

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΗΝΟΥΔΗΣ

ΒΙΒΛΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ
ΟΡΘΟΜΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΓΙΑ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ



10 Η ΕΚΔΟΣΗ
ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ



Για πρώτη φορά η αποκάλυψη του μυστικού
του υπέρτατου αγαθού της υγείας

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΗΝΟΥΔΗΣ

Βίβλος Υγείας

*Γνωρίστε την επαναστατική
Ορθομοριακή Διατροφή
και αποκτήστε ιδανικό βάρος,
καλή υγεία και μακροζωία*

ΔΕΚΑΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΚΕΔΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΜΑΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ

Γνωρίζουμε τι τρώμε;

Ένας λόγος για τον οποίο υπάρχει τόσο μεγάλη σύγχυση και παραπληροφόρηση όσον αφορά όχι μόνο το πρόβλημα της παχυσαρκίας και τα πραγματικά του αίτια αλλά και όλες τις ψυχοσωματικές παθήσεις – ή τα χαμηλά επίπεδα υγείας, διότι, όπως είπαμε, δεν υπάρχουν παθήσεις – είναι η έλλειψη κατανόησης του τι πραγματικά συμβαίνει σε κυτταρικό επίπεδο. Αυτό δυστυχώς αφορά όχι μόνο τους απλούς ανθρώπους αλλά, ακόμη πιο σημαντικό, και τους επαγγελματίες της υγείας – συμβατικούς ιατρούς, εναλλακτικούς θεραπευτές, διαιτολόγους και διατροφολόγους – που δεν έχουν ειδικευτεί στην Ορθομοριακή Διατροφή.

Όλοι υποθέτουν πως ό,τι τρώμε, πίνουμε και αναπνέουμε πέπτεται, απορροφάται, μεταβολίζεται, και τα θρεπτικά στοιχεία ενσωματώνονται στα κύτταρά μας.

ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

...το οποίο αποτελεί τον πρώτο λόγο, τον πιο σημαντικό για τη
...των ...

...το οποίο αποτελεί τον πρώτο λόγο, τον πιο σημαντικό για τη
...των ...

Δεν υπάρχει καλή και κακή χοληστερόλη

Υπάρχει μεγάλη διαφωνία μεταξύ των ερευνητών όσον αφορά τη χοληστερόλη. Πολλοί πιστεύουν ότι τα αυξημένα επίπεδά της στο αίμα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος και καρδιαγγειακών παθήσεων. Άλλοι διαφωνούν και προτείνουν ότι δεν αποτελεί η χοληστερόλη το πρόβλημα, αλλά η οξείδωσή της από τις ελεύθερες ρίζες και τις τοξίνες. Υπάρχουν, επίσης, πρόσφατες έρευνες που δείχνουν ότι ακόμη και το πρόβλημα της οξείδωσης μπορεί να μην αφορά καν την ίδια τη χοληστερόλη, αλλά άλλες ουσίες. Μια πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου

Οι τροφές αυτές, που παράγονται μέσω της βιομηχανίας τροφίμων, είναι πολύ διαφορετικές από τις τροφές που παράγονται μέσω της γεωργίας και της κτηνοτροφίας. Είναι πολύ πιο υδατώδη και έχουν πολύ περισσότερη ενέργεια από τις τροφές που παράγονται μέσω της γεωργίας και της κτηνοτροφίας. Είναι πολύ πιο εύκολο να απορροφηθούν από τον οργανισμό και να μετατραπούν σε ενέργεια. Είναι πολύ πιο εύκολο να απορροφηθούν από τον οργανισμό και να μετατραπούν σε ενέργεια. Είναι πολύ πιο εύκολο να απορροφηθούν από τον οργανισμό και να μετατραπούν σε ενέργεια.

Οι δίαιτες είναι βιο-οξειδωτικές

Σε αυτό το σημείο ίσως να έχει γίνει εμφανές γιατί όλες οι βιομηχανοποιημένες τροφές θεωρούνται δυνητικά βιο-οξειδωτικές. Όλες σχεδόν βασίζονται σε τροφικές ομάδες που τα μακροθρεπτικά στοιχεία τους βρίσκονται σε ανισορροπία και σε ακατάλληλη μορφή. Επίσης, όλες είναι αποτέλεσμα κάποιας επεξεργασίας, βιολογικής ή βιομηχανικής.

Οι συμπυκνωμένες πρωτεΐνες και το κορεσμένο λίπος του κρέατος και των γαλακτοκομικών είναι αποτέλεσμα της βιολογικής επεξεργασίας των τροφών του φυτικού βασιλείου από το ζώο και της περαιτέρω βιομηχανοποίησής τους από τον άνθρωπο. Οι αλλεργιογόνες πρωτεΐνες των σιτηρών και το λευκό δηλητήριο, γνωστό ως ζάχαρη, είναι αποτέλεσμα της εντατικής γεωργίας και της βιομηχανικής επεξεργασίας.

Οι τροφές αυτές, που παράγονται μέσω της βιομηχανίας τροφίμων, είναι πολύ διαφορετικές από τις τροφές που παράγονται μέσω της γεωργίας και της κτηνοτροφίας. Είναι πολύ πιο υδατώδη και έχουν πολύ περισσότερη ενέργεια από τις τροφές που παράγονται μέσω της γεωργίας και της κτηνοτροφίας. Είναι πολύ πιο εύκολο να απορροφηθούν από τον οργανισμό και να μετατραπούν σε ενέργεια. Είναι πολύ πιο εύκολο να απορροφηθούν από τον οργανισμό και να μετατραπούν σε ενέργεια. Είναι πολύ πιο εύκολο να απορροφηθούν από τον οργανισμό και να μετατραπούν σε ενέργεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η υγεία ξεκινά (και) από το στομάχι

Η υγεία του γαστρεντερικού συστήματος αποτελεί το δεύτερο Θεμέλιο της Ορθομοριακής Διατροφής και είναι ζωτικής σημασίας για την αναβάθμιση των επιπέδων της υγείας του ατόμου, όπως και τα άλλα τέσσερα Θεμέλια. Αλληλοεπιδρά με τα άλλα Θεμέλια με πολλούς τρόπους, και η δυσλειτουργία του, που συνήθως περνά απαρατήρητη από τις συνήθεις εξετάσεις της συμβατικής ιατρικής, ευνοεί πολλά παθολογικά συμπτώματα, τα οποία τόσο το άτομο που πάσχει, όσο και ο/η ιατρός του δεν συνδέουν με το γαστρεντερικό σύστημα.

Μερικά από αυτά είναι: κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, προβλήματα του νευρικού συστήματος, νόσοι Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον, αλλεργίες, σκλήρυνση κατά πλάκας, οστεοπόρωση, αρθριτικά, ρευματοειδής αρθρίτιδα, διαβήτης, παχυσαρκία, έκζεμα, ψωρίαση και, γενικά, τα αυτοάνοσα νοσήματα.

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ Η ΜΑΣΤΙΓΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Φλεγμονές – Η γέφυρα για την κυτταρική δυσλειτουργία

Το πρόβλημα των συνεχών φλεγμονών του οργανισμού λόγω της κακής διατροφής και του τρόπου ζωής είναι τόσο μεγάλο και τόσο καλά τεκμηριωμένο, που πρόσφατα ανάγκασε το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ (National Institute of Health) να πάρει πρωτοβουλία για την εντατική μελέτη των φλεγμονών, των αιτίων, των μηχανισμών και της εμφάνισής τους ως ψυχοσωματικών παθολογικών συμπτωμάτων σε όλες τις περιπτώσεις παθογένεσης που μαστίζουν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Η κακή διατροφή, η χρόνια τοξίνωση, οι διατροφικές ελλείψεις, η αφυδάτωση, ο λανθασμένος τρόπος αναπνοής, η έλλειψη άσκησης και τα προβλήματα του γαστρεντερικού συστήματος ευνοούν την κυτταρική δυσλειτουργία μέσω της ανισορροπίας των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα και της έλλειψης οξυγόνου στα κύτταρα.

Γιατί εθιζόμαστε στις τροφές που μας πειράζουν

Η κοινή μέχρι τώρα αντίληψη είναι ότι αν είμαστε αλλεργικοί σε κάτι δεν θα μπορούμε να το φάμε, γιατί, εκτός των άλλων, δεν θα το θέλουμε. Δυστυχώς, με τις τροφικές δυσανεξίες φαίνεται να συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Ένας από τους πιο ασφαλείς διαγνωστικούς τρόπους που ακολουθούν οι σύμβουλοι Ορθομοριακής Διατροφής (ΣΟΔ) και οι σύμβουλοι Ορθομοριακής Διατροφικής Ιατρικής (ΣΟΔΙ) για να διαπιστώσουν με μεγάλο βαθμό ακρίβειας σε ποιες τροφές αντιδρά αλλεργικά ένα άτομο είναι να το ρωτήσουν ποιες από αυτές βρίσκει πιο δύσκολο να εγκαταλείψει.

Χωρίς πολλές εκπλήξεις, οι πιο κοινές τροφές στις οποίες φαίνεται να είναι εθισμένος ο σύγχρονος δυτικός άνθρωπος είναι το ψωμί (σιτάρι), το γάλα και το κρέας. Αυτές αποτελούν τις κορυφαίες αλλεργιογόνες τροφικές ομάδες σήμερα, διότι, εκτός του ότι τα συστατικά τους χωνεύονται με μεγάλη δυσκολία από τον οργανισμό, βρίσκονται σε όλες σχεδόν τις βιομηχανοποιημένες τροφές.

Άγχος και θυρεοειδής αδέννας

Οι θυρεοειδίτιδες παρουσιάζουν ανησυχητική έξαρση στον γενικό πληθυσμό, και ειδικά τις γυναίκες, χωρίς σημεία ανάκαμψης αλλά, αντίθετα, επιδείνωσης. Είναι επομένως απαραίτητο να εξετάσουμε σε βάθος τι συμβαίνει και ποια είναι τα πραγματικά αίτια γι' αυτή την πανδημία. Πώς συνδέονται με το βιοχημικό άγχος και τα άλλα Θεμέλια της Ορθομοριακής Διατροφικής Ιατρικής (ΟΔΙ). Μετά θα μπορούμε με ασφάλεια να τις αντιμετωπίσουμε προληπτικά και θεραπευτικά με φυσικούς τρόπους, έτσι ώστε να αποφύγουμε τη χρόνια χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής και βέβαια, ακόμη πιο σημαντικό, τη χειρουργική αφαίρεση του θυρεοειδή, που θα είναι μονόδρομος.

Ο θυρεοειδής αδέννας, που καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος του μπροστινού μέρους του λαιμού κοντά στη βάση, αποτελείται στην πραγματικότητα από δύο μέρη, τον θυρεοειδή και τον παραθυρεοειδή, που ελέγχουν διαφορετικές λειτουργίες στο σώμα. Ο θυρεοειδής, μέσω των

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Αιώνια νεότητα ή πρόωρο γήρας;

Εξετάζοντας τα διατροφικά και βιοχημικά αίτια του πρόωρου γήρατος, της γεροντικής άνοιας, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων συναφών παθήσεων, βλέπουμε ότι αναφέρονται στον ζωτικό ρόλο της σωστής και ισορροπημένης οξυγόνωσης των κυττάρων του εγκεφάλου.

Η χρόνια έλλειψη οξυγόνου λόγω αναιμίας, προβλημάτων του κυκλοφορικού συστήματος και ενζυμικής δυσλειτουργίας – λόγω έλλειψης θρεπτικών στοιχείων, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων κυρίως – οδηγεί βαθμιαία στην καταστροφή των νευρώνων. Η υπεροξυγόνωση όμως των κυττάρων δημιουργεί άλλα προβλήματα, όπως οξειδώσεις, καθώς και το φαινόμενο των διασταυρωμένων πρωτεϊνών (cross-linking protein). Αυτό σημαίνει ότι οι πρωτεΐνες, αντί να είναι ελεύθερες και σχετικά ελαστικές για να σχηματίσουν διάφορα βιοχημικά μόρια, είναι στενά συνδεδεμένες με εξαιρετικά δραστήρια οξειδωμένα στοιχεία και γίνονται ανελαστικές και μη λειτουργικές.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ Η ΟΡΘΟΜΟΡΙΑΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ

Ο διαβήτης κάθε τύπου είναι η μάστιγα της εποχής. Όχι μόνο γιατί παγιδεύει το άτομο σε συνεχή ιατρική παρακολούθηση και φαρμακευτική αγωγή, αλλά για πολύ πιο σοβαρούς λόγους. Όπως ελπίζω ότι έχω δείξει μέχρι τώρα, είναι ο κρυφός και αμείλικτος εχθρός της υγείας μας πολύ πριν εκδηλωθεί κλινικά και διαγνωσθεί. Όπως λέει και ένας φίλος συνεργάτης και ορθομοριακός καρδιολόγος στους ασθενείς του όταν του λένε ότι έχουν σάκχαρο κάποια χρόνια, «Προσθέστε και άλλα 5-10 χρόνια πριν από τη στιγμή που διαγνωσθήκατε με σάκχαρο, διότι προϋπήρχε έστω και μη διαγνωσμένο».

Ξεκινά ως «κρυφό» ή «αντιδραστικό» σάκχαρο, το οποίο είναι το αναπόφευκτο παθολογικό αποτέλεσμα της σταδιακής υποβάθμισης και των πέντε Θεμελίων της υγείας που έχει θεσπίσει η Ορθομοριακή Διατροφική Ιατρική, των αυξανόμενων κυτταρικών δυσλειτουργιών και της διαταραχής του νευρο-ανοσο-ενδοκρινικού άξονα. Αυτός ο άξονας, σύμφωνα με τις τελευταίες μελέτες, πρέπει να αναθεωρηθεί και να ονομασθεί ο γαστρο-νευρο-ανοσο-ενδοκρινικός άξονας.

Ξεχάστε όσα γνωρίζατε μέχρι σήμερα για την υγεία. Η *Βίβλος Υγείας* σας αποκαλύπτει τα μυστικά για σωστή πρόληψη, αλλά και πώς μπορείτε να ενεργοποιήσετε τις δυνάμεις αυτοϊασης του οργανισμού, για να χτίσετε ισχυρή άμυνα και να απαλλαγείτε από τα χρόνια παθολογικά προβλήματα που σας ταλαιπωρούν. Να γίνετε ιατροί του εαυτού σας.

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΥΓΕΙΑ;

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΩ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ

ΜΙΑ ΠΑΘΗΣΗ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΜΕΣΑ;

ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ, ΠΟΙΕΣ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;

ΠΩΣ ΘΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΩ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΠΑΝΤΑ

ΣΕ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ;

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΣΩ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΜΕ ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ ΚΑΙ ΜΟΝΙΜΑ;

Την απάντηση σε αυτά και άλλα ερωτήματα δίνει ένας από τους κορυφαίους κλινικούς διατροφολόγους παγκοσμίως. Ο Γιώργος Μηνούδης ανατρέπει γνωστούς μύθους για την υγεία και τη διατροφή και προτείνει συγκεκριμένους τρόπους που κάθε άτομο μπορεί να εφαρμόσει εύκολα στην καθημερινότητά του, για να έχει ταχεία βελτίωση και διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας του, αλλά και της εμφάνισής του.

Ένα βιβλίο που μου έδωσε μια καινούργια οπτική και πιο πλήρη προσέγγιση της υγείας και της θεραπείας.

Δρ. Ελένη Κοκολάκη – Ειδική παθολόγος

Ένας πλήρης οδηγός ζωής.

Δρ. Κωνσταντίνος Παπανικολάου – Ειδικός παθολόγος

Αυτό το βιβλίο του Γιώργου Μηνούδη αντιπροσωπεύει την πρωτοποριακή τάση αλλαγής στον χώρο της Ιατρικής.

Δρ. Μέχρνταντ Μεχρνταντιάν – Ιατρός, ομοιοπαθητικός

Ένα επιμορφωτικό ταξίδι στην πραγματική διάσταση της υγείας που μπορεί να αποτελέσει τον λίθο για μια σωστή επανεκκίνηση ζωής!

Δρ. Ζωή Φουστέρη – Γενική ιατρός

Ήταν για μένα ευτυχής συγκυρία το ότι διάβασα τη Βίβλο Υγείας του κυρίου Μηνούδη. Σήμερα, έχοντας υιοθετήσει την Ορθομοριακή Διατροφή, τελώ σε ασύγκριτα ανώτερο επίπεδο υγείας.

Ασπασία Καλαφάτη – Εφέτης Διοικητικών Δικαστηρίων

Το βιβλίο που δεν πρέπει να λείπει από κανένα σπίτι!

