



therapy planet

3^ο Therapy Planet Festival 2013

Προσωπικής Ανάπτυξης & Ψυχοθεραπείας
Φυσικών & Εναλλακτικών Θεραπειών

Κατάλογος

Μία μέρα γεμάτη Αυτογνωσία, Θεραπεία & Ευεξία

Ομιλίες - Διαλέξεις
Βιωματικά Εργαστήρια
Συζητήσεις με ειδικούς
Εκδηλώσεις - Happenings
Ατομικές Θεραπευτικές συνεδρίες



Κυριακή
6 Οκτωβρίου
9.00 - 22.00

DIVANI CARAVEL
ATHENS HOTEL

Εναλλακτική Θεραπευτική

Ιχνοστοιχεία και ο Ευεργετικός τους Ρόλος στην υγεία μας

Βαρέα Μέταλλα - Ο Ύπουλος Εχθρός μας

Βουδούρη Ανδριάνα, Χημικός, με εξειδίκευση στην Φαρμακευτική χημεία και την ανάλυση ιχνοστοιχείων & βαρέων μετάλλων

Lana Maljevich, Ιατρός κλινικός Βιοχημικός. με μεταπτυχιακή εξειδίκευση στην ιατρική σχολή Κιέβου, στις ειδικότητες φυτοθεραπεία, βιοσυντονισμός, ιριδολογία

Φραγκουλίδης Μιχάλης

Από τα 90 χημικά στοιχεία που βρίσκονται στη φύση, τα 28 έχουν βρεθεί στον ανθρώπινο οργανισμό, με μορφή χημικών ενώσεων. Οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού μας σε οξυγόνο, άνθρακα, άζωτο, υδρογόνο και θείο είναι μερικά γραμμάρια, ενώ σε νάτριο, μαγνήσιο, φώσφορο, χλώριο, κάλιο, ασβέστιο και σίδηρο σε σημαντικά μικρότερο αριθμό.

Τα υπόλοιπα στοιχεία τα χρειαζόμαστε σε ίχνη, της τάξεως χιλιοστών ή εκατομμυριοστών του γραμμαρίου, γι' αυτό τα ονομάζουμε ιχνοστοιχεία.

Τα ιχνοστοιχεία δεν παράγονται στον οργανισμό μας αλλά τα προμηθευόμαστε από τα τρόφιμα. Τα ιχνοστοιχεία παίζουν σημαντικό ρόλο στον οργανισμό μας, καθότι η παρουσία τους είναι απαραίτητη για την πραγματοποίηση βασικών βιοχημικών διεργασιών, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία μας. Πάνω από το 80 % του πληθυσμού έχουν μικρό ή μεγάλο βαθμό ανισορροπίας ιχνοστοιχείων στον οργανισμό.

Ανισορροπία ιχνοστοιχείων μπορεί να προκαλέσει διάφορα συμπτώματα: κόπωση, νευρικότητα, πονοκεφάλους, αϋπνία ή υπνηλία, αλλεργίες, τριχόπτωση, παχυσαρκία, ακμή, καθυστέρηση ανάπτυξης στα παιδιά κ. ά. Εάν αυτά τα συμπτώματα εμφανίστηκαν αυτό σημαίνει ότι έχετε έλλειψη σιδήρου, μαγγανίου, ασβεστίου καλίου, ψευδαργύρου και άλλων ιχνοστοιχείων.

Ο Ψευδάργυρος, όπως και η βιταμίνη C, διεγείρει την αντιική δράση του οργανισμού. Με την έλλειψη αυτού του μετάλλου συνδέεται συχνά η ανδρική σεξουαλική δυσλειτουργία (κακή έκκριση των σεξουαλικών ορμονών, ανικανότητα). Άλλα συμπτώματα έλλειψης ψευδαργύρου είναι απάθεια και κατάθλιψη, αλλά και ακμή των εφήβων.

Μια συνηθισμένη ένδειξη ανισορροπίας πολλών ιχνοστοιχείων είναι η τριχόπτωση.

Κατά την περίοδο ανάπτυξης των παιδιών αυξάνεται η κατανάλωση ιχνοστοιχείων.

Γι' αυτό, ακόμα και αν το παιδί τρώει πολύ μπορεί να αναπτυχθεί έλλειψη ασβεστίου, ψευδαργύρου, σιδήρου, χαλκού, σεληνίου. Αποτελέσματα της ανεπάρκειας αυτής είναι συχνά κρυολογήματα, αλλεργίες ακόμα και κακή διάθεση. Η μακροχρόνια έλλειψη του ιωδίου είναι πολύ επικίνδυνη για τα παιδιά. Προκαλεί διαταραχή της μνήμης, μείωση της νοημοσύνης, τριχόπτωση, δυσλειτουργία του θυρεοειδούς αδένου. Έχει αποδειχτεί ότι αν στην παιδική ηλικία ο οργανισμός δεν παίρνει επαρκή ποσότητα ασβεστίου, ο κίνδυνος ανάπτυξης οστεοπόρωσης, όταν φτάσουν στην ώριμη ηλικία αυξάνεται.

Ανεπάρκεια ψευδαργύρου επιβραδύνει τις διαδικασίες της ανάπτυξης και της φυσιολογικής σεξουαλικής και πνευματικής ανάπτυξης του παιδιού.

Η έλλειψη χαλκού στον οργανισμό των κοριτσιών οδηγεί σε διαταραχές της σύνθεσης των σεξουαλικών ορμονών και σε προβλήματα του εμμηνορροϊκού κύκλου.