

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

ΟΙ ΕΠΙΚΤΗΤΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΕΝ ΤΗ ΓΕΝΕΣΕΙ ΤΟΥΣ



www.ekdoseisgi.gr

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

ΟΙ ΕΠΙΚΤΗΤΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΕΝ ΤΗ ΓΕΝΕΣΕΙ ΤΟΥΣ



Τίτλος:

Οι Επίκτητες Ασθένειες Εν Τη Γενέσει Τους

Εκδόσεις Γη

Αθήνα, Σεπτέμβριος 2025

Α Έκδοση Ιούνιος 2025



ISBN: 978-618-5916-01-5

Copyright © 2025

Εκδόσεις Γη

Συγγραφέας:

Στυλιανός Βερναδάκης

Εκδότης:

Στυλιανός Βερναδάκης

E-mail:

ekdoseisgi@gmail.com

Τηλέφωνο:

+30 698-1324-398

Εικόνα Εξωφύλλου:

Ο Γαλαξίας Μας.

Εικόνα Από Τον Διαδικτυακό
Ιστότοπο Της Εφημερίδας «Το
Βήμα».

Η Επεξεργασία Της Ως Προς το
Καλύτερο Στην Ανάλυσή Της, Έγινε
Δωρεάν Από την Ιστοσελίδα
www.iloveimg.com.

Επιμέλεια/Διορθώσεις: Στυλιανός Βερναδάκης

URL Ιστοσελίδας **Εκδόσεων Γη**:

www.ekdoseisgi.gr

Facebook, Twitter, Instagram: Εκδόσεις Γη

Στη Μνήμη Του Αργύρη Τσακαλίας.

«Ο Άνθρωπος Είναι Η Μεγαλειώδης Σύθεση Του Παντός.

Εμπεριέχει Μέσα Του Ολόκληρο Το Σύμπαν Και Συνάμα Εμπεριέχεται Και Ο Ίδιος Από Εκείνο.»

Αργύρης Τσακαλίας

«Ο Άνθρωπος Αποτελεί Τη Σκεπτόμενη Απόληξη Του Σύμπαντος.

Το Σύμπαν Δηλαδή Στην Πρόοδό Του Σκέφτεται Μέσω Του Ανθρώπου.»

Αργύρης Τσακαλίας

«Οι Λατίνοι Έλεγαν Πρώτα Η Ζωή Και Μετά Η Φιλοσοφία.

Οι Έλληνες Φιλοσοφία Και Ξερό Ψωμί.»

Αργύρης Τσακαλίας

«Όλοι, Όλες Και Όλα Έχουν Τη Θέση Και Τη Χρησιμότητά Τους Στο σύμπαν.

Αν Για Παράδειγμα Δεν Υπήρχαν Οι Φαινομενικά Ασήμαντες Πέτρες, Καθώς Και Οι Βράχοι Στα Βουνά, Θα Πλημμύριζε Τη Γη Η Θάλασσα.»

Αργύρης Τσακαλίας

«Ο Άνθρωπος Που Αγαπάει Μπορεί Τόσο Να Διδάσκεται Όσο Και Να Διδάσκει.»

Ηριδανός

1 ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

2	Πρόλογος	7
3	Εισαγωγή	11
4	Η Γένεση Των Δυσλειτουργιών Του Ανθρώπινου Οργανισμού.....	21
5	Οι Δυσλειτουργίες Και Η Καλοσύνη Στην Πράξη	33
6	Επιβολή Από Εγωισμό	41
7	Το Παράδοξο, Οι Καλοί Άνθρωποι Και Η Δημιουργικότητα 45	
8	Η Επιτυχής Αλληλεπίδραση Του Ανθρώπου Με Το Περιβάλλον Και Τον Περίγυρό Του.....	51
9	Η Ανεπιτυχής Αλληλεπίδραση Του Ανθρώπου Με Το Περιβάλλον Και Τον Περίγυρό Του.....	55
10	Μια Γνώμη Για Τις Χρόνιες Ασθένειες Και Οι Προτεινόμενες Θεραπείες Μας	59
11	Λίγα Λόγια Για Τη Νόσο Του Καρκίνου	63
12	Λίγα Λόγια Ακόμη Για Τις Χρόνιες Ασθένειες Και Τη Νόσο Του Καρκίνου.....	67
13	Η Γνώμη Μας Εν Ολίγοις Για Τα Φάρμακα, Τα Βιβλία Αφάρμακης Θεραπευτικής, Την Ομοιοπαθητική Και Την Ψευδούποσχόμενη Θεραπεία Από «Αγγέλους» Κάποιων Αγυρτών	71
14	Αποτοξινώσεις Και Φανατισμός.....	79
15	Ευελιξία Από Καλοσύνη.....	83
16	Η Ασυνέπεια Και Η Αυστηρότητα Ως Συνεργοί Αιτιών Χρόνιων Και Θανατηφόρων Ασθενειών.....	87
17	Η Επίδραση Της Φιλοσοφίας Στην Υγεία	91
18	Επίλογος	97
19	Βιβλία Των Εκδόσεων Γη	103

2 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο που ξεκινήσατε να διαβάσετε, αποτελεί συνέχεια του βιβλίου μας **«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»** και εκείνο, το πρώτο μέρος του μητρικού μας βιβλίου **«Αναζητώντας την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»**, που τώρα πια στην τελική του όπως προέκυψε μορφή που υπάρχει επισήμως από τις Εκδόσεις μας, αποτελεί την τρίτη του στη σειρά συνέχεια.

Ως συνέχεια του βιβλίου μας **«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»**, δηλαδή ως δεύτερο διακριτό μέρος του μητρικού μας βιβλίου **«Αναζητώντας την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»**, θα γράψουμε αμέσως μετά στην Εισαγωγή του επιγραμματικώς κάποια πράγματα, που θα πρέπει να έχετε υπόψη σας για την πληρέστερη κατανόησή του.

Να αναφέρουμε ακόμη ότι, διαχωρίσαμε το μέρος αυτό του πρώτου βιβλίου στη σειρά διαβάσματος, από εκείνα που προέκυψαν από το μητρικό μας βιβλίο **«Αναζητώντας την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»**, δημιουργώντας έτσι ένα καινούργιο βιβλίο, που αποτελεί το δεύτερο διακριτό μέρος του· επειδή εκτιμούμε ότι, θα πρέπει ο κεντρικός ισχυρισμός του για τη γένεση των ασθενειών αρχικώς στον εγκέφαλο, ως πολύ σημαντικός και ρηξικέλευθος ισχυρισμός, να επισημανθεί ιδιαιτέρως.

Να επισημανθεί δηλαδή, αποτελώντας ένα δικό μας καινούργιο και αποκλειστικό βιβλίο.

Να πούμε επίσης κλείνοντας και τον Πρόλογο του βιβλίου, ότι η παραπάνω κεντρική ιδέα για τη γένεση αρχικώς των ασθενειών στον εγκέφαλο, που θέλουμε να επισημάνουμε ιδιαιτέρως σε ένα αποκλειστικό μας βιβλίο,

διαφοροποιημένη άποψη από τη μέχρι στιγμής επίσημη ιατρική επιστήμη· βασίζεται σε έναν λόγο, που άκουσα από τον Αργύρη Τσακαλία και τον συγκράτησα αμέσως.

Είπε Κάποτε Ο Σοφός Συγχωρεμένος Πια, Αλλά Παντοτινός Μας Φίλος, Ότι:

«Το 99% Των Ασθενειών Είναι Ασθένειες Του Μυαλού».

Έτσι κι εμείς εκεί κυρίως, στα τρία αυτά πρώτα βιβλία στη σειρά, αναζητούμε τη θεραπεία.

Την αναζητούμε δηλαδή όχι μόνο στα τρία αυτά πρώτα βιβλία στη σειρά, αλλά σε όλα μας τα βιβλία, κυρίως στο ανθρώπινο μυαλό, ακόμη κι αν τούτο δεν είναι πάντα συνεχώς και αδιαλείπτως φανερό.

Όλες οι υπόλοιπες θεραπευτικές μέθοδοί μας, είτε ως προς τη διατήρηση της υγείας του αναγνώστη, είτε και ως προς την επανάκτησή της, έχουν κυρίως επικουρικό χαρακτήρα.

Έχουν κυρίως επικουρικό χαρακτήρα πολλές φορές όμως εξίσου σημαντικό ή αναγκαίο, να συνυπάρχει με εκείνη τη θεραπευτική μέθοδο των εικόνων όπου σας παρουσιάζουμε στο βιβλίο μας **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»** συνάμα και της φιλοσοφικής της σκέψης, ή αν προτιμάτε της θετικοδημιουργικής της οπτικής γωνίας.

Ή άλλες πάλι φορές ως προϋπόθεση στο να πάμε μόνο στη «θεραπεία» της συνήθους -φαινομενικά αναγκαίας για την εποχή μας- προσωπικά συμφεροντολογικής καταναλωτικά φιλοσοφικής σκέψης· εξασκώντας τη για παράδειγμα στην αντίθετή της απλότητα

και την καλοσύνη, καλοσύνη εδώ με την έννοια του προσωπικού συμφέροντος μέσω του συνολικού συμφέροντος.

Ή ίσως κάπως διαφορετικά για την ήδη ανεπτυγμένη και κατά εκεί πιθανή φιλοσοφία κάποιων ανθρώπων, απελευθερώνοντάς τους ακόμη λίγο περισσότερο από την ατομική.

Ουσιαστικά όμως απελευθερώνοντάς τους από όλους, από όλες και από όλα, προϋποθέτοντας όμως στην ελεύθερη πλέον εκείνη ενστερνισμένη φιλοσοφία από οποιονδήποτε την επιθυμεί, την αδιαπραγμάτευτη αγάπη του για όλους, για όλες και για όλα, σε θεωρία και πράξη, συμπεριλαμβάνοντας πάντα σε εκείνη την αγάπη του και τον εαυτό του.

Χωρίς δηλαδή να λέμε και στο ελάχιστο να μην ενδιαφέρεται και να μην υποστηρίζει κανείς και τα προσωπικά του συμφέροντα, απλά εμείς ενδιαφερόμαστε συντριπτικά περισσότερο, επισημαίνοντας όσο μπορούμε πιο συχνά με τα βιβλία μας, για τα πραγματικά του προσωπικά συμφέροντα στη ζωή.

Που κατά τη γνώμη μας εκείνα δεν είναι άλλα, από την ίδια τη ζωή του, την υγεία του σε αυτή, τη χαρά του παρομοίως, την ελευθερία του και τη συνύπαρξή του με τις γύρω του οντότητες, σχηματίζοντας όπως το αντιλαμβανόμαστε αρμονικές κοινότητες.

Τη συνύπαρξή του με τις γύρω του οντότητες σχηματίζοντας όπως το αντιλαμβανόμαστε αρμονικές κοινότητες, κατά τους τρόπους κυρίαρχα που έχουν πρώτη προτεραιότητά τους, τόσο τούτα που μόλις αναφέραμε στην προηγούμενη παράγραφο, όσο και την αδιαπραγμάτευτη αγάπη του για όλους, για όλες και για όλα συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του.

Εν ολίγοις ισχυριζόμαστε ότι, αυτό που προτείνουμε συνολικά στα βιβλία μας, είναι και το πραγματικό του συμφέρον, όχι δηλαδή το πρόσκαιρο ή το φαινομενικό του συμφέρον.

Και Εν Κατακλείδι Ισχυριζόμαστε Επίσης Ότι:

«Όσο πιο πολύ γενναίος μπορεί να είναι κανείς, τόσο πιο πολύ μπορεί και να αγαπάει -αρκεί να στρέψει τη γενναιότητά του κατά εκεί, γνωρίζοντας συνάμα ότι όσο πιο δύσκολοι είναι οι καιροί, τόσο και πιο γενναίος με τον ίδιο ακριβώς τρόπο χρειάζεται να γίνεται- Και,

Όσο πιο πολύ μπορεί και να αγαπάει κανείς, τόσο πιο πολύ χαρούμενος μπορεί και να είναι Και,

Όσο πιο πολύ χαρούμενος μπορεί και να είναι, τόσο πιο πολύ ελεύθερος μπορεί και να αισθάνεται Και,

Όσο πιο πολύ ελεύθερος μπορεί και να αισθάνεται, τόσο πιο πολύ μπορεί και πάλι να αγαπάει Και,

Όσο πιο πολύ μπορεί και πάλι να αγαπάει, τόσο πιο πολύ μπορεί και να αγαπιέται Και,

Όσο πιο πολύ μπορεί και να αγαπιέται, τόσο πιο πολύ γενναίος μπορεί και να γίνεται, συνάμα έτσι μπορεί και να γίνεται και πιο χαρούμενος Και,

Ούτω καθεξής.»

Ηριδανός

Όλα τούτα που ισχυριζόμαστε και περιγράφει μόλις παραπάνω ο Ηριδανός, είναι το αντίθετο του φαύλου κύκλου, δηλαδή αποτελούν συνολικά, άλλον έναν ανθρώπινο ενάρετο κύκλο.

3 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Ου γαρ ευθέως αι νούσοι τοίσιν ανθρώποισιν επιγίγνονται, αλλά κατά μικρόν συλλεγόμεναι αθρόως εκφαίνονται.»

«Διότι οι αρρώστιες δεν παρουσιάζονται στους ανθρώπους ξαφνικά, αλλά συσσωρεύονται βαθμιαία και εκδηλώνονται απότομα.»

Ιπποκράτης, (Περί διαίτης Α),

Νεοελληνική Απόδοση: Φιλολογική Ομάδα Εκδόσεων Κάκτου.

Άλλη Απόδοση: «Διότι οι αρρώστιες δεν δημιουργούνται άμεσα (πιο πριν ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι δημιουργούνται από την υπερβολή σε όποια κατεύθυνση κι αν γίνεται), αλλά σιγά-σιγά διαμορφώνονται συλλεγόμενες αθροιστικά και εκδηλώνονται απότομα.»

Το πρώτο στη σειρά από εκείνα που θα πρέπει να αναφερθούν, για να κατανοήσει καλύτερα το βιβλίο που ξεκίνησε να διαβάζει ο αναγνώστης του· είναι το τι εν ολίγοις, αντιπροσωπεύει στη Βιολογία ο όρος Επιγενετική Και Στη Συνέχεια στην ιατρική ορολογία ο όρος Εκθεσίωμα.

«Ο όρος «επιγενετική» (epigenetics) πρωτοχρησιμοποιήθηκε από τον Conrad Waddington το 1942 για να περιγράψει αλλαγές που ΔΕΝ τροποποιούν την αλληλουχία βάσεων του DNA ΑΛΛΑ αλλάζουν τη λειτουργία του.»

«Συνοπτικά, η επιγενετική με την ευρεία έννοια του όρου αποτελεί τη γέφυρα μεταξύ γονοτύπου και φαινοτύπου, τροποποιώντας το τελικό προϊόν του γονιδίου χωρίς αλλαγή της ακολουθίας του DNA, προσφέροντας ένα είδος μεταγραφικού ελέγχου, που ρυθμίζει την έκφραση των γονιδίων.»

«Η επιγενετική, όπως και η γενετική πληροφορία, κληρονομείται, αλλά σε αντίθεση με τη γενετική πληροφορία, είναι αναστρέψιμη (επιγενετική πλαστικότητα) και δύναται να επηρεαστεί από διάφορα ερεθίσματα ή περιβαλλοντικούς παράγοντες.»

Γιώργος Δεδούσης

(Καθηγητής Μοριακής Γενετικής-Διατροφογενετικής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο).

Ο όρος **«Εκθεσίωμα»** είναι σύνθετη λέξη και προέρχεται από την **«Έκθεση»** στο περιβάλλον μας και το **«Γονιδίωμα»**.

Κατατοπιστικό για το τι είναι το Εκθεσίωμα, είναι το παρακάτω τμήμα της συνέντευξης του δρος Κωνσταντίνου Λαζαρίδη στο Βήμα-Science στις 23/10/2022, μαζί με την εισαγωγή της από τη δημοσιογράφο της συνέντευξης κα Θεοδώρα Ν. Τσώλη:

«Το 2005 ο δρ Κρίστοφερ Πολ Γουάιλντ πρώην διευθυντής του Διεθνούς Οργανισμού για την Έρευνα στον Καρκίνο (IARC), πρωτοεισήγαγε τον όρο **εκθεσίωμα, για την ανάγκη να υπάρξει ένα συμπλήρωμα του γονιδιώματος, το οποίο θα αποτυπώνει τον ρόλο του περιβάλλοντος στον κίνδυνο εμφάνισης νόσων και θα παράσχει την ολοκληρωμένη εικόνα των αιτιών που οδηγούν σε ασθένειες.**

Αρχικώς ο όρος χρησιμοποιείτο, για να καταδείξει τη **σωρευτική** έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ενός ατόμου, ήδη από την ενδομήτρια ζωή του.

Ο όρος αυτός επαναπροσδιορίστηκε από τους Γκάρι Μίλερ και Ντιν Τζόουνς, **προκειμένου να συμπεριλάβει και τη βιολογική** απόκριση, στην έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Είναι σημαντικό ότι σύμφωνα με τον αναθεωρημένο ορισμό του **εκθεσιώματος**, δεν πρέπει να μετράμε έναν προς έναν όλους τους περιβαλλοντικούς παράγοντες στους οποίους εκτίθεται ένα άτομο, αλλά τη **σωρευτική επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό**.

Δεν μετρά μόνο η δόση έκθεσης, αλλά η βιολογική επίδραση που έχει ο εκάστοτε παράγοντας στον κάθε άνθρωπο, αφού δύο άνθρωποι που θα εκτεθούν στην ίδια δόση ενός χημικού, δεν θα έχουν και την ίδια βιολογική απόκριση σε αυτό.

«Τα εξωγενή χημικά στα οποία εκτίθεται ο καθένας μας, προέρχονται από πολλές οδούς, όπως ο αέρας, το νερό, οι επιφάνειες, η διατροφή, τα φάρμακα, οι επιλογές του τρόπου ζωής.

Υπάρχουν όμως και ενδογενείς πηγές έκθεσης σε χημικά, όπως οι φλεγμονές, το οξειδωτικό στρες, οι λοιμώξεις, το μικροβίωμα του εντέρου και η γήρανση», εξήγησε ο δρ Λαζαρίδης.

Αυτή τη στιγμή δεν γνωρίζουμε, με ποια ακριβώς νοσήματα συνδέεται το **εκθεσίωμα**, ο δρ Λαζαρίδης όμως εκτίμησε ότι:

«Πολλά αυτοάνοσα νοσήματα πιθανότατα έχουν σχέση μαζί του.

Πρέπει επίσης να αναφερθεί, ότι αρκετές μορφές καρκίνου δεν υπήρχαν πριν τη βιομηχανική επανάσταση, γεγονός που λέει πολλά για την επίδραση της έκθεσης σε χημικά στην υγεία.»»

(...)

«Το «σχεδόν ότι κι αν κάνουμε» (σ.σ. Για Να Θεραπευτεί Μια Χρόνια Ασθένεια), το γράφουμε κυρίως επειδή εμπεριέχει τα πολύ σπάνια παραδείγματα πλήρους ίασης θανατηφόρων ασθενειών, που όμως υπάρχουν για την ανθρωπότητα.

Πλήρους ίασης θανατηφόρων ασθενειών όπως ο καρκίνος, με κάποιον τρόπο και κάποια μέθοδο συνήθως εκμεταλλεζόμενη και τη φύση, που ακολουθήθηκε μάλλον στις λεπτομέρειές της εξατομικευμένα.

Επίσης εμπεριέχει και την κατά τη γνώμη μας ισχυρότατη ένδειξη, ότι ο άνθρωπος δύναται εξαιρετικά σπανίως θεραπευτικά, να μην έχει όρια.

Αφού μάλλον ή αν προτιμάτε ίσως δεν έχει θεραπευτικά όρια, γιατί να του βάζουμε εκ των προτέρων εμείς;

Η πλήρης ίαση σε αυτές τις πραγματικά πολύ σπάνιες περιπτώσεις φαίνεται ότι εξαρτάται από πάρα πολλούς παράγοντες, που αφορούν κατά τη γνώμη μας κυρίως τον ίδιο τον θεραπευόμενο και τη σχέση του με τον εαυτό του, τη σχέση του με τους άλλους ανθρώπους, τη σχέση του με τα ζώα, με τα φυτά, με τα ανόργανα και γενικά με ολόκληρο το φυσικό και δομημένο περιβάλλον του.

Να πούμε μάλλον καλύτερα, ότι σύμφωνα και με την επιγενετική, όλες οι επίκτητες ασθένειες αναστρέφονται, αφού οφείλονται σε εκείνη και εκείνη αναστρέφεται.

Ίσως ακριβέστερο να ήταν ότι η εξωγενής και η ενδογενής έκθεσή μας σε χημικά, μας πηγαίνει από τη μεριά της ασθένειας· ενώ οι αποτοξινώσεις, το κατάλληλο φυσικό περιβάλλον, ο υγιής τρόπος σκέψης και τρόπος ζωής, η άσκηση και η υγιεινή διατροφή, μας πηγαίνουν προς τη αντίθετη μεριά της ασθένειας, δηλαδή προς εκείνη τη μεριά της Υγείας.

Αν ισχύει τούτο, φαίνεται ότι η συνισταμένη τους, όταν δεν ξεπερνάει εκείνο το όριο από τη μεριά για να προκύψει κάποια χρόνια ασθένεια, ισορροπεί ή το ξεπερνάει από τη μεριά που μας δίνει την Υγεία.

Επίσης όπως σωρευτικά λειτουργεί η έκθεσή μας σε εξωγενή και ενδογενή χημικά, έτσι ισχυριζόμαστε, δηλαδή σωρευτικά με τα χρόνια, λειτουργούν και τα αντίθετά τους, δηλαδή οι αποτοξινώσεις, το κατάλληλο φυσικό περιβάλλον, ο υγιής τρόπος σκέψης και τρόπος ζωής, η άσκηση και η υγιεινή διατροφή.

Για τούτο και η αλλαγή σε όλους εκείνους τους παράγοντες, όπου σύμφωνα με τον αρχαίο Σοφό Ιπποκράτη διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην αυτοϊαση του οργανισμού που θα γράψουμε παρακάτω· θα πρέπει να γίνεται με τη μεγαλύτερη δυνατή διάρκεια, αν γίνεται και για ολόκληρο το υπόλοιπο της ζωής του, έτσι ώστε να θεραπευτεί κανείς και τούτο, αν προλάβει η σύμφωνα με τα προηγούμενα συνισταμένη υγείας και ασθένειας που αναφέραμε, να γείρει κατά τη διάρκεια της ζωής του προς τη μεριά της Υγείας.

Όπως και να έχει από εκείνα που γράφουμε, το όριο έκθεσης σε χημικά προκειμένου να μην εκδηλωθεί κάποια νόσος στον οργανισμό υπάρχει και η ύπαρξή του φαίνεται ότι είναι κι ένας από τους σπουδαιότερους λόγους που έχει πολύ μεγάλη σημασία στην υγεία η **πρόληψη**.

Για αυτό και προτρέπουμε σφόδρα τους ανθρώπους, να ασχολούνται γενικώς με παρόμοια βιβλία Υγείας με αυτό που διαβάζετε από τη νεαρή τους κιόλας ηλικία, για να μπορέσουν να αποκτήσουν και την κουλτούρα της πρόληψης στην υγεία το συντομότερο δυνατό.

Χρειάζονται όμως ούτως ή άλλως για τον οργανισμό όλες αυτές οι αλλαγές για τη βελτίωση των παραγόντων της υγείας του, ακόμη δηλαδή κι αν προκύψει ασθένεια και επειδή οι περισσότερες ασθένειες, είναι με υφέσεις και εξάρσεις.

Επίσης χρειάζονται και εξαιτίας της πιθανότητας να δημιουργηθούν ακόμη και καινούργιες ασθένειες, με βάση τον προηγούμενο τρόπο ζωής δηλαδή τον παλαιό.»

Κάτι ακόμη που θα πρέπει να γνωρίζει ο Αναγνώστης για την καλύτερη κατανόηση του βιβλίου που ξεκίνησε να διαβάζει, είναι για τους κατά τη γνώμη μας σκοπούς του ανθρώπου όπως εκείνοι ισχυριζόμαστε ότι προκύπτουν από τα αρχέγονα ένστικτά του και που αναφερόμαστε εκτενώς σε αυτούς· που εμείς θεωρούμε θεμελιώδους σημασίας για την καθημερινή πορεία της ζωής του· στο βιβλίο μας **«Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»**.

«Ένστικτο είναι η εγγενής τάση ή ορμή ενός ζωντανού οργανισμού, προς την κατεύθυνση

συγκεκριμένων συμπεριφορών ή αντιδράσεων υπό συνθήκες.

Αυτή η τάση προϋπάρχει της μνήμης, που προκύπτει από τη μάθηση και παραμένει αναλλοίωτο χαρακτηριστικό ενός βιολογικού είδους.»

(Βικιπαίδεια).

«Σίγουρα πρωταρχικός σκοπός τού ώριμου γενετήσια ανθρώπου αλλά και ολόκληρου τού ώριμου γενετήσια ζωικού βασιλείου, είναι η ικανοποίηση του ενστίκτου της διαιώνισης του είδους, όταν η διαιώνιση αυτή κινδυνεύει, που λέγεται ότι είναι και το ισχυρότερο ένστικτο για όλα τα έμβια όντα.

Ακόμη σε ατομικό επίπεδο, σκοπός του κάθε ανθρώπου είναι και η ικανοποίηση του ενστίκτου τής αυτοσυντήρησης.

Η επιθυμία για ζωή αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα για κάθε έμβιο ον και από την πρώτη στιγμή της ζωής του ο άνθρωπος, κάνει ότι χρειάζεται και μπορεί, για να επιβιώσει.

Χωρίς τη ζωή για τον άνθρωπο δεν υπάρχουν σε προσωπικό επίπεδο όλα τα άλλα και νομίζουμε ότι αν γίνεται, σκοπός του είναι να ζει και στο διηνεκές.

Αφού εξασφαλιστούν το ένστικτο της διαιώνισης του είδους και το ένστικτο της αυτοσυντήρησης του ανθρώπου, μένει να εξασφαλιστεί και το ένστικτο όπως λέμε εμείς της χαράς, με την έννοια ότι όλοι οι άνθρωποι θέλουν να είναι χαρούμενοι.

Το ένστικτο της χαράς συμπεριλαμβάνει για εμάς και το ερωτικό ένστικτο.

Ακόμη ισχυριζόμαστε ότι την ικανοποίηση του ενστίκτου της χαράς, της ουσιαστικής και με χρονική διάρκεια χαράς, της πραγματικής και στέρεης χαράς στον χώρο και στον χρόνο και όχι μόνο της στιγμιαίας ή πρόσκαιρης χαράς, που μπορεί μελλοντικά και να βλάπτει· θα μπορούσαμε ίσως να την αναλύσουμε βαθύτερα, με τους δύο παρακάτω επιπλέον σκοπούς του ανθρώπου:

Ο ένας, ο πρώτος σε μία τουλάχιστον θνητή ζωή από τους επιπλέον σκοπούς του ανθρώπου, είναι για εμάς να ζήσει, να ευτυχήσει πάνω στον όμορφο πλανήτη μας, μαζί με τους άλλους κατοίκους του, δηλαδή τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα, σε πλήρη αρμονία και ποτέ μα ποτέ εις βάρος τους.

Θεωρούμε ακόμη ότι ο άλλος σκοπός του ανθρώπου, ο αείζωος θα μπορούσαμε να πούμε, ή αν προτιμάτε ο μεγαλόπνοος, είναι για εμάς η αέναη ανέλιξή του προς την ατέρμονη τελειότητα.

Οι δύο αυτοί επιπλέον σκοποί του ανθρώπου που μόλις αναφέραμε, αλληλοεπιδρούν και ακόμη είναι αλληλένδετοι, αλληλεξαρτώμενοι, αλληλοσυμπληρούμενοι και συνεχώς και ατερμόνως τελειοποιούμενοι.

Αλληλοεπιδρούν απευθείας, άμεσα, συνεχώς και αδιαλείπτως.

Η αξία τους δε, είναι ανεκτίμητη.

Επιτυγχάνονται κυρίως με την αγάπη που νοιώθει, εκφράζει, δίνει και παίρνει ο ίδιος ο άνθρωπος και η προσωπικότητά του, καθώς ισάξια και με την ελευθερία του να πράττει έτσι ή αλλιώς, για το οτιδήποτε.»

(...)

«Να πούμε ακόμη, ότι αγάπη για εμάς πρακτικά είναι να θέλουμε, να επιδιώκουμε και να προσπαθούμε με όλες μας τις δυνάμεις για το καλό, χωρίς κανένα απολύτως αντάλλαγμα.

Χωρίς κανένα απολύτως αντάλλαγμα, εκτός ίσως μοναχά από την πραγματική και με διάρκεια χαρά, που δίδει η ίδια η φύση από μόνη της, όταν σκέφτεται και πράττει κανείς το καλό.

Έχει άμεση σχέση στη ζωή το καλό, με το αίσθημα της χαράς με διάρκεια.

Το καλό και η χαρά αλληλοεπιδρούν και είναι έννοιες, αλληλένδετες και αλληλεξαρτώμενες.

Αλληλοεπιδρούν απευθείας, άμεσα, συνεχώς και αδιαλείπτως.

Ως καλό εννοούμε, οτιδήποτε βοηθάει ή δεν εμποδίζει συνολικά, όλους τους σκοπούς του ανθρώπου όπως πάντα τους περιγράψαμε· με την προϋπόθεση ότι αυτό συμβαίνει κυρίαρχα και κατά προτεραιότητα, υπό το πρίσμα τής επιθυμίας του ενστίκτου τής ουσιαστικής και με χρονική διάρκεια χαράς -της πραγματικής δηλαδή και στέρεης χαράς στον χώρο και στον χρόνο- και καθόλου ίσως της πρόσκαιρης χαράς· που μπορεί μελλοντικά και να βλάπτει.

Δηλαδή συμβαίνει κυρίαρχα και κατά προτεραιότητα, υπό το πρίσμα των σκοπών της ανέλιξης και της ευτυχίας του συνόλου των ανθρώπων, ακόμη καλύτερα και του συνόλου όλων των οντοτήτων της Γης, συμπεριλαμβανομένης και της προσωπικότητας του ανθρώπου, που θεωρείτε ότι πράττει το καλό.

Το ξαναγράψαμε, έχει άμεση σχέση το καλό με το αίσθημα της πραγματικής και στέρεης χαράς, δηλαδή πρακτικά της χαράς με διάρκεια στον χώρο και στον χρόνο.

Το αντίθετο του καλού είναι για εμάς οτιδήποτε εμποδίζει τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως πάντα τους περιγράψαμε.

Ελευθερία για εμάς είναι, να μην επεμβαίνει κανείς, είτε ατομικά, είτε ομαδικά, στην ελεύθερη βούληση των συνανθρώπων του.

Χρειάζονται όσο το δυνατόν περισσότερα στο φυσικό μας κόσμο ορατό και αόρατο, τόσο η αγάπη όσο και η ελευθερία.»

(Από Το Βιβλίο Μας «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»).

4 Η ΓΕΝΕΣΗ ΤΩΝ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

«Υγεία είναι η φυσική λειτουργία του οργανισμού.

Είναι δηλαδή η λειτουργία τού οργανισμού, που προέρχεται από τη φύση και που βρίσκεται σε συμφωνία με αυτή.

Το φυσικό είναι πάντα αυθόρμητο.»

Ηριδανός

«Η μη φυσιολογική λειτουργία τού ανθρώπινου οργανισμού, δηλαδή η λειτουργία του που δεν βρίσκεται σε συμφωνία με τη φύση, με λίγα λόγια η ασθένεια· έχει πάντα κάποιο αίτιο.

Στόχος είναι να βρούμε αυτό το αίτιο και να το εξαφανίσουμε.

Εξαφανίζοντας το αίτιο, εξαφανίζεται και το αποτέλεσμα.

Έτσι απλά, ίσως και δίχως όρια.

Ίσως και δίχως όρια, ειδικά όταν δύναται να εξαφανιστεί εντελώς το αίτιο, δηλαδή εν τη γενέσει του.»

Ηριδανός

Οι επίκτητες τουλάχιστον ασθένειες που δεν οφείλονται αποκλειστικά σε κακώσεις, εγκαύματα, ή σωρευτική έκθεση τού οργανισμού σε **εξωγενή** βλαβερά χημικά και ακτινοβολίες, ισχυριζόμαστε ότι είναι ασθένειες του μυαλού, ή τουλάχιστον αρχικώς του μυαλού.

Όμως κι αυτές οι ασθένειες που εξαιρέσαμε μόλις προηγουμένως, το μυαλό έχει ξεκάθαρα για εμάς τη δυνατότητα να τις προλαμβάνει.

Μπορεί να τις προλαμβάνει κάνοντας ανώτερες σκέψεις και πράξεις, που μπορεί και πραγματοποιεί τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τους άλλους ανθρώπους και που θα μιλήσουμε εκτενώς για αυτές, στο κεφάλαιο που αφορά το Φυσικό Δίκαιο.

(σ.σ. Το κεφάλαιο τούτο, υπάρχει πλέον μόνο στο βιβλίο μας «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο».)

Επίσης ακόμη και αυτές οι ασθένειες, είναι αλληλένδετες με τον τρόπο σκέψης του ανθρώπου.

Ο τρόπος σκέψης επηρεάζει τον τρόπο ζωής.

Επηρεάζει δηλαδή τις επιλογές τού ανθρώπου και την επικινδυνότητά τους, τουλάχιστον στο να προκύψουν κακώσεις, εγκαύματα και έκθεσή του σε εξωγενή βλαβερά χημικά και ακτινοβολίες.

Επίσης όχι μόνο ο τρόπος σκέψης επηρεάζει τις ασθένειες, άλλα και οι ίδιες οι ασθένειες με τη σειρά τους, επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης.

Η μία κατάσταση του οργανισμού, αναζητάει την άλλη αμφίδρομα.

Είτε η κατάσταση αυτή είναι Υγείας, είτε είναι ασθένειας.

Με απλό λόγο:

Εκεί που κυρίως «κοιτάζει» το μυαλό στη σκέψη του, εκεί τείνει να «πηγαίνει» και ολόκληρο το σώμα.

Και εκεί που «πηγαίνει» ολόκληρο το σώμα, με παρόμοιο τρόπο τείνει να σκέφτεται και το μυαλό, ή τουλάχιστον σε κάποιες πτυχές του, καθώς και μάλλον στη συνισταμένη των πτυχών του αυτών.

Γράφουμε «ή τουλάχιστον σε κάποιες πτυχές του», επειδή το μυαλό στη σκέψη του, έχει πολύ μεγάλη ελευθερία.

Τούτο ως γεγονός επιτρέπει στον οργανισμό διαμορφώνοντας σε βάθος τη σκέψη του, να αλλάξει και το εκεί που πηγαίνει ολόκληρο το σώμα, με τον ίδιο τρόπο που περιγράφουμε παρακάτω στο κεφάλαιο «Ο Εαυτός».

(σ.σ. Το κεφάλαιο «Ο Εαυτός» με τα υποκεφάλαιά του, υπάρχει πια μόνο στο τελικό απομειωμένο βιβλίο των Εκδόσεων Γη «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα».

Δηλαδή πια όχι υποκεφάλαια του κεφαλαίου «Ο Εαυτός», αλλά ακέραια πρώτα κεφάλαια του παραπάνω βιβλίου.)

Συνεχίζοντας ισχυριζόμαστε πως σε έναν βαθμό, οι επίκτητες χρόνιες ασθένειες γεννιούνται στο μυαλό, ή τουλάχιστον πρωτοεμφανίζονται εκεί.

Κατόπιν επειδή είναι πολύ έντονη η επίδρασή τού μυαλού στο σώμα, αργά αλλά σταθερά αποκτούν παρατηρήσιμη και χειροπιαστή μορφή και στον υπόλοιπο οργανισμό.

Δηλαδή με τον καιρό γίνεται μία απεικόνιση της ασθένειας, που γεννήθηκε στο μυαλό· ή αν προτιμάτε της δυσαρμονίας τού μυαλού, ή θα μπορούσαμε να πούμε του «κόμπου» στις πληροφορίες και την επεξεργασία τους στο νευρωνικό δίκτυό του· με μετρήσιμο όμως παρατηρήσιμο και χειροπιαστό τρόπο, ως σύμπτωμα και στο υπόλοιπο σώμα.

Από τη Βικιπαίδεια έχουμε:

«Νευρωνικό δίκτυο ονομάζεται ένα κύκλωμα διασυνδεδεμένων νευρώνων, πρόκειται για ένα τμήμα νευρικού ιστού.

Ο νευρικός ιστός αποτελεί τη βάση του νευρικού συστήματος, το οποίο αποτελεί το σύστημα επικοινωνίας τού σώματος.

Ο νευρικός ιστός αποτελείται από κύτταρα, που αντιδρούν σε ερεθίσματα και μεταβιβάζουν μηνύματα, με τη μεταφορά ηλεκτρικών σημάτων.

Τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου επεξεργάζονται κιόλας τις επικοινωνούντες πληροφορίες.

Οι νευρώνες είναι τα νευρικά κύτταρα.

Αποτελούνται από το σώμα, τον νευράξονα και τους δενδρίτες.

Ο κάθε νευρώνας έχει πολλούς δενδρίτες με πολλές διακλαδώσεις.

Αυτές οι δομές αποτελούν το δίκτυο, με το οποίο ο νευρώνας προσλαμβάνει σήματα από άλλα κύτταρα.

Τα κύματα αυτά φτάνουν στους δενδρίτες τού κάθε νευρικού κυττάρου, από νευρίτες (έναν ή περισσότερους) άλλων νευρικών κυττάρων.

Με τον τρόπο αυτό συνδέονται, διακλαδίζονται και συνεργάζονται μεταξύ τους τα νευρικά κύτταρα, κατά ομάδες, για να επιτελέσουν το σκοπό για τον οποίο κατασκευάστηκαν, τη διάδοση των ερεθισμάτων από την περιφέρεια προς το κέντρο (εγκέφαλο) και το αντίστροφο.

Στην άκρη των δενδριτών βρίσκονται τα προσυναπτικά κομβία και οι συνάψεις και από εκεί το κύτταρο λαμβάνει ή μεταδίδει τα σήματα.

Τόσο ο νευράξονας όσο και οι δενδρίτες έχουν τυπικό μέγεθος γύρω στο 1 μm , ενώ το Σώμα είναι γύρω στα 25 μm , όχι πολύ μεγαλύτερο από τον πυρήνα που περιέχει.

Ο νευράξονας ενός κινητικού νευρώνα μπορεί να είναι μεγαλύτερος από 1 μέτρο σε μήκος, συνδέοντας για παράδειγμα τη βάση της σπονδυλικής στήλης με τα δάχτυλα των ποδιών.

Ο αριθμός των νευρικών κυττάρων είναι τεράστιος και είναι αδύνατο να μετρηθεί, ούτε να υπολογιστεί ακριβώς.

Οι παλαιοί ανατόμοι είχαν υπολογίσει ότι στον ανθρώπινο εγκέφαλο, υπάρχουν δύο τρισεκατομμύρια νευρώνες.

Νευρώνες τού φλοιού τού εγκεφάλου των θηλαστικών όπως τα Purkinje κύτταρα, έχουν πάνω από 1000 δενδριτικές απολήξεις έκαστος, πράγμα που τους επιτρέπει να επικοινωνούν ταυτόχρονα, με δεκάδες χιλιάδες νευρικά κύτταρα.»

Αυτό που περιγράψαμε προηγουμένως, ότι συμβαίνει για τις επίκτητες χρόνιες ασθένειες, θα μπορούσαμε να πούμε ότι συμβαίνει πρακτικά, διότι ο «κόμπος» στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού που αναφέραμε· μέσω της σκέψης επηρεάζει τις επιλογές τού ανθρώπου, που τον εκθέτουν και σε ενδογενή βλαβερά χημικά, εκτός από εξωγενή.

Ενδογενή βλαβερά χημικά όπως για παράδειγμα οι ορμόνες που εκκρίνει ο οργανισμός όταν στη ζωή του κυριαρχεί το άγχος, η στεναχώρια, ο φόβος, η τοξικότητα, καίρια όμως για τον οργανισμό όταν εκείνα κυριαρχούν με πολύ μεγάλη διάρκεια, όχι δηλαδή όταν κυριαρχούν μόνο με πρόσκαιρη χρονική διάρκεια.

Ακόμη το πρόβλημα της χειροπιαστής ασθένειας από τον «κόμπο» στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού δημιουργείται κι επειδή, μόλις λαμβάνει χώρα αυτός, κάτι στη συνέχεια δεν λειτουργεί αρμονικά και εσωτερικά για τον οργανισμό.

Η εσωτερική αυτή δυσαρμονία σε βάθος χρόνου, δύναται δυστυχώς να δώσει μετρήσιμα πλέον αποτελέσματα και στο υπόλοιπο σώμα, ως σύμπτωμα κάποιας σχετικής με τον «κόμπο» ασθένειας.

Αυτό συμβαίνει κιόλας, επειδή αν ο κόμπος στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού δεν αντιμετωπισθεί εγκαίρως, μπορεί να λειτουργήσει με τρόπο δυσαρμονικό και σωρευτικό στον οργανισμό και για άλλα γεγονότα που θα προκύψουν.

Δηλαδή αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα ο «κόμπος» στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού, ισχύει κι εδώ το περίφημο ρητό τού αρχαίου Σοφού Σοφοκλή:

«Ενός κακού, μύρια έπονται».

Από την άλλη όμως μεριά θεραπεύοντας με τον ίδιο τρόπο, μπορεί και ισχύει σε αντίστροφη αντιστοιχία και το ρητό:

«Ενός καλού μύρια έπονται».

Που να γράψουμε αστειευόμενοι, ότι μπορούμε και διεκδικούμε τη μητρότητα.

Ισχυριζόμαστε ότι οι ασθένειες στην απαρχή τους, ή παράλληλα και με άλλα αίτια, οφείλονται σε κάποια ή κάποιες ιδέες, που αποκτάει ο άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Τις αποκτάει από την αλληλεπίδραση του εαυτού του και του περιβάλλοντός του, φυσικού και δομημένου περιβάλλοντός του, συμπεριλαμβάνοντας πάντα σε αυτό και τους άλλους ανθρώπους.

Φυσικό Περιβάλλον είναι ολόκληρη η έμβια και η άβια ύλη, που υπάρχει με φυσικό τρόπο στο Σύμπαν.

Δηλαδή στο Φυσικό Περιβάλλον της Γης συμπεριλαμβάνονται οι άνθρωποι, τα ζώα, τα φυτά, ο αέρας, η θάλασσα, τα βουνά, τα φαράγγια, τα ποτάμια, οι λίμνες, οι βροχές, τα χιόνια, το φως του ήλιου, τα σύννεφα, οι βράχοι, η υγρασία, η ζέστη, η δροσιά, το κρύο και τόσα άλλα πανέμορφα πράγματα του πλανήτη.

Δομημένο Περιβάλλον είναι το τεχνητό περιβάλλον, ή αν προτιμάτε το ανθρωπογενές.

Στο ανθρωπογενές περιβάλλον συμπεριλαμβάνουμε και το πολιτιστικό, το φιλοσοφικό, το εκπαιδευτικό, το άυλο εικονικό περιβάλλον και γενικότερα οτιδήποτε έχει παραχθεί από το είδος μας, στο διάβα των αιώνων.

Οι ασθένειες συνεχίζουμε, οφείλονται όχι μόνο σε αυστηρά δικές του πεπιοθήσεις, αλλά και σε άλλες ιδέες άλλων ανθρώπων, καθώς και έννοιες και γεγονότα και εκείνων, που όμως δεν μπόρεσε να επεξεργαστεί και να αντιμετωπίσει με επιτυχία.

Δηλαδή και εν ολίγοις, δεν μπόρεσε να ανταποκριθεί σε αυτά αντιμετωπίζοντάς τα, καταλλήλως για την υγεία του.

Τα αποτελέσματά τους ως συμπτώματα ασθένειας και στο υπόλοιπο σώμα, δύναται να πάρουν αρκετό καιρό, ίσως και χρόνια.

Και αυτό γιατί αυτή η δυσαρμονική κατάσταση για το μυαλό, καθώς και η επέκταση της στον υπόλοιπο οργανισμό, πραγματοποιείται αναπτυσσόμενα λίγο-λίγο και σωρευτικά.

Θα μπορούσαμε τον **«κόμπο»** στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού, που αναφέρουμε, να τον παρομοιάσουμε με μια μικρή αρχική μπαλίτσα χιονιού, που όμως με τα χρόνια μπορεί να καταλήξει σε ολόκληρη χιονοστιβάδα.

Σκοπός μας είναι να ανατείλει ο ήλιος στη σκέψη, που έστω στο ζενίθ του την αρχική αυτή μπαλίτσα χιονιού, θα μπορέσει να τη λιώσει και μόνο στην υποψία τής δημιουργίας της.

Όμως και από την άλλη μεριά, αυτές οι εξωτερικές ιδέες, οι έννοιες και τα γεγονότα που δεν μπόρεσε να ανταποκριθεί αντιμετωπίζοντάς τις, καταλλήλως για την υγεία του ο άνθρωπος· δημιουργούν κάποιες εντυπώσεις στο μυαλό του για τον ίδιο και για τον κόσμο, μάλλον όχι σωστές, ή αν προτιμάτε μάλλον όχι ακριβείς.

Εντυπώσεις ειδικές ή γενικές.

Όλα αυτά λειτουργούν αμφίδρομα.

Η αλληλεπίδραση τού ανθρώπου με το περιβάλλον του και τον περίγυρό του, έχει πάντα αντίκτυπο στο μυαλό του και μάλιστα άμεσο και αμφίδρομο.

Οι αισθήσεις μας στο μυαλό απευθύνονται.

Εκεί επεξεργάζονται όλα.

Εκεί επεξεργάζονται όλα, πριν να δοθούν οι οδηγίες από το μυαλό στον οργανισμό για την αρμονική λειτουργία του, δηλαδή για την Υγιή λειτουργία του, ή να δοθούν οι οδηγίες για την παρουσίαση κάποιου συμπτώματος, σχετικής με τον «κόμπο» στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού, ασθένειας.

Όμως ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης, σε μια μικρή σύνοψη ενός τμήματος του Έργου του είχε πει:

«Τα συμπτώματα που παρουσιάζει ο άρρωστος, δεν είναι αρρώστια, αλλά τα μέσα με τα οποία αμύνεται το σώμα κατά της αρρώστιας».

Ιπποκράτης*

*[Το μόλις παραπάνω απόφθεγμα δεν βρίσκεται σε κάποιο συγκεκριμένο έργο του Ιπποκράτη, αλλά αποτελεί μια σύγχρονη ερμηνεία της Ιπποκρατικής σκέψης, ιδίως της αντίληψης ότι η νόσος είναι μια αμυντική αντίδραση του οργανισμού.(Επισκόπηση AI Google Του Αποφθέγματος, Σε Ανάλογο Με Εκείνο Ερώτημά Μας)].

Όσο κι αν φαίνεται παράξενο το παραπάνω απόφθεγμα, να πούμε μόνον ότι οι κινήσεις που πραγματοποιούν με τα χέρια τους, ίσως και με τα πόδια τους, κάποια για παράδειγμα παιδιά με αυτισμό· φαίνεται ότι τουλάχιστον για τα ίδια, μπορούν και λειτουργούν θεραπευτικά.

Τα συμπτώματα εκφραζόμενα αποτελούν, τουλάχιστον μέρος της εκτόνωσης της δυσαρμονίας που έχει η ίδια η ασθένεια για να δημιουργηθεί και να εξακολουθεί να υπάρχει, αν κάποιες πολύ λίγες φορές δεν

αποτελούν και μέρος της άμυνας του οργανισμού του προς αυτήν, με άμεσο σκοπό του να τη θεραπεύσουν.

Αν κάποιες πολύ λίγες φορές δεν αποτελούν και μέρος της άμυνας του οργανισμού του προς αυτήν, με άμεσο σκοπό του να τη θεραπεύσουν· όπως όταν για παράδειγμα συμβαίνει αυτό κάθε φορά που βήχουμε ή φτερνιζόμαστε· επειδή το τράνταγμα που πραγματοποιείται τότε στον οργανισμό μας, κινητοποιεί τη λέμφο μας, που αποτελεί βασικό τμήμα τού ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Ή αν προτιμάτε συνεχίζουμε, από την αλληλεπίδραση τού ανθρώπου με το περιβάλλον και τον περίγυρό του, δημιουργούνται αποτυπώματα στο μυαλό του ακόμη και για τα πιο απλά και συνηθισμένα συμβάντα, που θα πρέπει να επεξεργαστεί και να ανταποκριθεί αντιμετωπίζοντάς τα, ο ίδιος ο άνθρωπος, με επιτυχία.

Την έχει αυτή τη δυνατότητα, να ανταποκριθεί δηλαδή αντιμετωπίζοντάς τα με επιτυχία, επειδή ακριβώς όλες οι ασθένειες γεννιούνται αρχικά νοητικώς στο μυαλό του, ή δημιουργούνται εκεί παραλλήλως και με άλλα αίτια και νοητικώς ο άνθρωπος έχει απεριόριστες δυνατότητες.

Εδώ να ξαναπούμε, κλείνοντας αυτή τη φορά το κεφάλαιο **«Η Γένεση Των Δυσλειτουργιών Του Ανθρώπινου Οργανισμού»**, ότι η κεντρική ιδέα του βιβλίου που διαβάζεται τώρα, διαφοροποιημένη από τη μέχρι στιγμής επίσημη ιατρική, βασίζεται σε έναν λόγο που άκουσα από τον Αργύρη Τσακαλία και τον συγκράτησα αμέσως.

Είπε Κάποτε Ο Σοφός, Συγχωρεμένος Πια, Αλλά Παντοτινός Μας Φίλος Αργύρης, Ότι:

«Το 99% των ασθενειών είναι ασθένειες του μυαλού».

Να γράψουμε συμπληρώνοντας, αλλά όχι και τόσο εύκολα να μπορέσει να συγκρατηθεί στη μνήμη όπως το παραπάνω συνθηματικό απόφθεγμα, ότι αυτό που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα την όλη κατάσταση είναι το εξής:

Οι επίκτητες ασθένειες φαίνεται ότι συλλαμβάνονται, επωάζονται, εκκολάπτονται και τελικώς γεννιούνται στην απαρχή τους στο μυαλό, από την επεξεργασία τού περιβάλλοντος -φυσικού και δομημένου- και του εαυτού από αυτό.

Σκεπτόμενοι παρόμοια:

Οι κληρονομημένες ασθένειες θα πρέπει με την ίδια διαδικασία, να γεννήθηκαν στο μυαλό των προγόνων μας, όταν ζούσαν, έως επτά γενεές πριν.

Υπό αυτήν τουλάχιστον την έννοια, αν είχαμε τον χρόνο, να θεραπεύσουμε επτά γενεών επεξεργασία του περιβάλλοντος από το μυαλό, καθώς και τη μέθοδο που η δικιά μας -δηλαδή πρωταρχικώς του Αργύρη Τσακαλία μέθοδος- σχετίζεται με τις φυσικές, όμορφες, νοερές εικόνες· όλες οι ασθένειες θα ήταν αντιστρεπτές.

Τη μέθοδο αυτή που χαρακτηρίσαμε προηγουμένως ως δικιά μας μέθοδο, **δηλαδή του Αργύρη Τσακαλία μέθοδο**, μπορείτε να τη βρείτε τόσο στο αρχικό μητρικό μας βιβλίο **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά,**

Τη Μακροβιότητα», όσο και στο απομειωμένο του, δηλαδή σε εκείνο που τελικά απόμεινε από το αρχικό.

Η μέθοδος αυτή όμως, είτε διαβαστεί από το αρχικό μητρικό βιβλίο **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»,** είτε από το ομότιτλο απομειωμένο του βιβλίο, που προφανώς και το δεύτερο ως πολύ μικρότερο βιβλίο του πρώτου -αλλά και πιο επεξεργασμένου- προτείνουμε· θα πρέπει για να γίνει πλήρως κατανοητή, να διαβαστεί μάλλον ολόκληρο το βιβλίο που σας αναφέρουμε.

Που όμως και πάλι όσον αφορά το να διαβαστεί ολόκληρο το αναφερόμενο βιβλίο, το ίδιο δεν είναι καθόλου μεγάλο σε όγκο.

5 ΟΙ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΑΙ Η ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Γράψαμε προηγουμένως ότι:

«Από την αλληλεπίδραση τού ανθρώπου με το περιβάλλον και τον περίγυρό του, δημιουργούνται αποτυπώματα στο μυαλό του ακόμη και για τα πιο απλά και συνηθισμένα συμβάντα, που θα πρέπει να επεξεργαστεί και να ανταποκριθεί αντιμετωπίζοντάς τα, ο ίδιος ο άνθρωπος, με επιτυχία.»

Συμβάντα συνεχίζουμε, που θα πρέπει να επεξεργαστεί και να ανταποκριθεί αντιμετωπίζοντάς τα, πάντα κατά τη γνώμη μας προς τη μεριά της χωρίς όρια καλοσύνης.

Ισχυριζόμαστε δε ξεκάθαρα, ότι η καλοσύνη προάγει με κάθε τρόπο την υγεία σε όλους, όλες, όλα συνολικά.

Στον ίδιο τον άνθρωπο και στους γύρω του.

Καλοσύνη όμως όχι με την έννοια του «σφάξε με αγά μου να αγιάσω».

Να παίρνει ο άνθρωπος με εμπειρία παρατηρητικότητα και ωριμότητα και τις αποστάσεις του, όπου χρειάζεται.

Να προσπαθεί και να παλεύει για το καλό και για το δίκαιο, τόσο των άλλων ανθρώπων, όσο και για το δικό του.

Η καλοσύνη του να πηγάζει από την ισάξια αγάπη, τόσο του εαυτού του, όσο και του πλησίον του.

Έτσι μόνο θα μπορέσει να βρει με ασφάλεια το μέτρο της καλοσύνης του, ή αν προτιμάτε το εκάστοτε όριο της και προτείνουμε αφού ισορροπήσει για

αρκετό καιρό σε αυτό, να το μετακινεί ο ίδιος σιγά-σιγά προς όφελος της ανθρωπότητας.

Το τελευταίο συνήθως συμβαίνει με επιτυχία, όταν εστιάζει την αγάπη του για να τη διοχετεύσει σε αυτούς που τη χρησιμοποιούν, τόσο για το καλό το δικό τους, όσο και για το καλό των γύρω τους.

Αλλιώς δύναται ο ίδιος ο άνθρωπος που αγαποβολεί, να κινδυνέψει από την κακία εκείνων που τους συμπεριφέρεται με αγάπη και δεν τους συμπεριφέρεται κρατώντας με ευγένεια, τις αποστάσεις του.

Η Αγάπη όμως που εκπέμπει κανείς, μπορεί και ανελίσσει τους πάντες και τα πάντα, χρειάζεται όμως για τούτο αρκετός χρόνος.

Πολλές φορές τα θετικά αποτελέσματά της στους αρνητικούς ανθρώπους, συμβαίνουν όταν οι αγαποβόλοι άνθρωποι απομακρυνθούν από κοντά τους και εκείνοι αρχίσουν να συναισθάνονται την όλη πραγματοποιηθείσα, παρελθοντική πλέον, κατάσταση.

Αν όμως οι αρνητικοί άνθρωποι αντέχονται, δεν θα πρέπει να επιδιώκεται κατά τη γνώμη μας η απομάκρυνση από εκείνους.

Όμως κάτι είναι θαρρούμε και το λίγο πριν παραπάνω, ειδικά όταν είναι μάλλον καλύτερα στον πεπερασμένο χρόνο ζωής κάποιου, να απομακρυνθεί.

Μπορεί βέβαια πάντα παρατηρώντας και την πρόοδό τους, να ξαναπλησιάσει, τόσο όσο δεν θα υπάρξει κανένα καινούργιο πρόβλημα αναμεταξύ τους.

Συνεχίζουμε.

Κατόπιν της ανισορροπίας που θα προκύψει από την περισσότερη αγάπη προς την ανθρωπότητα, να βρει και

πάλι την καινούργια ισορροπία, αγαπώντας επιπλέον ισάξια και τον εαυτό του.

Και ούτω καθεξής.

Δηλαδή για να γελάσουμε και λίγο, σε δουλειά να βρισκόμαστε.

Αυτό εννοούμε όταν μιλάμε για χωρίς όρια καλοσύνη.

Το απείρως μεγάλο στους αριθμούς το καταλαβαίνουμε πρακτικά με την έννοια, ότι για έναν οσοδήποτε μεγάλο αριθμό και να επιλέξει κάποιος, μπορούμε να βρούμε πάντα κάποιον μεγαλύτερό του.

Έτσι αντιλαμβάνεται ο άνθρωπος με τη νόηση το άπειρο ή αν προτιμάτε το χωρίς όρια το δίχως πέρας και όχι για να αστειευτούμε, το δίχως πείρα.

Στην πραγματικότητα και το πλήθος των αριθμών που είναι μεγαλύτεροι, εκείνου του αριθμού που επιλέχθηκε, είναι άπειρο.

Γιατί αν ήταν πεπερασμένο, θα επιλέγαμε στη συνέχεια τον μεγαλύτερο από το πεπερασμένο πλήθος των αριθμών που είναι μεγαλύτεροι του αρχικού αριθμού και θα είχαμε από όλους τους αριθμούς τον μεγαλύτερο συνολικά.

Συνεχίζοντας με την καλοσύνη, να πούμε ότι δεν είναι ακόμη ο κόσμος μας ιδανικός, για αυτό και χρειάζεται πολύ να παρατηρεί και να καταλαβαίνει κανείς, τι γίνεται και γύρω του.

Κι αν είναι πολύ ωραίο, να είναι κανείς καλοπροαίρετος, θα πρέπει συνάμα να είναι και διπλά παρατηρητικός και προσεκτικός.

Όμως και μέσα σε αυτόν τον μη ιδανικό κόσμο, μπορεί κανείς να σκέφτεται και να πράττει όμορφα, χωρίς καν να χρειάζεται να αλλάξει κάποιον οποιονδήποτε άλλον άνθρωπο εκτός από τον εαυτό του.

Αρκεί μονάχα να συνειδητοποιήσει την ανεξαρτησία του και την αυτονομία του ως ξεχωριστή, μοναδική και ανεπανάληπτη οντότητα τού πλανήτη Γη, που επηρεάζει και επηρεάζεται.

Να αποδέχεται όμως, να κατανοεί, ή ακόμη και να συμβιβάζεται με την προσωπικότητα των άλλων ανθρώπων, γιατί αλλιώς είναι πολύ πιθανόν να μείνει μελλοντικά μόνος του.

Ο συμβιβασμός πολλές φορές, δηλαδή η κατανόηση και κατόπιν ο συμβιβασμός και όχι πάντα· ή μάλλον καλύτερα η ευέλικτη σκέψη που δημιουργείτε στον άνθρωπο, όταν είναι αναγκασμένος να κάνει κάτι και συνάμα εξακολουθεί να ζει και να υπάρχει σύμφωνα με τη φιλοσοφία του, ή την καινούργια φιλοσοφία του, χωρίς να κάνει έκπτωση στις αρχές του· είναι κάτι το πολύ χρήσιμο, για να προχωρήσει ο άνθρωπος.

Τον βοηθάει να βλέπει πιο πλατιά, αλλά και πιο πρακτικά, τα πράγματα.

Όλα αυτά χρειάζεται, να προκύπτουν ως ανάγκη να συμπεριληφθεί στη σκέψη του, κυρίως η πρακτικότητα και η ευγενική ευρύτητα της κατανόησης των διαφορετικών απόψεων, καθώς και η έκφραση της δημιουργικότητάς του στην καινούργια ανταποκρινόμενη στα συμβάντα συμπεριφορά του.

Επίσης όλες οι ακολουθούμενες αρχές, συμπυκνώνονται σε μια μόλις οπτική.

Δηλαδή στην οπτική εκείνη που προκύπτει από την αγάπη προς τον συνάνθρωπο.

Το ακριβώς αντίθετο δηλαδή να απομακρύνεται, θα πρέπει να κάνει ίσως όταν σε αυτά που σκέφτεται, ή αυτά που του προτείνονται, δεν υπάρχει καθόλου αγάπη.

Ίσως πολλές φορές να χρειαστεί ένας καλοπροαίρετος άνθρωπος, για να πράξει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για τον εαυτό του και για τους γύρω του -μη εκδηλώνοντας για παράδειγμα την αγάπη του σε κάποιους που με εκείνη αποθρασύνονται- την αρνητική τους εμπειρία.

Συχνά αυτά που κάνουν ορισμένοι άνθρωποι για την εξυπηρέτηση του προσωπικού τους συμφέροντος -που δεν συμπεριλαμβάνεται σε εκείνο και το συμφέρον του συνόλου των ανθρώπων και της φύσης ή έστω των γύρω τους ανθρώπων- μπορεί στο τι χρειάζεται μάλλον να κάνει ο ίδιος σχετικά με όλα αυτά που περιγράψαμε μόλις παραπάνω και την εκδήλωση της αγάπης του σε εκείνους, να τον μπερδέψουν.

Η άλλες φορές να τον μπερδέψουν οι ποικιλότροπες εκφράσεις της κακίας, που μπορεί με τα χρόνια να αποκτήσει ένας άνθρωπος στην αποκρυμμένη εξέλιξή τους, επειδή κάποιοι άλλοι κάποτε τις αντιλήφθηκαν και του τις έδειξαν.

Επειδή κάποιοι άλλοι κάποτε τις αντιλήφθηκαν και του τις έδειξαν και εκείνος ουσιαστικά αντί να προσπαθεί να μην κακιώνει με εκείνους ή γενικότερα τους γύρω του, προτίμησε να εκφράζει τις κακίες του κρύβοντάς τις περισσότερο, συνήθως στον οποιονδήποτε του συμπεριφέρεται με καλοσύνη, κατανόηση και ανεκτικότητα.

Φυσικά όμως και ο ίδιος ο καλοσυνάτος άνθρωπος, που υφίσταται την αρνητική συμπεριφορά των γύρω του, θα εξακολουθήσει να αγαπάει τους πάντες και τα πάντα γύρω του.

Φυσικά όμως και μόνο θα εξακολουθήσει ο ίδιος ο καλοσυνάτος άνθρωπος, να αγαπάει τους πάντες και τα πάντα γύρω του.

Ίσως μιλάμε εκ του ασφαλούς, με την έννοια του ότι μεγαλώσαμε και έχουμε αρκετές εμπειρίες για να γράφουμε για τούτα με βεβαιότητα, όμως δεν υπάρχει κάτι άλλο πέραν της αγάπης.

Ακόμη και η αίσθηση της ελευθερίας για το οτιδήποτε, που ξεσηκώνει μέχρι και ολόκληρους λαούς για να πολεμήσουν τους κατακτητές τους, πολύ συχνά χρειάζεται μόνο και μόνο για να μπορούμε να ζούμε αξιοπρεπώς.

Λέμε για να μπορούμε να ζούμε αξιοπρεπώς, εννοώντας ασυνείδητα ίσως· για να μπορούμε να ζούμε με αθεράπευτη αγάπη στην καρδιά μας, αγαπώντας έτσι τους πάντες και τα πάντα γύρω μας.

Δηλαδή να μην υπάρχουν προς τούτο που μόλις γράψαμε απαγορευτικοί λόγοι, γιατί τότε ουσιαστικά ηττούμαστε όλοι, επειδή συντριπτικώς κυρίαρχα στη διάρκεια της ζωής μας αγαπάμε η επιθυμούμε να αγαπάμε τους πάντες και τα πάντα, πολλοί από εμάς ακόμη και τους ίδιους τους δυνάστες μας.

Λένε ότι με την αγάπη αλλάζει ο κόσμος.

Να πούμε εμείς ότι αλλάζει και με το μίσος, όμως με την αγάπη αλλάζει πάντα προς το καλύτερο.

Βοηθάει πολύ συνεχίζουμε, στο να αρχίσει κανείς να κατανοεί και να αποδέχεται τους άλλους ανθρώπους, η στιγμή της συνειδητοποίησης, ότι όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε τις ίδιες ιδέες, τις ίδιες απόψεις και τον ίδιο τρόπο ζωής.

Οι απόψεις συνήθως διαμορφώνονται από τα διαβάσματα και τα ακούσματα των ανθρώπων, καθώς κι ακόμη περισσότερο από τα βιώματά τους και την επεξεργασία των γεγονότων της ζωής από τους ίδιους.

Αυτά όλα προφανώς είναι διαφορετικά για τον κάθε άνθρωπο, μα όμως και τα ίδια να ήταν, οι αναγνώσεις ακόμη και όλων των ίδιων πραγμάτων από τους ανθρώπους, είναι σίγουρα πολλαπλές.

Ακόμη βοηθάει πολύ, στο να αρχίσει κανείς να κατανοεί και να αποδέχεται τους άλλους ανθρώπους, το γεγονός ή αν ίσως προτιμάτε η γενικώς παραδεκτή άποψη, ότι ούτε πρέπει και ούτε χρειάζεται, να τους κάνουμε όμοιους με εμάς.

Είμαστε όλοι οι άνθρωποι τόσο ίδιοι και συνάμα τόσο διαφορετικοί και έτσι είναι πανέμορφα.

Συμβαίνει όμως κάποιες φορές, κάποιος άνθρωπος, να προσπαθεί να κάνει συνήθως τους κοντινούς του άλλους ανθρώπους, όμοιους με τον εαυτό του.

6 ΕΠΙΒΟΛΗ ΑΠΟ ΕΓΩΙΣΜΟ

Μόλις προηγουμένως γράψαμε ότι:

«Είμαστε όλοι οι άνθρωποι τόσο ίδιοι και συνάμα τόσο διαφορετικοί και έτσι είναι πανέμορφα.

Συμβαίνει όμως κάποιες φορές, κάποιος άνθρωπος, να προσπαθεί να κάνει συνήθως τους κοντινούς του άλλους ανθρώπους, όμοιους με τον εαυτό του.»

Τούτο συνήθως προσπαθείτε από κάποιους να γίνει, επειδή θεωρούν ότι οι ίδιοι, είναι καλύτεροι από τους γύρω τους.

Αν πίστευαν ότι είναι χειρότεροι, θα μάθαιναν από αυτούς και θα προτιμούσαν οι ίδιοι να τους μοιάζουν και όχι να τους μοιάζουν εκείνοι.

Πολλές φορές όμως συμβαίνει αυτό σε έναν άνθρωπο κι επειδή στον ίδιο του τον εαυτό, κάποιοι άλλοι προσπάθησαν να του κάνουν το ίδιο και έτσι προσπαθεί να κάνει και αυτός το ίδιο με τη σειρά του, στους γύρω του άλλους.

Πολλά ίδιο αναφέραμε για να γελάσουμε και λίγο, αλλά φανταζόμαστε ότι καταλαβαίνετε τι θέλουμε να πούμε.

Ακόμη μεγάλο ρόλο σε αυτό διαδραματίζει και η σχέση, που έχει αναπτυχθεί μεταξύ των δύο αυτών ανθρώπων.

Πολλές φορές αυτός που προσπαθεί να κάνει κάτι τέτοιο, που προσπαθεί δηλαδή να κάνει έναν άλλο άνθρωπο όμοιο με τον εαυτό του, θεωρεί στο μυαλό του τον άλλον άνθρωπο ως ένα είδος ιδιότυπης ιδιοκτησίας του.

Η εγγύτητα δε της σχέσης τους ισχυροποιεί αυτή του την πεποίθηση, το αντίθετο ακριβώς πραγματοποιεί η απόσταση.

Αν θέλετε να πούμε κι άλλα για το θέμα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτό συμβαίνει επειδή ο ίδιος ο άνθρωπος, αγαπάει πιο πολύ τον εαυτό του από τους άλλους.

Έτσι θέλει κατά κάποιο τρόπο να επιβληθεί, εξουσιάζοντας τους άλλους ανθρώπους συνήθως λεκτικά και το να θέλει να γίνουν οπωσδήποτε οι άλλοι όμοιοι με αυτόν, ή και ακόμη ίσως χειρότερα διαχειρίσιμοι από αυτόν, είναι μία μορφή άσκησης εξουσίας από άνθρωπο σε άνθρωπο, σε θέματα που αφορούν κυρίαρχα και αυτονόητα δικαιώματα της προσωπικότητάς του.

Αφορούν κυρίως το δικαίωμα στη διαφορετικότητα ακόμη και σε κάποιο πολύ στενό περιβάλλον, όπως θα μπορούσε αυτό να είναι η οικογένεια ενός ανθρώπου, για παράδειγμα στην Κρήτη ή στη Μάνη ή και αλλού, σε κάποια πάντοτε κλίμακα.

Ακόμη αφορούν το δικαίωμα της αυτοδιάθεσής του.

Αφορούν δηλαδή το δικαίωμα να επιλέγει ελεύθερα ο ίδιος, χωρίς επιπτώσεις, το τι θέλει κάθε φορά για τον εαυτό του· χωρίς όμως να βλάπτει και την προσωπικότητά του καίρια, ή τους άλλους ανθρώπους ακόμη και πιο απλά.

Σίγουρα με κάποιο τρόπο αφορούν και το δικαίωμα, ή αν προτιμάτε το ηθικά δίκαιο αίτημα, για ισότιμη αντιμετώπιση του ίδιου και των γύρω του, από τον θεωρητικά «ισχυρό».

Τον θεωρητικά «ισχυρό», συνήθως -ή και ίσως αν προτιμάτε με απλούστερή του συχνότητα- της οικογένειας.

Και αυτό όμως το ηθικά δίκαιο αίτημα, όταν δεν βρίσκει ανταπόκριση, θα πρέπει με γενναιότητα να το διεκδικήσει ο ίδιος.

Να το διεκδικήσει, ίσως τοποθετώντας αρχικώς στο μυαλό του, αρκετά ψηλά για αυτό την προσωπικότητά του.

Η ισορροπία του εαυτού και των κοντινών του ανθρώπων, δεν βρίσκεται μόνο με την ορθολογική αντιμετώπιση της συμπεριφοράς.

Ορθολογική αντιμετώπιση της συμπεριφοράς, με την έννοια δηλαδή του να αναλογιστεί για παράδειγμα κανείς, ότι όλοι ως άνθρωποι έχουμε ίσα δικαιώματα και ίσες υποχρεώσεις.

Ακόμη πιο βαθιά στην ουσία της η ισορροπία του εαυτού και των γύρω του, βρίσκεται στην ισάξια αγάπη εαυτού και πλησίον.

Ούτε στην περισσότερη ούτε στη λιγότερη.

Με την περισσότερη αγάπη προς τον εαυτό, συνήθως θέλει κανείς να εξουσιάζει.

Με τη λιγότερη, συνήθως να εξουσιάζεται.

Είναι απαραίτητη δηλαδή, η ισάξια αγάπη εαυτού και πλησίον.

7 ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ, ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Το παράδοξο όμως είναι ότι συνήθως, προσπαθούν περισσότερο αυτοί που είναι θεωρητικά λάθος, να κάνουν λάθος και τους υπόλοιπους.

Για παράδειγμα στις νεαρές ηλικίες ή ακόμη και πιο πριν στους έφηβους, αυτός που καπνίζει να κάνει και τους άλλους, να καπνίζουν σαν αυτόν.

Προσοχή, το ίδιο προσπαθούν να κάνουν και οι χρήστες ναρκωτικών, με τους κοντινούς, υγιείς κι ελεύθερους από ναρκωτικές ουσίες νεαρούς ανθρώπους.

Είναι σπάνιο το αντίθετο, δηλαδή οι σωστοί άνθρωποι να προσπαθούν να κάνουν σωστούς και τους άλλους.

Συνήθως οι σωστοί και οι καλοί άνθρωποι να προσπαθούν να κάνουν σωστούς και καλούς και τους γύρω τους, συμβαίνει με μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, που η ζωή με τα γεγονότα της και την επεξεργασία των γεγονότων της από τους ίδιους, τους έχει ωριμάσει αρκετά και βρίσκουν κάποιο νόημα σε αυτό, ίσως και κάποιο σκοπό.

Όμως και αυτοί που είναι σωστοί και καλοί άνθρωποι, κατά τη γνώμη μας δεν θα πρέπει να προσπαθούν να κάνουν ως «σπουδαίοι», παρόμοιους με αυτούς, τους άλλους ανθρώπους.

Όλα τα πράγματα, θεωρητικά και πρακτικά, προσαρμόζονται στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά.

Είναι ο ίδιος ο άνθρωπος που αφού γίνει κτήμα του κάποια θεωρία ή πράξη που εν γένει ισχύει και του αρέσει,

θα την προσαρμόσει στην προσωπικότητά του και στον σύγχρονο τρόπο ζωής του.

Οι «σπουδαίοι», αν θέλουν λίγο να ξεδώσουν, ας γράψουν τις «σωστές» και «καλές» απόψεις τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ας ψάξουν να βρουν τρόπους «διδασκαλίας» που να σέβονται τον πλησίον.

Ας γράψουν θεατρικά έργα.

Ας γράψουν σενάρια για τον κινηματογράφο και την τηλεόραση.

Ας γράψουν βιβλία.

Ας γίνουν δημοσιογράφοι, ή και απλά ας αρθρογραφούν ως επισκέπτες, στα μέσα πολυπληθούς ενημέρωσης.

Γράφουμε μέσα πολυπληθούς ενημέρωσης όπως μας τα έλεγε με περισσή ευαισθησία ο συγχωρεμένος πια πολύ καλός μας φίλος Αργύρης Τσακαλίας, γιατί οι πολλοί άνθρωποι δεν αποτελούν μάζα για να λέγονται μέσα μαζικής ενημέρωσης, αλλά πλήθος.

Ακόμη καλύτερα ας κάνουν το σωστό με το παράδειγμά τους.

Αυτοί που θέλουν να βρουν τις «σωστές» και «καλές» απόψεις και πράξεις τους, έστω και τοπικά θα τις βρουν.

Κι αν δεν βρουν τις δικές τους «σωστές» και «καλές» απόψεις και πράξεις, θα βρουν παρομοίως καλές και σωστές απόψεις άλλων ανθρώπων.

Σημασία έχει οι «σωστές» και οι «καλές» απόψεις και πράξεις, να είναι αυτό που θέλει κανείς.

Αν κάποιος θέλει θα ψάξει και θα βρει.

Υπάρχουν πολλές «σωστές» και «καλές» απόψεις και πράξεις και συνάμα πολλοί και πολλές που τις εκφράζουν και τις πραγματοποιούν.

Όμως να πούμε ότι και ως κοινωνία, δεν διαφέρουμε πολύ ο ένας από τον άλλον.

Τα κοινά μας στοιχεία είναι πολύ περισσότερα από τα διαφορετικά μας.

Οι συνθήκες αλλάζουν.

Συνήθως οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες, που σύμφωνα και με τη στατιστική είναι που μπορούν να ερμηνεύσουν ποιοτικά τόσο το βιοτικό επίπεδο πολλών οικογενειών, όσο ακόμη και το γνωστικό τους, τόσο των ίδιων των γονέων εκείνων των οικογενειών, όσο και των μεγαλωμένων τους πια παιδιών.

Είτε αυτά είναι με πολλά περιθώρια βελτίωσης, είτε αυτά είναι αρκετά υψηλά.

Οι γνωστικές, οι κοινωνικές και οι οικονομικές συνθήκες της ζωής ενός ανθρώπου είναι αλληλένδετες, διαδραστικές και αλληλεξαρτώμενες.

Μία μόλις από τις τρεις αυτές συνθήκες της ζωής του να βελτιωθεί, συμπαρομαρτούν και οι υπόλοιπες.

Ειδικά στα βρεφικά, παιδικά ή και εφηβικά του ακόμη χρόνια.

Αυτές δε στατιστικώς σχετίζονται άμεσα και με την υγεία του.

Οι καλύτερες γνωστικές, κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες ζωής ενός ανθρώπου, προάγουν κατά κανόνα αναλόγως το βιοτικό του επίπεδο και σίγουρα κατ' επέκταση και την ποιότητα της υγείας του.

Επίσης να αναφέρουμε ότι είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικό και αισιόδοξο για το μέλλον, το γεγονός πως με το διαδίκτυο, η οποιαδήποτε γνώση είναι πλέον προσιτή με ευρύ τρόπο στους ανθρώπους.

Όπως σε ανάλογο μέγεθος γνωστική επανάσταση συνέβη τον 18^ο αιώνα, όταν υιοθετήθηκε η υποχρεωτική βασική εκπαίδευση στα παιδιά, σε όλες νομίζουμε τις χώρες του πλανήτη.

Σε αυτές και τις δύο γνωστικές επαναστάσεις, συνέβαλλε και συμβάλλει ακόμη πολύ και ο δωρεάν για όλους χαρακτήρας τους.

Όμως όπως μία ανακάλυψη της ανθρωπότητας μπορεί ο άνθρωπος να τη χρησιμοποιήσει και για το καλό του και για το κακό του αναλόγως του στόχου του ή αν προτιμάτε ευρύτερα αναλόγως των σκοπών του, έτσι ακριβώς χρειάζεται με πλήρη συνείδηση του γεγονότος, ο τρόπος που να θέλει να αντιλαμβάνεται τα πράγματα, ειδικώς και γενικώς, ακόμη και στην πιο δύσκολη κατάσταση που μπορεί να προκύψει, να είναι αγαποβόλος και δημιουργικός.

Να συμμετέχει δηλαδή ως αντίθετη δύναμη της καταστροφικότητας, προτάσσοντας αυτή της δημιουργίας που έχει τόσο πολλή ανάγκη η σύγχρονη εποχή μας και που εκτιμούμε ότι ως ανθρώπινη ανάγκη έκφρασης θα υπάρχει πάντα.

Ή κατ' ελάχιστο κρατώντας κανείς μια ουδετερότητα, να μην γίνεται καθόλου μα καθόλου καταστροφικός.

Τον εις βάθος δρόμο της δημιουργικότητας, ακόμη και για την κάθε περίπτωση που θα μπορούσε να προκύψει κατά τη διάρκεια της ζωής του, μπορεί κανείς να τον βρει συσχετίζοντάς τον, με την παρόμοια εις βάθος καλοσύνη του.

Με την παρόμοια εις βάθος καλοσύνη του, τόσο ως προς τους γύρω του, όσο και ως προς τον εαυτό του.

8 Η ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΕΡΙΓΥΡΟ ΤΟΥ

Γράψαμε στην Εισαγωγή του βιβλίου, πως ότι βοηθάει ή δεν εμποδίζει τους σκοπούς τού ανθρώπου, είναι για εμάς το καλό.

Ακόμη πως το αντίθετο του καλού, είναι για εμάς ότι εμποδίζει τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως πάντα τους περιγράψαμε.

Όμως λένε και συμφωνούμε κι εμείς ότι **«ουδέν κακόν αμιγές καλού»**.

Δηλαδή ότι δεν υπάρχει κακό, που να μην είναι αναμεμιγμένο και με κάποιο καλό.

Για αυτό και έχει πολύ μεγάλη σημασία, το πως βλέπουμε, επεξεργαζόμαστε, αλληλοεπιδρούμε και ανταποκρινόμαστε, στα οποιαδήποτε συμβάντα τού περιβάλλοντος χώρου.

Πως γενικά αντιμετωπίζουμε τη ζωή.

Πολλές φορές η επεξεργασία, η αλληλεπίδραση και ο αγώνας να ισοσκελιστεί κάτι το αρνητικό, δημιουργεί τις μεγάλες ιδέες και πράξεις.

Το κακό πολλές φορές μπορεί να λειτουργήσει ως έναυσμα, ή και απλά ως αφορμή, για να ξεκινήσει κάτι το πραγματικά καλό για τους ανθρώπους.

Είτε σε προσωπικό επίπεδο, είτε σε συλλογικό.

Ως έναυσμα για να ξεκινήσει ακόμη και μία επανάσταση, ειρηνική στην εποχή μας και την Ελλάδα, ή

ειρηνική τουλάχιστον όταν μία χώρα έχει την κυριαρχία της, ή δεν της ασκείται βία.

Ή γενικά να ξεκινήσει η μεγάλη στροφή σε κάποιον τομέα της κοινωνίας, της υγείας, ή γενικότερα της επιστήμης.

Ή και μια προσωπική ειρηνική επανάσταση ενός πολίτη κάποιου κράτους.

Επανάσταση μπορεί να είναι στην εποχή μας και το να είναι κανείς, γνωρίζοντας καλά τι γίνεται γύρω του όσον αφορά εκείνους που τον εκθρεύονται, καλοσυνάτος μαζί τους.

Ή για να πούμε και κάτι σχετικό με τον λόγο που υπάρχει και το βιβλίο που διαβάζεται, να ξεκινήσει και μόνο η μεγάλη στροφή προς την υγιεινή και με ευεξία ζωή τού αναγνώστη.

Η σπάνιας σπουδαιότητας επιστήμονας άνθρωπος Μαρί Κιουρί, με δύο βραβεία Νόμπελ και μάλιστα σε διαφορετικούς επιστημονικούς τομείς, εκφράζοντας μια οπτική της είχε πει:

«Τίποτα στη ζωή δεν είναι για να το φοβόμαστε, αλλά για να το κατανοήσουμε»

Μαρί Κιουρί

Επίσης ο βραβευμένος με Νόμπελ λογοτεχνίας φιλόσοφος, ειρηνιστής και πολλά άλλα Μπέρτραντ Ράσελ, είχε πει:

«Ο φόβος είναι η κύρια πηγή της δεισιδαιμονίας και μια από τις κύριες πηγές βάνουσης συμπεριφοράς.

Το να νικήσεις τον φόβο είναι η αρχή της σοφίας».

Μπέρτραντ Ράσελ

Να γράψουμε ακόμη, για το πόσο ευρύ μπορεί να είναι το φάσμα, για να αντιμετωπίζει κανείς το οποιοδήποτε συμβάν, ότι και για τον ίδιο τον θάνατο, ένας Ικαριώτης ζήτησε να γραφτεί στον τάφο του στην Ικαρία, φανερά αστειευόμενος, *«Κάθε Εμπόδιο Για Καλό»!*

Ο δε πολύ σπουδαίος ηθοποιός Ντίνος Ηλιόπουλος, ζήτησε να γραφτεί στον τάφο του στην Αθήνα, *«Με Συγχωρείται Κυρίες Μου Που Δεν Μπορώ Να Σηκωθώ»!*

Είπαμε προηγουμένως να γράψουμε αυτά τα δύο παραδείγματα αντιμετώπισης, ακόμη και των τόσο αρνητικών συμβάντων της ζωής και να γράψουμε όμως, εννοείται· ότι τα γράψαμε χωρίς να θέλουμε στο παραμικρό να προσβάλλουμε και να υποτιμήσουμε, τον πολύ μεγάλο πόνο που αφήνει στους κοντινούς του ανθρώπους η απώλεια ζωής κάποιου ανθρώπου και ειδικά ακόμη περισσότερο· όταν η απώλεια αυτής της ζωής, μπορεί να έρχεται ξαφνικά και απρόσμενα.

Όταν η απώλεια αυτής της ζωής μπορεί να έρχεται ξαφνικά και απρόσμενα, είτε δυστυχώς λόγω του πιθανόν νεαρού της ηλικίας του αποθανόντα, είτε και για μεγαλύτερο άνθρωπο, λόγω της καλής πραγματικά ή φαινομενικά κατάστασης της υγείας του πριν πεθάνει.

Ακόμη γράφουμε για τους δυο αυτούς τάφους στην Ικαρία και την Αθήνα, χωρίς να προσβάλλουμε και να υποτιμούμε και τον μέγιστο πόνο που προκαλείτε, ειδικά στους γονείς, αν η μοίρα τους δώσει να χάσουν ένα παιδί.

Ακόμη χωρίς να προσβάλλουμε και να υποτιμούμε και την αδικία για αυτούς που μένουν πίσω, ειδικά αν ίσως μπορεί να αφήνει και πίσω του ο αποθανών ή η αποθανούσα μικρά παιδιά, ή και μόνο έναν μοναχό ή μία

μοναχή σύντροφο, ή ακόμη και μόλις έναν ενήλικο ή μία ενήλικη απόγονο, ή και να προσθέσουμε για κάποιους και για κάποιες, έναν πολύ καλό φίλο ή μια πολύ καλή φίλη.

9 Η ΑΝΕΠΙΤΥΧΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΕΡΙΓΥΡΟ ΤΟΥ

Από την ανεπιτυχή αλληλεπίδραση τού ανθρώπου με το περιβάλλον και τον περίγυρό του, γεννιούνται σιγά-σιγά στο μυαλό του, οι επιζήμιες ιδέες ή γνώμες για την προσωπικότητά του.

Οι αρνητικές ή ακόμη και οι εξωραϊσμένες μη πραγματικές προσωπικές ιδέες και γνώμες για τον εαυτό του, φαίνεται ότι δημιουργούν μακροπρόθεσμα προβλήματα και για την υγεία του.

Γράφουμε «ή ακόμη και οι εξωραϊσμένες μη πραγματικές ιδέες ή γνώμες για τον εαυτό του», επειδή όταν έχουμε κάποια εξωραϊσμένη άποψη για τον εαυτό μας -και όχι μόνο για τον εαυτό μας- που δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, είναι σίγουρο ότι κάποια στιγμή η πραγματικότητα θα έρθει, θα μας χτυπήσει γερά την πόρτα και θα μας βάλει στην θέση μας ίσως λίγο πιο επιτακτικά.

Όμως να πούμε και από την άλλη μεριά, ότι αυτό που πιστεύουμε ισχυρά για τον εαυτό μας, μας βοηθάει πολύ και να το πραγματοποιήσουμε.

Η γνώμη που έχουμε ή αποκτάμε για τον εαυτό μας, μας ωθεί να πράττουμε αναλόγως για την κάθε περίπτωση της ζωής και ο άνθρωπος φανερά έχει πολλές δυνατότητες.

Έτσι και οι εξωραϊσμένες απόψεις για τον εαυτό, θα μπορούσαν σε πολλές περιπτώσεις, να κάνουν πολύ καλό ακόμη και στην υγεία μας.

Εξαρτάται από το πως αντιμετωπίζουμε τη ζωή.

Σκεπτόμενοι ακόμη πιο πλατιά, φαίνεται πως μπορούμε να πούμε ότι όλες οι δυσαρμονικά διαμορφωθείσες από την αλληλεπίδραση τού ανθρώπου με το περιβάλλον ιδέες και γνώμες του για το οτιδήποτε και όχι δηλαδή μόνο για τον εαυτό του, είναι που εκκολάπτουν μακροπρόθεσμα τη δυσλειτουργία στο σώμα.

Αυτό μπορούμε να πούμε ότι συμβαίνει επειδή, όλες οι ιδέες και οι γνώμες του ανθρώπου για το οτιδήποτε, έχουν πάντα αντίκτυπο στις πράξεις και τη ζωή του.

Φανερά δε η αρμονία φέρνει αρμονία και η δυσαρμονία φέρνει δυσαρμονία.

Αρμονία που νιώθουμε είτε για τον εαυτό μας, είτε για τους γύρω από εμάς ανθρώπους, είτε για τον περιβάλλοντα χώρο.

Ο κύριος ρυθμιστής τού ανθρώπινου οργανισμού είναι το μυαλό.

Χωρίς όμως να υποτιμάται και η πολύ μεγάλη αξία που έχουν τα υπόλοιπα όργανα, πάντα στον ανθρώπινο οργανισμό, για την ομαλή και απρόσκοπτη λειτουργία και ολότητά του.

Να πούμε ακόμη ότι φανερά, υπάρχουν και πολλά περιθώρια δυσαρμονίας, έτσι ώστε να μην υπάρξει νόσος.

Περιθώρια δυσαρμονίας που γίνονται ακόμη περισσότερα, όταν με διορθωτικές κινήσεις, πράξεις και σκέψεις που μπορούν να γίνουν με απλό τρόπο για αυτή, καταλήγουμε ίσως ακόμη και πολύ εύκολα, να παραμείνουμε υγιείς.

Η πλαστικότητα της ζωής στο να μην νοσήσει ένας άνθρωπος σοβαρά, είναι πολύ μεγάλη.

Υπάρχουν επίσης ακόμη ολοένα και περισσότερα σημάδια, που προειδοποιούν ότι κάτι δεν πάει καλά, μέχρι να κλονιστεί σοβαρά πλέον η υγεία ενός ανθρώπου.

Εκεί χρειάζεται η σύνεση, η γνώση, η παρατήρηση, η εμπειρία που αποκτάει κανείς από τη ζωή, έτσι ώστε να δώσει σημασία σε αυτά που προηγούνται ενός πιθανού σοβαρού κλονισμού της υγείας του και να αλλάξει πορεία.

10 ΜΙΑ ΓΝΩΜΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΑΣ

Όπως έχουμε ήδη πει, όλα τα γεγονότα της ζωής πραγματικά και φανταστικά, επεξεργάζονται πρώτα στο μυαλό.

Έτσι είναι λογικό αρχικά να υποθέσουμε και κατόπιν να αναφέρουμε, ως κάτι που χρειάζεται να ερευνηθεί ενδελεχώς από την ιατρική επιστημονική κοινότητα, ότι εκεί γεννιούνται και οι ασθένειες.

Συνάμα ίσως επειδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι τόσο πολύπλοκος, που δεν μπορούμε και δεν πρέπει καθόλου μα καθόλου, με μηχανικό τρόπο να επεμβαίνουμε εξωτερικά σε αυτόν, να υπάρχουν και οι λεγόμενες ανίατες ασθένειες.

Πολλές φορές στις ασθένειες κρύβονται κι ολόκληρες φιλοσοφίες ζωής, που έχει ή αποκτάει ο θεραπευόμενος.

Δηλαδή τι πολλές φορές, σχεδόν πάντα.

Οι φιλοσοφίες ζωής που αποκτάει ο θεραπευόμενος, έχουν και πρακτικό αντίκτυπο στη ζωή του.

Δεν είναι ορατό όμως πάντα το σημείο αυτό που η φιλοσοφία του μυαλού, γεννάει τη δυσλειτουργία πια του σώματος· από το σημείο που η δυσλειτουργία του σώματος, γεννάει τη φιλοσοφία του μυαλού και γενικά του ανθρώπου.

Το ένα τροφοδοτεί το άλλο.

Η δυσλειτουργία του σώματος την αρνητική διάθεση, την αρνητική οπτική και κατόπιν την ανάλογη φιλοσοφία του μυαλού και, η παρομοίως ανάλογη με τα προηγούμενα

αρνητική διάθεση, την αρνητική οπτική και την αρνητική φιλοσοφία τού μυαλού, που τροφοδοτούν μπορούμε να πούμε τη δυσλειτουργία του σώματος, όμως όχι απευθείας, αλλά σε βάθος χρόνου.

Για το πιο προηγείται, θεωρούμε ότι κάποιος γεννιέται συνήθως υγιής, χωρίς όμως αυτό να είναι και απόλυτο.

Όλα αντιστρέφονται, ή τουλάχιστον αντιμετωπίζονται με πολύ ικανοποιητικό αποτέλεσμα, αρκεί κανείς να προσπαθεί με διάρκεια, να πηγαίνει κατά εκεί.

Να πηγαίνει δηλαδή κατά την ουσιαστική υγεία του και όχι απλά και μόνο, για την θεραπεία των συμπτωμάτων τής ασθένειας που τον κατέβαλε, που όμως και αυτό να επιλέξει, δεν είναι καθόλου μα καθόλου μεμπτό.

Εμείς απλά τη γνώμη μας εκφράζουμε, με τα πολύ λίγα μέσα που διαθέτουμε.

Τη γνώμη μας που αφορά κυρίως τις χρόνιες ασθένειες, ίσως και τον καρκίνο και, αναφερόμαστε σε μία άλλη συμπληρωματική μορφή, πολύ περισσότερο πρόληψης και πολύ λιγότερο θεραπείας, από την επικρατούσα.

Είμαστε εδώ για να συμπληρώσουμε και όχι να αναιρέσουμε τις ήδη προτεινόμενες θεραπείες, από τη μεγάλη πια εμπειρία και την ενδελεχή έρευνα, που υπάρχει στις ημέρες μας από την ιατρική κοινότητα.

Είμαστε εδώ για να βάλουμε κι εμείς το λιθαράκι μας, που αν κατά τη γνώμη μας δεν ακουστεί και δεν βάλει φρένο, ή καλύτερα μέτρο στη φιλοσοφία, στις πράξεις και γενικότερα στη ζωή του ο θεραπευόμενος, είναι ορατός ο κίνδυνος και νέων ασθενειών.

Όμως και για την ήδη υπάρχουσα ασθένεια, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη του ο άνθρωπος το

εντελώς προσωπικό μήνυμα που μεταδίδει όσον αφορά αυτό που βίωσε ή βιώνει εσωτερικά η προσωπικότητά του για να εκδηλωθεί η ασθένεια αυτή, καθώς και βάζοντας σε πρακτική εφαρμογή την αντιμετώπιση του μηνύματος και την αντιμετώπιση γενικά της ασθένειας σε πρώτη προτεραιότητα· δύναται να την καταστήσουν με τον καιρό, τουλάχιστον σε ύφεση επί μακρόν.

Χρειάζονται επίσης για να γίνει κατά τη γνώμη μας αυτό και ένας συνδυασμός φυσικού τρόπου ζωής, φυσικού τρόπου σκέψης και φυσικών αυθόρμητων δράσεων και αντιδράσεων του ίδιου στα ερεθίσματα του στενού και του ευρύτερου περιβάλλοντός του, συμπεριλαμβάνοντας σε αυτό, τόσο τους άλλους ανθρώπους, όσο και τις ιδιαίτερες καταστάσεις που προκύπτουν, τόσο από αυτούς, όσο και με αυτούς.

Συνάμα θα πρέπει να μπορεί και να μαθαίνει από τους ανθρώπους και τις καταστάσεις αυτές, καθώς και όπου χρειάζεται, να μπορεί και να προσαρμόζεται.

Επίσης γενικότερα και ειδικότερα, να προχωράει ανελισσόμενος στη ζωή του.

Ακόμη αν παίρνει φάρμακα, να μην μένει ικανοποιημένος μόνο και μόνο από αυτή του την πράξη ως γεγονός.

Ας γνωρίζει όμως καλά κανείς, ότι όταν πάρει ένα οποιοδήποτε φάρμακο, ή κάνει για παράδειγμα μία οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση, χρειάζεται συχνά και εκείνη τη στιγμή και στο μέλλον αν προκύψει κάτι καινούργιο, να συμβουλευεται τον άμεσα θεράποντα Ιατρό του· γιατί τότε μπορεί να ισχύουν για τον ίδιο και άλλα διαφορετικά πράγματα, από ότι στους πολλούς ανθρώπους.

Να ισχύουν δηλαδή κάποια πράγματα, που γνωρίζει πολύ καλά προσωπικά ο Ιατρός του και ίσως μόνον με παντελώς ασφαλή τρόπο, ο θεράπων Ιατρός του.

11 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Το να φτάσει όμως ο οργανισμός ενός ανθρώπου, σε σημείο να αντιδράσει στο περιβάλλον του, δημιουργώντας μία χρόνια ή και δυνάμει θανατηφόρα ασθένεια, δεν συμβαίνει από ένα και μόνο γεγονός.

Δεν συμβαίνει από μία και μόνη αιτία, που μπορεί να τη λύσει εντελώς, ένα οποιοδήποτε κι αν είναι αυτό στην εποχή μας φάρμακο.

Φυσικά και γράψαμε στην Εισαγωγή του βιβλίου για το εκθεσίωμα.

Μπορεί πράγματι κάποιο συγκεκριμένο γεγονός, κάποια συγκεκριμένη αιτία, να πυροδοτήσει αυτή την αντίδραση και ασφαλώς θα πρέπει αυτή και αρχικά να βρεθεί.

Όμως για να προκύψει αυτό το συγκεκριμένο γεγονός της χρόνιας ή και θανατηφόρας ασθένειας, φανερά είναι θέμα που εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, είτε γεγονότων, είτε τρόπων σκέψεως, είτε γενικότερα τρόπου ζωής.

Όλα αυτά τα αίτια που συμβάλλουν στο να δημιουργηθεί μία τέτοια ασθένεια, θα πρέπει να βρεθούν και να καταπολεμηθούν στο μέτρο του πρακτικά εφικτού, σύμφωνα και με την ηλικία τού θεραπευόμενου.

Συνήθως εκδηλώνονται σε μεσήλικες, δηλαδή για τον συνηθισμένο Έλληνα μετά τα 45 και πριν θα λέγαμε τα 67 έτη, όμως μπορεί να προκύψουν και πολύ νωρίτερα, ή και αρκετά αργότερα.

Όπως και να έχει, το πιθανότερο καθώς και το φανερά καλύτερο όλων, είναι να μην προκύψουν καθόλου.

Για τον καρκίνο να πούμε επίσης, ότι τα καρκινικά κύτταρα καταναλώνουν πολύ μεγάλες ποσότητες σακχάρων, που παράγονται κυρίως στο ήπαρ.

Τα υγιή κύτταρα καταναλώνουν πολύ λιγότερα σάκχαρα, που διοχετεύονται στον οργανισμό κυρίως από τις τροφές.

Υποπροϊόν τής κατανάλωσης σακχάρων των καρκινικών κυττάρων είναι το γαλακτικό οξύ, που παράγεται κυρίως από την αναερόβια διάσπαση της γλυκόζης, δηλαδή την αναερόβια αναπνοή.

Η λεγόμενη στη Βιολογία αναερόβια ή αναεροβική αναπνοή, αποτελεί ένα τύπο κυτταρικής αναπνοής που πραγματοποιείται στους αναερόβιους οργανισμούς, κατά την οποία η ενέργεια απελευθερώνεται από τη γλυκόζη, ή άλλες τροφές, χωρίς παρουσία οξυγόνου.

Τα καρκινικά κύτταρα δεν μπορούν να υπάρξουν σε ένα περιβάλλον πλούσιο σε οξυγόνο, ενώ τα υγιή κύτταρα έχουν απόλυτη ανάγκη το οξυγόνο.

Τα καρκινικά κύτταρα επιβιώνουν με την αναερόβια διάσπαση της γλυκόζης, δηλαδή τη ζύμωση των σακχάρων, δηλαδή την αναερόβια αναπνοή.

Αυτή είναι εν ολίγοις η θεωρία του Γερμανού Otto Heinrich Warburg(1883-1970), που και απέδειξε και κέρδισε το πρώτο από τα δύο βραβεία Νόμπελ, που απέκτησε στη ζωή του.

Είχε σπουδάσει χημεία και ιατρική.

Ο Otto Warburg απέδειξε τη θεωρία του, όταν πήρε υγιή κύτταρα από ένα έμβρυο και τα ανάγκασε να μεγαλώσουν χωρίς οξυγόνο.

Τότε αυτά πήραν όλα τα χαρακτηριστικά των καρκινικών κυττάρων.

«Ο καρκίνος πάνω από όλα τα άλλα νοσήματα, έχει αμέτρητα δευτερεύοντα αίτια.

Όμως ακόμη και για αυτόν, υπάρχει μόνο μία κύρια αιτία.

Συνοψίζοντας σε λίγα λόγια, η κύρια αιτία του καρκίνου είναι η αντικατάσταση της αναπνοής τού οξυγόνου στα φυσιολογικά κύτταρα του σώματος, από μια ζύμωση ζάχαρης.»

Otto H. Warburg

Να πούμε εδώ ότι όπως φαίνεται, πρώτα στη Γη δημιουργήθηκαν οι πιο απλοί οργανισμοί και κατόπιν οι πιο σύνθετοι.

Έτσι είναι λογικό να υποθέσουμε ότι οι συνθήκες που επικρατούσαν στη Γη όπως επικρατούσαν όλα αυτά τα χρόνια που ευδοκιμεί η ζωή, έχουν αφομοιωθεί περισσότερο από τους απλούστερους οργανισμούς που κομμάτι τους εμπεριέχουν και οι πιο σύνθετοι, μιας και οι δεύτεροι προέκυψαν από πρώτους.

Έτσι φαίνεται από τις συνθήκες της Γης, ότι τα φυτά χρειάζονται απόλυτα τον ήλιο στη ζωή τους, στρέφονται κιόλας προς εκείνον κατά την πορεία του και η ύπαρξή του την ημέρα, έχει ως αποτέλεσμα να μπορούν αναπνέοντας να φωτοσυνθέτουν και από το διοξείδιο του άνθρακα να παράγουν οξυγόνο.

Από την εξέλιξη των ειδών, δηλαδή από το γεγονός πως από τα απλούστερα είδη δημιουργήθηκαν τα πιο σύνθετα, συμπεραίνουμε ότι η

έκθεση στον ήλιο, είναι απολύτως απαραίτητη και για τους ανθρώπους.

Το φανερό αποτέλεσμά του στους ανθρώπους, είναι η παραγωγή της πολυτιμότερης για τον οργανισμό βιταμίνης D.

Πλέον στην εποχή μας γνωρίζουμε, ότι η έλλειψή της σχετίζεται με έναν τρόπο που δεν κατανοούμε πολύ καλά ακόμη, με πληθώρα ασθενειών και μάλιστα σοβαρότατων, όπως ο καρκίνος και πολλά-πολλά χρόνια αυτοάνοσα νοσήματα.

Σχετίζονται άραγε όλα αυτά με το γεγονός ότι τα υγιή κύτταρα έχουν απόλυτη ανάγκη το οξυγόνο, ενώ τα καρκινικά δεν μπορούν να υπάρξουν σε ένα περιβάλλον πλούσιο σε οξυγόνο, όπως γράψαμε προηγουμένως;

Κατά τη γνώμη μας σχετίζονται και μάλιστα σχετίζονται ισχυρότατα, τουλάχιστον στα πλαίσια του τι χρειάζεται ένας οργανισμός για να λειτουργεί με υγεία αρμονικά, που κι εκείνο με τη σειρά του προκύπτει από τις συνθήκες εκατομμυρίων χρόνων ζωής, που έχουν περάσει στο DNA και τις λειτουργίες τού είδους του.

12 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΚΟΜΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Γράψαμε στο κεφάλαιο **«Μια Γνώμη Για Τις Χρόνιες Ασθένειες Και Οι Προτεινόμενες Θεραπείες Μας»** ότι:

«Είμαστε εδώ για να συμπληρώσουμε και όχι να αναιρέσουμε τις ήδη προτεινόμενες θεραπείες, από τη μεγάλη πια εμπειρία και την ενδελεχή έρευνα, που υπάρχει στις ημέρες μας από την ιατρική κοινότητα.

Είμαστε εδώ για να βάλουμε κι εμείς το λιθαράκι μας, που αν κατά τη γνώμη μας, δεν ακουστεί και δεν βάλει φρένο ή καλύτερα μέτρο στη φιλοσοφία, στις πράξεις και γενικότερα στη ζωή του ο θεραπευόμενος, είναι ορατός ο κίνδυνος και νέων ασθενειών.»

Για να συνεχίσουμε, είμαστε με λίγα λόγια εδώ, για να συμπληρώσουμε τις ήδη προτεινόμενες θεραπείες με έναν τρόπο φυσικό, που λειτουργεί μακροπρόθεσμα μεν, με βεβαιότητα και συνεχή βελτίωση του οργανισμού δε, σε όλα τα επίπεδα.

Για αυτές τις χρόνιες ασθένειες, ξέρουμε επίσης ότι βοηθάει πολύ ένα περιβάλλον ήπιο, χωρίς πίεση και άγχος, που μπορεί κυρίως ο θεραπευόμενος εκεί, να κάνει χωρίς ουσιαστικά να βλάπτει κανέναν, αυτό που πραγματικά θέλει.

Να είναι δηλαδή εκεί σύμφωνος με την πραγματική του πανέμορφη ανθρώπινη φύση, χωρίς διατυμπανίζουμε, όταν δεν το καταφέρνει αυτό, οσοδήποτε λίγες ή πολλές φορές -καθημερινώς ή και σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα- να υφίσταται

οποιοσδήποτε επιπτώσεις από τους γύρω του, οσοδήποτε μικρές ή μεγάλες.

Οι γύρω του εν ολίγοις να κατανοούν με πλήρως αγαποβόλο τρόπο -αγαπώντας μόνον κατανοούν με ουσιαστικό τρόπο όλοι οι έμβιοι οργανισμοί- ότι το πως θα συμπεριφερθούν γενικότερα αλλά και ειδικότερα, δηλαδή το πως θα συμπεριφερθούν ακόμη περισσότερο σε εκείνον τον άνθρωπο, έχει άμεσο αποτέλεσμα στην ίδια την επιδείνωση ή τη βελτίωση της υγείας του.

Να μπορεί δηλαδή πρακτικώς ο θεραπευόμενος να κάνει και αυτό που επιθυμεί, χωρίς να υπάρχουν κάνοντας ελεύθερα εκείνο που θέλει, ιδιαίτερα δυσμενείς επιπτώσεις για τον ίδιο από τον περίγυρό του.

Χρειάζεται πολύ η κατανόηση, η αποδοχή και η ανοχή τής προσωπικότητάς του, από τους κοντινούς του τουλάχιστον ανθρώπους, κυρίως από αγάπη ή και πραγματική αυθόρμητη ευγένεια -που και η ίδια ουσιαστικά πηγάζει από εκείνη- και καθόλου μα καθόλου από λύπηση.

Και καθόλου μα καθόλου από λύπηση, ακόμη κι αν δεν τον αγαπούνε.

Το καλύτερο όμως είναι να τον αγαπούνε.

Χρειάζεται επιπλέον όσο γίνεται περισσότερη για την ηλικία του άσκηση, ήπια κυρίως αερόβια άσκηση, χωρίς να απουσιάζει εντελώς και η αναερόβια.

Χρειάζεται ακόμη να κυριαρχεί στα γεύματά του και η λεγόμενη μεσογειακή διατροφή.

Βοηθάει πάντα πολύ σε αυτές τις ασθένειες και η αισιόδοξη οπτική της ζωής.

Χρειάζονται επίσης οι βόλτες, το περπάτημα που λειτουργεί ποικιλοτρόπως για παράδειγμα και ως χρονικό διάστημα συζήτησης με τον εαυτό μας ή με τους φίλους μας αν έχουμε παρέα συνάμα και ως ήπια αερόβια άσκηση, καθώς και η έκθεση του γυμνού και ανυπόδητου -όσο γίνεται περισσότερο- σώματος του, στον ήλιο και το χώμα αντιστοίχως.

Μήπως όλα αυτά τα πράγματα, δεν βοηθούν πολύ και τον εντελώς υγιή άνθρωπο, στο να μπορέσει να παραμείνει υγιής, να γίνει πιο χαρούμενος, καθώς και γενικότερα μακρόβιος;

13 Η ΓΝΩΜΗ ΜΑΣ ΕΝ ΟΛΙΓΟΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ, ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΑΦΑΡΜΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ, ΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΕΥΔΟΥΠΟΣΧΟΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ «ΑΓΓΕΛΟΥΣ» ΚΑΠΟΙΩΝ ΑΓΥΡΤΩΝ

Απώτερος σκοπός των βιβλίων μας, είναι και να σας ωθήσουμε να ψάξετε γενικότερα για υγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης των ασθενειών, είτε επικουρικούς των φαρμάκων, είτε κύριους, δηλαδή άνευ φαρμάκων, αναλόγως και την ασθένεια, την επικινδυνότητα της και το πως προτείνετε, ταιριάζει καλύτερα σε εσάς.

Η αρχή λένε, είναι το ήμισυ τού παντός.

Γενικά τα φάρμακα οποιασδήποτε ασθένειας, δηλαδή όλα τα φάρμακα, κάπου κάνουν καλό και κάπου βλάπτουν, δεν έχει ακόμη ανακαλυφθεί ως σύγχρονο φάρμακο η πανάκεια.

Αλλά και μόνο καλό να έκαναν, όταν ένας ζωντανός οργανισμός υποβοηθείται συνεχώς από κάποια εξωτερική πηγή, δεν δραστηριοποιείται ο ίδιος έτσι ώστε οι φυσικοί του αυτόνομοι μηχανισμοί να πετύχουν το ίδιο αποτέλεσμα, με άμεση συνέπεια, τουλάχιστον να αδρανοποιούνται και να φθίνουν οι συγκεκριμένες λειτουργίες του.

Είναι σαν κάποιον που έχει χτυπήσει πρόσκαιρα το πόδι του, να χρησιμοποιεί για πάντα πατερίτσες.

Το επίμαχο τότε τραυματισμένο πόδι, φανερά έτσι, με κάποια μετρήσιμη αναλογία, θα ατροφήσει.

«Χρήσις κρατύνει, αργίη δε τήκει.»

«Η χρήση δυναμώνει, η αδράνεια αδυνατίζει.»

Ιπποκράτης

Βέβαια ο οργανισμός τουλάχιστον του ανθρώπου, με κατάλληλη συμπεριφορά ως προς αυτόν ακόμη και μετέπεται· όπως στο εν λόγω παράδειγμα με τις πατερίτσες· με αρκετές φυσιοθεραπείες δύναται να καταφέρει πολλά, έως να ανακάμψει πλήρως.

Πάρα ταύτα θα πρέπει να προσπαθήσει πολύ και μόνος του, για να μπορέσει να συμβεί τούτο συνολικά.

Υπάρχουν πολλά βιβλία θεραπευτικής χωρίς φάρμακα για πολλές ασθένειες, που ακόμη κι αν δεν μπορούν να θεραπεύσουν πλήρως ή εν μέρει την οποιαδήποτε ασθένεια, αναφέρονται σε μία άλλη διάστασή της που είναι αρκετά χρήσιμη για τον θεραπευόμενο, καθώς και τη φιλοσοφία του.

Φυσικά και πολλά από αυτά τα βιβλία, αφού δοκιμαστούν ίσως και για καιρό, μπορεί να βγουν ξεπερασμένα ή και ανακριβή.

Βιβλία που καμιά φορά μπορεί να μην αξίζουν και τίποτα.

Είναι γεγονός ότι ο σύνηθες λόγος που εκδίδεται η πλειονότητα των βιβλίων υγείας, είναι τόσο το οικονομικό κέρδος, όσο και η δημοσιότητα του συγγραφέα και της ομάδας του που μεταφράζεται και πάλι σε οικονομικό κέρδος, από υψηλές τιμές αμοιβής που θα μπορέσουν να ζητήσουν για τις υπηρεσίες τους, ως ευρέως αναγνωρίσιμοι πλέον πρωταγωνιστές θεμάτων υγείας.

Για αυτό και συνήθως αυτά τα βιβλία, πολυδιαφημίζονται.

Σπανίως γράφονται για να «σώσουν» την ανθρωπότητα.

Πολλά όμως από την άλλη μεριά τη φωτίζουν και η όποια διαφήμισή τους, μπορεί να γίνεται, επειδή πραγματικά είναι πολύ καλά στο περιεχόμενό τους.

Το κέρδος είναι πολύ ισχυρό κίνητρο και για κάποιους γιατρούς, προκειμένου να πραγματοποιούν χειρουργικές επεμβάσεις, ή και απλά για να συνταγογραφούν φάρμακα.

Ή μάλλον καλύτερα για να συνταγογραφούν συγκεκριμένα φάρμακα, κάποιας για παράδειγμα εταιρείας που τους προσέγγισε δίχως την απλή και μόνη πρόθεση να τους παρουσιάσει ένα καινούργιο, οικονομικότερο και αποτελεσματικότερο προϊόν της, ή απλούστερα ένα προϊόν της στα πλαίσια του υγιούς και θεμιτού εμπορικού εταιρικού ανταγωνισμού της.

Όμως συνεχίζοντας με τα βιβλία, να πούμε ότι και αυτά που είναι για τους σύνηθες λόγους γραμμένα και δεν είναι και πολύ καλά στο περιεχόμενό τους, είναι και πάλι πολύ χρήσιμα για τον λόγο ότι:

«Η ποσοτική συσσώρευση επιφέρει ποιοτική μεταβολή».

Έτσι μου έλεγε από τα παιδικά μου κιόλας χρόνια ο πατέρας μου, πως έγραψε ο Καρλ Μαρξ.

Δηλαδή εφαρμόζοντας το απόφθεγμα του Μαρξ στη θεματολογία μας, όσο περισσότεροι σε πλήθος άνθρωποι και όσο περισσότερο ασχολούνται με θέματα υγείας (**ποσοτική συσσώρευση**), τόσο αυτοί θα επιφέρουν καλύτερες λύσεις και θεραπείες (**ποιοτική μεταβολή**), στις υπάρχουσες του καιρού τους ασθένειες.

Μερικά βιβλία -ειδικά πιο παλιά- γραφόντουσαν και από παρόρμηση ορισμένων συγγραφέων, εναντίον του κατεστημένου ιατρικού τρόπου αντιμετώπισης των ασθενειών στις λεγόμενες δυτικές χώρες.

Ως αντίδραση δηλαδή στο υπαρκτό κατεστημένο, δικαιολογημένα τότε κατά τη γνώμη μας, της δυτικής ιατρικής.

Της δυτικής ιατρικής όχι τόσο στην επιστημοσύνη της, όσο στην αγνόηση των φυσικών τρόπων ίασης, χωρίς παρενέργειες, κυρίως λόγω της βιομηχανίας του κέρδους που επιφέρει η κατανάλωση φαρμάκων από τους θεραπευόμενους.

Αυτά τα αίτια ακόμη δεν έχουν εξαλειφθεί, αλλά νομίζουμε ότι όλο και περισσότερος κόσμος, γίνεται ολοένα και πιο υποψιασμένος.

Όμως υπάρχουν και πολλά καλά βιβλία, που πραγματικά αξίζουν πολύ, ειδικά στον τομέα της **πρόληψης**.

Βιβλία που ωθούν τον άνθρωπο, να συμπεριφέρεται με υγεία και αγάπη, τόσο ως προς τον εαυτό του, όσο και ως προς τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα.

Αν θελήσετε να δοκιμάσετε κάποιον προτεινόμενο τρόπο θεραπείας από εκείνα, θα σας πούμε ξεκάθαρα, ότι θα πρέπει να το κάνετε πολύ προσεκτικά.

Συνήθως τέτοια βιβλία, απλά βοηθάνε.

Είναι όμως στη φύση του ανθρώπου ο πειραματισμός και εμείς πειραματιζόμαστε συχνά και μάλιστα με πολλά πράγματα.

Απορρίπτουμε όμως εντελώς την ομοιοπαθητική.

Για την ομοιοπαθητική αναφέρει η Βικιπαίδεια:

«Η ομοιοπαθητική από τις λέξεις όμοιον και πάθος, είναι ένα ψευδοεπιστημονικό σύστημα εναλλακτικής ιατρικής που επινοήθηκε το 1796 από τον Σάμουελ Χάνεμαν (Samuel Hahnemann) με βάση το αξίωμα πως «τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια» (*similia similibus curantur*), σύμφωνα με το οποίο η θεραπεία μιας ασθένειας σωματικής ή πνευματικής, μπορεί να επιτευχθεί με χρήση φαρμακευτικών ουσιών που είναι ικανές να προκαλέσουν τα συμπτώματα αυτής της ασθένειας όταν χορηγηθούν σε έναν υγιή οργανισμό.

Τα ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα δεν είναι αποτελεσματικά για τη θεραπεία καμίας νόσου.

Η χρήση των ομοιοπαθητικών θα λέγαμε ότι είναι κυρίως για ψυχολογικούς και ψυχιατρικούς λόγους.

Έρευνες μεγάλης κλίμακας έχουν δείξει πως η ομοιοπαθητική δεν είναι περισσότερο αποτελεσματική από ένα εικονικό φάρμακο (*placebo*), υποδηλώνοντας ότι οποιαδήποτε θετικά αποτελέσματα από τη θεραπεία οφείλονται στο φαινόμενο *placebo* και τη φυσική ανάρρωση του ασθενούς.»

Επίσης ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης είχε πει:

«Τα ενάντια τοις εναντίοις εισίν ιάματα».

«Τα αντίθετα γιατρεύονται με τα αντίθετα».

Ιπποκράτης

Placebo σημαίνει στα λατινικά «θα ευχαριστήσω».

Ως φαινόμενο ονομάζεται αυτό κατά το οποίο ο θεραπευόμενος παρουσιάζει βελτίωση στην υγεία του λαμβάνοντας ένα εικονικό φάρμακο.

Παρουσιάζει δηλαδή βελτίωση στην υγεία του, από ένα σκεύασμα που δεν έχει καμία δραστική ουσία για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει και αυτή η βελτίωση στην υγεία του, αποδίδεται στο φαινόμενο της αυθυποβολής.

Συμβαίνει στον θεραπευόμενο επειδή αυθυποβάλλεται, δηλαδή επειδή αποκτάει την ισχυρή πεποίθηση, ότι το σκεύασμα αυτό θα τον θεραπεύσει.

Να πούμε όμως ότι, με όποιον τρόπο και να καταφέρει να θεραπευθεί κανείς, είναι πάρα πολύ καλά.

Ειδικά όταν αυτό συμβαίνει και με κάποιο σκεύασμα, που δεν βλάπτει τον οργανισμό του κάπου αλλού, καθώς μπορεί να είναι φυσικό και να μην δημιουργεί καθόλου παρενέργειες.

Η αρνητική αναφορά μας σε αυτά έχει να κάνει με την αποφυγή τής ταλαιπωρίας που θα νιώσει κατά κανόνα ο μέσος άνθρωπος, καθώς και των εξόδων που θα επιβαρυνθεί, αν προτιμήσει αυτόν τον δρόμο για τη θεραπεία του.

Ακόμη απορρίπτουμε εντελώς και οποιοδήποτε βιβλίο, θεωρεί ότι η ίαση, θα επέλθει από αγγέλους, θεούς, θεές ή γενικά από τον ουρανό.

Εδώ πρόκειται για απάτη.

Αν οι συγγραφείς του ειδικά ζητάνε και χρήματα ή άλλου είδους ανταλλάγματα για τη θεραπεία από τους ουρανούς, πρόκειται για απάτη καραμπινάτη, που στόχο έχει τους ευκολόπιστους.

Αυτό συμβαίνει επειδή και να υπάρχουν θεοί και θεές, σε καμία περίπτωση δεν πράττουν έτσι ή αλλιώς επειδή θέλουν, το ζητάνε και τους επικαλούνται ως εκπρόσωποί τους στη Γη, κάποιοι άλλοι άνθρωποι.

Ούτε αν υπάρχουν θεοί, πράττουν έτσι επειδή μεσολαβούν κάποιοι άλλοι άνθρωποι στους ουρανούς, ή στη Γη, για κάποιους άλλους ανθρώπους.

Έναν τέτοιο ισχυρισμό, δηλαδή ότι οι θεοί και οι θεές αν υπάρχουν, πράττουν έτσι επειδή κάποιος άλλος άνθρωπος τους επικαλείται, θα μπορούσαμε να τον χαρακτηρίσουμε καλοπροαίρετα από υπερφίαλο έως αλαζονικό.

Όμως όταν ζητάνε και χρήματα για μία τέτοια υπηρεσία, δεν πρόκειται απλά για την πεποίθηση κάποιου, ότι μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο, αλλά σίγουρα για απάτη.

14 ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΑΝΑΤΙΣΜΟΣ

Θεωρούμε ακόμη ότι δεν πρέπει κανείς να παθιάζεται και με τις αποτοξινώσεις.

Φυσικά πάντα μιλάμε για φυσικές αποτοξινώσεις, διαιτητικές.

Είναι καλές, είναι χρήσιμες, αλλά δεν πρέπει κανείς να το παρακάνει.

Για κάποια που θα βρείτε σε κάποιο βιβλίο και φυσικά σας ταιριάζει καλύτερα, προτείνουμε κάποια ήπια· λέμε ότι μία φορά το χρόνο η εφαρμογή της είναι αρκετή.

Είναι αρκετή αλλά μάλλον και απαραίτητη.

Απαραίτητη τουλάχιστον επειδή όπως γράψαμε στην Εισαγωγή του βιβλίου, αρχικώς ο όρος **εκθεσίωμα** χρησιμοποιείτο για να καταδείξει μόνο τη **σωρευτική** έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ενός ατόμου, ήδη από την ενδομήτρια ζωή του.

Αυτό και μόνο δείχνει πόσο σημαντικό ρόλο στην ασθένεια, παίζει η σωρευτική έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Με τις αποτοξινώσεις ισχυριζόμαστε, ότι η σωρευτική ανοχή σε έκθεση του οργανισμού στις τοξίνες ανανεώνεται.

Ανανεώνεται, τουλάχιστον αλλά και μάλλον, σε κάποια μικρού μεγέθους κλίμακα.

Για αυτό και προτείνουμε για μία μόλις ημέρα το χρόνο, ένας άνθρωπος, να τρέφεται μόνο με ποικιλία καλά ξεπλυμένων με νερό βιολογικών φρούτων εποχής, όσων κι αν χρειάζεται σε ποσότητα.

Αν θελήσει, επίσης, να επαναλάβει την αποτοξίνωση αυτή πιο σύντομα, ας την επαναλάβει.

Ειδικά αυτή η αποτοξίνωση, με μέτρο, δεν βλάπτει.

Ως μέτρο εννοούμε να την εφαρμόζει κανείς το πολύ για δύο με τρεις φορές το χρόνο, αναλόγως και το βάρος του.

Παραπάνω φορές αν είναι πιο ευτραφής.

Λιγότερες αν είναι πιο λιποβαρής.

Το πραγματικά ωφέλιμο όμως είναι η ισορροπημένη και με ποικιλία υγιεινή διατροφή όλο τον χρόνο.

Για την αποτοξίνωση του ανθρώπινου οργανισμού από τις υγρές και στερεές τροφές, υπάρχουν κυρίως το ήπαρ, οι νεφροί και το έντερο, ενώ τον αέρα που αναπνέουμε, τον φιλτράρουν οι πνεύμονες.

Ακόμη τον φιλτράρουν και οι πόροι του δέρματος, που είναι αδιαπέραστοι από μικροοργανισμούς και αρκετές χημικές ουσίες.

Για να λειτουργούν ομαλά και απρόσκοπτα όλα αυτά τα όργανα στον άνθρωπο, χρειάζεται η ισορροπημένη και με ποικιλία υγιεινή διατροφή όλο τον χρόνο, η άσκηση, καθώς και η έκθεσή του με μέτρο συνολικό στα διάφορα εσωτερικά και εξωτερικά χημικά και μάλλον επιπλέον, για μία μόλις ημέρα κάθε νέο έτος, μία αποτοξίνωση που επιτυγχάνεται με τη βρώση -για αυτή και μόνο την ημέρα αποκλειστικώς- καλά ξεπλυμένων βιολογικών φρούτων εποχής.

Η αποτοξίνωση επιτυγχάνεται κυρίως από τον ίδιο τον οργανισμό και τον τρόπο που αυτός μπορεί και λειτουργεί, όταν δεν επιβαρύνεται πολύ με τη διαδικασία της πέψης.

Σε αυτό το πλαίσιο παίζουν το ρόλο τους οι τροφές.

Θα πρέπει δηλαδή να είναι φυσικές και χωρίς χημικά, έτσι ώστε να μην χρειάζεται ο ίδιος ο οργανισμός, να τις επεξεργάζεται πολύ με τη διαδικασία τής πέψης.

Δεν χρειάζονται όμως σίγουρα καθόλου μα καθόλου, ακραίες όπως μπορεί να περιγράφονται σε κάποια βιβλία υγείας αποτοξινώσεις που το παρακάνουν.

Επίσης τέτοιες ακραίες αποτοξινώσεις, αν τις επιλέξει κανείς ως προτεινόμενη θεραπεία που βρήκε σε κάποιο βιβλίο, θα πρέπει να τις εφαρμόσει πολύ προσεκτικά και για πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

Αν σας τις προτείνει ιατρός, καλό θα είναι να τις κάνετε υπό τις οδηγίες του.

Δηλαδή καλό έως απαραίτητο θα είναι σε κάθε περίπτωση, όπως και να έχει, ότι κι αν διαβάσετε, να ακούσετε και τη γνώμη ενός ιατρού τής αντίστοιχης ειδικότητας με την ασθένεια.

Πολλοί παραδοσιακοί ιατροί στις ημέρες μας είναι αρκετά ανοιχτόμυαλοι και μπορεί να σας πουν με ειλικρίνεια για αυτό που διαβάσατε σε κάποιο βιβλίο, σε ποιο βαθμό και με ποιο όριο μπορεί να σας βοηθήσει.

Να πούμε όμως ακόμη, ότι η κουλτούρα που αναπτύσσεται σε έναν άνθρωπο που ασχολείται με υγιεινούς τρόπους διατροφής αλλά και θεραπείας, αν δεν είναι φανατικός με αυτές, τόσο με τον εαυτό του, όσο και με τους άλλους ανθρώπους, είναι πάρα πολύ χρήσιμη.

Κάνει πάρα πολύ καλό, τόσο στην υγεία του, όσο και στον τρόπο που αντιμετωπίζει και χαίρεται τη ζωή.

Τη ζωή με υγεία.

Είναι όμως πάλι σίγουρο από την άλλη μεριά και αυτό δεν έχει να κάνει μόνο με την υγεία, ότι ο φανατισμός για το

οτιδήποτε βλάπτει τις σχέσεις των ανθρώπων, τόσο με τον ίδιο τους τον εαυτό, όσο και με τους άλλους ανθρώπους.

Ο φανατισμός και οι πράξεις του φανατικού έχουν δε κατά κανόνα, μακροπρόθεσμα αντίκτυπο και στην υγεία του.

Βέβαια σε ένα πολύ εχθρικό περιβάλλον για τις απόψεις και την κουλτούρα τής ζωής του, είναι λογικό ο άνθρωπος, να οχυρώνεται περισσότερο στις απόψεις του, επειδή ακριβώς το έχει μεγαλύτερη ανάγκη.

Από την πάλη των ιδεών και όχι μόνο των ιδεών, αλλά και των πράξεων, προχωράει ο κόσμος και δημιουργείται η νέα πραγματικότητα, τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο και για τον περίγυρό του.

15 ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΑΠΟ ΚΑΛΟΣΥΝΗ

Χρειάζεται όμως πολύ για την υγεία του, η προσωπική ευελιξία στη σκέψη.

Χρειάζεται πολύ η ευελιξία που προκύπτει στον άνθρωπο από καλοσύνη και πραγματική ευγένεια, καθώς και η ανοχή τής διαφορετικότητας αν όχι το αγκάλιασμα, τόσο της δικής του προσωπικότητας, όσο και των άλλων.

Χρειάζεται ακόμη να μην προσπαθεί κανείς να επιβάλλει τις απόψεις του, τις όποιες απόψεις του, στους άλλους ανθρώπους.

Να επιλέγει την ευελιξία που προκύπτει στον άνθρωπο από καλοσύνη, τόσο σε εκείνα που σκέφτεται, όσο και στη συμπεριφορά του προς τους γύρω από αυτόν ανθρώπους.

Από καλοσύνη καθώς και από πραγματική ευγένεια και καθόλου μα καθόλου από υποκριτική, ή από φόβο, για να πετύχει αντιστοίχως κάτι που θέλει, ή που νομίζει ότι θα τον ηρεμήσει.

Η καλοσύνη και η αληθινή ευγένεια προάγουν το στέρεο και πραγματικό αγαθό, πραγματικό αγαθό όπως αυτό αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, ενώ η υποκριτική για να επιτευχθεί κάτι μόνο το πρόσκαιρο και φαινομενικό.

(σ.σ. Το αναφερόμενο «προηγούμενο κεφάλαιο» για το πραγματικό αγαθό, υπάρχει πια μόνο στο βιβλίο των Εκδόσεων Γη «Άνθρωπος Και Δημοκρατία».)

Η αλλότρια προς τον εαυτό συμπεριφορά από φόβο είναι κατανοητή, όμως προτείνουμε με βεβαιότητα ο φόβος να αντιμετωπίζεται και να ξεπερνιέται και όχι να αντιπαρέρχεται ή μόνο να διαχειρίζεται

Όμως και η διαχείρισή του φανερά χρειάζεται, όταν ειδικά δυσκολεύεται πολύ κανείς να τον ξεπεράσει.

Μερικοί φόβοι για πολλούς ανθρώπους δυστυχώς, φαντάζουν κάποιες φορές ανυπέρβλητοι.

Η συνειδητοποίηση όμως ότι αυτή είναι η αιτία που συμπεριφέρεται κανείς άκομψα για κάτι, ή αν προτιμάτε που συμπεριφέρεται αλλότρια ως προς τον πραγματικό εαυτό του για κάτι· βοηθάει πολύ στο να γίνουν μετέπειτα όλες αυτές οι ενέργειες, που χρειάζονται για την αντιμετώπισή του.

Συνεχίζοντας να πούμε ότι η ευελιξία από καλοσύνη, είναι κάτι που ωφελεί συνολικά και με πολλούς τρόπους, τόσο τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο και τους γύρω του.

Επίσης χρειάζεται πολύ η τυχόν πιθανή απόρριψη ή και διακωμώδηση των απόψεων του από τους άλλους ανθρώπους, διακωμώδηση συνήθως των κοντινών του ανθρώπων, να μην τον πληγώνει.

Είναι βέβαια κατανοητό και παρομοίως πολύ παραπάνω από επιθυμητό, να υπερασπίζεται κανείς τις απόψεις του με επιχειρήματα.

Τούτο κυρίως, γιατί έτσι αγαπάει με κάποιον έμπρακτο τρόπο και τον εαυτό του.

Όμως προτείνουμε καλύτερα να τις υπερασπίζεται κυρίως όταν υπάρχει κάποιο νόημα για αυτό, για να μπορεί να αγαπάει στην πράξη τον εαυτό του ακόμη περισσότερο.

Να τον αγαπάει δηλαδή όποτε χρειάζεται, δίχως να λαμβάνει αρνητικά την οποιαδήποτε γνώμη των γύρω του πολεμώντας τη.

Οι κοινωνίες προχωράνε σιγά-σιγά.

Για αυτό μπορεί και κάποιοι άνθρωποι να υψώνουν τείχη, σε κάτι που είναι και ακούγεται σχετικά καινούργιο.

Όμως αυτό που σήμερα μπορεί να φαίνεται απίθανο να ισχύει, ή ακόμη και υπερβολικό να προσπαθεί κανείς για αυτό, μπορεί στο μέλλον να μην είναι έτσι.

Βέβαια ακούγοντας εκείνα που λένε οι άνθρωποι που υψώνουν τείχη, να μαθαίνει και εκείνος γενικότερα για την ποικιλία στην έκφραση των συμπεριφορών των ανθρώπων, που προφανώς ο ίδιος δεν αισθάνεται να εκδηλώσει με παρόμοιο τρόπο.

Να μαθαίνει και εκείνος γενικότερα για την ποικιλία στην έκφραση των συμπεριφορών των ανθρώπων, για να τις αντιλαμβάνεται για τους γύρω του απευθείας από τον τρόπο που σκέφτεται και συμπεριφέρεται ο εαυτός του, όποτε απλά περάσει και προσπεράσει από το μυαλό του και μόνο περάσει και προσπεράσει από το μυαλό του, να συμπεριφερθεί παρομοίως.

Ακόμη να πούμε ότι, ένας τρόπος σκέψης όπως τον περιγράφουμε σε ολόκληρο το βιβλίο μας, ένας Δημοκρατικός και συνάμα «Υγιεινός», κατάλληλος και για τον ίδιο και για την ιδιοσυγκρασία του τρόπος σκέψης, επιπλέον και κατανόησης, αποδοχής, ή έστω ανοχής τής διαφορετικότητας των ανθρώπων και των απόψεών τους· προκαλεί με πολύ θετικό τρόπο αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις στην αντιμετώπιση της καθημερινότητας του προσώπου που τον υιοθετεί και αυτό συμβάλλει πολύ και στη γενικότερη υγεία του με έναν τρόπο συνολικό.

(σ.σ. Η αναφορά στον Δημοκρατικό τρόπο σκέψης εδώ, αφορά πλέον το βιβλίο των Εκδόσεων Γη «Δημοκρατία Ή Η Φύση Των Ανθρωπίνων Σχέσεων».)

Φυσικά τονίζουμε στην κατανόηση, αποδοχή και ανοχή τής διαφορετικότητας των ανθρώπων και των

απόψεών τους, συμπεριλαμβάνεται και η κατανόηση, η αποδοχή και η ανοχή τής διαφορετικότητας του εαυτού του και των απόψεών του, καθώς και η με σύνεση και σθένος με μέτρο, υποστήριξή τους.

Εννοείται ότι στην κατανόηση, αποδοχή και ανοχή τής διαφορετικότητας των ανθρώπων και των απόψεών τους, συμπεριλαμβάνεται και η κατανόηση, αποδοχή και η ανοχή της πιθανής διαφορετικότητας των συναισθημάτων τους και των συναισθημάτων του, καθώς και η εγγενής τάση όλων των εμπλεκόμενων ανθρώπων που δύναται με κάποιο τρόπο να συσχετίζονται αναμεταξύ τους, να κατευθύνονται φυσικά προς τις πράξεις που τους επιτάσσουν ή αν προτιμάτε απλούστερα που τους ωθούν τα συναισθήματά τους εκείνα, πάντα όμως ή αν προτιμάτε ιδανικώς χωρίς να βλάπτουν.

16 Η ΑΣΥΝΕΠΕΙΑ ΚΑΙ Η ΑΥΣΤΗΡΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΥΝΕΡΓΟΙ ΑΙΤΙΩΝ ΧΡΟΝΙΩΝ ΚΑΙ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ

Συνήθως οι ασθένειες προκύπτουν στους ανθρώπους, από ασυνέπεια των δικών τους πράξεων.

Ασυνέπεια σε σχέση με αυτά που πιστεύουν βαθιά μέσα τους ως σωστά, δίκαια και αληθινά και γενικά, σε σχέση με αυτά που πιστεύουν, ότι θα έπρεπε να πράττουν σύμφωνα με τη φιλοσοφία τους, για την κάθε κατάσταση που προκύπτει στη ζωή τους.

Για αυτό και είναι πιο επιρρεπείς σε χρόνιες γενικά ασθένειες, οι αυστηροί με τον εαυτό τους άνθρωποι.

Οι αυστηροί με τον εαυτό τους άνθρωποι, που δεν μπορούν να «χωνέψουν» ότι έκαναν μία ή περισσότερες πράξεις, τόσο αντίθετες από τις προσωπικές τους θεωρητικές πεποιθήσεις.

Κανείς όμως δεν είναι τέλειος και αυτό θα πρέπει να αναλογιστεί, η ιδιαίτερη αυτή κατηγορία των ανθρώπων.

Συνήθως οι αυστηροί με τον εαυτό τους άνθρωποι είναι αυστηροί και με τους άλλους ανθρώπους, ή έστω με τους πολύ οικείους τους, όμως πολλές φορές το καταλαβαίνουν αυτό και δεν εκφράζονται ελεύθερα.

Πολλές φορές αυτοί οι άνθρωποι, κριτικάρουν αρνητικά το οτιδήποτε.

Αυτό συμβαίνει επειδή για οποιοδήποτε θέμα, υπάρχει και ο πραγματικά βάσιμος αντίλογός του και οι

αυστηροί συνήθως άνθρωποι αυτόν και ψάχνουν, για να εξαντλήσουν την αυστηρότητά τους.

Ακόμη συμβαίνει συνήθως σε κάποιους πολύ θρήσκους ανθρώπους, να αρρωσταίνουν εξαιτίας της αυστηρής ματιάς των κανόνων και των εντολών τής θρησκείας τους.

Αυτό δυστυχώς έχει το οξύμωρο για αυτούς, να θεωρούν ότι η ασθένεια που τους χτύπησε την πόρτα, είναι κάτι το θεϊκό.

Πως είναι κάτι που ήρθε από τον ουρανό για να τους λυτρώσει κι αν όχι για να τους λυτρώσει, ότι είναι σίγουρα κάτι το πολύ καλό, αφού ήρθε από την υπερβολική πίστη στο δόγμα τής θρησκείας τους.

Όμως δεν είναι καθόλου έτσι.

Δηλαδή και έτσι να ήταν, θα πρέπει σε κάθε περίπτωση, τη μη υγιή του κατάσταση κανείς να την αντιμετωπίζει από την πλευρά της επανάκτησης της υγείας του.

Να τη δει δηλαδή από τη μεριά των ανθρώπων, ή αν προτιμάτε του είδους του και όχι των «δίκαιων» θεών, αλλά των καλοσυνάτων θεών.

Να τη δει από τη μεριά του συμφέροντος του εαυτού του και όχι του δόγματος της θρησκείας του.

Συμβαίνει όμως τούτο, για να γράψουμε και τη γνώμη μας, επειδή κανένας μα κανένας δεν μπορεί να τηρήσει απαράβατα όλους τους κανόνες, οποιασδήποτε θρησκείας.

Για παράδειγμα όταν λένε ότι αν ένας άντρας σκεφτεί ερωτικά μία άλλη γυναίκα από τη σύζυγο, ή όμοια μία γυναίκα έναν άλλον άντρα από τον σύζυγο, έστω και για μία

μόλις στιγμή σε όλο τους τον βίο, πως με τη σκέψη αυτή και μόνο αμαρτάνουν, γίνεται να μην συμβεί τούτο ποτέ;

Δεν νομίζουμε ότι υπάρχει άνθρωπος που κάποτε στον βίο του δεν του έχει συμβεί ποτέ αυτό, αλλιώς θα ήταν όλοι και όλες πάντοτε ερωτευμένοι με τον άνθρωπο που έχουν στο πλάι τους, που κάτι τέτοιο δεν είναι τουλάχιστον στην εποχή μας, σε καμιά περίπτωση το σύνηθες.

Είναι οι ενοχές δηλαδή που τα δημιουργούν όλα αυτά, γιατί αναφερόμενοι τουλάχιστον στο προηγούμενο παράδειγμα δημιουργίας από τις θρησκείες ενοχών, ισχυριζόμαστε ότι συμβαίνει έστω και στο ελάχιστο σε όλους τους ανθρώπους.

Δηλαδή συμβαίνει και στους άνδρες και στις γυναίκες, πιθανότατα και εξίσου, ή απροσδιόριστα με το προς τα που γέρνει στο μέσο τους όρο η πλάστιγγα.

Συνάμα συμβαίνει να αρρωσταίνουν κι επειδή αυτοί οι άνθρωποι, συμπεριφέρονται πολύ αυστηρά, αρνούμενοι για τον εαυτό τους το ισχύον καθολικά ουδείς αναμάρτητος.

Εκτιμούμε ότι ίσως οι θρησκείες, να είναι έτσι διαμορφωμένες επίτηδες.

Όλες οι θρησκείες.

Διαμορφωμένες δηλαδή για να αισθάνονται ενοχές οι άνθρωποι που δεν μπορούν να τηρήσουν απόλυτα όλους τους κανόνες των θρησκειών και έτσι οι περισσότεροι από αυτούς να πλησιάζουν περισσότερο τους θρησκευτικούς αρχηγούς τους και να χειραγωγούνται και να διαχειρίζονται σε ένα βαθμό καλύτερα, ή αν προτιμάτε περισσότερο, από εκείνους.

Σκεφτείτε μόνον ότι ακόμη και οι σύγχρονες της εποχής μας θρησκείες, υπάρχουν πάρα πολλά χρόνια και

σε εποχές που εκτός από διαχρονικές φιλοσοφικές αναζητήσεις του ανθρώπου, κάλυπταν και πρακτικά κοινωνικά ζητήματα του λαού.

Ακόμη και τον αυτοπροσδιορισμό του.

Οι σύγχρονες τουλάχιστον θρησκείες, γενικά εκφράζουν απόλυτα πράγματα, που κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να ακολουθήσει απαρέγκλιτα και κατά γράμμα.

Για την Ελλάδα για να ευθυμήσουμε και λίγο, να πούμε ότι δεν θα μπορούσαν στη σημερινή εποχή, τους κανόνες των σύγχρονων θρησκειών να τους τηρήσουν απαρέγκλιτα και κατά γράμμα, ούτε οι Ήρωες και οι Ηρωίδες, ή ακόμη κι οι πολυδύναμοι θεοί και οι πολυδύναμες θεές που είχαν οι Αρχαίοι Έλληνες -και που έχουν και κάποιοι έως σήμερα νεοέλληνες- και δεν χρειάζεται φυσικά να μπορούσαν.

Το ίδιο ακριβώς δεν χρειάζεται και για εμάς.

Συνάμα να πούμε ότι αυτές οι ασθένειες, «*χτυπάνε*» αυτούς τους ανθρώπους που συμπεριφέρονται πολύ αυστηρά στον εαυτό τους, επειδή ακριβώς από αυτά που πιστεύουν για τη θρησκεία τους και τη θέση τού εαυτού τους μέσα σε αυτή, βαθιά μέσα τους αισθάνονται ένοχοι και αμαρτωλοί.

Η πιο βαθιά όμως αιτία αυτών τουλάχιστον των ασθενειών, είναι γενικά η αυστηρότητα των ανθρώπων για τον εαυτό τους, που βρίσκει πολύ γόνιμο έδαφος στις θρησκείες.

17 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Πάρα ταύτα να πούμε για τους μεγαλύτερους φίλους μας, ότι δυστυχώς και το γήρας δεν έρχεται μόνο του.

«Ου γαρ ευθέως αι νούσοι τοίσιν ανθρώποισιν επιγίγνονται, αλλά κατά μικρόν συλλεγόμεναι αθρόως εκφαίνονται.»

«Διότι οι αρρώστιες δεν παρουσιάζονται στους ανθρώπους ξαφνικά, αλλά συσσωρεύονται βαθμιαία και εκδηλώνονται απότομα.»

Ιπποκράτης, (Περί διαίτης Α),

Νεοελληνική Απόδοση: Φιλολογική Ομάδα Εκδόσεων Κάκτου.

Άλλη Απόδοση: «Διότι οι αρρώστιες δεν δημιουργούνται άμεσα (πιο πριν ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι δημιουργούνται από την υπερβολή σε όποια κατεύθυνση κι αν γίνεται), αλλά σιγά-σιγά διαμορφώνονται συλλεγόμενες αθροιστικά και εκδηλώνονται απότομα.»

Είναι χίλια τοις εκατό άδικο, άλλα όλες οι λειτουργίες του οργανισμού με τα χρόνια φθίνουν, δυσκολεύουν, επιδεινώνονται.

Αυτό συμβαίνει κι επειδή μερικά προβλήματα για τον οργανισμό, συσσωρεύονται με τα χρόνια.

Συσσωρεύονται αν ειδικά τα προβλήματα αυτά δεν αντιμετωπισθούν εν τη γενέσει τους, είτε φιλοσοφικά, είτε όπως αλλιώς χρειάζεται.

Ισχυριζόμαστε ότι επειδή όλα είναι αλληλένδετα, διαδραστικά κι αλληλεξαρτώμενα, η φιλοσοφική αντιμετώπιση ενός προβλήματος επιδράει και στην αντιμετώπισή του από ολόκληρο τον οργανισμό, σε κάποια κλίμακα, αλλά και το αντίστροφο.

Αλλά και το αντίστροφο, δηλαδή και η ουσιαστική αντιμετώπιση ενός προβλήματος από τον οργανισμό, επιδράει στη γενικότερη φιλοσοφία του ανθρώπου, κάνοντας για παράδειγμα ακόμη πιο ακριβή, σαφή και κατανοητή, τη γνώμη που έχει επί παντός επιστητού.

Φιλοσοφικά συνήθως όσο περνάει ο καιρός, οι αντιλήψεις για πολλούς ανθρώπους παύουν να είναι ελαστικές.

Παύουν να είναι ανοιχτοί στο να επεξεργαστούν καινούργιες καταστάσεις και τις κατανέμουν αυτομάτως σε γνωστές παλαιότερες εμπειρίες.

Λάθος κατά τη γνώμη μας, γιατί η κάθε στιγμή της ζωής είναι καινούργια, είναι παρθένα.

Ίσως αν οι άνθρωποι επεξεργάζονταν καλύτερα παλαιότερες καταστάσεις -όταν πρόκυπταν για παράδειγμα στα πιο νεανικά τους χρόνια- και που σιγά-σιγά τους οδηγούσαν σε δυσκολότερες εμπειρίες μετέπειτα χρόνων, να ήταν όλα καλύτερα, ή αν προτιμάτε ευκολότερα.

Πολλές φορές τα προβλήματα δημιουργούνται, όταν προσπαθούμε να αλλάξουμε το στενό ή και το ευρύτερο περιβάλλον, ή γενικότερα τους άλλους ανθρώπους και δεν παίρνουμε τα μηνύματα και για τη δική μας, ή και μόνο για τη δική μας αναγκαία αλλαγή, πάντα προς τη μεριά της χωρίς όρια καλοσύνης.

Τη μεριά της χωρίς όρια καλοσύνης, πάντα κατά τη γνώμη μας για τον υγιή πνευματικά και σωματικά άνθρωπο.

Γράφουμε *«ή και μόνο τη δική μας αναγκαία αλλαγή»*, επειδή ο κάθε άνθρωπος είναι κύριος, ή αν προτιμάτε μπορεί και ελέγχει ουσιαστικά και όχι επιφανειακά, μόνον τον εαυτό του.

Ακόμη προβλήματα δημιουργούνται, όταν δεν προχωράμε στην αποδοχή των άλλων όπως είναι, για αυτό και η με πάθος προσπάθεια αλλαγής τους.

Αν το σκεφτείτε, το να επιδιώκουμε να αλλάξουμε οπωσδήποτε τους άλλους, ακόμη και ως προς το αντικειμενικά καλύτερο να είναι, εμπεριέχει μία μορφή άσκησης εξουσίας.

Εξουσίας που πάντα κατά τη γνώμη μας, βλάπτει και τις σχέσεις και τους ανθρώπους, ακόμη μελλοντικά και στην υγεία.

Προσπαθούμε με σθένος, αλλά και με ευγένεια να τους αλλάξουμε, πάντα προς το καλύτερο, μόνο αν ζητήσουν ρητά τέτοια βοήθεια από εμάς.

Αλλιώς λέμε απλά την γνώμη μας αν ζητηθεί, ή αν κρίνουμε ότι δεν βοηθάει η σιωπή, ή δεν μπορούμε αλλιώς, ή δεν κάνει και για την υγεία μας να μείνουμε σιωπηλοί και πάμε στο καλό.

Να πούμε όμως ότι και αυτή η ισχυρά προτεινόμενη στάση, δεν θα πρέπει να κάνει κάποιον να σκέφτεται μοιρολατρικά.

Να σκέφτεται δηλαδή ότι δεν πρέπει, ή ότι είναι καλύτερα να μην κάνει τίποτα, ούτε καν να επιδιώξει με ευγένεια τη συζήτηση· μήπως και ενοχληθεί κάποιος αρκετά για τούτο ευαίσθητος, μιας και ότι είναι να κάνει, θα το κάνει.

Προφανώς χρειάζεται η παρότρυνση για κάτι, καθώς και η επισήμανση ενός πράγματος.

Για αυτό προτείνουμε επίσης ισότιμα να λέει ευθαρσώς και τη γνώμη του, όμως με έναν τρόπο προσεκτικό και όχι παρορμητικό, ειδικά όταν επεμβαίνει έστω και λίγο στη ζωή των άλλων.

Ότι όμως του ταιριάζει καλύτερα, όποτε του ταιριάζει καλύτερα.

Εξαρτάται και από το πόσο καλά γνωρίζονται και το θάρρος που εκατέρωθεν έχει δοθεί, ή αν προτιμάτε τη δεκτικότητα του πλησίον.

Με έναν τρόπο συνεχίζουμε προσεκτικό στην έκφραση αλλά και τη στιγμή που θα ειπωθεί και όχι ίσως παρορμητικό, επειδή για αυτόν αυτό που λέει θα μπορούσε να είναι ξεκάθαρα σωστό, ή ακόμη και πολύ γενικότερα για τη συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων σωστό.

Όπως κάτι τέτοιο θα μπορούσε, για παράδειγμα, να είναι η παρότρυνση να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα.

Επίσης αυτή η γνώμη του, να λέγεται μία ή δύο φορές το πολύ, όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα της.

Μία ή δύο φορές το πολύ, θα πρέπει να αρκούν κατά κανόνα για να είναι και να παραμείνει αρμονική και η σχέση των δύο φίλων, ακόμη κι αν υπάρξει δυσανασχέτηση.

Επαναλαμβάνουμε ότι δεν χρειάζεται να αλλάξουμε τους άλλους ανθρώπους, μόνο να ενδιαφερόμαστε για αυτούς και να τους αγαπάμε.

Το ενδιαφέρον και η αγάπη για τους κοντινούς μας τουλάχιστον ανθρώπους, δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για την κατανόηση και την αποδοχή τους, ή έστω για την ανοχή τους από εμάς.

Συνάμα λέγεται ότι ο κόσμος αλλάζει με την αγάπη.

Αν ο κόσμος αλλάζει με την αγάπη, πόσο μάλλον ο μόλις ένας άνθρωπος.

Αυτά που μόλις αναφέραμε, φαίνεται ότι είναι αρκετά για να γίνουν όλα.

Αυτοί που θέλουν πραγματικά να αλλάξουν, θα τα καταφέρουν στα σίγουρα, όσο καιρό κι αν τους πάρει.

Είναι ωραίο ο άνθρωπος να προσπαθεί συνέχεια να γίνεται όλο και καλύτερος και είναι γεγονός ότι αυτό από μόνο του δίνει πολύ μεγάλη χαρά, τόσο στον ίδιο του τον εαυτό, όσο και στους γύρω του.

Ακόμη όταν τούτο δεν γίνεται με έναν απόλυτο τρόπο, βοηθάει πολύ στη διατήρηση της Υγείας του, ή και στην Ίαση τουλάχιστον σε ένα βαθμό, των περισσότερων προβλημάτων του οργανισμού του.

18 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ισχυριζόμαστε ότι πριν γεννηθεί η ασθένεια, προηγείται κάποιο πολύ έντονο αρνητικό συναίσθημα στο μυαλό του ανθρώπου, ή μπορεί και κάποια.

Ακόμη όμως κι αν σας έχει συμβεί κάτι τέτοιο, μην φοβάστε καθόλου.

Γενικά μην φοβάστε για τίποτα.

Όσον αφορά την οποιαδήποτε ασθένεια, υπάρχουν πάντα πάρα πολλοί διέξοδοι, που μπορεί να ακολουθήσει ένας ζωντανός οργανισμός για να μην νοσήσει.

Όσο πιο αυστηρός είναι ένας άνθρωπος με τον εαυτό του, τόσο πιο έντονα βιώνονται όλα και αρνητικά συναισθήματα και ασθένεια.

Όσον αφορά τις ασθένειες που οφείλονται σε διατροφικές συνήθειες ή το κάπνισμα και το ποτό, πάλι οι άνθρωποι έχουν αυτές τις συνήθειες ή τις προτιμούν εξαιτίας των ιδεών τους, που προκύπτουν συνήθως από τα πρότυπά τους.

Κάποιοι μπορεί να κουβαλάνε κακές διατροφικές συνήθειες και από τα πολύ παιδικά τους χρόνια, ή ακόμη και από την εμβρυική περίοδο της ζωής τους, στην κοιλιά της μητέρας τους.

Αυτοί οι άνθρωποι δυστυχώς χρειάζεται να κάνουν ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια, έτσι ώστε μελλοντικά να αποκτήσουν συνήθειες υγιεινής διατροφής, ή και γενικότερα συνολικά υγιεινές συνήθειες στη ζωή τους, με στόχο τη σωματική και την πνευματική τους ευεξία.

Χρειάζεται να κάνουν ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια έτσι ώστε μελλοντικά να αποκτήσουν τις γενικότερες

συνήθειες μιας υγιεινής ζωής, κυρίως επειδή στο περιβάλλον που υπάρχουν και μεγαλώνουν ως άνθρωποι, είναι αρκετά δύσκολο η δυσαρμονία να αγγίζει μία και μόλις πτυχή της ζωής τους.

Ισχύει όμως βέβαια αυτό και από τη θετική του πλευρά.

Και η αρμονία δηλαδή, είναι αρκετά δύσκολο να αγγίζει μία και μόλις πτυχή, της ζωής ενός ανθρώπου.

Όλες οι εκφράσεις στη ζωή μίας οποιασδήποτε έμβιας οντότητας, συσχετίζονται.

Ειδικά όμως η ισορροπημένη και χωρίς ακρότητες διατροφή, συμβάλλει άμεσα στη γενικότερη υγεία του οργανισμού.

Με βάση πάντως τα προηγούμενα μπορούμε να σκεφτούμε και πως:

Όταν κάποιος έχει διαμορφώσει ένα χαρακτήρα που αν και σε δυσαρμονικό διατροφικά περιβάλλον αναθρεμμένος θα του επιτρέψει να ακολουθήσει μία σχετικά υγιεινή διατροφή, μάλλον πως θα μπορέσει και άμεσα ή στο μέλλον να ακολουθήσει και τις γενικότερες συνήθειες που χρειάζεται και θέλει στη ζωή του συνολικά.

Αυτό κυρίως επειδή, για να καταφέρει να ακολουθήσει μία σχετικά υγιεινή διατροφή, υπό αυτές τις προηγούμενες συνθήκες της ζωής του στην εποχή μας, μία εποχή υπεραφθονίας φαγητών και γενικότερα υλικών αγαθών για τον λεγόμενο και δυτικό κόσμο· είναι ξεκάθαρο ότι θα πρέπει να έχει πολύ ισχυρή θέληση.

Και εκτιμούμε ότι με αυτή την πολύ ισχυρή του θέληση, θα μπορέσει να ακολουθήσει και τις γενικότερες συνήθειες, που χρειάζεται και θέλει στη ζωή του, συνολικά.

Είτε δηλαδή αυτές είναι συνήθειες για την καλή του υγεία, είτε είναι άλλες συνήθειες προσωπικές, είτε είναι ακόμη και επαγγελματικές, αρκεί όμως να τις βάλει στόχο.

Θα μπορέσει όπως γράψαμε, να ακολουθήσει και τις γενικότερες συνήθειες που χρειάζεται και θέλει συνολικά στη ζωή του, τουλάχιστον σε έναν αρκετά καλό και αξιοπρεπή για τούτο βαθμό.

Αρκετά καλό και αξιοπρεπή για τούτο βαθμό, ασφαλώς αντικειμενικό και όχι μόνο για τον εαυτό του ή και για εκείνους που τον γνωρίζουν καλύτερα.

Δεν ξέρω αν είναι εύκολα κατανοητό, όμως η προσπάθεια για εύρεση και κατανάλωση υγιεινής για τον οργανισμό τροφής στην κατάλληλη ποσότητα στην εποχή μας και στην Ελλάδα, καθώς και για γενικότερα υγιεινές συνήθειες όπως μία από αυτές είναι ο αθλητισμός, είναι για τους περισσότερους ανθρώπους κυρίως νοητική.

Πρέπει να έχει κανείς την αντίστοιχη υγιεινή διάθεση και τον αντίστοιχο υγιεινό τρόπο σκέψης, για να προκύψουν αυτά και πρακτικά στη ζωή του.

Είναι θέμα φιλοσοφίας ζωής.

Όλα στη ζωή κάποιου είναι αλληλένδετα με τη φιλοσοφία του και την κοσμοθεωρία του.

Από το πως ντύνεται και το αν καπνίζει, μέχρι το τι τρώει και το πως συμπεριφέρεται.

Φιλοσοφίας είτε συνειδητής, είτε ασυνείδητης.

Ιδανικά για τις διατροφικές συνήθειες, ο κάθε άνθρωπος θα πρέπει να τρώει και να πίνει, ότι και όσο χρειάζεται ο οργανισμός του, για να λειτουργεί αρμονικά.

Για τους άνω των 40 ετών ειδικά, έχουμε από έναν φίλο μας τον καπετάν Γιάννη, τον λεγόμενο και Πρωτέα, όλη τη δίαιτα σε δύο λέξεις:

«Τρώτε λίγο», αλλά και σε αυτό να μην το παρακάνετε, προσθέτουμε εμείς.

Με το μυαλό θα μπορούσαμε να προλάβουμε και τις άλλες ασθένειες, εγκαύματα, κακώσεις, τραυματισμούς κλπ.

Έχει γραφτεί σε πάρα πολλά βιβλία θεραπειών χωρίς φάρμακα, ότι:

Κάθε ασθένεια είναι ένα μήνυμα που πρέπει να ληφθεί υπόψη, για κάτι που βίωσε ή βιώνει κανείς.

Να πούμε εμείς ότι:

Ακόμη και αν ο άνθρωπος λάβει το μήνυμα αυτό και πάρα ταύτα δεν αλλάξει η κατάσταση της υγείας του, είναι πολύ σημαντική η κατανόηση του μηνύματος, καθώς και η προσαρμογή του σε αυτό, για να αποφευχθούν και άλλες ίσως καινούργιες μελλοντικές ασθένειες, ή και η πιθανή επιδείνωση της ήδη υπάρχουσας.

Οι περισσότερες ασθένειες είναι με υφέσεις και εξάρσεις.

Χρειάζεται πάντα κανείς σε ολόκληρη τη διάρκεια της ζωής του, να προσαρμόζεται και να εναρμονίζεται με τον εαυτό του και το οικείο τουλάχιστον περιβάλλον του.

Σίγουρα χρειάζεται να προσαρμόζεται και το οικείο περιβάλλον του, με κάποιον τρόπο, σε αυτόν και την προσωπικότητά του.

Οι σχέσεις αυτές από μόνες τους είναι πάντα διαδραστικές, με άνιση όμως αναλογία.

Φανερά θα πρέπει ο ίδιος ο άνθρωπος συντριπτικά περισσότερο να προσπαθεί να προσαρμόζεται και τούτο κυρίως, επειδή ο εαυτός του είναι ο μόνος που ορίζει και χρειάζεται να ορίζει προσωπικά.

Αλλιώς αν αυτό που γράφουμε, δεν είναι τουλάχιστον ανεκτό από εκείνον για τη συμπεριφορά κάποιου άλλου ή κάποιων άλλων, προτείνουμε με βεβαιότητα να απομακρύνεται.

Προσαρμογή ονομάζεται κάθε διαδικασία ή συμπεριφορά δομική, λειτουργική και ανατομική που επιτελεί ο οργανισμός, για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του.

Η εναρμόνιση όμως σε σχέση με την επιβίωση, είναι κάτι το πολύ παραπάνω.

Το μήνυμα της ασθένειας απευθύνεται στη σκέψη.

Η σκέψη θα γίνει λόγος.

Ο λόγος πράξη.

Η πράξη συνήθεια.

Η συνήθεια χαρακτήρας.

Ο χαρακτήρας «πεπρωμένο».

Για να διασκεδάσουμε λίγο και το απόφθεγμα που ίσως είπε πρωταρχικά ο Λάο Τσε, αν και αποδίδεται σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι μεταξύ υγείας και ασθένειας, υπάρχει ένας αδιόρατος πόλεμος ιδεών.

Το πρώτο μεγάλο βήμα, είναι να αποφασίσουμε ότι θέλουμε, επιδιώκουμε, αναζητούμε την υγεία την κάθε στιγμή, με όλες μας τις δυνάμεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν, «ΚΑΤΑ ΦΥΣΙΝ ΖΗΝ, ΤΑΥΤΟ ΚΑΤ' ΑΡΕΤΗΝ ΖΗΝ».

Δηλαδή το να ζει κανείς σύμφωνα με τη Φύση, είναι ταυτόσημο με το να ζει σύμφωνα με την Αρετή.

Υγεία όπως γράψαμε, είναι η φυσική λειτουργία του οργανισμού.

Άρα σύμφωνα με τα μόλις προηγούμενα, το να έχουμε Υγεία είναι Αρετή.

Η Υγεία ως Αρετή είναι Διδακτή.

19 ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΓΗ

Όλα Τα Βιβλία Μας Τα Δίνουμε Με Έκπτωση 40% Επί Της Αρχικής Τους Τιμής.

Επιπλέον Αν Χρειάζεστε Να Σας Έρθουν Ταχυδρομικώς, Χρεώνονται Τα Έξοδα Αποστολής Τους.

Επίσης Χρειάζεται Συνεννόηση Για Να Μας Βρείτε Στου Ζωγράφου, Αν Και Είμαστε Καθημερινά.

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «Δημοκρατία Ή Η Φύση Των Ανθρωπίνων Σχέσεων»

Α Έκδοση (Ανατύπωση) Σεπτέμβριος 2025.

Α Έκδοση (Ως «**Άνθρωπος Και Δημοκρατία**»), Ιούλιος 2024.

2. «Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας»

Α Έκδοση Ιούλιος 2024.

3. «Παίζοντας Πεσσούς»

Α Έκδοση Οκτώβριος 2024.

4. «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»

Α Έκδοση (Επίσημη) Ιανουάριος 2025.

5. «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»

Α Έκδοση Ιούνιος 2025.

6. «Η Πρόληψη Στην Πράξη»

Α Έκδοση Δεκέμβριος 2024.

7. «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»

Α Έκδοση Ιανουάριος 2025.

8. «Οι Επίκτητες Ασθένειες Εν Τη Γενέσει Τους»

Α Έκδοση Ιούνιος 2025.

Υπό Έκδοση:

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «Ελευθερία Ή Το Τραγούδι Της Ζωής»

Α «Έκδοση» Απρίλιος 2016, ως «Ο Χορός της Ελευθερίας»

2. «Οι Αθάνατοι Ήρωες»

Α «Έκδοση» Γενάρης 2017

(σ.σ. Τα παραπάνω βιβλία είναι αλληλένδετα, αλληλοσυμπληρούμενα και δατείθενται τόσο σε έντυπη μορφή, όσο και σε ηλεκτρονική.

Τα βιβλία **«Η Πρόληψη Στην Πράξη»**, **«Δημοκρατία Ή Η Φύση Των Ανθρωπίνων Σχέσεων»**, **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»**, **«Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας»**, **«Παίζοντας Πεσσούς»**, **«Υγεία Και Ασθένεια Στον**

Άνθρωπο» και «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο», αποτελούσαν στην απαρχή τους για σύντομο όμως χρονικό διάστημα, ένα ενιαίο βιβλίο με τον τίτλο «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα» που Προδημοσιεύτηκε Ολόκληρο-Ολόκληρο στην Ιστοσελίδα των Εκδόσεων Γη, στις 14/12/2023.

Ως Ηλεκτρονικά Βιβλία, Μπορείτε Να Τα Διαβάσετε Όλα Εντελώς Δωρεάν, Στην Ίδια Ιστοσελίδα).

M/A: Μαρία και Αλέξανδρος, οι Γονείς

Για Παραγγελίες Βιβλίων: ekdoseisgi@gmail.com

Εκδόσεις Γη:

Γαζίας 3 (2^{ος} Όροφος),

Δήμος Ζωγράφου, 15771

Τηλ.: +30 698-1324-398

Facebook – Instagram:

Εκδόσεις Γη

Twitter:

Εκδόσεις Γη

Ιστοσελίδα:

www.ekdoseisgi.gr

Εδώ να πούμε κλείνοντας το κεφάλαιο, ότι και η παρακάτω κεντρική ιδέα του βιβλίου που διαβάζεται τώρα, διαφοροποιημένη από τη μέχρι στιγμής επίσημη ιατρική, βασίζεται σε έναν λόγο που άκουσα από τον Αργύρη Τσακαλία και τον συγκράτησα αμέσως.

Είπε κάποτε ότι:

«Το 99% των ασθενειών είναι ασθένειες του μυαλού».

Να γράψουμε συμπληρώνοντας αλλά όχι και τόσο εύκολα να μπορέσει να συγκρατηθεί στη μνήμη όπως το παραπάνω συνθηματικό απόφθεγμα, ότι αυτό που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα την όλη κατάσταση, είναι το εξής:

Οι επίκτητες ασθένειες φαίνεται ότι συλλαμβάνονται, επωάζονται, εκκολάπτονται και τελικώς γεννιούνται στην απαρχή τους στο μυαλό, από την επεξεργασία τού περιβάλλοντος -φυσικού και δομημένου- και του εαυτού από αυτό.

Σκεπτόμενοι παρόμοια:

Οι κληρονομημένες ασθένειες θα πρέπει με την ίδια διαδικασία, να γεννήθηκαν στο μυαλό των προγόνων μας, όταν ζούσαν, έως επτά γενεές πριν.

Εκδόσεις Γη

Γαζίας 3, Ζωγράφου, 15771

Τηλ.: +30 698-1324-398

ekdoseisgi@gmail.com

www.ekdoseisgi.gr

ISBN: 978-618-5916-01-5