

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πρώτη γνωριμία μου με τον Γιώργο Μηνούδη έγινε αρχικά απρόσωπα, μέσω της τηλεόρασης. Ακούγοντάς τον, διαβάζοντας τα βιβλία του και γνωρίζοντάς τον αργότερα, κατάλαβα ότι πρόκειται για άτομο με όραμα ζωής, κάτι σπάνιο και μαγικό στις μέρες μας. Ακολουθώντας τα χνάρια μεγάλων διδασκάλων του χώρου ο Γιώργος Μηνούδης έρχεται να διευρύνει το μονοπάτι και να το κάνει λεωφόρο.

Ύστερα από μακρά και επίπονη διαδρομή, εντρυφώντας ολοένα και βαθύτερα στα μυστικά της θρέψης του ανθρώπινου σώματος, θεραπεύοντας και καθοδηγώντας εκατοντάδες ασθενείς, έρχεται να υπενθυμίσει στους συνανθρώπους του την κεφαλαιώδη σημασία της διατροφής στην πρόληψη και στην αποκατάσταση της υγείας τους.

Φόβοι, μύθοι και ταμπού αιώνων για το τι είναι, πώς δημιουργείται και πώς αντιμετωπίζεται η ασθένεια καταρρίπτονται σταδιακά. Παλιές γνώσεις ανα-

σύρονται και καινούργιες δημιουργούνται στο νέο οικοδόμημα της ιατρικής του 21ου αιώνα.

Το βιβλίο αυτό διακρίνεται για την απλότητα, τη ροή και τη σαφήνεια του λόγου του. Απευθύνεται σε όλους, απλούς ανθρώπους και λειτουργούς της υγείας.

Μπορεί ο ανθρώπινος οργανισμός να είναι ιδιαίτερα περίπλοκος, μπορεί ο δρόμος που έχουμε να χαράξουμε και να διανύσουμε να είναι μακρύς, είναι όμως ελπιδοφόρο ότι βρισκόμαστε επιτέλους στη σωστή αφετηρία.

Δρ. Έλλη Κερεζούδη
Συντονίστρια διευθύντρια
Νευρολογικού Τμήματος
Νοσοκομείου Η Παμμακάριστος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η οστεοπόρωση, τα αρθρικά, ο θυρεοειδής, η παχυσαρκία, το σάκχαρο, τα γαστρεντερικά προβλήματα, οι πονοκέφαλοι, οι ημικρανίες, οι δερματοπάθειες, η υπέρταση, οι καρδιοαγγειακές παθήσεις, οι αλλεργίες και τα αυτοάνοσα νοσήματα είναι μερικά πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας, τα οποία αυξάνονται με ραγδαίους ρυθμούς σήμερα. Όλα σχεδόν είναι άγνωστα σε «πρωτόγονους» πολιτισμούς, όπως, για παράδειγμα, στα νησιά Φίτζι του Ειρηνικού ωκεανού.

Εκεί οι κάτοικοι έχουν λεπτά, μωύδη, λειτουργικά σώματα και πλήρη απουσία παθολογικών συμπτωμάτων στη συντριπτική πλειοψηφία του πληθυσμού. Αντίθετα, στους τεχνολογικά προηγμένους δυτικούς πληθυσμούς όλες οι παραπάνω παθολογικές καταστάσεις κυριολεκτικά «θερίζουν». Γιατί; Δεν θα απορούσατε αν συνειδητοποιούσατε πώς ζουν οι μεν και πώς οι δε. Στα νησιά Φίτζι τρέφονται με τροπικά φρούτα γεμάτα ένζυμα, βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία, πίνουν

νερό βουνίσιας πηγής, δηλαδή ορθομοριακό, και ασχολούνται κυρίως με χειρωνακτικές εργασίες. Δεν κάθονται σε γραφεία τρώγοντας γρήγορες τροφές-σκουπίδια, πίνοντας καφέδες και αναψυκτικά, ούτε περνούν τα βράδια τους μπροστά στην τηλεόραση τρώγοντας πίτσες.

Δυστυχώς, οι «πρωτόγονοι» πληθυσμοί ζουν πολύ πιο «ορθομοριακά» απ' ό,τι όλοι εμείς στον δυτικό κόσμο. Μπορούμε άραγε να το καταφέρουμε και εμείς, παρά τις δύσκολες συνθήκες – άγχος, τοξίνες, θρεπτικά υποβαθμισμένη και βιομηχανοποιημένη τροφή – που μας περιβάλλουν; Η απάντηση είναι ναι! Σε μεγάλο βαθμό. Αρκεί να καταλάβουμε πώς προκαλούνται τα παθολογικά συμπτώματα και να ενημερωθούμε σωστά. Να συνειδητοποιήσουμε ότι όλα αυτά τα συμπτώματα έχουν συνήθως κοινά αίτια και χαρακτηριστικά και το αν θα μας ταλαιπωρήσουν ή όχι εξαρτάται από τη νοοτροπία, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας. Δεν έρχονται από το πουθενά και δεν είναι αναπόφευκτα.

Με μια σειρά βιβλίων από τις εκδόσεις Κέδρος ξεκινάμε μια εκστρατεία σωστής και ολοκληρωμένης επιστημονικής ενημέρωσης των απλών πολιτών αλλά και των επαγγελματιών υγείας, με την οποία στοχεύουμε να ξεδιαλύνουμε επιτέλους το μυστήριο της εξέλιξης όλων αυτών των ανεπιθύμητων καταστάσεων που αναφέραμε. Με σκληρά, αδιάσειστα, επιστημονικά στοιχεία θα τις αναλύσουμε σε απλή, κατανοητή

γλώσσα. Θα εξηγήσουμε επίσης γιατί η Ορθομοριακή Διατροφή, η οποία συμπεριλαμβάνει την Ορθομοριακή Ιατρική και την Ορθομοριακή Θεραπευτική, είναι η μόνη επιστήμη η οποία μπορεί να τις αντιμετωπίσει σωστά και ολοκληρωμένα. Διότι, ως επιστήμη, είναι τουλάχιστον είκοσι χρόνια μπροστά από την εποχή της και θεωρείται η ιατρική του 21ου αιώνα.

Θα ξεκινήσουμε με δύο παθολογικές καταστάσεις η εξήγηση και αντιμετώπιση των οποίων δείχνει με μεγάλη σαφήνεια πώς και γιατί η προστασία και η αναβάθμιση της ψυχοσωματικής υγείας μας είναι καθαρά «ορθομοριακή» υπόθεση. Αναφέρομαι στην οστεοπόρωση και στα αρθριτικά. Πριν όμως εξετάσουμε αυτές τις δυσάρεστες παθολογικές καταστάσεις, ας δούμε τι ακριβώς είναι η Ορθομοριακή Διατροφή, ποια η επιστημονική της τεκμηρίωση και με ποιο τρόπο επιτυγχάνει τα εκπληκτικά της αποτελέσματα.