

μεταβολή της διαίτης εγένετο, μεταβάλλοντας του σώματος επί την ρώμην, ώστε προσθέσθαι δειν σιτία, ή επί την αρρωστήην, ώστε αφαιρεθήναι προστεκμαρτέα δη και η ισχύς και ο τρόπος του νοσήματος εκάστου, και της φύσιος του κάμνοντος, ου μούνον σιτίων αλλά και ποτών. Πολλώ δε ήσσαν επί την πρόσθεσιν ιτέον. Επει την γε αφάιρσιν όλως αφελείν πολλαχού λυσιτελέει, όκου διαρκείν μέλλει ο κάμνων, μέχρσι αν της νούσου η ακμή πεπανθή.

Ιπποκράτης: "Περί διαίτης οξέων", παρ. 11

## Κεφάλαιο Η

### ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΩΝ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ο Ιπποκράτης περιγράφει εδώ ότι στις χρόνιες ασθένειες πρέπει να δίδεται περισσότερη τροφή όταν το σώμα είναι εύρωστο και λιγότερη τροφή όταν το σώμα είναι άρρωστο. Η αλλαγή της δίαιτας πρέπει να ποικίλει ανάλογα με τη βαρύτητα και το είδος της νόσου, την ιδιοσυγκρασία του ανθρώπου και τις συνήθειές του και να αποκλίνουμε περισσότερο προς τη στέρηση παρά προς την υπερτροφοδοσία. Αυτά όχι μόνο σε σχέση με το φαγητό αλλά και με τα υγρά. Έτσι θα οδηγηθεί ο ασθενής στην οξεία ασθένεια ("ακμή της νόσου"). Εδώ πρέπει να γίνει πλήρης αφαίρεση των τροφών και των ποτών μέχρις ότου περάσει η οξεία ασθένεια οπότε ο ασθενής θα ανακτήσει την πλήρη υγεία.

Μ' αυτήν τη λακωνική αλλά μεγαλοφυή ρήση, ο Ιπποκράτης δίνει το πλαίσιο για τη θεραπεία περίπου του 90% των ασθενειών (οξέων και χρονίων), αντιφάσκοντας πλήρως τη σύγχρονη "δυτικού τύπου" θεραπευτική.

Η διατροφή επηρεάζει πολύ το αμυντικό σύστημα. Η υπερφαγία και γενικώς οι παραβάσεις το αποδυναμώνουν, ενώ η νηστεία και τα σωστά γεύματα το ενισχύουν. Για παράδειγμα, μπορούμε με την πολυφαγία να προκαλέσουμε οξείες αρρώστιες. Ή, εάν έχουμε ήδη κάποια οξεία αρρώστια, μπορούμε, τρώγοντας πολύ, να την επιδεινώσουμε. Αντίθετα πολλές αρρώστιες όπως η οξεία πυώδης αμυγδαλίτιδα, το συνάχι, η γιμορίτιδα, η αλλεργική ρινίτιδα και άλλες, θεραπεύονται ταχύτατα και σίγουρα με τη νηστεία.

Μία πολύ ενδιαφέρουσα περίπτωση είναι για παράδειγμα τα "κρεατάκια" (υπερπλασία αδενοειδών εκβλαστήσεων). Δυο παραδείγματα σχετικά μ' αυτό:

1) Κοριτσάκι 3,5 ετών υπέφερε ήδη από τριμήνου από χρόνια συνάχι, δέκατα και βαρηκοΐα. Ο ωτορινολαρυγγολόγος διέγνωσε "κρεατάκια" και συλλογή υγρού στο μέσο ους και πρότεινε τη χειρουργική αφαίρεση των εκβλαστήσεων. Οι γονείς βρέθηκαν σε μεγάλο αδιέξοδο. Διότι αφ' ενός δεν ήθελαν να κάνει το παιδί την εγχείρηση αφ' ετέρου όμως τους πίεζε η (λόγω της βαρηκοΐας) κοινωνική απομόνωσή του. Έτσι αποφάσισαν να κάνει το παιδί μία πενθήμερη νηστεία με χυμούς και μάλιστα μαζί με τον πατέρα. Την τέταρτη μέρα της νηστείας ο πατέρας παρατήρησε χειροτέρευση της βαρηκοΐας του παιδιού. Πέντε όμως μέρες μετά το τέλος της νηστείας το παιδί άκουγε τελείως καλά! Η εξέταση του ωτορινολαρυγγολόγου μετά από 2 μήνες απεκάλυψε ότι είχαν εξαφανιστεί τόσο τα κρεατάκια όσο και το υγρό στο αυτί. Η χειροτέρευση της 4ης μέρας ήταν προφανώς θεραπευτική α-

ντίδραση! Έκτοτε το παιδί ήταν υγιές και εύρωστο και για τα επόμενα 4 χρόνια δεν αρρώστησε ούτε καν από συνάχι.

2) Ένα αγοράκι 5 ετών υπέφερε ήδη από διατίς από κρεατάκια. Οι γονείς αποφάσισαν τελικά να το χειρουργήσουν. Ενώ το χειρουργείο είχε ήδη προγραμματισθεί για μετά από μία εβδομάδα, θέλησαν να δώσουν μία τελευταία ευκαιρία στο παιδί με τη νηστεία. Το παιδάκι νήστεψε με χυμούς και ήδη τη δεύτερη μέρα της νηστείας του είχαν φύγει τα σημάδια της απόφραξης της μύτης (αναπνοή από το στόμα, συνοφρύωση του μετώπου κ.ά.). Τελικά όμως η μητέρα την έβδομη μέρα έχασε την υπομονή, και βαρέθηκε να ασχολείται με το θέμα και πήγε το παιδί στο χειρουργείο. Κατά την διάρκεια της επέμβασης που έγινε, ο χειρουργός διέπιστωσε ότι δεν υπήρχε υπερπλασία και ότι η εγχείρηση έγινε χωρίς λόγο!

Γενικώς τα κρεατάκια στα παιδιά και οι πολύποδες της μύτης στους μεγάλους ανταποκρίνονται πάντα πολύ καλά στη νηστεία.

Αλλά ας δούμε τι είναι το αμυντικό σύστημα: Το αμυντικό σύστημα είναι ένα άθροισμα κυττάρων. Ο αριθμός τους είναι τεράστιος. Άλλα από αυτά είναι διάσπαρτα σε όλα τα σημεία του σώματος. Άλλα συγκροτούν συγκεκριμένα όργανα όπως τους λεμφαδένες, τις αμυγδαλές, τις αδενοειδείς εκβλαστήσεις, το σπλήνα, τη σκωληκοειδή απόφυση, κλπ.

Η αποστολή του αμυντικού συστήματος είναι εξαιρετικά σημαντική και απαιτεί διαρκή εγρήγορση και ετοιμότητα. Είναι δε αυτή, η άμυνα εναντίον των μικροβίων που εισβάλλουν στο σώμα καθώς και εναντίον των κακοήθων κυττάρων που δημιουργούνται μέσα σ' αυτό. Ο αριθμός των μικροβίων που εισβάλλουν στο σώμα καθημερινά είναι τεράστιος, της τάξεως των εκατομμυρίων έως δισεκατομμυρίων την ημέρα. Κάθε τέτοιο μικρόβιο θα μπορούσε να προκαλέσει μία λοίμωξη. Επίσης καθημερινά δημιουργούνται μέσα στο ίδιο το σώμα μερικά κακοήθη κύτταρα. Κάθε τέτοιο κύτταρο θα είχε τη δύναμη να εξελιχθεί σε μία κακοήθη αρρώστια. Και όμως, σχεδόν πάντα, το αμυντικό σύστημα μπορεί και επικρατεί τόσο πάνω στα μικρόβια όσο και στα κακοήθη κύτταρα. Μόνο σε εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις δημιουργούνται λοιμώξεις και ακόμα σπανιότερα κακοήθεις αρρώστιες. Απ' αυτό καταλαβαίνουμε πόσο αποτελεσματικό είναι το αμυντικό σύστημα.

Το αμυντικό σύστημα διαθέτει εξαιρετικά ευαίσθητους "ανιχνευτές" και "πληροφοριοδότες". Μ' αυτούς μπορεί αμέσως να ανιχνεύει κάθε μικρόβιο ή κακοήθες κύτταρο. Επίσης διαθέτει εξαιρετικά ισχυρά και ακριβή "εκτελεστικά όργανα". Μ' αυτά μπορεί να καταστρέφει ταχύτατα και με μεγάλη ακρίβεια τα κακοήθη κύτταρα καθώς επίσης και όσα μικρόβια του είναι βλαβερά ή ανεπιθύμητα. Εάν πάλι κάποια μικρόβια του είναι απαραίτητα ή ουδέτερα, τότε πάλι με μεγάλη ακρίβεια τα υποστηρίζει ή τα ανέχεται.

Βλέπουμε λοιπόν ότι καθημερινά το αμυντικό σύστημα δίνει πάρα πολλές μάχες τις οποίες σχεδόν πάντα κερδίζει. Με ακρίβεια, με λεπτότητα και με σιωπηρότητα. Πραγματικά, πρόκειται για ένα θαύμα της φύσης, το οποίο

προκαλεί θαυμασμό και κατάπληξη στους πάντες. Είναι δε τόσο λεπτό και πολύπλοκο, που παραμένει σε μεγάλο του μέρος ακόμα ανεξιχνίαστο.

Φυσικά το αμυντικό σύστημα δεν εργάζεται αυτόνομα. Όπως και όλα τα άλλα εσωτερικά συστήματα, έτσι και αυτό βρίσκεται υπό την εποπτεία του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

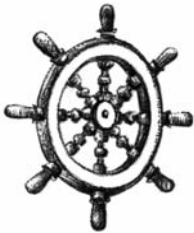
Από τι εξαρτάται λοιπόν, με βάση τα προηγούμενα, η άμυνα του σώματος;

Αυτή εξαρτάται από την κατάσταση των δύο αυτών συστημάτων, δηλ. του αμυντικού και του αυτόνομου νευρικού. Όσο πιο υγιή είναι αυτά τα δύο συστήματα τόσο πιο καλή είναι η άμυνα του σώματος. Όσο πιο άρρωστα είναι αυτά τα δύο συστήματα, τόσο πιο ασθενής είναι η άμυνα του σώματος.

### 1. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα και η άμυνα του σώματος.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο περιγράψαμε τις καταστάσεις και τα ερεθίσματα που αποδυναμώνουν το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Επειδή αυτό είναι ο κυβερνήτης (σχ. 147) του αμυντικού συστήματος, οι ίδιες καταστάσεις αποδυναμώνουν και την άμυνα του σώματος. Για παράδειγμα ένα έντονο επαγγελματικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε μία λοίμωξη. Μία μακροχρόνια και έντονη θλίψη μπορεί να είναι η αιτία μιας ρευματικής αρρώστιας ή και καρτίου. Η νυχτερινή ζωή με τα συχνά ξενύχτια και τις καταχρήσεις της αυξάνει την τάση για λοιμώξεις. Οι επαναλαμβανόμενες παραβάσεις στο φαγητό καταπονούν το νευρικό σύστημα και αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε λοιμώξεις.

Σχίμα 147



Αντίθετα πολλές λοιμώξεις περνούν ή ανακόπτονται στην αρχή τους, μόνο με καλό ύπνο και αποχή από το στρες. Η επαφή με τη φύση, το φως, τον καθαρό αέρα, το νερό και τη γη είναι μία πολύ καλή πρόληψη των λοιμώξεων. Πολλές χρόνιες αρρώστιες περνούν, εάν παραιτηθεί κανείς από το στρες και την υπερεργασία. Αρκετές φορές έχουν θεραπευτεί ακόμα και κακοήθεις όγκοι μέσα από την ψυχραιμότερη φιλοσόφηση της ζωής, την αισιοδοξία και την πίστη.

Θα μπορούσαμε λοιπόν να επαναλάβουμε ότι οι καταστάσεις που αποδυναμώνουν το νευρικό σύστημα και άρα και την άμυνα του σώματος είναι:

- Το διαρκές στρες, η διαρκής υπερεργασία και η υπερφιλοδοξία.
- Το ξενύχτι και οι νυχτερινές καταχρήσεις.
- Οι παραβάσεις του φαγητού, ο καφές, το τσιγάρο, το αλκοόλ.
- Οι έντονες στενοχώριες, ο παρατεταμένος θυμός, η ζήλεια, ο φόβος και άλλες αρνητικές ψυχικές καταστάσεις.

Αντίθετα καταστάσεις που ενδυναμώνουν το νευρικό σύστημα και την άμυνα του σώματος είναι:

- Η ήρεμη εργασία και η κίνηση.
- Ο ύπνος και η ήρεμη ζωή.
- Η επαφή με τη φύση, το φως, τον καθαρό αέρα, το νερό και τη γη.
- Η πολλή ζέση και το πολύ κρύο (εφ' όσον αυτά είναι ευχάριστα ανεκτά).
- Η εγκράτεια στο φαγητό και στο σεξ.
- Η ηρεμία, η αισιοδοξία και η πίστη.

Το αυτόνομο νευρικό σύστημα, στο σχεδιασμό του για την άμυνα του σώματος, δεν έχει μόνο το αμυντικό σύστημα. Κάτω από τις εντολές και τον έλεγχό του έχει όλα σχεδόν τα συστήματα. Αυτά μπορεί, όταν χρειάζεται, να τα κινητοποιεί έτσι όπως συμφέρει στην άμυνα του σώματος. Έτσι το αυτόνομο νευρικό σύστημα επιτρέπει τον πυρετό και τα ρίγη, κινητοποιεί τον ιδρώτα, ελέγχει και συντονίζει τις απεκκρίσεις του σώματος (κόπρανα, ούρα κ.λπ.). Ελέγχει και καθορίζει τη χημεία των εσωτερικών υγρών του σώματος. Σ' αυτό υπακούουν η καρδιά, τα αγγεία και οι πνεύμονες. Αυτό δημιουργεί την πείνα και τη δίψα. Αυτό ρυθμίζει την εγρήγορση και τον ύπνο. Αυτό περιφρουρεί τις εισόδους και εξόδους του σώματος και την ακεραιότητα του δέρματος και των βλεννογόνων.

Αυτές και άλλες λειτουργίες, που έχει στη διάθεσή του το αυτόνομο νευρικό σύστημα, μπορεί να τις χρησιμοποιεί, όταν χρειάζεται, για την άμυνα του σώματος.

Για παράδειγμα όλοι γνωρίζουμε ότι σε λοιμώξεις ανεβαίνει ο πυρετός, μπορεί να έχουμε ταχυκαρδία, ρίγη και εφιδρώσεις, ανορεξία, αδιψία, υπνηλία, διάρροιες κ.λπ. Όλα αυτά δεν είναι τυχαία. Είναι καλομελετημένες και με ακρίβεια σχεδιασμένες κινήσεις του αυτόνομου νευρικού συστήματος στη μάχη που δίνεται για την άμυνα του σώματος και την καλύτερευση της υγείας του.

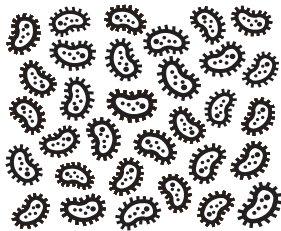
## **2. Το αμυντικό σύστημα και η εντερική χλωρίδα**

Τώρα ας εξετάσουμε από τι επηρεάζεται το ίδιο το αμυντικό σύστημα.

Το αμυντικό σύστημα αποτελείται από κύτταρα και μάλιστα κύτταρα που πολλαπλασιάζονται γρήγορα και έχουν έντονο μεταβολισμό. Γι' αυτόν τον λόγο χρειάζονται πολύ οξυγόνο και η εξάρτησή τους από την αναπνοή είναι μεγάλη. Οι παραβάσεις στο φαγητό και στα υγρά περιορίζουν την αναπνοή και έτσι πλήττουν έμμεσα το αμυντικό σύστημα. Ταυτόχρονα οι παραβάσεις τοξινώνουν το αίμα και το υγρό που περιλούει τα κύτταρα, επιβαρύνουν τα μικρά αγγεία (τα τριχοειδή) και τον χώρο γύρω απ' αυτά (κεφ. Γ) και έτσι πλήττουν και από την άποψη της τροφοδοσίας τα κύτταρα του αμυ-

ντικού συστήματος.

Όμως εκτός απ' αυτά υπάρχει και ένας άλλος πολύ σοβαρός μηχανισμός μέσω του οποίου οι παραβάσεις πλήττουν το αμυντικό σύστημα: Η χειροτέρευση της εντερικής χλωρίδας (σχ. 148). Πώς λειτουργεί αυτός ο μηχανισμός και τι επιπτώσεις έχει; Αυτό θα το δούμε στις επόμενες παραγράφους.



Σχήμα 148

Η ανάπτυξη και η μαχητικότητα του αμυντικού συστήματος εξαρτώνται κυρίως από την επαφή του με τα μικρόβια. Τα μικρόβια προκαλούν το αμυντικό σύστημα να αναπτύξει τις ικανότητές του. Χωρίς αυτά παραμένει σε "νάρκη".

Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι, εάν ένα ζώο μεγαλώσει σε συνθήκες πλήρους στέρωσης και τρέφεται από τη γέννησή του με αποστειρωμένες τροφές και αναπνέει αποστειρωμένο αέρα, το αμυντικό του σύστημα δεν αναπτύσσεται και, πολύ γρήγορα, πεθαίνει από καρκίνο ή άλλη κακοήγη αρρώστεια.

Σημειώτέον ότι όλοι είμαστε στείροι (δηλ. ελεύθεροι μικροβίων) σ' όλη την εμβρυϊκή ζωή μας μέχρι ακριβώς πριν την γέννησή μας. Όμως ήδη κατά τη γέννηση και τις πρώτες μέρες αμέσως μετά τη γέννηση γίνεται η εγκατάσταση μικροβίων. Αυτή λαμβάνει χώρα σε όλες τις επιφάνειες που έχουν επικοινωνία με τον έξω κόσμο όπως στο στόμα, στη μύτη, στο δέρμα, στο έντερο, στους βρόγχους και στον κόλπο. Έτσι δημιουργούνται σιγά - σιγά οι μικροβιακές χλωρίδες των διαφόρων οργάνων.

Τι είναι η μικροβιακή χλωρίδα;

Η μικροβιακή χλωρίδα είναι ένα άθροισμα πολλών ομάδων μικροβίων εγκατεστημένων σε ένα όργανο. Κάθε ομάδα περιλαμβάνει πολλά διαφορετικά είδη και κάθε είδος περιλαμβάνει τεράστιους αριθμούς μικροβίων (της τάξεως των εκατομμυρίων, δισεκατομμυρίων και άνω). Τα μικρόβια μεταξύ τους ανταγωνίζονται και αλληλοκαταστρέφονται ή και αλληλοϋποστηρίζονται. Έτσι διατηρούνται σε μία δυναμική ισορροπία, όπου όλα συνυπάρχουν χωρίς κάποιο να υπεραναπτύσσεται εξαφανίζοντας τα άλλα. Είναι όπως με τα ζώα ενός υγιούς δάσους: Υπάρχουν θηλαστικά, τρωκτικά, ερπετά, έντομα, πουλιά κ.λπ. Η κάθε ομάδα αποτελείται από πολλά είδη και κάθε είδος διαθέτει μεγάλο αριθμό ζώων. Το κάθε είδος παίζει κάποιο ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας του οικοσυστήματος και σε υγιή κατάσταση συνυπάρχουν αρμονικά όλα τα είδη.

Οι υγιείς μικροβιακές χλωρίδες όχι μόνο δεν είναι για το σώμα βλαβερές αλλά, αντίθετα, του είναι απαραίτητες. Χάρη σ' αυτές το αμυντικό σύστημα του νεογέννητου αφυπνίζεται και αρχίζει να αναπτύσσεται ραγδαία. Η συνεχής επαφή μ' αυτές το διατηρεί, εν συνεχεία και σ' όλη τη ζωή, σε

μαχιμότητα. Με τη σειρά του βέβαια το αμυντικό σύστημα θέτει φραγμούς και όρια στα μικρόβια. Ελέγχει ποια επιτρέπεται να παραμείνουν στις χλωρίδες και ποια όχι. Επίσης απαγορεύει την είσοδο όλων των μικροβίων σε περιοχές “υψηλής σημασίας” όπως στο αίμα, στον εγκέφαλο, στην καρδιά, στους νεφρούς κ.λπ. Έτσι δημιουργείται μία δυναμική ισορροπία ανάμεσα στις χλωρίδες και το αμυντικό σύστημα. Είναι μία εμπόλεμη κατάσταση, όπου όμως επικρατεί τάξη και αρμονία. Και οι δύο πλευρές ωφελούνται αμοιβαία από αυτήν την κατάσταση: Τα μεν μικρόβια βρίσκουν φιλόξενη στέγη στις επιφάνειες του σώματος, το δε σώμα χάρις σ’ αυτά αφυπνίζει και διατηρεί αφυπνισμένο το αμυντικό του σύστημα.

Αυτή η σχέση χλωρίδων - αμυντικού συστήματος είναι απαραίτητη για τη ζωή. Οποιαδήποτε διαταραχή σ’ αυτή τη σχέση έχει σοβαρές συνέπειες για την άμυνα του σώματος.

Αν πάρουμε για παράδειγμα μερικές μέρες αντιβιοτικά, οι χλωρίδες διαταράσσονται. Είναι σαν να ρίχνεις σ’ ένα δάσος φάρμακα που σκοτώνουν ως πούμε τα ερπετά (“ερπετοκτόνα”). Αφού αυτά ψοφήσουν, θα αναπτυχθούν υπερβολικά κάποια άλλα είδη ζώων π.χ. τα ποντίκια. Η υπερβολική ανάπτυξη αυτών θα οδηγήσει στην εξαφάνιση κάποιων άλλων κ.ο.κ. Τελικά θα προκύψει μία μεγάλη ανακατάταξη σε ολόκληρο τον πληθυσμό των ζώων. Κάτι ανάλογο θα γίνει και με τις χλωρίδες. Κάποια είδη μικροβίων με τα αντιβιοτικά θα καταστραφούν ενώ άλλα θα υπεραναπτυχθούν. Έτσι οι χλωρίδες διαταράσσονται και ως προς τα είδη και ως προς τους αριθμούς των μικροβίων. Αυτή η διαταραχή των χλωρίδων πλήττει άμεσα και το αμυντικό σύστημα. Ανάλογα συμβαίνουν εάν πάρουμε αντιμυκητιασικά ή κυτταροστατικά. Οποιοδήποτε πλήγμα στις χλωρίδες διαταράσσει την ευαίσθητη ισορροπία χλωρίδων - αμυντικού συστήματος και πλήττει το αμυντικό σύστημα.

Από την άλλη μεριά οποιοδήποτε πλήγμα στο αμυντικό σύστημα επηρεάζει και τις χλωρίδες. Για παράδειγμα, εάν πάρω αυξημένες δόσεις κορτιζόνης, αυτές πλήττουν το αμυντικό σύστημα. Μη έχοντας ικανό αντίβαρο και ρυθμιστή, οι χλωρίδες εκτροχιάζονται και διαταράσσονται. Ανάλογα γίνονται με τα αντιφλεγμονώδη, τα κυτταροστατικά, τις ακτινοβολίες κ.λπ.

Τελικά οποιοδήποτε πλήγμα στο αμυντικό σύστημα διαταράσσει τις χλωρίδες και αντίστροφα οποιοδήποτε πλήγμα στις χλωρίδες διαταράσσει το αμυντικό σύστημα.

Όμως ποια από τις χλωρίδες είναι η πιο σημαντική;

Λοιπόν αυτή είναι η **εντερική χλωρίδα!** Αυτή έχει καθοριστική σημασία για το αμυντικό σύστημα και μάλιστα για τους εξής λόγους:

Η επιφάνεια του εντέρου είναι πολύ μεγάλη. Αρκετά μεγαλύτερη από

αυτή των πνευμόνων (3 φορές), και αυγκρίτως μεγαλύτερη από αυτήν του δέρματος (300 φορές). Επίσης είναι κατά πολύ μεγαλύτερη από αυτές των βρόγχων, της μύτης, του στόματος, του κόλπου και της ουρήθρας. Ο πληθυσμός των μικροβίων που είναι εγκατεστημένα στο έντερο (ιδιαίτερα στο παχύ έντερο) είναι πολύ μεγάλος (της τάξεως των 1000 τρισεκατομμυρίων) και πολύ μεγαλύτερος από αυτόν των άλλων χλωρίδων.

Από την άλλη, το αμυντικό σύστημα έχει συγκεντρωμένο μέσα στο τοίχωμα του εντέρου έναν τεράστιο αριθμό κυττάρων του. Αυτά είναι έτοιμα να έλθουν σε “επικοινωνία”, σε “αλληλοσχέση” με τα μικρόβια του εντέρου.

Δηλαδή, έχουμε στο έντερο ένα τεράστιο πληθυσμό μικροβίων που μπορεί, μέσω της εξαιρετικά μεγάλης επιφάνειάς του, να επικοινωνεί με έναν επίσης τεράστιο αριθμό κυττάρων του αμυντικού συστήματος.

Αυτοί οι λόγοι καθώς και άλλοι οδηγούν στην ιδιαίτερη σπουδαιότητα της εντερικής χλωρίδας. Αυτή θα λέγαμε ότι είναι ο κεντρικός μικροβιακός ρυθμιστής του αμυντικού συστήματος καθώς και ο ρυθμιστής των άλλων χλωρίδων. Εάν αυτή είναι φυσιολογική, το αμυντικό σύστημα είναι υγιές και οι άλλες χλωρίδες είναι επίσης φυσιολογικές. Εάν αυτή είναι παθολογική, το αμυντικό σύστημα πάσχει και οι άλλες χλωρίδες είναι επίσης παθολογικές.

Για παράδειγμα έστω ότι μία γυναίκα πάσχει από κολπίτιδα λόγω μυκήτων ή βακτηριδίων. Αυτό δεν είναι τίποτα άλλο, παρά μία διαταραχή της μικροβιακής χλωρίδας του κόλπου!

Τι σημαίνει αυτό;

Εφ’ όσον η μικροβιακή χλωρίδα του κόλπου έχει διαταραχθεί, σίγουρα προϋπάρχει διαταραχή της χλωρίδας του εντέρου. Με τη νηστειοθεραπεία μπορεί να διορθωθεί η χλωρίδα του εντέρου και η κολπίτιδα πολύ γρήγορα να φύγει.

Ανάλογα θεραπεύονται η ουρηθρίτιδα, η ρινίτιδα, η ιγμορίτιδα, η βρογχίτιδα, η στοματίτιδα, η φαρυγγίτιδα κ.λπ. Οι λοιμώξεις αυτές είναι διαταραχές των χλωρίδων των αντίστοιχων οργάνων και μπορούν εύκολα και γρήγορα να θεραπευτούν, εάν (μέσω της νηστείας) βελτιωθεί η χλωρίδα του εντέρου.

Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι η εντερική χλωρίδα είναι “ο ηγεμόνας” των χλωρίδων. Ταυτόχρονα είναι ο παιδικός φίλος, ο συμπαίκτης και ο ζωτικά απαραίτητος και ισόβιος σύντροφος του αμυντικού συστήματος.

### **3. Από τι χειροτερεύει η εντερική χλωρίδα;**

Εκτός από τους παράγοντες που ήδη αναφέραμε (δηλ. τα αντιβιοτικά, τα αντιμυκητιασικά, τα κυτταροστατικά, τα κορτιζονούχα, τις ακτινοβολίες κ.λπ.) η εντερική χλωρίδα χειροτερεύει λόγω της σήψης των τροφών στο έ-

νερο. Απ' ό,τι φαίνεται, αυτός είναι, για τους περισσότερους ανθρώπους, ένας από τους κυρίους λόγους της χειροτέρευσης της εντερικής χλωρίδας.

Η σήψη των τροφών στο έντερο προέρχεται από δύο κυρίως παράγοντες:

- 1) Την υπερπροσφορά νερού στο έντερο
- 2) Την υπερπροσφορά τροφών στο έντερο.

Δηλαδή όταν το νερό και οι τροφές που παίρνουμε είναι περισσότερες από αυτές που μπορούμε να χωνέψουμε ή όταν τις παίρνουμε με τέτοιο τρόπο (γρήγορα, αμάσητα, με άγχος, με κούραση, πολύ συχνά κ.λπ.) που δεν μπορούμε να τις χωνέψουμε, τότε η τροφή σήπεται στο έντερο, αναπτύσσονται πολλά παθολογικά μικρόβια και η εντερική χλωρίδα διαταράσσεται.

Η ανάπτυξη των μικροβίων ευνοείται και από έναν άλλο παράγοντα που δεν μπορούμε να αποφύγουμε: Αυτός είναι η θερμοκρασία του εντέρου (37°C) που είναι ιδανική για την ανάπτυξη των μικροβίων.

Βλέπουμε λοιπόν ότι η πιο συνηθισμένη, η πιο καθημερινή θα λέγαμε αιτία της χειροτέρευσης της εντερικής χλωρίδας είναι οι λαιμαργικές μας παραβάσεις.

#### **4. Πώς αντιδρά το αμυντικό σύστημα στη χειροτέρευση της εντερικής χλωρίδας;**

Λόγω της στενής αλληλεξάρτησης αμυντικού συστήματος και εντερικής χλωρίδας, η διαταραχή της θα οδηγήσει σε διαταραχή του αμυντικού συστήματος.

Η χειροτέρευση της εντερικής χλωρίδας μπορεί να είναι διαφόρων βαθμών. Αυτό εξαρτάται από το μέγεθος των λαιμαργικών παραβάσεων και το χρονικό διάστημα για το οποίο αυτές έγιναν. Δηλαδή, όσο πιο μεγάλες και πιο μακροχρόνιες είναι οι παραβάσεις τόσο χειρότερη γίνεται η εντερική χλωρίδα. Επιπλέον εξαρτάται και από το εάν συνυπήρξαν και οι άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες (όπως η χρήση αντιβιοτικών, αντιμυκητιασικών, κορτιζονούχων, κυτταροστατικών κ.λπ. τα οποία μπορούν να βλάψουν τη χλωρίδα, ασυγκρίτως πιο γρήγορα και πιο πολύ απ' ό,τι οι λαιμαργικές παραβάσεις). Η παθολογική εντερική χλωρίδα είναι ένα βλαπτικό ερέθισμα για το αμυντικό σύστημα και τείνει να το αποσταθεροποιήσει. Όπως αναφέραμε για τα άλλα συστήματα και όργανα, η αποσταθεροποίηση οδηγεί από την υγεία στη διέγερση, εν συνεχεία στην παράλυση και μετά στην ατροφία. Έτσι λοιπόν οι καταστάσεις που μπορεί να βρισκεται το αμυντικό σύστημα είναι οι εξής:

- Υγεία
- Διέγερση
- Παράλυση

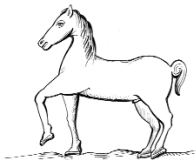
- Ατροφία

Φυσικά και οι άλλοι παράγοντες όπως η κατάσταση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, η αναπνοή, η σύσταση των χυμών του σώματος, η κατάσταση των τριχοειδών (μικροκυκλοφορία) και του συνδετικού ιστού (Κεφ. Γ) συμβάλλουν από τη μεριά τους στη χειροτέρευση ή μη του αμυντικού συστήματος.

Θα περιγράψουμε αυτά τα στάδια αρχίζοντας από αυτό της υγείας.

### 5. Η κατάσταση υγείας του αμυντικού συστήματος

Αυτή χαρακτηρίζεται από πλήρη ευεξία και από την απουσία οξέων και χρόνιων ασθενειών. Επίσης δεν υπάρχουν υποβόσκουσες αρρώστιες που συνήθως μας δίνουν το αίσθημα ότι είμαστε άρρωστοι, ενώ φαινομενικά δείχνουμε υγιείς. Η κατάσταση υγείας του αμυντικού συστήματος (σχ. 149) είναι κατάσταση γεμάτη ζωντάνια, ευεξία, αισιοδοξία, ενεργητικότητα, ευδιαθεσία και εσωτερική βεβαιότητα ότι όντως είμαστε υγιείς.



Σχήμα 149

Σ' αυτήν την κατάσταση βρίσκεται ένα πολύ μικρό ποσοστό των ενηλίκων και ένα κάπως μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών.

Η σύνθεση της εντερικής χλωρίδας είναι απολύτως φυσιολογική.

### 6. Η κατάσταση διέγερσης του αμυντικού συστήματος: Οξείες ασθένειες

Όπως λοιπόν είπαμε προηγουμένως, οι λαιμαργικές παραβάσεις, όταν αθροισθούν, προκαλούν μία διαταραχή της εντερικής χλωρίδας. Αυτή η διαταραχή ερεθίζει το αμυντικό σύστημα το οποίο περνά από τη φυσιολογική του κατάσταση στο στάδιο διέγερσης (σχ. 150).



Σχήμα 150

Εκτός από τις λαιμαργικές παραβάσεις υπάρχουν βέβαια και άλλα αίτια που μπορούν να ερεθίσουν επίσης το αμυντικό σύστημα και να το φέρουν στο στάδιο διέγερσης. Τέτοια αίτια μπορεί να είναι:

- Παρατεταμένα ξενύχτια και νυκτερινή ζωή
- Έντονο στρες
- Υπερχόπωση
- Έντονη στενοχώρια
- Χρήση φαρμάκων

Το χαρακτηριστικό του σταδίου διέγερσης είναι οι δυναμικές και θορυβώδεις αντιδράσεις του σώματος: Ο υψηλός πυρετός (39,5° - 41°C), τα έ-

ντονα εξανθήματα στο δέρμα, οι εντυπωσιακές απεκκρίσεις κ.λπ. Οι αντιδράσεις μπορεί κάποτε να είναι τόσο έντονες που να προκαλούν πραγματικά δέος.

Παρά το ότι είναι τόσο εντυπωσιακές, οι αντιδράσεις αυτές είναι ακίνδυνες και αποδεικνύουν ακριβώς το σθένος και την ευρωστία του αμυντικού συστήματος.

Στο στάδιο διέγερσης ανήκουν οι οξείες καταστάσεις με υψηλό πυρετό όπως π.χ. η γαστρεντερίτιδα, η βρογχίτιδα, η ρινίτιδα, η ιγμορίτιδα, η αμυγδαλίτιδα, οι επιδημικές αρρώστιες (όπως η ιλαρά, η ερυθρά, η οστρακιά, η ανεμοσευλογία), η πνευμονία, η χολαγγειίτις, η πυελονεφρίτις και γενικώς όλες οι οξείες ή υπιπύρετες αρρώστιες από ιούς και βακτηρίδια.

Στην οξεία αρρώστια το σώμα χρησιμοποιεί κατά κάποιο τρόπο τα μικρόβια σαν πρόφαση για να δημιουργήσει μία σειρά συμπτωμάτων. Το καθένα απ' αυτά τα συμπτώματα έχει και κάποιο ευεργετικό σκοπό:

1. Κατάπτωση ή υπνηλία (για την ξεκούραση του νευρικού συστήματος).
2. Ανορεξία (για την εξυγίανση του εντέρου και της χλωρίδας του).
3. Αδιψία (για την εξυγίανση του εντέρου και της χλωρίδας του).
4. Διάρροιες (για την αποβολή τοξινών από το έντερο).
5. Δύσοσμα και πυκνά ούρα (για την αποβολή τοξινών από τα νεφρά).
6. Πολλές και δύσοσμες επιδρώσεις και λιπαρότητα δέρματος (για την αποβολή τοξινών από το δέρμα).
7. Δύσοσμη αναπνοή (για την αποβολή τοξινών από τους πνεύμονες).
8. Δύσοσμη περίοδο, δύσοσμα και πολλά κολπικά υγρά (για την αποβολή τοξινών από το γεννητικό σύστημα).
9. Εξανθήματα (για την αποβολή τοξινών από το δέρμα).
10. Δακρύρροια, ρινική καταρροή, φλέμματα (για την αποβολή τοξινών από τα μάτια, τη μύτη, τους βρόγχους).
11. Μυϊκοί και αρθρικοί πόνοι (μετατόπιση τοξινών από ανώτερα όργανα όπως καρδιά, αγγεία, σπυκώτι, έντερο κ.λπ. στο μυοσκελετικό σύστημα, με το σκοπό να αποβληθούν εν συνεχεία μέσω του ιδρώτα, των ούρων ή των κοπράνων).
12. Πυρετός (για την ενδυνάμωση του αμυντικού συστήματος, την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση βακτηριδίων και ιών και την εξυγίανση των χλωρίδων).
13. Ρίγη (μυϊκές συσπάσεις για να ανέβει η θερμοκρασία)
14. Ζαλάδες (αναγκαιότητα κατάκλισης για την ξεκούραση του αυτόνομου νευρικού συστήματος).
15. Έντονη ναυτία (για να μπλοκαριστεί η είσοδος φαγητού και να επιβληθεί νηστεία) και εμετοί (για την κάθαρση του στομάχου).

Επίσης πολλά εργαστηριακά ευρήματα όπως αλλαγές στα λευκά αιμο-

σφαίρια, αύξηση της ταχύτητας καθίζησης των ερυθρών κ.λπ. σχετίζονται με την ενδυνάμωση του αμυντικού συστήματος.

Με τους προαναφερθέντες τρόπους αποβολής τοξινών το σώμα διοχετεύει όπως μπορεί τοξίνες από τη σήψη του εντέρου προς τα έξω. Έτσι βελτιώνει το εσωτερικό “περιβάλλον” του εντέρου και κάνει την εντερική χλωρίδα πιο φυσιολογική. Παράλληλα “επιβάλλει” την ξεκούραση του νευρικού συστήματος. Το αμυντικό σύστημα ενδυναμώνεται και όλες οι χλωρίδες (εντέρου, κόλπου, βρόγχων κ.λπ.) καλύτερεύουν.

Μπορεί βέβαια το αμυντικό σύστημα να περάσει από την υγεία στη διέγερση λόγω της τοξικότητας και της επιθετικότητας ενός μικροβίου. Σ’ αυτήν την περίπτωση παρουσιάζονται ο πυρετός, τα ρίγη, η κατάπτωση και ίσως η ανορεξία και η αδιψία αλλά όχι τα δύσοσμα κόπρανα, τα δύσοσμα ούρα, οι δύσοσμες εφιδρώσεις, η δύσοσμη αναπνοή. Παραμένουν δηλαδή οι καθαρά ανοσολογικές αντιδράσεις (του αμυντικού συστήματος) χωρίς τα αποτοξινωτικά φαινόμενα. Όπως ο καθένας μας γνωρίζει, αυτές οι περιπτώσεις υπάρχουν αλλά είναι σχετικά σπάνιες.

Υπάρχει βέβαια και η περίπτωση να συγκρουστεί το αμυντικό σύστημα με κάποιο μικρόβιο σιωπηρά, χωρίς δηλαδή καμμία εμφανή αντίδραση, ούτε αποτοξινωτική ούτε ανοσολογική. Αυτή η περίπτωση δηλαδή η σιωπηρή νίκη και επικράτηση του αμυντικού συστήματος είναι η πιο συχνή και συμβαίνει εκατομμύρια φορές κάθε μέρα (με τα μικρόβια που εισέρχονται καθημερινά στο σώμα).

Η οξεία αρρώστια λοιπόν είναι η σχετικά σπάνια αλλά θορυβώδης σύγκρουση του αμυντικού συστήματος με τα μικρόβια όπου τα μικρόβια ηττώνται, το αμυντικό σύστημα ισχυροποιείται και το σώμα αποτοξινώνεται.

### **Πώς μπορούμε εμείς να βοηθήσουμε το σώμα σε οξεία αρρώστια.**

Με το να μην καταστέλλουμε τις σοφές του αντιδράσεις και κατά το δυνατόν να τις υποστηρίξουμε με:

1. Ξεκούραση και ύπνο (σχ. 151)

2. Αποχή από φαγητό

3. Αποχή από νερό. Η ξηρασία (σχ. 152) είναι η πλέον αποτελεσματική και ταχεία βοήθεια για τον οργανισμό στις οξείες αρρώστειες.

4. Κάθαρση του εντέρου με υποκλυσμό με λάδι (σχ. 153).

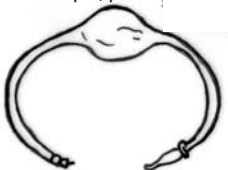
5. Μη καταστολή των αντιδράσεων του σώματος με αντιπυρετικά, αντιβιοτικά, αντιφλεγμονώδη, κορτιζονούχα, αντικαταρροϊκά, αντιβηχικά, αντιδιαρροϊκά κ.λπ.

Εάν ο ασθενής δεν αντέχει την ξηρασία μπορούμε αντί γι’ αυτή να κάνουμε νηστεία με το λιγότερο δυνατό νερό και παράλ-



Σχήμα 152

υποκλυσμός με λάδι



Σχήμα 153



Σχήμα 151

ληλα να κάνουμε κάθαρση του εντέρου με θειϊκό μαγνήσιο. Μόνο σε ειδικές και πολύ σπάνιες περιπτώσεις πίνουμε αρκετό νερό. Εάν π.χ. οι απώλειες του σώματος σε υγρά είναι μεγάλες (λόγω έντονων εφιδρώσεων ή έντονων διαρροιών) μπορούμε να ενυδατώσουμε το σώμα είτε πίνοντας αρκετά είτε (αν αυτό λόγω εμετών δε γίνεται) κάνοντας 1 -2 υποκλυσμούς την ημέρα (με 1 - 1,5 l νερό 38°C) είτε με πολλούς ορούς ενδο-νοσοκομειακά.

### **Πώς καταλαβαίνουμε ότι η οξεία αρρώστια θεραπεύτηκε σωστά και πώς ότι καταπιέστηκε;**

Τόσο με τη φυσική θεραπεία όσο και με τα κατασταλτικά φάρμακα, τα συμπτώματα της οξείας αρρώστιας συνήθως υποχωρούν. Ποια είναι λοιπόν η διαφορά ανάμεσα στις δύο θεραπείες;

- Με τη φυσική θεραπεία η ίαση είναι πολύ ταχύτερη (συνήθως μία έως μερικές μέρες).

- Με τη φυσική θεραπεία έχουμε μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων ευεξία και ευδιαθεσία ενώ με τη κατασταλτική θεραπεία μάλλον καταβολή και κακοδιαθεσία.

- Με τη φυσική θεραπεία έχουμε, παράλληλα με την ίαση της οξείας αρρώστιας, θεαματική βελτίωση του σώματος:

α) μεγάλη μείωση της κοιλιάς και της κυτταρίτιδας

β) σμίκρυνση του θώρακα και μεγάλη βελτίωση της αναπνοής

γ) βελτίωση της ευκινησίας και της αντοχής του σώματος

Αντίθετα, με την κατασταλτική θεραπεία έχουμε αύξηση της κοιλιάς και της κυτταρίτιδας, διόγκωση του θώρακα, χειροτέρευση της αναπνοής και μείωση της ευκινησίας και αντοχής του σώματος.

Με τη φυσική θεραπεία το αμυντικό σύστημα ενδυναμώνεται και περνά από την κατάσταση διέγερσης στην κατάσταση υγείας. Αντίθετα με την κατασταλτική θεραπεία το αμυντικό σύστημα χειροτερεύει οπότε επισπεύδεται ο ερχομός του επομένου σταδίου των χρονίων ασθενειών.

### **7. Η κατάσταση παράλυσης του αμυντικού συστήματος: χρόνιες αρρώστειες**

Όταν υπάρξουν μακροχρόνιες λοιμογικές παραβάσεις και - κυρίως - όταν γίνουν κατασταλτικές θεραπείες (αντιβιοτικά κ.λπ.) η εντερική χλωρίδα παθαίνει μεγάλη βλάβη και το αμυντικό σύστημα περνάει στο στάδιο της παράλυσης (σχ. 154) το οποίο είναι και το στάδιο των χρονίων ασθενειών.



Σχήμα 154

Το χαρακτηριστικό του σταδίου αυτού είναι οι υποτονικές και αδυναμικές αντιδράσεις. Ενώ υπάρχουν πολύ σοβαρά προβλήματα που θα απαιτούσαν εντονότερες αντιδράσεις, παρ' όλα αυτά το αμυντικό σύστημα δεν

έχει πλέον το σθένος να αντιδράσει όπως πρέπει.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

1. Στη φυματίωση ο μικροοργανισμός της φυματίωσης δρα και κάνει εκτεταμένες βλάβες στους πνεύμονες και ενδεχόμενα και σε άλλα όργανα. Παρ' όλα αυτά το αμυντικό σύστημα μόλις που καταφέρνει να κάνει κάποια δέκατα, κάποιες νυκτερινές επιδρομές και κάποια άλλα ήπια συμπτώματα. Λείπουν οι δυναμικές και γρήγορες αντιδράσεις με τον υψηλό πυρετό, τις διάρροιες, τα εξανθήματα κ.λπ. Τι έχει προηγηθεί συνήθως;

Πιθανώς έντονο στρες, υπερκόπωση, παρατεταμένα ξενύχια, έντονη στενοχώρια, ή μακροχρόνιες λαιμαργικές παραβάσεις, παρατεταμένη υποτροφοδοσία ή επανειλημμένη καταστολή με αντιβιοτικά, κορτιζονούχα, χημειοθεραπευτικά κ.λπ. Δηλαδή συνήθως έχουν προηγηθεί σοβαρά και παρατεταμένα πλήγματα στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, στις χλωρίδες ή και στο αμυντικό σύστημα.

2. Στην περιοδοντίτιδα γίνεται καταστροφή του περιοδοντίου με τον κίνδυνο της απώλειας των δοντιών. Το αμυντικό σύστημα αντιδρά πάλι νωχελικά και γλιαρά. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Και πάλι, εάν ψάξουμε, θα βρούμε να έχουν προηγηθεί μακρά και βαριά πλήγματα στο νευρικό και στο αμυντικό σύστημα και μακροχρόνιες λαιμαργικές παραβάσεις.

3. Ετερόκλητες αρρώστιες όπως:

- οι χρόνιες ηπατίτιδες και ηπατοπάθειες
- η χρόνια θυρεοειδίτιδα (Hashimoto)
- η εκφυλιστική αρθρίτιδα
- η χρόνια προστατίτιδα
- η χρόνια πυελονεφρίτιδα
- η χρόνια βρογχίτιδα, το πνευμονικό εμφύσημα, το άσθμα (Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια ΧΑΠ)
- η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο ερυθηματώδης λύκος και οι συναφείς αρρώστιες
- η ατροφική γαστρίτιδα
- η σαρκοείδωση
- η παχυσαρκία, η κυτταρίτιδα, η μεγάλη κοιλία

και άλλες χρόνιες αρρώστιες παρά τη διαφορετικότητά τους παρουσιάζουν τα ίδια κοινά χαρακτηριστικά:

- υποτονικότητα των αντιδράσεων (π.χ. χαμηλός ή καθόλου πυρετός)
- εκτεταμένες βλάβες στα όργανα
- το γεγονός ότι έχουν προηγηθεί παρατεταμένα και έντονα πλήγματα στο νευρικό και στο αμυντικό σύστημα (στρες, στενοχώρια, αντιβιώσεις κ.λπ.)
- το γεγονός ότι έχουν προηγηθεί μακροχρόνιες λαιμαργικές παραβάσεις

Βλέπουμε λοιπόν ότι οι υπερβολικές βλαπτικές επιδράσεις πάνω στο αμυντικό σύστημα, όταν χρονίσουν, το οδηγούν στο στάδιο της παράλυσης δηλαδή στην αδυναμία, τη βραδύτητα και τη νωχέλεια.

Οι αρρώστιες και τα συμπτώματα που μπορούν να παρουσιαστούν στο στάδιο της παράλυσης του αμυντικού συστήματος είναι ποικίλα. Ανάλογα με το πόσο εύκολα μπορούν να θεραπευτούν, θα μπορούσαμε να τα κατατάξουμε σε 3 κατηγορίες:

1. Αρρώστιες που μπορούν σχεδόν πάντα να θεραπευτούν, π.χ.:

- Εαρινή αλλεργία, αλλεργική ρινίτις
- Χρόνια ιγμορίτιδα, υποτροπιάζουσες αμυγδαλίτιδες, χρόνιες ή υποτροπιάζουσες ωτίτιδες, χρόνια πυελονεφρίτιδα, υποτροπιάζουσες κυστίτιδες και ουρηθρίτιδες, υποτροπιάζουσες χολοκυστίτιδες και χολαγγειίτιδες
- Μυκητίαση ονύχων
- Μυκητίαση εντέρου
- Μυκητίαση κόλπου
- Εκκολπωματίτιδα, συρίγγιο εντέρου και συρίγγια γενικώς
- Χρόνια προστατίτιδα, χρόνια ουρηθρίτιδα
- Εκφυλιστική αρθρίτιδα (στο βαθμό που είναι ακόμα αναστρέψιμη)
- Περιοδοντίτιδα (στο βαθμό που είναι ακόμα αναστρέψιμη)
- Υποβόσκουσες αρρώστιες, όπου δεν έχουμε κάτι συγκεκριμένο αλλά ούτε και αισθανόμαστε τελείως καλά. Σε τέτοιες καταστάσεις ο οργανισμός επωάζει συνήθως κάποια αρρώστια που θα εκδηλωθεί πιθανώς τα επόμενα χρόνια.
- Άσθμα, χρόνια βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα (στο βαθμό που είναι ακόμα αναστρέψιμο) δηλαδή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μεγάλη κοιλία

2. Αρρώστιες που μπορούν να θεραπευτούν σε μεγάλο ποσοστό (γύρω στο 50-70%) αλλά όχι πάντα π.χ.:

- Οι χρόνιες ηπατοπάθειες
- Η ρευματοειδής αρθρίτιδα και πιθανώς ο ερυθριματώδης λύκος και οι συναφείς αρρώστιες.
- Σπείραματονεφρίτιδες (πιθανώς)

- Η ατροφική γαστρίτιδα

3. Αρρώστιες που δεν μπορούν να θεραπευτούν π.χ.

- Η θυροειδίτις Hashimoto
- Οι κακοήθεις αρρώστιες όπως καρκίνος, σαρκώματα, λευχαιμίες κ.λπ.
- Η κίρρωση του ήπατος στα τελικά στάδια
- Οι νευρολοιμώξεις όπως η κατά πλάκας σκλήρυνση

Τώρα ποια είναι η διαδικασία της ίασης των χρονίων ασθενειών (αυτών τουλάχιστον που είναι θεραπεύσιμες); Εάν δηλαδή γίνει μία σωστή φυσική θεραπεία (όπως η ξηρασία και η κούρα μικρών γευμάτων) για ικανό διάστημα, πώς αναμένουμε να αντιδράσει το παράλυτο αμυντικό σύστημα;

Όπως είναι φυσικό, δεν είναι δυνατό να περάσει άνετα και γρήγορα στο στάδιο υγείας! Πρέπει να περάσει αναγκαστικά από το στάδιο διέγερσης. Αφού λοιπόν αναρρώσει για ικανό διάστημα (το οποίο κυμαίνεται από 2 μήνες έως 2 χρόνια), θα αρχίσει να κάνει οξείες αρρώστιες ή οξέα συμπτώματα όπως:

- υψιπύρετες καταστάσεις
- απεκκρίσεις από τη μύτη, το έντερο, τον κόλπο, την ουρήθρα, το δέρμα
- εξανθήματα
- εμετούς και ναυτίες
- κοιλιακά άλγη

Εδώ αξίζει να ενθυμηθούμε τη ρήση του Ιπποκράτη “ου γαρ ενδιδοί ωμόν εόν (ον) το πάθος” (“Περί διαίτης οξέων, νόθα” παρ. 3): διότι δεν θα υποχωρήσει η χρόνια αρρώστεια όσο δεν κάνει οξεία κρίση.

Οι αντιδράσεις αυτές μπορεί να είναι τόσο έντονες και βασανιστικές που να προκαλούν δέος τόσο στον ασθενή όσο και στο γιατρό. Πραγματικά εδώ δοκιμάζεται η υπομονή και των δύο καθώς και του περιβάλλοντός των. Είναι όντως φοβερές, μερικές φορές, οι αντιδράσεις αυτές!

Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

Παράδειγμα 1: Μία κοπέλα 21 ετών δεν υπέφερε από κάτι συγκεκριμένο. Είχε όμως μία χρόνια κόπωση, αρκετή κυτταρίτιδα, διογκωμένη κοιλιά, και δεν αισθανόταν υγιής. Έκανε μία κούρα μικρών γευμάτων για περίπου 1 1/2 μήνα. Αισθανόταν πάρα πολύ καλά, η κυτταρίτιδα και η κοιλιά υποχωρούσαν, οι δυνάμεις βελτιώνονταν και γενικά πήγαιναν όλα θαυμάσια. Ξαφνικά την έβδομη εβδομάδα αρχίζει να έχει έντονα κοιλιακά άλγη, έντονη ναυτία και συνεχείς εμετούς (γύρω στους 20 την ημέρα). Μετά από τρεις ημέρες διαρκούς ταλαιπωρίας οι συγγενείς της δεν άντεξαν και την εισήγαγαν σε νοσοκομείο. Εκεί έγιναν λεπτομερειακές εξετάσεις οι οποίες δεν απεκάλυψαν τίποτε το παθολογικό. Οι γιατροί του νοσοκομείου δεν είχαν ξαναδεί τόσο υγιές άτομο! Ήταν όντως ροδοκόκκινη και υγιέστατη στο πρόσωπο, αρμονικότατη στο σώμα, ήρεμη, ισορροπημένη και αισιόδοξη. Μέχρι την τελευταία στιγμή η πιο πιθανή διάγνωση (που δεν επιβεβαι-

ώθηκε) ήταν η εγκυμοσύνη! Τελικά αφού πέρασαν άλλες τρεις μέρες με τους βασιανιστικούς εμετούς τα συμπτώματα υποχώρησαν, η ασθενής αισθάνθηκε καλύτερα και άρχισε να τρώει. Η αλλαγή που έγινε στο σώμα της σ' αυτές τις έξι ημέρες ήταν εντυπωσιακή! Ήταν μεγαλύτερη απ' ό,τι σε όλες τις προηγούμενες 7 εβδομάδες! Από κει και πέρα η πορεία ήταν απρόσκοπτη. Σε τρεις ακόμα εβδομάδες ολοκληρώθηκε η αποτοξίνωση, η κυτταρίτιδα και η κοιλιά εξαφανίστηκαν, η ασθενής έγινε ακμαιότατη με μεγάλο κέφι για τις σπουδές της. Τα επόμενα χρόνια δεν έπαθε ούτε την παραμικρή αρρώστια (δηλαδή το αμυντικό σύστημα επέστρεψε στο φυσιολογικό στάδιο).

Παράδειγμα 2: Μία γυναίκα 40 ετών με τρομερή κυτταρίτιδα και πολύ μεγάλη κοιλιά υπέφερε από χρόνια βρογχίτιδα. Έκανε μία κούρα μικρών γευμάτων στην οποία αντέδρασε πολύ καλά. Τα συμπτώματα της χρόνιας βρογχίτιδας πήγαιναν όλο και καλύτερα επίσης. Ξαφνικά, μετά από 2 1/2 μήνες συνεπούς κούρας, κάνει μία οξύτατη αρρώστια. Είχε 40 - 41°C πυρετό, εντονότατο συνάχι, μεγάλη καταβολή δυνάμεων και τρομερές απεκκρίσεις από τα ιγμόρεια και τους βρόγχους. Τα συμπτώματα διήρκεσαν τρία 24ωρα κατά τη διάρκεια των οποίων έκανε ξηρασία. Μετά η ασθενής αισθάνθηκε πάλι πολύ καλά. Το σώμα της άλλαξε πάρα πολύ, η χρόνια βρογχίτιδα υποχώρησε πλήρως και η γενική της κατάσταση έγινε άριστη.

Παράδειγμα 3: Μία κοπέλα 25 ετών με πολύ μεγάλη κοιλιά, μυκητίαση του εντέρου και χρόνια χολοκυστοπάθεια έκανε μία κούρα μικρών γευμάτων. Πήγαινε πολύ καλά. Περίπου ενάμισι μήνα μετά την αρχή της κούρας αναπτύσσει ξαφνικά έντονους πόνους στην κοιλιά, αυξημένη αντίσταση των κοιλιακών τοιχωμάτων και ναυτία. Η κατάσταση διαρκούσε αρκετές μέρες και η ένταση των συμπτωμάτων ήταν τέτοια που τελικά φοβήθηκε όχι μόνον αυτή αλλά και εμείς. Καθώς εμείς χάσαμε την ψυχραιμία μας, αυτή απεφάσισε να μας εγκαταλείψει. Όταν μετά ένα 24ωρο ανεκτήσαμε την εμπιστοσύνη μας, αυτή είχε ήδη μπει σε νοσοκομείο. Προσπαθήσαμε να την πείσουμε να βγει και να της εξηγήσουμε ότι αυτό είναι μία ευεργετική θεραπευτική κρίση αλλά αυτή ήταν αμετάπειστη. Οι γιατροί του νοσοκομείου δεν της βρήκαν κάτι ιδιαίτερο. Λόγω όμως της έντασης των συμπτωμάτων, της συνέστησαν να μην ξανακάνει ποτέ στο μέλλον διαίτα! Έτσι χάθηκε η ευκαιρία όχι μόνο να αδυνατίσει, αλλά και να γίνει υγιής.

Όντως φοβερά τα μυστήρια της φύσης! Είναι να απορείς, να θαυμάζεις και να εκπλήττεσαι με τις αντιδράσεις του σώματος! Πώς να εξυμνήσεις αυτό το μεγαλείο; Πώς να καταλάβουμε εμείς οι φτωχοί τις υπέροχες και σοφές αντιδράσεις του αμυντικού συστήματος; Πώς ακριβώς μέσα από την ταλαιπωρία των οξέων ασθενειών και συμπτωμάτων επαναφέρει την πλήρη υγεία!

Παράδειγμα 4: Άνδρας 50 ετών, 185 cm ύψους, 130 kg βάρους υπέφερε για αρκετά χρόνια από πολυπόδες στη μύτη και βαριά ιγμορίτιδα. Είχαν αντιμετωπισθεί επανειλημμένα και χειρουργικά και με κορτιζόνη και αντιβιοτικά. Τελικά υποχώρησαν αυτά αλλά αναπτύχθηκε χρόνια βρογχίτιδα και αρχόμενο εμφύσημα. Σ' αυτή τη φάση και με έντονα δυσπνοϊκά φαινόμενα απεφάσισε να κάνει νηστειοθεραπεία. Η θεραπεία προχώρησε με κάποιες δυσκολίες μεν αλλά πολύ επιτυχώς. Τη δωδέκατη εβδομάδα παρουσίασε βαριά συμπτώματα οξείας λοίμωξης με υψηλό πυρετό τα οποία έφυγαν με τριήμερη ξηρασία. Μετά απ' αυτό, ήταν ελεύθερος από όλα τα συμπτώματα και, ήδη προ πολλού, χωρίς καθόλου φάρμακα. Είχε χάσει γύρω στα 30 kg και αισθανόταν πολύ καλά. Έτσι παρέμεινε για 5 ακόμα μήνες. Μετά, δηλαδή στον όγδοο μήνα, ήρθε αυτό που περιμέναμε: Η ιγμο-

ρίτιδα με τους πολύποδες στη μύτη που είχαν τόσες φορές καταπιεστεί στο παρελθόν. Όμως και αυτά μέσα σε 2 μήνες υποχώρησαν από μόνα τους, χωρίς νηστεία παρά μόνον με σωστά γεύματα. Ο ασθενής έγινε τελείως υγιής.

Μέσα λοιπόν από την αναγκαστική ταλαιπωρία των οξέων καταστάσεων μπορεί το αμυντικό σύστημα να επιστρέψει από την παράλυση στο φυσιολογικό στάδιο, θεραπεύοντας έτσι τις χρόνιες και βαριές αρρώστιες. Εφ' όσον βέβαια αυτές είναι ακόμα αναστρέψιμες.

**Εάν** αντίθετα στις χρόνιες αρρώστιες **γίνει καταπιεστική αγωγή** (με αντιβιοτικά, αντιφλεγμονώδη, κορτιζονούχα, χημειοθεραπευτικά, αντιπυρετικά κ.λπ.) το αμυντικό σύστημα χειροτερεύει και επισπεύδεται ο ερχομός του επόμενου σταδίου δηλ. του σταδίου της ατροφίας (ανιάτων ασθενειών).

Ανάλογα με την ευρωστία του όλου οργανισμού, και τις φυσικές αντοχές του αμυντικού συστήματος υπάρχουν τρεις δυνατές εξελίξεις:

Στην πρώτη το αμυντικό σύστημα υποσκελίζεται από την καταπίεση. Η συγκεκριμένη χρόνια αρρώστια υποχωρεί και δίνει τη θέση της σε άλλη πιο δυσθεράπευτη ή και ανίατη. Αυτή η περίπτωση είναι η συνήθης.

Στη δεύτερη το αμυντικό σύστημα έχει πάλι το σθένος να αντιστέκεται στην καταπιεστική αγωγή. Οπότε η χρόνια αρρώστια συνεχίζεται κάνοντας βαριές βλάβες. Αυτή η περίπτωση είναι σχετικά συχνή.

Στην τρίτη το αμυντικό σύστημα με τις αντιδράσεις του υπεραντιρροπεί την καταπίεση οπότε επέρχεται η ίαση (παρά την αγωγή!). Σ' αυτήν την περίπτωση η αγωγή απλά καθυστερεί το αποτέλεσμα. Αυτή η περίπτωση είναι σπάνια.

Αυτά βέβαια για να τα παρατηρήσει κανένας πρέπει να παρακολουθεί τον ασθενή επί πολλά χρόνια και σφαιρικά δηλ. ως σύνολο. Στη σημερινή Ιατρική των μεγάλων ταχυτήτων και της μεγάλης εξειδίκευσης ο κάθε γιατρός βλέπει τον ασθενή για πολύ μικρό χρονικό διάστημα και για ένα συνήθως όργανο. Οπότε έτσι δεν υπάρχει περίπτωση να αντιμετωπιστούν σωστά όχι μόνο οι χρόνιες αλλά ούτε και οι απλές οξείες αρρώστιες. Η βυζαντινή αλλά και η αρχαία Ελληνική Ιατρική πάλιν και πολλάκις έχουν πολλά να μας διδάξουν ...

## **8. Η κατάσταση ατροφίας του αμυντικού συστήματος: ανιάτες ασθένειες**

Εδώ το αμυντικό σύστημα έχει πλήρη αδυναμία (σχ. 155) να αντιδράσει στην αρρώστια η οποία επεκτείνεται και χειροτερεύει ανεξέλεγκτα. Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει λοιπόν ανιάτες αρρώστιες όπως το μεταστατικό καρκίνο, τα τελικά στάδια του AIDS, τις καταστάσεις μετά από βαρεία και παρατεταμένη χημειοθεραπεία ή ακτινοβολία καθώς και καταστάσεις που συναντώνται το τελευταίο διάστημα προ του θανάτου. Εδώ, με βάση τους φυσικούς νόμους, μία πραγματική θεραπεία δεν είναι δυνατή. Απλώς μπορεί



Σχήμα 155

να γίνει μία ανακουφιστική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων.

Οι ανιάτες αρρώστιες, παρά το ότι δεν έχουν ελπίδα σωματικής θεραπείας, είναι πολύτιμες. Διότι μέσα από την ανημποριά και την κατάρρευση πλήττεται η υπερηφάνεια μας και γινόμαστε ψυχικά πιο υγιείς.

### 9. Συμπεράσματα

1) **Η υγεία του αμυντικού συστήματος** είναι σπάνια κατάσταση. Όποιος έχει την τύχη να την έχει, πρέπει να αισθάνεται μεγάλη και διαρκή ευγνωμοσύνη γι' αυτό. Πρέπει δε να αγωνίζεται μέσω της εγκράτειας, των περιοδικών νηστειών και της εν γένει ταπεινής και αγαπητικής του προς τους άλλους συμπεριφοράς να διατηρήσει αυτήν την όμορφη κατάσταση.

2) **Οι οξείες αρρώστιες** είναι σημάδια της ευρωστίας του αμυντικού συστήματος. Σ' αυτές δίνεται μάχη για την κάθαρση του σώματος, για την ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος, για την πλήρη εξυγίανση του αμυντικού συστήματος, για την πρόληψη των χρόνιων ασθενειών και για την επιστροφή στην υγεία.

3) Στις **χρόνιες αρρώστιες** δίνεται μάχη για την πρόληψη των ανιάτων ασθενειών. Εάν γίνει σωστή αντιμετώπιση, θα προσπαθήσει το σώμα να δημιουργήσει οξείες αρρώστιες και μέσω αυτών να εξυγιάνει το βαριά άρρωστο αμυντικό σύστημα για να επιστρέψει και πάλι στην υγεία.

4) Στις **ανιάτες αρρώστιες** δίνεται μάχη όχι για την υγεία του σώματος αλλά για την υγεία της ψυχής. Μ' αυτές μειώνεται η υπερηφάνεια, φεύγει η φιληδονία και ο εσωτερικός άνθρωπος εξαγνίζεται.

5) Οι παραβάσεις στο φαγητό και οι επιβαρύνσεις του νευρικού συστήματος είναι από τα κύρια αίτια των βλαβών του αμυντικού συστήματος. Ασύγκριτα μεγαλύτερες βλάβες όμως κάνουν οι κατασταλτικές θεραπείες όπως αντιβιοτικά, κορτιζονούχα κ.λπ.

6) Η ξηρασία, η νηστεία, η κούρα μικρών γευμάτων και η τήρηση των γενικών κανόνων των σωστών γευμάτων μπορούν συχνά να θεραπεύσουν το αμυντικό σύστημα. Έτσι μπορούν να βελτιώσουν ένα πλήθος χρόνιων ασθενειών και να θεραπεύσουν σχεδόν όλες τις οξείες αρρώστιες.