

*«η τροφή σου είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου»*

Ιπποκράτης

□ Στην σύγχρονη κοινωνία μόνο το 1% του πληθυσμού πεθαίνει από φυσικά αίτια (γηρατειά) ενώ το υπόλοιπο 99% πεθαίνει πρόωρα κυρίως λόγω εκφυλιστικών παθήσεων .

Η αντίληψη του σύγχρονου δυτικού κόσμου για το σώμα μας, βασίζεται στη μηχανιστική θεώρηση του ανθρώπινου οργανισμού του Descart. Σύμφωνα με αυτήν ο ανθρώπινος οργανισμός είναι μια μηχανή με διάφορα μέρη που όταν καταστρέφονται, τα ίδια ή η λειτουργία τους, μπορούν να αντικατασταθούν ή να παρακαμφθούν. Θεωρεί ότι το ανθρώπινο σώμα είναι απόλυτα χωρισμένο από την υπόλοιπη ανθρώπινη ύπαρξη και ότι μπορεί να το διαχειριστεί, θεραπευτικά, ξεχωριστά . Η θεωρία του Descart επηρέασε αποφασιστικά τη δυτική ιατρική η οποία δεν μπορεί να κατανοήσει την πραγματική φύση των μεγάλων σύγχρονων νόσων.

Καυχιέται ότι μπορεί να απομακρύνει **συμπτώματα** και αυτό ακριβώς υπόσχεται να κάνει, αλλά η απομάκρυνση

των συμπτωμάτων χωρίς την ανακάλυψη και την αντιμετώπιση της

## **αιτίας**

που τα προκαλεί, μπορεί να είναι από άχρηστη μέχρι πολύ επικίνδυνη. Επικίνδυνη διότι τα συμπτώματα είναι προειδοποιήσεις που μπορούν να προλάβουν σοβαρές επιπτώσεις. Τα συμπτώματά μας προκαλούν να τα «ερμηνεύσουμε».Μας προκαλούν να συνειδητοποιήσουμε

ότι κάτι πρέπει να αλλάξει στον τρόπο της ζωής μας αν θέλουμε να σώσουμε τη ζωή μας.

Είναι αλήθεια ότι, αρχικά τουλάχιστον, η τάση διαχωρισμού ψυχής και σώματος μάς απελευθέρωσε από τη δεισιδαίμονα πίστη ότι είναι οι δαίμονες που προκαλούν την αρρώστια, δηλαδή ότι η αρρώστια προκαλείται από μυστηριώδεις δυνάμεις ή από την μοίρα μας ή την τύχη μας, πάνω στις οποίες ο άνθρωπος δεν μπορεί να έχει κανένα έλεγχο. Στην ουσία, όμως, έχει μόνο αλλάξει τα ονόματα αυτών των μυστηριωδών δυνάμεων και αντί να τις αποκαλεί δαίμονες ή μοίρα ή τύχη, τις αποκαλεί ιούς, μικρόβια, αυτοάνοσα, ιδιοπαθή, της ηλικίας

κ.τ.λ.. Προσπαθεί να τα εξορκίσει όχι με μαγικά ξόρκια αλλά με τα «θαυματουργά» φάρμακά της.

Δεν είναι επιστημονικό να σταματάς απλώς τους πόνους ενός έλκους χωρίς να κάνεις τίποτε γι' αυτό το ίδιο το έλκος, χωρίς να κάνεις τίποτα για την απωθημένη οργή που το έχει προκαλέσει και που μπορεί να κάνει κάτι πολύ χειρότερο στον άρρωστο.

Δεν είναι ηθικό να παρεμβαίνεις, μόνο, με bypasses και εγχειρήσεις ανοικτής καρδιάς ενός ανθρώπου του οποίου η καρδιά υπέκυψε γιατί υπερέβη τα όρια της ανθρώπινης φύσεώς του, είτε από υπερβολική εργασία,

είτε από ανεξέλεγκτες καταστροφικές, για την υγεία του, συμπεριφορές (διατροφή, κάπνισμα, άγχος), είτε από απληστία, είτε από πάθος για δύναμη, εξουσία, χρήματα.

Σαφέστατα θα πρέπει να τον βοηθήσεις και να τον κατευθύνεις σε μια γενικότερη αλλαγή του πώς αντιλαμβάνεται τον τρόπο ζωής του. Να αναθεωρήσει τις προτεραιότητές του, να αναθεωρήσει τις σχέσεις του, να αναθεωρήσει την φιλοσοφία ζωής (που τον οδήγησε ένα βήμα πριν τον θάνατο). Στόχος, μαζί με το bypass, η ψυχολογική, πνευματική, διατροφική και σωματική του ανάταση.

Για οποιονδήποτε που δεν είναι έρμαιο της καρτεσιανής αντιλήψεως για την ανθρώπινη φύση και για τον κόσμο, είναι εμφανές ότι σε

τελική ανάλυση η αιτία κάθε παθολογικού συμπτώματος είναι σύμπτωμα μιας βαθύτερης αιτίας και ότι τελικά κάθε παθολογικό σύμπτωμα σχετίζεται με ολόκληρη την ύπαρξη εκείνου που υποφέρει από αυτό (ίσως και με ολόκληρο το σύμπαν\*).

**Τα άμεσα, με φαρμακευτικό ή χειρουργικό και μόνο τρόπο** , αποτελέσματα της απομακρύνσεως των συμπτωμάτων μπορεί να είναι εντυπωσιακά. Αν και προσωρινά, αφ' ενός γίνονται συνειδητά ή ασύνειδα πειρασμός για τον ιατρό, γιατί του δίνουν την δυνατότητα να ασκεί μια τρομερή εξουσία πάνω στον ασθενή, αφετέρου ελκύουν τον σύγχρονο άνθρωπο που θέλει άμεση ικανοποίηση με οποιοδήποτε κόστος και που θέλει να απαλλαγεί από τα ανεπιθύμητα συμπτώματα χωρίς να αλλάξει τον τρόπο ζωής του που προκαλεί τα συμπτώματα.

Η κρατούσα ιατρική πράξη, κυρίως, στοχεύει στα **συμπτώματα**. Θα έπρεπε να αναζητάμε παρόμοιο ζήλο και ικανότητα και τις **αιτίες**

των νοσημάτων. Είναι γεγονός ότι η ιστορία της ανθρώπινης παθολογίας δεν τελειώνει στα **συμπτώματα**

.



**Οι αρρώστιες, όμως, δεν είναι εξωτερικοί εχθροί αλλά εσωτερικές ανάγκες.** Είναι προσπάθειες της φύσεως του ανθρώπου να αποκαταστήσει την **ισορροπία που διασαλεύτηκε** με την απόπειρα του ανθρώπου να βιάσει τη φύση του.

Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι ο άνθρωπος που ζει σωστά δεν αρρωσταίνει, ότι η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από διατροφικούς, περιβαλλοντικούς, γεωγραφικούς, κλιματολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες και ότι υπάρχει μια άμεση σχέση της ψυχολογικής και της σωματικής καταστάσεως του ανθρώπου. Πίστευε στην ψυχοσωματική ενότητα του ανθρώπου.

**Ο κόσμος δεν είναι χαοτικός,**

**είναι φερέγγυος και  
προβλέψιμος και κυβερνάται με  
ψυχολογικούς, συναισθηματικούς**

□

**και διατροφικούς νόμους υγείας  
που είναι τόσο απόλυτοι όσο και  
οι φυσικοί νόμοι. Κανένας από  
αυτούς τους νόμους δεν είναι  
δυνατόν να παραβιασθεί χωρίς  
συνέπειες και αυτοί οι νόμοι  
υφίστανται μόνο προς όφελος  
της δημιουργίας και των  
δημιουργημάτων.**



**Ένας οργανισμός, αποτοξινωμένος, με επαρκή λήψη των κατάλληλων θρεπτικών στοιχείων και ορθή διαχείριση του άγχους,**

μπορεί να αντεπεξέλθει περίφημα σε οποιαδήποτε πρόκληση.

Μπορεί να ελαχιστοποιήσει τις πιθανότητες να ασθενήσει, αλλά και αν κάτω από ορισμένες συνθήκες αυτό συμβεί, θα αντεπεξέλθει καλύτερα και γρηγορότερα προκειμένου να επαναφέρει την **ισορροπία**

▪

Γι' αυτό οποιαδήποτε ιατρική παράδοση που έχει ένα **ολιστικό-φυσικό προσανατολισμό** στην αντιμετώπιση της ανθρώπινης παθολογίας, αποτελεί την **απάντηση** για τον σύγχρονο άνθρωπο.

*Γιώργος Λεκάκης*

\*Η όλη ύπαρξη του ανθρώπου αποτελεί μία πλήρη ενότητα. Ό, τι συμβαίνει σ' αυτόν συμβαίνει σ' ολόκληρη την ύπαρξή του. Είναι, επίσης, μέλος μιας άλλης μεγαλύτερης ενότητας, της οικογένειας και οι οικογένειες είναι μέλη ακόμη μιας μεγαλύτερης ενότητας, της κοινότητας και τελικά όλες αυτές οι διαδοχικές ενότητες ενσωματώνονται στην ενότητα του σύμπαντος. Ό, τι συμβαίνει στο μικρότερο κύτταρο επηρεάζει το σύμπαν στο σύνολό του και ό, τι συμβαίνει στο

σύμπαν επηρεάζει και το  
μικρότερο κύτταρο.

□ ΠΡΟΣΟΧΗ:

· *το κείμενο δεν αποτελεί  
μεμονωμένη και αποκλειστική*

□ *μέθοδο για πρόληψη, διάγνωση, ή*

## *Θεραπεία ασθενειών.*

*□□□□□· κάθε οργανισμός έχει  
διαφορετικές ελλείψεις,  
ανάγκες, παθολογικά ευρήματα ,  
ομάδα αίματος και  
ψυχολογικά χαρακτηριστικά.*