

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μέχρι στιγμής πρέπει να έχουν γραφτεί και να έχουν εκδοθεί χιλιάδες επιστημονικά συγγράμματα και βιβλία σχετικά με θέματα υγείας και παχυσαρκίας. Όλα σχεδόν παρουσιάζουν διάφορες απόψεις για το τι πρέπει ή δεν πρέπει να κάνουμε, τι είναι σωστό και τι λάθος, τι είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο και τι όχι. Πολλά περιέχουν χρήσιμες συμβουλές και πρακτικές εφαρμογές, που αναμφίβολα είναι ευεργετικές και χρήσιμες για την υγεία μας. Άλλα δεν είναι τόσο χρήσιμα. Όλα όμως, τουλάχιστον όσο γνωρίζω, έχουν ένα κοινό πρόβλημα. Βλέπουν το δέντρο, αλλά όχι το δάσος. Ασχολούνται με *τα προβλήματα* υγείας του ανθρώπου και ξεχνούν *τον ίδιο* τον άνθρωπο. Και εξηγώ.

Είναι ο άνθρωπος εντελώς αμέτοχος σε ό,τι του συμβαίνει όσον αφορά την υγεία του; Είναι το πρόβλημα ξεχωριστό από αυτόν που το έχει; Τι εννοούμε πραγματικά με τις λέξεις «υγεία» και «ασθένεια»; Είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους τα σωματικά και τα ψυχικά παθολογικά συμπτώματα ή αλληλοεξαρτώμενα; Μπορούμε να κάνουμε κάτι γι' αυτά και τι; Τι είναι τελικά ο ανθρώπινος οργανισμός και πώς λειτουργεί; Τι τον ωφελεί και τι τον βλάπτει; Πώς μπορούμε να πάρουμε την υγεία και την ίδια μας τη ζωή στα χέρια μας και να γίνουμε γιατροί του εαυτού μας;

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα ερωτήματα στα οποία θα προσπαθήσω να απαντήσω με αυτό το βιβλίο. Τα όσα θα διαβάσετε δεν αφορούν μόνο τον αποτελεσματικό και μόνιμο έλεγχο του βάρους αλλά πολύ περισσότερο. Αν θέλετε, πρόκειται για ένα εγχειρίδιο αυτογνωσίας και την επιτομή όλης της εμπειρίας μου έπειτα από δεκαετίες εκπαίδευσης, επιμορφωτικών σεμιναρίων, επιστημονικών ερευνών στις οποίες συμμετείχα και κλινικής πρακτικής. Όλα αυτά προσπάθησα να τα μεταδώσω μέσα από τις σελίδες του βιβλίου όσο πιο απλά και κατανοητά γινόταν, με ένα σκοπό. Να μπορεί ο κάθε ενδιαφερόμενος να δοκιμάσει τις πρακτικές που προτείνω πολύ εύκολα, και να έχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα και το μεγαλύτερο όφελος χωρίς την ανάγκη ειδικών.

Προσπάθησα να μεταδώσω μια αναμφισβήτητη αλήθεια. Η παχυσαρκία και το πρόβλημα του ανεξέλεγκτου βάρους που μαστίζει τον σύγχρονο άνθρωπο και έχει αρχίσει να παίρνει διαστάσεις επιδημίας δεν είναι το αίτιο πολλών παθολογικών συμπτωμάτων, αλλά μάλλον το αποτέλεσμα. Για να αντιμετωπιστεί σωστά θα πρέπει να το δούμε σε αυτήν τη βάση και από αυτήν τη σκοπιά. Αυτό σημαίνει ότι ελέγχοντας το βάρος μας αναπόφευκτα θα πρέπει να ελέγξουμε και πολλά άλλα παθολογικά προβλήματα, διαφορετικά θα ζούμε σε ένα ψέμα και σε μια αυταπάτη.

Αν το κάνουμε αυτό σωστά, ολοκληρωμένα και μόνιμα, όχι μόνο θα απαλλαγούμε από μια άκρως ανεπιθύμητη κατάσταση αλλά, το πιο σημαντικό, θα έχουμε ταυτόχρονα αναβαθμίσει την ψυχοσωματική υγεία μας σε επίπεδα που δεν τα θεωρούσαμε εφικτά. Η νοοτροπία μας επίσης θα έχει αλλάξει. Θα πάψουμε να βλέπουμε το βάρος μόνο ως πρόβλημα αισθητικής και θα καταλάβουμε ότι στην πραγματικότητα αποτελεί μια ισχυρή και «βαριά» προειδοποίηση ότι κάτι δεν πάει καλά με όλο τον οργανισμό μας. Επίσης, θα πάψουμε να είμαστε θύματα της εκάστοτε δίαιτας της μόδας, των «μαγικών» χαπιών, των ινσιτιούτων αδυνατίσματος και των μεθόδων που αποσκοπούν περισσότερο να «ελαφρύνουν» την τσέπη μας και λιγότερο το σώμα μας.

Δεν είμαστε ό,τι τρώμε. Είμαστε ό,τι τρώμε, χωνεύουμε, αφομοιώνουμε και αποβάλλουμε. Είμαστε επίσης ό,τι πίνουμε, αναπνέουμε, σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε, το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζούμε και

κινούμαστε, η στάση του σώματός μας, η άσκηση που κάνουμε ή δεν κάνουμε και, τέλος, ό,τι κληρονομήσαμε γενετικά από τους προγόνους μας. Όλα αυτά μας καθορίζουν και μας προετοιμάζουν για την ποιότητα ζωής που θα έχουμε. Αυτή η ποιότητα ζωής δεν μπορεί παρά να εξαρτάται κυρίως από ένα πράγμα, ένα πραγματικό αγαθό, που, όπως διακήρυτταν οι αρχαίοι Έλληνες, είναι το πρώτο και μεγαλύτερο που πρέπει να εξασφαλίσει ο άνθρωπος, διότι είναι το μέτρο όλων των άλλων αγαθών. Χωρίς αυτό κανένα άλλο αγαθό δεν έχει αξία, αλλά παρ' όλα αυτά το εκτιμούμε μόνο όταν το χάσουμε. Μιλώ για την ψυχοσωματική μας υγεία, που εξαρτάται απόλυτα από όλα όσα περιέγραψα πιο πάνω και *μόνο αυτά*. Το ερώτημα που πρέπει να κάνετε εσείς οι αναγνώστες στον εαυτό σας, αν πραγματικά ενδιαφέρεστε για την υγεία σας, είναι ένα. Ποια είναι η ποιότητα νοοτροπίας, διατροφής και τρόπου ζωής που έχω; Αν θεωρείτε ότι είναι υψηλή και επίσης πιστεύετε ότι χαίρετε άκρας υγείας και δεν ανησυχείτε για το μέλλον, τότε αυτό το βιβλίο δεν είναι για σας. Αν έχετε αμφιβολίες και παρουσιάζετε έστω και το παραμικρό παθολογικό σύμπτωμα, τότε ίσως θα πρέπει να επανεξετάσετε την ποιότητα ζωής σας πριν αρχίσετε να καταφεύγετε σε ειδικούς.

Όταν αναφέρομαι σε παθολογικά συμπτώματα και σε ποιότητα ζωής, εννοώ κυριολεκτικά το πόσο καλά αισθάνεστε ψυχικά, διανοητικά και σωματικά, αλλά όχι μόνο. Εννοώ επίσης πόσο καλές είναι οι σχέσεις σας με τους άλλους και με τον ίδιο σας τον εαυτό. Πόσο κέφι έχετε για ζωή, δημιουργία και δραστηριότητες. Πόσο αισιόδοξοι, χαρούμενοι, ευτυχιόμενοι είστε και πόση ενέργεια, δυναμισμό και αποφασιστικότητα διαθέτετε για να αλλάξετε πράγματα και καταστάσεις, να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα της καθημερινότητας ως προκλήσεις για βελτίωση του εαυτού σας, να ελέγξετε απόλυτα το άγχος και να το εξαφανίσετε από τη ζωή σας και, γενικά, να είστε ένα «δυναμό» παραγωγικότητας και ήρεμης δύναμης. Είτε το γνωρίζετε είτε όχι, όλα αυτά συνδέονται με τη νοοτροπία, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής που ακολουθούμε. Αυτά τα τρία διαπλάθουν το νου, τη σκέψη, τα συναισθήματα και όλη την ύπαρξή μας. Η βάση όλων αυτών είναι η σωστή διατρο-

φή, η φυσική χημεία που καθορίζει τη λειτουργικότητα και την υγεία των κυττάρων όλου του οργανισμού και, κατ' επέκταση, των ορμονών, των νευροδιαβιβαστών και όλων των βιοχημικών μορίων που μας κάνουν να νιώθουμε «ζωντανό», να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να δρούμε. Αυτή είναι μια νέα διάσταση της τροφής, η οποία, μαζί με τη σωστή νοοτροπία, την εκπαίδευση και τον τρόπο ζωής, εξηγεί σε μεγάλο βαθμό γιατί είμαστε αυτό που είμαστε κάθε στιγμή. Αν αισθάνεστε δυστυχημένοι, αγχωμένοι, εκνευρισμένοι και εξαντλημένοι, μην ψάχνετε αλλού. Δείτε τι φάγατε την προηγούμενη μέρα.

Τα όσα θα διαβάσετε σε αυτό το βιβλίο μπορεί να σας φανούν λογικά, απίστευτα, υπερβολικά, ακραία, πρωτότυπα, φυσιολογικά ή αυταπόδεικτα. Όποια και αν είναι η γνώμη και τα συμπεράσματά σας, θα πρέπει πάντα να θυμάστε ένα πράγμα. Όλα όσα αναφέρω έχουν ήδη δοκιμαστεί από εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο, όχι μόνο τώρα αλλά εδώ και πολλούς αιώνες. Είναι διαχρονικές αλήθειες που δεν αλλάζουν και δεν εξυπηρετούν κανένα συμφέρον παρά μόνο την υγεία μας. Όλα αυτά τα έχω εφαρμόσει ο ίδιος στον εαυτό μου και σε χιλιάδες πελάτες μου με εκπληκτικά αποτελέσματα.

Γιατί υπήρξε η ανάγκη γι' αυτό το βιβλίο; Οι έκτακτοι καιροί απαιτούν έκτακτα μέτρα. Οι άνθρωποι αρρωσταίνουν όλο και πιο συχνά σε ολοένα και μικρότερη ηλικία. Τα ψυχοσωματικά παθολογικά συμπτώματα έχουν πάρει διαστάσεις επιδημίας και οι εκφυλιστικές παθήσεις θερίζουν, ειδικά στον δυτικό, τεχνολογικά προηγμένο κόσμο. Σε λίγο οι πραγματικά υγιείς άνθρωποι θα αποτελούν την εξαίρεση σε μια κοινωνία αρρώστων. Και όλα αυτά μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο όπου η επιστήμη υποτίθεται ότι κάνει άλματα και πρόοδο σχεδόν καθημερινά. Τότε, γιατί δεν μπορούμε να θεραπεύσουμε ακόμα ένα απλό κρυολόγημα; Γιατί πιστεύουμε αυτά που μας λένε, ότι δηλαδή τα παθολογικά συμπτώματα είναι συχνά «αγνώστου αιτιολογίας»; Ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να προστατέψει την υγεία του μόνος του και χρειάζεται συνεχώς τους «ειδικούς»;

Έγραψα αυτό το βιβλίο γιατί έπρεπε να μεταδώσω σε όσο περισσότερους ανθρώπους μπορούσα μια επιστημονική και αναμφισβήτητη πραγ-

ματικότητα. *Τα αίτια όλων σχεδόν των ψυχοσωματικών παθολογικών συμπτωμάτων είναι γνωστά και αναστρέψιμα.* Ο ίδιος ο άνθρωπος μπορεί να τα αναστρέψει πολύ εύκολα όταν αντιληφθεί αυτή την αλήθεια. Επομένως, η υγεία ξεκινά από το νου. Όταν το δεχτούμε πραγματικά, θα πρέπει επίσης να αντιληφθούμε ότι στον τομέα της υγείας δεν χωράνε ημίμετρα. Ένα γραμμάριο πρόληψης ισοδυναμεί με έναν τόνο θεραπείας και η μόνη ουσιαστική πρόληψη είναι η συνεχής επαγρύπνηση και η αναβάθμιση της υγείας μας με κάθε τρόπο. Θα πρέπει επίσης να αντιληφθούμε ότι η παραπληροφόρηση στον τομέα της υγείας και της διατροφής είναι πολύ μεγάλη και θα πρέπει οι ίδιοι να ερευνήσουμε το θέμα όσο μπορούμε.

Για παράδειγμα, αν ζούσαμε στο βουνό, αναπνέαμε καθαρό αέρα, τρώγαμε βιολογική τροφή, πίναμε νερό βουνίσιας πηγής και περπατούσαμε μερικά χιλιόμετρα την ημέρα χωρίς άγχος δεν θα υπήρχε ανάγκη γι' αυτό το βιβλίο. Επειδή όμως τα παραπάνω δεν συμβαίνουν, επειδή είμαστε συνεχώς αγχωμένοι, αναπνέουμε μολυσμένο αέρα, τρώμε τοξινωμένη τροφή, πίνουμε επίσης τοξινωμένο νερό και καθόμαστε μπροστά στην τηλεόραση επί ώρες για να τοξινώσουμε και τον εγκέφαλό μας, πρέπει να κάνουμε κάτι επειγόντως. Κάτι για να αντισταθμίσουμε αυτή την τοξική και αγχωτική θύελλα που έχουμε εξαπολύσει εναντίον του ίδιου μας του εαυτού. Κάτι δραστικό και όχι επιφανειακό. Είναι εμφανές σε κάθε λογικό άνθρωπο ότι χρειάζεται.

Όταν ακούω λοιπόν διατροφικές και άλλες συμβουλές για την προστασία της υγείας μας, του είδους «να τρώτε φρούτα και λαχανικά» και «κάντε και λίγη άσκηση», πρέπει να ρωτήσω: Έχουμε καταλάβει το μέγεθος του προβλήματος που αντιμετωπίζουμε; Ποια φρούτα και ποια λαχανικά; Ένα συμβατικό πορτοκάλι και μήλο μπορεί να περάσουν μέχρι και από είκοσι τοξικά χημικά μπάνια, να είναι ήδη φορτωμένα με ζιζανιοκτόνα, εντομοκτόνα, και λοιπά, πριν επικαλυφθούν με αντιβιοτικό κερί για να παραμείνουν στα ράφια των σουπερμάρκετ επί μήνες χωρίς να σαπίσουν. Όταν σπούδαζα στη Βρετανία, απορούσα πώς τα φρούτα που αγόραζα από το σουπερμάρκετ δεν σάπιζαν για πολλές μέρες, μέχρι και εβδομάδες, και μάλιστα εκτός ψυγείου. Μέχρι που ανακάλυψα

ότι με τη μέθοδο της ακτινοβολίας (irradiation αγγλιστί) σκότωναν όλους τους ζωντανούς μικροοργανισμούς του φρούτου (και φυσικά και το ίδιο το φρούτο), με αποτέλεσμα να μην το πλησιάζει καμία μορφή ζωής. Εκτός βέβαια από τον άνθρωπο. Τα έντομα και τα σκουλήκια είναι πιο σοφά από εμάς σ' αυτό τον τομέα.

Έχοντας αποκοπεί από τη φυσική ισορροπία και μην έχοντας καλλιεργημένο το ένστικτο της σωστής επιλογής που χαρακτηρίζει το υπόλοιπο φυτικό και ζωικό βασίλειο, ο άνθρωπος άρχισε να κάνει λανθασμένες επιλογές. Αυτές οι επιλογές βασίζονται σε παραπληροφόρηση, σε απληστία και σε άγνοια. Στην προσπάθειά μας να παράγουμε φτηνότερα ολόενα και περισσότερη τροφή καταστρέφουμε και μολύνουμε το περιβάλλον, διαταράσσουμε την ισορροπία του και στη συνέχεια προσπαθούμε να την επαναφέρουμε με τοξικά χημικά μέσα. Όλα αυτά τα δηλητήρια περνούν στην τροφή που τρώμε, στο νερό που πίνουμε και στον αέρα που αναπνέουμε. Στο θέμα της διατροφής θα πρέπει να παραδεχτούμε μια αναμφισβήτητη πραγματικότητα. Ο μέσος άνθρωπος δεν έχει ιδέα τι και γιατί τρώει. Τρώει γιατί πεινάει, επειδή το φαγητό μυρίζει και φαίνεται ωραίο, είναι γευστικό, επειδή είναι η ώρα του φαγητού, για λόγους κοινωνικής επαφής, για λόγους ψυχολογικούς, από συνήθεια, επειδή του είπαν οι «ειδικοί» ότι έτσι θα αδυνατίσει ή θα κάνει καλό στην υγεία του. Τρώει επειδή μια συγκεκριμένη τροφή είναι της μόδας, επειδή είδε κάποιον σεφ στην τηλεόραση ή επειδή του το πρότειναν. Τρώει επειδή είδε ένα πακέτο φτηνής τροφής στο ράφι του σουπερμάρκετ και θέλει να κάνει οικονομία. Ο μέσος άνθρωπος τρώει για οποιονδήποτε άλλο λόγο εκτός από αυτόν για τον οποίο πρέπει: να θρέψει και να αποτοξινώσει τα κύτταρά του. Είναι αμφίβολο αν οι σύγχρονοι καταναλωτές γνωρίζουν κατά πόσο οι τροφές που καταναλώνουν περιέχουν τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζονται τα κύτταρα του οργανισμού τους για να λειτουργούν σωστά ή αν δεν περιέχουν τοξίνες που τα καταστρέφουν. Απλώς ζουν για να τρώνε, δεν τρώνε για να ζήσουν.

Αυτό είναι το φαινόμενο της «κοινωνικοποίησης» και του βιο-ψυχοκοινωνικού μοντέλου της διατροφής, όπως εξελίχθηκε στη διάρκεια πολλών αιώνων. Πρέπει λοιπόν να αναρωτηθούμε. Τι εννοούμε λέγο-

ντας «σωστή διατροφή»; Πού θα βρούμε τις κατάλληλες τροφές; Πώς θα ξέρουμε; Βρίσκεται η αξία της τροφής στην ονομασία της ή στο τι περιέχει και δεν περιέχει; Όταν ακούμε να μας λένε ότι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια είναι ωφέλιμα, ποια ακριβώς εννοούν; Τα συμβατικά προϊόντα, που είναι φορτωμένα με φυτοφάρμακα και ορμόνες, ή τα βιολογικά; Και αν πρόκειται για βιολογικά, σε τι υπέδαφος καλλιεργήθηκαν, πόσο πλούσιο ήταν σε θρεπτικά στοιχεία, πόσο φρέσκα είναι τα λαχανικά, πώς μαγειρεύονται, πόσο θρεπτικά είναι τελικά για μας και γιατί;

Είναι η τροφή κάτι που το μυρίζουμε, το γεύομαστε, το μασάμε και το καταπίνουμε ή κάτι πολύ περισσότερο; Τι σχέση έχει η τροφή με την ενέργεια, την ψυχοσύνθεση και την πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου; Δεν είναι τυχαίο ότι σε πολλές μοναστικές αδελφότητες το πρώτο πράγμα που κάνουν όσοι προσχωρούν σε αυτές είναι να αλλάξουν το όνομά τους *και τη διατροφή τους*.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ανατρεπτικό για πολλούς λόγους, αλλά κυρίως για έναν. Μεταθέτει την ευθύνη για την προστασία της υγείας του στον ίδιο τον άνθρωπο αποκλειστικά. Πιστεύω ακράδαντα ότι η τάση να εμπιστευόμαστε σε άλλους το πολυτιμότερο αγαθό που διαθέτουμε, την υγεία μας, αποτελεί ανέκαθεν πηγή και αιτία μύριων κακών. Παρότι έχω επίγνωση ότι πολλά άτομα ίσως να μην μπορέσουν να εφαρμόσουν πλήρως αυτά που προτείνω, προχώρησα στη συγγραφή του βιβλίου για έναν σοβαρό λόγο. Αν οι άνθρωποι γνωρίζουν ποιο είναι το ιδανικό που πρέπει να επιδιώξουν, εξαρτάται από τους ίδιους πότε, πώς και σε ποιο βαθμό θα προσπαθήσουν να το επιτύχουν. Τουλάχιστον θα ξέρουν που στοχεύουν: να αλλάξουν άμεσα τη νοοτροπία, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους, ως το μόνο αντίβαρο στην τοξική και αγχωτική θύελλα μέσα στην οποία ζούμε.

Ο αναπόφευκτος πειρασμός κάθε συγγραφέα που γράφει ένα τέτοιο βιβλίο είναι να το κάνει πιο «εύπεπτο» και «αποδεκτό» από το κοινό και συχνά να συμβιβαστεί με ό,τι το αναγνωστικό κοινό θα ήθελε να διαβάσει σχετικά με θέματα διατροφής: αν όχι δηλαδή να προτείνει, τουλάχιστον να επιτρέπει, ας πούμε, πολλές τροφές που, ενώ έχουν αποδειχτεί

βλαβερές για την υγεία μας, είναι ωστόσο δημοφιλείς, σίγουρα αρέσουν σε πολλούς και θα είναι δύσκολο να εγκαταλειφθούν.

Αντιστάθηκα σε όλους αυτούς τους πειρασμούς, διότι σέβομαι την επιστήμη μου αλλά και τους ανθρώπους που μου εμπιστεύονται την υγεία τους. Θεωρώ επίσης ότι η υγεία είναι ιερή και δεν χωρά συμβιβασμούς. Αυτό που θα πρέπει να αποφασίσετε εσείς είναι αν θα συνεχίσετε να ζείτε σε μια πλάνη, ακολουθώντας προγράμματα διατροφής και δίαιτες που σας βολεύουν και δεν σας ζητούν να κάνετε ιδιαίτερες γευστικές ή άλλες θυσίες, ή θα αποτοξινωθείτε σωματικά, διανοητικά και ψυχικά και θα αντιληφθείτε ότι πράγματι η τροφή είναι το μόνο μας φάρμακο. Διότι η διαχρονική ιπποκρατική ρήση είναι πολύ πιο επίκαιρη σήμερα και η ανάγκη να την εφαρμόσουμε άμεσα στη ζωή μας μεγαλύτερη από ποτέ.

Το βιβλίο όμως προτίθεται να πάει το θέμα της διατροφής ακόμη πιο πέρα. Να δείξει ότι η τροφή είναι κάτι πολύ περισσότερο απ' ό,τι υποπτεύεται ο μέσος άνθρωπος. Η τροφή είναι η υλική εμφάνιση ανεπαίσθητων άυλων ενεργειακών συχνότητων, που στην πραγματικότητα επηρεάζουν νου, ψυχή και σώμα, ανάλογα με τη μορφή στην οποία βρίσκονται. Αυτές οι ενεργειακές συχνότητες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε, και αυτός με τη σειρά του επηρεάζει τις επιλογές μας στο θέμα της διατροφής. Αυτές οι έννοιες είναι αλληλοεξαρτώμενες και αλληλοτροφοδοτούμενες και, αναλόγως, καταλήγουν ή σε παθογένεση, χαμηλή ποιότητα ζωής και πρόωρο θάνατο, ή σε υψηλά επίπεδα ψυχοσωματικής υγείας, ποιότητας ζωής, νεότητας και μακροζωίας. Υπάρχουν σήμερα νέοι-«γέροι», που πάσχουν από χίλια πράγματα, και γέροι-«νέοι», που παραμένουν ακμαιότατοι και υγιείς μέχρι πολύ μεγάλη ηλικία, αδιανόητη για τον σύγχρονο παραπληροφορημένο άνθρωπο. Προσωπικά προτιμώ τους δεύτερους από τους πρώτους.