

Αποποίηση νομικής ευθύνης

Ο συγγραφέας του παρόντος βιβλίου, Andreas Moritz, δεν συνιστά κάποιο συγκεκριμένο τρόπο φροντίδας της υγείας, αλλά θεωρεί ότι τα γεγονότα, οι αριθμοί και οι πληροφορίες που παρατίθενται στο παρόν θα έπρεπε να είναι διαθέσιμα σε όποιον επιθυμεί να βελτιώσει την υγεία του. Παρότι ο συγγραφέας έχει προσπαθήσει να καταστήσει τα αντικείμενα που πραγματεύεται κατανοητά για τον αναγνώστη, καθώς και να επαληθεύσει την ακρίβεια και την ορθότητα όλων των πληροφοριών που προέρχονται από πηγές πέραν των δικών του, τόσο ο ίδιος όσο και ο εκδότης δεν αναλαμβάνουν καμία ευθύνη για σφάλματα, ανακρίβειες, παραλείψεις ή αντιφάσεις που τυχόν εμπεριέχονται στο παρόν. Οποιοσδήποτε προσβλητικές παρατηρήσεις που αφορούν σε άτομα ή φορείς, είναι ακούσιες. Το παρόν βιβλίο δεν προτίθεται να υποκαταστήσει τη φροντίδα ενός ιατρού που έχει ειδικευτεί στην καταπολέμηση παθήσεων. Η εφαρμογή οποιασδήποτε πληροφορίας που παρατίθεται στο παρόν γίνεται με αποκλειστική ευθύνη του αναγνώστη. Ο συγγραφέας και ο εκδότης δεν φέρουν καμία ευθύνη για οποιοσδήποτε ανεπιθύμητες παρενέργειες προκύψουν από τη χρήση των σκευασμάτων ή των μεθόδων που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο. Οι αναφορές που γίνονται στο παρόν έχουν αποκλειστικά εκπαιδευτικό και θεωρητικό χαρακτήρα, και στηρίζονται στις απόψεις και τις θεωρίες του Andreas Moritz. Θα πρέπει πάντα να συμβουλευέστε έναν επαγγελματία του χώρου της υγείας προτού λάβετε οποιοδήποτε διαιτητικό, διατροφικό, βοτανικό ή ομοιοπαθητικό συμπλήρωμα, καθώς και προτού ξεκινήσετε ή διακόψετε οποιαδήποτε θεραπευτική αγωγή. Ο συγγραφέας δεν επιδιώκει να προσφέρει ιατρικές συμβουλές, ούτε και να αντικαταστήσει οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, και δεν προβαίνει σε καμία εγγύηση, ρητή ή υπαινικσόμενη, σχετικά με οποιοδήποτε προϊόν, συσκευή ή θεραπεία. Εκτός από τις περιπτώσεις όπου γίνεται ανάλογη επισημάνση, κανένας ισχυρισμός του παρόντος βιβλίου δεν έχει εγκριθεί από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής ή την Ομοσπονδιακή Επιτροπή Εμπορίου. Ο αναγνώστης οφείλει να χρησιμοποιήσει την κρίση του ή να συμβουλευτεί έναν ολιστικό θεραπευτή ή τον ιατρό του, προκειμένου να επιλύσει προσωπικά προβλήματα υγείας.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	15
----------------	----

Κεφάλαιο 1: Λύνοντας το Μυστήριο

της Αδιαχώριστης Φύσης Νου/Σώματος	31
Ζήτημα Θέλησης.....	31
Η Δοκιμασία Απόκρισης Σώματος/Νου.....	36
Το Στρες και η Συρρίκνωση του Θύμου Αδένα	41
Πλασέμπο: Είναι ο Πραγματικός Θεραπευτής;.....	43
Όταν το Πλασέμπο Γίνεται Φάρμακο.....	46
Το Πλασέμπο στην Πράξη	48
Το Θαύμα της Αυτόματης Ίασης	53
Η Θεραπεία Έγκειται Αποκλειστικά στον Ασθενή.....	56
Πόσο Αξιόπιστη Είναι η Σύγχρονη Ιατρική;	60
Γιατί Κάποιοι Θεραπεύονται και Κάποιοι Άλλοι Όχι.....	64
Η Μεγάλη Μεταστροφή	68

Κεφάλαιο 2: Τα Τέσσερα Συνηθέστερα Αίτια της Νόσησης

και το Αρχαίο Σύστημα που μας Απελευθερώνει από Αυτά	73
1. Χολόλιθοι στο Ήπαρ και τη Χοληδόχο Κύστη.....	73
Όταν Υπάρχει Απόφραξη των Χοληδόχων Πόρων του Ήπατος. . .	81
Χολόλιθοι: Μόνιμη Πηγή Νόσησης.....	83
2. Αφυδάτωση	91
Πώς Διακρίνεται η Αφυδάτωση	92
Ο Συσχετισμός του Πόνου	95
«Ξηρασία του Οργανισμού»: Η πιο Ισχυρή Μορφή Στρες.	100
Η Στρεσογόνος Απόκριση.....	101
Στένωση Αιμοφόρων Αγγείων	102
Κατακράτηση Υγρών και Νεφρικές Βλάβες.....	103
Το Πρόβλημα με την Καφεΐνη και το Αλκοόλ.....	104
Τα Αναψυκτικά Μπορεί να Βλάψουν Σοβαρά την Υγεία.....	105

Προσοχή στο Νερό που Πίνετε	109
3. Νεφρολιθίαση	117
Τα Είδη των Λίθων και οι Επιδράσεις τους	119
Ποιο Το Όφελος από την Αποτοξίνωση των Νεφρών;	124
4. Ό,τι Μας Αποδυναμώνει, Μας Αρρωσταίνει	126
Η Νόσηση Είναι Κρίση Τοξίκωσης	133
Μήπως Δηλητηριάζουμε τα Παιδιά μας με Φαγητό;	140
Η Βασική Διεργασία της Νόσησης	147

Κεφάλαιο 3: Το Σημείο Όπου Αρχίζουν οι Περισσότερες

Παθήσεις – και τα Μυστικά της Πρόληψης	155
ΑΓΚΝΙ: Ο «Στρατηγός» της Πέψης	157
Τοξινωμένο Σώμα – Τοξινωμένος Νους	162
Η «Άχρηστη» Σκωληκοειδής Απόφυση και	
ο Εκπληκτικός Ρόλος της	165
Εσωτερική Μόλυνση	169
Πρέπει να Εξοντώνουμε τα Εντερικά Παράσιτα;	175
ΑΜΑ: Το Βασικό Αίτιο Συμφόρησης	178
Επιπτώσεις της Εντερικής Συμφόρησης	179
Η Εξάπλωση των Συμπτωμάτων	184
Βάτα: Η Δύναμη της Κίνησης	187
Η Λύση του Μυστηρίου της Ραχιαλγίας	190
Αναστροφή της Φυσιολογικής Κίνησης	196
Η Δυναμικότητα της Πίττα	200
Κάφα: Συνοχή, Δομή και Αντοχή	201
Διαταραχή των Ντόσα	202
Όταν η Βάτα «Χτυπάει Κατακούτελα»	211
Δερματοπάθειες; Καθρέφτη, Καθρεφτάκι μου... ..	216

Κεφάλαιο 4: Εκατό και Πλέον Μυστικά για την Ενεργοποίηση

της Αυτοθεραπευτικής Δύναμης της Φύσης	221
Η Αποτοξίνωση του Ήπατος και της Χοληδόχου Κύστης	221
Προετοιμασία	223
Το Κύριο Μέρος της Αποτοξίνωσης	226
Δυσκολίες με την Αποτοξίνωση;	237
Αποτοξίνωση του Εντέρου – για Πρόληψη και Θεραπεία	244

Κρατήστε το Έντερο Καθαρό!.....	245
Υδροθεραπεία Παχέος Εντέρου	248
Colema Board.....	252
Θεραπεία με Colosan.....	254
Άλατα Epsom.....	257
Καστορέλαιο.....	259
Τέσσερις Αποτελεσματικοί Υποκλυσμοί	259
Η Αποτοξίνωση των Νεφρών.....	263
Πρόσληψη Ζεστού Ιονισμένου Νερού	268
Θεραπεία Αλλεργιών.....	269
Αντικατάσταση των Σφραγισμάτων και Αποβολή Βαρέων	
Μετάλλων από τον Οργανισμό	274
Σύνθετη Ρητίνη.....	277
Πρόληψη Τοξίκωσης από Βαρέα Μέταλλα	278
Μεταλλικός Άργιλος – και Πώς θα Αποβάλουμε	
τα Βαρέα Μέταλλα, τις Επιβλαβείς Χημικές Ουσίες	
και την Ακτινοβολία	279
Θεραπεύστε τα Ούλα και τα Δόντια σας	280
Η Λύση της Soladey.....	284
Πώς θα Κόψετε το Κάπνισμα και Άλλες Εθιστικές Συνήθειες ...	285
Ανάκτηση της Ελεύθερης Βούλησης	286
Το Κάπνισμα ως Συνειδητή Επιλογή	289
«Είπα ότι θα Κάπνιζα Λιγότερο, Αλλά...».....	291
Απαλλαγή από τον Εθισμό.....	292
Σύνοψη των Τεχνικών για τη Διακοπή του Καπνίσματος	295
Μερικά από τα Σπουδαιότερα Θεραπευτικά Μυστικά της Φύσης. .297	
Εκπληκτικά Θεραπευτικά Τρόφιμα	297
Οι Αντικαρκινικές Ιδιότητες του Μπρόκολου	298
Λάχανο: το Αντικαρκινικό Φάρμακο των Ρωμαίων.....	299
Το Κουνουπίδι Ενάντια στον Καρκίνο του Μαστού	299
Το Φαινόμενο του Καρότου.....	300
Σέλινο: Καλύτερο και από το Βιάγκρα.....	301
Αβοκάντο: το Θεσπέσιο Υπερ-Φρούτο	302
Τα Μύρτιλλα και τα Κράνμπερι Προστατεύουν τα Νεφρά,	
την Καρδιά, τα Μάτια και το Δέρμα.....	304
Φασολάκια: η Άγνωστη Θεραπευτική τους Δύναμη	305

Λαχανάκια Βρυξελλών και Οστική Μάζα	307
Αγκινάρες για Καλή Πέψη	307
Κατσαρό Λάχανο	308
Ξηροί Καρποί	308
Chia: ο Αρχαίος Υπερ-Σπόρος	310
Το Φρέσκο Καλαμπόκι Συντελεί στην Αντιστροφή των Διαταραχών της Όρασης	312
Ρύζι	312
Έλαιο Ινδικής Καρύδας: Ένα Δώρο από τους Τροπικούς	313
Μία Μπανάνα την Ημέρα, το Γιατρό τον Κάνει Πέρα	316
Πρέπει να Καταναλώνουμε Βιολογικά Τρόφιμα;	318
Κανέλα: Φάρμακο για τους Διαβητικούς	320
Κουρκουμάς: Ισχυρό Αποσυμφορητικό και Αντικαρκινικό Φάρμακο	322
Το Τζίντζερ Καταπολεμά τη Ναυτία των Ταξιδιωτών, και Όχι Μόνο	324
Πιπέρι Καγιέν: Προστατεύει την Καρδιά και το Στομάχι	325
Μοσχοκάρφι: το Φαρμακείο της Φύσης	326
Μέλι: Είναι το Καλύτερο Επουλωτικό του Κόσμου;	327
Υπεροξειδίο του Υδρογόνου για τη Γρίπη και το Κρυολόγημα ..	331
Το Θαυμαστό Θαλασσινό Αλάτι	333
Σημαντικές Επιδράσεις του Φυσικού Αλατιού στον Οργανισμό	336
Σάκχαρα που Θεραπεύουν	338
α. FOS	338
β. Η Ξυλιτόλη Προλαμβάνει την Τερηδόνα	339
γ. D-μαννόζη για Λοιμώξεις Νεφρών και Ουροδόχου Κύστης ..	341
Το Θαυμαστό Εκχύλισμα Γιούκα	345
Φλοιός Φτελιάς	346
Βοτανικό Μείγμα Ojibwa: Άραγε Είναι Πανάκεια;	349
Λαπάχο (Pau d'Arco): το Θαυμαστό Βότανο των Ίνκα	352
Εκχύλισμα Φύλλου Ελιάς	357
Αστράγαλος	358
Έλαιο Φασκόμηλου: Κορυφαίο Ενισχυτικό της Μνήμης	358
Γκουαρανά για Τόνωση της Ενέργειας	359
Η Αιματόριζα (Sanguinaria Canadensis) και η Αλοιφή Indian Herb	361

Βραζιλιάνικο Τζίνσενγκ, Σιμισιφούγκα και Έλαιο Νυχτολούλουδου (για Γυναίκες).....	362
Κεκαθαρμένο Ιώδιο για Διαταραχές Θυρεοειδούς Αδένα και Άλλα Προβλήματα.....	363
Πράσινο Τσάι: το Ρόφημα της Ζωής.....	365
Το Πράσινο Τσάι Περιέχει Τοξικές Ουσίες;.....	369
Γκίνκο Μπιλόμπα και Συνένζυμο Q10: Τροφή για τον Εγκέφαλο.....	371
Αλόη: Πανάρχαιο Θεραπευτικό Βότανο.....	372
Υγρά Ιονικά Μέταλλα.....	375
Miracle Mineral Supplement (MMS).....	377
Σκευή από Ανοξείδωτο Ατσάλι για Μαγειρική Χωρίς Νερό....	380
Βασικοί Κανόνες Μαγειρικής Χωρίς Νερό.....	381
Ιονιστές Νερού.....	383
Κακοσμία Σώματος: Γιατί Δεν Πρέπει να Χρησιμοποιούμε Αποσμητικά.....	386
Τέχνη Ener-Chi.....	392
Ιονισμένοι Λίθοι Ener-Chi.....	394
Χρήσεις των Ιονισμένων Λίθων.....	395
Sacred Santimony: Θεϊκοί Ψαλμοί για Κάθε Περίσταση.....	398
Μελισσοκέρι για Άσθμα, Αλλεργίες και Ρινοκολπίτιδες.....	400
Αντιμετώπιση της Ηλεκτρονικής Μόλυνσης.....	402
Πώς θα Αποφύγουμε την Αρνητική Επίδραση των Γεωενεργειακών Γραμμών.....	404
Προϋποθέσεις για τη Θεραπεία Μιας Ασθένειας.....	406
Θεραπευτικό Μπάνιο με Αλάτι.....	410
Υστερόγραφο.....	413
Ευρετήριο.....	415

Αν το λάθος δεν είναι ποτέ δικό μας, τότε δεν μπορούμε να αναλάβουμε την ευθύνη γι' αυτό. Κι αν δεν μπορούμε να αναλάβουμε την ευθύνη για το λάθος μας, τότε θα είμαστε πάντα θύματά του.

- Richard Bach -

Εισαγωγή

Η καλή υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό. Αυτό ισχύει για τα νεογέννητα βρέφη, τους ηλικιωμένους, τις μητέρες, τους ιατρούς, το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο έως και τον πρωθυπουργό της χώρας. Όποτε το σώμα μας νοσεί ή δεν λειτουργεί φυσιολογικά, βιώνουμε δυσφορία, φόβο ή κατάθλιψη. Αυτά παρέρχονται μόνον αφότου ανακτήσουμε την υγεία και τη ζωτικότητα μας. Για να νιώσουμε πραγματικά καλά με τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας, οφείλουμε να απαλλαγούμε από κάθε μορφή «κακο-διαθεσίας».

Όλοι έχουμε την ικανότητα της αυτοθεραπείας. Η κατάσταση της υγείας μας αντικατοπτρίζει την αντίληψή μας για τον εαυτό μας και τον κόσμο. Συνεπώς, εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την ευεξία μας. Όταν αποκτήσουμε ακμαία υγεία, δεν θα νιώθουμε απλώς καλά. Θα αισθανθούμε πλήρεις, ίσως για πρώτη φορά στη ζωή μας.

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 μιας δημιουργικής και επιτυχημένης ζωής.

Όποτε αρρωσταίνουμε, ή αν ο οργανισμός μας γερνάει πρόωρα, συχνά αποζητούμε ένα μέσο που υπόσχεται άμεση αποκατάσταση. Στην εποχή μας, διατίθενται συμβατικά φάρμακα και θεραπευτικές αγωγές σχεδόν για όλες τις παθήσεις. Ο σύγχρονος άνθρωπος υποκινείται να πιστέψει ότι ο μόνος τρόπος να απαλλαγεί από το εκάστοτε πρόβλημα υγείας είναι η καταστολή ή η εξάλειψη των συμπτωμάτων. Και απ' ό,τι φαίνεται, αυτή η προβληματική αντίληψη είναι βαθιά ριζωμένη στο νου μας. Ασφαλώς, η φαρμακοβιομηχανία διαδραματίζει μείζονα ρόλο στην ισχυροποίηση αυτής της αντίληψης, προσφέροντας αγωγές που προσανατολίζονται σχεδόν αποκλειστικά στην εξάλειψη του συμπτώματος. Και επειδή ανυπομονούμε να γίνουμε καλά, είμαστε οι ιδανικοί καταναλωτές γι' αυτά τα ταχείας δράσης σκευάσματα. Ωστόσο, όποτε απαλασσόμαστε από ένα σύμπτωμα χωρίς να μεριμνούμε για τους παράγοντες που το προκάλεσαν, απομακρυνόμαστε από την ισορροπία που χαρίζει μόνιμη υγεία και σφύζουσα ζωτικότητα. Συνεπώς, η καλή υγεία παραμένει όνειρο και καταλήγουμε σε μοιρολατρικές ρήσεις του τύπου «Αυτά έχει η ζωή!» και «Όλοι στον τάφο θα καταλήξουμε μια μέρα».

Η ανάκτηση της υγείας δεν επιτυγχάνεται με μαγικές, άμεσες λύσεις. Είναι μια διαδικασία αναδιοργάνωσης που αφορά όλες τις όψεις της ζωής μας –τη δημιουργικότητα, τη δουλειά, τις σχέσεις, τα συναισθήματά μας, κτλ. Θα ήταν ανόητο να πιστέψουμε ότι μερικά χαπάκια από ένα συμπλήρωμα, ένα νέο «θαυματουργό» φάρμακο, μια χειρουργική επέμβαση ή ακόμη και μία μέθοδος εναλλακτικής θεραπευτικής θα μπορούσαν να αναιρέσουν την επίδραση της χρόνιας αμέλειας. Ο οργανισμός, προφανώς, έχει καταπονηθεί

από την πλημμελή διατροφή, τον ανεπαρκή ύπνο και την έλλειψη άσκησης. Αυτό το βιβλίο θα σας μάθει τι χρειάζεται ο οργανισμός για να κάνει αυτό που ξέρει καλύτερα από οτιδήποτε άλλο –να δημιουργεί και να διατηρεί την ισορροπία– ανεξάρτητα από την ηλικία σας ή τα προβλήματα υγείας που έχετε αντιμετωπίσει. Ναι, μπορείτε να βρείτε το κλειδί της ισορροπίας για όλες τις όψεις της ζωής σας, αρκεί να αναλάβετε τα ηνία της δικής σας υγείας.

Αυτό το βιβλίο πραγματεύεται συνήθη θέματα υγείας, όπως τον τρόπο ζωής, τη διατροφή, τη διαίτα, την άσκηση, τις καθημερινές δραστηριότητες, την ηλιοθεραπεία κτλ. Ορισμένα από αυτά αντιμετωπίζονται από τη σκοπιά της Αγιουρβέδα, που ετυμολογικά σημαίνει *Επιστήμη της Ζωής*. Η Αγιουρβέδα είναι το αρχαιότερο και πληρέστερο σύστημα για τη φυσική φροντίδα της υγείας.

Όχι μόνο θα ανακαλύψετε τις δοκιμασμένες μεθόδους της Αγιουρβέδα που χαρίζουν υγεία και ζωτικότητα, αλλά θα μάθετε και επιπλέον 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 αυτό 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 σύγχρονες παθήσεις και τις πιο παρεξηγημένες ιατρικές πρακτικές για τις οποίες όλοι θα έπρεπε να είμαστε ενημερωμένοι.

Αν θέλουμε να βελτιώσουμε την προσωπική μας ευεξία, καλούμαστε να αλλάξουμε άρδην την ατομική αλλά και τη συλλογική μας αντίληψη για την υγεία και την ελευθερία. Οφείλουμε να αποτινάξουμε ορισμένες πεποιθήσεις – αντί να θεωρούμε δεδομένη τη νόσηση και τη γήρανση, να

προσδοκούμε τη νεανικότητα και τη ζωτικότητα. Φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αποδέχονται τυφλά την παρωχημένη, βαθιά εδραιωμένη αντίληψη ότι όλοι γερνάμε και πεθαίνουμε, δίχως να αμφισβητούν την ορθότητά της. Μήπως όμως η νόσηση και η γήρανση λαμβάνουν χώρα ακριβώς επειδή εμείς πιστεύουμε ακράδαντα ότι αποτελούν μια αιώνια κατάρα που πλήττει αναπόφευκτα την ανθρωπότητα; Αν είναι έτσι, προκειμένου να εκπληρωθεί αυτή η πεποίθηση ή κατάρα, εμείς οι ίδιοι δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για την υλοποίησή της, όπως άλλωστε συμβαίνει με όλες τις αυτοεκπληρούμενες προφητείες. Αγνοώντας το πανανθρώπινο αυτό δράμα, αφηνόμαστε σε ποικίλες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές ακολουθώντας επιβλαβείς δίαιτες, συνήθειες και συμπεριφορές. Από την παιδική μας ηλικία, γονείς, δάσκαλοι και κοινωνία μας επιβάλλουν να πιστεύουμε ότι το σώμα μας αναπόφευκτα φθείρεται και πεθαίνει εξαιτίας της γήρανσης ή κάποιας πάθησης. Κάποτε πηγαίναμε στο γιατρό μόνο όποτε αρρωσταίναμε. Σήμερα, ο γιατρός ελέγχει την κατάσταση της υγείας μας πριν ακόμα γεννηθούμε, και έπειτα οφείλουμε να κάνουμε τακτικά τσεκ-απ εφ' όρου ζωής. Η γενικά αποδεκτή πεποίθηση ότι ο άνθρωπος είναι ένα εύθραυστο ον που χρειάζεται ιατρική βοήθεια κατά διαστήματα, ιδίως καθώς γερνάει, παράγει μια ασαφή αίσθηση απώλειας του ελέγχου, μια αίσθηση ότι μια μυστηριώδης δύναμη που καλείται «γήρανση» μας παρασύρει αδυσώπητα στο σκοτεινό τούνελ του χρόνου.

Αυτή η αίσθηση απώλειας του ελέγχου αποτελεί ένα από τα συνηθέστερα αίτια της σωματικής και διανοητικής νόσησης. Οι περισσότεροι άνθρωποι το αποκαλούν «στρες». Η αίσθηση ότι είμαστε ευάλωτοι και τρωτοί παράγει φόβο, ο οποίος με τη σειρά του πυροδοτεί συγκεκριμένες βιοχημικές αλλαγές στον οργανισμό. Οι αλλαγές αυτές είναι που παράγουν την υλική «πραγματικότητα» της νόσησης και

της γήρανσης. Μέσω της στενής σχέσης σώματος και νου, όλες οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, μεταβάλλουν τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε την υγεία και την ευεξία. Για παράδειγμα, η κατάθλιψη παραλύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ ο έρωτας το ενισχύει.

Αν είστε πεπεισμένοι ότι η γήρανση είναι φυσιολογική και αναπόφευκτη, τότε θα δημιουργήσετε μια ανάλογη πραγματικότητα για τον εαυτό σας. Κατά παρόμοιο τρόπο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δύναμη που προκαλεί καταστροφή και φθορά του οργανισμού και να την κατευθύνετε ανάλογα, πετυχαίνοντας ίαση και αναζωογόνηση. Μπορείτε να αποδείξετε στον εαυτό σας ότι η γήρανση και η ευπάθεια στις ασθένειες είναι απλά προβολές της άγνοιάς σας σχετικά με την πραγματική φύση της ζωής. Η νόσηση και η γήρανση δεν αποτελούν μέρος του γενετικού σχεδιασμού του ανθρώπινου οργανισμού. Ακόμη και το επονομαζόμενο «γονίδιο του θανάτου», που φέρνει το τέλος των κυττάρων του οργανισμού μας ανάλογα με την προκαθορισμένη διάρκεια ζωής τους, συντελεί καθοριστικά στη διατήρηση της ζωής. Χωρίς το συγκεκριμένο γονίδιο, θα πεθαίναμε όλοι από καρκίνο μέσα σε λίγες εβδομάδες. Από αυτή την άποψη, η ελεγχόμενη καταστροφή είναι ζωοδοτική, ενώ η ζωή που αναπτύσσεται ανεξέλεγκτα, όπως συμβαίνει με τα καρκινικά κύτταρα, μπορεί να είναι προάγγελος θανάτου. Οι τελευταίες έρευνες γύρω από τα γονίδια δείχνουν ότι έχουμε τη δυνατότητα να γερνάμε κατά βούληση. Δεν υπάρχει κανένα στοιχείο στον γονιδιακό μας σχεδιασμό που να δείχνει ότι από μόνος του προκαλεί την ίδια του τη γήρανση ή τις ασθένειες. Από την άλλη, πολλά στοιχεία δείχνουν ότι η γήρανση και η νόσηση πηγάζουν από το συνδυασμό του φόβου, των αρνητικών νοσητικών και συναισθημάτων και της συσσώρευσης τοξικού υλικού στον οργανισμό.

Ως ανθρωπότητα, είμαστε έτοιμοι να αναγνωρίσουμε τη ματαιότητα της συμμετοχής στην *ύπνωση του κοινωνικού προγραμματισμού*, που διατηρεί το νου μας σε σύγχυση εξαιτίας των παραπλανητικών πληροφοριών. Πολλοί από εμάς έχουμε ήδη αρχίσει να απαγκιστρωνόμαστε από φόβους και αμφιβολίες που μας εμποδίζουν να συνειδητοποιήσουμε τις τρομακτικές δυνάμεις οι οποίες καρτερούν την αξιοποίησή τους. Για να κάνουμε τη διαφορά, οφείλουμε να επιστρατεύσουμε το τεράστιο δυναμικό της ενέργειας, της δημιουργικότητας και της ευφυΐας μας, τόσο για να επιτύχουμε στους πραγματικά σημαντικούς τομείς της ζωής, όσο και για να βιώσουμε ουσιαστική ευτυχία. Και ένα από τα κλειδιά που απελευθερώνουν αυτό το τεράστιο δυναμικό είναι το ίδιο μας το σώμα.

Ο οργανισμός ανανεώνει συνεχώς τα κύτταρά του και αυτό είναι από μόνο του μια θαυμαστή, ιδιαίτερα περίπλοκη διαδικασία, ανεπίδεκτη σύγκρισης με οποιοδήποτε ανθρώπινο δημιούργημα (*να επισημάνουμε ότι όποτε αναφέρομαι στην ανθρωπότητα ή στον άνθρωπο, αναφέρομαι και στα δύο φύλα*). Οι αμέτρητοι τύποι πρωτεϊνών που απαρτίζουν τα γονίδια και τα κύτταρα του οργανισμού μας ανανεώνονται κάθε 2-10 ημέρες. Μελέτες με ραδιοϊσότοπα έδειξαν ότι το 98% των ατόμων που απαρτίζουν το σώμα μας σήμερα δεν θα υφίστανται μετά από ένα χρόνο. Αυτή η διαδικασία ανανέωσης λαμβάνει χώρα σε όλο τον οργανισμό – στο αίμα, στους μυς, στα εσωτερικά όργανα, στο λίπος, στα οστά, στα νεύρα, και όπως επιβεβαιώθηκε πρόσφατα, και στον εγκέφαλο. Χάρη στη συνεχή ανανέωση όλων των κυττάρων, θα έπρεπε να αποκτούμε ένα νέο σώμα και συνεπώς να βιώνουμε μοναδική ευεξία, τουλάχιστον κάθε μερικά χρόνια. Σε αυτό το βιβλίο θα μιλήσουμε για τους ενδογενείς μηχανισμούς του σώματος που σταματούν το ρολόι της γήραν-

σης, κάνοντάς μας νεότερους και υγιέστερους όσο αυξάνει η χρονολογική μας ηλικία.

Βρισκόμαστε εν μέσω μιας τρομερής συλλογικής μεταμόρφωσης που έχει ήδη επηρεάσει, αν όχι κλονίσει συθέμελα, τις βάσεις της συμβατικής ιατρικής. Ο πεπαλαιωμένος διαχωρισμός σώματος και νου καταρρέει τάχιστα, χάρη στους πιο προοδευτικούς κλάδους της ιατρικής, όπως είναι η *ψυχονευροανοσολογία* ή η *ιατρική σώματος και πνεύματος*. Ο διαχωρισμός σώματος και νου βασίζεται σε ξεπερασμένες αντιλήψεις για την ανθρώπινη φύση και ουδέποτε ανταποκρινόταν στην πραγματικότητα. Εντούτοις, αυτή η εσφαλμένη αντίληψη για την ανθρώπινη ύπαρξη εξακολουθεί να υφίσταται, κάνοντας πολλούς ανθρώπους να θεωρούν ότι είναι κατά βάση υλικά όντα. Μέχρις ενός βαθμού, όλοι αποδεχόμαστε αυτή την ιδέα. Επειδή οι σύγχρονες μελέτες και η ιατρική περίθαλψη παραβλέπουν σε μεγάλο βαθμό τον σημαντικό ρόλο του νου και των συναισθημάτων, τα άτομα που είναι επιφορτισμένα με τη φροντίδα της υγείας μας δεν είναι σε θέση να μας εγγυηθούν ότι θα επιτελέσουν τη δουλειά τους ικανοποιητικά. Όπως θα διαπιστώσετε από όσα θα διαβάσετε, η προσέγγιση που προσανατολίζεται στην εξάλειψη του συμπτώματος, όχι μόνο δεν έχει συντελέσει στην ουσιαστική καταπολέμηση των ασθενειών, αλλά έχει μειώσει σημαντικά τις πιθανότητες της θεραπείας των χρόνιων παθήσεων. Ουσιαστικά, έχει συντελέσει τα μέγιστα στην αύξηση των χρόνιων παθήσεων και των θανάτων περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο παράγοντα.

Τώρα αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε συλλογικά ότι σώμα και νους είναι ενιαία. Οι επαναστατικές ανακαλύψεις στον κλάδο της ιατρικής σώματος και πνεύματος (*mind/body medicine*) έχουν ήδη βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους να ανακτήσουν την υγεία τους. Οι πιο πρόσφατες επιστημονικές ανακαλύψεις δείχνουν ότι το σώμα και ο νους ουδέποτε

ήταν διαχωρισμένες ή ανεξάρτητες οντότητες. Το χέρι δεν μπορεί να γράψει αν δεν λάβει ανάλογη εντολή από το νου. Δεν μπορούμε καν να κινήσουμε τα μάτια μας για να διαβάσουμε αυτές τις γραμμές αν ο νους δεν δώσει τη σχετική ρητή εντολή. Επίσης, ο νους πρέπει να έχει ορθή αντίληψη του σώματος, αλλά και τη βούληση να διατηρήσει το σώμα ζωντανό. Συλλογιστείτε ένα άτομο που πάσχει από νευρική ανορεξία: λόγω διαστρεβλωμένης αντίληψης, θεωρεί ότι είναι ευτραφές και συνεπώς δεν έχει όρεξη να φάει. Ως αποτέλεσμα, το σώμα του θα καταπονηθεί σημαντικά, μπορεί ακόμη και να πεθάνει. Άρα το σώμα και ο νους είναι άρρηκτα συνδεδεμένα και αλληλοεξαρτώμενα. Η ζωή μας ελέγχεται από αυτό που αποκαλώ «υπερ-ευφνές σώματος». Ελλείπει της παρουσίας και της επίβλεψής του, τα 60-100 τρισεκατομμύρια κύτταρα του οργανισμού, μαζί με τις ένα τρισεκατομμύριο και πλέον βιοχημικές αντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα ανά δευτερόλεπτο, θα παρήγαγαν τόσο χάος και σύγχυση όσο θα υπήρχε και στη συντέλεια του σύμπαντος.

Βιώνουμε άμεσα τη στενή σχέση σώματος/νου όταν, για παράδειγμα, υποφέρουμε από στομαχόπονο επειδή αναστατωθήκαμε ή όταν λιποθυμάμε στο άκουσμα μιας συνταρακτικής είδησης. Τα μαλλιά κάποιων άσπρισαν σε ένα βράδυ εξαιτίας ενός τραυματικού συμβάντος, ενώ άλλοι κοκκινίζουν από ντροπή. Η καρδιακή προσβολή μπορεί κάλλιστα να προκληθεί από μια κρίση θυμού ή από έντονο άγχος, ανεξάρτητα από το αν οι στεφανιαίες αρτηρίες είναι ανοιχτές ή φραγμένες. Όλες οι σκέψεις και τα συναισθηματά μας μεταφράζονται αυτόματα σε βιοχημικές ενώσεις στον εγκέφαλο και σε όλο τον οργανισμό, επηρεάζοντας άμεσα την εμφάνιση και την απόδοσή μας. Ουσιαστικά, κάθε νοητική δραστηριότητα αφήνει μια συγκεκριμένη φυσική αίσθηση, η οποία είναι γνωστή ως συναισθημα. Τα

συναισθήματα είναι ένας συνδυασμός διανοητικών παρορμησεων και φυσικών αλλαγών, και εκφράζουν το σύνολο της υγείας μας σε μία δεδομένη στιγμή.

Το ενδοκρινικό μας σύστημα παράγει ορμόνες ως απάντηση στις νοητικές μας εμπειρίες, και είναι το προσωπικό μας φαρμακείο. Το εσωτερικό μας φαρμακείο έχει τη δυνατότητα να παρασκευάσει όποιο φάρμακο χρειαζόμαστε, και εμείς είμαστε ο φαρμακοποιός που γράφει τη συνταγή. Ανάλογα με τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις στα γεγονότα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε, τα φάρμακα και η δοσολογία ποικίλλουν. Μπορεί να περιλαμβάνουν τις στρεσογόνες ορμόνες αδρεναλίνη, κορτιζόλη και χοληστερόλη. Όταν αυτές οι ορμόνες εκλύονται στο αίμα ως αντίδραση στο θυμό, το φόβο ή την απόρριψη, για παράδειγμα, μπορεί να αποδειχτούν σωτήριες. Αν όμως εκκρίνονται σε μόνιμη βάση, μπορούν να προκαλέσουν φθορές στα αιμοφόρα αγγεία και να αποδιοργανώσουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Από την άλλη, τα χαρούμενα συναισθήματα εκδηλώνονται ως ενδορφίνες, σεροτονίνη, ιντερλευκίνη II ή άλλα «φάρμακα» που συσχετίζονται με την τέρψη και την ικανοποίηση. Αν παράγουμε επαρκείς ποσότητες από αυτές τις ουσίες, έχουμε τη δυνατότητα ακόμη και να ανακόψουμε τη διαδικασία της γήρανσης.

Ελεγχόμενες μελέτες έδειξαν ότι μπορούμε να μειώσουμε τη βιολογική μας ηλικία κατά 10-15 χρόνια μέσα σε 10 ημέρες, εφόσον αλλάξουμε ριζικά τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τα βιώματα της ζωής. Από την άλλη, μπορούμε να γεράσουμε κατά 20 χρόνια μέσα σε μία ημέρα αν παραδοθούμε σε ακραία απόγνωση και κατάθλιψη. Η επίδραση των ορμονών είναι ιδιαίτερα ισχυρή, προς το καλύτερο ή το χειρότερο. Πολύ πιο ισχυρές από τις ορμόνες, ωστόσο, είναι οι σκέψεις και οι προθέσεις που καθορίζουν την έκκρισή τους.

Επί πολλά χρόνια, τα νοσοκομεία καταγράφουν περιστατικά στα οποία καρκινοπαθείς βιώνουν αυτό που είναι γνωστό ως «αυτόματη υποχώρηση». Η υποχώρηση ενός καρκινικού όγκου ή μιας άλλης σοβαρής πάθησης μπορεί να λάβει χώρα όταν ο ασθενής βιώνει αιφνίδια μια πρωτόγνωρη αίσθηση αυτοπεποίθησης και ευδαιμονίας. Άλλοι θεραπεύτηκαν από καταληκτικές παθήσεις όταν «εθίστηκαν» στο γέλιο. Κάθε φορά που υιοθετούμε μια νέα αντίληψη της πραγματικότητας, ο οργανισμός μας είναι σε θέση να παράγει άγνωστες, μέχρι πρότινος, πανίσχυρες ουσίες. Αυτή η ιδιαιτερότητα του ανθρώπινου σώματος/νου μπορεί να εξελίξει το ενδοκρινικό μας σύστημα, χαρίζοντάς μας ικανότητες που ξεπερνούν το τρέχον επίπεδο της αντίληψης και της φαντασίας μας. Η στενή σχέση μεταξύ σώματος και νου αναλύεται διεξοδικά στην αρχή του βιβλίου, επειδή αποτελεί κεφαλαιώδες τμήμα της προσπάθειάς μας να βελτιώσουμε τη σωματική και διανοητική μας υγεία.

Η εξασφάλιση σταθερά καλής υγείας και ζωτικότητας εξαρτάται ελάχιστα έως καθόλου από την καταπολέμηση των ασθενειών, η οποία, ωστόσο, αποτελεί κύριο μέλημα της συμβατικής ιατρικής. Η πραγματική θεραπεία επέρχεται με την επανεδραίωση της στενής σχέσης μεταξύ ενός υγιούς σώματος και ενός υγιούς νου. Θα ήταν ανόητο να επιχειρήσουμε να καταπολεμήσουμε το σκοτάδι σε ένα δωμάτιο όταν αρκεί να ανάψουμε ένα φως. Το πρόβλημά μας δεν είναι το σκοτάδι. Το σκοτάδι υπάρχει επειδή απουσιάζει το φως. Ανάψτε ένα κεριά και το σκοτάδι θα διαλυθεί αμέσως. Κατά παρόμοιο τρόπο, η νόσηση υποχωρεί όταν το σώμα και ο νους προσανατολίζονται προς τη ζωή και την υγεία. Εν κατακλείδι, η καλή υγεία είναι ανέφικτη όσο εστιάζομαστε στη νόσηση. Το ότι κατηγορούμε μια ασθένεια για την ελλιπή μας ευεξία και το ότι την αντιμετωπίζουμε

σαν να ήταν ο χειρότερός μας εχθρός, αποτελεί τη βάση της σύγχρονης κρίσης στον κλάδο της υγείας.

Ένας θεμελιώδης φυσικός νόμος προβλέπει ότι *η ενέργεια ακολουθεί τη σκέψη*. Αν είστε επικεντρωμένοι στη νόσηση ή αν η νόσηση αποτελεί βασικό σημείο αναφοράς στη ζωή σας, τότε θα σας «επισκεφθεί», διότι οι ασθένειες ευνοούνται από την αρνητική ενέργεια. Πάνω από το 90% των ασθενειών του δυτικού πολιτισμού είναι χρόνιες, και η συμβατική ιατρική δεν διαθέτει ικανοποιητικές θεραπευτικές αγωγές γι' αυτές. Η ανεπάρκεια του ιατρικού συστήματος να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις χρόνιες παθήσεις οφείλεται κυρίως στη συλλογική πεποίθηση ότι η αποκατάσταση της υγείας προϋποθέτει υποχώρηση των συμπτωμάτων. Εντούτοις, αν επικεντρωμάσταν στη δημιουργία των συνθηκών και την επαναφορά των μηχανισμών που παράγουν και διατηρούν την καλή υγεία, τότε θα ανακτούσαμε την υγεία μας με φυσικό τρόπο. Δεν είναι η πάθηση που χρήζει προσοχής, είναι ο ασθενής που χρειάζεται αγάπη, φροντίδα, θρέψη και την αίσθηση ότι είναι και πάλι πλήρης. Το σημαντικότερο βίωμα που χρειάζεται το σώμα/νους που έχει περιέλθει σε ανισορροπία, είναι το βίωμα της ευτυχίας – και αυτό εμφανίζεται όταν το άτομο παίρνει την υγεία του στα χέρια του, αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά τη συμφόρηση και τις ανισορροπίες του οργανισμού του. Αυτή η διαδικασία αφυπνίζει την εσωτερική μας δύναμη και είναι ιδιαίτερα ευχάριστη για την καρδιά, το σώμα και την ψυχή.

Μια ενδιαφέρουσα μελέτη έδειξε ότι τα ευτυχισμένα άτομα έχουν πολύ μειωμένες πιθανότητες να προσβληθούν από το κοινό κρυολόγημα, ανεξάρτητα από το πόσο συχνά εκτίθενται στον ανάλογο ιό. Επίσης, τα ερωτευμένα άτομα είναι πολύ πιο ανθεκτικά απέναντι στις ασθένειες. Η εδραίωση της καλής υγείας μπορεί να φέρει *ευτυχία*. Όταν ένα άτομο αναρρώσει από ένα κρυολόγημα ή μία πάθηση,

αυτομάτως νιώθει χαρούμενο. Η ευτυχία και η υγεία είναι ελκυστικά για τον άνθρωπο, ενώ η νόσηση όχι. Τα δυστυχημένα άτομα δεν μπορούν να είναι απόλυτα υγιή, και τα άρρωστα άτομα δεν μπορούν να είναι απόλυτα ευτυχισμένα. Ένα άτομο που πάσχει από καρκίνο και μάθει να εφαρμόζει τις μεθόδους αυτού του βιβλίου για την ανάκτηση της ευτυχίας, μπορεί να θεραπευτεί αιφνίδια, αλλά αν εξακολουθήσει να μισεί τη μητέρα, τον πατέρα ή τον πρώην σύντροφό του, τότε ακόμη και αυτές οι θεραπευτικές τεχνικές (ή άλλες παρεμφερείς) είναι καταδικασμένες σε αποτυχία μακροπρόθεσμα. Όποτε επικεντρωνόμαστε στη νόσηση ή την αρνητικότητα, εγκλωβιζόμαστε στον φαύλο κύκλο του θυμού και των συγκρούσεων. Κι αυτό με τη σειρά του έχει ισχυρή ανοσοκατασταλτική επίδραση, συνεπώς, εμποδίζει την πραγματική θεραπεία. Η επικέντρωση στις καταστροφικές όψεις της νόσησης –στα ευρέως γνωστά ως συμπτώματα της νόσησης– δεν μπορεί να εμπνεύσει κανέναν να αυτοθεραπευτεί ή να μπει σε μια διαδικασία σταθερής βελτίωσης της υγείας του. Ουσιαστικά, δεν έχουμε να κερδίσουμε τίποτα από την προσήλωσή μας στη νόσηση ή ακόμη και στη διάγνωση. Από την άλλη, έχουμε να κερδίσουμε τα πάντα από την προσήλωσή μας στην υγεία.

Το ανθρώπινο σώμα δεν διαθέτει εγγενή μηχανισμό παραγωγής ασθενειών. Απεναντίας, διαθέτει πολλά προγράμματα για τη διατήρηση και την ανάκτηση της απόλυτης ισορροπίας. Ο άνθρωπος από τη φύση του είναι πλασμένος για να είναι υγιής, αλλά καθένας από εμάς οφείλει να δημιουργήσει μόνος του τις συνθήκες για τη σωστή λειτουργία αυτών των προγραμμάτων. Επαναλαμβάνω, η θεραπεία είναι ανέφικτη χωρίς ευτυχία. Παράδειγμα προς επίρρωση αυτού του ισχυρισμού είναι τα θλιμμένα άτομα, όσοι έχουν πάψει να χαίρονται ουσιαστικά. Οι χήρες καταλαμβάνουν υψηλή θέση στις ομάδες επικινδυνότητας για καρκίνο.

Η θλίψη που οφείλεται στην απώλεια αγαπημένου προσώπου αποδιοργανώνει την ανοσοαπάντηση στα καρκινικά κύτταρα, ακόμα και αν οι τιμές των κυττάρων-Τ είναι φυσιολογικές. Μεγάλου εύρους μελέτες για την καρδιοπάθεια έχουν δείξει ότι η έλλειψη χαράς και ικανοποιητικής επαγγελματικής απασχόλησης καταλαμβάνουν κορυφαίες θέσεις στον κατάλογο των παραγόντων επικινδυνότητας για την καρδιακή προσβολή. Είναι πολύ πιο επικίνδυνα για την υγεία από τα ζωικά λίπη, το αλκοόλ, ακόμα και από το κάπνισμα.

Ο κύριος στόχος της ζωής είναι να γινόμαστε όλο και πιο ευτυχισμένοι. 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 λειτουργούν ως προσκόμματα στην ατραπό της ευτυχίας. Αυτό ισχύει όχι μόνο για την υγεία, αλλά για όλους τους τομείς της ζωής. Οι περισσότερες συμβουλές αυτού του βιβλίου είναι εμπυχωτικές και διαφωτιστικές, και παρέχουν ένα γερό θεμέλιο για τη δημιουργία και τη διατήρηση της καλής υγείας. Η *αποτοξίνωση του ήπατος και της χοληδόχου κύστης* που παρατίθεται στο 4ο κεφάλαιο, η οποία μπορεί να αποβάλει εκατοντάδες χολόλιθους από αυτά τα τόσο σημαντικά όργανα μέσα σε λίγες ώρες, μπορεί από μόνη της να χαρίσει βαθιά ευεξία, αλλά και να μας απαλλάξει από τον βαθιά ριζωμένο θυμό και την απογοήτευση. Ο καθαρισμός των αποφραγμένων πόρων και των καναλιών κυκλοφορίας του οργανισμού προσφέρει ευδαιμονία και μας ενθαρρύνει να αναθεωρήσουμε τις προτεραιότητές μας. Καθώς η υγεία σας θα σημειώνει σταθερή βελτίωση, ίσως νιώσετε πληρότητα – μια κατάσταση στην οποία τα κομμάτια του παζλ μπαίνουν από μόνα τους στη θέση τους.

Καθώς θα διαβάζετε για τις διάφορες μεθόδους βελτίωσης της υγείας, μην ξεχνάτε ότι όλες είναι στενά συνδε-

δεμένες με τη διανοητική και συναισθηματική ευεξία. Αν πάσχετε από μία συγκεκριμένη πάθηση, όπως ο καρκίνος, η καρδιοπάθεια ή το AIDS, δεν αρκεί να αντιμετωπίσετε τη σωματική όψη της ανισορροπίας – θα πρέπει να μεριμνήσετε και για τις διανοητικές και συναισθηματικές της όψεις. Η ασθένεια δεν είναι κάτι που «κολλάμε». Είναι κάτι που δημιουργούμε θέτοντας επανειλημμένα τους ίδιους περιορισμούς που αποτρέπουν το σώμα και το νου μας από το να βρίσκονται στη φυσιολογική, ισορροπημένη τους κατάσταση.

Δεν χρειάζεστε την άδεια κανενός ατόμου ή κυβερνητικού φορέα για να βελτιώσετε την υγεία σας: είναι φυσικό σας δικαίωμα. Οι συμβουλές που παρατίθενται σε αυτό το βιβλίο δεν αποσκοπούν στη θεραπεία της νόσησης, διότι το ζητούμενο δεν είναι αυτό. Η ουσία είναι ότι ο πάσχων αδημονεί να ξαναβιώσει πλήρης, ευτυχισμένος και γεμάτος ζωτικότητα. Ουσιαστικά, ποτέ δεν θεραπευόμαστε από οποιαδήποτε ασθένεια, διότι η ασθένεια εμφανίζεται μόνον όταν παύει να υφίσταται η υγεία ή όταν αποσυντονιζόμαστε από τον εσωτερικό μας στόχο, την εσωτερική μας χαρά και τον κόσμο γύρω μας. Μολαταύτα, αν επιτρέψουμε στο σώμα και το νου μας να ανακτήσουν τις ισορροπίες τους, η νόσηση θα υποχωρήσει από μόνη της, όπως το σκοτάδι της νύχτας υποχωρεί με το πρώτο φως της αυγής.

Τα περισσότερα δεδομένα και οι έρευνες που αναφέρω βασίζονται σε πηγές οι οποίες εν γένει θεωρούνται αξιόπιστες – π.χ. επιστημονικές ανακοινώσεις και άρθρα επιστημονικών περιοδικών. Εντούτοις, παρότι αναφέρω επιστημονικές έρευνες σε όλο το βιβλίο προκειμένου να αποσαφηνίσω και να αναλύσω ορισμένα σημεία, θεωρώ ότι η ιατρική έρευνα από μόνη της δεν αποτελεί αξιόπιστη πηγή. Ουσιαστικά, η πλειονότητα των ιατρικών ερευνών έχει χρησιμοποιηθεί για την εξυπηρέτηση των συμφερό-

ντων συγκεκριμένων ομάδων (όπως της φαρμακοβιομηχανίας), και για τη χειραγώγηση των μαζών προκειμένου να εκτεθούν σε εν δυνάμει θανατηφόρες θεραπείες. Και μην ξεχνάμε ότι όλες οι έρευνες επηρεάζονται από ασταθείς παράγοντες του χρόνου, από την ασύδοτη υποκειμενικότητα των ερευνητών και των ατόμων που συμμετέχουν σε μία έρευνα, καθώς και από το σκοπό διεξαγωγής της.

Κατά την κρίση μου, οι επιστημονικές έρευνες δεν θα έπρεπε να χρησιμοποιούνται για εξαγωγή συμπερασμάτων, διότι είναι πολύ εύκολο να εκπονηθούν μελέτες που αποσκοπούν στη χειραγώγηση απόψεων και αντιλήψεων. Στις ΗΠΑ, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων αποσύρει περί τα 150 φάρμακα από την αγορά κάθε χρόνο εξαιτίας των επικίνδυνων παρενεργειών που προκαλούν σε πολλούς καταναλωτές. Αυτά τα φάρμακα είχαν εγκριθεί από τον εν λόγω οργανισμό πριν από λίγα χρόνια, με το σκεπτικό ότι είχαν υποβληθεί στις συνήθεις αυστηρές «επιστημονικές» διαδικασίες ελέγχου που εφαρμόζονται σήμερα σε όλες τις κλινικές μελέτες. Ας πάρουμε το παράδειγμα του φαρμάκου για την καταπολέμηση της αρθρίτιδας, του Vioxx, ή παυσίπων, όπως είναι τα CELEBREX, ALEVE και BEXTRA. Δεν είναι εκπληκτικό που αυτά τα τοξικά, ακριβά φάρμακα πέρασαν, υποτίθεται, όλες τις αυστηρές επιστημονικές δοκιμασίες, και πωλήθηκαν σε εκατομμύρια ανύποπτους αρθρικούς ασθενείς, για να διαπιστωθεί μετά από μερικά χρόνια ότι αυξάνουν σημαντικά την επικινδυνότητα για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικά επεισόδια; Μήπως υπήρχαν διπλά κριτήρια για τις «αυστηρές» δοκιμασίες – άλλα για «πριν» και άλλα για «μετά» την κυκλοφορία των φαρμάκων στην αγορά; Πόσες χιλιάδες άνθρωποι έπρεπε να πεθάνουν (και ο θάνατος αυξάνει κατακόρυφα τα ποσά που διεκδικούνται στις νομικές αγωγές) για να «προσφερθεί εκούσια» ο παραγωγός του φάρμακος Merck να το απο-

σύρει από την αγορά; Κατά παρόμοιο τρόπο, πώς είναι δυνατόν να χορηγούνται ισχυρά αντικαταθλιπτικά σε παιδιά, όταν έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν τον κίνδυνο αυτοκτονιών; Αυτά τα ερωτήματα αντικατοπτρίζουν την «αρχή της απροσδιοριστίας» της φυσικής, μετατρέποντας τη χρήση ενός φαρμάκου σε άμεση διακύβευση της ζωής. Η σφραγίδα της επιστημονικής έγκρισης ενδεχομένως αποτελεί ένα από τα πιο επικίνδυνα εργαλεία που χρησιμοποιεί η σύγχρονη ιατρική βιομηχανία.

Συχνά μου ζητούν να παραθέσω τις επακριβείς αναφορές των ερευνών τις οποίες επικαλούμαι. Ωστόσο, αυτό θα προσέδιδε υπερβολική αξιοπιστία σε κάτι τόσο αναξιόπιστο και ατελές. Αν αμφιβάλλετε για οποιονδήποτε ισχυρισμό μου, σας συνιστώ να τον συλλογιστείτε στα κατάβαθα της καρδιάς σας, και να ρωτήσετε το σώμα σας πώς νιώθει. (Στο πρώτο κεφάλαιο περιγράφω μια δοκιμασία με βάση την αίσθηση του σώματος.) Το πιθανότερο είναι ότι θα λάβετε μια σαφή απάντηση από το σώμα σας, το οποίο θα δώσει σήματα αδυναμίας ή δύναμης, ή οποιαδήποτε άλλη μορφή δυσφορίας ή ευφορίας, ανάλογα με το ερέθισμα. Στόχος αυτού του βιβλίου είναι να ενισχύσει τις διαισθητικές και γνωστικές σας ικανότητες, όχι να παρουσιάσει πληροφορίες που απλά θα ικανοποιήσουν τις διανοητικές σας ανάγκες. Τα μυστικά της υγείας και της αναζωογόνησης δεν είναι ένα ξένο σώμα γνώσης με το οποίο πρέπει να εξοικειωθούμε βάσει εξωτερικών πηγών. *Εσείς* είστε η πηγή αυτών των μυστικών, και η διαχρονική θεραπευτική σοφία αυτού του βιβλίου θα σας μάθει να χρησιμοποιείτε αυτά τα μυστικά τόσο προς δικό σας όφελος, όσο και προς όφελος της ανθρωπότητας.