

Για να προλαμβάνεις τις ασθένειες και
για να θεραπεύσεις όσες σε ταλαιπωρούν

ΠΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ!



12 ΧΥΜΟΙ
ΦΡΟΥΤΩΝ &
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ

Φυσικοπαθθτικός (N.D) - Νηστειοθεραπευτής
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Personal Trainer

Περιεχόμενα

Αποποίηση Ευθυνών	5
Ευχαριστήριο	6
Πρόλογος	7
Ενότητα 1: Το Αλφάβητο των φρούτων και των λαχανικών	9
Αβοκάντο	10
Αγγούρι	11
Ανανάς	12
Άνηθος	13
Γκρεϊπφρουτ	14
Καρότο	15
Καρπούζι	16
Λαϊμ	17
Λάχανο	18
Λεμόνι	19
Μαϊντανός	20
Μαρούλι	21
Μέλι	22
Μέντα	23
Μήλο	24
Παντζάρι	25
Πιπεριά	26
Ρόκα	27
Σέλερυ	28
Σκόρδο	29
Σπανάκι	30
Σταφύλι	31
Τομάτα	32
Ενότητα 2: S.O.S	33
Εισαγωγή	34
Οι 13 «Βρωμιάρηδες»	34
Οι 12 «Αθώοι»	35

Ενότητα 3: Βασικές Οδηγίες Αποχύμωσης	36
Πριν την Αποχύμωση	37
Κατά την διάρκεια της Αποχύμωσης	37
Μετά την Αποχύμωση	37
Ενότητα 4: Τι θα πρέπει να γνωρίζεις για τους Χυμούς	39
Χυμοί Φρούτων	40
Χυμοί Λαχανικών	41
Ενότητα 5: Ερωτήσεις - Απαντήσεις	43
Εισαγωγή	44
Γιατι πρέπει να πίνω χυμούς;	44
Δε θα έχω τα ίδια οφέλη, εάν τρώω τα φρούτα και τα λαχανικά μαζί με τις φυτικές τους ίνες;	45
Πότε πρέπει να πίνω χυμούς;	45
Για πόσο διάστημα πρέπει να πίνω χυμούς;	45
Πόσο χυμό να πίνω την ημέρα;	45
Μπορώ να θεραπεύσω όλες τις ασθένειες μόνο με τη λήψη άφθονης ποσότητας χυμών;	46
Υπάρχουν ειδικοί χυμοί για ειδικές ασθένειες;	46
Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι χυμοί για την υγεία; Οι χυμοί των φρούτων ή των λαχανικών;	46
Υπάρχουν παρενέργειες ή αντενδείξεις από την κατανάλωση των χυμών;	46
Μπορώ να κάνω δίαιτα μόνο με χυμούς;	47
Ποιο όφελος θα έχω, εάν καταναλώνω χυμούς;	47
Ποιος χρειάζεται περισσότερο τους χυμούς;	47
Δεν έχω χρόνο, για να κάνω χυμούς. Τι να κάνω τώρα;	48
Οι χυμοί κάνουν τα θρεπτικά συστατικά τους, εάν δεν καταναλωθούν άμεσα;	48
Δεν μπορώ να αγοράσω βιολογικά προϊόντα. Είναι ακριβά. Τι να κάνω;	48
Δε διαθέτω χρήματα, για να αγοράσω αποχυμωτή. Είναι ακριβός!	48
Δεν έχω αποχυμωτή. Το μπλέντερ δεν κάνει;	49
Πού θα βρω καλό αποχυμωτή;	49
Πόσο κοστίζει ένας καλός αποχυμωτής;	49
Ποιον αποχυμωτή μου προτείνεις εσύ, Σπάρτακε;	49
Ο Green star είναι ακριβός. Τι εναλλακτικές λύσεις υπάρχουν;	49
Τι να προσέξω όταν αγοράζω αποχυμωτή;	49
Ενότητα 6: Θεϊκοί Χυμοί	51
Ενότητα 7: Ιδιότητες Θεϊκων Χυμών	53
Δρακουμέλ	54

Ποπαΐ	55
Σαμφών	56
Λεμονίτα	57
Spartacus	58
Καληνύχτα	59
Αρντάν	60
Αντίο Κυτταρίτιδα	61
Ιπτάμενος Πιλότος	62
Ζακούσκα	63
Μαραθωνοδρόμος	64
Σαχάρα	65
Ενότητα 8: Βιογραφικό Σημείωμα	66
Σπάρτακος	67
Αθλητική και Ιατρική οικογένεια	67
Fitness modeling	68
Personal Training	68
Η βάση της υγείας	69
Νέο - Ιπποκρατική Επιστήμη	69

Αποποίηση Ευθυνών

Οι μέθοδοι διατροφής που περιγράφονται και αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο βασίζονται στην εκπαίδευση, στις προσωπικές εμπειρίες και τις έρευνες του συγγραφέα. Επειδή κάθε άτομο και κάθε κατάσταση είναι ξεχωριστή και μοναδική, ο συγγραφέας συμβουλεύει τον χρήστη – αναγνώστη να συζητήσει με έναν ιατρό, κατά προτίμηση κάποιον που να γνωρίζει και να εφαρμόζει την Φυσική Θεραπευτική (Naturopathy), πριν χρησιμοποιήσει κάποια από αυτές τις μεθόδους, αν υπάρχει η παραμικρή αμφιβολία για το αν είναι κατάλληλη για την περίπτωση του.

Ο συγγραφέας δεν υποστηρίζει την αποκλειστική εφαρμογή οποιασδήποτε συγκεκριμένης δίαιτας. Πιστεύει, όμως, ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο πρέπει να είναι διαθέσιμες στο κοινό.

Επειδή στον τομέα της υγείας υπάρχουν πάντα κάποιοι κίνδυνοι από παρερμηνεία ή κακή εφαρμογή των όσων προτείνονται, ο συγγραφέας δηλώνει ότι δεν είναι υπεύθυνος για οποιαδήποτε αρνητικά αποτελέσματα ή συνέπειες που μπορεί να εμφανιστούν και τυχόν αποδοθούν στην εφαρμογή των συμβουλών, των παρασκευασμάτων ή των μεθόδων που περιγράφονται στο ηλεκτρονικό Βιβλίο.

Παρακαλώ μη χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες του ηλεκτρονικού Βιβλίου, εάν δεν είστε διατεθειμένοι να πάρετε την υγεία στα χέρια σας. Πριν εφαρμόσετε οποιαδήποτε από τις πληροφορίες του ηλεκτρονικού Βιβλίου, ζητήστε τη συμβουλή ενός ιατρού που να γνωρίζει και να εφαρμόζει τη Φυσική Θεραπευτική ή ενός αποδεδειγμένα εκπαιδευμένου Υγιεινιστή.

Το να ζητήσετε μια δεύτερη ή και μια τρίτη γνώμη, πριν αποφασίσετε για οτιδήποτε, είναι ένδειξη σύνεσης και όχι δειλίας.

Με υπευθυνότητα,

Μαρινάκης Σπάρτακος

Φυσικοπαθητικός (N.D.)

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Personal Trainer

Ευχαριστήριο

Σε ευχαριστώ, από τα βάθη της καρδιάς μου, για την αγορά του μικρού αυτού Booklet.

Η στήριξη σου μου δίνει δύναμη να συνεχίσω το δύσκολο και αντισυμβατικό μονοπάτι, που έχω επιλέξει, για την αφύπνιση και την εκπαίδευση όλων των Ελλήνων πάνω σε θέματα διατροφής και άσκησης.

Θα εκτιμούσα ιδιαίτερα, εάν κρατούσες τις πληροφορίες και τις συνταγές του booklet καθαρά για προσωπική χρήση, χωρίς να μοιραστείς το περιεχόμενο του με συγγενείς, γνωστούς και φίλους. Η κίνηση αυτή δείχνει από μέρους σου σεβασμό και αναγνώριση για τα όσα αγωνίζομαι να προσφέρω σε όλους με ένα μικρό συμβολικό αντίτιμο.

Η κατανόηση και η αναγνώριση, εκ μέρους σου, της σημασίας του έργου και του σκοπού, που θέλω να επιτελέσω, μου δίνει το έναυσμα να ασχοληθώ αποκλειστικά με τη συγγραφή (ΔΩΡΕΑΝ) ενημερωτικών άρθρων, για το www.spartacus.gr, καθώς, επίσης, και με την έκδοση αρκετών Booklet, e-book και έντυπων ΒΙΒΛΙΩΝ.

Θεωρώ ότι τα γραπτά πάντα μένουν και ότι αυτά θα αποτελέσουν μια πηγή πρόσβασης στην αλήθεια για όποιον αισθάνεται ότι **«ήρθε η ώρα του»**.

Το μικρό αυτό Booklet γράφτηκε, για να σε μυήσει στα αρχικά βήματα σου στον κόσμο των χυμών.

Συνέταξα 12 νόστιμες, γρήγορες, θρεπτικές συνταγές, ενταγμένες στο πνεύμα της καλοκαιρινής περιόδου.

Μην καθυστερείς! Ξεκίνα, σήμερα κιόλας, να πίνεις χυμούς!

Ας πιούμε στην υγεία σου!

Πρόλογος

Ο πιο σύντομος δρόμος είναι πάντα η ευθεία.

Ο πιο σύντομος δρόμος για την υγεία είναι οι χυμοί φρούτων και λαχανικών.

Ο αποκλειστικός σκοπός της τροφής που προσλαμβάνουμε, καθημερινά, είναι η θρέψη των 70 – 100 τρισεκατομμυρίων κυττάρων του σώματος. Η ανάπλαση και η αναγέννηση του ανθρώπινου σώματος απαιτεί κυτταρική θρέψη. Για να προλαμβάνεις τις ασθένειες, αλλά και για να θεραπεύσεις όσες σε ταλαιπωρούν, χρειάζεται να εντάξεις στην καθημερινότητα σου άφθονη λήψη φρεσκοστυμμένων χυμών.

Το ανοσοποιητικό σύστημα βασίζεται σε ένα καθαρό και υγιές πεπτικό σύστημα και αυτά με τη σειρά τους ελέγχονται από το μέγα κυβερνήτη του σώματος, που είναι το νευρικό σύστημα.

Για να υπάρξει θεραπεία και, κατόπιν, πλήρης ανοσία, απαιτείται η παρουσία ζωτικής – νευρικής ενέργειας. Η ζωτική – νευρική ενέργεια δεν πρέπει να σπαταλάται άσκοπα στην πολύωρη πέψη της τροφής.

Οι χυμοί φρούτων και λαχανικών προσφέρουν γρήγορη κυτταρική θρέψη εντός 10 – 15 λεπτών. Έτσι, δεν υπάρχει καθόλου σπατάλη ενέργειας στην πέψη τους και το σώμα μπορεί να αναρρώσει τάχιστα, διοχετεύοντας τη νευρική – ζωτική του δύναμη για την ίαση όλων των ασθενειών.

Ανεξάρτητα από το είδος της διατροφής που ακολουθείς, χρειάζεσαι την κατανάλωση τουλάχιστον ενός λίτρου (1 liter) φρέσκου χυμού λαχανικών καθημερινά.

Μέχρι σήμερα είχες δικαιολογία. Τώρα γνωρίζεις. Το επόμενο βήμα είναι η δράση. Η εφαρμογή στην πράξη, δηλαδή, των όσων προτείνω.

Αυτός ο μικρός οδηγός (booklet), έχει σκοπό να σε μυήσει στο μαγικό κόσμο των χυμών. Εδώ, συμπεριέλαβα 12 από τους αγαπημένους μου χυμούς για την περίοδο του καλοκαιριού.

Αυτό δε σημαίνει ότι οτιδήποτε άλλο απαγορεύεται. Το αντίθετο θα έλεγα. Σε προκαλώ να πειραματιστείς και μόνος σου.

Γίνε ένας μικρός αλχημιστής στην κουζίνα σου.

Πειραμάτισου με διαφορετικά υλικά και διαφορετικούς συνδυασμούς. Εάν κάποιος από τους 12 χυμούς που προτείνω δε σου ικανοποιεί τις αισθήσεις, μην το πίνεις...

Οι χυμοί δεν είναι φάρμακο, για να τους καταπίνεις με το στανιό. Εάν δεν υπάρχει γευστική ευχαρίστηση, δεν υπάρχει χαρά σε αυτό που κάνεις, τότε ξέχασε το... Όχι άλλα «πρέπει» στη ζωή σου.

Σε αυτό το βιβλιαράκι σκόπιμα δεν αναφέρω ακριβή δοσολογία στα συστατικά για τον κάθε χυμό. Αφήνω τα πάντα στην κρίση και στη διάθεση σου. Εξάλλου, σε τι ωφελεί, εάν προσπαθείς να μιμηθείς κάποιον άλλον; Όλοι μας είμαστε τόσο διαφορετικοί και οι ανάγκες μας και οι απαιτήσεις μας διαμορφώνονται καθημερινά.

Επομένως, η λύση που σου προτείνω είναι απλή. Μην φοβάσαι να δοκιμάζεις. Θα κάνεις λάθη. Αλλά είναι ο μόνος διασκεδαστικός τρόπος, για να μάθεις. Και που ξέρεις... Εάν γίνεις «γκουρού» στις συνταγές των χυμών, σου υπόσχομαι ότι θα αναρτήσω τις καλύτερες στο επόμενο βιβλίο μου σχετικά με τη θεραπεία ασθενειών.

Εμπρός, λοιπόν!

Από σήμερα πίνε χυμούς. Στην υγεία σου...

ΕΝΟΤΗΤΑ
Το Αλφάβητο των φρούτων και των λαχανικών

1



Αβοκάντο

Το αβοκάντο καλείται «βούτυρο» των χορτοφάγων. Μεγαλώνει σε ζεύγη, αναπαριστώντας τους αντρικούς όρχεις και έχει το σχήμα της μήτρας. Το σχήμα του το καθιστά «φάρμακο» για τους γενετικούς αδένες αντρών και γυναικών.

Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (κυρίως τα Ω9) και γι' αυτό έχει σχεδόν τις ίδιες ιδιότητες με το ελαιόλαδο και τις ανάλατες ελιές. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε, η οποία αποτελεί τη βιταμίνη του δέρματος και της αντιγήρανσης, προστατεύοντας, συγχρόνως, την καρδιά και τα αγγεία.

Περιέχει 11 βιταμίνες, 14 μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία και 2% πλήρη πρωτεΐνη. Τρώγεται ψιλοκομμένο στις σαλάτες, μαζί με τα φρούτα

και συνδυάζεται, ιδανικά, με όσπρια και πλήρη δημητριακά.

Το αβοκάντο είναι ιδανικό για τους χορτοφάγους, για όσους γυμνάζονται εντατικά, για αναιμία, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια και δίαιτες αδυνατίσματος. Ανακουφίζει τις επώδυνες περιόδους των γυναικών, βελτιώνει κυκλοφορικά προβλήματα και θεραπεύει δερματολογικές ασθένειες. Το αβοκάντο είναι το αγαπημένο μου λιπαρό.

Φροντίζω να καταναλώνω 1 – 3 τεμάχια καθημερινά. Το αβοκάντο κάνει φανταστικές πουτίγκες, εάν το χτυπήσετε στο μπλέντερ με οποιονδήποτε από τους 12 αγαπημένους μου χυμούς.



Αγγούρι

Το αγγούρι μονοπωλεί την καλοκαιρινή «χωριάτικη» σαλάτα. Αποτελεί μια δροσιστική τροφή με καταπληκτικές διουρητικές ιδιότητες. Αποτοξινώνει, τάχιστα, αίμα, λέμφο, κύτταρα και ιστούς, μέσω της έντονης και συχνής διούρησης. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα νεφρών, δέρματος και κατακράτησης υγρών, προτείνω αντικατάσταση του νερού με κατανάλωση 1 – 2 λίτρων χυμό αγγουριού.

Ο χυμός του καταπολεμάει ασθένειες και φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος, ενισχύει τη λειτουργία των νεφρών και ξεδιψάει, πραγματικά, τις ημέρες του καλοκαιρινού καύσωνα.

Το αγγούρι «διαλύει» στην κυριολεξία πέτρες νεφρών και χολής και εξαφανίζει ψαμμίαση (άμμο) και ουρικό οξύ. Είναι μια τροφή άκρως αλκαλική, πλούσια σε χλωροφύλλη και ανακουφίζει άμεσα από τη δυσκοιλιότητα και τους επίμονους στομαχόπονους ή πονοκεφάλους που οφείλονται σε έντονη αφυδάτωση.

Εάν θέλεις να είσαι «κρύος σαν αγγούρι», δηλαδή να έχεις τη δροσιά του, χρησιμοποίησε το χωρίς τσιγκουνιές ως βάση (30 – 50%) στους πράσινους χυμούς σου.



Ανανάς

Ο ανανάς, σίγουρα, δεν είναι ελληνικό προϊόν. Έχει, όμως, απίστευτες ιδιότητες και γι' αυτό θεώρησα ότι δε θα έπρεπε να λησμονηθεί. Είναι πλούσιος σε βιταμίνη C, άρα αντιοξειδωτικός. Περιέχει άφθονη κυτταρίνη, επομένως βάλσαμο για τους δυσκοίλιους. Ο ανανάς είναι όξινο φρούτο, αλλά με αλκαλικά κατάλοιπα μετά την πέψη του.

Περιέχει το ισχυρό ένζυμο «βρωμελαΐνη», το οποίο βοηθά στην πέψη των πρωτεϊνών. Χρησιμοποιείται ευρέως σε δίαιτες αδυνατίσματος και από όσους έχουν αδύναμη πέψη.

Προτείνω άφθονη κατανάλωση χυμού ανανά σε όσους από εσάς θέλουν να απαλλαγούν από αρθριτικά, από επώδυνες αρθρώσεις και, ειδικά, σε όσους πάσχουν από ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος. Ο ανανάς ταιριάζει υπέροχα με όλα τα κρέατα (must), με ξηρούς καρπούς και προσθέτει εξωτική γεύση και άρωμα μέσα σε πράσινες σαλάτες.

Εάν θέλεις να απαλλαγείς από το περιττό λίπος, γυμνάσου καθημερινά και πίνε το χυμό του ανανά όσο μπορείς συχνότερα.



Άνηθος

Ο άνηθος περιέχει βιταμίνη C, σίδηρο, μαγνήσιο, άφθονο κάλιο και ασβέστιο. Το καλοκαίρι χρησιμοποιείται συχνά στα γεμιστά, στα φασολάκια και σε όλες τις πράσινες σαλάτες. Ντοματοσαλάτα με άνηθο και αρακάς με άνηθο, είναι «όλα τα λεφτά».

Ο άνηθος έχει έντονες αποτοξινωτικές ιδιότητες και μπορεί να επαναφέρει (ως αλκαλικό τρόφιμο) τη χαμένη ομοιόσταση του σώματος. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε ποσότητα μεγαλύτερη από ¼ - ½ του μάτσου κάθε φορά που πρέπει να αποχυμωθεί.

Ο άνηθος έχει μια πολύ έντονη γεύση και άρωμα και έχει αναρίθμητους οπαδούς και εχθρούς. Εάν σας αρέσει η γεύση του, προτείνω για λόγους ασφαλείας την κατανάλωση του μέρα παρά μέρα (σε σαλάτα ή χυμό) ή 3 – 4 φορές την εβδομάδα.

Ο άνηθος ανήκει στην κατηγορία των θεραπευτικών βοτάνων, επομένως χρειάζεται σύνεση και προσοχή στη χρήση του.



Γκρέιπφρουτ

Το γκρέιπφρουτ δεν έχει ιδιαίτερα πιστούς φίλους, για ένα και μοναδικό λόγο. Είναι πολύ πικρό. Αυτό συμβαίνει, επειδή οι περισσότεροι από εσάς τα αγοράζετε και τα τρώτε άγουρα.

Το ώριμο γκρέιπφρουτ είναι σίγουρα πιο γλυκό από το λεμόνι και θα έλεγα εξίσου γλυκό με το πορτοκάλι (όταν είναι ώριμο). Ο χυμός του γκρέιπφρουτ είναι πολύ ωφέλιμος, γιατί περιέχει αρκετή ποσότητα βιταμίνης C, βιταμίνες του συμπλέγματος B (B1, B2, B3 και B5), καθώς επίσης, και αρκετά μεταλλικά άλατα.

Ενδείκνυται σε δίαιτες αδυνατίσματος, σε όσους υποφέρουν από ξινίλες και δυσπεψία

στομάχου, σε αυτούς που πάσχουν από αρθριτικά, πέτρες στα νεφρά και στη χολή, ανορεξία, έκζεμα, ψωρίαση, καρκίνο, ηπατίτιδα.

Το γκρέιπφρουτ είναι ιδανικό για εμπύρετες καταστάσεις και σε καταρροή ή ασθένειες του αναπνευστικού. Συνδυάζεται, ιδανικά, με κρέατα, ξηρούς καρπούς, ως ντρέσινγκ σε πράσινες σαλάτες και μαζί με άλλα ξινά φρούτα. Ο χυμός του γκρέιπφρουτ είναι ιδανικό ορεκτικό, ήπιο ηρεμιστικό και τέλειο «υπνωτικό».



Καρότο

Τι να πρωτοαναφέρω για το χυμό καρότου. Ό,τι και να πω, σίγουρα θα το αδικήσω. Χιλιάδες άνθρωποι έχουν ξαναβρεί την υγεία τους, πίνοντας καθημερινά άφθονο χυμό καρότου. Το καρότο περιέχει άφθονη προβιταμίνη Α, καθώς και μεγάλη ποσότητα σιδήρου και ασβεστίου. Ένα (1) ποτήρι χυμό καρότου, σου προσφέρει τριπλάσιο ασβέστιο από ένα ποτήρι γάλα.

Έχεις αναιμία, οστεοπόρωση, αρθριτικά, δυσκοιλιότητα, ακμή, καρκίνο; Πίνε, καθημερινά, τουλάχιστον 2 λίτρα χυμό καρότου, μόνο του ή σε διάφορους συνδυασμούς. Είσαι μπτέρα και δεν μπορείς να θηλάσεις; Δώσε στο παιδί σου χυμό καρότου. Θέλεις να κόψεις τον καφέ, αλλά διστάζεις, γιατί πιστεύεις ότι δε θα έχεις ενέργεια;

Αντικατάστησε τον με το χυμό καρότου. Έχεις πίεση, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια; Χυμό καρότου.

Έχεις γλαύκωμα, νυκταλωπία, θολή όραση; Χυμό καρότου. Βάλε τέλος σε ακμή, ψωρίαση, έκζεμα, δερματίτιδα, κνησμούς, μυκητιάσεις, μολύνσεις, διάρροια, πεπτικές διαταραχές, «σπασμένα» νεύρα. Η λίστα ατελείωτη.

Ξεκίνα με τον πιο νόστιμο και θρεπτικό χυμό. Το χυμό καρότου. Πίνε κάθε μέρα στην υγεία σου!



Καρπούζι

Το καρπούζι είναι το αγαπημένο φρούτο του καλοκαιριού. Δεν έχω ακόμη γνωρίσει κάποιον που να μην αγαπάει το καρπούζι. Είναι διουρητικό, χορταστικό και ξεδιψάει γρήγορα μέσα στη ζέστη του καλοκαιριού και στους έντονους καύσωνες.

Καθαρίζει τη λέμφο από τις τοξίνες, βοηθά στην αποβολή λίθων από τη χολή και τους νεφρούς, εξαφανίζει οιδήματα και ρίχνει το σάκχαρο. Αμέτρητοι ασθενείς έχουν απαλλαγεί από αρθριτικά και διαβήτη τύπου II, ύστερα από συστηματική καρπουζοφαγία αρκετών ημερών (7 – 40 μέρες).

Το καρπούζι περιέχει περίπου 98% αποσταγμένο νερό, μαζί με άφθονη χλωροφύλλη (στη φλούδα) και πυρίτιο (στο άσπρο τμήμα του). Θα πρέπει να τρώγεται πάντα μόνο του ως ξεχωριστό γεύμα. Η διάρκεια της πέψης του είναι μόνο 30 λεπτά.

Το καρπούζι είναι ιδανικό ως πρωινό ή μεσημεριανό γεύμα. Ποτέ το βράδυ και ποτέ μα ποτέ μην τρώτε καρπούζι ως επιδόρπιο ή μαζί με ψωμί και τυρί.



Λαϊμ

Το μοσχολέμονο ή λάιμ δεν καλλιεργείται εντατικά στην Ελλάδα. Εντούτοις, αποτελεί τον «κλώνο» του κοινού λεμονιού. Έχουν σχεδόν τις ίδιες ιδιότητες, με μόνες διαφορές στο μέγεθος και στη γεύση. Τα λάιμ είναι μικρότερα και πιο γλυκά.

Δυστυχώς, όμως, κόβονται πάντα άγουρα και εξού το πράσινο χρώμα τους. Πριν τα καταναλώσετε, αφήστε τα να ωριμάσουν (θα κιτρινίσουν) πάντα σε θερμοκρασία δωματίου, με απευθείας έκθεση στον ήλιο.

Τα λάιμ είναι ιδανικά ως άρτυμα στην παπάγια και στο καρπούζι. Χρησιμοποιήστε τα, για

να γλυκάνετε τους πράσινους χυμούς των λαχανικών ή για να μετριάσετε τη γλυκιά γεύση των χυμών φρούτων (ειδικά το χυμό καρπουζιού ή καρότου). Τα λάιμ έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται θεραπευτικά, όπως και τα λεμόνια.

Επειδή δεν είμαι οπαδός των εισαγόμενων προϊόντων, προτείνω την κατανάλωση τους σπάνια, όταν θέλετε να δώσετε μια πιο εξωτική νότα στους χυμούς και στα φαγητά σας.



Λάχανο

Κατά την άποψη μου, αυτό είναι το πιο νόστιμο και το πιο ωφέλιμο λαχανικό. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα κραμβοειδή. Το άσπρο και το κόκκινο λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το μπρόκολο και το κουνουπίδι.

Το άσπρο λάχανο συναντάται όλο το χρόνο (12 μήνες) και είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (ειδικά φολικό οξύ), κάλιο, νάτριο, βιταμίνη C, E και άφθονα φυτοοιστρογόνα.

Γίνεται νόστιμη και χορταστική σαλάτα και αγαπιέται σχεδόν από όλους. Οι μαγικές, όμως,

ιδιότητες του λάχανου απελευθερώνονται, όταν αυτό αποχυμώνεται.

Εάν θέλεις να απαλλαγείς οριστικά από γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, δυσπεψία, αέρια, τυμπανισμούς, διαφραγματοκήλη, έλκος στομάχου και δωδεκαδάκτυλου, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, νόσο του Chron και αιμορροΐδες, τότε ιδού το φάρμακο σου.

Κατανάλωσε χυμό λάχανου μαζί με μήλο και τζιτζερ, καθημερινά και σε αρκετή ποσότητα, μέχρι να θεραπευτείς.



Λεμόνι

Το λεμόνι θεωρείται το πιο αλκαλικό τρόφιμο. Υπάρχει κάποιος, στ' αλήθεια, που δεν το χρησιμοποιεί καθημερινά; Το λεμόνι έχει όξινη γεύση, αλλά, όταν μεταβολιστεί, αφήνει αλκαλική τέφρα στον οργανισμό. Το λεμόνι ως «υδρόμελο» έχει καθαρτικές ιδιότητες.

Ο χυμός του θεωρείται άριστο αντιπηκτικό και αντιθρομβωτικό. Αποτοξινώνει το λεμφικό σύστημα, καθαρίζει το αίμα και βοηθάει σε αρτηριοσκλήρωση, υψηλή πίεση, ασθένειες του ήπατος, ατονία, ανορεξία, αέρια και νευροπάθειες.

Χρησιμοποιείται για την ενίσχυση και την τόνωση του οργανισμού, σε ουρογεννητικές

λοιμώξεις, στη λευχαιμία, σε υψηλό πυρετό και σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.

Μη χρησιμοποιείτε λεμόνι σε φαγητά που περιέχουν άμυλο, όπως τα όσπρια, τα ζυμαρικά, το ρύζι, το ψωμί και τις πατάτες. Ο χυμός λεμονιού προσθέτει γεύση σε όλες τις σαλάτες και κάνει ευκολότερη την πόση των πράσινων χυμών.

Εάν σιτίζεσαι με κρέατα και ψάρια, τότε κάνε μου τη χάρη και σίτεψε – μαρινάρισε τα από το προηγούμενο βράδυ σε άφθονο μπλόξυδο και χυμό λεμονιού, προκειμένου να σκοτώσεις παράσιτα και βακτήρια.



Μαϊντανός

Ο μαϊντανός φυτρώνει παντού και πάντα. Ντοματοσαλάτα χωρίς μαϊντανό δε νοείται από Έλληνες. Ο μαϊντανός αποτελεί ένα θησαυροφυλάκιο θρεπτικών συστατικών. Περιέχει 200gr ασβέστιο στο ματσάκι.

Περιέχει το 50% του απαραίτητου καθημερινού σιδήρου σε ένα ματσάκι. Περιέχει άφθονο κάλιο και μαγνήσιο και 4gr πρωτεΐνη.

Ο μαϊντανός είναι διουρητικός και αποτελεί, μακράν, το καλύτερο φυσικό «φάρμακο» για

τις παθήσεις των νεφρών. Εάν πάσχεις από σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως και ελλείψεις βιταμινών και μετάλλων, μη σπαταλάς χρήματα σε συνθετικά συμπληρώματα.

Ο μαϊντανός, όπως και όλα, εξάλλου, τα βότανα, θα πρέπει να χρησιμοποιείται με σύνεση και φειδώ. Προτείνω 5 μέρες συνεχόμενη κατανάλωση την εβδομάδα και το Σαββατοκύριακο διακοπή (ρεπό). Επίσης, μην καταναλώνεις μαϊντανό αργά το βράδυ, γιατί θα «βρυκολακιάσεις» (λόγω υπερέντασης)!



Μαρούλι

Λεξοτανήλ, μπελαντόνα, πασιφλώρα, χαμομήλι, λυκίσκο, βαλεριάνα. Τα έχεις δοκιμάσει όλα. Τα νεύρα σου σπασμένα, καθότι πάσχεις από αϋπνίες.

Ο χυμός μαρούλι κάθε βράδυ θα σε νανουρίσει! Το μαρούλι περιέχει στο κέντρο της καρδιάς του ένα συστατικό το οποίο ανήκει στη κατηγορία των οπιούχων. Έτσι, κάθε φορά που τρως μαρούλι «φτιάχνεσαι» λιγουλάκι. Το μαρούλι έχει σημαντικές χαλαρωτικές ιδιότητες πάνω στο νευρικό σύστημα.

Πάσχεις, λοιπόν, από πέτρες στα νεφρά, βρογχικό άσθμα, δυσμηνόρροια, μαλλιά με

ψαλίδα, σπασμένα νύχια και επίμονες αϋπνίες; Χυμό μαρούλι. Κάθε βράδυ, πίνε το χυμό «αρντάν». Ιδιαίτερη προσοχή σε όσους πάσχουν από δυσπεψία και ασθένειες των εντέρων.

Τα μαρούλι είναι αρκετά δύσπεπτο και, κατά την άποψη μου, θα πρέπει να τρώγονται μόνο οι τρυφερές καρδιές του (το εσωτερικό). Χρησιμοποιήστε τα εξωτερικά φύλλα μαρουλιού ΜΟΝΟ μέσα στους χυμούς σας.

Ο χυμός μαρουλιού ανανεώνει τις νευρικές δυνάμεις και αναγεννά το ενδοκρινικό σύστημα (κυρίως τα επινεφρίδια).



Μέλι

Ο γλυκός πειρασμός! Το μέλι αποτελεί το καλύτερο υποκατάστατο της κοινής ζάχαρης.

Χρησιμοποιήστε το μέλι, στα βοτανικά ροφήματα, στους χυμούς εσπεριδοειδών (γκρέιφρουτ), στους χυμούς λαχανικών και στις συνταγές που απαιτούν ζάχαρη. Το μέλι έχει αντιβακτηριδιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

Εάν τοποθετήσετε μέλι αγνό πάνω σε μια ανοικτή πληγή, θα επιταχύνει την επούλωση της, χωρίς να αφήσει κάποια ουλή ή σημάδι.

Το μέλι έχει ηρεμιστικές ιδιότητες και ταιριάζει

καταπληκτικά με τα υπόξινα φρούτα (μήλα, ροδάκινα, βερίκοκα, αχλάδια, κτλ). Ένα καταπληκτικό καλοκαιρινό γεύμα είναι το «σπιτικό μούσλι».

Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέστε ψιλοκομμένα φρούτα, αμύγδαλα ξεφλουδισμένα ή καρύδια, 1 κούφτα μουσκεμένη σταφίδα, 1 κ.σ. χαρουπάλευρο ή 100gr ανάλατη μυζήθρα (αιγοπρόβεια) και 1 κ.σ. αγνό μέλι. Κάθε φορά που αγοράζετε μέλι, προσέξτε να προέρχεται από συνειδητοποιημένο παραγωγό, ώστε να είναι άθερμο και ανεπεξέργαστο.



Μέντα

Η μέντα είναι βότανο. Ανήκει στην ίδια οικογένεια με το δυόσμο, και γι' αυτό οι ιδιότητες τους είναι παρεμφερείς. Η μέντα είναι, κατ' εξοχήν, αφροδισιακό βότανο.

Θα έλεγα ότι σε συνδυασμό με το maca αποτελούν το εναλλακτικό Viagra.

Η μέντα έχει πάρα πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Σταματάει τον πονοκέφαλο, εάν τρίψουμε το μέτωπο με φρέσκα φύλλα. Έχει αναλγητικές ιδιότητες και μπορεί να τονώσει εξασθενημένους οργανισμούς (αφέψημα).

Το «τσάι μέντας» σε μορφή εγχύματος ή αφεψήματος, συνιστάται σε περιπτώσεις

δυσπεψίας, διάρροιας, αερίων, κράμπες και κολικούς εντέρου, μετά από εμετούς και σε όλες τις φλεγμονές του πεπτικού συστήματος (ασθένειες που τελειώνουν σε -ίτιδα).

Η μέντα είναι καταπληκτική ως ήπιο ηρεμιστικό των νεύρων και ιδανική για όσους πάσχουν από πάσης φύσεως νευρολογικά συμπτώματα (αϋπνίες, υπερένταση, στρες, ταχυπαλμίες, φοβίες, κολικούς).

Εάν θέλεις ένα δροσερό καλοκαιρινό «ICE TEA», τότε προτείνω να βράζεις, για 5 λεπτά, 2 κ. σ. βότανο μέσα σε 1 λίτρο νερό και, κατόπιν, να διατηρείς το ρόφημα μέσα στο ψυγείο.



Μήλο

«Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα». Το κατ' εξοχήν φρούτο του χειμώνα με απίστευτες ιδιότητες και οφέλη.

Εάν δεν έχεις δοκιμάσει τη μπλοφαγία «αλά Σπάρτακος», σε προκαλώ να το κάνεις. Τρώγε μήλα και μόνο μήλα για ένα διάστημα 7 – 30 ημερών και δες τη δυσκοιλιότητα, τις φλεγμονές των εντέρων, τις αιμορροΐδες, τα στομαχικά προβλήματα, εκζέματα, ψωρίαση, ακμή, αρθρικά, διαβήτη τύπου II και ένα σωρό άλλες ασθένειες να εξαφανίζονται. Τα μήλα τα βρίσκουμε όλο το χρόνο, γι' αυτό προτείνω την κατανάλωση τους καθημερινά.

Το καλοκαίρι χρησιμοποιήστε πράσινα μήλα – ξυνόμπλα (granny smith), για να γλυκάνετε τους πράσινους χυμούς, στο γιαούρτι και στις σαλάτες λάχανου, καρότου.

Το ξυνόμπλο ταιριάζει υπέροχα με λίγη κανέλα και ανακουφίζει από αέρια ή δυσπεψία που ακολουθεί μετά από την κατανάλωση οσπρίων.

Έτσι, κάθε φορά που βαρυστομαχιάζεις, περίμενε 2 ώρες και, κατόπιν, φάε 2 μήλα ή πιες τη «λεμονίτα σου».



Παντζάρι

Το παντζάρι σε μορφή χυμού ή ως ωμή και βραστή σαλάτα αποτελεί μαζί με το καρότο ένα ισχυρό δίδυμο κατά του καρκίνου.

Ο χυμός «Δρακουμέλ», είναι μέρος του πρωτόκολλου των απανταχού αντικαρκινικών – εναλλακτικών θεραπευτηρίων. Οι περισσότεροι είναι εξοικειωμένοι μόνο με τη χρήση των βολβών. Θα πρέπει να ξέρετε, όμως, ότι το πιο θεραπευτικό μέρος του φυτού αποτελούν τα φύλλα και οι βλαστοί του παντζαριού.

Εδώ περιέχονται μέχρι και δεκαπλάσια θρεπτικά συστατικά απ' ότι στους βολβούς τους. Επομένως, εάν πάσχετε από αναιμία,

καρκίνο, λευχαιμία, καχεξία, ατονία, αδυναμία, πεπτικά προβλήματα και, ειδικά, από χρόνια δυσκοιλιότητα με αιμορροΐδες, φροντίστε για την κατανάλωση 300 – 500γραμ. βραστής σαλάτας (φύλλα και βολβοί), σε καθημερινή βάση.

Επίσης, καταναλώστε και 3 σφηνάκια χυμό παντζάρι με ½ λεμόνι κάθε φορά, 3 φορές την ημέρα, 30 λεπτά πριν από τα γεύματά σας.

Ένας καταπληκτικός, επίσης, χυμός για τόνωση της σεξουαλικότητας, αλλά και για την απόρριψη λίθων από τα νεφρά και τη χολή, είναι ο χυμός παντζαριού, καρότου, αγγουριού.



Πιπεριά

Η πιπεριά δεν είναι λαχανικό, αλλά φρούτο! Το ίδιο ισχύει και για την τομάτα, το κολοκυθάκι και το αγγούρι.

Ό,τι περιέχει σπόρο ή σπόρια στο εσωτερικό του χαρακτηρίζεται στη βοτανολογία ως φρούτο. Κάτι ακόμη που θέλω να γνωρίζεις είναι ότι η πιπεριά δεν πρέπει ΠΟΤΕ να τρώγεται πράσινη. Το χρώμα αυτό υποδηλώνει ότι το φρούτο είναι άγουρο. Επομένως, όξινο και δύσπεπτο.

Κάθε φορά, λοιπόν, που καλείσαι να καταναλώνεις πιπεριές, επίλεξε και τρώγε αυτές που έχουν κίτρινο, πορτοκαλί ή ακόμη καλύτερα κόκκινο χρώμα (τέλεια ωρίμανση). Η

κόκκινη πιπεριά περιέχει τεράστιες ποσότητες βιταμίνης C (200mg στα 100gr) και μεγάλη ποσότητα προβιταμίνης A. Περιέχει, επίσης, αρκετό λυκοπένιο, όπως η τομάτα, το καρπούζι και οτιδήποτε έχει κόκκινο χρώμα.

Οι πιπεριές, κατά την άποψη μου, θα πρέπει να τρώγονται ωμές, καθότι μαγειρεμένες γίνονται πολύ δύσπεπτες και χάνουν το 80% των θρεπτικών συστατικών τους.

Οι κόκκινες πιπεριές δίνουν γεύση και χρώμα σε όλες τις ωμές σαλάτες (ειδικά στο λάχανο) και γίνονται υπέροχες ως «γεμιστά» (ωμές) με πατέ αμυγδάλου (ωμοφαγικό).



Ρόκα

Η ρόκα αποτελεί ένα πολύ ισχυρό φυσικό «καθαρκτικό». Η πικάντικη γεύση της αρέσει στο συκώτι μας, καθότι το συκώτι, για να αποτοξινώνεται λατρεύει τα πικρά. Όσο πιο πικρό τόσο ωφελιμότερο.

Τα φύλλα της ρόκας περιέχουν αρκετό ασβέστιο και μαγνήσιο και, λόγω της χλωροφύλλης τους, οξυγονώνουν το αίμα, με συνέπεια την αποτοξίνωση του.

Η ρόκα βοηθά στην υψηλή αρτηριακή πίεση, στην αναιμία και σε όσους θέλουν να αυξήσουν το μυϊκό τους βάρος. Ο χυμός ρόκας, σε συνδυασμό με χυμό καρότου, σπανάκι και

ξινόμηλου, εξολοθρεύει κύστες, αιμορροΐδες και αμοιβάδες (σκουλήκια).

Όσοι από εσάς υποφέρουν από καρδιακές παθήσεις (εμφύσημα), καταναλώνετε χυμό καρότου, ρόκας, μαϊντανού και πατάτας καθημερινά.

Η ρόκα, όπως και όλα τα φυλλώδη λαχανικά (πλην μαρουλιού και σέλερυ), θα πρέπει να καταναλώνεται μέρα παρά μέρα και να εναλλάσσεται με άλλα λαχανικά για μεγιστοποίηση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών, αλλά και για την αποφυγή συσσώρευσης φυτικών τοξικών οξέων.



Σέλερυ

Εάν είσαι εθισμένος στο κοινό επιτραπέζιο αλάτι και στα «ψεύτικα» υποκατάστατα, διάβασε το άρθρο μου «το αλάτι σε δηλητηριάζει». Το σέλερυ περιέχει οργανικό και αφομοιώσιμο νάτριο και μαζί με την τομάτα αποτελούν τα ιδανικά υποκατάστατα.

Το σέλερυ, κυρίως με τη μορφή χυμού, βοηθά στο να καθαρίσουν οι αρθρώσεις από τα κρυσταλλοποιημένα άλατα ασβεστίου. Έτσι, αυχενικό σύνδρομο, οστεοαρθρίτιδα, ρευματισμοί, ουρικό οξύ και αρθρώσεις που τρίζουν μπορούν να θεραπευτούν πλήρως (εφόσον δεν είναι, ήδη, αργά!).

Ο χυμός σέλερυ μαζί με χυμό μήλου, προσφέρει σε έναν αθλητή δρόμου αντοχής,

ένα καταπληκτικό ισοτονικό ρόφημα γεμάτο ηλεκτρολύτες και σε ιδανική αναλογία νάτριο : κάλιο (1 : 5).

Εάν αντιμετωπίζεις στρες, νευρικότητα, υπερδιέγερση και, κυρίως, αϋπνίες, προτείνω την κατανάλωση του χυμού «ΑΡΝΤΑΝ», καθημερινά και μέχρι ύφεσης ή θεραπείας των συμπτωμάτων .

Την περίοδο με τους έντονους καύσωνες, μείνε στη σκιά ή στη δροσιά και δες τους υπόλοιπους να «ψήνονται», ενώ εσύ απολαμβάνεις το χυμό «Σαχάρα».



Σκόρδο

Το σκόρδο με την έντονη και ανυπόφορη μυρωδιά του, σίγουρα, διώχνει τους πάντες από κοντά του. Όποιος τρώει πολύ σκόρδο δεν είναι και η καλύτερη παρέα!

Το σκόρδο, όμως, έχει καταπληκτικές ιδιότητες, καθότι είναι δραστικότερο και από το πιο δυνατό χημικό αντιβιοτικό.

Έχει μυκητιάσεις, φλεγμονές, ιώσεις, βακτηριακές μολύνσεις, παράσιτα και σκουλήκια εντέρων, κάντιτα, καταρροή, καρκίνο, πνευμονία; Έχει πίεση, χοληστερίνη, αρτηριοσκλήρωση, τριγλυκερίδια, ημικρανίες, πόνους περιόδου;

Έχεις έντονες διάρροιας, έχεις δηλητηριαστεί, είσαι τοξινωμένος; Τότε τρώγε, καθημερινά, 2 – 3 σκελίδες σκόρδου μέσα στις σαλάτες σου ως ντρέσινγκ ή αποχύμωσέ τις μαζί με τους πράσινους χυμούς σου. Ύμνοι ολόκληροι έχουν γραφτεί για το σκόρδο.

Εάν σε ενδιαφέρει η υγεία σου και η μακροζωία σου, μην υποτιμήσεις ποτέ το θαυμάσιο σκόρδο, λόγω της απωθητικής μυρωδιάς του.

Και ένα μυστικό, για να μη μυρίζεις. Μάσπασε 1 κλωναράκι μαϊντανό ή 1 μήλο ή 2 – 3 ξερά γαρύφαλλα.



Σπανάκι

Οι γιατροί αποφάνθηκαν: «Το σπανάκι είναι υπεύθυνο για πέτρες στη χολή και στα νεφρά καθώς και για το ουρικό οξύ. Το ίδιο ισχύει για όλα τα λαχανικά που το πρώτο γράμμα τους ξεκινάει με το «σ» (σίγμα)». Μάλιστα! Η ανοησία του αιώνα!

Τα όσα ισχυρίζονται οι «ειδήμονες» ισχύει εν μέρει και ΜΟΝΟ εφόσον καταναλώνεις μαγειρεμένο σπανάκι (σε πίτες και σπανακόρυζο) καθημερινά και σε τεράστιες ποσότητες. Το οξαλικό οξύ που περιέχει το σπανάκι σε ωμή – αμαγείρευτη μορφή αποτελεί το καλύτερο καθαρτικό του πεπτικού σωλήνα. Ειδικά σε μορφή χυμού όταν το σπανάκι συνδυαστεί με χυμό καρότου και σε αναλογία 50% - 50%, μπορεί να συμβάλλει στη θεραπεία της χρόνιας δυσκοιλιότητας και των αιμορροΐδων.

Το σπανάκι είναι από τα πλέον αλκαλικά

λαχανικά και πολύ πλούσιο σε ασβέστιο, μαγνήσιο και νάτριο. Για να αξιοποιήσει το σώμα σου καλύτερα το σίδηρο που περιέχει το σπανάκι προτείνω ανεπιφύλακτα να το συνδυάζεις με τρόφιμα που περιέχουν αρκετή βιταμίνη C. Ένας πολύ νόστιμος χυμός είναι αυτός που συνδυάζει χυμό πορτοκάλι μαζί με χυμό σπανάκι.

Το καλοκαίρι χρησιμοποίησε συχνά το χυμό μαύρου σταφυλιού σε συνδυασμό με χυμό φρέσκου ανανά και χυμό σπανάκι. Αυτό το ρόφημα αποτελεί ιδανικό μεταπροπονητικό γεύμα για όσους γυμνάζονται με βάρη ή για όσους έχουν δυσκολία με τη γρήγορη μεταπροπονητική ανάρρωση.

Τελικά ο Ποπάι ήταν πολύ μπροστά για την εποχή του!



Σταφύλι

Ο βασιλιάς του φθινοπώρου. Το σταφύλι έχει σώσει αμέτρητους ασθενείς από το κρεβάτι του πόνου.

Το σταφύλι ξεκινάει στην αγορά (ώριμο), από τα μέσα Αυγούστου και φτάνει μέχρι και τα μέσα Δεκεμβρίου (η ρώσικη ποικιλία). Τέσσερις μήνες σταφυλοφαγία. Μαγικό! Όταν το σταφύλι ξεκινήσει, πρωί και βράδυ τρώγε μόνο σταφύλια.

Καθιέρωσε, επίσης, κάθε χρόνο και μια συστηματική σταφυλοθεραπεία διάρκειας, τουλάχιστον, μίας εβδομάδας. Το σταφύλι αποτέλεσε την τροφή των αρχαίων Ελλήνων

ολυμπιονικών και την κύρια αιτία της απίστευτης ηλικίας (300 ετών και άνω) βιβλικών πατέρων της Παλαιάς Διαθήκης.

Σου επιστήνω την προσοχή να αγοράζεις βιολογικό ή αράντιστο σταφύλι και, ποτέ μα ποτέ, μην αγοράζεις «σουλτανίνα», λόγω χρήσης ορμονών και πολύ ισχυρών καρκινογόνων φυτοφαρμάκων.

Όταν έρθει η περίοδος του σταφυλιού, πίνε, καθημερινά, τουλάχιστον 1 λίτρο από τον καταπληκτικό μου χυμό «Σαμψών» και, ενίοτε, φάε την ονειρεμένη πουτίγκα με αβοκάντο.



Τομάτα

Ως γνήσιοι Έλληνες λατρεύουμε την τομάτα. Η τομάτα περιέχει το γνωστό αντιοξειδωτικό λυκοπένιο, καθώς και άφθονο κιτρικό και μηλικό οξύ.

Έχει έντονες αποτοξινωτικές ιδιότητες και είναι ιδιαίτερα απεκκριτική. Πολύ ιατροί, λανθασμένα, συστήνουν σε αρκετούς ασθενείς που πάσχουν από αρθρικά και ουρικό οξύ να μην καταναλώνουν τομάτες. Ισχυρίζονται ότι το οξαλικό οξύ, που περιέχουν οι τομάτες, επιδεινώνει τα συμπτώματά τους.

Η άποψη αυτή είναι σωστή ΜΟΝΟ όταν οι τομάτες μαγειρεύονται ή τρώγονται από κονσέρβα ως σάλτσα. Απεναντίας, όταν οι τομάτες τρώγονται ωμές, αποτελούν μια άκρως αποτοξινωτική τροφή, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας τους σε φυσικό αποσταγμένο νερό και σε μεταλλικά – αλκαλικά άλατα, όπως ασβέστιο, κάλιο, νάτριο και μαγνήσιο.

Τρώτε άφθονες τομάτες, πίνετε το φυσικό χυμό τους και δείτε δυσκοιλιότητα και δερματολογικά προβλήματα να εξαλείφονται μετά από τη συστηματική καλοκαιρινή ντοματοφαγία.

ΕΝΟΤΗΤΑ
S.O.S

2

Εισαγωγή

Ο ερευνητικός οργανισμός «Environmental Working Groups» είναι υπεύθυνος να διεξάγει συχνούς ελέγχους σε όλα τα τρόφιμα που προορίζονται για κατανάλωση. Μεταξύ άλλων, ελέγχει τα επιτρεπτά όρια φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων, που χρησιμοποιούνται από τους παραγωγούς κατά τη διάρκεια της παραγωγής, της τυποποίησης – μεταποίησης, καθώς και της συντήρησης φρούτων και λαχανικών. Αφού προβεί, λοιπόν, σε ελέγχους αντιπροσωπευτικών δειγμάτων των προϊόντων, ανακοινώνει τα αποτελέσματα των ελέγχων αυτών.

Έτσι, κάθε 2 χρόνια, περίπου, δημοσιεύει τα πιο «βρώμικα», αλλά και τα πιο «καθαρά» φρούτα και λαχανικά.

Τα πιο «βρώμικα» είναι τα τρόφιμα τα οποία επιβαρύνονται με τα περισσότερα φυτοφάρμακα, εντομοκτόνα, λιπάσματα και, ενίοτε, ορμόνες. Τα νούμερα που αναφέρονται δίπλα σε κάθε τρόφιμο υποδηλώνουν το βαθμό επιβάρυνσης, με ανώτατο όριο το νούμερο 100.

Η τελευταία «βρώμικη λίστα», για την οποία είμαι ενήμερος, αναφέρει τα 13 πιο «φαρμακωμένα» φρούτα και λαχανικά. Η κατανάλωση τους εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία και γι' αυτό συνιστώ ανεπιφύλακτα την αντικατάσταση αυτών των 13 με τα αντίστοιχα προϊόντα που προέρχονται από βιολογικές καλλιέργειες.

Οι 13 «Βρωμιάρηδες»

- | | | |
|-----------------------------|-------------------|------------------|
| 1. Ροδάκινα (100) | 6. Φράουλες (83) | 11. Αχλάδια (65) |
| 2. Μήλα (96) | 7. Πατάτες (81) | 12. Σπανάκι (60) |
| 3. Σέλερυ (94) | 8. Κεράσια (75) | 13. Καρότα (57) |
| 4. Πολύχρωμες πιπεριές (86) | 9. Μαρούλι (69) | |
| 5. Νεκταρίνια (84) | 10. Σταφύλια (68) | |

Πάντα, όμως, υπάρχει και η αντίθετη όψη του νομίσματος. Έτσι, δημοσιεύεται και μια λίστα με τα πιο «καθαρά» φρούτα και λαχανικά. Αυτά, δηλαδή, τα οποία είναι λιγότερο επιβαρυμένα.

Οι 12 «Αθώοι»

- | | | |
|---------------------------|-------------------|---------------------|
| 1. Αβοκάντο (1) | 6. Σπαράγγια (11) | 11. Μπρόκολο (18) |
| 2. Κρεμμύδια (1) | 7. Αρακάς (11) | 12. Μελιτζάνες (19) |
| 3. Καλαμπόκι (2) | 8. Ακτινίδια (14) | |
| 4. Ανανάς (7) | 9. Μπανάνες (16) | |
| 5. Μάνγκο και Παπάγια (9) | 10. Λάχανο (17) | |

Όπως διαπιστώνετε, «βαλλόμεθα πανταχόθεν». Επιτακτική, λοιπόν, η ανάγκη να προστατευτούμε άμεσα. Γι' αυτό προτείνω, εάν υπάρχει η δυνατότητα, τα εξής μέτρα:

1. Κατανάλωση ΜΟΝΟ βιολογικών προϊόντων.
2. Αγορά φρούτων και λαχανικών από αξιόπιστους και ευσυνείδητους παραγωγούς (άμεσα).
3. Σχολαστικό καθάρισμα, όπως αναφέρεται στο βιβλίο μου «Πρωτόκολλο Υγείας».
4. Πλήρη αυτάρκεια με την επιστροφή στη φύση. Καλλιεργούμε μόνοι μας τα άκρως απαραίτητα.
5. Μποϊκοτάρισμα των «φαρμακωμένων» τροφίμων και επίμονη ζήτηση βιολογικών ή πιο «καθαρών» τροφίμων, εξαναγκάζοντας εμπόρους, πωλητές και παραγωγούς να συνειδητοποιήσουν ότι ο καταναλωτής είναι ΔΥΝΑΜΗ!

ΕΝΟΤΗΤΑ
Βασικές Οδηγίες Αποχύμωσης

3

Πριν την Αποχύμωση

1. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα του αποχυμωτή τοποθετήθηκαν (συναρμολογήθηκαν) σωστά.
2. Πλύνετε σχολαστικά όλα τα λαχανικά και τα φρούτα σας. Τα καρότα, τα μήλα, τα παντζάρια και τα αγγούρια θα πρέπει να ξεφλουδίζονται, καθώς «βαπτίζονται» μέσα σε κερί (για να είναι γυαλιστερά). Εάν είναι βιολογικά αποχυμώστε τα με τη φλούδα. Αφαιρέστε τις φλούδες από τα λεμόνια, τα γκρέιπφρουτ, τα λάιμ και τον ανανά. Τα κουκούτσια από τα μήλα και τα σταφύλια δε χρειάζεται να αφαιρεθούν. Το ίδιο ισχύει και για τα σπόρια της πιπεριάς.
3. Ξεπαγώστε τα φρούτα και τα λαχανικά που θα αποχυμώστε. Θα πρέπει να έχουν μείνει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (εκτός ψυγείου), τουλάχιστον μια ώρα πριν καταναλωθούν.
4. Ετοιμάστε όλα τα υλικά σας, τοποθετήστε τα σε μια λεκάνη και φιλοκόψτε τα για ευκολότερη αποχύμωση (απαραίτητα για Green Star).

Κατά την διάρκεια της Αποχύμωσης

1. Για να πετύχεις τη μέγιστη ποσότητα χυμού απ' όσα αποχυμώνεις, θα πρέπει να φροντίσεις να εναλλάσσεις τα φυλλώδη (μαλακά) λαχανικά (μαϊντανός, μαρούλι, ρόκα, κτλ) με τα σκληρά λαχανικά (καρότο, σέλερι, αγγούρι). Το ίδιο ισχύει και για τα φρούτα. Πρώτα τα μαλακά και πολτώδη και έπειτα τα σκληρά.
2. Μη χρησιμοποιείς τον αποχυμωτή σου για συνεχόμενο διάστημα μεγαλύτερο των 30 λεπτών. Άφησε τον να κρυώσει και μετά συνεχίζεις.

Μετά την Αποχύμωση

1. Αφαίρεσε τον επιφανειακό αφρό που έχει σχηματιστεί στην επιφάνεια του χυμού. Καθυστερεί άσκοπα την πέψη.
2. Πιες το χυμό αμέσως, για να αποφύγεις την οξείδωσή του. Εάν θέλεις να το συντηρήσεις, έχεις 2 επιλογές: Α) Τοποθέτησε το χυμό σε ανοξειδωτο θερμός. Μέσα σε αυτό θα διατηρηθεί για 8 ώρες. Β) Τοποθέτησε το χυμό σε γυάλινο βάζο με καπάκι και γέμισε το μέχρι επάνω, για να αποφύγεις την οξείδωση. Κατόπιν, τοποθέτησε το βάζο στο ψυγείο. Εδώ θα διατηρηθεί για 12 – 24 ώρες.
3. Ήρθε η ώρα να πλύνεις τον αποχυμωτή σου. Από αυτή την ενέργεια εξαρτάται η μακροζωία της συσκευής σου. Εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσεις ξανά, κατά τη διάρκεια της ημέρας,

τον αποχυμωτή σου, τότε ένα απλό ξέπλυμα τού αρκεί (με σκέτο τρεχούμενο νερό). Εάν η αποχύμωση της ημέρας έλαβε τέλος, πλύνε σχολαστικά με οικολογικό απορρυπαντικό όλα τα εξαρτήματα.

4. Σκούπισε με στεγνή πετσέτα όλα τα εξαρτήματα και συναρμολόγησε τον εκ νέου. Έτσι, θα είναι «Μάχιμος» για την επόμενη μέρα.
5. Άφηνε τον αποχυμωτή σου σε ένα βολικό και ευδιάκριτο μέρος στον πάγκο της κουζίνας. Μην τον χαντακώνεις σε κάποιο ντουλαπάκι. Προτείνω να τον «παρκάρεις» σε μια μόνιμη θέση, όπου θα είναι ορατός κάθε φορά που θα βρίσκεσαι στην κουζίνα. Μόνο έτσι, θα σου γίνει συνήθεια και καθημερινή ρουτίνα.

Τι θα πρέπει να γνωρίζεις για τους Χυμούς

ΕΝΟΤΗΤΑ

4

Χυμοί Φρούτων

1. Οι χυμοί φρούτων ΔΕΝ πρέπει να υποκαθιστούν οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή.
2. Οι χυμοί φρούτων θα πρέπει να πίνονται σπάνια και με φειδώ. Εάν υπάρχει πρόβλημα μεταβολισμού σακχάρων, προτείνω να τους αποφεύγετε.
3. Οι χυμοί των φρούτων θα πρέπει να αραιώνονται κατά το ήμισυ με νερό πηγής, αποσταγμένο ή εμφιαλωμένο.
4. Οι χυμοί φρούτων καταστρέφουν το σμάλτο των δοντιών (αδαμαντίνη) και προκαλούν τερηδόνα. Να πίνονται με καλαμάκι, γουλιά – γουλιά. Αμέσως μετά, ξεπλύνετε το στόμα σας με άφθονο τρεχούμενο νερό.
5. Οι χυμοί των φρούτων δε συνδυάζονται ΠΟΤΕ με τους χυμούς λαχανικών. Εξαιρούνται το λεμόνι και τα μήλα (ταιριάζουν με οτιδήποτε).
6. Η καλύτερη ώρα κατανάλωσης – λήψης των φρουτοχυμών είναι:
 1. Πρωί (μόλις ξυπνήσεις)
 2. Πριν από έντονη αεροβική άσκηση (> 45 λεπτά)
 3. Αμέσως μετά την άσκηση (μεταπροπονητικό ρόφημα)
 4. Ως δεκατιανό γεύμα ή γρήγορο πρωινό σνακ
 5. Ποτέ δεν πίνουμε χυμούς φρούτων το απόγευμα ή το βράδυ. Προκαλούν νευρική διέγερση, υπεργλυκαιμία και, ενίοτε, αϋπνία.
7. Οι χυμοί φρούτων θα πρέπει να καταναλώνονται ΠΑΝΤΑ με άδειο στομάχι, Τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τα γεύματα σας ή 3 – 4 ώρες μετά το τέλος των γευμάτων σας.
8. Εάν θέλεις πρόληψη ασθενειών, 1 – 2 ποτήρια φρέσκος χυμός φρούτων, καθημερινά, είναι αρκετά.
9. Εάν έχετε μικρά παιδιά ή εφήβους, πειραματιστείτε με διάφορα φρούτα και συνδυασμούς. Υπάρχουν χυμοί πιο νόστιμοι και θρεπτικοί από τον κλασικό και βαρετό χυμό πορτοκαλιού.
10. Βασιλιάς των χυμών φρούτων είναι αναμφισβήτητα ο χυμός σταφυλιού. Ακολουθεί ο πρίγκιπας των φρουτοχυμών, ο χυμός μήλου. Τέλος, ο τρίτος, κατά προτίμηση, είναι ο χυμός ροδιού.
11. Στους καρκινοπαθείς και στους ισσουλινικά εξαρτώμενους διαβητικούς, για λόγους ασφαλείας και αποφυγής αρνητικών επιδράσεων – συμπτωμάτων στην υγεία τους, συστήνω να ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΕΛΕΙΩΣ την κατανάλωση φρουτοχυμών (ούτε αραιωμένους με νερό).
12. Μην ξεκινάτε ΠΟΤΕ από μόνοι σας ένα πρόγραμμα θεραπευτικής αποτοξίνωσης με φρουτοχυμούς, εάν πρώτα δε συμβουλευτείτε κάποιον φυσικοπαθητικό με εξειδίκευση στις αποτοξινωτικές νηστείες

Χυμοί Λαχανικών

1. Οι χυμοί λαχανικών μπορούν να καλύψουν στο 100% την καθημερινή σας ανάγκη σε σαλάτες και λαχανικά. Η συνιστώμενη πρόταση υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι 3 μερίδες λαχανικών καθημερινά. Περίπου 500 γραμμάρια, δηλαδή. Αυτή η ποσότητα μπορεί να καλυφθεί άνετα με την πρόσληψη 1 – 2 νεροπότηρων (250 – 500ml) χυμού λαχανικών σε ημερήσια βάση.
2. Οι χυμοί λαχανικών μπορούν να αντικαταστήσουν επάξια ένα γρήγορο ή πρόχειρο γεύμα (junk food ή σνακ).
3. Οι χυμοί λαχανικών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ορεκτικό (1ο πιάτο). Εάν σερβιριστούν σε μπολ σούπας και γαρνιριστούν κατάλληλα, μπορούν να καταναλωθούν από όλους εύκολα και ευχάριστα, χωρίς τα δυσάρεστα συμπτώματα δυσπεψίας που συνοδεύουν τις κλασικές βραστές σούπες.
4. Οι χυμοί λαχανικών μπορούν να αντικαταστήσουν επάξια (και όχι μόνο) όλα τα συμπληρώματα διατροφής που λαμβάνετε.
5. Οι χυμοί λαχανικών αποτελούν, ίσως, τη μόνη λύση για όσες μπότερες πασχίζουν να δώσουν λαχανικά στα παιδιά τους. Είναι γνωστό ότι η πλειοψηφία των παιδιών απεχθάνεται τα λαχανικά (ειδικά τις ωμές σαλάτες).
6. Οι χυμοί λαχανικών αποτελούν ένα κοκτέιλ συμπυκνωμένης ηλιακής ενέργειας. Η ζωτική ενέργεια των φυτών μεταφέρεται άμεσα σε εσάς.
7. Οι χυμοί λαχανικών αποτελούν την καλύτερη πηγή πρόσληψης ενζύμων, μεταλλικών αλάτων, χλωροφύλλης και υψηλής βιολογικής αξίας αμινοξέων.
8. Οι χυμοί λαχανικών είναι οι «κτίστες» του σώματος, ενώ οι χυμοί φρούτων είναι οι «καθαριστές» του σώματος.
9. Εάν θέλεις να ωφεληθείς στο μέγιστο βαθμό, καθιέρωσε την καθημερινή πόση τουλάχιστον ½ λίτρου χυμού λαχανικών. Όσο περισσότερο, τόσο το καλύτερο.
10. Η καλύτερη ώρα λήψης των χυμών λαχανικών είναι τις απογευματινές και τις βραδινές ώρες.
11. Για περιοδικές αποτοξινώσεις και για την ξεκούραση του πεπτικού σου συστήματος, προτείνω μια ημέρα την εβδομάδα (24 – 36 ώρες) να καθιερώσεις «ημέρα χυμοθεραπείας». Αυτή τη μέρα πίνεις μόνο χυμούς λαχανικών σε όση ποσότητα επιθυμείς και κάθε φορά που πεινάς.
12. Βασιλιάς των χυμών από λαχανικά είναι ο χυμός καρότου. Ακολουθεί ο χυμός σέλερι, αγγούρι, λεμόνι και, τέλος, τρίτος, κατά προτίμηση, ο χυμός λάχανου σε διάφορους συνδυασμούς.
13. Οι χυμοί λαχανικών θα πρέπει να καταναλώνονται ΠΑΝΤΑ με άδειο στομάχι. Τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τα γεύματά σας ή 3 – 4 ώρες μετά το τέλος των γευμάτων σας.

14. Εάν θέλεις πρόληψη ασθενειών, 1 – 2 ποτήρια φρέσκο χυμό λαχανικών καθημερινά είναι αρκετά.
15. Εάν σε ενδιαφέρει η θεραπεία των ασθενειών, δώσε αποκλειστική έμφαση στους πράσινους χυμούς λαχανικών (2 – 4 λίτρα ημερησίως).
16. Μην ξεκινάτε ΠΟΤΕ από μόνοι σας ένα πρόγραμμα θεραπευτικής αποτοξίνωσης με χυμούς λαχανικών, εάν πρώτα δε συμβουλευτείτε κάποιον φυσικοπαθτικό με εξειδίκευση στις αποτοξινωτικές νηστείες

ΕΝΟΤΗΤΑ
Ερωτήσεις - Απαντήσεις

5

Εισαγωγή

Σε αυτή την ενότητα περισυνέλεξα τις κυριότερες και πιο συχνές ερωτήσεις και απορίες, που μου απευθύνετε καθημερινά, καθώς και διευκρινίσεις που ζητάτε σχετικά με το θέμα των χυμών, μέσω εκατοντάδων email.

Εύχομαι και ελπίζω οι απαντήσεις μου να σας βοηθήσουν στην απόφαση σας να εντάξετε άμεσα στην καθημερινή σας διατροφή τη λήψη χυμών από φρούτα και λαχανικά.

Γιατι πρέπει να πίνω χυμούς;

Για 2 κύριους λόγους: Α. Πρόληψη και θεραπεία ασθενειών και Β. Κυτταρική θρέψη

Ανάλυση:

Α) Γιατί είναι ο πιο γρήγορος, οικονομικός και ανώδυνος τρόπος, για να θεραπεύσεις τις περισσότερες ασθένειες, αλλά, κυρίως, για να προλάβεις δυσάρεστες μελλοντικές διαγνώσεις.

Σε περίοδο ασθένειας, θα πρέπει να αντιμετωπίζεις τους χυμούς ως τα καλύτερα φάρμακα και συμπληρώματα. Οι χυμοί μπορούν να αντικαταστήσουν τους καφέδες, το άσχημο και βαρύ πρωινό σας γεύμα, ένα γρήγορο σνακ.

1. Όταν δεν έχεις χρόνο να μαγειρέψεις, πίες χυμό.
2. Όταν χρειάζεσαι άμεση ενέργεια, πίες χυμό.
3. Όταν δεν πεινάς, πίες χυμό.
4. Όταν έχεις στρες, πυρετό, πονοκέφαλο, δυσπεψία, πίες χυμό.

Β) Γιατί οι χυμοί προσφέρουν κυτταρική θρέψη. Καμία άλλη τροφή δεν αφομοιώνεται ολοκληρωτικά από το πεπτικό σύστημα. Οι χυμοί βρίσκονται στην κυκλοφορία του αίματος και, στη συνέχεια, μέσα στα τρισεκατομμύρια των κυττάρων μέσα σε 10 – 15 λεπτά από την κατανάλωση τους. Έτσι, λαμβάνεις τεράστιες ποσότητες θρεπτικών συστατικών χωρίς ενεργειακή σπατάλη σε άσκοπη πέψη.

Δε θα έχω τα ίδια οφέλη, εάν τρώω τα φρούτα και τα λαχανικά μαζί με τις φυτικές τους ίνες;

Όχι, φυσικά. Κανείς δεν είπε ότι θα πρέπει να πίνετε μόνο χυμούς. Το παχύ έντερο χρειάζεται, καθημερινά, αρκετές φυτικές ίνες, για να «αδειάζετε». Έτσι, συστήνω 2 σαλάτες ωμές και αρκετά βραστά λαχανικά καθημερινά, όπως και κατανάλωση οσπρίων και δημητριακών ολικής αλέσεως, τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Οι χυμοί, από την άλλη μεριά, ναι, μεν, δεν περιέχουν φυτικές ίνες, περιέχουν, όμως, όλα τα ένζυμα, τις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία, τα αμινοξέα και το αποσταγμένο νερό, στοιχεία που βρίσκονται «κλειδωμένα» μέσα στη σκληρή κυτταρική μεμβράνη των φυτικών ινών. Τελικά, οι χυμοί είναι αυτοί που, πραγματικά, μας θρέφουν κυτταρικά.

Τους χυμούς θα πρέπει να τους καταναλώνετε στα ενδιάμεσα των γευμάτων ως σνακ, ως πρωινό ρόφημα ή ως πρώτο πιάτο (ορεκτικό), 30 λεπτά πριν από κάθε σας γεύμα

Πότε πρέπει να πίνω χυμούς;

Εάν θέλεις την υγεία σου, θα πρέπει να πίνεις χυμούς καθημερινά. Οι καλύτερες ώρες πρόσληψης και αφομοίωσης των χυμών είναι πάντα τις ώρες που το στομάχι είναι άδειο. Έτσι, μπορείς να πίνεις το πρωί, μόλις ξυπνήσεις, 30 λεπτά πριν από κάθε συμπυκνωμένο γεύμα (μεσημεριανό, βραδινό) και 3 – 4 ώρες μετά το τέλος οποιουδήποτε συμπυκνωμένου γεύματος.

Για πόσο διάστημα πρέπει να πίνω χυμούς;

Κάθε μέρα και για όλο το υπόλοιπο χρονικό διάστημα της ζωής σου. Εάν, φυσικά, σε ενδιαφέρει η υγεία σου, πράγμα για το οποίο είμαι σίγουρος. Εξάλλου, γι' αυτό δεν αγόρασες και το E – Booklet;

Πόσο χυμό να πίνω την ημέρα;

Μπορείς να πίνεις όση ποσότητα σε ευχαριστεί. Αρκεί να προσέχεις το πότε (δες τη σχετική ερώτηση). Εάν είσαι άρρωστος και επιθυμείς, διακαώς, να γίνεις καλά, προτείνω τουλάχιστον 1 λίτρο και, ενίοτε, μέχρι και 4 λίτρα ημερησίως. Όσο περισσότερους χυμούς, τόσο το καλύτερο. Εάν, απλώς, θέλεις να κάνεις πρόληψη, τότε ½ λίτρο την ημέρα είναι αρκετό.

Μπορώ να θεραπεύσω όλες τις ασθένειες μόνο με τη λήψη άφθονης ποσότητας χυμών;

Η υγεία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που πρέπει να συνυπάρχουν. Η ισορροπία σε πνευματικό, ψυχικό και σωματικό επίπεδο αποτελεί το βασικότερο παράγοντα. Η διατροφή με βάση τη φυτοφαγία και τις αλκαλικές τροφές, η οποία συνοδεύεται από συνετή ηλιοθεραπεία, αεροθεραπεία – οξυγονοθεραπεία, υδροθεραπεία παχέος εντέρου, ύπνο νωρίς το βράδυ, αποφυγή στρες και αρνητικών σκέψεων, πίστη σε μια ανώτερη δύναμη (θεό), αλλαγή του τρόπου ζωής και διαβίωσης και μια καρδιά γεμάτη συγχώρεση και αγάπη, είναι όλα όσα χρειάζεσαι, για να είσαι υγιής.

Υπάρχουν ειδικοί χυμοί για ειδικές ασθένειες;

Ναι. Αυτό το θέμα θα το αναλύσω πλήρως σε ένα προσεχές βιβλίο ή e-book.

Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι χυμοί για την υγεία; Οι χυμοί των φρούτων ή των λαχανικών;

Ενώ όλοι οι χυμοί έχουν κάτι να προσφέρουν, εντούτοις θεωρώ ότι σημαντικότεροι είναι οι χυμοί των λαχανικών. Οι χυμοί των φρούτων είναι πιο νόστιμοι στη γεύση και πίνονται ευχάριστα απ' όλους, ενώ οι χυμοί λαχανικών χρειάζονται «εκπαίδευση» και ένα αλκαλικό σώμα, για να γίνουν αρεστοί. Προτείνω να τρώτε τα φρούτα ως έχουν, καθότι τα φρούτα είναι οι «καθαριστές» του σώματος, και τα περισσότερα λαχανικά σας να τα καταναλώνετε με τη μορφή χυμών. Τα λαχανικά αποτελούν τους «χτίστες» του σώματος και αφομοιώνονται πλήρως μόνο σε μορφή χυμών (χωρίς φυτικές ίνες).

Υπάρχουν παρενέργειες ή αντενδείξεις από την κατανάλωση των χυμών;

Εάν εννοείτε τα αποτοξινωτικά συμπτώματα, τότε, ναι, υπάρχουν παρενέργειες. Αυτά τα συμπτώματα δεν εγκυμονούν κινδύνους και είναι καλοδεχούμενα. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται θεραπευτική κρίση ή θεραπευτική επιδείνωση. Ως Φυσικοπαθητικός πάντα καλωσορίζω αυτή την αντίδραση του οργανισμού, γιατί πάντα υποδεικνύει ότι ο ασθενής διαθέτει αρκετή νευρική – ζωτική ενέργεια και, συνήθως, αυτά τα ήπια συμπτώματα υποχωρούν γρήγορα (1 – 5 ημέρες).

Σε καμία περίπτωση, όμως, η χυμοθεραπεία δεν αποτελεί ρίσκο, όπως η ξηρασία ή η απόλυτη νηστεία με νερό. Εξάλλου, εδώ αναφέρομαι στη λήψη λογικής ποσότητας χυμών μαζί με τη λήψη των συνηθισμένων σας γευμάτων και όχι σε κάποια αποτοξινωτική θεραπεία χυμών, διάρκειας τουλάχιστον μιας εβδομάδας.

Όσον αφορά τις αντενδείξεις για την κατανάλωση χυμών, ισχύουν τα εξής:

A) απαγορεύω τη λήψη χυμών φρούτων στους σακχαροδιαβητικούς και στους καρκινοπαθείς. Σε αυτούς τους ασθενείς συστήνω τη λήψη ΜΟΝΟ χυμών λαχανικών.

B) δε συστήνω χυμοθεραπείες εξ αποστάσεως και χωρίς καθοδήγηση σε ΚΑΝΕΝΑΝ απολύτως. Εάν δε γνωρίζεις τι κάνεις και γιατί το κάνεις, άσε να το αναλάβει κάποιος που γνωρίζει.

Γ) όσοι θέλετε να καταναλώνετε χυμούς φρούτων περιοριστείτε στο 1 ποτήρι την ημέρα (αραιώστε το χυμό σας με νερό, σε αναλογία 50% : 50%).

Έτσι, γλυτώνετε τα δόντια σας από τερηδόνα, καθώς και την αδαμαντίνη από φθορά.

Μπορώ να κάνω δίαιτα μόνο με χυμούς;

Χυμοθεραπεία ΝΑΙ! Δίαιτα ΟΧΙ και ΠΟΤΕ!

Ποιο όφελος θα έχω, εάν καταναλώνω χυμούς;

Γιατί δε δοκιμάζεις πρώτα βιωματικά και, ύστερα, να μου αναφέρεις ο ίδιος τις αλλαγές που βίωσες σε κάποια μελλοντική σου μαρτυρία στο προσωπικό μου site; Ίδού η Ρόδος, ιδού και το πήδημα!

Ποιος χρειάζεται περισσότερο τους χυμούς;

Όλοι σας, ανεξαιρέτως. Μικροί και μεγάλοι, νέοι και ηλικιωμένοι, εργαζόμενοι και άνεργοι, αθλητές και αθλούμενοι, δραστήριοι και οκνηροί, άντρες και γυναίκες, υγιείς και ασθενείς.

Δεν έχω χρόνο, για να κάνω χυμούς. Τι να κάνω τώρα;

Δικαιολογίες, δικαιολογίες, δικαιολογίες. Πώς έχεις την απαίτηση να σε βοηθήσω, εάν δε βοηθήσεις πρώτα εσύ τον εαυτό σου. Ορίστε η λύση. Ξύπνα το πρωί μισή ώρα νωρίτερα και κάνε τους χυμούς της ημέρας σε μια δόση. Ή το βράδυ, αντί να χασομεράς στην τηλεόραση, ετοίμασε τους χυμούς της επόμενης ημέρας.

Οι χυμοί χάνουν τα θρεπτικά συστατικά τους, εάν δεν καταναλωθούν άμεσα;

Σας βρίσκω αρκετά ενημερωμένους. Φυσικά και οξειδώνονται οι χυμοί, εάν δεν καταναλωθούν στα πρώτα 15 λεπτά από την παρασκευή τους. Αυτό ισχύει για όλους τους χυμούς που προέρχονται από φυγοκεντρικούς αποχυματές. Για όσους από εσάς διαθέτουν αποχυματές ψυχρής σύνθλιψης, τα συγχαρητήρια μου. Οι χυμοί τους διατηρούν αναλλοίωτα τα συστατικά τους (90%) για 24 ώρες και (70%) μέχρι και 72 ώρες (3 ημέρες). Εδώ, όμως, ισχύει ο εξής κανόνας. Καλύτερα να πίνεις λίγο οξειδωμένους χυμούς, παρά καθόλου. Απλή λογική!

Δεν μπορώ να αγοράσω βιολογικά προϊόντα. Είναι ακριβά. Τι να κάνω;

Δεν πειράζει. Σε καταλαβαίνω απόλυτα. Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς εκεί που βρίσκεσαι με ό,τι υπάρχει διαθέσιμο και πιο οικονομικό. Σημασία έχει να καταναλώνεις χυμούς, έστω και από συμβατικά προϊόντα. Αυτό που είναι σημαντικότερο είναι τα φρούτα και τα λαχανικά να είναι:

1. φρέσκα (της ημέρας, εάν είναι εφικτό)
2. ντόπια (του τόπου σου)
3. ώριμα (τα άγουρα σε βλάπτουν)
4. ζωντανά (όχι μαραμένα, χτυπημένα, λιωμένα, κτλ)

Δε διαθέτω χρήματα, για να αγοράσω αποχυματή. Είναι ακριβός!

Συγγνώμη, εγώ τι φταίω; Είμαι σίγουρος, όμως, ότι αγοράζεις καλλυντικά, πηγαίνεις στην αισθητικό σου, πας γυμναστήριο, τρως σε εστιατόρια, πηγαίνεις για καφέ και ποτό και, ίσως, να καπνίζεις κιόλας! Τα πάντα, τελικά, είναι θέμα προτεραιοτήτων.

Δεν έχω αποχυμωτή. Το μπλέντερ δεν κάνει;

Ο αποχυμωτής κάνει χυμούς από φρούτα και λαχανικά. Το μπλέντερ κάνει χυλούς – πολτούς φρούτων και λαχανικών. Καμία σχέση! Αγόρασε άμεσα ένα καλό αποχυμωτή. Και τα δύο είναι πραγματικά «εργαλεία» στην κουζίνα σου και αποτελούν τους καλύτερους βοηθούς σου στη μάχη κατά της ασθένειας.

Πού θα βρω καλό αποχυμωτή;

Στα καταστήματα ηλεκτρικών ειδών, στο ίντερνετ σε ειδικά site του εξωτερικού και στο www.ebay.co.uk ή στο www.amazon.co.uk

Πόσο κοστίζει ένας καλός αποχυμωτής;

Οι καλοί φυγοκεντρικοί αποχυμωτές κοστίζουν γύρω στα 100 – 300 ευρώ. Οι αποχυμωτές ψυχρής σύνθλιψης κοστίζουν γύρω στα 300 – 550 ευρώ.

Ποιον αποχυμωτή μου προτείνεις εσύ, Σπάρτακε;

Εάν θέλεις μια πραγματική επένδυση στην υγεία σου και έναν αποχυμωτή με εγγύηση λειτουργίας και αποτελεσμάτων, τότε προτείνω «δαγκωτό» τον αποχυμωτή Green Star της Tribest. Μακράν ο κορυφαίος. Σου εγγυώμαι ότι δε θα το μετανιώσεις.

Ο Green star είναι ακριβός. Τι εναλλακτικές λύσεις υπάρχουν;

Για φυγοκεντρικούς αποχυμωτές προτείνω: Breville (fountain of youth), Catler, Phillips
Για ψυχρής σύνθλιψης προτείνω: Champion, Hurom, Omega, Samson

Τι να προσέξω όταν αγοράζω αποχυμωτή;

1. Να πιάσει τόπο η επένδυση σου (αγόρασε αυτό που πραγματικά χρειάζεσαι).
2. Να πάρεις λειτουργικό αποχυμωτή (κάποιον που θα χρησιμοποιείς καθημερινά με διάθεση και ευκολία).

3. Να ψωνίσεις από αξιόπιστο έμπορο ή κατάστημα (να παρέχει εγγύηση και service).
4. Να είναι επώνυμη μάρκα (κατά προτίμηση επέλεξε έναν αποχυμωτή απ' αυτούς που σου προτείνω).
5. Να είναι ευρωπαϊκής ή κορεάτικης κατασκευής (ποτέ κινέζικος αποχυμωτής).
6. Εάν αγοράσεις φυγοκεντρικό αποχυμωτή, πρόσεξε να έχει μεγάλο στόμιο υποδοχής και λίγα εξαρτήματα για καθάρισμα και πλύσιμο.
7. Να έχει τουλάχιστον 2 – 5 χρόνια εγγύηση λειτουργίας.
8. Τα μέρη που έρχονται σε επαφή με τα φρούτα και τα λαχανικά να είναι, κατά το δυνατόν, από ανοξείδωτο μέταλλο.
9. Τέλος, το πιο σημαντικό είναι να χρησιμοποιήσεις τον αποχυμωτή σου και να μην καταλήξει σε κάποιο ντουλάπι της κουζίνας σου, όπως η τοστιέρα, η τσαγιέρα, ο αυγοβραστήρας, ο βραστήρας νερού και τόσα άλλα.

ΕΝΟΤΗΤΑ
Θεϊκοί Χυμοί

6



ΔΡΑΚΟΥΜΕΛ

Καρότο
Παντζάρι, βολβό
Ξινόμηλο (granny smith)
Λεμόνι

ΛΕΜΟΝΙΤΑ

Ξινόμηλο
Λεμόνι
Μέλι *
Μέντα *

ΑΡΝΤΑΝ

Μαρούλι
Σέλερυ
Λεμόνι
Ξινόμηλο *

ΖΑΚΟΥΣΚΑ

Άσπρο λάχανο
Παντζάρι, βολβό
Κόκκινη πιπεριά
Λεμόνι
Άνηθος

ΠΟΠΑΪ

Σέλερυ
Αγγούρι
Λεμόνι
Μαϊντανός
Ρόκα
Σπανάκι
Σκόρδο

SPARTACUS

Καρπούζι ψίχα
(το κόκκινο μέρος)
Καρπούζι φλούδα
Λεμόνι ή Λάϊμ

ΑΝΤΙΟ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Γκρέιπφρουτ
Λεμόνι ή Λάϊμ
Ανανάς

ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΣ

Σέλερυ
Ξινόμηλο

ΣΑΜΨΩΝ

Σταφύλι
Λεμόνι

ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ

Γκρέιπφρουτ
Ξινόμηλο *

ΥΠΑΜΕΝΟΣ ΠΙΛΟΤΟΣ

Καρότο
Κόκκινη πιπεριά
Λεμόνι

ΣΑΧΑΡΑ

Σέλερυ
Τομάτα
Λεμόνι
Αγγούρι

Όπου * = προαιρετικό

ΕΝΟΤΗΤΑ
Ιδιότητες Θεϊκών Χυμών

7

Δρακουμέλ

Για όσους από εσάς αγάπησαν τον ομώνυμο ήρωα από τα Στρουμφάκια, αλλά και τον ξακουστό κόμη δράκουλα των Καρπαθίων.

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Καρότο
- Ξινόμηλο (granny smith)
- Παντζάρι, βολβό
- Λεμόνι

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Αποτοξίνωση
- Παιδιά σε ανάπτυξη
- Αιμοδότες (μετά την αιμοδοσία)
- Καρκινοπαθείς
- Τόνωση του οργανισμού
- Αθλητές
- Έγκυοι
- Θηλάζουσες
- Δυσκοιλιότητα
- Αναιμία
- Παθήσεις των νεφρών
- Αρθριτικά
- Άμεση ενέργεια (υποκατάστατο του καφέ)

⊕ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Πρωί (ως ρόφημα ή γεύμα)
- Απογευματινό σνακ
- Πριν την άσκηση

⇔ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Καρότο, Μήλο
2. Καρότο, Παντζάρι, Λεμόνι
3. Καρότο
4. Παντζάρι, Λεμόνι

Ο χυμός καρότο, παντζάρι, μήλο, είναι ο αγαπημένος χυμός μικρών και μεγάλων και ο πρώτος σε κατανάλωση στα απανταχού juice bars του κόσμου;



ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Ποπαϊ

Ο αγαπημένος ήρωας των παιδικών μας χρόνων (αγόρια). Το μυστικό του για τα «μεγάλα μπράτσα»; Το Σπανάκι! Ορίστε ένας ευχάριστος τρόπος, για να προσλαμβάνεις το σπανάκι και τα πράσινα λαχανικά σου.

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Σέλερι
- Αγγούρι
- Λεμόνι
- Μαϊντανός
- Ρόκα
- Σπανάκι
- Σκόρδο

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Αιμορροΐδες
- Δυσκοιλιότητα
- Δερματολογικές ασθένειες
- Πάσης φύσεως νευρολογικά
- Ήπια αποτοξίνωση
- Επαναφορά ομοιόστασης (αλκαλικότητας)
- Σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως
- Διαβήτη τύπου I και II
- Ασθένειες της καρδιάς και των αγγείων
- Αρθριτικά
- Για όλους τους ασθενείς
- Ως μεταπροπονητικό ρόφημα
- Καρκινοπαθείς

⊕ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Μετά την προπόνηση
- Ως υποκατάστατο μεσημεριανού ή βραδινού γεύματος, μαζί με αβοκάντο ή ξηρούς καρπούς (μπλέντερ)
- Απογευματινό σνακ

⇒ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Αγγούρι, Σέλερι, Λεμόνι, Σπανάκι
2. Αγγούρι, Σέλερι, Λεμόνι, Κορίανδρος
3. Αγγούρι, Σέλερι, Λεμόνι, Άνηθος
4. Αγγούρι, Σέλερι, Λεμόνι, Κόκκινη πιπεριά



Πολλοί γιατροί (Fuhrman, Esselstyn, Campbell, Ornish, Lodi, Cousens) θεραπεύουν τον καρκίνο με άφθονη λήψη πράσινων χυμών (3 – 4 λίτρα ημερησίως).



Σαμψών

Το μυστικό της δύναμης του Σαμψών, δεν ήταν τελικά τα μακριά μαλλιά του (άτιμη Δαλιδά!). Ήταν η κατανάλωση σταφυλιών σε τεράστιες ποσότητες.

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Σταφύλι
- Λεμόνι

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Καρκίνο
- Πρόληψη ασθενειών
- Αδυνατίσμα
- Αποτοξίνωση
- Τόνωση ανοσοποιητικού
- Δυσκοιλιότητα
- Αθλητές (γρήγορη αποκατάσταση)
- Πάσης φύσεως ασθένεια

⌚ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Όποτε θέλεις

⇒ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Σταφύλι, Ανανά
2. Σταφύλι, Λάιμ
3. Σταφύλι, Αβokάντο (μπλέντερ – τρώγεται σαν πουτίγκα ή κρέμα)
4. Σταφύλι, Κορίανδρο ή Μαϊντανό



Η σταφυλοθεραπεία, είναι η πιο δημοφιλής μέθοδος αποτοξίνωσης. Εφαρμόζεται κάθε χρόνο από χιλιάδες πιστούς, οι οποίοι συρρέουν μαζικά στα ειδικά θεραπευτήρια της Ιταλίας, της Πορτογαλίας και της Γαλλίας.



Λεμονίτα

Η εναλλακτική λύση στα ανθυγιεινά αναψυκτικά του εμπορίου. Η λεμονίτα, που σου προτείνω, θα σε δροσίζει ευχάριστα και θα σε ξεδιψάει τις ζεστές ημέρες του καλοκαιριού.

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Ξινόμπλο
- Λεμόνι
- Μέλι
- Μέντα

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Παιδιά
- Υπερήλικες
- Διαβητικούς
- Υπερτασικούς
- Αρθριτικά
- Πέτρες στα νεφρά και στη χολή
- Πεπτικά προβλήματα
- Ισοτονικό ρόφημα για αθλητές

☉ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Πρωί
- Στην παραλία
- Μετά από αεροβική άσκηση
- Σαν απογευματινό ρόφημα
- Όταν έχεις καλή παρέα

⇒ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Ξινόμπλο, Λεμόνι
2. Ξινόμπλο, Λεμόνι, Κανέλα
3. Ξινόμπλο, Λεμόνι, Μέλι

Η «παραδοσιακή λεμονάδα», που σερβίρεται ως υγιεινό ρόφημα, γίνεται από βρασμένα λεμόνια μαζί με μπόλικη βρασμένη λευκή ζάχαρη;

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Spartacus

Η εναλλακτική πρόταση για αθλητές και αθλούμενους ως μεταπροπονητικό ή ισοτονικό ρόφημα. Δεν είναι ανάγκη να καταναλώνεις τα ανθυγιεινά και επικίνδυνα GATORADE ή LUCOZADE.

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Αντί για αναψυκτικό
- Παιδικό ρόφημα
- Ισοτονικό ρόφημα
- Μεταπροπονητικό ρόφημα
- Σε περιόδους καύσωνα
- Πέτρες στα νεφρά και στη χολή
- Λοιμώξεις ουροποιητικού
- Οιδήματα – κατακράτηση υγρών
- Ουρικό οξύ
- Νεφροπάθειες
- Διουρητικό

⊖ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Πρωί
- Απογευματινό ρόφημα
- Όποτε διψάς
- Κατά τη διάρκεια έντονης άσκησης

⇌ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Καρπούζι ψίχα (κόκκινο μέρος), Ξυνόμυλο, Σέλερι

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Καρπούζι ψίχα (το κόκκινο μέρος)
- Καρπούζι φλούδα
- Λεμόνι ή Λάϊμ



Το καρπούζι, είναι το πιο αλκαλικό φρούτο και το καλύτερο για καλοκαιρινή αποτοξίνωση; Στην Περσία υπάρχει το εξής γνωμικό: «όταν ωριμάσει το καρπούζι, πάψε να τρως μαγειρεμένα φαγητά. Να χορταίνεις μόνο με καρπούζι».

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Καληνύχτα

Εάν θέλεις να κοιμάσαι σαν πουλάκι, μάθε να πηγαίνεις στο κρεβάτι σου νωρίς (το αργότερο στις 22:00μ.μ.). Πίνε αυτόν το χυμό καθημερινά ή, για ακόμη πιο δυνατό, το χυμό «αρντάν».

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Γκρέιπφρουτ
- Ξινόμπλο

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Νευρασθένειες
- Αϋπνίες
- Υπερένταση
- Λιποδιάλυση
- Ουρικό οξύ
- Αρθριτικά
- Εκζέματα, ψωρίαση
- Δυσκοιλιότητα
- Αδυνάτισμα
- Ήπιο πρεμιστικό

⌚ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Πρωί (αμέσως μετά το ξύπνημα)
- Σαν ορεκτικό (30 λεπτά προ φαγητού)
- Σα βραδινό ρόφημα (μία ώρα πριν τον ύπνο)

⇌ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Γκρέιπφρουτ, Λαϊμ
2. Γκρέιπφρουτ, Μέλι
3. Γκρέιπφρουτ, Σέλερι
4. Γκρέιπφρουτ

Οι σπόροι του γκρέιπφρουτ (ως εκχύλισμα), αποτελούν μια πολύ αποτελεσματική λύση εναντίον 100 και πλέον βακτηριδίων, ιών και μυκήτων; Ένα φυσικό, λοιπόν, αντιβιοτικό που δεν πρέπει να λείπει από κανένα Ελληνικό σπίτι.

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Αρντάν

Το πιο δυνατό υπνωτικό χάπι που μεσουρανούσε τη δεκαετία του 1980 απέκτησε ένα φυσικό υποκατάστατο. Αμέτρητοι ασθενείς μου, επιτέλους, μπορούν και κοιμούνται.

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Μαρούλι
- Σέλερι
- Λεμόνι
- Ξινόμηλο

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Αϋπνίες
- Ταχυπαλμίες
- Νευρασθένειες
- Νευρική υπερένταση
- Στρες, άγχος, φοβίες, ανασφάλειες
- Αποτοξινωτικό
- Καρκίνο
- Αρθριτικά
- Οστεοπόρωση

⌚ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Μετά τη δουλειά
- Ως απογευματινό ρόφημα
- Σε περιόδους θλίψης, πένθους, πανικού
- Πριν από το βραδινό ύπνο

⇒ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Μαρούλι, Σέλερι, Ξινόμηλο
2. Μαρούλι, Σέλερι, Γκρέιπφρουτ
3. Μαρούλι, Σέλερι, Λεμόνι, Τομάτα

Το μαρούλι και το σέλερι έχουν περισσότερο ασβέστιο και νάτριο απ' ό τι το θαλασσινό αλάτι και το γάλα αντίστοιχα.

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;



Αντίο Κυτταρίτιδα

Για να απαλλαγείς οριστικά από την αντιαισθητική «φλούδα του πορτοκαλιού», χρειάζεσαι:

- 2 λίτρα χυμού καθημερινά
- 1 – 2 λίτρα νερό πηγής καθημερινά
- 1 ώρα άσκηση καθημερινά
- Φυτοφαγική – αλκαλική διατροφή για 6 – 12 μήνες
- Ξηρή εντριβή καθημερινά
- Το βιβλίο μου «αντίο κυτταρίτιδα» (προσεχώς)

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Γκρέιπφρουτ
- Λεμόνι ή Λάϊμ
- Ανανάς

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Υπέρβαροι
- Παχύσαρκους
- Χορευτές, μοντέλα
- Κυτταρίτιδα
- Υπερτασικούς
- Τριγλυκερίδια
- Ηπατίτιδα
- Δυσκοιλιότητα
- Χοληστερίνη
- Δερματολογικές ασθένειες

⌚ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Όποτε θέλεις

⇒ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Γκρέιπφρουτ, Μανταρίνι, Πορτοκάλι, Λεμόνι
2. Γκρέιπφρουτ, Ανανάς

Ο ανανάς είναι το βασικό συστατικό σε όλα τα λιποτροπικά χάπια του εμπορίου. Ο ανανάς και το γκρέιπφρουτ «κόβουν την όρεξη».

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Ιπτάμενος Πιλότος

Αυτός ο χυμός είναι ο αγαπημένος μου. Πολλές φορές γίνεται και πλήρες γεύμα, εάν χτυπηθεί στο μπλέντερ μαζί με αβοκάντο ή κάποιο ξηρό καρπό (ως κρέμα ή πουτίγκα).

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Καρότο
- Κόκκινη πιπεριά
- Λεμόνι

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Παιδιά σε ανάπτυξη
- Μετά το θηλασμό (χωρίς λεμόνι)
- Προβλήματα όρασης
- Δερματολογικές ασθένειες
- Δυσκοιλιότητα
- Μεταπροπονητικό γεύμα (μαζί με πρωτεΐνη ή ξηρό καρπό)
- Για γρήγορο και ασφαλές μαύρισμα (αντί για solarium)
- Ηπατίτιδα, ίκτερο
- Τόνωση και ενίσχυση ανοσοποιητικού

⌚ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Ως πρωινό γεύμα
- Ως ορεκτικό (30 λεπτά προ μεσημεριανού γεύματος)
- Υποκατάστατο γεύματος

⇒ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1. Καρότο, Κόκκινη πιπεριά, Τομάτα
2. Κόκκινη πιπεριά, Αγγούρι, Λεμόνι
3. Καρότο, Κόκκινη πιπεριά

Οι πράσινες πιπεριές (για γεμιστά ή τηγάνι) δεν αποτελούν ποικιλία. Απλώς, είναι άγουρες κόκκινες ή κίτρινες πιπεριές. Μην ψωνίζεις ποτέ πράσινες πιπεριές. Είναι δύσπεπτες και τοξικές.

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Ζακούσκα

Γεννήθηκα και έζησα μέχρι και τα 10 μου χρόνια στην κομμουνιστική τότε Ρουμανία. Επειδή το χειμώνα (-20°C) δεν υπήρχαν λαχανικά φρέσκα, η μητέρα μου συνήθιζε να παρασκευάζει αρκετά τουρσιά λαχανικών. Το αγαπημένο μου ήταν η Ρουμάνικη συνταγή «Ζακούσκα». Ορίστε η συνταγή σε χυμό...

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Για όσους δεν τρώνε λαχανικά
- Παιδιά σε ανάπτυξη
- Έλκος στομάχου
- Δυσκοιλιότητα
- Ακμή
- Δερματολογικά προβλήματα
- Αιμορροΐδες
- Προβλήματα κυκλοφορικού συστήματος
- Καρκίνο
- Προστάτη

⌚ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Όποτε θέλεις

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Άσπρο λάχανο
- Παντζάρι, βολβό
- Κόκκινη πιπεριά
- Λεμόνι
- Άνηθος



Το άσπρο λάχανο είναι η αγαπημένη σαλάτα (καθημερινά) όλων των επώνυμων αστέρων του Χόλυγουντ; Αυτός, επίσης, είναι και ο αγαπημένος χυμός του ζεύγους Brad Pitt & Angelina Jolie (χωρίς τον άνηθο και το παντζάρι).



ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Μαραθωνοδρόμος

Εάν είσαι δρομέας μεγάλων αποστάσεων ή σου αρέσει το jogging στη φύση, τότε χρειάζεσαι ένα ρόφημα που θα σε «κρατήσει». Αυτός ο ισοτονικός χυμός σου προσφέρει σε ιδανική αναλογία (1:5) τα απαραίτητα μεταλλικά άλατα – ηλεκτρολύτες (νάτριο : κάλιο).

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Μαραθωνοδρόμους
- Λάτρεις της αεροβικής άσκησης
- Ορειβάτες
- Περιόδους καύσωνα
- Στην παραλία
- Μεταπροπονητικό ρόφημα
- Αυχενικό σύνδρομο
- Ουρικό οξύ
- Οστεοαρθρίτιδα
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Αρθρώσεις που τρίζουν
- Σπασμένα νεύρα
- Έντονη δίψα που δεν ικανοποιείται με νερό
- Διαβήτη

⊕ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Όποτε θέλεις

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Σέλερυ
- Ξινόμπλο



Η έντονη αφυδάτωση μαζί με την έλλειψη νατρίου προκαλεί υπονατριαιμία; Η υπονατριαιμία είναι μια κατάσταση που συνοδεύεται από υπνηλία, λήθαργο, έντονη κόπωση, μυϊκούς σπασμούς, ατονία και το χειρότερο λιποθυμία.

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

Σαχάρα

Έχω διασχίσει τη Σαχάρα από την πλευρά του Μαρόκου. Αυτό το μυστικό ρόφημα το έχω μάθει από τους «Bluemmen», τους καμπλιέρηδες της ερήμου, που διασχίζουν, καθημερινά, με τα καραβάνια τους αυτή την αχανή και αφιλόξενη έρημο.

Υ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Σέλερυ
- Λεμόνι
- Τομάτα
- Αγγούρι

✓ ΙΔΑΝΙΚΟΣ/ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ

- Έντονη αποτοξίνωση
- Άμεση ενυδάτωση
- Διαβήτη (για την πολυδιψία)
- Κατακράτηση υγρών
- Λεμφική αποτοξίνωση
- Ουρικό οξύ
- Καρκίνος
- Όλες τις ασθένειες
- Για όσους δεν τρώνε λαχανικά

⊖ ΙΔΑΝΙΚΗ ΩΡΑ ΛΗΨΗΣ

- Σα μεσημεριανή σούπα
- Στην παραλία
- Μετά την προπόνηση
- Σαν ορεκτικό (30 λεπτά προ του βραδινού ή μεσημεριανού γεύματος)
- Σαν απογευματινό ή δεκατιανό σνακ

Η τομάτα απελευθερώνει περισσότερο λυκοπένιο όχι όταν βράζει, αλλά όταν αποχυμώνεται; Έτσι διατηρεί και όλα τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά της.

←
ΤΟ
ΗΞΕΡΕΣ;

ΕΝΟΤΗΤΑ
Βιογραφικό Σημείωμα

8



Σπάρτακος

Η δυσκολότερη στιγμή για μένα είναι όταν καλούμαι κάθε φορά να παρουσιάσω το βιογραφικό μου. Και αυτό, γιατί μου δίνει την εντύπωση ότι περιαυτολογώ ανούσια για όσους ήδη με γνωρίζουν, τουλάχιστον προσωπικά.

Θέλω να μοιραστώ μαζί σας την πορεία μου στο χώρο που αγάπησα και υπηρετώ, προκειμένου να ενημερώσω όσους επισκέπτονται το site αυτό, ότι διαθέτω και την επιστημονική γνώση αλλά, κυρίως, τη βιωματική εμπειρία 25 χρόνων στο χώρο της άσκησης και της διατροφής.

Αθλητική και Ιατρική οικογένεια

Αισθάνομαι ιδιαίτερα ευγνώμων και τυχερός, γιατί γεννήθηκα μέσα σε μια κατά βάση αθλητική και ιατρική οικογένεια. Από την τρυφερή ηλικία των 5 χρόνων μαζί με τον μικρότερο αδερφό μου γαλουχηθήκαμε μέσα στον αθλητισμό. Ο κορυφαίος δάσκαλος και προπονητής στην αθλητική μου καριέρα υπήρξε ο πατέρας μου(ο ίδιος ήταν πρωταθλητής και λέκτορας στο ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ). Έμαθα να αγαπώ το σώμα μου μέσα από την υγιεινή καθημερινή φροντίδα του. Το σκληραγώγησα μέσα από αθλήματα, όπως η ενόργανη γυμναστική, το τένις και το χάντμπολ. Το τελευταίο (χάντμπολ) αποτέλεσε και το μεγαλύτερο σταθμό στην αθλητική διαδρομή μου, με παρουσία πλέον των 15 χρόνων και με κορυφαίες πανελλήνιες διακρίσεις σε προσωπικό και ομαδικό επίπεδο.

Fitness modeling

Η σωματική διάπλαση που απέκτησα από τα χρόνια του πρωταθλητισμού, μέσα από την επίπονη και, μερικές φορές, πέρα από τα όρια προπόνηση, με οδήγησε στο Fitness modeling και το Fitness Athletic.

Ο σωστός και λιτοδίαιτος τρόπος διατροφής ήταν στοιχεία που διδάχτηκα από την ιατρό μητέρα μου. Στα 18 χρόνια μου, ήδη, ήξερα τα πάντα (σχεδόν) για την αθλητική διατροφή. Ήμουν γερός σαν ταύρος και, συνάμα, ιδιαίτερα χαρισματικός, στο να μπορώ να βοηθάω τους άλλους στην επίτευξη των αθλητικών στόχων τους. Θέλοντας να κατοχυρώσω τις γνώσεις μου, αλλά και να τις επεκτείνω, απέκτησα το πτυχίο του καθηγητή Φυσικής Αγωγής με εξειδίκευση πάνω στην αθλητική διατροφή και τη χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής.

Ακολούθησε η υποτροφία για Αμερική και ένα απίστευτο βιωματικό ταξίδι στο χώρο των γυμναστηρίων και του Photo Modeling.

Personal Training

Έχτισα την εικόνα μου προσεκτικά σε Ελλάδα και εξωτερικό (Γαλλία & Αγγλία) βήμα βήμα. Οι διακρίσεις μου σε πανελλήνιο και παγκόσμιο επίπεδο στο χώρο του Fitness Athletic, με οδήγησαν στην ενασχόληση μου αποκλειστικά με το personal training. Αθλητές όλων των αθλημάτων, διάσημοι έλληνες πρωταθλητές, τραγουδιστές, ηθοποιοί, μοντέλα, αλλά και απλοί καθημερινοί άνθρωποι υπήρξαν «θύματα» (έτσι συνηθίζω να αποκαλώ τους μαθητές μου) της προσωπικής προπόνησης.

Χαίρομαι, πράγματι, σαν παιδί για κάθε μεταμόρφωση στην εικόνα των συνανθρώπων μου στην οποία και εγώ συνεισφέρω προπονητικά ή διατροφικά. Η αγάπη και η ευγνωμοσύνη των πελατών με απογειώνει και συνάμα, μου δίνει ενέργεια και δύναμη να συνεχίζω με περισσότερη διάθεση την αποστολή μου.

Η βάση της υγείας

Χάνοντας και τους δύο γονείς μου από Καρκίνο, ασχολήθηκα και ερεύνησα περαιτέρω τα αίτια και τους εναλλακτικούς τρόπους θεραπείας του. Κατόπιν, έγινα ωμοφάγος για 5 χρόνια. Μια εμπειρία που αποτέλεσε ένα ταξίδι αυτογνωσίας, ένα μονοπάτι σκληρό με πολλές ευκαιρίες, ευεργεσία για κάποιους, μυστήριο και παγίδα για κάποιους άλλους.

Ζωντανή Ενζυματική Διατροφή. Αυτή είναι, πλέον, η βάση της υγείας

Νέο - Ιπποκρατική Επιστήμη

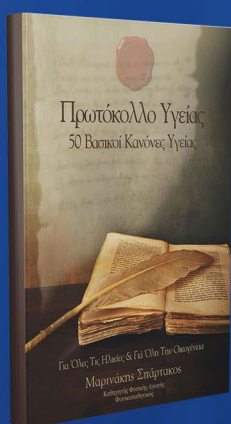
Μετά από χρόνια εντατικών σπουδών πάνω στο γνωστικό αντικείμενο της Φυσικοπαθητικής - Naturopathic Medicine (Φυσική Υγιεινή), απέκτησα το πτυχίο του Φυσικοπαθητικού με ειδικότητα Φυσικοπαθητική Διατροφολογία από το CNM College (London).

Ένα όνειρο ζωής γίνεται πια πραγματικότητα ,ολοκληρώνοντας το τρίπτυχο σώμα, ψυχή, πνεύμα, Υπηρετώ, πλέον, έναν τομέα στον οποίο πάντα πίστευα ότι είχα κλίση από παιδί. Τώρα πλέον έχοντας και την επαγγελματική κατοχύρωση, μπορώ να πορευτώ με τη συνείδηση μου ήσυχη ασκώντας και επίσημα την Νέο - Ιπποκρατική Επιστήμη.

Αγαπώ και τιμώ ιδιαίτερα το λειτούργημα που υπηρετώ και αισθάνομαι ιδιαίτερα ευγνώμων για το χάρισμα που έλαβα από το δημιουργό μου.

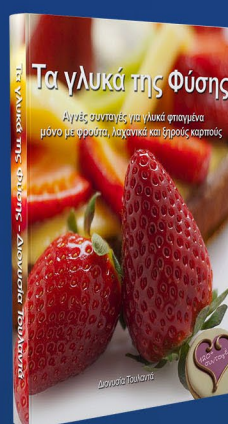
Μετά από 25 χρόνια πορείας στο χώρο της υγείας, παθιάζομαι ακόμη, όπως και όταν πρωτοξεκίνησα.

Τι πρέπει να διαβάσεις ακόμα



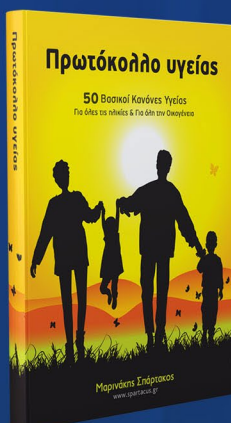
ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ 



ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
PDF EBOOK

ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ 



ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΕΙΑΣ
PDF EBOOK

ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ 



ΑΝΤΙΟ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ
PDF EBOOK

ΣΥΝΤΟΜΑ

Κάνε την παραγγελία σου
τώρα στο www.spartacus.gr



SPARTACUS.GR
ΔΡΑΣΕ ΤΩΡΑ



SPARTACUS·GR

ΔΡΑΣΕ ΤΩΡΑ