

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η οστεοπόρωση, τα αρθρικά, ο θυρεοειδής, η παχυσαρκία, το σάκχαρο, τα γαστρεντερικά προβλήματα, οι πονοκέφαλοι, οι ημικρανίες, οι δερματοπάθειες, η υπέρταση, οι καρδιοαγγειακές παθήσεις, οι αλλεργίες και τα αυτοάνοσα νοσήματα είναι μερικά πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας, τα οποία αυξάνονται με ραγδαίους ρυθμούς σήμερα. Όλα σχεδόν είναι άγνωστα σε «πρωτόγονους» πολιτισμούς, όπως, για παράδειγμα, στα νησιά Φίτζι του Ειρηνικού ωκεανού.

Εκεί οι κάτοικοι έχουν λεπτά, μωύδη, λειτουργικά σώματα και πλήρη απουσία παθολογικών συμπτωμάτων στη συντριπτική πλειοψηφία του πληθυσμού. Αντίθετα, στους τεχνολογικά προηγμένους δυτικούς πληθυσμούς όλες οι παραπάνω παθολογικές καταστάσεις κυριολεκτικά «θερίζουν». Γιατί; Δεν θα απορούσατε αν συνειδητοποιούσατε πώς ζουν οι μεν και πώς οι δε. Στα νησιά Φίτζι τρέφονται με τροπικά φρούτα γεμάτα ένζυμα, βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία, πίνουν

νερό βουνίσιας πηγής, δηλαδή ορθομοριακό, και ασχολούνται κυρίως με χειρωνακτικές εργασίες. Δεν κάθονται σε γραφεία τρώγοντας γρήγορες τροφές-σκουπίδια, πίνοντας καφέδες και αναψυκτικά, ούτε περνούν τα βράδια τους μπροστά στην τηλεόραση τρώγοντας πίτσες.

Δυστυχώς, οι «πρωτόγονοι» πληθυσμοί ζουν πολύ πιο «ορθομοριακά» απ' ό,τι όλοι εμείς στον δυτικό κόσμο. Μπορούμε άραγε να το καταφέρουμε και εμείς, παρά τις δύσκολες συνθήκες – άγχος, τοξίνες, θρεπτικά υποβαθμισμένη και βιομηχανοποιημένη τροφή – που μας περιβάλλουν; Η απάντηση είναι ναι! Σε μεγάλο βαθμό. Αρκεί να καταλάβουμε πώς προκαλούνται τα παθολογικά συμπτώματα και να ενημερωθούμε σωστά. Να συνειδητοποιήσουμε ότι όλα αυτά τα συμπτώματα έχουν συνήθως κοινά αίτια και χαρακτηριστικά και το αν θα μας ταλαιπωρήσουν ή όχι εξαρτάται από τη νοοτροπία, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας. Δεν έρχονται από το πουθενά και δεν είναι αναπόφευκτα.

Με μια σειρά βιβλίων από τις εκδόσεις Κέδρος ξεκινάμε μια εκστρατεία σωστής και ολοκληρωμένης επιστημονικής ενημέρωσης των απλών πολιτών αλλά και των επαγγελματιών υγείας, με την οποία στοχεύουμε να ξεδιαλύνουμε επιτέλους το μυστήριο της εξέλιξης όλων αυτών των ανεπιθύμητων καταστάσεων που αναφέραμε. Με σκληρά, αδιάσειστα, επιστημονικά στοιχεία θα τις αναλύσουμε σε απλή, κατανοητή

γλώσσα. Θα εξηγήσουμε επίσης γιατί η Ορθομοριακή Διατροφή, η οποία συμπεριλαμβάνει την Ορθομοριακή Ιατρική και την Ορθομοριακή Θεραπευτική, είναι η μόνη επιστήμη η οποία μπορεί να τις αντιμετωπίσει σωστά και ολοκληρωμένα. Διότι, ως επιστήμη, είναι τουλάχιστον είκοσι χρόνια μπροστά από την εποχή της και θεωρείται η ιατρική του 21ου αιώνα.

Θα ξεκινήσουμε με δύο παθολογικές καταστάσεις η εξήγηση και αντιμετώπιση των οποίων δείχνει με μεγάλη σαφήνεια πώς και γιατί η προστασία και η αναβάθμιση της ψυχοσωματικής υγείας μας είναι καθαρά «ορθομοριακή» υπόθεση. Αναφέρομαι στην οστεοπόρωση και στα αρθριτικά. Πριν όμως εξετάσουμε αυτές τις δυσάρεστες παθολογικές καταστάσεις, ας δούμε τι ακριβώς είναι η Ορθομοριακή Διατροφή, ποια η επιστημονική της τεκμηρίωση και με ποιο τρόπο επιτυγχάνει τα εκπληκτικά της αποτελέσματα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

# ΟΡΘΟΜΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΟΥ 21ου ΑΙΩΝΑ

### Τι είναι οι ορθομοριακές επιστήμες

Ένας από τους κορυφαίους επιστήμονες του 20ού αιώνα, ο δύο φορές νομπελίστας Linus Pauling – ο μόνος που πήρε το βραβείο δύο φορές χωρίς να το μοιραστεί με άλλους και ο οποίος είναι κάτοχος σαράντα οκτώ Ph.D. –, θεωρείται ο σύγχρονος πατέρας των ορθομοριακών επιστημών και αυτός που ουσιαστικά καθιέρωσε τον όρο. Στη δεκαετία του 1960 έκανε μια ενδιαφέρουσα παρατήρηση, η οποία ξεκίνησε επανάσταση στην επιστήμη της κλινικής διατροφολογίας. Είδε ότι ζούμε σε μολυσμένες μεγαλουπόλεις, τρεφόμαστε με υποβαθμισμένη και τοξινωμένη τροφή, πίνουμε μολυσμένο νερό, αναπνέουμε μολυσμένο αέρα, είμαστε συνεχώς αγχωμένοι και ασκούμαστε σπάνια. Όλα αυτά είναι αποτέλεσμα του τεχνολογικού και υλιστικού πολιτισμού, που μας έχει παγιδεύσει σε έναν αφύσικο τρόπο ζωής, απο-

κομμένο από την αρμονία της φύσης και των φυσικών δυνάμεων.

Ο Pauling αναρωτήθηκε τι επιπτώσεις μπορεί να έχουν όλα αυτά στην ψυχοσωματική μας υγεία. Οι έρευνές του τον οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι όλα σχεδόν τα ψυχοσωματικά παθολογικά συμπτώματα είναι μεταβολικά προβλήματα, δηλαδή δυσλειτουργία του οργανισμού σε κυτταρικό επίπεδο, και έχουν «ορθομοριακή» προέλευση. Οφείλονται, με άλλα λόγια, σε χρόνια έλλειψη ζωτικών θρεπτικών στοιχείων – στα οποία ο Pauling έδωσε την ονομασία «ορθά μόρια», δηλαδή σωστά θρεπτικά στοιχεία – στα κύτταρα. Αυτό, σύμφωνα με τον Pauling, συμβαίνει επειδή η σύγχρονη τροφή δεν περιέχει τα θρεπτικά στοιχεία που περιείχε παλιά – λόγω της εντατικής γεωργίας και της βιομηχανοποίησής της – αλλά και λόγω των τοξικών χημικών με τα οποία είναι φορτωμένη και τα οποία απαιτούν επιπλέον θρεπτικά στοιχεία για να εξουδετερωθούν



Linus Pauling

και να αποβληθούν από τον οργανισμό. Δηλαδή διπλό κακό. Χρόνια κυτταρική τοξίνωση και υποθρεψία. Έτσι, καθιέρωσε την Ορθομοριακή Ιατρική και την Ορθομοριακή Θεραπευτική, δηλαδή τις επιστήμες οι οποίες με συγκεκριμένες επιστημονικές με-

θόδους αναπληρώνουν τις ελλείψεις των πολύτιμων ορθών μορίων στα κύτταρα, με σκοπό την αποκατάσταση της ψυχοσωματικής υγείας του ατόμου. Αυτό, όπως θα δούμε πιο κάτω, δεν είναι εύκολη υπόθεση.

### **Ορθομοριακή Ιατρική και Ορθομοριακή Θεραπευτική**

Πρόκειται για δύο ταυτόσημες έννοιες, οι οποίες αναφέρονται στο ίδιο πράγμα. Αφορούν τη θεραπεία των παθήσεων με τη χορήγηση όχι μόνο συνδυασμών από πολλά ορθομοριακά θρεπτικά στοιχεία, αλλά, πολλές φορές, και mega-δόσεων από συγκεκριμένα ορθομοριακά στοιχεία, τα οποία λαμβάνονται είτε από το στόμα είτε παρεντερικά, με ενδοφλέβιες ενέσεις ή μέσω του ορού που παίρνει ο ασθενής. Η αγωγή αυτή ακολουθείται για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μέχρι να υποχωρήσουν ή να εξαφανιστούν εντελώς τα παθολογικά συμπτώματα και να επανέλθει η υγεία του ατόμου.

Για παράδειγμα, ο ορθομοριακός ψυχίατρος δρ. Abram Hoffer χορηγούσε χιλιάδες μιλιγραμμάρια (1/1000 γραμμαρίου) νιασίνης (βιταμίνης Β3) ενδοφλεβίως σε σχιζοφρενείς για πολλούς μήνες ή και χρόνια για να τους θεραπεύσει. Η συνιστώμενη ημερήσια δόση γι' αυτό το ορθομοριακό στοιχείο είναι μόλις 18 mg. Ο Alexander Schauss συνιστούσε πάνω από 60.000 mg ασκορβικού οξέως (βιταμίνη C) ενδοφλε-

βίως για την απεξάρτηση ναρκομανών από την ηρωίνη και ο Linus Pauling συνιστούσε πάνω από 10.000 mg από το ίδιο ορθομοριακό στοιχείο για προστασία από καρκίνο, αυτοάνοσες παθήσεις, ιώσεις, λοιμώξεις, και λοιπά, όταν η ημερήσια συνιστώμενη δοσολογία είναι μόλις 60-90 mg.

Η Ορθομοριακή Θεραπευτική και η Ορθομοριακή Ιατρική καλό είναι να χρησιμοποιούνται είτε μόνο από συμβατικούς γιατρούς είτε σε συνεργασία μαζί τους, με συνεχή παρακολούθηση της κλινικής εικόνας του ατόμου στο οποίο εφαρμόζονται, με βιοχημικές δηλαδή, μικροβιολογικές και αιματολογικές εξετάσεις. Μόλις το άτομο θεραπευτεί, η αγωγή πρέπει να διακόπτεται και στη συνέχεια να ακολουθείται μόνιμα η Ορθομοριακή Διατροφή.

### **Ορθομοριακή Διατροφή**

Η Ορθομοριακή Διατροφή βασίζεται βεβαίως στις επιστημονικές έρευνες του Linus Pauling, του Abram Hoffer και άλλων κορυφαίων ερευνητών, αλλά ως ολοκληρωμένο, ολιστικό (που λαμβάνει υπόψη όλους τους πιθανούς νοσογόνους παράγοντες) θεραπευτικό μοντέλο αναπτύχθηκε στην Ελλάδα. Πρόκειται για την ουσιαστική συνδρομή της χώρας μας στην υπέροχη και δυναμική επιστήμη της κλινικής Ορθομοριακής Διατροφολογίας, της Ορθομοριακής Θεραπευτικής και της Ορθομοριακής Ιατρικής, όπως



αναπτύχθηκε μέσα στο πλαίσιο των ερευνών και των κλινικών εφαρμογών του Ινστιτούτου Διατροφολογίας και Ορθομοριακής Θεραπευτικής (Ι.Δ.Ο.Θ.Ε.), στην επιστημονική επιτροπή του οποίου συμμετέχουν πολλοί Έλληνες αλλά και ξένοι επιστήμονες.



Abram Hoffer

Τόσο εγώ ο ίδιος, έχοντας την τιμή να βρίσκομαι στη θέση του προέδρου του Ι.Δ.Ο.Θ.Ε. επί σειρά ετών, όσο και οι υπόλοιποι συνεργάτες του ινστιτούτου, εφαρμόζοντας τις ορθομοριακές θεραπευτικές επιστήμες σε χιλιάδες άτομα, καταλήξαμε σε ένα επιστημονικό ορθομοριακό θεραπευτικό μοντέλο που, προσωπικά, θεωρώ ότι είναι βάση και απαραίτητη προϋπόθεση για κάθε άλλη θεραπεία, συμβατική (φάρμακο, χειρουργείο) ή εναλλακτική (ομοιοπαθητική, βελονισμός, βοτανοθεραπεία), ώστε να έχουν μόνιμα και ουσιαστικά αποτελέσματα.

Η Ορθομοριακή Διατροφή θεωρείται η φυσική ιατρική του 21ου αιώνα και συνιστώ να εφαρμόζεται πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και ύστερα από κάθε άλλη θεραπευτική προσέγγιση. Τις περισσότερες φορές η Ορθομοριακή Διατροφή είναι αρκετή για να απαλλαγούμε από πολλά παθολογικά συμπτώματα. Τι ακριβώς κάνει η Ορθομοριακή Διατροφή και γιατί θεωρεί-

ται η πιο ολοκληρωμένη φυσική, αφάρμακος ιατρική του 21ου αιώνα θα το αναλύσουμε πιο κάτω, όταν θα εξετάζουμε τα πέντε θεμέλια που τη στηρίζουν. Αρκεί να πούμε ότι το σύστημα της Ορθομοριακής Διατροφής έχει δημιουργηθεί για να θρέψει και να αποτοξινώσει όλα τα κύτταρα του οργανισμού. Όταν γίνει αυτό, τότε όλα τα όργανα – τα οποία αποτελούνται, φυσικά, από κύτταρα – και όλος ο οργανισμός θα λειτουργούν τέλεια και με υψηλά επίπεδα υγείας.

Βεβαίως, όταν μιλάμε για θρέψη και αποτοξίνωση, δεν εννοούμε ότι αυτές πρέπει να γίνουν μόνο μέσω της διατροφής, αλλά και μέσω της σωστής ενυδάτωσης, των σκέψεων, των συναισθημάτων, της αναπνοής και του τρόπου ζωής. Όλοι αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τα κύτταρα ως βιοχημικά στοιχεία που προωθούν είτε την ασθένεια είτε την υγεία. Μέσω της Ορθομοριακής Διατροφής εξασφαλίζουμε το δεύτερο και αποφεύγουμε το πρώτο.

Αυτό δεν αφορά μόνο τα σωματικά παθολογικά συμπτώματα, αλλά και τα ψυχικά, διότι και αυτά εκφράζονται μέσω της βιοχημείας του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος. Άγχος, κατάθλιψη, νευρώσεις, αγοραφοβία, ψυχασθένειες, και λοιπά έχουν συνδεθεί με χρόνια τοξίνωση και κυτταρική υποθρεψία. Το πώς αισθανόμαστε και πώς σκεφτόμαστε εξαρτάται σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι νομίζουν πολλοί από την κυτταρική λειτουργία και όχι μόνο από την ψυχοσύνθεση του ατόμου και την προσωπικότητά του.

## Τι είναι τα ορθομοριακά στοιχεία

Όλος ο οργανισμός του ανθρώπου – ιστοί, όργανα, εγκέφαλος και αίμα – αποτελείται από κύτταρα. Αυτά δεν είναι τίποτε άλλο παρά θρεπτικά στοιχεία που κολλυμπούν σε νερό. Αν αυτά τα θρεπτικά στοιχεία δεν είναι αρκετά, δεν βρίσκονται στην κατάλληλη μορφή ή είναι παραμορφωμένα, τοξινωμένα και αλλιωμένα, αν το νερό, επίσης, δεν είναι αρκετό και καθαρό, εννοείται ότι τα κύτταρα δεν λειτουργούν σωστά. Το ίδιο συμβαίνει και με τα διάφορα όργανα και τους ιστούς που αποτελούνται από αυτά.

Αυτή η δυσλειτουργία εμφανίζεται ως παθολογικά συμπτώματα, τα οποία εσφαλμένα αποκαλούνται «νόσοι» και «αρρώστιες». Στην πραγματικότητα δεν είναι τίποτε άλλο παρά θρεπτικές ελλείψεις και τοξίνες σε κυτταρικό επίπεδο. Αυτό αποτελεί αδιαμφισβήτητη επιστημονική πραγματικότητα και όχι απλώς θεωρία.

Τα ορθομοριακά στοιχεία υπάρχουν στην πρωτογενή, αναλλοίωτη φυσική μορφή τους μόνο στο φυτικό βασίλειο. Από κει τα παίρνει ο άνθρωπος, αλλά και τα ζώα που, εσφαλμένα, τρώει ο άνθρωπος νομίζοντας ότι το κρέας τους περιέχει πιο πολλά και καλά θρεπτικά στοιχεία απ' ό,τι τα προϊόντα του φυτικού βασιλείου. Το κρέας περιέχει θρεπτικά στοιχεία, αυτά που πήρε το ζώο τρώγοντας χόρτο, αλλά αυτά τα στοιχεία δεν είναι «ορθομοριακά», δηλαδή κατάλληλα. Είναι αλλιω-

μένα και παραμορφωμένα, διότι το ζώο τα έχει μεταβολίσει για τις δικές του ανάγκες. Όχι για να τα φάει ο άνθρωπος σκοτώνοντας το ζώο. Όλα τα στοιχεία που περιέχουν οι τροφές ζωικής προέλευσης είναι στην πραγματικότητα τοξικά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το ίδιο το κρέας περιέχει ουσιαστικά πτωμαΐνη.

Τα σωστά, ορθομοριακά, θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα υπάρχουν στην καλύτερη, υγιεινότερη και πιο ωφέλιμη μορφή τους μόνο στις βιολογικές φυτικές τροφές. Αυτά τα στοιχεία είναι οι φυτικές πρωτεΐνες, τα ωμέγα ζωτικά λιπαρά οξέα, οι υδατάνθρακες, οι φυτικές ίνες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία, τα ένζυμα, τα αντιοξειδωτικά, και χιλιάδες οργανικά φυτοθρεπτικά στοιχεία, δηλαδή χημικές ενώσεις του άνθρακα με υδρογόνο και οξυγόνο.

Όλα αυτά είναι τα ορθομοριακά θρεπτικά στοιχεία στα οποία αναφερόταν ο Linus Pauling. Όλα αυτά θα έπρεπε να τα παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή που τρώει αλλά, δυστυχώς, αυτό δεν συμβαίνει λόγω του φαινομένου της «κοινωνικοποίησης» της τροφής.

Ο άνθρωπος δεν τρώει για να θρέψει σωστά τον οργανισμό του και δεν τρώει για να ζήσει. Αντίθετα, ζει τρώγοντας για οποιονδήποτε άλλο λόγο. Επειδή πεινάει, επειδή η τροφή είναι νόστιμη, επειδή του είπαν ότι είναι υγιεινή, επειδή δεν υπάρχει τίποτε άλλο στο τραπέζι, επειδή αυτή του σερβίρισαν στο εστιατόριο ή είναι η μόνη διαθέσιμη τη συγκεκριμένη στιγμή. Ουσιαστικά ο μέσος άνθρωπος δεν έχει ιδέα τι τρώει και,

δυστυχώς, το ίδιο ισχύει και για πολλούς επαγγελματίες της υγείας, που υποτίθεται ότι έπρεπε να τον συμβουλεύουν σωστά.

Το αποτέλεσμα βέβαια αυτής της άγνοιας είναι αναμενόμενο και αναπόφευκτο: η έκρηξη των εκφυλιστικών παθήσεων, ειδικά στον δυτικό, τεχνολογικά ανεπτυγμένο, κόσμο, που τρέφεται σχεδόν αποκλειστικά με βιομηχανοποιημένες, γρήγορες τροφές-σκουπίδια. Όλα αυτά περιγράφονται με περισσότερες λεπτομέρειες και βάθος στο βιβλίο *Βιβλος Υγείας*, εκδόσεις Κέδρος, το οποίο μπορείτε να προμηθευτείτε από όλα τα καλά βιβλιοπωλεία.

#### **ΤΡΩΜΕ ΔΙΟΤΙ...**

- πεινάμε
- είμαστε με παρέα
- είναι η ώρα του φαγητού
- είμαστε σε πρόγραμμα δίαιτας
- έχουμε ψυχολογικές ανάγκες
- μας αρέσει η οσμή του φαγητού
- μας αρέσει η γεύση του φαγητού
- έχουμε κάποια κοινωνική υποχρέωση
- είμαστε σε γεύμα εργασίας
- έχουμε βιολογικές ανάγκες