

1. Πως να χρησιμοποιήσετε το 35% (Food Grade) υπεροξειδίο του υδρογόνου (H₂O₂).

Πρόκειται για διάλυμα υψηλής (35%) περιεκτικότητας σε H₂O₂, δεν είναι το κοινό οξυζενέ, που είναι διάλυμα 3%. **Το κοινό οξυζενέ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ για θεραπευτική χρήση.**

Χρησιμοποιείτε τις δόσεις που αναφέρονται στον πίνακα με περίπου 150 γραμμάρια απεσταγμένου νερού, χυμού ή γάλακτος. ΜΗΝ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΚΑΡΩΤΟΥ (υπάρχει ένα ένζυμο στο χυμό καρώτου που διασπά το H₂O₂ σε νερό και οξυγόνο), ούτε με ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ή ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ. (Όταν φτάσετε σε υψηλότερες δόσεις, χρησιμοποιήστε περισσότερο νερό ή χυμό ανάλογα με τις ανάγκες).

Λαμβάνεται με άδειο στομάχι, 1 ώρα πριν από το γεύμα, ή 1 ώρα (καλύτερα 3) μετά το γεύμα. Εάν το στομάχι αναστατωθεί σε κάποιο επίπεδο, μείνετε σε αυτό το επίπεδο ή επιστρέψτε στο προηγούμενο. Έχει διασωθεί η παρακάτω δοσολογία.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ 35% H₂O₂:

- 1η ημέρα, χρησιμοποιήστε 9 σταγόνες (3 σταγόνες. 3 φορές / ημέρα)
- 2η ημέρα, χρησιμοποιήστε 12 σταγόνες (4 σταγόνες. 3 φορές / ημέρα)
- 3η ημέρα, χρησιμοποιήστε 15 σταγόνες (5 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 4η ημέρα, χρησιμοποιήστε 18 σταγόνες (6 σταγόνες. 3 φορές / ημέρα)
- 5η ημέρα, χρησιμοποιήστε 21 σταγόνες (7 σταγόνες. 3 φορές / ημέρα)
- 6η ημέρα, χρησιμοποιήστε 24 σταγόνες (8 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 7η ημέρα, χρησιμοποιήστε 27 σταγόνες (9 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 8η ημέρα, χρησιμοποιήστε 30 σταγόνες (10 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 9η ημέρα, χρησιμοποιήστε 36 σταγόνες (12 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 10η ημέρα, χρησιμοποιήστε 42 σταγόνες (14 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 11η ημέρα, χρησιμοποιήστε 48 σταγόνες (16 σταγόνες. 3 φορές / ημέρα)
- 12η ημέρα, χρησιμοποιήστε 54 σταγόνες (18 σταγόνες. 3 φορές / ημέρα)
- 13η ημέρα, χρησιμοποιήστε 60 σταγόνες (20 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 14η ημέρα, χρησιμοποιήστε 66 σταγόνες (22 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 15η ημέρα, χρησιμοποιήστε 72 σταγόνες (24 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)
- 16η ημέρα, χρησιμοποιήστε 75 σταγόνες (25 σταγόνες, 3 φορές / ημέρα)

Η σταγόνα που αναφέρεται είναι από 35% ΥΠΕΡΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΥΔΡΟΓΟΝΟΥ (χωρίς επί πλέον διάλυση).

Για **σοβαρότερες ενοχλήσεις** ασθενειών μείνετε στις 25 σταγόνες, 3 φορές την ημέρα για 1 έως 3 εβδομάδες. Στην συνέχεια ελαττώστε τις 25 σταγόνες 2 φορές την εβδομάδα μέχρι να τακτοποιηθεί το πρόβλημα. Αυτό μπορεί να πάρει από 1-6 μήνες. Μην τα παρατάτε.

Όταν δεν υπάρχουν ενοχλήσεις μπορείτε να μειώσετε παίρνοντας:

- 25 σταγόνες μέρα παρά μέρα, 4 φορές.
- 25 σταγόνες κάθε τρίτη μέρα για 2 εβδομάδες.
- 25 σταγόνες κάθε τέταρτη μέρα για 3 εβδομάδες.

Μια καλή συντήρηση θα ήταν 5-15 σταγόνες την εβδομάδα ανάλογα με την ποσότητα των μαγειρευτών και επεξεργασμένων φαγητών που τρώτε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα άτομα με στοματικούς μύκητες (Candida) ίσως χρειαστεί να αρχίσουν με 1 σταγόνα 3 φορές την ημέρα και να την αυξήσουν.

Πιθανές αντιδράσεις στο υπεροξειδίο του υδρογόνου:

Ερεθισμός στο δέρμα, ναυτία, υπνηλία, ασυνήθιστη κόπωση, διάρροια, κρυώματα (στο κεφάλι ή στο στήθος), λοιμώξεις του αυτιού (ωτίτιδες), εξανθήματα ή άλλες ενδείξεις ότι το σώμα αποβάλλει τοξίνες (χάρη στο υπεροξειδίο του υδρογόνου).

Αυτός είναι ο φυσικός τρόπος για τον εσωτερικό καθαρισμό του σώματος, και ο φυσικός καθαρισμός θα είναι μικρής διάρκειας, καθώς εξακολουθείτε το πρόγραμμά σας. Πάνω απ' όλα, ακόμα κι αν πρέπει να μειώσετε τη δοσολογία, **συνεχίστε το πρόγραμμα, μην παραιτηθείτε!**

Εάν έχετε κάποιο αποτέλεσμα αποτοξίνωσης, θα μπορούσατε να αυξάνετε τη δοσολογία για να επιταχύνετε την κάθαρση, η οποία είναι αποτέλεσμα της νέκρωσης σωματικών βακτηρίων, ή διαφόρων δηλητηρίων που απελευθερώνονται μέσω των οργάνων απέκκρισης του σώματος (όπως δέρμα, πνεύμονες, νεφρά, έντερο).

Θυμηθείτε: Όταν το υπεροξειδίο του υδρογόνου έρχεται σε επαφή με ιούς και στρεπτόκοκκους, απελευθερώνει καθαρό οξυγόνο (O₂), ακόμα και μέσα στο στομάχι. Εάν το στομάχι σας νιώθει παράξενα, είναι το υπεροξειδίο του υδρογόνου που καταστρέφει τους ιούς και στρεπτόκοκκους.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν χύσετε υπεροξειδίο του υδρογόνου 35% στο δέρμα σας, αμέσως ξεπλύνετε το στη βρύση για να αποφύγετε έγκαυμα ή άσπρισμα του δέρματος. Αποφύγετε το πιτσίλισμα.

Οι παραπάνω πληροφορίες είναι από παλιά θεραπευτική μέθοδο υπό ECHO, Bo x 126, Delano, MN 55328.

Πως κάνετε διαλύματα μικρότερης περιεκτικότητας, από το αρχικό 35% H₂O₂.

Επειδή σε μια A αρχική ποσότητα διαλύματος 35% H₂O₂ περιέχεται 0,35A καθαρό H₂O₂, τότε: Αν προσθέσουμε μια ποσότητα χ φορές το A απεσταγμένο νερό, θα πάρουμε ένα νέο διάλυμα περιεκτικότητας 0,35A/(1+χ)A δηλ. 0,35/(1+χ) σε καθαρό H₂O₂. Οπότε αν θέλομε πχ 3% τελικό διάλυμα από το αρχικό 35%, τότε πρέπει να είναι 0,03=0,35/(1+χ) Επομένως χ=(0,35/0,03)-1=10,7 Δηλ. θα προσθέσουμε στο A αρχικό διάλυμα (35%), 10,7 φορές A απεσταγμένο νερό. Για 9% τελικό διάλυμα είναι χ=(0,35/0,09)-1=2,9 Οπότε σε 10 ml αρχικό (35%) προσθέτομε 29 ml απεστ. νερό.

2. Ενημέρωση από άλλη πηγή:

ΒΑΣΙΚΗ ΓΝΩΣΗ

Υπεροξειδίο του υδρογόνου και βιοχημικές κυτταρικές διεργασίες.

Το H₂O₂ αποτελεί παραπροϊόν της αερόβιας ζωής των έμβιων όντων, μέρος της αλυσίδας των αντιδράσεων του οξυγόνου σε αναγωγικο-οξειδωτικές φυσιολογικές λειτουργίες (ενζυμικές και μη). Λόγω της οξειδωτικής του δράσης, το H₂O₂ όπως και άλλες δραστικές οξυγονούχες ενώσεις (reactive oxygen species, ROS) αρχικά θεωρούνταν ως βλαβερά παραπροϊόντα και ότι όσο πιο γρήγορα αποβάλλονταν από τον οργανισμό τόσο το καλύτερο για τη φυσιολογική του λειτουργία. Ωστόσο, σχετικά πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το H₂O₂ είναι απαραίτητο στην κυτταρική λειτουργία. Ως ουδέτερο μικρό μόριο διαχέεται εύκολα μέσω των κυτταρικών μεμβρανών, αλλά επίσης παράγεται και απομακρύνεται εύκολα με μια σειρά φυσιολογικών διεργασιών. Η ιδιότητες αυτές καθιστούν το H₂O₂ ιδανικό για τη ρύθμιση της μεταγωγής (signal transduction) βιολογικών σημάτων μέσω

αλυσίδας αντιδράσεων φωσφορυλίωσης/αποφωσφορυλίωσης, που καταλύονται από πρωτεϊνικές κινάσες και φωσφατάσες.

Στα τελευταία βιοχημικά συνέδρια (EMBO Conference, Ρώμη 2006 και Gordon Research Conference, Bedford, ΗΠΑ, 2006) οι ερευνητές παρουσίασαν νέα αποτελέσματα για τον ρόλο του H_2O_2 στον κυτταρικό πολλαπλασιασμό, τη διαφοροποίηση και τη διάχυσή του στους ιστούς. Τεκμηριώθηκε ότι το H_2O_2 συμμετέχει ενεργά στην οξειδοαναγωγική μεταβίβαση σημάτων (cellular redox signaling) στα κύτταρα, που αποτελεί σημαντικό φυσιολογικό μηχανισμό, αλλά και προαγωγό προβλημάτων, όπως είναι η αγγειογένεση, το οξειδωτικό stress, η κυτταρική γήρανση και διάφορες κακοήθειες νεοπλασίες.

Το γενικότερο συμπέρασμα που προκύπτει από το σύνολο των μελετών είναι ότι η πρωταρχική αιτία των περισσότερων ασθενειών συνδέεται -σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό- με την ανεπαρκή παρουσία του οξυγόνου, κυρίως σε κυτταρικό επίπεδο, και ότι η ενίσχυση του οργανισμού με επιπλέον οξυγόνο δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες για την πρόληψη ή καταπολέμηση της παθογένειας (Madison Cavanaugh. The one-minute cure: The secret to healing virtually all diseases).

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ:

ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΔΕΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΕΧΕΙ, ΔΗΛΑΔΗ ΑΔΙΑΛΥΤΟ.

- Προτείνουμε να χρησιμοποιείτε για την αραίωση αποσταγμένο νερό. Το νερό της βρύσης και τα μεταλλικά εμφιαλωμένα νερά περιέχουν μόρια μετάλλων που θα ενωθούν με το παραπανίσιο οξυγόνο και θα αποδυναμώσουν την δράση του υπεροξειδίου. Κάποιοι ειδικοί προτείνουν ότι μπορείτε να το ανακατέψετε σε γάλα, χυμό φρούτων ή χυμό λαχανικών. Αυτό δεν είναι πάντα αποτελεσματικό γιατί κάποια συστατικά των χυμών αντιδρούν με το υπεροξείδιο και το αποδυναμώνουν.
- Ποτέ μην το παίρνετε με γεμάτο στομάχι. Ούτε καν μετά από ελαφρύ γεύμα.
Εξασφαλίστε ένα ελάχιστο διάστημα 1 ώρας πριν, και 3 ωρών μετά από φαγητό.
- Η άσκηση και η καλή αναπνοή είναι σημαντικά βοηθήματα στην διάρκεια χορήγησης.
- Μην το παίρνετε πριν ή κοντά στην κατάκλιση. Η αύξηση της παροχής οξυγόνου και η αύξηση του μεταβολικού ρυθμού θα διαταράξουν τον ύπνο σας.
- Κατά την διάρκεια της χρήσης του υπεροξειδίου μην παίρνετε συμπληρώματα διατροφής με σίδηρο, μαγγάνιο, χαλκό ή άργυρο γιατί θα προξενήσετε σοβαρή βλάβη στο στομάχι. Ούτε βιταμίνη C, αν και αυτή [γράφεται](#) ότι σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα με υπεροξειδωση, όπως και το υπεροξείδιο του υδρογόνου.
- Μην το χρησιμοποιήσετε αν έχετε κάνει πρόσφατα μεταμόσχευση κάποιων ιστών ή οργάνων.
- Όσο αυξάνεται η δόση του υπεροξειδίου αυξάνετε παράλληλα και την ποσότητα του νερού που χρησιμοποιείτε για να το διαλύσετε.
- Αν σε κάποιο στάδιο της αύξησης της δόσης αισθανθείτε ναυτία ή οτιδήποτε δυσάρεστο επιστρέψτε ξανά στην προηγούμενη δόση με την οποία αισθανόσαστε καλά.
- (Προαιρετικά) πάρτε βιταμίνη E. Θα βοηθήσει το σώμα σας να διαχειριστεί καλύτερα το οξυγόνο.

• Πάρτετε (προαιρετικά) ένα καλό συμπλήρωμα με acidophilus. Θα βοηθήσει την συντήρηση των φιλικών βακτηριδίων και της χλωρίδας στο έντερο και θα προωθήσει την ενδογενή παραγωγή του υπεροξειδίου.

• Όπως και με τόσα πολλά πράγματα η τοξικότητα είναι στη δόση. Κανείς δεν θα το θεωρούσε επικίνδυνο να λάβει μία ασπιρίνη, στην πραγματικότητα μπορεί να σώσει τη ζωή κάποιου που έχει μια καρδιακή προσβολή. Μήπως πρέπει να θεωρείται επικίνδυνο να λάβει κάποιος 700 ασπιρίνες; Φυσικά θα ήταν, θα τον σκότωνε μια τέτοια δόση Το 35% υπεροξειδίου του υδρογόνου είναι 700 φορές πιο συμπυκνωμένο από το δόση που θεωρείται ασφαλής. Για τον λόγο αυτό ποτέ δεν λαμβάνεται όπως έχει, πάντα διαλυμένο σε νερό και τηρώντας τις απαιτούμενες αναλογίες.

Σημ. Φυλάξτε το προϊόν μακριά από μικρά παιδιά. **Βάλτε ταμπέλα ΚΑΥΣΤΙΚΟ.** Αν είστε έγκυος, θηλάζετε ή βρίσκεστε υπό ιατρική παρακολούθηση ενημερώστε τον ειδικό υγείας πριν από την χρήση του προϊόντος. Μην υπερβαίνετε την ημερήσια συνιστώμενη δόση.

<https://www.diatrofologiki.gr/yperoxeidio-toy-ydrogonoy-35-hydrogen-peroxide-250ml>

Εμπορικά μπορείτε να βρείτε το **35% (Food Grade) υπεροξειδίου του υδρογόνου (H₂O₂)** και ως **Περυντρόλ 35%**. Είναι φθηνό, περ. 5€/λίτρο.

3. Ενημέρωση από άλλη πηγή:

- Η ιδιαιτερότητα του προϊόντος επιβάλλει την ανάγκη να έχει προταθεί η χρήση του από ειδικό του χώρου, και η χρήση του να γίνεται πάντα υπό παρακολούθηση.

– ΠΟΤΕ μην το παίρνετε με γεμάτο στομάχι. Ούτε καν μετά από ελαφρύ γεύμα. Εξασφαλίστε ένα ελάχιστο διάστημα 1 ώρας, πριν και 3 ώρες μετά από φαγητό. (Εάν πχ φάγατε στις 1:30 το μεσημέρι, θα πρέπει να περάσουν 3 ώρες για να το πάρετε. Δηλαδή, πρέπει να το πάρετε στις 4:30 το απόγευμα. Και μπορείτε να φάτε και να πιείτε ΑΦΟΥ περάσει 1 ώρα, δηλαδή, μετά τις 5:30 το απόγευμα)

– Η **άσκηση και καλή αναπνοή** είναι σημαντικά βοηθήματα στην διάρκεια χορήγησης.

– **Μην το παίρνετε πριν ή κοντά στην κατάκλιση.** Η αύξηση της παροχής οξυγόνου και η αύξηση του μεταβολικού ρυθμού θα διαταράξουν τον ύπνο σας.

– ΜΗΝ το χρησιμοποιήσετε αν έχετε κάνει πρόσφατα μεταμόσχευση κάποιων ιστών ή οργάνων.

– Όσοι πάσχουν από χρόνια καντινιάση, πριν από το βασικό πρόγραμμα πρέπει να κάνουν το παρακάτω, ως προετοιμασία: 1 σταγόνα / 2 φορές την ημέρα για 3 ημέρες και στη συνέχεια 2 σταγόνες / 3 φορές την ημέρα για άλλες 3 ημέρες.

- Για την αραίωση του πόσιμου οξυζενέ 35%, χρησιμοποιούμε απεσταγμένο νερό και ΟΧΙ απιονισμένο. Απεσταγμένο νερό για ανθρώπινη χρήση βρίσκουμε στα φαρμακεία και το ζητάμε ως «**απεσταγμένο νερό, water for injection**» που κυκλοφορεί σε συσκευασία 1 λίτρου και κοστίζει 1,6 ευρώ (ενιαία τιμή φαρμακείων). Το απεσταγμένο νερό είναι αυτό που χρησιμοποιούν στους ορούς (στην ετικέτα γράφει ότι προορίζεται για ενδοφλέβια, ενδομυϊκή και ενδοαρτηριακή έγχυση). Είναι το καταλληλότερο νερό για τη διάλυση του πόσιμου οξυζενέ, διότι δεν περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία (όπως το εμφιαλωμένο νερό, και το νερό της βρύσης), τα οποία κάνουν αντίδραση με το οξυζενέ και το αποδυναμώνουν.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η ποσότητα απεσταγμένου νερού που χρησιμοποιούμε ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ, μέχρι τις 5 σταγόνες, είναι τουλάχιστον 150 ml. (χιλιοστά του λίτρου που αντιστοιχούν και σε γραμμάρια). Τα στοιχεία αυτά τα βρήκαμε σε ένα πολύ αξιόλογο βιβλίο για το πόσιμο οξυζενέ που κυκλοφορεί στο διαδίκτυο, και μπορείτε να κατεβάσετε από [εδώ](#) στα αγγλικά.

πηγή: <https://iasis4all.wordpress.com/2014/07/09/odhgies-gia-posimo-oxyzene/>

4. Απαλλαγή από τις περιοδοντικές επεμβάσεις

Ο δρ. Paul Cummings δίδασκε περιοδοντικές χειρουργικές τεχνικές στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καρολίνα, προτού ανακαλύψει ότι με το υπεροξειδίο του υδρογόνου μπορούσε να πετύχει καλύτερα αποτελέσματα. Στους 1000 ασθενείς στους οποίους εφάρμοσε αυτή τη θεραπεία, το 98% ξεπέρασε το περιοδοντικό του πρόβλημα χωρίς τη βοήθεια επέμβασης. Ο δρ. Cummings υποστηρίζει ότι οι δυνατότητες της ουσίας στην οδοντιατρική είναι συναρπαστικές και ότι οι συνάδελφοι του επιστήμονες πρέπει να αναγνωρίσουν την υπεροχή της, συγκριτικά με τις χειρουργικές επεμβάσεις (Jane E. Brody, Non surgical I therapies for gums spurs aide debate, New York Times, 23/3/1982).

Στην πραγματικότητα, το H₂O₂ χρησιμοποιείται ήδη στην οδοντιατρική διαδικασία λεύκανσης των δοντιών - μια υπηρεσία υψηλού κόστους για τους ενδιαφερόμενους. Επιπλέον, περιέχεται και στις εμπορικές οδοντόκρεμες που υπόσχονται λαμπερό χαμόγελο, οι οποίες όμως έχουν ενοχοποιηθεί για μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες στη στοματική υγιεινή, εξαιτίας των υπόλοιπων χημικών συστατικών τους.

Σύμφωνα με όσα αναγράφει η συγγραφέας Madison Can anaugh στο βιβλίο της, **αρκεί να βουρτσίζει κανείς τα δόντια του με υδάτινο διάλυμα που περιέχει 3% υπεροξειδίο του υδρογόνου**, για να έχει λευκή και υγιή οδοντοστοιχία και ούλα, ξοδεύοντας ελάχιστα χρήματα. (πηγή: <https://iasis4all.wordpress.com/2014/07/03/03/>)

ΓΕΝΙΚΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ:

Επειδή η ψυχή ζωοποιεί το σώμα, χρειάζεται **να δίδεται προτεραιότητα στην ψυχική υγεία**, χρησιμοποιώντας τα μέσα που μας παρέχει η Εκκλησία (τα Μυστήρια, τον αγιασμό, την προσευχή κλπ). Δείτε πχ. για **τη δύναμη του αγιασμού** στα «ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ» από τις έρευνες (+2 βίντεο): <https://www.imdleio.gr/diaf/2015/03/nero.html>

Η δύναμη και τα θαύματα του Σταυρού, των Θεοφανείων και του Τσερνομπίλ.

<https://www.imdleio.gr/diaf/2011/05/STAYROS+Theofaneia+Chernobyl.pdf>

Το παρόν (εκτυπώσιμο): <https://www.imdleio.gr/diaf/files/health/H2O2/dosi.pdf>