

## ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το σταφύλι είναι η ωφελιμότερη τροφή του ανθρώπου και πολύ δίκαια λέγεται βασιλιάς των φρούτων, γιατί είναι η πιο πλούσια σε βιταμίνες κι οργανικά άλατα που χρειάζεται το σώμα από κάθε άλλο είδος τροφής. Τα αμέτρητα κύτταρα που αποτελούν τον οργανισμό προμηθεύονται τα θρεπτικότερα συστατικά από τα σταφύλια που τα ανανεώνουν και τα ζωογονούν σύντομα. Τα καινούργια δε κύτταρα που με την εναλλαγή της ύλης αντικαθιστούν τα γερασμένα και φθαρμένα, αποκτούν νέα ζωτικότητα, ελαστικότητα κι ακμή κι επομένως οι ίνες και οι ιστοί απαλλάσσονται από την τραχύτητα, οι αρτηρίες και τα νεύρα ελευθερώνονται από τη σκλήρωση, οι μυς ξαναποκτούν την ευλυγισία τους - με δύο λόγια το σώμα πραγματικά ξαναγιώνει.

Όση θρεπτική αξία έχει μια οκά σταφύλια δεν βρίσκεται σε δέκα μεγάλες μπριζόλες ή σε είκοσι αβγά. Εκτός που σε αυτά βρίσκονται οι αναγκαιότερες βιταμίνες, περιέχουν ως 20% ζάχαρη, που είναι τόσο ωφέλιμη. Το δε άφθονο νερό τους είναι υγιεινότατο, είναι το μόνο αποτελεσματικό αντιφάρμακο υγρό κατά της αυτοδηλητηριάσεως που μπορεί να βρει κανείς.

Αν θέλετε να δείτε βελτίωση στην υγεία σας, δύο μέρες την εβδομάδα τρώτε μόνον σταφύλια και τίποτε άλλο. Άλλο ένα σύστημα είναι να τρώει κανείς δεκαπέντε μέρες σταφύλια με μαύρο ψωμί. Το πρωί μόνον σταφύλια. Το μεσημέρι σταφύλια με ψωμί και το βράδυ ψωμί με σταφύλια. Για τα παιδιά αυτό είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο. Οι άρρωστοι όμως είναι ανάγκη να υποβληθούν σε συστηματική σταφυλοθεραπεία.

Με τον όρο σταφυλοθεραπεία εννοούμε την απόλυτη μονοδίαιτα από σταφύλια. Τίποτε άλλο. Ούτε γάλα, ούτε καφέ, τσάι ή λεμονάδα. Μόνο και μόνο σταφύλια για πέντε, δέκα ή δεκαπέντε μέρες αναλόγως με τις περιπτώσεις. Νερό, αν υπάρχει δίψα, επιτρέπεται.

### **Η ευεργετικότητα της σταφυλοθεραπείας**

Εξαιρετικώς επιδρά στις εξής χρονικές παθήσεις: Στην δυσκοιλιότητα, την αυτοδηλητηρίαση, τον ρευματισμό, τον αρθριτισμό, το άσθμα, την βρογχίτιδα, την οξύτητα, την ωτίτιδα, την παράλυση κτλ. Η δυσκοιλιότητα εξαλείφεται σε λιγότερες από δεκαπέντε μέρες καθώς και ο χρόνιος πονοκέφαλος. Το αίμα πλουτίζεται σε αλκαλικότητα, που είναι η βάση της ανοσίας. Οι παχύσαρκοι για να απαλλαγούν από τα νοσηρά πάχη τους, πρέπει να κάνουν παρατεταμένες σταφυλοθεραπείες. Με το

σύστημα αυτό μπορούν να χάσουν τα περίσσια κιλά τους. Κατά κανόνα πρέπει να γίνονται 3-4 γεύματα την ημέρα από μια οκά για τους παχείς και έως μιάμιση οκά για τους ισχνούς. Τα σταφύλια είναι πολύ καλύτερα να τρώγονται μαζί με τις φλούδες και τα κουκούτσια τους, γιατί αυτά είναι η σκούπα των εντέρων. Βοηθούν στην κανονική κένωση. Και το παραμύθι της σκληροκοειδίτιδας να λησμονηθεί για πάντα.

### **Συμπτώματα της σταφυλοθεραπείας**

Κατά την σταφυλοθεραπεία τα ούρα γίνονται πορτοκαλί ή κοκκινωπά, πράγμα πολύ ενθαρρυντικό, γιατί αυτό δηλοί ότι έτσι δουλεύοντας εντατικά το συκώτι και τα νεφρά, απορρίπτονται από τον οργανισμό οι τοξίνες, τα άλατα και τα λοιπά ξένα στοιχεία του. Πολλές φορές αναπτύσσεται διάρροια κι έτσι αποκαθαρίζεται τελείως όλο το πεπτικό σύστημα, από τις παλιές σαπισμένες και επικολλημένες στα εσωτερικά του τοιχώματα ουσίες που γίνονται αιτία δηλητηρίων και αιτία των περισσότερων ασθενειών. Η διάρροια σταματά συνήθως αυτομάτως σε 2-3 μέρες κατά τις οποίες πρέπει να τρώμε λιγότερο. Αν όμως η διάρροια εξακολουθεί, μετριάζεται με ένα ή δύο σκέτα κλύσματα που θα πλύνουν το μεγάλο έντερο. Σε πολλούς πάλι εμφανίζεται δυσκοιλιότητα. Για αυτό συνιστάται να γίνουν και κλύσματα κατά την σταφυλοθεραπεία.



### **Ο ρόλος της δίψας**

Με την σταφυλοθεραπεία συνήθως δεν διψά ο άνθρωπος, αφού το σώμα εφοδιάζεται με το θαυμάσιο φυτικό νερό που περιέχουν άφθονο τα σταφύλια και που συντελεί στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Πάντως αν διψάσει κανείς μεταξύ των γευμάτων των

σταφυλιών, πρέπει, αφού περάσουν 2 ώρες από την λήψη των σταφυλιών, να πίνει νερό, γιατί η δίψα στην περίπτωση αυτή είναι μία ένδειξη ότι παρουσιάζεται φλόγωση και ερεθισμός κατά την διάλυση και την απόρριψη των αλάτων του σώματος.

Η σταφυλοθεραπεία στην αρχή κάνει τον άνθρωπο να αισθάνεται κάπως βαρετός και εξαντλημένος. Τους πολύ παχείς μάλιστα τους κρεβατώνει για μερικές μέρες. Αυτό όμως δεν πρέπει να εμπνέει καμιά ανησυχία γιατί η φαινομενική αυτή αδυναμία προέρχεται από το ότι ο οργανισμός συγκεντρώνει και εντείνει τις προσπάθειές του όλες στην εσωτερική εργασία του αυτοκαθαρισμού, της απορρίψεως των νεκρών κυττάρων και της αναπλάσεώς του γενικώς.

### **Το καλύτερο τονωτικό**

Η οργανική κι επομένως αφομοιώσιμη μορφή των συστατικών του σταφυλιού αποτελεί το φυσικότερο και καλύτερο τονωτικό. Η συστηματική σταφυλοθεραπεία θα διώξει από πάνω σας κάθε σωματική και πνευματική τεμπελιά. Την νωθρότητα και την ανορεξία, που είναι οι προάγγελοι της ασθένειας, θα την αντικαταστήσουν η ευεξία και η όρεξη για δουλειά, για κίνηση.

Οι λευκωματούχες ουσίες του σταφυλιού χρησιμοποιούνται για την διόρθωση και την ανάπλαση των φθαρμένων ιστών. Κανένα άλλο τρόφιμο δεν μπορεί ν' αναπτύξει γερούς κι ελαστικούς μυς, όπως το σταφύλι. Το νευρικό σύστημα ξεκουράζεται και καλμάρει με την σταφυλοθεραπεία.

Με παρατεταμένη σταφυλοδίαιτα διορθώνονται όλες οι παραμορφώσεις του δέρματος και του σώματος γενικά. Οι κάλοι, τα σπυριά και τα εκζέματα εξαλείφονται. Εν συνδυασμώ δε με κατάλληλη γυμναστική αναπτύσσεται ωραία συμμετρική σωματική διάπλασις.

Ο χυμός των σταφυλιών είναι το αποτελεσματικότερο διαλυτικό των κρυστάλλων και των όγκων του οργανισμού. Με την συστηματική σταφυλοθεραπεία διαλύονται και απορρίπτονται όλα τα ανόργανα στοιχεία του σώματος, που προέρχονται από την ανθυγιεινή διατροφή και τα οποία είναι αιτία όλων σχεδόν των χρόνιων παθήσεων, γιατί εργάζονται εντατικά τα τέσσερα όργανα της απεκκρίσεως: οι πνεύμονες, το συκώτι, τα έντερα και το δέρμα.

**Πηγή:** Τροφή και υγεία/Φυσική υγιεινή - Ηλίας Πέτρου

