

# Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

## ΣΕ ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΝΕΡΟ

Τὴν ἐποχὴν ποὺ τὰ Ἀσκληπιεῖα ἤσαν εἰς τὴν ἀκμὴν των, φαίνεται ὅτι οἱ λαοὶ ἐθεραπεύοντο μὲ τὸ νερό. Αὐτὴ, ἄλλως τε, ἦτο ἡ ἀποστολὴ τῶν Ἀσκληπιείων. Καθαρὰ ὑδροθεραπευτήρια.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα ὑπολογίζεται ὅτι τὰ Ἀσκληπιεῖα ὑπερέβαινον τὰ διακόσια.

Ἄς σημειωθῆ ὅτι εἰς τὰ Τροίκαλα, ὅπου φαίνεται κυρίως δράσας ὁ Ἀσκληπιός, σώζονται ἀκόμη παρὰ τὸν Πηθαῖον ποταμὸν, πολλαὶ γοῦρναι, τὰς ὁποίας οἱ κάτοικοι ἀποδίδουν εἰς τὸν Ἀσκληπιόν. Ἀρχαιότατα θεραπευτήρια λοιπὸν αἱ γοῦρναι αὐταί, αἱ ὁποῖαι ἦσαν ἀσφαλῶς λουτήρες διὰ τοὺς ἀσθενεῖς.

Τὸ νερὸ θεραπεύει ἀπείρους νόσους. Μπορεῖ νὰ εἰπῆ κανεὶς ὅτι μὲ ἓνα ποτήρι νερὸ καλῶς χρησιμοποιούμενον, γίνεται τόση θεραπευτικὴ ἐνέργεια, ὅση δὲν μπορεῖ νὰ κατορθωθῆ μὲ τὰ πλεῖστα τῶν φαρμάκων.

Τὸ ἴδιο τὸ νερὸ εἶναι θεραπευτικὴ πανάκεια, ἐσωτερικῶς λαμβανόμενον, ἀλλὰ ἡ χρησιμοποίησίς του, ὡς ψυχροῦ ἐπιθέματος συντελεῖ, καὶ τὸ κατ'πληκτικὸν εἰς ἀποτελέσματα θεραπευτικά.

Θαῦμα ἀληθινόν, μοναδικόν, ἀφάνταστο, ἀσυλλήπτως μέγα, ἡ ἐναλλαγὴ θερμότητος καὶ ψυχρότητος ποὺ δημιουργεῖται μὲ τὸ κρύο νερό. Καὶ τέτοιο ἔκαμαν ὅπως φαίνεται κυρίως τὰ Ἀσκληπιεῖα. Ἐχρησιμοποιοῦν τὸ νερὸ ὡς δύναμιν ψύξεως μὰ αὐτὸ ἠτόνισε, ἐψύ-

χανε, περιώριζαν εἰς ζωὴν ἓνα μέρος ἢ ἓνα τμήμα τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ; καὶ ὅταν κατόπιν ἐθέρμαινον τὸ μέρος, σκουπίζοντες αὐτό, ἐπετύγγαναν πλήρη ἀναπύρωσίν του.

Αὐτὸς εἶναι ἓνας ἀπλός, ἀλλὰ σοφώτατος τρόπος ὑγιεινῆς καὶ ἰαματικῆς : Οἱ παλαιοὶ ἀρχηγοὶ τῶν λαῶν ποὺ εἶναι σοφώτεροι ἀπὸ τοὺς τωρινούς, τόσο σοφοί, ὥστε τὴν ὑγιεινὴν νὰ τὴν καθιερώσουν καὶ θρησκευτικῶς διὰ τῆς ἐπιβολῆς ὀρισμένης διαίτης καὶ νηστειῶν καὶ καθαριότητος, εἰς τοὺς λαούς, θὰ εἶχαν προσέξῃ ἀπειρίαν πραγμάτων. Ἦσαν τότε οἱ ἄνθρωποι μέσα εἰς τὴν φύσιν, ἐξοῦσαν ἐντὸς αὐτῆς καὶ δι' αὐτῆς, καὶ ἀνεκάλυπταν τὰ μυστικά της. Τὶ ἀπλούστερον δὰ μυστικόν, ἀλλὰ καὶ τὶ φανερώτερον ἀπὸ αὐτό ;

Ἡ αἰωνιότης, τὸ συνεχῶς ἀθάνατον τῆς φύσεως, ποῦ ἄλλοῦ ὀφείλεται ἀπὸ τὴν ἐναλλαγὴν ;

Ὅριστε αἱ δύο μεγάλαι ἐποχαὶ τῆς φύσεως : Καλοκαῖρι καὶ χειμῶνας.

Τὸ αὐτὸ μὲ ἄλλα λόγια;

Ζέστη καὶ κρύο, ἢ κρύο καὶ ζέστη.

Ἄν εἶχαμε ὄλο καλοκαῖρι, ἢ γῆ θὰ ἀνελύετο ἢ θὰ ἐκαβουρδίζετο ἀπὸ τὴν ζέστη.

Ἄν ἦτο ὄλο χειμῶνας, τὸ πᾶν θὰ ἐψύχετο καὶ εἰς τὴν μίαν καὶ εἰς τὴν ἄλλην περίπτωσιν θὰ εἶχαμε τὸν θάνατον, τὴν ἐκμηδένισιν, τὴν νέκραν.

Ἴδου ὅμως ἡ ἐναλλαγὴ. Καλοκαῖρι χειμῶνας. Χειμῶνας καλοκαῖρι. Ζέστη

κρῦο. Κρῦο ζέστη. Εἰς τὸ ἄπειρον ἔτσι. Καὶ εἰς τὸ ἄπειρον, αἰωνίως νέον, παλλόμενον ἀπὸ ζωὴν καὶ κίνησιν καὶ δημιουργίαν ἢ φύσις, ἢ γῆ.

Ἄς μεταφέρωμεν τὰ πράγματα αὐτά, αὐτὴν τὴν αἰωνίαν, εἰς ἓνα ποτῆρι κρῦο νερό, στὸ ψῦχος δηλαδή, ποῦ εἶναι τὸ θέμα μας. Ἄς γίνῃ μάλιστα ἡ μεταφορὰ μὲ παραδείγματα.

Ἔχετε, ἔξαφνα, κρουπαγήματα στὰ χέρια ἢ στὰ πόδια. Τὶ εἶναι τὸ κρουπάγωμα; Πηγμένο περισσότερο ἢ ὀλιγότερο αἷμα εἰς τὰς φλέβας, κάτω ἀπὸ τὸ δέρμα εἰς τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα ποῦ εἶναι μικρὰ καὶ αὐταὶ φλέβαι. Βασανίζεσθε μὲ τόσα μέσα νὰ περάσουν. Δὲν περνοῦν. Ἀξιολύπητοι εἰσθε. Πῶς θὰ κάνατε ὅμως μὴ πραγματικῆ, εὐκόλη, πλήρη θεραπείαν;

Βρέχετε τὸ κρουπαγώμενο μέρος μὲ κρῦο νερό, μὲ ἓνα κομμάτι πάγο ἀκόμη καλλίτερα, ἐπὶ μερικὰ λεπτά. Τὸ σκουπίζετε τὸ μέρος αὐτὸ κατόπιν σιγά. Βρέχετε πάλιν καὶ πάλιν σκουπίζετε. Τὸ κάνατε ἀρκετὰς φορές.

Τὸ κρουπάγωμα φεύγει. Ἄν τὸ ἐπαναλάβετε μερικὰς ἡμέρας, τότε ἔχετε πλήρη ἴασιν.

Πῶς συνέβη ἡ θεραπεία;

Λογικῶς καὶ ἀπλῶς.

Μὲ τὸ κρῦο νερό ἐκάναμε ψῦξιν εἰς τὸ μέρος ποῦ ἔπασχε. Ἡ ψῦξις αὐτὸ ἐδημιούργησε.

Συνέστειλε, ἔσφιξε τὰς φλέβας καὶ τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα καὶ τὸ πηγμένο μέσα αἷμα ἐπιέσθη καὶ ἀπλώθη εἰς τὸν

χώρο. Τὸν ὑγιᾶ χώρο. Εἰς τὸν χώρο τοῦ σώματος, τὸν μὴ κρουπαγώμενον.

Τὸ αἷμα ἐκεῖ εἶναι θερμό. Γίνεται ἀνακάτεμα αἵματος θερμοῦ καὶ μείωσις ἐψυγμένου.

Συνεχίζεται αὐτὴ ἡ ἐναλλαγή.

Νέα ἐπαφὴ τοῦ ψυχροῦ νεροῦ ἢ τοῦ πάγου, νέα συστολὴ τῶν φλεβῶν, νέα πίεσις καὶ ἔξοδος τοῦ πηγμένου αἵματος πρὸς τὸ θερμαινόμενον.

Νέο σκούπισμα κατόπιν ἢ νέα φυσικὴ θέρμανσις τοῦ μέρους, νέα εἴσοδος τοῦ θερμοτέρου αἵματος εἰς τὰς φλέβας.

Αὐτὴ ἡ ἐναλλαγὴ δίδει ζωὴν εἰς τὸ μέρος τὸ πάσχον, καὶ ἔχομεν τὴν θεραπείαν, τὴν ἴασιν.

Τὴν μέθοδον αὐτὴν μποροῦμε νὰ τὴν χρησιμοποιήσωμεν σὲ κάθε εἶδος κρουολογήματος.

Ἴδου ἓνας πόνος ἢ ἓνα βάρος ἀπὸ κρῦο εἰς τὴν πλάτη, ἢ τὸν ὤμο. Καὶ ἐδῶ ἔχομε ψῦξιν, δηλαδή πηγμένο αἷμα εἰς ὠρισμένον μέρος τοῦ σώματος.

Μὲ τὴν νέαν ψῦξιν ποῦ δημιουργοῦμε διὰ τοῦ ψυχροῦ ἐπιθέματος, συστέλλονται τὰ τριχοειδῆ ἀγγεῖα καὶ αἱ φλέβες, πιέζεται οὕτως ἀπὸ τὴν συστολὴν τὸ μέσα ὑπάρχον καὶ βραδέως κινούμενον πηγμένο αἷμα καὶ νέον αἷμα θερμότερον εἰσέρχεται. Μὲ ἀρκετὰς ἐναλλαγὰς ψυχροῦ καὶ θερμοῦ, ἡ θερμότης ἐπιτυγχάνεται μὲ τὸ σφούγγισμα. Τακτοποιεῖται πλήρως ὁ ὀργανισμός. Τὸ κρουολόγημα φεύγει, ὅσα χρόνια καὶ ἂν εἶνε.

Δὲν ἔχετε παρὰ νὰ δοκιμάσετε.

Κ. ΦΑΛΤΑ·Ι·ΤΣ