

Επίκαιρες γνώμες

Βιταμίνες και Γρίπη

Άρθρο του **Μελά Γιαννιώτη**,
Προέδρου της Γ.Ε.Β. Α.Ε.

Όσοι σπουδάζουν και ασχολούνται με το φαρμακείο της φύσης έχουν γνώμη.

Η γνώμη δεν είναι γνώση και χωρίς γνώση, η γνώμη αιωρείται. Τα βαθύτατης φιλοσοφίας θέματα αυτά τα ανέλυσαν και τα δίδαξαν ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης, με θεωρητική προσέγγιση ο πρώτος και πρακτική ο δεύτερος, ενώ ο γιατρός και συγγραφέας Σέξτος ζήτησε αποδείξεις των αποδείξεων υπάρξεως και κατοχής της ορθότητας της γνώσης, πράγμα ανέφικτο και πυρώνειο, δηλαδή σκεπτικιστικό και αδύνατο για την αντικειμενικότητα κάθε πράγματος.

Κατά κοινή αντίληψη και λογική, η φύση δεν υποκαθίσταται, ούτε αντικαθίσταται από τον άνθρωπο και τα δημιουργήματά του, όπως είναι τα φάρμακα και οι βιομηχανίες τους.

Απόδειξη αυτού είναι ότι η ανθρωπότητα επέζησε από τα βάθη της υπάρξεως της χωρίς βιομηχανικά φάρμακα, αλλά με φυσικά, όπως τα διέκρινε και τα χρησιμοποίησε μία σειρά κατόχων της γνώσης αυτών, όπως είναι οι μέχρι σήμερα παραδεκτοί και πιστευτοί Ασκληπιός και Ιπποκράτης -μεταξύ άλλων και πολλών- που όρισαν ότι τα φάρμακα και η ιατρική προσφέρονται ως ευεργεσία στον άνθρωπο και όχι ως είδος εμπορίας και πλουτισμού, όπως και ο σχετικός όρκος, που δίδεται παγκοσμίως και παγκοσμίως καταπατείται.

Εξ αυτών και δι' αυτών, δεν μπορούμε όλοι μας σήμερα να γνωρίζουμε αν αληθεύουν όλα όσα λέγονται και γράφονται για το εμπόριο και την κερδοσκοπία των βιομηχανικών φαρμάκων, ιδιαίτερα για την γρίπη, που ήδη απασχολεί σοβαρά κράτη και λαούς, ειδικούς και μη.

Όλοι μας όμως, ειδικοί και μη, γνωρίζουμε ότι η γρίπη με τους ιούς της, υπήρχαν, υπάρχουν και προφανώς θα υπάρχουν στην ανθρωπότητα, όσα φάρμακα και εμβόλια ανακαλυφθούν, παρασκευασθούν και χρησιμοποιηθούν εναντίον της.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν καθιερώσει μία σύνθετη λέξη από το στερητικό άλφα και την λέξη νόσος (άνοσος), εκ της οποίας προήλθαν και οι παγκοσμίως χρησιμοποιούμενες λέξεις «ανοσοποιητικό σύστημα» του οργανισμού μας, που, δια της γνώσης και όχι απλώς της γνώμης, φαίνεται ότι καθιερώθηκε ως πρώτο «φάρμακο» και ασπίδα του ανθρώπου κατά της νόσου. Και εδώ δεν απαιτούνται αποδείξεις, διότι το αποδεικνύει και το βεβαιώνει η αποδοχή και χρήση της εννοίας της λέξεως «ανοσοποιητικό».

Πώς όμως γίνεται ένας ανθρώπινος οργανισμός (σύστημα) ανοσοποιητικός και μέχρι ποιο βαθμό ανοχής;

Οι ειδικοί και προφανώς δια της γνώσης, μας είπαν ότι οι βιταμίνες είναι μία πολύ καλή ασπίδα προστασίας και υγείας του οργανισμού μας και τις οποίες μας παρέχει σε αφθονία η φύση και εισέρχονται στον οργανισμό μας δια των καθημερινών τροφών μας, που πρέπει να είναι φυσικές και όχι επεξεργασμένες και βιομηχανοποιημένες (αχρηστευμένες).

Ποιες είναι οι φυσικές βιταμίνες αυτές και γιατί δεν διδασκόμαστε, μέχρι και υποχρεωνόμαστε, να τις παίρνουμε καθημερινά από την ευλογημένη και πλούσια φύση της χώρας μας; Γιατί τις εισάγουμε σε βιομηχανοποιημένη μορφή και τις αγοράζουμε από το εμπόριο του κέρδους;

Εδώ ο Ιπποκράτης και ο όρκος στο όνομά του δεν έχουν θέση και σχέση; Γνώμη ή γνώση εκφράζουμε εδώ;

Ας περιορισθούμε όμως στην γνώμη και ας αφήσουμε την γνώση στους ειδικούς και ορκισμένους ή μη.

Οι πολυχρήσιμες για τον οργανισμό μας βιταμίνες παράγονται στο φαρμακείο της φύσεως και υπάρχουν στις φυτικές και ζωικές τροφές του ανθρώπου. Και εδώ γίνεται πραγματικά άγριο εμπόριό τους, εξαιτίας της όχι και πολύ τυχαίας αγνοίας πολλών, ακριβώς επειδή δεν θα ήταν και πολύ δύσκολο ή ακατανόητο να γνωρίζουμε όλοι βασικά στοιχεία τους και τα οποία είναι:

Πρώτα ο διαχωρισμός των κατηγοριών τους σε αυτές που διαλύονται στο νερό (υδατοδιαλυτές) και στο λίπος (λιποδιαλυτές).

...η συνέχεια στην επόμενη σελίδα

Δεύτερο και πολύ σοβαρό στοιχείο τους είναι ότι οι πρώτες (υδατοδιαλυτές), στις οποίες ανήκουν οι βιταμίνες C και η σειρά B, δεν αποθηκεύονται στο σώμα του ανθρώπου, δεν παχαίνουν και δεν προσθέτουν βάρος και προβλήματα, αφού αποβάλλονται από τον οργανισμό μας με τα ούρα, μετά την παρακράτηση της αναγκαίας ποσότητας, ανεξάρτητα από την ποσότητα που πήραμε.

Αυτό σημαίνει, πρακτικά και κατανοητά από όλους, ότι με την καθημερινή διατροφή μας οφείλουμε να τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τις βιταμίνες αυτές. Πόσοι όμως το γνωρίζουμε και κυρίως το φροντίζουμε κάθε μέρα;

Αντίθετα, οι δεύτερες (λιποδιαλυτές) βιταμίνες, που είναι οι γνωστές μας A, D, E και K, όχι μόνον διαλύονται στο λίπος του οργανισμού μας, αλλά κυρίως αποθηκεύονται και αποβάλλονται αργά, με αποτέλεσμα να προσθέτουν στο σώμα μας βάρος και προβλήματα υγείας.

Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει με την βασική μας διατροφή, που είναι το ψωμί και όπου η άγνοια, όχι και αυτή τυχαία, σκοτώνει αργά και σταθερά, ακριβώς επειδή:

Τα αρτοποιήματα από άλευρα ολικής άλεσης, δηλαδή η αλευροποίηση ολόκληρου του φυσικού κόκκου σιταριού και άλλων δημητριακών (ποτέ άσπρα ή κατάλευκα, αλλά πάντα σκουρόχρωμα και μαύρα), περιέχουν τις αναγκαίες και απαραίτητες για τον οργανισμό μας βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και κυρίως φυτικές ίνες, που διευκολύνουν την λειτουργία του στομαχίου και των εντέρων, μειώνουν -αν δεν αποτρέπουν- τα γαστρεντερικά προβλήματα, τα καρδιαγγειακά, μορφές καρκίνου κ.λπ., ως μη αποθηκευόμενα και αποβαλλόμενα κατά το μέρος που δεν χρησιμοποιήθηκαν από τις λειτουργικές διαδικασίες του οργανισμού μας.

Αντίθετα, τα άσπρα και μη ολικής άλεσης αρτοποιήματα είναι επεξεργασμένα βιομηχανικώς, με αφαίρεση του πολυχρήσιμου για τον οργανισμό μας περιβλήματος του κόκκου, ακόμη και της εσωτερικής φύτρας του, με αποτέλεσμα να μην περιέχουν τις αναγκαίες βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και κυρίως τις λειτουργικές φυτικές ίνες, οπότε παρακρατούνται και αποθηκεύονται, με τελικό αποτέλεσμα να προσθέτουν βάρος και προβλήματα υγείας, που αργά ή γρήγορα τα πληρώνουμε. Και όλα αυτά για να τρώμε άσπρα και φουσκωτά, ύπουλα βλαπτικά, άγευστα και αφύσικα, γρήγορα και μαζικά, βιομηχανικά και εμπορικά προϊόντα των εφευρέσεων για το κέρδος.

Αυτός και ο λόγος της παγκόσμιας πλέον στροφής των καταναλωτών στα προϊόντα ολικής άλεσης, όπως είναι τα πολλά μαύρα ψωμιά, ζυμαρικά και άλλα διατροφικής αξίας.

Αν λοιπόν μας δίδασκαν, όσοι οφείλουν να μας διδάσκουν συνεχώς, ότι π.χ. η βιταμίνη C κρατάει τα κύτταρά μας σε συνοχή και τους ιστούς μας υγιείς, δηλαδή δημιουργεί ασπίδα προστασίας κατά των ιών και λοιμώξεων, είναι σχεδόν βέβαιο ότι αντί εισαγωγής εκατομμυρίων προληπτικών εμβολίων κατά της γρίπης, θα χρησιμοποιούσαμε τις άπειρες φυσικές πηγές βιταμίνης C της ευλογημένης από την φύση χώρας μας και θα πωλούσαμε επικερδώς τόνους πηγών βιταμινών μας, όπως π.χ. τα λεμόνια μας, στις χώρες παραγωγής και εξαγωγής εμβολίων για την γρίπη!

Και αν κάποιος ειδικός μας έλεγε ότι τα κατά τόνους καταναλισκόμενα στην χώρα μας φάρμακα, όπως π.χ. η κοινή ασπιρίνη, «καταστρέφει την βιταμίνη C», τότε είναι βέβαιο ότι όχι μόνον θα είμαστε υγιέστεροι και ανοσοποιητικώς ανθεκτικότεροι, αλλά και πλουσιότεροι ατομικώς, οικογενειακώς και κρατικώς!! Δεν μας τα λένουν όμως και ούτε μας τα διδάσκουν, ακριβώς επειδή θα ζημιώσουν λίγοι και θα ωφεληθούν πολλοί, οπότε καταρρέει το σύστημα και θίγεται η Επιστήμη.

Επομένως και δια της εύκαμπτης Επιστήμης, όλα τα παραπάνω είναι σκέψεις και μόνον, δηλαδή γνώμη και όχι γνώση. Γνώμη μπορεί να έχει ο καθένας, αλλά την γνώση και δια επίσης εύκαμπτου νόμου και μάλιστα κατά εποχές, την έχουν οι επίσημα ειδικοί, δηλαδή οι γιατροί και αυτοί είναι αρμόδιοι «δια να ομιλούν», ενώ εμείς οι μη ειδικοί δικαιούμαστε να έχουμε γνώμη για τον εαυτό μας και κυρίως για το τι και γιατί εισάγουμε στον εαυτό μας είτε ως τροφή, είτε ως φάρμακο.

Επειδή η Υγεία είναι και οφείλουμε όλοι να την διατηρούμε ως το πολυτιμότερο αγαθό μας, πρέπει να ρωτούμε τον γιατρό και κάθε άλλο ειδικό, αλλά παράλληλα να σεβόμαστε και την φύση, χωρίς να την βιάζουμε και να την υβρίζουμε με τα γενετικώς τροποποιημένα υβρίδια των τροφών μας, που ούτε οι γιατροί, ούτε οι ειδικοί θέλουν να τα εισάγουν στον οργανισμό τους. Ασχοληθείτε λοιπόν με τις βιταμίνες και προστατευθείτε από την φύση, την δική μας και του τόπου μας. Αυτή είναι γνώση, διότι ό,τι έχει σχέση με την φύση και τα αγαθά της δεν είναι ανθρώπινη γνώμη.