

Το Σάββατο 18 Φεβρουαρίου στις 6:30 μ.μ. στον 1ο όροφο του συνεδριακού κέντρου **Εκάβη** θα πραγματοποιηθεί ομιλία με

θέμα: Άγχος και εκφυλιστικές παθήσεις - Η ορθομορμιακή τους προσέγγιση. Ομιλητής μας είναι ο **Σύμβουλος Ορθομορμιακής Διατροφικής Ιατρικής, Γιώργος Μηνούδης**

## **Άγχος και εκφυλιστικές παθήσεις - Η ορθομορμιακή τους προσέγγιση**

Το άγχος θεωρείται από πολλούς επιστήμονες, αλλά και απλούς ανθρώπους ως η «μάστιγα» του 21<sup>ου</sup> αιώνα και το κυριότερο αίτιο όλων σχεδόν των παθήσεων που θα αντιμετωπίσει η ανθρωπότητα. Εκατοντάδες βιβλία έχουν γραφτεί για το καυτό αυτό θέμα και η λέξη «άγχος» και «στρες» είναι ίσως από τις περισσότερο χρησιμοποιούμενες στο καθημερινό λεξιλόγιο του σύγχρονου ανθρώπου. Το κοινωνικό κόστος επίσης είναι τεράστιο. Υπολογίζεται ότι στην Μεγάλη Βρετανία κάθε χρόνο το κόστος του άγχους στην οικονομία από χαμένες ώρες εργασίας και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη υπερβαίνει τα 18 δισεκατομμύρια ευρώ. Ταυτόχρονα όμως, το άγχος ίσως είναι και η λιγότερο κατανοητή έννοια που χρησιμοποιεί καθημερινά ο άνθρωπος και αυτό συμπεριλαμβάνει και τον επιστημονικό κόσμο.

**Τι ακριβώς είναι το άγχος; Από πού προέρχεται και ποιοι είναι οι μηχανισμοί του;**  
Πως επηρεάζει το άτομο; Γιατί θεωρείται ότι προκαλεί παθήσεις; Ποιοι είναι οι μηχανισμοί της παθογένεσης; Έχει τις ίδιες επιπτώσεις σε όλους μας ή υπάρχουν διαφορές και που οφείλονται αυτές;

**Έχει σχέση η διατροφή, η νοοτροπία και ο τρόπος ζωής μας με την εμφάνιση του φαινομένου του άγχους;**

Εάν ναι, πως μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά και μόνιμα; Αυτά είναι μόνο μερικά από τα ερωτήματα που θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε σε αυτή την διάλεξη. Η εικόνα που θα σκιαγραφήσουμε σχετικά με το άγχος, την "εσωτερική" του φύση και την αποτελεσματική του αντιμετώπιση πιστεύουμε ότι θα είναι συναρπαστική και πρωτότυπη. Όχι τόσο γιατί θα αναφερθούμε στις τελευταίες σύγχρονες επιστημονικές απόψεις και έρευνες σε αυτόν τον τομέα, όσο για το ότι

**θα προτείνουμε μία νέα ορθομορφακή θεώρηση του προβλήματος**

που ίσως βοηθήσει τον άνθρωπο να απελευθερωθεί από αυτή την μάστιγα ή τουλάχιστον να μειώσει τις ολέθριες παθογόνες επιπτώσεις του σημαντικά. Ταυτόχρονα ελπίζουμε να δείξουμε ότι το άγχος δεν είναι μόνο ένα πολύπλοκο και παρεξηγημένο θέμα, αλλά ίσως είναι περισσότερο απλό στην αντιμετώπισή του από ότι πιστεύαμε μέχρι τώρα. Εξαρτάται από την θεώρησή μας.

Γιώργος Μηνούδης

Σύμβουλος Ορθομορφακής Διατροφικής Ιατρικής