

# Πρωτόκολλο υγείας

**50** Βασικοί Κανόνες Υγείας  
Για όλες τις ηλικίες & Για όλη την Οικογένεια



**Μαρινάκης Σπάρτακος**

[www.spartacus.gr](http://www.spartacus.gr)

## Περιεχόμενα

Αποποίηση Ευθυνών.....	4
Πρόλογος .....	5
Βασικοί κανόνες .....	6
1. Ο μόνος αποκλειστικά υπεύθυνος για την υγεία σου είσαι εσύ .....	6
2. Η πρόληψη είναι πολυτιμότερη από οποιαδήποτε θεραπεία .....	6
3. Όλα τα φάρμακα είναι τοξικά δηλητήρια .....	6
4. Οι ιατροί δεν μπορούν και ούτε ξέρουν να θεραπεύσουν .....	7
5. Πρωινή και βραδινή προσευχή .....	7
6. Καθαρισμός γλώσσας .....	7
7. Ξηρή εντριβή .....	8
8. Υδρόμελο .....	9
9. Σωστή στάση σώματος στο «θρόνο της πορσελάνης» .....	9
10. Καθημερινή αεροβική άσκηση .....	10
11. Ψυχρολουσία – Κρύο Λουτρό .....	10
12. Βαθιές ρυθμικές αναπνοές .....	11
13. Ύπνος πάντα με ανοιχτά παράθυρα.....	12
14. Το τέντωμα της γάτας .....	12
15. Κατάργησε τη χρήση όλων των πλαστικών ειδών .....	13
16. Εγκατάλειψε τη χρήση όλων των καλλυντικών .....	13
17. Πίνε άφθονο νερό .....	14
18. Βοήθησε να κλείσουν τα νυχτερινά κέντρα, τα καφενεία και οι καφετέριες ....	15
19. Δείξε προτίμηση στα βιολογικά προϊόντα .....	16
20. Απολύμανε – Αποστείρωσε φρούτα και λαχανικά .....	17
21. Μη σκοτώνεις την τροφή σου.....	17
22. Κάνε συχνά νηστεία.....	18
23. Τήρησε απόλυτη σιωπή .....	19
24. Τα σαββατοκύριακα «κοπάνησε την», «κάντην» για την εξοχή .....	19
25. Τίμα τους φίλους σου.....	20
26. Κάνε θετικές σκέψεις.....	21
27. Γευμάτισε μόνο, όταν πεινάς .....	21
28. Όταν είσαι άρρωστος, μην τρως .....	23
29. Όχι τσιμπολογήματα ενδιάμεσα των γευμάτων.....	24



30. Το πρωινό γεύμα είναι ανθυγιεινό και επικίνδυνο .....	25
31. Μάσησε την τροφή σου σχολαστικά .....	26
32. Όχι νερό ή άλλο ρόφημα κατά τη διάρκεια του γεύματος.....	28
33. Απόφυγε τα ενεργειακά «βαμπίρ» .....	29
34. Κάθε καλοκαίρι, κάνε σταφυλοθεραπεία .....	30
35. Σωστός προσανατολισμός στο κρεβάτι .....	31
36. Όχι άσκοπη σπατάλη ενέργειας με το σεξ.....	32
37. Μάθε να λες συγγνώμη, βοήθεια, σε αγαπώ .....	33
38. Άνοιξε το μυαλό σου .....	34
39. Σταμάτα να φθονείς και να ζηλεύεις .....	35
40. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι απαραίτητα.....	35
41. Εάν είσαι ασθενής, σταμάτα την κατανάλωση όλων των ζωικών προϊόντων...36	
42. Δεν υπάρχουν ανίατες ασθένειες .....	37
43. Για επείγοντα περιστατικά υγείας κάνε κλύσμα.....	39
44. Η ασθένεια είναι αφύσικη.....	42
45. Για να είσαι υγιής, οφείλεις να γυμνάζεσαι.....	43
46. Πιες καθημερινά χυμούς λαχανικών.....	44
47. Η αποτοξίνωση .....	46
48. Η αρρώστια σε θεραπεύει .....	47
49. «Ξεζούμισε» τη ζωή σου .....	49
50. Ιερή συμφωνία .....	50
Επίλογος.....	54
Σύντομο βιογραφικό .....	55



## Αποποίηση Ευθυνών

Οι μέθοδοι άσκησης και διατροφής που περιγράφονται και αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο βασίζονται στην εκπαίδευση, στις προσωπικές εμπειρίες και τις έρευνες του συγγραφέα. Επειδή κάθε άτομο και κάθε κατάσταση είναι ξεχωριστή και μοναδική, ο συγγραφέας συμβουλεύει τον χρήστη – αναγνώστη να συζητήσει με έναν ιατρό, κατά προτίμηση κάποιον που να γνωρίζει και να εφαρμόζει την Φυσική Θεραπευτική (Naturopathy), πριν χρησιμοποιήσει κάποια από αυτές τις μεθόδους, αν υπάρχει η παραμικρή αμφιβολία για το αν είναι κατάλληλη για την περίπτωση του.

Ο συγγραφέας δεν υποστηρίζει την αποκλειστική εφαρμογή οποιασδήποτε συγκεκριμένης διαίτας ή οποιουδήποτε προγράμματος άσκησης. Πιστεύει, όμως, ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο πρέπει να είναι διαθέσιμες στο κοινό.

Επειδή στον τομέα της υγείας υπάρχουν πάντα κάποιοι κίνδυνοι από παρερμηνεία ή κακή εφαρμογή των όσων προτείνονται, ο συγγραφέας δηλώνει ότι δεν είναι υπεύθυνος για οποιαδήποτε αρνητικά αποτελέσματα ή συνέπειες που μπορεί να εμφανιστούν και τυχόν αποδοθούν στην εφαρμογή των συμβουλών, των παρασκευασμάτων ή των μεθόδων που περιγράφονται στο ηλεκτρονικό Βιβλίο.

Παρακαλώ μη χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες του ηλεκτρονικού Βιβλίου, εάν δεν είστε διατεθειμένοι να πάρετε την υγεία στα χέρια σας. Πριν εφαρμόσετε οποιαδήποτε από τις πληροφορίες του ηλεκτρονικού Βιβλίου, ζητήστε τη συμβουλή ενός ιατρού που να γνωρίζει και να εφαρμόζει τη Φυσική Θεραπευτική ή ενός αποδεδειγμένα εκπαιδευμένου Υγιεινιστή.

Το να ζητήσετε μια δεύτερη ή και μια τρίτη γνώμη, πριν αποφασίσετε για οτιδήποτε, είναι ένδειξη σύνεσης και όχι δειλίας.

Με υπευθυνότητα

**Μαρινάκης Σπάρτακος**



## Πρόλογος

Το πρωτόκολλο υγείας προέκυψε από την ανάγκη χιλιάδων ασθενών να αποκτήσουν απλές και πρακτικές γνώσεις υγείας. Η 27χρονη πείρα μου στο χώρο της άσκησης και της διατροφής με παρακίνησε στη συγγραφή αυτού του μικρού και σύντομου οδηγού υγείας. Το πρωτόκολλο υγείας εμπεριέχει τους βασικούς και αναλλοίωτους κανόνες διατροφής, άσκησης και, γενικά, ενός πιο απλού και φυσικού τρόπου ζωής.

Η απομάκρυνση του σημερινού ανθρώπου από το φυσικό του περιβάλλον, η γεμάτη άγχος και στρες καθημερινότητα του, η διαβίωση σετσιμεντένια σπίτια – κλουβιά, το κινήγι της επιβίωσης, η κοινωνική αποξένωση και, κυρίως, η άθλια τοξική διατροφή του είναι οι παράγοντες που οδήγησαν στη σημερινή ματαιόδοξη ζωή του καθενός. Ο σημερινός «πολιτισμένος» άνθρωπος σπαταλάει όλη τη ζωτική ενέργεια του, τα καλύτερα και δημιουργικότερα χρόνια του σε πράγματα που δεν του δίνουν χαρά και πληρότητα. Και, κάποια στιγμή, διαπιστώνει ότι σπατάλησε όλη τη ζωή του, απλώς και μόνο, για την απόκτηση χρημάτων και υλικών αγαθών ή για την κοινωνική του καταξίωση. Και, όταν πια η υγεία του έχει κλονιστεί, αναζητά γρήγορες και εύκολες λύσεις ανακούφισης συμπτωμάτων.

Αγαπητοί μου αναγνώστες, η λύση για όλα τα προβλήματα υγείας βρίσκεται στα χέρια σας. Μην αναζητάτε θεραπεία σε διάφορα φάρμακα, εμβόλια, ενέσεις, βιταμίνες, βότανα, μαγικά μαντζούνια, σκόνες, συμπληρώματα. Η πρόληψη και, κυρίως, η θεραπεία ασθενειών είναι κληρονομικό και αναφαίρετο δικαίωμα σας. Θα πρέπει, λοιπόν, να επιθυμείτε, περισσότερο από καθετί άλλο, την υγεία σας και γι' αυτή θα πρέπει να αγωνίζεστε, καθημερινά, για όλη την υπόλοιπη ζωή σας.

Εάν, λοιπόν, έχεις αφυπνιστεί και εάν συνειδητά, πλέον, κάνεις όλες τις επιλογές στη ζωή σου, τότε το εγχειρίδιο – πρωτόκολλο υγείας γράφτηκε ειδικά για εσένα. Τώρα, έχεις οπλιστεί με 2 ισχυρά όπλα τη θέληση και τη γνώση. Σου λείπει όμως το 3<sup>ο</sup> και πιο ισχυρό όπλο και αυτό είναι η δράση. Η πιστή, δηλαδή, εφαρμογή των όσων με αγάπη αναφέρονται στο πρωτόκολλο υγείας.



## Βασικοί κανόνες

### 1. Ο μόνος αποκλειστικά υπεύθυνος για την υγεία σου είσαι εσύ

Το περιβάλλον που ζεις, ο αέρας που αναπνέεις, η ατμοσφαιρική ρύπανση, καθώς και η κληρονομικότητα είναι παράγοντες οι οποίοι ευθύνονται για το 20% των προβλημάτων υγείας. Το 80% ορίζεται, όμως, από τον τρόπο σκέψης, από τον τρόπο ζωής σου και, κυρίως, από τον τρόπο διατροφής σου. Έτσι, όπως διαπιστώνεις, το πάνω χέρι το διαθέτεις και πάλι ΕΣΥ. Μόνος σου στην κουζίνα σου, με καθημερινή φροντίδα και εφ' όρου ζωής, έχεις τη δυνατότητα είτε να γιατρευτείς – παραμείνεις υγιής είτε να αυτοκτονήσεις με το πιρούνι σου, τρώγοντας σκουπίδια.

### 2. Η πρόληψη είναι πολυτιμότερη από οποιαδήποτε θεραπεία

Εάν περιμένεις να αρρωστήσεις, για να συνειδητοποιήσεις πόσο πολύτιμη είναι η αξία της υγείας σου, τότε τις περισσότερες φορές, δυστυχώς, είναι και πολύ αργά. Εάν θεωρείς ότι δεν έχεις τον απαιτούμενο χρόνο, για να προσέχεις το τι τρως και πίνεις, το πώς σκέφτεσαι και, κυρίως, εάν αμελείς τη συστηματική εκγύμναση του σώματος σου, τότε, πραγματικά, σε λυπάμαι. Είσαι ακόμη ένα θύμα ενός καλοστημένου συστήματος που βασίζεται στην άγνοια και στην αμέλειά σου.

### 3. Όλα τα φάρμακα είναι τοξικά δηλητήρια

Σταμάτα να κοροϊδεύεις τον εαυτό σου ελπίζοντας σε θεραπεία ασθενειών μέσω της κατανάλωσης φαρμάκων, ομοιοπαθητικών σκευασμάτων, βοτάνων, εμβολίων, ενέσεων, ορρών, σιροπιών, αλοιφών.



Όλα τα προαναφερόμενα, απλώς, προκαλούν καταστολή των συμπτωμάτων της κάθε ασθένειας. Στόχος σου πρέπει να είναι η οριστική εξάλειψη της πραγματικής αιτίας της κάθε ασθένειας και όχι, απλώς, η ανακούφιση των ενοχλήσεων.

#### 4. Οι ιατροί δεν μπορούν και ούτε ξέρουν να θεραπεύσουν

Το ανθρώπινο σώμα, το ανώτερο δημιούργημα του Πλανήτη, είναι εν δυνάμει αθάνατο. Και ως εκ τούτου είναι απόλυτα λογικό να μπορεί και να θεραπευτεί μόνο του, χωρίς καμία εξωτερική παρέμβαση. Όταν το σώμα διαθέτει ακόμη ζωτική ενέργεια, αναπτύσσει τέτοιες εσωτερικές θεραπευτικές δυνάμεις, ώστε κανένα πρόβλημα υγείας να μη μένει άλυτο.

#### 5. Πρωινή και βραδινή προσευχή

Το πιο σοφό και, συνάμα, το πιο αγάριστο πλάσμα στον πλανήτη είναι ο άνθρωπος. Συχνά, τείνεις να ξεχνάς να ευχαριστείς και να ευγνωμονείς το δημιουργό μας. Το δώρο της ζωής, που σου χαρίστηκε, οφείλεις να το διαφυλάσσεις ως κόρη οφθαλμού. Οφείλεις κάθε πρωί, μόλις ξυπνάς, να κάνεις την προσευχή σου, να ζητάς καθοδήγηση και φώτιση και, κυρίως, να ευχαριστείς για τα όσα έχεις αυτή τη στιγμή στη ζωή σου. Το βράδυ, πριν από τον ύπνο, κάνε και πάλι την προσευχή σου, κάνοντας τον απολογισμό της ημέρας, ζητώντας συγχώρεση για όσα έκανες, σκέφτηκες, είπες. Έτσι, θα αποκτήσεις έναν πολύ σημαντικό παράγοντα υγείας, την ψυχική γαλήνη.

#### 6. Καθαρισμός γλώσσας

Κάθε πρωί, αμέσως μετά την πρωινή προσευχή, καθάρισε τη γλώσσα σου με ένα ξύλινο γλωσσοπίεστρο. Η γλώσσα είναι ο καθρέφτης του πεπτικού



συστήματος. Οι τοξίνες της προηγούμενης ημέρας από την ατελή πέψη και αφομοίωση των τροφών, επικάθονται στο βλεννογόνο του στόματος και επανατροφοδοτούνται, μέσω της μάσησης, ξανά στην κυκλοφορία του αίματος. Γι' αυτό καθιέρωσε ως καθημερινή ρουτίνα τον καθαρισμό της γλώσσας, με κινήσεις κάθετες και με κατεύθυνση από πίσω προς τα μπρος (5 – 10 επαναλήψεις).

## 7. Ξηρή εντριβή

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο απεκκριτικό όργανο του σώματος. Είναι ένα όργανο που καταλαμβάνει τα 2/3 της συνολικής επιφάνειας του ανθρώπινου σώματος και είναι υπεύθυνο, κυρίως, για τη διατήρηση μιας σταθερής θερμοκρασίας στο σώμα. Εκατομμύρια κύτταρα πεθαίνουν καθημερινά και αρκετά πρέπει να αποβληθούν μέσω της άδηλης αναπνοής από το δέρμα. Γι' αυτό οφείλεις να διατηρείς το δέρμα σου καθαρό καθημερινά. Η ξηρή εντριβή με ένα φυτικό σφουγγάρι (λούφα) ή με μια τρίχνη βούρτσα βοηθάει τα μέγιστα στην αποτοξίνωση, στον καθαρισμό από νεκρά κύτταρα (μέσω της απολέπισης), αλλά, κυρίως, επιταχύνει τη μικροκυκλοφορία μέσω της έντονης αιμάτωσης. Έτσι, προβλήματα, όπως η χαλάρωση δέρματος, η κυτταρίτιδα, οι ραγάδες, διάφορες δερματολογικές ασθένειες (ξηροδερμία, ακμή, έκζεμα) βελτιώνονται ή εξαφανίζονται. Η ξηρή εντριβή πρέπει να διαρκεί 5 λεπτά και να γίνεται πάντα με στεγνό σφουγγάρι ή στεγνή βούρτσα. Η επώδυνη, αρχικά, εμπειρία ανταμείβει, στο τέλος, με ένα απίστευτο αίσθημα φρεσκάδας και ανανέωσης – ζωτικότητας.

Ξεκινήστε την ξηρή εντριβή από τα πέλματα των ποδιών και ανεβείτε πάντα με κατεύθυνση την καρδιά, εκτελώντας μικρές – σύντομες κυκλικές κινήσεις. Η πλάτη πάντα τελευταία. Και μην ξεχνάτε. Ποτέ δεν κάνουμε εντριβή στα γεννητικά όργανα, στις θηλές και στο πρόσωπο.





## 8. Υδρόμελο

Κάθε πρωί, αμέσως μετά την ξηρή εντριβή, ακολουθεί το υδρόμελο. Ένα πολύ αλκαλικό και, συνάμα, αποτοξινωτικό ρόφημα. Το υδρόμελο καθαρίζει σε βάθος το πεπτικό σύστημα από τις συσσωρευμένες τοξίνες και βλέννες, δίνει ενέργεια για το ξεκίνημα της ημέρας, τονώνει συκώτι και νεφρά και προκαλεί σύντομη και ευχάριστη αφόδευση. Το υδρόμελο παρασκευάζεται από 3 συστατικά. Νερό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (όχι βρύσης), 1 κ.γ. μέλι (άθερμο και ανεπεξέργαστο) και άφθονο λεμόνι. Το μέλι μπορεί να παραλειφθεί για όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα με το μεταβολισμό των σακχάρων.

## 9. Σωστή στάση σώματος στο «θρόνο της πορσελάνης»

Η λανθασμένη στάση του σώματος, κατά τη διάρκεια της αφόδευσης, οδηγεί σε δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, παθήσεις του δέρματος, προστατίτιδες, κισσούς, κυτταρίτιδα, ξηρό – άγριο δέρμα και πλήθος άλλων προβλημάτων υγείας. Μάθετε να αφοδεύετε σωστά ανεβαίνοντας πάνω στη λεκάνη της τουαλέτας (σε στάση κόκορα) ή, εάν δεν υπάρχει η απαιτούμενη ευλυγισία στη μέση και στα ισχία, χρησιμοποιήστε ένα πρόσθετο βοηθητικό σκαμπό, για να ανεβάσετε τα πόδια σας πιο ψηλά από το επίπεδο της λεκάνης του σώματος. Η ιδανικότερη στάση αφόδευσης είναι αυτή του *squat* (βαθύ κάθισμα). Κατόπιν, μη σκουπίζετε με χαρτί υγείας (τοξικός χημικός πολτός), αλλά πλύνετε την περιοχή με άφθονο νερό και σαπούνι μέσα στο μπιντέ ή στην μπανιέρα σας. Αυτή η υγιεινή καθημερινή πρακτική θα δώσει χρόνια στη ζωή σας και ζωή στα χρόνια σας.



## 10. Καθημερινή αεροβική άσκηση

Οι Έλληνες είναι οι πιο τεμπέληδες της Ευρώπης, όσον αφορά την εκγύμναση του σώματος. Εύχομαι και ελπίζω να μην ανήκεις στην παραπάνω πλειοψηφία. Το σώμα σου αποτελείται από 620 περίπου μυς, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την αισθητική εικόνα σου, αλλά, κυρίως, για την άψογη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων, οστών και αρθρώσεων. Ότι δε χρησιμοποιείται ατροφεί, αρρωσταίνει και, κατόπιν, αχρηστεύεται. Οφείλεις να γυμνάζεσαι, τουλάχιστον, 3 – 5 φορές την εβδομάδα, με κύριο στόχο τη βελτίωση της αερόβιας αντοχής σου (καρδιοκυκλοφορικό σύστημα), την επίτευξη καλύτερης υγείας, ευεξίας, μακροζωίας, αλλά και τη συντήρηση ενός ρωμαλέου, αρμονικά αναπτυγμένου σώματος. Και μην ξεχνάς ότι η άσκηση παράγει ενδορφίνες (ορμόνες της χαράς – ευτυχίας), σε διατηρεί νέο, ακμαίο, γεμάτο αυτοπεποίθηση και δυναμισμό.

Η άσκηση δυναμώνει το χαρακτήρα σου, σε κάνει πιο κοινωνικό, σου ανοίγει το νου και, κυρίως, σου γαληνεύει την ψυχή. Επίλεξε ένα είδος αεροβικής άσκησης που σε ευχαριστεί, όπως: σκοινάκι, κολύμπι, δυναμικό περπάτημα, τζόκινγκ, διάδρομο, ελλειπτικό μηχάνημα, ποδήλατο βουνού, στατικό ποδήλατο, κωπηλατικό μηχάνημα ή ότι άλλο επιθυμείς.

## 11. Ψυχρολουσία – Κρύο Λουτρό

Ο άνθρωπος, σήμερα, χαρακτηρίζεται για τη μαλθακότητα του, το ξεχαρβαλωμένο νευρικό του σύστημα και ένα άρρωστο, άσχημο και καχεκτικό ή παχύσαρκο σώμα. Έναν τρόπο αντιμετώπισης αυτών των προβλημάτων αποτελεί η καθιέρωση του κρύου ντους ή του χειμερινού μπάνιου στη θάλασσα ως καθημερινή πρακτική ή, τουλάχιστον, 1 φορά την εβδομάδα. Η διαδικασία είναι η εξής: αφού, πρώτα, έχεις πλύνει και καθαρίσει το σώμα



σου με ζεστό νερό, γύρνα το νερό στο παγωμένο. Φρόντισε να τελειώνεις το λουτρό σου πάντα με αυτή την πάγια τακτική, η οποία θα σου τονώσει το νευρικό σύστημα και τα επινεφρίδια και, κυρίως, θα σου ενδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας σε απρόσβλητο σε κοινά κρυολογήματα, ιώσεις και οξείες ασθένειες. Η εναλλαγή ζεστού – κρύου νερού πρέπει να διαρκεί το πολύ 5 λεπτά και πάντα σε αναλογία χρόνου 4:1 (ζεστό : κρύο).

## 12. Βαθιές ρυθμικές αναπνοές

Η οξυγόνωση του εγκεφάλου, αλλά και η οξυγόνωση του αίματος, εξαρτάται από τη βαθιά, διαφραγματική, ρυθμική εισπνοή. Οι περισσότεροι άνθρωποι αναπνέουν όχι με τη μύτη, αλλά με το στόμα (κυρίως στον ύπνο). Όσοι, όμως, αναπνέουν από τη μύτη, δυστυχώς, αναπνέουν κοφτά με το άνω, κυρίως, τμήμα των πνευμόνων να λειτουργεί στην όλη διαδικασία. Έτσι, πάσχουν συχνά από πονοκεφάλους, κατάθλιψη, φοβίες, και σύνδρομο χρόνιας κοπώσεως. Καθιέρωσε, λοιπόν, ως καθημερινή πρακτική ρουτίνας 2 φορές την ημέρα (πρωί και βράδυ) την εκτέλεση 10 – 20, κάθε φορά, ρυθμικών διαφραγματικών αναπνοών. Ο τρόπος εκτέλεσης είναι ο ακόλουθος: Εισπνοή μόνο από τη μύτη, σιγά, αργά, βαθιά, χωρίς θόρυβο (ζόρι), διάρκειας 8 δευτερολέπτων. Κατά τη διαδικασία της εισπνοής, η κοιλιά πρέπει να φουσκώνει και να προβάλλει ελαφρά προς τα έξω. Ακολουθεί κράτημα της αναπνοής για 4 δευτερόλεπτα, και, αμέσως μετά, εκπνέουμε, συγχρόνως, από το στόμα και τη μύτη, και πάλι σε 8 δευτερόλεπτα, σιγά, αργά και με έντονο θόρυβο. Με την ίδια ακριβώς διαδικασία συνεχίζουμε για άλλες 10 – 20 επαναλήψεις. Οι βαθιές αναπνοές πρέπει να γίνονται πάντα μπροστά σε ανοιχτό παράθυρο (χειμώνα) ή ακόμη καλύτερα έξω στο υπαίθρο, στον καθαρό αέρα (βουνό ή θάλασσα) και, απαραίτητα, μακριά από καπνούς, τσιγάρα, αναθυμιάσεις αυτοκινήτων, πολυσύχναστους δρόμους, σκόνες και,



ειδικά, κλειστούς χώρους. Κάθε φορά που αναπνέουμε σωστά και βαθιά, αισθανόμαστε άμεσα μια απίστευτη χαλάρωση και μια αληθινή ανανέωση δυνάμεων. Αυτός είναι ένας πολύ εύκολος τρόπος, για να καταπολεμήσεις κούραση, νευρικήτητα και στρες.

### 13. Ύπνος πάντα με ανοιχτά παράθυρα

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, αποβάλλουμε τις περισσότερες τοξίνες μέσω της εκπνοής. Εάν τα παράθυρα είναι κλειστά, μάντεψε τι εισπνέεις ξανά. Αυτά που αποβάλλεις. Και αναρωτιέσαι το πρωί γιατί αισθάνεσαι άκεφος και πάνω απ' όλα «πτώμα». Μη φοβάσαι. Δεν κρυολογείς εξαιτίας του αέρα και του κρύου καιρού. Άνοιξε το παράθυρο σου. Αέριζε το υπνοδωμάτιο σου συχνά, καθότι εκεί σπαταλάς το 1/3 του συνολικού χρόνου της ζωής σου. Ακόμη και το χειμώνα, άφηνε μια χαραμάδα ανοικτή. Σκεπάσου εν ανάγκη με περισσότερα σκεπάσματα. Και ποτέ μη σκεπάζεις το κεφάλι σου.

### 14. Το τέντωμα της γάτας

Θα έχεις παρατηρήσει, φαντάζομαι, πώς συμπεριφέρεται η γάτα, όταν ξυπνά. Τεντώνεται, χασμουριέται, κινείται αργά και νωχελικά. Το ευχαριστιέται. Κάνε και εσύ το ίδιο. Κάθισε στο κρεβάτι και τέντωσε τους μυς σου σταδιακά. Κάνε ελαφριές, αργές, νωχελικές κινήσεις. Εάν νομίζεις ότι δεν έχεις χρόνο, ξύπνα νωρίτερα κατά 5 – 10 λεπτά. Χαλάρωσε όλο το σώμα σου και όλα τα μέρη του σταδιακά και ένα – ένα. Νοερά στο μυαλό σου σχημάτισε την εικόνα αυτή. Γίνε ένα με το σώμα σου. Απόκτησε επαφή με τον άγνωστο – αληθινό ανώτερο εαυτό σου (ΘΕΟ). Την ίδια διαδικασία μπορείς να επαναλάβεις και πριν από το βραδινό ύπνο.



## 15. Κατάργησε τη χρήση όλων των πλαστικών ειδών

Όλα τα πλαστικά είδη, κυρίως αυτά στα οποία μαγειρεύεις ή συντηρείς τα τρόφιμα σου, ευθύνονται για ένα σωρό αλλεργίες, αλλά και καρκινογόνες – τοξικές ουσίες. Τα εμφιαλωμένα νερά τα οποία διατηρούνται σε πλαστικά μπουκάλια είναι υπεύθυνα για την εισαγωγή στον ανθρώπινο οργανισμό βαρέων μετάλλων, σαλμονέλας, ηπατίτιδας, E – coli και άφθονων κολοβακτηρίων και ιών. Το χειρότερο, όμως, (ειδικά για τους άντρες) είναι η απελευθέρωση ενός συστατικού, το οποίο μιμείται τη δράση των οιστρογόνων (γυναικείων ορμονών), με συνέπεια να δημιουργούν ανισορροπία στους γενετήσιους αδένες. Κατάργησε, επίσης, και τη χρήση σκευών ή ειδών από αλουμίνιο (τοξικό δηλητήριο). Χρησιμοποίησε στην κουζίνα σου υλικά και, ειδικά για το μαγείρεμα, σκεύη από εμαγιέ, πηλό, πυρέξ – γυαλί ή πορσελάνη.

## 16. Εγκατάλειψε τη χρήση όλων των καλλυντικών

Η ομορφιά είναι εσωτερική υπόθεση και αποκτάται MONO μέσω μιας προσεγμένης διατροφής, μιας ψυχής γεμάτης αγάπη, χαρά και ευγνωμοσύνη και μέσω ενός απλού και φυσικού τρόπου ζωής κοντά στη φύση. Εάν πιστεύεις ότι τα διάφορα αρώματα, οι κρέμες, οι πούδρες, οι λοσιόν, τα λάδια, οι μπογιές, τα αντηλιακά και διάφορα άλλα χημικά σαπούνια, αφρόλουτρα, σαμπουάν και αλοιφές καλλωπισμού σου προσφέρουν αντιγηραντική, αντηλιακή ή αντιρυτιδική προστασία, πλανάσαι οικτρά. Η άγνοια σου και η αφέλειά σου συντηρεί το «σύστημα ομορφιάς», καθιστώντας σε «όμηρο» καταναλωτή επικίνδυνων σκευασμάτων. Κράτησε τα δύσκολα και με κόπο κερδισμένα χρήματα σου στην τσέπη σου. Έτσι, εξοικονομείς χρήματα για σημαντικότερα πράγματα που προστατεύουν και προάγουν την υγεία σου (βιολογικά προϊόντα, ταξίδια αναψυχής, βιβλία κ.α.). Μη βάζεις στο δέρμα σου ό,τι δεν τρώγεται. Το δέρμα μέσω των πόρων του μεταφέρει στην



κυκλοφορία του αίματος όλα τα τοξικά καλλυντικά (καρκινογόνα υλικά), τα οποία, τελικά, καθίστανται επικίνδυνα. Χρησιμοποίησε (φτιάξε μόνη – ος σου) τα δικά σου οικολογικά – σπιτικά καλλυντικά από αγνές πρώτες ύλες (ελαιόλαδο, βότανα, αιθέρια έλαια κ.α.).

## 17. Πίνε άφθονο νερό

Το σώμα σου σε ιδανικές συνθήκες αποτελείται από 70% νερό. Το νερό, μετά το οξυγόνο, θεωρείται η σημαντικότερη τροφή του ανθρώπου. Ο σημερινός αγχώδης – πολιτισμένος άνθρωπος είναι αφυδατωμένος. Δεν αισθάνεται καν το αίσθημα της δίψας. Το ένστικτο επιβίωσης δεν ισχύει πια. Εάν περιμένεις να διψάσεις, για να πεις νερό, συνήθως είναι, ήδη, πολύ αργά. Εάν πηγαίνεις στην τουαλέτα (ούρηση) λιγότερο από 5 φορές την ημέρα, είσαι αφυδατωμένος. Εάν υποφέρεις συχνά από πονοκεφάλους, νευρικούς πόνους, δυσκοιλιότητα ή έλκος στομάχου (και όχι μόνο), είσαι αφυδατωμένος. Εάν τα ούρα σου μυρίζουν άσχημα, είσαι αφυδατωμένος. Εάν τα ούρα σου είναι σκούρο κίτρινο χρώμα ή πορτοκαλί ή καφέ ανοιχτό, είσαι αφυδατωμένος. Εάν πίνεις αλκοόλ, τσάι (μαύρο και πράσινο) και, κυρίως, εάν είσαι καφεπότης ή σου αρέσουν τα αναψυκτικά, είσαι αφυδατωμένος. Εάν δεν τρως 5 – 9 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως, είσαι αφυδατωμένος. Εάν τρως αλάτι, πιπέρι, τηγανητά, μπαχαρικά και πολλά αλλαντικά, είσαι αφυδατωμένος. Τι λες, λοιπόν; Είσαι αφυδατωμένος;

Για να ισορροπήσεις σε κυτταρικό επίπεδο, χρειάζεσαι την κατανάλωση σε ημερήσια – καθημερινή βάση καθαρού νερού και σε ποσότητα που προκύπτει από το βάρος σου (τωρινό) x 30. Έτσι, εάν είσαι 70kg τότε  $70 \times 30 = 2100$ . Χρειάζεσαι, δηλαδή, 2 λίτρα νερό, ημερησίως. Το νερό πρέπει να προέρχεται από ένα αξιόπιστο σύστημα καθαρισμού, όπως αυτό της αντίστροφης όσμωσης ή ενός γυάλινου ή ανοξείδωτου αποστακτήρα. Στη χειρότερη



περίπτωση, χρησιμοποίησε (για πιο οικονομικούς λόγους) ένα φίλτρο καθαρισμού στη βρύση σου ή μια κανάτα με ενεργό άνθρακα. Ως τελευταία λύση προτείνω το βράσιμο του νερού, που προορίζεται για κατανάλωση, και την τοποθέτηση του στο ψυγείο μέχρι την τελική απόσταξη του χλωρίου και των βαρέων μετάλλων. Μακριά και για πάντα από τα πλαστικά – εμφιαλωμένα νερά, καθώς και από το νερό της πόλης, το οποίο μεταφέρει μέσα σε σκουριασμένους σωλήνες, φυτοφάρμακα, υπολείμματα ορμονών, φάρμακα που καταναλώθηκαν από συμπολίτες, χλώριο, φθόριο και διάφορα τοξικά – βαρέα μέταλλα. Η ιδανικότερη και πιο οικονομική λύση είναι το νερό από τρέχουσες πηγές. Αναζητήσέ τις. Το δικαιούσαι!

## 18. Βοήθησε να κλείσουν τα νυχτερινά κέντρα, τα καφενεία και οι καφετέριες

Εάν πιστεύεις ότι τα προαναφερόμενα σε ψυχαγωγούν, τότε δεν αντιλαμβάνεσαι συνειδητά ούτε τα όσα σου προανέφερα. Τι δουλειά έχεις εσύ που ενδιαφέρεσαι για την υγεία σου, σε αυτούς τους κλειστούς γεμάτους δυσωδία, καπνό και, κυρίως, αρνητική ενέργεια χώρους; Τι μπορούν να σου προσφέρουν αυτοί οι χώροι ως ρόφημα ή τροφή, πέραν του αλκοόλ, του καφέ, των ναρκωτικών, των αναψυκτικών, του τσιγάρου; Μήπως κάποια τροφή που βοηθά στην υγεία σου, η οποία έχει ετοιμαστεί με φροντίδα, μεράκι και πάνω απ' όλα αγάπη; Όχι, βέβαια. Σπαταλάς όλη σου τη ζωή κλεισμένος σε κλειστούς χώρους (οικία, εργασία, μετακίνηση) και, κατόπιν, «χαλαρώνεις» ή «διασκεδάζεις» πάλι σε κλειστούς και ανθυγιεινούς χώρους. Οι χώροι αυτοί δεν αερίζονται σχεδόν ΠΟΤΕ! Είναι ακάθαρτοι με μια ατμόσφαιρα γεμάτη από μονοξείδιο του άνθρακα και από αρρωστημένα χνώτα ανθρώπων που μεταφέρουν ιούς και ασθένειες σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο. Κανένας λογικός άνθρωπος, ο οποίος ενδιαφέρεται για την υγεία του, αλλά και για την πνευματική εξέλιξη του, δε σπαταλά τον πολύτιμο χρόνο του σε τέτοιους



χώρους μαζικής εστίασης. Αφήστε το άσκοπο ξενύχτι, το οποίο ευθύνεται για τη μετάλλαξη του ανθρώπινου DNA σε ένα είδος άβουλου, νωχελικού και υπνωτισμένου ανδρείκελου, σε ένα «ZOMPI».

## 19. Δείξε προτίμηση στα βιολογικά προϊόντα

Η αγορά των βιολογικών προϊόντων δεν επιβαρύνει την τσέπη σου. Η προτίμηση και η αγορά των βιολογικών προϊόντων δεν είναι ακόμη ένα περιττό έξοδο. Είναι μια ΕΠΕΝΔΥΣΗ στην υγεία σου. Δε νομίζεις ότι δικαιούσαι το καλύτερο; Αναρωτήσου. Σκέψου για μια στιγμή. Πόσα χρήματα σπαταλάς άσκοπα και ανούσια, καθημερινά, σε ένα σωρό άχρηστα πράγματα; Σε αντικείμενα που έχουν ημερομηνία λήξεως και τα οποία δε βοηθούν την προάσπιση ή την επαναφορά της υγείας σου. Η προτίμηση στα βιολογικά προϊόντα αποτελεί μια σημερινή αναγκαιότητα. Είναι μια ισχυρή γροθιά στο «σύστημα» που μας θέλει άρρωστους, μέσω της βαθμιαίας δηλητηρίασης με λιπάσματα, φυτοφάρμακα και ορμόνες. Η αγορά των βιολογικών προϊόντων βοηθά το περιβάλλον. Δίνει κουράγιο στους νέους αγρότες να γυρίσουν ή να παραμείνουν στον τόπο τους. Δίνει δουλειά σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις και, κυρίως, διασφαλίζει την υγεία μας μέσω μιας ποιοτικότερης διατροφής. Εάν έχεις οικονομικές δυσκολίες, τότε ψώνισε από λαϊκές αγορές, κατευθείαν από τους παραγωγούς (χωρίς μεσάζοντες). Δείξε προτίμηση στα φρούτα και στα λαχανικά και όχι στα βιολογικά συσκευασμένα προϊόντα, όπως κρέατα, ζυμαρικά, μπισκότα, γλυκαντικά, αναψυκτικά, γάλατα. Μη «χάνεσαι» επαναλαμβάνοντας τα ίδια καταναλωτικά λάθη. Αναζήτησε την πραγματική τροφή σου. Τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά. Αυτά αρκούν και όλοι μπορούν να τα αγοράσουν. Τα πάντα στη ζωή είναι θέμα προτεραιοτήτων τελικά!





## 20. Απολύμανε – Αποστειρώσε φρούτα και λαχανικά

Εάν επιμένεις ότι δεν έχεις την οικονομική δυνατότητα ή την πρόσβαση για την αγορά βιολογικών προϊόντων, τότε κάνε το εξής: τα φρούτα και τα λαχανικά, που πρόκειται να χρησιμοποιήσεις ημερησίως, τοποθέτησε τα μέσα σε μία λεκάνη με χλιαρό νερό. Κατόπιν, πρόσθεσε ένα από τα παρακάτω (αναφέρονται με σειρά σπουδαιότητας).

1. 10 σταγόνες εκχύλισμα σπόρων γκρέιπφρουτ
2. 2 κ.σ. βιολογικό μηλόξυδο (αφιλτράριστο και απαστερίωτο)
3. 1 κ.σ. χοντρό ακατέργαστο αλάτι
4. Υπεροξείδιο του υδρογόνου (INTEPNET)
5. Ειδικό βιολογικό – οικολογικό υγρό απορρυπαντικό φρούτων και λαχανικών
6. Συσκευή όζοντος

Άφησε τα φρούτα και τα λαχανικά να μουλιάσουν για 10 λεπτά και, κατόπιν, ξέπλυνε τα σχολαστικά με κρύο νερό. Με αυτόν τον τρόπο, πετυχαίνεις την απομάκρυνση των λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων σε έναν ικανοποιητικό βαθμό.

## 21. Μη σκοτώνεις την τροφή σου

Ο άνθρωπος είναι το μοναδικό πλάσμα του πλανήτη που σκοτώνει την τροφή του μαγειρεύοντας. Κανένα άλλο ζώο από τα υπόλοιπα 700.000 είδη του πλανήτη δε μαγειρεύει. Το ανθρώπινο σώμα είναι ένας ζωντανός οργανισμός και, ως εκ τούτου, είναι απόλυτα λογικό να επιζητά για τη θρέψη του μόνο ζωντανή αμαγείρευτη τροφή. Η πραγματική τροφή του ανθρώπινου είδους είναι τα ώριμα φρούτα, τα φρέσκα λαχανικά και, ενίοτε, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Οποιαδήποτε άλλη τροφή, απλώς, τον συντηρεί στη ζωή, χωρίς, όμως, να τον θρέφει σε κυτταρικό επίπεδο. Επειδή ο σημερινός άνθρωπος



είναι σχεδόν ΑΔΥΝΑΤΟΝ να συντηρηθεί μόνο με φρούτα και λαχανικά, προτείνω την ελάχιστη δυνατή επεξεργασία της τροφής. Το ατμομαγείρεμα στους 100° C (σημείο βρασμού) προστατεύει αρκετά συστατικά της τροφής και θεωρείται η υγιεινότερη επιλογή. Το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να αναγνωρίσει την είσοδο μαγειρεμένης τροφής ως θρέψη και γι' αυτό το λόγο παθαίνει λευκοκύττωση, δηλαδή μια απότομη αύξηση των λευκών αιμοσφαιρίων. Και όπως, ίσως, γνωρίζετε, τα λευκά αιμοσφαίρια αυξάνουν, μόνο όταν το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση άμυνας. Το ανοσοποιητικό σύστημα επιβαρύνεται άσκοπα και, εάν αυτό συμβαίνει συχνά, τότε δεν αργούν να εμφανιστούν και τα προβλήματα υγείας. Τι προτείνω; Το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής σας (τουλάχιστον 70%) να αποτελείται από ωμά, ζωντανά, ανεπεξέργαστα τρόφιμα με κύρια έμφαση στην κατανάλωση 2 – 3 kg φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Καταργήστε φούρνο μικροκυμάτων, τηγάνι και χύτρα ταχύτητας. Εκτός, εάν επιθυμείτε καρκίνο, αρθριτικά, αρτηριοσκλήρωση, έμφραγμα, εγκεφαλικό.

## 22. Κάνε συχνά νηστεία

Εάν θέλεις να ζήσεις για πολλά χρόνια με υγεία, ιδού το μυστικό. Περιορίσε την τροφή σου κατά 20% εβδομαδιαία. Αυτό μπορείς να το πετύχεις εύκολα τηρώντας περιοδικές νηστείες. Ξεκίνα με μια ημέρα την εβδομάδα. Αυτή την ημέρα και για 24 – 36 ώρες δε λαμβάνεις καμία απολύτως συμπυκνωμένη τροφή, παρά μόνο νερό, και αυτό μόνο εάν διψάς. Μη φοβάσαι. Δεν πρόκειται να «τινάξεις τα πέταλα». Το πεπτικό σου σύστημα θα σε ευγνωμονεί. Το νευρικό σου σύστημα θα ξεκουραστεί. Το σώμα σου θα χαλαρώσει. Η σκέψη σου θα είναι διαυγής. Όταν συνηθίσεις αυτή την πρακτική, θα συνειδητοποιήσεις ότι χωρίς κόπο και προσπάθεια έχεις μείνει χωρίς φαγητό για 52 ολόκληρες ημέρες ετησίως! Συγχαρητήρια! Στα 7 χρόνια, ο 1 χρόνος είναι απόλυτη αφαγία. Αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος που έχει βρεθεί ότι



αυξάνει το προσδόκιμο όριο ζωής κατά 10 – 20 χρόνια. Τι λες; Έχεις τα κότσια να δοκιμάσεις; Εάν σου φαίνεται εξωφρενικό, τότε σου δίνω ακόμα μια λύση. Αντί για νηστεία μόνο με νερό, καθιέρωσε μια ημέρα εβδομαδιαίως μόνο με χυμούς φρούτων και λαχανικών (2 – 3 ltr) ή μονοφαγία κάποιου αγαπημένου σου ζουμερού φρούτου εποχής (3 – 4 γεύματα ημερησίως).

### 23. Τήρησε απόλυτη σιωπή

Όλοι μας, συχνά, έχουμε την τάση να φλυαρούμε. Σήμερα, όλοι θέλουν να μιλούν. Κανένας δεν έχει την υπομονή να ακούσει κάποιον συνάνθρωπό του. Απόφυγε να μιλάς χωρίς σοβαρό λόγο και χωρίς να έχεις κάτι σημαντικό να πεις. Όταν σωπαίνεις, πάντα μαθαίνεις περισσότερο. Σε τι ωφελεί, όταν φλυαρείς; Απλώς, τονώνεις τον εγωισμό σου, επαναλαμβάνοντας φωναχτά τα όσα, ήδη, γνωρίζεις νοητικά. Κάθε κουβέντα σημαίνει σπατάλη ενέργειας. Ενέργειας, κυρίως νευρικής, η οποία είναι πολύτιμη για την υγεία μας. Όταν φλυαρούμε, επίσης, κινδυνεύουμε να παραφερθούμε, να παρεξηγηθούμε ή να χαρακτηριστούμε. Μίλα ΜΟΝΟ, όταν έχεις να πεις κάτι ουσιαστικό, το οποίο θα βοηθήσει εσένα ή κάποιον άλλο συνάνθρωπό σου. Τις περισσότερες φορές εφαρμόσε την απόλυτη σιωπή. Απλώς, άκου...

Άκου τους ήχους γύρω σου, άκου τους στίχους μιας μελωδίας, άκου τα κύματα, άκου τον αέρα, άκου τα πουλιά, άκου την καρδιά των συνανθρώπων σου. Ποτέ δεν πρόκειται να μετανιώσεις για τη σιωπή σου. Για τα λόγια σου, όμως, θα μετανιώσεις πολλές φορές.

### 24. Τα σαββατοκύριακα «κοπάνησε την», «κάντην» για την εξοχή

Εσύ, που ζεις μέσα στα απάνθρωπα, τιμεντένια τείχη των αστικών κέντρων, φρόντισε να οξυγονώνεσαι. Με κάθε ευκαιρία βγες στο ύπαιθρο. Μέσα στη φύση (βουνό ή θάλασσα) η ψυχή σου θα γαληνέψει. Το κορμί σου θα



μαλακώσει, τα νεύρα σου θα ευεργετηθούν. Η ψυχή σου ξέρει ακριβώς και δεν ξεχνά ποτέ τι αναζητά. Και αυτό, ακριβώς, που αναζητά είναι η αγνότητα, η αμέλεια, η ξεγνοιασιά και η αγάπη ενός μικρού παιδιού. Μην παίρνεις πολύ στα σοβαρά (σοβαροφάνεια) το ρόλο που επωμίστηκες στη ζωή. Χαλάρωσε λίγο. Δες τα πράγματα αλλιώς. Ένα ρόλο «παίζεις», απλώς, ως ηθοποιός. Με τη διαφορά ότι και ο ηθοποιός κουράζεται, όταν παίζει τον ίδιο ρόλο. Οφείλεις να δώσεις χαρά στον εαυτό σου. Και αυτό το πετυχαίνεις ευκολότερα, όταν ανταμείβεις την ψυχή σου με συχνές αποδράσεις στη φύση. Βγάλε τα παπούτσια σου. Ξάπλωσε στο γρασίδι. Παίξε κυνηγητό με τα παιδιά σου. Διάβασε στην παραλία ένα καλό βιβλίο. Αχ βρε ψυχούλα...

## 25. Τίμα τους φίλους σου

Είναι αποδεδειγμένο και επιστημονικά ότι οι πιο μακρόβιοι λαοί της γης έχουν συχνές και καλές κοινωνικές επαφές με φίλους και συγγενείς. Τους πρώτους πάντα τους διαλέγουμε εμείς, ενώ τους δεύτερους τους έχουμε «κληρονομήσει». Η φιλία είναι ιερό σύμβολο. Οι φίλοι είναι και για τα δύσκολα. Μην το ξεχνάς ποτέ αυτό. Μην κρατάς μέσα σου στενοχώρια, θλίψη, θυμό. Βρες ένα καλό σου φίλο και άνοιξε την ψυχή σου. Μην είσαι εγωκεντρικός. Χρειάζεσαι και εσύ βοήθεια. Δεν είσαι άτρωτος. Μίλησε του για όλα όσα σε απασχολούν, χωρίς να κρατήσεις ΤΙΠΟΤΑ ως μυστικό. Το μυστικό σου μπορεί να σε αρρωστήσει. Σε γεμίζει άγχος, πικρία, τύψεις, στενοχώρια. Μην περιμένεις να εξομολογηθείς, για να ξελαφρώσεις, ούτε να πας σε ψυχολόγο, για να σου «χαϊδέψει τα αυτιά». Χρειάζεσαι τη βοήθεια και τη συμπαράσταση μιας αδερφικής ψυχής και όχι ενός επαγγελματία του χώρου. «Φορτώσου» στους φίλους σου για τα όσα σε βαραίνουν, μέχρι να φτάσεις στο σημείο να διηγείσαι τα όσα σε απασχολούν χωρίς νεύρα, χωρίς πόνο, χωρίς ένταση. Όταν θα αναφέρεσαι στα παλιά ως μια απλή ανάμνηση,



τότε θα έχεις ηρεμήσει. Και εάν έχεις πραγματικούς φίλους, τότε είσαι άξιος και εσύ της εμπιστοσύνης τους.

## 26. Κάνε θετικές σκέψεις

Ξέρω αισθάνεσαι ο πιο άτυχος άνθρωπος του κόσμου. Όλα σου πάνε στραβά. Τίποτα δε φαίνεται καλό στη ζωή σου. «Γιατί όλα σε μένα, θεέ μου;», αναφωνείς! Σιγά μην είσαι μόνο εσύ! Όλοι το ίδιο σκέφτονται. Άσε την αυτολύπηση κατά μέρος. Σου προκύπτουν, συνεχώς, προβλήματα, για να αφυπνιστείς. Ο θεός σου δίνει μόνο όσα μπορείς να αντέξεις. Τίποτα περισσότερο. Και όσο πιο δυνατός είσαι, τόσο και μεγαλύτερα εμπόδια σε περιμένουν στη ζωή σου. Δέξου το γεγονός. Σταμάτα να παλεύεις. Η αποδοχή είναι το πρώτο βήμα. Το γεγονός, που σε απασχολεί, είναι αυτό που είναι. Η οπτική σου, απλώς, θα πρέπει να αλλάξει. Με τη στενοχώρια δε λύνονται τα προβλήματα. Έχε πίστη. Κάνε υπομονή. Σκέψου θετικά. Για ό,τι συμβαίνει στη ζωή σου, υπάρχει κάποιος σοβαρός απώτερος λόγος. Απλώς, δεν είσαι σε θέση, δυστυχώς, να το αντιληφθείς στο αιώνιο παρόν. Θα έρθει η ώρα, όμως, που θα καταλάβεις. Και όλα θα σου φανούν απόλυτα σωστά και λογικά. Γιατί ΑΥΤΟΣ ξέρει. Και ότι σου δίνει είναι πάντα για το δικό σου και ΜΟΝΟ συμφέρον. Η ζωή είναι πολύ μικρή, για να τη σπαταλάς κλαίγοντας και γκρινιάζοντας. Αναψε ένα ΦΩΣ και το σκοτάδι αυτομάτως χάνεται. Αυτό που σκέπτεσαι, αυτό έλκεις. Η σκέψη είναι μια πολύ ισχυρή ενέργεια και επηρεάζει όχι μόνο εσένα, αλλά και τον κόσμο όλο. Ανέβασε τις δονήσεις σου. Μη μένεις πίσω «κολλημένος» στα γήινα.

## 27. Γευμάτισε μόνο, όταν πεινάς

Ένας μεγάλος μύθος στο χώρο της διατροφής είναι αυτός των προκαθορισμένων γευμάτων. Σου έχουν πει... Τρώγε πρωινό σα βασιλιάς,



μεσημεριανό σαν πρίγκιπας, και βραδινό σα φτωχός. Και εσύ τηρείς τα όσα ακούς ή διαβάζεις σχολαστικά. Γιατί οι ειδικοί του χώρου (Διαιτολόγοι – Διατροφολόγοι) ξέρουν... (την τύφλα τους!). Ξυπνάς το πρωί και, με την τσίμπλα στο μάτι, «βουτάς» στον καφέ και σε διάφορα ευρωπαϊκού ή αμερικανικού τύπου πρωινά. Και ενώ παλιά έτρωγες ελιές και παξιμάδι, τώρα ως πολιτισμένος τρως γαλλικό τοστ ή κορνφλέικς με γάλα. Και όλα αυτά, χωρίς, φυσικά, να πεινάς. Έτσι, για να στυλωθείς. Στη δουλειά και πάλι χωρίς πείνα τρως κάτι «βρώμικο», όπως κανένα κρουασάν ή τυρόπιτα και πίνεις το δεύτερο καφέ. Γυρίζεις στο σπίτι κουρασμένος και, αντί για το κρεβάτι ή το γυμναστήριο, απλώνεις την εφημερίδα στο τραπέζι, λογομαχώντας με τα παιδιά σου και καταβροχθίζοντας αμάσητα ένα καλό «τούρκικο» μαγειρεμένο φαγητό γεμάτο λάδια, σάλτσες, μπαχαρικά. Πτώμα μετά πέφτεις στο κρεβάτι και, όταν ξυπνάς, ώρα για φρούτο. Χωρίς πείνα, φυσικά. Και το βράδυ (ευτυχώς η μέρα τελείωσε!) **delivery** απ' έξω κανένα σάντουιτς με γαλοπούλα ή μια χορτοφαγική πίτσα. Εκτός και εάν νιώθεις ότι βαρυστομάχιασες, οπότε κανένα γιαουρτάκι (σκόνη) 0% είναι ότι πρέπει. Σου θυμίζουν κάτι όλα αυτά; Αυτή είναι η εικόνα που επικρατεί στα περισσότερα ελληνικά σπίτια, δυστυχώς. Η άγνοια και η ημιμάθεια βασιλεύουν. Μάθε, λοιπόν, τούτο, φίλε μου. Το σώμα σου δεν είναι ρεζερβουάρ αυτοκινήτου. Αλήθεια, κάθε πότε βάζεις βενζίνη; Όταν, φυσικά, το ρεζερβουάρ έχει αδειάσει. Και τότε το αυτοκίνητο σε προειδοποιεί με ένα κίτρινο ή κόκκινο φωτάκι στο ταμπλό. Και εσύ, πολύ σωστά, λαμβάνεις τα μηνύματα. Το οξύμωρο, όμως, της υπόθεσης είναι το γεγονός ότι είσαι σε μεγαλύτερη επαφή – επικοινωνία με ένα άψυχο αντικείμενο, όπως το αυτοκίνητο, παρά με το ίδιο σου το σώμα. Σκέψου για μια στιγμή. Θα έβαζες βενζίνη σε ένα υπερχειλισμένο ρεζερβουάρ; Όχι, βέβαια. Τότε, γιατί κάνεις το ίδιο στο σώμα σου; Το σώμα προειδοποιεί πάντα με έντονη πείνα, όταν είναι η ώρα να δεχτεί φαγητό για θρέψη. Αυτό είναι ένα αλάνθαστο, αλλά, δυστυχώς, αλλοιωμένο για το σημερινό άνθρωπο της πόλης, ένστικτο επιβίωσης. Την πείνα δεν πρέπει να τη συσχετίζεις με την όρεξη –



λιγούρα. Η όρεξη είναι μια κάλπικη και αφύσικη συνήθεια, η οποία πάντα καταλήγει σε κοιλιοδουλεία, λαιμαργία και αρρώστια. Η όρεξη εδρεύει στο μυαλό και στο στομάχι. Όταν νιώθεις καούρες, τριγμούς στο στομάχι, ροκανίσματα περίεργα, θορύβους εντέρων, τάση για λιποθυμία, τρέμουλο, ζάλη, ναυτία, τραβήγματα ή πόνο στο στομάχι, ένα αίσθημα λιγούρας για «σαβούρα», τότε, αγαπημένε μου, αυτό δεν είναι πείνα. Η πείνα είναι ένα ευχάριστο και ξεκάθαρο αίσθημα. Η πείνα είναι η επιθυμία για πραγματική τροφή. Είναι η επιθυμία για συγκεκριμένη τροφή. Για αυτήν την τροφή που χρειάζεται το σώμα σου, ακριβώς τη δεδομένη στιγμή. Η πείνα εδρεύει πάντα στο στόμα και εκδηλώνεται με την έκκριση άφθονου και γλυκού σάλιου. Είναι ένα ευχάριστο συναίσθημα στο κάτω μέρος του φάρυγγα (κάτω από το μήλο του Αδάμ) και στο άνω μέρος του στήθους. Αυτός που πεινά δεν είναι ανυπόμονος. Την ώρα του φαγητού είναι ήρεμος, υπομονετικός, χαρούμενος και γελαστός. Για να αποκτήσεις την αίσθηση αυτή ξανά, θα πρέπει να αγωνιστείς. Θα πρέπει να κάνεις υπομονή, αλλάζοντας τη διατροφή σου. Μετά από χρόνια, θα σου φανερωθεί. Και τότε, δε θα χρειάζεται να ψάχνεις δεξιά και αριστερά σε διάφορους ειδικούς, για να σου πουν το τι πραγματικά χρειάζεται και πότε το ΔΙΚΟ σου σώμα. Καλά – καλά, οι διαιτολόγοι – διατροφολόγοι δε γνωρίζουν τα βασικά. Δε γνωρίζουν τι σημαίνει πραγματική κυτταρική θρέψη και θα καθοδηγήσουν εσένα; Τρελό, έτσι; Εάν θέλεις να βοηθηθείς στα αρχικά σου βήματα, κάνε το εξής πείραμα. Πεινάς ή διψάς; Όταν αισθανθείς λιγούρα – όρεξη για οποιαδήποτε τροφή, πιες αμέσως 1 – 2 ποτήρια νερό. Εάν μετά από 15 λεπτά το αίσθημα γυρίζει εντονότερο, τότε είναι πείνα. Εάν αυτό «χάθηκε» για, τουλάχιστον, μια ώρα, τότε ήταν κάλπικο.

## 28. Όταν είσαι άρρωστος, μην τρως

Εάν έχεις πυρετό, πονοκέφαλο, ναυτία, ρίγος, διάρροια, ημικρανία, ίλιγγο ή κάποιο κοινό κρυολόγημα με συνάχι, έντονη καταρροή και αδυναμία, τότε



σταμάτα αμέσως τη λήψη συμπυκνωμένης τροφής. Η λήψη τροφής, κατά τη διάρκεια της ασθένειας, δυναμώνει την ασθένεια και όχι τον ίδιο τον ασθενή. Είναι σα να ρίχνεις λάδι στη φωτιά. Το σώμα σου πάντα σε προειδοποιεί με πόνο ή ασθένεια, όταν κάτι δεν πάει καλά εσωτερικά, για να λάβεις άμεσα τα μέτρα σου. Η λήψη τροφής, καθώς και διάφορων φαρμάκων, κατά τη διάρκεια των έντονων συμπτωμάτων, σταματάει απότομα την έντονη – θεραπευτική αποτοξίνωση, με συνέπεια την ύφεση των συμπτωμάτων. Σε αυτήν την περίπτωση, όμως, υπάρχει και κάποιος κόστος. Οι τοξίνες, που επρόκειτο να αποβληθούν, οδηγούνται πάλι μέσα στη λέμφο και στην κυκλοφορία του αίματος, δημιουργώντας σε βάθος χρόνου χρόνιες και ανίατες ασθένειες. Κάθε φορά που αισθάνεσαι ασθενής, νήστεψε. Η πείνα, αυτομάτως, εξαφανίζεται. Είναι ώρα για απόλυτη σιωπή, ξηρασία, νηστεία μόνο με νερό ή χυμοθεραπεία. Το σώμα θεραπεύεται πάντα μόνο του με αποχή από το φαγητό και άφθονη ξεκούραση – ύπνο. Για να βοηθήσεις την αποτοξίνωση, εφάρμοσε υδροθεραπεία παχέος εντέρου ή κλύσμα με ειδική συσκευή από κάποιο φαρμακείο.

## 29. Όχι τσιμπολογήματα ενδιάμεσα των γευμάτων

Μία από τις χειρότερες τακτικές, που έχει υιοθετήσει ο σημερινός πολιτισμένος άνθρωπος, είναι το ολημερίς μάσημα. Οι διαιτολόγοι – διατροφολόγοι προτείνουν τρία γεύματα, ημερησίως, και δύο – τρία σνακ στα ενδιάμεσα. Μερικοί από εσάς, όμως, δεν αρκούνται στις παραπάνω συστάσεις. Τρώνε, συνεχώς, από το πρωί ως το βράδυ. Μια και για πάντα, αγαπημένοι μου, μάθετε το εξής: ο θεός και οι άγγελοι δε χρειάζονται τροφή. Οι άγιοι και οι φωτισμένοι γευματίζουν μόνο μια φορά την ημέρα, ενώ οι υπόλοιποι κοινοί θνητοί χρειάζονται δύο γεύματα, ημερησίως. Οι αρχαίοι Έλληνες χαρακτήριζαν ως βάρβαρους όσους γευματίζουν περισσότερες από δύο φορές ημερησίως. Φανταστείτε τι θα λέγανε για το σημερινό απόγονο





τους. Το σώμα σου δεν έχει τη δυνατότητα να πέψει και, κατόπιν, να αφομοιώσει, πλήρως, περισσότερα από δύο συμπυκνωμένα γεύματα ημερησίως. Και αυτά, με απόσταση 5-6 ωρών μεταξύ τους.

### 30. Το πρωινό γεύμα είναι ανθυγιεινό και επικίνδυνο

Πριν βιαστείς να κουνήσεις το κεφάλι σου με απορία ή να κάνεις γκριμάτσες αγανάκτησης, διάβασε την αλήθεια και, κατόπιν, αποφάσισε. Το σώμα σου, όπως προανέφερα, όταν χρειάζεται τη λήψη τροφής, προειδοποιεί πάντα με έντονη πείνα. Όσοι γνωρίζουν από ανθρώπινη φυσιολογία και βιοχημεία είναι ενήμεροι ότι το σώμα χρειάζεται και αφομοιώνει ΜΟΝΟ ότι φτάνει στα τρισεκατομμύρια των κυττάρων του. Ένας από τους μεγαλύτερους μύθους στο χώρο της διατροφής είναι αυτός της λήψης ενός πλούσιου πρωινού. Πρωινό γεύμα, το οποίο, όπως συστήνουν οι «ειδικοί», θα πρέπει να αποτελείται από δημητριακά (βρώμη, ψωμί ολικής αλέσεως, κορνφλεϊκς), από πρωτεΐνες (γάλα, γιαούρτι, αλλαντικά, αυγά) και λίπη (μαργαρίνη, βούτυρο, ξηροί καρποί). Για να κατέβουν, επίσης, κάτω τα «φαρμάκια» προτείνουν την ταυτόχρονη λήψη υγρών ροφημάτων (καφέ, τσάι, χυμών). Και, ύστερα, αναρωτιέσαι γιατί μετά από μια ώρα νιώθεις υπνηλία, λήθαργο και ατονία (υπογλυκαιμία), γιατί έχεις νεύρα στη δουλειά σου και είσαι άκεφος μέχρι το μεσημέρι, και γιατί αισθάνεσαι πιο κουρασμένος από ό,τι αισθανόσουν, όταν ξύπνησες το πρωί.

Φίλοι μου! Το πρωινό γεύμα είναι όχι μόνο αντιεπιστημονικό, αλλά και άκρως ανθυγιεινό και επικίνδυνο. Η λέξη **BREAK – FAST** στα ελληνικά σημαίνει διακόπτω τη νηστεία. Και όπως, ίσως, να γνωρίζετε ποτέ δε διακόπτουμε μια νηστεία με τη λήψη ενός δύσπεπτου συμπυκνωμένου γεύματος. Το σώμα σου, μετά από 8 – 12 ώρες νηστεία (από τη λήψη του τελευταίου γεύματος), χρειάζεται μια ήπια μετάβαση στη λήψη της τροφής. Έτσι, εάν, πραγματικά,



σέβεσαι το ιερό σώμα σου και επιζητάς με διακαή πόθο την υγεία σου, εφάρμοσε εφ' όρου ζωής τα εξής:

1. Νήστεψε για 12 ώρες
2. Αμέσως μετά, λάβε υδρόμελο
3. Ξεκίνα την ημέρα σου με φρέσκο χυμό φρούτων ή ακόμη καλύτερα με χυμό λαχανικών

Τώρα, είσαι έτοιμος για τη λήψη γεύματος. Το καλύτερο γεύμα για πρωινό είναι η μονοφαγία κάποιου αγαπημένου ζουμερού φρούτου εποχής. Φάε όσο θέλεις και σταμάτα, όταν χορτάσεις. Αυτό το γεύμα φρούτου θα σου δώσει ενέργεια, ευεξία και πάνω απ' όλα εγκεφαλική διαύγεια. Από την προσωπική βιωματική εμπειρία χρόνων και μετά από την εφαρμογή των όσων αναφέρονται από χιλιάδες ασθενείς μου, έχω να καταθέσω το εξής: τουλάχιστον το 50% των ασθενειών παρουσιάζουν ύφεση και θεραπεία ΜΟΝΟ με την καθιέρωση της πάγιας αυτής τακτικής. Την εγκατάλειψη, δηλαδή, του πρωινού γεύματος και την άμεση αντικατάσταση του από τη λήψη άφθονου υδρόμελου, χυμών λαχανικών και φρούτων. Φαντάζομαι, άλλωστε, ότι όλοι σας θα έχετε αντιληφθεί ότι το πρωί δεν υπάρχει ποτέ έντονη πείνα. Τότε, γιατί τρώτε;

Τώρα, λοιπόν, ξέρεις και δεν υπάρχουν δικαιολογίες. Σωστά;

### 31. Μάσησε την τροφή σου σχολαστικά

Το φαγητό είναι απόλαυση. Εάν θεωρείς ότι το φαγητό σου δίνει χαρά, τότε καλά θα κάνεις να το απολαμβάνεις πραγματικά. Εγώ, όμως, θα σου αποδείξω ότι το φαγητό σου, δυστυχώς, ούτε το εκτιμάς και ούτε το απολαμβάνεις. Τρως λαίμαργα, γρήγορα και βιαστικά, χωρίς να παίρνεις καμιά αναπνοή ενδιάμεσα. Κοιτάς το ρολόι σου. «Πρέπει να φάω»... σκέφτεσαι (πρέπει;).



«Ναι, αλλά δεν έχω πολύ ώρα, γιατί έχω δουλειές». Κατόπιν, κάθεται στο τραπέζι χωρίς προσευχή ή ευγνωμοσύνη για το ότι εσύ έχεις να φας, ενώ το γεγονός, ότι εκατομμύρια παιδιά πεθαίνουν, την ίδια στιγμή, από πείνα, σε αφήνει παγερά αδιάφορο. Τρως μόνος σου, σαν το σκυλί, χωρίς την οικογένεια, χωρίς σύντροφο, χωρίς φίλους. Τρως στενοχωρημένος, άρρωστος, νευρικός, λυπημένος. Την ώρα του φαγητού θυμάσαι να λογομαχήσεις με όποιον περάσει από δίπλα σου. Την ώρα του φαγητού, διαβάζεις εφημερίδα, περιοδικά ή βλέπεις στην τηλεόραση τις ψυχοφθόρες ειδήσεις. Και το χειρότερο όλων... Άντε, για να τελειώνουμε! Έχουμε και δουλειές...

Και όταν εγώ αναφέρομαι στον τρόπο διατροφής σου, θυμώνεις και επαναστατείς, γιατί εσύ το φαγητό το θεωρείς απόλαυση! Μα ποιον κοροϊδεύεις; Ο θεός σου έχει δώσει τις πέντε αισθήσεις, για να μπορείς να χαίρεσαι πραγματικά την τροφή σου. Σου έχει δώσει δόντια, για να μασάς, σχολαστικά, την κάθε μπουκιά, τουλάχιστον 30 – 50 φορές, πριν την καταπιείς. Η πέψη της τροφής ξεκινάει από το στόμα. Στη γλώσσα, επίσης, βρίσκονται και οι γευστικοί κάλυκες, οι οποίοι σου χαρίζουν την απόλαυση της γεύσης. Επομένως, όση περισσότερη ώρα παραμένει η τροφή στο στόμα σου, τόσο μεγαλύτερη και η απόλαυση. Το στομάχι σου δεν έχει δόντια και, επομένως, ότι καταλήγει σε αυτό αμάσητο δεν μπορεί να αφομοιωθεί σωστά. Αυτός είναι και ο κυριότερος λόγος για τα σημερινά ξεχαρβαλωμένα λιπόσαρκα σώματα. Η ατελής πέψη ευθύνεται, επίσης, και για τα περισσότερα πεπτικά προβλήματα. Εάν θέλεις, πραγματικά, να απολαμβάνεις το φαγητό σου, τότε κάνε τα εξής. Κάθισε στο τραπέζι, μόνο όταν πεινάς. Κάθισε στο τραπέζι ήρεμος, χαρούμενος, ξεκούραστος. Συνόδευσέ το γεύμα σου με μια απαλή ευχάριστη μουσική ή κεριά. Την ώρα του φαγητού τήρησε την απόλυτη σιωπή. Εάν πρόκειται να μιλήσεις, τότε οι εύθυμες ιστορίες και τα καλά ανέκδοτα βοηθούν στην πέψη. Και το κυριότερο όλων, μάσα αργά και σχολαστικά την κάθε μπουκιά σου. Κλείσε τα μάτια σου, άφησε κάτω το πιρούνι. Απόλαυσε τη γεύση του φαγητού. Νιώσε χαρά και ευγνωμοσύνη να



σε πλημμυρίζει. Κατόπιν, άνοιξε τα μάτια σου. Πιάσε το πιρούνι και πάλι από την αρχή. Μάσα αργά και σχολαστικά. Η διάρκεια του κάθε γεύματος θα πρέπει να είναι ανάλογη της τροφής. Εάν πίνουμε υγρά (υδρόμελο, τσάι, νερό, χυμούς) τότε 5 – 10 λεπτά αρκούν. Ακόμη και η λήψη των υγρών απαιτεί άφθονη και καλή στέλωση, πριν την κατάποση. Όχι η συνήθεια του μια και κάτω, για να «πιάσεις πάτο». Στα αρχικά σου βήματα και για την ευκολότερη εξάσκηση σου, χρησιμοποίησε ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού και γουλιά – γουλιά, αφού μασήσεις για 5 φορές τα υγρά, στη συνέχεια καταπίνεις. Τα φρούτα θα πρέπει να φαγωθούν, αφού μασηθούν σχολαστικά, για, τουλάχιστον, 30 φορές η κάθε μπουκιά. Το ίδιο ισχύει και για όλες τις ωμές και βραστές σαλάτες (λαχανικά). Όσον αφορά τα συμπυκνωμένα γεύματα (πρωτεΐνες, άμυλα, λίπη), εδώ απαιτείται περισσότερη μάσηση και ακόμη πιο σχολαστική, 50 φορές για την κάθε μπουκιά. Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι το εξής: το γεύμα θα πρέπει να διαρκεί το λιγότερο είκοσι λεπτά και το περισσότερο σαράντα λεπτά. Με αυτόν τον τρόπο, μαθαίνεις - για πρώτη φορά - να απολαμβάνεις το φαγητό σου και, συγχρόνως, προσφέρεις στο σώμα σου θρέψη σε κυτταρικό επίπεδο.

### 32. Όχι νερό ή άλλο ρόφημα κατά τη διάρκεια του γεύματος

Η λήψη υγρών, κατά τη διάρκεια του γεύματος, αραιώνει τα πεπτικά υγρά, με συνέπεια τη δυσχερή πέψη των τροφών. Όσοι υποφέρουν από προβλήματα στομάχου, σίγουρα, πίνουν και υγρά, κατά τη διάρκεια του φαγητού. Εάν νιώθεις δίψα, κατά τη διάρκεια του γεύματος, σημαίνει ότι τα φαγητά σου είναι μαγειρεμένα με πικάντικα μπαχαρικά και αλάτι. Δίψα προκαλεί και ο κακός συνδυασμός πρωτεϊνούχων και αμυλούχων τροφών στο ίδιο γεύμα. Δίψα προκαλεί, επίσης, και η απότομη πτώση του σακχάρου, εξαιτίας της λήψης τροφών με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (άσπορο ψωμί, λευκά ζυμαρικά, γκλασαρισμένο άσπρο ρύζι). Εάν διψάς, κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά το



γεύμα σου, σημαίνει ότι είσαι αφυδατωμένος ή ότι η τροφή σου δεν περιέχει αρκετό νερό. Φρόντισε, λοιπόν, να ενυδατώνεσαι. Πιες όσο νερό ή χυμούς θέλεις, τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τα γεύματα σου, και περίμενε 2 – 4 ώρες (ανάλογα με την πέψη της τροφής), για να ξαναπιείς νερό μετά από το φαγητό. Τα υγρά πρέπει να πίνονται πάντα μόνα τους και στα ενδιάμεσα των γευμάτων. Η πέψη τους δεν απαιτεί την παρουσία ενζύμων και, έτσι, περνάνε γρήγορα από τον πεπτικό σωλήνα και μέσα σε 10 – 15 λεπτά βρίσκονται στην κυκλοφορία του αίματος και στα κύτταρα.

### 33. Απόφυγε τα ενεργειακά «βαμπίρ»

Ενεργειακά βαμπίρ ονομάζω όσους ανθρώπους επιζητούν τη συντροφιά μας, για να ρουφήξουν ενέργεια. Είναι άνθρωποι οι οποίοι τρέφονται από τη δοτικότητα μας και κολλούν επάνω μας σα βδέλλες. Κατόπιν, απομακρύνονται ανανεωμένοι και αναζωογονημένοι, ενώ έχουν αφήσει πίσω τους εμάς... τους ανθρώπους που δεν ξέρουμε να λέμε «ΟΧΙ», στραγγισμένους ενεργειακά. Και κατόπιν, πτώματα σέρνουμε το κορμί μας, για να μας ξεματιάσει η γειτόνισσα. Εάν θέλεις την υγεία σου και την ψυχική γαλήνη, απόφυγε ανθρώπους και περιβάλλον που γκρινιάζουν, κουτσομπολεύουν, ανθρώπους που, συνεχώς, παραπονιούνται, που, συνεχώς, κατηγορούν τους άλλους και που πάντα αναζητούν να βρουν στους άλλους ελαττώματα. Ενεργειακά βαμπίρ είναι οι άνθρωποι που δεν έχουν χρόνο για τον εαυτό τους, όσοι τσιγκουνεύονται, όσοι ζηλεύουν, όσοι μισούν, όσοι εκμεταλλεύονται καταστάσεις για δικό τους όφελος. Τα ενεργειακά βαμπίρ δε ζητούν ποτέ συγγνώμη, τα ξέρουν όλα, μονίμως φλυαρούν, λογομαχούν για το παραμικρό αίτιο και, κυρίως, έχουν την τάση να λένε πολλά ψέματα. Βαμπίρ είναι και όσοι, συνεχώς, μιλούν για τον εαυτό τους, τις ατυχίες της ζωής τους, υπερτονίζουν τα προβλήματα υγείας τους και, γενικώς, είναι ιδιαίτερα



απαισιόδοξοι. Αγαπούν την ύλη, έχουν ένα σωρό ανασφάλειες και ποτέ μα ποτέ δεν αναφέρονται κολακευτικά για κάποιον άλλον.

Και, όμως, το μεδούλι της ζωής βρίσκεται στην αισιοδοξία και στις θετικές σκέψεις. Καλλιέργησε τα, λοιπόν, όσο πιο συστηματικά μπορείς. Προσπάθησε να βλέπεις και να αποκαλύπτεις την καλή όψη ανθρώπων και περιστατικών και περίμενε με υπομονή και επιμονή για το καλύτερο. Όταν θα έρθει η ώρα του κακού – συμφοράς, τότε θα έχεις όλο το χρόνο, για να στενοχωρηθείς και να το αντιμετωπίσεις. Μην προεξοφλείς τα δυσάρεστα γεγονότα, γιατί ΕΣΥ με τη σκέψη σου και μόνο τα έλκεις. Απ' ότι φοβάσαι, δε γλιτώνεις...

Απόφυγε εργασία και επάγγελμα που δεν τα αγαπάς, που τα θεωρείς δουλειά – αγγαρεία. Εάν κοιτάς το ρολόι σου, περιμένοντας πότε θα σχολάσεις, τότε αυτή η δουλειά δεν είναι για εσένα. Σου αρρωσταίνει την ψυχή. Δεν το βλέπεις;

Εάν θεωρείς (λόγω υποχρεώσεων) ότι σου είναι αδύνατον να αλλάξεις την τωρινή σου κατάσταση, τότε συμβιάσου. Αποδέξου το γεγονός ως απαραίτητο εφόδιο στην πνευματική σου εξέλιξη. Άλλαξε την οπτική σου για την εργασία σου. Αγάπησε τη δουλειά σου. Δες ότι με αυτόν τον τρόπο εξυπηρετείς τους συνανθρώπους σου ή ότι προσφέρεις στην κοινωνία για τα όσα υλικά αγαθά απολαμβάνεις στη ζωή σου.

### 34. Κάθε καλοκαίρι, κάνε σταφυλοθεραπεία

Μία από τις πιο ευχάριστες εμπειρίες, που μπορεί να έχεις στη ζωή σου, είναι η συστηματική σταφυλοθεραπεία σε ετήσια βάση. Κάθε Αύγουστο ή Σεπτέμβριο, αφού προετοιμάσεις το σώμα σου ανάλογα, κάνε σταφυλοθεραπεία για ένα συνεχόμενο διάστημα 7 – 30 ημέρες. Η σταφυλοθεραπεία έχει σώσει αμέτρητους ασθενείς από ασθένειες που



θεωρούνται ανίατες από την κλασική ιατρική. Στην Νότια Γαλλία, καθώς και στο Γερμανικό νότο και τις Αυστριακές Άλπεις, χιλιάδες κόσμος συρρέει κάθε χρόνο στα ειδικά κέντρα αποτοξίνωσης, για να υποβληθεί σε συστηματική σταφυλοθεραπεία. Τα σταφύλια (αυτά με κουκούτσι) θεωρούνται η πληρέστερη τροφή για τον άνθρωπο. Είναι μια τροφή που χαρίζει νιάτα, ομορφιά, μακροζωία. Για να βιώσεις τα αποτελέσματα, θα πρέπει να δοκιμάσεις. Μη φοβάσαι! Ότι χρειάζεται το σώμα σου για θρέψη, υπάρχει στο σταφύλι σε ιδανικές αναλογίες. Κάθε χρόνο, λοιπόν, κάνε σταφυλοθεραπεία. Τουλάχιστον για 7 συνεχόμενες ημέρες, τρώγε σταφύλια, όποτε πεινάς (3 – 4 γεύματα) και όσα θέλεις (μέχρι να χορτάσεις). Μαζί τρως, φυσικά, και τα κουκούτσια και τις φλούδες. Σε αυτά βρίσκονται τα περισσότερα συστατικά. Τα σταφύλια οχυρώνουν με ανοσία το σώμα, διορθώνουν προβλήματα υγείας, πριν γίνουν χρόνια, αποτοξινώνουν σε κυτταρικό επίπεδο, χτίζουν απίστευτα μυϊκά το σώμα (σε συνδυασμό με άσκηση) και δίνουν ένα πρωτόγνωρο αίσθημα ευτυχίας, ευεξίας και αγάπης για τη ζωή. Δοκίμασε το και θα με θυμηθείς...

### 35. Σωστός προσανατολισμός στο κρεβάτι

Την ώρα του ύπνου φρόντισε το κεφάλι σου να είναι προσανατολισμένο με κατεύθυνση το Βορά. Τα πόδια να βλέπουν το Νότο. Στην ανάγκη το κρεβάτι να έχει προσανατολισμό από Ανατολή προς Δύση. Το κεφάλι, δηλαδή, να βλέπει την Ανατολή. Με αυτόν τον τρόπο, βρισκόμαστε σε τέλεια αρμονία με τα ρεύματα της γης και, έτσι, έχουμε ένα ήσυχο και φυσιολογικό ύπνο χωρίς εφιάλτες. Μελέτησε την επιστήμη της γεωπαθολογίας και θα καταλάβεις.



### 36. Όχι άσκοπη σπατάλη ενέργειας με το σεξ

Ο άνθρωπος είναι το μόνο πλάσμα του πλανήτη που βρίσκεται μόνιμα σε σεξουαλική διέγερση. Κάνει σεξ, όποτε «γουστάρει», συχνά χωρίς συναίσθημα, με προφύλαξη, για αυτοϊκανοποίηση και, κυρίως, χωρίς το ένστικτο της διαιώνισης του είδους. Όλα τα ζώα ερωτοτροπούν σε συγκεκριμένη περίοδο του έτους, όταν είναι η κατάλληλη στιγμή, με βάση το αλάνθαστο ένστικτο τους, για διαιώνιση. Η μεγαλύτερη σπατάλη νευρικής ενέργειας για το σύγχρονο άνθρωπο γίνεται κατά τη διάρκεια της πέψης και κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής συνεύρεσης. Η κακιά συνήθεια της μόνιμης σεξουαλικής διέγερσης έχει μακροχρόνιο κόστος στην υγεία και καταλήγει σε φθορά και υπολειτουργία όχι μόνο των γεννητικών οργάνων, αλλά και του εγκεφάλου. Φαντάζομαι, θα έχεις ακούσει την έκφραση «αυτός το έκαψε»! Αυτό ισχύει για όσους αυνανίζονται συνεχώς. Εάν θέλεις την υγεία σου, προτείνω το εξής:

να αποφεύγεις τη σεξουαλική διέγερση και το σεξουαλικό ερεθισμό, όταν δεν πρόκειται να ακολουθήσει η σεξουαλική πράξη.

Η σεξουαλική πράξη για το ζευγάρι, θα πρέπει να περιορίζεται σε μια φορά την εβδομάδα, και μόνο όταν υπάρχει έντονη επιθυμία και από τον άνδρα και από τη γυναίκα. Και ποτέ να μην επαναλαμβάνεται δεύτερη και τρίτη φορά συνεχόμενα την ίδια ημέρα. Εκτός, εάν δε σε ενδιαφέρει η υγεία σου καθόλου. Η γυναίκα να είναι πάντα ο οδηγός. Όταν η σύντροφος δεν έχει ερωτική διάθεση, τότε να αποφεύγεις πάντα την σεξουαλική πράξη. Εάν δεν «κρατηθείς», τότε βλάπτεις και ψυχικά όχι μόνο τον εαυτό σου, αλλά και την σύντροφο σου. Όχι σεξουαλική πράξη, όταν η γυναίκα έχει περίοδο. Η καταλληλότερη εποχή είναι αμέσως πριν και αμέσως μετά την περίοδο. Όχι σεξουαλική πράξη ούτε σεξουαλική διέγερση κατά τη διάρκεια ασθένειας, θεραπείας ή ανάρρωσης από αρρώστια. Και τέλος, το πιο σημαντικό·





ποτέ σεξουαλική πράξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είστε τρελοί; Το έχετε χάσει το μυαλό σας; Ένα έμβρυο αισθάνεται, ακούει, καταλαβαίνει και πάνω απ' όλα εγγράφει όλες τις πληροφορίες στη διάνοια του. Έχετε ευθύνη να φέρετε υγιή παιδιά σε αυτόν τον κόσμο. Όλοι τη νέα γενιά αναμένουμε. Τον ΥΠΕΡΑΝΘΡΩΠΟ του Νίτσε. Κάντε την απόκτηση παιδιών συνειδητή πράξη. Προετοιμάστε τα σώματα σας. Αποτοξινώστε τα. Προγραμματίστε συνειδητά και με κάθε λεπτομέρεια αυτή την ευλογημένη ώρα. Γι' αυτό, εξάλλου, και παντρευτήκατε. Με απώτερο σκοπό την τεκνοποίηση και τη δημιουργία μιας ιδανικής οικογένειας. Ή μήπως όχι;

Δημιουργήσατε υποχρεώσεις γι' αυτό φανείτε αντάξιοι.

### 37. Μάθε να λες συγγνώμη, βοήθεια, σε αγαπώ

Όταν μάθεις να χρησιμοποιείς τις παραπάνω λέξεις όσο πιο συχνά μπορείς, τότε θα έχεις καταφέρει ένα δυνατό χτύπημα στον εγωισμό σου. Θα γίνεις πιο ταπεινός και θα αρχίζεις να αντιλαμβάνεσαι ότι δεν έχεις γύρω σου εχθρούς. Όλοι μας είμαστε ένα. Σε χρειάζομαι και με χρειάζεσαι. Αυτή η κατασκευασμένη οικονομική κρίση μάς δίνει τη δυνατότητα να αφυπνιστούμε. Να συνειδητοποιήσουμε ότι η εποχή του «δε βαριέσαι» και το «τι με νοιάζει εμένα» τελείωσε. Μάθε να λες συγγνώμη. Όχι με τα χείλη, αλλά με την καρδιά σου. Καθημερινά, πληγώνουμε συνανθρώπους μας με λόγια και πράξεις. Και η ψυχή λυπάται και στενοχωριέται. Όλοι μας κάνουμε λάθη. Όλοι μας παρασυρόμαστε. Τουλάχιστον, έστω και εκ των υστέρων... ζήτα συγγνώμη. Το να ζητάς βοήθεια δεν είναι αδυναμία. Πώς περιμένεις να σε βοηθήσει κάποιος, εάν δεν το επιζητάς; Το να πιστεύεις ότι εσύ δεν έχεις ανάγκη, το ότι μπορείς τα πάντα μόνος σου και, κυρίως, το να μη ζητάς βοήθεια, γιατί πιστεύεις ότι ενοχλείς, δείχνει ένα τονισμένο και υπέρμετρο ΕΓΩ. Ρίξε τα μούτρα σου. Ταπεινώσου και ζήτα βοήθεια. Έτσι, θα νιώσεις εσύ



ευχαρίστηση και ανακούφιση, αλλά και ο δότης θα νιώσει πληρότητα μέσω της προσφοράς. Τέλος, μάθε και το πιο σημαντικό να εκφράζεις το συναίσθημα της αγάπης. Πόσες φορές είπες στους γονείς σου «σας αγαπώ;» (χωρίς ιδιαίτερο λόγο). Πότε πήρες, ξαφνικά, τηλέφωνο σε κάποιον φίλο ή συγγενή να του πεις «σ' αγαπώ;» Μετά από 20 χρόνια γάμου, συνεχίζεις να εκφράζεις λεκτικά την αγάπη σου; Την αγάπη δεν την έχουν ανάγκη μόνο τα παιδιά. Την έχουμε ανάγκη ΟΛΟΙ ΜΑΣ και ΣΥΝΕΧΕΙΑ. Ήρθαμε εδώ με μια αποστολή. Να αγαπήσουμε ο ένας τον άλλο. Μόνο έτσι, θα φτάσουμε στην ένωση με το θεό. Τη θέωση της οποίας το δρόμο έδειξε πρώτος ο Χριστός. Σας αγαπώ από τα βάθη της καρδιάς μου...

### 38. Άνοιξε το μυαλό σου

Το μυαλό του ανθρώπου είναι σαν το αλεξίπτωτο. Δουλεύει πάντα καλύτερα, όταν είναι ανοικτό. Για να ανοίξει το μυαλό σου, φρόντισε να το καλλιεργήσεις. Η μόρφωση δεν αρκεί και, συνήθως, δε συμβαδίζει απαραίτητα με την καλλιέργεια. Προσωπικά, πιστεύω ότι οι επιστήμονες με οποιαδήποτε εξειδίκευση είναι τα πιο «ξερά» και «κλειστά» μυαλά. Η μόρφωση, συνήθως, οδηγεί σε φανατισμούς και δογματισμούς. Καλλιέργησε το νου σου, απόκτησε πολλές γενικές γνώσεις. Ψάξε την αλήθεια. Ενημερώσου. Διάβασε πολλά βιβλία (κυρίως λογοτεχνία και δοκίμια, που πραγματεύονται αξίες διαχρονικές). Άκου ποιοτική μουσική (κλασική). Παρακολούθησε θεάματα και τέχνες που σε εξυψώνουν πνευματικά (θέατρο, ζωγραφική, μουσική, φωτογραφία). Φρόντισε ο σύντροφος σου, οι φίλοι σου και οι άνθρωποι που συναναστρέφεται στην εργασία σου να είναι «διαφορετικοί» ή «τρελοί». Να είναι άνθρωποι με έντονες αναζητήσεις και προσωπικότητες. Να είναι άνθρωποι που σε γαληνεύουν, που σε εξυψώνουν και που σου δίνουν την ώθηση να ανέβεις ψηλά. Εκεί που οι ίδιοι σε περιμένουν. Ξεκόλλα από τα ενεργειακά Βαμπίρ. Η συχνή συναναστροφή



μαζί τους σε κατεβάζει στο επίπεδο, που οι ίδιοι μένουν αμετανόητα κολλημένοι στα γήινα...

### 39. Σταμάτα να φθονείς και να ζηλεύεις

Καλλιέργησε συστηματικά το πνεύμα του θαυμασμού για κάποιον άλλο συνάνθρωπό σου, που έχει πετύχει τα όσα εσύ ονειρεύεσαι. Διδάξου από τη ζωή του, από το παράδειγμά του. Δεν έφτασε εκεί τυχαία ούτε και του χαρίστηκαν όλα εύκολα στην πορεία του. Τα πάντα στη ζωή μας είναι θέμα κατάλληλων επιλογών και αποφάσεων. Για να πετύχεις τους στόχους σου, χρειάζεται συστηματική προσπάθεια. Χρειάζεται, επίσης, θέληση και υπομονή. Και, κυρίως, ένα μεθοδευμένο πλάνο δράσης. Η ζήλια και ο φθόνος σου, όμως, για κάποιον άλλο, ο οποίος έχει φτάσει εκεί που εσύ επιθυμείς, θα αποτελέσει εμπόδιο στο δρόμο σου, θα αλλοιώσει και θα ελαχιστοποιήσει τους πραγματικούς στόχους σου. Άσε, λοιπόν, τις μικροψυχίες κατά μέρος και ανάλαβε δράση, και μην ξεχνάς ότι δεν είναι, απαραίτητα, και το ιδανικότερο για εσένα να μιμηθείς κάποιον άλλο. Αναζήτησε τη δική σου ταυτότητα και, κατόπιν, βάλε τη δική σου σφραγίδα.

### 40. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι απαραίτητα

Σήμερα, μου κάνει εντύπωση πόσοι άνθρωποι χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής σε μορφή σκόνης, ταμπλέτας, κάψουλας, ροφήματος, βοτάνων. Ενώ παραπονιούνται για την οικονομική κρίση και για τα ακριβά βιολογικά προϊόντα, συνεχίζουν να ξοδεύουν αξιόλογα ποσά ετησίως, για να συμπληρώσουν ή να ενισχύσουν τη διατροφή τους. Και αυτό συμβαίνει, φίλοι μου, γιατί, απλούστατα, έχετε πέσει θύματα του καταναλωτισμού, αλλά και των κατασκευασμένων «ερευνών» σχετικά με την ωφέλειά τους στην υγεία



σας. Εάν θέλεις να χρησιμοποιείς δεκανίκια, για να στηρίξεις τη λανθασμένη διατροφή σου και να ξοδεύεις αλόγιστα τα με κόπο και ιδρώτα κερδισμένα σου χρήματα, τότε δεν έχω αντίρρηση. Εάν, όμως, έχεις πέσει θύμα του μάρκετινγκ και αγοράζεις φύκια για μεταξωτές κορδέλες, τότε μάθε και τούτο. Το μόνο όφελος που έχουν τα συμπληρώματα διατροφής είναι για την τσέπη του παρασκευαστή και του πωλητή. Εσύ, απλώς, με τη χρήση τους αποκτάς πανάκριβα ούρα στην τουαλέτα και υποθάλπεις την ούτως ή άλλως κλονισμένη σου υγεία. Και μην ξεχνάς ότι κανένα συμπλήρωμα δεν προσφέρει θεραπεία ούτε και συστατικά τα οποία δε συναντώνται σε μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή. Εάν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι συμπληρώματα, τότε, ήδη, η διατροφή σου είναι ελλιπής. Τι πιο λογικό, λοιπόν, από το να φτιάξεις τη διατροφή σου. Η αδυναμία σου, όμως, και η αμέλεια σου για γρήγορα, άμεσα, ορατά και θεαματικά αποτελέσματα σε οδηγεί συνέχεια στην αγορά και κατανάλωση τους. Οι μόνοι οι οποίοι χρειάζονται συμπληρώματα είναι όσοι αναρρώνουν από ασθένειες, ακολουθούν κάποια φαρμακευτική αγωγή ή είναι επαγγελματίες αθλητές. Και σε αυτήν την περίπτωση, όμως, πάλι σπάνια και μόνο με καθοδήγηση κάποιου υπευθύνου, ο οποίος δεν έχει συμφέροντα από την προώθηση και την πώλησή τους. Τέλος, οφείλεις να γνωρίζεις ότι οι περισσότερες εταιρείες συμπληρωμάτων διατροφής ανήκουν σε πολυεθνικές εταιρείες κολοσσούς, σε φαρμακοβιομηχανίες, οι οποίες είναι ενταγμένες στο χρηματιστήριο και χρηματοδοτούν – ελέγχουν πανεπιστήμια, ερευνητικά κέντρα, περιοδικά υγείας, εναλλακτικούς θεραπευτές και αμέτρητους κλασσικούς ιατρούς. Τώρα ξέρεις... Εσύ αποφασίζεις!

#### 41. Εάν είσαι ασθενής, σταμάτα την κατανάλωση όλων των ζωικών προϊόντων

Για να αναρρώσεις από οποιαδήποτε εγχείρηση, σύμπτωμα ή ασθένεια θα πρέπει να σταματήσεις άμεσα την κατανάλωση όλων των ζωικών προϊόντων,



καθώς και τα παράγωγά τους. Όχι κρέατα (χοιρινό, μοσχάρι, ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα). Όχι τυριά (λευκά και κίτρινα). Όχι γάλατα (ολόπαχα, αποβουτυρωμένα, κονσέρβα, σοκολατούχα). Όχι αυγά. Όχι γιαούρτια. Όλα τα ζωικά προϊόντα είναι πολύ όξινες τροφές, είναι δύσπεπτα και καταπονούν άσκοπα το, ήδη, κουρασμένο νευρικό και πεπτικό σύστημα. Το σώμα, για να αναρρώσει χρειάζεται άφθονη ξεκούραση – χαλάρωση, πολύ ύπνο, ηλιοθεραπεία, αεροθεραπεία, υδροθεραπεία παχέος εντέρου ή κλύσματα, πόση άφθονης ποσότητας χυμών φρούτων και λαχανικών και, κυρίως, μια ζωντανή και αλκαλική διατροφή. Η διατροφή, κατά τη διάρκεια της οξείας φάσης, θα πρέπει να είναι 100% χορτοφαγική και 100% ωμή – ακατέργαστη θερμικά. Για καλύτερα και σίγουρα αποτελέσματα να ζητάτε πάντα τη γνώμη και την καθοδήγηση κάποιου Φυσικοπαθητικού, ο οποίος γνωρίζει να εφαρμόζει θεραπευτική και αποτοξινωτική διατροφή. Η διάγνωση, οι χειρουργικές επεμβάσεις και η φαρμακευτική αγωγή ανήκουν αποκλειστικά στα χέρια της κλασσικής ιατρικής.

## 42. Δεν υπάρχουν ανίατες ασθένειες

Σωστά διαβάσατε. Δεν υπάρχουν ανίατες ασθένειες, παρά μόνο ανίατοι ασθενείς. Ανίατοι ασθενείς είναι όσοι από εσάς έχετε, ήδη, προβλήματα υγείας και πιστεύετε ότι η τωρινή κατάσταση της υγείας σας είναι θέμα ατυχίας, ηλικίας ή κληρονομικότητας. Ακόμη δεν έχετε συνειδητοποιήσει ότι για τη σημερινή «κατάντια» του σώματος σας ευθύνεστε αποκλειστικά εσείς με τη συστηματική άγνοια, την αμέλεια και, κυρίως, με την ασύστολη καταπόνηση του; Τι περιμένετε; Ο καρκίνος θέλει 40 χρόνια, για να φανερωθεί. Το έμφραγμα και το εγκεφαλικό 40 – 50 χρόνια. Ο διαβήτης 20 – 30 χρόνια. Η παχυσαρκία θέλει ελάχιστο χρόνο και οι υπόλοιπες ασθένειες πάντα προειδοποιούν με έντονα συμπτώματα ακόμη από την εφηβική ηλικία.. Εσύ ο ίδιος με το πιρούνι σου σκάβεις το λάκκο σου, συστηματικά.



Καταβροχθίζεις ό,τι βρεις μπροστά σου. Καπνίζεις. Πίνεις αλκοόλ και καφέδες. Ξενυχτάς. Δε γυμνάζεσαι. Έχεις άγχος. Δουλεύεις πολλές ώρες. Ζεις σε απάνθρωπες πόλεις και σε σπίτια – τσιμεντένια κλουβιά. Και όταν η διάγνωση της ασθένειας χτυπάει σαν καμπάνα, για να σε συνεντίζει, εσύ τι κάνεις; Δέχεσαι τη γνώμη – πρόταση του γιατρού, γιατί αυτός ξέρει (ξέρει;)! Έτσι, χωρίς να αλλάξεις συνήθειες και χωρίς να ψάξεις το θέμα υγείας σου σε βάθος, προχωράς σε ακρωτηριασμούς οργάνων, ακτινοβολίες, χημειοθεραπείες ή παίρνεις το μαγικό χάπι και πιστεύεις ότι, τώρα, είσαι εντάξει. Ότι γιατρεύτηκες! Σοβαρά το πιστεύεις αυτό; Εάν ναι, τότε, πραγματικά, υπάρχουν ανίατες ασθένειες. Και αυτό, γιατί τίποτα μα τίποτα και κανένας ειδικός δεν μπορεί να γιατρέψει το ΔΙΚΟ ΣΟΥ σώμα. Το ανθρώπινο σώμα ΠΑΝΤΑ θεραπεύεται μόνο του και το μόνο που χρειάζεται είναι η βοήθεια σου. Βάλε, αγαπημένε – η, αυτό βαθιά στο μυαλό σου και πίστεψε το. Μέσα σε κάθε ανθρώπινο κορμί εδρεύουν πάνσοφες δυνάμεις, που διευθύνουν την απίστευτη σε τελειότητα εργασία των κυττάρων του ανθρώπινου οργανισμού και όλες τις αυτόνομες λειτουργίες τους, πάνω στις οποίες και μόνο στηρίζεται η επιβίωση και διάρκεια του οργανισμού. Ο θεός δε βρίσκεται μόνο μέσα στη φύση και στις Εκκλησίες, αλλά και μέσα στο ίδιο το ανθρώπινο σώμα. Οι πάνσοφες και παντοδύναμες δυνάμεις του οργανισμού έχουν ως σκοπό και αποστολή, αποκλειστικά, να διατηρούν τον οργανισμό σε άριστη κατάσταση και να τον θεραπεύουν, όποτε οι ισορροπίες διαταραχθούν. Και αυτό συμβαίνει κάθε μέρα, ασχέτως εάν δεν το αντιλαμβανόμαστε, από τη στιγμή της γέννησης έως το θάνατο. Με μια, όμως, προϋπόθεση· ότι οι εσωτερικές δυνάμεις (ζωτική ενέργεια) δε θα παρεμποδιστούν από εξωτερικούς παράγοντες, όπως φάρμακα, εγχειρήσεις, ενέσεις, ορούς. Για να είσαι υγιής, χρειάζεσαι πρόληψη. Για να θεραπευτείς, χρειάζεται θέληση. Εάν έχεις θέληση και γνώσεις και προχωρήσεις στην εφαρμογή των όσων προτείνονται στο εγχειρίδιο – πρωτόκολλο, τότε συγχαρητήρια. Ανήκεις, πλέον, στο ελάχιστο ποσοστό (1%) του παγκόσμιου



πληθυσμού, που πιστεύει ότι κληρονομικό και αναφαίρετο δικαίωμα του είναι η υγεία. Κάνε, λοιπόν, την ΥΓΕΙΑ πρώτο μέλημα στη ζωή σου.

### 43. Για επείγοντα περιστατικά υγείας κάνε κλύσμα

Οι περισσότεροι από εσάς δε γνωρίζουν τη συσκευή κλύσματος, ενώ όσοι γνωρίζουν ελάχιστα, εξαιτίας της παραπληροφόρησης, φοβούνται να το εφαρμόσουν ή αντιδρούν με μια «μάτσο» συμπεριφορά, όπως «εγώ αυτό το πράγμα δεν το βάζω από πίσω μου». Η εφαρμογή του κλύσματος, όμως, είναι ό,τι πιο αποτελεσματικό και άμεσο έχεις να κάνεις στο σπίτι σου, εάν εσύ ή κάποιο μέλος της οικογένειας σου αντιμετωπίζει ένα από τα παρακάτω προβλήματα.

- Πυρετό
- Διάρροια
- Δηλητηρίαση από τροφή ή ποτό
- Δυσκοιλιότητα
- Πονοκέφαλο ή ημικρανίες
- Φλεγμονή σκωληκοειδούς απόφυσης
- Πύο στις αμυγδαλές
- Έντονη καταρροή με βλέννες, συνάχι, βήχα
- Έντονη ναυτία
- Έντονο ανυπόφορο πονόδοντο
- Εκζέματα
- Ψωρίαση

Η συσκευή κλύσματος δεν πρέπει να λείπει από κανένα ελληνικό σπίτι. Μπορεί να ανακουφίσει άμεσα από διάφορα έντονα συμπτώματα οποιασδήποτε ασθένειας ( σε οξεία φάση). Μπορεί, επίσης, να προλάβει οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή ή επίσκεψη σε κάποιο ιατρείο. Η



εφαρμογή του κλύσματος είναι εύκολη και, τελείως, ασφαλής. Πωλείται στα φαρμακεία και υπάρχει σε δύο επιλογές. Η μια συσκευή περιλαμβάνει ένα PVC δοχείο χωρητικότητας 2 λίτρων, ένα λάστιχο μήκους περίπου 50 εκατοστών και μια βαλβίδα – στρόφιγγα για την εισαγωγή στον πρωκτό. Η δεύτερη επιλογή είναι ακριβώς το ίδιο με τη μόνη διαφορά ότι, αντί για δοχείο, διαθέτει πλαστικό φάκελο, ο οποίος είναι αναδιπλωμένος (κατάλληλος για εύκολη μεταφορά). Το κλύσμα γίνεται, κατά προτίμηση, βράδυ και πάντα με άδειο στομάχι, πριν από τη βραδινή κατάκλιση.

Η εφαρμογή του κλύσματος βήμα – βήμα.

Ζεστάνετε 2 λίτρα νερό σε θερμοκρασία  $< 40^{\circ}\text{C}$  ( $36^{\circ}\text{C} - 38^{\circ}\text{C}$ ).

Γεμίστε το πλαστικό δοχείο με τα 2 λίτρα.

Ξαπλώστε στο αριστερό πλευρό σας με τα γόνατα μαζεμένα στο στήθος (εμβρυακή στάση).

Αλείψτε με λάδι τη βαλβίδα της συσκευής. Κάντε το ίδιο και στην έξοδο του πρωκτού.

Εισάγετε τη βαλβίδα μέσα στον πρωκτό αργά και με προσοχή.

Ανοίξτε προσεκτικά τη στρόφιγγα και αφήστε το νερό να τρέξει.

Χαλαρώστε. Πάρτε αργές – βαθιές αναπνοές.

Θα πρέπει να εισαγάγετε και τα 2 λίτρα νερό. Εάν υπάρχει ενόχληση, τότε κλείνουμε τη στρόφιγγα (για να περάσει το νερό που βρίσκει εμπόδιο) και, κατόπιν, την ξαναανοίγουμε.

Μόλις εισαχθεί όλο το νερό, κλείνουμε τη στρόφιγγα και με προσοχή αφαιρούμε τη βαλβίδα μέσα από τον πρωκτό.





Χωρίς να σηκωθούμε από το κρεβάτι, αλλάζουμε πλευρό (δεξί) και μένουμε σ' αυτήν τη στάση για 1 λεπτό.

Γυρίζουμε ανάσκελα και κάνουμε «ποδήλατο στον αέρα» για 1 λεπτό.

Γυρίζουμε μπρούμυτα, σε στάση «μουσουλμανικής προσευχής», και μένουμε 1 λεπτό.

Γυρίζουμε και πάλι στο αριστερό πλευρό και μένουμε για 1 λεπτό.

Σηκωνόμαστε όρθιοι και κάνουμε ελαφρές αναπηδήσεις επί τόπου για 1 λεπτό.

Τέλος, αφού κρατήσαμε το νερό για 5 λεπτά, πάμε στην τουαλέτα και «αδειάζουμε»

Εάν, κατά τη διαδικασία του κλύσματος, αισθανθούμε έντονους πόνους στο παχύ έντερο (κράμπες), γεγονός που καταδεικνύει πόσο ακάθατο – τοξινωμένο είναι, διακόπτουμε και επαναλαμβάνουμε αργότερα.

Εάν κάποιος δεν μπορεί να αποβάλει το νερό, τότε επαναλαμβάνουμε αμέσως με δεύτερο συνεχόμενο κλύσμα και ακόμη πιο ζεστό νερό. Αυτό είναι ένδειξη ενός αφυδατωμένου παχέος εντέρου που κράτησε όλο το νερό στα τοιχώματα του (χαρακτηριστικό χρόνιου δυσκοιλίου ασθενή). Εάν κάποιος αισθανθεί ότι δεν μπορεί να αντέξει για πέντε λεπτά, μέχρι να αποβάλει το νερό, αυτό είναι μια ένδειξη μεγάλης τοξίνωσης. Ο ιδανικός χρόνος αναμονής, πριν να αποβάλουμε το νερό είναι 5 – 20 λεπτά. Η όλη διαδικασία του κλύσματος είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία που μόνο το προσωπικό σας βίωμα μπορεί να σας πείσει για την αποτελεσματικότητά του.

Θα πρέπει, επίσης, να ξέρετε ότι ένα σημαντικό μυστικό για την άφυγη εμφάνιση πολλών διάσημων και επώνυμων μοντέλων, τραγουδιστών και



Χολιγουντιανών ηθοποιών, είναι η καθιέρωση του κλύσματος, σε εβδομαδιαία βάση, ως μέτρου προφύλαξης, αλλά και τόνωσης του δέρματος.

#### 44. Η ασθένεια είναι αφύσικη

Όλα στη φύση διέπονται από έναν αναλλοίωτο συμπαντικό Νόμο. Ο νόμος αυτός ορίζει ότι όλα στη φύση χαρακτηρίζονται από:

##### ΣΥΣΤΗΜΑ – ΡΥΘΜΟ – ΤΑΞΗ – ΑΡΜΟΝΙΑ

Το ανθρώπινο σώμα, ως μια απόλυτη μικρογραφία και ως ένας μικρόκοσμος του μακρόκοσμου (σύμπαντος), διέπεται από τον ίδιο αυτό πρώτο συμπαντικό νόμο. Το νόμο που απαιτεί και ορίζει σύστημα, ρυθμό, τάξη και αρμονία. Η απομάκρυνση του ανθρώπου από τη Γη της Επαγγελίας – κήπο της Εδέμ (Φύση) τον έφερε σε δυσχερή θέση. Και όλοι μας, σήμερα, βιώνουμε κάποιο είδος ασθένειας είτε σε σωματικό είτε σε νοητικό είτε σε ψυχικό επίπεδο. Η ασθένεια είναι η έλλειψη σθένους. Σθένους για την πραγματική ουσία της ζωής. Μετά από πολλά χρόνια εμπειρίας στο χώρο της υγείας και, κυρίως, την προσωπική μου βιωματική εμπειρία, ένα έχω να δηλώσω με σιγουριά. Πρώτα, αρρωσταίνει η ψυχή του ανθρώπου και, κατόπιν, ο νους και το σώμα του. Έτσι, όλες οι ασθένειες του σύγχρονου πολιτισμένου ανθρώπου έχουν ως πρωταρχική αιτία την άρρωση ψυχή. Γι' αυτό το λόγο, δεν μπορεί και να υπάρξει μια 100% αποτελεσματική θεραπεία για όλους τους ασθενείς. Γιατί όλοι, όσοι ασχολούνται με την κλασσική ιατρική και τις εναλλακτικές θεραπείες, εστιάζουν μόνο στη φροντίδα του σώματος. Για να υπάρξει απόλυτη ΥΓΕΙΑ, θα πρέπει νους – ψυχή – σώμα να βρίσκονται σε τέλεια αρμονία και ισορροπία μεταξύ τους. Μέχρι τότε, δεν μπορούμε να μιλάμε για οποιαδήποτε θεραπεία, παρά μόνο για ανακούφιση συμπτωμάτων ή πρόσκαιρη βελτίωση της υγείας. Για να αποκτήσεις την υγεία που, ενδεχομένως, και εσύ αναζητάς αγωνιωδώς, θα πρέπει να αλλάξεις τη ζωή



σου. Για εμένα, προσωπικά, η μόνη ουσιαστική λύση είναι η επιστροφή στη φύση και σε έναν πιο απλό και φυσικό τρόπο ζωής. Χωρίς επιθυμίες, χωρίς θέλω, χωρίς πρέπει, χωρίς τεχνολογία, χωρίς περιβαλλοντική μόλυνση. Θα χρειαστεί να γίνεις αυτάρκης και να ζήσεις μακριά από πολιτισμό και ανέσεις. Χωρίς ηλεκτρισμό, χωρίς θορύβους, χωρίς ενοχλητικούς γείτονες. Μα πάνω απ' όλα, θα πρέπει ξανά να πιστέψεις και να γυρίσεις κοντά στο Χριστό. Γιατί μόνο αυτός είναι το ΦΩΣ, η ΑΛΗΘΕΙΑ, η ΖΩΗ.

Η επιστροφή στη φύση θα σου δώσει όλες τις απαντήσεις που ψάχνεις στη ζωή σου. Θα σου δώσει λύσεις σε ό,τι σε απασχολεί. Η φύση θα φροντίσει τα άσωτα παιδιά της με αγάπη και στοργή. Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να το ΠΙΣΤΕΨΕΙΣ και, κατόπιν, να το βιώσεις. Εάν δεν είσαι έτοιμος, για να ΖΗΣΕΙΣ, σταμάτα να αγχώνεσαι για την τέλεια υγεία. Στο εγγύωμαί ότι δεν υφίσταται· είναι, απλώς, μια επιθυμία του ΕΓΩ.

#### 45. Για να είσαι υγιής, οφείλεις να γυμνάζεσαι

Δυστυχώς, οι περισσότεροι Έλληνες δεν αγαπούν τη γυμναστική. Παραμελούν, μονίμως, το σώμα τους παραπονούμενοι, συνεχώς, ότι δεν έχουν χρόνο. Η γυμναστική από μόνη της μπορεί να βελτιώσει τα προβλήματα υγείας, μπορεί να προλάβει ένα σωρό εκφυλιστικές ασθένειες του μυοσκελετικού συστήματος και, παράλληλα, μπορεί να χαρίσει ένα απίστευτο αίσθημα ευεξίας και αισιοδοξίας μέσα από τη βελτίωση της αισθητικής εικόνας. Σήμερα, μόνο το 10% των Ελλήνων γυμνάζεται συστηματικά και, δυστυχώς, οι περισσότεροι χωρίς εξατομικευμένο πρόγραμμα και υπεύθυνη καθοδήγηση. Ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος, για να διατηρείται κάποιος σε μια καλή φυσική κατάσταση, είναι η ενασχόληση 5 φορές την εβδομάδα με κάποιο αγαπημένο είδος αεροβικής άσκησης (σκοινάκι, ποδήλατο, δυναμικό περπάτημα, κολύμπι, τζόκινγκ, κ.α.), διάρκειας,



τουλάχιστον, 30 – 60 λεπτών. Θα πρέπει, επίσης, η αεροβική άσκηση να συνδυαστεί και με (2 – 3 φορές την εβδομάδα) εκγύμναση του σώματος με πρόσθετη αντίσταση (σάκοι με άμμο, δράμια, ιατρικές μπάλες, ελεύθερα βάρη κ.α.). Με αυτόν τον τρόπο, πετυχαίνουμε και τη βελτίωση της λειτουργίας του καρδιοαναπνευστικού και κυκλοφορικού συστήματος, αλλά και τη μυϊκή ανάπτυξη – τόνωση του σώματος. Και μην ξεχνάτε. Η εξ ολοκλήρου ενασχόληση με την πνευματική καλλιέργεια ή με την υγιεινή διατροφή, χωρίς την παράλληλη εξάσκηση του σώματος σε καθημερινή σχεδόν βάση, δημιουργεί πάντα ανισοροπίες. Εάν θέλεις να καλυτερεύσεις την ποιότητα της ζωής σου, δίνοντας χρόνια στη ζωή σου και ζωή στα χρόνια σου, δράσε τώρα!

Αύριο μπορεί να είναι, ήδη, πολύ αργά για την υγεία σου...

#### 46. Πιες καθημερινά χυμούς λαχανικών

Το ανθρώπινο σώμα, σε υγιή κατάσταση, είναι περίπου 70% νερό. Το γεγονός αυτό δείχνει και ποια θα πρέπει να είναι η διατροφή σου. Μια διατροφή πολύ πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν από τη φύση τους, τουλάχιστον, 80% - 90% νερό. Και, μάλιστα, το καλύτερο αποσταγμένο νερό, γεμάτο ένζυμα, βιταμίνες, μέταλλα. Επειδή, όμως, ο σύγχρονος άνθρωπος έχει χάσει το γενετήσιο ένστικτο της αυτοσυντήρησης και πολύ περισσότερο έχει εκφυλίσει τη γνήσια αίσθηση της απόλαυσης στις φυσικές – ανεπεξέργαστες τροφές, επιβάλλεται για λόγους υγείας η καθημερινή πρακτική της πόσης χυμών λαχανικών. Ο πιο γρήγορος, αποτελεσματικός και, ταυτόχρονα, ανώδυνος τρόπος, για να ξαναβρεί την κλονισμένη του υγεία, αλλά και να παραμείνει για πάντα υγιής, είναι η κατανάλωση φρέσκων χυμών λαχανικών σε ημερήσια βάση.



Καθιέρωσε, λοιπόν, αυτή την πάγια τακτική και θα με ευγνωμονείς. Δεν υπάρχουν αντενδείξεις ούτε και παρενέργειες από την άφθονη κατανάλωση των χυμών λαχανικών. Επένδυσε στην αγορά ενός καλού αποχυμωτή ψυχρής σύνθλιψης. Μη στερείς τον εαυτό σου από αυτή την ευκαιρία. Εκατοντάδες εναλλακτικές κλινικές σε όλο τον κόσμο θεραπεύουν όλες τις ασθένειες με τη χρήση των χυμών. Ξεκίνα, σήμερα κιόλας, να πίνεις χυμούς. Έστω και με το φθινόφυρο αποχυμωτή σου. Πολλοί με ρωτάνε: «Δε θα έχουμε τα ίδια αποτελέσματα, εάν, απλώς, τρώμε τα λαχανικά ως έχουν;» Και απαντώ... Όχι, βέβαια. Η διαφορά έγκειται στο εξής γεγονός: όταν τρώμε τα λαχανικά στην ανεπεξέργαστη – πρωτογενή μορφή τους, επιβαρύνουμε τα πεπτικά όργανα με πολύωρη σπατάλη ενέργειας στην πέψη. Και εξάλλου, το τελικό προϊόν που αφομοιώνει το σώμα είναι μόνο τα υγρά. Τους χυμούς τους, δηλαδή. Έτσι, οι φυτικές ίνες των λαχανικών, ναι μεν, διευκολύνουν την περισταλτική κίνηση του εντέρου, αλλά, παράλληλα, είναι δύσπεπτες και ερεθίζουν τη μεμβράνη – λάχνες του εντέρου. Εξάλλου, οι φυτικές ίνες δεν περιέχουν χρήσιμα θρεπτικά συστατικά. Και μην ξεχνάς ότι το ανθρώπινο σώμα, για να θεραπεύσει όλες τις ασθένειες του, χρειάζεται πολύ ζωτική ενέργεια. Χρειάζεται γρήγορη πέψη και αφομοίωση της τροφής, χωρίς επιπλέον σπατάλη νευρικής ενέργειας. Τα φρούτα και, ειδικά, τα λαχανικά αναγκάζουν το σώμα να ξοδέψει περισσότερη ενέργεια στην πέψη τους, από αυτήν που, ενδεχομένως, έχει να πάρει έμμεσα από την ίδια την τροφή. Η λύση, λοιπόν, είναι απλή. Τα λαχανικά μας τα πίνουμε και τα φρούτα μας τα τρώμε ως έχουν. Τα φρούτα χωνεύονται γρηγορότερα, λόγω των διαλυτών φυτικών ινών τους, ενώ τα λαχανικά είναι δύσπεπτα και, πολλές φορές, ελάχιστα αφομοιώσιμα, λόγω της σκληρής κυτταρικής τους μεμβράνης και των αδιάλυτων φυτικών τους ινών. Και ποιος, σήμερα, έχει το χρόνο και την υπομονή να σπαταλάει πολύτιμο χρόνο στην επίμονη μάσηση των λαχανικών; Δεν είναι, επίσης, και πρακτικό ζήτημα, όταν καλείσαι να καταναλώσεις 250gr λαχανικών ανά 25kg σωματικού βάρους, για να είσαι υγιής;



Αυτή, λοιπόν, τη διαδικασία αποχύμωσης των λαχανικών αναλαμβάνει ο αποχυμωτής σου. Οι φυτικές ίνες βγαίνουν ξεχωριστά στον κάδο του αποχυμωτή, ενώ εσύ παίρνεις όλα τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών σε υγρή μορφή, άμεσα στο ποτήρι σου. Τι είναι πιο πρακτικό και ευχάριστο; Να φας 1 κιλό καρότα, όπως είναι; Ή να τα αποχυμώσεις και να πεις περίπου 700ml χυμό; Η πέψη, επίσης, που απαιτείται για τους χυμούς είναι σχεδόν μηδαμινή, καθώς οι χυμοί φτάνουν στα κύτταρα σε απίστευτα γρήγορο χρόνο. ΜΟΝΟ σε 15 – 30 λεπτά! Και μιλάμε για 100% κυτταρική θρέψη! Αυτή την τροφή έχουν ανάγκη τα τρισεκατομμύρια των κυττάρων σου. Κάθε άτομο, κάθε μόριο, κάθε κύτταρο του οργανισμού σου σε ευχαριστεί! Τώρα το σώμα σου μπορεί, με τη δική σου συνειδητή βοήθεια και προσοχή, να φροντίσει για την αποτοξίνωση – κάθαρση της εσωτερικής σκουριάς, αλλά και, παράλληλα, για πρώτη φορά έχει τη δυνατότητα να θεραπεύσει και, κατόπιν, εξαρχής να αναπλάσει κατεστραμμένους ιστούς και όργανα. Πιες στην υγεία σου, λοιπόν, καθημερινά, τουλάχιστον 1 – 2 λίτρα χυμούς λαχανικών (περισσότερο εάν είσαι ασθενής).

## 47. Η αποτοξίνωση

Αν ο άνθρωπος ζούσε στο φυσικό του περιβάλλον και σιτιζόταν μόνο με ώριμα φρούτα, φρέσκα ωμά λαχανικά και λίγους ξηρούς καρπούς, σπόρους και ανάλατες ελιές ή αβοκάντο, τότε δε θα προσβαλλόταν από καμιά ασθένεια του σύγχρονου πολιτισμού. Τι κάνει, όμως, ο «πολιτισμένος» σύγχρονος άνθρωπος; Τρώει σκουπίδια και τα αποκαλεί τροφές, ξενυχτάει, πίνει, καπνίζει, έχει στρες, δε γυμνάζεται... Και, ύστερα, αναρωτιέται γιατί αρρώστησε! Σήμερα, δεν υπάρχει άνθρωπος, ο οποίος δεν είναι τοξινωμένος. Το σώμα του είναι εκφυλισμένο, το μυαλό του «καμένο». Όλες οι καταχρήσεις γεμίζουν τον οργανισμό με διάφορα ανόργανα άλατα και δηλητήρια, που ελαττώνουν τη ζωτικότητα του σώματος, εξασθενούν κάθε υγιή αντίδραση,



καθιστούν νωθρό και ευεραίσθητο τον εγκέφαλο και ερεθίζουν το νευρικό σύστημα. Ο σημερινός άνθρωπος, για να αποτοξινώσει τον οργανισμό του, πρέπει να κάνει κατά συχνά χρονικά διαστήματα, από μια κούρα αυστηρής φρουτοδietetας και, μάλιστα, μονοδίαιτας. Τρώγοντας κανείς για ένα διάστημα 7 – 20 ημερών ένα και μόνο ένα είδος ζουμερού φρούτου εποχής (κεράσια ή πορτοκάλια ή σταφύλια ή μήλα ή καρπούζι) απαλλάσσεται από τα συσσωρευμένα κρυσταλλοποιημένα ανόργανα άλατα, τα οποία εναποτίθενται, κυρίως, στις αρθρώσεις και στο λιπώδη ιστό. Στο τέλος της φρουτοθεραπείας, όλοι αισθάνονται ανανεωμένοι με περίσσεια ενέργεια και διάθεση για ζωή. Οι τοξίνες αποβάλλονται, η κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου αποσυμφορίζονται και οξείες ασθένειες θεραπεύονται. Η καλύτερη περίοδος του χρόνου για κάποια φρουτοθεραπεία – αποτοξίνωση είναι η άνοιξη. Αν, μάλιστα, προηγηθεί μια ολιγοήμερη αποκλειστική νηστεία μόνο με νερό για 3 - 5 ημέρες και, κατόπιν, της φρουτοθεραπείας ακολουθήσει ένα διάστημα πλήρους ωμοφαγίας, τότε τα αποτελέσματα είναι θεαματικά. Στην καλύτερη αποτοξίνωση πάντα βοηθούν και οι εξής παράγοντες: άσκηση, ηλιοθεραπεία, αρκετός ύπνος και ξεκούραση, ιαματικά λουτρά ή μπάνια στη θάλασσα και, οπωσδήποτε, αρκετές υδροθεραπείες παχέος εντέρου ή κλύσματα.

#### 48. Η αρρώστια σε θεραπεύει

Η αρρώστια δεν είναι εχθρός. Όταν αρρωσταίνεις, να χαίρεσαι. Αυτή είναι μια ένδειξη ότι το σώμα σου προσπαθεί να σου μιλήσει. Προσπαθεί να σου πει «ΠΡΟΣΕΧΕ! Τι κάνεις; Δεν αντέχω άλλο!»! Και τώρα εσύ έχεις δύο επιλογές. Η πρώτη επιλογή είναι να αγνοήσεις, για μια ακόμη φορά στη ζωή σου, τα προειδοποιητικά συμπτώματα και να τα καταστείλεις γρήγορα με τη λήψη φαρμάκων, ορών, εμβολίων, χειρουργικών επεμβάσεων. Και, έτσι, νομίζεις ότι ξεμπερδέψες. Ότι γιατρεύτηκες. Και συνεχίζεις τη ζωή σου ανέμελα. Εάν



είσαι τυχερός και διαθέτεις ισχυρά γονίδια, τότε το σώμα σου έχοντας ακόμη «λάδι στο καντήλι» (ζωτική ενέργεια), θα σε προειδοποιήσει ξανά. Αλλά αυτή τη φορά, με ένα πιο έντονο σύμπτωμα, μια πιο δύσκολη ασθένεια. Η δεύτερη επιλογή είναι να ακούσεις τις «καμπάνες» να χτυπάνε δυνατά, γεγονός που σημαίνει ότι πρέπει να αλλάξεις. Να αλλάξεις τον τρόπο ζωής σου, τον τρόπο διατροφής σου, τον τρόπο που σκέφτεσαι. Να αλλάξεις ένα απ' όλα αυτά ή ενδεχομένως και όλα μαζί. Όταν έρθει η ασθένεια, σε παρακαλώ, μη φοβηθείς. Η ασθένεια είναι φίλος σου. Δεν έρχεται ούτε να σε ταλαιπωρήσει ούτε να σε εξοντώσει. Έρχεται, για να σε αφ-υπνήσει. Να θυμάσαι, επίσης, ότι δεν υπάρχουν πολλές και διαφορετικές ασθένειες, όπως ισχυρίζεται η κλασική ιατρική. Μία είναι η ασθένεια **ΤΟΞΙΝΩΣΗ** του ανθρώπινου οργανισμού. Και μία είναι η θεραπεία της ασθένειας· η **ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ** του οργανισμού. Το θέμα έληξε. Όλα τα άλλα είναι εκ του πονηρού και για λόγους οικονομικού συμφέροντος. Ολόκληρες πολυεθνικές φαρμακευτικές εταιρείες κολοσσοί επιβουλεύονται το χώρο της υγείας. Η ασθένεια σου συντηρεί ένα σωρό επαγγέλματα. Τι νόμιζες εσύ; Ότι την αρρώστια σου τη στέλνει ο θεός, για να σε εκδικηθεί;

Οι οξείες ασθένειες είναι οι ριζικές θεραπευτικές προσπάθειες του οργανισμού για τη σωτηρία του σώματος. Κάθε οξεία ασθένεια είναι το αποτέλεσμα μιας αφύσικης προσπάθειας για την κάθαρση και τη θεραπεία του οργανισμού. Οι πόνοι που προκαλούνται από τα συμπτώματα φανερώνουν την ένταση και τον αγώνα της ζωτικής ενέργειας του σώματος για τη σωτηρία του.

Αρρώστια είναι η ενέργεια με την οποία η ζωτική δύναμη απομακρύνει τα εμπόδια και θεραπεύει τις βλάβες, που έχουν προκύψει, με σκοπό τη σωτηρία του οργανισμού.



Η αρρώστια είναι μια αφύσικη κατάσταση του σώματος, η οποία εκδηλώνεται με μόνο σκοπό να απομακρύνει τα δηλητήρια – τοξίνες, που καταστρέφουν την υγεία.

Η λειτουργία της ασθένειας ΠΡΕΠΕΙ να αφήνεται εντελώς ανεμπόδιστη στην πορεία της, για να επιτύχει γρήγορα και εύκολα το σκοπό της την ΚΑΘΑΡΣΗ του οργανισμού και την επαναφορά της υγείας. Γι' αυτό το λόγο, όταν αρρωστήσετε, ΜΗΝ επιβαρύνετε τον οργανισμό σας με επιπλέον τροφή. Η τροφή, όπως έχει πει ο Ιπποκράτης, όταν λαμβάνεται από ασθενή δυναμώνει την αρρώστια και όχι τον ασθενή. Όταν αρρωστήσετε, ΜΗΝ πάρετε φάρμακα. Το σώμα δεν αντέχει άλλα δηλητήρια. Όταν αρρωστήσετε, ούτε εργασία ούτε άσκηση ούτε σπατάλη ενέργειας. Το σώμα του ασθενή χρειάζεται ξεκούραση, ύπνο, ησυχία και ένα περιβάλλον γεμάτο αγάπη. Αυτή είναι η μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην Φυσικοπαθητική επιστήμη (Ιπποκρατική ιατρική) και στην κλασική ιατρική (θεωρία Παστέρ). Η μεν κλασική ιατρική έχει κηρύξει πόλεμο στις ασθένειες και τις βομβαρδίζει με φάρμακα, εμβόλια, ορρούς και εγχειρήσεις, ενώ η Φυσικοπαθητική συνεργάζεται με τον ασθενή στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Τον αγκαλιάζει με αγάπη, τον καθοδηγεί στη γνώση και, κυρίως, του δίνει να καταλάβει ότι ο ίδιος είναι υπεύθυνος και για την αρρώστια του, αλλά και για τη θεραπεία του. Και να θυμάστε για πάντα, φίλοι μου ότι η αρρώστια είναι, απλώς, μια θεραπευτική κρίση και... θα περάσει!

#### 49. «Ξεζούμισε» τη ζωή σου

Θα έχεις διαβάσει ή ακούσει ότι θα πρέπει να ζεις έντονα και να απολαμβάνεις την κάθε ημέρα σα να είναι η τελευταία μέρα που ζεις. Πόση αλήθεια εμπεριέχεται σε αυτή τη φράση. Εδώ είναι το νόημα όλης της ζωής μας. Να ζούμε πάντα έντονα και στο αιώνιο παρόν. Το χθες ανήκει στο παρελθόν και δεν ωφελεί να κοιτάζεις πίσω. Η ζωή συνεχίζεται. Απόσπασε την προσοχή σου και τη φροντίδα σου από μελλοντικά μακροπρόθεσμα



σχέδια. Το μέλλον είναι αβέβαιο και άγνωστο. Ο άνθρωπος είναι, ευτυχώς, ευλογημένος να μη γνωρίζει το μέλλον για ένα και μόνο λόγο για να εστιάζει το ενδιαφέρον του μόνο στο παρόν. Κάνε, λοιπόν, την κάθε μέρα στη ζωή σου όμορφη, χαρούμενη, διαφορετική. Να είσαι ευχαριστημένος και ευγνώμων για τα όσα έχεις. Μην εστιάζεις την προσοχή σου στα όσα δεν έχεις. Δώσε νόημα, σκοπό και περιεχόμενο στη ζωή σου. Μην αφήνεις υποχρεώσεις για αύριο. Ξεκίνα να ξεφορτώνεσαι άχρηστα αντικείμενα, σκέψεις και επιθυμίες. Μόνο έτσι, θα μπορέσεις να ζήσεις απλά και ειρηνικά. Πίστεψε στο θεό. Αυτός μεριμνά για όλα. Εσύ, απλώς, είσαι μια μαριονέτα. Έχε εμπιστοσύνη στο ένστικτο σου. Ανακάλυψε την πραγματική ουσία της ζωής, και βίωσε την, ξεζούμισε την. Ζήσε στο τώρα. Μην περιμένεις να τελειώσεις τις υποχρεώσεις σου πρώτα. Αυτές δεν τελειώνουν ποτέ.

## 50. Ιερή συμφωνία

«Σήμερα, όλη την ημέρα θα φροντίσω να σκορπίσω αγάπη προς όλες τις κατευθύνσεις, προς όλους τους ανθρώπους που θα συναντήσω, και με αυτοπεποίθηση, θέληση, ένταση και επιμονή θα προσπαθήσω συνειδητά να τους επηρεάσω με το παράδειγμα μου και με τον τρόπο ζωής μου.

Όλοι οι άνθρωποι είναι καλοί, όλοι οι άνθρωποι είναι φίλοι μου. Αγαπώ όλους τους ανθρώπους και τους εκτιμώ όλους, εξίσου. Το ίδιο ρεύμα ζωής που εμπυχώνει εμένα εμπυχώνει και όλους τους άλλους. Όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί. Και αυτό το αποδέχομαι. Σε όλους βλέπω μόνο τα θετικά τους. Όλοι έχουν κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό. Ένα ιδιαίτερο χάρισμα. Από όλους τους ανθρώπους έχω κάτι να μάθω. Και σε όλους έχω κάτι να προσφέρω. Σε όλους τους ανθρώπους θα συμπεριφέρομαι, όπως θα συμπεριφερόμουν και στους δικούς μου συγγενείς και φίλους. Στους πιο μεγάλους σε ηλικία θα συμπεριφερθώ, όπως στους δικούς μου γονείς ή



παππούδες. Στους συνομηλίκους μου θα συμπεριφερθώ, όπως στα αδέρφια μου. Στους πιο μικρούς στην ηλικία θα συμπεριφερθώ, όπως στα πιο μικρά παιδιά ή τα παιδιά μου.

Αυτά θα τα τηρώ, καθημερινά, στη σκέψη, στην πράξη και στο συναίσθημα.

Δε θα βλάψω κανέναν άνθρωπο ούτε με λόγια ούτε με έργα. Θα φροντίσω να μη στενοχωρήσω, να μη λυπήσω και να μη δυσαρεστήσω κανένα συνάνθρωπό μου σήμερα.

Βάση και στόχο στη ζωή μου θα έχω πάντοτε την εξυπηρέτηση των συνανθρώπων μου. Θα έχω ως στόχο τη διαφώτισή τους πάνω σε θέματα που βιωματικά και μόνο γνωρίζω. Θα προσφέρω ό,τι καλύτερο έχω, χωρίς να ελπίζω σε ανταπόδοση.

Στο επάγγελμα μου θα ζητώ ως απολαβές ΜΟΝΟ αυτά που δικαιούμαι, με κριτήριο μόνο αυτό της ανάλογης προσφοράς μου. Εάν πρόκειται να αδικήσω κάποιον, τότε να είναι μόνο ο εαυτός μου.

Θα κάνω το παν, για να μην ξεφύγω από τα ιδεώδη μου. Στη ζωή μου κάνω όσο περισσότερα πράγματα με ευχαριστούν και με βοηθάνε να ανέλθω πνευματικά.

Δε θα λέω ψέματα και ούτε θα εκμεταλλεύομαι γεγονότα για το δικό μου συμφέρον.

Γνωρίζω την ΑΛΗΘΕΙΑ! Έχω πίστη στο ΘΕΟ. Και προς τα εκεί πορεύομαι.

Έρθα εδώ να μοιραστώ.

Έρθα εδώ, για να διδάξω και να διδαχθώ.

Έρθα εδώ, για να αγαπήσω και να αγαπηθώ.

Έρθα στη ζωή, για να τη ζήσω έντονα.



Ήρθα στη γη, για να χαίρομαι.

Κάθε μέρα θα προσέχω τι σκέφτομαι, τι λέω, τι κάνω.

Δε θα πω τίποτε το άσκοπο και περιττό.

Πάντα θα σκέφτομαι, πριν να μιλήσω.

Δε θα αφήσω τον εαυτό μου να παρασυρθεί σε φλυαρίες άσκοπες, ανούσιες συζητήσεις και κουτσομπολιά.

Θα κυριαρχήσω απόλυτα στο νευρικό μου σύστημα.

Θα φροντίσω όσο πιο συχνά να χαμογελώ. Από το πρωί ως το βράδυ. Το χαμόγελο είναι μεταδοτικό.

Θα είμαι όσο μπορώ πιο ήρεμος, γαλήνιος, ατάραχος.

Θα είμαι γεμάτος ανώτερες ιδέες και ανώτερα συναισθήματα.

Θα έχω απόλυτη αυτοκυριαρχία στην πράξη και στο συναίσθημα.

Θα έχω αυτοπεποίθηση και θα αναλαμβάνω πρωτοβουλίες, χωρίς να φοβάμαι ότι θα κάνω λάθη.

Θα είμαι με όλους γλυκομίλητος και θα προσπαθώ να μη θυμώνω ούτε να δυσανασχετώ.

Θα σκέπτομαι και θα πράττω, χωρίς άγχος και βιασύνη.

Θα απολαμβάνω την κάθε στιγμή της ημέρας με ό,τι αυτή έχει να μου διδάξει.

Θα βάλω πρόγραμμα στη ζωή μου. Θα οργανωθώ σωστά. Δε θα αφήσω το χρόνο, πλέον, να περάσει άσκοπα, χωρίς ενδιαφέροντα, εμπειρίες και δράση.

Θα φροντίσω να τα τακτοποιήσω νωρίς το πρωί. Για να ηρεμήσει το κεφάλι και η ψυχή μου, θα πετάξω (χαρίσω) την τηλεόραση.



Θα φροντίσω να μην ανακοινώσω σε κάποιον άλλο εμπιστευτικές και προσωπικές πληροφορίες ανθρώπων, που μου εκμυστηρεύτηκαν τον κρυφό τους πόνο, καθώς και τις προσωπικές τους σκέψεις.

Θα αποφύγω να σχολιάζω, να κρίνω ή να αναφέρομαι σε πρόσωπα, τα οποία δεν είναι παρόντα.

Ποτέ μα ποτέ δε θα πάρω σημαντικές αποφάσεις υπό το κράτος της νευρικής διέγερσης από λύπη, οργή, θυμό, φόβο και ενθουσιασμό.

Θα περιμένω πρώτα να ηρεμήσω, να φιλτράρω τα όσα συνέβησαν, μέσα στην απόλυτη σιωπή και, κατόπιν, αποφασίζω με σιγουριά».

Τα όσα αναφέρονται παραπάνω θα αποτελούν μια ιερή συμφωνία μεταξύ μας. Πείτε φωναχτά... Κάθε μέρα το πρωί, όταν ξυπνώ, υπόσχομαι ότι θα διαβάζω και θα εφαρμόζω «την ιερή συμφωνία». Κατόπιν, ακολουθεί η ανάγνωση του κειμένου. Εάν είσαι γονέας φρόντισε να το διαβάζεις παρουσία των παιδιών σου.

Η όσο πιο συχνή εφαρμογή αυτής της τακτικής, σε κάνει και πάλι να αισθανθείς

**A-N-Θ-P-Ω-Π-O-Σ!!!**

## Επίλογος

Αυτό το εγχειρίδιο – πρωτόκολλο υγείας γράφτηκε με στόχο να σε ΑΦΥΠΝΙΣΕΙ. Γράφτηκε, για να σου υπενθυμίσει ότι ΕΣΥ και Μόνο ΕΣΥ είσαι υπεύθυνος για το σημερινό τρόπο ζωής που βιώνεις.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, είναι επιτακτική ανάγκη να αρχίζεις να «ξεφλουδίζεσαι», όπως το κρεμμύδι. Ξεκίνα, σταδιακά, να πετάς από πάνω σου ό,τι σου βαραίνει την ψυχή και το σώμα. Άδειασε το μυαλό σου από περιττές και ανούσιες σκέψεις. Από απατηλές επιθυμίες και κάλπικες απολαύσεις.

Επιθυμία μου είναι το εγχειρίδιο αυτό να σου δώσει πληροφορίες και γνώσεις, αλλά και μια διαφορετική οπτική για πράγματα που θεωρούσες δεδομένα.

Για να πας μπροστά στη ζωή σου, θα πρέπει να γυρίσεις πίσω και να μάθεις από τα λάθη σου. Η ζωή σου δε χρειάζεται να επιβαρύνεται και να καταστρέφεται από άγχος, στρες, αγωνία, καρκίνο και άλλες σοβαρές ασθένειες.

Ο σημερινός «γυάλινος» πολιτισμός καταρρέει. Δεν υπάρχει φαντασία, δεν υπάρχει χαρά. Δεν υπάρχει ανθρωπιά και φιλότιμο.

Γνωρίζω ότι παλεύεις σκληρά, για να αποκτήσεις τα όσα ονειρεύτηκες. Τότε, γιατί δεν είσαι ευτυχισμένος; Γιατί δεν έχεις χρόνο για τον εαυτό σου και τους αγαπημένους σου; Γιατί είσαι ασθενής και οδοιπόρος;

Έχω την εντύπωση ότι φτάσαμε στο τέλος μια εποχής. Η αναγέννηση, η αλλαγή, ήδη, ξεκίνησε. Μέσα μου. Μέσα σου.

Κράτα τα ευεργετικά αποτελέσματα του τεχνολογικά (και μόνο) αναπτυσσόμενου πολιτισμού μας, αλλά κάνε μια προσπάθεια να γυρίσεις στα παλιά. Όταν η ζωή σου είχε αξία. Όταν μιλούσες σωστά Ελληνικά. Όταν είχες χρόνο για έρωτες και φίλους. Όταν έτρωγες προσεγμένα και λιτά. Όταν φρόντιζες το σώμα σου με συχνή άσκηση. Όταν, όταν...

Κάνε τον κόπο, σε παρακαλώ, και προσπάθησε. Σε χρειάζομαι, όπως με χρειάζεσαι και εσύ. Έλα. Δώσε μου το χέρι σου και έλα να κάνουμε τον κόσμο μας καλύτερο.

Το εγχειρίδιο αυτό το αφιερώνω με αγάπη...

Σε ΕΣΣΕΝΑ που ήρθε η ώρα σου.

**ΔΡΑΣΕ ΤΩΡΑ!** Αύριο μπορεί να είναι, ήδη, πολύ αργά.

## Σπάρτακος



## Σύντομο βιογραφικό



Γεννήθηκα και μεγάλωσα σε μια αθλητική και ιατρική οικογένεια. Έμαθα να αγαπώ το σώμα μου μέσα από την υγιεινή καθημερινή φροντίδα του. Σταθμός στην αθλητική διαδρομή μου, αποτέλεσε η ενασχόληση μου με τον πρωταθλητισμό περισσότερο από 15 χρόνια.

Η σωματική διάπλαση που απέκτησα με οδήγησε στο χώρο του FITNESS MODELING.

Κατέχοντας το πτυχίο του καθηγητή Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα αθλητική διατροφή και χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, εξειδικεύτηκα πάνω στο personal training με περισσότερες από 20.000 ώρες προπονητικής εμπειρίας.

Αποκτώντας το πτυχίο του Φυσικοπαθολογικού με ειδικότητα την θεραπευτική διατροφολογία έχω ταχθεί στην εξυπηρέτηση και την ενημέρωση όσων αναζητούν τη βοήθεια μου. Στόχος και αποστολή μου είναι η αφύπνιση των Ελλήνων πάνω σε θέματα διατροφής και άσκησης. Όραμα μου η επιστροφή σε έναν πιο απλό και φυσικό τρόπο ζωής.