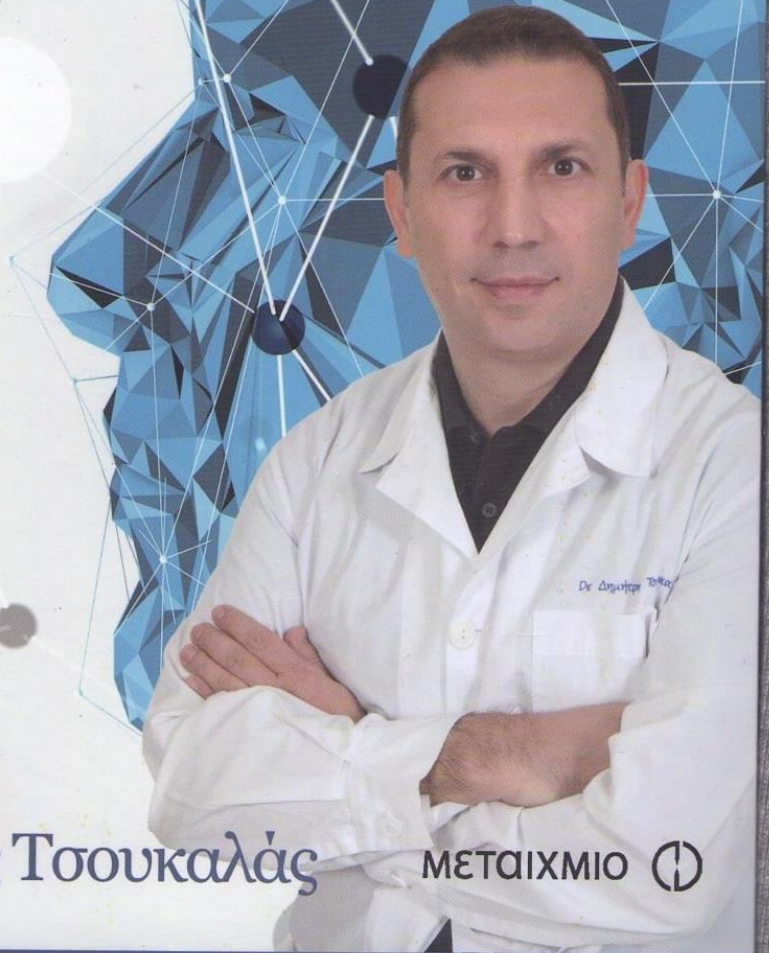


Νέα εμπλουτισμένη έκδοση

ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ με Υγεία



Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

Σε συνεργασία με το E.I.Nu.M. Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Διατροφικής Ιατρικής

ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ

Δρ. Δημήτρης Τσουκαλάς

Σε συνεργασία με το Ε.Ι.Νυ.Μ. Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο
Διατροφικής Ιατρικής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1^ο κεφ. ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
- 2^ο κεφ. ΤΑ 4 ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
- 3^ο κεφ. ΠΟΙΟ ΤΟ ΠΡΟΣΔΟΚΙΜΟ ΖΩΗΣ ΤΟΝ 21^ο ΑΙΩΝΑ
- 4^ο κεφ. ΠΩΣ Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΛΙΜΟΚΤΟΝΕΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
- 5^ο κεφ. ΜΕΤΑΒΟΛΟΜΙΚΗ: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ
- 6^ο κεφ. ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΕΠΟΧΗΣ ΤΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ
- 7^ο κεφ. ΕΝΖΥΜΑ: ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
- 8^ο κεφ. ΓΙΑΤΙ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ: ΣΤΡΕΣ & ΥΓΕΙΑ
- 9^ο κεφ. ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΦΥΣΙΚΑ & ΥΓΙΕΙΝΑ
- 10^ο κεφ. Ο ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ: ΒΙΤΑΜΙΝΗ D
- 11^ο κεφ. ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: Ο ΠΥΛΩΝΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- 12^ο κεφ. ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ
- 13^ο κεφ. ΚΑΡΚΙΝΟΣ: ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΑΣΤΙΓΑ
- 14^ο κεφ. ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ & ΦΛΕΓΜΟΝΗ
- 15^ο κεφ. Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΖΑΧΑΡΟΥ
- 16^ο κεφ. ΙΔΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΟΤΕ & ΠΟΣΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ
- 17^ο κεφ. Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
- 18^ο κεφ. ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΙΑΣΗΣ
- 19^ο κεφ. ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ ΖΩΗ

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ - εκδ.ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 1^ο κεφ.: ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Ιπποκράτης: « Η ωφέλεια από την επέμβαση του θεράποντος πρέπει να είναι μεγαλύτερη από τη βλάβη» (όπως λέει ο λαός μας: Να μη γίνει το φάρμακο φαρμάκι)

Η κάθε μορφή ζωής, άρα και το ανθρώπινο σώμα, έχει μια ευσταθή ισορροπία, δηλ. έχει την εγγενή ιδιότητα της αυτοϊασης.

Απαιτείται συνεχής και μεγάλη προσπάθεια για να προκληθεί ασθένεια !

Γιατί τότε αρρωσταίνουμε;

1. Η βλάβη που προκύπτει από τον τρόπο ζωής μας γίνεται με ταχύτητα μεγαλύτερη από αυτήν που μπορεί να έχει το σώμα μας για να την επισκευάσει.
2. Δεν υπάρχουν αρκετά υλικά επισκευής, δηλ. μικροθρεπτικά συστατικά.

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 2^{ου} κεφ.: ΤΑ 4 ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Ζούμε στην εποχή της ασύλληπτης παραγωγής & διακίνησης πληροφοριών και γνώσης. Η γραπτή ανθρώπινη γνώση διπλασιάζεται πλέον κάθε 2,5 μήνες!!!

Μέχρι τώρα χρειάζονταν τουλάχιστον 3 γενιές ανθρώπων να περάσουν για να γίνει ευρέως αποδεκτή μια οποιαδήποτε αλλαγή στο κυρίαρχο θεραπευτικό μοντέλο.

1^ο επίπεδο: Η ανατομική προσέγγιση (μηχανική)

Πολύ αποτελεσματική για οξεία περιστατικά, ατυχήματα ή παθήσεις (κάτω των 3 μηνών)

2^ο επίπεδο: Η βιοχημική & μοριακή προσέγγιση (μεταβολομική)

Μεταβολομική είναι η επιστήμη που μελετά τα προϊόντα των χημικών αντιδράσεων στον οργανισμό (μεταβολίτες) με σκοπό να αξιολογήσει την κατάσταση υγείας.

3^ο επίπεδο: Η ηλεκτρομαγνητική προσέγγιση

Ζούμε σε ένα πέλαγος ηλεκτρομαγνητικών ακτινοβολιών που μας διαπερνούν και οι μεταβολές τους επενεργούν πάνω στη βιοχημική απόδοση του οργανισμού μας και συνεπώς και στην ανατομική λειτουργία.

Το ηλεκτροκαρδιογράφημα, το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, η μαγνητική τομογραφία, η ομοιοπαθητική, κ.α. ενεργειακές θεραπείες ενεργούν πάνω στο ηλεκτρομαγνητικό μας πεδίο.

4^ο επίπεδο: Η σκέψη

Αναξαγόρας: «Αρχή πάντων ο Νους».

Επαληθεύεται στις μέρες μας από Κβαντική φυσική & Επιγενετική.

Ο νους, το υποκείμενο, ο παρατηρητής, σε πολύ μεγάλο βαθμό είναι αυτός που ελέγχει την έκφραση των γονιδίων μας.

Η σκέψη είναι για το σώμα μας ό,τι το λογισμικό για τον υπολογιστή.

Οι σκέψεις & τα συναισθήματα επηρεάζουν τις λειτουργίες του σώματος σε ανατομικό, βιοχημικό & ηλεκτρομαγνητικό επίπεδο.

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 3^{ου} κεφ.: ΠΟΙΟ ΤΟ ΠΡΟΣΔΟΚΙΜΟ ΖΩΗΣ ΤΟΝ 21^ο ΑΙΩΝΑ

Ο μέσος όρος ζωής αρχές του εικοστού αιώνα ήταν 47 έτη!

Η συμβολή της Ιατρικής (φάρμακα, εμβόλια, κλπ.) στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής είναι περίπου 5% !

Ειδικότερα ο μύθος των εμβολίων καταρρίπτεται από τη στατιστική.

Τα εμβόλια μπήκαν μαζικά στη ζωή μας τη δεκαετία του 1950, ενώ η θνησιμότητα είχε ήδη κατά πολύ μειωθεί λόγω :

- Δικτύου ύδρευσης & αποχέτευσης
- Βελτίωση συνθηκών ζωής στις πόλεις
- Βελτίωση συνθηκών αποθήκευσης & μεταφοράς τροφίμων
- Εκπαίδευση πληθυσμού

Όσο περισσότερο χρόνο χρειάζεται ένα είδος για να ωριμάσει σωματικά, τόσο μακροβιότερο είναι.

Το ανθρώπινο είδος, σύμφωνα με την παραπάνω αρχή, μπορεί να έχει προσδόκιμο ζωής 150-230 έτη !!!

Όταν αναφερόμαστε στη μακροζωία, εννοούμε ασφαλώς παράταση της νεότητας & περιορισμό του γήρατος.

Έτσι, ελπιδοφόρες έρευνες για τα παραπάνω είναι:

- Επιμήκυνση των τελομερών των χρωμοσωμάτων μας (ένζυμο τελομεράση)
- Μείωση δράσης υποδοχέων ινσουλίνης & παραγόντων αύξησης (IGF-1, IIS)
- Δράση πρωτεασώματος (ενδοκυτταρικός ανακυκλωτής περιττών πρωτεϊνών)
- Σιρτουίνες (SIR2 – ενισχυτικές επιδιορθώσεων του DNA)
- TOR (στόχος της ραπαμυκίνης – υποδοχέας ρυθμιστικός μηχανισμών γήρατος)

Κοντά τελομερή συνδέονται με όλα τα χρόνια νοσήματα.

Σύντομα ιατρικές εξετάσεις για μέτρηση μήκους τελομερών θα μπουν στα εθνικά συστήματα υγείας και θα είναι προσιτές σε όλο τον κόσμο.

Το γήρας είναι πια αναστρέψιμο!

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
**Περίληψη 4^ο κεφ.: ΠΩΣ Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΛΙΜΟΚΤΟΝΕΙ
ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ**

Σήμερα οι άνθρωποι λιμοκτονούν τόσο στο λεγόμενο τρίτο κόσμο όσο και στο λεγόμενο ανεπτυγμένο κόσμο. Το στομάχι χορταίνει αλλά το κύτταρο πεινάει. Αυτό συμβαίνει διότι οι τροφές μας τώρα πια είναι βιομηχανικά επεξεργασμένες, μακριά από τη φυσική τους μορφή, άρα με ελάχιστα μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες-ιχνοστοιχεία-μέταλλα-πρωτεΐνες) και με μεγάλη θερμιδική αξία. Το ανθρώπινο σώμα όμως, λειτουργεί καλά ακριβώς αντίστροφα!

Π.Ο.Υ.: Το 60% της παγκόσμιας θνησιμότητας οφείλεται σε χρόνιες παθήσεις που προκαλούνται από διατροφικές ελλείψεις.

- Το 70% του παγκόσμιου πληθυσμού είναι σοβαρά αφυδατωμένο!
- Το οξυγόνο στις πόλεις μας είναι μειωμένο έως και 35%!
- Τα θρεπτικά συστατικά της τροφής μας είναι έως και 10 φορές λιγότερα συγκριτικά με τη δεκαετία του '50!
- Η πρόσληψη θερμίδων από την τροφή μας αυξάνεται σταθερά!

Αιτίες για την υποβάθμιση διατροφής μας είναι:

- Εντατικές μονοκαλλιέργειες
- Εξάντληση εδάφους
- Χρήση βιομηχανικών λιπασμάτων
- Χρήση φυτοφαρμάκων & ζιζανιοκτόνων
- Παραγωγή υβριδίων & μεταλλαγμένων

Τα μέταλλα στη φυσική ανόργανη μορφή τους ελάχιστα απορροφώνται από το ανθρώπινο σώμα, ενώ μέσω των φυτών μετατρέπονται σε οργανικά και απορροφώνται έως και 100%.

Τα φυσικά συμπληρώματα διατροφής μπορούν να αποκαταστήσουν τη χαμένη ισορροπία του οργανισμού μας.

Η **Μεταβολομική Ιατρική** μπορεί να αποκαταστήσει τις διατροφικές μας ελλείψεις και να επαναφέρει την κατάσταση υγείας, μέσα από τη μελέτη των βιοχημικών αντιδράσεων του οργανισμού μας.

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 5^ο κεφ.: ΜΕΤΑΒΟΛΟΜΙΚΗ: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΗΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ

Ο μεταβολισμός έχει σκοπό να μετατρέψει ουσίες ώστε να χρησιμοποιηθούν από το σώμα σε δύο τομείς:

1. Για δομή & αναγέννηση ιστών και οργάνων
2. Για παραγωγή ενέργειας

Μεταβολομική είναι ο κλάδος της ιατρικής που ασχολείται με τη μελέτη & μέτρηση των προϊόντων βιοχημικών αντιδράσεων του σώματος, τους μεταβολίτες (περίπου 5000).

Η αποκατάσταση της υγείας δεν πρέπει πια να συνδέεται με επιθετική πολιτική κατά της ασθένειας, αλλά με κάλυψη των ελλείψεων του οργανισμού που τον οδήγησαν στην ασθένεια.

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 6^{ου} κεφ.: ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΕΠΟΧΗΣ ΤΗΣ ΓΕΝΕΤΙΚΗΣ

25.000 γονίδια περιέχουν όλες τις πληροφορίες για τη δημιουργία & λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

Τη δεκαετία του 2000 ολοκληρώθηκε ο χάρτης του ανθρώπινου γονιδιώματος και πολλές ασθένειες συνδέθηκαν με αλλοιώσεις συγκεκριμένων γονιδίων.

Όμως, παρά την αρχική αισιοδοξία, δεν είναι δυνατό να γνωρίζουμε μόνο από τη μορφή των γονιδίων εάν ένα άτομο θα αναπτύξει μια ασθένεια ή όχι. Το ζήτημα είναι πολύ πιο σύνθετο. Σήμερα ξέρουμε ότι 1 γονίδιο μπορεί να παράγει έως και 31.000 παραλλαγές της περιεχόμενης πληροφορίας!!! Χάος...

Τα γονιδιά μας τελικά δεν είναι στατικά, αντιθέτως προσαρμόζονται στις περιβαλλοντικές συνθήκες. Εάν αυτές έχουν απομακρυνθεί πολύ από το φυσικό, τότε το DNA μας παράγει «λύσεις» μη συμβατές με την καλή λειτουργία και έτσι εκδηλώνεται ασθένεια.

Επιγενετική είναι η βιολογική επιστήμη που ασχολείται με τους παράγοντες που επηρεάζουν τη γονιδιακή έκφραση, π.χ. διατροφή, άσκηση, διάθεση, τοξικό φορτίο, έλλειψη θρεπτικών ουσιών, κλπ.

Πρόκειται για επιστημονική επανάσταση τεράστιας σημασίας.

Το DNA μας, δηλ. η κληρονομικότητα, δεν επηρεάζει την υγεία μας πάνω από 25%, συνεπώς δεν είμαστε έρμαιοι της μοίρας, μπορούμε σε πολύ μεγάλο βαθμό με τον τρόπο ζωής μας να επηρεάσουμε μια αρνητική κληρονομικότητα και να έχουμε μια καλή υγεία!!!

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 7^ο κεφ.: ENZYMA: ΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Οι πληροφορίες του DNA χρησιμοποιούνται-μεταγράφονται στο εσωτερικό του κυττάρου με σκοπό τον σχηματισμό πρωτεϊνών.

Αυτές έχουν δύο κύριες λειτουργίες:

1. Δομική δράση: Κατασκευάζουν τα πάντα στο σώμα
2. Ενζυματική δράση

Τα ένζυμα βοηθούν τις βιοχημικές λειτουργίες να συμβούν σε απίστευτα μικρό χρόνο (καταλύτες).

Τα ένζυμα για να ενεργοποιηθούν χρειάζονται τους «**συμπαράγοντες**», δηλ. βιταμίνες, μέταλλα, αμινοξέα, κλπ.

Υπάρχουν τεράστιες διαφορές από άνθρωπο σε άνθρωπο σε ποσότητες ενζύμων και συμπαράγοντων.

Η γενικότερη υποβάθμιση της διατροφής έχει οδηγήσει σε πενία ενζύμων & συμπαράγοντων, με αποτέλεσμα την ασθένεια.

Μέσω μέτρησης των μεταβολιτών είναι εφικτό να βρεθούν οι μπλοκαρισμένες μεταβολικές οδοί και να χορηγηθούν θεραπευτικοί συμπαράγοντες.

Linus Pauling, δεκαετία 1970, πατέρας Μεταβολομικής Ιατρικής, μαζί με Arthur Robinson και Roger Williams, δεκαετία 1940.
Μεταβολική ατομικότητα –προφίλ.

2007: Ολοκληρώθηκε η καταγραφή του ανθρώπινου «μεταβολιδιώματος», δηλ. όλων των μεταβολιτών (περίπου 5000)

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 8^{ου} κεφ.: ΓΙΑΤΙ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ; ΣΤΡΕΣ & ΥΓΕΙΑ

Στρες είναι μια ορμονική αντίδραση του σώματος σε κάτι που αντιλαμβάνεται ως απειλή, πραγματική ή φαινομενική.

Hans Selye – 1956: Ο ενδοκρινολόγος που ανακάλυψε τους μηχανισμούς του στρες.

Σχετικές ορμόνες είναι οι : **αδρεναλίνη, κορτιζόλη, ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη, κ.α.**

Στη φύση τα ζώα έχουν προσωρινό στρες όταν αντιμετωπίζουν έναν κίνδυνο ή ένταση, οπότε οι ορμόνες του στρες είναι άκρως χρήσιμες στη φάση αυτή. Όταν όμως περάσει η φάση αυτή, το ζώο ηρεμεί και επιστρέφουν οι ορμόνες στην αρχική ισορροπία.

Υψηλό στρες συνεχές → Υψηλά επίπεδα κορτιζόλης → Εξάντληση επινεφριδίων → Αδυναμία ανταπόκρισης σε έκτακτο στρες.

Τα συναισθήματά μας είναι η γέφυρα ανάμεσα στη σκέψη και το ενδοκρινικό μας σύστημα.

Τα ΜΜΕ στην εποχή μας υπονομεύουν τραγικά την υγεία μας καθώς καθημερινά παράγουν στρεσογόνες ειδήσεις, υποβαθμίζοντας τις καλές ειδήσεις.

Για αποκατάσταση βλάβης του οργανισμού από το στρες χρειαζόμαστε:

- Απομάκρυνση στρεσογόνου παράγοντα
- Οξυγόνο
- Νερό
- Φυσική άσκηση
- Μακροθρεπτικά συστατικά (λίπη, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες)
- Μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, ένζυμα)
- Θετικά συναισθήματα

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 9^{ου} κεφ.: ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΦΥΣΙΚΑ & ΥΓΙΕΙΝΑ

Η σύγχυση που επικρατεί γύρω από την ιδανική ανθρώπινη διατροφή προκύπτει από το γεγονός ότι **είμαστε παμφάγοι**.

Η μέχρι πρότινος επικρατούσα άποψη για την ανθρώπινη διατροφική πυραμίδα δε βασιζόταν σε επιστημονικά δεδομένα, αλλά σε όρους μάρκετινγκ, καθώς το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA) ήθελε να προωθήσει τα γεωργικά προϊόντα της χώρας!!! (σιτηρά, καλαμπόκι, σόγια).

Το 2005 το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ ανακοίνωσε μια πολύ διαφορετική πυραμίδα διατροφής:



- Στη βάση της παρατηρούμε ότι δεν υπάρχει κάποια τροφή, αλλά **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ & ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ!**

- Τα σιτηρά δεν αποτελούν πλέον όλη τη βάση της διατροφής μας, αλλά μόνο κατά το 1/3, και μάλιστα **ΣΙΤΗΡΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ!**

- Τα **ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ (ΥΓΙΕΙΝΑ)** έρχονται στη βάση της διατροφής και όχι στην κορυφή!

- Επίσης, λόγω υποβάθμισης διατροφικής αξίας των καλλιεργούμενων φυτών & εκτρεφόμενων ζώων, συνιστάται η τακτική λήψη **ΦΥΣΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ** (ιδίως βιταμίνης D και Ω3 λιπαρών οξέων).

Οι υγιείς άνθρωποι έχουν την τάση να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές στη διατροφή τους από τους άρρωστους.

Πρέπει να προτιμούμε φυσικές τροφές, όσο το δυνατό λιγότερο επεξεργασμένες.

Όμως αυτό δεν αρκεί για να θεωρήσουμε ότι κάνουμε καλή διατροφή, διότι **ο σύγχρονος τρόπος παραγωγής των τροφίμων (αντιβιοτικά, ορμόνες, λιπάσματα, παρασιτοκτόνα, κλπ) συν τη μεταφορά και αποθήκευσή τους για καιρό, μειώνει δραματικά τη θρεπτική αξία.**

Τα λίπη (Ω3, Ω6, Ω9) επιτελούν 3 λειτουργίες: 1. Δομική: Χτίζουν τις κυτταρικές μεμβράνες. 2. Ενεργειακή: Καύσιμη ύλη για κύτταρα για παραγωγή ενέργειας. 3. Ορμονική: Πρώτη ύλη για παραγωγή πολλών ορμονών.

Ιδανική αναλογία Ω3 / Ω6 = 1 / 1. Σήμερα έχει καταλήξει 1 / 16 !!!

Παράγοντας για κατακόρυφη αύξηση καρδιοπαθειών, καρκίνων, φλεγμονωδών νόσων.

(**Κακά (τρανς) λιπαρά**: Λίπος από ζώα που τρέφονται με τεχνητές τροφές, καλαμπόκι, σόγια – Πολυακόρεστα έλαια (σογιέλαιο, ηλιέλαιο, φοινικέλαιο, καλαμποκέλαιο) – Μαργαρίνες – Σνακς – Τηγανητά.

Καλά λιπαρά: Ελαιόλαδο – Λινέλαιο – Καρύδια – Αμύγδαλα – Λιναρόσπορος – Λιπαρά ψάρια (όχι ιχθυοτροφείου!) – Αυγά από κότες ελεύθερης βοσκής – Λίπος ζώων ελεύθερης βοσκής – Βούτυρο & Τυρί από ζώα ελεύθερης βοσκής.)

Καταστροφική για την υγεία η προπαγάνδα από δεκαετία '70 και μετά υπέρ πολυακόρεστων & τρανς λιπαρών (φυτικές μαργαρίνες αντί ζωικού βουτύρου).

Αποτελούν πλέον τις σύγχρονες μάστιγες της ανθρωπότητας νοσήματα όπως: Διαβήτης, καρδιακά, παχυσαρκία, γαστρεντερικά, αυτοάνοσα, υπέρταση.

Όσπρια & δημητριακά έχουν λεκτίνες & γλουτένη, που είναι τοξικές πρωτεΐνες και τα κάνουν δύσπεπτα. Γι' αυτό καλό είναι τα όσπρια να μουλιάζονται σε νερό με σόδα για αρκετό χρόνο και από τα δημητριακά να προτιμώνται αυτά με λίγη γλουτένη, π.χ. Κριθάρι, ζέα, βρώμη, ντίνκελ, φαγόπυρο, κινόα, αμάρανθος.

Η παραδοσιακή πολύωρη διαδικασία για παραγωγή του ψωμιού δεν συμβαίνει πια στα σύγχρονα αρτοποιεία, γι' αυτό καλό είναι να καταναλώνεται μια μέρα μετά (να έχει υποστεί στον ανοιχτό αέρα ζύμωση).

Χρειάζεται ισορροπία ζωικών (όξινων) & φυτικών (αλκαλικών) τροφών, καθώς και εναλλαγές βαρύτητας στη διατροφή μας, ώστε να επιτυγχάνεται η απαραίτητη επιδιόρθωση στους ιστούς μετά από φάση στρες. Αλλιώς καταλήγουμε σε φαύλο κύκλο, δηλ. συνεχές μεταβολικό στρες.

ΚΛΙΜΑΚΑ pH (ΟΞΥΤΗΤΑΣ ή ΑΛΚΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ):

από 0 (απόλυτη οξύτητα) έως 14 (απόλυτη αλκαλικότητα) - Ιδανικό pH για άνθρωπο: 7,41

**Η συμβολή σε μια καλή υγεία μπορεί να αποδοθεί με τις ακόλουθες παρεμβάσεις:
ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 40% - ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ 40% - ΑΣΚΗΣΗ 20%**

Η σύγχρονη διατροφή με υπερβολικές ποσότητες ζάχαρης, αλατιού, κρέατος & επεξεργασμένων απλών υδατανθράκων μας οδηγεί στην ασθένεια!

Ο αποπροσανατολισμός του σώματος λόγω λάνθασμένης διατροφής δεν μας επιτρέπει να λάβουμε τα πραγματικά μηνύματα που το σώμα μας εκπέμπει.

Πολλοί άνθρωποι π.χ. δε μπορούν να διακρίνουν:

-Αν πεινούν ή αν διψούν

-Αν διψούν ή όχι

-Αν χρειάζονται λαχανικά ή πρωτεΐνες

- Αν είναι πραγματικά κουρασμένοι ή όχι

-Από πού προέρχεται η νευρική τους κατάσταση

-Αν οι γαστρεντερικές τους διαταραχές οφείλονται στη διάθεση ή τη διατροφή τους

Πρέπει να μάθουμε (ξανά) να ακούμε το σώμα μας!

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 10^{ου} κεφ.: Ο ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ:
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Η γνώσεις μας για τη βιταμίνη D είναι σχετικά πρόσφατες.
Τα συμπεράσματα είναι κυριολεκτικά απίστευτα! Είναι σα να μπαίνει η Ιατρική επιστήμη σε μια νέα φάση (προ-D εποχή και μετά D εποχή).

Η βιταμίνη D ουσιαστικά εμπλέκεται ως ρυθμιστής σε όλα τα συστήματα του οργανισμού μας – μπορεί να θεωρηθεί κάτι σαν ορμόνη.

3005 γονίδια, από τα 25.000 που έχουμε, έχουν ειδικό υποδοχέα για τη βιταμίνη D₃ !!!

Επαρκή επίπεδα βιταμίνης D σημαίνουν:

- Μειωμένο κίνδυνο για όλα τα αυτοάνοσα και καρκινογενέσεις
 - Μειωμένο κίνδυνο για υπέρταση & καρδιοαγγειακά
 - Μειωμένο κίνδυνο για λοιμώξεις αναπνευστικού
 - Μειωμένο κίνδυνο για παχυσαρκία
 - Μειωμένο κίνδυνο οστεοπόρωσης
 - Μειωμένο κίνδυνο για κατάθλιψη
 - Μειωμένο κίνδυνο για αυτισμό
- κ.α. πολλά!.....

Βέλτιστη πηγή βιταμίνης D είναι η καθημερινή έκθεση στον ήλιο για 15 λεπτά, χωρίς όμως αντηλιακό! Έτσι προσλαμβάνει κανείς 10.000 – 20.000 IU βιταμίνης D, δόση απολύτως ασφαλής και βοηθητική για καλή λειτουργία του οργανισμού.

Robert Heaney: Ιδανικά επίπεδα 48 – 90 ng/ml στη διάρκεια όλου του έτους.

Η ανοσορρυθμιστική της δράση δε σημαίνει απλά ενίσχυση των T-λεμφοκυττάρων, αλλά και βοήθεια στο ανοσοποιητικό σύστημα συνολικά, ώστε να αναγνωρίζει & να μην επιτίθεται στα ίδια μας τα κύτταρα (βλ. αυτοάνοσα).

Ωστόσο, η καθημερινή έκθεση στον ήλιο είναι πολύ δύσκολη για την πλειοψηφία των ανθρώπων, άρα τελικά συνιστάται η λήψη της βιταμίνης D με τη μορφή συμπληρώματος.

Οι φόβοι για τοξικότητα είναι ανυπόστατοι, καθώς και για τη λήψη ασβεστίου, διότι χρειάζονται τεράστιες δόσεις.

Οι συμπαράγοντες της βιταμίνης D είναι:

- Βιταμίνη K₂
- Μαγνήσιο
- Βόριο
- Ψευδάργυρος

Αν υπάρχει έλλειψη στα παραπάνω, χρειάζεται προσθήκη με τη μορφή συμπληρώματος, ώστε να μπορέσει να παραχθεί επαρκώς η βιταμίνη D.

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 11^{ου} κεφ.: ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ – Ο ΠΥΛΩΝΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι διαταραχές του πεπτικού είναι από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που ταλαιπωρούν τους ανθρώπους.

Συνήθως οι γιατροί χορηγούν **φάρμακα αντιόξινης δράσης** για μείωση των γαστρικών υγρών, τα οποία βραχυχρόνια είναι αποτελεσματικά αλλά η μακροχρόνια χρήση έχει σοβαρές επιπτώσεις στον οργανισμό, π.χ. καταστολή ανοσοποιητικού, ατελής πέψη → ελλειπής αφομοίωση τροφών, άρα υποσιτισμός, πνευμονία, κατάγματα, επανάκαμψη οξέων συμπτωμάτων μετά τη διακοπή φαρμάκων (rebound).

- Το 80% του ανοσοποιητικού μας βρίσκεται στο έντερο.
 - Ένας ενήλικος άνθρωπος έχει 10 τρισεκατομύρια κύτταρα & 100 τρις. μικρόβια!
 - Το σώμα μας έχει 25.000 γονίδια ενώ τα φιλοξενούμενα μικρόβια 3.300.000 γονίδια!
- Όλα αυτά αλληλεπιδρούν και το αποτέλεσμα είναι το ανθρώπινο σώμα.

Το 85% των μικροβίων μας είναι προβιοτικά, δηλ. καλά, ενώ το 15% εν δυνάμει παθογόνα. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής ενισχύει τα εν δυνάμει παθογόνα σε βάρος των προβιοτικών. Η κατανομή βακτηρίων στο έντερο είναι συγκεκριμένη στα υγιή άτομα.

Ενδοκρινική Μικροβιολογία: Νέα επιστήμη που μελετά τις ορμόνες που εκκρίνουν τα βακτήρια και το πώς αυτές επηρεάζουν όλο το σώμα.

Τα εντερικά βακτήρια εμπλέκονται στην παραγωγή νευροδιαβιβαστών, π.χ. σεροτονίνη, ντοπαμίνη, αδρεναλίνη, κ.α. Το 80% των νευροδιαβιβαστών παράγεται στο έντερο και επηρεάζει άμεσα το νευρικό μας σύστημα. **Το έντερο είναι ο δεύτερός μας εγκέφαλος!**

Ο **εντερικός βλενογόνος** κανονικά είναι διαπερατός επιλεκτικά μόνο από ουσίες που αποτελούν θρεπτικά συστατικά. Το **σύνδρομο διαπερατού εντέρου** είναι αιτία για άπειρες αλλεργίες, δυσανεξίες, αυτοάνοσα, κ.α.

Πρέπει να αποκαταστήσουμε την επιλεκτική διαπερατότητα του βλενογόνου & να εξισορροπήσουμε βακτηριακή εντερική χλωρίδα.

Από άποψη διατροφής πρέπει:

- Να μειώσουμε επεξεργασμένες τροφές
- Να μειώσουμε απλούς υδατάνθρακες & κατεργασμένα σάκχαρα
- Να τρώμε τρόφιμα όσο πιο κοντά στη φυσική τους κατάσταση
- Η κατανάλωση λαχανικών σε περίπτωση πεπτικών προβλημάτων χρειάζεται προσοχή
- Να πίνουμε 2-4 λίτρα νερό τη μέρα (ανάλογα με σωματικό βάρος και εποχή του χρόνου)
- Να αυξήσουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση (γιαούρτι, κεφίρ, τυρί, ναττό)

Από άποψη συμπληρωμάτων διατροφής συνιστώνται:

- Το αμινοξύ γλουταμίνη
- Προβιοτικά
- Πεπτικά ένζυμα
- Πολυβιταμίνη
- ΒιταμίνηC
- Μαγνήσιο
- Βιταμίνη E

- Εκχύλισμα κανέλας, ρίγανης, φύλλων ελιάς
- Κουρκουμίνη
- Ισορροπημένο συμπλήρωμα Ω3, Ω6, Ω9 λιπαρών οξέων

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 12^{ου} κεφ.: ΑΥΤΟΑΝΟΣΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Αυτοάνοσο ονομάζεται το νόσημα κατά το οποίο το ίδιο μας το σώμα επιτίθεται και καταστρέφει τα δικά του κύτταρα & όργανα.

Τα τελευταία 20 χρόνια ο ρυθμός εξάπλωσής τους είναι «επιδημικός» - αύξηση 700% !!!

Οι θεραπείες που προτείνονται από την τρέχουσα ιατρική αποβλέπουν βασικά στην καταστολή του ανοσοποιητικού.

Όσο υψηλότερο βιοτικό επίπεδο έχει μια χώρα, τόσο περισσότερα αυτοάνοσα. Το τίμημα της ανάπτυξης!

Η ραγδαία εξάπλωση των αυτοάνοσων νοσημάτων αναιρεί στην πράξη τον κατακερματισμό της ιατρικής επιστήμης και επιβάλλει ολιστική προσέγγιση των προβλημάτων υγείας. Και αφού είναι αποδεδειγμένο ότι τα αυτοάνοσα είναι αποτέλεσμα του σύγχρονου τρόπου ζωής, είναι σαφές ότι η ολιστική προσέγγιση χρειάζεται και γενικότερα στα θέματα που αφορούν τόσο την υγεία, όσο και το φυσικό περιβάλλον.

Η βασική αιτία για τη ραγδαία εξάπλωση των αυτοάνοσων είναι η υποβαθμισμένη διατροφή μας.

Τροφές επεξεργασμένες, βιομηχανοποιημένες, στερημένες από θρεπτικά συστατικά, γεμάτες φυτοφάρμακα, ορμόνες, αντιβιοτικά, συντηρητικά, χρωστικές ουσίες, βελτιωτικά γεύσης, κλπ. αλλοιώνουν τη βιοχημική σύσταση των κυττάρων μας και **κάνουν τα κύτταρα μη αναγνωρίσιμα (αλλοιώνονται οι κυτταρικές μεμβράνες) από τα ευαίσθητα κύτταρα του ανοσοποιητικού μας συστήματος**, οπότε τα τελευταία κάνουν τη δουλειά που ξέρουν καλά: επιτίθενται στα αγνώριστα κύτταρα για να τα εξοντώσουν, θεωρώντας τα εισβολείς!

Η ανασοκαταστολή μπορεί προσωρινά να ανακουφίσει τον άνθρωπο, όμως δεν είναι η λύση.

Η μεταβολομική ιατρική μπορεί να βρει με ακρίβεια τις πραγματικές ελλείψεις του οργανισμού και να αποκαταστήσει τη βιοχημική ισορροπία. Τα όπλα της είναι συμπληρώματα διατροφής, η ίδια η διατροφή, η άσκηση, αλλά και αλλαγή σε ψυχολογικό επίπεδο (μείωση στρες, κ.α.)

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 13^{ου} κεφ.: ΚΑΡΚΙΝΟΣ: ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΑΣΤΙΓΑ

Οι θεραπείες της συμβατικής ιατρικής, χημειοθεραπείες & ακτινοβολίες, έχουν πάρα πολλές παρενέργειες και φυσικά είναι συμπτωματικές.

Το απόλυτο παράλογο του φαρμακευτικού συστήματος συνίσταται στο ότι δεν είναι δυνατό να πατενταριστεί και να τεσταριστεί μια φυσική ουσία ως θεραπεία, διότι δεν θα αποφέρει κέρδη στους παραγωγούς της. Την ίδια στιγμή που για τα αντικαρκινικά φάρμακα οι έρευνες κρατάνε ως και 15 χρόνια και ξοδεύονται έως και 1 δις δολάρια!
Ωστόσο χιλιάδες ανά τον κόσμο μεμονωμένοι επιστήμονες ερευνούν & δημοσιεύουν μελέτες σχετικά με θεραπευτικές ιδιότητες φυσικών ουσιών.

Η κληρονομικότητα ως γενεσιουργός παράγοντας του καρκίνου είναι 3-10% μόνο.

Στη φύση σπανιότατα δημιουργείται καρκίνος στα είδη.

Κατά βάση οι αιτίες είναι ανθρωπογενείς: Στρες (συναισθηματικό, οξειδωτικό, σωματικό, βιοχημικό, μεταβολικό), υποβάθμιση διατροφής, χημική επιβάρυνση, ακτινοβολίες, επεξεργασμένη τροφή, ζάχαρη, μειωμένη άσκηση, έλλειψη βιταμίνης D, κ.α.

Η «θεωρία των μεταλλάξεων» δεν εξηγεί καλά το γιατί αρρωσταίνουμε από καρκίνο. Πηγάζει από τον «εσωτερικό δαρβινισμό». Οι τυχαίες μεταλλάξεις σίγουρα εμπλέκονται στην καρκινογένεση, όμως δεν εξηγούν το υψηλό επίπεδο οργάνωσης καρκινικών όγκων.

Davies, Lineweaver: Τα καρκινικά κύτταρα δεν είναι αποτέλεσμα τυχαίων μεταλλάξεων, αλλά πιθανότατα ενεργοποιημένοι πανάρχαιοι μηχανισμοί (έως 60.000.000 έτη πριν!), οι οποίοι προσπαθούν να οργανώσουν μια δομημένη ζωή μέσα σε έναν ζωντανό οργανισμό, όταν αυτός δεν έχει τα απαραίτητα στοιχεία για να ζήσει. Η δυσλειτουργία των «κατασταλτικών γονιδίων» αφήνει περιθώριο σε αταβιστικά γονίδια να ξαναεκφραστούν μέσα από γενετικές μεταλλάξεις.

- Τα καρκινικά κύτταρα είναι πανίσχυρα και επιβιώνουν σε όξινο, στερημένο οξυγόνου περιβάλλον. Βασική τους τροφή η ζάχαρη.

- Συνεπώς, ο καρκίνος θα μπορούσε να θεωρηθεί σαν το σύμπτωμα μιας κακής κατάστασης του οργανισμού, παρά σαν ασθένεια.

Από τα παραπάνω, καθίστανται προφανείς οι τρόποι φυσικής θεραπείας, αποκατάστασης των ελλείψεων & συνεπαγόμενου περιορισμού των καρκινικών όγκων.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Βιταμίνη D και C – Φυσική πολυβιταμίνη – Κουρκουμίνη – Α λιποϊκό οξύ – Αμινοξέα γλουταμίνη, γλυκίνη, N-ακετυλ-κυστεΐνη – Καροτενοειδή – Συνένζυμο Q10 – Ω3 λιπαρά – Πεπτικά ένζυμα – Εκχύλισμα μπρόκολου & σιταρόχορτου.

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 14^ο κεφ.: ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ & ΦΛΕΓΜΟΝΗ

1948 - Μελέτη Φράμινγκαμ: Σε αυτήν βασίστηκε ολόκληρη η σημερινή θεώρηση της χοληστερίνης ως αιτίας δημιουργίας αθηρωματικής πλάκας & βουλώματος αρτηριών.

2013 - Αμερικανική καρδιολογική εταιρία: "Η υψηλή χοληστερίνη δεν είναι το πρόβλημα, αλλά ένδειξη για ύπαρξη προβλήματος στις αρτηρίες, συνεπώς δεν συνιστάται συνταγογράφηση φαρμάκων (στατινών)."

Η χοληστερίνη παράγεται στο συκώτι και είναι ουσία βασική-δομική για τη ζωή, διότι συμμετέχει σε πάμπολλες διαδικασίες του σώματος, όπως: Κυτταρικές μεμβράνες, Νευρικό σύστημα, Παραγωγή ορμονών, Παραγωγή ενέργειας για τους μυς, Παραγωγή βιταμίνης D. **Μόνο το 15% της χοληστερίνης εισέρχεται στο σώμα μέσω της διατροφής.** Αυξημένη χοληστερίνη σημαίνει αυξημένες φλεγμονές στο σώμα, ιδιαίτερα στις αρτηρίες. Η πληροφορία αυτή φτάνει στον εγκέφαλο και αυτός δίνει εντολή στο συκώτι να παράγει χοληστερίνη για να επουλώσει τα όποια τραύματα δημιούργησαν τις φλεγμονές.

Πώς πληγώνονται όμως οι αρτηρίες μας;

- Από αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων, και δη επεξεργασμένων
- Από χρόνια έλλειψη βιταμίνης C (προ-σκορβουτική κατάσταση σχεδόν όλων μας)
- Από ιονίζουσα ακτινοβολία
- Από τοξικές ουσίες
- Από διατροφικές ελλείψεις
- Από συνεχές στρες και κόπωση

Σήμερα γνωρίζουμε ότι πολύ χαμηλά επίπεδα χοληστερίνης συνδέονται με κίνδυνο καρκίνου, κ.α. ασθενειών.

Αν επιθυμούμε αξιόπιστους δείκτες για ύπαρξη αθηρωματικής πλάκας, έχουμε:
CRP: C - αντιδρώσα πρωτεΐνη και Ομοκυστεΐνη.

Πού οφείλεται κυρίως η αθηροσκλήρωση; (= μείωση ελαστικότητας αρτηριακών τοιχωμάτων)

1. Η χρόνια έλλειψη βιταμίνης C είναι καθοριστική, διότι δεν παράγεται επαρκές κολλαγόνο και ελαστίνη. Το ανθρώπινο είδος είναι από τα λίγα που δεν παράγει ο οργανισμός τους βιταμίνη C, οπότε είμαστε πιο ευάλωτοι σε αθηροσκλήρωση & καρδιοπάθειες.
Ελάχιστη ημερήσια δόση για υγιείς ανθρώπους 2000-3000 mg.
(Δοσολογία άπιαστη από το σύγχρονο άνθρωπο, λόγω υποβαθμισμένης διατροφής. Μόνη λύση συμπλήρωμα διατροφής)
2. Η χρόνια εναπόθεση ασβεστίου (ασβεστοποίηση) στις αρτηρίες. Όταν δεν υπάρχει επάρκεια K₂, μαγνησίου & βιταμίνης D₃, το ασβέστιο δεν πάει εκεί που πρέπει, αλλά εναποτίθεται σε αρτηρίες & αρθρώσεις.
3. Το κάπνισμα.
4. Καθιστική ζωή.

Δημ. Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 15^{ου} κεφ.: **Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΖΑΧΑΡΟΥ**

**Ο 1 στους 11 ευρωπαίους είναι διαβητικός, ο 1 στους 4 σε προδιαβητικό στάδιο!!!
Αύξηση 700% τα τελευταία 50 χρόνια !!!**

Ο συνδυασμός καθιστικής ζωής & επεξεργασμένων απλών υδατανθράκων οι κύριες αιτίες.

Για να διατηρηθεί η ζωή (ομοιόσταση) πρέπει:

1. Τα κύτταρα να παράγουν άφθονη ενέργεια
2. Τα κύτταρα να επικοινωνούν μεταξύ τους

Κάθε τροφή (λίπος, υδατάνθρακες, πρωτεΐνη) αφού γίνει γλυκόζη, καίγεται και παράγει ενέργεια.

Τα αποδεκτά επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι 75 – 110 mg/dl.

Οι δύο κύριες ορμόνες για διαχείριση ενεργειακών αποθεμάτων είναι η **ινσουλίνη** και η **λεπτίνη**. Η ινσουλίνη παράγεται από το πάγκρεας ενώ η λεπτίνη από το λιπώδη ιστό.

Για εκατομμύρια χρόνια ο οργανισμός μας είχε προσαρμοστεί σε περιβάλλον σχετικής έλλειψης τροφής. Όλο το ορμονικό μας σύστημα, εκτός της ινσουλίνης, ήταν προσανατολισμένο στην αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα για λόγους διατήρησης του ενεργειακού επιπέδου, άρα επιβίωσης.

Στη σύγχρονη εποχή λόγω άφθονης τροφής & καθιστικής ζωής, το σώμα μας εκκρίνει τεράστιες ποσότητες ινσουλίνης & λεπτίνης.

Υψηλή ταχύτητα απορρόφησης τροφής	→	Υψηλή ταχύτητα αύξησης σακχάρων στο αίμα	→	Υψηλή ταχύτητα έκκρισης ινσουλίνης & λεπτίνης
---	---	--	---	---

Τα κύτταρα αναπτύσσουν σταδιακά «**αντίσταση σε ινσουλίνη & λεπτίνη**».

Όλο το ορμονικό σύστημα αποσυντονίζεται.

Οι μεγαλύτερες βλάβες στο σώμα δεν γίνονται από τα σάκχαρα στο αίμα αλλά από τις υπερβολικές ποσότητες ινσουλίνης & λεπτίνης, πολλά χρόνια πριν το άτομο χαρακτηριστεί ως διαβητικό (προδιαβητική κατάσταση), **άρα ο διαβήτης ουσιαστικά κρύβει μια εκτεταμένη μεταβολική διαταραχή.**

Ενδεχόμενα αποτελέσματα είναι : Παχυσαρκία – έντονη πείνα – κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου – κίνδυνος καρκίνου – στυτική δυσλειτουργία – προδιάθεση για φλεγμονές – υποθυρεοειδισμό – βράχυνση τελομερών , άρα πρόωρη γήρανση – μεταβολικό σύνδρομο – αλτσχάιμερ – κατάθλιψη – διαβήτης.

Συνεπώς συνολικά η βελτίωση του μεταβολικού προφίλ χρειάζεται:

Σωστή διατροφή – Φυσική δραστηριότητα – Συμπληρώματα διατροφής

Βιταμίνη C και D – Λυσίνη & προλίνη – Βιταμίνες B – Γλουταμίνη & B1 – Α λιποϊκό οξύ – Μαγνήσιο – Βιταμίνη K2 – Χρώμιο – Κανέλα – Αμινοξέα για παραγωγή αντιοξειδωτικών – ΝΕΡΟ !

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 16^{ου} κεφ.: Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΟΤΕ & ΠΟΣΟ ΝΑ ΤΡΩΜΕ

Το σώμα μας είναι ρυθμισμένο να επιβιώνει σε περιβάλλον με δυσεύρετη τροφή εδώ και εκατομμύρια χρόνια. Ακριβώς αυτός ο μηχανισμός έκκρισης ινσουλίνης που μας επέτρεψε να επιβιώσουμε στο παρελθόν, γίνεται η καταδίκη μας στο παρόν λόγω αφθονίας τροφής, οδηγώντας μας σε μεταβολικό σύνδρομο-παχυσαρκία-διαβήτη.

Πολυποίκιλοι ανθρώπινοι τύποι και προσαρμογές κλιματολογικές-πολιτισμικές.
Άρα δεν υπάρχει ιδανικό διατροφικό μοντέλο για όλους τους ανθρώπους (μεταβολική ατομικότητα).

3 τύποι ανθρώπων: Υδατανθρακικοί – Πρωτεϊνικοί – Μικτοί.

Υποθερμιδική δίαιτα: Διατροφή επαρκής σε θρεπτικά συστατικά, αλλά με λίγες θερμίδες. Γνωστή από τα παλιά χρόνια ως συνταγή μακροζωίας.

Περιοδική νηστεία: 4ήμερη αποχή από τροφή κάθε 2 μήνες.

Διαλείπουσα νηστεία:

1. **Νηστεία 1:1 ή εναλλασσόμενων ημερών:** Τη μια μέρα τρως λίγο (το 25% του κανονικού) και την άλλη όσο θέλεις. Στην πράξη τη 2^η μέρα δεν τρως πολύ παραπάνω, άρα σε βάθος χρόνου χάνεις περιττό βάρος.
2. **Νηστεία 5:2** Τρως κανονικά 5 μέρες τη βδομάδα και νηστεύεις τις 2.
3. **Ημερήσια:** Η ιδανική και ευκολότερη για τον περισσότερο κόσμο. Στόχος να πάρεις όλα όσα χρειάζεται ο οργανισμός σου μέσα σε 8 ώρες, άρα νηστεύεις τις υπόλοιπες 16 ώρες (συμπεριλαμβανόμενου και του ύπνου). Αρχίζεις να τρως αρκετές ώρες αφού ξυπνήσεις (υγρά πίνεις φυσικά), αφού είναι δεδομένο ότι όταν σηκώνεσαι από ύπνο είσαι ξεκούραστος, έχεις ενέργεια και εκκρίνεις ορμόνες του στρες (δραστηριότητα – αναζήτηση τροφής)

Καρδιαδιανός ρυθμός: Ακολουθώντας τον πρέπει το κύριο γεύμα να είναι 6-8 το βράδυ, όταν μειώνονται οι ορμόνες στρες και ανεβαίνουν οι ορμόνες της ευχαρίστησης.

Το επικρατούν μοντέλο, 3-5 γεύματα τη μέρα, οδηγεί σε υπερέκκριση ινσουλίνης-λεπτίνης με τα γνωστά κακά αποτελέσματα για την υγεία.

Υψηλά επίπεδα IGF-1 (ινσουλινικός αυξητικός παράγοντας) έχουν σχετιστεί με αυξανόμενο κυτταρικό πολλαπλασιασμό, μείωση μήκους τελομερών, πρόωρη γήρανση & θάνατο, ανάπτυξη όγκων & φλεγμονών.

Η μακροβιότητα σχετίζεται πάντα με χαμηλά επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα.

Συμπερασματικά, το σημαντικότερο όλων είναι να μην τρώμε επεξεργασμένες τροφές & να ακούμε τα μηνύματα του σώματός μας.

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 17^{ου} κεφ.: Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

1942: Η δρ. Isabella Leitch καταγράφει για πρώτη φορά την ιστορία εξέλιξης διατροφικών προτύπων. Πρώτη φορά εμφάνιση του όρου Σ.Η.Π. (συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη).

1862: Ο δρ. Edward Smith κάνει για πρώτη φορά γενική διατροφική σύσταση για ελάχιστη ποσότητα τροφής απαραίτητης για επιβίωση. Λίπη, υδατάνθρακες, λίγα μέταλλα, that's all.

1914-1918, Α' παγκόσμιος πόλεμος: Προτάσεις σαφείς για σιτηρέσιο στρατιωτών. Προσθήκη γάλακτος για απιδιά και λαχανικών για όλους.

1933, Μεγάλη Ύφεση: Η πρώτη διατροφική σύσταση που περιελάμβανε τιμές μετάλλων & βιταμινών (Sherman – Stielbing). Το 1939 ο Sherman αναθεωρεί προς τα πάνω (+50%) τις ελάχιστες τιμές.

Σήμερα οι άνθρωποι για πρώτη φορά στην ιστορία έχουν άφθονη τροφή (τουλάχιστον στις αναπτυγμένες χώρες), πλην όμως τρομακτικά υποβαθμισμένη από άποψη θρεπτικής αξίας (έως και 10 φορές μειωμένα τα μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες σε σιτηρά, λαχανικά, φρούτα).

Αιτίες η εντατική γεωργία & κτηνοτροφία – φυτοφάρμακα, λιπάσματα, ορμόνες, αντιβιοτικά. Επίσης υβρίδια και μεταλλαγμένα.

Οι βιταμίνες και τα μέταλλα με τη μορφή συμπληρωμάτων διατροφής, όχι μόνο δεν είναι τοξικές ουσίες, τουναντίον χωρίς συγκεκριμένες ποσότητες από αυτά το σώμα μας δε μπορεί να αποβάλει το τοξικό φορτίο!!!

Θάνατοι από φάρμακα, παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις καταγράφονται χιλιάδες κάθε χρόνο στον κόσμο, θάνατοι από βιταμίνες κανείς!

Υδατοδιαλυτές βιταμίνες αποβάλλονται άμεσα από τα νεφρά.

Λιποδιαλυτές βιταμίνες πρέπει να γίνουν υδατοδιαλυτές στο ήπαρ από ομάδα 500 ενζύμων (P 450).

Εξαιρετικά απίθανη η περίπτωση τοξικότητας λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E)

Τα παραπάνω δεν ισχύουν για τα χημικά-φαρμακευτικά συμπληρώματα & ορμόνες που χορηγούνται αφειδώς σε αθλητές! Αυτά ενέχουν τεράστιους κινδύνους.

(Στο εμπόριο όλα, καλά & κακά συστεγάζονται κάτω από την κοινή ομπρέλα-ονομασία: Συμπληρώματα διατροφής – γεγονός που μπερδεύει τους καταναλωτές)

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 18^{ου} κεφ.: ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΙΑΣΗΣ

Όλα τα έμβια όντα, και ο άνθρωπος, έχουν την τάση να ισορροπούν σταθερά στην καλύτερη δυνατή κατάσταση υγείας που μπορούν να επιτύχουν (ομοιόσταση).

Απειλές για την υγεία – στρεσογόνοι παράγοντες:

1. Βιολογικοί: Λοιμώξεις – Ελλείψεις σε ζωτικά συστατικά – Αφυδάτωση – Αϋπνία
2. Χημικοί: Τοξίνες – Βαρέα μέταλλα
3. Ψυχικοί: Άγχος – Απώλειες – Προβλήματα
4. Φυσικοί: Κρύο – Ζέστη – Ακτινοβολία
5. Μηχανικοί: Χτυπήματα - Έλξεις

Κιρκαδιανός ρυθμός: Το σώμα διανύει κύκλους 24 ωρών, έχει υψηλότερα επίπεδα ενέργειας την ημέρα & υψηλότερη προδιάθεση για ανάπαυση-επιδιόρθωση τη νύχτα.

Όταν οι επιδιορθώσεις γίνονται με ταχύτερο ρυθμό από τις βλάβες, η υγεία μας βρίσκεται σε ανοδική πορεία. Όταν συμβαίνει το αντίθετο, σε καθοδική πορεία που οδηγεί στην ασθένεια.

Τα στάδια της ίασης:

1. Βλάβη με ενεργοποίηση μηχανισμών στρες
2. Φλεγμονή & κατακράτηση υγρών
3. Σύσπαση με απέκκριση υγρών
4. Ωρίμανση & αναδόμηση
5. Σταδιακή αποκατάσταση λειτουργίας

Λόγω του βιοχημικού στρες (διατροφικές ελλείψεις, μόλυνση περιβάλλοντος) το ορμονικό μας σύστημα αναγκάζεται να αντισταθμίσει την έλλειψη ενέργειας, εντείνοντας τον κανονικό κιρκαδιανό κύκλο.

(Αντί εναλλαγής ενέργειας & ανάπαυσης, έχουμε εναλλαγή υπερέντασης & εξάντλησης)

Τα στάδια ίασης του βιοχημικού στρες, μέσω κάλυψης διατροφικών ελλείψεων:

1. Βελτίωση: 1 – 30 ημέρες
2. Έναρξη αποκατάστασης: 1 – 3 μήνες
3. Σύσπαση: 1 – 3 εβδομάδες
4. Αναδόμηση: 3 μήνες
5. Ωρίμανση: 1 – 2 χρόνια

Η επίγνωση της ύπαρξης & η δυνατότητα αναγνώρισης των παραπάνω σταδίων και συμπτωμάτων επιτρέπουν σε γιατρό και ασθενή να καλύψουν σιγά-σιγά τις ανάγκες του σώματος και ασφαλώς να μην επιβαρύνουν την κατάσταση με στρες.

Δημ.Τσουκαλά: ΠΩΣ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ 150 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ – εκδ. ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Περίληψη 19^{ου} κεφ.: **Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ !**

Ο τρόπος και η συχνότητα που ένα άτομο χαμογελάει καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την πορεία της υγείας και της ζωής του.

Στο συμπέρασμα αυτό συγκλίνουν η ιατρική επιστήμη, η βιολογία, η νευροφυσιολογία, η ψυχολογία & η κοινωνιολογία.

(Έρευνες μακροχρόνιες από πανεπιστήμια Χάρβαρντ, Μπέρκλεϊ, Στάνφορντ – Ron Gutman)

Τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν σε μια υγιέστερη και μακρύτερη ζωή.

Το χαμόγελο είναι μεταδοτικό και μπορεί να προκαλέσει χείμαρρο κοινωνικών, συναισθηματικών, συμπεριφορικών & φυσικών αλλαγών, που καθορίζουν όχι μόνο την αυτοεικόνα μας, αλλά και το πώς μας βλέπουν οι άλλοι.

Χαμογελάτε λοιπόν, είναι μια καλή συνήθεια και φυσικά ...δωρεάν!

Βελτιώστε την Υγεία και τη μακροζωία σας με τη βοήθεια της Μεταβολομικής Ιατρικής



Τα ερωτήματα:

ποια είναι τα πραγματικά αίτια των αυτοάνοσων νοσημάτων και των χρόνιων ασθενειών, πώς μπορείτε να αποφύγετε την αρρώστια, να αυξήσετε την ενέργεια σας ή να ξεπεράσετε το στρες, τι μπορείτε να κάνετε για να είστε υγιείς, βρίσκουν απαντήσεις που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή.



Είναι στ' αλήθεια η τροφή μας το φάρμακο μας; Πώς η σύγχρονη ιατρική ανακαλύπτει ξανά τις θέσεις του Ιπποκράτη, με τη βοήθεια της Μεταβολομικής Ιατρικής;

ISBN 978-618-03-0607-1



9 786180 306071 >

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 80607

