοι και οι δικαιοδοσίες μεταξύ δυτικής και φυσικής – ήπιας ιατρικής και θα λείψουν οι αντιπαλότητες και οι μικρότητες... προς όφελος της κοινωνίας !

Τότε συμβαίνει η βουβή κατάπτωση τού οργανισμού , τότε είναι που αρχίζει η αποδιοργάνωσή του και τότε σπαταλιέται η ζωτική του ενέργεια προσπαθώντας να κρατηθεί σε ομοιόσταση.

Τότε είναι που με ήπια βότανα , με ήπιες φυσικές ουσίες και με ήπιους χειρισμούς – χωρίς την παραμικρή παρενέργεια – μπορούμε εύκολα να ρυθμίσουμε τον «αιριανό άρρωστο».

Τότε μία σειρά υποκλυσμών θα δώσει «πνοή στους πνεύμονες και θα επιτρέψει στο ζωτικό Τσί» να χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες αποκατάστασης και Αυτοΐασης τού οργανισμού.

Αμέσως μετά τον υποκλυσμό αλλάζει μέχρι και ο ψυχισμός τού «εν δυνάμει ασθενούς» και εξαφανίζονται για αρκετό καιρό πολλά από τα καθημερινά μικρο-συμπτώματα.

Αν μάλιστα προστεθεί και ένας υγιεινός τρόπος ζωής : με τροχάδην (jogging) και γυμναστική κάθε 2^η μέρα που κινητοποιούν σωστά το παχύ έντερο και διεγείρουν την φυσιολογική περίσταση των εντέρων. Αν προσεχθεί και η διατροφή : με χυμούς λαχανικών και φρούτων και πολύ νερό που ξεπλένουν ή δίδουν την αναγκαία υγρασία στα έντερα , και η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε αδιάλυτες ίνες (κυτταρίνη) και χορταρικά ή σαλάτες, ολοκληρώνεται πλήρως η φυσική Πρόληψη.

Υποκλυσμοί μπορεί να εφαρμοστούν σε κάθε φάση ενός αρρώστου: είτε βρίσκεται υπό θεραπεία με την δυτική ιατρική και διάφορα ισχυρά φάρμακα, είτε κάνει ομοιοπαθητική , είτε βελονισμό , είτε σε κάθε φάση άλλης θεραπευτικής μεθόδου.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΟΚΛΥΣΜΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ :

- Δυσκοιλιότης
- Διάρροια
- Νωθρό παχύ έντερο
- Αιμορροΐδες σε αρχικά στάδια
- Δερματικά προβλήματα
- Τυμπανισμός, πρήξιμο
- Ελκώδης κολίτις
- Κολίτιδα

- Νόσος του Κρον και δυσαπορροφήσεις
- Αυτοάνοσες ασθένειες
- Εντερική τοξίνωση γενικά
- Κάντιντα
- Ευερέθιστο κόλον
- Παρασιτικές μολύνσεις
- Άσθμα
- Ληθαργία
- Τοξικός πονοκέφαλος (από μέταλλα αμαλαγμάτων δοντιών)
- Εκκολπωματίτιδα
- Αλλεργίες γενικά

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΩΝ ΥΠΟΚΛΥΣΜΩΝ :

Καρκίνος , Υπέρταση , Ηπατικές παθήσεις , Κήλη εντέρου , Εγκυμοσύνη προχωρημένη , Αναιμία σημαντική , Νεφροπάθεια , Αιμορραγίες πεπτικού σωλήνος , Καρδιακή σοβαρή νόσος , Αιμορροΐδες σοβαρού βαθμού , Ραγάδες , Συρίγγια.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΧΑΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΩΦΕΛΩΝ ΒΑΚΤΗΡΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ ΜΑΣ :

Υπάρχουν βότανα και αιθέρια έλαια που είναι πολύ πιο ενδιαφέροντα από τις αντιβιώσεις.

Τον τελευταίο καιρό πολλές συνηθισμένες φαρμακευτικές εταιρείες συνθετικών φαρμάκων που μέχρι χτές παρασκεύαζαν χημικά λιπάσματα, βόμβες , συνθέσεις βιολογικού πολέμου , γεωπονικά δηλητήρια και άλλα παρόμοια , άρχισαν να ενδιαφέρονται να περιλάβουν στην λίστα των προϊόντων τους και φυτοθεραπευτικά σκευάσματα και βιταμίνες. Αυτό ίσως ανεβάσει το prestige της Φυτοθεραπείας (βοτανοθεραπείας) , ίσως όμως εξαγριώσει τους οικολόγους και υγιεινιστές. Θα φανεί...

Το να εισάγουμε όμως στην Ελλάδα ουσίες βοτάνων από το εξωτερικό είναι εξ ίσου εξωφρενικό.

Αν ένας έλληνας φαρμακοποιός ή μια ελληνική ομάδα τολμούσε να παρασκευάσει ένα ελιξίριο που να περιείχε και αλκοολικό εκχύλισμα *Artemissia vulgaris* ή *annua* τότε θα ξυπνούσαν όλοι

οι «προσεκτικοί» και θα κατήγγειλαν την ύπαρξη της ύποπτης *Artemissia vulgaris* και *Artemissia annua*.

Τώρα που εισάγεται από τας Ευρώπας δεν έχω ακούσει ακόμη τίποτε....

Ας είναι η Ε .Ε. Εθνοφαρμακολογίας αρωγός και σωστός καθοδηγητής για τον έλληνα φαρμακοποιό ώστε να παράγονται στη χώρα μας από δικά μας βότανα ότι υλικά Φυτοθεραπείας και Αρωματοθεραπείας χρειαζόμαστε !!

- *Allium sativum*
- *Artemissia vulgaris & annua*
- *Aloe vera ferox*
- *Berberis vulgaris*
- *Cascara sagrada*
- *Cinnamomum zeylanicum*
- *Citrus grandis seed extract*
- *Curcuma longa radix*
- *Echinacea purpurea & angustifolia*
- *Eugenia - syzygium jabolana*
- *Gentiana lutea*
- *Hamamelis virginiana*
- *Hydrastis canadensis*
- *Juglans regia folia*
- *Rosmarinus officinalis*
- *Ruta graveolens*
- *Thymus vulgaris*
- *Vaccinium myrtillus*
- *Vitis vinifera seed extract*
- *Zingiberis officinalis radix*

Βασίλειος Ε. Τριτάκης
Ιατρός, βελονιστής