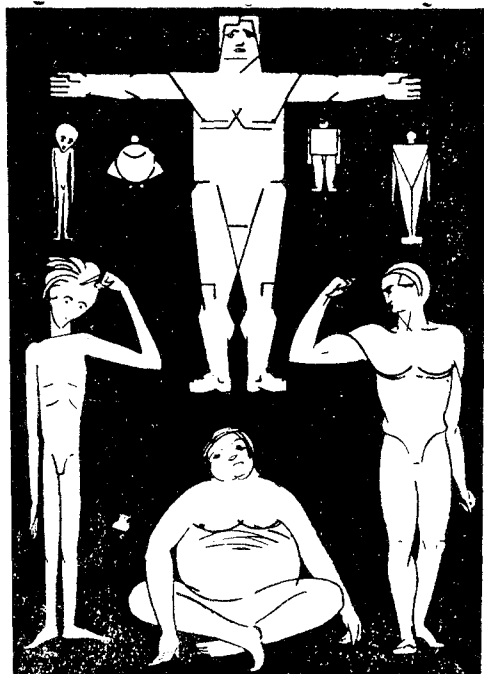


Ψυχή - Σώμα - Υγεία

Τέσσερεις διαφορετικοί τύποι ανθρώπων



Άνω ο μυϊκός, κάτω ο στομαχικός
δεξιά ο αναπνευστικός και αριστερά ο εγκεφαλικός

(από το βιβλίο του ιατρού Ν.Ν. Δρακουλίδη
- Ψυχοβιολογική Μελέτη - έκδοση 1933)

Αφορμή για το παρόν σημείωμα μου έδωσε η συζήτηση που δόθηκε πρόσφατα στην Πύλη Αμμοχώστου με θέμα «Πνεύμα, Ψυχή, Φύση και σώμα σαν παράγοντες υγείας». Την συζήτηση αυτή την είχε οργανώσει το περιοδικό «Ενημέρωση» και έλαβαν μέρος διάφοροι επιστήμονες με συντονιστή τον ιατρό Ανδρέα Παπαξενόπουλο.

Βέβαια εγώ δεν είμαι επιστήμονας για να δω το θέμα επιστημονικά γι' αυτό είμαι αναγκασμένος να δω το θέμα

ανθρωπιστικά με τον φακό ενός απλού ανθρώπου που ενδιαφέρεται όχι μόνο για την δική του υγεία αλλά και για την υγεία των συνανθρώπων του.

Βέβαια το πρώτο ερώτημα είναι τι είναι η υγεία και πώς θα την αποκτήσουμε. Κατά την γνώμη μου η υγεία είναι εκείνο το θεάρεστο στοιχείο που ξέρει να κάμνει τον άνθρωπο να αισθάνεται την ζωή σαν τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση που του έστειλεν ο θεός στη γήν. Είναι εκείνο το στοιχείο που ξέρει να κάμνει τον άνθρωπο να του αρέσει η σκληρή και τίμια εργασία, να του αρέσει η ομιλία, η χαρά η λιτοδίαιτα, ο ύπνος και γενικά να απολαμβάνει τα πάντα στη ζωή - και τα εύκολα και τα δύσκολα.

Ο κάθενας από μας ζει στο δικό του σπίτι που μας χάρισε ο Μεγάλος Δημιουργός την ημέρα της γέννησής μας. Ζούμε σε αυτό το σπίτι μέχρι που να αποθάνουμε. Άλλοι ζουν λίγα χρόνια άλλοι πολλά χρόνια ανάλογα με την περίπτωση. Το σπίτι αυτό ούτε το αγοράσαμε, ούτε το ενοικιάσαμε αλλά το φέραμε μαζί μας.

Βέβαια καταλαβαίνετε για ποιό σπίτι μιλώ. Πρόκειται για το σπίτι που ζούμε, που μεγαλώνουμε, που γερούμε. Πρόκειται για το ίδιο το σώμα μας που το χρησιμοποιούμε για να κατοική η ψυχή μας και να απολαμβάνει την συνέχισιν της ζωής μας. Γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε αυτό το σπίτι διατηρώντας το πάντοτε καθαρό και αμόλυπτο. Δεν πρέπει να ξεχνούμε το σοφόν «Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Γι' αυτό εάν δεν έχουμε αυτό το σώμα πρέπει συνεχώς να προσπαθούμε να το αποκτήσουμε γιατί θα μας οδηγήσει στην ψυχική γαλήνη που τόσο την χρειαζόμαστε στην καθημερινή μας ζωή.