

# Περιεχόμενα

<b>Πρόλογος</b> .....	17
<b>Κεφάλαιο 1: Οι Κρυφοί Νόμοι της Νόσησης και της Υγείας</b> .....	23
Η Νόσηση Είναι Αφύσικη.....	23
Το Σύμπτωμα Δεν Είναι η Πάθηση.....	27
Οι Θαυματουργές Λοιμώξεις.....	31
Αναλγητικά: η Έναρξη του Φαύλου Κύκλου.....	34
Τα Διεγερτικά Αποδυναμώνουν τον Οργανισμό.....	40
Η Μόνιμη Ανάγκη μας για Αποτοξίνωση.....	44
Τα Συμπτώματα Είναι Ευμετάβλητα.....	46
Αναζήτηση Αιτιών.....	48
Ανατρέποντας Μία Επιβαρυσμένη Πρόγνωση.....	56
Δείξε Εμπιστοσύνη στο Σώμα σου.....	59
<b>Κεφάλαιο 2: 28 Δοκιμασμένα Μυστικά για την Ανάκτηση της Υγείας</b> .....	63
Οι Θαυμαστοί Βιολογικοί Ρυθμοί.....	63
Το Ρολόι του Ανθρώπινου Σώματος.....	64
Τα Μυστικά του Σεληνιακού Κύκλου.....	69
Νέα Σελήνη.....	71
Αύξουσα Φάση.....	71
Πανσέληνος.....	72
Φθίνουσα Φάση.....	73
Ο Ανθρώπινος Βιολογικός Προγραμματισμός.....	73
Ο Πρώτος Κύκλος της Κάφα.....	74
Ο Πρώτος Κύκλος της Πίττα.....	74
Ιδανικό Καθημερινό Πρόγραμμα.....	76
Ο Πρώτος Κύκλος της Βάτα.....	77
Ο Δεύτερος Κύκλος της Κάφα.....	78
Ο Δεύτερος Κύκλος της Πίττα.....	80

Γιατί Είναι Σημαντικό να Κοιμόμαστε Σωστά . . . . .	81
Η Σκοτεινή Πλευρά του Νυχτερινού Φωτισμού και ο Καρκίνος . . . . .	85
Προβλήματα Υγείας που Συσχετίζονται με την Υπνική Στέρηση . . . . .	87
Ο Δεύτερος Κύκλος της Βάτα . . . . .	90
Κίνδυνοι σε Περίπτωση Παρέκκλισης από το Πρόγραμμα της Φύσης . . . . .	92
Ακούστε το Σώμα σας και Αυτό θα σας Κρατήσει Υγιείς! . . . . .	96
Τα Πολυάριθμα Μηνύματα του Σώματος . . . . .	98
Η Καλή Υγεία Προϋποθέτει να Ακολουθούμε το Ένστικτό μας . . . . .	101
Μαθήματα Υγείας: Ποιος Είναι ο Σωματότυπός μου; . . . . .	103
Οι Δέκα Σωματότυποι . . . . .	107
Ερωτηματολόγιο για την Αξιολόγηση του Σωματότυπου . . . . .	108
Τύπος Βάτα . . . . .	108
Τύπος Πίττα . . . . .	109
Τύπος Κάφα . . . . .	111
Χαρακτηριστικά των Σωματότυπων . . . . .	115
Τύπος Βάτα . . . . .	115
Τύπος Πίττα . . . . .	119
Τύπος Κάφα . . . . .	125

<b>Κεφάλαιο 3: Η Απλή και Εύκολη Μέθοδος για τη Διατήρηση της Βέλτιστης Υγείας . . . . .</b>	<b>131</b>
Συμβουλές για τη Διατροφή και το Καθημερινό Πρόγραμμα . . . . .	133
Τακτικότητα . . . . .	133
Τακτικός Ύπνος και Ανάπαυση . . . . .	133
Τακτική Άσκηση και Σωματική Δραστηριότητα . . . . .	133
Τακτικά Γεύματα . . . . .	135
Αφόδευση . . . . .	137
Τακτικό Στεγνό Τρίψιμο και Μάλαξη με Έλαια . . . . .	137
Πρωινό . . . . .	138
Μεσημεριανό Γεύμα . . . . .	139
Βραδινό Γεύμα . . . . .	141
Γενικοί Κανόνες . . . . .	142
Πόση Νερού: η Αποτελεσματικότερη Θεραπευτική Αγωγή . . . . .	147
Συμβουλές για Σταδιακή Ενυδάτωση . . . . .	150
Άσκηση για Καλή Υγεία . . . . .	152

Ο Σκοπός της Άσκησης . . . . .	152
Άσκηση Ανάλογα με το Ντόσα. . . . .	155
Βασικές Οδηγίες για Υγιή Άσκηση . . . . .	157
Σούρυα Ναμασκάρα (Χαιρετισμός στον Ήλιο) . . . . .	160
Αναπνευστικές Ασκήσεις (Πραναγιάμα) . . . . .	162
Βάτα Πραναγιάμα . . . . .	163
Πίττα Πραναγιάμα . . . . .	164
Κάφα Πραναγιάμα . . . . .	164
Πραναγιάμα για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας. . . . .	165
Διαλογισμός με Παρατήρηση της Αναπνοής. . . . .	165
Αμπυάνγκα: Αγιορβεδική Μάλαξη με Έλαια. . . . .	168
Καθημερινή Ελαιοθεραπεία - Ελαιοκάθαρση . . . . .	170
Διατροφή Σύμφωνα με τον Σωματότυπο . . . . .	172
Διατροφή για την Εξισορρόπηση της Βάτα . . . . .	177
Τροφές Αέρα / Χώρου . . . . .	180
Διατροφικός Κατάλογος για τον Τύπο Βάτα . . . . .	181
Φρούτα . . . . .	181
Λαχανικά . . . . .	181
Δημητριακά . . . . .	182
Όσπρια . . . . .	182
Γαλακτοκομικά Προϊόντα . . . . .	183
Ξηροί Καρποί και Σπόροι . . . . .	183
Γλυκαντικά . . . . .	184
Λίπη / Έλαια. . . . .	184
Βότανα, Καρυκεύματα και Μπαχαρικά. . . . .	185
Ροφήματα και Αφεψήματα . . . . .	185
Διατροφή για την Εξισορρόπηση της Πίττα . . . . .	186
Τροφές Φωτιάς . . . . .	190
Διατροφικός Κατάλογος για τον Τύπο Πίττα . . . . .	190
Φρούτα . . . . .	190
Λαχανικά . . . . .	191
Δημητριακά . . . . .	191
Όσπρια . . . . .	192
Γαλακτοκομικά Προϊόντα . . . . .	192
Ξηροί Καρποί και Σπόροι . . . . .	193
Λίπη / Έλαια. . . . .	194

Γλυκαντικά .....	194
Βότανα, Καρυκεύματα και Μπαχαρικά .....	194
Ροφήματα και Αφεψήματα .....	195
Διατροφή για την Εξισορρόπηση της Κάφα.....	195
Τροφές Γης / Νερού .....	198
Διατροφικός Κατάλογος για τον Τύπο Κάφα .....	199
Φρούτα.....	199
Λαχανικά .....	199
Δημητριακά .....	200
Όσπρια .....	200
Γαλακτοκομικά Προϊόντα.....	200
Ξηροί Καρποί και Σπόροι .....	201
Λίπη / Έλαια.....	201
Γλυκαντικά .....	202
Βότανα, Καρυκεύματα και Μπαχαρικά .....	202
Ροφήματα και Αφεψήματα .....	202
Σημαντικό για Όλους τους Σωματότυπους .....	203
Γκι: Θρεπτική Αξία και Τρόπος Παρασκευής.....	203
Σύνοψη Γενικών Διατροφικών Αρχών .....	205
Η Σειρά των Πιάτων – Ιδανική Συνταγή Γεύματος .....	208
Επισήμανση για την Αφομοίωση Οσπρίων, Δημητριακών και Σπόρων .....	211
Ιδανικό Καθημερινό Πρόγραμμα – Ντινατσάρνα.....	213
Χορτοφαγική Διατροφή: η Λύση για Πολλά Προβλήματα Υγείας ..	215
Οι Χορτοφάγοι Είναι Πιο Υγιείς και Ζουν Περισσότερο .....	215
Το Θανατηφόρο Κρέας .....	218
Είναι το Κρέας Φυσιολογική Τροφή για τον Άνθρωπο;.....	221
Παραπλανητικές Θεωρίες.....	227
Κρέας: Μείζον Αίτιο Γήρανσης και Νόσησης .....	233
Τα Οφέλη της Χορτοφαγίας .....	239
Τροφή για τη Σκέψη.....	242
Όμως το Ψάρι Μάς Κάνει Καλό, Έτσι Δεν Είναι;.....	246
<b>Κεφάλαιο 4: Το Μυστικό Αίτιο της Καρδιοπάθειας – και</b>	
<b>Γιατί η Καρδιοπάθεια Αντιστρέφεται Εύκολα.....</b>	<b>251</b>
Τα Αρχικά Στάδια της Καρδιοπάθειας .....	253

Κύριοι Συντελεστές Κινδύνου . . . . .	254
Κατανάλωση Κρέατος και Καρδιοπάθεια. . . . .	256
Ναι, το Σώμα μας Αποθηκεύει Πρωτεΐνη! . . . . .	259
Αποθήκευση Πρωτεΐνης: η Ωρολογιακή Βόμβα . . . . .	266
Ο Καίριος Ρόλος της Ομοκυστεΐνης . . . . .	268
Η C-Αντιδρώσα Πρωτεΐνη Αποκαλύπτει την Αλήθεια . . . . .	271
Πώς και Γιατί Επισυμβαίνει το Καρδιακό Επεισόδιο . . . . .	273
Νέες Μελέτες Αμφισβητούν τη Διάνοιξη των Αρτηριών . . . . .	275
Ενδείξεις Κινδύνου για Καρδιακό Επεισόδιο . . . . .	280
1. Αύξηση Πηκτικότητας του Αίματος Σύμφωνα με Μετρήσεις του Αιματοκρίτη . . . . .	282
2. Υπέρμετρη Πρόσληψη Ζωικής Πρωτεΐνης. . . . .	284
3. Κάπνισμα . . . . .	285
4. Γενετική Προδιάθεση για Μειωμένη Πέψη των Πρωτεϊνών . . . . .	286
5. Γυναίκες στην Εμμηνόπαυση και τη Μεταεμμηνόπαυσιακή Φάση. . . . .	286
6. Ανεπαρκής Κατανάλωση Φρούτων και Λαχανικών, Κάπνισμα, Ελλιπής Άσκηση. . . . .	287
7. Νεφροπάθεια . . . . .	292
8. Αντιβιοτικά και Συνθετικά Φάρμακα . . . . .	294
Κατάρριψη του Μύθου ότι η Χοληστερόλη Προκαλεί Καρδιοπάθεια . . . . .	299
Η Χοληστερόλη Δεν Είναι Ένοχη. . . . .	300
Υγιής Σήμερα – Άρρωστος Αύριο . . . . .	303
Η Επίδραση των Στατινών στην Υγεία μας . . . . .	307
Μα η Ασπιρίνη Δεν Προλαμβάνει την Καρδιοπάθεια; . . . . .	315
Αποτελέσματα της Μελέτης. . . . .	316
Κίνδυνοι της Υποχοληστερολαιμίας . . . . .	318
Χοληστερόλη: η Ζωή και το Αίμα μας. . . . .	322
Όταν η Χοληστερόλη Στέλνει Σήματα Κινδύνου . . . . .	326
Εξισορρόπηση των Επιπέδων Χοληστερόλης με Φυσικές Μεθόδους . . . . .	330
Θεραπεία της Καρδιοπάθειας – Δύο Ενθαρρυντικές Περιπτώσεις. . . . .	333
Μη Διατροφικά Αίτια Καρδιοπάθειας. . . . .	337
Έλλειψη Κοινωνικής Στήριξης . . . . .	337

Οι Κύριοι Παράγοντες Επικινδυνότητας:

Εργασιακή Ικανοποίηση και Αξιολόγηση Ευτυχίας . . . . .	338
Η Ανάγκη μας για Αγάπη . . . . .	342
Η Επίδραση Ενός Συντρόφου που μας Αγαπά. . . . .	343
Η Θεραπευτική Δύναμη του Στοργικού Αγγίγματος . . . . .	345

## **Κεφάλαιο 5: 51 Μύθοι Γύρω από την Υγεία . . . . . 349**

1. Η Επέλαση των Βιταμινών: Μία Παράτολμη Πρακτική . . . . .	349
Ανεπάρκεια Βιταμινών – ή Μήπως Κάποιου Άλλου Παράγοντα; . . . . .	352
Κανένας Δεν Ξέρει Πόσο Χρειαζόμαστε . . . . .	354
Οι Κρυφοί Κίνδυνοι των Βιταμινούχων Συμπληρωμάτων . . . . .	359
Βιταμίνες Α και D . . . . .	359
Βιταμίνες συμπλέγματος Β . . . . .	363
Βιταμίνη C . . . . .	366
Και τι Γίνεται με την Πρόσληψη Σκευασμάτων με Μέταλλα; . . . . .	375
2. Δημητριακά Πρωινού και Ανθυγιεινά Τυποποιημένα Τρόφιμα – Δηλητήρια για τα Παιδιά μας . . . . .	378
Η «Υπερτροφία» του Αιώνα . . . . .	378
Αποκαλύψεις που Σοκάρουν . . . . .	380
Δηλητήριο με Γεύση και Όψη Τροφής . . . . .	382
Επίλυση του Μυστηρίου των Πλήρων Δημητριακών . . . . .	383
Υπερκινητικότητα στα Παιδιά Εξαιτίας των Πρόσθετων στα Τρόφιμα . . . . .	386
Η Παγίδα των Ινών . . . . .	388
3. Ωμά Τρόφιμα . . . . .	392
Αύξηση Παθήσεων που Οφείλονται στην Πρόσληψη Ινών . . . . .	393
Επιπλέον Παρενέργειες των Πρόσθετων Ινών . . . . .	394
Σοκολάτα: Μύθοι και Αλήθειες . . . . .	398
4. Ωμές ή Μαγειρεμένες Τροφές; . . . . .	401
Τα Υπέρ και τα Κατά . . . . .	401
Τι Καθιστά τα Φυτά Τόσο Τοξικά; . . . . .	403
Γιατί να Μαγειρεύουμε την Τροφή; . . . . .	405
Τρόφιμα Χαμηλής Θρεπτικής Αξίας: Κλειδί για την Επιβίωση . . . . .	408
Το Μυστήριο των Δημητριακών . . . . .	410
Πώς θα Φτιάξουμε το Δικό μας Προζύμι . . . . .	413

5. Η Διαμάχη για το Γάλα . . . . .	416
Το Γάλα Αγελάδας Ενδείκνυται για τον Άνθρωπο;. . . . .	416
Οστεοπόρωση Οφειλόμενη στο Γάλα. . . . .	418
Η Κατανάλωση Γάλακτος Συσχετίζεται με το Διαβήτη και τις Αλλεργίες . . . . .	422
Αποφεύγετε την Ορμόνη του Γάλακτος. . . . .	424
Είναι το Γάλα Επιβλαβές για Όλους;. . . . .	425
6. Ασπαρτάμη και Άλλα Γλυκά Δηλητήρια . . . . .	430
Το Τίμημα της Γλύκας . . . . .	432
Πολιτική και Ηθική . . . . .	436
Γιατί τα Γλυκαντικά Παχαίνουν. . . . .	438
Εξαπάτηση του Οργανισμού. . . . .	441
Τα Γλυκαντικά Ευνοούν την Παχυσαρκία, την Κατάθλιψη και τις Εγκεφαλικές Βλάβες . . . . .	443
7. Τρόφιμα Τύπου Λάιτ: Ό,τι Πιο Παχυντικό . . . . .	446
«Εγγυημένες» Δίαιτες για Αδυνάτισμα. . . . .	446
Τα Τρόφιμα με Χαμηλά Λιπαρά και η «Εκπληκτική» τους Επίδραση . . . . .	448
Γιατί τα Λάιτ Τρόφιμα Παχαίνουν . . . . .	453
Η Απόκτηση Άχρηστου Βάρους . . . . .	455
Το Φιάσκο του Θερμιδικού Πλάνου . . . . .	456
Η Ρύθμιση του Βάρους Είναι Έμφυτη. . . . .	459
Παράγοντες Αύξησης Βάρους . . . . .	461
Να Κοιμάστε Καλά για να Χάσετε Βάρος . . . . .	462
Αποτοξίνωση. . . . .	464
Υγιές Σώμα – Φυσιολογικό Βάρος. . . . .	465
8. Γλουταμινικό Μονοάτριο: ο Παράγοντας της Παχυσαρκίας . .	466
9. Φούρνος Μικροκυμάτων: η Θανατηφόρα Θερμότητα . . . . .	470
Άλλες παρενέργειες του φούρνου μικροκυμάτων . . . . .	471
10. Αυτισμός Οφειλόμενος στην Τηλεόραση . . . . .	473
Υστερόγραφο. . . . .	475
Πληροφορίες για προϊόντα . . . . .	477
Ευρετήριο. . . . .	483





Αποφάσισα να είμαι ευτυχισμένος, επειδή κάνει καλό στην υγεία.

(Βολταίρος, 1694-1778,

Γάλλος φιλόσοφος & συγγραφέας)

## Πρόλογος

Ο κύριος στόχος της ζωής είναι να βιώσουμε την ευτυχία. Οποιαδήποτε πράξη μάς απομακρύνει από αυτόν το στόχο και δεν στηρίζει αυτή την τόσο βασική αρχή της ζωής, αναπόφευκτα θα καταλήξει σε αποτυχία ή θα δημιουργήσει προβλήματα που ορθώνουν εμπόδια στο δρόμο μας προς την ευτυχία. Αυτό ισχύει όχι μόνο για την υγεία, αλλά και για όλες τις όψεις της ζωής. Οι περισσότερες συμβουλές που δίνει το *Πλήρες Βιβλίο της Εναλλακτικής Ιατρικής* σκοπό έχουν να εμψυχώσουν και να διαφωτίσουν, και παρέχουν ένα γερό θεμέλιο για τη δημιουργία και τη διατήρηση της καλής υγείας.

Το βιβλίο πραγματεύεται συνήθη θέματα υγείας, όπως ο τρόπος ζωής, η διατροφή, η διαίτα, η άσκηση, οι καθημερινές δραστηριότητες, η ηλιοθεραπεία, κ.ά. Ορισμένα από αυτά αντιμετωπίζονται από τη σκοπιά της Αγιουρβέδα, που ετυμολογικά σημαίνει Επιστήμη της Ζωής. Η Αγιουρβέδα (παραδοσιακή ινδική ιατρική) είναι το αρχαιότερο και πληρέστερο σύστημα για τη φυσική φροντίδα της υγείας και πρεσβεύει ότι ο μικρόκοσμος δεν διαφέρει από

τον μακρόκοσμο. Κατ' αυτό τον τρόπο, το σώμα μας είναι καθρέφτης του σύμπαντος.

Μέσα από αυτό το βιβλίο όχι μόνο θα ανακαλύψετε τις δοκιμασμένες μεθόδους της Αγιουρβέδα που χαρίζουν υγεία και ζωτικότητα, αλλά θα μάθετε και άλλες αποτελεσματικές μεθόδους για τον εξαγνισμό του οργανισμού, οι οποίες έχουν σχεδόν θαυματουργή επίδραση στη σωματική, συναισθηματική και πνευματική ευεξία. Η απλοποιημένη επιστημονική γνώση και οι αρχές της κοινής λογικής στις οποίες βασίζεται το βιβλίο, θα σας παρακινήσουν να κάνετε τα βήματα που οδηγούν στην υγεία και την αναζωογόνηση. Επίσης, το βιβλίο αναλύει από μια διαφορετική, διαφωτιστική σκοπιά τις συνηθέστερες παθήσεις και τις σύγχρονες ιατρικές πρακτικές. Αναφέρεται σε πράγματα που όλοι θα έπρεπε να γνωρίζουμε.

Αιώνες πριν, οι χρόνιες παθήσεις σπάνιζαν. Στις αρχές του 20ού αιώνα, μόλις 10 στα 100 άτομα υπέφεραν από κάποια χρόνια πάθηση. Σήμερα, οι χρόνιες παθήσεις αποτελούν το 90 τοις εκατό όλων των προβλημάτων υγείας.

Οι περισσότερες ιατρικές αγωγές αποβλέπουν μόνο στη θεραπεία των συμπτωμάτων της πάθησης, λες και τα συμπτώματα αποτελούν την ίδια την πάθηση. Η ακολουθούμενη ιατρική τακτική προβλέπει καταπολέμηση των συμπτωμάτων, με την ελπίδα ότι κατ' αυτό τον τρόπο θα υποχωρήσει και η πάθηση. Σε πολλές περιπτώσεις, η χρήση εκλεπτυσμένων διαγνωστικών εργαλείων δύναται να εντοπίσει τα συμπτώματα μιας πάθησης, η οποία μπορεί να είναι ένα έλκος στομάχου, ένας καταρράκτης, μια χολολιθίαση ή ένας όγκος μήτρας. Η «θεραπεία» μπορεί να επιβάλει αφαίρεση της «προβληματικής» περιοχής, η οποία εν γένει προβλέπει εκτομή του οργάνου. Έπειτα, ο ασθενής πηγαίνει σπίτι του, θεωρώντας ότι έχει θεραπευτεί. Καθώς αγνοεί τους παράγοντες που προκάλεσαν το πρόβλημά του, ο

οργανισμός του μετατρέπεται σε ωρολογιακή βόμβα. Μέχρι στιγμής, η κλινική προσέγγιση της διάγνωσης δεν εντοπίζει τα αίτια του 80 τοις εκατό και πλέον των παθήσεων. Και αυτό είναι το μεγαλύτερο μειονέκτημα του σύγχρονου ιατρικού συστήματος.

Κατά την εκπαίδευσή τους, οι γιατροί δεν διδάσκονται να αναζητούν τα βαθύτερα αίτια των παθήσεων. Αυτός είναι και ο λόγος που δεν μπορούμε να επιρρίψουμε ευθύνες στους γιατρούς για την κρίση στην τρέχουσα ιατρική περίθαλψη.

Τα αίτια της νόσησης βρίσκονται πάντα μέσα μας. Εκτιθέμεθα σε μικροοργανισμούς, σε 24ωρη βάση, σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Ουσιαστικά, στο σώμα μας βρίσκονται περισσότεροι μικροοργανισμοί παρά κύτταρα. Το να λέμε ότι τα βακτήρια και οι ιοί προκαλούν τις παθήσεις, είναι σαν να λέμε ότι οι μύγες δημιουργούν όλα τα σκουπίδια. Η αλήθεια ωστόσο είναι ότι τα μικρόβια συντελούν στη θεραπεία των παθήσεων ή, τουλάχιστον, προλαμβάνουν την επιδείνωσή τους. Η λοίμωξη είναι μία από τις πιο θαυμαστές διαδικασίες αυτοάμυνας του οργανισμού.

Όλες οι σοβαρές παθήσεις είναι «αθώες» στην αρχή. Οι περισσότερες ξεκινούν με τη μορφή απλού κρυολογήματος, πονοκεφάλου, στομαχόπονου, δυσπεψίας, πόνου στο έντερο ή κόπωσης, ακαμψίας στις αρθρώσεις, δερματολογικών και άλλων προβλημάτων. Αυτά τα φαινομενικά «επουσιώδη» προβλήματα μπορούν να γίνουν πολύ σοβαρά αν σπεύσουμε να τα «θεραπεύσουμε» αμέσως. Αυτά τα συμπτώματα δεν θεραπεύονται ποτέ με τη συμπτωματοκεντρική προσέγγιση, γιατί κάθε κρίση τοξίκωσης που καταστέλλεται επιβαρύνει με περισσότερες τοξίνες τον οργανισμό, δαπανώντας ένα μέρος της ζωτικότητας και της δύναμής του. Επιπρόσθετα, αν δεν εξαλειφθούν τα βαθύτερα αίτια αυτών των μικρών προβλημάτων, ενδέχεται να ακολουθήσουν

σοβαρές διαταραχές των λειτουργιών του οργανισμού. Και αυτό μπορεί να σηματοδοτήσει την έναρξη εκδήλωσης χρόνιας πάθησης.

Είναι πολύ βολικό να επιρρίψουμε τις ευθύνες για το κρυολόγημά μας σε έναν ιό, απ' ό,τι να παραδεχτούμε ότι η ίωσή μας προέκυψε από τον ανεπαρκή ύπνο, την υπερβολική κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, τον δυσαρμονικό τρόπο ζωής και την προβληματική συμπεριφορά μας. Όλες οι αρνητικές καταστάσεις έχουν μία κρυφή θετική πλευρά. Με δεδομένες τις συνθήκες που εμείς επιλέξαμε να δημιουργήσουμε, η ασθένειά μας δεν οφείλεται ούτε στην κακοτυχία ούτε σε κάποια μορφή συμπαντικής τιμωρίας. Όλες οι ασθένειες μας δίνουν τη δυνατότητα να μάθουμε περισσότερα πράγματα για τον εαυτό μας, το σώμα μας, τις παρελθοντικές μας πράξεις και τον τρόπο ζωής μας. Μία πάθηση μπορεί να αυξήσει τη γενικότερη κατανόησή μας, αν θεωρήσουμε ότι αποτελεί ευκαιρία εξέλιξης και όχι μια απλή ενόχληση.

Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να ξεκλειδώσετε την τεράστια θεραπευτική δύναμη που βρίσκεται μέσα σας σε λανθάνουσα κατάσταση, και να αποκαταστήσετε την ισορροπία σε σώμα, νου και πνεύμα. Καταφεύγοντας στη δική σας θεραπευτική δύναμη, θα βιώνετε μια μόνιμη αίσθηση ικανοποίησης – και αυτό αποτελεί τη βάση της αίσθησης της επιτυχίας στη ζωή.

Στον πρώτο τόμο του βιβλίου:

- Διαπραγματευτήκαμε το μυστήριο της αδιαχώριστης φύσης νου-σώματος. Είδαμε ότι η ενιαία οντότητα σώμα-νου-ψυχή μας παρέχει επί μόνιμου βάσεως θέρψη, ζωτικότητα και ευτυχία.
- Μάθαμε τα τέσσερα συνηθέστερα αίτια της νόσησης και το αρχαίο σύστημα που μας απελευθερώνει από

αυτά. Είδαμε τι αντιμετωπίζουμε όταν υπάρχουν χολόλιθοι στο ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη, τις συνέπειες της αφυδάτωσης και της νεφρολιθίασης, και κατανοήσαμε πως ό,τι μας αποδυναμώνει, μας αρρωσταίνει.

- Είδαμε το σημείο όπου αρχίζουν οι περισσότερες παθήσεις και ποια είναι τα μυστικά της πρόληψης. Κατάλαβαμε ότι το πεπτικό σύστημα δεν είναι μόνο η μονάδα παραγωγής ενέργειας του οργανισμού, αλλά και η έδρα των συναισθημάτων και του υποσυνείδητου.
- Κάναμε κτήμα μας τα 100 μυστικά για την ενεργοποίηση της αυτοθεραπευτικής δύναμης της φύσης, με πρώτο και καλύτερο την αποτοξίνωση του ήπατος και της χοληδόχου κύστης, που αποτελεί μία από τις σημαντικότερες και αποτελεσματικότερες προσεγγίσεις για τη βελτίωση της υγείας μας.

Στον δεύτερο τόμο, που κρατάτε στα χέρια σας, θα μάθετε:

- ποιοι είναι οι κρυφοί νόμοι της νόσησης και της υγείας
- 28 δοκιμασμένα μυστικά για την ανάκτηση της υγείας
- την απλή και εύκολα εφαρμόσιμη μέθοδο για τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας
- το μυστικό αίτιο της καρδιοπάθειας και τον τρόπο να την αποφύγετε
- ποιοι είναι οι 51 μύθοι γύρω από την υγεία.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### *Οι Κρυφοί Νόμοι της Νόσησης και της Υγείας*

#### Η Νόσηση Είναι Αφύσικη

Το βασικό συμπέρασμα που εξάγουμε από τη μελέτη της υγείας και της θεραπευτικής τέχνης, είναι ότι ο φυσικός τρόπος ζωής συντελεί στην πρόληψη της νόσησης. Η νόσηση εμφανίζεται όποτε απομακρυνόμαστε από τον φυσικό τρόπο ζωής. Εκδηλώνεται όταν ο οργανισμός προσπαθεί να εξουδετερώσει και να αποβάλει τις ουσίες που έχουν συσσωρευτεί και εγκλωβιστεί σε αυτόν. Η αποκατάσταση της υγείας προϋποθέτει στήριξη των προσπαθειών για αποτοξίνωση του οργανισμού. Μετά την αποτοξίνωση, η υγιεινή διατροφή και ένα φυσικό πρόγραμμα φροντίδας της υγείας προλαμβάνουν την επανασυσσώρευση των τοξινών.

Η νόσηση είναι μια κρίση τοξίκωσης. Αντικατοπτρίζει τις προσπάθειες του οργανισμού να ανακτήσει την ομοιόστασή του. Η ίαση και η κρίση τοξίκωσης επέρχονται όταν οι τοξίνες που συσσωρεύτηκαν στον οργανισμό φτάσουν σε ένα βαθμό συγκέντρωσης. Αποκαλώ αυτό το φαινόμενο «ανοχή». Οι τοξίνες, είτε παράγονται στο εσωτερικό του οργανισμού είτε προέρχονται από εξωτερικές πηγές, έχουν τοξική επίδραση στα όργανα, τα συστήματα, τους ιστούς, τα κύτταρα και τις

υποκυτταρικές μονάδες του οργανισμού. Οι τοξίνες μπορεί να προέρχονται από χημικά πρόσθετα των τροφίμων, περιβαλλοντικούς ρυπογόνους παράγοντες, εγκλωβισμένα απόβλητα του μεταβολισμού και τοξικές ουσίες που παράγονται από τα βακτήρια του εντέρου τα οποία αποδομούν την άπεπτη τροφή. Όταν ο οργανισμός φτάσει σε σημείο κορεσμού, εκδηλώνει πόνο ή δυσφορία. Κατόπιν, τα απεκκριτικά όργανα (δέρμα, αναπνευστικό σύστημα, ήπαρ, παχύ έντερο, νεφρά, λεμφικό και ανοσοποιητικό σύστημα) διεγείρονται και μπαίνουν σε κατάσταση αυτοάμυνας. Καθώς ο οργανισμός προσπαθεί να αποβάλει τις τοξίνες, το ήπαρ, οι πνεύμονες, το παχύ έντερο, το δέρμα και οι λεμφαδένες μπορεί να περιέλθουν σε προσωρινή συμφόρηση. Η ανοσοαπόκριση μπορεί να περιλαμβάνει την επιστράτευση των ανοσοκυττάρων και των αντισωμάτων που συντελούν στη μείωση της τοξίκωσης κάτω από το όριο της ανοχής. (Δείτε εικόνα 1.) Σε αυτή την αντιδραστική φάση της κρίσης τοξίκωσης, εν γένει αισθανόμαστε αδύναμοι, γιατί ο οργανισμός επιστρατεύει όλα του τα ενεργειακά αποθέματα προκειμένου να αποβάλει τις τοξίνες. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, η σωματική δύναμη, η καλή όρεξη και η ευδιαθεσία επιστρέφουν αρκετές ημέρες μετά από αυτή τη θεραπευτική αντίδραση. Αυτό μπορεί να μας κάνει να πιστέψουμε ότι ανακτήσαμε την υγεία μας, ενώ σε πολλές περιστάσεις υποδηλώνει ότι απλώς περάσαμε τη φάση των συμπτωμάτων της κρίσης τοξίκωσης.

Αν δεν εξαλειφθούν οι παράγοντες που προκαλούν εγκλωβισμό των τοξινών, ο οργανισμός μας θα συσσωρεύσει ξανά τοξίνες, με επακόλουθο μια νέα κρίση τοξίκωσης. Επειδή το ανοσοποιητικό σύστημα επιδεινώνεται με κάθε νέα κρίση, με την πάροδο του χρόνου μειώνονται οι πιθανότητες πλήρους ανάκτησης της υγείας και της ζωτικότητας. Και η συνέπεια των επαναλαμβανόμενων κύκλων τοξίκωσης είναι μια χρόνια πάθηση.



Εκατοντάδες χρόνια πριν, οι χρόνιες παθήσεις σπάνιζαν. Στις αρχές του 20ού αιώνα, μόλις 10 στα 100 άτομα υπέφεραν από κάποια χρόνια πάθηση. Σήμερα, οι χρόνιες παθήσεις αποτελούν το 90 τοις εκατό όλων των προβλημάτων υγείας. Τόσο ο γενικός πληθυσμός όσο και οι γιατροί, πιστεύουν ότι η καταπολέμηση των συμπτωμάτων μιας πάθησης είναι ορθή και ταυτόχρονα ευεργετική πρακτική. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, οι χρησιμοποιούμενες μέθοδοι προβλέπουν φαρμακοθεραπεία και χειρουργικές επεμβάσεις. Παρότι αυτά τα μέσα παρακάμπτουν την ανάγκη εξακρίβωσης και φροντίδας της πηγής των συμπτωμάτων (που απλώς είναι ενδείξεις τοξίκωσης) με τρόπο πολύ εξυπηρετικό για τον ασθενή, τελικά καταστέλλουν τα ζωτικά όργανα και συστήματα του οργανισμού. Και επειδή ο οργανισμός στερείται την ευκαιρία να αποβάλει τις εγκλωβισμένες τοξίνες, η επόμενη κρίση τοξίκωσης θα έχει είτε μεγαλύτερη διάρκεια είτε μεγαλύτερη σφοδρότητα.

Οι τοξίνες σταδιακά φτάνουν σε σημείο κορεσμού, και τότε προκαλούν συμπτώματα δυσφορίας – δηλαδή μια κρίση τοξίκωσης. Μετά την κορύφωση της κρίσης, τα συμπτώματα υποχωρούν και το άτομο αρχίζει να ανακάμπτει την υγεία και ζωτικότητα του.



**Εικόνα 1:** Η κρίση τοξίκωσης

Αυτό προκαλεί περαιτέρω αποδιοργάνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και καθιστά το άτομο ευάλωτο σε πολλές σοβαρές οξείες και χρόνιες παθήσεις. Ο διαπρεπής γιατρός Henry Lindlahr έκανε την ακόλουθη εύστοχη παρατήρηση: «Οι περισσότερες χρόνιες παθήσεις οφείλονται σε καταστολή των οξειών παθήσεων μέσω τοξικών φαρμάκων».

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν κάνει τη συλλογική «συμφωνία» που προβλέπει ότι όταν ένα άτομο αναρρώνει μετά τη λήψη κάποιου φαρμάκου, η βελτίωσή του οφείλεται «προφανώς» στο φάρμακο που έλαβε. Ωστόσο, αυτό το συμπέρασμα είναι εσφαλμένο. Η ίαση λαμβάνει χώρα πάντα *μέσα* στο σώμα και καθορίζεται *από* το σώμα. Αν για κάποιο λόγο το σώμα αδυνατεί να αυτοθεραπευτεί, ακόμα και τα πιο δραστικά φάρμακα δεν θα μπορέσουν να επιτύχουν αυτό στο οποίο απέτυχε ο κλονισμένος θεραπευτικός μηχανισμός του σώματος.

Η νόσηση εκδηλώνεται όταν η θεραπευτική απόκριση του οργανισμού αποδυναμώνεται ή καταστέλλεται. Ο οργανισμός έχει πάντα την τάση να ανακτά τις ισορροπίες του, και αυτή είναι η δύναμη που κρύβεται πίσω από τη θεραπεία οποιασδήποτε σοβαρής πάθησης. Σε ορισμένες περιστάσεις, η πεποίθηση ότι μια αγωγή ή ένα σκεύασμα (πλασέμπο) θα αποβεί αποτελεσματικό, αρκεί για να επαναφέρει τις ισορροπίες του οργανισμού. Και εσφαλμένα, αυτή η δράση καταλογίζεται στην αγωγή που ακολουθήθηκε, αντί στις ενέργειες της εμπιστοσύνης και της επιμονής που αφυπνίστηκαν στον ασθενή.

Η τάση του οργανισμού να ανακτά πάντα τις ισορροπίες του υπονομεύεται σε μεγάλο βαθμό από τις επιρροές που εξαντλούν τα ενεργειακά του αποθέματα. Για παράδειγμα, ένας μανιώδης καπνιστής που πάσχει από αρτηριοσκλήρυνση και έχει αδύναμο μυοκάρδιο εξαιτίας της μόνιμης έκθεσης στο μονοξείδιο του άνθρακα και τη νικοτίνη, έχει

ελάχιστες πιθανότητες να θεραπευτεί αν εξακολουθήσει να καπνίζει. Οι χρηματιστές και οι τζογαδόροι έχουν υψηλή επικινδυνότητα για καρδιοπάθεια, επειδή υφίστανται συνεχή σοκ εξαιτίας της ενασχόλησής τους. Πολλοί θεραπεύονται εύκολα μετά την εισαγωγή τους σε νοσοκομείο, επειδή απέχουν από την αγχώδη δουλειά τους. Ωστόσο, είναι λάθος να θεωρήσουμε ότι η βελτίωση της υγείας τους είναι αποτέλεσμα της ιατρικής αγωγής που έλαβαν. Αυτά τα άτομα ανέκτησαν την υγεία τους επειδή απομακρύνθηκαν από τη βασική πηγή στρες.

## Το Σύμπτωμα Δεν Είναι η Πάθηση

Παρότι μπορεί να πιστεύετε ότι βρήκατε το κατάλληλο φάρμακο για την πάθησή σας, δεν πρόκειται να θεραπευτείτε αν δεν αντιμετωπίσετε τα πραγματικά της αίτια. Ο νόμος της αιτίας και του αποτελέσματος διέπει όλους τους τομείς της ζωής. Μπορεί να καταστείλετε τα συμπτώματα μιας πάθησης, αλλά αυτό θα υποχρεώσει τον οργανισμό σας να διοχετεύσει τις τοξίνες σε βαθύτερα επίπεδα του σώματος, όπως οι ιστοί των οργάνων, των αρθρώσεων και των οστών. Επειδή αυτή η «συγκάλυψη» των τοξινών έχει ως επακόλουθο την εξαφάνισή τους από το δίκτυο της γενικής κυκλοφορίας, η ικανότητα ανοχής του οργανισμού φαίνεται να βελτιώνεται προσωρινά. Αυτό μας δίνει το περιθώριο να κατακρατούμε ακόμα περισσότερες τοξίνες χωρίς να εμφανίζουμε ενδείξεις διαταραγμένης υγείας. Αν η πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού λειτουργούσε σωστά, το σώμα θα αντιδρούσε ακαριαία στην κατακράτηση τοξινών με ένα κρυολόγημα, έναν πυρετό ή μια λοίμωξη. Ουσιαστικά, θα είχαμε έντονο αίσθημα κακουχίας. Ωστόσο, αν δεν συμβεί τίποτε από αυτά, θα θεωρούμε ότι χαιρούμε άκρας

υγείας και ότι είμαστε σε θέση να διεκπεραιώσουμε όλες τις συνήθειες δραστηριότητές μας. Και ξαφνικά, χωρίς καμία προειδοποίηση, ξεσπά ένα τεράστιο κύμα τοξίκωσης. Αντιπροσωπευτικό παράδειγμα αποτελεί το έμφραγμα ή το εγκεφαλικό επεισόδιο. Πολλά θύματα ενός τέτοιου επεισοδίου ισχυρίζονται ότι ανέκαθεν υπήρξαν «υγιέστατα».

Οι σοβαρότερες παθήσεις, αυτές που είναι απειλητικές για τη ζωή, εν γένει ξεκινούν με ασήμαντα προβλήματα, όπως ένας απλός ερεθισμός του βλεννογόνου του στομάχου. Αυτό μπορεί να προκληθεί από την υπερφαγία, τα ερεθιστικά τρόφιμα και ροφήματα, και το συναισθηματικό στρες. Αν η τροφή που προσλαμβάνουμε είναι βαριά ή δύσπεπτη, το στομάχι διοχετεύει στον οισοφάγο μια ποσότητα από το υδροχλωρικό οξύ που εκκρίνει, με επακόλουθο την αίσθηση καούρας. Εκτιμάται ότι 60 εκατομμύρια Αμερικανοί υποφέρουν από καούρες τουλάχιστον μία φορά το μήνα. Και πάνω από 16 εκατομμύρια υποφέρουν από καούρες σε καθημερινή βάση.

Σε αντίθεση με ό,τι πιστεύεται ευρέως, οι καούρες (δηλαδή η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση) δεν οφείλονται σε υπερβολική έκκριση οξέων, αλλά σε ανεπαρκή. Εξαιτίας της ανεπαρκούς ποσότητας υδροχλωρικού οξέος, η τροφή παραμένει άπεπτη στο στομάχι για μεγάλα χρονικά διαστήματα, με επακόλουθο τις στομαχικές διαταραχές. Καθώς τα οξέα ανέρχονται στον οισοφάγο, αρχίζουν να διαβρώνουν τα τοιχώματα αυτού του ντελικάτου σωλήνα – ως εκ τούτου και η αίσθηση καύσου.

Είναι εύκολο να εξακριβώσετε αν τα δικά σας πεπτικά προβλήματα οφείλονται σε ανεπαρκή έκκριση υδροχλωρικού οξέος. Πριν από το γεύμα σας, πάρτε λίγο φρέσκο τζίντζερ με μία πρέζα αλάτι ή πιπέρι καγιέν. Αυτό διεγείρει την παραγωγή υδροχλωρικού οξέος. Αν αυτό δεν βοηθήσει, δοκιμάστε ένα συμπλήρωμα με υδροχλωρική βεταΐνη (μην

το παίρνετε αν έχετε πεπτικά έλκη). Αν τίποτε από αυτά δεν βοηθά, τότε θα ξέρετε ότι το πρόβλημά σας οφείλεται σε ανεπαρκή έκκριση υδροχλωρικού οξέος. Για να βελτιώσετε την πέψη σας και να λύσετε το πρόβλημα της ανεπαρκούς έκκρισης οξέων, κάνετε καθαρό του ήπατος και του παχέος εντέρου, και αποφεύγετε τα δύσπεπτα τρόφιμα όπως το κρέας και τα τηγανητά ή επεξεργασμένα τρόφιμα. Αν η τροφή δεν πέπτεται σωστά, ο οργανισμός δεν απορροφά επαρκή ποσότητα βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων, με επακόλουθο να γινόμαστε ευάλωτοι σε πλήθος εκφυλιστικών παθήσεων.

Αν ο βλεννογόνος του στομάχου ερεθίζεται συχνά εξαιτίας της τακτικής κατανάλωσης καφέ, ανθρακούχων και αθλητικών ροφημάτων, ζάχαρης, σοκολάτας, κρέατος, νικοτίνης, αλκοόλ, ναρκωτικών και άλλων ανθυγιεινών τροφίμων και ουσιών, ενδέχεται να παρουσιαστεί σοβαρή φλεγμονή. Αν το άτομο δεν αλλάξει δίαιτα και τρόπο ζωής, και δεν διακόψει την πρόσληψη αυτών των τροφίμων, θα παρουσιαστεί έλκος. Ανίκανα να αποβάλουν τα καθημερινά παραγόμενα απόβλητα, τα κυτταρικά υπολείμματα και τα τοξικά υπολείμματα της τροφής από την περιοχή των ελκωδών αλλοιώσεων, τα στομαχικά κύτταρα αδυνατούν να επιτελέσουν τις φυσιολογικές τους δραστηριότητες. Όσο ασφυκτιά στο αφύσικο, τοξικό περιβάλλον, ο οργανισμός καταφεύγει σε ασυνήθεις μηχανισμούς επιβίωσης. Τα πιο επιβαρυνόμενα κύτταρα ίσως αναγκαστούν να τροποποιήσουν τα γονίδιά τους μέσω μιας διαδικασίας που καλείται «κυτταρική μετάλλαξη». Σε εκείνη τη φάση, συμβαίνει τα μεταλλαγμένα κύτταρα να συμπεριφέρονται ανεξέλεγκτα σαν να έχουν λησμονήσει ότι αποτελούν μέρος του οργανισμού. Ωστόσο, όπως συμβαίνει σε όλες τις περιπτώσεις, η τροποποίηση του γενετικού προγραμματισμού αυτών των κυττάρων έχει έναν ευεργετικό στόχο, ο οποίος είναι η αποβολή και

απορρόφηση των όξινων αποβλήτων του μεταβολισμού και των λοιπών επιβλαβών υλικών. Αυτό το *σύμπτωμα* καλείται *καρκίνος*, και ο καρκίνος δεν είναι παρά άλλη μία ονομασία των τιτάνιων προσπαθειών που καταβάλλει ο οργανισμός προκειμένου να αντεπεξέλθει στη μόνιμη τοξίκωση και τον ερεθισμό των κυττάρων του. Κατά συνέπεια, ο καρκίνος του στομάχου αποτελεί φυσιολογική αντίδραση στον μόνιμο ερεθισμό των στομαχικών κυττάρων.

Οι περισσότερες ιατρικές αγωγές αποβλέπουν μόνο στα συμπτώματα της πάθησης, λες και τα συμπτώματα είναι η πάθηση. Η τρέχουσα τακτική προβλέπει καταπολέμηση των συμπτωμάτων, με την ελπίδα ότι κατ' αυτό τον τρόπο θα υποχωρήσει και η πάθηση. Σε πολλές περιπτώσεις, η χρήση εκλεπτυσμένων διαγνωστικών εργαλείων μπορεί να εντοπίσει τα συμπτώματα μιας πάθησης, η οποία μπορεί να είναι ένα έλκος στομάχου, ένας καταρράκτης, μια χολολιθίαση ή ένας όγκος μήτρας. Η «θεραπεία» μπορεί να αποτελείται από αφαίρεση της «προβληματικής» περιοχής, η οποία εν γένει προβλέπει εκτομή του οργάνου. Έπειτα, ο ασθενής πηγαίνει σπίτι του, θεωρώντας ότι έχει θεραπευτεί. Καθώς αγνοεί τους παράγοντες που προκάλεσαν το πρόβλημά του, ο οργανισμός του μετατρέπεται σε ωρολογιακή βόμβα. Μέχρι στιγμής, η κλινική προσέγγιση της διάγνωσης δεν εντοπίζει τα αίτια του 80 τοις εκατό και πλέον των παθήσεων. Και αυτό είναι το μεγαλύτερο μειονέκτημα του σύγχρονου ιατρικού συστήματος.

Κατά την εκπαίδευσή τους, οι γιατροί δεν διδάσκονται να αναζητούν τα βαθύτερα αίτια των παθήσεων. Επομένως, δεν μπορούμε να επιρρίψουμε ευθύνες στους γιατρούς για την τρέχουσα κρίση στην ιατρική περίθαλψη. Επιπρόσθετα, οι γιατροί δέχονται πιέσεις από πολλούς ασθενείς τους ώστε να ενεργήσουν σαν «νόμιμοι διακινητές φαρμάκων» ή «ερευνητές συμπτωμάτων». Πολλοί ασθενείς απαιτούν

από το γιατρό να καταστείλει άμεσα τα συμπτώματά τους με οποιονδήποτε τρόπο, ώστε να συνεχίσουν τη ζωή τους. Δεν συνειδητοποιούν ότι αυτή η συμπεριφορά τους θα επιφέρει άλλη μία κρίση τοξίκωσης, η οποία θα είναι ακόμα πιο έντονη από την προηγούμενη. Και φυσικά, οι παρενέργειες που συνοδεύουν πολλές από αυτές τις αγωγές είναι εν γένει τόσο σφοδρές, που είναι αμφισβητήσιμο αν τελικά έχουν κάποιο όφελος – αυτό ισχύει ειδικά για τα λιγότερο σοβαρά προβλήματα υγείας.

## Οι Θαυματουργές Λοιμώξεις

Η ακόλουθη ρήση συνοψίζει το μύθο για τις λοιμώξεις: «Το να λέμε ότι τα βακτήρια και οι ιοί προκαλούν τις παθήσεις, είναι σαν να λέμε ότι οι μύγες δημιουργούν όλα τα σκουπίδια». Η αλήθεια είναι ότι τα μικρόβια συντελούν στη θεραπεία των παθήσεων ή, τουλάχιστον, προλαμβάνουν την επιδείνωσή τους. Η λοίμωξη είναι μία από τις πιο θαυμαστές διαδικασίες αυτοάμυνας του οργανισμού. Σε αυτή την αποστολή διάσωσης, το ανοσοποιητικό σύστημα καταπολεμά τα βακτήρια και τους ιούς που έχουν «προσκληθεί» από τον αδύναμο οργανισμό του ξενιστή και από την παρουσία του τοξικού υλικού. Η δραστηριοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος αποτελεί ζωτικό παράγοντα για την αποκατάσταση των λειτουργιών του οργανισμού. Παρότι αυτά τα δύο φαινόμενα φαντάζουν αντιφατικά, δεν είναι. Και τα δύο είναι απαραίτητα για τη θεραπεία. Οι μικροοργανισμοί διασπών τα αδύναμα, φθαρμένα και νεκρά κύτταρα με τις τοξίνες που παράγουν. Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι εξίσου απαραίτητο για τη ρύθμιση της δραστηριότητας των μικροοργανισμών και την αποβολή τους όταν η παρουσία τους έχει καταστεί περιττή.

Εν γένει, οι γιατροί καταπολεμούν τις βακτηριακές λοιμώξεις με αντιβιοτικά. Θεωρούν ότι τα βακτήρια που προκαλούν τη λοίμωξη είναι επιβλαβή, αλλά αυτή η άποψη είναι όχι μόνο εσφαλμένη, αλλά ενδεχομένως και απειλητική για τη ζωή. Όταν καταρρέουν οι αυτοθεραπευτικοί μηχανισμοί του οργανισμού, οι μικροοργανισμοί προσελκύνονται από ένα αδύναμο όργανο ή από τμήματα του σώματος που έχουν υποστεί φθορές. Τα βακτήρια και οι ιοί αποφεύγουν τις υγιείς, καθαρές περιοχές, γιατί δεν έχουν τίποτα να τους προσφέρουν. Γι' αυτό, είναι λάθος να θεωρούμε ότι οι μικροοργανισμοί είναι από μόνοι τους νοσογόνοι. Αυτή η απλή αλήθεια επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι αν 100 άτομα εκτεθούν στον ίδιο ιό γρίπης, μόνο ένα μικρό ποσοστό θα νοσήσει. Οι σύγχρονες ιατρικές έρευνες ποτέ δεν επιδίωξαν να κατανοήσουν τι καθιστά έναν άνθρωπο απρόσβλητο από έναν ιό, και έναν άλλο άνθρωπο ευπαθή στον ίδιο ιό. Διαφορετικά, όλοι θα είχαμε μάθει προ πολλού πώς να παραμένουμε υγιείς ή πώς να ανακτάμε την υγεία μας όποτε νοσούμε.

Η μικροβιακή θεωρία των ασθενειών, στην οποία βασίζεται το σύγχρονο ιατρικό σύστημα, διατυπώθηκε από τον Γάλλο χημικό Λουί Παστέρ στα τέλη του 19ου αιώνα. Παρότι ο Παστέρ παραδέχτηκε στο νεκροκρέβατό του ότι η θεωρία του είναι εσφαλμένη, ο κόσμος την είχε ήδη αποδεχτεί και είχε αρχίσει να καθιερώνει το μύθο της μικροβιακής θεωρίας των ασθενειών. Τελικά, ο Παστέρ κατάλαβε ότι οι μικροοργανισμοί δεν μπορούν να προκαλέσουν μια λοίμωξη αν δεν υπάρχει το ανάλογο υπόβαθρο. Αναγνώρισε ότι το κυτταρικό περιβάλλον καθορίζει τον τύπο και την ποσότητα των μικροοργανισμών που προσκολλώνται στα οργανικά κύτταρα. Αυτή ήταν η άποψη ενός σύγχρονου του Παστέρ, του Αντουάν Μπوسάμπ, ο οποίος τη διακήρυττε πολύ πριν φτάσει στην ίδια συνειδητοποίηση ο Παστέρ, στο



τέλος της ζωής του. Ο Μποσάμπ θεωρούσε ότι η κατάσταση του αίματος και των ιστών καθορίζουν αν το άτομο θα νοσήσει ή όχι.

Το 1883, ο Μποσάμπ δήλωσε: «Τα αίτια της νόσησης είναι πάντα μέσα μας». Εκτιθέμεθα σε μικροοργανισμούς σε 24ωρη βάση, σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Ουσιαστικά, στο σώμα μας βρίσκονται περισσότεροι μικροοργανισμοί παρά κύτταρα. Ορισμένοι χρειάζονται οξυγόνο για να επιβιώσουν, ενώ άλλοι όχι. Ορισμένοι μικροοργανισμοί συντελούν στην πέψη και παράγουν σημαντικές ουσίες, όπως η βιταμίνη B12, ενώ άλλοι διασπούν απόβλητα, όπως το κοπρώδες υλικό. Χωρίς αυτούς θα πνιγόμασταν στα απόβλητα που παράγει ο οργανισμός μας. Προφανώς, για να επιβιώσουμε χρειαζόμαστε και τους δύο τύπους μικροοργανισμών, και ο οργανισμός μας τους φιλοξενεί. Το έργο του Μποσάμπ δείχνει ότι αν η οξεοαλκαλική ισορροπία (pH) του οργανισμού ρέπει προς το όξινο, ο οργανισμός παράγει περισσότερη τροφή για τους καταστροφικούς μικροοργανισμούς, με επακόλουθο να αυξάνεται ο κίνδυνος για νόσηση.

Στα πειράματά του, ο Μποσάμπ απέδειξε τον πλειομορφισμό – δηλαδή ότι στο αίμα και τα κύτταρά μας υπάρχουν αρχέγονοι μικροοργανισμοί, οι οποίοι μπορούν να αλλάξουν μορφή και να εμφανίζονται ως διαφορετικά μικρόβια. Με άλλα λόγια, τα αβλαβή μικρόβια ευδοκιμούν στο υγιές αλκαλικό pH, αλλά μετατρέπονται σε βακτήρια όταν το pH γίνεται ελαφρώς όξινο. Αυτά τα βακτήρια μετατρέπονται σε μύκητες όταν το pH γίνεται πιο όξινο, ενώ αν το pH γίνει ακόμα πιο όξινο μετατρέπονται σε ιούς. Το pH γίνεται όξινο όταν στα υγρά και τους ιστούς του οργανισμού εγκλωβίζονται απόβλητα του μεταβολισμού, νεκρά κύτταρα, πρωτεΐνες αίματος και τοξίνες. Το επακόλουθο είναι μία κρίση τοξίκωσης, που δεν είναι παρά η προσπάθεια του οργανισμού να ανακτήσει το αλκαλικό του pH.

Η λοίμωξη είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέσα του οργανισμού για την υπερνίκηση της κρίσης τοξικωσης, παρεκτός αν το ανοσοποιητικό σύστημα έχει κατασταλεί σε ακραίο βαθμό, όπως συνέβη τον Μεσαίωνα, όταν η πανώλης εξόντωσε χιλιάδες υποσιτισμένους ανθρώπους με αποδιοργανωμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Τα μικρόβια συμπεριφέρονται ανεξέλεγκτα μόνο όταν ο βαθμός τοξικωσης του οργανισμού είναι ιδιαίτερα υψηλός. Σε αυτή την περίπτωση, η ιατρική παρέμβαση είναι δικαιολογημένη. Ωστόσο, θα πρέπει αφενός να είναι βραχύχρονη, αφετέρου να συνοδεύεται από αποτοξινώσεις. Η καταστολή μιας λοίμωξης με φάρμακα μπορεί να συνεπάγεται σοβαρές συνέπειες, οι οποίες ενίοτε εμφανίζονται μετά από χρόνια ως καρδιοπάθεια, ρευματισμοί, διαβήτης και καρκίνος. Το ίδιο ισχύει και για τα αναλγητικά φάρμακα – τα ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα του σύγχρονου κόσμου.

### Αναλγητικά: η Έναρξη του Φαύλου Κύκλου

*Τα φάρμακα ποτέ δεν θεραπεύουν μια πάθηση. Απλώς κατασιγάζουν τις διαμαρτυρίες της φύσης και καταπνίγουν τις προειδοποιητικές ενδείξεις που προσφέρει, όταν οι νόμοι της παραβιάζονται. Όλες οι τοξικές ουσίες, παρότι τη στιγμή που τις λαμβάνουμε μετριάζουν τα συμπτώματα, κάποια στιγμή «χτυπάνε την πόρτα». Ο πόνος μπορεί να υποχωρήσει, αλλά η υγεία του ασθενή επιδεινώνεται, παρότι μπορεί να μην το συνειδητοποιεί εκείνη τη στιγμή.*

Daniel H. Kress, M.D.

Η πρόσληψη αναλγητικών, παρεκτός αν κρίνεται απολύτως αναγκαία για την ανακούφιση από τον ακραίο πόνο, καταστέλλει και καταστρέφει τη θεραπευτική ευφυΐα του