

ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ
ΙΑΤΡΟΥ

Ο ΙΑΤΡΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΜΕΡΟΣ Β'.

(Το πρώτον μέρος έχει ήδη εκδοθή τον Δεκέμβριον του 1933 υπό του "Νέου Κόσμου,, ως ανεξάρτητον τεύχος).

ΑΘΗΝΑΙ 1934

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

“Όσοι, κρίνοντας από τὸν τίτλον, περιμένουν νὰ βροῦν στὸ βιβλίον μας αὐτὸ συμβουλὲς περὶ τοῦ πῶς νὰ θεραπεύουν τὸν ἑαυτὸν των καὶ τοὺς ἄλλους, ὅταν ἀρρωσταίνουν, ἄς ἀπελπισθοῦν. Ὁ δικός μας «Ἱατρὸς τῆς Οἰκογενείας» δὲν ὁμοιάζει τοὺς ἱατροὺς τῶν συγχρόνων δῆθεν πολιτισμένων κοινωνιῶν: Ἀδιάφοροι γιὰ τὴν ὑγεία τῶν πελατῶν των, σπεύδουν πρόθυμα νὰ δώσουν τὴν συνδρομὴ των ὅταν ἀρρωστήσουν.

Ὁ δικός μας «Ἱατρὸς τῆς Οἰκογενείας» ὁμοιάζει τοὺς Κινέζους γιατροὺς. Στὴ Κίνα, ὡς γνωστό, οἱ γιατροὶ πληρώνονται ὅσο οἱ πελάται των εἶναι καλά. “Όταν ἀρρωστήσουν εἶναι ὑποχρεωμένοι νὰ τοὺς περιποιηθοῦν δωρεάν. Σοφωτάτη συνήθεια. Γιατί αὐτὸ τὸ συμφέρον τῶν ἱατρῶν τοὺς ἐπιβάλλει νὰ παρέχουν κάθε περιποίησιν ἀναγκαίαν γιὰ νὰ προλάβῃ τις ἀρρώστειες. Ὁ δικός μας «Ἱατρὸς τῆς Οἰκογενείας» δὲν ὁμοιάζει τοὺς διαφόρους ἱατροὺς τῶν διαφόρων Ἱατρικῶν Ἐγκυκλοπαιδείων, ποὺ σκορπίζουν γενναιόδωρα ὁδηγίες καὶ συνταγὲς γιὰ κάθε νόσον καὶ μαλακία.

Ἄν ἡμεῖς οἱ γιατροὶ καὶ μετὰ τῶσων ἐτῶν σπουδῆ δυσκολευόμαστε συχνὰ νὰ κάμουμε ἀκριβῆ διάγνωσι καὶ νὰ καθορίσουμε τὴν πρέπουσα θεραπείαν, σκεφθῆτε τί ὕψος καὶ βάθος ἀνοησίας χρειάζεται γιὰ ν’ ἀναλάβουμε νὰ σᾶς χειροτονίσουμε ἀντικαταστάτας μας μὲ ἓνα βιβλίον ποὺ σᾶς δίδουμε στὸ χέρι.

Ἄν αὐτὸ ἦτο ἀνέκαθεν ἐπιχειρήσις ὄχι ἀπλῶς ἀνόητη, ἀλλὰ καὶ ἐπικίνδυνη, φαντασθῆτε τί εἶναι σήμερον ποὺ γνωρίζουμε περισσότερον ἀπὸ πάντοτε ὅτι δὲν ὑπάρχουν ἀσθένειαι, ἀλλ’ ἀσθενεῖς, ὅτι ἡ ἀλληλοεπίδρασις τῶν ὀργάνων ἀναμεταξύ των εἶναι μεγάλη καὶ ὅτι ἐπομένως δὲν ὑπάρχει ἀσθένεια ἑνὸς ὀργάνου, ἀλλ’ ὀλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ.

Σήμερον δηλαδὴ γνωρίζουμε περισσότερον ἀπὸ ἄλλοτε ὅτι ἡ θεραπεία ὀφείλει νὰ εἶναι ἀτομικὴ καὶ ὅτι πρέπει νὰ καθορίζηται μετὰ τελείαν καὶ λεπτομερῆ τοῦ ἀρρώστου ἐξέτασι.

Εὐτυχῶς σήμερον διαθέτομε μέσων διαγνωστικῶν, ποὺ οὐτε νὰ τὰ ὀνειρευθοῦν μπορούσαν πρὶν ἀπὸ λίγα χρόνια: Ἀκτινοσκοπήσεις, ἀκτινογραφίαι καὶ ἐξέτασιν ὄλων τῶν ἰσθῶν, ὑγρῶν καὶ χυμῶν τοῦ ὀργανισμοῦ.

Σκεφθῆτε λοιπὸν τί πρωτογένεια χρειάζεται γιὰ ν’ ἀναλαβάνη κανεὶς νὰ θεραπεύῃ τὸν ἑαυτὸ του καὶ τοὺς γύρω του μὲ τις διάφορες Ἱατρικὰς Ἐγκυκλοπαιδεῖαις ἢ Ἱατροὺς τῆς Οἰκογενείας. Μᾶς φθάνουν οἱ διάφοροι τσαρλατάνοι πρακτικοὶ γιατροὶ, θαυματουργοὶ καλόγηροι καὶ μάγισσες θεραπεύτριαι. Ἄς

λείψουν τουλάχιστον οί διάφοροι δῆθεν ἐπιστημονικοί τυφλοσύρτες.

Ὁ δικός μας «Ἴατρος τῆς Οἰκογενείας» φιλοδοξεῖ νά εἶναι ἱατρός μελλοντικῶν ἀληθινῶν πολιτισμένων κοινωνιῶν. Νά εἶναι ὑγιεινολόγος καί ὄχι θεραπευτής. Νά προλαμβάνη, γιά νά ἔχῃ λιγώτερα νά θεραπεύῃ, ὅπως ἐτονίσασαμε στόν πρώτο τόμο.

Καί μέ τὰ σημερινά δεδομένα τῆς ἐπιστήμης αὐτό εἶναι πλέον ἢ ἐφικτό, γιὰτί ὅλες σχεδόν οἱ ἀσθένειες εἶναι ἀναπόφευκτες.

ΠΡΩΤΟ

Ἐφ' ὅτου ὁ Παστέρ ἀνεκάλυψε ὅτι αἰτία τῶν μολυσματικῶν νοσημάτων εἶναι τὰ μικρόβια, σωστά θαύματα ἐπετελέσθησαν στή σφαῖρα τῆς Δημοσίας Ὑγιεινῆς. Αἱ μεγάλες κυρίως ἐπιδημίες σοβαρωτάτων ἀσθενειῶν πού προξενούσαν ἄλλοτε ἀφάνταστες καταστροφές περιωρίσθησαν στό ἐλάχιστον.

Δέν μπορούμε ὅμως νά πούμε τό ἴδιο καί γιά τήν Ἀτομική Ὑγιεινή.

Ἡ ὅλη προσοχή τῶν ἀτόμων ἐστράφη στήν προφύλαξι ἀπό τὰ μικρόβια. Καί τό μόνον ἀποτέλεσμα τῆς ματαιίας αὐτῆς προσπαθείας, ἦτο νά προσθέσῃ μιᾶ περιπλέον ἀσθένεια, πολὺ χειρότερα ἀπό ὅλες τίς ἄλλες: Τήν μικροβιοφοβία.

Ἦτο ἐποχή πού ὑπερτιμήθη τό μικρόβιον ὡς παράγων τῶν ἀσθενειῶν. Ἀργότερα ὅμως τήν προσοχή τῶν ἐπιστημόνων ἐλκύσε ἡ ἐξῆς ἀλήθεια: Ἐνῶ μολύνονται πολλοί, λίγοί ἀσθενοῦν.

Ἡ παρατήρησις αὐτή ἔγινε ἀφορμὴ νέων ἐρευνῶν καί νέων ἀνακαλύψεων.

Καί ἦλθε στό φῶς ἡ μεγάλη σημασία τῆς Ἀμύνης τοῦ γεροῦ ὀργανισμοῦ.

Μάλιστα. Νέες ἐρευνες καί νέες ἀνακαλύψεις ἔφεραν ἐπάνω στή σκηνή τήν Ἀμύνα τοῦ ὀργανισμοῦ καί ὥθησαν στό παρασκήνιο τό μόλυσμα, τὰ μικρόβια.

Μέ τό πνεῦμα αὐτό ἐξητάσαμε τίς ἀσθένειες καί τὰ μικρόβια στό πρώτο τόμο τοῦ «Ἴατροῦ τῆς Οἰκογενείας» καί φθάσαμε στό συμπέρασμα:

«Ὁ ὑγιής ἄνθρωπος εἶναι ἀφιλόξενος στό μικρόβια, καί: τό καλλίτερο μικροβιοκτόνο εἶναι ἡ καλή ὑγεία».

ΔΕΥΤΕΡΟ

Νά δημιουργήσουμε γεροὺς ὀργανισμοὺς ἀπρόσβλητους ἀπὸ τὰ μικρόβια, νά τί θά πραγματευθοῦμε στή μελέτη μας αὐτή.

Ἡ ὑγεία μας, τό προπύργιον αὐτὸ ἐναντίον τῶν ἀσθενειῶν, εἶναι ἡ συνισταμένη τῆς ὑγείας πού κληρονομήσαμε ἀπὸ τοὺς γονεῖς μας καί τῶν συνθηκῶν τῆς ζωῆς μας.

Μέ τὰ σημερινά δεδομένα τῆς ἐπιστήμης, ἐκ τῶν δύο αὐτῶν

παραγόντων άσυγκρίτως μεγαλειτέρα σημασία έχουν αί συν-
θήκαι τής ζωής.

Γιατί μιá κακή κληρονομικότητα μπορούν σιγά-σιγά νά τήν
βελτιώσουν καλοί όροι ζωής. Καί αντίθετα: Πλημμελείς όροι ζω-
ής μπορούν νά καταρρακώσουν καί τήν καλλίτερη κληρονομι-
κότητα.

Γι' αυτό, άφίνοντας κατά μέρος τήν κληρονομικότητα, θά
έξετάσουμε τούς άναγκαίους στήν ύγεία καλούς όρους ζωής.

Καί όσον μέν άφορᾷ τὸ ζήτημα τής καλής διατροφής, έξαν-
τλήσαμε τὸ θέμα στό βιβλίο μας Τροφή καί Ζωή.

Έδῶ θά πραγματευθοῦμε τούς κυριωτέρους έκ τῶν ὑπολοί-
πων ὄρων τής ζωής πού εἶναι άπαραίτητοι ὅπως δημιουργήσου-
με ὄργανισμούς ίκανούς ν' άμύνωνται κατά έχθρικοῦ περιβάλ-
λοντος. Ὅργανισμούς με άλλους λόγους πού θά μπορούν ν' άν-
ταποκριθόν πρὸς τὸν σκοπὸ τής ύγιεινής, πού εἶναι:

«Νά κάμη τούς Ιατροὺς άχρήστους καί τά φάρμακα περιττά»!

ΟΙ ΚΑΛΙΤΕΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΙΑΤΡΟΙ

“Όταν απέθνησκε κάποιος διάσημος γιατρός είπε στους θλιμμένους γύρω του πελάτας:

«Μη λυπήσθε τόσο πολύ για τὸ θάνατό μου, γιατί ἀφήνω πίσω μου τοὺς καλλιτέρους ἰατροὺς, οἱ ὅποιοι μάλιστα δὲν θὰ πεθάνουν ποτέ: Τὸ νερό, τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιο.».

Τίποτε, ἀλήθεια, δὲν θεραπεύει καὶ πρὸ πάντων τίποτε δὲν προλαμβάνει ἀποτελεσματικώτερα ἓνα μεγάλο πλῆθος ἀσθενειῶν, ὅσο τὰ τρία αὐτὰ στοιχεῖα, ὅταν ξεύρουμε νὰ τὰ μεταχειριζόμαστε καὶ νὰ τὰ συνδυάζουμε ὅπως πρέπει.

Τὴν μεγάλην αὐτὴν ἀλήθειαν ἐγνώριζαν οἱ ἐνδοξοὶ πρόγονοὶ μας, οἱ ὅποιοι χωρὶς ἀμφιβολία ὑπῆρξαν ὁ ὑγιέστερος λαὸς τοῦ κόσμου.

Γι' αὐτὸ σκοπεύουμε στὴ μελέτη μας αὐτὴ νὰ γνωρίσουμε στὸ ἀναγνωστικὸ μας κοινὸ τοὺς τρεῖς αὐτοὺς ἐκλεκτοὺς φίλους μας.

Γιὰ τὸ νερὸ θὰ μιλήσουμε σύντομα, γιατί ποιὸς λιγώτερο, ποιὸς περισσότερο ὅλοι σχεδὸν σήμερα ἔχουν γνωρισθῆ μ' αὐτό.

Α'. ΝΕΡΟ - ΛΟΥΤΡΑ

Κάποτε στην Ίταλία, για να παραστήσουν τὸν Χρυσοῦν Αἰῶνα, ἐκόλλησαν σὲ ὄλο τὸ σῶμα μικροῦ ὑπαιδιοῦ φύλλα χρυσοῦ. Κατὰ τὴν πορείαν ὁμως ἡ πομπὴ μετεβλήθη σὲ κηδεΐα.

Τὸ ζωντανὸν ἄγαλμα εἶχε καταπέσει.

Τὸ παιδάκι εἶχεν ἀποθάνει.

Γιατί;

Γιατί, ἀπλουστάτα, οἱ διοργανωταὶ τῆς ἐορτῆς, μὴ γνωρίζοντες τοὺς στοιχειωδέστερους νόμους τῆς ὑγιεινῆς, ἔκλεισαν μὲ τὰ φύλλα τοῦ χρυσοῦ τοὺς πόρους καὶ τὸ δέρμα ἐν γένει τοῦ παιδιοῦ. Κατήρησαν ἐπομένως μιὰ ἀπὸ τίς πιδ σπουδαῖες λειτουργίες τοῦ σώματος, τὴν λειτουργία τοῦ δέρματος, χωρὶς τὴν ὁποίαν ἀδύνατος ἡ ζωὴ.

Ἕνας διακεκριμένος ἐπιστήμων ἔκαμε πρὸ ἐτῶν τὸ ἐξῆς πείραμα: Ἐπέχρισε τὸ δέρμα ζῶων μὲ οὐσία, ἡ ὁποία ἔκλεισε τοὺς πόρους. Τὰ ζῶα στὴν ἀρχὴ παρουσίασαν δυσφορία, ἔπειτα δὺσπνοια καὶ στὸ τέλος ἀπέθανον.

ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Τὸ δέρμα ἔχει πολλαπλὰς ιδιότητες, αἱ κυριώτερες τῶν ὁποίων εἶναι:

1) Προφυλάσσει τὸ σῶμα ἀπὸ ἐξωτερικὰς ἐπιβλαβεῖς ἐπιδράσεις.

2) Δι' αὐτοῦ ἐρχόμεθα σ' ἐπαφὴ μὲ τοὺς σπουδαιότατους ἐξωτερικοὺς παράγοντας: τὸν ἀέρα, τὸν ἥλιο, τὸ φῶς.

3) Εἶναι ὄργανο τῆς ἀφῆς.

4) Εἶναι ὄργανο καθαρισμοῦ τοῦ αἵματος, συμπληρωματικὸ νεφρῶν καὶ ἥπατος. Διότι διὰ μέσου τῶν πόρων αὐτοῦ —εἶδος ἐξυγιαντικῶν σωλήνων, τὸ ὀλικὸ μῆκος τῶν ὁποίων ἀνέρχεται εἰς 28 ἀγγλικά μίλια— γίνεται ἡ ἀνταλλαγὴ τῶν ἀερίων καὶ ἡ ἀπομάκρυνσις δηλητηριωδῶν οὐσιῶν ὑπὸ μορφήν ἰδρώτος καὶ σμήγματος.

ΙΔΡΩΣ

Παράγεται ἀπὸ τοὺς ἰδρωτοποιοὺς ἀδένας τοῦ δέρματος καὶ χρησιμεύει ὄχι μόνον γιὰ νὰ καθαρῖζη τὸ αἷμα, ἀλλὰ καὶ γιὰ νὰ ρυθμίζη τὴν θερμοκρασίαν. Ἡ ἐφίδρωσις αὐξάνει ἢ ἐλαττοῦται

ανάλογως τῆς ἐποχῆς. Ἐλαχίστη κατά τὸν χειμῶνα, γιὰ νὰ μὴ ἀφαιρῆ μὲ τὴν ἐξάτμιση πολλὴν θερμότητα, φθάνει κατά τὸ θέρος σὲ μεγάλην ποσά. Μέσος ὅρος εἶναι 1 χιλιογρ. σὲ 24 ὥρες, στὶς μεγάλες ἐφιδρώσεις φθάνει 1 χιλ. τὴν ὥρα.

Ἔτι ὁ ἰδρῶς περιέχει τοξίναις γίνεται φανερόν ἀπὸ τὸ ἐξῆς πείραμα: Ἐνεῖς ἰδρωτός σὲ φλέβα σκύλλου ἐπιφέρει τὸν θάνατον σὲ λίγες ἡμέρες ἢ καὶ σὲ λίγες ὥρες.

ΣΜΗΓΜΑ

Εἶναι οὐσία λιπαρά, παράγεται ἀπὸ τοὺς σμηγματογόνους ἀδένας τοῦ δέρματος. Διατηρεῖ τὸ δέρμα μαλακὸ καὶ ἐλαστικὸ καὶ τὸ προφυλάσσει ἀπὸ ρήξεις (σχασίματα), στὶς ὁποῖες προδιαθέτει τὸ ξηρὸ δέρμα.

Περιέχει πολλὰ δηλητήρια.

Αὐτὸ εἶναι ἐκεῖνο ποῦ συναθροίζεται στὸ δέρμα καὶ τὶς πτυχές του καὶ σχηματίζει μαζὶ μὲ τὰ προϊόντα τῆς ἀπολεπίσεως τῆς ἐπιδερμίδος καὶ τὴν σκόνην, τὴν ἀκαθαρσία, ποῦ γνωρίζουν κυρίως ὅσοι κάμνουν σπάνια χρῆσι νεροῦ καὶ σαπουνιοῦ.

Αὐτὸ εἶναι ἐκεῖνο ποῦ ταγγιάζει, ὅπως κάθε λιπαρὰ οὐσία καὶ δίνει τὴ γνωστὴ δυσσομία τῶν ἀκαθάρτων ἀνθρώπων καὶ τῶν κλειστῶν χώρων. Ἀπόδειξις ὅτι ἡ ἀκαθαρσία αὐτὴ εἶναι ἡ πηγὴ τῆς φρικτῆς καὶ βρωμερᾶς ἀτμοσφαιρας τῶν κοιτῶνων, στοὺς ὁποῖους κοιμοῦνται περισσότερα άτομα, εἶναι τὰ νυκτερινὰ ἄστυλα τῆς Ἀγγλίας καὶ ἄλλων χωρῶν. Σ' αὐτὰ βρίσκουν δωρεὰν ἓνα κρεβάτι ὅλοι οἱ ἄστεγοι πτωχοί, ἀφοῦ πάρουν ὀλόκληρο λουτρό. Τὸ πρῶτ, λοιπὸν, καμμιά δυσσομία δὲν ὑπάρχει στοὺς κοιτῶνας αὐτοὺς.

ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ

Ἡ χρησιμότης ἡ ἀπεκκριτικὴ τοῦ δέρματος εἶναι μεγάλη. Ἄν βερνικωθῆ, ἢ καθ' οἰονδήποτε ἄλλον τρόπον κλεισθῶν οἱ πόροι, τὸ ἄτομον ἀποθνήσκει. Ἔτσι ἐξηγεῖται τὸ πάθημα τοῦ μικροῦ παιδιοῦ ποῦ ἀναφέραμε.

Ἔτσι ἐξηγεῖται καὶ ἡ σοβαρότης τῶν ἐκτεταμένων ἐγκαυμάτων. Διότι, ὅταν τὸ δέρμα δὲν μπορεῖ νὰ λειτουργήσῃ, τὴν ἐργασία του παραλαμβάνουν τὰ ἄλλα ἀπεκκριτικὰ ὄργανα καὶ ἡ προσθήκη αὐτῆ τῆς ἐργασίας δὲν εἶναι πρὸς ὄφελός των.

Κυρίως προσβάλλονται τὸ ἦπαρ, οἱ νεφροὶ καὶ τὰ ὄργανα τῆς πέψεως.

Συμβαίνει ὁμως καὶ τὸ ἀντίθετο. Κακὴ λειτουργία τῶν πεπτικῶν ὀργάνων ἔχει τὸν ἀντίκτυπὸ τῆς στὸ δέρμα. Πυοφύτης, ἐκζέματα καὶ λοιπὰ ἐξανθήματα τοῦ προσώπου καὶ τοῦ δέρματος δὲν εἶναι τοπικὰ νοσήματα. Εἶναι τρόπον τινὰ πύλαι εἰσόδου τῶν δηλητηρίων ποῦ κατασκευάζονται μέσα στὸν ὀργανισμό μας ἀπὸ κακῶς λειτουργοῦντα πεπτικὰ ὄργανα. Ἐχουν συνήθως ὡς αἰτία κακὴ μάσσησι, κακὴ πέψι, δυσκοιλιότητα καὶ γενικῶς κακὴ

διατροφή.

Ἡ καλλιτέρα ἀπόδειξις αὐτῆς τῆς ἀλήθειας εἶναι ἡ θεραπεία, πρὶν, ἐννοεῖται, χρονίσουν, ὅποτε θεραπεύονται δύσκολα. Ἄρκει ἐπάνοδος στὴ φυσιολογικὴ διατροφή καὶ καλὴ λειτουργία ὅλων τῶν ὀργάνων τῆς πέψεως γιὰ νὰ θεραπευθοῦν αἱ ἀσθένειες αὐτὲς τοῦ δέρματος.

Ἄν ὁμως, χωρὶς κανονισμὸ διαίτης, χωρὶς ὑγιεινὴ ζωὴ, θελήσουμε νὰ κλείσουμε ἀπότομα τὸ δερματικὸ νόσημα, ἐπέρχονται φαινόμενα δηλητηριάσεως. Σὲ παιδιὰ, ποὺ εἶχαν ἐκτεταμένο πυοφύτη στὸ κεφάλι, σκέπασμα αὐτοῦ μὲ κομπρέσες καὶ μουσαμά, πρὸς θεραπευτικὸ σκοπὸ, ἔφερε σπασμούς καὶ θάνατο. Γιατὶ ὁ μουσαμάς ἐμποδίζει τὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν δηλητηρίων καὶ βοηθεῖ τὴν ἀπορρόφησιν τῶν ἀπὸ τὴν ἐκτεταμένην ἐπιφάνειαν τοῦ ἐξεγκωμένου δέρματος.

Ὡστε ὁ λαὸς ποὺ πιστεῦει ὅτι αἱ ἀσθένειες τοῦ δέρματος, ἂν κλεισθοῦν, κ τ υ π ο ὕ ν μ έ σ α, δὲν ἔχει καὶ πολὺ ἄδικο.

ΛΟΥΤΡΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΟΣ

Ἄν ἡ ἐπάλειψις τοῦ δέρματος μὲ βερνίκι φέρει, καθὼς εἶπαμε, ὀξεῖα δηλητηρίασι, ἄμεσο θάνατο, τὸ κλείσιμο τῶν πόρων μὲ τὴν ἀκαθαρσία ὀδηγεῖ στὴ χρονία δηλητηρίασι, τῆς ὁποίας ἀποτελεσματικὰ ποικίλα, κακοδιαθεσία, κόπωση, ἀνάμια, καχεξία. Ἐπίσης προσθήκη ἐργασίας στὸ ἥπαρ καὶ τὰ νεφρά, ἢ ὁποία προσθήκη δὲν εἶναι πρὸς ὄφελός των.

Ἡ ἀκαθαρσία τοῦ δέρματος εἶναι, ἐκτὸς τῶν ἄλλων, καὶ πρῶτης τάξεως ὕλικὸ γιὰ καλλιέργεια μικροβίων.

Μέσα σὲ λουτρὸ στρατιώτου ἐμετρήθησαν πλέον τῶν 80 δισεκατομμυρίων μικρόβια 25 διαφόρων ἀσθeneiῶν. Ὡστε πολὺ ὀρθῶς ἐλέγχθη ὅτι αἱ ἀσθένειες δὲν εἶναι ἢ ἀκαθαρσία.

Λουτρόν. Ἐκ τῶν ἀνωτέρω φθάσαμε στὸ συμπέρασμα ὅτι ἓνα μικρὸ διαμέρισμα ὡς δωμάτιο λουτροῦ εἶναι ἀπαραίτητο σὲ κάθε σπίτι, ὅπως ὁ κοιτῶν καὶ τὸ μαγειρεῖον.

Σήμερα στὶς πολιτισμένες χώρες δὲν κτίζεται σπίτι, μεγάλο ἢ μικρὸ, χωρὶς λουτρό. Δὲν θεωρεῖται πλέον πολυτέλεια προσιτὴ μόνον σ' εὐπόρους, ἀλλ' ἀναπόσπαστο μέρος μιᾶς ὑγιεινῆς κατοικίας.

Εἰς ὅλα τὰ μέρη, ὅπου ἐννοήθη ἡ μεγάλη σημασία τῆς καθαριότητος, ὑπάρχουν λαϊκὰ λουτρά, στὰ ὁποῖα βρῖσκουν οἱ ἰπτωχοί, ἀντὶ εὐτελεστάτης τιμῆς ἢ καὶ ἐντελῶς δωρεάν, χλιαρὸ λουτρὸ καθαριότητος. Σὲ πολλὰ μάλιστα μέρη τῆς Γερμανίας καὶ ἄλλων χωρῶν ἦτο ἐποχὴ, κατὰ τὴν ὁποία ἀπόδειξις λήψεως δωρεάν λουτροῦ ἴσχυε ὡς εἰσιτήριο σὲ θέατρο ἢ κινηματογράφου. Γιατὶ ἐγνώριζαν ὅτι ἡ καθαριότης εἶναι ζήτημα ἕξως καὶ τὴν ἕξιν ἀποκτᾷ κανεὶς λουζόμενος. Καὶ ὅταν μιὰ φορὰ συνηθισθῆ ἓνας στὴν καθαριότητα, ὅταν μιὰ φορὰ αἰσθανθῆ τὴν εὐεξία καὶ τὴν εὐχαρίστησιν ποὺ δίδει τὸ καθαρὸ σώμα καὶ τὸ καθαρὸ ἀσπρόρρουχο, θὰ τοῦ γίνῃ μιὰ ἀληθινὴ ἀνάγκη καὶ μὲ κά-

θε θυσία θά την ζητή και θά την έπιτυγχάνη.

“Αν λείπουν τά μέσα, άρκει ένα άπλουν σαπούνισμα και ξεβγαλμα, που μπορεί να γίνη με μιá λεκάνη νερό και ένα σφουγγάρι ή μιá φανέλλα.

ΨΥΧΡΟΛΟΥΣΙΑ

Σκοπός της ή άσκησις του δέρματος, όπως έκτελεί κανονικά τις φυσιολογικές αυτού λειτουργίες.

“Η έπαφή του ψυχρού νερού επάνω στο δέρμα φέρει στην άρχή αίσθημα ψύχους, άκολουθεί όμως μιá ζωηρά του δέρματος κυκλοφορία και μιá γενική ευεξία.

Τό αίσθημα αυτό ονομάζεται ά ν τ ί δ ρ α σ ι.

Χρησιμότης ψυχρολουσίας:

1) Διατηρεί την δροσερότητα και την καθαριότητα του δέρματος.

2) “Επειδή καλλιερεύει την κυκλοφορία του δέρματος, ανακουφίζει τά έσωτερικά όργανα και προλαμβάνει τις συμφορήσεις αυτών.

3) Καθησυχάζει τό νευρικό σύστημα και ξεκουράζει τούς κοπιάζοντας σωματικώς, πνευματικώς, αλλά και ψυχικώς.

4) Καλλιερεύει τις καύσεις, δυναμώνει τούς μύς, έμποδίζει την συνάθροισιν πολλού λίπους και προλαμβάνει την παχυσαρκία.

5) Καθιστά τό σώμα λιγώτερο εύπαθές στις καιρικές μεταβολές. Είναι άριστο προληπτικό συναχιών και βρογχιτίδων.

ΠΡΕΤΗ

“Όλοι σχεδόν είναι της γνώμης ότι τό νερό δέν πρέπει να είναι πολύ ψυχρό, αλλά τ σ α κ ι σ μ έ ν ο.

“Η μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας του νερού από την θερμοκρασίαν του δέρματος φέρει βλαβερό κλονισμόν στο νευρικό σύστημα. Γι’ αυτό ν’ άρχίζη κανείς με χλιαρό και να τελειώνη με σχετικώς ψυχρότερο.

“Ιδίως στα παιδιά και στους νευρικούς τό άπότομο κρύο τούς είναι επικίνδυνο.

“Όλα τά είδη της ψυχρολουσίας είναι καλά. “Ο άπλούστερος τρόπος, μιá λεκάνη νερό και ένα σφουγγάρι, με τό όποιο βρέχουμε όλο τό σώμα κάθε πρωί, χειμώνα-καλοκαίρι.

ΛΟΥΤΡΑ ΘΑΛΑΣΣΗΣ

Είναι τό καλλίτερο μέσον ψυχρολουσίας, διότι, έκτός των άλλων, προστίθεται και ή ώφέλεια του καθαρού άέρος, του ιωδίου και λοιπών συστατικών της θαλάσσης, του κολυμβήματος ή και της άπλης πλήξεως των κυμάτων.

Τό λουτρό να λαμβάνετε τις πρωίνες ώρες νηστικοί. Παρε-

τηρήθη καὶ θάνατος εἰς λουσθέντας μετὰ τὸ φαγητόν.

Διάρκεια. Πόσο πρέπει νὰ διαρκῆ δὲν μποροῦμε νὰ ὀρίσουμε μὲ ἀκρίβεια. Ὡς ὁδηγὸ πρέπει νὰ ἔχουμε τὸ ἑξῆς: Μόλις εἰσέλθουμε στὴ θάλασσα, αἰσθανόμεθα ἓνα μικρὸ ρίγος. Λίγο ἀργότερα αἰσθανόμεθα ἓνα δεύτερο ρίγος. Λοιπὸν αὐτὸ τὸ δεύτερο ρίγος δὲν πρέπει νὰ τὸ αἰσθανθοῦμε. Ἄλλως ἀδύνατο νὰ ἐπέλθῃ ἡ ἀντίδρασις, ἐπομένως ἡ ὠφέλεια. Τὸ δεύτερο ρίγος —ἀναλόγως τῶν ἀνθρώπων— ἔρχεται μετὰ 5-10 λεπτὰ τῆς ὥρας.

Οἱ ἐξοικειωμένοι, ποὺ δὲν αἰσθάνονται τὸ ρίγος καὶ ποὺ εἶναι καλοὶ κολυμβηταί, μποροῦν νὰ παραμείνουν περισσότερον, ἐφ' ὅσον μετὰ τὴν ἐξοδὸν τῶν αἰσθάνονται τὴν ἀντίδρασιν.

Ἐνῶ οἱ ἀδύνατοι καὶ μὴ συνηθισμένοι γιὰ νὰ αἰσθανθοῦν τὴν ἀντίδρασι πρέπει ν' ἀρκεσθοῦν σὲ ἀπλοῦν βούτηγμα. Ἐὰν ὅμως καὶ τότε δὲν ἐπιτύχουν αὐτὴν, ἀλλ' ἐξακολουθοῦν νὰ κρυώνουν, πρέπει νὰ παραιτηθοῦν τοῦ λουτροῦ, γιὰτὶ πρόξενο βλάβης γίνεται σ' αὐτοὺς καὶ ὄχι ὠφελείας.

Τὸ λουτρὸ ν' ἀκολουθῆ σκούπισμα καλὸ καὶ περίπατος.

Οὐδέποτε νὰ μεταβαίνουμε ἀπὸ τὸ λουτρὸ ἀμέσως στὸ φαγητό. Πρέπει νὰ δώσουμε καιρὸ στὸ αἷμα, ποὺ συσσωρεύεται μετὰ τὸ λουτρὸ στὸ δέρμα, νὰ ἔλθῃ στὸ στομάχι, ὅπου χρειάζεται γιὰ τὴν πέψιν.

Ἀπαγορεύονται τὰ θαλάσσια λουτρά καὶ ἐν γένει ἡ ψυχρολουσία στοὺς καρδιακοὺς, νεφρικοὺς, ἀρτηριοσκληρωτικοὺς, ρευματικοὺς, καθὼς καὶ τοὺς πάσχοντας ἀπὸ ἐνδοκρινολογικὰ νοσήματα, ὑστερία καὶ ἐπιληψία.

Στὰ παιδιὰ ἐπιτρέπεται, ἀπὸ δύο ἐτῶν καὶ ἄνω.

Β'. ΑΕΡΑΣ

Γιὰ νὰ ἐννοήσῃ ὁ καθέννας τὴν μεγάλη σημασία τοῦ ἀέρος δὲν χρειάζονται πολλὰ λόγια. Ἀρκεῖ νὰ σκεφθῇ ὅτι χωρὶς τροφή μποροῦμε νὰ ζήσουμε πολλές ἡμέρες, χωρὶς ὅμως ἀέρα μόλις λίγα δευτερόλεπτα.

Τὸ ὀξυγόνον εἶναι τὸ κυριώτερο γιὰ τὴ ζωὴ συστατικὸ τοῦ ἀέρος.

Σὲ κάθε ἀναπνοή, ὡς γνωστόν, ἄνθρωποι καὶ ζῶα, παραλαμβάνουν ἀπὸ τὸν ἀέρα τὸ ὀξυγόνον, τὸ ὁποῖον, καιόμενον μὲ τὸν ἄνθρακα τῶν τροφῶν μας, παράγει τὸ ἀνθρακικὸν ὀξύ που ἀπομακρύνεται μὲ τὸν ἐκπνεόμενον ἀέρα.

Ὅσο περισσότερο καὶ καθαρότερο ὀξυγόνον ἀναπνέομεν τόσο ζωηρότερα ἢ καύσις καὶ τόσο ἐντονώτερα ἢ ζωὴ.

Τὸ ὀξυγόνον εἶναι τὸ καλλίτερον τὸ νωτικόν. Καλλίτερον ἀπὸ ὅλα τὰ παλαιὰ κρασιά καὶ τὰ σιδηροῦχα καὶ ἀρσενικοῦχα γιαιτρικά.

Εἶναι τὸ καλλίτερον ἀντισηπτικόν. Κανένα ὀπολύτως μικρόβιο δὲν ἀντέχει στὴν παρατεταμένη ἐνέργεια αὐτοῦ.

Εἶναι τὸ ἀποτελεσματικώτερο καταπραϋντικὸν τῶν νεύρων. Ἀρκεῖ ἓνας περίπατος στὸν καθαρὸν ἀέρα γιὰ νὰ ἐπανεύρῃ ὁ ἐκνευρισμένος καὶ δύσθυμος τὸ κέφι του.

Εἶναι μὲ ἄλλους λόγους αὐτὸ τοῦτο τὸ ἀθάνατο νερὸ τοῦ παραμυθιοῦ, πού, ἂν ἡ φύσις δὲν μᾶς χορηγοῦσε τόσο ἀφθονα καὶ μάλιστα δωρεάν, ἀλλὰ μᾶς τὸ πωλοῦσε σὲ φιαλίδια τῶν φαρμακείων, θὰ ἐπληρώναμε χωρὶς ἄλλο ἀκριβώτατα γιὰ νὰ τὸ προμηθευθοῦμε.



Ὁ ἀέρας αὐτὸς ὁ τόσο χρήσιμος στὴν υγεία προξενεῖ ἓνα σωρὸ δυσάρεστα, ἂν δὲν εἶναι καθαρὸς. Τὴν ἀτμοσφαιρα μολύνουν:

1) Ἡ σκόνη καὶ τὰ μικροβιοφόρα ὑγρά. Περὶ αὐτῶν λεπτομερῶς ὠμιλήσαμε στὸν πρῶτο τόμο τοῦ «Ἰατροῦ τῆς Οἰκογενείας».

2) Διάφοροι καύσεις. Τὸ ὀξυγόνον, ὡς γνωστόν, χρησιμεύει ὄχι μόνον στὴν ἀναπνοὴ ἀνθρώπων καὶ ζῶων, ἀλλὰ καὶ σὲ κάθε καύσι γιὰ φωτισμό, γιὰ θέρμανσι, κίνησι μηχανῶν κλπ.

Κάθε καύσις δηλαδὴ ξοδεύει, ὅπως καὶ ἡ ἀναπνοὴ τοῦ ζώου,

όξυγόνον καί παράγει άνθρακικόν όξύ (διοξειδίου του άνθρακος). Από την διπλή όμως αυτή αλλοίωσι του άέρος ή πλέον επικίνδυνη είναι ή ελάττωσις του όξυγόνου. Το άνθρακικόν όξύ άδίκως συκοφαντείται. Ναι μόν δέν συντελεί στη ζωογόνησι του αίματος, άλλ' είναι ακίνδυνο, έφ' όσον δέν έπέρχεται έπαισθητή ελάττωσις του όξυγόνου.

Έκείνο που βλάπτει είναι όχι το διοξειδίου (άνθρακικόν όξύ), αλλά το όξειδίου του άνθρακος, το όποιον δέν υπάρχει εις τόν έκπνεόμενον άέρα, αλλά κυρίως εκεί όπου λαμβάνει χώραν άτελής καύσις, π.χ. όταν βάλλουμε στο δωμάτιο μη χωνευμένα κάρβουνα ή όταν το κλειδι της θερμάστρας είναι γυρισμένο, όποτε ό σωλήν δέν τραβά προς τά έξω τά παραγόμενα άέρια. Είναι φοβερό δηλητήριο. Άρκούν ελάχιστα ίχνη για να έπιφέρουν τόν θάνατον.

ΚΛΕΙΣΤΟΙ ΧΩΡΟΙ

"Αν μαζευθούν πολλοί άνθρωποι σε στενό και κλειστό χώρο, όπως συμβαίνει ένιοτε σε φυλακές, σε στρατωνισμό αιχμαλώτων κλπ. ή αλλοίωσις του άέρος που λαμβάνει χώραν μπορεί να προξενήση και αυτόν τόν θάνατον.

"Αν στη συνήθη ζωή των κλειστών χώρων, που διάγουμε κυρίως ήμεις οι άνθρωποι των πόλεων, ή δηλητηρίασις δέν είναι όξεία και δέν προκαλεί τόν θάνατον, οδηγεί όμως στη χρόνια δηλητηρίασι, αποτέλεσμα της όποιας είναι ή άναιμία, ή καχεξία, ή όποία συχνά, συχνότατα καταλήγει στην άδενόπαθεια και την φθίσι.

"Η κακή αυτή επίδρασις των κλειστών χώρων όφείλεται όχι μόνον στην ελάττωσι του όξυγόνου, αλλά και σε διάφορες δηλητηριώδεις ούσις, που αναδίδει το σώμα του ανθρώπου. Σ' αυτές όφείλεται και ή γνωστή δυσσομία των κλειστών χώρων.

Προσθέσατε άκόμη ότι οι υδρατμοί που παράγονται από την άναπνοή και τόν ιδρώτα έμποδίζουν την ρύθμισι της θερμοκρασίας και φέρουν μεγάλη δυσφορία.

"Όλα αυτά έξηγούν γιατί ή παρατεταμένη διαμονή σε κλειστούς και μάλιστα πολυσυχνάστους χώρους που δέν αερίζονται καλά, βλάπτει τόσο πολύ.

Οί άνθρωποι των πόλεων που ζούν και κοιμούνται σε δωμάτια με κλειστά παράθυρα, εργάζονται σε γραφεία, σχολεία, εργοστάσια, τά όποία δέν έκπληρώνουν τούς άπαιτούμενους υγιεινούς όρους, οι άνθρωποι που τας έλευθέρας ώρας περνούν στην πνιγηρά άτμόσφαιρα του καφενείου και του ζαχαροπλαστείου ή του κινηματογράφου, άς μόν έλπίζουν να δημιουργήσουν όργανισμούς άνθηρούς.

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ ΤΑ ΔΑΣΗ

"Αν μετά τόση άφθονη καθημερινή κατανάλωσι του όξυγό-

νου καὶ παραγωγή ἀνθρακικοῦ ὀξέος, δὲν ἐτελείωσε τὸ πρῶτο καὶ δὲν ἐγένευσεν ὁ κόσμος ἀπὸ τὸ δευτέρον, ἄς ζητήσουμε τὴν αἰτία στὴν ἀλληλεγγύη πού ὑπάρχει, μεταξύ ζωϊκοῦ καὶ φυτικοῦ κόσμου.

Τὰ φυτά, καθὼς ὅλοι γνωρίζουν, τρέφονται ἀπὸ τὸ ἀνθρακικὸν ὀξὺ τῆς ἀτμοσφαίρας. Ἀποσυνθέτουν αὐτὸ μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ ἡλίου καὶ τοῦ φωτὸς διὰ τῆς χλωροφύλλης των σὲ ἀνθρακὰ καὶ ὀξυγόνο, κρατοῦν τὸ πρῶτο γιὰ τὴ θρέψιν των καὶ ἀποδίδουν τὸ δευτέρον στὸν ἀέρα ὡς ἀχρηστο σ' αὐτά.

Ἔτσι διατηρεῖται σταθερὰ στὸν ἀέρα ἡ ἀναλογία τοῦ ὀξυγόνου, ἢ ὅποια δὲν πρέπει νὰ κατέρχεται κάτω τῶν 21 %.

Νὰ ἢ μεγάλη σημασία τῶν φυτῶν καὶ τῶν δασῶν ἢ εὐεργετικωτάτη ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων ἐπίδρασις αὐτῶν. Ἡ μᾶλλον μιὰ ἀπὸ τίς πολλὰς ὠφέλειαι τῶν δασῶν. Γιατί, ἂν θέλαμε νὰ ἀπαριθμήσουμε ὅλες, θὰ μᾶς ἐχρειάζετο ἕνα ὀλόκληρο βιβλίον. Ὅπου δὲν ὑπάρχουν φυτά, δὲν ὑπάρχει ζωὴ. Ὅπου δὲν ὑπάρχουν πολλὰ φυτά καὶ πολλὰ δένδρα, δὲν ὑπάρχει ὑγεία. Εἶναι οἱ μεγαλύτεροι εὐεργέται μας.

Ὁ νομοθέτης ἐπομένως εἶναι λογικὸς καὶ δίκαιος ὅταν τιμωρῇ τοὺς καίοντας καὶ καταστρέφοντας τὰ δάση τόσον αὐστηρὰ ὅσον καὶ τοὺς δολοφόνους. Καὶ κάτι περισσότερον. Ὁ δολοφόνος ἀφαιρεῖ τὴν ζωὴν ἐνὸς ἀτόμου, ἐνῶ ὁ ἐμπρηστής δάσους κάτι περισσότερον: τὴν ὑγείαν ὅχι ἐνὸς ἀνθρώπου, ἀλλὰ τῶν κατόικων μιᾶς ὀλοκλήρου περιφερείας.

Καὶ γι' αὐτὸ, ὅποιος φυτεύει καὶ περιποιεῖται τὰ δένδρα, εὐεργετῇ τοὺς ὁμοίους του ὅσο καὶ κάποιος πού θὰ παρέδιδε δωρεὰν σὲ δημοσίᾳ χρῆσι τελειότατες μηχανὰς πρὸς παραγωγή ὀξυγόνου καὶ καθαρισμὸ τῆς ἀτμοσφαίρας.



Ἐπειδὴ ὁ λόγος περὶ χρησιμότητος τῶν δασῶν, θεωροῦμε καλὸν νὰ μεταφέρουμε ἐδῶ μιὰ σχετικὴ ὁμιλία πού ἐκάναμε στὴ Λάρισα, ὅταν εἴμεθα σχολικὸς ἰατρός ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ τῆς Πρασίνης ἑορτῆς τῶν Σχολείων.

ΠΛΟΥΤΟΣ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΩΜΟΡΦΙΑ

«Ὅλοι, βέβαια, θὰ ἔχετε ἀκούσει τὰ θαυμαστὰ πράγματα πού διηγοῦνται γιὰ τὴν κοινωνία τῶν μελισσῶν, στὴν ὅποια καμμιὰ ἀπολύτως κίνησις ἢ πράξις δὲν εἶναι ἄσχετη πρὸς τὸν προορισμὸ τῶν μελισσῶν, τὴν παρασκευὴν δηλαδὴ ὅσο τὸ δυνατὸν περισσότερον μέλιτος καὶ τὴν εὐδοκίμησιν τῆς ὅλης κοινωνίας αὐτῶν.

Τὰ καθέκαστα τῆς πραγματικῆς ὑπέροχης αὐτῆς κοινωνίας παρακολουθοῦν οἱ σοφοὶ σκυμμένοι ἐμπρὸς σὲ γυάλινες κυψέλες, πού ἐπιτρέπουν νὰ βλέπη κανεὶς τί γίνεται μέσα σ' αὐτές.

Ἄς φαντασθοῦμε τώρα τὴν Ἑλλάδα μας, ἢ καὶ μόνην τὴν Λάρισα, μέσα σὲ μιὰ γυάλινη κυψέλη καὶ ἕνα σοφὸ νὰ παρακο-

λουθη ὅλες τὶς κινήσεις καὶ ὅλες μας τὶς πράξεις καὶ σκέψεις.

Τὸν σοφὸν ὅμως αὐτόν, ἀφ' ὅτου βεβαιωθήκαμε πόσο λίγο πραγματικά πολιτισμένη εἶναι ἡ ἀνθρωπότης τῆς γῆς, θὰ μοῦ ἐπιτρέψετε νὰ μὴ τὸν τοποθετήσω σὲ καμμιά ἡπειρο τοῦ πλανῆ-
τη μας, ἀλλὰ στὸν Ἄρη.

Ἄς φαντασθοῦμε ἀκόμη πὼς ὁ σοφὸς αὐτὸς κρατεῖ σημειώ-
σεις τῶν καθημερινῶν τοῦ ἐντυπώσεων.

Ὁ καθέννας βέβαια θὰ εἶναι περίεργος νὰ μάθῃ τί νὰ σκέ-
πτεται ἀρὰ γε καὶ τί νὰ γράφῃ αὐτὴν τὴν στιγμή, βλέποντάς μας
ἐδῶ συναγμένους καὶ τὰ 500 παιδιὰ ἔτοιμα νὰ φυτέψουν τὰ 500
δένδρα.

Γιὰ νὰ ικανοποιήσουμε τὴν περιέργειά μας αὐτή, δὲν ἔχουμε
ἢ νὰ ἐντείνουμε τὴν φαντασία μας καὶ νὰ φθάσουμε στὴν ἐποχὴ
κατὰ τὴν ὁποία θὰ ἐπικοινωνήσουμε μὲ τὸν Ἄρη, ὅποτε δὲν εἶναι
καὶ πολὺ δύσκολο νὰ γίνουμε κάτοχοι τοῦ σημειωματαρίου τοῦ
σοφοῦ, ν' ἀνοίξουμε τὴ σχετικὴ σελίδα καὶ νὰ διαβάσουμε τὶς ἐν-
τυπώσεις αὐτοῦ ἀπὸ τὴ σημερινή μας ἑορτῆ:

«Δόξα τῷ Θεῷ, ποῦ βλέπω τέλος πάντων καὶ στὸν εὐλογη-
μένον αὐτόν τόπο μιὰ πράξι σύμφωνη μὲ τὶς διαθέσεις καὶ τὶς
εὐχῆς τῶν ἀνθρώπων αὐτῶν.

Ὅλοι πέρα-πέρα ἐπιθυμοῦν γιὰ τὸν ἑαυτὸ των καὶ εὐχονται
γιὰ τοὺς ἄλλους τὴν κάθε γιορτῆ καὶ κάθε καινούργιο χρόνο ὑ-
γεία καὶ μακροβιότητα «Χρόνια πολλά καὶ καλά», ὅ-
πως γράφουν.

Υγείαν καὶ μακροβιότητα ποθοῦν καὶ ὅμως τρέχουν γυρεύ-
οντας τὴν ἀσθένεια καὶ τὸν θάνατον.

Αὐτὸ τοῦλάχιστον μαρτυρεῖ ἡ ὄλη των ζωῆ ποῦ τὴν παρακο-
λουθοῦμε ἡμεῖς ἀπ' ἐδῶ ἐπάνω.

Βλέπουμε π.χ. ν' ἀρρωσταίνουν ἄλλοι μὲν ἀπὸ τὸ πολὺ φα-
γητὸ καὶ ἄλλοι γιὰτὶ δὲν ἔχουν ἀρκετό, ἄλλοι ἀπὸ τὰ πολλὰ καὶ
ἄλλοι ἀπὸ τὰ λίγα ροῦχα.

Τὸ νερὸ τ' ἀποφεύγουν σὰν τὸ πιὸ θανάσιμο ἐχθρό, καὶ γι'
αὐτὸ δὲν ἔρχονται σ' ἐπικοινωνία μ' αὐτὸ ἀπὸ τὴν ἡμέρα ποῦ
θὰ βαπτισθοῦν.

Τὴν μύτη των καὶ τὸ στόμα των οἱ περίεργοι αὐτοὶ ἀνθρωποὶ
ἔχουν μεταβάλλει σὲ σωστὸ φουγάρο ποῦ καπνίζει μέρα καὶ νύ-
κτα, καίγοντας τὰ λεπτά των, τὴν ὑγεία των καὶ τὰ χρόνια τῆς
ζωῆς των.

Γιὰ νὰ διασκεδάσουν, τοὺς βλέπω νὰ μαζεύονται σὲ κάτι
σκοτεινὲς σὰν Ἄδη αἰθούσες καὶ νὰ παρακολουθοῦν κάτι ψεύ-
τικες ἱστορίες καὶ κάτι ἄνοστα ἀστεῖα. Ἡ μέσα σὲ βρώμικες τα-
βέρνες, ὅπου, πίνοντας στὴν ὑγεία τοῦ ἀλλουνοῦ, χάνουν τὴν δι-
κὴ των.

Ὡς καὶ αὐτὰ τὰ δένδρα, γιὰ τὰ ὁποῖα ἡμεῖς αἰσθανόμαστε
ἀληθινὴ λατρεία — ἀφοῦ γνωρίζουμε πὼς σ' αὐτὰ χρεωστοῦμε
τὴν ὑγεία μας καὶ τὴ χαρὰ τῆς ζωῆς μας — οἱ παράξενοι αὐτοὶ
ἀνθρωποὶ τὰ περιφρονοῦν σὲ τέτοιο βαθμό, ὥστε μὲ τὴν μεγα-

λείτερη ψυχραιμία και άδιαφορία άκούν πώς τὸ τάδε δάσος ξ-
πιασε φωτιά.

Φωτιά σὲ δάσος! Ὁ ἀναστάτωνε ὅλον τὸν κόσμον ἐδῶ ἐπά-
νω. Δὲν θὰ πρόφθανεν ὁ ἔνοχος νὰ δικασθῆ καὶ καταδικασθῆ ἀπὸ
τὸ δικαστήριον. Θὰ τὸν ξεσκίζαμε μὲ τὰ χέρια μας.

Καὶ κρίνω πὼς δὲν θὰ εἶχαμε ἄδικο, ὅταν θυμηθῶ τὴν ἱστο-
ρία ἐνὸς χωριοῦ τῆς ἑξακουσμένης Ἑλλάδος.

Τὸ καμάρωνα ἀπ' ἐδῶ ἐπάνω τὸ μαγευτικὸ αὐτὸ κοντὰ στὸ
δάσος χωριό, μὲ τὸ γλυκὸ του κλίμα καὶ τὴν πλοῦσιά του βλά-
στησι, πού τὸ ἕνα τοῦ σιταριοῦ ἔδιδε δεκαπέντε, μὲ τὰ παχύτα-
τα λιβάδια καὶ τὰ καλοθρεμμένα πρόβατα καὶ ἄρνια, τὶς στο-
λισμένες μὲ τὶς μαργαρίτες καὶ τὶς πολύχρωμες ἀνεμῶνες πλα-
γιές, τὰ θαυμάσια ἐκείνα μονοπάτια μὲ τὶς μυρτιές καὶ τὴν ἀ-
γράφπη, τὰ τρεχούμενα νερά καὶ τ' ἄπειρα ἀηδόνια, τὰ κα-
θαρά καὶ φρεσκοβαμμένα σπίτια μὲ τ' ἀνθοστολισμένα περιβό-
λια καὶ καρποφορτωμένα δένδρα, καὶ πρὸ πάντων μὲ τοὺς γε-
ροὺς, καλοὺς καὶ εὐθυμοὺς ἀνθρώπους, τὰ ροδοκόκκινα, ἔξυπνα
καὶ ἀνοικτόκαρδα παιδιά. Χαρὰ Θεοῦ.

Μὲ μιὰ λέξι:

Πλοῦτος, υἱεία, καὶ ὠμορφιά βασίλευε στὸ χω-
ριό αὐτό.

Περάσαν χρόνια. Μιὰ μέρα ξαναπέφτει τὸ βλέμμα μου στὸ
ἴδιο χωριό. Πού νὰ τὸ γνωρίσω;

Ξηρασία καὶ δυστυχία πέρα-γιὰ πέρα.

Ἄγκάθια καὶ τσουκνίδα παντοῦ. Ἄνθρωποι καμπουριασμέ-
νοι στὸ σῶμα καὶ στὸ κέφι. Παιδιά χλωμά καὶ ἀδύνατα, σωστὰ
φαντάσματα ἀπὸ τὶς θέρμες καὶ τὶς ἄλλες ἀρρώστειες πού δέρ-
νουν τὸ ἄμοιρο αὐτὸ χωριό.

Οἱ μόνον πού ἔμειναν κατενθουσιασμένοι ἀπὸ τὴν μεταβολὴν
αὐτὴν ἦσαν οἱ γιατροὶ καὶ οἱ φαρμακοποιοί. Ἐκαμαν χρυσές
δουλειές.

Καὶ ὅλη αὐτὴ ἡ θλιβερὰ ἀλλαγὴ τοῦ χωριοῦ γιὰτὶ κήκε τὸ
δάσος.

Ἄλλαξε τὸ χωριό γιὰτὶ ἔλειψε τὸ δάσος, πού μὲ τὸ πυκνὸ
τοῦ φύλλωμα ἦτο σὰν προπύργιον στὴν ὄρμῃ τοῦ βορῆα τὸν χει-
μῶνα καὶ στοῦ λίβα τὴν καυτερὴ πνοὴ τὸ καλοκαίρι.

Ἄλλαξε τὸ χωριό γιὰτὶ ἔλειψαν τὰ δένδρα, τὰ πνευμόνια
αὐτὰ τοῦ χωριοῦ, πού τοῦ ἐκαθάριζαν τὸν ἄερα καὶ τοῦ ζωογο-
νοῦσαν τὸ αἷμα.

Ἄλλαξε τὸ χωριό γιὰτὶ ἔλειψαν τὰ δένδρα, πού ἀπορροφοῦν
τὰ νερά καὶ δὲν ἀφήνουν νὰ σχηματίζονται τὰ μικρὰ ἔλη, πού
εἶναι ἡ φωλιὰ τῶν κουνουπιῶν καὶ ἡ ἔστια τῶν ἐλωδῶν πυ-
ρετῶν.

Ἐλειψε τὸ δάσος ἀπὸ τὸ χωριό καὶ ἔφυγε μαζί του ἀπ' αὐ-
τὸ ὁ πλοῦτος, ἡ υἱεία καὶ ἡ ὠμορφιά.

Γι' αὐτὸ ἡμεῖς ὅλοι ἐδῶ στὸν Ἄρη, μικροὶ καὶ μεγάλοι, ἔ-
χουμε τέτοιο σεβασμὸ στὸ δένδρο καὶ στὸ δάσος, ὥστε καὶ αὐτὸ
τὸ κόψιμο ἐνὸς κλαριοῦ ἢ καὶ τὸ ξερρίζωμα μιᾶς ἀνεμῶνης θε-

ωροῦμε ἐξ ἴσου μὲ τὴν κακοποίησι παιδιοῦ πράξι σκληρή. Τὸ δὲ φύτευμα ἐνὸς δένδρου καὶ τὴν περιποίησι τῶν φυτῶν ἓνα ἀπὸ τὰ στοιχειωδέστερα καθήκοντα πρὸς τὸν ἑαυτὸ μας καὶ τὴν κοινω-
νία, μέσα στὴν ὁποία ζοῦμε.

Ἡ ἀντίληψις γιὰ τὸν φυτικὸ κόσμον στὸν περιέργον αὐτὸν τόπον εἶναι, φαίνεται, ἐντελῶς διαφορετικὴ, χωρὶς νὰ εἶναι διαφορετικὴ ἢ χρησιμότητα αὐτοῦ. Νὰ κόψουν κλαδιά, νὰ ξεριζώσουν φυτὰ, νὰ ποδοπατήσουν λιβάδια, νὰ ρημάξουν περιβόλια, νὰ πελεκήσουν κορμούς καὶ νὰ κάψουν ἀκόμη δάση τὸ ἔχουν σχεδὸν παιχνιδι. Τὸ δὲ φύτευμα ἐνὸς δένδρου ποῦ δὲν κάμνει μάλιστα καρπὸ σωστὴ ματαιοπονία, ἀν' ὅχι καὶ ἀνοησία.

Νὰ γιὰτι, λέγει τελειώνοντας ὁ φλύαρος αὐτὸς παρατηρη-
τὴς τοῦ Ἄρεως, ἐντύπωσι μ' ἐπροξένησεν ἡ σημερινὴ των γιορτῆ μὲ τὰ 500 παιδιὰ καὶ τὰ 500 δένδρα ἔτοιμα νὰ τὰ παραδώσουν στὴν τροφοδότρια γῆ, γιὰ νὰ τοὺς ἀποδώσῃ αὐτὴ μὲ τὴ σειρά τῆς τὶς τελειότερες ἐξυγιαντικὰς μηχανές.

Μπορῶ δὲ νὰ βεβαιώσω πὼς τὸ φύτευμα αὐτὸ τῶν δένδρων εἶναι ἢ πρώτη πράξις τῶν ἀνθρώπων αὐτῶν ποῦ συμφωνεῖ μὲ τοὺς πόθους καὶ τὶς εὐχές των ποῦ εἶναι, καθὼς εἶπα, ἀρχίζοντας «χρόνια πολλὰ καὶ καλά».

Ἐδῶ τελειώνουν αἱ ἐντυπώσεις τοῦ παρατηρητοῦ ἀπὸ τὸν Ἄρη, ποῦ τὰ εἶπε, καθὼς βλέπετε, ὅλα καὶ δὲν ἄφησε τίποτε γιὰ μένα.

Γι' αὐτὸ καὶ ἐγὼ θ' ἀρκεσθῶ σὲ μιὰ μικρὴ συμβουλή.

Καλὸν καὶ ἅγιον τὸ σημερινὸν φύτευμα τῶν δένδρων, ἀλλὰ μὴν ἀρκεσθῆτε σ' αὐτό. Ἀνάγκη καὶ νὰ τὰ περιποιηθῆτε. Γιατί, ἀν' τ' ἀφήσετε νὰ ξηρανθοῦν, κινδυνεύουμε ὄχι μόνον ν' ἀκούσουμε κανένα σαρκαστικὸ γέλιο τοῦ παρατηρητοῦ ἀπὸ τὸν Ἄρη, ἀλλὰ, τὸ καὶ χειρότερο, νὰ χάσουμε τὰ δένδρα αὐτὰ ποῦ πρόκειται μιὰ μέρα νὰ μᾶς δώσουν τοὺς πιὸ καλοὺς καρπούς, ποῦ δὲν εἶναι βέβαια μήλα καὶ ἀχλάδια, ἀλλὰ πλοῦτος, ὑγεία καὶ ὠμορφιά».

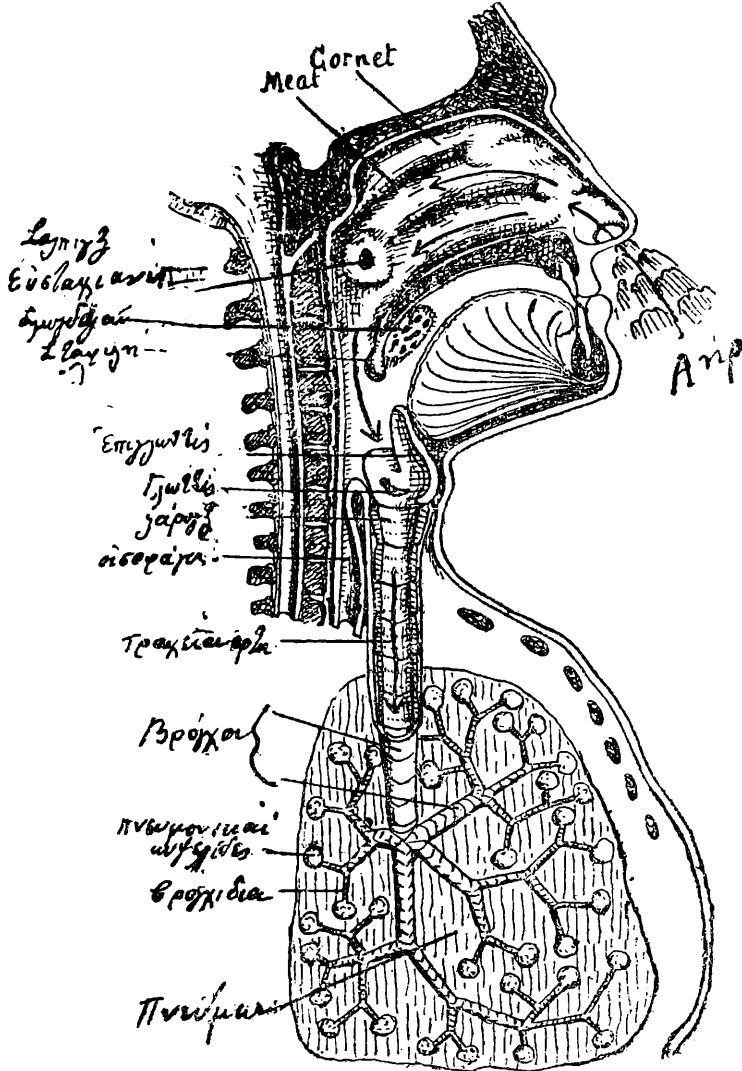
ANATOMIA KAI PHYΣIOLOGIA TΩN ANAΠNEYΣTIKΩN OPΓANΩN

Ὑποθέτω γνωστὴ τὴν ἀνατομία καὶ τὴν φυσιολογία τῆς ἀναπνοῆς. Μοιλαυτὰ θεωρῶ καλὸν νὰ συγκεφαλαιώσω τὶς σχετικὰς γνώσεις σὲ μερικὰς εἰκόνας μὲ τὶς ἀπαραίτητες διαφωτιστικὰς ἐξηγήσεις. Θὰ ὁμιλήσω δὲ ἰδιαιτέρως μόνον γιὰ ζητήματα μὴ γνωστὰ σὲ ὄλους, τὰ ὁποία εἶναι ἀπαραίτητα γιὰ νὰ ἐνηνοθῆ καλὰ ἡ σημασία τῆς ἀναπνοῆς καὶ ἰδίως τῆς καλῆς ἀναπνοῆς. Γιατί πρέπει νὰ πῶ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ὅτι ναὶ μὲν ὅλοι οἱ ἀνθρωποὶ ἀναπνεύουν, ἀλλ' ἐλάχιστοὶ ξεύρουν ν' ἀναπνεύσουν καλὰ.

Ἐξηγησις τῆς εἰκόνας ἀρ. 1.

Ὁ ἀέρας εἰσέρχεται εἰς τὴν κοιλότητα τῆς ρινός, ὅπου καθρίζεται καὶ θερμαίνεται. Ἀπ' ἐκεῖ κατευθύνεται στὸ λάρυγγα καὶ τὴν τραχεΐα καὶ διὰ τῶν μεγάλων βρόγχων φθάνει στὸν

πνεύμονα. Μέσα στὸν πνεύμονα οἱ βρόγχοι διαίρουνται ὀλοένα σὲ μικρότερους βρόγχους καὶ καταλήγουν στὰ μικρότατα βρογχί-

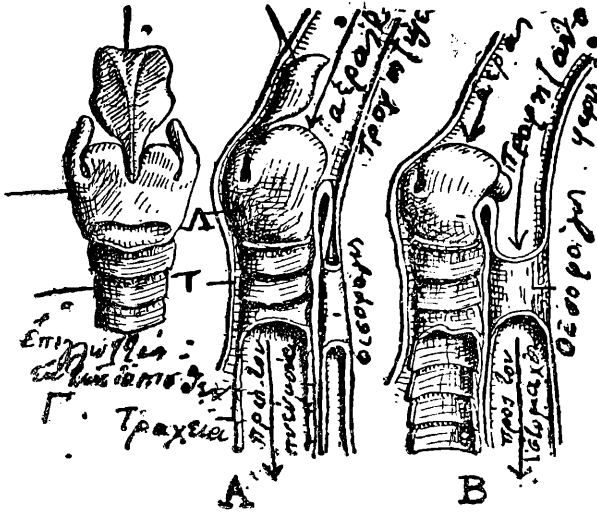


Εἰκὼν 1. Ὅργανα ἀναπνοῆς

δια. Αὐτὰ ἐξογκοῦνται στὸ ἄκρον καὶ ἀποτελοῦν τὶς πνευμονικὲς κυψελίδες. Μέσα σ' αὐτὲς λαμβάνει χώραν ἡ ὀξυγόνοσις τοῦ αἵματος.

Ἐπεξηγήσις τῆς εἰκόνος 2.

Οἱ ἀγωγοὶ τοῦ ἀέρος λάρυγξ (Λ) καὶ τραχεῖα (Τ) βρίσκονται στὸν τράχηλον ἔμπροσθεν τῶν ἀγωγῶν τῆς τροφῆς φάρυγγος καὶ οἰσοφάγου. Τὴν ὥρα τῆς καταπώσεως, γιὰ νὰ μὴν εἰσέλθουν αἱ τροφαὶ στὸν λάρυγγα, κλείει ἡ ἐπιγλωττίς (Ε). Τὴν ὥ-



ρα τῆς ἀναπνοῆς ἡ ἐπιγλωττίς μένει ἀνοικτὴ, οἱ δὲ ἀγωγοὶ τοῦ ἀέρος διατεινόμενοι πιέζουν τὸν ὀπισθεν αὐτῶν εὐρισκόμενον οἰσοφάγον. Ἄν ὁμως θέλουμε νὰ μιλοῦμε καὶ πρὸ πάντων νὰ γελοῦμε καὶ συγχρόνως νὰ καταπίνουμε, τότε δὲν κατορθώνει νὰ κλείσῃ ἡ ἐπιγλωττίς καὶ ψυχία φαγητῶν ἢ ποτῶν εἰσέρχονται στὸν λάρυγγα. Εὐτυχῶς ἀγρυπνεῖ τὸ εὐαίσθητον ἐπιθήλιον τοῦ βλενογόνου τοῦ φάρυγγος, τὸ ὁποῖον ἐρεθιζόμενον προκαλεῖ βήχα, ὃ ὁποῖος δὲν παύει, ἂν δὲν κατορθώσῃ νὰ ἀπομακρύνῃ τὸν ἀνεπιθύμητον ἐπισκέπτην.

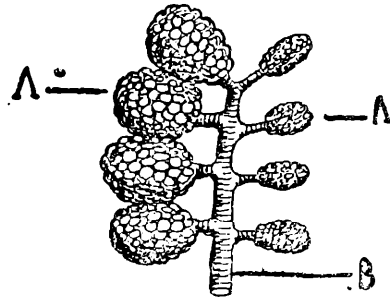
ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΑΙ ΚΥΨΕΛΙΔΕΣ

Ὁ ἀέρας ποῦ ἀναπνέουμε καταλήγει στὶς πνευμονικὲς κυψελίδες, ὅπου λαμβάνει χώραν ἡ ὀξυγόνωσις τοῦ αἵματος δηλαδὴ ἡ ἀνταλλαγὴ τῶν ἀερίων.

Πολλὲς μαζί κυψελίδες σχηματίζουν λοβία (εἶδος ρόγας σταφυλιοῦ) ποῦ ἔχουν τὸ μέγεθος μικροῦ ρεβιθιοῦ. Ἐνῶ τῆς κυψελίδος τὸ μέγεθος εἶνε μικρότερο ἀπὸ κεφαλὴ καρφίτσας.

Πολλὰ λοβία μαζί με τὰ βρογχίδια ὁμοιάζουν πολὺ πρὸς τσαμπὶ σταφυλιοῦ.

Εἰς τῖς μικρὰς αὐτὰς κυψελίδες φθάνει ὁ ἀέρας μὲ τὰ βρογχιδία. Ἐσωτερικῶς εἶνε στρωμένες μὲ τὸ λεγόμενον ἀναπνευστικὸν ἐπιθήλιον (Εἰκὼν 3 Δ). Αὐτοῦ λαμβάνει χώραν ἡ λειτουργία τῆς ἀναπνοῆς δηλαδὴ:



Εἰκὼν 3. Τὸ βρογχιδίων Β τὸ ὁποῖον μὲ τὰ λοβία σχηματίζει βότρυον. Λ=λοβία γεμᾶτα μὲ ἀέρα. Λ'=λοβία κενὰ ἀέρος.

- 1) Ἡ ἀπορρόφησης ὑπὸ τοῦ αἵματος τοῦ ὀξυγόνου.
- 2) Ἡ ἐντὸς τῆς κοιλότητος τῆς πνευμονικῆς κυψελίδος ἐξαγωγή τοῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέος, τὸ ὁποῖον ἀπομακρύνεται κατὰ τὴν ἔκπνοή.

Αἱ δύο αὐτὰς λειτουργίαι γίνονται ἀπὸ τὰ ἐρυθρὰ αἰμοσφαίρια τοῦ αἵματος.

Τὰ αἰμοσφαίρια αὐτὰ νὰ τὰ φαντασθῆτε σάν μικρὰ σφουγγαράκια, τὰ ὁποῖα εἰς μὲν τὰ διάφορα μέρη τοῦ σώματος ἀφίνουν ὀξυγόνον καὶ ἀπορροφῶν ἀνθρακικὸν ὀξὺ, εἰς δὲ τῖς πνευμονικὰς κυψελίδας ἀφίνουν τὸ ἀνθρακικὸν ὀξὺ καὶ φουσκώνουν ἀπορροφῶντα ὀξυγόνον.

Τὰ ἐρυθρὰ αἰμοσφαίρια εἶνε πολὺ μικρὰ μὴ ὄρατὰ μὲ γυμνὸν τὸν ὀφθαλμὸν, ἀλλὰ τόσα πολλὰ ὥστε ἐλογάρισαν ὅτι, ἂν τὰ τοποθετοῦσαν τὸ ἓνα κοντὰ στὸ ἄλλο, θὰ ἐσχημάτιζαν μίαν ἐπιφάνειαν 2 χιλ. τετραγων. μέτρων, δηλαδὴ ἓνα ὀρθογώνιον ποῦ θὰ εἶχε 20 μέτρα πλάτος καὶ 100 μῆκος.

3) Στῖς πνευμονικὰς κυψελίδας λαμβάνει χώραν ἀκόμη ἡ καθύς διαλελυμένου στὸ αἷμα λίπους καὶ σακχάρου ποῦ εἶνε προϊόντα τῆς πέψεως. Ὅταν ἡ ἀναπνοὴ εἶνε ἀτελής, ἐπειδὴ δὲν μποροῦν νὰ καοῦν στὸν πνεύμονα, καθὼς οὔτε καὶ στὰ κύτταρα, ἐναποτίθενται στὰ διάφορα ὄργανα τοῦ σώματος καὶ δημιουργοῦν τὴν παχυσαρκία.

4) Στῖς πνευμονικὰς κυψελίδας λαμβάνει χώραν καὶ ἡ τελειωτικὴ ἀντισηψία τοῦ ἀέρος. Ἡ ἐργασία αὕτη γίνεται ἀπὸ εἰδικὴν ἀμυντικὴν ὑπηρεσίαν. Αὕτη ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ λεμφικὰ ἀγγεῖα γεμᾶτα ἀπὸ μικροβιοφάγα λεμφοκύτταρα, τὰ ὁποῖα κατατρώγουν τὰ μικρόβια ποῦ θὰ φθάσουν μέχρι τῶν κυψελίδων,

εἴτε ἔξωθεν διὰ τοῦ ἀέρος, εἴτε ἔσωθεν ἀπὸ τὰ πεπτικά ὄργανα διὰ τοῦ χυλοῦ.

Εἶνε τρόπον τινὰ ἡ τελευταία ἀμυντικὴ ζωὴ τοῦ ὄργανισμοῦ μας. Κατακρατεῖ ἐπίσης καὶ καταστρέφει σκόνῃ καὶ κάθε ξένο σῶμα πού ἤθελεν εἰσδύσει μέχρις αὐτοῦ.

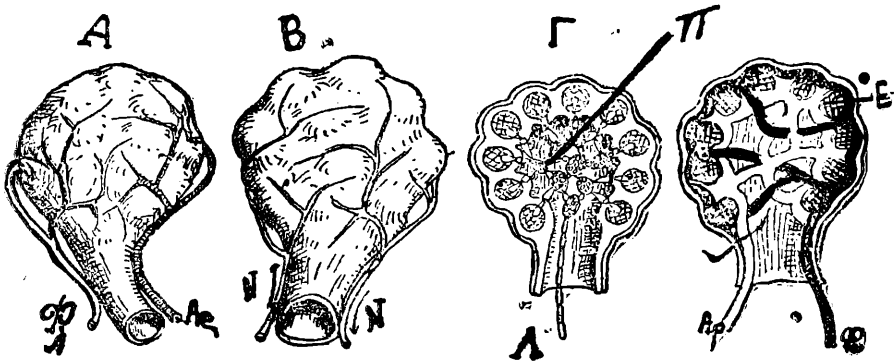
Γιὰ νὰ ἐπιτύχουν αἱ κυψελίδες τὸ πολλαπλοῦν αὐτὸ ἔργον εἶνε ἐφωδιασμένες:

(Εἰκὼν 3 Δ).

α') Μὲ πλέγμα ἀγγείων πού εἶνε αἱ καταλήξεις ὄλων τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων ἀρτηριῶν καὶ φλεβῶν, τῶν ὁποίων ἡ ἀρχὴ ὑπάρχει στὶς ἀρτηρίες καὶ φλέβες τῶν διαφόρων μερῶν τοῦ σώματος. (Τὸ αἷμα αὐτὸ ὡς γνωστὸν ἀποστέλλεται στοὺς πνεύμονας ἀπὸ τὴν δεξιὰ κοιλία καὶ ἀποτελεῖ τὴν λεγομένη μικρὰ κυκλοφορία).

β') Μὲ πλέγμα λεμφικῶν ἀγγείων, τὸ ὁποῖον διασταυρῶνεται μὲ τὸ ἀγγειακό. (Εἰκὼν 3 Γ').

γ') Τέλειον νευρικὸν σύστημα πού ἐμψυχώνει τὶς πνευμονικὰς κυψελίδες. (Εἰκὼν 3 Β).



Εἰκὼν 4. Πνευμονικὲς κυψελίδες ὑπὸ μεγέθυνσιν. Α. Ὁρωμένη ἔμπροσθεν μὲ τὸ φλεβίδιον ΦΛ. καὶ τὸ ἀρτηρίδιον Ἀρ.

Β. Ὁρωμένη ὀπισθεν μὲ τὸ νεῦρον Η ἐκατέρωθεν.

Γ. Τομὴ κυψελίδος στὴν ὁποία φαίνεται τὸ λεμφικὸ πλέγμα Π καὶ τὸ λεμφικὸν ἀγγεῖον Λ.

Δ. Τομὴ κυψελίδος, στὴν ὁποία φαίνεται τὸ ἀναπνευστικὸν ἐπιθήλιον, στὸ ὁποῖον γίνεται ἡ ὀξυγόνωσις τοῦ αἵματος. ΦΛ. Φλεβίδιον, τὸ ὁποῖον φέρει στὴν κυψελίδα τὸ πρὸς καθαρισμόν φλεβικὸν αἷμα. Ἀρ. Ἀρτηρίδιον πού παραλαμβάνει τὸ ὀξυγονωθὲν στὴν κυψελίδα αἷμα.

Ἡ ἀναπνευστικὴ ἐπιφάνεια τῶν πνευμονικῶν κυψελίδων ὑπελογίσθη ὅτι, ἂν ἦτο δυνατὸν νὰ ἰσοπεδωθῇ καὶ τοποθετηθῇ ἡ μία

κοντά στην άλλη, θά έσχημάτιζεν έπιφάνεια 81 τετραγωνικά μέτρα.

Είς την εύρειαν αύτην άναπνευστικήν έπιφάνειαν τών πνευμονικών κυψελίδων λαμβάνει χώραν και μία άλλη σπουδαιότατη λειτουργία, την όποιαν θά γνωρίσουμε παρακάτω.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΟΥΜΕ

Ειδικώς προωρισμένο για την άναπνοή όργανον είνε ή μύτη και όχι τό στόμα. Ή άναπνοή με τό στόμα είνε διπλά έπικίνδυνη.

Πρώτα γιατί εισάγει κατ' εύθειαν στα άναπνευστικά όργανα ψυχρόν άέρα, ό όποιος είνε δυνατόν και νά προξενήση φλεγμονές.

Δεύτερο γιατί έπιτρέπει την είσοδο μικροβίων και άλλων ξένων έρεθιστικών ούσιών.

Ένω, άν άναγκασθῆ ό άέρας νά περάση από την περίπλοκη κοιλότητα της μύτης, όχι μόνον θερμαίνεται, αλλά και καθαρίζεται από όλα τά ξένα έπιβλαβή στοιχεία.

Πρός τόν σκοπόν αυτόν είνε έφωδιασμένη ή μύτη μας:

1) Με την βλέννα, ούσία μικροβιοκτόνον, επάνω στην όποία κολλούν τά μικρόβια όπως οι μυίγες επάνω στα γνωστά με τις μυιγοκτόνες κολλητικές ούσιες χαρτιά.

2) Έπιθήλιον βλεφαρωτόν που καλύπτει όλόκληρη την κοιλότητα της ρινός. Αποτελείται από μεγάλα κύτταρα που περικλείουν άπειρία μικροβιοφάγων λευκών αίμοσφαιρίων. Άνωθεν αύτων ύπάρχουν βλεφαρίδες, αί όποιαι με την συνεχῆ των κινήσι απομακρύνουν μικρόβια και λοιπά ξένα σώματα. Άν κανένα μικρόβιο τολμήση νά πλησιάση προς αυτές άλλοίμονό του! Γιατί στο κέντρο κάθε βλεφαρίδος ύπάρχει μία κοιλότης στην όποια, σαν σε καταβόθρα, πέφτει τό μικρόβιο και απ' εκεί έξασπαστέλλεται στα κάτωθεν αύτων εύρισκόμενα κύτταρα του έπιθηλίου, όπου τό άναμένουν τά λευκά αίμοσφαίρια για νά τό καταβροχθίσουν.

Άρκει λοιπόν ή μύτη μας νά βρίσκεται σε φυσιολογική κατάσταση και νά αναπνέουμε με αύτη και δέν ύπάρχει λόγος νά φοβούμεθα τά μικρόβια της άτμοσφαιρας.

Ίσως σκεφθῆ κανένas: «Είνε λοιπόν όριστικώς και άμετακλήτως καταδικασμένοι νά μολυνθούν όσοι αναπνέουν με τό στόμα;

Άλλοίμονό μας άν συνέβαινε αυτό. Τόσο λίγοι θά έσώζοντο, άφού τόσο λίγοι αναπνέουν με τη μύτη. Ή φύσις έλαβε για την περίπτωσιν αύτη τά μέτρα που λαμβάνουν τά κράτη για τους γύρω των έχθρούς. Αύτά, ως γνωστόν, όχυρώνουν με πρώτης τάξεως όχυρωματικά έργα την κυρία είσοδο, χωρίς ν' αφήσουν άνοχώρητη κάθε άλλη ένδεχομένη δίοδον. Έτσι και ή φύσις ώχύρωσε τέλεια την φυσιολογική της μύτης δίοδον, έλαβεν όμως για κάθε ένδεχόμενο τά μέτρα της και για τό στόμα.

ΑΜΥΓΔΑΛΑΙ

Πρώτον ὄχύρωμα μετὰ τὴν μύτη εἶνε αἱ ἀμυγδαλαί. Ἔχουν τοποθετηθῆ στὸ βάθος τοῦ στόματος δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ σὰν δυὸ Κέρβεροι. Σ' αὐτὲς κατασκηνώνουν τάγματα ὀλόκληρα ἀμυντικοῦ στρατοῦ. Ἔργο των ἡ σύλληψις καὶ καταβρόχθισις τῶν μικροβίων, τὰ ὅποια θὰ ἐπιχειροῦσαν νὰ εἰσέλθουν στὰ ἀναπνευστικά ὄργανα.

Ἡ στρατιωτικὴ αὐτὴ βάση τῶν ἀμυγδαλῶν ἐτέθη ἀπὸ τὴν φύσι ὡς ἐφεδρεία γιὰ ὥρα ἀνάγκης καὶ ὄχι νὰ πολεμᾷ καθημερινῶς.

Ἐπειδὴ ὁμως ἡμεῖς μεταχειριζόμεστε, διὰ πολλοὺς καὶ διάφορους λόγους, γνωστούς καὶ ἀγνωστούς, ὡς ὄργανο εἰσπνοῆς ὄχι τὴν μύτη ἀλλὰ τὸ στόμα, ἀναγκάζουμε τὶς ἀμυγδαλὲς νὰ μάχωνται νυχθημερόν.

Ἀποτέλεσμα; Ὑπερτροφία τῶν ἀμυγδαλῶν.

«Ὑπερτροφία τῶν ἀμυγδαλῶν!» Ἡ καὶ ποῖος δὲν τὶς γνωρίζει; Κάτι μεγάλες ἀμυγδαλὲς ποὺ κλείουν στὸ βάθος τὴν κοιλότητα τοῦ στόματος τῶν παιδιῶν καὶ δὲν τ' ἀφήνουν ν' ἀναπνεύσουν.

Καὶ τὰ παιδιά χλωμιάζουν καὶ ἀδυνατίζουν. Καὶ σπεύδουν οἱ γονεῖς νὰ τὶς ἀφαιρέσουν.

Μερικὰ βρίσκουν τὸ χρῶμα των καὶ τὴν ὑγεία των. Καὶ χαίρουν οἱ γονεῖς. Καὶ μαζί των καὶ οἱ ἐγχειρίσαντες ἱατροί.

Περισσότερα ὁμως εἶνε τὰ παιδιά ποὺ δὲν βλέπουν καμμιὰ βελτίωσι. Καὶ μερικὰ χειροτερεύουν.

Ὅταν πρωτοἄρχισε τὸ μακελειὸ τῆς ἀφαιρέσεως τῶν ἀμυγδαλῶν, δὲν ἦτο ὅσο σήμερα γνωστὴ ἡ μεγάλη χρησιμότης αὐτῶν. Ἐπιστεύετο μάλιστα ὅτι ἡ ἀμυγδαλὴ εἶνε ὄργανον περιττὸν ὅπως καὶ ἡ σκωληκοειδὴς ἀπόφυσις, βαλμένη γιὰ τὶς ἀμαρτίες τῶν ἀνθρώπων.

Σήμερα ὁμως ποὺ ἐκτὸς τῶν ἄλλων ἔγινε γνωστὸν ὅτι ἡ ἀφαίρεσις καὶ τοῦ παραμικροτέρου ὄργανου ἔχει τὸν ἀντίκτυπο σὲ ὀλόκληρο τὸν ὀργανισμόν, ἐννοήθη ὅτι τὸ π ο ν ε ἰ κ ε φ ἄ λ ι κ ὀ ψ ε κ ε φ ἄ λ ι εἶνε πολὺ καλὴ θεραπευτικὴ μέθοδος.

Καὶ ἄρχισε νὰ πνέη κάποιος ἀέρας συντηρητικότητος. Καὶ ἡ ἐπιδημία τῆς ἀφαιρέσεως τῶν ἀμυγδαλῶν ἄρχισε νὰ κοπάη.

Φαίνεται ὁμως ὅτι δὲν πῆραν εἶδησιν ὅλοι οἱ ἱατροὶ τῆς χώρας μας τῆς μεταστροφῆς αὐτῆς. Γιατὶ, καθὼς πληροφοροῦμαι, μιὰ Ἐταιρεία τῆς πόλεώς μας πληρώνει ἀπὸ τὸ ταμεῖον προνοίας 8—10 χιλιάδες τὸν μῆνα σὲ μιὰ κλινικὴ γιὰ τὴν ἐξάιρεσι τῶν ἀμυγδαλῶν τῶν παιδιῶν τῶν ὑπαλλήλων τῆς.

Καὶ ὁμως εἶνε πλέον ἢ βέβαιον ὅτι ἡ ἀφαίρεσις ἐνὸς τόσο χρησίου ὄργανου δὲν μπορεῖ παρὰ νὰ βλάπτῃ, ἀφοῦ ἐκτὸς τῶν ἄλλων ἀφήνει ἐλευθέρα τὴν εἴσοδο τῶν μικροβίων στὰ ἀναπνευστικά ὄργανα.

Είμεθα, θά μ' ἐρωτήσετε, κηρυγμένοι κατὰ πάσης ἀφαιρέσεως τῶν ἀμυγδαλῶν ;

Πρὶν ἀπαντήσω στὴν ἐρώτησι αὐτὴ ἄς ἴδουμε πῶς εἶνε δυνατόν νὰ προλάβουμε τὴν ὑπερτροφίαν. Αὐτοῦ κυρίως βρίσκεται ἡ ἀποστολὴ μας.

Πιστεύω νὰ ἔχετε ἐννοήσῃ ὅτι, γιὰ νὰ μὴ πάθουν ὑπερτροφία αἱ ἀμυγδαλές, πρέπει πρῶτα-πρῶτα, τὸ παιδί ἀπὸ μικρὸ νὰ συνηθίσῃ ν' ἀναπνέῃ μὲ τὴν μύτη καὶ ὄχι μὲ τὸ στόμα. Πρέπει δηλαδὴ νὰ τὸ μάθετε ν' ἀναπνέῃ φυσιολογικά.

Ὁ σημερινὸς ἀνθρώπος ποὺ ζῆ πολιτισμένῳ, δηλαδὴ ἐναντίον ὄλων τῶν νόμων τῆς φύσεως, πρέπει νὰ τὸ πάρῃ ἀπόφασιν ὅτι εἶνε ὑποχρεωμένος νὰ τὰ διδάσκαται ἴδια, ἀπὸ τὴν πρώτη εἰσποῆ ἕως τὴν τελευταία ἐκποῆ.

Γιατὶ ὄχι μόνον νὰ φάγῃ καὶ ν' ἀναπνεύσῃ, ἀλλ' οὔτε καὶ νὰ πεθάνῃ καλὰ-καλὰ δὲν ξεύρει. Πρέπει ὅμως ὄχι μόνο νὰ τὸ μάθετε ν' ἀναπνέῃ ἀλλὰ καὶ νὰ τὸ ἐπιβλέπετε.

ΑΔΕΝΟΕΙΔΕΙΣ ΕΚΒΛΑΣΤΗΣΕΙΣ

Ἄν ἀντιληφθῆτε ὅτι ὁμιλεῖ μὲ τὴν μύτη, ὅτι κοιμᾶται μὲ ἀνοικτὸ τὸ στόμα καὶ ροχαλίζει, συμβουλευθῆτε τὸ γιατρό. Γιατὶ συχνὰ ἡ πρώτη αἰτία εἶνε κάτι μικρὰ κρεατάκια τῆς μύτης ἀδενοειδῆς ἐκβλαστῆσεις, ὅπως τισλένε ἐπιστημονικά. Αὐτὰ βουλώνουν τὴν μύτη καὶ ἀναγκάζουν τὸ παιδί ν' ἀναπνέῃ μὲ τὸ στόμα. Αὐτὰ εἶνε παθολογικὰ στοιχεῖα καὶ πρέπει ν' ἀφαιροῦνται.

Ἔτσι τοῦλάχιστον πιστεύουμε καὶ σήμερα ἀκόμα. Τὶ τέχεται ἡ ἐπιστημονικὴ αὔριον, ἄγνωστο. Δὲν εἶνε ἀπίθανον νέες ἐπιστημονικὲς ἔρευνες ν' ἀποδείξουν ὅτι καὶ αἱ ἀδενοειδεῖς αὐτὲς ἐκβλαστῆσεις εἶνε μέσα ἀμύνης καὶ ὅτι πρέπει νὰ προσπαθοῦμε νὰ τὶς προλαμβάνουμε γιὰ νὰ μὴ βρισκόμαστε στὴν ἀνάγκη νὰ τὶς ἀφαιροῦμε.

Ἄν δὲν τὶς πάρουμε εἶδησι ἐγκαίρως καὶ δὲν γίνῃ ἡ ἔγκαιρος ἀφαίρεσις τῶν, ἂν ἀναγκασθῇ τὸ παιδί ν' ἀναπνεύσῃ ἐπὶ πολὺ μὲ τὸ στόμα, τότε, καὶ μετὰ τὴν ἀφαίρεσι τῶν ἀδενοειδῶν ἐκβλαστῆσεων, θὰ ἐξακολουθῇ ν' ἀναπνέῃ μὲ τὸ στόμα. Γιατὶ ἀπὸ τὴν μακρὰν ἀχρήστευσιν ἔχει στενέψῃ ἡ κοιλότης τῆς ρινός.

Γιὰ νὰ ξανανοίξῃ ὁ δρόμος πρέπει ν' ἀρχίσουμε νὰ τὸ προπονοῦμε στὴν ἀναπνοὴ μὲ τὴν μύτη.

Ὅσο μικρότερο, τόσο καλύτερα. Πάντως πολὺ εὐκολώτερα προλαμβάνεται ἀφ' ὅτι θεραπεύεται.

Στὸ ἴδιο δυσάρεστον ἀποτέλεσμα ἰδηγοῦν καὶ τὰ χρόνια συνάχεια. Αὐτὰ ὅμως προλαμβάνονται περισσότερο μὲ τὴν ἐξοικεῖσι πρὸς τὸ κρῦο ἀπὸ μικρᾶς ἡλικίας καὶ μὲ ζωὴν παιθροῦ ἢ μὲ προφύλαξιν.



Ὅταν γιὰ τὸν ἕνα ἢ τὸν ἄλλο λόγον ἐγκαθιδρυθῇ τακτικὴ

ἀπό τὸ στόμα ἀναπνοῆς, ὅταν αἱ ἀμυγδαλαί, ἀπὸ ἀπλῆ ἐφεδρεία πού ἐτάχθησαν ἀπὸ τὴν φύσιν, ἀναγκασθοῦν νὰ πολεμοῦν ὀλοένα στὴ πρώτη γραμμῆ, ὅταν ὁ ἀέρας πού ἀναλαμβάνουν νὰ καθαρίζον ἐῖνε ὁ μολυσμένος τῶν πόλεων καὶ τῶν κλειστῶν χώρων, μὴ σὰς φαίνεται παράξενο γιὰτὶ ὑπερτρέφονται.

Μέσα στὴν ἀπεγνωσμένην τῶν προσπάθειαν νὰ μᾶς προφυλάξουν ἀπὸ τὰ μικρόβια συχνὰ φθάνουν στὸ σημεῖο νὰ σφάλουν ἀπὸ ὑπερβολικὸ ζῆλο.

Ἄλλὰ γι' αὐτὸ δὲν πταίουν αὐτὲς, ἀλλ' ἡμεῖς, πού τις φορτώνουμε μὲ ἐργασία ἀνωτέρα τῶν δυνάμεών των, πέραν τοῦ προορισμοῦ των.

Καὶ ἔτσι φθάνουμε στὸ θλιβερὸ δῖλημμα:

Νὰ τις ἀφήσουμε ἰσῶς εἶνε μεγάλες; Τὸ παιδί δὲν μπορεῖ ν' ἀναπνεύσῃ, δὲν ἀκούει, καθυστερεῖ σωματικῶς καὶ πνευματικῶς.

Νὰ τις βγάλουμε; Τὸ ἀφήνουμε ἐκτεθειμένο στὶς μολύνσεις.

Μπρὸς κρημνὸς καὶ πίσω ρεῦμα. Ποιὸ νὰ προτιμήσουμε;

Ἡμεῖς πού πιστεύουμε ὅτι ἡ φύσις σφάλεται σπανιώτερα καὶ θεραπεύει συχνώτερα ἀπὸ ἡμᾶς τοὺς γιατροὺς, θὰ δώσουμε στοὺς γονεῖς τις ἐξῆς σχετικῶς συμβουλές:

Διότι τὸ παιδί σας ἔχει ἀπλῶς μεγάλες ἀμυγδαλὲς καὶ εἶνε λίγο ἀδύνατο, δὲν εἶνε λόγος νὰ τις ἀφαιρέσετε. Πόσα παιδιά εἶνε ἀδύνατα καὶ μὲ δέκατα χωρὶς ὑπερτροφία ἀμυγδαλῶν;

Σκεφθῆτε ὅτι ἡ ὑπερτροφία τῶν ἀμυγδαλῶν πού στὸ τέλος γίνεται αἰτία, εἶνε στὴν ἀρχὴ ἀποτελεσμα ἀναπνοῆς μὲ τὸ στόμα καὶ προσπαθῆστε νὰ τὴν ἀντικαταστήσετε μὲ ἀναπνοὴ ἀπὸ τὴν μύτη.

Σκεφθῆτε ὅτι ἡ ὑπερτροφία τῶν ἀμυγδαλῶν ὀφείλεται στὸ μολυσμένο γεμᾶτο μικρόβια ἀέρα καὶ φροντίσατε νὰ ἐξασφαλίσετε σ' αὐτὰ καθαρὸν ἀέρα, ἀέρα ὑπαίθρου, ἀέρα ἐξοχῆς.

ΥΠΕΡΑΝΑΠΝΟΗ

Ὄφειλετε ὅμως νὰ γνωρίζετε ὅτι δὲν ἀρκεῖ τὸ ὄξυγόνο νὰ ὑπάρχῃ ἀφθονο γύρω ἀπὸ τὸ παιδί. Πρέπει ἀφθονο νὰ εἰσέρχεται μέσα του.

Ἄλλ' αὐτὸ δὲν λαμβάνει χώραν στὴ συνηθισμένη παρὰ μόνον στὴ βαθεῖα ἀναπνοή, στὴν ὕπερναπνοή ὅπως δηλαδὴ γίνεται ὅταν τρέχουμε καὶ λαχανιάζουμε.

Ἀφήνετε λοιπὸν τὰ παιδιά νὰ τρέχουν καὶ νὰ παίζουν. Τίποτε καταστρεπτικώτερο γιὰ τὴν υἰεῖα των ἀπὸ τοῦ νὰ θέλουμε νὰ κάθωνται κοντὰ μᾶς φρόνιμα.

Ἄν ὅμως ἔχουν δέκατα καὶ ὁ ἰατρὸς ἀπαγορεύῃ τὰ ζωηρὰ παιχνίδια, τότε εἶνε ἀνάγκη νὰ τὰ συνηθίσετε στὴν τεχνητὴν ὑπερναπνοή.

Νὰ παίρνουν ὀρθὰ ἢ ἔστω καὶ καθισμένα, βαθειὲς, μὲ κλειστὸ τὸ στόμα ἀναπνοές. Πρέπει νὰ ὑπερναπνεύουν δέκα

φορές τὴν ἡμέρα, δέκα φορές κάθε φορά, ὅπως συμβουλεύει ἐκλεκτὸς Γάλλος ὑγιεινολόγος.

Ἡ εὐεργετικὴ ἐπίδρασις τῆς ὑπεραναπνοῆς εἶνε πᾶσα:

1) Μόνον μὲ τὴν βαθεῖα ἀναπνοὴ καθαρίζεται τέλεια ὁ πνεύμων, γιατί μόνον αὐτὴ ἐκδιώκει τὰ κατακαθίσματα τοῦ μολυσμένου ἀέρος ἀπὸ τίς βάσεις τοῦ πνεύμονος.

2) Μὲ τὴν βαθεῖα ἀναπνοὴ εἰσέρχεται στὸν πνεύμονα τρεῖς καὶ τέσσαρες φορές περισσότερο ὀξυγόνο πού καὶ τὴν καύσι κάμνει τελειότερα καὶ τὰ δηλητηριώδη τῆς καύσεως ὑπολείματα λιγώτερα.

3) Ὁ πνεύμων δὲν εἶνε μόνον ὄργανον ἀναπνοῆς. Εἶνε καὶ ἀδὴν ἐσωτερικῆς ἐκκρίσεως Ἡ ὑπεραναπνοὴ πού διεγείρει περισσότερο τὸν πνεύμονα, παράγει ἀφθονώτερα ἐσωτερικὴ ἐκκρίσι, ἡ ὁποία διεγείρει ὄλους τοὺς ἄλλους ἀδένας. Ἀποτελέσμα; Καλυτέρα λειτουργία ὄλων τῶν ὀργάνων καὶ αὐξησις ἐπομένως τῆς γενικῆς ζωτικότητος.

Σ' ὅσους σκεφθοῦν ὅτι ἡ ὑπερτροφία τῶν ἀμυγδαλῶν δὲν μπορεῖ παρά νὰ εἶνε ἐμπόδιο στὴ βαθεῖα εἰσπνοὴ λέγουμε:

Φθάνει νὰ κενωθῆ ὁ πνεύμων μὲ μιὰ βαθεῖα ἐκπνοὴ καὶ εἶνε πλέον ἢ βέβαιον ὅτι θὰ βρῆ τρόπον ὁ ἀέρας νὰ μῆ καὶ ἀπὸ τὴν παραμικροτέραν ὀπήν, ὅπως πληρώσῃ τὸ σχηματισθὲν κενόν.

Ἄλλὰ δυστυχῶς ἡ καλὴ ἐκπνοὴ εἶναι περισσότερο ἀγνωστὴ ἀπὸ τὴν καλὴ εἰσπνοὴ.

Καὶ ἡ ἐπιπολαία ἀναπνοὴ στὴν ὁποία λαμβάνουν μέρος μόνον αἱ κορυφαὶ τῶν πνευμόνων εἶνε ἢ συνηθεστέρα αἰτία ὄχι μόνον τῆς ὑπερτροφίας τῶν ἀμυγδαλῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτῆς τῆς φυματιώσεως.

Ἡ διδασκαλία ἐπομένως τῆς ὑπεραναπνοῆς μᾶς βοηθεῖ πάρα πολὺ στὸν ἀγῶνα μᾶς κατὰ τῶν δύο αὐτῶν παθήσεων.

Καὶ στὴν περίπτωσι κατὰ τὴν ὁποία μὲ τὴν ζωὴ στὸ ὑπαίθρον καὶ τὴν ὑπεραναπνοὴ δὲν ὑποχωρήσουν αἰσθητῶς αἱ ἀμυγδαλαί, πάντως τὸ παιδί θὰ βρῆ τὰ χρώματά του καὶ τὴν ὑγεία του.

Γιὰ τὴν τελεία ἐπάνοδο στὸ φυσιολογικὸ ἐμπιστευθῆτε στὸ χρόνο, γιατί ἡ πάθησις αὐτὴ περνᾷ, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μὲ τὴν ἡλικία.

ΠΕΡΑΙ

Ἐὰν ὅμως ἔχετε παιδιά μὲ μεγάλες ἀμυγδαλές καὶ συχνότατες προσβολές ἀμυγδαλίτιδος, πού κρεββατώνουν κάθε λίγο καὶ λιγάκι τὸ παιδί καὶ δὲν τὸ ἀφήνουν νὰ πάρῃ ἀνάσα, ἐὰν ἰδίως ὑπάρχουν μέσα στὶς κρύπτες τῶν ἀμυγδαλῶν ὀλοένα ἄσπρα καὶ πρὸ πάντων μικροαποστήματα γεμάτα πῦον καὶ ὑπάρχει κίνδυνος νὰ προσβληθοῦν τὰ νεφρά καὶ λοιπὰ πολύτιμα ὄργανα, ἐὰν ἀποτύχῃ κάθε ἄλλη συντηρητικὴ θεραπεία περιορισμοῦ τοῦ κακοῦ, τότε μὴ διστάσετε νὰ προβῆτε στὴν ἀφαίρεσι.

Γιατί χρονία διαπύσησις πού δηλητηριάζει ολόκληρο τὸν ὄργανισμό φανερώνει ὅτι ἡ καλή μας αὐτὴ στρατιωτικὴ (αἱ ἀμυγδαλαί) βάσις βρίσκεται στὰ χέρια τοῦ ἐχθροῦ. Διατηρώντας τὴν μέσα στὴ χώρα μας χωρὶς ἐλπίδα ἀνακαταλήψεως, μόνον ζημία ἔχουμε, ἐνῶ κάθε συμφέρον, ἂν τὴν τινάξουμε στὸν ἄερα.

Ὁ κίνδυνος μὲ ἄλλους λόγους ἐκ τῆς μὴ ἀποκοπῆς εἶνε ἄμεσος καὶ πολὺ σοβαρώτερος ἀπὸ τὸν κίνδυνο τῆς ἀποκοπῆς. Ἀπέναντι τοῦ δευτέρου αὐτοῦ κινδύνου ἔχουμε ὅλον τὸν καιρὸ νὰ λάβουμε τὰ μέτρα μας. Καὶ αὐτὰ συνίστανται κυρίως στὸ νὰ τονώσουμε τὰ ὑπόλοιπα μέσα, πού διαθέτουν τὰ ὄργανα τῆς ἀναπνοῆς πρὸς ἄμυνά των καὶ γιὰ τὰ ὁποῖα θὰ ὁμιλήσωμεν παρκατάω.



Ἄν βρῖσκεσθε μεταξὺ τῶν δύο περιπτώσεων μὲ μεγάλες μὲν ἀμυγδαλές, ἀλλὰ λιγοστὲς ἐντὸς τοῦ ἔτους προσβολῆς ἀμυγδαλίτιδος, χωρὶς χρονία διαπύσησι, παραδώσατε τὸ παιδί σας σὲ εἰδικὸ τῆς ἐμπιστοσύνης σας.

Σ' αὐτὸν ἐναπόκειται νὰ ζυγίσῃ τὰ ὑπὲρ καὶ τὰ κατὰ καὶ νὰ προβῆ ἢ ὄχι σὲ ἀφαίρεσι μερικὴ ἢ γενικὴ.

Πάντως πρέπει νὰ ἐξαντληθοῦν ὅλα τὰ μέσα βελτιώσεως τῆς καταστάσεως, πρὶν ἢ ἀποφασισθῆ ἡ ἐξαίρεσις. Ὑπάρχει πάντα καιρὸς γιὰ τὴν ἐξαίρεσι. Δὲν ὑπάρχει ὅμως καιρὸς νὰ σωθοῦν ἅπαξ καὶ ἀφαιρεθοῦν.

Ἀπομακρύνετε, λοιπὸν, ὅσο μπορεῖτε περισσότερο τὴν στιγμή τῆς ἀποκοπῆς, ἐφ' ὅσον δὲν ἔχετε ἐξαντλήσῃ κάθε ἄλλη συντηρητικὴ θεραπεία καὶ πρὸ πάντων τὴν φ υ σ ι κ ο θ ε ρ α π ε ἰ α ν .

Πόσα παιδιά τῶν ὑπαλλήλων τῆς ἐταιρείας, πού ἀναφέραμε στὸ προηγούμενον κεφάλαιον θὰ εἶχαν τὶς ἀμυγδαλές των ἐκεῖ πού τις ἔβαλεν ἡ φύσις, ἂν τὸ ταμείον προνοίας, ἀντὶ νὰ πληρῶνῃ 8—10 χιλιάδας τὸν μῆνα γιὰ ἀφαίρεσι ἀμυγδαλῶν, ἐξώδευε τὶς χιλιάδες αὐτὲς γιὰ θερινὴ κατασκήνωσι κάτω ἀπὸ τὸ πεῦκο καὶ ὑγιεινότεραν αὐτῶν διατροφή;

Κανεὶς δὲν ἀρνείται ὅτι πολὺ βολικώτερον εἶνε τὸ στιγμιαῖο πέταγμα τῶν ἀμυγδαλῶν παρὰ ἡ ἀναζήτησις τῆς θεραπείας αὐτῶν μὲ παρατεταμένη φυσικὴ ζωὴ.

Ὁφείλετε ὅμως νὰ γνωρίζετε ὅτι, εἴτε οὕτως εἴτε ἄλλως, θ' ἀναγκασθῆτε νὰ ζητήσητε τὴν συνδρομὴν τῶν φυσικῶν παραγόντων γιὰ νὰ προλάβετε ἢ καὶ νὰ θεραπεύσετε τὴν ἀθήησιν τῶν ὑπολοιπομένων ἀμυντικῶν ὀργάνων.

Ποιά εἶνε αὐτά;

ΑΔΕΝΟΠΑΘΕΙΑ

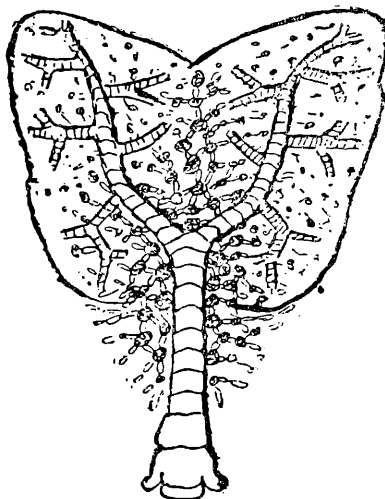
Πρῶτα-πρῶτα, ὑπάρχει καθ' ὅλον τὸ μῆκος τῆς τραχείας

άρτηρίας καί τών βρόγχων ὁμοίον σχεδόν μέ τὸ βλεφαρωτὸν ἐπιθήλιον τῆς μύτης ὄργανο, προικισμένο μέ τίς αὐτές περίπου ἀμυντικές ιδιότητες.

Δεύτερον: Τελεία εἰδική ἀμυντική ὑπηρεσία, ἡ ὁποία ὑπάρχει στίς πνευμονικές κυψελίδες. Ἀποτελεῖται καθὼς ἐγνωρίσαμε ἀπὸ πλέγμα λεμφικῶν ἀγγείων γεμάτο λευκά αἰμοσφαίρια, μικροβιοφάγα δηλαδὴ κύτταρα. Αὐτά κατατρῶγουν τὰ μικρόβια τὰ ὁποῖα θά ἔφθαναν μέχρι τῶν πνευμονικῶν κυψελίδων ἀπ' ἔξω μέ τὸν ἀέρα.



Πνευμονική κυψελίς μέ τὸ λεμφικὸ πλέγμα καί τὸ λεμφικὸ ἀγγεῖον (Λ) μέ τὸ ὁποῖον συγκοινωνεῖ πρὸς τοὺς τραχειοβρογχικούς ἀδένες.



Εἰκὼν. 6. Τραχειοβρογχικοί ἀδένες μέσα στίους ὁποῖους κατασκηνώνουν πλῆθος στρατιωτῶν, λευκῶν δηλ. αἰμοσφαιρίων.

“Ὅλα ὁμως αὐτὰ δὲν θά μπορούσαν νὰ τὰ βγάλουν πέρα μέ πολυάριθμο ἐχθρὸ—καί πολυάριθμος εἶνε ὁ ἐχθρὸς ὅταν ἀναπνέωμεν μέ τὸ στόμα καί ἰδίως ὅταν ἔχουν ἀφαιρεθῆ αἱ ἀμυγδαλαί—ἀν δὲν ἐπικοινωνοῦσαν μέ πλῆθος κάλλιστα ὠργανωμένων στρατιωτικῶν βάσεων.

Τίς στρατιωτικές αὐτές βάσεις ἀποτελοῦν οἱ τραχειοβρογχικοί ἀδένες.

Ἡ εἰκὼν τὴν ὁποῖαν παραθέτουμε ὁμιλεῖ εὐγλωττότατα περὶ αὐτῶν, ὥστε νὰ μὴ χρειάζονται πολλοὶ ἐξηγήσεις.

Οἱ ἀδένες αὐτοὶ συνδέονται μέ λεπτότατα ἀγγεῖα πρὸς τὸ βλεφαρωτὸν ἐπιθήλιον τραχείας καί βρόγχων. Συνδέονται καί

πρὸς τὰ λεμφικά ἀγγεία τῶν πνευμονικῶν κυψελίδων.

Διὰ μέσου τῶν ἀγγείων αὐτῶν πηγαίνονται τὰ λευκὰ αἰμοσφαίρια καὶ ἀντικαθίστουں τοὺς κουρασμένους στρατιώτας ποὺ μάχονται στὸ ἐπιθήλιον τὸ βλεφαρωτὸν καὶ στὶς πνευμονικὲς κυψελίδες.

Ὅταν ὁ ὀργανισμὸς εἶνε ὑγιῆς τίποτε δὲν φανερώνει τὴν ἀξιοθαύμαστη αὐτὴν λειτουργίαν. Γίνεται ἀθόρυβα ὅπως ὅλες οἱ φυσιολογικὲς λειτουργίαι.

Ὅταν ὅμως ὁ ὀργανισμὸς, γιὰ ὁποιαδήποτε αἰτία εἶνε ἐξησθημένος ἢ ὁ ἐχθρὸς πολυάριθμος — καὶ κυρίως ὅταν συμβαίνουν καὶ τὰ δυὸ — τότε λαμβάνει χώραν τὸ ἐξῆς:

Τὰ μικρόβια, τῶν ὁποίων ὁ τελικὸς σκοπὸς εἶνε ἡ κατάληψις τοῦ πνεύμονος, γνωρίζουν πολὺ καλά ὅτι ἀδύνατον νὰ ἐπιτύχουν τὸν σκοπὸν των χωρὶς νὰ ἐξασφαλίσουν τὰ νῶτα των.

Καὶ τὰ νῶτα των ἀπειλοῦνται ἀπὸ τὸν ἐφεδρικὸ στρατὸ ποὺ εἶνε στρατοπεδευμένος στοὺς τραχειοβρογχικούς ἀδένας, τὶς ἀξιολογώτατες αὐτὲς στρατιωτικὲς βάσεις. Αὐτοῦ θὰ κριθῆ ὁ πόλεμος μας μετὰ τὰ μικρόβια.

Θὰ γίνουν τὰ μικρόβια κύρια τῶν βάσεων αὐτῶν; Θὰ κατακλύσουν τὸν πνεύμονα καὶ θ' ἀρχίσουν τὸ καταστρεπτικὸν των ἔργον;

Θὰ νικήσῃ ὁ στρατὸς μας τὸν ἐχθρὸν; Ἐξασφαλίζει τὴν ὑγεία τῶν ἀναπνευστικῶν μας ὀργάνων;

Ὅμιλοῦντες πάντοτε στρατιωτικῶς — καὶ εἰδικευθήκαμε ὅλοι οἱ σύγχρονοι στὰ στρατιωτικὰ ζῶντες ἐπὶ τόσα ἔτη σὲ ἀτμόσφαιρα πολεμικῆ — μπορούμε νὰ χαρακτηρίσουμε τὴν ἀδενόπαθεια ὡς ἐξῆς:

Ἡ ἐξόγκωσις τῶν ἀδένων φανερώνει ὅτι ὁ ἐχθρὸς βρίσκεται ἐ π ἰ π ὕ λ α ι ς καὶ ὅτι, ἂν δὲν σπεύσουμε νὰ βοηθήσουμε, μπορεῖ ἀπὸ στιγμή σὲ στιγμή νὰ καταλάβῃ τὸν πνεύμονα. Εἶνε τρόπον τινὰ ἐντόπιαις τοῦ πολέμου τῆς φυματίωσης στοὺς ἀδένας.

Ἀνέκαθεν ἦτο γνωστὸν ὅτι ἡ φυματίωσις τῶν ἀδένων εἶναι ἰατὴ περισσότερον ἀπὸ κάθε ἄλλη φυματίωσι, εἴτε πρόκειται γιὰ τοὺς ἀδένας τοῦ λαιμοῦ εἴτε καὶ τοῦ θώρακος.

Καὶ πολὺ φυσικά, ἀφοῦ αὐτὴ παρουσιάζεται πρὶν ἀπὸ τὸ πρῶτο στάδιον τῆς φυματίωσης, ποὺ καὶ αὐτὸ, ὡς γνωστὸν, εἶναι θεραπεύσιμον.

Ἡ ἐξόγκωσις τῶν ἀδένων εἶνε σᾶν νὰ ποῦμε μάχη στὰ φυλάκια, ἡ δὲ φυματίωσις μάχη στὴ χώρα. Εἶνε τὸ στάδιον ποὺ συνηθίζουν νὰ ὀνομάζουν π ρ ο φ υ μ α τ ι κ ὸ .

Κατὰ τὸ στάδιον αὐτὸ ὑπάρχει πλῆθος μικροβίων στοὺς ἀδένας — σκλαβωμένον ἐννοεῖται.

Φροντίστε λοιπὸν νὰ μὴν εἰσάγονται νέα μικρόβια. Γιατὶ ἂν οἱ αἰχμάλωτοι γίνουν περισσότεροι, θὰ ἐπαναστατήσουν, θὰ σκοτώσουν τοὺς φυλάττοντας στρατιώτας καὶ θὰ εἰσβάλλουν στὸν πνεύμονα. Φροντίσατε καὶ νὰ τονώσετε τοὺς στρατιώτας τονώνοντες τὸν ὀργανισμὸν.

Ἄν καί ἐπὶ καθαρᾶς φυματιώσεως τῶν πνευμόνων ἢ τόνωσις τοῦ ὀργανισμοῦ κατορθῶνῃ νὰ καταβάλλῃ τὸν ἐχθρὸ καὶ νὰ θέτῃ τέρμα στὴ φυματίωσι, σκεφθῆτε πόσον εὐκόλον εἶνε νὰ συντρέξετε τὴν ἄμυνα τοῦ ὀργανισμοῦ τονώνοντάς τον, ἐφ' ὅσον τὰ μικρόβια βρίσκονται αἰχμαλωτισμένα στοὺς ἀδένους.

Ἡ ἀκτινοσκόπησις ποῦ ἀνακαλύπτει ἐγκαίρως τὴν ἐξόγκωσι τῶν ἀδένων μᾶς βοηθεῖ πολὺ στὸν κατὰ τῆς φυματιώσεως ἀγῶνα μας. Μᾶς εἰδοποιεῖ ἐγκαίρως περὶ τῆς ἐκεῖ παρουσίας τοῦ ἐχθροῦ καὶ μᾶς δίνει ὅλο τὸν καιρὸ νὰ λάβουμε τὰ μέτρα μας. Τὰ δέκατα δείχνουν συνήθως ὅτι ὁ ἐχθρὸς παρουσιάζει κάποιαν ἀντίστασι, ὅτι πέφτει « λ ι α ν ο τ ο ὑ φ ε κ ι ο » .

Πῶς θὰ βοηθήσουμε τὸν ὀργανισμὸ τῶν παιδιῶν μας στὴν ἄμυνα του κατὰ τῶν μικροβίων; Πῶς ἀλλέως παρὰ δίδοντας σ' αὐτὰ τὰ στοιχεῖα τῶν ὁποίων ἢ στέρησις ἔφερε τὸν ἐχθρὸν ἐπὶ πύλαις.

Τὴν φυσικὴ τους τροφή.

Τὴν φυσικὴ τους ζωή.

Τὸ ὑπαιθρον.

Τὸν ἀέρα.

Τὸ φῶς.

Τὸν ἥλιο.

ΕΝΔΥΜΑΤΑ

Ἀναπνέουμε ὄχι μόνον μὲ τοὺς πνεύμονας, ἀλλὰ καὶ μὲ τοὺς πόρους τοῦ δέρματός μας.

Τὴν ἀλήθεια αὐτὴ τὴν ξέρουν καὶ τὰ μικρὰ παιδιά. Γι' αὐτὴν καὶ τὴν ἀνάγκη τῆς καθαριότητος τοῦ δέρματος μιλοῦν ἀνέκαθεν ὅλες οἱ ὑγιεινές.

Καὶ ὁμως εἶνε μικρὰ ἢ ὠφέλεια ἀπὸ τὰ ὑδατόλουτρα καὶ τὸ ἀνοιγμα τῶν πόρων, ἂν μὲ πολλαπλὰ στρώματα φορεμάτων ἐμποδίζουμε τὸν ἀέρα νὰ φθάσῃ τὸ δέριμα καὶ νὰ τὸ περιλούσῃ ἀπὸ παντοῦ.

Νὰ ἔνα ἀπὸ τὰ πολλὰ αἷτια τῆς καχεξίας καὶ τῆς ἠλαττωμένης ἀμύνης τῶν παιδιῶν μας.



Ἀνήκουμα, θὰ μ' ἐρωτήσετε, στὴν τάξι τῶν γυμνιστῶν;

Εἴμεθα ἐναντίον κάθε ὑπερβολῆς.

Τίποτε φυσικώτερο καὶ λογικώτερο ἀπὸ τοῦ νὰ ζητήσῃ ὁ ἄνθρωπος τὴν συνδρομὴ τῆς ἐνδυμασίας γιὰ ν' ἀντεπεξέλθῃ κατὰ τοῦ ἐξωτερικοῦ ἐχθροῦ, τοῦ ὑπερβολικοῦ φύχους. Τίποτε ὁμως ἐκφυλιστικώτερον ἀπὸ τοῦ νὰ ἀποκλείῃ μὲ τὰ φορέματα τελείως τὴν ἐπαφήν τοῦ ἀέρος πρὸς τὸ δέριμα. Εἴμεθα ὑπὲρ τῆς λογικῆς χρήσεως. καὶ κατὰ τῆς καταχρήσεως. Καὶ κατάχρησις εἶνε ὅταν αἱ μητέρες παραχῶνουν ζωντανὰ τὰ παιδιά των κάτω ἀπὸ στρώματα ρούχων. Μιὰ φορὰ, ὅταν εἴμεθα σχολικὸς ἰα-

τρὸς, βρεθήκαμε στὴν ἀνάγκη γιὰ ν' ἀκροασθοῦμε μιὰ μαθή-
τρια, ν' ἀφαιρέσουμε ὄχι δυὸ-τρία, ἀλλὰ « **δ ε κ α τ ρ ί α** »
στρώματα ρούχων. Ἐκάναμε δηλαδὴ σωστὴ ἀνασκαφή. Μιὰ μη-
τέρα δὲ σ' ἕνα της γράμμα πού λάβαμε πρὸ καιροῦ, μᾶς ἔγραφε
μεταξὺ ἄλλων:

«Καὶ γιὰ νὰ μὴ τοῦ κρυώνουν τοῦ μπέμπη οἱ ἀμυδαλῆς
τοῦ φορῶ πολλὰ ρούχα. Νὰ τὰ μετρήσω; ἀδύνατον. Γι' αὐτὸ πέτε
βρώμικο καὶ μὲ λίγα ρούχα παρὰ ἔτσι πού τὸν ἔχω. Αὐτὸ τὸ
σωματάκι, ὁμολογῶ, δὲν ἀναπνέει. Μὲ τόσα πού τοῦ φορῶ καὶ
πῶς ξεφλουδίσετε ἕνα κρεμμύδι. Θὰ προτιμοῦσα νὰ τὸν κρατῶ
πάλι κρυολογεῖ κλπ.»

ΠΡΟΒΛΗΤΗ

Κανεὶς δὲν ἀρνεῖται τὴν σήμερον τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ψύχους
στὴν ἀνάπτυξι τῶν ἀσθενειῶν. Πειράματα ἐπὶ ζώων ἀπέδειξαν
ὅτι ἐμβολιασμὸς διαφόρων μικροβίων μένει χωρὶς ἀποτέλεσμα,
ἐφ' ὅσον ἡ θερμοκρασία εἶνε φυσιολογική. Ἀναπτύσσεται ὁμως
ἡ ἀσθένεια εὐθὺς ὡς ἐκθέσουν τὸ ζῶο σὲ ψύξι. Ἄλλ' ὀφείλουν
νὰ μάθουν ὅλοι ὅτι κρυολογοῦν πολὺ εὐκολώτερα ὅσοι ντύνον-
ται βαρεῖα, παρὰ ὅσοι ἀρκοῦνται στὸ ἀπολύτως ἀναγκαῖο.

Γιατὶ καῦσις καὶ φορέματα βρίσκονται σὲ διαρκὴ ἀνταγω-
νισμό. Τὰ πολλὰ φορέματα πού ἐμποδίζουν τὴν ἀπώλεια θερ-
μαντικοῦ κάμνουν περιττὴ τὴν παραγωγή νέας θερμότητος. Πε-
ριορίζουν ἐπομένως τὴν καῦσι, τὴν ὄρεξι καὶ τὴν ἀνάγκη πρὸς
κίνησιν. Περιορίζουν δηλαδὴ αὐτὴ τὴ ζωή.

Τὰ πολλὰ φορέματα ἐκθέτουν περισσότερο στὴν ψύξι καὶ τὰ
κρυολογήματα ὄχι μόνον γιὰτι ἐλαττώνουν τὶς καύσεις, ἀλλὰ
καὶ γιὰτι φέρουν ἰδρῶτα, καὶ ὁ ἰδρωμένος, ὡς γνωστὸ κρυολο-
γεῖ εὐκολώτερα.

Ἄλλοιμόνο δὲ ἂν οἱ συνηθισμένοι σὲ πολλὰ φορέματα, βρε-
θοῦν προσωρινῶς ἐλαφρότερα ντυμένοι. Θὰ κρυολογήσουν ὠρι-
σμένως. Γιατὶ ὁ ὀργανισμὸς των ἔχει ξεμάθη νὰ παρᾶγη περι-
σοτέραν θερμότητα ἐν ὥρᾳ ἀνάγκης. Ἡ, ἂν προτιμάτε, γιὰτι
ἀπὸ τὴν μακρὰν ἀχρηστίαν ἔχουν τρόποντινὰ **σ κ ο υ ρ ι ᾶ -**
σ η τὰ ὄργανα παραγωγῆς θερμότητος καὶ δὲν μποροῦν νὰ λει-
τουργήσουν, ὅταν κάποτε χρειασθοῦν.

Καὶ ἔτσι φθάνουμε στὸν φαῦλο κύκλο: Ἐπειδὴ κρυολογοῦν
εὐκολα φοροῦν πολλὰ φορέματα, καὶ ἐπειδὴ φοροῦν πολλὰ
κρυολογοῦν εὐκολα.

Πῶς νὰ σωθοῦν; Μὲ τὰ ἀερόλουτρα καὶ τὸ βαθμιᾶιο ξελά-
φρωμα τῶν ρούχων. Ποτὲ τὸ ἀπότομο, διότι καὶ ἂν γίνουν καλὰ
ἀπὸ τὸ κρυολόγημα πού ἐνδέχεται ν' ἀρπάξουν, θὰ πάθουν τὸ
ἔξῃς ἀνεπανόρθωτο κακό: Ποτὲ πειὰ δὲν θὰ ἐπιχειρήσουν ν' ἀ-
παλλαγοῦν ἀπὸ τὸ **σ α μ ᾶ ρ ι** πού φοροῦν.

Ἄλλ' ἂν γι' αὐτοὺς καὶ ἄλλους λόγους βλάπτουν τὰ πολλὰ φορέματα, δὲν ὠφελοῦν ὅμως καὶ τὰ ἐλαφρότερα τοῦ πρέποντος. Γιατὶ πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι ἂν θελήσετε ν' ἀντεπεξέλθετε κατὰ τὸ ὑπερβολικῷ ψύχους—εὐτυχῶς σπανιωτάτου εἰς τὴν χώραν μας—μόνον μ' ἐντονωτέρα καῦσι καὶ ἀφθονωτέρα τροφή, θὰ κουράσετε τὰ πεπτικά σας ὄργανα.

Εἶνε ἐπομένως λογικὸ καὶ φρόνιμο νὰ περιορίζουμε ἐν μέτρῳ τὴν ἀπώλειαν θερμαντικῶν.

Καὶ αὐτοὶ οἱ ἄγριοι προστατεύονται ἀπὸ τὸ κρύο μὲ τὰ δέρματα τῶν ζώων. Σοφώτεροι ὅμως, καθ' ὃ ἐνστικτωδέστεροι ἀπὸ ἡμᾶς δὲν φοροῦν τὰ δέρματα καὶ δὲν καταφεύγουν στὰ σπήλαια παρὰ μόνον ὅταν κάμνη πολὺ κρύο. Ὅλον τὸν ἄλλον καιρὸν γυρίζουν γυμνοὶ καὶ κοιμοῦνται ὑπὸ τὸν ἑναστρον οὐρανόν.

Οἱ δὲ Ἑσκιμῶι πού εἶνε ὑποχρεωμένοι νὰ φοροῦν ὀλοένα τὰ γούνινα δέρματα τῶν ζώων ἀνεκάλυψαν ἐνστικτικῶς τι νομίζετε; Τὰ ἀερόλουτρα.

Ὁ Νάνσεν διηγεῖται ὅτι εἶδε ὅλα τὰ μέλη μιᾶς οἰκογενείας νὰ πετοῦν τίς γούνες των καὶ νὰ μένουν γυμνὰ ἀρκετὴν ὥραν μέσα σὲ μιὰ σκηνὴ πού τὴν ἐζέσταιναν μὲ λυχνάρι. Πολλῆς φορῆς μάλιστα, λέγει, συνήρχοντο σὲ κοινὸ στεγασμένον χώρῳ 5—6 οἰκογένειαι καὶ ἔπαιρναν τὸ ἀερόλουτρό τους ἄνδρες καὶ γυναῖκες μαζί. Ἐνα εἶδος δηλαδὴ ἀεριοῦχοι μπαῖν-μίζ.

ΠΡΟΤΙΠΟΝ

Ποῖα τὰ κατάλληλα ἐνδύματα; Τὰ ἐλαφρὰ καὶ τὰ πορώδη. Εὐλογημένη ἡ μόδα τῶν πλεκτῶν. Ποτὲ ἄς μὴ περάσῃ. Βαμβάκερὰ τὸ καλοκαίρι καὶ μάλλινα τὸν χειμῶνα.

Ὁ δὲ ἀριθμὸς ἀνάλογος πρὸς τὸ κλίμα τῆς χώρας, τὴν ὥρα τοῦ ἔτους καὶ τὴν ἀ τ ο μ ι κ ῆ ἄ ν τ ῖ δ ρ α σ ι κατὰ τοῦ ψύχους.

Σημειώστε καλὰ αὐτὸ τὸ τελευταῖο. Ἄν εἶνε ἀνθυγιεινὸ νὰ στουμπόνομε τὰ παιδιὰ μας μὲ ἐπανωτὰ ροῦχα, ἄλλο τόσο ἐπικίνδυνον εἶνε νὰ ἐπνοοῦμε, σώνει καὶ καλὰ, νὰ τ' ἀφήνομε σχεδὸν γυμνὰ, ἐνῶ ἔχουν χέρια καὶ μύτη παγωμένα, τὰ δὲ χεῖλη μελανὰ.

Εἶνε ζεστὰ τὰ ἄκρα, πού φανερώνουν καλὴ κυκλοφορίαν καὶ ἀντίδρασι φυσιολογική; Ἀφήνετέ τα ὅσο τὸ δυνατόν ἐλαφρότερα ντυμένα.

Κρυώνουν; Μελανιάζουν; Ντύστε τα, γιὰ τὸν Θεὸ, ζεστότερα.

Στὸ ἀναμεταξὺ φροντίστε ν' αὐξήσετε τὴν ἀντίδρασι, τονώνοντες τὸν ὀργανισμό, καθὼς καὶ νὰ τὰ ἐξοικειώσετε πρὸς τὸ κρύο. Πῶς; Θὰ τὸ ἐξετάσομε εὐθὺς ἀμέσως.

ΑΕΡΟΛΟΥΤΡΑ

“Αν τὸ δέρμα χρησίμευε μόνον γιὰ τὴν ἀδηλον ἀνάπνοή, τὸ κακὸ ἀπὸ τὰ πολλὰ φορέματα δὲν θὰ ἦτο τόσο πολὺ μεγάλο, διότι ὀπωσδήποτε θὰ εὕρισκε τρόπον ὁ ἀέρας νὰ φθάσῃ ὡς τοὺς πόρους.

Πρόκειται ὁμως γιὰ τὶς ὑπόλοιπες λειτουργίες τοῦ δέρματος. Πρόκειται ἰδίως γιὰ τὴν εὐεργετικωτάτην ἐπίδρασιν ποὺ ἔχει ὁ ἀέρας καὶ ὁ ἥλιος ἐπάνω στὸ ἀπέραντο δίκτυ τῶν ἀγγείων καὶ τῶν νεύρων τοῦ δέρματος καὶ διὰ μέσου αὐτῶν σὲ ὁλόκληρο τὸν ὄργανισμόν.

Στοιχεῖο ἄλλωστε μέσα στὸ ὁποῖο ζοῦμε εἶνε ὁ ἀέρας καὶ ὄχι τὸ νερό. Γι’ αὐτὸ εἶνε συχνότερα τὰ κρυολογήματα ἀπὸ τὸν ψυχρὸν ἀέρα ἢ ἀπὸ τὸ ψυχρὸ νερό. Καὶ φρονιμώτερον εἶνε νὰ ἐξοικειωθοῦμε πρὸς ἐκεῖνον ἢ πρὸς αὐτό. “Αν λοιπὸν μοῦ ἔλεγαν νὰ ἐκλέξω μεταξὺ ὕδατολούτρου καὶ ἀερολούτρου τὴν προτίμησί μου θὰ ἐδίδα στὸ ἀερόλουτρο. Καλύτερα λειτουργεῖ ἀκαθάρτο δέρμα ποὺ τὸ περιλούει ὁ ἀέρας καὶ τὸ ἀπολυμαίνει ὁ ἥλιος, παρά καθαρὸ παραχωμένο μέσα στὰ ρούχα.

Εἶνε ἀνάγκη νὰ προσθέσω ὅτι ἀπείρως προτιμώτερο δέρμα καθαρὸ καὶ ἀεροηλιοφωτισμένο;

Τίποτε λοιπὸν δὲν προλαμβάνει περισσότερον συνάχια καὶ κρυολογήματα ἀπὸ ἓνα καθημερινὸ ἀερόλουτρο. Ὁ λόγος εἶνε ὁ ἐξῆς: Ὁ ψυχρὸς ἀέρας, ὅπως καὶ τὸ ψυχρὸ νερό, μόλις ἔλθῃ σ’ ἐπαφὴ μὲ τὸ δέρμα, φέρει συστολὴ τῶν ἀγγείων καὶ ἀπώθησιν τοῦ αἵματος στὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα. Εὐθύς ὁμως ἀμέσως ἀκολουθεῖ ἡ λεγομένη «ἀ ν τ ῖ δ ρ α σ ι ς», δηλαδὴ μεγάλη διαστολὴ τῶν δερμικῶν ἀγγείων καὶ ὀρμητικὴ σ’ αὐτὰ εἰσορὴ ἀφθάνου αἵματος.

Ἀποτέλεσμα; Ξελάφρωμα ὅλων τῶν σπλάγγων ἀπὸ περίσσειαν αἵματος, τὸ ὁποῖον ἀποσσοβεῖ προετοιμαζομένην τυχὸν φλεγμονὴν ὀποιουδήποτε ὄργανου. Γιατί πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι στὴ βᾶσι κάθε κρυολογήματος, κάθε φλεγμονῆς ὑπάρχει συμφόρησις. Γι’ αὐτὸ κάθε τι ποὺ ξελαφρώνει τὰ ὄργανα ἀπὸ συμφόρησι, μᾶς προφυλάσσει ἀπὸ τὰ κρυολογήματα. Τί ἄλλο παρά ἐλάττωσι τῆς συμφορήσεως ἐπιζητοῦν καὶ οἱ μητέρες, ὅταν ζωηρεύουν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος μὲ τὰ τριψίματα καὶ τὶς κούφιε βεντούζες ἢ ἀφαιροῦν αἷμα μὲ τὶς κοφτές;

Χίλιες κοφτές καὶ δυὸ χιλιάδες κούφιε ἀξίζει ἓνα καθημερινὸ καλὸ ἀερόλουτρο. Γιατί, ζωηρεύοντας τὴν κυκλοφορίαν τοῦ δέρματος σὲ ἀνώτατο βαθμὸ καὶ ξελαφρώνοντας ὅλα τὰ σπλάγγνα προλαμβάνει συμφορήσεις καὶ διάφορες παθήσεις.



Τὰ ἀερόλουτρα ἔχουν ἀκόμη τὶς ἐξῆς χρησιμότητες:

1) Ἐπαφὴ τοῦ ἀέρος ἐπάνω στὸ ἐκτεταμένο πλέγμα τοῦ δέρματος εἶνε τὸ καλλίτερον κέντρισμα ὅλων τῶν λειτουργιῶν τοῦ

ζωϊκού οργανισμού και ιδιαιτέρως αδένων έσωτερικής έκκρίσεως.

“Ελλειψις του κεντρίσματος αυτού έχει ως αποτέλεσμα νωθρότητα όλων των σωματικῶν και αὐτῶν των ψυχικῶν ικανοτήτων του ανθρώπου.

Ποιὸς δὲ δὲν αἰσθάνεται γενικὴν εὐεξία μετὰ ἓνα περίπατο, κατὰ τὸν ὁποῖον δροσερὸ ἀεράκι μαστιγώνει ἔστω καὶ μόνον τὸ πρόσωπον;

2) Μεγαλειτέρα ἀπώλεια θερμότητος φέρει μεγαλειτέρα καύσι, μικρότερα ἐπομένως παραγωγή οὐρικού ὀξέος και λοιπῶν προϊόντων ἡμιτελοῦς καύσεως, ἄρα προλαμβάνει τὸν ἀρθριτισμὸ καὶ τὴν ἀρτηριοσκλήρωσι.

3) Καλλιτέρα λειτουργία δέρματος ξελαφρώνει ἦπαν και νεφρὰ στὴν ἐργασία των.

4) “Αριστα κατὰ τῆς πολυσαρκίας ἀφοῦ βελτιώνει τὴν καῦσι.

5) “Αριστα καὶ κατὰ τῆς ἀϋπνίας. “Ενα ἀερόλουτρο 15 λεπτῶν πρὸ τῆς κατακλίσεως φέρει ὕπνον.

6) Διατηρεῖ τὴν δροσερότητα τοῦ προσώπου. Γιατί τὰ σπυρριά και τὰ ἔξανθήματα αὐτοῦ ἔχουν συχνὰ ὡς αἰτία ὅτι τὸ μόνο δέρμα πού εἶνε γυμνὸ καὶ ἐπιτρέπει τὴν ἀπομάκρυνσι τῶν δηλητηριῶν εἶνε τὸ δέρμα τοῦ προσώπου. Ἐπειδὴ λοιπὸν δι’ αὐτοῦ θέλουν νὰ ἐξέλθουν ὅλες οἱ τοξίνες, τὸ ἔρεθίζουν. “Αν μὲ τὰ ἀερόλουτρα ξαναδώσουμε στὸ δέρμα τὴν ὀλοκληρωτικὴ του λειτουργία, ξελαφρώνει τὸ πρόσωπο και ἐξυγιαίνεται.

7) Τίς πολλαπλές εὐεργετικὲς χρησιμότητες τοῦ ἀερολούτρου χρησιμοποιοῦν σὲ πλείστες ὅσες παθήσεις τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων και ἰδίως τῆς φυματίωσεως.

Ἐλέχθη, πολὺ δικαίως, ὅτι ὁ φθισικὸς εἶνε ἀσθενὴς τόσο κατὰ τὸ στήθος ὅσο και κατὰ τὸ δέρμα. Ὁ καθένας ἐπομένως ἐννοεῖ ὅτι ἂν τὸ ἀερόλουτρο θεραπεύει τὴν φυματίωσι πολὺ περισσότερο τὴν προλαμβάνει.

Ἐκλεκτὸς ἐπιστήμων εἶπε: «Ὁ φόβος τοῦ δροσεροῦ ἀέρος εἶνε ἡ ἀρχὴ τῆς φθίσεως. “Οποῖος καταπολεμᾷ τὸν φόβον αὐτὸν ἐργάζεται περισσότερο κατὰ τῆς φθίσεως, παρὰ ἂν καταπολεμᾷ αὐτὰ τὰ μικρόβια».

Τὰ ἀερόλουτρα μὲ μιὰ λέξι ἐλαττώνουν τὰ ἐκ τῆς χρήσεως τῶν ἐνδυμάτων δυσάρεστα.

Ξαναδίδουν στὸ δέρμα τὴν ικανότητα πού εἶχε και ἔχασε ν’ ἀντεπεξέρχεται ἐναντίον κάθε ἐξωτερικῆς αἰτίας πού θέλει νὰ διαταράξη τὴν ἀρμονικὴ τοῦ σώματος ἰσορροπία.

“Οποῖος, λοιπὸν, εἶνε ἀρρωστος, ἄς κάμνη ἀερόλουτρα για νὰ γίνη καλά.

“Οποῖος εἶνε καλά, ἄς κάμνη ἀερόλουτρα για νὰ μὴν ἀρρωσταίνη.



Τὰ ἀερόλουτρα ὑπερέχουν τῆς ψυχρολουσίας. Ἐκτὸς τῶν

άλλων και γιατί είνε ήπιώτερα και ώς έκ τούτου δέν φέρουν μεγάλη διέγερσι στο νευρικό σύστημα.

Ἀπεδείχθη μέ πειράματα ότι ή άκτινοβολία τής θερμότητος του σώματος περιορίζεται μέ φορέματα κατά τό 1)3. Ἐπομένως γυμνοί χάνουμε 3 φορές περισσότερη θερμότητα ή ντυμένοι.

Μολαταυτα ή άπώλεια τής θερμότητος είνε μικρότερα στον άέρα ή μέσα στο νερό. Γιατί, ώς γνωστόν, ό άέρας είνε κακός άγωγός τής θερμότητος, ένώ τό νερό άπό τά πλέον εύθερμαγωγά.

Τό θερμαινόμενον δηλ. άπό την άκτινοβολία του σώματος στρώμα άέρος κρατεί την θερμότητα και δέν την μεταδίδει στα παρακείμενα στρώματα, ένώ τό νερό την μεταδίδει.

Γι' αυτό άέρας θερμοκρασίας 4 βαθμῶν άντιστοιχεί προς νερό θερμ. 20 βαθμῶν.

Ἄν όμως, φυσά άνεμος που άνανεώνει όλοένα τό περιβάλλον τό δέρμα στρώμα άέρος, τότε ή επίδρασις του άερολούτρου είνε έντονωτέρα. Πάντως, όμως, είνε κατωτέρα τής διεγερτικής επίδράσεως τής ψυχρολουσίας και την άνέχονται και αυτοί οί έξησθημένοι, οί νευρικοί και οί ήλικιωμένοι. Και για τά παιδιά προτιμότερα τά δροσερά άερόλουτρα άπό την ψυχρολουσία.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΩΝΤΑΙ;

Πρωτοαρχίζετε τις μεσημβρινές ώρες του καλοκαιριου και σιγά σιγά τό μεταφέρετε στις πρωίνες. Σε όλα χρειάζεται έξοικειωσις. Ποιός δέν δέχεται εύχαρίστως νά μείνη γυμνός όταν κάμνει ζέστη.

Ἄν πρωτοαρχίσητε χειμῶνα τό πρώτο άερόλουτρο, νά είνε διαρκείας τό πολύ 5 λεπτῶν. Αύξάνετε καθημερινά άπό 5 λεπτά. Ὅταν έξοικειωθήτε μπορεíte νά μείνετε όσο θέλετε.

Τά βραχεία άερόλουτρα του χειμῶνος και τά μακρά του θερους είνε ίσοδύναμά. Γιατί ένα άερόλουτρο 5 λεπτῶν μέ ψυχρό καιρό διεγείρει την λειτουργία του δέρματος, την κυκλοφορία και την θρέψι τόσο καλά, σαν και ένα θερμό διαρκείας μίως ώρας. Τόσο δηλ. είνε μεγαλειτέρα ή αντίδρασις, όσο μεγαλιτέρα είνε ή διαφορά τής θερμοκρασίας του άέρος άπό την θερμοκρασίαν του σώματος.

Ἀπίρως ώφελιμώτερα στο ύπαιθρο, φθάνει νά βρίσκέται κανείς μακράν άπό άδιάκριτα βλέμματα.

Ἐν άνάγκη και σε δωμάτιον μέ άνοικτά παράθυρα. Ἡ και σε κλειστό, άφου προηγουμένως άερισθη. Παρά νά μή γίνη, άς γίνη και σε κλειστό και σε θερμαινόμενο άκόμη δωμάτιο.



Ὅσοι πολυάσχολοι δέν διαθέτουν καιρό για άερόλουτρον

ας τὸ συνδυάζουν μὲ τὴν πρωϊνὴ τουαλέττα των καὶ τὴν πρωϊνὴ γυμναστικὴ, στὴν ὁποία ἤδη ἐπιδίδονται πολλοί. Τὴν ὠνόμασαν ἄλλως τε οἱ πρόγονοί μας γυμναστικὴ διότι ἐπεδίδοντο σ' αὐτὴ γυμνοί.

Ἡ συνήθεια πολλῶν, νὰ γυρίζουν πρὸ τῆς πρωϊνῆς των τουαλέττας ἀρκετὴ ὥρα σχεδὸν γυμνὲς μὲ τὰ ἀραχνοῦφαντα ξεντελοκλιτασμένα νυκτικὰ ἀρίστη. Ἄς παύσουν λοιπὸν αἱ μητέρες νὰ φωνάζουν: «Ντύσου, θὰ πουντιάσης». Ἄς μὴ λησμονοῦν ὅτι πουντιάζουν οἱ ντυμένοι καὶ λιγώτεροι οἱ γυμνοί.

Δυστυχῶς ἡ Μόδα τῆς πυζάμας περιώρισε καὶ αὐτὸ τὸ μέσον ποῦ ἀέριζε ὀπωσδήποτε τὸ δέρμα πλείστων γυναικῶν καὶ κοριτσιῶν.

ΠΡΟΤΙΠ

Ἄφινετε τὰ παιδιὰ σας νὰ γυρίζουν ὅλο τὸ καλοκαίρι στὸ σπίτι ἢ στὴν ἐξοχὴ γυμνὰ μὲ ἓνα παντελονάκι.

Στὴ θάλασσα ἢ στὸ βουνὸ ὠφελεῖ περισσότερο ἀπὸ τὸ λουτρὸ καὶ τὸ πεῦκο τὸ νὰ τρέχουν καὶ νὰ παίζουν γυμνὰ.

Τὸν δὲ χειμῶνα ἀερόλουτρο στὸ ὑπαιθρο. Ἀρχίζετε ἀπὸ 1—2 λεπτὰ καὶ αὐξάνετε καθημερινῶς. Ὅταν συνηθίσουν τ' ἀφίνετε καὶ μισὴ ὥρα.

Στὸ ρίγος τῆς ἀρχῆς μὴ δίδετε σημασίαν, φθάνει εὐθὺς ν' ἀκολουθήσῃ ἡ ἀντίδρασις.

Ἄν ὅμως βλέπετε ὅτι τὸ παιδί ἐξακολουθεῖ νὰ κρυώνῃ, δὲν πρέπει νὰ ἐπιμείνετε. Ἀρκεσθῆτε στὸ ἀερόλουτρο τοῦ δωματίου μὲ ἀνοικτὰ παράθυρα. Ὑπάρχει ὠφέλεια καὶ ἀπὸ τοῦ κλειστοῦ χώρου τὸ ἀερόλουτρο, πάντως μικρότερα, ποῦ δὲν θ' ἀρχίσῃ νὰ γίνῃ αἰσθητή.

Τ' ἀνόρεκτα παιδιὰ θὰ βροῦν τὴν ὄρεξί των, τ' ἀδύνατα τὴν δύναμί των. Καὶ ὅλα θὰ δυνηθῆτε νὰ τὰ ξαλαφρώσετε μὲ τὰ πολλὰ ρούχα ποῦ φοροῦν. Καὶ σιγὰ-σιγὰ θὰ μπορέσουν νὰ φοροῦν ἀερόλουτρο στὸ ὑπαιθρο χωρὶς πιά νὰ κρυώνουν.

Τὰ μωρὰ σας νὰ τ' ἀφήνετε τὸ καλοκαίρι ὅλην τὴν ἡμέρα γυμνὰ, τὸν δὲ χειμῶνα νὰ παίρνουν ἀερόλουτρο στὸ δωμάτιο μὲ ἀνοικτὰ παράθυρα. Ἀργότερα τὰ συνηθίζετε σὲ ὀλιγόλεπτο ὑπαιθριο χειμερινὸ ἀερόλουτρο.

ΠΡΟΤΙΠ

Ἡ βαθμιαία ἐξοικείωσις πρὸς τὰ ἀερόλουτρα καὶ ὅλους ἐν γένει τοὺς ὄρους μιᾶς ὑγιεινῆς φυσικῆς ζωῆς εἶνε δυνατὴ σὲ κάθε ἡλικία. Γνωρίζουμε ἀνθρώπους ποῦ σὲ ἡλικία 60—70 ἐτῶν ἀπέβαλαν σιγὰ-σιγὰ ἀνθυγιεινὲς ἕξεις ζωῆς.

Ἀπέβαλαν τὰ βαρειά ρούχα ποῦ φοροῦσαν χωρὶς νὰ κατορθώνουν νὰ ζεσταθοῦν.

Συνηθισαν καὶ τὸ ἀερόλουτρο μὲ ψυχρὸ καιρὸ καὶ νὰ περ-

πατοῦν μὲ γυμνὰ πόδια ἐπάνω στὰ πλακάκια ἢ στὴν πρῶνὴ δροσολουσμένη χλόη.

Καὶ τὸ πιὸ σπουδαῖο ἀπ' ὅλα: Εἶχαν τὸ σθένος νὰ κανονίσουν τὴν διατροφή των ἀνάλογα κατὰ ποσὸν καὶ ποιὸν πρὸς τὴν ἡλικία των. Καὶ τὸ ἀποτέλεσμα; Ἐνῶ νεώτεροι σκυφτοὶ καὶ ἐξησθενημένοι δὲν μποροῦσαν νὰ πάρουν τὰ πόδια των, ἤδη ἀνθηροὶ καὶ εὐθυτενεῖς, πεζοποροῦν 3 καὶ 4 ὥρες. Πολλοὶ βλέποντάς τους ἔτσι ξανανειωμένους νομίζουν πὼς ἔκαμαν ἐνέσεις Βορονῶφ.

Ἡ ἐπάνοδος στοὺς φυσιολογικοὺς ὅρους ζωῆς σὲ ὅποιαδῆποτε ἡλικία, νὰ ἡ καλλιτέρα ξανανειωτικὴ ἔνεσις.

Ἄλλως, ὄσες ἐνέσεις καὶ μεταμοσχεύσεις καὶ ἂν κάμουν, ἄς μὴ περιμένουν νειᾶτα. Προσωρινῆ, πολὺ προσωρινῆ ἢ ἐπίδρασις των. Γιατί ἀντὶ νὰ μᾶς ξανανειώση τὸ μεταμοσχευθὲν ὄργανο τῆς μαϊμοῦς, γρήγορα, πολὺ γρήγορα θὰ τὸ γεράσουμε ἡμεῖς, μὲ τὰ γεροντικά μας κύτταρα καὶ μὲ τίς γεροντικὲς τοξίνες ποὺ ἄφθονες θὰ ἐξακολουθῆ νὰ παράγῃ ἡ ἀνθυγιεινὴ τροφὴ καὶ ζωῆ.

Ἄς μὴ λυποῦνται λοιπὸν ὅσοι δὲν ἔχουν τίς πολλὰς χιλιάδες ποὺ χρειάζονται γιὰ τὴν μέθοδο Βορονῶφ. Μένει πάντα στὴ διάθεσί των, καὶ ἐντελῶς δωρεὰν μάλιστα, ἡ κατὰ πολὺ ἀσφαλέςτερα καὶ διαρκεστέρα μέθοδος ξανανειώματος ποὺ εἶνε:

«Ὑποταγὴ στοὺς νόμους τῆς ζωῆς».

ΓΥΜΝΙΣΜΟΣ

Ἐνα μέλος φυσικοθεραπευτικοῦ συλλόγου μᾶς ἐρώτησε κάποτε γιατί δὲν τασσόμεθα ἀπροκαλύπτως ὑπὲρ τοῦ γυμνισμοῦ, ἀφοῦ εἴμεθα τόσο φανατικοὶ ὑπὲρ τῶν ἀερολουτρῶν. Ἀπαντῶμεν:

Πρῶτα-πρῶτα γιατί εἴμεθα ὑπὲρ τοῦ σεβασμοῦ τοῦ «κοινοῦ αἰσθήματος», ὅπως εἴμεθα καὶ ὑπὲρ τοῦ σεβασμοῦ τῆς «κοινῆς νῦν ἀρχῆς».

Δὲν πρόκειται ἐδῶ νὰ συζητήσουμε ποῦ ἔχει τὴν ἀρχὴ τοῦ τὸ κοινὸ κατὰ τῆς γδύμνιας αἰσθημα καὶ ἂν εἶνε ἢ ὄχι δικαιολογημένο στὴ σημερινὴ ἐποχὴ, ἂν δηλαδὴ εἶνε συγχρονισμένον. Ἄρκούμεθα νὰ ποῦμε ὅτι ἓνα αἰσθημα τόσο βαθὺ καὶ τόσο καθολικὸ δὲν μπορεῖ παρά νὰ ἔχη λόγους ὑπάρξεως, ἔστω καὶ ἂν ἡμεῖς δὲν τοὺς γνωρίζουμε ὅλους.

Τίποτε εὐκολώτερον ἀπὸ τοῦ νὰ βρισκῇ ἓνας δῆθεν φωτισμένος ἐπιτόλαιος παρατηρητὴς τὰ πάντα ὀπισθοδρομικά, τὰ πάντα στενοκέφαλα.

Τίποτε εὐκολώτερον ἀπὸ τοῦ νὰ γίνεται κανεὶς, μόλις μισοανοίξῃ τὰ μάτια του, ἐπαναστάτης καὶ νὰ ζητῆ ἀνατροπὴ τῶν πάντων ἐν ἰνόματι μάλιστα τῆς προόδου καὶ τοῦ πολιτισμοῦ.

Ἄλλὰ καὶ τίποτε δυσκολώτερον ἀπὸ τοῦ νὰ γνωρίζῃ καλὰ ὅλα τὰ ὑπὲρ καὶ ὅλα τὰ κατὰ ἑνὸς ζητήματος, νὰ μπορῆ νὰ τὰ ζυγίσῃ καὶ νὰ φθάσῃ σὲ ἀσφαλῆ συμπεράσματα.

Πιστεύουμε μαζὶ μὲ τοὺς γυμνιστὰς ὅτι τὸ ὠραῖο γυμνὸ σῶμα διεγείρει τὸν θαυμασμὸ καὶ ὄχι τὴν γενετησίαν ὀρμῆ.

Πιστεύουμε δηλαδή ότι καμμιά σχέση δὲν ἔχει ἡ γενετησία ὀρμη καὶ γενετησία ἠθικὴ μὲ τὸ γυμνὸ, τὸ ὁποῖον, ὡς φυσικὸ, εἶνε ἀπείρως ἠθικώτερον ἀπὸ ἓνα προκλητικὸν ἔνδυμα. Εἶνε γνωστὸν ἄλλωστε ὅτι στοὺς ἀγρίους ποὺ γυρίζουν γυμνοί, οἱ ἄνδρες διεγείρονται περισσότερο ἀπὸ τὴν ντυμένη γυναῖκα. Πιστεύουμε ὅτι ὅλα αὐτὰ εἶνε ζητήματα ποὺ τὰ κανονίζει ἡ συνήθεια καὶ ὅτι ἐκεῖνο ποὺ διεγείρει εἶνε τὸ ἀσυνήθιστον.

Μολαταῦτα δὲν εἴμεθα ὑπὲρ τοῦ γυμνισμοῦ.

Καὶ ἂν δὲν ὑπῆρχε ἄλλος λόγος, ἀρκεῖ ὁ σεβασμὸς τοῦ καλλιτεχνικοῦ τῶν συνανθρώπων μας συναισθηματος. Γιατὶ τὰ σώματά μας ἀπὸ μακροχρόνιο παραβίασιν ὄλων τῶν νόμων τῆς ὑγιεινῆς, ἔχουν φθάσει σὲ τέτοια χάλια, ὥστε ὄχι θαυμασμόν, ἀλλὰ μόνον ἀηδία προξενοῦν. Πρέπει νὰ περάσουν ἀρκετὲς γενεὲς φυσιολογικώτερας ζωῆς, ὥστε νὰ μποροῦν οἱ ἄνθρωποι μιὰ μέρα νὰ ἐκθέτουν τὰ σώματά των σὲ κοινὴ θέα, χωρὶς νὰ προσβάλλουν τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ.

ΠΡΩΤΟΝ

Ἄλλὰ πρὸς τί ἡ γδύμνια; Ἡ ὑγιεινὴ ἱκανοποιεῖται πλέον ἢ ἀρκετὰ μὲ τὸ ἔλαφρὸ πορώδες ἔνδυμα, τὸ ὁποῖον ἀφίνει νὰ διερχεταὶ καὶ ὁ ἀέρας, καὶ οἱ ἠλιακὲς ἀκτίνες. Δὲν χρειάζεται ὡς συμπλήρωμα, παρὰ τὸ καθημερινὸ ἀερόλουτρο.

Συμβαίνει δηλαδή μὲ τὴν ἐνδυμασία ὅ,τι καὶ μὲ τὴν διατροφήν. Ναὶ μὲν τὸ ὡμὸ εἶνε ἡ φυσικὴ μας διατροφή. Ἄλλὰ ἔνεκα μακρᾶς συνηθείας καὶ πολλῶν καὶ διαφόρων ἄλλων λόγων, οὔτε εὐκόλον, ἀλλ' οὔτε καὶ χρήσιμον εἶνε νὰ ἐπανέλθῃ ἡ σημερινὴ ἀνθρωπότης στὴν ὡμοφαγία τῶν πρώτων ἀνθρώπων. Ἐὰν ἦτο δυνατόν μὲ ἓνα διάταγμα νὰ ἐπιβληθῇ ἀπόλυτος ὡμοφαγία, περισσότερὰ βλάβη ἢ ὠφέλεια θὰ προξενούσε στὴ σύγχρονη γενεά.

Τὸ ἴδιο θὰ συνέβαινεν ἂν ὅλοι οἱ σύγχρονοι πετοῦσαν τὰ ροῦχα των καὶ γυρίζαν γυμνοί.

Κανεὶς φρόνιμος ὑγιεινολόγος, ὅσο καὶ ἂν ἐπίσθη ὅτι ἓνα μεγάλο μέρος τῆς καταρρέουσας τῆς υγείας τῶν σημερινῶν ἀνθρώπων ὀφείλεται στὴ μαγειρικὴ, δὲν συμβουλεύει ἀποκλειστικὴ ὡμοφαγία. Ἀπαγορεύει μὲν ἀπολύτως τὰ γιανιστὰ καὶ καβουρδιστὰ, ἐπιτρέπει ὅμως τὰ βραστὰ καὶ ψητὰ, καὶ κυρίως ἐπιβάλλει μιὰ καλὴ καθημερινὴ δόσι ὡμῆς τροφῆς.

Τὸ ἴδιο πρέπει νὰ γίνεται μὲ τὸ ἔνδυμα. Τὰ γιανιστὰ καὶ καβουρδιστὰ στὴν ἐνδυμασία ἀντιπροσωπεύουν τὰ πυκνοφασμένα, χονδρὰ, πολλαπλὰ φορέματα. Ἀντίστοιχα τῶν βραστῶν καὶ ψητῶν εἶνε τὰ ἔλαφρὰ καὶ πορώδη. Τὰ δὲ καθημερινὰ ἀερόλουτρα εἶνε γιὰ τὸ δέρμα ὅ,τι τὰ ὡμὰ γιὰ τὴν θρέψιν.

Ἴσως μάλιστα ἀποδειχθῇ καμμιά ἡμέρα ὅτι περισσότερὰν ὠφέλειαν ἀποκομίζουμε ἀπὸ καθημερινὸν ἀερόλουτρο, παρὰ ἂν περιφερόμαστε ὁλόενα γυμνοί. Γιατὶ ὄχι; Ἡ ἐπίδρασις τοῦ ἀερόλουτροῦ ποὺ προξενεῖ τὴν εὐεργετικὴν παλίρροια τοῦ αἵματος

ἀπό τὸ δέριμα στὰ ἐσωτερικὰ σπλάγγνα καὶ ἀπ' αὐτὰ στὸ δέριμα, καθὼς καὶ ἡ διέγερσις τοῦ νευρικοῦ πλέγματος τοῦ δέριματος ποὺ κεντρίζει ὅλες τὶς λειτουργίες, δὲν μπορεῖ παρά νὰ εἶνε ἐντονώτερες στὸν γυμνούμενο πρὸς στιγμὴ ἢ πρὸς τὸν ὀλοένα γυμνόν. Σ' αὐτὸν ἡ συνήθεια φέρει ἰσορροπία καὶ καμμιάν ἐπίδρασιν δὲν ἔχει ἡ ἐπαφή ἀέρος, σταθερᾶς θερμοκρασίας.

Καὶ ἂν δὲν εἶνε ἀληθινὴ ἡ ἄποψις αὐτὴ, πάντως εἶνε συζητήσιμη.

Εἶπαμε καὶ ἐπαναλαμβάνουμε: Ἡ ἀνθρωπότης δὲν προχωρεῖ καὶ δὲν πρέπει νὰ προχωρῇ μὲ ἄλματα. Ἐφ' ὅσον βρισκόμαστε, ἀδιάφορο γιὰτί, στὰ καθουρδιστὰ καὶ στὰ ἐπανωτὰ φορέματα, εἶνε ἀστεῖο νὰ ζητοῦμε ἀπόλυτη ὠμοφαγία ἢ ἀπόλυτη γδύμνια.

Εἶνε ἀρκετὸ νὰ ξαλαφρώσουμε τὸ μαγεῖρεμά μας καὶ τὸ ἐνδυμά μας καὶ νὰ ζητήσουμε νὰ περιορίσῃμε τὰ δυσάρεστα τῆς κακῆς μέχρις ὥρας διατροφῆς καὶ ἐνδυμασίας μας τρώγοντες ἀρκετὰ ὠμά καὶ ζητοῦντες μεγαλειτέρα ἐπαφή τοῦ σώματός μας μὲ τὸν ἀέρα καὶ τὸν ἥλιο.

Ἡ ὑγιεινὴ ἄλλωστε ἀπαιτεῖ σεβασμὸν ὄλων τῶν φυσικῶν νόμων τῆς ζωῆς.

Ἄπαιτεῖ ἰσορροπία.

Ἄπειρο ὑπερβολὴ ἐνὸς ὄρου καὶ περιφρόνησιν ὄλων τῶν ἄλλων.

Ἄπειρο γυμνοὶ νὰ τρώμε μουσακάδες καὶ νὰ πίνουμε σπύρτα.

Ἄπειρο γδύμνια ἀπὸ τὸ ἓνα μέρος καὶ κατάχρησι ἀφροδισίων ἀπὸ τὸ ἄλλο.

Κατὰ πῶς πᾶμε, μὴ σᾶς φανῇ παράξενον, ἂν ἀντικρύσετε καμμιά μέρα κανένα θεόγυμνον ἐν ὀνόματι τῆς θεᾶς Ὑγείας καὶ συγχρονῶς παρασημοφορημένον ἀπὸ τὴν θεᾶν Ἀφροδίτην, μὲ τὰ γνωστὰ μας παράσημά της.

ὦ, ὑγεία! Πόσες εἰς βᾶρος σου ἀνοησίες καὶ ἀσχημίες δὲν λαμβάνουν χώραν! Γιατί λησμονοῦμε ὅτι: «Ἐν τῇ μεσότητι ἡ Ἄρετις», ἐπομένως καὶ ἡ ἀρετὴ τῶν ἀρετῶν, ἢ «Ὑγεία».

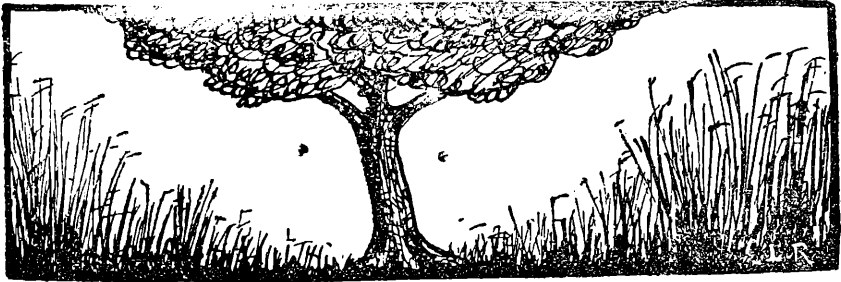
Γ'. ΗΛΙΟΣ - ΦΩΣ

Ἄνεκαθεν ἦτο γνωστὸν, ὅτι ὁ ἥλιος εἶνε ὁ γενικὸς ἐμψυχω-
τῆς, ὅτι ἡ παρουσία του εἶνε ἀναγκαῖα στὴ θρέψι καὶ τὴν εὐδο-
κίμησι φυτῶν καὶ ζῶων. Εἶνε, ἐλέγαμε, χρήσιμη στὴν ἀνταλ-
λαγὴ τῆς ὕλης.

Ἐγνωρίζαμε πρὸ καιροῦ ὅτι τὰ φυτὰ ἔχουν ἐλαχίστην ἀνάγ-
κην ἀπὸ ὀξυγόνου, ὅτι τρέφονται κυρίως με ἄζωτον καὶ ἀνθρα-
κικὸν ὀξύ. Καὶ πρὸ πάντων ὅτι ὁ ἥλιος εἶνε ἀπαραίτητος στὴ
ζωτικότητα των, τὴν αὔξησι καὶ τὴν ἀναπαραγωγὴ των.

Ὅπου σκιά, ὅπου δὲν μποροῦν νὰ εἰσχωρήσουν αἱ ἡλιακὲς
ἀκτίνες—καὶ ὅπου μολαταῦτα ὄλα τὰ ἄλλα στοιχεῖα εἶνε τὰ
ἴδια—τὰ φυτὰ φθίνου. Καὶ ἂν μερικὰ μείνουν πράσινα, κανένα
δὲν ἀνθίζει, κανένα δὲν κάμνει καρπὸ.

Προσέξατε ἓνα ἀγρὸν σίτου ὅπου, ὑπάρχουν καὶ μερικὰ δέν-
δρα (εἰκὼν 7). Ἐφ' ὅσον πλησιάζουμε πρὸς τὸν κορμὸ τοῦ δέν-
δρου τόσο τὰ στάχεια εἶνε μικρότερα καὶ πτωχότερα σὲ κόκκους.



Εἰκὼν 7.

Τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ σὲ ὄλα τὰ ζῶα. Ὅπου ὁ ἥλιος δὲν σκορ-
πίζει τὸ σύνολο τῶν ἀκτίνων ἢ ζωικὴ δύναμις εἶνε ἐξη-
σθημένη καὶ δὲν ἀρκεῖ νὰ ικανοποιήσῃ ὄλες τὶς ἀνάγκες τῆς
ζωῆς καὶ τῆς ἀναπαραγωγῆς.



Καὶ αὐτὰ μὲν ὄλα ἦσαν γνωστὰ ἀνεκάθεν. Ἐπιστεύετο ὁμῶς

μέχρι τελευταίως ὅτι γιά τὰ ζῶα καί τόν ἄνθρωπον, ὄργανο προσλήψεως τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων ἦτο μόνο τὸ δέρμα.

Σήμερα ὁμως γνωρίζουμε σχετικῶς κάτι περισσότερο: "Ὅτι τὸν ἥλιο τὸν τρώγουμε καί τὸν πίνουμε.

Καθώς λεπτομερῶς ἀναπτύσσουμε στὸ βιβλίο μας Τροφή καί Ζωή, γιά νὰ εἶνε ἡ τροφή μας ὑγιεινὴ δὲν ἀρκεῖ νὰ περιλαμβάνη ὅλα τὰ χρήσιμα συστατικὰ καί τὸν πρέποντα ἀριθμὸ θερμίδων. Πρέπει νὰ περιέχη καί ἡλιακὲς ἀκτίνες. Ἄλλως ἀδύνατο νὰ ικανοποιηθῇ ὅλες τὶς ἀνάγκες τοῦ ὄργανισμοῦ μας.

Σήμερα γνωρίζουμε, σχετικῶς τὰ ἑξῆς:

1) "Ὅτι αὐτόσον χρήσιμες στὴ ζωὴ καί τὴν ὑγεία βιταμῖνες εἶνε ἀποκλειστικὰ δημιουργήματα τοῦ ἡλίου. Εἶνε τροπὸν τινὰ ἡλιακὴ κονσέρβα.

2) "Ὅτι ἡ θρεπτικὴ καί ὑγιεινὴ ἀξία τῶν τροφῶν μας ἐξαρτᾶται πολὺ ἀπὸ τὸ ποσὸν τῶν σκλαβωμένων μέσα σ' αὐτέσ ἀκτίνων.

3) "Ὅτι ὁ φυτικὸς κόσμος εἶνε ἡ πλουσιωτέρα ἀποθήκη ἡλιακῶν ἀκτίνων.

4) "Ὅτι ὅλα τὰ μέρη τοῦ φυτοῦ δὲν περιέχουν τὸ αὐτὸ ποσὸν ἀκτίνων.

Φρούτα, ἄνθη, φύλλα, σπόροι, ἔχουν τὸ σύνολο τῶν ἀκτίνων. Γι' αὐτὸ εἶνε τὰ θρεπτικώτερα καί ὑγιεινότερα μέρη τοῦ φυτοῦ.

Βλαστοὶ καί ρίζες περιέχουν μέρος μόνον τῶν ἀκτίνων, γιὰ κρύπτονται οἱ μὲν κάτω ἀπὸ τὰ φύλλα, αἱ δὲ μέσα στὴ γῆ.

Τὰ χορτοφάγα, φρουτοφάγα καί σποροφάγα ζῶα δέχονται ἐμμέσως διὰ δευτέρας χειρὸς τὶς ἡλιακὲς ἀκτίνες διὰ τῆς τροφῆς τῶν.

Τὰ σαρκοφάγα ἀκόμη πιὸ ἐμμέσως διὰ τρίτης χειρὸς, τρώγοντα τὰ χορτοφάγα ζῶα. Τὰ σαρκοφάγα, ὡς γνωστὸν, σπανίως ἀλληλοτρώγονται.

5) Γνωρίζουμε ἀκόμη ὅτι τόσο ὑγιεινότερο καί θρεπτικώτερον εἶνε ἓνα μέρος φυτικοῦ τροφίμου, ὅσο πλησιέστερα βρίσκεται πρὸς τὸ ἐξωτερικὸ περίβλημα, ποὺ σκλαβώνει τὸ μεγαλύτερο μέρος τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων. Γι' αὐτὸ σήμερα γενικὴ ἡ κραυγὴ τῶν ὑγιεινολόγων: «Μὴ πετάτε τὶς φλούδες». Τὸ νὰ ξεφλουδίζουμε δηλ. τὰ φρούτα καί τὰ ἄλλα τρόφιμα τοῦ φυτικοῦ βασιλείου ἀποτελεῖ μεγάλη διαιτητικὴ ἀνορθογραφία.

Τῶν δημητριακῶν πλουσιώτερο σὲ ἡλιακὲς ἀκτίνες εἶνε ἐπίσης τὸ ἐξωτερικὸ περίβλημα, δηλ. τὸ πίτυρο. Εἶνε ἓνας ἀπὸ τοὺς πολλοὺς λόγους ποὺ δίδει τὴν ὑπεροχὴν στὸ μαῦρο ψωμί. Τὸ πίτυρο, πλούσιο σὲ ἥλιο, μαγνήσιο καί φωσφόρο, προλαμβάνει, ἐκτός πολλῶν ἄλλων, τὴν δυσκοιλιότητα καί τὸν καρκίνον.

6) Γνωστὸν ἀκόμη ὅτι ἡ θερμοκρασία τοῦ βρασχοῦ καί τοῦ ψήσιματος καταστρέφει τὸ μεγαλύτερο μέρος τῶν ἡλιακῶν ἀκτίνων τῆς τροφῆς μας. Γι' αὐτὸ ἀπαραίτητο, ὅποιος ἐνδιαφέρεται γιά τὴν ὑγεία του, νὰ τρώγῃ καθημερινῶς μιὰ καλὴ μερίδα ὠμῆς τροφῆς (ὠμῆς σαλάτας καί φρούτα).

7) "Ότι όσο φρεσκότερη είνε μιὰ τροφή, τόσο πλουσιώτερη σέ ήλιο και βιταμίνες, έπομένως τόσο θρεπτικώτερη και ύγιεινότερη.

8) "Ότι τὰ ραφιναρισμένα, άπεστειωμένα και γενικώς διατηρημένα τρόφιμα (κονσέρβες), είνε άνθυγιεινότητα. Γιατί είνε νεκρές, χωρίς ήλιακές άκτίνες τροφές.

ΠΡΟΤΙΜΑ

"Ότι ό "Ήλιος και τὸ Φῶς έχουν πραγματική θρεπτική άξία και όχι ύποθετική, άποδεικνύεται από τὰ έξής:

1) Πειράματα άπέδειξαν ότι ύπό τήν επίδρασι του φωτός και του ήλιου έχουμε ανάγκην όλιγωτέρας τροφής.

2) "Ότι διατροφή με νεκρές χωρίς ήλιο και βιταμίνες τροφές οδηγούν σέ ραχιτισμό και πλείστες άλλες παθήσεις.

3) Σήμερα παράγονται τροφές αντίρραχιτικές δι' άκτινοβολία, έκτιθέμενες δηλ. στην επίδρασι τών ήλιακών ή και τεχνητών άκτίνων.

Λιαστά κρέατα, που άπορροφούν και συγκρατούν ήλιακές άκτίνες άποκτούν όχι μόνον μεγαλειτέρα θρεπτική άξία, αλλά και θεραπευτικές ιδιότητες. Ποντικοί ραχιτικοί τρεφόμενοι με λιαστά κρέατα γίνονται καλά.

Άγελάδες, τρεφόμενες με ξηρό μόν, αλλά λιαστό χόρτο, παράγουν γάλα προληπτικό και θεραπευτικό του ραχιτισμού, όπως είνε και τὸ γάλα τών άγελάδων που τρέφονται με πράσινο χορτάρι.

Καλόν όμως νά γνωρίζετε ότι όλα σχεδόν αυτά τὰ τρόφιμα και τὰ φάρμακα που άποκτούν αντίρραχιτικές ιδιότητες δι' άκτινοβολία, ιδίως τὰ γάλατα του κουτιού, χάνουν σιγά-σιγά, με τήν πάροδο του χρόνου τις άκτίνες που άπερρόφησαν και γίνονται πάλι νεκρές τροφές.

Δέν πρέπει έπομένως νά έχουμε έμπιστοσύνη σέ φάρμακα και τροφές άκτινοβολιμένες που ρεκλαμάρονται ως θεραπευτικές του ραχιτισμού και άλλων παθήσεων άν δέν ξεύρουμε από πότε μπήκαν στα κουτιά ή τις μπουτίλιες.

Γι' αυτό πρέπει και σ' αυτά ν' άναγράφηται, όπως γίνεται στους θεραπευτικούς όρρους και τὰ έμβόλια, ή ήμερομηνία τής παρασκευής των. "Άλλως ούδεμία έμπιστοσύνη νά έχετε σ' αυτά. Μόνον όμως έπιμηθείς, άμαθείς γονείς αφήνουν τὰ παιδιά των πρώτα νά γίνουν ραχιτικά, τρέφοντες αυτά με νεκρές χωρίς ήλιο και βιταμίνες τροφές και έπειτα νά ζητούν νά τὰ θεραπεύσουν με τροφές και γιατρικά τών κουτιών και τών φαρμάκων.

Όφείλετε όμως νά γνωρίζετε ότι, και όταν γίνουν ραχιτικά, τὸ καλλίτερο γιατρικό είνε ζωή στο ύπαιθρο και τὸ φῶς και τὸν ήλιο.

ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΤΟΝ ΑΝΑΠΝΕΟΥΜΕ

Ἡ θεραπευτικὴ ἐπίδρασις τοῦ ἡλίου, τοῦ φωτὸς καὶ τοῦ ὑπαίθρου εἶνε πρὸ πολλοῦ γνωστὴ. Μόλις ὅμως τελευταίως ἐννοήθη καλὰ ἡ θεραπευτικὴ ἐπίδρασις τῆς ὑπαίθρου ἐν γένει ζωῆς.

“Ὅλως τελευταίως ἔγινε γνωστὸν ὅτι τὸν ἡλιο δὲν τὸν παραλαμβάνουμε μόνο μετὰ τὸ δέρμα, οὔτε μόνον τὸν τρώμε καὶ τὸν πίνουμε, ἀλλ’ ὅτι καὶ τὸν ἀναπνέομε.

Ἡ ἀναπνοὴ μάλιστα θεωρεῖται σήμερα ὁ καλλίτερος τρόπος εἰσαγωγῆς ἡλιακῶν ἀκτίνων στὸν ὄργανισμόν.

Μέχρι τελευταίως ἡ φυσιολογία μᾶς ἔλεγεν ὅτι ἡ ἀναπνοὴ εἶνε ἡ λειτουργία διὰ τῆς ὁποίας παραλαμβάνουμε ἀπὸ τὴν ἀτμοσφαῖρα τὸ χρῆσιμο στῆ ζωὴ ὀξυγόνο καὶ ἀποδίδουμε σ’ αὐτὴ τὸ ἀχρηστον ἀνθρακικὸν ὀξύ. “Ὅτι δηλ. εἶνε ἡ λειτουργία πού μεταβάλλει τὸ φλεβικὸν αἷμα σὲ ἀρτηριακόν.

Ἄπ’ ἐδῶ καὶ πέρα ὅμως ἡ φυσιολογία θὰ προσθέτη: «Ἡ ἀναπνοὴ ἔχει ἀκόμη ὡς σκοπὸ νὰ παραλαμβάνῃ μαζί μετὰ τὸ ὀξυγόνο καὶ τὶς ἡλιακὰς ἀκτίνες, χωρὶς τὶς ὁποῖες ἀδύνατος ἡ ζωὴ».

ΠΡΩΤΗ

Καθὼς εἶπαμε προηγουμένως αἱ πνευμονικαὶ κυψελίδες μέσα στὶς ὁποῖες γίνεται τὸ σκλάβωμα τῶν φωτεινῶν κυμάτων τοῦ ἡλίου ἀποτελοῦν ἐπιφάνεια 81 τετραγωνικῶν μέτρων.

Σὲ τόση μεγάλη ἔκτασι ἔρχεται σ’ ἐπαφῇ ὁ ἡλιασμένος ἀέρας μετὰ τὸ αἷμα, ἡ δὲ κυκλοφορία τὸν φέρει κατ’ εὐθείαν στὰ νευρικὰ κέντρα καὶ τὰ λοιπὰ ὄργανα, χωρὶς καμμίαν ἀλλοίωσιν, καμμίαν ἀπώλειαν, ἐνῶ ὁ ἡλιος πού περικλείει αἱ τροφαὶ μας, ἀναγκαζόμενος νὰ διέλθῃ διὰ μέσου τῶν περιπλόκων πεπτικῶν ὀργάνων χάνει μέρος τῆς ἀξίας του.

“Ὅσο καθαρὸς καὶ ὀξυγονωμένος καὶ ἂν εἶναι ὁ ἀέρας εἶναι ἀδύνατο νὰ διατηρήσῃ τὴν ζωὴν, ἂν δὲν εἶνε ἡλιασμένος.

ΔΕΥΤΗ

Γιὰ ν’ ἀναπνέομε ὅμως τὸν ἡλιον δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ ἐκτιθέμεθα ἀπ’ εὐθείας στὶς ἀκτίνες του. Ἄπ’ ὅπου περνᾷ ὁ ἡλιος ἀφήνει τὰ εὐεργετικὰ του κύματα. Καὶ στὴν ἐλαφρὰ σκιά τῶν δένδρων καὶ στὴ συννεφιά ὁ ἀέρας περικλείει στοὺς ὕδρατμούς του ἀκτίνες, αἱ ὁποῖες μετὰ τὴν ἀναπνοὴ εἰσέρχονται στοὺς πνεύμονας καὶ στὴν κυκλοφορίαν.

Ἡ παρατεταμένη ζωὴ στὸ λευκὸ φῶς τοῦ ὑπαίθρου ὠφελεῖ πολὺ περισσότερο ἀπὸ τὴν προσωρινὴν ἔκθεσι στὶς ἄμεσες ἀκτίνες. Γιατί ὅσο βραδυτέρα ἡ ἐνέργεια τοῦ ἡλίου, τόσο ἀβλαβέστερο ἀλλὰ καὶ ἀφθονώτερο τὸ σκλάβωμα τῶν ἀκτίνων καὶ ἡ ἐναποθήκευσις αὐτῶν μέσα στὸν ὄργανισμόν.

Ἐνῶ ὅταν ἡ ἐνέργεια εἶνε ἄμεσος καὶ ἰσχυρὰ, ἡ συμφορῆσις τοῦ δέρματος καὶ τῶν πνευμῶν ὄχι μόνον μᾶς ἐκθέτει σὲ κιν-

δύνοους, αλλά και περιορίζει την επίδρασι στην επιφάνεια του σώματος.

Θέλετε να δώσετε στα παιδιά σας περισσότερον ήλιον; Ἀφήνετέ τα να τρέχουν και να παίζουν στο ύπαιθρο. Κατά την βαθειά άνασπνοή του λαχανιάσματος εισάγουν τριπλασία δόσιν ὄχι μόνον ὀξυγόνου αλλά και φωτεινῶν ήλιακῶν κυμάτων.

ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ἐο φυσιολογικὸς ἄνθρωπος εἶνε ἕνα ἄθροισμα ἕξεων, ἀτομικῶν και προγονικῶν.

Ἐο μοντέρνος ἄνθρωπος ἀντιθέτως εἶνε ὄν τῶν ἀποτόμων μεταπτώσεων, ὄν τῶν ἄκρων. Πρὶν προλάβη καλά-καλά να ἔννοήση τις καταστροφές που φέρνει μιὰ ζωὴ μακρὰν ἀπὸ τὸν ήλιον και τὸ φῶς, μετέβη ἀπὸ τὰ σκοτεινὰ δωμάτια κατ' εὐθείαν στην πλάζ της Γλυφάδας. Ἐκεῖ ἤδη καταγίνεται να μεταβληθῆ μέσα σ' ἕνα μῆνα σὲ ἄνθρωπο τῆς Ἀφρικῆς.

Μεγάλη, καθὼς εἶπαμε, εἶνε ἡ εὐεργετικὴ ἐπὶ τοῦ ἀνθρωπίνου ὡς και παντὸς ἄλλου ὄργανισμοῦ, ἐπίδρασις τοῦ ήλιου. Σκοτεινὰ και ἀνήλια δωμάτια εἶνε ἡ καλλιτέρα συνταγὴ πρὸς ἀνάπτυξι τοῦ ραχιτισμοῦ, τῆς φυματίωσης και πλειστον ἄλλων ἀσθνευῶν.

Ἀπὸ τὴν ἀπόλυτον ὁμως ἀνάγκη να ζοῦμε στὸ φῶς και στὸν ήλιον, ὡς τὸ να ἐκθέτομε τὸ κορμὶ μας στις ἔρεθιστικὲς και καυτερές ἀκτίνες τοῦ καλοκαιρινοῦ ήλιου, ἡ ἀπόστασις εἶνε μεγάλη.



Ἐο ήλιος, με ἄλλους λόγους, δὲν εἶνε ἐξ ὀλοκλήρου φίλος μας. Ἐχει και τὰς ἐχθρικές του ἀκτίνες. Ἐναντίον αὐτῶν προστατεύεται ὁ ὄργανισμὸς μας ἀναπτύσσων ειδικὰ ὄργανα ἀμύνης, μεταξὺ τῶν ὀποιῶν τάσσεται και ἡ μελαχρωστικὴ τοῦ δέουματος.

Δυνάμεθα να συγκρίνομε αὐτὴν πρὸς ἐκλεκτὸ διῦλιστήριο, που ἀφήνει να περνοῦν αἱ χρήσιμες ἀκτίνες και ἀπομακρύνει τὰς ἐπιβλαβεῖς.

Ἐλλ' αἱ ἱκανότητες αὐτὲς τοῦ ὄργανισμοῦ, τόσο ἐκείνες που βοηθοῦν τὴν ἀπορρόφηση και χρησιμοποίησι τῶν εὐεργετικῶν ἀκτίνων, ὅσον και ἐκείνες που μᾶς προφυλάσσουν ἀπὸ τὰς ἐπιβλαβεῖς, δὲν ἀναπτύσσονται ἀπὸ τὴν μιὰ στιγμὴ στην ἄλλη, ἀλλά σιγά-σιγά διὰ συνεχοῦς ζωῆς στὸ ὕπαιθρο, τὸ διάχυτο φῶς και τὸν ήλιον.

Και ὅπως ἀπὸ μιὰ τροφή, που δὲν τρώγαμε ὡς τὴν ὠρα, πρέπει για να ἐξοικειωθοῦμε πρὸς αὐτὴ, ν' ἀρχίσωμεν ἀπὸ μικρές δόσεις που τις αὐξάνομεν λίγο-λίγο, τὸ ἴδιο συμβαίνει και με τὸν ήλιο. Ἐν λάβωμεν ἀπὸ τὸν ήλιον, ὅπως και ἀπὸ τὴν τροφή, ἀποτόμως μεγάλες δόσεις, θὰ δηλητηριασθοῦμε (ήλιοπληξία κλπ.).

Πάντως ὁμως ἡ ἱκανότης αὐτὴ τῆς ἐξοικειώσεως, που διαφέρει ἀπὸ χώρα σὲ χώρα και ἀπὸ ἄνθρωπο σὲ ἄνθρωπο, εἶνε περιορισμένη. Τὰ ὄρια της μᾶς τὰ καθορίζει ἡ ἀνθρώπινὴ μας

φύσις.

“Αν ἀνατρέξουμε στοὺς προγόνους μας, τοὺς πρωτογενεῖς ἀνθρώπους, οἱ ὁποῖοι εἶχαν τὰ εὐρύτερα ποθητὰ σύνορα ἀντοχῆς πρὸς τὸν ἥλιον, τί θὰ πληροφορηθοῦμε; “Οτι καὶ αὐτοὶ, πὺ χωρὶς σπίτια, χωρὶς ρούχα, ζοῦσαν κοντὰ στὸν ἥλιον, ὅταν ἔκαμνε πολὺ ζέστη κατέφευγαν στὴν πυκνὴ σκιά τῶν δένδρων ἢ μέσα στὴ σπήλαια.

Καὶ οἱ ἀνθρώποι τοῦ μύθου, πὺ μαλώσαν γιὰ τὴν σκιά τοῦ γαϊδάρου, δὲν ἦσαν βέβαια ἀπὸ τοὺς μαμόθρεπτους. Ἀλήθεια, γιὰτὶ προκειμένου περὶ καυγᾶ γιὰ ψύλλου πήδημα λέγεται πὺς μαλώνουν περὶ «ὄνου σκιάς». Ὑπάρχει γιὰ τὴν λαύρα τοῦ καλοκαιριοῦ τίποτε πολυτιμώτερον ἀπὸ τὴν σκιά, ἔστω καὶ ἐνὸς γαϊδάρου.

Θέλετε ζωὴ κατὰ φύσι; Πολὺ καλὰ. Ρίξτε μιὰ ματιὰ στὸ σκύλλο καὶ στὴ γάτα. Τὸν μὲν χειμῶνα ξαπλώνονται φαρδεῖα πλατεῖα στὸν ἥλιο, τὸ δὲ καλοκαῖρι ζητοῦν τὴν σκιά, τὴν δροσιά.

Εἶνε πλέον ἢ βέβαιον ὅτι καὶ ὁ Ροβινσὼν στὴ μοναξιά του ἔκαμνε τὸ καλοκαῖρι λουτρό, ὄχι ὅμως καὶ ἡλιοθεραπεία.

Καὶ κανένας φυσιολογικὸς ἀνθρώπος δὲν θὰ ἔκαμνε τὸ καλοκαῖρι ἡλιοθεραπεία σὲ «μπαιν» ἂν δὲν ἦτο «μίξ». Γιὰτὶ μόνον συνειδητοὶ ἢ ὑποσυνειδητοὶ σεξουαλικοὶ σκοποὶ μποροῦν νὰ ὀπλίσουν τὸν ἀνθρώπο μὲ τὴν θέλησι πὺς χρειάζεται γιὰ νὰ ὑφίσταται ἀγογγύστως τὶς μεσημεριανῆς ἰουλιανῆς ἀκτίνες.



“Ἐχουν, βέβαια, καὶ αἱ ἀπ’ εὐθείας ἀκτίνες τοῦ ἡλίου καὶ θεραπευτικὲς ιδιότητες. Ἀλλ’ ὅπως ὅλα τὰ φάρμακα πρέπει νὰ παρέχωνται καὶ αὐτὲς σὲ ὠρισμένες παθήσεις, μὲ ὠρισμένη μέθοδο καὶ καθωρισμένη δόσι, κατὰ τὰς ὑποδείξεις τῶν εἰδικῶν καὶ ὄχι τῆς μόδας καὶ τοῦ σνομπισμοῦ.

Αἱ ὑπεριώδεις, παραδείγματος χάριν, ἀκτίνες τοῦ ἡλίου θαυματουργοῦν στὶς φυματώσεις τῶν ὀστῶν καὶ τῶν ἀδένων. Ἀλλὰ πρῶτος ὄρος ἀποτελεσματικῆς ἡλιοθεραπείας εἶνε νὰ λαμβάνη χώραν μακρὰν ἀπὸ σκόνη καὶ ἀέρα, γιὰτὶ τὰ δύο αὐτὰ σπάζουν καὶ σκορπιίζουν τὶς ὑπεριώδεις ἀκτίνες καὶ ἐπομένως δὲν φθάνουν τὸν ἡλιαζόμενον ἄρρωστο.

Δεύτερος ἐχθρὸς τῶν ὑπεριωδῶν εἶνε αἱ θερμαὶ ἀκτίνες τοῦ ἡλίου. Γι’ αὐτὸ τὰ καλλίτερα κέντρα ἡλιοθεραπείας εἶνε ψηλὰ, ὀπήνεμα, μέσα στὰ χιόνια, βουνά.

Προτιμώτερα ἢ θάλασσα, φθάνει νὰ μὴν ἔχη σκόνη καὶ ἀέρα.

Καὶ τὰ μὲν χιόνια μπορεῖ νὰ λείπουν, ἀπαραίτητη ὅμως εἶνε ἡ δροσιά. Γι’ αὐτὸ ἡ ἡλιοθεραπεία τὸ καλοκαῖρι πρέπει νὰ γίνε-ται στὰ κατάλληλα πρὸς τοῦτο μέρη τὰς πολὺ πρῶινās ὥρας.

Ἀλλ’ ἂν στὶς φυματώσεις τῶν ὀστῶν καὶ τῶν ἀδένων ἡ καλῶς ἐφαρμοζομένη ἡλιοθεραπεία δίδῃ λαμπρὰ ἀποτελέσματα, δὲν συμβαίνει ὅμως τὸ ἴδιον στὴ φυματίωσι τῶν πνευμόνων. Μικραὶ λανθάνουσαι διηθήσεις αὐτῶν εἶνε δυνατὸν ὑπὸ τὴν ἐπί-

δρασι τῆς ἡλιοθεραπείας νὰ ἐκτυλιχθοῦν σὲ φυματιώσεις ὀξείας μορφῆς.

Εἶνε δηλαδή ἡ ἡλιοθεραπεία στὴν περίπτωσιν αὐτὴν ὁ ἄνεμος, ποὺ ἀναρριπίζει σπινθῆρα καὶ ἀνάπτει πυρκαϊά.

"Ἄνεμος ἡ κάθε ἡλιοθεραπεία. "Ἄνεμος ὅμως σφοδρὸς, ὅταν γίνεται στὴν πλάξ τῆς Γλυφάδας τὶς μεσημβρινὲς ὥρες τοῦ Ἰουλίου.

Παραλείπω τὴν ἐρεθιστικὴν ἐπίδρασιν τῶν θερμῶν ἐρυθρῶν ἀκτίνων ἐπὶ τοῦ δέρματος. Ἐξανθήματα, διάφοροι λεκέδες καὶ ὑπερπλασίες εἶνε βέβαια, συνηθέστατα πάντως κάτι σπάνιον, εἶνε ἡ μετατροπὴ αὐτῶν σὲ καρκινώματα.



Θὰ μοῦ πῆτε: «Ἡλιοθεραπεία στὶς πλάξ κάμνουν καὶ στὴν Εὐρώπῃ».

Δὲν πιστεύω νὰ ἔχετε τὴν γνώμην ὅτι ἡ διάφορες ἀνθρώπινες ἀνοησίες καὶ ἀδυναμίες εἶνε ἀποκλειστικὸ προνόμιον τῶν Ἑλλήνων. Ὁ Ἕλληνας τούναντιον, ὡς εὐρισκόμενος εἰς κατωτέραν βαθμίδα ἐξελίξεως, ὑστερεῖ πολὺ καὶ εἰς ἐφευρέσεις ἀνοησιῶν. Ἀρκεῖται νὰ μιμῆται καὶ στὰ καλὰ καὶ στὰ στραβά—εὐκολώτερο μάλιστα στὰ στραβά—τοὺς πλέον ἀπ' αὐτὸν προηγμένους λαούς.

Ἐλεύθερος, βέβαια, ὁ καθένας νὰ ζῆ τὴν ζωὴν ποῦ τοῦ ἀρέσει, φθάνει αὐτὸ νὰ μὴ γίνεται ἐν ὀνόματι τῆς δόλιας «Υγιεινῆς» καὶ τῆς «Προόδου», στὴ ράχι τῶν ὁποίων συνηθίζουν οἱ σημερινοὶ ἄνθρωποι νὰ φορτῶνουν ὅλες τῶν τὶς ἀτασθαλίες.

ΗΛΙΟΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τὸ ἡλιακὸ φῶς ποῦ μᾶς φαίνεται λευκὸ ἀποτελεῖται ἀπὸ τρία βασικά χρώματα: Τὸ ἐρυθρὸ, τὸ κίτρινο καὶ τὸ κυανοῦν.

Τὰ τρία αὐτὰ χρώματα διαποτίζοντα τὸ ἓνα τὸ ἄλλο σχηματίζουν τὰ 4 συμπληρωματικὰ χρώματα: Τὸ πορτοκαλί, τὸ πράσινο, τὸ βαθὺ κυανοῦν καὶ τὸ ἰώδες.

Τὸ κάθε χρῶμα ἔχει ὠρισμένες θρεπτικὰς καὶ θεραπευτικὰς ἐνέργειες καὶ ἀντιστοιχεῖ πρὸς ὠρισμένον εἶδος τροφῆς, βιταμίνης.

1) Αἱ ἐρυθραὶ εἶνε πηγὴ θερμότητος καὶ ἐνεργείας. Πρὸς αὐτὰς ἀντιστοιχοῦν τροφῆς πλούσιες εἰς ἄνθρακα, ὅπως εἶνε οἱ ὕδατάνθρακες (ἄμυλον καὶ σάκχαρον) καὶ τὰ λίπη. Καὶ τὰ δύο αὐτὰ εἶδη, ὡς γνωστὸν, παράγουν θερμότητα καὶ ἐνέργειαν. Ἀντίστοιχος εἶνε ἡ βιταμίνη Α.

2) Αἱ κίτρινες ἔχουν ὡς προορισμὸ νὰ διατηροῦν τὴν ἰσορροπίαν, τὴν ἁρμονίαν. Τροφῆς ἀντίστοιχες αἱ λευκωματοῦχες τροφῆς, δηλ. πλούσιες σὲ ἄζωτον. Αἱ τροφῆς αὐτὲς ἔχουν, ὡς γνωστὸν, προορισμὸ νὰ ἀνανεῶνουν καὶ νὰ συμπληρῶνουν τὴν κατασκευὴ τοῦ σώματος καὶ νὰ ἐξασφαλίζουν τὴν ἁρμονία καὶ ἰσορροπίαν τοῦ ὄργανισμοῦ. Ἀντίστοιχος ἡ βιταμίνη Γ.

3) Αί κυανές αντιστοιχοῦν πρὸς τροφές πλούσιες σὲ ὀξυγό-
νον καὶ λοιπὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἰδίως
τοῦ φυτικοῦ κόσμου ποῦ ἔχουν διαποτισθῆ πλουσιοπάροχα μὲ
ἡλιακὲς ἀκτίνες.

Αἱ κυανές εἶναι οἱ ζωογόνες τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἐπομέ-
ως ὀλοκλήρου τοῦ ὄργανισμοῦ. Ἄριστο τονωτικὸ τῶν ἀμυντικῶν
κατὰ τῶν ἀσθενειῶν ὀργάνων μας. Εἶνε καὶ ἀπ' εὐθείας μικρο-
βιοκτόνῳ χωρὶς νὰ βλάβη τοὺς ἰστούς. Ἐνῶ οἱ ἐρυθρὲς καὶ ὑπε-
ριώδεις εἶνε μὲν μικροβιοκτόνες, ἀλλὰ συγχρόνως σκοτώνουν καὶ
τὰ μικροβιοφάγα λευκὰ μας αἱμοσφαίρια καὶ τὰ λοιπὰ ζωντανὰ
τῶν ἰσθῶν κύτταρα εὐθὺς ὡς ξεπεράσουν καὶ κατ' ἐλάχιστον τὴν
ὠρισμένη δόσι.

Τὰ ἄλλα χρώματα ἀναλόγως τῆς θέσεώς των εἶνε συμπληρω-
ματικὰ καὶ ἔχουν διάμεσον ἐνέργειαν.

Εἶνε γνωστὸν ὅτι ἡ διάθλασις τοῦ φωτὸς στὴν ἀτμοσφαῖρα
εἶνε διαφορετικὴ, ἀναλόγως τῶν ὠρῶν τῆς ἡμέρας καὶ τῶν ὠρῶν
τοῦ ἔτους. Γι' αὐτὸ ὑπερισχύουν στὴν ἀτμοσφαῖρα περισσότερον
πότε αἱ μὲν καὶ πότε αἱ δὲ ἀκτίνες. Τὸ πρῶν καὶ τὴν ἀνοιξιν ὑπε-
ρισχύουν οἱ ζωογόνες κυανές. Ἔτσι ἐξηγεῖται γιὰ τὸ πρῶνὸ
ξυπνημα καὶ ὁ πρῶνὸς περίπατος εἶνε ἀπείρως ὑγιεινότερος ἀπὸ
περίπατον ὁποιασδήποτε ἄλλης ὥρας.

Τὸ μεσημέρι καὶ τὸ φθινόπωρο ὑπερισχύουν οἱ κίτρινες.

Τὸ βράδῳ καὶ τὸ θέρος οἱ κόκκινες.



Εἶπαμε ὅτι ἡ ὑγεία εἶνε ἀποτέλεσμα ἰσορροπίας, ὅτι ἔλλειψις
ἀπὸ τὴν διατροφή μας μερικῶν χρησίμων συστατικῶν, ἢ περισ-
σεια ἄλλων ὀδηγεῖ σὲ διαφορὲς παθήσεις.

Τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ μὲ τὸν ἥλιον. Γιὰ νὰ ἐπαρκῆ σὲ ὅλες τὶς
ἀνάγκες τῆς ζωῆς καὶ τῆς ἀναπαραγωγῆς πρέπει νὰ μᾶς παρέ-
χη καὶ τὰ 7 χρώματα καὶ στὴν πρέπουσα ἀναλογία.

Ἄν πάρουμε περισσότερον ἀπὸ τὸ ἕνα ἢ λιγότερον ἀπὸ τὸ
ἄλλο χρῶμα χάνεται ἡ ἰσορροπία, χάνεται καὶ ἡ ὑγεία.

Ὅταν ζοῦμε φυσιολογικὰ, σηκωνόμαστε δηλαδὴ μὲ τὴν ἀνα-
τολή τοῦ ἡλίου, ζοῦμε καὶ ἀναπνέουμε πολλὰς ὥρες στὸ ὑπαιθρον
ὅλες τὶς ἀκτίνες ὅλων τῶν ὠρῶν καὶ τῶν ἐποχῶν ὅταν οἱ χῶροι
στοὺς ὁποίους ἐργαζόμεθα ἀερίζονται, ἠλιάζονται καὶ φωτίζον-
ται καλὰ, τότε τὰ φωτεινὰ κύματα ποῦ παραλαμβάνει ὁ ὄργανι-
σμός μας εἶνε ἐπαρκῆ καὶ ἰσόρροπα καὶ οὐδεμίαν ἀνάγκην ἰδιαι-
τέρως ἠλιοθεραπείας ἔχουμε. Ὅταν ὅμως σηκωνόμαστε τὸ μεση-
μέρι καὶ ζοῦμε τὸ βράδῳ σὲ κλειστοῦς χώρους μὲ τεχνητὰ φῶτα,
ὅταν ἐργαζόμεστε σὲ σκοτεινὰ σχολεῖα, γραφεῖα ἢ ἐργοστάσια,
πῶς θέλετε νὰ ἔχουμε ὑγείαν, ἀφοῦ ὑπάρχει ὄχι μόνον ἀνεπάρ-
κεια ἀλλὰ καὶ ἀνισορροπία ἡλιακῶν ἀκτίνων; Μᾶς λείπουν οἱ
σπουδαιότερες, οἱ κυανές.

Τὴν θεραπεία τῶν παθήσεων αὐτῶν ποῦ προξενεῖ μιὰ παρο-
μοία ζωῆ—ἂν ὑπάρχη θεραπεία—πρέπει νὰ τὴν ζητήσουμε περι-

σότερον στην «ήλιοχρωματοθεραπεία» ή στην ήλιοθεραπεία. Νά δώσουμε δηλαδή στον οργανισμό όχι όλες τις ακτίνες, αλλά διὰ μέσου χρωματιστών παραβάν εκείνες μόνον, στην έλλειψι των οποίων οφείλεται ή πάθησις.

Δέν πρόκειται έδώ νά σάς άναπτύξω τά της ήλιοχρωματοθεραπείας, ή οποία μόλις τώρα ήρχισε ν' ανατέλλη στον θεραπευτικόν της έπιστήμης όρίζοντα. Σάς την αναφέρω μόνον πρὸς υποστήριξιν τών όσων προηγουμένως είπαμε έναντίον της κακής χρήσεως της ήλιοθεραπείας. "Όπως γίνεται σήμερα ή ήλιοθεραπεία μπορεί νά ικανοποιή την μόδα, όχι όμως την υγιεινή.

Είπαμε καί επαναλαμβάνουμε: 'Η έκθεσις του σώματος στις άμεσες ακτίνες του ήλιου είνε φάρμακο. Καί ως φάρμακο πρέπει νά λαμβάνεται σέ ώρισμένες παθήσεις, με ώρισμένη μέθοδο καί καθωρισμένη δόσι, κατά τας υποδείξεις του Ιατρού καί όχι της μόδας.

Πρέπει νά γνωρίζετε ότι ό πίναξ τών παθήσεων, πού προξενεί ή κακή έφαρμογή της ήλιοθεραπείας καθημερινώς πλουτίζεται. Γι' αυτό φωνή διαμαρτυρίας κατ' αυτής άκούεται από τούς έπιστήμονας όλου του κόσμου.

Χαμένος βέβαια ό κόπος μας, όταν άπευθυνόμαστε πρὸς την θεόκωφη Μόδα. "Όχι όμως πρὸς τούς σφάλλοντας από άγνοια. Καί ιδίως πρὸς τούς γονεΐς, τούς όποιους ή υγεία τών παιδιών των ένδιαφέρει περισσότερο από κάθε τι άλλο. Πρὸς αυτούς συγκεφαλαιώνοντας τά άνωτέρω λέγομεν:

'Ο ήλιος σέ άραιά δόσι πού άποτελεΐ τὸ λευκὸ φῶς είνε τὸ καλλίτερον θρεπτικὸ καί τονωτικὸ στοιχείον. Δίδετε, λοιπόν, ἀπ' αὐτὸ ὅσο τὸ δυνατόν περισσότερο στὰ παιδιά σας.

"Ακρατος όμως ήλιος, δηλαδή έκθεσις του γυμνου σώματος στις άμεσες θερμές του ήλιου ακτίνες είνε φάρμακο καί μάλιστα από τά δραστήρια εκείνα πού άν τά πωλούσαν στὰ φαρμακεία σέ φιαλίδια θά έγραφαν ἀπ' έξω με κόκκινα μεγάλα γράμματα:

«Δηλητήριο. Προσοχή!».

ΕΙΜΕΘΑ ΣΚΛΑΒΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

'Ο Μπέρναρ Σῶ συνήθιζε νά διηγῆται τὸ ἑξῆς ἀνέκδοτο:

"Όταν ήτο μικροϋπάλληλος σ' ένα γραφείο συνειργάζετο με ένα ηλικιωμένο γραφέα πού παρεπονείτο αίωνίως ότι είχε «ζεστό τὸ κεφάλι καί κρύα τὰ πόδια».

Κάποτε άπεφάσισε νά του παίξη μιὰ φάρσα:

«Ένας φίλος μου, του είπε, πού είχε τις αὐτές με σάς ένολήσεις γιατρεύθηκε με τὸ ἑξῆς σκληρὸ μὲν, ἀλλ' άποτελεσματικὸ γιατρικὸ: Κάθε πρωΐ ἔπαιρνε ένα ποδόλουτρο κρύο».

Πέρασαν χρόνια. Μιὰ ἡμέρα, ὀνομαστὸς πιά συγγραφέας ὁ Μπέρναρ Σῶ συναντᾷ τὸν παλαιὸ γερουσιαστὴν ἄλλο του, ὁ ὁποῖος ὀρμᾷ ἔπάνω του καί του σφίγγει θερμὰ τὸ χέρι του λέγοντας: «Έάν ἤξευρες, φίλε μου, πόση εὐγνωμοσύνη σοῦ οφείλω! Ἀπὸ τὴν ἡμέρα πού ἔφήρμωσα τὴν πολύτιμη συμβουλή σου ἐσώ-

θηκα. Ποτέ πιά ἀπὸ τότε δὲν εἶχα «ζεστό τὸ κεφάλι καὶ κρύα τὰ πόδια».

Ὁ Μπέρναρ Σῶ ἐξεπλάγη γιὰ τὰ θεραπευτικὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀστείότητός του, τὴν ὁποίαν εἶχε λησμονήσει. Σκέφθηκε, λέγει, ἂν δὲν ἦτο συμφερότερον ν' ἀφήσῃ τὴν πέννα του καὶ νὰ ἰδρῶσῃ ὑδροθεραπευτήριον, ὅπου θὰ ἐφήρμοζε τὴν τόσο θαυματουργὴ μέθοδόν του.

Καὶ ὁ μὲν Μπέρναρ Σῶ ἔμεινε ἐκεῖ πού ἐτάχθη ἀπὸ τὸ ἐξαιρετικό του ταλέντο.

Ἄλλος ὅμως, ὁ Γερμανὸς Κνάϊπ, περιέλαβε στὴ θεραπευτικὴ του φαρέτρα καὶ τὴν ὑδροθεραπευτικὴν αὐτὴ μέθοδο.

Συμβούλευε ἰδίως στοὺς πελάτες του νὰ περιπατοῦν «ἐξ ὑπὸ λυτοὶ τὸ πρῶτῖ, ἐπάνω στὴ δροσολοῦσμένῃ χλόῃ...»

Ἡ μέθοδος Κνάϊπ ἔχει ἐξ αἰτίας τῆς μεγάλης ἀποτελεσματικότητός της, μεγάλη διάδοσι.

Πῶς ὠφελεῖ; Πλείστες ἐξηγήσεις ὑπάρχουν. Ἡμεῖς θ' ἀναφέρουμε ἐδῶ, ὡς ἰδιαιτέρως πρωτότυπη, τὴν θεωρίαν τοῦ διακεκριμένου Rancoule.

Συγκρίνει τὸ ὅλο νευρικὸ σύστημα πρὸς ἠλεκτρικὸν ἔργοστασιον. Πρὸς συμπτυκνωτὰς προμήκη καὶ γάγγλια. Τὰ νεῦρα πρὸς ἠλεκτρικὰ σύρματα. Τὴν νευρικὴν ἐνέργειαν πρὸς ἠλεκτρικὸν ρεῦμα. Γι' αὐτὸ τὴν ὀνομάζει «νευρικὸν ρεῦμα» πού προμηθεύει σὲ ὅλα τὰ ὄργανα τὴν χρῆσιμη γιὰ τὴν λειτουργίαν τῶν ἐνέργειαν.

Τὸ νευρικὸν αὐτὸ ρεῦμα, ὅταν ἐκπληρώσῃ τὸν προορισμό του, ἐξηντλημένον πλέον, ἀποκτᾷ, ὅπως ὅλα τ' «ἀπορριμμάτα» τῶν ἄλλων λειτουργιῶν, δηλητηριώδεις ἰδιότητες.

Εἶνε, ἐπομένως, ἀπόλυτος ἀνάγκη, ν' ἀπομακρυνθῇ τοῦ ὄργανισμοῦ διοχετευόμενον, ὅπως ὁ ἠλεκτρισμὸς στὴ γῆ.

Ἄν γιὰ ὁποιοδήποτε λόγο δυσκολευθῇ ἡ ἀπομάκρυνσις αὐτῆ, ἐπέρχεται κεφαλαλγία, κόπωση, μελαγχολία καὶ γενικῶς πλείστες ὅσες νευρικὲς παθήσεις.

Πῶς καὶ ἀπὸ πού γίνεται ἡ ἐκκένωσις αὐτῆ; Ἀπὸ τὴν ἐξωτερικὴν ἐπιφάνειαν τοῦ σώματος καὶ ἰδίως τοῦ πέλματος, ὅταν αὐτὸ βρίσκειται σὲ ἀμεση ἐπαφή μετὰ τὴν γῆ ἢ μετὰ ὑγρὸ περιβάλλον. Τὸ νερὸ ὡς καλὸς ἀγωγὸς τοῦ νευρικοῦ ρεύματος—ὅπως καὶ τοῦ ἠλεκτρικοῦ—παραλαμβάνει τὸ ἐξηντλημένο καὶ τοξικὸ νευρικὸ ρεῦμα καὶ τὸ μεταφέρει στὸ κενὸ δοχεῖο, τὴν γῆν.

Ἔτσι ἐξηγεῖται ἡ εὐεργετικὴ ἐπίδρασις τῆς ὑδροθεραπείας ὑπὸ οἵανδήποτε μορφή καὶ θερμοκρασία.



Ἐμπόδια στὴν ἀπομάκρυνσιν τῶν τοξικῶν ἀπορριμμάτων τοῦ νευρικοῦ ρεύματος εἶνε, ὅπως καὶ στὸν ἠλεκτρισμὸν, οἱ διάφορες ἀπομονωτικὲς οὐσίαις.

1) Τὰ ὑπόδηματά πού ἐμποδίζουν τὴν ἀμεση ἐπαφή τῶν πο-

δῶν μὲ τὴν γῆν. Ὁ βαθμὸς τῆς ἀπομονώσεως ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ εἶδος τοῦ πέλματος. Πέλματα ἀπὸ καουτσούκ εἶνε τέλειοι ἀπομονωτήρες, ἐπομένως ἀνθυγιεινά. Δέρμα, ξύλο, ὕφασμα καὶ ἰδίως ψάθα ἀπομονώνουν λιγώτερο. Ὅσο λεπτότερα τόσο καλλίτερα.

2) Ἡ ἐνδυμασία πού ἐμποδίζει τὴν ἀμεση ἐπαφή τοῦ σώματος μὲ τὴν γεμάτη ὕδρατμοὺς ἀτμοσφαῖρα. Ὅσο βαρυτέρα εἶνε ἡ ἐνδυμασία τόσο χειροτέρα. Ἀνθυγιεινότετοι ἰδίως οἱ μουσαμάδες πού ἀπομονώνουν τέλεια.

3) Πολυκατοικίες πού μᾶς ἀπομακρύνουν πολὺ ἀπὸ τὴν γῆν. Ἀπομονώνουν τέλεια, ἐπομένως βλάπτουν, πατώματα στρωμένα μὲ μουσαμάδες καὶ λινέλαια. Ἀριστα τὰ χωματένια τῶν χωρικῶν. Κατὰ δεύτερον τὰ πλακάκια καὶ τὰ μὴ βερνικωμένα σανίδια.

4) Δρόμοι ἀσφαλτοστρωμένοι ἢ πισσοστρωμένοι ἀπομονώνουν. Γίνονται καλοὶ ἀγωγοὶ ὅταν εἶνε βρεγμένοι.

Ὑγιεινότετον τὸ ξάπλωμα ἐπάνω στὴ χλόη ἢ τὸ χῶμα τῆς γῆς. Γιατί στὴ στάσι αὐτὴ ὑπάρχει ἐπαφή τοῦ σώματος μὲ τὴ γῆ σὲ μεγάλη ἐπιφάνεια. Ὡς ἐκ τούτου γίνεται τελεία ἐκκένωσις τοῦ ἐξηγνημένου νευρικοῦ ρεύματος.

Κατὰ τὴν εὐφυᾶ αὐτὴ θεωρία ἡ χρησιμότης τῆς μεθόδου Κνάιπ εἶνε εὐεξήγητος:

1) Ξυπόλυτοι=ἀμεση ἐπαφή μὲ τὴν γῆν. 2) Δροσολουσμένη χλόη πού εἶνε καλὸς ἀγωγός. 3) Τὸ πρωτῆ, δηλαδὴ τὴν ὥρα πού ὑπάρχουν στὴν ἀτμοσφαῖρα αἱ κυαναὶ ἄκτινες.

Καὶ τὰ τρία αὐτὰ ἀποτοξινώνουν καὶ συγχρόνως ζωογονοῦν τὸν ὄργανισμόν.

ΠΡΩΤΗ

Ἐνδέχεται ἡ θεωρία αὐτὴ πού ἐξηγεῖ ἀρκετὰ φαινόμενα τῆς ζωῆς νὰ μὴ ἐπιβεβαιωθῆ ἀπὸ μελλοντικὲς ἐπιστημονικὲς ἐρευνες. Ἐνα ὅμως εἶνε βέβαιον ἀπὸ σήμερα: Ὅτι εἴμεθα σκλάβοι τῆς φύσεως.

Θέλοντας ν' ἀποτινάξουμε τὸν ζυγὸν καθημερινῶς γρονθοκοπούμεθα μαζί τῆς.

Ἄλλ' ἀπὸ τὴν πάλην αὐτὴν οἱ ἠττημένοι εἴμεθα πάντοτε ἡμεῖς. Ἡ φύσις μᾶς ἀρπάζει ὀλοένα σφικτὰ ἀπὸ τὸν γιακᾶ λέγοντάς μας:

— Οὔτε βῆμα ἀπὸ κοντά μου. Μὲ τὰ ὕλικά καὶ μὲ τοὺς νόμους πού σᾶς ἔχω πλάσσει καὶ ἀναθρέψει ἐπὶ αἰῶνας αἰῶνων μὲ αὐτὰ τὰ ὕλικά καὶ αὐτοὺς τοὺς νόμους μόνον μπορεῖτε νὰ ζήσετε καὶ νὰ εὐδοκιμήσετε.

»Θὰ τρώτε καὶ θὰ πίνετε ὅ,τι ἐγὼ σᾶς ἐτοιμάζω μὲ ἀρχιμάγειρο τὸν ἥλιο.

»Θὰ ξαπλώνεσθε στὰ παλάτια καὶ τὰ χαλιὰ τὰ δικά μου.

»Μόνον κοντά μου καὶ στὴν ἀγκαλιά μου θὰ εἰσθε γεροὶ καὶ εὐτυχισμένοι.

» Ἄν θελήσετε νὰ μοῦ ξεφύγετε νομίζοντας πὼς σᾶς φθάνουν οἱ βιομηχανίες σας καὶ λοιπὲς μεγαλοφυεῖς ἀνακαλύψεις σας,

προκοπή δέν θά ἰδῆτε».

Αὐτά καί ἄλλα παρόμοια μᾶς βροντοφωνοῦν οἱ βιολογικές ἔρευνες ὄλων τῶν ἐπιστημόνων ὄλων τῶν χωρῶν. Μᾶς πιστοποιοῦν πώς ὄλοι εἴμεθα οἱ Ἄνταῖοι τῆς μυθολογίας ποῦ βρίσκουμε τήν δύναμί μας μόνον ἐφ' ὅσον ἐγγίζουμε τήν γῆν, ἐφ' ὅσον ζοῦμε σ' ἐπαφή μὲ τήν φύσι.

Ἕνας μόνον τρόπος ὑπάρχει νά παύσουμε νά εἴμεθα οἱ σκλάβοι τῆς φύσεως, νά γίνουμε κύριοι τῆς ζωῆς μας:

**ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΚΑΛΑ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ ΠΟΥ ΔΙΕΠΟΥΝ
ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΥΠΟΤΑΧΘΟΥΜΕ ΘΕΛΗΜΑΤΙΚΑ
Σ' ΑΥΤΟΥΣ.**

ΕΡΓΑ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ

«Τροφή και Ζωή» εις δύο τόμους ἕκαστον.....	Δρχ. 40.—
«Γενετησία Ἀγωγή» α' Γιά τὸ κορίτσι	» 35.—
β' Ἔρωσ—Γάμος	» 35.—
«Ἰατρὸς τῆς Οἰκογενείας»	» 30.—

Πωλοῦνται εἰς τὰ κυριώτερα βιβλιοπωλεῖα καὶ παρὰ τῇ συγγραφῇ (Σκαλιστήρη 4). Εἰς τὰς ἐπαρχίας μὲ τὰς αὐτὰς τῶν Ἀθηνῶν. Ὅσοι δὲν τὰ εὐρίσκουν εἰς τὰ βιβλιοπωλεῖα τῶν ἐπαρχιῶν εἰμποροῦν νὰ τὰ προμηθευθοῦν κατ' εὐθειαν ἀπὸ τὴν συγγραφέα. Τὰ δὲ πέντε μαζὶ ἀντὶ 150 δραχ. ἐλεύθερα ταχυδρομικῶν τελῶν.