

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Συμβουλές από εσωτερικά Νοσοκομεία (COVID-19), που μπορούμε απλά να κάνουμε στο σπίτι:

Βιταμίνες που λαμβάνονται στα Νοσοκομεία:

1. Βιταμίνη C: 1000mg
2. Βιταμίνη E (E):
3. Βιταμίνη D: από 10 έως 11π.μ. καθισμένος στον ήλιο για 15-20 λεπτά.
4. Γεύμα αυγών, μία φορά την ημέρα
5. Παίρνουμε ανάπαυση (ύπνο) τουλάχιστον 7-8 ώρες την ημέρα
6. Πίνουμε 1,5 λίτρο νερό καθημερινά
7. Όλα τα γεύματα πρέπει να είναι ζεστά (όχι κρύα)

Σημαντικό: Αυτό είναι το μόνο που κάνουμε στο Νοσοκομείο για να ενισχύσουμε το Ανοσοποιητικό σύστημα.

Το λεμόνι με ζεστό νερό, εξαλείφει τον ιό στην αρχή, πριν φτάσει στους πνεύμονες

Το pH του κορονοϊού κυμαίνεται από 5,5 έως 8,5.

Όταν όμως λέμε pH τι εννούμε?

Ο όρος pH χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει την οξύτητα ή την αλκαλικότητα ενός διαλύματος.

Στην καθημερινή χρήση μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να μετρήσουμε τα τρόφιμα ή ακόμα και το σώμα μας.

Η κλίμακα του pH κυμαίνεται από 0 – 14:

- pH=7:
- pH<7: όξινο
- pH>7: αλκαλικό

Η Δυτική διατροφή αποτελείται από όξινες τροφές (πρωτεΐνες – δημητριακά – σάκχαρα – επεξεργασμένες τροφές).

Το ΣΤΡΕΣ και ο καφές έχουν επίσης όξινο υπόβαθρο.

Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι αλκαλικές τροφές.



Από το σύνολο των τροφών μας το 70% πρέπει να αποτελείται από αλκαλικές τροφές και το 20-25% από όξινες, για να υπάρχει εξισορρόπηση.

Επομένως το μόνο που πρέπει να κάνουμε για να εξαλείψουμε τον ιό, είναι να καταναλώνουμε περισσότερες αλκαλικές τροφές, πάνω από το επίπεδο οξύτητας του ιού.



1. Μπανάνες: 9,9 pH
2. Πράσινο λεμόνι: 9,9 pH
3. Κίτρινο λεμόνι: 8,2 pH
4. Αβοκάντο: 15,6 pH
5. Σκόρδο: 13,2 PH
6. Μάνγκο: 8,7 pH
7. Μανταρίνι: 8,5 pH
8. Ανανάς: 12,7 pH
9. Κάρδαμο: 22,7 pH
10. Πορτοκάλια: 9,2 pH

ΟΙ 10 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ

1. Εσπεριδοειδή (πορτοκάλια – μανταρίνια – γκρέϊπ φρούτ – λεμόνια – λάϊμ – κλημεντίνες)
2. Μπρόκολο (βιταμίνες A, C, E – Αντιοξειδωτικά)
3. Σπανάκι (Αντιοξειδωτικά)
4. Αμύγδαλα (Βιταμίνη E)
5. Σκόρδο (Αλισίνη)
6. Κουρκουμάς (Κουρκουμίνη)
7. Τζίντζερ (συντελεί στην μείωση της φλεγμονής και του χρόνιου πόνου)
8. Ρίγανη
9. Ακτινίδιο (φυλλικό οξύ – βιταμίνη C)
10. Κόκκινες πιπεριές (διπλάσια ποσότητα βιταμίνης C)

Σημαντικό:

- Να υπάρχει ποικιλία στις παραπάνω τροφές
- Να μην παίρνουμε πολλές βιταμίνες από ένα είδος τροφών και λιγότερο από άλλες

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ-ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ COVID-19

Για προφύλαξη_προτείνουμε τον συνδυασμό

- **Κουερσετίνη** (250 mg/day): είναι φλαβονόλη που βρίσκεται σε πολλά φρούτα, λαχανικά και σπόρους
- **Βιταμίνη C** (1000 mg/day)

- Βιταμίνη D (1000-3000 IU/day)
- Ψευδάργυρος (30-50 mg/day)

Αυτό βασίζεται σε ενδιαφέροντα βασικά επιστημονικά δεδομένα που δείχνει ότι:

Σύμφωνα με έρευνα του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ οι περιεχόμενες ποσότητες κουερσετίνης στα τρόφιμα mg/100g τροφίμου, είναι οι εξής:

- Κάπαρη ακατέργαστη 234
- Κάπαρη 173
- Ραπανάκι 70
- Χαρουπιές 58
- Άνηθος 55
- Κόλιαντρος 53
- Μάραθος φύλλα 48,8
- Κάρδαμο 30
- Φαγόπυρο 23
- Λάχανο 23
- Chokeberry 19
- Cranberry 15
- Μαύρο δαμάσκηνο 12
- Αρακάς 11
- Γλυκοπατάτα 10
- Βατόμουρο (8), Μούρο (7), Φραγκόσυκο (5), Μήλο (4), Μπρόκολο (3), Μύρτιλο (3), Τσάϊ (2), κάτω των 10 mg/100g.

Στα κόκκινα κρεμμύδια, οι υψηλότερες συγκεντρώσεις κουερσετίνης υπάρχουν στα έξω απόκεντρα δακτυλίδια και στο τμήμα που βρίσκεται πλησιέστερα προς τη ρίζα, το τελευταίο είναι το μέρος του φυτού με την υψηλότερη συγκέντρωση.

Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι οι ντομάτες βιολογικής καλλιέργειας είχαν 79% περισσότερο κουερσετίνη από ό,τι η κερκετίνη φρούτων.

Τέλος η κουερσετίνη είναι παρούσα σε διάφορα είδη από μέλι από πηγές διαφορετικού φυτού.

ΑΝΟΣΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟ (Zn):

- **Ο ψευδάργυρος** είναι απαραίτητος για την έμφυτη και προσαρμοστική ανοσία
- Εδώ και 56 χρόνια η έλλειψη Zn έχει δειχθεί ό,τι σχετίζεται με το Ανοσοποιητικό.

Τα τρόφιμα από τα οποία κυρίως παίρνουμε τον Zn είναι:

- το κρέας
- τα ψάρια
- φασόλια
- τα αυγά – το γιαούρτι
- τα κάσιους και τα αμύγδαλα



Σημαντικό:

- Συνιστώμενη ημερησία λήψη Zn για τους άνδρες είναι: τα 11mg και για τις γυναίκες τα 8 mg
- Υπερβολική δόση (overdose) είναι η ημερησία δόση 40 mg, που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα

ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ BITAMINΩΝ

- ✓ **Η βιταμίνη C**, βελτιώνει τη δραστικότητα της κουερσετίνης και έχει αντιϊκή και αντιφλεγμονώδη δραστηριότητα

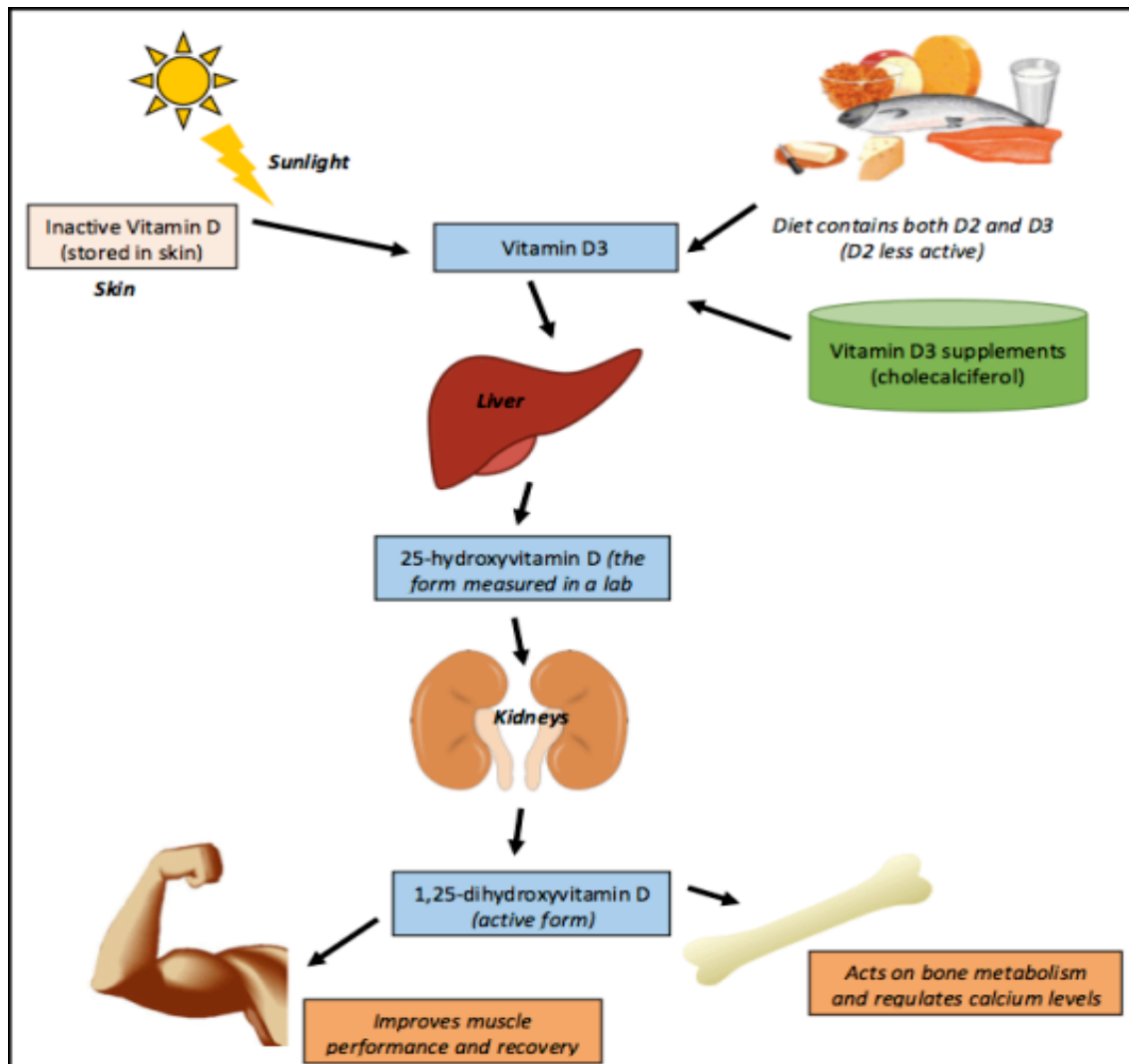
Σύμφωνα με τονWalter Willet

Τρόφιμα σταθερής πηγής βιταμίνης C

- το καφέ ρύζι
- η κινόα
- τα ζυμαρικά ολικής άλεσης
- τα φασόλια και οι φακές
- τα καρύδια και το φυστικοβούτυρο
- το αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- τα καρότα
- οι γλυκοπατάτες
- το λάχανο
- το μπρόκολο
- πρασινάδες όπως το σπανάκι, τα μαρούλια
- ο φυσικός χυμός πορτοκαλιού.

✓ **Η βιταμίνη D** μπορεί να είναι μια πολύ ισχυρή προφυλακτική και θεραπευτική αγωγή στρατηγική κατά του COVID-19

Η έλλειψη βιταμίνης D εξηγεί, εν μέρει, την τεράστια γεωγραφική διακύμανση της θνησιμότητας αυτής της ασθένειας



ΙΣΤΟΡΙΚΟΓΕΩΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΟΙ ΓΙΑΠΩΝΕΖΟΙ:

- Οι Γιαπωνέζοι που τρώνε πολύ ψάρι και παρουσίασαν χαμηλούς θανατηφόρους δείκτες, έχουν επίπεδα βιταμίνης D, πάνω 30ng/ml,
- Ενώ οι Εγγλέζοι έχουν κάτω από 20ng/ml. Τα ψάρια όπως και τα οστρακοειδή έχουν μεγάλα ποσοστά βιταμίνης D.

ΟΙ ΙΝΔΟΙ ΤΗΣ ΚΕΡΑΛΑ: 1918 στον αφηγητή μας John Campbell, ο Ινδός ερευνητής Rahul από το Νότιο παραθαλάσσιο ινδικό κρατίδιο Kerala, δήλωσε ότι στην διάρκεια της Ισπανικής Γρίπης του 1918, η Kerala δεν θρήνησε πολλά θύματα,

πιθανόν λόγω της μεγάλης κατανάλωσης ψαριών, σε σχέση με τους φυτοφάγους Ινδούς.

ΟΙ ΣΗΜΕΡΙΝΟΙ ΙΝΔΟΙ: Έχουν στο αίμα τους μεγάλα ποσά Zn, σε σχέση με τους Ισπανούς.

Έχουν συγκριτικά λιγότερους θανάτους, αλλά μπορεί αυτό να οφείλεται στον πολύ νεαρό πληθυσμό της Ινδίας.

ΟΙ 8000 ΣΟΜΑΛΟΙ ΤΗΣ ΣΟΥΗΔΙΑΣ: μπήκαν δυσανάλογα πολλοί στα Νοσοκομεία με COVID-19. Λόγω του σκούρου χρώματός τους, δεν έχουν πολλή βιταμίνη D.

BITAMINH D (Walter Willet στο βιβλίο του):

- Αυτή η πιο γνωστή λειτουργία της λιποδιαλυτής βιταμίνης βοηθά το πεπτικό σύστημα να απορροφά αποτελεσματικά το ασβέστιο (Ca) και τον φώσφορο (P). Βοηθά στην οικοδόμηση και διατήρηση υγιών οστών και με άλλους τρόπους
- Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι ανεπάρκειες της βιταμίνης D είναι πιο συχνές στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας με σπασμένα οστά από αυτά χωρίς αυτά.
- Ωστόσο, πολλές αποδείξεις δείχνουν υψηλότερο επίπεδο τουλάχιστον 800 IU την ημέρα - για να λάβετε τα πλήρη οφέλη
- Λίγα τρόφιμα περιέχουν φυσικά βιταμίνη D, οπότε πρέπει να πάρετε τα περισσότερα από εσάς είτε από το ηλιακό φως (με έκθεση 15-20 λεπτά ημερησίως) είτε από συμπληρώματα
- «Μια ευρεία αύξηση της πρόσληψης βιταμίνης D είναι πιθανό να έχει μεγαλύτερη επίδραση στην οστεοπόρωση και τα κατάγματα από πολλές άλλες παρεμβάσεις».

Για τους περισσότερους ανθρώπους, ο ευκολότερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι να λαμβάνετε συμπληρώματα που περιέχουν βιταμίνη D.

- Τα ψάρια περιέχουν βιταμίνη D αλλά δεν μπορείς να πάρεις πολύ απ' αυτά, εκτός κι αν τρως μεγάλες ποσότητες ψαριών
- Τώρα ζούμε σε μια αστάθμητη εποχή για την κατάσταση της βιταμίνης D σε πολλούς ανθρώπους, γιατί στον Βορρά, λόγω χειμώνα δεν εκτιθέμεθα πολύ στον ήλιο, και επίσης με τα lockdown είμαστε τον περισσότερο καιρό μέσα στο σπίτι.
- Από την άλλη, άνθρωποι με σκούρα επιδερμίδα, επειδή η μελανίνη μπλοκάρει την βιοσύνθεση της D, έχουν πολύ χαμηλότερη βιταμίνη D απ' αυτούς με λευκή επιδερμίδα.
- Έτσι οι αφροαμερικανοί έχουν 17 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να βρεθούν ελλειμματικοί στην βιταμίνη D από τους λευκούς αμερικανούς.
Γι αυτούς τα συμπληρώματα διατροφής παίζουν μεγάλο ρόλο.
- Ο W.Willet λέει ότι έχουμε μάθει πολλά γι αυτήν την σχέση τα τελευταία χρόνια, και το δίδαγμα που βγαίνει είναι ότι εάν έχουμε μεγάλα κενά σε κάποια απ' τα μικροθρεπτικά, π.χ. βιταμίνη C , τον ψευδάργυρο (Zn), την βιταμίνη A, αυτό θα μας κάνει πιο ευάλωτους στις λοιμώξεις ή θα μας κάνει να οδηγηθούμε σε σοβαρές επιπτώσεις εάν μολυνθούμε.

Dr John Campbell on Vit D : <https://youtu.be/iuYCG8A7KTc>

ΑΝΟΣΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

- × Nature Immunology Το 2010 το πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης «Η βιταμίνη D ελέγχει την σηματοδότηση και ενεργοποίηση του αντιγονικού υποδοχέα των ανθρώπινων Τ κυττάρων». Bingo!!!
- × British Medical Journal : Σεπ.2020. Ερευνητές ισχυρίζονται ότι D ελέγχει την καταγίδα κυτοκινών και ότι τα T- δολοφονικά λεμφοκύτταρα έχουν πάνω τους υποδοχείς (γάντζους) πάνω στους οποίους πρέπει να γαντζωθεί η βιταμίνη D, προκειμένου να ενεργοποιηθούν.
- × Η προδημοσιευμένη εργασία που μου έστειλε ο Γιώργος Γιώτης
Δεδομένα από 4922 ασθενών COVID-19 (από 16 διαφορετικές μελέτες) βρήκαν ότι η ενεργός βιταμίνης D στο αίμα τους, στους 48% απ'αυτούς ήταν ελλειμματική, ενώ στους 41% ήταν ανεπαρκής, με τιμές στο 18ng/ml . Όσον αφορά τις συνοσηρότητες βρήκαν τις εξής : υπέρταση, καρδιαγγειακά, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, διαβήτη, παχυσαρκία και αναπνευστικές ασθένειες που επηρεάζονται άμεσα ή έμμεσα από την D.
- × ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ : Μαρτυρίες συνιστούν ότι η βιταμίνη D μπορεί να είναι ένας σημαντικός ενισχυτικός παράγοντας για το ανοσοποιητικό, κυρίως μέσω της ρύθμισης της απόκρισης των κυτοκινών ενάντια στην COVID-19.

ΑΝΤΙΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ



- Σκόρδο, μαύρο τσάι, μανιτάρια, τζίντζερ, μηλόξυδο, κανέλα, γιανούρι
Το κρεμύδι έχει αντιθρομβωτικούς παράγοντες (εργ. Βιοχημείας)
- Κτίζω ένα γερό ανοσοποιητικό καταναλώνοντας καθαρή τροφή, και ασκούμενος σωματικά
- Ο φόβος , το στρες – άγχος, η μοναξιά και η αποξένωση είναι εχθροί του ανοσοποιητικού
- Η COVID μέσω θρομβωτικών επεισοδίων δημιουργεί πολλά εγκεφαλικά ακόμη και σε νεαρά άτομα.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ-ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ-ΔΙΑΒΗΤΗΣ :

Συνοπτικά, η τρέχουσα άποψη είναι ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που χαρακτηρίζεται από την υπερκατανάλωση τροφής που σχετίζεται με τη χαμηλή σωματική

δραστηριότητα, οδηγεί σε αύξηση του βάρους και της αύξησης της μάζας λίπους μέσω μετατοπισμένης ενεργειακής ισορροπίας.

Αυτό διαταράσσει την ομοιόσταση οργάνων-στόχων, όπως το ήπαρ και ο λιπώδης ιστός, πιθανώς μέσω μηχανισμών που περιλαμβάνουν την προ-φλεγμονώδη ενεργοποίηση των ανοσοκυττάρων, οδηγώντας σε περιφερική αντίσταση στην ινσουλίνη(διαβήτη II).

Μακροπρόθεσμα, αυτές οι μεταβολές θα καταλήξουν στο **μεταβολικό σύνδρομο**, που χαρακτηρίζεται από κοιλιακό λίπος, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, αντίσταση στην ινσουλίνη και στεατοηπατίτιδα.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5672138>

Γι αυτό κατετέθη επίσημο αίτημα από την Ιατρική Εταιρεία της πολιτείας Washington DC, στην επιτροπή Υγείας αυτής της πολιτείας να παρθούν μέτρα ενημέρωσης του κοινού για τον ρόλο της τροφής, σε θέματα πρόληψης αλλά και ανάταξης, πολλών υποκείμενων ασθενειών (παχυσαρκία, διαβήτη τύπου 2, υπέρταση) που καθιστούν την COVID , θανατηφόρα. **(Physicians Committee President, Neal D. Barnard, MD, FACC).**

Ηπατοϊός και διατροφή : Colin T. Campbell . China Study :

Η μελέτη που έγινε σε Κίνα και Ταιβάν με αναλύσεις αίματος, ούρων, ερωτηματολόγια έδειξε ότι :

Όσο περισσότερη ήταν η δίαιτα που βασίζονταν στα φυτά, τόσο περισσότερα αντισώματα, και τόσο λιγότερα αντιγόνα

ηπατοϊού(που προκαλεί τον καρκίνο του ήπατος) βρίσκονταν στο αίμα 8000 εθελοντών της μελέτης.

Είναι λογικό να υποθέσουμε ότι όπως αντιδρά η φύση στον ένα ιό, εδώ τον ηπατοϊό, δημιουργώντας αντισώματα, με τον ίδιο τρόπο αντιδρά και με τους άλλους ιούς, π.χ. τον ιό της COVID-19.

Συνεπώς η δίαιτα που βασίζεται στα φυτά βοηθά στην δημιουργία ανοσίας ενάντια στους ιούς, σε αντίθεση με την ζωική τροφή.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε και το γεγονός ότι οι ασθενείς με COVID χειροτερεύουν ή καταλήγουν, όταν υπάρχουν και οι λεγόμενες συνοσηρότητες, πολλές από τις οποίες δεν θα υπήρχαν αν είχε ακολουθηθεί μια δίαιτα που θα βασίζονταν σε φυτά (καρδιαγγειακά, παχυσαρκία κ.α.).

Πρόσφατη γαλλική μελέτη έδειξε ότι οι 9 στους 10 εισαγόμενους στα νοσοκομεία είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Εξάλλου ακούγεται πολύ λογικό, και τα επιστημονικά δεδομένα συνηγορούν γι αυτό, ότι η ωφέλεια της φυτικής διατροφής θα είναι η ίδια στις ιογενείς λοιμώξεις, με αυτήν που είναι στις χρόνιες ασθένειες.

Εκείνο όμως που εντυπωσιάζει είναι ότι οι ευρισκόμενοι σε θέση ισχύος και λήψης αποφάσεων δεν μιλούν καθόλου για την προληπτική διατροφή στην COVID-19, που είναι πολύ σημαντική.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- **Επιστημονική Μελέτη – Άρθρο:** Αντώνης Καράγιωργας Καθηγητής Βιοχημείας, 2020
- **Επιστημονικά Περιοδικά Βιοχημείας:** Lancet – Nature
- **Επιμέλεια:** Κυράνα Μπρατάνη, Msc Φυσικής Αγωγής