ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη, η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση, και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό, σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

επιμέλεια έκδοσης:
Πλάτων Μαλλιάγκας

διορθώσεις:
Παναγιώτης Αποστολάτος

σχεδιασμός εξωφύλλου:
Βιβλιοτεχνία

© 2011 εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ
Ηροδότου 31, 15122 Μαρούσι
τηλ: 210 8021333 - φαξ: 211 0135560
www.iviskospublications.gr
e-mail: info@iviskospublications.gr
ISBN 978-960-99929-5-4

ΝΙΚΟΣ ΛΙΑΠΗΣ

ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ελληνική ολιστική πρόταση για υγεία και ευεξία
με τη θεραπευτική δύναμη των τροφών

εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Στην Κωνσταντίνα, τη σύντροφο της ζωής μου
στα καλά και στα δύσκολα,
που για χάρη της ξεκίνησα να γράφω
ετούτο το πόνημα.

Στην Ελισάβετ και στον Μάριο,
για την αγάπη και την υπομονή τους.

Στους ανθρώπους που αλλάζουν τη ζωή τους
και κερδίζουν την υγεία
ακολουθώντας το δρόμο του Ιπποκράτη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I. Εισαγωγή 11

i. Λίγα λόγια για το βιβλίο 11

ii. Ωμή τροφή αντί μαγειρεμένη 17

II. Γιατί αρρωσταίνουμε

i. Η χρόνια φλεγμονή 21

ii. Η παχυσαρκία 22

iii. Ο καρκίνος 23

iv. Οι αυτοάνοσες ασθένειες 24

III. Το πεπτικό σύστημα 25

IV. Τοξίνες από τη διατροφή και το περιβάλλον 27

i. Λευκοκυττάρωση: η θαυμαστή ανακάλυψη του Δρ. Kouchakoff 29

ii. Γιατί βλάπτει το μαγείρεμα; 31

iii. Προβληματικές τροφές: γλουτένη και καζεΐνη 32

iv. Αλλεργιογόνες τροφές: ψάρια και θαλασσινά 36

v. Τρανς λιπαρά 41

vi. Καφές 43

vii. Ζάχαρη 48

viii. Τοξίνες από το περιβάλλον 54

1. Τα χημικά στη ζωή μας 54

2. Χλώριο 55

3. Δισφαινόλη Α 58

V. Οι ασθένειες

i. Το Σύνδρομο του Διαρρέοντος Εντέρου 64
ii. Ο Θυρεοειδής 68
iii. Το λιπώδες ήπαρ 71
iv. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα 75
v. Η συστηματική σκλήρυνση 80
vi. Η ψωρίαση 84
vii. Η σμηγματορροϊκή δερματίτιδα 88
viii. Οι ψυχικές διαταραχές 91
ix. Η κατάθλιψη 96
x. Ημικρανία: Όχι απόψε, αγάπη μου, έχω πονοκέφαλο 103
xi. Ο αυτισμός 106
xii. Η δυσλεξία, τα ωμέγα-3 λιπαρά και το ανοσοποιητικό 111
xiii. Η μυωπία: μια διατροφική επιδημία; 115

VI. Η Ιπποκράτειος Διατροφή 120

i. Τα ΟΧΙ και τα ΝΑΙ της Ιπποκρατείου Διατροφής 120
ii. Κανόνες αγορών και διατροφής 121
iii. Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο 126
iv. Η σπουδαιότητα της φρουτοφαγικής διατροφής 127
v. Λαχανικά: ωμά αντί μαγειρεμένα 130
vi. Νερό 132
vii. Υπερτροφές: το βαρύ οπλοστάσιο της φύσης για την προστασία της υγείας 136
1. Τα φρούτα με ένα παράδειγμα: φράουλες 136
2. Το σκόρδο 137
3. Το κρεμμύδι 141
4. Το λεμόνι 145

5. Το χαρούπι, η καταπληκτική παρεξηγημένη τροφή 148
6. Τα αμύγδαλα 150
7. Το σουσάμι 152
8. Γάλατα από σπόρους και ξηρούς καρπούς 154
9. Βλαστοί και φύτρες 155
viii. Τα συμπληρώματα της ζωής: βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία 158
1. Βιταμίνη C 159
2. Ασβέστιο 165
3. Σελήνιο 168
ix. Ροφήματα και αφεψήματα 171
x. Αποτοξίνωση και αποτοξινωτικές τροφές 179

VII. Άσκηση 184
VIII. Σχέσεις: love is the drug for me 187
IX. Εξέλιξη και ωμοφαγία 189
X. Ανασκόπηση: ακολουθώντας τον Ιπποκράτη 192
XI. Βιβλιογραφία - Πηγές 195

Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

i. Λίγα λόγια για το βιβλίο

Άρχισα να γράφω από μια θεμελιώδη ανάγκη μου να μοιραστώ τη γνώση που απέκτησα τα τελευταία χρόνια για τη σχέση της υγείας με τη διατροφή. Μια σχέση που διέπεται από δυο βασικούς άξονες: την ωμοφαγία και την Ιπποκράτειο Ιατρική. Μια σχέση που επανακαθορίζει τον ίδιο τον ορισμό της υγείας, σωματικής και πνευματικής, εξηγεί την εξέλιξη του ανθρώπου και τον επανατοποθετεί στον κόσμο μέσα από μια ολιστική προσέγγιση.

Να μοιραστώ σημαίνει να δείξω και να δω, να γράψω και να διαβάσω, να κοινοποιήσω τις γνώσεις που, αν και διατυπώθηκαν στην Αρχαία Ελλάδα από τον Ιπποκράτη και τους συνεχιστές του, η κρατούσα επιστήμη τις καταδίκασε για χρόνια στην ανυποληψία και μόλις πρόσφατα άρχισε να τις ανακαλύπτει ξανά.

«Η τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακο η τροφή σου». Όσο κι αν έχει γραφτεί και ειπωθεί η φράση αυτή του μεγάλου Έλληνα γιατρού, ελάχιστα κατανοητή παραμένει η σημαντική και συμπυκνωμένη της αλήθεια. Η σύγχρονη, κυρίαρχη τάση στην πρόληψη και τη θεραπεία των παθήσεων, συχνά παρασυρόμενη και κατευθυνόμενη από τη βιομηχανία των φαρμάκων και των μεγάλων νοσηλευτικών συμφερόντων, επισημαίνει την αξία της διατροφής για την υγεία χωρίς όμως να αναγνωρίζει τις πραγματικές αιτίες των ασθενειών. Οι γιατροί δεν διδάσκονται επαρκώς φαρμακολογία, διατροφολογία και τη θεραπευτική δύναμη των βοτάνων. Δυστυχώς τα ιατρικά συνέδρια για τη μεγάλη μάζα των γιατρών καταλήγουν σε αφορμές για τουρισμό και μόνο, και η επιστημονική ενημέρωσή τους επαφίεται συχνά στους ιατρικούς επισκέπτες, των οποίων η δουλειά είναι να προωθούν τα προϊόντα των εταιρειών τους. Οι ίδιοι οι ασθενείς, είτε λόγω της ανθρώπινης φύσης είτε λόγω ελλιπούς πληροφόρησης, αφήνουν τη ζωή τους στα χέρια των φαρμακευτικών εταιρειών, αρνούμενοι να αναλάβουν την ευθύνη της συμμετοχής τους στη διατήρηση της υγείας τους.

Η σύγχρονη εφαρμοσμένη ιατρική δημιουργεί τεράστιους τζίρους στις ανεπτυγμένες χώρες, δαπανώντας υπέρογκα κονδύλια και βουλιάζοντας τα ασφαλιστικά ταμεία στην προσπάθειά της να θεραπεύσει ασθένειες που εξαπλώνονται ραγδαία. Η αλλαγή του τρόπου ζωής και το μολυσμένο περιβάλλον φέρουν μεγάλο μέρος της ευθύνης για την εξάπλωση

του καρκίνου, των καρδιοπαθειών, του διαβήτη και των αυτοάνοσων που παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια. Σημαντικός όμως παράγοντας της απέλπιδης προσπάθειας ελέγχου, από την κρατούσα ιατρική αντίληψη, της εξάπλωσης αυτής είναι η λανθασμένη κατεύθυνση που πήρε λόγω της εκθαμβωτικής επιτυχίας της πενικιλίνης: για κάθε αρρώστια υπάρχει ένα φάρμακο που την θεραπεύει πλήρως, αρκεί λοιπόν να το βρούμε. Ακόμα όμως κι αν η αρχή αυτή λειτούργησε επαρκώς στο παρελθόν για την αντιμετώπιση των μικροβίων –ξέρουμε πια πως η φύση κινείται πιο αποτελεσματικά από την επιστήμη στα αντιβιοτικά– αυτή δεν ισχύει στις αυτοάνοσες ασθένειες ή στις ιώσεις. Ακόμα και η δαπανηρή και πολλά υποσχόμενη ανάλυση του ανθρώπινου γονιδιώματος δεν κατόρθωσε να φέρει τις εξειδικευμένες γονιδιακές θεραπείες που υποσχόταν.

Το αποτέλεσμα είναι να έχουμε μια εκπληκτικά ανεπτυγμένη και εξειδικευμένη επιστημονική γνώση, που όμως αδυνατεί να αντιμετωπίσει απλές, καθημερινές καταστάσεις χωρίς την υπερκατανάλωση χημικών, προκαλώντας πληθώρα παρενεργειών. Δαπανούμε εκατομμύρια σε παρεμβατικές εξετάσεις ή επεμβάσεις και εφαρμόζουμε μαζικούς ακρωτηριασμούς, η χρησιμότητα των οποίων αμφισβητείται μια δεκαετία μετά από την ενθουσιώδη υποδοχή τους. Υποφέρουμε περισσότερο παρόλο που ξοδεύουμε περισσότερο, και ίσως ζούμε περισσότερο κερδίζοντας μια μακροημέρευση επώδυνη, στηριγμένη στα φάρμακα και σε μακροχρόνιους εγκλει-

σμούς σε νοσοκομεία.

Κι όμως, η υγεία είναι στο χέρι μας και οι βασικές της αρχές είναι αριστοτεχνικά διατυπωμένες στη γνωστή φράση του Ιπποκράτη. Το πώς θα εφαρμοστούν οι αρχές αυτές, ήταν αυτό που με απασχόλησε και με οδήγησε στο βιβλίο που κρατάτε. Οι αναζητήσεις που με ώθησαν στο να αλλάξω εντελώς την καθημερινότητά μου ξεκίνησαν από ένα πρόβλημα υγείας, έναν φίλο χρόνια μυημένο και μια ριζοσπαστική γιατρό. Δυστυχώς δεν είχα χρόνο να προσαρμοστώ, κι έτσι έλυσα το συγκεκριμένο πρόβλημα συμβατικά και παρεμβατικά. Παρ' όλα αυτά, ο φόβος με οδήγησε στην αναζήτηση και η γνώση στην ανατροπή. Από την απλή εφαρμογή συμβουλών και κανόνων, η περιέργεια –αλλά ίσως και η σκέψη μου ως μηχανικού– με οδήγησε να ερευνήσω το πώς δουλεύει ο οργανισμός, να διαβάσω βιολογία και να φτάσω μέχρι την εξελικτική πορεία του ανθρώπου. Η ωμοφαγία και η καρποφαγία αναδείχτηκαν στα μάτια μου σε θεμελιώδεις παράγοντες της ολικής υγείας, είτε μέσα από την πρόληψη είτε μέσα από τη θεραπεία «διά της τροφής», όπως δίδαξε ο Ιπποκράτης. Οι προβλέψεις της θεωρίας επαληθεύτηκαν σταδιακά στο σώμα μου, ενισχύοντας την ορθότητά της. Παρόλη τη σημαντική προσπάθεια που έπρεπε να καταβάλω, μια και οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν θεμελιώδες στοιχείο της προσωπικότητας και της πολιτισμικής μας ταυτότητας, τα άμεσα αποτελέσματα –όπως η απώλεια δεκαπέντε κιλών και η ανάκτηση της πνευματικής και σωματικής μου υγείας– με βοήθησαν να συνεχίσω και να

εμβαθύνω. Να ψάξω τροφές και βότανα, βιβλία και ιατρικές δημοσιεύσεις. Να αλλάξω τον γκουρμέ, παχουλό και αγύμναστο σαραντάρη – εν δυνάμει πελάτη των ιδιωτικών κλινικών και της φαρμακοβιομηχανίας σε αθλούμενο, υγιή και χαρούμενο ωμοφάγο.

Η μόνη αρνητική παρενέργεια ήταν η υπερβολική μου ανάγκη να μοιραστώ τη χαρά της ανακάλυψης με τους γύρω μου, βιώνοντας και αναλύοντας με εντελώς διαφορετικό τρόπο την αρρώστια και τον πόνο στο ευρύτερο, αλλά ακόμα και στο άμεσο περιβάλλον μου. Πόνο από αυτοάνοσες ασθένειες που η συμβατική, κυριαρχούσα τάση της ιατρικής δεν έχει εντοπίσει τις αιτίες τους και μόνο τα συμπτώματα προσπαθεί να καταπραΰνει, ξοδεύοντας υπέρογκα ποσά που λίγα καταφέρνουν για τους ασθενείς αλλά κάνουν πλούσιους πολλούς που ασχολούνται με το εμπόριο της υγείας και τον ανθρώπινο πόνο. Αυτή λοιπόν την τάση μου να κοινοποιήσω τα όσα βρήκα ακολουθώντας τον Ιπποκράτη κάλυψα αρχικά αναρτώντας κείμενα στο ιστολόγιό μου *ippokrates-ygeia-diatrofi.blogspot.com* και στη συνέχεια με το βιβλίο αυτό, μοιραζόμενος τη γνώση με ανθρώπους που επίσης ενδιαφέρονται για την υγεία και την Ιπποκράτειο Διατροφή.

Δεν είμαι γιατρός και δεν προτίθεμαι να δώσω ιατρικές συμβουλές, ούτε να λύσω προβλήματα υγείας άλλων. Ό,τι αναφέρω εδώ έχει να κάνει με το τι εφάρμοσα στον εαυτό μου, τι διάβασα και τι σκέφτηκα για την υγεία και τη ζωή. Οι θεραπευτικές κατευθύνσεις στους ασθενείς θα πρέπει να δίνονται

αυστηρά και μόνο από γιατρούς. Αυτοί είναι εκπαιδευμένοι και υπεύθυνοι για τη διάγνωση, τη θεραπευτική μεθοδολογία, την παροχή σκευασμάτων και την εφαρμογή επεμβατικών μεθόδων σε ασθενείς. Είναι μόνο κρίμα που ελάχιστοι σύγχρονοι γιατροί εφαρμόζουν την Ιπποκράτειο, αφάρμακη Ιατρική.

Τα κείμενά μου αυτά δεν φιλοδοξούν επίσης να αποτελέσουν μια διατροφική εγκυκλοπαίδεια. Περιλαμβάνουν θέματα που ερεύνησα ο ίδιος είτε γιατί τα θεώρησα κρίσιμα για την εφαρμογή των αρχών της Ιπποκρατείου θεραπείας και πρόληψης μέσω της διατροφής, είτε γιατί με αφορούσαν, είτε γιατί είχα το ερέθισμα από το κοντινό μου περιβάλλον. Για παράδειγμα, από όλες τις βιταμίνες ξεχώρισα τη βιταμίνη C, που παρόλη τη γνώση για τη σημαντικότητά της η κοινή αντίληψη θεωρεί πως επαρκεί η ελάχιστη ημερήσια δόση, αυτή που αρκεί μόνο για να μην πάθει κανείς σκορβούτο. Και βέβαια η ίδια λανθασμένη αντίληψη θεωρεί πως ένα βιομηχανικά παρασκευασμένο χημικό συμπλήρωμα μπορεί να υποκαταστήσει τη βιταμίνη C που λαμβάνεται από τα φρούτα, παραγνωρίζοντας το ρόλο των βιοφλαβονοειδών και την πολυπλοκότητα της φύσης.

Υπάρχει μια πληθώρα από διατροφικά συστατικά, θεραπευτικές τροφές και ασθένειες που μπορούν να παρατεθούν. Αυτό όμως που ήθελα να καταδείξω μέσα από το γραπτό μου είναι ακριβώς η σχέση της υγείας με τη διατροφή και η κοινή ρίζα των ασθενειών. Από εκεί και πέρα ο καθένας μπορεί πιο εξειδικευμένα να ερευνήσει και να βοηθηθεί στο δικό

του πρόβλημα και τον τρόπο ζωής που προτίθεται και μπορεί να ακολουθήσει, και φυσικά επιφυλάσσομαι για κείμενα πιο εξειδικευμένα και ενδεχομένως με μεγαλύτερη εμβάθυνση στην πρακτική εφαρμογή της Ιπποκρατείου Διατροφής.

Τέλος, αυτό που θέλησα να δείξω μέσα από το παρόν βιβλίο είναι το ότι η υγεία –με τον πλήρη ορισμό της, σωματικό, ψυχικό, κοινωνικό– είναι προσωπική μας υπόθεση. Θέλησα να δείξω πως ο δρόμος αυτός του Ιπποκράτη για την υγεία ζητά την ατομική ευθύνη και την ενεργή συμμετοχή μας, και μας ανταμείβει πλουσιοπάροχα γι' αυτό, χαρίζοντάς μας το πολυτιμότερο αγαθό.

Υπάρχει η γνώση για να αφήσουμε μακριά τα φάρμακα, τον πόνο και την απώλεια. Υπάρχει η γνώση για να αντικαταστήσουμε την οδύνη της αρρώστιας και του αποκλεισμού με τη χαρά της ζωής. Και είναι στο χέρι μας να επιλέξουμε.

ii. **Ωμή τροφή αντί μαγειρεμένη**

Αυτός είναι ο τίτλος του βιβλίου του Helmut Wandmaker, του πρώτου βιβλίου που διάβασα για την ωμοφαγία. Ο Wandmaker βέβαια είναι υποστηρικτής της αποκλειστικής φρουτοφαγίας, αλλά αυτό είναι μια άλλη, πιο «εσωτερική» διαμάχη. Παρότι το βιβλίο είναι επιστημονικά απλοϊκό και με διάπυρο φανατισμό υπέρ της ωμοφαγίας, η βασική ιδέα με σόκαρε και με ενθουσίασε. Η απλότητά της, η σύνδεση με τη φύση και την

εξέλιξη του ανθρώπου και η προφανής λογική της μου έδωσαν το έναυσμα για μια μεγάλη έρευνα πάνω στα προβλήματα της μαγειρεμένης τροφής και στις λύσεις της ωμής. Ο «Μέγας Οδηγός της Διατροφής» του Τηλέμαχου Ευθυμιάδη συμπλήρωσε αρκετά κομμάτια στο παζλ και η εκπληκτική θεωρία που διατυπώνεται στο βιβλίο «Left in the Dark» των Graham Gynn και Tony Wright μού έδωσε το εξελικτικό υπόβαθρο που χρειαζόμουν. Από κει και πέρα, όσο πιο πολύ έψαχνα σε ιατρικές δημοσιεύσεις και βιβλία, τόσο πιο πολύ ενισχυόταν η πεποίθησή μου για την ωφέλεια των ωμών τροφών στη συνολική υγεία του ανθρώπου.

Ένα κομμάτι της έρευνάς μου στράφηκε –μάλλον από την επαγγελματική μου έξη ως μηχανικού– στο γιατί. Τι είναι αυτό που διαφοροποιεί τις ωμές τροφές από τις μαγειρεμένες; Τι καλό λείπει και τι βλαβερό περισσεύει;

Ως προς το τι λείπει, μια ανάγνωση της Βιολογίας της Δευτέρας Λυκείου αρκεί για να φωτιστεί το θέμα. Η πρόσδοση θερμότητας στις τροφές με το μαγείρεμα καταστρέφει την τριτοταγή δομή των συστατικών τους, δηλαδή το πώς αυτές είναι δομημένες στις τρεις διαστάσεις. Αυτή η τριτοταγής δομή είναι που κάνει τις ουσίες αυτές –ένζυμα και βιταμίνες– αναγνωρίσιμες από τον οργανισμό, αφομοιώσιμες και ενεργές. Η διαδικασία της καταστροφής της τριτοταγούς δομής λέγεται μετουσίωση και βοηθά στο να γίνουν οι τροφές πιο μαλακές. Με τον τρόπο αυτόν μπορούμε να φάμε τροφές σκληρές όπως το κρέας, τα δημητριακά ή κάποια χόρτα σε ικανοποιητική

ποσότητα και σύντομο χρόνο γλυτώνοντας το μάσημα, και έτσι να ανακτήσουμε γρήγορα μεγάλο μέρος του ενεργειακού τους περιεχομένου. Η μετουσίωση λοιπόν μέσω του μαγειρέματος μας γλύτωσε από την ασιτία όταν για άγνωστους λόγους φύγαμε από το μητρικό τροπικό δάσος του Κονγκό με την αφθονία των εύπεπτων και θρεπτικών φρούτων, για τη δύσκολη σαβάνα διακόσιες χιλιάδες χρόνια πριν. Χωρίς τη φωτιά και το μαγείρεμα, ο άνθρωπος δεν θα μπορούσε να επιβιώσει σε πιο κρύα κλίματα και να αντιμετωπίσει για μεγάλο διάστημα την έλλειψη ωμών και κατάλληλων τροφών.

Όμως η σελήνη έχει και τη σκοτεινή της πλευρά. Η σχεδόν αποκλειστική διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου με τροφές πολύ επεξεργασμένες μηχανικά και θερμικά, τροφές όπως τα δημητριακά και τα γαλακτοκομικά που έτσι κι αλλιώς είναι ακατάλληλες στην ωμή τους μορφή για τον άνθρωπο, μας αποστέρησε από τα ένζυμα, τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για την υγιή διαβίωσή μας. Η μετουσίωση των θρεπτικών συστατικών τα καθιστά ανενεργά και άχρηστα για τον οργανισμό. Επιπλέον, μας έστρεψε σε τροφές που περιέχουν δύσπεπτα ή άπεπτα μόρια τα οποία φορτώνουν με προβλήματα τον οργανισμό.

Ενώ λοιπόν οι ωμές τροφές και ειδικά οι καρποί συνοδεύονται από όλα όσα είναι απαραίτητα για την πέψη τους και κυρίως τα αναγκαία ένζυμα, οι μαγειρεμένες τροφές ξεπλένουν και εξαντλούν τον οργανισμό από ένζυμα και βιταμίνες. Η δε παράλληλη μεγάλη προσφορά ενέργειας, που η έλλειψη

άσκησης καθιστά πλεονάζουσα, αναγκάζει τον οργανισμό να λειτουργεί στο κόκκινο, υπερεκκρίνοντας ορμόνες απαραίτητες για τη διαχείριση των θρεπτικών συστατικών όπως η ινσουλίνη.

ΙΙ. ΓΙΑΤΙ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ

i. Η χρόνια φλεγμονή

Η φλεγμονή είναι ο πιο κοινός μηχανισμός των ασθενειών. Στην ιατρική ορολογία η κατάληξη «-ίτις» αναφέρεται σε φλεγμονή. Το ότι η πλειοψηφία των ασθενειών έχουν ονόματα που τελειώνουν σε «-ίτις» σημαίνει πως για την αντιμετώπισή τους πρέπει να ασχοληθούμε με τη φλεγμονή, τις αιτίες και τη θεραπεία της. Η φλεγμονή εκδηλώνεται με πόνο, οίδημα, ερυθρότητα και απώλεια της λειτουργίας στον πληγέντα ιστό. Συνοδεύεται από κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος που εισβάλλουν στους ιστούς σαν στρατός σε πλήρη διάταξη μάχης. Η φλεγμονή είναι η αρχέγονη άμυνα των οργανισμών για την αντιμετώπιση των τραυμάτων τους. Από τη μια πρέπει να αντιμετωπιστούν οι εισβολείς (βακτήρια, μικρόβια, ξένες ουσίες) που ορμούν ακάθεκτοι από το ανοικτό τραύμα στο εσωτερικό, κι από την άλλη πρέπει να αναπλαστεί ο

τραυματισμένος ιστός. Τη δύσκολη δουλειά αναλαμβάνει το ανοσοποιητικό σύστημα με μια σειρά από εξειδικευμένα κύτταρα όπως τα λευκοκύτταρα, τα μακροφάγα, τα ηωσινόφιλα και τα ουδετερόφιλα. Ταυτόχρονα εκδηλώνεται η φλεγμονή για να ενισχύσει το ανοσοποιητικό, αλλά και να βοηθήσει την ανάπλαση των ιστών. Όταν όμως η εισβολή είναι χρόνια και απλωμένη σε όλον τον οργανισμό, όπως στην περίπτωση της έντονης τοξίνωσης από τη διατροφή, το περιβάλλον και την αδρανοποίηση των αποτοξινωτικών μηχανισμών, τότε γίνεται χρόνια και η φλεγμονή. Οι βλάβες του οργανισμού είναι γενικευμένες και διάσπαρτες σε πολλούς ιστούς και όργανα, ενώ τελικά οι ουσίες που εκκρίνονται ώστε να ενισχυθεί η φλεγμονή έχουν παρενέργειες χειρότερες από την αιτία που την πυροδότησε.

ii. Η παχυσαρκία

Ένα καλό παράδειγμα είναι η παχυσαρκία. Στην περίπτωση αυτή, οι τοξίνες που βρίσκονται σε πληθώρα από την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, επεξεργασμένων δημητριακών και χημικών προσθέτων δεν μπορούν να καταστραφούν από το ήπαρ και ο οργανισμός τις αποθηκεύει στα λιποκύτταρα. Αυτό, πέρα από την προφανή αύξηση του βάρους, έχει και μια άλλη δραματική παρενέργεια.

Τα λιποκύτταρα είναι ο μεγαλύτερος ενδοκρινής αδένας

του οργανισμού. Παράγουν μια σειρά από ορμόνες όπως τη λεπτίνη, την γκρελλίνη και την αντιπονεκτίνη, εξαιρετικά σημαντικές για την ομοιόσταση του οργανισμού και σε μεγάλες ποσότητες. Ειδικά η αντιπονεκτίνη είναι ένας ισχυρά αντιφλεγμονώδης παράγοντας, άμεσα συνδεδεμένος με την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Αν έχετε θέμα βάρους, δεν έχετε παρά να μετρήσετε την αντιπονεκτίνη σας και θα καταλάβετε τι εννοώ! Όσο αυξάνει το λίπος του οργανισμού, και ειδικά αυτό γύρω από τη μέση, τόσο μειώνεται η παραγόμενη αντιπονεκτίνη. Αντί γι' αυτήν, τα λιποκύτταρα τότε παράγουν φλεγμονώδεις παράγοντες όπως η Ιντερλευκίνη-6 και ο TNF-a (Tumor Necrosis Factor – a) για να αντιμετωπίσουν τις συσσωρευμένες τοξίνες. Το αποτέλεσμα είναι η αύξηση της αντίστασης των κυττάρων στην ινσουλίνη, που αποτελεί πρόδρομο του διαβήτη τύπου 2, αλλά και η φλεγμονή των αγγείων του κυκλοφορικού, μηχανισμός που άμεσα οδηγεί στην αθηροσκλήρωση και τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

iii. Ο καρκίνος

Η έκκριση των φλεγμονωδών παραγόντων έχει κι άλλη μια σοβαρή παρενέργεια: την καταστολή του μηχανισμού εξόντωσης των κυττάρων με λάθη στο DNA τους, των προκαρκινικών δηλαδή κυττάρων. Ενδεχομένως αυτό να συμβαίνει λόγω της προσπάθειας του οργανισμού να αναπλάσει τα κύτ-

ταρά του στους τραυματισμένους ιστούς. Χαρακτηριστική είναι η συμπεριφορά του φλεγμονώδους παράγοντα TNF-a. Όταν οι επιστήμονες τον ανακάλυψαν, του έδωσαν το όνομά του (Παράγοντας Νέκρωσης Όγκων) λόγω της ιδιότητάς του να καταστρέφει τους όγκους όταν τους προσβάλλει σε μεγάλες ποσότητες. Οι ελπίδες τους όμως για το φάρμακο κατά του καρκίνου εξανεμίστηκαν όταν παρατήρησαν πως ο ίδιος παράγοντας σε χαμηλές συγκεντρώσεις ενίσχυε και ανέπτυσσε τους όγκους. Κάπου εκεί ίσως βρίσκεται και η σύνδεση της χρόνιας φλεγμονής με τον καρκίνο.

iv. Οι αυτοάνοσες ασθένειες

Η άλλη σοβαρή παρενέργεια της χρόνιας τοξίνωσης είναι η δημιουργία των αυτοάνοσων ασθενειών. Φαίνεται πως οι εισβολείς που ο οργανισμός δεν μπορεί πια να αντιμετωπίσει (ενδοτοξίνες, άπεπτες πρωτεΐνες όπως τα παράγωγα της γλουτένης ή οι γλυκοπρωτεΐνες) προσκολλώνται σε κυτταρικές δομές και κύτταρα αλλοιώνοντάς τα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο οργανισμός να μην τα αναγνωρίζει σαν δικά του, να στρέφει το ανοσοποιητικό του σύστημα εναντίον τους και να τα καταστρέφει. Τέτοιες ασθένειες, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο ερυθηματώδης λύκος ή η συστηματική σκλήρυνση, παρουσιάζουν δραματική έξαρση τα τελευταία χρόνια και η συμβατική ιατρική αρκείται στο να καταπολεμά τα συμπτώματα. Φλεγμο-

νώδεις αλλοιώσεις στα νευρικά κύτταρα του νωτιαίου μυελού έχουν εντοπιστεί στο σουηδικό πανεπιστήμιο Καρολίνσκα σε ασθενείς με σχιζοφρένεια και διπολική διαταραχή. Πολλές φορές μάλιστα οι θεραπείες με φάρμακα όπως η κορτιζόνη ή τα Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα (NSAID), μπορεί να έχουν παρενέργειες το ίδιο σοβαρές με την ασθένεια.

Στόχος λοιπόν κάθε θεραπείας θα πρέπει πρωταρχικά να είναι η άρση των συνθηκών που προκαλούν τη φλεγμονή, την αιτία δηλαδή της ασθένειας, και όχι η καταπολέμηση των συμπτωμάτων. Στη συνέχεια θα δούμε πιο συγκεκριμένα το πώς η τοξίνωση και η επακόλουθη φλεγμονή οδηγεί σε αρκετές από τις γνωστές ασθένειες «άγνωστης» αιτιολογίας. Σε καθεμιά από αυτές θα προσεγγίσουμε βαθύτερα και πιο εξειδικευμένα το φαινόμενο, ώστε να γίνει καλύτερα κατανοητός ο μηχανισμός της εξέλιξης της νόσου. Η προσέγγιση τεκμηριώνεται από την αντίστοιχη βιβλιογραφία και βέβαια αναλύεται και η διατροφική, ιπποκράτεια μέθοδος πρόληψης και αντιμετώπισής της. Η ανάγνωση των κεφαλαίων αυτών θα δώσει μια ολοκληρωμένη εικόνα για το πώς η προβληματική διατροφή οδηγεί σε αντίστοιχα προβληματικές καταστάσεις τον οργανισμό. Ακόμα πιο πέρα, θα προετοιμάσει τον αναγνώστη για την κατανόηση της διαδικασίας αντιστροφής της φλεγμονής προς την υγεία, ακολουθώντας την Ιπποκράτειο Διατροφή. Η διαδικασία αυτή –που θα περιγραφεί στη συνέχεια– οδηγεί στην πρόληψη και τη θεραπεία χωρίς χημικά και φάρμακα, αλλά μέσα από μια υγιεινή, αντιφλεγμονώδη διατροφή.

Περίληψη κεφαλαίου

- Η έντονη τοξίνωση από τη διατροφή, το περιβάλλον και την αδρανοποίηση των αποτοξινωτικών μηχανισμών οδηγεί τον οργανισμό σε χρόνια φλεγμονή.
- Η χρόνια φλεγμονή αποτελεί τη βάση για την εξέλιξη των ασθενειών.
- Η υπερβολική τοξίνωση του οργανισμού συχνά οδηγεί στην παχυσαρκία, κατάσταση κατά την οποία η εμφανιζόμενη φλεγμονή προκαλεί καρδιαγγειακές νόσους και διαβήτη.
- Χαρακτηριστικές ασθένειες στις οποίες οδηγεί η χρόνια φλεγμονή είναι ο καρκίνος και οι αυτοάνοσες ασθένειες.