

## Το προφίλ μου ως άνθρωπος & ιατρός

Ως παιδί ιατρού από πολύ νωρίς στη ζωή μου είχα επαφή με θέματα υγείας. Η επαφή αυτή ήταν που με ώθησε να μάθω περισσότερα για τον άνθρωπο. Σπουδάζοντας ιατρική ως επί τον πλείστον έμαθα να αναλύω το ανθρώπινο σώμα. Αναρωτιόμουν αν αυτό ήταν όλο που είχα να μάθω.

Περίπλοκες αναλύσεις, ποσοστά και διάφορα άλλα με έκαναν να αντιδρώ και να αναρωτιέμαι αν γίνεται να δω την υγεία πιο απλά και ομαλά.

Προς το τέλος των σπουδών μου αντιλήφθηκα από προσωπική εμπειρία ότι οι γνώσεις που αποκόμισα κάλυπταν μόνο ένα μικρό μέρος της αλήθειας για την υγεία.

Άρχισα να ψάχνω έως ότου συναντήθηκα συμπτωματικά με την ομοιοπαθητική ιατρική την οποία και σπούδασα. Παράλληλα δεν σταμάτησα να εργάζομαι σαν *Γενικός Ιατρός* στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, κάτι που ενδυνάμωσε και ενίσχυσε τη συνολική μου εμπειρία στις ανθρώπινες σχέσεις.

Το έτος 2011 ήταν πολύ σημαντικό για μένα, μιας και άρχισα να ανακαλύπτω την εσωτερική μου δύναμη, η οποία ισορροπεί τα μέσα με τα έξω μου.

Στο δρόμο αυτό βρέθηκε η σειρά βιβλίων « **Οι Κέδροι της Ρωσίας που ηχούν** » του **Βλαντίμιρ Μέγκρε** η οποία δίνει απαντήσεις στα πιο βαθιά μου ερωτήματα.

Η Απελευθέρωση πολλών ανασφαλειών μου, μου πρόσφεραν τη δυνατότητα να επικοινωνώ σήμερα μαζί σας ως ιατρός που υποστηρίζει την πρόληψη του Ιπποκράτη.

Εδώ θα ήθελα να μοιραστώ ένα όνειρο που είδα όταν ήμουν μικρό παιδί και το θυμάμαι μέχρι σήμερα.

Στο τέλος της διήγησης θα επιλέξετε τι ακούγεται υγιεινό σε σας !!!

*Ξύπνησα και ανοίγοντας τα μάτια μου αντίκρισα ανθρώπους, δέντρα και σπίτια.  
Χιόνιζε.*

*Στο όνειρο μου έλεγα στα άλλα παιδιά:*

*«Ας τρέξουμε με φόρα προς το ποτάμι να κάνουμε μια βουτιά», μου απαντούσαν:*

*«Τι λες; Κάνει κρύο!» Τους έλεγα:*

*«Νωρίς το πρωί ας ανέβουμε στο βουνό», μου απαντούσαν:*

*«Δεν προλαβαίνουμε, έχουμε διάβασμα"»*

*Στην αρχή ένιωσα ότι ήμουν η παράξενη εγώ.*

*Προσπάθησα να τους θυμίσω, αυτά που κάναμε τόσο καιρό.*

*Αλλά το μόνο που άκουγα ήταν:*

"Πως γίνεται να περπατάς ξυπόλητη; Θα τσιμπηθείς!"  
"Πως μπορείς να κολυμπάς στο ποτάμι; Ο Ήλιος έχει δύσει.."  
"Γιατί τρως μόνο φρούτα; Φάε κρέας!"  
"Γιατί δεν πίνεις καφέ; Το νερό του πηγαδιού είναι αφιλτράριστο!"  
"Πως μπορείς και τριγυρνάς στο δάσος; Έχει φίδια και τσιμπούρια"  
"Τι; Να φυτέψουμε κάτι με αγάπη; Άσε μας! Δεν έχουμε χρόνο για τέτοια!"

Και εγώ σκεφτόμουν από μέσα μου:

"Πως μπορεί να γίνεται αυτό;"

Δεν το νιώθουν άραγε; Το δικό τους σπίτι - τη Φύση - την ονόμασαν άγρια και απομακρύνθηκαν από αυτήν. Έτσι έμεινα στον κόσμο αυτό να είμαι η μόνη που καταλαβαίνει τι σημαίνει το μπάνιο στο ποτάμι, ο ύπνος κάτω από τα αστέρια και το νυχτερινό περπάτημα ξυπόλητη πάνω στο χορτάρι.

Έκανα βόλτες μόνη μου, τραγουδούσα, άγγιζα τρυφερά τα χόρτα και μιλούσα με αυτά, χόρευα με τα σύννεφα, διαμαρτυρόμουν με τον αέρα. Πολύ σιωπηλά χαιρόμουν τη νύχτα, γιατί μοναχά τότε μπορούσα να γδύνομαι και να βουτάω γυμνή στο νερό.

Ήξερα όμως ότι μια χούφτα άγριων μούρων την ημέρα ήταν αρκετή για να τραφεί ένας άνθρωπος και δυο γουλιές από το νερό του πηγαδιού για να ξεδιψάσει .

Ήξερα πόση δύναμη, αγάπη και τρυφερότητα περιέχει μέσα της η ακτίνα του πρωινού ήλιου. Ήξερα πως η πρώτη δροσοσταλίδα είναι άγιο νερό που μπορεί να γιάνει το σώμα και τη ψυχή. Ένωθα τη ζωή που χαρίζει το ποτάμι σε έναν άνθρωπο, καταλάβαινα πως το κελάηδισμα των πουλιών και το θρόισμα των φύλλων, είναι θεραπευτικοί ήχοι, ήχοι ζωής!

Συνειδητοποιούσα πως η Αγάπη του γύρω χώρου, των δέντρων, των λουλουδιών, των χόρτων, του χώματος, μπορεί να κάνει θαύματα. Άκουγα τον αέρα. Ήταν φίλος μου. Τα πάντα που με περιτριγύριζαν μου έδιναν δύναμη.

Όμως οι άνθρωποι αρρώσταιναν, καβγάδιζαν μεταξύ τους, δημιουργούσαν στον εαυτό τους την αίσθηση ενός αδιέξοδου, ασταμάτητα δούλευαν και θλίβονταν.

Υπήρχαν και άλλοι σαν και μένα, αλλά ζούσαν μακριά και μοναχικά. Δεν τους ήξερα προσωπικά, μόνο ο αέρας μου ψιθύριζε για αυτούς και εγώ αισθανόμουν τις φωτεινές τους σκέψεις και ιδιαίτερα αυτές του μελλοντικού αγαπημένου μου. Επέλεξα να πιστέψω, ότι θα τον συναντήσω. Μόλις τον συναντήσω θα βρούμε το δικό μας χώρο Αγάπης, όπου και θα ζούμε το δικό μας προσωπικό όνειρο, ενώ παράλληλα θα αγκαλιάζουμε όλους και όλα γύρω μας που θα μας βοηθούν σε αυτή την υπέροχη καθημερινή ζωή!!!

## Γιατί αναφέρω αυτό το όνειρο;

Γιατί θέλω να σας πω: **Συνάνθρωποι, ξαναγυρίστε εκεί που αισθάνεστε όμορφα!**  
Ο βασικός σας γιατρός δεν είναι τα φαρμακεία, ούτε καν οι γιατροί. ΕΙΣΤΕ ΕΣΕΙΣ ΟΙ ΙΔΙΟΙ!  
Είναι οι φωτεινές (θετικές) σκέψεις σας, η ΑΓΑΠΗ που χαρίζετε, η ζεστασιά σας και η φροντίδα. Όλο το καλό που δίνετε, θα επιστραφεί.

- Εάν σας πονάει η πλάτη, κολυμπήστε!
- Ένα ποτάμι θα σας γιατρέψει χωρίς αλοιφές.
- Εάν έχετε πρόβλημα με το έντερο και σας πονάει το στομάχι, τρώτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
- Εάν θέλετε να διατηρήσετε την ομορφιά του σώματός σας, αφεθείτε για 5 λεπτά πάνω στις δροσοσταλίδες.
- Για να φύγουν οι ρυτίδες, πλυθείτε με δροσιά.
- Περπατήστε ξυπόλητοι - είναι το καλύτερο μασάζ, η καλύτερη χαλάρωση. Οι πατούσες συνηθίζουν μετά από 2-3 μέρες και δεν νιώθετε κανένα στίμπημα.

Και κάτι ακόμα....

**να χαιρέστε, Συνάνθρωποι, σας παρακαλώ  
– ΝΑ ΧΑΙΡΕΣΤΕ & ΝΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΕ!**

Με τρυφερότητα να ακουμπάτε τη Γη μας, τη πατρική μας Γη. Αυτή μας περιμένει όπως μια μάνα περιμένει το παιδί της με αγάπη και τρυφερότητα. Και πιστεύει! Και εμείς θα το καταλάβουμε.  
Ήδη το καταλαβαίνουμε!

**Με αγάπη και ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο**

**- Dr. med Πετρονέλα Νεμεσέγκιοβα**