

ONIGONVWISIS



SISMANOGUO

ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

5403

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΚΑΙ

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Με Είκόνες

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

ΔΟΚΤΟΡΟΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΟΥ—ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ "ΑΜΕ-
ΡΙΚΑΝΙΚΟΥ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ,"— ΕΠΙ-
ΤΙΜΟΥ ΔΙΔΑΚΤΟΡΟΣ ΤΗΣ "AMERICAN SCHOOL OF
NATUROPATHY," ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ

ΑΘΗΝΑΙ 1938

Μόνο τ' αντίτυπα που φέρουν την υπογραφή του
συγγραφέως είναι γνήσια.

Στέλιος Πύρρος

Copyright, 1938
Published in Greece.

ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τί είναι σταφυλοθεραπεία ;

Όλοι, ασφαλώς, είναι πεπεισμένοι, ότι τὰ σταφύλια έχουν άριστες θεραπευτικές ιδιότητες.

Με τον όρο σταφυλοθεραπεία έννοούμε την άπόλυτη μονοφαγία από σταφύλια. Στην περίπτωση αυτή τὸ νερό πρέπει νά πίνεται δυό ὄρες πρὸ ἢ μετὰ τὰ σταφύλια. Δέν επιτρέπεται οὔτε καφές, οὔτε τσάϊ, κακάο ἢ λεμονάδα, οὔτε γάλα. Μόνο σταφύλια καί ξανά σταφύλια. Καί αὐτὸ θά συνεχισθῆ ἐπὶ 5, 10, ἢ 20 μέρες, ἀναλόγως τῆς περιπτώσεως. Κατὰ κανόνα πρέπει νά τρώη κανεῖς 1 1/2 ὡς 2 ὀκάδες σταφύλια τὴν ἡμέρα σὲ 3 - 4 δόσεις.

Τὸ νά τρώη κανεῖς μπόλικά σταφύλια μαζί με ἄλλες ἐπίσης μπόλικες τροφές εἶναι κάθε ἄλλο παρά σταφυλοθεραπεία. Αὐτὸ εἶναι πολυφαγία, ὑπερσιτισμός. Καί ὑπερσιτισμός σημαίνει σακάτεμα τῶν ζωτικῶν ὀργάνων μας, κατάρψεις, ἐξάντλησις.

Τί εἶναι Σταθμὸς Σταφυλοθεραπείας ;

Ἡ Φυσιοθεραπεία σήμερα ἔχει διαδοθῆ σ' ὅλο τὸν κόσμο. Παντοῦ ἐφαρμόζονται τὰ φυσικά

μέσα—νηστεία, φρουτοθεραπεία, γυμναστική, ήλιοθεραπεία, ύδροθεραπεία και φυσική ζωή γενικώς—τόσο για την πρόληψη, όσο και για τη θεραπεία τῶν ἀσθενειῶν. Ἐκτὸς δὲ ἀπὸ τὰ εἰδικὰ φυσιοθεραπευτικὰ ἰδρύματα, ἰνστιτούτα καὶ κλινικὲς ποὺ ὑπάρχουν στὴν Ἀμερική, Ἀγγλία, Γερμανία, κ.ά., λειτουργοῦν καὶ σὲ πολλὰ ἄλλα κράτη—καὶ στὴ Βουλγαρία ἀκόμη—Σταθμοὶ Σταφυλοθεραπείας, ὅπου καταφεύγουν πλῆθη ἀνθρώπων γιὰ τὴν ἀνανέωσι τοῦ ὀργανισμοῦ τῶν, διατιώμενοι μὲ σταφύλια κυρίως.

Στὸν τόπο μας—μὲ τὸ εὐνοϊκώτερο κλίμα καὶ τὰ καλύτερα φρούτα τοῦ κόσμου—δὲν θὰ ἔπρεπε νὰ ὑπάρχουν Σταθμοὶ Σταφυλοθεραπείας ὅπου θὰ προσέρχονταν καὶ ξένοι ἀκόμη πρὸς θεραπείαν ;

Τὰ θαυμάσια ἀποτελέσματα ἐκ τῆς ἐφαρμογῆς τῆς Φυσιοθεραπείας στὴν Ἑλλάδα, μέσα σὲ πέντε χρόνια, μᾶς ἐνθαρρύνουν καὶ μᾶς ὠθοῦν στὸ νὰ ἐντείνουμε περισσότερο τὴν προσπάθειές μας γιὰ τὴν εὐρύτερη διάδοσι καὶ ἐφαρμογὴ τῆς.

Ὁ πρῶτος σταθμὸς Σταφυλοθεραπείας καὶ Φυσιοθεραπείας στὸν τόπο μας, ὀργανώθη καὶ λειτούργησε κατὰ τὸν περασμένο Αὐγουστο καὶ Σεπτέμβριο (1937), μὲ ἐξαιρετικὴ ἐπιτυχία, στὴ μαγευτικὴ θέσι τοῦ Ἁγίου Ἀνδρέα παρὰ τὸν Μαραθῶνα—λιγώτερο ἀπὸ 1 ὥρας διαδρομῆ ἀπὸ τὴν Ἀθήνα—ὅπου γίνονται τὰ καλύτερα σταφύλια ποὺ καταναλώθηκαν ἀπευθείας ἀπὸ

τὸ ἀμπέλι. Τὸ μέρος ἔχει θεὰ ἐξαιρετικὴ καὶ κλίμα ὑπέροχο.

Ποιοὶ οἱ σκοποὶ τῶν Σταθμῶν Σταφυλοθεραπείας ;

Ὁ σταθμὸς Σταφυλοθεραπείας καὶ Φυσιοθεραπείας ἐξυπηρέτησεν δύο κυρίως σκοποὺς :



Μερικοὶ ἀπὸ τοὺς συμμετάσχοντας στὸ Σταθμὸ Σταφυλοθεραπείας τοῦ 1937.

1ον. Ὅσοι δὲν ἦσαν πραγματικὰ καλὰ, ἀπέκτησαν τὴν ὑγεία τους μὲ ἀνανέωσι τοῦ ὀργανισμοῦ τῶν (μὲ καινούργια μυϊκὴ διάπλασι, ἀντοχὴ, δύναμι, σφρῖγος), ἀπαλλασσόμενοι ἀπὸ τὰ περιττὰ πάχη, τὴν πλαδαρὴ κοιλιὰ, τὸ ρυτιδωμένο δέρμα, τὴν ἀρτηριοσκλήρωσι, τὴν νωθρότητα, τὴν κατάπτωσι, τὴν ἀναιμία, τοὺς

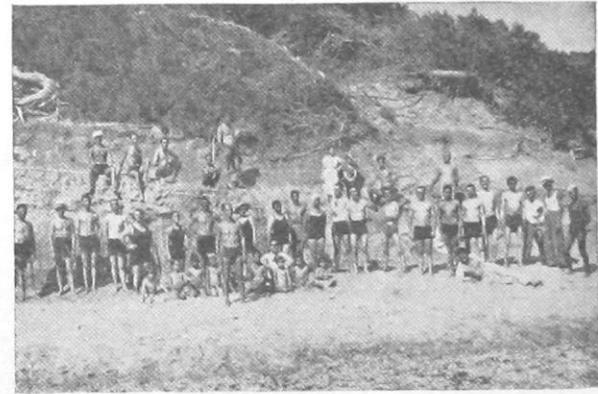
κατάρρους, τὸ ἄσθμα, τὴν δυσκοιλιότητα, τοὺς ρευματισμούς, τοὺς ἀρθριτισμούς, τὶς στομαχο-εντερικὲς ἐνοχλήσεις, τὴν ἐλονοσία κτ' ἀπὸ ὅ,τι ἄλλο δῶρο τῆς μοντέρνας ἀνθυγιεινῆς ζωῆς.

Μὲ τὴ φυσικὴ ζωὴ καὶ τὴν ἐφαρμογὴ τῆς φυσικῆς θεραπείας, ποὺ ἔγιναν ὑπὸ ἐπιστημονικὴν ἐπίβλεψιν καὶ καθοδήγησιν, οἱ προσερχόμενοι στὸ Σταθμὸ μας, ἐπέστρεψαν μετὰ στὰ σπίτια τους γεμάτοι ζωῆ, μὲ νέα ζωτικότητα—μὲ σῶμα ξανανειωμένο. Ἀπὸ τὰ φυσικὰ μέσα ποὺ ἐφαρμόσθησαν ἦταν καὶ τὰ ἑξῆς : 1) Ἀποτοξινωτικὴ καὶ θεραπευτικὴ νηστεία. 2) Σταφυλοθεραπεία. 3) Μικτὴ φρουτοφαγία. 4) Ἀλκαλικὴ διαίτα. 5) Ἐπανορθωτικὴ καὶ δυναμωτικὴ διαίτα. 6) Ὑδροθεραπεία. 7) Ἡλιοθεραπεία. 8) Κινησιοθεραπεία. 9) Μασσάζ κλπ.

2ον. Ὅσοι θέλησαν νὰ μνηθοῦν περισσότερο στὴ Φυσιοθεραπεία καὶ νὰ ὀπλισθοῦν ἐπιστημονικῶς μὲ τὶς θεωρητικὲς καὶ πρακτικὲς γνώσεις προλήψεως καὶ θεραπείας, παρηκολούθησαν καὶ ἐδιδάχθησαν εἰδικὰ φυσιοθεραπευτικὰ μαθήματα.

Τὰ μαθήματα αὐτὰ ἦταν : Θεωρία καὶ Πρᾶξις τῆς Φυσιοθεραπείας. 1) Αἰτιολογία ἀπὸ φυσιοθεραπευτικῆς ἀπόψεως (ποιὲς εἶναι οἱ πραγματικὲς αἰτίες ὄλων τῶν ἀσθενειῶν, πῶς προλαμβάνονται καὶ πῶς θεραπεύονται). 2) Διατολογία (χημεία τῶν τροφῶν, βιταμίνες, μονοδιαίτες, θεραπευτικὲς διαίτες κλπ.). 3) Ἡ πανάκεια (νηστειοθεραπεία, συμπτώματα—ἀποτε-

λέσματα). 4) Ὑδροθεραπεία (ἀτμόλουτρα, λουτρά, κομπρέσες, κλύσματα κλπ.) 5) Ἐδαφοθεραπεία. 6) Ἡλιοθεραπεία. 7) Τὸ μασσάζ (ἡ τέχνη τοῦ μασσάζ : θεραπευτικὸ, ἐπανορθωτικὸ



Μέλη τοῦ Σταθμοῦ Σταφυλοθεραπείας 1937
στὸ ἀκρογιάλι.

κλπ.) 8) Θεραπευτικὴ καὶ ἐπανορθωτικὴ γυμναστικὴ 9) Τὸ σύστημα θεραπείας καὶ ἀναγεννήσεως τῶν Γιόγκοι τῶν Ἰμαλαίων δι' ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων.

Καθημερινῶς, ἐκτὸς τῶν κανονικῶν μαθημάτων, τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων,—πρωτὶ καὶ βράδυ—τῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων κατὰ τὸ σύστημα Γιόγκοι—τοῦ κολυμβήματος, τῆς ἐδαφοθεραπείας, τῆς ἡλιοθεραπείας, ἐγένοντο καὶ διαλογικαὶ συζητήσεις Πλατωνικοῦ συστήματος.

Κατά τὰ ἐγκαίνια τοῦ πρώτου Σταθμοῦ Σταφυλοθεραπείας μιλήσαμε ἐνώπιον ἑκατοντάδων ἐνθουσιωδῶν ὀπαδῶν τῆς Φυσιοθεραπείας, πού εἶχαν λάβει μέρος στό φρουτοφαγικό μας δεῖπνο.

Στό μέλλον πρέπει νά λειτουργοῦν, κάθε καλοκαίρι, πολλοί Σταθμοί Σταφυλοθεραπείας στήν Ἑλλάδα. Ἡ δέ κρατική ὑποστήριξις εἶναι ἀπαραίτητη γιά τήν πλήρη ἐπιτυχία των.

Ἡ συστηματική σταφυλοθεραπεία εἶναι ἡ οἰκονομικώτερη καί ἀποτελεσματικώτερη φρουτοθεραπευτική μέθοδος. Καί ἐνῶ γιά τοὺς ἀσθενεῖς εἶναι θεραπεία, γιά τοὺς ὑγιεῖς—ἢ μάλλον γιά τοὺς φαινομενικῶς ὑγιεῖς, γιατί ὅλοι οἱ σημερινοὶ ἄνθρωποι, ποιὸς λίγο, ποιὸς πολύ, εἶναι ἄρρωστοι—εἶναι ἕνα ἀπὸ τὰ καλύτερα μέσα πού προλαμβάνουν ὅλες τίς ἀσθένειες καί ὀχυρώνουν τὸ σῶμα μὲ πραγματική ἀνοσία.

Εἰς τί ὠφελεῖ ἡ σταφυλοθεραπεία ;

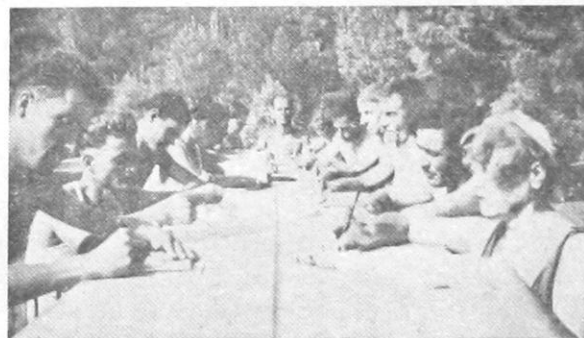
Ἡ σταφυλοθεραπεία ὠφελεῖ γενικῶς τὸν ὀργανισμό μας. Προλαμβάνει καί θεραπεύει ἀμέτρητες ἀσθένειες. Θαυματουργεῖ ἀκόμη καί σὲ «ἀνιάτους».

Βοηθεῖ γιά τὸν καθαρισμὸ τοῦ σώματος ἀπὸ τίς τοξίνες καί τὰ ἄλατα πού εἶναι αἰτία τῶν περισσοτέρων ἀνωμαλιῶν. Ἡ δυσκοιλιότης συνήθως ἐξαφανίζεται σὲ δυὸ ἐβδομάδες σταφυλοθεραπείας. Θαυματουργεῖ σὲ περιπτώσεις

αὐτοδηλητηριάσεως, ἀρθριτισμοῦ, κατάρρου (κάθε μορφῆς), ἄσθματος, χρονίας δυσπεψίας, λιθιάσεως, παθήσεων τοῦ ἥπατος κ.λ.π. Τὸ αἷμα πλουτίζεται σὲ ἀλκαλικότητα, ἢ ἀλκαλικότης δὲ εἶναι ἡ βᾶσις τῆς ἀνοσίας.

Ἐνδείκνυνται κατὰ τῆς παχυσαρκίας ;

Οἱ παχύσαρκοι, γιά νά ἀπαλλαγοῦν ἀπὸ τὰ νοσηρὰ πάχη τους, δὲν θά βροῦν ἀσφαλῆ-



Μαθήματα στὸ ὑπαιθρο
(Ἀπὸ τὸ Σταθμὸ Σταφυλοθεραπείας 1937).

στερο σύστημα ἀπὸ τὴν σταφυλοθεραπεία. Μὲ τὸ σύστημα αὐτὸ μποροῦν νά χάσουν τὰ περιττὰ κιλά τους καί, μαζί μὲ τὴν κινήσιοθεραπεία, νά δυναμώσουν τὸ σῶμα τους μὲ ἀνεπτυγμένους μῦς, πού κάνουν τὸ σῶμα συμμετρικό, ἀθλητικό. (Βλέπε εἰκόνες στίς σελ.29 32).

Τους αδυνάτους τους ωφελεί ;

Δέν εἶναι λίγοι ἐκεῖνοι, πού μέ τήν σταφυλοθεραπεία, τήν φρουτοχορτοφαγία καί τήν ἐπανορθωτική γυμναστική, ἔχουν ἀποκτήσει τό βάρος πού τούς ἔλειπε, μαζί μέ νέα ἐνεργητικότητα καί ὄρεξι. Μιά ἀπό αὐτές τίς περιπτώσεις εἶναι καί ἡ τοῦ κ. Πέτρου Παπαγιάννη, 28 ἐτών, ἀπό τήν Καστορία, ὁ ὁποῖος ἦλθε καί ὑπεβλήθη ὑπό τήν ἐπίβλεψί μας, σέ συστηματική τακτική τό περασμένο καλοκαίρι. Ὁ κ. Παπαγιάννης, ὅταν ἦλθε ζύγιζε 31 ὀκάδες. Ἦταν πολὺ ἀδύνατος μέ γενική ἀτονία καί ἀδιαθεσία. Μέ τήν σταφυλοθεραπεία, τήν φρουτοφαγία καί τή γυμναστική, ἀναζωογονήθη ὁ ὄργανισμός του καί ὕστερα ἀπό 30 ἡμέρες ἀκριβῶς τό βάρος τοῦ σώματός του εἶχε φθάσει τίς 36 ὀκάδες. Πρέπει δέ νά σημειώσουμε ὅτι δέν «ἐπάχυνε» μέ περιττά πάχη, ἀλλ' ἀπλῶς τό σῶμα του ἔδεσε - γέμισε φυσιολογικά μέ μῦς ἀνεπτυγμένους. (Βλέπε εἰκ. σελ. 28).

Ποιά ἡ διάρκεια τῆς σταφυλοθεραπείας, καί τί τό ποσόν τῶν τρωγομένων ἡμερησίως σταφυλιῶν ;

Ὅσο περισσότερο εἶναι τό σῶμα φορτωμένο τοξίνες καί ἄλλες ξένες δηλητηριώδεις οὐσίες, πού ὀφείλονται στήν ἀνθυγιεινή κυρίως τροφή καί τήν ὄλη ἀφύσικη ζωή μας, ὅσο ἰσχυ-

ρότερο κλονισμό ἔχει ὑποστῆ τό νευρικό σύστημα, καί ὅση μεγαλύτερη βλάβη ἔχουν πάθει οἱ ἴστοι καί τὰ κύτταρα, τόσο περισσότερο χρόνο πρέπει νά διαρκέσῃ ἡ σταφυλοθεραπεία. Ὅσο δέ γιά τήν ποσότητα τῶν σταφυλιῶν, ὅπως καί πῶς πάνω ἀναφέραμε, δέν πρέπει νά ὑπερβούμε τίς δυο ὀκάδες ἡμερησίως. Εἶναι πολὺ σπάνιες οἱ περιπτώσεις στίς ὁποῖες ἀπαγορεύεται νά τρώγωνται τὰ σταφύλια μαζί μέ τίς φλοῦδες τῶν, πού καθαρίζουν, κυριολεκτικῶς σκουπίζουν, τὰ ἔντερα.

Ποιά εἶναι τὰ συμπτώματα τῆς σταφυλοθεραπείας ;

Κατά τήν σταφυλοθεραπεία τὰ οὔρα γίνονται πορτοκαλλί ἢ κοκκινωπά, πρᾶγμα πολὺ ἐνθαρρυντικό, γιατί δηλοῖ ὅτι ἔτσι, μέ τήν ἐντατική λειτουργία τοῦ συκωτιοῦ καί τῶν νεφρῶν, ἀπορρίπτονται ἀπό τόν ὄργανισμό οἱ τοξίνες, τὰ ἅλατα καί τὰ λοιπὰ ξένα στοιχεῖα του. Πολλές φορές ἀναπτύσσεται διάρροια πού μ' ὄλο πού δέν εἶναι τόσο εὐχάριστη φαινομενικῶς, κατὰ βάθος εἶναι πολὺ ὠφέλιμη, γιατί ἔτσι ἀποκαθαρίζεται τελείως ὄλο τό πεπτικό σύστημα, ἀπό τίς παληές σαπημένες καί ἐπικολημένες σά ἐσωτερικά του τοιχώματα οὐσίες, πού γίνονται ἐστία δηλητηριῶν καί αἰτία τῶν περισσοτέρων ἀσθενειῶν.

Ἡ διάρροια σταματᾷ συνήθως αὐτομάτως

σέ δύο-τρεις μέρες κατά τις οποίες πρέπει να τρώμε όπωσδήποτε λιγώτερο. "Αν όμως ή διάρροια έννοη να έξακολουθη, μετριάζεται μ' ένα ή δύο σκέτα κλύσματα που θα πλύνουν τὸ μεγάλο έντερο. Σέ πολλούς πάλι έμφανίζεται δυσκοιλιότης, όποτε συνιστάται να γίνουν και μερικά έσωτερικά λουτρά κατά την σταφυλοθεραπεία.

Κατά την σταφυλοθεραπεία συνήθως δέν διψά ό άνθρωπος, για τόν άπλούστατο λόγο, ότι τὸ σώμα έφοδιάζεται με τὸ θαυμάσιο φυτικό νερό, που περιέχουν άφθονο τὰ σταφύλια και που συντελεϊ στην άποτοξίνωσι του όργανισμου. Πάντως όμως αν διψάση κανείς μεταξύ τών γευμάτων τών σταφυλιών, πρέπει, άφοϋ περάσουν δυό ώρες από τή λήψι τών σταφυλιών, να πίνη νερό, γιατί ή δίψα στην περίπτωση αυτή είναι μιá ένδειξις ότι παρουσιάζεται φλόγωσις και έρεθισμός κατά τή διάλυσι και την άπορριψι τών αλάτων του σώματος. Αυτό δέ εύκολύνεται, και καταπραύνεται ό έρεθισμός με τὸ νερό, όταν μάλιστα αυτό είναι άπηλλαγμένο από βλαβερά στοιχεία, όπως είναι τὸ άπεσταγμένο και τὸ βρόχινο.

"Η σταφυλοθεραπεία στην άρχή κάνει τόν άνθρωπο να αισθάνεται τόν έαυτό του κάπως βαρετόν και έξηνητλημένον. Αυτό όμως δέν πρέπει να έμπνέη καμμιά άνησυχία γιατί ή φαινομενική αυτή άδυναμία προέρχεται από τὸ ότι ό όργανισμός συγκεντρώνει και έντείνει τις

προσπάθειές του όλες στην έσωτερική εργασία του αυτοκαθαρισμου, τής άπορρίψεως τών νεκρών κυττάρων και τής άναπλάσεως του γενικώς.

Κάθε πότε και επί πόσο διάστημα έπιβάλλεται ή σταφυλοθεραπεία ;

Τὸ είπαμε και τὸ ξαναλέμε, ότι ή σταφυλοθεραπεία δέν είναι άπαραίτητη μόνο στους άσθενείς, αλλά άναγκαία και στους υγιείς, που έπιθυμουν να μην άρρωστήσουν ποτέ. "Όλοι σας προσπαθηστε να κάνετε κάθε χρόνο μιá συστηματική σταφυλοθεραπεία διαρκείας μιáς εβδομάδος τουλάχιστον. Αυτή θα σας καθάριση τὸ αίμα από τις τοξίνες και τὰ δηλητήρια. Αυτή θα βοηθήση την αυτόματη μηχανή του όργανισμου ν' άπαλλαγη από τις σκουριές και τὰ φθαρμένα και νεκρά κύτταρά του. Αυτή άναζωωνει τούς καχεκτικούς, και όχυρώνει με άνοσία τούς υγιείς. "Η μήπως περιμένετε να σας κρεββατώση ή άρρώστεια και μετά να φροντίσετε για την υγεία σας ; Φροντίστε να μένετε πάντα υγιείς, γιατί δέν πρέπει να λησμονήσουμε πως ένα δράμι προλήψεως άξιζει περισσότερο από έναν τόννο θεραπείας.

Σε πειά κατηγορία άνήκουν τὰ σταφύλια, ως τροφή ;

Πολύ δικαίως λέγεται τὸ σταφύλι βασι-

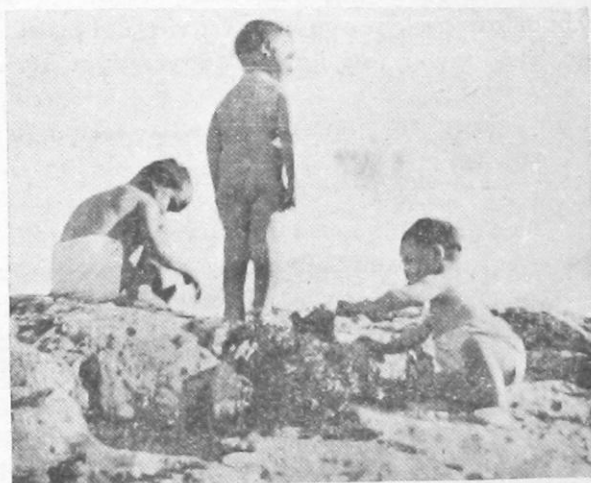
ληδς τών φρούτων, γιατί εἶναι ἡ ὠφελιμώτε-
ρη τροφή τοῦ ἀνθρώπου. Εἶναι ἡ πιό πλου-
σία σέ βιταμίνες καί ὀργανικά ἄλατα τροφή.
Εἶναι ἐπίσης καί ἡ πιό ἀρχαία. Ἡ Βίβλος
μᾶς λέγει, ὅτι ὁ Νῶε, μετὰ τὸν κατακλυσμὸ
ἀμέσως ξαναφύτεψε ἀμπέλια, γιατί ἤξερε, φαί-
νεται, ὅτι τὰ σταφύλια εἶναι σπουδαῖος συντε-
λεστής στὴν ὑγεία καί στὴν μακροβιότητα.

Ἡ ἐξαιρετικὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις, ἡ ἀσύγ-
κριτη δύναμις καί ἀντοχὴ τῶν διαφόρων γιγάν-
των τῆς ἱστορίας πρέπει νὰ ἀποδοθῇ κυρίως
στὰ σταφύλια, ποῦ ἦταν ἡ ἰδεώδης τροφή τους.

Ὅταν οἱ Ἰσραηλιταὶ ἔφθασαν κοντὰ εἰς
τὰ σύνορα τῆς Χαναάν, ὁ Μωϋσῆς ἔστειλε ἀν-
θρώπους νὰ ἐξετάσουν τὴ χώρα ἐκεῖνη, νὰ δοῦν
τί εἶδους ἄνθρωποι ζοῦν ἐκεῖ, ἐὰν εἶναι γεροὶ
ἢ ἀδύνατοι. Τοὺς διέταξε ἐπίσης νὰ τοῦ φέρουν
δείγματα ἀπὸ τὰ προϊόντα τῆς χώρας, γιὰ νὰ
μπορέσῃ νὰ καθορίσῃ, ἂν τὸ ἔδαφος αὐτὸ ἦ-
ταν γόνιμο ἢ ἄγονο. Οἱ ἄνδρες τοῦ Μωϋσέως
ἔφυγαν καί ἔφθασαν εἰς τὴν κοιλάδα τοῦ Ἑσ-
κώλ, τὴν ἐποχὴ μάλιστα ποῦ ὠρίμαζαν τὰ στα-
φύλια. Ἐκοψαν δὲ ἓνα τσαμπί, ποῦ ἦταν τόσο
μεγάλο καί τόσο βαρὺ, ὥστε, γιὰ νὰ τὸ μετα-
φέρουν στὸν Μωϋσέα, τὸ φορτώθηκαν στὸν
ὄμο τους δυὸ ἄνδρες, κρεμασμένο σὲ μιὰ φορ-
τωτήρα. Ἐπῆγαν ἐπίσης εἰς τὸν Μωϋσέα σῦκα
καί ρόιδα. Τοῦ εἶπαν ἀμέσως, ὅτι βρῆκαν ἐκεῖ
ἄνδρες μεγαλόσωμους καί δυνατούς, γίγαντας
πραγματικούς. Φυσικὰ, ἡ ἀνάπτυξις καί ἡ δύ-

ναμὶς των προήρχετο ἀπὸ τὴν φυσικὴ τους ζωή,
τὴν φυσικὴ τους τροφή καί κυρίως ἀπὸ τὰ ἐξαι-
ρετικὰ ἐκεῖνα σταφύλια.

Ἄν ὁ κόσμος ἔτρωγε περισσότερα σταφύ-
λια καί λιγότευε σημαντικὰ τὴν κατανάλωσι
μαγειρευμένων καί μετουσιωμένων τροφῶν, οἱ



Πίνδος, Ὁλυμπος καί Μόρφω
τὰ 3 παιδιά μας, ποῦ ὡς βάσι τῆς διατροφῆς των
ἔχουν τὰ φρέσκα φρούτα.

ἀρρώστειες θὰ λιγότευαν πολὺ. Ἄν ὄλα τὰ
σταφύλια, ποῦ προορίζωνται γιὰ τὴν παραγωγή
τῶν κρασιῶν καί τῶν λοιπῶν οἴνοπνευματωδῶν
ποτῶν, καταναλίσκονταν ὡς τροφή, οἱ ἄνθρω-
ποι θὰ ἦσαν γεμάτοι ἀπὸ ὑγεία. Τὰ σταφύλια

δίνουν πολύ περισσότερη δύναμη και άντοχη από κάθε άλλη τροφή. Όχι μόνο τὰ κρέατα και οί κονσέρβες, πού είναι πλούσια σέ δηλητήρια και πάμπτωχα σέ ωφέλιμα συστατικά, αλλά και όλες γενικώς οί τεχνητές τροφές, ως πρὸς τὴν ποιότητα, δὲν ἤμποροῦν νὰ συγκριθοῦν μὲ τὰ σταφύλια, πού, ὅπως εἶπαμε, εἶναι πλουσιώτατα εἰς ὀργανικά ἄλατα και βιταμίνες. Ἡ ὀργανική τους ζάχαρη φθάνει μέχρι 20%.

Ποιά εἶναι τὰ πλεονεκτήματα τῶν σταφυλιῶν ;

Ἀπὸ τὸν Αὐγουστο κι' ἐμπρὸς τὰ σταφύλια εἶναι ἀφθονώτερα, φθινότερα, ὠριμώτερα κι' ἐπομένως και πιὸ ὑγιεινά. Ἐπωφεληθῆτε ὅσο μπορεῖτε περισσότερο ἀπὸ τὸ ἔκτακτο ἑλληνικὸ σταφύλι. Εἶναι κρῖμα νὰ μὴ ξέρουμε νὰ ἐκτιμήσωμε τίς ἐξαιρετικὰ θρεπτικὲς και θεραπευτικὲς ἰδιότητες, πού κάνουν τὸ σταφύλι ὄχι μόνο τὴν καλύτερη τροφή, ἀλλὰ και τὸ θετικώτερο «φάρμακο» γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Ἡ ὀργανική κι' ἐπομένως ἀφομοιῶσιμη μορφή τῶν συστατικῶν τοῦ σταφυλιοῦ ἀποτελεῖ τὸ φυσικώτερο και καλλίτερο τονωτικό. Ἡ συστηματικὴ σταφυλοθεραπεία θὰ διώξη ἀπὸ πάνω σας κάθε σωματικὴ και πνευματικὴ τεμπελιά. Τὴν νωθρότητα και τὴν ἀνορεξία, πού εἶνε οί προάγελοι τῆς ἀσθενείας, θὰ τὴν ἀντικαταστήσουν ἡ εὐεξία και ἡ ὄρεξις γιὰ δουλειά, γιὰ κίνησι.

Οί λευκωματοῦχες οὐσίες τοῦ σταφυλιοῦ χρησιμοποιοῦνται γιὰ τὴν διόρθωσι και τὴν ἀνάπλασι τῶν φθαρμένων ἰσθῶν. Κανένα ἄλλο τροφίμο δὲν μπορεῖ νὰ ἀναπτύξη γεροῦς κι' ἐλαστικούς μῦς, ὅπως τὸ σταφύλι. Τὸ νευρικὸ σύστημα δέ, ξεκουράζεται και καλμάρει μὲ τὴ σταφυλοθεραπεία, ὅταν μάλιστα εὐκαιρεῖ κανεὶς νὰ κάμη τὴν κοῦρα αὐτὴ σέ κάποιο σταφυλοπαραγωγὸ μέρος τῆς ὑπαίθρου μας, γιὰ νὰ τοῦ δοθῆ ἔτσι ἡ εὐκαιρία νὰ ξεκουρασθῆ τελειῶς σωματικῶς, πνευματικῶς και φυσιολογικῶς.

Μὲ παρατεταμένη σταφυλοδίαιτα διορθῶνται ὅλες οί παραμορφώσεις τοῦ δέρματος και τοῦ σώματος γενικῶς. Οί κάλοι, τὰ σπυριά και τὰ ἐκζέματα ἐξαλείφονται. Ἐν συνδυασμῶ δὲ μὲ κατάλληλη γυμναστικὴ, ἐναπύσσεται ὠραία συμμετρικὴ σωματικὴ διάπλασις.



Ὁ χυμὸς τῶν σταφυλιῶν εἶναι τὸ ἀποτελεσματικώτερο διαλυτικὸ τῶν κρυστάλλων και τῶν ὄγκων τοῦ ὀργανισμοῦ. Μὲ τὴ συστηματικὴ σταφυλοθεραπεία διαλύονται και ἀπορρίπτονται ὅλα τὰ ἀνόργανα στοιχεῖα τοῦ σώ-

Τὸ μικρότερο μέλος τοῦ Σταθμοῦ Σταφυλοθεραπείας (1937), ἡ Δνίς Μόρφω Ἡ. Πέτρου

ματος, πού προέρχονται από την άνθυγιεινή μας διατροφή και τὰ ὁποῖα εἶναι αἰτία ὄλων σχεδὸν τῶν χρονίων παθήσεων. Κατὰ τὴν σταφυλοθεραπεία ἐργάζονται ἐντατικὰ τὰ τέσσαρα ὄργανα τῆς ἀπεκκρίσεως: οἱ πνεύμονες, τὸ συκώτι, τὰ ἔντερα καὶ τὸ δέρμα.

Ἡ σταφυλοθεραπεία εἶναι νέα μέθοδος;

Ἡ σταφυλοθεραπεία δὲν εἶναι κάτι τὸ καινούργιο. Πρὸ ἑκατὸ ἐτῶν ὁ διαιτολόγος δρ Λαμπὲ ἐθεράπευε τοὺς ἀρρώστους μὲ τὴν σταφυλοθεραπεία. Ἐπίσης σὲ πολλὰ μέρη τῆς Γαλλίας καὶ Ἰταλίας ἐπικρατοῦσε ἡ συνήθεια νὰ «ἀμολοῦν» τοὺς ἀρρώστους κατὰ τὸ τρυγητὸ στ' ἀμπέλια γιὰ νὰ κάνουν κοῦρα ἀπὸ σταφύλια. Καὶ φαίνεται πὼς οἱ ἄρρωστοὶ ἐκεῖνοι θὰ ἔβγαιναν κερδισμένοι, γιατί ἡ σταφυλοθεραπεία θαυματουργεῖ κι' ὅταν ἀκόμη ἔχη προχωρήσει ἀρκετὰ ὁ ἐκφυλισμὸς τοῦ ὄργανισμοῦ. Ἡ σταφυλοθεραπεία εἶναι ἡ ἀποτελεσματικώτερη ἀπὸ ὅλες τὶς λοιπὲς φρουτοθεραπείες—τὴν πορτοκαλλοθεραπεία, τὴν κερασοθεραπεία, τὴν ντοματοθεραπεία κ. ἄ.—καὶ ἔχει προκαλέσει ἐκπλήξεις, σὲ ὠρισμένες μάλιστα περιπτώσεις ἀχρηστεύει κι' αὐτὴ τὴ νηστεία ἀκόμη, πού θεωρεῖται ὡς πανάκεια. Ἄρρωστοὶ πού ἔχουν ὑποφέρει ὀλόκληρα χρόνια ἀπὸ βαρεῖες ἀρρώστειες—βρογχικά, κατάρρους κλπ.—ἔχουν ξαναβρεῖ τὴν ὑγεία τους μὲ τὴν σταφυ-

λοδίατα. Τυφλοὶ ξαναπόκτησαν τὸ φῶς τους (Βλέπε «Φυσικὴ Ὑγιεινὴ» σελὶς 136), καὶ γενικῶς «ἀνίατοι» ὄλων τῶν μορφῶν τῆς ἀρρώστειας ξαναδοκίμασαν τὴν ἀσύγκριτη χαρὰ τῆς ὑγείας.

Σήμερα τ' ἀποτελέσματα τῆς σταφυλοθε-



Ὁ Πίνδος καὶ ὁ Ὀλυμπος στὸ ἀμπέλι.

ραπείας εἶναι ἀκόμη πιὸ ἀνώτερα, γιατί γίνεται πιὸ ἐπιστημονικά, πιὸ συστηματικά.

Πρέπει ὁμως νὰ σημειώσουμε ὅτι ὑπάρχουν, δυστυχῶς, ἀκόμη γιανοὶ τῆς παλαιᾶς σχολῆς στὸν τόπο μας, πού φοβοῦνται νὰ συστήσουν τὴ σταφυλοθεραπεία στοὺς ἀσθενεῖς των. Νομίζουν πὼς ὅταν τοὺς ἀποσύρουν ἀπὸ τὸν ὑ-

περιτιτισμό από ζωϊκές τροφές και τούς βάλλουν στη σταφυλοφαγία, θά πεθάνουν από . . . αίτια. Αὐτοὶ οἱ γιατροὶ ἐναντιώνονται στὴ σταφυλοθεραπεία, —δυστυχῶς ὑπάρχουν ἀκόμη καὶ μερικοὶ ποὺ καὶ τὸν ἥλιο ἀκόμη καταδικάζουν ὡς ἀνθυγιεινόν!!—γιατὶ μένουν ἀκόμη θύματα τῶν παλαιῶν καὶ σκουριασμένων θεωριῶν, ποὺ ἀπὸ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν γέμισαν τὰ νοσοκομεῖα καὶ οἱ κλινικὲς ἀπὸ ἀπελπισμένους καὶ οἱ νεκροθάπτες ἀπὸ παράδες.

Δὲν συμβαίνει ὅμως τὸ ἴδιο καὶ πιὸ πέρα. Ἐνῶ λειτουργοῦσε ὁ Σταφυλοθεραπευτικὸς Σταθμὸς μας πέρυσι (1937) διαβάσαμε στὴν πρώτη σελίδα τῶν «Ἀθηναϊκῶν Νέων» τὰ παρακάτω :

Η ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΡΩΤΕ ΣΤΑΦΥΛΙΑ ΔΙΑ ΝΑ ΕΙΣΘΕ ΥΓΙΕΙΣ

Τώρα ποὺ εἶναι ἡ ἐποχὴ τῶν σταφυλιῶν, ἄς ἐπωφεληθοῦμε τῆς πολυτίμου σταφυλοθεραπείας, τὴν ὁποῖαν ὄλως ἰδιαιτέρως συνιστοῦν οἱ ἱατροὶ. Εἰς τὴν Γαλλίαν γίνεται ὀλόκληρη ἐκστρατεία ἐκ μέρους τῶν ἐπιστημόνων διὰ τὴν διάδοσιν τῆς σταφυλοθεραπείας. Τελευταίως ἀκόμα, ὁ δόκτωρ Μαρσέλ Λαμπέ, εἶπε τὰ ἑξῆς εἰς μίαν συνεδρίασιν τῆς Ἰατρικῆς Ἀκαδημίας: «Καθῆκον κάθε ἱατροῦ εἶναι νὰ συμβουλευῆ τοὺς πελάτας του νὰ κάμουν μιὰ θεραπεία ἀπὸ σταφύλια, ἢ ὅποια εἶναι ἀποτελεσματικὴ σὲ διάφορες ἀσθένειες: εἰς ἐντερικὰς διαταραχάς, ἡπατικὰς συμφορήσεις, εἰς τὴν λιθίασιν τῆς χολιδόχου κύστεως, εἰς τὸν ἀρθριτισμόν, εἰς τὰς παθήσεις τῆς καρδιάς καὶ ἀκόμη εἰς τὰ δερματικὰ νοσήματα. Ὡρισμένον

ἀναφέρουν ὅτι πλῆθος ἀσθενῶν ποὺ ὑπέφεραν συνεπεῖα τῆς ὑπερβολικῆς καταχρήσεως τῆς κρεωφαγίας, ἔθεραπεύθησαν διὰ μόνης τῆς σταφυλοθεραπείας».

Καὶ Ἰδοῦ ἀκόμη τί γράφει ἕνας ἄλλος διαπρεπῆς ἱατρός, ὁ κ. Λεμπόν :

«Τὸ σταφύλι περιέχει τὰς πολυτιμότερας οὐσίας διὰ τὸν ὄργανισμόν. Αἱ ρίζαι τῆς ἀμπέλου διυλίζουσιν τὶς οὐσίες τῆς γῆς. Ὁ ἥλιος τὶς συγκεντρώνει εἰς τὴν ρῶγα τοῦ σταφυλιοῦ καὶ ὅταν αὐτὴ ὠριμάσῃ εἶναι γεμάτη ἀπὸ νερό, εἰς τὸ ὁποῖον εὐρίσκονται διυλισμέναι διάφοροι οὐσῆαι, ὅπως σάκχαρον, ὄργανικὰ ἄλατα, ποτάσιον, ἀσβέσιον, μαγνήσιον, σίδηρος, μαγνήσιον, νάτριον κλπ. Τὸ σταφύλι καθαρίζει τὸ πεπτικὸν σύστημα ἀπὸ τὰς τοξίνας, καθαρίζει τοὺς νεφροὺς, τὸ ἥπαρ καὶ τονώνει τοὺς ἐξησθημένους ὄργανισμούς.

Διὰ τοὺς κρεωφάγους, οἱ ὁποῖοι ὑπόκεινται εἰς μύριας ἀσθενείας, δὲν ὑπάρχει καταλληλότερον προληπτικὸν φάρμακον, ἀπὸ τοῦ νὰ καταφεύγουν περιοδικῶς εἰς τὴν σταφυλοθεραπείαν.

Ἐκεῖ ποὺ κάμνει θαύματα κυριολεκτικῶς ἡ σταφυλοθεραπεία, εἶναι εἰς τοὺς πάσχοντας ἐξ οὐραμίας, Ἐπίσης εἰς τοὺς καρδιακοὺς εἶναι εὐεργετικὸτάτη ἢ ἐπίδρασις τοῦ σταφυλιοῦ, καθ' ὅσον περιέχει καθαρὸν σάκχαρον, μίαν δηλαδὴ οὐσίαν θρεπτικὴν τοῦ καρδιακοῦ μυὸς καὶ συνεπῶς ἐξαφανίζει τὰ συμπτώματα καὶ τὰς συνεπεῖας τῆς ἀρτηριακῆς ὑπερτάσεως. . . .

Ἡ σταφυλοθεραπεία συνιστᾶται εἰς πᾶσαν ἡλικίαν τόσον εἰς τοὺς πολὺ ἡλικιωμένους, ὅσον καὶ εἰς τὰ πολὺ μικρὰ παιδάκια. Καὶ μετ' ὅσον λόγια: ἐὰν θέλετε νὰ διατηρῆτε καθαρὸ τὸν ὄργανισμό σας ἀπὸ τὶς τρῆξινας, νὰ τὸν προφυλάσσετε ἀπὸ κάθε ἀσθενειαν ποὺ προέρχεται ἀπὸ κατάχρησιν κρεωφαγίας καὶ τέλος οἱ κυρίες ποὺ ἐπιθυμοῦν νὰ ἔχουν ὠραῖο δέρμα, πρέπει νὰ τρώγουν ἀφθόνως σταφύλια.

Τρώτε σταφύλια διὰ νὰ εἰσθε ὑγιεῖς καὶ διὰ νὰ διατηρῆτε δροσερὸν καὶ νέον τὸ πρόσωπόν σας».

Ὁ γνωστὸς χρονογράφος καὶ συγγραφεὺς κ. Μιμ. Ψαθ. τελειώνει ἕνα ὠραῖο χιουμοριστικὸ σημείωμά του περὶ σταφυλοθεραπείας, μὲ τὶς ἑξῆς γραμμές :

«...Αἰσχος καὶ καταστροφή εἶναι τὸ κρέας, ἀδελφοί. Ὄταν ἐπιβληθοῦν οἱ θεωρίες τοῦ κ. Πέτρου θὰ τὸ μεταχειριζώμεθα πλέον ὡς δραστικὸν δηλητήριον καὶ θὰ βλέπουμε στὶς ἐφημερίδες :

«Ἀπεπειράθη ν' αὐτοκτονήσῃ ἡ δεσποινὶς Αἰσθη-ματιάδου καταβροχθίσασα μίαν μερίδα ροζμπιφ»...

Τὸ ὅτι πράγματι τὸ κρέας εἶναι δηλητήριο, ἀποδεικνύεται ἀπὸ τὸ γεγονὸς ὅτι ἐὰν τραφῆ κανεὶς ἀποκλειστικῶς μὲ κρέας, χωρὶς νὰ τρῶν κανένα χόρτο ἢ φρούτο ποῦ ἐξουδετερώνουν τὰ δηλητήριά του, θὰ δηλητηριασθῆ καὶ θὰ πεθάνῃ μέσα σὲ 20 μέρες. Χρειάζεται καὶ ἄλλη ἀπόδειξις :

Ὅσοι θέλετε νὰ ἐπωφηληθῆτε ἀπὸ τὴν σταφυλοθεραπεία, ἀρχίσατέ τὴν ὅσο μπορεῖτε γρηγορώτερα καὶ «μὴ ἀναβάλλετε δι' αὔριον ὅ,τι δύνασθε νὰ πράξετε σήμερον». Ἀπὸ σήμε-ρα μάλιστα, ἂν εἶναι ἡ ἐποχὴ τῶν σταφυλιῶν. Ἐκτὸς ἂν ἔχετε ἐτοιμάσει γιὰ τὸ δεῖπνο κανένα καλομαγειρευμένο φαγητό, ὅπως συνέβη μὲ τὴν κυρία. ποῦ ἀναφέρομε στὴν «**Τροφὴ καὶ Ὑγεία**» καὶ ἡ ὁποία, ὅταν τῆς εἶπα ὅτι τὴν σταφυλοθεραπεία ποῦ ἤθελε νὰ κάμῃ, ἔπρεπε ν' ἀρχίσῃ τὴν ἴδια μέρα, μοῦ ἀπήντησε :

—Μὰ δὲν κάνει, κ. Πέτρου, ν' ἀρχίσω ἀπὸ αὔριο, γιατί ἀπόψε ἔχουμε στὸ σπίτι ὠραῖα μακαρόνια ὀγκρατέν ;

Ποῦ πρέπει νὰ γίνεται ἡ σταφυλοθεραπεία;

Ἐκτὸς ἀπὸ τὸν σταθμὸ σταφυλοθεραπείας, μπορεῖτε νὰ κάνετε σταφυλοθεραπεία καὶ στὸ σπίτι σας, καθὼς καὶ στὸ σπίτι φίλων σας, ὅταν βρίσκεσθε σὲ ταξεῖδι, γιὰ οἰονδήποτε λόγο. Ἄρκει νὰ ὑπάρχουν ἄφθονα καλογινωμένα σταφύλια.

Ὅσοι δὲν εἶνε ἀσθενεῖς, ἐπὶ πόσες ἡμέρες πρέπει νὰ τρῶγουν μόνον σταφύλια ;

Ὅταν δὲν ἔχετε καμμιά πάθησι, ἐκτὸς ἀπὸ τὶς συνηθισμένες λεγόμενες μικροενοχλή-σεις—κομμάρες, ἀνορεξιά, τεμπελιά, νευρικό-τητα κλπ—, ποῦ δὲν λείπουν ἀπὸ τοὺς πολιτι-σμένους ἀνθρώπους, συνήθως δὲν χρειάζεται περισσότερη ἀπὸ μιὰ ἐξαήμερο σταφυλοθερα-πεία. Ἐκτὸς ἐὰν εἶναι κανεὶς παχὺς—ἀλλ' αὐ-τὸ εἶναι ἀρρώστεια—, ὁπότε μπορεῖ νὰ κάνῃ 10-15, τουλάχιστον, ἡμερῶν σταφυλοθεραπεία. Οἱ ἀσθενεῖς πρέπει νὰ συμμορφωθοῦν μὲ ὅ,τι γράφουμε στὰ ἄλλα βιβλία μας, σχετικῶς μὲ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν φρουτοθεραπειῶν. Μὲ λίγα λόγια ἀφοῦ περάσουν τὰ συμπτώματα, ποῦ προαναφέραμε καὶ ἔλθῃ ἡ ὥρα τοῦ τερματισμοῦ

της σταφυλοθεραπείας, τὸ πρῶτο πιάτο ἔπρεπε νὰ εἶναι μιὰ μικρὴ μερίδα πράσινα ὠμά χόρτα (μαρούλι, λάχανο, σπανάκι κ.τ.λ.) καὶ ἕνα ἄλλο εἶδος φρούτου (μήλο, ἀχλάδι κ.τ.λ.) Τὰ γεύματα νὰ μὴν εἶναι περισσότερα ἀπὸ 4 τὴν ἡμέρα καὶ οὔτε συχνότερα ἀπὸ κάθε 4 ὥρες.

Τ' ἀποτελέσματα εἶνε πάντα καλύτερα, ὅταν τὰ γεύματα εἶνε 3. Πολὺ καλύτερα ἀκόμη ὅταν συνηθίσῃ κανεὶς μὲ μόνο 2 γεύματα στὸ εἰκοσιτετράωρο. Μὴ λησμονῆτε δέ, ὅτι ὑπάρχουν ἄνθρωποι μὲ θαυμασιὰ ὑγεία τρώγοντας μόνο μιὰ φορά στὸ ἡμερονύκτιο.

Σιγὰ-σιγὰ, οἱ ὠμές σαλάτες — μὲ λεμονόλαδο—καὶ τὰ φρέσκα φρούτα πρέπει ν' αὐξηθοῦν καὶ ἀφοῦ περάσουν 8—10 μέρες πρέπει νὰ προστεθῇ ψωμί στὴ διαίτά σας, καθὼς καὶ ἀτμοβρασμένα ἢ ψημμένα χόρτα καὶ σοῦπες (βλέπε «Υγιεινὴ Μαγειρικὴ»).

Ἡ σταφυλοθεραπεία πρέπει νὰ συνοδεύεται μὲ σωματικὴ ἄσκησι, πνευματικὴ ἀνάπαυσι καὶ ἄφθονο ὄξυγόνο—15 - 20 βαθεῖες ἀναπνοές πρῶτ - μεσημέρι - βράδυ—καὶ καθημερινὴ ἡλιοθεραπεία, ἀεροθεραπεία καὶ λίγο μασσάζ. Ἔτσι μόνο μποροῦμε νὰ ἔχουμε τὰ πιὸ καλὰ ἀποτελέσματα καὶ μάλιστα, ὅταν ἡ σταφυλοθεραπεία προηγῆται μιᾶς τριήμερου νηστείας.

Κατὰ τὴν σταφυλοθεραπείαν, ἐὰν δὲν ἔχετε κανονικὴς κενώσεις, πρέπει νὰ κάνετε ἐσωτερικὸ λουτρὸ κάθε δυὸ μέρες (βλ. σελ. 83 - 85 τῆς «Φυσιοθεραπευτικῆς» τόμ. Α').

Ἡ σταφυλοθεραπεία γίνεται καλύτερα σὲ κάποιον σταφυλοπαραγωγικὸ μέρος, ὅπου μπορεῖ κανεὶς νὰ παίρῃ τὰ σταφύλια ἀπ' εὐθείας ἀπὸ τὸ ἀμπέλι, φρέσκα καὶ καλογινωμένα. Καὶ αὐτὸ εἶνε ἕνα ἀπὸ τὰ πλεονεκτήματα τοῦ Σταθμοῦ Σταφυλοθεραπείας. Τὰ ἄλλα πλεονεκτήματα εἶνε : ἡ ἀνάπαυσις, οἱ καθημερινὲς ἀσκήσεις, ἡ συστηματικὴ ἡλιοθεραπεία, τὸ μασσάζ, ἡ ὑδροθεραπεία, ἡ ἀεροθεραπεία, ἡ ψυχοπνευματικὴ ἱκανοποίησις ἀπὸ τὰ μαθήματα, τὶς διαλέξεις, τὸ γενικὸ περιβάλλον κ.λ.π.

Ἄν κρίνουμε ἀπὸ τὶς δηλώσεις, πού ἄρχισαν ἔνωρις, ἐφέτος ἡ συντροφιά τῶν φυσιολατρῶν στὸ **Σταθμὸ** μας θὰ εἶναι ἐξαιρετικὰ μεγάλη. Ἐὰν σκέπτεσθε νὰ λάβετε μέρος στὸ Σταθμὸ σταφυλοθεραπείας, γιὰ γενικὲς πληροφορίες ἀπευθυνθῆτε εἰς τὸ γραφεῖον μας, Πανεπιστημίου 57 Ἀθῆναι. Ὅλοι, ὅσοι εἶχαν συμμετάσχει στὸν περσινὸ **Σταθμὸ** μας, ἔμειναν κατενθουσιασμένοι. Μᾶς γράφουν ἐνθουσιῶδεις ἐπιστολές, ὅπως οἱ ἐπόμενες δύο.

Θεσσαλονίκη, 17 Ὀκτ. 1937.

Ἀγαπητὴ κ. Πέτρου,

Σὰν πιστὸς στρατιώτης τῆς μεγάλης μας ἰδέας, πού μιὰ μέρα—καὶ μοῦ φαίνεται πολὺ κοντὰ αὐτῇ—θὰ ἐπικρατήσῃ ἀπ' ἄκρου εἰς ἄκρον, ἡ πρώτη μου δουλειά, μετὰ τὴν ἐπιστροφή μου ἀπὸ τὸν Σταθμὸ, εἶναι νὰ σᾶς παρακαλέσω νὰ δεχθῆτε τὶς ἄπειρες εὐχαριστίες μας γιὰ ὅ,τι κάνατε τόσο σὲ μένα ὅσο καὶ στὴν ἀδελφὴ μου.

Σᾶς βεβαιῶ, πὼς ἡ ψυχικὴ τόνωσις καὶ

τὸ κουράγιο ποὺ πῆρα γιὰ τὴν ἐφαρμογὴ τῆς Φυσιοθεραπείας στὸν ἑαυτὸν μου καὶ στοὺς ἀνθρώπους τοῦ περιβάλλοντός μου, εἶναι ἀνώτερα ἀπ' ὅ,τι περιμένα.

Ἡ μεγάλη αὐτὴ διδασκαλία, ποὺ μόνον ἐσεῖς, ἕνας τελείως ὑγιὴς ἄνθρωπος, μπορείτε νὰ ἐμβολιάσετε στοὺς ὀπαδούς σας, μιὰ μέρα θὰ φέρῃ τὴν πλήρη ἱκανοποίησι.

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΒΑΤΑΛΗΣ

Ὁδὸς Περδίκου 101—Θεσσαλονίκη.

Καρπενήσι, 15 Μαρτ. 1938

Ἀγαπητὲ κ. Πείρου.

Δὲν ξεύρω πῶς νὰ σᾶς εὐχαριστήσω γιὰ τὸ «γιατρικὸ» ποὺ μοῦ γράψατε νὰ χρησιμοποιήσω. Μὲ τίς συμβουλές σας ἔγινε τελείως καλὰ τὸ κτυπημένο μου πόδι, ποὺ ἤθελαν οἱ γιατροὶ ἀπ' ἐδῶ, σῶνει καὶ καλὰ, νὰ μοῦ τὸ ἀνοίξουν μὲ τὸ μαχαίρι. Ἡ χαρά μου εἶνε ἀπερίγραπτη, ποὺ ἔγινε καλὰ, χωρὶς ἐγχείρησι.

Μετράμε τίς μέρες καὶ δὲν βλέπουμε τὴν ὥρα πότε νὰ ἔλθουμε ξανά καὶ φέτος στὸ Σταθμό σας, γιατί ἔχω ἕνα σωρὸ πράγματα νὰ σᾶς ρωτήσω. Μαζὶ μὲ τὴν Φούφη, τὴ μαυὰ καὶ τὸν μπαμπᾶ κάθε λίγο μιλάμε γιὰ τὸ περσινὸ Σταθμό, ὅπου περάσαμε θανμάσια. Σᾶς τὸ ξαναδηλώνουμε, ὅτι μείναμε κατενθουσιασμένοι ὅλοι, καὶ σᾶς βεβαιῶ, ὅτι μὲ ἀγωνία περιμένουμε νὰ ξανάρθῃ γρήγορα ὁ Αὐγουστος, γιὰ νὰ ἐρθοῦμε οἰκογενειακῶς στὸ Σταθμό σας.

Πολλὰ φιλιὰ τοῦ Πίνδου, τοῦ Κουρκουμπέτα (Ὁλυμπου) καὶ τῆς Μόρφω. Τοῦ Πίνδου τοῦ ἔγραψα γιὰ τὰ περσινὰ παιχνίδια μας. Γιὰ νὰ δοῦμε, θὰ μοῦ ἀπαντήση ;

Εὐχαριστῶ

ΝΙΚΟΣ ΑΓΓ. ΓΙΟΥΡΤΣΗΣ

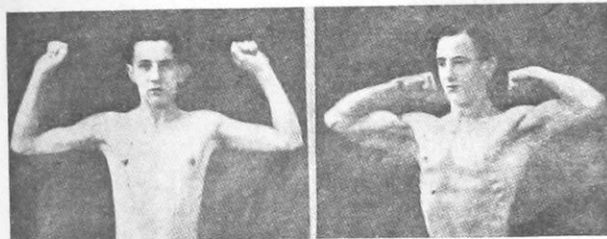
Ὁ Νίκος εἶναι τὸ μεγαλύτερο (12 ἐτῶν—ἡ Φούφη 8—) ἀπὸ τὰ δύο χαριτωμένα παιδιά τοῦ κ. Ἀγγ. Γιούρτση, ἐπιθεωρητοῦ σχολῶν. Ἡ οἰκογένεια Γιούρτση ἔμεινε μαζί μας στὸ Σταθμὸ Σταφυλοθεραπείας 45 μέρες. Πρέπει νὰ σημειώσουμε ὅτι γενικῶς ὅλα τὰ παιδιά, ποὺ ἦταν μαζί μας τὸν περασμένον Αὐγουστο-Σεπτέμβριο, εἶχαν ἐξαιρετικὴ βελτίωσι στὴν ἀνάπτυξι τους καὶ στὴν ὑγεία τους γενικῶς.

Νίκος καὶ Φούφη

Ἀγγ. Γιούρτση, ποὺ ἐκθέτουν τὸ σῶμα τους στὸν ἥλιο καὶ στὸν ἀέρα, ὄχι μόνον τὸ καλοκαίρι, ἀλλὰ καὶ τὸν χειμῶνα, μὲ τὰ χιόνια, ὅπως φαίνονται στὴν παραπλεύρως εἰκόνα ποὺ βγῆκαν στὸ Καρπενήσι τὸν χειμῶνα τοῦ 1937-1938. Ἡ φυσικὴ ἀγωγή καὶ ἡ ὑγιεινὴ (φυτικὴ) διατροφή, τοὺς ὥπλισε μὲ φυσικὴ ἀνοσία.



Ἐὰν νομίζετε ὅτι τὸ παιδί σας ὑστερεῖ ἐν μυστικῇ ἀνάπτυξι καὶ εἶνε ἀδύνατο, ἀσθενικὸ, καχεκτικὸ ἢ ἀναιμικὸ, δὲν ἔχετε παρὰ νὰ τὸ ἐμπιστευθῆτε σὲ φυσιοθεραπευτὴν καὶ θὰ ἐκπλαγῆτε ἀπὸ τὰ ἄμεσα καὶ γρήγορα ἀποτελέσματα. Ἀναλαμβάνουμε ἐπίσης καὶ τὰ παιδιά ποὺ ἔχουν συνηθίσει στὴ μαλθακότητα, ποὺ εἶναι εὐαίσθητα, ποὺ κρυολογοῦν εὐκόλα, ποὺ δὲν ἔχουν σκληραγωγῆθῃ κλπ.



Ἐδῶ φαίνεται ὁ νεαρός κ. Γ. Α. ὅπως ἦταν πρὶν ὑποβληθῆ στὴ φυσιοθεραπεία.

Ὁ κ. Γ. Α., ὕστερα ἀπὸ 30 ἡμερῶν συστηματικῆς ἐφαρμογῆς τῆς φυσιοθεραπείας.



Ὁ κ. Π. Π. πρὸ τῆς ἐφαρμογῆς τῆς σταφυλοθεραπείας καὶ Φυσιοθεραπείας γενικῶς, ὅταν ἐζύγιζεν 31 ὀκτάδες καὶ εἶχε γενικὴ κατάρπωση εἰς τὸ σῶμα του.

Ὁ κ. Π. Π. 30 ἡμέρες μετὰ τὴν ἐφαρμογὴ τῆς φυσικῆς κοῦρας. Ζυγίζει 36 ὀκτάδες καὶ ἔχει ἀποκτήσῃ ἀνεπτυγμένο καὶ ἀθλητικὸ σῶμα.

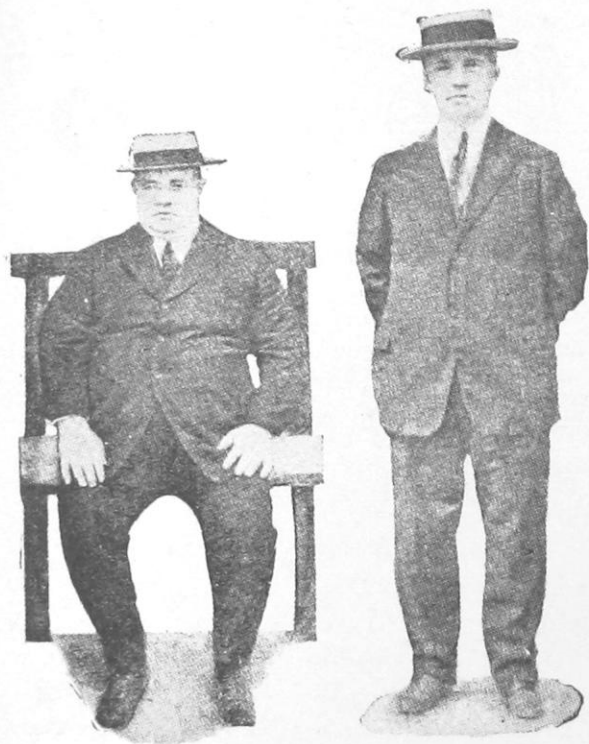


Πρὶν (65 ὀκ.)

καὶ

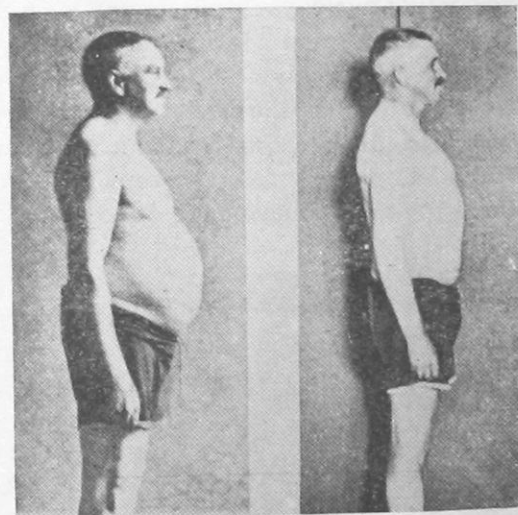
Μετὰ (47 ὀκ.)

Ἡ κ. Ε. Μ. γράφει: «Εἶχα ἀπελπισθῆ γιὰ τί ὅσο πῆγαινα καὶ πάχαινα περισσότερο. Τώρα, ὄχι μόνον ἐλευθερώθηκα ἀπὸ τὴν κοιλιά μου καὶ τὴν πλαδαρότητα, ἀλλὰ αἰσθάνομαι καὶ κατὰ 10 χρόνια νεώτερη».



Ὁ κ. Ρ. Π.
πρὶν ἐφαρμοσθῆναι τὴν φυ-
σιοθεραπεία ἐζύγιζε 101
ὀκάδες! καὶ ἦταν πάντα
ἄρρωστος.

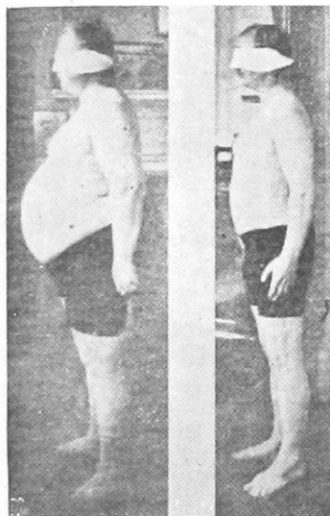
Ἐδῶ φαίνεται ὁ κ. Ρ. Π.
ἀπηλλαγμένον ἀπὸ 40 ὀ-
κάδες πάχης. Ἡ φυσικὴ
δίαιτα καὶ ἡ φυσικὴ ἀ-
γωγή τοῦ ξανθίνου τὸν
ὄργανισμὸν τοῦ.



Πρὶν καὶ Μετὰ

Ὁ κ. Σ. Π. Λ. ὑπεβλήθη σὲ συστηματικὴ
φυσιοθεραπεία, καὶ, μαζὶ μὲ τὰ ἄλλα σωματικὰ
τοῦ βάσανα, ἐλευθερώθη καὶ ἀπὸ τὴν περίσσια
κοιλιά του ποὺ τοῦ ἔκοβεν τὶς δυνάμεις τῆς ζωῆς
του. Καὶ δὲν χρειάσθηκε παρὰ μιὰ κατάλληλη
δίαιτα, ὑδροθεραπεία καὶ φυσικὴ ἀγωγή — μὲ
μιὰ λέξι : Φυσιοθεραπεία.

Στό Σταθμό Σταφυλοθεραπείας, στην άγκαλιά της Φύσεως, στο περιβάλλον που μπορεί ν' απολαύσει κανείς την πραγματική ζωή, που του ανήκει, έστω και για ένα μήνα περίπου κάθε χρόνο, οι συμμετάσχοντες θά έχουν την ευκαιρία, με την σταφυλοθεραπεία, την συστηματική ήλιοθεραπεία, αεροθεραπεία, ειδική γυμναστική μασσάζ, κλπ. νά αναζωογονήσουν και ξαναβιώσουν τον κουρασμένο τους οργανισμό.



Πριν και Μετά

“Ο κύριος αυτός υποβλήθηκε σε φυσική θεραπεία, πρόλαβε και ... έφαγε την κοιλιά του προτού τον φάει αυτή !

“Έχασε—ούτε λίγο ούτε πολύ— 50 κιλά!!! που αποτελούσαν το περιττό... τμήμα του οργανισμού του—την παραφουσκωμένη κοιλιά του. Κυττάξτε τον !

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

‘Από τους θεραπευθέντας με τὸ σύστημα τῆς Φυσιοθεραπείας ὑπὸ τὴν καθοδήγησίν μας εἶνε καὶ οἱ ἑξῆς :

- Α. Μ. ‘Από χρόνιαν δυσκοιλιότητα καὶ νεφρίτιδα.
- Ε. Α. ‘Από πόνους τῶν ἐντέρων.
- Μ. Β. ‘Από δυσκοιλιότητα.
- Ε. Κ. ‘Από δυσκοιλιότητα
- Α. Μ. ‘Από γενικὴν ἔξασθένησιν.
- Α. Μ. ‘Από πτώσι στομάχου.
- Γ. Κ. ‘Από δυσκοιλιότητα καὶ πτώσι στομάχου.
- Ι. Γ. ‘Από δυσπεψία.
- Ε. Ι. ‘Από ταινία καὶ ἔλμινθες.
- Γ. Γ. ‘Από παχυσαρκία καὶ νωθρότητα.
- Ε. Κ. ‘Από δυσκοιλιότητα, ἀμοιβάδες καὶ ἐμετούς.
- Α. Σ. ‘Από αἱμορροΐδες καὶ δυσκοιλιότητα.
- Α. Μ. ‘Από χρυσή.
- Ι. Κ. ‘Από σακχαροδιαβήτην καὶ ἀτονία.
- Σ. Α. ‘Από παχυσαρκία, ἔξασθένησι καὶ σάκχαρον.
- Μ. Σ. ‘Από σακχαροδιαβήτην.
- Φ. Φ. ‘Από οὐρία καὶ σακχαροδιαβήτην.
- Γ. Μ. ‘Από σακχαροδιαβήτην.
- Θ. Φ. ‘Από σακχαροδιαβήτην.
- Κ. Β. ‘Από χολοκυστίτιδα.
- Φ. Κ. ‘Από χολολιθίασι.
- Α. Δ. ‘Από Νευρασθένεια.
- Π. Β. ‘Από δυσκοιλιότητα, κεφαλαλγία, καὶ ἀϋπνία.

- A. K. 'Από γενικό έκζεμα και αυτοδηλητηρήσας (είχε καταδικασθεί να πεθάνη).
- M. M. 'Από περιτονίτιδα, έξασθένησι, έκνευρισμό.
- A. K. 'Από καρδιακήν πάθησιν.
- M. T. 'Από καρδιακήν πάθησιν, άύπνιαν και έξασθένησιν.
- Γ. B. 'Από νευρικά και καρδιακήν άνωμαλίαν.
- M. Λ. 'Από άσθμα, έμφύσημα πνευμονικό, πνευμονεφρίτιδα και κατάπτωσι.
- A. Δ. 'Από νευρικό άσθμα.
- A. K. 'Από σταφυλοκοκκίασι.
- M. Π. 'Από έκζεμα, σταφυλοκοκκίασι, δυσκοιλίότητα και άρθριοσκληρώσι.
- N. N. 'Από σύφιλιν.
- Σ. K. 'Από άμυγδαλίτιδα.
- M. Σ. 'Από φυματίωσι.
- Π. M. 'Από φυματίωσι.
- T. Ξ. 'Από λευκό όγκο και συρίγγια.
- N. B. 'Από καρκίνο.
- M. T. 'Από καρκίνο του στόματος.
- N. A. 'Από σύφιλιν, δυσκοιλίότητα, άτονία κλπ.
- Π. M. 'Από σύφιλιν και γενική κατάπτωσι.
- Δ. Σ. 'Από νευρασθένεια και στομαχοεντερικές ένοχλήσεις.
- M. B. 'Από ταινία.
- Θ. X. 'Από χρυσή, διόγκωσι του ήπατος, δυσκοιλίότητα και δηλητηρίασι (είχε καταδικασθῆ να πεθάνη).
- A. Σ. 'Από έλκος του στομάχου.
- E. Σ. 'Από έλκος και στένωσι του δωδεκαδακτύλου.

- M. K. 'Από παραμορφωτική άρθρίτιδα, παχυσαρκία και δυσκοιλίότητα.
- Π. Λ. 'Από παραμορφωτική άρθρίτιδα, άγκύλωσι και ήμιπληγία.
- N. B. 'Από ήμιπληγία.
- Γ. Δ. 'Από άρθριτικά.
- M. E. 'Από άρθριτικά και έκζεμα.
- A. K. 'Από άρθριτικά.
- M. Π. 'Από χρονίους ρευματισμούς, δυσκοιλίότητα και παχυσαρκία.
- Σ. Δ. 'Από νευρασθένεια και βρογχικούς κατάρρους.
- Π. Π. 'Από όσφυαλγία.
- Π. B. 'Από βρογχικούς κατάρρους και όσφυαλγία.
- N. N. 'Από ίσχυαλγία.
- X. Z. 'Από νεφρίτιδα.
- K. K. 'Από νεφρίτιδα και παροξυσμούς των έντέρων.
- A. Π. 'Από στηθάγχη.
- E. Ξ. 'Από έλονοσίαν και χρονίαν βλενόρροϊαν.
- Θ. Σ. 'Από έλονοσία.
- Δ. Σ. 'Από έλονοσία, χρυσή και διερέθισι του ήπατος.
- I. X. 'Από έλονοσία, φυματίωσι και γενική κατάπτωσι.
- I. K. 'Από άνικανότητα.
- Δ. Π. 'Από άνικανότητα, έκνευρισμό, δυσκοιλίότητα, παχυσαρκία και δυσκαμψία.
- M. X. 'Από άνικανότητα.
- E. Σ. 'Από χρονίαν βλενόρροϊαν.
- Π. T. 'Από ούρια, κατάπτωσι και δυσκοιλίότητα.

- Ν. Τ. 'Από ήμιπληγία.
 Ν. Π. 'Από συρίγγιο.
 Γ. Τ. 'Από σπυριά και κνησμό.
 Χ. Π. 'Από πονοκεφάλους και δυσκοιλιότητα.
 Ε. Μ. 'Από χρονίους πονοκεφάλους.
 Α. Τ. 'Από άμυγδαλίτιδα, άποστήματα και ρευματισμούς.
 Μ. Ν. 'Από χρονίαν βρογχίτιδα.
 Β. Π. 'Από καρκίνο της μήτρας.
 Μ. Π. 'Από χρόνιον κατάρρουν.
 Ι. Π. 'Από σταφυλοκοκκίασιν.
 Λ. Κ. 'Από νεφρολιθίασιν.
 Κ. Α. 'Από σακχαροδιαβήτην.
 Κ. Μ. 'Από άμυγδαλίτιδα.
 Α. Μ. 'Από παράλυσι τών χειρών και μητρικά.
 Μ. Μ. 'Από νεφρολιθίασι.
 Ν. Δ. 'Από δηλητηρίασι (είχε καταδικασθῆ νά πεθάνῃ).
 Ε. Σ. 'Από αίμορροΐδες, δυσκοιλιότητα, ώτίτιδα και ρευματισμούς.
 Σ. Δ. 'Από πρόωρο γῆρας.
 Α. Μ. 'Από σύφιλιν.
 Η. Σ. 'Από πτώσι τοῦ στομάχου, δυσκοιλιότητα και νευρασθένεια.
 Ε. Α. 'Από συρίγγιο.
 Α. Μ. 'Από πτώσι στομάχου.
 Μ. Χ. 'Από χρονίαν βλενόρροϊαν και χρόνιον κατάρρουν.
 Δ. Π. 'Από νευρασθένειαν.
 Γ. Α. 'Από συρίγγιο.

Η Β' ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΗΣ

ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΚΑΙ ΕΠΗΥΣΗΜΕΝΗ

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ**Τὸ μοναδικὸ γιὰ κάθε οἰκογένεια βιβλίον.**

Στὴν «Τροφή και Ὑγείη» θὰ βρῆτε μὲ κάθε λεπτομέρεια: Ποιά σχέσι ἔχει κάθε τροφή μὲ τὸν ὀργανισμό τοῦ ἀνθρώπου. Ποιά εἶναι τὰ συστατικά ἐκάστης τροφῆς ποῦ ἀπαιτεῖ τὸ ἀνθρώπινο σῶμα γιὰ νὰ διατηρήσῃ τὴ χημικὴ του ἰσορροπία, σὲ πόσες ὥρες χωνεύει κάθε τροφή, και ποιές τροφές ἔχουν τίς πλησιέστερες ὀργανικές χημικές ἀναλογίες, γιὰ νὰ συνδυάζωνται στὸ ἴδιο γεῦμα γιὰ τὴν παραγωγή καθαροῦ ἀλκαλικοῦ αἵματος. Ἐπιστημονικές ὁδηγίες γιὰ τὴν τροφή σας. Πῶς νὰ τρέφεσθε σύμφωνα μὲ τὴ θεωρία τῆς Φυσιοθεραπείας. Ἕνας ἀλάναστος σύμβουλος τῆς Ὑγιεινῆς διατροφῆς. Τί, πόσο και πῶς νὰ τρώῃ ὁ ἀνθρώπος. Διάφορες δίαιτες και διάφορα μενοῦ. Στὴ Β' ἔκδοσι τῆς «Τροφῆς και Ὑγείας» θὰ βρῆτε ἄλλα μενοῦ γιὰ τὸ χειμῶνα και ἄλλα γιὰ τὸ καλοκαίρι. Μενοῦ πλούσιο, μενοῦ μέτριο, μενοῦ λιτό, μενοῦ θεραπευτικό, μενοῦ ἐπανορθωτικό κ.λ.π. Καθὼς και γενικὴ περιγραφή τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ πρώτου ἐν Ἑλλάδι Σταθμοῦ Σταφυλοθεραπείας και Φυσιοθεραπείας ποῦ λειτούργησε τὸ περασμένο καλοκαίρι (1937) ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν τοῦ κ. Πέτρου.

Ἔχουν γενικὰ συμπληρωθῆ στὴ Β' ἔκδοσι ὅλες οἱ ἐλλείψεις ποῦ εἶχαν παρατηρηθῆ στὴν Α' ἔκδοσι.

Τιμᾶται: δρ. 40 — Δεμένο δρ. 50

Πωλεῖται σ' ὅλα τὰ καλὰ βιβλιοπωλεῖα καθὼς και στὸ γραφεῖο τοῦ κ. Πέτρου.

ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

Τὸ βιβλίον πὸν κατὰ γενικὴν ὁμολογίαν θεωρεῖται τὸ εὐαγγέλιον τῆς ὑγείας.

Τὸ βιβλίον πὸν ἐσημείωσε κατὰ πληρῆς.

Στὴ ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ (ἔκδοσις Β') πραγματεύονται τὰ ἑξῆς κεφάλαια :

Ἡ ὑγεία τοῦ λαοῦ.—Ἡ διαίτα τῆς ὑγείας.—Ἡ λιτὴ διαίτα.—Ἡ κίνδυνος τῆς κρεωφαγίας.—Τὸ ἀλάτι μᾶς καταστρέφει.—Τί νὰ τρῶμε.—Πόσο νὰ τρῶμε.—Πῶς νὰ τρῶμε.—Ἡ παχυσαρκία.—Ἡ νηστειοθεραπεία.—Ἡ ἀνοσία Μικρόβια καὶ ἀρρώστια.—Ἡ διατροφή τῶν παιδιῶν.—Ἡ ἡλιοθεραπεία.—Ἡ ἀεροθεραπεία.—Ἡ ὑδροθεραπεία.—Ἡ κινήσιοθεραπεία.—Τὸ μασάζ.—Ἡ ὕπνος.—Ἡ τροφή τῆς ζωτικότητος.—Διαίτα καὶ πνευματικὴ ἰκανότης.—Ἡ ὑπερσοιτισμός.—Τί νὰ τρῶμε τὸ καλοκαίρι.—Ἡ κερασοθεραπεία.—Πῶς ξαναγιάνει ὁ ὄργανισμός.—Ἀποικίες φυσιολογῶν.—Ἡ σταφυλοθεραπεία.—Ἡ διαρκὴς νεότης.—Ἡ σεξουαλισμός.—Κανόνες ὑγείας.

Δὲν πρέπει νὰ λείψῃ ἀπὸ κανένα σπίτι γιὰ εἶνε :

Ἐνα βιβλίον πὸν ἐκλαίκευει τὴν τελευταία λέξι τῆς ὑγιεινῆς.

Ἐνα βιβλίον πρωτοφανὲς γιὰ τὴν Ἑλλάδα.

Ἐνα βιβλίον πὸν περιέχει ὅ,τι ἀφορᾷ τὴν ὑγείαν.

Ἐμφάνισις ἐξαιρετικῆ.—Χαρτὶ πολυτελείας.—Σελίδες 280.

Τιμᾶται : δρχ. 60 — Δεμένο δρχ. 70

Χρυσόδετο (εἰδικῶς γιὰ δῶρον) δρχ. 80

Τί λέγουν γιὰ τὴ «ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ» :

«Ἀπεκόμισα ἐκ τῆς ἀναγνώσεως ὠφέλειαν οὐχὶ τὴν τυχοῦσαν.

Θ. ΒΟΡΕΑΣ, Καθηγητὴς Παν/ου καὶ Πρόεδρος τῆς Ἀκαδημίας Ἀθηνῶν.

«Τὸ ἀνέγνωσα ἀπλήστως καὶ θὰ ἐπωφεληθῶ ὅσον ἤμπορῶ ἀπὸ τὰ πειστικὰ διδάγματα του».

ΓΡ. ΞΕΝΟΠΟΥΛΟΣ, Ἀκαδημαϊκός.

«Διαβάστε τὴ «Φυσικὴ Ὑγιεινὴ» καὶ θὰ εὐνομηθῆτε τὸν κ. Πέτρου, ὅπως κι' ἐγώ».

Δ. Α. ΚΟΚΚΙΝΟΣ, Γεν. Διευθ. Βιβλιοθήκης Ἀθηνῶν.

«Τέτοιο σύγγραμμα ἔλειπε ἀπὸ τὴν ἰατρικὴν βιβλιογραφίαν. Εἶναι τόσο ἐνδιαφέρον καὶ τόσο σοβαρόν».

Α. ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ, Ἴατρος, χειρουργός, Διευθυντὴς τοῦ Προσφυγικοῦ Νοσοκ. Πρώην Ὑπουργὸς Ὑγιεινῆς.

«...περιφημότατον εὐαγγέλιον τὸ βιβλίον σας. Σὰς ὁμολογῶ ὅτι φωτεινότερο, χρησιμότερο, ἀλλὰ καὶ θερπνότερο βιβλίον δὲν ἔχω διαβάσει, οὔτε δικό μας οὔτε καὶ ξένο».

ΑΝΝΑ ΚΑΤΣΙΓΡΑ, Ἴατρος.

«Μὲ τὴ «Φυσικὴ Ὑγιεινὴ» προσφέρετε περισσότερες ὑπηρεσίες εἰς τὴν κοινωσίαν ἀπὸ ἄλλων τοὺς ὄργανισμούς, ἑταιρείας καὶ προπαγάνδας, πὸν ἀποβλέπουσιν εἰς τὴν βελτίωσιν τῆς Ὑγείας τοῦ λαοῦ».

Α. ΤΣΑΓΑΛΟΣ, Ἴατρος-Φυσιοθεραπευτὴς.

«Διὰ τῆς θαυμασίας πράγματι ἐκδόσεως τῆς Φυσιολογικῆς βιβλιοθήκης σας καὶ κυρίως τῆς «Φυσιολογικῆς Ὑγιεινῆς», συντελεῖτε ἀπολύτως θετικὰ πρὸς τὴν κοσμοσωτηρίαν ἀναγέννησιν, πνευματικὴν καὶ σωματικὴν, ἐξ ἧς θέλει ἀσφαλῶς προέλθῃ μία νέα καὶ ἰδεώδης γενεά».

Α. ΑΚΡΙΒΙΑΔΗΣ, Ἴατρος.

«Τὴν τόσον ἀξιέπαινον, ἀλλ' ἐν αὐτῷ ἀνθρωποσωτήριον προσπάθειάν σας παρακολουθῶ. Ἀνέγνωσα τὴν «Φυσικὴν Ὑγιεινὴν». Ἡ εὐγενὴς σας προσπάθεια, ὀφείλει νὰ εὕρῃ ἀντίκτυπον εἰς ἄλλους τοὺς ἰατροὺς τοὺς ἀναγνωρίζοντας τὴν σφαλερότητα τῶν μέχρι τοῦδε θεραπευτικῶν μέσων».

Ι. ΨΑΡΡΕΑΣ, Ἴατρος.

«Τὸ βιβλίον σας μὲ συνετάραιε».

Α. ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ, Ἴατρος.

Εὐμενῆ κι' ἐνθουσιώδη σχόλια ἔχουν γραφῆ σ' ὄλο τὸν Ἀθηναϊκὸν τύπον, καθὼς καὶ στὸν ἐπαρχιακὸν καὶ ξένο ἀκόμη.

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

3 ΤΟΜΟΙ — Α', Β' και Γ'

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

Τὸ βιβλίο πού ἔκανε κρότο καί προκάλεσε ἐκπληξι. Οἱ ἀμέτρητες ἐνθουσιώδεις ἐπιστολές πού λάβαμε κ' ἰ πού μᾶς ἔρχονται καθημερινῶς, βεβαίωνουν περὶ τρᾶνα τὴν ἀξία του.

Στὴ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ἀναλύονται οἱ ἀρρώστειες χωριστά : Τὰ συμπτώματα, οἱ αἰτίες καί ἡ εἰδικὴ θεραπεία κάθε μιᾶς. Ἐξιστοροῦνται πολλὲς περιπτώσεις καί «ἀνιάτων» ἀκόμη, πού ἔγιναν καλὰ μὲ τὸ καινούργιο σύστημα. Τί ἀκριβῶς ἔκανε ὁ καθένας γιὰ νὰ θεραπευθῆ.

Στὸν Α' τόμο θὰ βρῆτε πῶς θεραπεύονται, μὲ τὴ φυσικὴ μέθοδο, οἱ ἐξῆς ἀσθένειες :

Δυσκοιλίότης, δυσπεψία, κρυολογήματα, (συνάχι, γρίπη, πνευμονία), πτώσις στομάχου-ἐντέρων, σκωληκοειδίτις, παράσιτα τῶν ἐντέρων, (σκουλίκια, ταινίες), ἀμοιβάδες, ἐντερικά (διάρροια, ἐντερίτις κλπ) αἱμορροΐδες, τυφοειδῆς πυρετός, ἴκτερος (χρυσή), σακχαροδιαβήτη, χολοκυστίτις, χολολιθίασις, ἐξασθένεισις, κόπωσις, ἐκνευρισμός, κεφαλαλγία, ἀρθριτικά, νευρασθένεια, κατάπτωσις, καρδιακά νοσήματα.

Εἰς δὲ τὸν Β' τόμο οἱ ἐξῆς :

Ἄσθμα, ἔκζεμα, ψωρίασις, σταφυλοκοκκίασις, ἐξανθηματικοὶ πυρετοὶ (ὀστρακία, ἰλαρά, ἀνεμοβλογιά, εὐλογιά), κοκκύτης, παρωτίτις, ἀμυγδαλίτις, φυματίωσις, λευκὸς ὄγκος, καρκίνος, ὄγκοι, σύφιλις. Περιέχονται καί πρακτικὲς συμβουλές γιὰ τὴν παροχὴ τῶν πρώτων βοηθειῶν σὲ περιπτώσεις ἀσφυξίας, λιποθυμίας, ἀποπληξίας, σπασμῶν, δηλητηριάσεων, κάψιμου, πληγώματος, κόψιμου, αἱμορραγίας, ναυτίας, ἠλιάσεως, ἠλιοεγκαύματος, διγκώματος φειδιοῦ, σκυλιοῦ κλπ. Τί νὰ κάνετε ὅταν ἔχετε μάτωμα τῆς μύτης, ὀδοντόπονο, λαιμόπονο, νευραλγία, λόξυγκα κλπ.

Ἐκαστος τόμος τιμᾶται :

δρχ. 40—Δεμένος δρχ. 50.

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

ΤΟΜΟΣ Γ'

Μετὰ τὸν Α' καί Β' τόμο, πού προκάλεσαν πραγματικὴν κατάπληξιν καί ἔτυχαν μεγάλης κυκλοφορίας, ἐξεδόθη τώρα καί ὁ Γ' τόμος τῆς «Φυσιοθεραπευτικῆς» πού περιέχει τοὺς τρόπους φυσικῆς θεραπείας γιὰ τὶς περισσότερες ἀσθένειες ἀπὸ τὶς ὁποῖες πάσχει ὁ κόσμος σήμερα. Στὸ Γ' τόμο θὰ βρῆτε : πῶς θεραπεύεται τὸ ἔλκος, ὁ ἀρθριτισμός, οἱ ρευματισμοί, ἡ ὀσφυαλγία, ἡ ἰσχυαλγία, ἡ νεφρίτις, ἡ νεφρολιθίασις, ἡ ψαμμίασις, ἡ στηθάγχη, ἡ ἐλονοσία, ὁ ἐπιλόχειος πυρετός, τὰ μητρικά, ἡ ψυχρότης, ἡ ἀνικανότης, ἡ προστατίτις, ἡ βλενόρροια, ἡ οὐρία, ἡ λευχαιμία, ἡ πίεσις (ἀρτηριοσκλήρωσις - ὑπέρτασις - ὑπότασις), ἡ ἐπιληψία, ἡ ἡμιπληγία, ἡ παράλυσις, ἡ κήλη, οἱ κισοί, ὁ ἰδρῶς καί κνησμός τῶν ποδιῶν, τὰ συρίγγια, τὰ σπυριά, οἱ «καλόγηροι», ὁ πονοκέφαλος, οἱ μικροενοχλήσεις, ἡ βρογχίτις. Περιέχει ἐπὶ πλέον καί περιλήψιν τῶν διαλέξεων τοῦ γνωστοῦ καθηγητοῦ Γκρότε «περὶ Φυσιοθεραπείας» καθὼς καί μεγάλον ἀριθμὸν ἐπιστολῶν ἀπὸ θεραπευθέντων καί σωθέντων μὲ τὸ σύστημά μας.

Τὸ βιβλίο αὐτὸ πρέπει νὰ τὸ ἔχη κάθε ἄνθρωπος πού θέλει ν' ἀποκτήσῃ τὴν ὑγεία του χωρὶς τὴν ἀνάγκην ἰατροῦ.

Τιμᾶται δρχ. 40 — Δεμένο δρχ. 50

ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

Τὸ σπουδαῖο αὐτὸ βιβλίον πού λύει γιὰ πάντα τὰ ζήτητα τῆς μαγειρικῆς ἐκείνων πού θέλουν νὰ διατρέφονται ὑγιεινά, ἔγινε ἀνάρπαστο μόλις ἐκυκλοφόρησε Παντοῦ περιζήτητο.

Ἡ «**Υγιεινὴ Μαγειρικὴ**» εἶνε ἀπαραίτητη σὲ κάθε σπίτι. Περιέχει ἑκατοντάδες συνταγές καὶ συνδυασμοὺς τροφῶν. Πῶς παρασκευάζονται γενικῶς ὅλα τὰ ὑγιεινὰ φαγητὰ—σοῦπες, σαλάτες, μαγειρευμένες τροφές, ἀτμοβρασμένες, ψημμένες, βρασμένες, πῆττες, πουρέδες, σάντουιτς, διάφορα, χυμοὶ καὶ ζουμιὰ φρούτων καὶ χόρτων, κομπόστες, γλυκίσματα κλπ. κλπ.

Ἐκτός τοῦ τρόπου παρασκευῆς ἡ μαγειρεύματος κάθε τροφῆς—χωρὶς νὰ χάσουν τίς φυσικὰς τοὺς οὐσίες καὶ ἄλλα πού τίς κάμνουν γευστικώτατες—ἐξετάζεται ἡ ὠφελιμότης τῶν διαφόρων συνδυασμῶν καὶ ἐπὶ πλέον ἡ Διαιτολογία, ἡ Χημεία τῶν τροφῶν (σὲ ποιὲς ἀκριβῶς τροφές βρίσκεται κάθε ὄργανικό συστατικό, ποιά εἶνε τὰ σπουδαιότερα, πῶς συνδυάζονται, τί ἀσθενεῖες παρουσιάζονται ὅταν λείπουν ἢ ἔχουν ἐλαττωθῆ ἀπὸ τὸ σῶμα, καὶ γιὰ ποιὲς ἀνωμαλίες ἐνδείκνυται τὸ καθένα ἀπὸ τὰ 16 αὐτὰ ὄργανικά συστατικά), οἱ Βιταμίνες κλπ.

Διάφοροι πίνακες, συνδυασμοὶ καὶ μενοῦ.

Ἐνας γιαιτρός μᾶς γράφει : «*Ἡ «Υγιεινὴ Μαγειρικὴ» εἶνε ἓνα ἔργο γιὰ τὸ ὁποῖο θὰ οἶ, εὐγνωμονῆ ὅλος ὁ ἑλληνικὸς κόσμος. Ἀρχήσαμε νὰ παρασκευάζουμε τὰ φαγητὰ σύμφωνα μὲ τὴν ὁδηγίαν πού περιλαμβάνει. Ὁ ἐνθουσιασμός μας εἶνε ἀπεριόριστος. Τὸ συσταίνω σὲ πολλοὺς πού, ἀκολουθώντας το, μένουν κατενθουσιασμένοι.*

Τιμᾶται δρχ. 40—Δεμένο δρχ. 50

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

Στὸ ἔργο αὐτὸ ἐξετάζεται διεξοδικῶς ἡ φυσικὴ διατροφή τῶν ὑγιῶν καὶ ἡ ἐιδικὴ διαίτα τῶν ἀσθενῶν. Ποιὲς τροφές δίνουν δύναμι, σφρίγος καὶ ἐξασφαλίζουν τὴ μακροβιότητα. Πῶς νὰ ἐλαττώσετε ἢ ν' αὐξήσετε τὸ βάρος σας μὲ τὴ διαίτα. Πῶς νὰ θεραπευθῆτε ἀπ' ὅ,τι δήποτε μὲ διαίτα κλπ.

Τιμᾶται : δρχ. 30—Δεμένο δρχ. 40

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

Ἡ «**Γυμναστικὴ καὶ Ὑγεία**» θὰ σᾶς καθοδηγήσῃ πῶς ν' ἀναπτύξετε εὐρύτητα στήθους, δύναμι, ἀντοχή. Πῶς νὰ δυναμώσετε τὰ ἀδύνατα χέρια καὶ πόδια σας. Πῶς ν' ἀναπτύξετε τοὺς μῦς τοῦ τραχήλου Πῶς νὰ ἐλαττώσετε τὰ περιττὰ πάχη καὶ τὴ χαλαρωμένη κοιλία, δυναμώνοντας τοὺς κοιλιακοὺς μῦς. Πῶς νὰ προλάβετε καὶ νὰ θεραπεύσετε τὴ δυσκοιλίτητα, τὴν πτώσι τοῦ στομάχου ἢ τῶν ἐντέρων, τὴν κήλη, τὴν πλατυποδία, τὴν καμπούρα, τὴν δυσκαμψία κ.λ.π. *Πῶς ν' αὐξάνετε ἢ νὰ ἐλαττώνετε τὸ βάρος σας. Πῶς οἱ ἄνδρες ν' ἀναπτύξουν καλοδεμένο ἀθλητικὸ σῶμα.*

Εἰδικές ἀσκήσεις γιὰ τίς γυναῖκες. *Πῶς ἀποκτᾶται ἡ συμμετρικότης καὶ ἡ καλλιγραμμία τοῦ σώματος.*

Εἰδικές ἀσκήσεις γιὰ τὴν πρόληψι καὶ θεραπεία τῶν μητρικῶν.

Ἡ «**Γυμναστικὴ καὶ Ὑγεία**» περιέχει ἐξήντα πρωτότυπες, κατ' ἐπινόησι καὶ μελέτη τοῦ συγγραφέως, ἐκ τοῦ φυσικοῦ εἰκόνες, πού δίνουν μαζί μὲ τὴ σαφῆ περιγραφή, κάθε ἐξήγησι τῶν ἀσκήσεων.

Εἰδικές γυμναστικὲς γιὰ τὰ μικρὰ, τοὺς νέους, τοὺς ἠλικιωμένους, τοὺς πνευματικῶς ἐργαζομένους, τοὺς παχεῖς, τοὺς ἰσχνούς, τοὺς καχεκτικοὺς.

Τί νὰ ἔχουμε ὕπ' ὄψιν μας κατὰ τίς ἐκδρομές. Τί πρέπει νὰ ξέρουν οἱ ἀθληταί. Ἐνας σύμβουλος τῶν γυμναστῶν καὶ διδασκάλων. Πῶς ὠφελοῦν οἱ φυσικοὶ ὑγιεινοὶ παράγοντες (ἥλιος, φῶς, ἀέρας, ὕπνος, ἀνάπαυσις, φυσικὴ ἀγωγή).

Τιμᾶται : δρχ. 30— Δεμένο δρχ. 40

ΣΕΞΟΥΑΛΙΣΜΟΣ

(^οΕκδοσις Β')

ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

- 1) Ποιός είναι ο προορισμός του σεξουαλισμού;
- 2) Τί ρόλο παίζει ο σεξουαλισμός στην υγεία και στη μακροβιότητα;
- 3) Τί είναι σεξουαλική κατάχρησις;
- 4) Πώς προλαμβάνεται και θεραπεύεται ο αυνανισμός;
- 5) Πώς θεραπεύεται η ανικανότης;
- 6) Πώς θεραπεύεται η «ψυχρότης»;
- 7) Τά άφροδίσια νοσήματα μεταδίδονται ή αναπτύσσονται;
- 8) Η «περίοδος» είναι φυσιολογική λειτουργία ή άρρώστεια;
- 9) Ποιά διατροφή προλαμβάνει τά μητρικά;
- 10) Πώς αποκτάται άγόρι ή κορίτσι;
- 11) Ποιά είναι η υγιεινή προετοιμασία του γάμου και της μητρότητος;
- 12) Πώς εξασφαλίζεται η ευγονία και η άρμονική συμβίωσις του άνδρουγύνου;

Αυτά είναι τά κεφάλαια που αποτελούν τό έργο μας «**Σεξουαλισμός**». Στο βιβλίον αυτό έξετάζονται με σαφήνεια και ρεαλισμό όλα τά ζητήματα του γεννησιού ενστίκτου, ώστε να μ'ν υπάρχει τίποτε τό μυστικό και άκατανόητο στον άναγνώστη. Ένα βιβλίον άπαραίτητο. Ένας σοφός σύμβουλος των γονέων κι Ένας άλλανθαστος οδηγός της ιεότητος. Ένας άκριβης γνώμων της γεννησιίας όρμης από την άφύπνισι της ως τά βαθεία γηράματα του άνθρώπου.

Η έξάντλησις, έντός έλαχίστου χρόνου, της πρώτης έκδόσεως του «**Σεξουαλι μου**» και οι άναρίθμητες έπιστολές των άναγνωστών και άναγνωστριών μας που έκθειάζουν τό έργο, όμολογώντας ότι τό βιβλίον αυτό, λύοντάς τους πλείστα έρωτικά και σεξουαλικά ζητήματα σπουδαιοτάτα, έγινε τό μυστικό κλειδί τής Ισορροπημένης κι άρμονικής σεξουαλικής άπολαύσεως, τό κλειδί της συζυγικής χαράς κι εύτυχίας.

Τιμάται : **δρχ. 30 — Δεμένο δρχ. 40**

ΤΡΙΑ ΞΕΝΑ ΕΡΓΑ

Κατ' έπιστημονική μετάφρασι **ΓΙΑΝΝΗ ΠΙΝΔΕΑ**

1. Δρος ΠΗΤΕΡ ΛΕΒΙΣ

ΑΝΤΙ «ΒΟΡΟΝΩΦ»

“Η πώς να θεραπεύεσθε και ν' ανανεώσετε τον οργανισμό σας χωρίς φάρμακα και έγχειρήσεις.

“Ένα βιβλίον με τό όποίον ή άνθρωπότης άποκτά την αιώνια νεότητα, την άνώτερη πνευματική διαύγεια και την ευγονία, ένω μαστιγώνεται άλύπητα ό Δρ Βορονώφ για την βάρβαρη, άφύσικη κι έπικίνδυνη μέθοδό του Χωρίς μεταμόσχευσι αδένων μπορούμε, με τά φυσικά μέσα, να έδραιώσουμε υγεία μακροτιος και πνεύματος, και να εξασφαλίσουμε τή μακροβιότητα.

Τιμάται : **δρχ. 20—δερ. 30**

2. Δρος ΠΗΤΕΡ ΛΕΒΙΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΖΩΗ

Πρόλογος ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

“Ένας πραγματικός ύμνος στη φυσική ζωή κι Ένας άλλανθαστος οδηγός υγιεινής. Πώς να τρέφεσθε, να εργάζεσθε και να διασκεδάτε υγιεινά και πώς να θεραπεύεσθε από κρουολογήματα, δυσκοιλιότητα, κεφαλόνονο, έντερικά, άσθμα, βρογχικά, άρθρικά, ρευματικά, Ισχυαλγία, άναιμία, άτονία κ.λ.π.

Τιμάται : **δρχ. 25—Δερ. δρχ. 35**

3. Καθηγητού Γ. ΚΛΕΜΕΝΤΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

(^οΕκδοσις Β')

Πρόλογος ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

Τό Βιβλίον που έκλόνησε τά θεμέλια της όρθοδόξου 'Ιατρικής Έπιστήμης.

“Ο Δρ ΚΛΕΜΕΝΤΣ — διαπρεπής φυσιοθεραπευτής, ψυχολόγος, φιλόσοφος, Πρύτανις της Διεθνούς Όρθοπαθητικής Σχολής του Τέξας—με τό βιβλίον του «Φυσική Θεραπευτική» καθορίζει την πραγματική έννοια των άσθενειών και τό θενικότερο τρόπο θεραπείας. Τό βιβλίον που παρέχει στον κόσμο τή χαρά της υγείας.

Τιμάται : **δρ. 30—Δερ. 40**

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Δρος ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ

ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ	"Εκδοσις Β'	δραχ.	60	δεμ.	70
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ Τόμος 1ος	»	40	»	50	
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	» 2ος	»	40	»	50
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ	» 3ος	»	40	»	50
ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	"Εκδοσις Β'	»	40	»	50
ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ	»	»	40	»	50
ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥ. ΔΙΑΙΤΑ	»	30	»	40	
ΣΕΞΟΥΑΛΙΣΜΟΣ	"Εκδοσις Β'	»	30	»	40
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	»	»	30	»	40
ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	»	»	10		
ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙΝΑ ΤΡΕΦΕΣΘΕ"Εκδ. Β'	»	»	5		

Δρος ΠΗΤΕΡ ΛΕΒΙΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΖΩΗ	»	25	»	35	
ΑΝΤΙ «ΒΟΡΟΝΩΦ»	»	20	»	30	

Καθηγητοῦ Γ. ΚΛΕΜΕΝΤΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ "Εκδοσις Β'	»	25	»	35	
--------------------------------	---	----	---	----	--

Ἄποστείλατε τὴν ἀξία τους διὰ ταχυδρομικῆς ἐπιταγῆς (ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ: check ἢ money order) στὸν Φυσιοθεραπευτὴν **ΗΛΙΑΝ ΠΕΤΡΟΥ**, Πνευματικίου 57, Ἀθῆνας, καὶ θὰ σᾶς ἀποσταλοῦν ἀμέσως.

Ἡ «ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ» χρυσόδετη (εἰδικῶς γιὰ δῶρο) δρχ. 80



SISMANOGGIO
MILANO