

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

Σπεύδω να τονίσω ευθύς εξαρχής ότι ο Γιώργος Μηνούδης, με το βιβλίο του Βίβλος Υγείας, πραγματοποίησε έναν μεγάλης εμβέλειας άθλο.

Το βιβλίο διαβάζεται με αδιάπτωτο ενδιαφέρον, θα έλεγα απνευστί. Εμένα προσωπικά μου ήταν αδύνατον να σταματήσω πριν το τελειώσω. Με αξιοθαύμαστη επιστημονική επιχειρηματολογία και με τρόπο σαφή και κατανοητό από τον μέσο αναγνώστη, καταφέρνει να πείσει για τη σοβαρότητα του όλου θέματος, για τη μεγάλη σημασία, την εγκυρότητα και την αξία των ιδεών και των απόψεών του.

Ποιος άραγε θα μπορούσε να αμφισβητήσει σήμερα ότι η διατροφή που προσφέρει στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, ή σωστά μόρια, είναι ο βασικός παράγοντας για καλή υγεία σώματος και πνεύματος, καθώς και η βασική προϋπόθεση για την ανάκτηση της κλονισμένης υγείας;

Υπάρχουν άλλωστε χιλιάδες μελέτες στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία, που αποδεικνύουν πέραν πάσης αμφιβολίας ότι ο αυθυγιεινός τρόπος ζωής, η κακή διατροφή και διαβίωση και οι τοξικές ουσίες του περιβάλλοντος βρίσκονται πίσω από τις σύγχρονες μάστιγες του καιρού μας – καρδιοπάθειες, καρκίνους, διαβήτη, ψυχοδιανοητικές παθήσεις, αλλεργίες, αρθριτικά, πεπτικές διαταραχές, παχυσαρκία μικρών και μεγάλων, και λοιπά.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

Το βιβλίο αυτό ανοίγει δρόμους και μας οπλίζει με πολύτιμη γνώση, απαραίτητη για να πορευτούμε με ασφάλεια σε θέματα υγείας και να βελτιώσουμε άμεσα την υγεία και την εμφάνισή μας.

Ο Γιώργος Μηνούδης καταφέρει μ' έναν συναρπαστικό τρόπο όχι μόνο να παρουσιάσει τα σχετικά θέματα που αφορούν την υγεία, τη σωστή διατροφή και τον υγιεινό τρόπο διαβίωσης αλλά και να τεκμηριώσει επιστημονικά τις απόψεις του.

Το βιβλίο αυτό πρέπει να εισαχθεί σε όλες τις δημόσιες και ιδιωτικές βιβλιοθήκες και να διαβαστεί από κάθε ελληνική οικογένεια. Θα συμβάλει το δίχως άλλο στην αναβάθμιση της υγείας και της ευεξίας του ελληνικού λαού.

Επιτρέψτε μου να συγχαρώ τον συγγραφέα του βιβλίου για το σημαντικό αυτό επίτευγμα.

Παναγιώτης Κουμεντάκης, διατροφολόγος γιατρός

Ε'

Το σώμα μας είναι ένα ενεργειακό, οργανικό σύστημα, εφοδιασμένο με τα κατάλληλα όπλα για να επιβιώσει και να αντιμετωπίσει σωστά κάθε πρόκληση. Δυστυχώς στις μέρες μας παραβλέπουμε τη φύση και τη δύναμη που κρύβουμε μέσα μας. Βασιζόμαστε στους γιατρούς για να μας σώσουν την τελευταία στιγμή, όταν πια δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις μας.

Η Ορθομοριακή Θεραπευτική, όπως έχει εφευρεθεί από τον δύο φορές νομπελίστα Linus Pauling και έχει αναπτυχθεί και εφαρμοστεί στην Ελλάδα από τον κλινικό ορθομοριακό διατροφολόγο Γεώργιο Μηνούδη, προλαμβάνει την ασθένεια χρόνια πριν εκδηλωθεί. Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας θα ανακαλύψετε εύκολους και εφαρμόσιμους τρόπους για να επαναφέρετε την ισορροπία του οργανισμού σας με φυσικά μέσα. Επίσης, στο βιβλίο αυτό αναφέρονται και αναλύονται με απλό αλλά ταυτόχρονα επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο οι μηχανισμοί που μας αρρωσταίνουν, με παράλληλη αναφορά της σχετικής θεραπείας.

Η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται από εμάς τους ίδιους και από τις γνώσεις που αποκτούμε συν τω χρόνω για την υγεία και την ασθένεια. Θα εκπλαγείτε βλέποντας πόσο διαφορετικά αναπτύσσεται εδώ το συγκεκριμένο θέμα σε σχέση με τις συνήθειες αντιλήψεις.

Το βιβλίο αυτό δεν απευθύνεται μόνο στον απλό και καθημερινό άνθρωπο, που θέλει να ενημερωθεί για τον σωστό τρόπο διατροφής, αλλά πολύ περισσότερο στους επιστήμονες της υγείας, για να τους υπενθυμίσει ότι η Ορθομοριακή Διατροφή και Θεραπευτική αποτελεί τη βάση για κάθε άλλη, συμβατική ή μη, πρόληψη ή/και αντιμετώπιση των παθήσεων.

Δρ. Στεφάνοβα Αλμπένα, γενική ιατρός,
σύμβουλος Ορθομοριακής Διατροφής & Θεραπευτικής

Ε'

Το λίαν ενδιαφέρον και μεστόν επιστημονικής εμβριθείας και αξίας βιβλίο του κυρίου Μηνούδη αποτελεί μίαν σημαντική συμβολήν εις την Επιστημονικήν Ιατρικήν ενημέρωσιν του Επιστημονικού Ιατρικού αντικειμένου ερεύνης και γνώσεως της διατροφολογίας του ανθρώπου.

Αποδίδω ητιολογημένον αντικειμενικόν έπαινον και διάκρισιν εφρημοσμένης ιατρικής προσφοράς εις τον κύριον Γιώργο Μηνούδη, εις ότι αφορά τον σημαντικόν παράγοντα της διατροφολογίας ως ούτος αναλύεται και αναπτύσσεται εις την εμβριθή επιστημονικήν εργασίαν του. Εις την παρούσαν εργασίαν προτανεύει σαφής αντικειμενική ανάλυσις και σύνθεσις των παραγόντων διατροφής του ανθρώπου διά πρώτην φοράν, εις τον καθορισμόν και συσχετισμόν αυτών, με την παράμετρον της σφαιρικής καλύψεως των φυσιολογικών διατροφικών αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού. Παράμετροι αι οποίαι παρεμβαίνουν εις τον προσδιορισμόν και καθορισμόν της ανθρωπίνης διατροφής είναι πολλάί. Παράγοντες οι οποίοι πρέπει κατ' αρχήν να επισημανθούν είναι:

1. Ο δογματισμός των λεπτομερειών των διατροφικών δεδομένων συνηθειών του ατόμου μαζί με τον ψυχικόν παράγοντα.

2. Ο παρορμητισμός του ατόμου με εκλυτικόν παράγοντα τα διατροφικά υποκειμενικά ερεθίσματα.

3. Ο βαθμός θεληματικότητας, συναισθήσεως, μέτρων εγκρατείας και επιλογής τροφής.

4. Η ανοχή του ατόμου εις το παθολογικόν βάρος, η οποία πυροδοτεί πολυδιάστατα αίτια (παθολογικόν).

5. Διερεύνηση, διαπίστωση και έλεγχος πολυπαραγοντικών παραμέτρων συμπεριφοράς ατόμου και περιβάλλοντος. Ο συγγραφεύς ευφρυνώς και ητιολογημένα εμφανίζει τον δυναμικόν έλεγχον του διατροφολόγου ως προς την πειθαρχίαν και θετικήν ανταπόκρισιν του ατόμου εις τρόπον ώστε δογματικά και αντικειμενικά ο διατροφολόγος ν' αποτελεί το alter ego του ενδιαφερομένου ατόμου με αποδοχήν ανταποκρίσεώς του εις τα προστάγματα του διατροφολόγου, ήτοι ωφελείν και μη βλάπτειν, τήρησιν εγκρατείας ανταποκρίσιν εις εντολήν Ιατρικού Ελέγχου, δηλαδή follow up.

Αναλόγως των ευρημάτων καθορίζεται η αιτιολογική θεραπεία. Έχει βαρύνουσαν σημασίαν η πειστικότητα του διατροφολόγου να κατευθύνη την υποκειμενικότητα και περιβαλλοντικήν επίδρασιν και επιρροήν εις το υπό παρακολούθησιν άτομον.

Είναι σημαντικόν το δεδομένον όπερ προτάσσει ο κύριος Μηνούδης ότι το προλαμβάνειν είναι καλύτερον του θεραπεύειν, διότι συμπίπτει με την πρόληψιν.

Ο κύριος Μηνούδης ευστόχως αξιοποιεί τον αντικειμενικόν παράγοντα της αιτιολογίας της διαταραχής του οργανισμού του ασθενούς και ως ψυχοσωματικής μονάδος.

Ορθώς ο κύριος Μηνούδης εμφανίζει ως πλέον αναγκαίαν την πρόληψιν πάσης διαταραχής και ακόμη προτάσσει την αναγκαιότητα της αντικειμενικής διαπιστώσεως της αιτίας της διαταραχής του οργανισμού προς αιτιολογικήν θεραπείαν.

Επειδή πολλάκις αι αισθήσεις μας μας εξαπατούν πρέπει η παρούσα κατάστασις να επικυρώνεται και αντικειμενικώς διά των ενδεδειγμένων εξετάσεων.

Θεωρώ, ως υπεύθυνος εκπρόσωπος και λειτουργός της Ιατρικής Επιστή-

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

μης, ότι η κοινωνία και η πολιτεία έχουν καθήκον να αξιοποιήσουν την καθιερωμένη ιατρική αναγκαιότητα. «Το προλαμβάνει είναι καλύτερο του θεραπεύει». Αυτό το κενόν καλύπτει η περισπούδαστος εργασία του κυρίου Μηνούδη, ήτις δι' ερεύνης, μελέτης και γνώσεως προσδιορίζει την σωστήν διατροφήν με προσδιορισμόν των φυσικών δρογών του φυτικού βασιλείου. Εγώ ως ογκολόγος χειρουργός βεβαιώνω ότι το κρέας είναι καρκινογόνον ως προδιαθεσιακός παράγων και μάλιστα καταλαμβάνει την πρώτην θέσιν. Δι' αυτό και εις τα προηγμένα κράτη η επίπτωσης του καρκίνου ως αιτία θανάτου προσεγγίζει το 50%.

Συγχαίρω τον κύριον Μηνούδη και προτείνω Δημιουργίαν Έδρας Διατροφολογίας.

Εμμ. Ι. Μπαντουβάς

Καθηγητής Χειρουργικής Πανεπιστημίου Αθηνών