

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ 10 ΜΕΡΙΔΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΤΑ ΙΔΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΙΡΝΑΤΕ ΑΠΌ ΜΙΑ ΜΕΡΙΔΑ 50 ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΙΝ!



Η πλειοψηφία του κόσμου, πιστεύει ότι μια *ισορροπημένη διατροφή* παρέχει όλα τα *θρεπτικά συστατικά* που είναι *αναγκαία* για μια *υγιή διαβίωση*. Οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε ότι το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να τρώμε λίγο απ' όλα.

Αυτό πιθανόν να ήταν *εφικτό 50 ή 100 χρόνια πριν*. Σήμερα μια μέση διατροφή όχι μόνο δεν παρέχει τα *θρεπτικά συστατικά* που χρειάζεται το σώμα για να θεραπεύσει ή να διορθώσει, αλλά δεν καλύπτει ούτε τις *ελάχιστες συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες* που είναι *απαραίτητες* ώστε το σώμα μας να συνεχίσει να λειτουργεί!

Τα προϊόντα που αγοράζουμε από το τοπικό μας σουπερμάρκετ δεν έχουν την *θρεπτική ισχύ* που είχαν τα φρούτα και τα λαχανικά μερικές δεκαετίες πριν.

Η υπερ-γεωργία, η εξάντληση του εδάφους, τα βιομηχανικά λιπάσματα, οι υβριδικές καλλιέργειες και οι γενετικές αλλοιώσεις μειώνουν συνεχώς τα **θρεπτικά συστατικά** στα φρούτα και στα λαχανικά.

Θα πρέπει να φάτε 10 μερίδες σπανάκι για να πάρετε την ίδια ποσότητα **μεταλλικών στοιχείων** που θα παίρνατε από μια μερίδα 50 χρόνια πριν.

Τα λαχανικά και τα φρούτα απορροφούν **μεταλλικά στοιχεία** και άλλα **θρεπτικά συστατικά** από το έδαφος. Στη συνέχεια τα ζώα και ο άνθρωπος τα τρώνε και χρησιμοποιούν τα συστατικά που περιέχουν για να επιβιώσουν. Οι υψηλότερες μορφές ζωής βασίζονται στις κατώτερες για την επεξεργασία κάποιων στοιχείων και **θρεπτικών συστατικών**. Αυτή η διαδικασία τους επιτρέπει να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους.

Τα **μεταλλικά στοιχεία**, για παράδειγμα, είναι απολύτως απαραίτητα για να λειτουργήσει το σώμα μας. Κάθε αδένας στο σώμα μας χρειάζεται κάποιο μεταλλικό στοιχείο για να λειτουργήσει σωστά. Ο θυρεοειδής και οι ωθήκες χρειάζονται ιώδιο, το πάγκρεας χρειάζεται χρώμιο κ.ο.κ. Τα **μεταλλικά στοιχεία** είναι απαραίτητα ώστε το σώμα μας να μπορεί να χρησιμοποιήσει τις **βιταμίνες** όπως και για την λειτουργία διαφόρων ενζύμων. Ειδικοί πιστεύουν ότι στη ρίζα κάθε ασθένειας κρύβεται η έλλειψη κάποιου μεταλλικού στοιχείου.

Το **μαγνήσιο** επεμβαίνει σε πάνω από 300 σωματικές λειτουργίες. Η πλειοψηφία του παγκόσμιου πληθυσμού έχει σημαντική έλλειψη μαγνησίου.

Τα **μεταλλικά στοιχεία** όπως ανευρίσκονται στο έδαφος μπορούν να απορροφηθούν από τον άνθρωπο σε ελάχιστο ποσοστό (8%). Όταν όμως έχουν επεξεργαστεί από τα φυτά και τα λαμβάνουμε μέσω αυτών στη διατροφή μας, η απορροφητικότητα φτάνει στο 100%!

Η Γη δεν είναι πια η ίδια.

Στη Παγκόσμια Συνάντηση Κορυφής το 1992 στο Ρίο Ντε Τζανέιρο, ανακοινώθηκε ότι η εξάντληση του εδάφους έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία 100 χρόνια.

Εδάφη με την μεγαλύτερη εξάντληση σε μεταλλικά στοιχεία:

ΗΠΑ και Καναδάς	85% μείωση
Νότια Αμερική	76% μείωση
Όλη η Ασία	76% μείωση
Ευρώπη	72% μείωση
Αυστραλία	55% μείωση

Οι τροφές που τρώμε σήμερα έχουν αλλάξει.

Σε σχετική αναφορά του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ οι διατροφικές αξίες των φρούτων και των λαχανικών, από το 1975 μέχρι σήμερα, έχουν υποστεί την εξής απώλεια σε **βιταμίνες** και **μεταλλικά στοιχεία**:

- Μήλα, απώλεια σε βιταμίνη Α κατά 41%
- Πιπεριές, απώλεια σε βιταμίνη C κατά 31%
- Νεροκάρδαμο, απώλεια σε σίδηρο κατά 88%
- Μπρόκολα, απώλεια σε ασβέστιο και βιταμίνη Α κατά 50%
- Κουνουπίδι, απώλεια σε βιταμίνη C κατά 45%, σε Β1 κατά 48% και σε Β2 κατά 47%
- Πράσινη Σαλάτα, απώλεια σε βιταμίνη Α κατά 45%, σε κάλιο κατά 60% και σε μαγνήσιο κατά 85%

Μέσα σε λιγότερο από 50 χρόνια, η ισχύς των φρούτων και των λαχανικών σε **βιταμίνες**, **μεταλλικά στοιχεία** και **αντιοξειδωτικά** έχει μειωθεί δραματικά.

Εύθραυστη Υγεία.

Όταν οι τροφές μας έχουν σημαντικά μειωμένη θρεπτική ισχύ, είναι αναπόφευκτο το σώμα μας να μην αποδίδει τα μέγιστα και να δημιουργείται έτσι προδιάθεση για νόσο.

Το σώμα μας είναι **μια εκπληκτική μηχανή** που χρειάζεται συγκεκριμένα συστατικά για να λειτουργήσει σωστά. Δεν θα περιμέναμε ποτέ από το αυτοκίνητο μας να δουλεύει σωστά αν αντί για βενζίνη 98 οκτανίων του βάζαμε βενζίνη αραιωμένη με νερό 50 – 50, ή αν τα μπουζί του ήταν διαφορετικά από αυτά που προέβλεπε ο κατασκευαστής.

Πως αναμένουμε από το σώμα μας να λειτουργεί σωστά, να παράγει ενέργεια, να αναπαράχθει και να τελέσει πολυάριθμες και πολύπλοκές διαδικασίες χωρίς να έχει αυτά που προβλέπει ο «κατασκευαστής»;

Είναι πλέον αναπόφευκτη η ανάγκη για λήψη επιπλέον **θρεπτικών συστατικών**, ανάλογα βέβαια με τις ελλείψεις του κάθε οργανισμού.

Σήμερα μπορούμε να μετρήσουμε ακριβώς τα συστατικά που λείπουν ή τις ενώσεις που επιβαρύνουν το σώμα μας. Χορηγώντας ότι χρειάζεται και καλύπτοντας τις ανάγκες ενώ παράλληλα βοηθάμε το σώμα να αποβάλει τις τοξίνες που το επιβαρύνουν μπορούμε να αποκαταστήσουμε και να **επαναφέρουμε το υγιές και το φυσιολογικό**.

Όταν το σώμα έχει ότι του χρειάζεται ενώ έχει αφαιρεθεί ότι το εμποδίζει να λειτουργεί βέλτιστα, η απόδοση του εκτοξεύεται.

Είναι εντυπωσιακά τα αποτελέσματα που παρατηρούμε καθώς επαναφέρουμε το φυσιολογικό. Οι δυνατότητες του ανθρώπινου οργανισμού είναι πολύ μεγάλες και δεν σταματάει ποτέ να μας εκπλήσσει.

Στην υγείά σας!

Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς

Γεν. Δ/ντης Detox Center

*Διδάκτωρ Πανεπιστημίου UNI.NA. Federico II
American Academy of Detoxification Specialists
American Holistic Medicine Association*

Πηγές:

1 Heinrich, Elmer. *The Root of All Disease.*

2 www.ars.usda.gov/

3 *Vegetables without Vitamins. Life Extension Magazine. March 2001.*

4 *Better than Vitamins. Newsweek. April 25, 1994.*

5 *Environmental Working Group. Body Burden – The Pollution in Newborns. July 14, 2005. www.ewg.org.*

6 www.pbs.org

7 Janet Zand, LAc OMD; Allan Spreen, MD CNC; James LaValle, RPh ND. *Smart Medicine For Healthier Living. p.164*

8 Paul Pitchford. *Healing With Whole Foods. p.192*

9 Glenn Geelhoed, MD; Jean Barilla, MS. *Natural Health Secrets. p.22*

10. www.cancer.org

Με την ευγενική παραχώρηση του Κέντρου Φυσικής Υγείας De Tox

