

Προγεννητική αγωγή

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια
[Πήδηση στην πλοήγηση](#) [Πήδηση στην αναζήτηση](#)

Αυτό το λήμμα χρειάζεται [επιμέλεια](#) ώστε να ανταποκρίνεται σε υψηλότερες προδιαγραφές ορθογραφικής και συντακτικής ποιότητας ή μορφοποίησης.

Γίνετε περισσότερο συγκεκριμένοι ως προς το τι χρειάζεται το λήμμα με {{επιμέλεια|αίτιο}} ή χρησιμοποιήστε ένα πρότυπο όπως το {{μορφοποίηση}}.

Για περαιτέρω βοήθεια, δείτε τα λήμματα [πώς να επεξεργαστείτε μια σελίδα](#) και τον [οδηγό μορφοποίησης λημμάτων](#).



Πίνακας περιεχομένων

- [1 Προγεννητική Αγωγή- Έννοια- Περιεχόμενα](#)
- [2 Αρχή της Παιδαγωγικής στις ρίζες της ζωής](#)
 - [2.1 Προγεννητική Αγωγή είναι η αγωγή που οι γονείς \(από την σύλληψη του παιδιού τους είναι ήδη γονείς\) προσφέρουν στο παιδί τους πριν από την γέννησή του, από την σύλληψη έως την γέννηση, στις ρίζες της ζωής του, μέσα από την καθημερινή τους ζωή.](#)
 - [2.2 Σ' αυτή την πρώτη, προγεννητική φάση της ζωής του παιδιού δομείται όλος ο οργανισμός του: μυϊκό, κυκλοφοριακό, πεπτικό, νευρικό σύστημα - παρασυμπαθητικό και συμπαθητικό - εγκέφαλος, καρδιά, πάγκρεας, συκώτι, όλα, όργανα και λειτουργίες οργανώνονται και τίθενται σε κίνηση. Για την ορθή διάπλαση και λειτουργία τους είναι αναγκαίο μητέρα και πατέρας, η μητέρα προπαντός, να προσφέρουν στην μελλογέννητη ύπαρξη τα πιο αγνά υλικά: εξίσου φυσικά και ψυχοπνευματικά \(εικόνες, ακούσματα, σκέψεις,](#)

συναισθήματα), ώστε να του ευνοήσουν την καλύτερη επιλογή του πρώτου DNA (στην σύλληψη) και την πληρέστερη υγιή διάπλαση και λειτουργία κατά την εγκυμοσύνη.

- 2.3 Συνειδητοποιώντας την δημιουργικότητα του γονεϊκού τους έργου σ' αυτή την προγεννητική φάση, θα ρυθμίσουν έναν αρμονικό τρόπο ζωής, από την σύλληψη ως την γέννηση του παιδιού τους, προσφέροντας σ' αυτό μια Προγεννητική Αγωγή: στέρεα θεμέλια για όλη του τη ζωή. Κι εκείνοι θα είναι υπερήφανοι και ευτυχισμένοι.
- 2.4 Η θεμελιώδης σημασία της Προγεννητικής Αγωγής συνίσταται ακριβώς στο ότι παρεμβαίνει κατά την περίοδο της πρώτης δόμησης σώματος και ψυχισμού, στα θεμέλια, στις ρίζες της νέας ύπαρξης. Έτσι οτιδήποτε προέρχεται από την μητέρα, τον πατέρα σ' αυτή την φάση την φάση της ζωής του παιδιού (διατροφή, σκέψεις, συναισθήματα, αισθητήριες εντυπώσεις: ακούσματα, ευωδιές....) συμμετέχει και επηρεάζει την διάπλαση του σώματος και του ψυχισμού του. Όλα αποτελούν εντυπώματα που εγγράφονται στην κυτταρική του μνήμη και δημιουργούν τον αυριανό χαρακτήρα του (χαράγματα).
- 2.5 Η Προγεννητική Αγωγή βασίζεται στις ενδεδειγμένες έρευνες επιστημόνων συγχρόνων σπουδαίων ερευνητικών κέντρων, Ιατρικής, Βιολογίας, Γενετικής, Ψυχολογίας, απ' όλο τον κόσμο, οι οποίες έφεραν ένα νέο φως στην προγεννητική ζωή και τόνισαν την ύψιστη σημασία της για την Υγεία, την Ψυχική ισορροπία και δημιουργικότητα του παιδιού που θα γεννηθεί αλλά και του ενήλικου ανθρώπου που αυτό θα γίνει.
- 2.6 Έκρηξη ερευνών, βιβλίων, άρθρων, συνεδρίων, ενισχύουν συνεχώς αυτά τα συμπεράσματα.

- 2.7 Η σύγχρονη Γενετική επιστήμη (Επιγενετική) εξηγεί ότι το περιβάλλον της μήτρας μετέχει στην διαμόρφωση του γενετικού κεφαλαίου του παιδιού.
- 2.8 "Οι μέλλοντες γονείς είναι οι αληθινοί γενετικοί αρχιτέκτονες των παιδιών τους... Αυτό πρέπει να το μάθουν", τονίζει ο αμερικανός γενετιστής Dr. Bruce Lipton.
- 2.9 Η Ελληνική Εταιρεία Προγεννητικής Αγωγής ιδρύθηκε για να χρησιμεύσει ως γέφυρα μεταξύ της επιστήμης και της κοινωνίας, ιδιαίτερα των νέων μελλόντων γονέων.
- 2.10 Αυτές οι γνώσεις της σύγχρονης επιστήμης, οι οποίες συμπλέουν με την πανάρχαια Ελληνική φιλοσοφία, την νεοελληνική παράδοση και την πατερική διδασκαλία, θα δώσουν στους νέους, μέλλοντες γονείς, τα αναγκαία εφόδια, ώστε να προχωρήσουν σωστά στο πιο σπουδαίο ανθρώπινο έργο τους, την δημιουργία της Νέας Ζωής.
- 2.11 Έτσι το έργο του γονιού δεν θα είναι πια μια ανα-παραγωγή: (επανάληψη τυχόν γενετικών και γονικών ατελειών και αδυναμιών) αλλά αληθινή δημιουργία.
- 2.12 Προετοιμασία του ζευγαριού, μελλόντων γονέων για την Σύλληψη. Οι γονείς διαμορφώνουν στους εννέα μήνες της κύησης υγεία, χαρακτήρα και χαρίσματα του παιδιού, αυριανού ενηλίκου
- 2.13 Σωκράτης: «Μετά την γέννηση είναι αργά!»
- 2.14 Εγκυμοσύνη - Ζυγωτό - Έμβρυο - Ζευγάρι, Έγκυος, Μέλλον πατέρας - Υγεία - Πρόληψη του εμβρύου
- 2.15 Η Αγωγή του Παιδιού ξεκινά από την σύλληψη
- 2.16 Θέματα
- 2.17 Προγεννητική Αγωγή: Περιεχόμενα
- 2.18 Έννοια- Μέλλοντες γονείς, οι πρώτοι παιδαγωγοί του παιδιού-εμβρύου.

- [2.19 Γι αυτό και πρέπει αυτοί να εκπαιδευθούν](#)
- [2.20 Η αγωγή του ανθρώπου ξεκινά από την σύλληψη](#)
- [2.21 Εννέα μήνες για υγιή και χαρισματική νέα γενιά!](#)
- [2.22 Αισθήσεις και αισθητήρια βιώματα του εμβρύου](#)
- [2.23 Συναισθήματα και Ψυχικά Βιώματα του εμβρύου](#)
- [2.24 Με ποιο τρόπο άραγε η ψυχική κατάσταση της εγκύου περνάει στο έμβρυο;](#)
- [2.25 Κυτταρική μνήμη – Επιγενετική - Νευρώνες Καθρέπτες- Μέσω του νερού -Οι νευρώνες καθρέπτες, νέα ανακάλυψη της νευροεπιστήμης](#)
- [2.26 Η μορφοποιητική επίδραση του περιβάλλοντος στο υγρό στοιχείο... και στο έμβρυο](#)
- [2.27 Προγεννητική Αγωγή και Αρχαία Ελλάδα: Καλλιγένεια, Ευγονία, Καλλιτεχνία, Ευτεκνία στον Αρχαιοελληνικό Κόσμο](#)
- [2.28 Σύλληψη, εγκυμοσύνη, θηλασμός, σύμφωνα με την ορθόδοξη παράδοση και τις διδαχές των Αγίων Πορφυρίου και Παΐσιου,](#)
- [2.29 Η αλήθεια της Προγεννητικής παιδαγωγίας στα ιερά κείμενα](#)
- [2.30 Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, μέλλοντες γονείς για μια ωραία οικογένεια και μια ευτυχέστερη κοινωνία](#)
- [2.31 Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, και την έγκυο... σε μια και μισή σελίδα! Είσαι υπερήφανη που γίνεσαι μητέρα;](#)
- [2.32 Ο ρόλος του πατέρα στο πρώτο – προγεννητικό στάδιο της ζωής -Υγιεινή διατροφή του ζευγαριού και της εγκύου](#)
- [2.33 Η σπουδαία παιδαγωγία της μουσικής](#)
- [2.34 Η μουσική αγωγή αρχίζει πριν από τη γέννηση](#)
- [2.35 Ήλιος, φως, χρώματα στα θεμέλια της ζωής χτίζουν υγιή και φωτεινό άνθρωπο](#)

- 2.36 Η εγκυμοσύνη και τα επτά χρώματα του ουρανού τόξου
- 2.37 Όταν η Προγεννητική Αγωγή γίνεται πράξη
- 3 Μέλλοντες γονείς, οι πρώτοι παιδαγωγοί
- 4 Σύλληψη, εγκυμοσύνη, έμβρυο, εμβρυική ζωή
Προγεννητική Αγωγή: Πρόληψη, Αγωγή Υγείας
 - 4.1 Ποιος όμως θα πληροφορήσει την έγκυο, το ζευγάρι για τον ιδιαίτερο αυτόν θεμελιώδη ρόλο τους; Ποιος θα τους προετοιμάσει για την Γονεϊκότητα, δηλαδή για το πώς θα προετοιμασθούν για να ζήσουν την σύλληψη και την εγκυμοσύνη; Σε πολλές χώρες της Ευρώπης, Καναδά, Αφρικής ενεργοποιούνται σωματεία προγεννητικής αγωγής, τα οποία συμμετέχουν σε παγκόσμιο οργανισμό, και έχουν τάξει ως σκοπό τους να προσφέρουν αυτήν την ενημέρωση στο ζευγάρι, στην έγκυο, στους νέους, στους επαγγελματίες της υγείας, της παιδείας, της κοινωνικής αλληλεγγύης, στο ευρύ κοινό. Θα ήταν βέβαια ευκταίο αυτή η πρώτη αγωγή του ανθρώπου να αποτελέσει μέρος της προετοιμασίας για την γονεϊκότητα, και να ενταχθεί στους θεσμούς κάθε χώρας και προπαντός στα σχολικά προγράμματα. Ένα-δύο μαθήματα, υποστηριζόμενα από μερικές σελίδες θα ήταν αρκετές. Θα ήταν επίσης ευκταίο η ενημέρωση αυτή να ενταχθεί στα Ληξιαρχεία, στις κοινωνικές υπηρεσίες των Δήμων, στα Μαιευτήρια, σ'όλους τους Οργανισμούς για νέους, στους κρατικούς και δημοτικούς θεσμούς.
- 5 Η αγωγή του ανθρώπου ξεκινά από την σύλληψη!
- 6 Εννέα μήνες για υγιή και χαρισματική νέα γενιά! Υγεία-Πρόληψη, Αγωγή Υγείας, Καλλιγένεια,
- 7 Αισθήσεις και αισθητήρια βιώματα του εμβρύου
 - 7.1 Οι αισθήσεις του εμβρύου
- 8 Συναισθήματα και Ψυχικά Βιώματα του εμβρύου
 - 8.1 Οι ψυχικές εμπειρίες του εμβρύου

- 8.2 – Νευρώνες – καθρέπτες
- 8.3 Οι νευρώνες καθρέπτες, νέα ανακάλυψη της νευροεπιστήμης
- 8.4 Η μορφοποιητική επίδραση του περιβάλλοντος στο υγρό στοιχείο... και στο έμβρυο
- 9 Προγεννητική Αγωγή και Αρχαία Ελλάδα
- 10 Καλλιγένεια, Ευγονία, Καλλιτεκνία, Ευτεκνία στον Αρχαιοελληνικό Κόσμο
- 11 Προετοιμασία των νέων για την δημιουργία ωραίων απογόνων
- 12 Σύλληψη, εγκυμοσύνη, θηλασμός στις Διδαχές των Αγίων Πορφυρίου και Παΐσιου,
- 13 π. Σωφρονίου του Έσσεξ και του Μητροπολίτου Κύμης και Χίου Παντελεήμονος Φωστίνη
- 14 Η αλήθεια της Προγεννητικής παιδαγωγίας μέσα από τα ιερά κείμενα

Προγεννητική Αγωγή- Έννοια- Περιεχόμενα

Αρχή της Παιδαγωγικής στις ρίζες της ζωής

Προγεννητική Αγωγή είναι η αγωγή που οι γονείς (από την σύλληψη του παιδιού τους είναι ήδη γονείς) προσφέρουν στο παιδί τους πριν από την γέννησή του, από την σύλληψη έως την γέννηση, στις ρίζες της ζωής του, μέσα από την καθημερινή τους ζωή.

Σ' αυτή την πρώτη, προγεννητική φάση της ζωής του παιδιού δομείται όλος ο οργανισμός του: μυϊκό, κυκλοφοριακό, πεπτικό, νευρικό σύστημα - παρασυμπαθητικό και συμπαθητικό - εγκέφαλος, καρδιά, πάγκρεας, συκώτι, όλα, όργανα και λειτουργίες οργανώνονται και τίθενται σε κίνηση. Για την ορθή διάπλαση και λειτουργία τους είναι αναγκαίο μητέρα και πατέρα, η μητέρα προπαντός, να προσφέρουν στην μελλογέννητη ύπαρξη τα πιο αγνά υλικά: εξίσου φυσικά και ψυχοπνευματικά (εικόνες, ακούσματα, σκέψεις, συναισθήματα), ώστε να του ευνοήσουν την καλύτερη

επιλογή του πρώτου DNA (στην σύλληψη) και την πληρέστερη υγιή διάπλαση και λειτουργία κατά την εγκυμοσύνη.

Συνειδητοποιώντας την δημιουργικότητα του γονεϊκού τους έργου σ' αυτή την προγεννητική φάση, θα ρυθμίσουν έναν αρμονικό τρόπο ζωής, από την σύλληψη ως την γέννηση του παιδιού τους, προσφέροντας σ' αυτό μια Προγεννητική Αγωγή: στέρεα θεμέλια για όλη του τη ζωή. Κι εκείνοι θα είναι υπερήφανοι και ευτυχισμένοι.

Η θεμελιώδης σημασία της Προγεννητικής Αγωγής συνίσταται ακριβώς στο ότι παρεμβαίνει κατά την περίοδο της πρώτης δόμησης σώματος και ψυχισμού, στα θεμέλια, στις ρίζες της νέας ύπαρξης. Έτσι οτιδήποτε προέρχεται από την μητέρα, τον πατέρα σ' αυτή την φάση την φάση της ζωής του παιδιού (διατροφή, σκέψεις, συναισθήματα, αισθητήριες εντυπώσεις: ακούσματα, ευωδιές....) συμμετέχει και επηρεάζει την διάπλαση του σώματος και του ψυχισμού του. Όλα αποτελούν εντυπώματα που εγγράφονται στην κυτταρική του μνήμη και δημιουργούν τον αυριανό χαρακτήρα του (χαράγματα).

Η Προγεννητική Αγωγή βασίζεται στις ενδεδειγμένες έρευνες επιστημόνων συγχρόνων σπουδαίων ερευνητικών κέντρων, Ιατρικής, Βιολογίας, Γενετικής, Ψυχολογίας, απ' όλο τον κόσμο, οι οποίες έφεραν ένα νέο φως στην προγεννητική ζωή και τόνισαν την ύψιστη σημασία της για την Υγεία, την Ψυχική ισορροπία και δημιουργικότητα του παιδιού που θα γεννηθεί αλλά και του ενήλικου ανθρώπου που αυτό θα γίνει.

Έκρηξη ερευνών, βιβλίων, άρθρων, συνεδρίων, ενισχύουν συνεχώς αυτά τα συμπεράσματα.

Η σύγχρονη Γενετική επιστήμη (Επιγενετική) εξηγεί ότι το περιβάλλον της μήτρας μετέχει στην διαμόρφωση του γενετικού κεφαλαίου του παιδιού.

"Οι μέλλοντες γονείς είναι οι αληθινοί γενετικοί αρχιτέκτονες των παιδιών τους... Αυτό πρέπει να το μάθουν", τονίζει ο αμερικανός γενετιστής Dr. Bruce Lipton.

Η Ελληνική Εταιρεία Προγεννητικής Αγωγής ιδρύθηκε για να χρησιμεύσει ως γέφυρα μεταξύ της επιστήμης και της κοινωνίας, ιδιαίτερα των νέων μελλόντων γονέων.

Αυτές οι γνώσεις της σύγχρονης επιστήμης, οι οποίες συμπλέουν με την πανάρχαια Ελληνική φιλοσοφία, την νεοελληνική παράδοση και την πατερική διδασκαλία, θα δώσουν στους νέους, μέλλοντες γονείς, τα αναγκαία εφόδια, ώστε να προχωρήσουν σωστά στο πιο σπουδαίο ανθρώπινο έργο τους, την δημιουργία της Νέας Ζωής.

Έτσι το έργο του γονιού δεν θα είναι πια μια ανα-παραγωγή: (επανάληψη τυχόν γενετικών και γονικών ατελειών και αδυναμιών) αλλά αληθινή δημιουργία.

Προετοιμασία του ζευγαριού, μελλόντων γονέων για την Σύλληψη. Οι γονείς διαμορφώνουν στους εννέα μήνες της κύησης υγεία, χαρακτήρα και χαρίσματα του παιδιού, αυριανού ενηλίκου

Σωκράτης: *«Μετά την γέννηση είναι αργά!»*

Εγκυμοσύνη - Ζυγωτό - Έμβρυο - Ζευγάρι, Έγκυος, Μέλλον πατέρας - Υγεία - Πρόληψη του εμβρύου

Η Αγωγή του Παιδιού ξεκινά από την σύλληψη

Θέματα

Προγεννητική Αγωγή: Περιεχόμενα

Έννοια- Μέλλοντες γονείς, οι πρώτοι παιδαγωγοί του παιδιού-εμβρύου.

Γι αυτό και πρέπει αυτοί να εκπαιδευθούν

Η αγωγή του ανθρώπου ξεκινά από την σύλληψη

Εννέα μήνες για υγιή και χαρισματική νέα γενιά!

Αισθήσεις και αισθητήρια βιώματα του εμβρύου

Συναισθήματα και Ψυχικά Βιώματα του εμβρύου

Με ποιο τρόπο άραγε η ψυχική κατάσταση της εγκύου περνάει στο έμβρυο;

Κυτταρική μνήμη – Επιγενετική - Νευρώνες Καθρέπτες- Μέσω του νερού -Οι νευρώνες καθρέπτες, νέα ανακάλυψη της νευροεπιστήμης

Η μορφοποιητική επίδραση του περιβάλλοντος στο υγρό στοιχείο... και στο έμβρυο

Προγεννητική Αγωγή και Αρχαία Ελλάδα: Καλλιγένεια, Ευγονία, Καλλιτεχνία, Ευτεκνία στον Αρχαιοελληνικό Κόσμο

Σύλληψη, εγκυμοσύνη, θηλασμός, σύμφωνα με την ορθόδοξη παράδοση και τις διδαχές των Αγίων Πορφυρίου και Παΐσιου,

Η αλήθεια της Προγεννητικής παιδαγωγίας στα ιερά κείμενα

Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, μέλλοντες γονείς για μια ωραία οικογένεια και μια ευτυχέστερη κοινωνία

Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, και την έγκυο... σε μια και μισή σελίδα! Είσαι υπερήφανη που γίνεσαι μητέρα;

Ο ρόλος του πατέρα στο πρώτο – προγεννητικό στάδιο της ζωής -Υγιεινή διατροφή του ζευγαριού και της εγκύου

Η σπουδαία παιδαγωγία της μουσικής

Η μουσική αγωγή αρχίζει πριν από τη γέννηση

Ήλιος, φως, χρώματα στα θεμέλια της ζωής χτίζουν υγιή και φωτεινό άνθρωπο

Η εγκυμοσύνη και τα επτά χρώματα του ουρανού τόξου

Όταν η Προγεννητική Αγωγή γίνεται πράξη



Μέλλοντες γονείς, οι πρώτοι παιδαγωγοί

Σύλληψη, εγκυμοσύνη, έμβρυο, εμβρυική ζωή Προγεννητική Αγωγή: Πρόληψη, Αγωγή Υγείας

Γιατί η Προγεννητική Αγωγή είναι τόσο σημαντική; Για πολλά χρόνια η εγκυμοσύνη και πολλώ μάλλον η σύλληψη του παιδιού δεν απασχολούσε ιδιαίτερα τον ιατρικό ούτε τον παιδαγωγικό κόσμο. Παραδοσιακά οι γυναικολόγοι και οι μαίες είχαν ως κύριο στόχο να προετοιμάσουν την έγκυο για έναν εύκολο και ευτυχή τοκετό. Αλλά οι σύγχρονες έρευνες πάνω στην εμβρυική ζωή από πρωτοπόρους ερευνητές από όλον τον κόσμο πολλών κλάδων: **της Ιατρικής, Βιολογίας, Γενετικής, Επιγενετικής, Νευροεπιστήμης, Ψυχολογίας** έφεραν ένα νέο φως σ' αυτήν την περίοδο της ύπαρξης, και κατέληξαν ότι αυτή η προγεννητική περίοδος της ζωής, στην διάρκεια της οποίας χτίζεται όλος ο οργανισμός του παιδιού, αποτελεί θεμέλιο φυσικής και ψυχικής υγείας, -η δυστυχώς και το αντίθετο- όχι μόνο του παιδιού που θα γεννηθεί αλλά και του εφήβου και ενήλικου, στον οποίο το παιδί αυτό θα εξελιχθεί. Και μάλιστα, η επίδραση αυτής της περιόδου φθάνει και στον χαρακτήρα του ανθρώπου και στα ταλέντα και τις ιδιοφυΐες του, στις ιδιαιτερότητες της ψυχικής και πνευματικής του ιδιοσυστασίας. Είναι λοιπόν πρώτιστης σημασίας η εγκυμοσύνη να βιωθεί από την μητέρα- έγκυο και τον πατέρα με τον πιο υγιεινό, θετικό, αισιόδοξο τρόπο, ώστε τις καλύτερες προϋποθέσεις να προσφέρουν στο διαπλασσόμενο παιδί τους, που θα του εξασφαλίσουν σ' όλες τις ηλικίες υγεία, εξυπνάδα,

καλοσύνη, δημιουργικότητα, καλό χαρακτήρα.

Προγεννητική Αγωγή είναι αυτή η πρώτη αγωγή που οι γονείς μπορούν να προσφέρουν στο παιδί τους στα θεμέλια της ζωής του, από την σύλληψη ως την γέννησή του.

Ως πρώτη, έχει μεγάλη δύναμη που εκτείνεται σε όλες τις ηλικίες. Συνίσταται απλά σε ένα θετικό, υγιή τρόπο ζωής του ζευγαριού, αυτός ο τρόπος ζωής διαμορφώνει το έμβρυο. Είναι η πιο δυναμική πρόληψη! Αυτό το σπουδαίο συμπέρασμα, ήταν το αποτέλεσμα πολλών ερευνών των τελευταίων 50 ετών, όπου θα ανατρέξουμε, και προπαντός της ανακάλυψης **της μνήμης του κυττάρου**, καθώς και της ανακάλυψης **της Επιγενετικής**, η οποία έδωσε έμφαση, όχι πια μόνον στις ιδιότητες των γονιδίων, αλλά προπαντός στην ποιότητα του μητρικού περιβάλλοντος, που δίνει δυνατότητα έκφρασης σε ορισμένα γονίδια (τα ανάλογης ποιότητας) και αφήνει σιωπηρά άλλα, τα διαφορετικά από την ποιότητα ζωής του ζευγαριού και προπαντός της μητέρας.

Ας διευκρινίσουμε λοιπόν ότι όταν μιλάμε για προγεννητική ζωή και για προγεννητικό περιβάλλον, εννοούμε το εμβρυικό περιβάλλον, από την σύλληψη έως την γέννηση, το οποίο διαμορφώνουν με τον τρόπο της ζωής τους η έγκυος και ο πατέρας. Το έμβρυο ζει μέσα στον αμνιακό σάκο, εμποτίζεται στο αμνιακό υγρό, σχηματίζει το σώμα του από το αίμα της μητέρας, μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία, ενώ συγχρόνως η διατροφή της, η αναπνοή της, ο τρόπος της ζωής της, οι σκέψεις, τα συναισθήματα, τα ακούσματα, οράματα, αισθητήριες εντυπώσεις της μητέρας και του πατέρα και του περίγυρού τους, επηρεάζουν το αίμα της

μητέρας, και προπαντός **όλα εντυπώνονται, δημιουργούν εγγραφές στην κυτταρική μνήμη του εμβρύου και διαμορφώνουν την ύπαρξη του.** Ένας σπουδαίος κανόνας διέπει την ενδομήτρια ζωή: **Ό,τι η μητέρα σκέπτεται, αισθάνεται και ζει το έμβryo το ζει μαζί της.**

Αφού αυτό το προγεννητικό περιβάλλον το διαμορφώνει η έγκυος, με τον πατέρα δίπλα της, εκείνοι λοιπόν, έχουν να παίξουν έναν παιδαγωγικό ρόλο προς το παιδί τους, σ' αυτήν την κρίσιμη περίοδο της πριν από την γέννησή του ζωής και ανάπτυξής του. **Αυτήν την αγωγή που οι γονείς έχουν να του προσφέρουν ονομάζουμε: «Προγεννητική Αγωγή», για να την διακρίνουμε από την υπόλοιπη αγωγή του παιδιού, η οποία αναφέρεται στην μετά την γέννηση ζωή του. Είναι πολύ σημαντική επειδή σ' αυτήν την περίοδο δομούνται από την αρχή σώμα και ψυχισμός του παιδιού. Έτσι η Προγεννητική Αγωγή μετέχει στην δόμησή του.** Αν είναι θετική και πλούσια, το χτίσιμο, η πρώτη δηλαδή διαμόρφωση του εμβρύου, αυριανού παιδιού και ενηλίκου, γίνονται σωστά, αρμονικά, δεν χρειάζονται διόρθωση.

Μετά την γέννηση του παιδιού, παιδαγωγοί του είναι βέβαια οι γονείς πρώτοι, αλλά μπορεί να είναι επίσης πολλά άλλα άτομα: γιαγιάδες, παππούδες, άλλοι συγγενείς, δάσκαλοι, καθηγητές, σπουδαίοι άνθρωποι... Πριν από την γέννηση όμως, μόνον οι γονείς παιδαγωγούν το παιδί. Βέβαια το πολιτιστικό περιβάλλον που περιβάλλει την μητέρα παίζει επίσης ένα ρόλο, μόνον όμως αν οι γονείς, η μητέρα επιτρέψουν, αν το ενθαρρύνουν, αν το φέρουν κοντά τους (την μουσική για παράδειγμα). **Είναι λοιπόν ύψιστης σημασίας**

οι γονείς να μάθουν το σπουδαίο παιδαγωγικό τους έργο, ώστε να μην αμελήσουν αυτήν την πρώτη, στα θεμέλια της ύπαρξης αγωγή του παιδιού τους. Μια αγωγή που μόνον εκείνοι μπορούν να του προσφέρουν και η οποία αποτελεί θεμέλιο όλων των μεταγενεστέρων σταδίων ζωής.

Ποιος όμως θα πληροφορήσει την έγκυο, το ζευγάρι για τον ιδιαίτερο αυτόν θεμελιώδη ρόλο τους; Ποιος θα τους προετοιμάσει για την Γονεϊκότητα, δηλαδή για το πώς θα προετοιμασθούν για να ζήσουν την σύλληψη και την εγκυμοσύνη; Σε πολλές χώρες της Ευρώπης, Καναδά, Αφρικής ενεργοποιούνται σωματεία προγεννητικής αγωγής, τα οποία συμμετέχουν σε παγκόσμιο οργανισμό, και έχουν τάξει ως σκοπό τους να προσφέρουν αυτήν την ενημέρωση στο ζευγάρι, στην έγκυο, στους νέους, στους επαγγελματίες της υγείας, της παιδείας, της κοινωνικής αλληλεγγύης, στο ευρύ κοινό. Θα ήταν βέβαια ευκαταίω αυτή η πρώτη αγωγή του ανθρώπου να αποτελέσει μέρος της προετοιμασίας για την γονεϊκότητα, και να ενταχθεί στους θεσμούς κάθε χώρας και προπαντός στα σχολικά προγράμματα. Ένα-δύο μαθήματα, υποστηριζόμενα από μερικές σελίδες θα ήταν αρκετές. Θα ήταν επίσης ευκαταίω η ενημέρωση αυτή να ενταχθεί στα Δηξιαρχεία, στις κοινωνικές υπηρεσίες των Δήμων, στα Μαιευτήρια, σ' όλους τους Οργανισμούς για νέους, στους κρατικούς και δημοτικούς θεσμούς.

Η αγωγή του ανθρώπου ξεκινά από την σύλληψη!

Εννέα μήνες για υγιή και χαρισματική νέα γενιά! Υγεία-Πρόληψη, Αγωγή Υγείας, Καλλιγένεια,

Σύλληψη, εγκυμοσύνη, γέννηση, έμβρυο, γονείς, μέλλοντες γονείς, παιδαγωγική. Για να αλλάξουμε τον άνθρωπο πρέπει σωστά να τον αναθρέψουμε εξ απαλών ονύχων, ώστε πρωτίστως να είναι υγιής και εύρωστος κι έπειτα να στραφεί προς τις αξίες, τα ιδανικά και τον πνευματικό τρόπο ζωής. Πώς

όμως οι γονείς να αναστήσουν τέτοια υγιή, χαρούμενα και ωραία παιδιά; στο σώμα και στο πνεύμα που θα γίνουν μεγαλώνοντας άξιοι άνθρωποι; Από πότε να αρχίσουν την ανατροφή τους; - 9 μήνες πριν από τη γέννηση... απαντάει ο Σωκράτης.. Και έτσι πιστεύει και η σύγχρονη επιστήμη, η οποία έχει επαληθεύσει με τα σύγχρονα μέσα της την πανάρχαια γνώση. Μετά την γέννηση είναι αργά! Το παιδί που γεννιέται είναι ήδη 9 μηνών! Αλήθεια, κάθε νέος και νέα επιθυμούν να αναστήσουν παιδιά υγιή, έξυπνα και με χαρίσματα. Και κάθε Πολιτεία επιθυμεί, γι' αυτά τα παιδιά που θα αποτελούν τους πολίτες της,

το ζωντανό της δυναμικό, να έχουν τα χαρίσματα εκείνα που θα οδηγήσουν το έθνος στην πολιτιστική και πνευματική πρόοδο, τις ανθρωπιστικές αξίες,

βάση της ειρήνης και της αρμονίας της ζωής, της ευημερίας της αυτάρκειας, βάση επίσης της ανάπτυξης της επιστήμης και της τέχνης. Η Σύγχρονη Επιστήμη, σε απόλυτη συμφωνία με την Αρχαιοελληνική φιλοσοφία αλλά και την Πατερική διδασκαλία δίνουν στους νέους και στους πολιτικούς απαντήσεις :

Θεμέλια Υγείας και Χαρισμάτων θέτουν στον άνθρωπο οι εννέα μήνες της ενδομήτριας ζωής.

Στους 9 μήνες της εγκυμοσύνης, από την σύλληψη έως την γέννηση, δομείται στα θεμέλιά του ο άνθρωπος, στο σώμα, (εγκέφαλος, καρδιά, σπλήνα, συκώτι, νεφρά)

τον χαρακτήρα και τον ψυχισμό του (νοημοσύνη, αγάπη, δυναμισμός).

Τότε μάνα και πατέρας αληθινά ανασταίνουν το παιδί τους, διότι τότε όλος ο οργανισμός της νέας ύπαρξης δομείται κι έχουν την δυνατότητα - η φύση τους δίνει αυτές τις δυνάμεις, με τον τρόπο της ζωής τους, να δημιουργήσουν στο νέο πλάσμα συνθήκες υγιούς και αρμονικής διάπλασης και να εγγράψουν

στην κυτταρική του μνήμη, πάντα μέσα από τον τρόπο της συνετής, ήρεμης και χαρούμενης ζωής τους, τα πνευματικά ανώτερα χαρίσματα, αληθινές αξίες του ανώτερου ανθρώπου: αυτοπεποίθηση, σοφία, καλοσύνη, αγάπη του εαυτού και του άλλου, ανιδιοτέλεια, αλήθεια, δημιουργική δράση. Τότε μπορούν να του δώσουν επίσης χαρίσματα που θα του επιτρέψουν να συνεχίσει μετά την γέννησή του, ως παιδί και ως ενήλικος, την εξέλιξή του απρόσκοπτα, εύκολα: κι αυτά είναι τα χαρίσματα της αυτοκυριαρχίας, της εργατικότητας, της απουσίας εξαρτήσεων (από τσιγάρο, ακατάλληλο ή υπερβολικό φαγητό, από την ανάγκη κουτσομπολιού, γκρίνιας ή κακολογίας...) Το κύτταρα έχουν μνήμη. Αν το παιδί είναι ελεύθερο από εγγραφές μέσα του άγχους και αγωνίας, λύπης, μίσους, κακίας κλπ ελαττώματα που μαυρίζουν την ζωή μας και έχουν όλα την πρώτη αρχή τους σε εγγραφές στην κυτταρική μνήμη του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη της μητέρας του, θα είναι ανοικτός μέσα του ο δρόμος της συμπάθειας, της καλοσύνης, της αγάπης και της χαράς, του ειρηνικού και συμβιβαστικού τρόπου ζωής, ακόμη της δημιουργίας και της άσκησης ταλέντων και ιδιοφυΐας. Κι αν ρωτήσετε τους ειδήμονες πώς και γιατί όλα αυτά δίνονται στο παιδί πριν από την γέννησή του, θα σας απαντήσουν ότι: σ' αυτήν την περίοδο της αρχής της ζωής, τα βιώματα, οι σκέψεις και οι ψυχικές καταστάσεις της μητέρας εγκύου, που έχουν μια διάρκεια, αποτελούν χαράγματα (=εντυπώματα) στην νευρική κυτταρική μνήμη του εμβρύου,

κι αυτά είναι βαθιά, ισχυρά, ως πρώτα και διαμορφώνουν τον χαρακτήρα του ως παιδιού και ως ενηλίκου.

Αν η μητέρα τρέφεται ακατάλληλα ή υπερβολικά, το παιδί, που καταπίνει γουλιές από το αμνιακό υγρό, εμποτισμένο με τις γεύσεις της διατροφής της, θα συνηθίσει και θα προτιμάει αργότερα τις ίδιες τροφές... Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τις συναισθηματικές και νοητικές τροφές που η μητέρα μέσα από τον τρόπο της ζωής της εγγράφει μέσα του, ως συνήθειες ζωής... Κι ας μη μιλήσουμε για το κάπνισμα, καφεΐνη,

οινόπνευμα κλπ, για το γεγονός ότι τόσο συχνά το παιδί είναι ανεπιθύμητο, ή είναι ανεπιθύμητο το φύλο του... Πώς να ελευθερωθεί ένας άνθρωπος, πώς να επιτρέψει στην ψυχή του να ανθίσει, να αναστηθεί, αν τρέφει μέσα του τέτοιες πληγές; Μια ζωή αγωνίζεται με ψυχολόγους και θεραπευτές για να απαλλαγεί από την βαθειά μέσα του αίσθηση ότι δεν τον θέλουν, δεν τον αγαπούν, ή δεν τον αγάπησαν... Πώς να αγαπήσει τον εαυτόν του και τον συνάνθρωπο με τέτοιες κρυφές πληγές; -Ο καθηγητής παιδίατρος A.Fedor-Freybergh του Πανεπιστημίου της Στοκχόλμης αναφέρει την περίπτωση της μικρής Χριστίνας, η οποία από την γέννησή της αρνήθηκε με επιμονή το στήθος της μητέρας της, ενώ ρίχθηκε με ορμή στο μπιμπερό που της παρουσίασαν και γαντζώθηκε στο στήθος μιας άλλης γυναίκας κι άρχισε να θηλάζει ορμητικά.

Μια διαίσθηση του καθηγητού τον ώθησε να ρωτήσει τη μητέρα: «Κυρία, το θέλατε πραγματικά αυτό το παιδί;»
«Όχι παραδέχθηκε εκείνη. Ήθελα να το ρίξω, αλλά ο άνδρας μου ήθελε αυτό το παιδί και γι αυτό το κράτησα».

Ο Έλλην ψυχίατρος Αθανάσιος Καυκαλίδης στο βιβλίο του «Η γνώση της μήτρας» αναφέρει σοβαρότατες σωματικές και ψυχικές διαταραχές στην ομάδα των ενηλίκων που ήταν ανεπιθύμητοι ως έμβρυα καθ' όλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης, ή στο μεγαλύτερο μέρος της.

Ο David Chamberlain, διδάκτωρ ψυχολογίας στο San Diego αναφέρει περίπτωση

τεσσάρων εφήβων που έκαναν απόπειρα αυτοκτονίας, κάθε χρόνο την ίδια εποχή: εποχή που κατά τις διηγήσεις των μητέρων τους εκείνες έκαναν απόπειρα αποβολής τους,

τις οποίες ωστόσο οι έφηβοι αγνοούσαν Η σύγχρονη βιολογία επαληθεύει τις έρευνες ψυχιάτρων και ψυχολόγων με τον νέο κλάδο

της Επιγενετικής. Η Επιγενετική έρχεται να σαρώσει όλες τις προηγούμενες επιφυλάξεις.

Μέχρι το 1990 περίπου η βιολογία υποστήριζε το δόγμα της απόλυτης κυριαρχίας του DNA ή της γενετικής νομοτέλειας. Με βάση την λογική αυτή, το DNA αποτελεί την «κύρια αρχή» ή τον κύριο προσδιοριστικό παράγοντα των φυσικών και ψυχικών χαρακτηριστικών ενός οργανισμού. Και ότι επομένως οι κληρονομικοί παράγοντες μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά, ελέγχοντας απολύτως τα χαρακτηριστικά του απογόνου. Οι απόψεις αυτές ελαχιστοποιούσαν τον ρόλο των γονέα και μάλιστα της εγκύου, κατά την κυοφορία του παιδιού τους.

Οι ιδέες όμως αυτές παραμερίστηκαν απολύτως με την ανακάλυψη της Επιγενετικής. Η Επιγενετική: η μελέτη των μοριακών μηχανισμών με τους οποίους το περιβάλλον ελέγχει την κυτταρική δραστηριότητα, είναι σήμερα ένας από τους πιο δραστήριους τομείς της επιστημονικής έρευνας. Αναφέρει ότι :

Το περιβάλλον καθορίζει την σωματική και ψυχοπνευματική ποιότητα του ανθρώπου, όχι τα γονίδια. Κατά τους εννέα μήνες της κύησης, το πρώτο περιβάλλον κάθε ανθρώπου, λαμβάνει χώραν ένας συνεχής πανίσχυρος εμποτισμός του εμβρύου στο φυσικοψυχικό περιβάλλον της μήτρας: αυτό αποτελείται από τον λόγο της μητέρας και του πατέρα, την μουσική που τραγουδούν, παίζουν ή ακούν,

από τις σκέψεις τους, την αγάπη τους, τα συναισθήματά τους, τις εικόνες που βλέπουν, τα οράματα που εύχονται κλπ.

Ανάλογα με την ποιότητα, τα μηνύματα αυτού του πρώτου περιβάλλοντος τα όμοια γονίδια θα ενεργοποιηθούν. Αν η μητέρα ζει θετικά και αρμονικά, οι θετικές ιδιότητες των γονιδίων θα εκφραστούν,

δηλ. θα ενεργοποιηθούν και οι αρνητικές θα μείνουν σιωπηρές.

Το αντίθετο συμβαίνει όταν θετικά έως χαρισματικά σχέδια των γονιδίων δεν έχουν την δυνατότητα να εκφραστούν, λόγω της αρνητικότητας των βιωμάτων του μητρικού περιβάλλοντος, αλλά εκφράζονται οι αρνητικές ιδιότητες. Η αγωγή του ανθρώπου λοιπόν ξεκινά από την σύλληψη! Οι εννέα μήνες της ενδομήτριας ζωής αποτελούν θεμέλια φυσικής και ψυχικής υγείας

«Οι μέλλοντες γονείς είναι οι γενετικοί αρχιτέκτονες των παιδιών τους.

Επείγει αυτό να το μάθουν» dr Bruce Lipton «Η μητέρα παιδαγωγεί τα παιδιά της μέσα στην μήτρα της με τα ψυχικά της βιώματα» Άγιος Πορφύριος Βέβαια σ' αυτά τα θεμέλια οι γονείς θα συνεχίσουν να χτίζουν και μετά την γέννηση, συνεχίζοντας την όλη κατασκευή...

Κανείς δεν λέει ότι θα αφήσουμε το όλο οικοδόμημα του νέου ανθρώπου ατέλειωτο με μόνα τα θεμέλια... Οι γονείς πάντα θα αποτελούν τους κύριους παράγοντες της ανατροφής.

Αλλά αν έχουν παραλειφθεί τα θεμέλια, η κατασκευή θα είναι σαθρή, τίποτε δεν θα μπορέσει να την σώσει!

Αισθήσεις και αισθητήρια βιώματα του εμβρύου

Οι αισθήσεις του εμβρύου

Τα ανθρώπινα αισθητήρια όργανα δεν μοιάζουν με ένα μηχάνημα, που πρέπει πρώτα να ολοκληρωθεί η κατασκευή του κι έπειτα να αρχίσει να λειτουργεί. Στον αναπτυσσόμενο ανθρώπινο οργανισμό, σχηματισμός των οργάνων και λειτουργία τους προχωρούν συγχρόνως (δρ. Gerald Hüther). Τα

αισθητήρια όργανα του εμβρύου, ενώ σχηματίζονται, αρχίζουν βαθμιαία συγχρόνως και να λειτουργούν.

Το έμβρυο έχει αφή

Η αίσθηση της αφής έχει ιδιαίτερη σημασία για την ανάπτυξη του παιδιού. Το δέρμα είναι ένα πολύ εκτενές αισθητήριο όργανο που παρέχει συνεχώς πληροφορίες σχετικά με το περιβάλλον. Στον υπέρηχο φαίνεται ότι τα έμβρυα νιώθουν την επαφή όταν η μητέρα ή ο πατέρας αγγίζουν τρυφερά την κοιλιά. Πολλοί γονείς διαβεβαιώνουν ότι το παιδί αντιλαμβάνεται αυτή την επαφή και την αναζητά ενεργά. Αισθάνεται το χάδι της μητέρας και του πατέρα πάνω από την κοιλιά και κινείται ολόκληρο για να φθάσει στο χέρι τους. Αυτό το χάδι το γεμίζει ασφάλεια και αγαλλίαση. **Ο Ολλανδός επιστήμων Frans Veldman ανέπτυξε τον κλάδο της «απτονομίας» (νόμοι της αφής), που διδάσκεται στους φοιτητές ιατρικής ευρωπαϊκών πανεπιστημίων.**

Η ευαισθησία στον πόνο έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει στην εμβρυϊκή ζωή. Έχει ευρεθεί στον εγκέφαλο και στον νωτιαίο μυελό μία νευροχημική ουσία, η οποία σχετίζεται με τον πόνο, από τον 3ο ήδη μήνα. Στις θεραπευτικές αμβλώσεις έχουν ακούσει κλάματα του εμβρύου: - Αύξηση του καρδιακού ρυθμού - Ακινησία μετά την αμνιοπαρακέντηση επί δύο λεπτά. Αναπνευστικές κινήσεις εξαιρετικά αργές επί 2 ημέρες μετά την επέμβαση - Αδυναμία σταθεροποίησης του αναπνευστικού ρυθμού επί 4 ημέρες (dr Chamberlain)

Έχει γεύση και αρχή όσφρησης

Οι γλυκιές γεύσεις της τροφής της μητέρας και η γλυκειά ψυχική της διάθεση, που ...γλυκαίνουν τα υγρά της μήτρας, του αρέσουν! Ενώ η πίκρα της μητέρας και οι πικρές ουσίες της τροφής της ...το δυσανεγούν! (κάνει μορφασμούς δυσανεξίας) Μάλιστα, οι τροφές της μητέρας καθορίζουν και τις αυριανές προτιμήσεις του. Παρατηρήσεις έγιναν σε αμερικανίδες θετές μητέρες που υιοθέτησαν παιδιά από την Ασία και κυοφορήθηκαν από μητέρες άλλης διατροφής. Τα

παιδιά αυτά δεν αγαπούσαν π.χ. το... ρύζι παρά μόνον με κάρυ! Η όσφρηση είναι απόλυτα ανεπτυγμένη κατά την γέννηση. Τα νεογνά αναγνωρίζουν αμέσως τη μυρωδιά της μητέρας τους.

Έχει ακοή Προπαντός το έμβρυο ακούει: τον καρδιακό παλμό, τον ρυθμό του βαδίσματος. Έτσι εγγράφεται μέσα του ο ρυθμός, που χαρακτηρίζει το σύμπαν. Το περιβάλλον της μήτρας είναι ιδιαίτερα ηχητικό. Το έμβρυο ακούει την αναπνοή, την κυκλοφορία του αίματος, την πέψη, όλα θυμίζουν φυσικούς ήχους: το κύμα που σπάει στην ακτή, το θρόϊσμα των φύλλων, το κελάρυσμα του νερού. Προπαντός ακούει τον ρυθμικό παλμό της καρδιάς της μητέρας, τον λόγο της μητέρας και του πατέρα, τους ήχους του περιβάλλοντος, την μουσική! Η φωνή της μητέρας αποτελεί την πρώτη του διδαχή της μητρικής του γλώσσας (γλώσσας της μήτρας).

Η εμβρυϊκή ακοή ερευνήθηκε πρώτη, από τον **Γάλλο ιατρό Α. Α. Tomatis**, τον Σουηδό παιδίατρο J. Lind και την Γαλλίδα μουσικό M. L. Aucher **και από πολλά ερευνητικά κέντρα του κόσμου. Το αυτί είναι το όργανο που τελειοποιείται πρώτο. Ήδη στους 4,5 μήνες της κύησης είναι τελείως έτοιμο. Ενώ τον 6ο μήνα έχει ήδη ολοκληρωθεί η μυέλωση του ακουστικού νεύρου.** Επομένως, ήδη από τον 4ο μήνα της κύησης το αυτί του εμβρύου συλλαμβάνει τέλεια όλες τις ηχητικές πληροφορίες. Το υπερηχογράφημα δείχνει, ότι το έμβρυο, όχι μόνον αντιδρά έντονα στους ήχους, αλλάζοντας σύμφωνα με το ρυθμό της μουσικής που ακούει και τον καρδιακό του παλμό, αλλά κινεί το στόμα του, με τρόπο που μας κάνει να φανταζόμαστε ότι μιλάει, ακόμα κι αν οι ήχοι δεν φθάνουν ως τον έξω κόσμο!

‘Ο δόκτωρ Tomatis εξηγεί ότι το έμβρυο ακούει, ήδη από την σύλληψή του και επικοινωνεί, με όλα του τα κύτταρα: «το κάθε κύτταρο τον εμβρύου είναι και ένα αυτί»! Ο καρδιακός παλμός, και η φωνή της μητέρας, τα πιο σπουδαία ακούσματα του εμβρύου, (η πρώτη του μουσική) έχουν μια μεγάλη επίδραση στην ανάπτυξή του. Άγγλος ιατρός (ο Salk 1981) σε μελέτη υποστήριξε ότι οι ρυθμικοί, ήρεμοι κανονικοί χτύποι της καρδιάς της μητέρας, ενίσχυαν, ηρεμούσαν και χαλάρωναν το

έμβρυο. Όταν ο γιατρός αυτός έβαλε σε θερμοκοιτίδες, στα πρόωρα βρέφη να ακούν σε κασέτες το ρυθμό της καρδιάς της μητέρας, παρατήρησε γρήγορη αύξηση του βάρους τους... Σε 7000 αμερικανικά νοσοκομεία και βρεφονηπιακούς σταθμούς με εντατικές θεραπείες νεογνών χρησιμοποιούν κασέτες με νανουρίσματα και ήχους που μιμούνται τους σφυγμούς της καρδιάς (**Don Campbell, Η επίδραση του Μότσαρτ, Φιλομάθεια 2007**).

Προπαντός όμως το έμβρυο ακούει την φωνή της μητέρας. Η φωνή της μητέρας μεταδίδεται στο έμβρυο, μέσα από την οστέινη οδό, καθώς περνά μέσα από την σπονδυλική στήλη της και στη συνέχεια μέσα από το αμνιακό υγρό. Η φωνή της μητέρας, χαϊδεύει και διαπλάθει κυριολεκτικά το έμβρυο. Για μια αρμονική διάπλαση πρέπει η φωνή μητέρας και πατέρα να εκφράζουν γαλήνη και αγάπη. Η πάλλουσα αρμονική φωνή της μητέρας, δομεί αληθινά όλα τα όργανα του. Εξ ίσου και η φωνή του πατέρα. Ιδιαίτερα οικοδομεί αρμονικά τον εγκέφαλό του και το νευρικό του σύστημα και το κυριότερο, μέσα από αυτή την ευτυχή ακοή, την ευτυχή επικοινωνία του εμβρύου με τη μητέρα του, το παιδί αντλεί ένα βαθύ συναίσθημα ασφαλείας, μια επιθυμία επικοινωνίας με τον κόσμο, όπου θα ζήσει μετά την γέννησή του!

Η κοινωνικότητά του χτίζεται προγεννητικά μέσα από τον χαρούμενο, εύθυμο λόγο της μητέρας. Το αντίθετο συμβαίνει εάν η φωνή της μητέρας ήταν αρνητική, πολύ αγχωμένη, απορριπτική. Το αυτί και ο εγκέφαλος για την σωστή τους διάπλαση έχουν ανάγκη από την πρώιμη εμβρυϊκή περίοδο αρμονικών ήχων και μουσικής, εξ ίσου επίσης και θετικών αρμονικών σκέψεων και συναισθημάτων μητέρας και πατέρα και του περιγύρου τους (Α. Τοματίς). Κατά τον ερευνητή αυτόν και άλλους, πολλές διαταραχές των παιδιών και των ενηλίκων οφείλονται σε διακοπή της γλωσσικής επικοινωνίας του εμβρύου με την μητέρα, καθώς και σε δυνατούς ήχους, δυσαρμονικές σκέψεις, βία και αλλοπρόσαλλη συμπεριφορά ή τρόπο ζωής, τραυματικές εμπειρίες μέσα στην μήτρα. Στην Ιαπωνία, μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα, ίσχυε το “ Tai-Kyo”

δηλαδή η εμβρυική εκπαίδευση, μέρος της προετοιμασίας των ζευγαριών για την δημιουργία οικογένειας. Θεωρούσαν ότι οι φωνές, σκέψεις, αισθήματα της μητέρας και του πατέρα, των παππούδων – γιαγιάδων κλπ επηρεάζουν το έμβρυο και απέφευγαν τις δυσαρμονικές δονήσεις κάθε είδους. (Don Campbell, Η επίδραση του Μότσαρτ, Φιλομάθεια 2007).

Το έμβρυο έχει αποδειχθεί ότι απομνημονεύει τους ήχους που ακούει. **«Η μουσική αγωγή του παιδιού πρέπει να αρχίσει πριν από τη γέννηση»** δηλώνουν ο Ούγγρος συνθέτης παιδαγωγός Zoltan Kodaly... και ο Yehudi Menuhin. Μητέρες εκπαιδευτικοί, που μιλούσαν καθαρά, ευκρινώς, δυνατά και σωστά, διηγούνται, ότι το παιδί τους μίλησε γρήγορα και με πλούσιο λεξιλόγιο και διέπρεψε στην σχολική του επίδοση. **Ο λόγος και η αρμονική μουσική πολλαπλασιάζουν τις συνάψεις του εγκεφάλου και** ενδυναμώνουν το νευρικό του σύστημα, δημιουργούν τις βάσεις μιας ευγλωττίας, κοινωνικότητας και καλής νοημοσύνης (dr Tomatis).

Η όραση, που έχει ανάγκη από φως, αναπτύσσεται επίσης πριν από την γέννηση, παρά το γεγονός ότι οι βλεφαρίδες μένουν κλειστές. Από τον 2ο έως τον 6ο μήνα το έμβρυο δέχεται το φως και αντιδρά σε ένα δυνατό φως που πέφτει πάνω στην κοιλιά της μητέρας. Κατά την γέννηση η όραση είναι ήδη πολύ προχωρημένη. Τα αισθητήρια όργανα του εμβρύου αναπτύσσονται σε πληρότητα και εκλεπτύνονται με την πλούσια παροχή θετικών αισθητηριακών ερεθισμάτων. Εξ άλλου οι πλούσιες και θετικές αισθητήριες εντυπώσεις μητέρας (και επομένως και εμβρύου) αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την διάπλαση του εγκεφάλου κι επομένως για την αρμονική ψυχική και νοητική ανάπτυξη του εμβρύου.

Συναισθήματα και Ψυχικά Βιώματα του εμβρύου

Οι ψυχικές εμπειρίες του εμβρύου

Το έμβρυο αισθάνεται τα συναισθήματα της μητέρας Οι δύο: μητέρα και έμβρυο είναι εις σάρκα μία, σε συμβίωση, κι ό,τι εκείνη αισθάνεται, το έμβρυο την ίδια στιγμή το αισθάνεται και

το ζει μαζί της Παγκοσμίως έχουν διαπιστωθεί οι ψυχικές εμπειρίες του εμβρύου και η ανταπόκρισή του στις ψυχικές καταστάσεις της μητέρας του. Το έμβρυο αισθάνεται τα συναισθήματα και ιδιαίτερα την αγάπη προς αυτό μητέρας και πατέρα και αγαλλιά... Ενώ η αδιαφορία τους, η έλλειψη από τους γονείς επιθυμίας γέννησης του ή η απόρριψη του φύλου του, το γεγονός δηλαδή ότι θα ήθελαν ένα άλλο φύλο κι όχι το υπάρχον, είναι η πιο τραγική του εμπειρία, που θα του δυσκολέψει όλη την ζωή... (Αθανάσιος Καυκαλίδης, «Η γνώση της μήτρας», «Η μήτρα, ως υποκειμενική αλήθεια»).

Ο Αθανάσιος Καυκαλίδης επί 25 και πλέον έτη σε πολλές συνεδρίες «αυτοψυχογνωσίας» κατέγραψε τις εμπειρίες 126 ενηλίκων όλων των ηλικιών κατόπιν αναδρομής στην εμβρυϊκή περίοδο της ζωής. Κατέληξε στο ότι σ' αυτήν την περίοδο ανάγονται σοβαρές ψυχοσωματικές δυσκολίες, όταν τα συναισθήματα της μητέρας ήταν αγχωτικά, αρνητικά ή απορριπτικά του εμβρύου. Αντίθετα τα συναισθήματα αγάπης μητέρας και πατέρα και η γαλήνια κατάσταση της μητέρας εγκύου επιδρούν θετικά στην συναισθηματική κατάσταση του εμβρύου και στην μελλοντική χαρούμενη ψυχική κατάσταση του ενηλίκου ανθρώπου («Η δύναμη της μήτρας και η υποκειμενική αλήθεια» ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ). Ως προς τους συνεχώς ευπρόσδεκτους από την εγκυμονούσα μητέρα.: αναφέρει την μοναδική εμπειρία τους : «Ένωσαν βαθμιαία το σώμα τους να μικραίνει και να παίρνει τελικά τις διαστάσεις και την στάση εμβρύου μέσα στην μήτρα. Συναίσθημα ωκεάνιας γαλήνης γέμιζε ολόκληρη την ύπαρξή τους...» μοναδικής ευτυχίας...

Η προγεννητική ζωή εγκληματιών-εφήβων σύμφωνα με ανακοινώσεις της ψυχολόγου Laura Uplinger, αποδεικνύει την άμεση σχέση της ψυχικής κατάστασης της μητέρας εγκύου με την ψυχική πορεία παιδιού και ενηλίκου:

“Στις ΗΠΑ πολυάριθμες μελέτες αναφέρονται στην προγεννητική ζωή. Μερικές σχετίζονται με νέους 15–18 ετών φυλακισμένους για εγκλήματα βίας. Αναφέρουν ότι όταν μια έγκυος είναι πάρα

πολύ αγχωμένη και νευρική, το παιδί της διατρέχει μεγάλο κίνδυνο να γίνει ως παιδί και ενήλικος νευρικό και βίαιο. Οι ορμόνες του άγχους που εκκρίνονται στην αγχωμένη έγκυο προσβάλλουν, μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία, τον παλαιοεγκέφαλο του εμβρύου (δηλαδή τον κατώτερο εγκέφαλό του), και εμποδίζουν να γίνουν συνάψεις αυτού του παλαιοεγκεφάλου (=του υποθαλάμου) με τον ανώτερο εγκέφαλο και επομένως παρεμποδίζουν την ανάπτυξη αυτού του ανωτέρου εγκεφάλου, στον οποίο οφείλεται η ανώτερη ανθρώπινη νοημοσύνη, ο αυτοέλεγχος και η λογική.

Έτσι σ'έναν ενήλικο, αγχωμένο ή θυμωμένο, οι ορμόνες κινούν μέσα του, στον υποθάλαμο (τον κατώτερο εγκέφαλο), αντιδράσεις φυγής ή επιθετικότητας. Αλλά παρεμβαίνει η συνείδηση και μέσω του νεοεγκεφάλου (ανωτέρου εγκεφάλου) ελέγχει και καταργεί αυτές τις βίαιες παρορμήσεις. Ο έφηβος όμως που ήδη ως έμβρυο κατακλύσθηκε από το άγχος της μητέρας του, όταν αγχώνεται και θυμώνει δεν έχει τον βιολογικό εξοπλισμό που θα του επέτρεπε τον εγκεφαλικό έλεγχο, ώστε να εκδηλώσει αυτοσυγκράτηση μέσω της λογικής και έτσι τίποτε δεν παρεμβάλλεται μεταξύ της παρόρμησης και της πράξης”. Εξ άλλου έχει αποδειχθεί ότι το ψυχολογικό χρόνιο άγχος της μητέρας, που προκαλεί αυξημένη έκκριση κατεχολαμινών, οδηγεί συχνά σε αντίξοχη έκβαση της εγκυμοσύνης, προκαλεί αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα, αργοπορία στην εμβρυϊκή ανάπτυξη και αλλοίωση στην μορφολογία του πλακούντα (σύμφωνα με πλήθος νεωτέρων στατιστικών ερευνών). Οι παραπάνω έρευνες στους βίαιους και παραβατικούς νέους αναφέρονται σε συχνές και έντονες αγχωτικές καταστάσεις που βίωσε η μέλλουσα μητέρα ... Αυτές έχουν το τόσο βλαβερό αποτέλεσμα για τον συναισθηματισμό του εμβρύου – μελλοντικού ενήλικου.

Ευτυχώς η έγκυος έχει την ασπίδα της αγάπης της προς το παιδί της, για την αντιμετώπιση κάθε πένθους ή προβλήματος. Και ο δρ. Thomas Verny, ψυχίατρος καθηγητής του Πανεπιστημίου του Τορόντο, αθροίζοντας τις μελέτες των συναδέλφων του με τις δικές του, υποστηρίζει ότι για να μπορέσει ο άνθρωπος να

αισθανθεί και να εκδηλώσει την αγάπη και την συμπάθεια προς τον συνάνθρωπο και σε πληρότητα την ψυχική υγεία, πρέπει να έχει δεχθεί την σκέψη και την αγάπη της μητέρας και του πατέρα από την αρχή της ζωής του, ήδη από την σύλληψή του. (“The secret life of the unborn child”).

«Η αγάπη που μια μητέρα τρέφει για το παιδί της, οι ιδέες που καλλιεργεί για αυτό, ο πλούτος της επικοινωνίας που διατηρεί μαζί του, ασκούν καθοριστική επίδραση στην φυσική του διάπλαση, στις βασικές γραμμές της προσωπικότητάς του, στις προδιαθέσεις του χαρακτήρα του». **«Η αγάπη προς το παιδί που περιμένουν αποτελεί τον πιο ευνοϊκό παράγοντα για τον πολλαπλασιασμό των συνάψεων του εγκεφάλου του κι επομένως για την δημιουργία ενός πλάσματος ευφυούς και αισθαντικού»** (καθηγητής J. P. Relier, νεογνολόγος).

Επιστήμονες, ψυχολόγοι και ψυχίατροι έχουν καταδείξει την πρωταρχική σημασία για το παιδί και το μέλλον του τού συναισθηματικού δεσμού, που η μητέρα του έχει δημιουργήσει και διατηρεί μαζί του.

-Ο καθηγητής A. A. Fedor-Freybergh τον Πανεπιστημίου της Στοκχόλμης αναφέρει την περίπτωση της μικρής Χριστίνας., η οποία από τη γέννησή της αρνήθηκε με επιμονή το στήθος της μητέρας της, ενώ ρίχθηκε με ορμή στο μπιμπερό που της παρουσίασαν και γαντζώθηκε στο στήθος μιας άλλης γυναίκας κι άρχισε να θηλάζει ορμητικά. Μια διαίσθηση του καθηγητού τον ώθησε να ρωτήσει τη μητέρα: « Κυρία, το θέλατε πραγματικά αυτό το παιδί;» «Όχι παραδέχθηκε εκείνη. Ήθελα να το ρίξω, αλλά ο άνδρας μου ήθελε αυτό το παιδί και γι 'αυτό το κράτησα». Χωρίς αμφιβολία η μικρή Χριστίνα είχε συλλάβει την απόρριψη της μητέρας της και της την ανταπέδιδε,. (M.A.Bertin “Η φυσική προγεννητική αγωγή, μια ελπίδα για το παιδί, την οικογένεια, την κοινωνία”). Ορίστε παραδείγματα από επιστημονικά βιβλία και περιοδικά:

-Σε έρευνα επί 88.000 ατόμων που γεννήθηκαν στην Ιερουσαλήμ μεταξύ του 1964 και 1976 διαπίστωσαν ότι τα

τέκνα των γυναικών που διήνυσαν τον 2ο μήνα της εγκυμοσύνης τους τον Ιούνιο του 1967, χρόνο του Αραβο-Ισραηλινού πολέμου των έξι ημερών, είχαν σημαντικά περισσότερα κρούσματα σχιζοφρένειας, ως νεαροί ενήλικες, λόγω του έντονου στρες της εγκύου («Origins» της Annie Murphy Paul).

-Η καθηγήτρια Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια Catherine Monk από τις μελέτες της επισημαίνει ότι, τα νεογνά των καταθλιπτικών εγκύων μητέρων είναι πιο ευερέθιστα και πιο δύσκολα να ηρεμήσουν, έχουν περισσότερα προβλήματα ύπνου και έχουν υψηλότερα επίπεδα κορτιζόλης στο αίμα τους (της στρεσογόνου ορμόνης) αργότερα εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά παρορμητικότητας, υπερκινητικότητας και συμπεριφορικά προβλήματα. Αυτή η έρευνα εξηγεί η καθηγήτρια Monk μας στέλνει πιο πίσω, στην ενδομήτρια ζωή ως προς το πότε γινόμαστε αυτό που είμαστε ((«Origins» της Annie Murphy Paul)

-Η δρ. Sylvie Richard, παιδίατρος στην Tours της Γαλλίας, στην διατριβή της: «Η επίδραση του συγκινησιακού βιώματος της εγκύου στην ιδιοσυγκρασία και την υγεία του νεογνού» παρακολούθησε κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τους οκτώ επόμενους μήνες 100 μητέρες και τα παιδιά τους, τις οποίες διαχώρισε σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με το βαθμό του άγχους, κανονικού, ισχυρού ή πολύ ισχυρού, που βίωναν σε μόνιμη σχετικώς κατάσταση οι μέλλουσες μητέρες. Οι στατιστικές αποκάλυψαν προφανή αντιστοιχία μεταξύ των συγκινησιακών διαταραχών της εγκύου και των δυσλειτουργιών που παρουσίασε το παιδί: προβλήματα υγείας και ψυχολογικές διαταραχές («Η φυσική προγεννητική αγωγή» Marie-Andrée Bertin).

- Στη Φιλανδία, δύο ομάδες, 167 ατόμων η κάθε μια, παρακολουθήθηκαν επί 35 έτη. Τα άτομα της πρώτης ομάδας είχαν χάσει τον πατέρα τους πριν από τη γέννησή τους, τα άτομα της δεύτερης ομάδας, μετά την γέννησή τους, κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους. Η σύγκριση κατέδειξε σαφή

διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων. Όσοι δηλαδή αισθάνθηκαν, κατά την ενδομήτρια ζωή τους, το στρες και την θλίψη της μητέρας τους, παρουσίασαν μεγαλύτερες διαταραχές από εκείνους, οι οποίοι αισθάνθηκαν το πένθος, ενώ ήταν ήδη «ανεξάρτητοι», μετά την γέννησή τους. Στην πρώτη ομάδα ήταν πολύ περισσότερα τα κρούσματα αλκοολισμού και εγκληματικότητας. Πολύ υψηλότερο ήταν επίσης το ποσοστό ψυχώσεων και σχιζοφρένειας (16% έναντι 6%). Και στην περίπτωση αυτή, οι ερευνητές αποδίδουν την διαφορά, σε ανατομική βλάβη του υποθαλάμου.

- Ερωτήσεις σε πεντακόσιες γυναίκες, έδειξε ότι περίπου το ένα τρίτο από αυτές δεν σκέπτονταν καθόλου το παιδί που έφεραν μέσα τους, είτε γιατί η εγκυμοσύνη ήταν ανεπιθύμητη, είτε γιατί πίστευαν ότι η φύση εργάζεται, μέσα από αυτές, και οι ίδιες δεν χρειάζεται να συνεργασθούν. Τα παιδιά που έφεραν στον κόσμο είχαν κατά γενικό κανόνα, βάρος κατώτερο του κανονικού, παρουσίαζαν νευρικές και πεπτικές διαταραχές συχνότερες και σοβαρότερες από ό,τι τα άλλα παιδιά. Έκλαιγαν πολύ, στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, (δεν υπάρχουν στοιχεία για τα μετέπειτα στάδια), παρουσίασαν δυσκολίες προσαρμογής προς τους άλλους και προς την ζωή γενικότερα.

-Ένα παράδειγμα μακροπρόθεσμης βλάβης στην ενήλικη ζωή, αναφέρει ο γερμανός, Paul Bick, πρωτοπόρος της υπνοθεραπείας. Ο ασθενής του παραπονιόταν για σοβαρές κρίσεις αγωνίας, συνοδευόμενες από εξάψεις. Για να ανακαλύψει το αίτια, ο δρ. Bick τον υπέβαλε σε ύπνωση. Ο ασθενής άρχισε να εξερευνά τους μήνες πριν από τη γέννησή του, ενθουμούμενος και διηγούμενος ήρεμα συγκεκριμένα περιστατικά, μέχρι τη στιγμή που έφθασε στον 7ο μήνα. Τότε ξαφνικά η φωνή του πνίγηκε και κυριεύθηκε από πανικό. Προφανώς είχε φθάσει στο γενεσιουργό αίτιο του προβλήματος του. Έλεγε ότι ζεσταίνεται και φοβάται τρομερά. Γιατί; Την απάντηση έδωσε η μητέρα του, όταν ομολόγησε ότι, κατά τον έβδομο μήνα της εγκυμοσύνης, είχε προσπαθήσει να αποβάλει, κάνοντας πολύ ζεστά μπάνια». (M.A. Bertin “Η φυσική προγεννητική αγωγή”.)

-Ο David Chamberlain, διδάκτωρ ψυχολογίας στο San Diego αναφέρει περίπτωση τεσσάρων εφήβων που έκαναν απόπειρα αυτοκτονίας, κάθε χρόνο την ίδια εποχή: εποχή που κατά τις διηγήσεις των μητέρων τους εκείνες έκαναν απόπειρα αποβολής τους, τις οποίες ωστόσο οι έφηβοι αγνοούσαν.

-Το πιο σπουδαίο επιχείρημα που αποδεικνύει πώς η ψυχολογία της εγκύου μετατρέπεται σε βιολογική κατάσταση στο έμβρυο παρέχει ο δόκτωρ Levine, χειρουργός οδοντίατρος από το Μάντσεστερ. Αυτός ό οδοντίατρος επί σειρά ετών συνέλεγε δόντια νεογιλής οδοντοφυΐας και παρατηρούσε τις τομές τους, στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο. Παρατήρησε πρώτα μια γκριζωπή γραμμή, την οποία ονόμασε «νεογνική γραμμή», γιατί αντιστοιχεί στην τραυματική εμπειρία της γέννησης. Η γραμμή αυτή δεν υπήρχε, όταν η γέννηση είχε εξελιχθεί με τις καλύτερες συνθήκες.

Τα στρώματα αδαμαντίνης που βρίσκονται κάτω απ' αυτήν την γραμμή έχουν εναποτεθεί στις καταβολές (φύτρες) των δοντιών, κατά την ανάπτυξή τους στις σιαγόνες του εμβρύου. Στα στρώματα αυτά παρατήρησε συχνές ανωμαλίες, μέχρι και ανεπαίσθητα κενά. Τι ήταν άραγε αυτό που είχε αναστείλει για ένα χρονικό διάστημα αρκετά μεγάλο την διαδικασία δόμησης της νεογιλής οδοντοφυΐας; Και ίσως και άλλων μαλακών και ευγενών οργάνων όπως η καρδιά, το συκώτι, ο εγκέφαλος, τα οποία δεν έχουν διατηρήσει ανιχνεύσιμα ανατομικά αποτυπώματα; Ο δρ. Levine συνεργάστηκε μ' έναν ψυχολόγο, ο οποίος συζήτησε με τις μητέρες. Έρχονται στο φως λοιπόν ακριβείς αντιστοιχίες ανάμεσα στις ανωμαλίες αυτές και τα ισχυρά πολύ επιθετικά σοκ που αυτές οι μητέρες είχαν υποστεί κατά την εγκυμοσύνη τους.

Όλες αυτές οι έρευνες αποδεικνύουν την ορθότητα του πορίσματος του δόκτορος Michel Odent, ο οποίος αποφαίνεται ότι **η πρωταρχική υγεία**, δηλαδή η βασική φυσική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, θεμελιώνεται κατά την εποχή της στενής σχέσης με την μητέρα, δηλαδή κατά τους εννέα μήνες της

εγκυμοσύνης, τις κρίσιμες ώρες της γέννησης και την περίοδο του θηλασμού.

Έρευνες του πρωτοπόρου Καναδού Ψυχιάτρου Καθηγητού Thomas Verny Σύμφωνα με τον δρa Thomas Verny η ενδομήτρια ζωή καθορίζει την σχέση του ανθρώπου με τον εαυτό του, τον συνάνθρωπο, τον πλανήτη γη.

Δεν είναι δυνατή η ύπαρξη Οικολογίας, στον Κόσμο, χωρίς να έχει προϋπάρξει Οικολογία στη Μητέρα. Οι έρευνες και τα συμπεράσματά του, δίνουν έμφαση στο περιβάλλον του παιδιού-εμβρύου. Ενδιαφέρον είναι ότι διατυπώθηκαν πολύ πριν από την εμφάνιση της Νέας Επιστήμης της Επιγενετικής, που επίσης έθεσε το περιβάλλον και όχι τα γονίδια στην πρώτη θέση. Ο σεβασμός του περιβάλλοντος αρχίζει από την ενδομήτρια ζωή! Το έμβρυο αισθάνεται τις σκέψεις της μητέρας. Οι εικόνες, οι σκέψεις, οι ιδέες που η μητέρα τρέφει μέσα της, εμποτισμένες από τη συγκίνησή της και μάλιστα σε σχέση με το παιδί της, το επηρεάζουν, το μορφοποιούν...

Η επίδραση των σκέψεων της μητέρας στο έμβρυο ερευνήθηκε και από την γαλλίδα πανεπιστημιακή ερευνήτρια Marie-Claire Busnel, η οποία είπε: «εξίσου το έμβρυο αντιδρά στον λόγο όπως και στη σκέψη της μητέρας, όταν αυτή η σκέψη έχει μια σαφήνεια και ένταση». Η έγκυος γυναίκα είναι μορφοποιός! Οι εικόνες και οι σκέψεις για το παιδί εγγράφουν σ' αυτό εντυπώματα, μορφοποιούν =διαμορφώνουν την ύπαρξή του. Πολλά είναι τα σχετικά παραδείγματα. Το έμβρυο είναι ικανό μάθησης Πρέπει επίσης να ευαισθητοποιήσουμε τους γονείς όσον αφορά τα ανυποψίαστα νοητικά ταλέντα των μωρών, ήδη από την κοιλιά της μητέρας τους ακόμη και των προώρων. Αυτά τα μωρά είναι ικανά λεπτής κατανόησης, μνήμης και μάθησης. Ενωμένα με την μητέρα αισθάνονται γεγονότα του περιβάλλοντος της μητέρας.

Πολλά περιστατικά δείχνουν ότι το έμβρυο γνωρίζει -δεν ξέρουμε πώς- το εξωμήτριο περιβάλλον. Ορίστε μερικές εμπειρίες μητέρων: Μητέρα αφηγήθηκε ότι, ως έγκυος,

γλίστρησε κι έπεσε από την εσωτερική σκάλα του σπιτιού της, ευτυχώς χωρίς συνέπειες για το παιδί. Το μωρό της όμως, μετά τη γέννησή του, έκλαιγε γοερά στο πέρασμα από το μέρος αυτό... Νεαρή κοπέλα που άκουγε εκπομπή για την προγεννητική αγωγή στην τηλεόραση, τηλεφώνησε και αφηγήθηκε: είχε πάντα ένα φόβο για τον άνδρα και συγχρόνως φοβόταν ότι ο πατέρας της θα την κτυπήσει, ενώ δεν την είχε ποτέ, ούτε καν μαλώσει. Η μητέρα της έλυσε την απορία για την αιτία του φόβου της, όταν της εξήγησε ότι ο άνδρας της, όσο ήταν έγκυος σ' αυτήν, την είχε κτυπήσει... Το κορίτσι έκτοτε «γνώριζε»... Η ζωή κρατάει ακόμη τα μυστικά της...

Σήμερα οι γενετιστές ανακάλυψαν τον σημαντικό ρόλο του περιβάλλοντος, με πρωταρχικό το πρώτο προγεννητικό περιβάλλον, που παραμέρισε τον παλαιό κανόνα της κυριαρχίας των γονιδίων, και οδήγησε στο νέο απόφθεγμα, ότι «το περιβάλλον ελέγχει την ζωή». Και επομένως οι σκέψεις, συναισθήματα της εγκύου και του πατέρα που αποτελούν το πρώτο ενδομήτριο περιβάλλον, αυτές καθορίζουν ποιες ιδιότητες των γονιδίων θα εκφραστούν και ποιες θα μείνουν σιωπηρές.

Παράλληλα οι επιστήμονες της ανάπτυξης του εγκεφάλου μιλούν για τους «νευρώνες - καθρέπτες», που υπάρχουν στον ανθρώπινο εγκέφαλο, (Giakomo Rizzolati, 1992) οι οποίοι αντανακλούν (καθρεφτίζουν: μιμούνται) σκέψεις, νοοτροπίες, συγκινήσεις του πλησίον, (και ποιός είναι πιο πλησίον από την μητέρα για το παιδί στην μήτρα;) (Daniel Goleman “Κοινωνική Νοημοσύνη”). Αυτές οι πρόσφατες σχετικά, πολύ σημαντικές γνώσεις θα αναπτυχθούν στο επόμενο κεφάλαιο. Οι σπουδαίες ανωτέρω ανακαλύψεις έφεραν μια νέα διάσταση στον πρώτιστο παιδαγωγικό ρόλο των μελλόντων γονιών, μητέρας και πατέρα, και στην μεγάλη τους δυνατότητα να οικοδομήσουν σωστά το μέλλον του παιδιού τους, θεμελιώνοντας ήδη από την Αρχή της Ζωής του, από τις ρίζες του, την Υγεία του και δομώντας θετικά τις δυνάμεις της Ψυχής του! Έφεραν μια νέα διάσταση στην Πρόληψη, κατ ακρίβεια στην αρχή της πρόληψης. **Ο αληθινός παιδαγωγός, ο ιατρός φροντίζουν από την αρχή να γίνει ίσιο**

το δενδράκι. Αυτό είναι πολύ πιο εύκολο και αποτελεσματικό από το να προσπαθούν να το ισιώσουν, αφού στραβώσει.

Με ποιο τρόπο άραγε η ψυχική κατάσταση της εγκύου περνάει στο έμβρυο;

Πώς η ψυχική ζωή της εγκύου επηρεάζει τη φυσική και ψυχική κατάσταση του εμβρύου, διαμορφώνοντας το σώμα, τις βιολογικές λειτουργίες και τον ψυχισμό του

.-Μέσω των ορμονών η επιστήμη απαντάει: Η αδρεναλίνη, οι κατεχολαμίνες, ορμόνες του άγχους και της αγωνίας που κατακλύζουν το αίμα της μητέρας όταν είναι αγχωμένη, όταν είναι δυστυχημένη, και πρέπει να δράσει, κατακλύζουν επίσης και το αίμα του παιδιού μέσω της πλακούντιας κυκλοφορίας. Αυτές οι ορμόνες γεννούν ίδιες καταστάσεις άγχους και δυστυχίας και στο έμβρυο και εμποδίζουν έως σταματούν εντελώς την ανάπτυξη των οργάνων, υπό σχηματισμό την εποχή εκείνη. Οι ενδορφίνες, ορμόνες της χαράς και της ευχαρίστησης που βρίσκονται στο αίμα της μητέρας, όταν είναι ευτυχισμένη, περνούν επίσης στον οργανισμό του εμβρύου, δημιουργούν σ' αυτό τις ίδιες καταστάσεις χαράς και ευτυχίας και επιτρέπουν την συνέχιση του φυσικού έργου δόμησης του οργανισμού του καθώς δε εγγράφονται στην κυτταρική του μνήμη, του εγγαράσσουν χαρακτήρα χαρούμενο, ευτυχισμένο και αισιόδοξο.

-Μέσω της μνήμης των κυττάρων Τα κύτταρα έχουν μνήμη. Ο ψυχισμός του παιδιού αλλά και η φυσική του ύλη, δηλαδή όλος ο οργανισμός του, δομείται με τις ψυχικές ενέργειες της μητέρας και μέσω αυτής του πατέρα και του περιβάλλοντος. Ήδη από την σύλληψη το κάθε τι από την μητέρα και το περιβάλλον της εγγράφεται στην κυτταρική του μνήμη. Σκέψεις, ιδέες, συγκινήσεις, βιώματα της εγκύου δημιουργούν δονήσεις και αποτελούν «πληροφορίες», εγγραφόμενες, ως εντυπώματα, στην νευρική κυτταρική μνήμη του εμβρύου, πρώτα δυναμικά χαράγματα, απαρχές του αυριανού του

χαρακτήρα και των κλίσεων και χαρισμάτων του, των ιδιαιτεροτήτων του, του προγράμματος ζωής του. Στους εννέα μήνες τίθενται εξ ίσου τα θεμέλια των ψυχικών και πνευματικών ιδιοτήτων του, των κλίσεων και της ιδιοφυίας του, μέσα από τα πανίσχυρα, ως πρώτα, εντυπώματα στην κυτταρική του μνήμη των σκέψεων, συναισθημάτων, αισθητηριακών εμπειριών, βιωμάτων μητέρας, και μέσα από αυτήν, του πατέρα και του οικείου περιβάλλοντος. Η βιαιότητα ή η ειρηνική διάθεση πριν εκδηλωθούν στην ενήλικη ζωή έχουν πρώτα εντυπωθεί στην νευρική κυτταρική μνήμη των εμβρύων – κι αυτά τα πρότυπα επαναλαμβάνονται αργότερα. Σύλληψη, μια στιγμή-κλειδί Η επιστήμη επίσης ερεύνησε το θέμα της σύλληψης, και αποφαίνεται ανενδοίαστα ότι «η ψυχική κατάσταση του ζεύγους κατά την εποχή της σύλληψης, αν είναι κακή, δημιουργεί ένα ιδιαίτερα αρνητικό πεδίο ανάπτυξης του εμβρύου, που μπορεί να εμφανισθεί με συγγενή ανωμαλία». Προτρέπει την αποφυγή σύλληψης σε περιόδους κακής φυσικής και ψυχικής κατάστασης των ερωτικών συντρόφων, (ανακοίνωση ομάδας ιατρών του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στο 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής Παίδων). (Εφημερίδα τα Νέα). Κατά την σύλληψη δημιουργείται το γενετικό σχέδιο της νέας ζωής. Το σχέδιο αυτό, δηλ. το DNA του παιδιού, έχει απόλυτη σχέση με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, την εσωτερική στάση του ζεύγους, κατά την ένωσή του, τον τρόπο της ζωής του προηγούμενως ακόμη. Μια στάση θαυμασμού, εκτίμησης και αγάπης του ζεύγους δημιουργεί έναν «ιθμό» (φίλτρο), μέσα από τον οποίο οι καλύτερες ιδιότητες των προγόνων ευνοούνται να εκδηλωθούν στο πρώτο DNA της Νέας Ύπαρξης, από τις άπειρες: καλές και κακές, που ασφαλώς υπάρχουν σε 7 γενεές προγόνων από την πατρική και 7 γενεές από τη μητρική γραμμή!

-Μέσω της γενετικής επίδρασης του περιβάλλοντος στο έμβρυο και στο ζυγωτό (δηλαδή της ζωής, σκέψεων, συναισθημάτων, αισθητηρίων εντυπώσεων, βιωμάτων του ζευγαριού και της εγκύου). Αυτή η βασική εξήγηση, ως προς την επίδραση στην φυσική και ψυχική ανάπτυξη του παιδιού των ψυχικών και πνευματικών καταστάσεων της μητέρας, μας

παρέχεται από τις νέες έρευνες και ανακαλύψεις της Βιολογίας και της Νευροεπιστήμης, από τα έτη 1990 και εφεξής, με πρωτοπόρο τον ερευνητή, βιολόγο-κυτταρολόγο καθηγητή Bruce Lipton.

Επιγενετική Για να αντιληφθούμε το μέγεθος της επανάστασης των αντιλήψεων της εποχής που ζούμε, ας παρακολουθήσουμε πολύ συνοπτικά την ιστορία των νέων ανακαλύψεων που άλλαξαν τον τρόπο σκέψης μας και την όλη επιστημονική θεώρηση της ίδιας μας της ζωής. Η Επιγενετική, που μας έχει και πάλι απασχολήσει, έρχεται να σαρώσει όλες τις προηγούμενες επιφυλάξεις. Μέχρι το 1990 περίπου η βιολογία υποστήριζε το δόγμα της απόλυτης κυριαρχίας του DNA ή της γενετικής νομοτέλειας. Με βάση την λογική αυτή, το DNA αποτελεί την «κύρια αρχή» ή τον κύριο προσδιοριστικό παράγοντα των φυσικών και ψυχικών χαρακτηριστικών ενός οργανισμού. Και ότι επομένως οι κληρονομικοί παράγοντες μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά, ελέγχοντας απολύτως τα χαρακτηριστικά του απογόνου. Οι ιδέες αυτές παραμερίστηκαν απολύτως με την ανακάλυψη της Επιγενετικής. Η Επιγενετική: η μελέτη των μοριακών μηχανισμών με τους οποίους το περιβάλλον ελέγχει την κυτταρική δραστηριότητα, είναι σήμερα ένας από τους πιο δραστήριους τομείς της επιστημονικής έρευνας. Οι επιστήμονες έφθασαν στο συμπέρασμα ότι δεν είμαστε θύματα των γονιδίων μας αλλά αφέντες της μοίρας μας, ικανοί να δημιουργήσουμε ζωές γεμάτες ειρήνη, ευτυχία και αγάπη. Δεν είναι οι καθοδηγούμενες από τα γονίδια ορμόνες που ελέγχουν το σώμα και το πνεύμα μας. Οι πεποιθήσεις μας, ο ψυχικός βίος μας, ο τρόπος της ζωής μας, αυτά ελέγχουν το σώμα, τον νου και συνεπώς και την ζωή μας. Οι εκπληκτικές ανακαλύψεις της Επιγενετικής, αυτού του νέου τομέα της βιολογίας, λύνει τα μυστήρια σχετικά με το πώς το περιβάλλον επηρεάζει την συμπεριφορά των κυττάρων, χωρίς να αλλάξει τον γενετικό κώδικα. Οι θετικές σκέψεις έχουν σημαντικές επιδράσεις στην συμπεριφορά και στα γονίδια, προπαντός όταν βρίσκονται σε αρμονία με τον υποσυνείδητο προγραμματισμό. Και οι αρνητικές σκέψεις έχουν εξίσου ισχυρό αντίκτυπο. «Το περιβάλλον ευθύνεται για την ζωή.» Τι ενεργοποιεί λοιπόν τα

γονίδια; Αυτό που ενεργοποιεί την έκφραση ενός γονιδίου είναι ένα σήμα από το περιβάλλον του και όχι μια προκύπτουσα ιδιότητα του ίδιου του γονιδίου. Αφού το πρώτο περιβάλλον του ανθρώπου είναι το ενδομήτριο περιβάλλον, ο νέος τομέας της επιγενετικής επιστήμης σημαίνει ότι σκέψεις, συναισθήματα, βιώματα των μελλοντικών γονέων και προπαντός της μητέρας, εγκύου, διαμορφώνουν, καθορίζουν τελικά τα γενετικά χαρακτηριστικά του παιδιού που θα γεννηθεί, και τούτο χωρίς να αλλάζουν τον γενετικό του κώδικα, το DNA (το προσχέδιο). Δηλαδή: τα γονίδια προορίζουν, το περιβάλλον καθορίζει. Με τον νέο κλάδο της επιγενετικής δεν μιλάμε πλέον για κυριαρχία των γονιδίων αλλά για κυριαρχία του περιβάλλοντος. Ανάλογα με τα μηνύματα του περιβάλλοντος, (η ζωή στην μήτρα είναι το πρώτο περιβάλλον) άλλα γονίδια μπορούν να εκφραστούν κι άλλα μένουν σιωπηρά. Θετικό ενδομήτριο περιβάλλον, λόγω των θετικών σκέψεων και συναισθημάτων της μητέρας δίνει δυνατότητα έκφρασης στις θετικές ιδιότητες των γονιδίων και αφήνει σιωπηρές τις αρνητικές. (Δηλ. ο επιγενετικός μηχανισμός μπορεί να μεταβάλλει ένα γονίδιο, ώστε να παραγάγει υγιείς πρωτεΐνες και λειτουργίες, παρά τα κληρονομημένα ελαττωματικά γονίδια). Το αντίθετο συμβαίνει επίσης, όταν θετικά έως χαρισματικά σχέδια των γονιδίων δεν έχουν την δυνατότητα να εκφραστούν, λόγω της αρνητικότητας των βιωμάτων μητέρας και πατέρα, ήτοι του πρώτου περιβάλλοντος του εμβρύου. «Τα γονίδια αντιπροσωπεύουν προγράμματα που όχι μόνον αναγιγνώσκονται αλλά που επαναγράφονται επίσης». Αυτό σημαίνει ότι το ζευγάρι έχει εκείνο ευθύνη για το παιδί που θα φέρουν στον κόσμο (αρκεί βέβαια να το πληροφορήσουμε, διότι δεν είναι κανείς ένοχος για παραβιάσεις κανόνων που δεν γνωρίζει!) Η νέα βιολογία της Επιγενετικής δίνει έμφαση στον συνειδητό ρόλο του γονέα Με την νέα βιολογία αντιλαμβανόμαστε ότι για την σύλληψη και την εγκυμοσύνη, «οι μητέρες και οι πατέρες έχουν κοινό μερίδιο ευθύνης, παρότι η μητέρα φέρει το μωρό μέσα στην μήτρα της. Ό,τι κάνει ο πατέρας επηρεάζει βαθύτατα την μητέρα, η οποία με την σειρά της επηρεάζει το αναπτυσσόμενο παιδί.» «Η επιλογή του γενετικού υλικού εξαρτάται από τον

τρόπο ζωής του ζεύγους, πριν και κατά τη σύλληψη, από την ποιότητα της αγάπης του», (γενετιστής δρ. Bruce Lipton). Χαρά, ανάταση, θαυμασμός, βαθειά αγάπη και τρυφερότητα στη σχέση του ζευγαριού, δηλαδή μια ευγενής φυσική, ψυχική και πνευματική εξ ίσου, ερωτική επικοινωνία του ζεύγους και σύγχρονη επιθυμία και των δύο να δημιουργήσουν ένα παιδί στον μεταξύ τους δεσμό αποτελούν το αναγκαίο πλαίσιο-θεμέλιο για την εκδήλωση σπουδαίων χαρισμάτων στην νέα ύπαρξη που έρχεται να ενσαρκωθεί μαζί τους. Οι μέλλοντες γονείς μπορούν να δώσουν στο παιδί από τη μήτρα τα στοιχεία και τις προϋποθέσεις που θα του επιτρέψουν να εγγράψει στα θεμέλια της δομής του την χαρά της ζωής, την ικανότητα για αγάπη, για διάλογο, για συνεργασία, για εξεύρεση δικαίων λύσεων σε όλες τις συγκρούσεις. Οι γονείς, σ' αυτά τα στάδια, με τον απλά θετικό, χαρούμενο, αισθητικό τρόπο της ζωής τους συμμετέχουν στη διαμόρφωση, όχι μόνον ενός θετικού αρμονικού ψυχισμού του παιδιού - πράγμα πολύ κατανοητό- γιατί το παιδί αντιγράφει, μιμείται σκέψεις, συναισθήματα, κινήσεις, συμπεριφορές μητέρας και πατέρα, με τους νευρώνες-καθρέπτες του, αλλά αποτελούν οι κύριοι θεμελιωτές της υγείας του, της αρμονικής διάπλασης των οργάνων του σώματός του. Και τούτο διότι τα δομικά υλικά σώματος και ψυχισμού του παιδιού είναι ό,τι η έγκυος, , σκέπτεται, αισθάνεται και ζει, ό,τι παίρνει ως τροφή, ό,τι αναπνέει, ό,τι ακούει, βλέπει, θαυμάζει, εύχεται, οραματίζεται, με τον πατέρα δίπλα της. Με τις νέες θεωρήσεις οι οποίες απομάκρυναν το τελευταίο επιστημονικό εμπόδιο, και προσέθεσαν νέες γνώσεις απεδείχθη η πρωτεύουσα σημασία ενός ευνοϊκού αρχικού περιβάλλοντος για την αρμονική εμβρυϊκή ανάπτυξη. Η νέα εστίαση πάνω στις επιδράσεις του προγεννητικού περιβάλλοντος εκτείνεται και στη μελέτη του IQ. Έφθασαν στο συμπέρασμα ότι τα γονίδια αναλογούσαν στο 34% των παραγόντων που καθορίζουν το IQ. Ο δρ Devlin ανακάλυψε ότι οι συνθήκες που επικρατούν κατά την προγεννητική ανάπτυξη έχουν σημαντικό αντίκτυπο στο IQ. Ότι η δυνητική νοημοσύνη ενός παιδιού ελέγχεται από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες κατά ποσοστό άνω του 51%. Και ότι η ικανότητα μάθησης θεμελιώνεται κατά την ενδομήτρια

ζωή. (Gerald Huther) Συνειδητή μητέρα και συνειδητός πατέρας Είναι προφανές ότι αυτό που χρειάζονται οι άνθρωποι είναι μια ανατροφή γεμάτη αγάπη «Το αγέννητο παιδί είναι μια ζωντανή ύπαρξη και η ανάπτυξή του γίνεται δυνατή μόνο με την συνεχή επικοινωνία του με το μητρικό περιβάλλον. Από την αρχή διαδραματίζεται μία πολύπλοκη αλληλεπίδραση. Από την αρχή ο άνθρωπος χρειάζεται την σχέση.» (Gerald Hüther - Inge Weser «Το μυστικό των εννέα πρώτων μηνών»). Όλα τα παιδιά και πριν από τη γέννηση, για να μπορέσουν να αναπτυχθούν κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο έχουν την ανάγκη να βιώνουν ότι είναι ευπρόσδεκτα και ασφαλή. Οι νευρώνες καθρέπτες, νέα ανακάλυψη της νευροεπιστήμης Το 1992 ο καθηγητής του Πανεπιστημίου της Πάρμα Ιταλίας Giacomo Rizzolatti ανακάλυψε τους νευρώνες-καθρέπτες, τους κοινωνικούς νευρώνες του ανθρώπου, οι οποίοι αντανακλούν, «καθρεφτίζουν» σκέψεις, ιδέες, συναισθήματα, βιώματα του πλησίον, χωρίς άλλη λεκτική επικοινωνία. Κοινωνικός εγκέφαλος

– Νευρώνες – καθρέπτες

Οι σύγχρονες έρευνες των νευροεπιστημών έχουν καταδείξει μια πολύ σπουδαία ιδιότητα του ανθρώπινου εγκεφάλου (αλλά επίσης και του εγκεφάλου των θηλαστικών ζώων, σε πολύ μικρότερο βαθμό): την κοινωνική του ικανότητα. Δηλαδή την ικανότητά του να συλλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις προθέσεις, τις πράξεις των άλλων και να τους κοινωνεί τα δικά του συναισθήματα, σκέψεις κλπ. Ο άνθρωπος έχει έναν εγκέφαλο κοινωνικό και επικοινωνιακό Αυτός ο κοινωνικός εγκέφαλος εκδηλώνεται μέσω ενός συνόλου νευρωνικών μηχανισμών, οι οποίοι διέπουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας στις σχέσεις μας με τους άλλους, πλησίον μας. Χάρη σ' αυτούς του κοινωνικούς νευρώνες δεχόμαστε την επίδραση των συναισθημάτων, των σκέψεων, των προθέσεων των πλησίον μας και αμοιβαία τους επηρεάζουμε με τα δικά μας συναισθήματα, σκέψεις κλπ. Διακρίνουμε δύο είδη κοινωνικών νευρώνων: Αυτούς με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων και τους μεταδίδουμε τα δικά μας

συναισθήματα – είναι τοποθετημένοι στη μέση του εγκεφάλου – σε σχήμα αμυγδάλου και τους ονομάζουμε: “αμυγδαλή”. Κι αυτούς οι οποίοι επενεργούν πάνω στις ιδέες των άλλων και οι οποίοι είναι τοποθετημένοι στο επίπεδο των οφθαλμών. **Οι κοινωνικοί μας νευρώνες**, ιδιαιτερότητα του εξελιγμένου ανθρώπινου εγκεφάλου, σχηματίζονται μέσω των εμπειριών μας στις σχέσεις μας με τους άλλους από την εμβρυϊκή περίοδο της ζωής μας. Η τρυφερότητα, η αγάπη, η πίστη, οι φροντίδες προετοιμάζουν τις αναγκαίες συνθήκες για τον πολλαπλασιασμό τους. Ενώ ο φόβος, το άγχος, το πένθος, η οργή εμποδίζουν την ανάπτυξή τους. Αυτοί οι κοινωνικοί νευρώνες παίζουν ένα πρωτεύοντα ρόλο στην ικανότητα του καθενός για ευτυχία, στην ικανότητά του να αγαπάει και στην υγεία του. Η κοινωνικότητα, μορφοποιός των εγκεφαλικών κυττάρων, μεταδίδεται στις επόμενες γενεές και μακροχρονίως εμπλουτίζει το γενετικό κεφάλαιο των θηλαστικών. Εξ αυτού συνάγεται ότι η προδιάθεση προς την καλοσύνη, τον αλtruισμό, την συμπάθεια είναι έμφυτη ιδιότητα του ανθρώπινου γένους. Χάρης στους νευρώνες – καθρέπτες, ο εξωτερικός κόσμος αντανακλάται (“καθρεφτίζεται”) σε μας. Για να κατανοήσουμε τον άλλον, γινόμαστε, εν μέρει, όπως αυτός. Με τα συναισθήματά μας, τις προθέσεις μας που αντανακλώνται στον εγκέφαλο των άλλων, προκαλούμε την ίδια κατάσταση, τα ίδια συναισθήματα, προθέσεις, ιδέες. Τους επηρεάζουμε άμεσα, απ’ ευθείας. Είμαστε ασυνείδητα ή συνειδητά παιδαγωγοί ως προς τους άλλους. Είναι εύκολο να φαντασθούμε τους ισχυρούς ψυχικούς δεσμούς που υπάρχουν μεταξύ της εγκύου μητέρας και του παιδιού της. Ποιος είναι πιο πλησίον για το έμβρυο από την μητέρα του, με την οποία είναι εις σάρκα μία; Οι δύο εγκέφαλοι της μητέρας και του παιδιού επικοινωνούν συνεχώς με τους νευρώνες – καθρέπτες τους. Οι νευρώνες – καθρέπτες της μητέρας στέλνουν κάθε στιγμή μηνύματα, συναισθήματα, εικόνες τα οποία το παιδί δέχεται μέσω των υπό ανάπτυξη νευρώνων – καθρεπτών του. Αυτά τα μηνύματα αντανακλώνται και γεννούν σ’ αυτό την ίδια επιθυμία, τις ίδιες εικόνες, τις ίδιες ιδέες, όπως αυτές της μητέρας του. Μια επικοινωνία συμβαίνει στο επίπεδο του νευρικού συστήματος των δύο υπάρξεων. Και

οι ευχές και επιθυμίες της μητέρας αντανακλώνται στο νευρικό σύστημα του παιδιού, δημιουργούν μέσα του μια απήχηση, την επιθυμία να πραγματοποιήσει το μήνυμα που δέχθηκε και να γίνει όπως η μητέρα το εύχεται.

Σκέψεις, ιδανικά, συναισθήματα της μητέρας μεταδίδονται στο έμβρυο, μέσω των νευρώνων-καθρέπτων

Οι νευρώνες καθρέπτες, νέα ανακάλυψη της νευροεπιστήμης

Το 1992 ο καθηγητής του Πανεπιστημίου της Πάρμα Ιταλίας Giacomo Rizzolatti ανακάλυψε τους νευρώνες-καθρέπτες, τους κοινωνικούς νευρώνες του ανθρώπου, οι οποίοι αντανακλούν, «καθρεφτίζουν» σκέψεις, ιδέες, συναισθήματα, βιώματα του πλησίον, και χωρίς ακόμη λεκτική επικοινωνία. Κοινωνικός εγκέφαλος – Νευρώνες – καθρέπτες Οι σύγχρονες έρευνες των νευροεπιστημών έχουν καταδείξει μια πολύ σπουδαία ιδιότητα του ανθρωπίνου εγκεφάλου (αλλά επίσης και του εγκεφάλου των θηλαστικών ζώων, σε πολύ μικρότερο βαθμό): την κοινωνική του ικανότητα. Δηλαδή την ικανότητά του να συλλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις προθέσεις, τις πράξεις των άλλων και να τους κοινωνεί τα δικά του συναισθήματα, σκέψεις κλπ. Ο άνθρωπος έχει έναν εγκέφαλο κοινωνικό και επικοινωνιακό Αυτός ο κοινωνικός εγκέφαλος εκδηλώνεται μέσω ενός συνόλου νευρωνικών μηχανισμών, οι οποίοι διέπουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας στις σχέσεις μας με τους άλλους, πλησίον μας. Χάρη σ' αυτούς του κοινωνικούς νευρώνες δεχόμαστε την επίδραση των συναισθημάτων, των σκέψεων, των προθέσεων των πλησίον μας και αμοιβαία τους επηρεάζουμε με τα δικά μας συναισθήματα, σκέψεις κλπ. Διακρίνουμε δύο είδη κοινωνικών νευρώνων: Αυτούς με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων και τους μεταδίδουμε τα δικά μας συναισθήματα – είναι τοποθετημένοι στη μέση του εγκεφάλου – σε σχήμα αμυγδάλου και τους ονομάζουμε: “αμυγδαλή”. Κι αυτούς οι οποίοι επενεργούν πάνω στις ιδέες των άλλων και οι οποίοι είναι τοποθετημένοι στο επίπεδο των οφθαλμών. Οι

κοινωνικοί μας νευρώνες, ιδιαιτερότητα του εξελιγμένου ανθρώπινου εγκεφάλου, σχηματίζονται μέσω των εμπειριών μας στις σχέσεις μας με τους άλλους από την εμβρυϊκή περίοδο της ζωής μας. Η τρυφερότητα, η αγάπη, η πίστη, οι φροντίδες προετοιμάζουν τις αναγκαίες συνθήκες για τον πολλαπλασιασμό τους. Ενώ ο φόβος, το άγχος, το πένθος, η οργή εμποδίζουν την ανάπτυξή τους. Αυτοί οι κοινωνικοί νευρώνες παίζουν ένα πρωτεύοντα ρόλο στην ικανότητα του καθενός για ευτυχία, στην ικανότητά του να αγαπάει και στην υγεία του. Η κοινωνικότητα, μορφοποιός των εγκεφαλικών κυττάρων, μεταδίδεται στις επόμενες γενεές και μακροχρονίως εμπλουτίζει το γενετικό κεφάλαιο των θηλαστικών. Εξ αυτού συνάγεται ότι η προδιάθεση προς την καλοσύνη, τον αλτρουισμό, την συμπάθεια είναι έμφυτη ιδιότητα του ανθρώπινου γένους. Χάρης στους νευρώνες – καθρέπτες, ο εξωτερικός κόσμος αντανακλάται (“καθρεφτίζεται”) σε μας. Για να κατανοήσουμε τον άλλον, γινόμαστε, εν μέρει, όπως αυτός. Με τα συναισθήματά μας, τις προθέσεις μας που αντανακλώνται στον εγκέφαλο των άλλων, προκαλούμε την ίδια κατάσταση, τα ίδια συναισθήματα, προθέσεις, ιδέες. Τους επηρεάζουμε άμεσα, απ’ ευθείας. Είμαστε ασυνείδητα ή συνειδητά παιδαγωγοί ως προς τους άλλους. Οι συναναστροφές μας έχουν πολύ μεγάλη σημασία! Σωστά σκέπτονταν οι πρόγονοί μας! Είναι εύκολο να φαντασθούμε τους ισχυρούς ψυχικούς δεσμούς που υπάρχουν μεταξύ της εγκύου μητέρας και του παιδιού της. Ποιος είναι πιο πλησίον για το έμβρυο από την μητέρα του, με την οποία είναι εις σάρκα μία; Οι δύο εγκέφαλοι της μητέρας και του παιδιού επικοινωνούν συνεχώς με τους νευρώνες – καθρέπτες τους. Οι νευρώνες – καθρέπτες της μητέρας στέλνουν κάθε στιγμή μηνύματα, συναισθήματα, εικόνες τα οποία το παιδί δέχεται μέσω των υπό ανάπτυξη νευρώνων – καθρεπτών του. Αυτά τα μηνύματα αντανακλώνται και γεννούν σ’ αυτό την ίδια επιθυμία, τις ίδιες εικόνες, τις ίδιες ιδέες, όπως αυτές της μητέρας του. Μια επικοινωνία συμβαίνει στο επίπεδο του νευρικού συστήματος των δύο υπάρξεων. Και οι ευχές και επιθυμίες της μητέρας αντανακλώνται στο νευρικό σύστημα του παιδιού, δημιουργούν μέσα του μια απήχηση, την επιθυμία να

πραγματοποιήσει το μήνυμα που δέχθηκε και να γίνει όπως η μητέρα το εύχεται!

Η μορφοποιητική επίδραση του περιβάλλοντος στο υγρό στοιχείο... και στο έμβρυο

Η επίδραση του περιβάλλοντος στην μορφοποίηση του νερού: μια νέα γνώση. Οι επιπτώσεις της στην ανάπτυξη και εξέλιξη του εμβρύου ... και του ανθρώπου Έρευνες γίνονται σήμερα σχετικά με την μαγνητική ιδιότητα του νερού και γενικά του υγρού στοιχείου. Αποδεικνύουν ότι η μοριακή δομή του νερού διαμορφώνεται σύμφωνα με το περιβάλλον, φυσικό, εικονικό, ηχητικό, ψυχικό, νοητικό. Νέα ευρήματα φέρνει πρώτος ο Ιάπωνας επιστήμων Masaru Emoto («Το μυστικό μήνυμα του νερού») και άλλοι. Οι ανακαλύψεις τους είναι συγκλονιστικές και διαφωτιστικές για την ζωή και την ανάπτυξή μας, σ' όλες τις ηλικίες. Η επίδραση που το νερό δέχεται από τον θετικό λόγο το ξέραμε από τον θρησκευτικό χώρο: κατά τον αγιασμό των νερών στα Θεοφάνεια, πίνουμε το αγιασμένο νερό και δεχόμαστε τις ευεργεσίες του, γνωρίζοντας ότι ο ιερός λόγος του ιερέα του έδωσε μια ιδιαίτερη δύναμη. Ο πλανήτης μας είναι ένας πλανήτης υδάτινος: περιστοιχίζεται από νερό, τις θάλασσες, τα νέφη και τη βροχή, έχει ποταμούς, πηγές, λίμνες. Και το σώμα όλου του φυτικού, ζωικού και ανθρώπινου βασιλείου είναι γεμάτο νερό (το αίμα μας, με άλλα στοιχεία μαζί βέβαια). Όλα τα νερά είναι συντεθειμένα από 2 άτομα υδρογόνου και 1 οξυγόνου, δηλ. τα χημικά στοιχεία τους είναι ίδια. Είναι όμως όλα τα νερά ίδια; Όχι, μας εξηγεί ο δρ Masaru Emoto. Το νερό δέχεται και εγγράφει μέσα του πληροφορίες από το περιβάλλον. Ανάλογα με το κάθε περιβάλλον και επομένως με την ιδιαιτερότητα των πληροφοριών που δέχεται, το κάθε “νερό” είναι τελείως διαφορετικό, ως προς την μοριακή του δομή, την “ποιότητά” του από κάποιο άλλο. Από τις έρευνες προκύπτει, ότι όχι μόνον το φυσικό περιβάλλον αλλά και το νοητικό και ψυχικό περιβάλλον, ακόμη και το μουσικό, χρωματικό, αλλά και το νοηματικό περιβάλλον (σκέψεις, συναισθήματα) που μας περιστοιχίζουν, που εξελίσσονται δίπλα μας όλα μεταβάλλουν την υγρή μας ύπαρξη. Το νερό είναι

στοιχείο ζωντανό και σε συνεχή μεταβολή. Ο σύγχρονος αυτός επιστήμων δρ. Masaru Emoto πάγωσε σε συγκεκριμένη θερμοκρασία δείγματα νερού, τα οποία εξέθεσε προηγουμένως σε ορισμένη μουσική, που έβαλε να ηχεί, ώστε το νερό να «ακούει» – άλλοτε διασήμων κλασικών συνθετών, ή μουσική παραδοσιακή ή τραγούδια που άφησαν εποχή ή αντίθετα κομμάτια “heavy metal” “σκληρού ροκ” κ.α. Αυτά τα δείγματα νερού τα εξέθεσε επίσης σε διάφορες λέξεις -κολλώντας γραμμένες ετικέτες- όπως “αγάπη”, “ευγνωμοσύνη”, “σ’ ευχαριστώ”, “σε παρακαλώ”, “είσαι θαυμάσιος” ή αντίθετα: “σε μισώ”, “είσαι ηλίθιος” κλπ. Τα εξέθεσε έπειτα σε εικόνες -κολλώντας τες έξω από το μπουκάλι με το νερό), πορτρέτα του Χίτλερ ή της Μητέρας Τερέζας! κλπ. Φωτογράφησε στη συνέχεια αυτά τα δείγματα παγωμένου νερού και με έκπληξη είδε ότι το κάθε δείγμα νερού παρουσίαζε κρυστάλλους διαφορετικών εικόνων: σχημάτων και χρωμάτων. Τα θετικά μηνύματα, η αρμονική μουσική, οι θετικές λέξεις, οι εικόνες καλών ανθρώπων έδωσαν στο νερό ωραία σχήματα – πενταγωνικά με ωραία χρώματα που χαίρεσαι να τα βλέπεις. Άσχημάτιστα, άσχημα, άχρωμα, σε χρώματα βρώμικα και σχήματα ακανόνιστα και δυσάρεστα έδωσαν τα δείγματα νερού που είχαν εκτεθεί σε αρνητικές λέξεις, σκληρή μουσική και καταστροφικούς ανθρώπους! Ο δρ Masaru Emoto φωτογράφησε (μετά από το πάγωμα σε ειδική θερμοκρασία) άπειρο αριθμό δειγμάτων νερού και έβλεπε στη συνέχεια με έκπληξη την αντιστοιχία που υπήρχε ανάμεσα στο νόημα των λέξεων, των εικόνων, της μουσικής κλπ. και στις εικόνες που σχηματίζονταν στο νερό. Το ίδιο έκανε παίρνοντας δείγματα νερού από υπέροχα φυσικά τοπία, τα οποία έδειξαν υπέροχες εικόνες σε σχήματα και χρώματα και άλλα δείγματα από νερά ρυπασμένων αστικών περιοχών – που έδειξαν εικόνες άσχημες, λειψές. Απ’ όλη την έρευνα και πολλές ακόμη έρευνες άλλων ερευνητών που ακολούθησαν, προκύπτει ότι το νερό είναι ένα στοιχείο ζωντανό, μαγνητικό – δέκτης των γύρω επιδράσεων. Όλοι ξέρουμε από εμπειρίες μας ότι οι αρνητικές μας σκέψεις, μας αρρωσταίνουν... Είναι φυσικό, αφού αρρωσταίνουν το αίμα μας αλλάζοντας την ποιότητά του και μέσω του αίματος το

ψυχικό μετατρέπεται σε βιοχημικό ... Αλλά ευτυχώς και το αντίθετο συμβαίνει, οι θετικές μας σκέψεις, η χαρά, η αισιοδοξία μας μάς δυναμώνουν! Αυτή η νέα γνώση μας εξηγεί ορισμένες απόψεις των αρχαίων μας προγόνων: Έλεγαν πόση σημασία έχει η σωφροσύνη των νέων πριν ακόμη συλλάβουν παιδί, Και ότι από μια άτακτη ζωή «τα σπέρματα γίνονται μοχθηρά»! (Πυθαγόρας). Μα φυσικά, το γενετικό υλικό του άνδρα, αλλά και της γυναίκας, είναι υγρό, επομένως αλλάζει ποιότητα, ανάλογα με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τα βιώματά τους. Κάθε υγρό, τώρα ξέρουμε, δεν είναι ίδιο... παρά μόνον ως προς την χημική σύσταση. Σιωπηλά διαπαιδαγωγούμε τους πλησίον μας ανθρώπους και δεχόμαστε διαπαιδαγώγηση! Κι αυτό που συμβαίνει με τους νευρώνες-καθρέπτες μας, που επίσης δέχονται σκέψεις, συναισθήματα του πλησίον, σαν να τα καθρεφτίζουν, συμβαίνει με όλο μας το υδάτινο σώμα, που υφίσταται συνεχώς αλλοιώσεις από το περιβάλλον του, και το πρώτο περιβάλλον του είναι οι δικές μας σκέψεις, συναισθήματα, βιώματα! Να γιατί οι αρχαίοι και οι νεώτεροι Έλληνες έδιναν τόση σημασία στις δικές μας καλές σκέψεις και συναισθήματα αλλά και στις καλές συναναστροφές! Το νερό δέχεται την νοηματική ποιότητα του περιβάλλοντος και με την σειρά του δίνει σ' αυτόν που θα το χρησιμοποιήσει Υγεία και Ομορφιά ή Ασθένεια. Αυτός ο κανόνας ισχύει εξ ίσου και στα ζώα. Οι αγελάδες που άκουαν μουσική αύξαναν το γάλα τους! Οι ντομάτες γίνονται νοστιμότερες... Οι μουσικές δονήσεις προκαλούν ορισμένες δεξιότητες. Το νερό δέχεται τις δικές μας αρνητικότητες, όταν λουζόμαστε. Απλή εμβάπτισή μας στο νερό και συνερχόμαστε, τα αφήσαμε μέσα του. (Εννοείται ότι δέχεται επίσης την αρμονία της ψυχής μας). Πριν να τελέσουν τον γάμο στην Αρχαία Ελλάδα έπρεπε η νύφη και ο γαμπρός να καθαρθούν λουόμενοι στην πηγή Καλλιρόη και αλλού... Το μήνυμα του νερού και η εμβρυική ύπαρξη Ο ενήλικος άνθρωπος, κατά 75% από νερό, και το παιδί και το έμβρυο, κατά 90%-95%, δέχονται τις επιδράσεις του περιβάλλοντος μέσω του αίματός τους. Οι επιδράσεις αυτές αλλάζουν την ποιοτική δομή του αίματος, κι αυτό το αίμα που κυκλοφορεί και αρδεύει εγκέφαλο κι όλα τα όργανα, συστήματα, ιστούς,

αλλάζει εξ ίσου την δική τους δομή (προς το καλύτερο ή το χειρότερο) με άλλες λέξεις επηρεάζει την υγεία τους και τον ψυχισμό τους προς το καλύτερο ή το χειρότερο. (Να λοιπόν πώς η νέα γνώση δίνει νέα εφόδια στην ερμηνεία της επίδρασης της εγκύου προς το έμβρυο και της αξίας της Προγεννητικής Αγωγής που εκείνη και ο πατέρας δίνουν στο παιδί. Μέσω του πλακούντα και του αίματος της μητέρας, που άμεσα έχει δεχθεί την επιρροή των σκέψεων και συναισθημάτων της, των βιωμάτων της και των αισθητηρίων εντυπώσεών της, αλλά και απ'ευθείας, το έμβρυο, που κολυμπάει στο αμνιακό υγρό, δέχεται την ποιότητά της, την ποιότητα των εικόνων που εκείνη, με την δική της ποιότητα, δημιουργεί στο αίμα της, το οποίο σχηματίζει επίσης το παιδί της αλλά και απ'ευθείας στο έμβρυο, ύπαρξη υδάτινη κατά 90%-95%.) Το έμβρυο, είπαμε, κολυμπάει στο αμνιακό υγρό και δομείται – μέσω της πλακούντιας κυκλοφορίας από το αίμα, που έχει ήδη δεχθεί την φυσική και την ψυχοπνευματική ποιότητα της μητέρας αλλά και του πατέρα δίπλα του και του περιβάλλοντος. Είναι υψίστης σημασίας η Μητέρα και ο Πατέρας δίπλα της αυτό να το γνωρίζουν και να του προσφέρουν την γαλήνη και χαρά της ύπαρξής τους, την ομορφιά της φύσης, την λάμψη του ήλιου και των αστεριών, τα χρώματα του ουρανού και των λουλουδιών, την άπειρη αρμονία των ελληνικών μνημείων και την άπειρη αρμονία της καλής μουσικής, των ελληνικών λέξεων... εξ ίσου την αμέριστη αγάπη τους, και τις ευχές τους, τις εικόνες της φαντασίας τους και τον θετικό τους λόγο, ότι αυτός ο άνθρωπος θα έχει Σοφία, Καλοσύνη, Χαρά, Εντιμότητα, Δικαιοσύνη, κι ότι θα ευεργετήσει αργότερα, με την θετική του ύπαρξη το περιβάλλον του, τους ανθρώπους, τον κόσμο. Η γνώση για την μαγνητική, δεκτική φύση του νερού δίνει στην μητέρα έγκυο και στην μικρομητέρα ένα ακόμη απλό εργαλείο για το πώς μπορούν να βοηθήσουν την σωστή διάπλαση και σωστή ανατροφή του παιδιού τους. Αρκεί να προσέξουν το περιβάλλον που οι δύο γονείς διαμορφώνουν για το παιδί τους όσο είναι στην κοιλιά και κατόπιν. Τα πειράματα του δρος Masaru Emoto με τα δείγματα μουσικής εξαίρουν την απέραντη αρμονία της μουσικής του Mozart, του Chopin αλλά επίσης και των

δημοτικών τραγουδιών (που η πατρίδα μας μπορεί γι'αυτά να σεμνύνεται). Τα δημοφιλή τραγούδια των μεγάλων συνθετών μας Χατζηδάκη, Θεοδωράκη και άλλων, που ίδια δεν θα βρούμε πουθενά, και μάλιστα εκείνα που έχουν αισιόδοξα λόγια (είδαμε πόσο και οι λέξεις επηρεάζουν το νερό) είναι καταλληλότερα. Έρευνες έγιναν σε δύο ομάδες εγκύων. Η μια ομάδα δεν σκεπτόταν καθόλου το παιδί τους, η άλλη το σκεπτόταν και το αγαπούσε, προσευχόταν γι'αυτό. Στην πρώτη ομάδα τα παιδιά που γεννήθηκαν εμφάνισαν πολλαπλά προβλήματα υγείας, πολύ περισσότερα από τα παιδιά της άλλης ομάδας. Το χάδι μητέρας και πατέρα πάνω από την κοιλιά μεταφέρει την αγάπη τους και την χαρά τους για τη νέα ύπαρξη. Κι εκείνο δέχεται αυθόρμητα αυτήν την χαρά της ζωής, την αισιοδοξία, που θα γίνει αργότερα αγάπη για τον συνάνθρωπο και τη ζωή και δύναμη αντιμετώπισης συνθηκών δύσκολων στην μετέπειτα ζωή του.

Dr. Masaru Emoto, «Το μυστικό μήνυμα του νερού» Το νερό έχει ένα σπουδαίο μήνυμα για μας: Στοργή κι Ευγνωμοσύνη για αρμονική και υγιή ζωή... ήδη από την σύλληψη του παιδιού, Νερό πηγής μέσα στην αρμονία της φύσης! Όταν παγωμένο φωτογραφήθηκε έδωσε το υπέροχο αυτό σχήμα! Ας δούμε στις παρακάτω εικόνες, τις φωτογραφίες του νερού σε διάφορα φυσικά, ψυχικά και πνευματικά περιβάλλοντα: Νερό ποταμού μέσα στην βρώμικη πόλη Νερό στη συμφωνία 40 του Μότσαρτ Νερό στο τραγούδι αποχαιρετισμού του Σοπέν Νερό στο παραδοσιακό απλό τραγούδι Νερό στη Μουσική Heavy metal Νερό στις λέξεις: «θα σε σκοτώσω» Νερό στις λέξεις «σ'αγαπώ» Μόνο με τις λέξεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας «σκοτώνουμε» ή ανασταίνουμε τους πλησίον συνανθρώπους μας! Ας το ξέρουν η έγκυος και ο πατέρας! πώς οι σκέψεις και συναισθήματά τους διαμορφώνουν το παιδί τους! Νερό στις λέξεις άγγελος (αριστερά) διάβολος (δεξιά) Νερό στις λέξεις Αδόλφος Χίτλερ Νερό μετά από προσευχή! Συμπέρασμα: η θετικότητα και πνευματικότητα της ζωής μας, η αγάπη μας, η ευγνωμοσύνη μας και η αισιοδοξία διαμορφώνουν υγιή κι όμορφα το σώμα και την ψυχή μας! Βέβαια και του εμβρύου! (Το ίδιο διδάσκει και η Επιγενετική).

Προγεννητική Αγωγή και Αρχαία Ελλάδα

Καλλιγένεια, Ευγονία, Καλλιτεκνία, Ευτεκνία στον Αρχαιοελληνικό Κόσμο

Προετοιμασία των νέων για την δημιουργία ωραίων απογόνων

Κατά τους αρχαίους Έλληνες, η Υγεία, η ισορροπία, ο χαρακτήρας των πολιτών χτίζονται πριν από τη γέννηση Εγκυμοσύνη, Έμβρυο, Μέλλοντες γονείς, Πυθαγόρας, Εμπεδοκλής, Πλάτων, Αριστοτέλης, Προετοιμασία για την μελλοντική γονεϊκότητα, Μυητικές τελετές: Αρκτηία, Θεσμοφόρια. Ας γνωρίζουν πρώτα-πρώτα οι αναγνώστες και αναγνώστριές μας ότι αυτό που η σύγχρονη επιστήμη μόλις προσφάτως, τα τελευταία 50 χρόνια, έχει ανακαλύψει, την σημασία της προγεννητικής περιόδου της ζωής, δηλ. από τη σύλληψη έως τη γέννηση, θεμελιώδους σπουδαιότητας για την υγεία, την ψυχική ισορροπία και την νοητική ανάπτυξη του ανθρώπου, οι Αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν εδώ και αιώνες. Γνώριζαν δηλαδή ότι το πώς θα βιωθεί αυτή η πριν από τη γέννηση περίοδος, οι ρίζες της ζωής – αν θα βιωθεί από τη μητέρα και τον πατέρα (τα συναισθήματά του οποίου περνούν στη μητέρα) με χαρά, με υπερηφάνεια, με αγάπη, αρμονικά ή το αντίθετο θα έχει άμεσες επιπτώσεις στην υγεία και αρμονία σώματος και ψυχής του παιδιού που θα γεννηθεί, αλλά και του ενήλικου ανθρώπου, στον οποίο αυτό το παιδί θα εξελιχθεί. Γνώριζαν προπαντός ότι ενημερώνοντας και εμπνέοντας τους νέους για τον γονεϊκό τους ρόλο, και επομένως προετοιμάζοντας την σύλληψη και την κυοφορία των ελληνοπαίδων θα προετοίμαζαν μια άξια κοινωνία του μέλλοντος, άξιους αυριανούς πολίτες. Γι' αυτό ακριβώς οι αρχαίοι Έλληνες, φιλόσοφοι και νομοθέτες και αναμορφωτές της κοινωνικής ζωής οι οποίοι είχαν ως ιδανικό του ανθρώπου-πολίτη την υγεία στο σώμα και στο πνεύμα (νους υγιής εν σώματι υγιεί) και το κάλλος (ωραίος σαν Έλληνας) και την αρετή, στα πολιτειακά και νομοθετικά τους συγγράμματα περιέλαβαν σειρά κανόνων ουσιαστικών που αναφέρονταν στους γάμους και την τεκνογονία: μια τεκνογονία που την εννοούσαν ως ευ-γονία, καλλι-γένεια: γέννηση ωραίων

απογόνων. Σημασία της σύλληψης και εγκυμοσύνης στην αρχαιοελληνική φιλοσοφία Εγνώριζαν οι Έλληνες από τα πιο αρχαία χρόνια ότι κατά τους εννέα μήνες της κυήσεως λαμβάνει χώραν ένας συνεχής πανίσχυρος εμποτισμός του εμβρύου στο φυσικοψυχικό περιβάλλον της μήτρας Έχει λοιπόν μεγάλη σημασία η φύση, η ποιότητα αυτού του περιβάλλοντος ... για την πρώτη διαπαιδαγώγηση του κυοφορουμένου ανθρώπου, καθοριστική για την μετέπειτα ζωή του. Έκτοτε μιλούσαν για εντυπώματα και για χαρακτήρα (αυτό που χαράσσεται στον άνθρωπο). Ενδιαφέρον είναι ότι από πανάρχαιες εποχές παρόμοιες ορθές γνώσεις διδάσκονται από τον Πυθαγόρα, Πλάτωνα, Εμπεδοκλή, Πλούταρχο, Ησίοδο. Στην Πυθαγόρεια σκέψη βλέπουμε τον γάμο και την τεκνογονία άμεσα συνδεόμενους με την αρμονία, ευνομία και ειρηνική διαβίωση, η οποία ευνοεί την πόλη και η οποία πρέπει να επαναλαμβάνει την αρμονία του Σύμπαντος Κόσμου. Ο Πυθαγόρειος Όκελλος ο Λευκανός («Περί της του παντός φύσεως»), περιγράφοντας πρώτα την γενεση και αρμονική διάταξη του κόσμου, συνεχίζει περί της γενέσεως των ανθρώπων, με συμβουλές «υγείας» και «σωφροσύνης» για τον γάμο και την τεκνοποιία, ορίζοντας ότι: «πρέπει να γίνεται με σεβασμό των ορθών νόμων», δηλ. με «σύμπραξη της σωφροσύνης και της οσιότητας» και ότι «αυτή είναι η αιτία της βιαιότητας πολλών ανθρώπων, ότι από τους πολλούς επιχειρείται τεκνοποιία με κτηνώδη και αλόγιστο τρόπο» (επίσης και Ιαμβλίχου, Πυθαγορικός βίος, 208 επ.) . «Δεν αρκεί να πληθαίνουν οι απόγονοι στις οικογένειες και να κατακυριεύουν τη γη, αλλά το σπουδαιότερο, πρέπει να γεννιώνται ωραίοι άνθρωποι (όχι μόνον πολλά αλλά και ωραία παιδιά πρέπει να αποκτά κάθε οίκος). Χάρη σ'αυτό και οι πόλεις θα είναι ευνομούμενες και τους οίκους τους θα διοικήσουν με σύνεση και τους θεούς θα κάνουν φίλους τους ...». Στις διδασκαλίες τους γίνεται λόγος για τη σημασία της αρμονικής ταιριαστής σχέσεως του ζευγαριού και της αρμονίας σώματος και πνεύματος, κατά τη σύλληψη, αναγκαστικά για μια ωραία γενιά, την Καλλιγένεια, όπως έλεγαν. Ο Ησίοδος, στα "Έργα και Ημέραι", επιτάσσει: η σύλληψη να γίνεται σε περίοδο ανάτασης και χαράς: "Να σπέρνεις παιδιά,

όχι όταν επιστρέφεις από δυσοίωνη ταφή, αλλά μετά από συμπόσιο των αθανάτων" (στίχο ς 735) . (Η σύλληψη να μη γίνεται μετά από κηδεία αλλά από συμπόσιο των θεών). Ο Πλάτων, στους Νόμους (Στ' βιβλίο), αφού ασχολείται με την επιλογή των αρχόντων που θα εξασφαλίσουν την ευνομία και ευδαιμονία της ιδανικής Πολιτείας του, αναφέρεται, στη συνέχεια, στους γάμους και την τεκνογονία. (Οι νομικοί γνωρίζουν ότι παρόμοιες ουσιαστικές διατάξεις, σαν τις προτεινόμενες από τον Πλάτωνα στην «Πολιτεία» και τους «Νόμους» για τους αρμονικούς γάμους και την υγιή τεκνοποιία δεν ανευρίσκονται σε κανένα σύγχρονο Δίκαιο). Μεγάλη σημασία έπρεπε να έχει για το ζεύγος να αποκτήσει σωστά παιδιά: «την των παιδων ομαλότητα» (Στ' 773). Έπρεπε να είναι αποφασισμένοι να προσφέρουν στην πόλη τα ομορφότερα και πιο εύρωστα και δυναμικά παιδιά: «ως καλλίστους και αρίστους εις δύναμιν αποδειξομένους παίδας τη πόλει» (Στ' 783). «Στο διάστημα της τεκνοποιίας πρέπει τα ζεύγη να προσέχουν να μην πράττουν ούτε νοσηρά πράγματα, ούτε βιαιότητες και αδικίες, διότι αυτά εντυπώνονται στα σώματα και τις ψυχές των παιδιών ... ». «Αν η αρχή γίνει σωστά, υπάρχει η εγγύηση των θεών ότι όλα θα είναι σωστά» (Νόμοι Στ' 775 επ.). Γι' αυτόν τον σκοπό άρχοντες-γυναίκες, οι «επίσκοποι επί των γάμων», θα είχαν το ζεύγος υπό την εποπτεία και καθοδήγησή τους. Στο Ζ' βιβλίο των Νόμων, αναφερόμενο στην ανατροφή των παιδιών, που έπρεπε να μην έχουν φόβους και δειλία, αλλά ανδρεία, καλωσύνη και αρετή, ρητή γίνεται αναφορά στο ότι από πολύ ενωρίς τίθενται οι βάσεις για το μελλοντικό χαρακτήρα και ότι προπαντός για τον σκοπό αυτό, «οι γυναίκες, στην διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, έπρεπε ιδιαίτερα να προσέχουν, ώστε να μην δοκιμάζουν ούτε πολλές ηδονές ούτε λύπες, αλλά να ζουν στην περίοδο αυτή τιμώντας την, φροντίζοντας να είναι ήρεμες, χαρούμενες, με καλή διάθεση» (Ζ' 792). «Η διάνοια της εγκύου πρέπει να είναι ήρεμη, γιατί, κατά την κύηση, τα παιδιά απορροφούν την ζωή από τη μητέρα, όπως τα φυτά από τη γη», μας αναφέρει ο Αριστοτέλης (Πολιτικά 1335a-1335b). Στην Μήδεια του Ευριπίδη (γερμανική έκδοση) η εγκληματικότητα της τραγικής μάνας αποδίδεται από την ίδια τη Μήδεια στις

κακές σκέψεις της μητέρας της και στην έλλειψη αγάπης προς αυτήν, όσο την έφερε στη μήτρα της: Έτσι η Μήδεια, μετά τον φόνο των παιδιών της, αναφωνεί: “Αχ! Κόσμε! Μακάρι εσένα υπαίτιο να θεωρούσα για ό,τι σε μένα έκανα κακό, που ίδιο δεν εστάθηκε ως τώρα, όμως, την μάνα μου φταίχτρα θα πω και υπαίτια, γιατί σαν στα κατάψυχρά της σπλάχνα με κυοφορούσε, μονάχα του κακού την σκέψη άφηνε να με φθάνει, και συμφορές να γίνω εγώ αιτία νάρθουν, και άξια για τούτες να θρηνήσω, να μην είμαι”. Και σ’ένα όστρακο του Τίμωνος του Φλιασίου διαβάζουμε: «...πεπαιδευμένος εν τω πνεύματι, τω κόσμω ελήλυθας και τα της φύσεως ικανώς γινώσκεις, μήτρα ή εξέθρεψέ σε κοινωνόν των πάντων εν σκέψει κατέστησεν» (Ως προς το πνεύμα σου έχεις παιδεία και γνωρίζεις τα σχετικά με την φύση, διότι η μήτρα που σε έθρεψε σου επικοινωνήσε το κάθε τι με την σκέψη) Προετοιμασία-μύηση των νέων για τον γονεϊκό ρόλο. Η καθημερινή ζωή της αρχαίας ελληνίδας Από τα βάθη της προϊστορίας οι Ελληνίδες λάτρεψαν πρώτα την «θεά μητέρα», όπως εκφραζόταν στις «Αφροδίτες» και τα νεολιθικά ειδώλια της βαθιάς προϊστορίας, με εμφανή στις λαγόνες τους τα σημεία της γονιμότητας και της εγκυμοσύνης. Στη συνέχεια λάτρεψαν την Αρτέμιδα θεά της αγνότητας, της γονιμότητας και ευτεκνίας, της εγκυμοσύνης του τοκετού και του θηλασμού, την Ειλειθυία, θεά προστάτιδα του τοκετού (στα ανάγλυφα γέννησης η Ειλειθυία βρίσκεται πίσω από την επίτοκη), και την θεά Δήμητρα, σύμβολο της ευκαρπίας της γης και της γονιμότητας των γυναικών. Στα ιερά της Δήμητρας επί πολλούς αιώνες η Ελληνίδα ύπανδρη γυναίκα διδασκόταν, στην μεγάλη και πάνδημη εορτή των θεσμοφοριών, από τις ιέρειές της, την καλλιγένεια: πώς να φέρει στον κόσμο υγιή και ωραία παιδιά. Και τους δρόμους και τους δημόσιους χώρους στόλιζαν με ωραία αγάλματα ηρώων και θεών, ώστε θαυμάζοντάς τα οι Ελληνίδες να φέρουν στον κόσμο παιδιά που να τους μοιάζουν. Εγνώριζαν την ιδιαίτερη Μορφοποιό ιδιότητα της Γυναίκας, και μάλιστα της γυναίκας-εγκύου. Η μορφοποιός δύναμη της εγκύου Οι φιλόσοφοι της αρχαίας Ελλάδας και σύγχρονοι ερευνητές ύμνησαν μία ιδιαίτερη ιδιότητα της γυναίκας και ειδικότερα της εγκύου. Κατ’ αυτούς, στους εννέα μήνες της

εγκυμοσύνης, η φύση την προίκισε με την δυνατότητα να σχηματίσει το παιδί της όμοιο με τις εικόνες που θαυμάζει ακόμη και με τα ψυχικά και ηθικά χαρακτηριστικά που θαυμάζει και φαντάζεται. Ήδη ο Εμπεδοκλής έλεγε «Κατά την φαντασίαν της γυναικός, κατά την σύλληψιν μορφούνται τα βρέφη. Πολλάκις γυναίκες ηρώων και θεών ηράσθησαν και όμοια τούτοις απέτεκον.» Ερμηνεία: Τα βρέφη ομοιάζουν με τις εικόνες που η γυναίκα φαντάζεται κατά την σύλληψη του παιδιού της. Πολλές φορές οι γυναίκες αγαπούσαν ήρωες και θεούς και το παιδί που γεννήθηκε έμοιαζε σ' αυτούς. Κατά τους Στωικούς, τα βρέφη ομοιάζουν σε εκείνον που συμπαθεί η έγκυος γυναίκα. Κύπριος βασιλεύς, κακόμορφος ανάγκαζε την γυναίκα του, κατά την ερωτική συνάντηση να βλέπει και να θαυμάζει ωραία αγάλματα. Και έφεραν στον κόσμο όμορφα παιδιά. Προετοιμασία των νέων για καλλιγένεια Η αρχαία Ελληνίδα, σ' όλες τις περιοχές της Ελλάδας δεν ασκούσε μεν τα προς τα έξω έργα, της συμμετοχής στην εκκλησία του δήμου και στην πολιτεία είχε αναλάβει όμως το έργο της οικονόμου στην οικία, της ιέρειας, της χορεύτριας στα Ιερά των Ναών και κατά τις μνητικές τελετές. Παράλληλα είχε πάντοτε ως δεσπόζον κύριο έργο της τον γάμο και την τεκνογονία. Μια τεκνογονία που έβλεπαν πάντα ως καλλιγένεια. Το έργο του γάμου και της τεκνογονίας καθόλου δεν αφηνόταν στην τύχη: Η μέριμνα της Πολιτείας ήταν μεγάλη και η διδαχή προς αγόρια και κορίτσια- προπαντός προς τα κορίτσια- ήταν συνεχής και ενδεδειγμένη. Αρκτεία Από τις πιο μικρές ηλικίες, στους ιερούς ναούς τα κορίτσια όταν έφθαναν τα 9-12 χρόνια τους μετείχαν στις μνητικές εορτές υπέρ της Βραυρωνίας Αρτέμιδος, όπου υπηρετούσαν επί ένα έτος με στόχο την προετοιμασία τους για την μετάβασή τους από την παιδική ηλικία στην ηλικία της γυναίκας, αργότερα συζύγου και μητέρας (Μουσείο Βραυρώνας). Θεσμοφόρια Κι αμέσως μετά το γάμο τους μετείχαν στα θεσμοφόρια, μνητικές τελετές προς τιμήν της Δήμητρας, θεάς της γονιμότητας της γης και των γυναικών. Στην εορτή αυτή μετείχαν ύπανδρες γυναίκες όλης της Ελλάδας, όπου οι γυναίκες δήλωναν και τον γάμο τους. Αυστηρά απαγορευόταν η συμμετοχή ανδρών, διότι η εορτή είχε

χαρακτήρα ιερό, μυητικό της ιδιαίτερης γυναικείας φύσης και του γυναικείου ρόλου. Η εορτή διαρκούσε 3 ή 4 ημέρες. Πρώτα οι γυναίκες μετείχαν σε διαδικασία σωματικής και ψυχικής κάθαρσης, την 1η και 2η ημέρα, με την νηστεία 1η ημέρα και την συναισθηματική αποφόρτιση, με την συμπαράσταση προς την Δήμητρα για τον χαμό της κόρης της Περσεφόνης, 2η ημέρα, όπου οι γυναίκες έκλαιγαν για να συμπαρασταθούν προς την Δήμητρα για τον χαμό της κόρης της Περσεφόνης. Και την 3η και 4η ημέρα εμυούντο από τις ιέρειες της Δήμητρας στην **Καλλιγένεια**: Πώς δηλαδή να φέρουν στον κόσμο την ωραία γενεά των Ελλήνων («Ωραίος ως Έλληνας, ήταν γνωστό σε όλους»). Ως επιβράβευση, στεφάνωναν την μητέρα που από την περυσινή εορτή των Θεσμοφοριών έως την παρούσα είχε γεννήσει το πιο όμορφο και εύρωστο μωρό! Μετά το πέρας της τελετής οι γυναίκες είχαν συνειδητοποιήσει τον σπουδαίο ρόλο τους στο πολιτικό και πολιτιστικό γίγνεσθαι της χώρας τους, διότι εκείνες και μόνον εκείνες είχαν την αποστολή να φέρουν στον κόσμο σωστούς κυβερνήτες, άρχοντες, στρατηγούς, έντιμους και γενναίους, που θα εργάζονταν για το καλό του λαού. Εκείνες ήταν υπεύθυνες για την διατήρηση των θεσμών, ήταν θεσμοφόρες. Αυτός ο γυναικείος ρόλος μας είναι γνωστός από τις Θεσμοφοριάζουσες του Αριστοφάνους. Αυτή η πάνδημη εορτή είχε εθνική σημασία. Κατά την διάρκειά της (3-4 ημέρες), η εκκλησία του Δήμου αργούσε, οι άνδρες ήταν απασχολημένοι στην διατήρηση της οικιακής οικονομίας, στο σπίτι, και κάθε πολίτης όφειλε να δώσει το αναγκαίο χρηματικό ποσό για τη συμμετοχή της γυναίκας τους στην εορτή των θεσμοφοριών. Στο τέλος της εορτής είπαμε, βράβευαν την γυναίκα που κατά το προηγούμενο έτος είχε γεννήσει το υγιέστερο και ωραιότερο μωρό.

Οι ίδιες οι γυναίκες του χορού: «**Θεσμοφοριάζουσες**», διακηρύσσουν την ευθύνη των μητέρων για τις αρετές ή τα ελαττώματα των παιδιών τους σ'όλες τις ηλικίες: «Έπρεπε όποια γυναίκα έχει γεννήσει άνδρα χρήσιμο για την πόλη, στρατηγό ή ταξίαρχο, να της δίνουν τιμητική θέση στις γιορτές κι αν έχει κάνει δειλό, τριήραρχο πονηρό ή κυβερνήτη ανίκανο, να κάθεται πίσω από την πρώτη κουρεμένη και τα λεφτά της δεν

θάπρεπε να δίνουν τόκο. Δεν αξίζει να γεννούν τόκο τα λεφτά σου αφού έχεις γεννήσει τέτοιο γιο»! Ήταν γνωστή και αναγνωρισμένη στον αρχαίο πολιτισμό η πρωτεύουσα θέση των γυναικών, γιατί όλοι ε γνώριζαν τον ρόλο της. Εκείνες, αλήθεια, ήταν θεσμοφόρες, είχαν την ευθύνη της διατήρησης των «θεσμών»: της διατήρησης δηλ. του κάλλους και της αρετής της ελληνικής γενιάς. και η ίδια η πολιτεία τις τιμούσε εξαιρετικά. Ωστόσο ορισμένοι σύγχρονοι αρχαιολόγοι, καθώς λόγω της ελλιπούς τους κατανόησης κατέληξαν στην υποτίμηση της τεκνοποίησης την οποία θεωρούσαν ως έργο υποδεέστερο και ασήμαντο, επί πολλά χρόνια παρουσίαζαν στις αναπτύξεις τους ως χαμηλή και υποτιμημένη την θέση της αρχαίας ελληνίδας. Οι αρχές της Αρχαίας Ελλάδας που βασίζονταν στη μέριμνα αυτή ήταν διαποτισμένες από τις αξίες του ωραίου, του αγνού, του μέτρου και της αρμονίας. Και φυσικά το αποτέλεσμα των προσπαθειών τους είναι σε όλους γνωστό. λαός ακμαίος, πολιτισμός ανώτερος, έθνος μικρό αλλά θαυμαστό.

Σύλληψη, εγκυμοσύνη, θηλασμός στις Διδαχές των Αγίων Πορφυρίου και Παΐσιου,

π. Σωφρονίου του Έσσεξ και του Μητροπολίτου Κύμης και Χίου Παντελεήμονος Φωστίνη

«Η αγωγή του παιδιού αρχίζει εκ κοιλίας μητρός και μάλιστα εξ άκρας συλλήψεως»

«Η μητέρα παιδαγωγεί τα παιδιά της μέσα στην μήτρα της, με τα ψυχικά της βιώματα (Άγιος Πορφύριος)

Πριν η Επιστήμη να ανακαλύψει την μεγάλη σημασία της αρχής της ζωής: σύλληψης, εγκυμοσύνης, για την υγεία, ισορροπία και χαρίσματα του παιδιού και του ενηλίκου στον οποίο το παιδί αυτό θα εξελιχθεί, οι άγιοι γέροντες είχαν εκφράσει μια σοφή διδασκαλία, τόσο χρήσιμη για τους νέους και νέες που ετοιμάζονται να στήσουν οικογένεια. Ο πατήρ Πορφύριος συνήθιζε να λέει ότι η αγωγή του παιδιού αρχίζει «εκ κοιλίας μητρός» και θεωρούσε κρίσιμη την περίοδο της φιλοξενίας του παιδιού στην μητρική κοιλία. Ορίστε περιστατικά που αφηγείται

ο ίδιος: «Προ ημερών ήλθε ένας καθηγητής πανεπιστημίου και παραπονιόταν για κάποια προβλήματα, που είχε. Του είπα: “κύριε Καθηγητά, αυτά τα προβλήματα τα έχεις από την κοιλιά της μητέρας σου”. Τότε ο καθηγητής δάκρυσε κι άρχισε να κλαίει. Και του λέω: “Εσύ, ένας Καθηγητής Πανεπιστημίου, να κλαίς;” Και μου απάντησε: “Έχετε δίκιο Γέροντα, αλλά τα λόγια σας αυτά έχουν βαθιά σημασία για εμένα. Μου έλεγε η μητέρα μου ότι, όταν ήμουν στην κοιλιά της, ο πατέρας μου την κλωτσούσε στην κοιλιά, ώστε να με αποβάλει”.» «Τι να κάνουμε με το παιδί μας Γέροντα, που είναι γεμάτο ανασφάλεια και φοβίες;», ένα ζευγάρι τον ρώτησε. Κι εκείνος απήντησε: «- Εσείς φέρετε εξ ολοκλήρου την ευθύνη γι’ αυτό. Εκ κοιλίας μητρός του δημιουργήσατε, με τις κακές μεταξύ σας σχέσεις, όλα αυτά τα ψυχικά τραύματα, που θα κουβαλά σε όλη του τη ζωή». Ο γέροντας μιλούσε συχνά για “μπερδεμένα παιδιά” “μπερδεμένων γονέων”. «Μάλιστα, για διάφορα παιδιά, που είχαν προβλήματα, έλεγε ότι ήδη από την κοιλιά της μητέρας τους είχαν αυτό το πρόβλημα, αυτό το μπερδεμα, διότι, όταν η μητέρα ήταν έγκυος δεν φρόντιζε να είναι τακτοποιημένη η ζωή της, να έχει ηρεμία, γαλήνη, να προσεύχεται, να συμμετέχει στα μυστήρια της εκκλησίας». (Κλείτου Ιωαννίδη, Ο γέρον Πορφύριος) «Μια κοπέλα γέννησε στην Πολυκλινική Αθηνών (Ομόνοια) ένα παιδί τέρας, το οποίο είχε μια μελανοειδή επιμήκυνση της παρειάς, που ήταν όπως η μελιτζάνα. Ήθελαν να ακούσουν την ερμηνεία του γέροντος για την γέννηση ενός τέτοιου παιδιού.

Ο Γέρον Πορφύριος εζήτησε να δει την κοπέλα και συζητώντας μαζί της, έμαθε ότι εκεί στην γειτονιά της, στην Ομόνοια δηλαδή, κυκλοφορούσε ένας νεαρός, ο οποίος είχε ακριβώς το ίδιο τερατώδες πρόσωπο,

όπως το μωρό, που είχε γεννηθεί στην Πολυκλινική. Η κοπέλα συναντούσε συχνά εκείνον τον νέο, μια και ήταν γείτονάς της και, φυσικά τον λυπόταν. Όταν όμως παντρεύτηκε κι έμεινε έγκυος,

η θεά εκείνου του νέου άρχισε να της γίνεται εφιάλτης. Καθώς τον έβλεπε, σκεπτόταν:

“ Τι τρομερό που είναι για την μητέρα του, να έχει ένα τέτοιο παιδί!

Αν ήμουν εγώ στη θέση της πώς θα το υπέφερα, πώς θα το άντεχα;”» «Και ακριβώς, η εφιαλτική αυτή σκέψη επέδρασε, στην περίοδο αυτή της εγκυμοσύνης της κοπέλας, ώστε να διαμορφωθεί το έμβρυο ανάλογα και τελικά να γεννηθεί αυτό το παιδάκι με τερατώδες πρόσωπο,

παρόμοιο με του νεαρού γείτονα της μητέρας. Αυτήν την ερμηνεία έδωσε ο Γέρων Πορφύριος, με την οποία συμφώνησαν οι ιατροί της Πολυκλινικής, αλλά και η ίδια μητέρα του μωρού.» (Κλείτου Ιωαννίδη, Ο γέρων Πορφύριος) .

Σήμερα η επιστήμη δέχεται την μορφοποιητική επίδραση στο έμβρυο των εικόνων που η έγκυος βλέπει ή φαντάζεται. «Η πιο σημαντική στιγμή για τον άνθρωπο είναι η στιγμή της μετάβασής του από την ανυπαρξία στην ύπαρξη», έλεγε. Και τόνιζε ότι «η αγωγή του παιδιού αρχίζει εξ άκρας συλλήψεως». Σε ζευγάρι που τον επισκέφτηκε, ο γέροντας είπε:

«Επειδή εσείς οι δύο δεν αγαπιέστε, το παιδί σας, που θα γεννηθεί, θα έχει προβλήματα».

Η προφητεία του Γέροντα επαληθεύτηκε από τα πράγματα. Ο Γέροντας δεν την θεώρησε προφητεία, αλλά νομοτελειακή συσχέτιση δύο παραγόντων (ελλείψεως αγάπης μεταξύ των συζύγων – προβληματικού χαρακτήρος του παιδιού).

Απλή απόδειξη στην πράξη της ισχύος της παιδαγωγικής θεωρίας, ότι η αγωγή του παιδιού αρχίζει “εξ άκρας συλλήψεως”».

(Κωνσταντίνου Γιαννιτσιώτη, Κοντά στον
Γέροντα Πορφύριο)

«Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από την ώρα της συλλήψεώς του.

Το έμβρυο ακούει και αισθάνεται μέσα στην
κοιλιά της μητέρας του. Ναι, ακούει και
βλέπει με

τα μάτια της μητέρας. Αντιλαμβάνεται τις κινήσεις και τα
συναισθήματά της, παρόλο που ο νους του δεν έχει αναπτυχθεί.
Σκοτεινιάζει το πρόσωπο της μάνας, σκοτεινιάζει και αυτό.
Νευριάζει η μάνα, νευριάζει και αυτό. Ότι αισθάνεται η
μητέρα, λύπη, πόνο, φόβο, άγχος κ.λπ., τα ζει κι αυτό. Αν η
μάνα δεν το θέλει το έμβρυο, αν δεν το αγαπάει, αυτό το
αισθάνεται και

δημιουργούνται τραύματα στην ψυχούλα του,
που το συνοδεύουν σε όλη του τη ζωή.

Το αντίθετο συμβαίνει με τα άγια συναισθήματα της μάνας.
όταν έχει χαρά, ειρήνη, αγάπη στο έμβρυο, τα μεταδίδει σ' αυτό
μυστικά, όπως συμβαίνει με τα γεννημένα παιδιά. Γι' αυτό
πρέπει η μητέρα να προσεύχεται πολύ κατά την περίοδο της
κνήσεως και να αγαπάει το έμβρυο, να χαϊδεύει την κοιλιά της,
να διαβάζει ψαλμούς, να ψάλλει τροπάρια, να ζει ζωή αγία.
Αυτό είναι και δική της ωφέλεια, αλλά κάνει θυσίες και για
χάρη του εμβρύου, για να γίνει και το παιδί πιο άγιο, να
αποκτήσει από την αρχή άγιες καταβολές. Είδατε πόσο λεπτό
πράγμα είναι για την γυναίκα να κυοφορεί παιδί; Πόση ευθύνη
και πόση τιμή! Θα σας πω κάτι σχετικό και για άλλα έμψυχα
και μη λογικά όντα και θα το καταλάβετε λίγο. Στην Αμερική
εφαρμόζουν πειραματικά το εξής: Σε δύο ίδιες αίθουσες, με
ίδιες θερμοκρασίες, ίδιο πότισμα και ίδιο χρώμα, φυτεύουν
λουλούδια. Υπάρχει, όμως, μία διαφορά. Στην μία αίθουσα,
βάζουν απαλή κι ευχάριστη μουσική. Το αποτέλεσμα; Τι να σας
πω! Τα λουλούδια αυτής της αίθουσας παρουσιάζουν τεράστια
διαφορά σε σχέση με τ' άλλα. Έχουν άλλη ζωηράδα, το χρώμα
τους είναι πιο ωραίο κι η ανάπτυξή τους είναι ασύγκριτα

μεγαλύτερη.» (Βίος και Λόγοι Γέροντος Πορφύριου Καυσοκαλυβίτου, Ιερά Μονή Χρυσοπηγής, Χανιά 2004) Εσύ φταις για τον νευρικό κλονισμό του παιδιού σου Μια μητέρα διηγείτο στον Γέροντα το δράμα του γιού της, που είχε νευρικό κλονισμό και γενικά δεν ήταν καλά στην υγεία του, ο Γέροντας της απήντησε: «δεν φταίει το παιδί, εσύ φταις, που όταν ήσουν έγκυος, τσακωνόσουν με την πεθερά σου και με τον άντρα σου και βρίζατε ο ένας τον άλλον». Αυτός ο συναισθηματικός φορτισμός έβλαψε το παιδί, όταν αυτό ήταν ακόμη μέσα στην κοιλιά σου.. «Πρέπει από την σύλληψη κιόλας να αρχίσει η φροντίδα των γονέων για το παιδί. Οι γονείς πρέπει να προσεύχονται στον Θεό να μεριμνήσει για το παιδί τους και όταν αυτό είναι στο στάδιο της κύησης. Αρμόζουσα πρέπει να είναι και η ζωή των γονέων. Όχι τσακωμοί και εντάσεις, όταν η σύζυγος είναι έγκυος. Εκκλησιασμός, αναγνώσεις πατερικών κειμένων κ.ο.κ.. Όλα αυτά επιδρούν με ένα θαυμαστό τρόπο στο έμβρυο, και ας είναι ακόμη στην κοιλιά της μητέρας του».

(Αγίου Πορφυρίου, “Ανθολόγιον Θαυμάτων” ,

εκδόσεις Η Μεταμόρφωση του Σωτήρος, Μήλεσι 2017)

Τα φάρμακα βλάπτουν το έμβρυο Να προσέξει ο γιατρός τι φάρμακο θα σου δώσει, για να μην πειραχτεί το έμβρυο. Το πρόβλημα με τις αποβολές ήταν ψυχολογικό Άτεκνη κυρία, που είχε κάνει πολλές αποβολές και ήταν πάλι έγκυος, προσέφυγε στον Γέροντα. Εκείνος «είδε», ότι το πρόβλημά της ήταν ψυχολογικό. Την συμβούλευσε να νοικιάσει δωμάτιο σε γειτονικό χωριό, να ηρεμήσει και να μην επικοινωνεί με το συγγενικό της περιβάλλον, που της μετέδιδε άγχος, ούτε με το τηλέφωνο. Η κυρία ακολούθησε τις συμβουλές του, μάλιστα τον επισκεπτόταν κατά διαστήματα και ηρεμούσε περισσότερο. Τελικά γέννησε ένα υγιές αγοράκι. (Αγίου Πορφυρίου, “Ανθολόγιον Θαυμάτων” , εκδόσεις Η Μεταμόρφωση του Σωτήρος, Μήλεσι 2017) Συμβουλές προς τις κυοφορούσες μητέρες «Έλεγε σ’έναν παιδίατρο: - Να λες στις μητέρες να το νιώθουν πόσο πολύ τις ετίμησε ο Θεός, που τις αξίωσε να γίνουν μητέρες. Από τη στιγμή που φέρουν μέσα τους το

συλληφθέν έμβρυον, έχουν μια δεύτερη ζωή. Να μιλούν στο παιδί τους, να το χαϊδεύουν επάνω από την κοιλιά τους. Το έμβρυο τα αισθάνεται μυστικά αυτά.

Να προσεύχονται με πολλή αγάπη γι' αυτό. Όπως αντίθετα αισθάνεται, όχι μόνο το γεννημένο παιδί τους, αλλά και το έμβρυο την έλλειψη αγάπης της μάνας του, τα νεύρα της, τον θυμό της, την απέχθειά της και δημιουργούνται τραύματα στην ψυχούλα του που το συνοδεύουν σ' όλη του τη ζωή.

Τα άγια συναισθήματα της μάνας και η αγία ζωή της, αγιάζουν το παιδί της από την ώρα της συλλήψεώς του ακόμη. Τα ίδια ισχύουν και για τον πατέρα.» (Η θεϊκή φλόγα που άναψε την καρδιά μου – ο Γέρον Πορφύριος, Αγαπίου Μοναχού, Εκδόσεις Ιερού Γυναικείου Ησυχαστηρίου η Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, Αθήναι 1999) Απολύτως όμοιες είναι και οι διδαχές του Αγίου Παΐσιου. Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο σχολείο του παιδιού, η αγωγή του οποίου ξεκινά ήδη από την εμβρυακή του ηλικία και συνεχίζει μέχρι και την ενηλικίωσή του. Η αγωγή μέσα στην οικογένεια καλύπτει ένα ευρύ πεδίο,

που ξεκινά από την ικανοποίηση των βασικών συναισθηματικών αναγκών του παιδιού για να καταλήξει στη διαμόρφωση

της ηθικής προσωπικότητάς του, κάτι το οποίο επιτυγχάνεται κυρίως μέσω της αντιγραφής της συμπεριφοράς των ενηλίκων, μέσω μιας συνειδητής από τους γονείς διαδικασίας, η οποία μεταφράζεται περισσότερο στην πρόθεση των γονιών να διαπαιδαγωγήσουν παρά σε μία συστηματική διδασκαλία, βασισμένη σε λογικά σχήματα και παιδαγωγικές μεθόδους. (Από το βιβλίο (Βίος Γέροντος Παΐσιου του Αγιορείτου, Ιερομόναχου Ισαάκ, Άγιον Όρος, 2004). Ο Γέροντας θεωρούσε καταστρεπτική την επίδραση της τηλεόρασης για όλους και ιδιαίτερα για τα παιδιά και τους νέους. Ανέφερε με πόνο περιπτώσεις παιδιών που οι γονείς τους, για να έχουν την ησυχία τους, τα άφηναν ώρες να βλέπουν τηλεόραση, με

αποτέλεσμα να καταστρέφονται διανοητικά, ψυχικά και σωματικά. Τόνιζε επί πλέον την βλάβη που φέρνει στο σώμα με την ακτινοβολία που εκπέμπει στα κυοφορούμενα βρέφη και στα μικρά παιδιά. Μιλούσε ακόμα και για δαιμονικές επιδράσεις. Κάποιος πρόσφατα νυμφευμένος συζητώντας με τον Γέροντα, τον παρακάλεσε να του δώσει και μια τελευταία συμβουλή. Του είπε: «Να πεις στην γυναίκα σου να μην βλέπει τηλεόραση. (Από το βιβλίο (Βίος Γέροντος Παΐσιου του Αγιορείτου, Ιερομόναχου Ισαάκ, Άγιον Όρος, 2004). «Τα παιδιά δεν θηλάζουν μόνον γάλα, αλλά θηλάζουν την αγάπη και στοργή και τρυφερότητα και ασφάλεια, έτσι γίνονται και ψυχικά δυνατά. Ο θηλασμός είναι πολλά πράγματα δεν είναι μόνο γάλα.» Άγιος Παΐσιος. Είναι γνωστή η φωτεινή προσωπικότητα του Μητροπολίτου Κύμης και Χίου Παντελεήμονος Φωστήνη.

(Ο γέρων Πορφύριος τον θεωρούσε Άγιο). Οι σκέψεις του για την αγωγή του παιδιού συναντούν τις παρατεθείσες διδαχές των Αγίων.

Ένα ζευγάρι του εκμυστηρεύθηκε: « Εισ την Νέα Υόρκη, όπου είμεθα εγκατεστημένοι, απετάθημεν εις ένα διάσημον παιδαγωγόν, δια να αναλάβει αυτός την διαπαιδαγώγηση του 6 χρονου υιού μας... μας εδήλωσε ότι «δεν μπορεί να αναλάβει την διαπαιδαγώγησή του διότι είναι... αργά!» Από πότε αρχίζει η ανατροφή των τέκνων; «Το ζήτημα της ανατροφής των παιδιών είναι το σοβαρότερο κοινωνικό ζήτημα. Διότι από αυτό εξαρτάται η ευτυχία μιας Κοινωνίας.

Και η ανατροφή των τέκνων είναι στα χέρια των γονέων και προ παντός της μητέρας. Ακριβώς γι' αυτό το λόγο, όπως είπαμε, ο Μέγας Δημιουργός έβαλε μέσα στις καρδιές των γονέων και μάλιστα της μητέρας την πιο μεγάλη αγάπη από όσες υπάρχουν εις αυτόν τον κόσμο.

Στα χέρια τους έχουν το σοβαρότατο αυτό καθήκον. Από πότε όμως αρχίζει

η εκτέλεσις αυτού του μεγάλου έργου; Το θεμέλιο μπαίνει την στιγμήν της συλλήψεως.

Αυτήν την στιγμήν, που δεν μπορεί να είναι στιγμή ταπεινής απολαύσεως, αλλά υπηρεσίας υπερτάτης έργον, όσα συναισθήματα έχουν οι σύζυγοι αποτελούν την βάση των κλίσεων της ψυχής του συλλαμβανομένου παιδιού και αποτελούν τον πυρήνα των ψυχικών διαθέσεών του. Το πρώτο στάδιον της διαπαιδαγωγήσεως του παιδιού είναι το

διάστημα των εννέα μηνών, που το έμβρυον κυοφορείται εις τα σπλάχνα της μητέρας.

Κατά το διάστημα αυτό ό,τι είδους συναισθήματα γεννώνται στην καρδιά της μητέρας,

αποτελούν και την ύλη, με την οποία σχηματίζονται οι κλίσεις της ψυχής του παιδιού.

Αυτή την αλήθεια η λαϊκή φιλοσοφία την έχει διαγνώσει, γι' αυτό λέγουν: «Μη στεναχωρείτε την έγκυο γυναίκα. Ότι και αν επιθυμήσει δώσατέ το. Γιατί θ' απορρίξει!» «Και δεν είναι αλήθεια ότι θα απορρίξει, αλλά ότι θα χρησιμοποιήσει ύλη όχι καλή και η ψυχή του παιδιού θα σχηματισθεί με κλίσεις όχι αγαθές. Αυτό το πράγμα πρέπει να το γνωρίζουν καλά όλες οι γυναίκες, που εγκυμονούν.

Να φροντίζουν λοιπόν να έχουν πάντοτε εις το νουν τους ανώτερες σκέψεις και πόθους ωραίους και ιδανικά ιερά, διαρκή χαρά και ευχαρίστηση, ώστε με τέτοια συναισθήματα να σχηματισθεί η ψυχή του παιδιού.

Αυτό είναι το πρώτο στάδιον της διαπαιδαγωγήσεως του παιδιού. Αυτό πρέπει πολύ σοβαρά να προσέξουν οι γονείς και προ παντός η μητέρα. Διότι από αυτό θα αρχίσουν την εκτέλεση του μεγάλου καθήκοντός των, του ιερού καθήκοντός των.»

«Θηλασμός. Όταν το παιδί γεννηθεί και αρχίζει να τρέφεται με το γάλα της μητέρας, αρχίζει το δεύτερον στάδιον της διαπαιδαγωγήσεως. Τότε οι οραματισμοί, οι πόθοι και τα συναισθήματα της μητέρας διοχετεύονται πλέον εις την ψυχή του παιδιού με το μητρικό γάλα. Πρέπει λοιπόν και κατά το διάστημα της γαλακτοφορίας η μητέρα να εξακολουθεί να έχει ωραίους πόθους και οραματισμούς και συναισθήματα στην καρδιά της.

Είδατε δε ότι ο Θεός την πηγή αυτής της τροφής την ετοποθέτησε έξω από την καρδιά της να πηγάζει και η ηθική τροφή του παιδιού. Και εις αυτήν την περίπτωσιν η λαϊκή σοφία ακτινοβολεί με το απόφθεγμα της: «Μη στεναχωρείτε τη μητέρα, που τρέφει με το γάλα της το παιδί της, γιατί πικραίνει το γάλα!» Δεν πικραίνει βέβαια το

γάλα εις την πραγματικότητα, εις την ύλη του. Μεταδίδει όμως εις την ψυχή του παιδιού ηθική πικρία και την ασχημίζει..» Ως επίλογο παραθέτουμε ένα ακόμα λόγο του Παντελεήμονος Φωστίνη: «Τις μεγάλες αυτές αλήθειες αισθανθείτε τις βαθειά, Χριστιανοί γονείς, και προπαντός οι μητέρες. Προσέξατε τους εννέα μήνες της εγκυμοσύνης και τους μήνες της γαλακτοτροφίας. Αυτά τα δύο χρονικά διαστήματα είναι τα σοβαρότερα στάδια της διαπαιδαγωγήσεως των παιδιών σας. Αποτελούν τα θεμέλια της ευτυχίας των και της ιδικής σας ευτυχίας, και της ευτυχίας της κοινωνίας και του έθνους, αλλά και ολοκλήρου της ανθρωπότητας, διότι τα παιδιά σας δεν ανήκουν μόνον σε σας, ούτε στην μικρή κοινωνίαν του χωριού ή της πόλεως, σας, ουδέ καν μόνον εις το έθνος, αλλά ανήκουν εις ολόκληρον την ανθρωπότητα.» Με απλότητα και σαφήνεια ένας μεγάλος γέροντας της εποχής μας, σοφός θεολόγος, ο γέρον Σωφρόνιος, της Ιεράς Μονής του Τιμίου Προδρόμου, από το Έσσεξ της Αγγλίας, έλεγε πάντα ότι «...το ουσιωδέστερο για τις γυναίκες έργο, το σπουδαιότερο λειτούργημά τους, είναι η μητρότητα». Γι αυτό και στην Γένεση (Γεν. 3,20) αναφέρεται:

«Και εκάλεσε Αδάμ το όνομα της γυναικός αυτού Ζωή, ότι αυτή μήτηρ πάντων των ζώντων».

«Όσο οι άνθρωποι» συνεχίζει ο π. Σωφρόνιος, «παραμένουν όμοιοι με άγρια θηρία δεν πρέπει να περιμένουμε ειρήνη πάνω στη γη». «Για να ανυψώσουν την ανθρωπότητα οι γυναίκες, πρέπει να φέρουν στον κόσμο παιδιά πνευματικά. Υπάρχουν δύο είδη γεννήσεως, το ένα κατά σάρκα, το άλλο κατά πνεύμα. Επειδή οι γυναίκες της εποχής μας έχασαν την υψηλή αυτή συνείδηση, άρχισαν να γεννούν προπαντός κατά σάρκα».

Τα παιδιά μας έγιναν ανίκανα να πιστέψουν και να αισθανθούν ότι αποτελούν μέρος της σοφίας της δημιουργίας του κόσμου... Κι έτσι στις ημέρες μας οι άνθρωποι βυθίσθηκαν στην απόγνωση ...»

Γιατί όμως οι άνθρωποι έχασαν αυτή την ικανότητα; Γιατί να ζουν μέσα στην λύπη, την παρακμή, την αρνητικότητα παρά το ότι στην εποχή μας η μόρφωση, οι γνώσεις, η παιδεία διαδίδονται τόσο πολύ; Ποια είναι η αιτία αυτής της ζοφερής κατάστασης; Ο γέρον Σωφρόνιος δίνει απάντηση: «Οφείλουμε να πούμε ότι αυτό είναι πρωτίστως έργο των γονέων, των πατέρων και των μητέρων... «Αν οι πατέρες και οι μητέρες γεννούν παιδιά συναισθανόμενοι την άκρα σπουδαιότητα του έργου αυτού, τότε τα παιδιά τους θα γεμίζουν από Πνεύμα Άγιο, ήδη από την κοιλιά της μητέρας. Και τότε η αίσθηση, η πίστη των παιδιών αυτών ότι ζουν σ' ένα κόσμο σοφίας που τους υπερβαίνει θα είναι ένα βίωμα. Γι' αυτά τα παιδιά η πνευματικότητα του γύρω κόσμου θα αποτελεί ένα αναμφισβήτητο γεγονός»

Η αλήθεια της Προγεννητικής παιδαγωγίας μέσα από τα ιερά κείμενα

Μέσα στην κοιλιά της μάνας, το μωρό αισθάνεται και παιδαγωγείται, πρεσβεύει η επιστήμη, μιλώντας για την μνήμη του κυττάρου. Όλα όσα σκέπτεται, αισθάνεται και ζει η μητέρα

εγγράφονται στην κυτταρική εμβρυική του μνήμη και χαράσσουν τον αυριανό του χαρακτήρα! Τα ιερά κείμενα γνώριζαν την αλήθεια αυτή, αιώνες πριν! «Και εγένετο, ως ήκουσεν η Ελισσάβητ τον ασπασμόν της Μαρίας, εσκίρτησε το βρέφος εν τη κοιλία αυτής και επλήσθη πνεύματος αγίου η Ελισσάβητ και ανεφώνησε φωνή μεγάλη και είπεν... ιδού γαρ, ως εγένετο η φωνή του ασπασμού σου εις τα ότα μου, εσκίρτησε το βρέφος εν αγαλιάσει εν τη κοιλία μου» (Το έμβρυο στην κοιλία της Ελισσάβητ αισθάνθηκε το φίλημα της Παναγίας εγκύου και αγαλλίασε). Κατά Λουκάν, κεφ.α' 39-56 «Χαίρε! συ γαρ ανεγέννησας τους συλληφθέντας αισχρώς» (η Παναγία θεωρείται ότι αφήρεσε αυτή την αμαρτία γονέων από αυτούς που με αισχρό τρόπο συλλήφθηκαν, έτσι ώστε αναγεννήθηκαν). Ακάθιστος Ύμνος «Ιδού εν αμαρτίαις συνελήφθην και εν ανομίαις εκίσσησέ με η μήτηρ μου» (ομολογεί ο Δαβίδ ότι η αμαρτωλή σύλληψή του και εγκυμοσύνη της μητέρας του είναι υπεύθυνη για τις αμαρτίες του.) Ψαλμός 50 «απηλλοτριώθησαν οι αμαρτωλοί από μήτρας, επλανήθησαν από γαστρός...» (οι αμαρτωλοί μεταβλήθηκαν προς το κακό και επλανήθηκαν ήδη από την κοιλία της μάνας). Ψαλμός NZ 57 «Η μητέρα παιδαγωγεί το παιδί μέσα στην μήτρα της, με τα ψυχικά της βιώματα» Άγιος Πορφύριος.

Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, μέλλοντες γονείς για μια ωραία οικογένεια και μια ευτυχέστερη κοινωνία Περιεχόμενα: έγκυος, πατέρας, μέλλοντες γονείς, σύλληψη, εγκυμοσύνη, γέννηση. Οι απλές συμβουλές θετικότητας και πολιτισμού- Δέκα χρυσοί Κανόνες για μια ζωή γαλήνης και πολιτισμού- που ακολουθούν, προσφέρονται από γονείς που έζησαν την αναμονή της γέννησης των παιδιών τους συνειδητά,... και είδαν αποτελέσματα. « Είναι καιρός τώρα που η ζωή μου έγινε τέχνη και η τέχνη μου έγινε Ζωή» Άγγελος Σικελιανός 1. Η Σύλληψη είναι η Αρχή της Ζωής! Αποφασίστε να φέρετε στον κόσμο το παιδί σας, επιθυμώντας το μ' όλη σας την ύπαρξη, έχοντας ήδη γίνει πατέρας και μητέρα στον νου και στην καρδιά! Ζήστε την ένωσή σας, θαυμάζοντας ο καθένας στον άλλον την πιο όμορφη πλευρά του, τα προτερήματα, τις χάρες του, το μεγαλείο της ψυχής του, ξεχνώντας τις αδυναμίες του. Αγαπήστε στον/στην

αγαπημένο/η σας το σώμα και την ψυχή του και εκφράστε του/της την αγάπη σας και την τρυφερότητά σας. Σκεφθείτε πόσο θα επιθυμούσατε να έχετε μαζί του, μαζί της, ένα παιδί (κι αυτό όχι με αγωνία, με πίεση αλλά με απόλυτη γαλήνη και χαρά). Όταν είσθε σε τέτοια εσωτερική κατάσταση, ήλθε η ώρα της ένωσής σας, για να δημιουργήσετε οικογένεια. Ευχηθείτε μαζί, εκείνη την ώρα της ένωσής σας, ένα παιδί της ειρήνης και της αγάπης, γεμάτο υγεία και χαρίσματα, ένας άξιος άνθρωπος, να πλουτίσει τον δεσμό σας... Η σκέψη και τα συναισθήματα του ζεύγους την ώρα της ένωσής του εγγράφονται στο DNA του και αποτελούν τον πρώτο θεμέλιο λίθο του παιδιού που θα δημιουργήσουν... Η σύλληψη είναι η αρχή της ζωής! Ο έρωτας είναι δημιουργός! Έχει αποδειχθεί: Όταν είναι φτωχή η ποιότητα της σχέσης του ζευγαριού προβλήματα υγείας δημιουργούνται στα έμβρυα. «Τα παιδιά των ερωτευμένων είναι όμορφα και έξυπνα», διδάσκει η παράδοσή μας. **2. Ζήστε την εγκυμοσύνη με ενθουσιασμό και αγάπη** Είσθε Συνδημιουργοί της Νέας Ζωής! Μόλις έμαθες ότι περιμένεις παιδί; Εκφράστε την χαρά σας, τον ενθουσιασμό, ευγνωμοσύνη, υπερηφάνεια! Είναι μεγάλη η τιμή που σας γίνεται, να φέρετε στον κόσμο μια νέα ζωή! Είσθε ήδη Γονείς! Ζήστε την αναμονή της γέννησης του παιδιού σας, με χαρά και γαλήνη, αγαλλίαση, ευγνωμοσύνη, θαυμασμό, προσευχή, σε επαφή με την Τέχνη, σα μια γιορτή, με εκείνο, κύριο καλεσμένο σας! Όλες οι ασχολίες σας... τα τυχόν προβλήματα, δυσκολίες είναι δευτερεύοντα μπροστά στο μεγάλο δημιουργικό παιδαγωγικό έργο που η φύση σας έχει τώρα εμπιστευθεί. Αποφάσισε να ζωγραφίσεις, να τραγουδήσεις, να μιλήσεις στο παιδί, να διαβάσεις, να περπατήσεις, να χορέψεις ήπια, να ασχοληθείς με ό,τι σε εμπνέει και σε ευχαριστεί. Οι ορμόνες της χαράς: ενδορφίνες, ωκυτοκίνη, που θα κατακλύσουν το αίμα σου, θα επιτρέψουν να σχηματισθούν Αρμονικά όλα τα όργανα του σώματος του παιδιού σου! Ο εγκέφαλός του θα δομηθεί σωστά και θα είναι έξυπνο! Το παρασυμπαθητικό και συμπαθητικό του σύστημα, το νευρικό, ενδοκρινικό και ανοσοποιητικό του σύστημα θα διαπλασθούν αρμονικά και στην μνήμη των κυττάρων του θα εγγραφούν **Αγάπη, Ομορφιά, Χαρά, Δυναμισμός,**

Κοινωνικότητα, Ευγένεια ... Αυτές οι ανώτερες καταστάσεις της ψυχής μητέρας και πατέρα αποτελούν ανώτερης ποιότητας δομικά υλικά που θα θεμελιώσουν την υγεία, την πνευματικότητα, αισθητική παιδεία, και τα ψυχικά χαρίσματα του μελλοντικού ανθρώπου. Στις δυσκολίες... τυχόν πένθη, προβλήματα διάφορα, μιλήστε στο μωρό σας... πείτε του ότι η ζωή έχει και δυσκολίες... αλλά η αγάπη σας γι' αυτό είναι σταθερή και η ζωή είναι πάντως μεγάλο δώρο, έχει πολλές χαρές... «Η αγάπη σας είναι η ασπίδα του... θα το προστατέψει ό,τι κι αν συμβαίνει» (δρ. Thomas Verny). Έτσι του μαθαίνετε να αντιμετωπίζει κι εκείνο αργότερα δυναμικά και με αισιοδοξία κι ελπίδα τις δυσκολίες της ζωής και να βγαίνει πάντα νικητής! Είσαι η Μητέρα, είσαι ο Πατέρας της Αυριανής Ανθρωπότητας! **3. Ρύθμισε Ανάπαυση και Υγιεινή Ζωή και Διατροφή** Ας αναπαύεσαι. Ο οργανισμός σου το χρειάζεται. Να προτιμήσεις να κοιμάσαι νωρίς και να ξυπνάς νωρίς: Ο πρώτος βραδινός ύπνος είναι ο πιο ζωογόνος. Καθόλου οινόπνευμα, τσιγάρο και χημικά ποτά, όλα δημιουργούν ανωμαλίες στα διαπλαστούμενα όργανα... και ας μη φαίνεται αυτό αμέσως (φάρμακα μόνον με την οδηγία του ιατρού). Μακριά από υπολογιστές, από τηλεόραση, από ιονίζουσες ακτινοβολίες... Βλέπε ελάχιστα, θαυμάσια μόνον έργα! Μάθε να χαλαρώνεις το σώμα σου κάθε μέρα, αν θέλεις ακούγοντας μουσική. Το μωρό σου έχει γεύση! Αργότερα θα αγαπάει τις τροφές που ως έγκυος συνήθιζες! Ας τρέφεσαι με τις ζωντανές ηλιόλουστες νωπές τροφές, άφθονα φρούτα και λαχανικά, (ψωμί ζέας, ρύζι ανεπεξέργαστο, κινόα, φαγόπυρο), όλα με ωμό ελαιόλαδο, ωμούς ξηρούς καρπούς, (αμύγδαλα για ασβέστιο, καρύδια για ω3 λιπαρά), όσπρια, ταχίνι, μέλι αντί για ζάχαρη. Προτίμησε το ψάρι από το κρέας (2–3 φορές την εβδομάδα). Είναι αναγκαίο για την διάπλαση του εγκεφάλου του παιδιού σου (με τα Ω3 λιπαρά οξέα που περιέχει, M.Odent). Απόφυγε μαργαρίνες, μπισκοτάκια, γλυκά, ζάχαρη και άσπρο αλεύρι (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας). Κολυμπώντας στη θάλασσα το καλοκαίρι, πρωινές ώρες και περπατώντας στον πολύ πρωινό ήλιο, αντλείς πολύτιμα στοιχεία από τις ηλιακές ακτίνες και τα συστατικά της θάλασσας, στην πηγή τους, μέσα από τα μάτια σου, την

αναπνοή σου και τους πόρους του δέρματος. Ας κάθεται στο τραπέζι ήρεμη, χαρούμενη, με ευγνωμοσύνη, αν θέλεις, με απαλή μουσική. Ευχήσου, ενόσω τρως, Υγεία και για το παιδί σου και για σένα. Τρώγοντας υγιεινά, πλάθεις με Υγεία το Σώμα του και του εγχαράσσεις για πάντα υγιεινές συνήθειες διατροφής! 4. **Αναπνοή βαθιά** Ας αναπνέεις βαθιά, στο πάρκο, στο δάσος, στην ακρογιαλιά, στη λιακάδα το πρωί, ανάμεσα από το γεύμα σου! Βαθειές εισπνοές οξυγονώνουν το αίμα σου, τον εγκέφαλό σου και ευνοούν την αρμονική διάπλαση των οργάνων του παιδιού σου. Μύριζε τα λουλούδια που αγαπάς, το μωρό σου επίσης τα μυρίζει! 5. **Θαύμασε το Ωραίο, απομακρύνοντας την ασχήμια** Κάθε μέρα ας απομακρύνεις από μέσα σου κάθε αρνητική σκέψη, κάθε αρνητικό συναίσθημα, που, όπως είναι φυσικό, μπορεί να σου δημιουργεί η καθημερινότητα, λέγοντας με υπομονή: αυτό είναι προσωρινό, αυτό θα περάσει, όπως τα σύννεφα διαλύονται από το φως του ήλιου. Και απομακρύνοντας από τη συνείδησή σου, όλα τα αρνητικά και τα άσχημα γύρω σου, ας ενισχύεις μέσα σου την χαρά, θαυμάζοντας καθημερινά την αρμονία στη φύση, με τα σύμβολα γύρω σου της ζωής, του σφρίγγους, της λάμψης, του φωτός, της ζωτικότητας, της δύναμης, της σταθερότητας, της Σοφίας, της Αγάπης: όπως ο ανατέλλων ήλιος, ο έναστρος ουρανός, η άνθιση της άνοιξης, τα όμορφα λουλούδια, τα πράσινα δένδρα, οι γρανιτένιοι βράχοι και τα βουνά, οι πάνσοφοι και δημιουργικοί καρποί και σπόροι, η θάλασσα και τα ποτάμια... το πιο ταπεινό και πανέμορφο λουλουδάκι. Θαύμασε επίσης την Τέχνη, τους καλούς και σοφούς Ανθρώπους, τις αρετές τους, τα ιδανικά. Θαύμασε στη Ζωή το κάθε τι! Μόνο το Μεγάλο, το Ωραίο και το Αληθινό, ας απασχολούν τα μάτια σου, την φαντασία σου, τον νου και την ψυχή σου! Απαγγελία ποιημάτων, χορός (ήπια), θετική ανάγνωση μεγαλόφωνη ωραίων κειμένων... (μητέρα και πατέρα), σκέψεων που μιλούν για την ΧΑΡΑ, την ΟΜΟΡΦΙΑ, τις ΑΡΕΤΕΣ, και την ΑΞΙΑ της ΖΩΗΣ! Η ομορφιά, οι αξίες που θα θαυμάσεις θα εγγράψουν στο παιδί σου χαρίσματα... Κι εσένα θα σε γαληνέψουν ... 6. **Θαύμασε το Φως και τα Χρώματα!** Είναι σημαντική η επίδρασή τους στο παιδί σου

(επιστήμη της φωτοθεραπείας και χρωματοθεραπείας) Το κόκκινο θα φέρει στο παιδί υγεία, ζωτικότητα, δυναμισμό, ενεργητικότητα: και γερό μυϊκό σύστημα. Το πορτοκαλί: καθαρότητα του αίματος, αγνότητα της ψυχής και γερό κυκλοφορικό σύστημα. Το κίτρινο: εξυπνάδα, και το χρυσαφί του ήλιου, σοφία, είναι για το νευρικό σύστημα. Το πράσινο: ελπίδα, αισιοδοξία και γερό πεπτικό σύστημα. Το γαλάζιο: μουσικότητα, αρμονία, γαλήνη, βοηθάει το αναπνευστικό σύστημα. Το γαλάζιο: μουσικότητα, αρμονία, γαλήνη, βοηθάει το αναπνευστικό σύστημα. Το βαθύ κυανό: δικαιοσύνη, τιμιότητα, σταθερότητα, είναι για το οστεϊκό σύστημα. Το ιώδες: το μωβ, υψηλή πνευματικότητα, θρησκευτικότητα, το πνεύμα της θυσίας και της ανιδιοτελούς αγάπης, είναι για το ορμονικό σύστημα, τους αδένες! Θαύμαζε παντού τα όμορφα φωτεινά χρώματα του φάσματος, στα λουλούδια, στα φρούτα και σαλάτες, στο τραπέζι σου, στον ουρανό, στους κάμπους, στη θάλασσα, στο βουνό, στον ήλιο και στη γη... εμπότισε μ' αυτά το παιδί σου και θα του φέρεις τις ιδιότητές τους. Δες τα χρώματα μεσ' από ένα κρύσταλλο στον ήλιο και με την φαντασία σου το παιδί σου λουσμένο στο φως του ήλιου και στα χρώματα. Σκέψου ότι έχει τις ιδιότητές τους, ώστε οι χάρες τους να εκδηλωθούν σαν αρετές στο παιδί σου! Το φως πλάθει το παιδί σου φωτεινό και υγιές. Ο πυρήνας του κυττάρου, απορροφάει το φως και το διανέμει σε όλο το κύτταρο... Τα χρωμοσώματα των κυττάρων του απορροφούν όλα τα χρώματα και τα διανέμουν στα όργανα του οργανισμού του. Μητέρες που ως έγκυοι εκτέθηκαν στη λιακάδα, είδαν ότι τα μωρά τους δεν έπαθαν ίκτερο. Φόρεσε λαμπρά φωτεινά χρώματα, κάθε μέρα κι ένα άλλο! Το μωρό είναι ανήσυχο όταν η μητέρα φοράει μαύρα. Ντύσε το σπίτι σου μ' αυτά, βάζοντας ένα τραπεζομάντηλο, ντιβανοκάλυμμα, μαξιλαράκια... Φέρε στο σπίτι σου το φως του ήλιου. Αέρισε... Περπάτησε στην πρωινή λιακάδα... Στάσου και θαύμασε πολλή ώρα την έκρηξη του φωτός της αυγής και το βράδυ τον έναστρο ουρανό. Θαυμάζοντας το φως του ήλιου ευχήσου για το παιδί σου, νάχει ο νους του φως και σοφία, νάχει η καρδιά του καλοσύνη και αγάπη, νάχει η θέλησή του δύναμη,

θάρρος και δημιουργικότητα, νάχει το σώμα του υγεία και ευρωστία! **Είσαι Μορφοποιός να το θυμάσαι!**

7. Άκου, τραγούδησε, παίξε Μουσική! Μότσαρτ, Βιβάλντι (λένε ότι προτιμάει τη μουσική τους το έμβρυο) ή την χαρούμενη, αισιόδοξη και λεβέντικη δημοτική μας μουσική, την βυζαντινή, καλή έντεχνη. Κι εσύ θα ηρεμήσεις μαζί του... Αυτή την μουσική, αγαπάει το μωρό σου κι έχει επαληθευθεί, ότι αυτή ενεργοποιεί τον εγκέφαλό του, βοηθάει την αρμονική διάπλαση του σώματός του και τις αρετές της ψυχής του! Καθόλου δεν ανέχεται τη μοντέρνα σκληρή μουσική, ούτε τα δυναμικά του Μπετόβεν! Εγκυμονούσες που άκουγαν τέτοια μουσική αναγκάσθηκαν να φύγουν από την αίθουσα!... Δέχονταν κλωτσιές από το μωρό τους! Ακροασθείτε μαζί τους ήχους της φύσης! Τραγουδήστε του, μιλήστε του, μητέρα και πατέρας. Θα θυμηθεί τη φωνή σας μετά την γέννησή του! Απαγγείλετέ του ζωηρά ωραία κείμενα. Η φωνή είναι επίσης μουσική. Μιλώντας, του προετοιμάζετε αγάπη για τη μουσική, μουσική ευαισθησία, ικανότητα λόγου και λογικής σκέψης, την αυριανή ευγλωττία του, την τέλεια ανάπτυξη μουσικού αυτιού.

8. Οραματίσου το παιδί σου, ειρηνικό και δημιουργικό άνθρωπο και ευχήσου το βαθειά! Σκέψου, φαντάσου το παιδί σου, ως ενήλικο, σ' όλες τις ηλικίες, υγιή, όμορφο, ευτυχισμένο, ειρηνικό, δημιουργικό, ευγενή, δίκαιο, τίμιο, σοφό, κοινωνικό, με αγάπη προς τους συνανθρώπους του... Μια μητέρα ευχόταν στην εγκυμοσύνη της να έχει το παιδί της την ευστροφία του πατέρα της, την καλοσύνη του άντρα της, την τάξη της πεθεράς της και τη... δική της ομορφιά!... και έγινε έτσι! Βλέποντας τον πρωινό ήλιο και μάλιστα στην αυγή μπορείς να εύχεσαι για το παιδί σου σοφία, νοημοσύνη, καλοσύνη, δύναμη και υγεία. Βλέποντας τα ψηλά βουνά, μπορείς να εύχεσαι το ύψος των αρετών και των ιδανικών ζωής για το παιδί σου. Βλέποντας τη γαλήνια θάλασσα, μπορείς να εύχεσαι να έχει το παιδί σου την απέραντη γαλήνη της... και σε τρικυμία, τον δυναμισμό της! Βλέποντας την ομορφιά των λουλουδιών και μυρίζοντας την ευωδιά τους, ας εύχεσαι για το παιδί σου ομορφιά, μαγνητισμό και άρωμα ψυχής... Τριαντάφυλλα, γιασεμιά, βασιλιάδες των λουλουδιών, θα σε εμπνεύσουν να ζητήσεις για το παιδί σου τις

βασιλικές τους αρετές! Βλέποντας τον έναστρο ουρανό,
 ευχήσου να έχει το παιδί σου λίγο από το μεγαλείο του και την
 άπειρη σοφία του. Συνδέοντας τη σκέψη με την αγάπη σου
 πολλαπλασιάζεις την δύναμη της φαντασίας σου! Εξίσου
 δυναμικός και αποτελεσματικός είναι και ο οραματισμός και οι
 ευχές του πατέρα. Αυτή η εικόνα που οραματίζεσαι γι' αυτό
 εγγράφεται στους νευρώνες-καθρέφτες του, στη μνήμη των
 κυττάρων του και θα το καθοδηγεί αργότερα στη ζωή του! Η
 σκέψη, η φαντασία σου είναι μορφοποιός! Έχει την δύναμη να
 δημιουργήσει νέες εγγραφές στο DNA του παιδιού. **9. Αγάπησε
 το!** και θα αγαπήσει τον εαυτό του, τους ανθρώπους, την
 ζωή! Το μωρό σου τρέφεται με την τροφή που εσύ παίρνεις, τον
 αέρα που αναπνέεις, τις εικόνες, το φως και τα χρώμα τα που
 θαυμάζεις, τη μουσική που ακούς, τις ευωδιές που μυρίζεις, τα
 λόγια που του λες, το χάδι που του στέλνεις, και προπαντός με
 την απaráμιλλη τροφή της αγάπης σου, με τις εικόνες, τα
 οράματα που πλάθεις γι' αυτό, με τις σκέψεις και τις ευχές σου,
 τα ιδανικά που τρέφεις για τη ζωή! Και εσύ και ο πατέρας!
 Δέξου το, αγάπησέ το, είτε είναι αγοράκι ή κοριτσάκι. Υποφέρει
 αν δεν δέχεσαι την ύπαρξή του δηλ. την εγκυμοσύνη σου ή το
 φύλο του. Αν είναι αγόρι, και εσύ θέλεις κορίτσι, το
 καταλαβαίνει... και οι ορμόνες του διαταράσσονται ... Αν είναι
 κορίτσι, και εσύ θέλεις αγόρι, το ίδιο... Μη προσδοκάς ένα
 συγκεκριμένο φύλο αλλά έναν άνθρωπο γερό και ωραίο!
 Φαντάσου το απλά ως **Α ν θ ρ ω π ο μ'** όλα τα χαρίσματα! Έτσι
 θα εκλείψουν υπογονιμότητες, ορμονικές διαταραχές και τάση
 για διατάραξη της ταυτότητας του φύλου του αυριανού
 ανθρώπου. Είναι ένα πλάσμα μοναδικό, τίμησέ το!
 Επικοινωνήσε μαζί του, μίλησέ του, σε ακούει ... σε
 καταλαβαίνει ... Θα το νιώσεις! Αν το αγαπάς,, θα επιθυμήσει
 να γεννηθεί, να επικοινωνήσει με τον κόσμο, να χαρεί την ζωή.
 Χαϊδέψτε το μητέρα και πατέρας, πάνω από την κοιλιά.
 Αισθάνεται ασφάλεια, ηρεμεί και σκιρτάει από χαρά! «Η αγάπη
 σας είναι η ασπίδα του στις αντιξοότητες της ζωής!» (δρ Th.
 Verny). Η άνευ όρων αγάπη σας για το μελλογέννητο θα θέσει
 τα θεμέλια ενός ανθρώπου βαθιά ειρηνικού, ικανού να
 δημιουργήσει γύρω του συνθήκες ειρήνης και συμφιλίωσης,

εξεύρεσης λύσεων, επικοινωνίας με τον συνάνθρωπο, έλλειψης κάθε βίας και επιθετικότητας και επομένως μεγάλης δημιουργικότητας. Κι εσύ, πατέρα αυριανέ, πρέπει να συμπαρασταθείς, να μιλήσεις και εσύ στο μωρό, να το χαϊδέψεις πάνω από την κοιλιά, να προσφέρεις σε κείνο και στη γυναίκα σου την άπειρη αγάπη και προστασία σου ... Να εξυψώσεις την αγάπη σου ... Να στερηθείς ... μερικές της εκδηλώσεις, να εκλεπτύνεις την σχέση σου: Είσαι ο στύλος της ευτυχίας σας, της αυριανής σας οικογένειας! Όλοι στην οικογένεια, στην εργασία, στη γειτονιά, προπαντός το Κράτος πρέπει να συμπαρασταθούν στην έγκυο, στο ζευγάρι που ετοιμάζει τους αυριανούς πολίτες. Να το θυμάστε: εργάζεσθε για το μέλλον του παιδιού σας, συγχρόνως όμως προετοιμάζετε τους αυριανούς πολίτες! Εργάζεσθε για μια κοινωνία υγείας, ειρήνης και αξιών... Είναι μεγάλο το έργο σας... Θα το ιδείτε γρήγορα...

10. Γέννηση: συνάντηση ψυχών- Θήλασμός: το 8ο μυστήριο

Όταν έλθει η καλή ώρα που το παιδί σας θα γεννηθεί, βάλε τον, βάλε την πάνω στο σώμα σου, στη ζεστασιά σου, στην αγάπη σου ... μόλις γεννηθεί... Δώστου το στήθος σου αμέσως... Το μωρό πρέπει να αρχίσει να θηλάζει, μέσα σε μισή ώρα από την γέννηση. Τότε ξέρει, με το ένστικτό του, μετά πρέπει να μάθει (δρ. M. Odent). Το πρωτόγαλα και η ζεστασιά σου είναι το πιο θερμό καλωσόρισμα, το πιο σταθερό θεμέλιο ανοσίας – υγείας, ασφάλειας και κοινωνικότητας, αληθινή πηγή ζωής! Πολλά μαιευτήρια δίνουν στον πατέρα να κόψει τον ομφάλιο λώρο και όχι αμέσως μετά τη γέννηση, αλλά λίγα λεπτά αργότερα, για να προσαρμοσθεί το παιδί στο αέρινο περιβάλλον. Έτσι ο πατέρας, συμβολικά, του δίνει ανεξαρτησία για την ζωή. Θήλασε το μωρό σου, με την ίδια ακριβώς στάση, όπως και στην εγκυμοσύνη... Το γάλα σου, όπως και το αίμα στην εγκυμοσύνη, είναι εμποτισμένο με τα συναισθήματά σου, την αγάπη σου, την σκέψη σου. Άρρηκτος θα είναι ο δεσμός μεταξύ σας, αν συνειδητά το έχεις θηλάσει. Και λίγες από όλες τις παραπάνω συμβουλές αν τηρήσουν οι γονείς, μεγάλα θα έχουν αποτελέσματα! Με τα στερεά θεμέλια που θα έχουν θέσει, η ανατροφή θα είναι έπειτα πιο εύκολη! Και πάντα θα είναι υπερήφανοι καθώς θα βλέπουν το παιδί τους να ανθίζει και να

προοδεύει! Και αν κάτι δεν πήγε καλά στην εγκυμοσύνη ή στον θηλασμό, μπορούν τώρα, μιλώντας στο μωρό τους - αν είναι ακόμη μέσα στην κοιλιά - ή πάνω από την κούνια του το βράδυ, στέλνοντάς του την αγάπη τους, να του μιλήσουν: Ότι μπορεί οι συνθήκες να ήταν δύσκολες και να έκαναν λάθη ... ανθρώπινα ... αλλά ότι το αγαπούν, το σέβονται σαν ένα μοναδικό ανθρώπινο πλάσμα και περιμένουν να γίνει ένας θαυμάσιος άνθρωπος.

Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι και την έγκυο..σε μία και μισή σελίδα! Είσαι περήφανη που γίνεσαι μητέρα; Είσαι υπερήφανη που γίνεσαι μητέρα; Η εγκυμοσύνη και το παιδί σου είναι τώρα προτεραιότητα; 1. Σύλληψη με αγάπη: Ενώσου με τον, την σύντροφό σου με τρυφερότητα κι αγάπη, κι ευχήσου να σου χαρίσει ένα υπέροχο παιδάκι, με υγεία, σοφία και αγάπη! 2. να Τρέφεσαι υγιεινά: με άφθονα φρούτα, λαχανικά, ωμούς ξηρούς καρπούς, όσπρια, ωμό ελαιόλαδο, μαύρο ψωμί, ψάρια (Ω3), αποφεύγοντας ζάχαρη, γλυκά, οινόπνευμα, τσιγάρο και τοξικά ποτά, 3. να Αναπνέεις βαθιά: στο πάρκο, θάλασσα, βουνό, στο μπαλκόνι σου, για να οξυγονώσεις το αίμα σου, πρώτη ύλη για το σώμα του παιδιού σου, 4. να Γαληνεύεις την ψυχή σου με περίπατο στη φύση: θαυμάζοντας τοπία, εικόνες, χρώματα, ευωδιές, κι ευχόμενη για το παιδί σου υγεία, ομορφιά και χαρίσματα, 5. να Χαϊδεύεις με αγάπη το παιδί σου εσύ και ο πατέρας καθημερινά, να του μιλάς, να του λες: αγοράκι ή κοριτσάκι σ'αγαπώ! 6. να Εύχεσαι νάχει αρετές και χαρίσματα: Υγεία, Δυναμισμό, Ομορφιά, Καλοσύνη κι Αγάπη, Εξυπνάδα και Σοφία, να γίνει Καλός και Άξιος άνθρωπος, 7. να Τραγουδάς, να παίζεις, ακούς μελωδική μουσική, για νάχει το παιδί σου αρμονία σώματος και ψυχής, Να διαβάζεις μεγάλωφωνα θετικά αναγνώσματα, βιογραφίες σπουδαίων ανθρώπων που πρόσφεραν στον κόσμο γνώση και αρετή, ποίηση, αποφθέγματα, 8. να Βλέπεις το παιδί σου ήλιο λαμπρό, με το φως της σοφίας, την ζεστασιά της αγάπης, την δύναμη της υγείας και δυναμισμού. Να φοράς εσύ φωτεινά χρώματα, αποφεύγοντας μαύρα και γκρίζα (όπως η παράδοση συμβουλεύει), 9. να Προσέχεις τις συναναστροφές σου: νάναι άνθρωποι καλοί, ηθικοί, θετικοί, κι ας απομακρύνεις

αρνητικούς, εριστικούς... 10. Να καλωσορίσεις την γέννηση του παιδιού που ήρθε στην οικογένειά σας, να το θηλάσεις με αγάπη. Κι ας ακολουθήσεις τις παραπάνω πρακτικές οδηγίες και στο επόμενο παιδί σου!

Ο ρόλος του πατέρα στο πρώτο - προγεννητικό στάδιο της ζωής. Όταν ακούγεται το θέμα της πρώτιστης σημασίας της εγκυμοσύνης –κατ’ ακρίβεια όλης της περιόδου από την σύλληψη ως την γέννηση- αφού κατ’ αυτήν θεμελιώνεται η υγεία, η ισορροπία, αλλά και τα χαρίσματα του ανθρώπου που μπορεί να τον συνοδέψουν σ’ όλη του τη ζωή, πολλές γυναίκες αντιτείνουν: -Αυτά οι άνδρες πρέπει να τ’ ακούσουν!

Παράλληλα οι άνδρες συχνά διαμαρτύρονται: -Και ο ρόλος του πατέρα ποιος είναι; Δεν τον αφορά εκείνον αυτό το θέμα των θεμελίων της ζωής; Κι από τις δύο πλευρές λοιπόν έχω την υποκίνηση για να μιλήσω πιο διεξοδικά για το ρόλο του πατέρα, αληθινά θαυμαστό, κατά το προγεννητικό στάδιο της ζωής.

Είπαμε ήδη πόσο σπουδαίο είναι για τον μελλοντικό άνθρωπο, η μητέρα να βιώσει την εγκυμοσύνη της με χαρά, αγάπη, έμπνευση, πνευματικότητα, θαυμάζοντας, βλέποντας, ακούγοντας τα καλύτερα, ώστε όλα να τα μεταδώσει, σαν πρώτες εγγραφές ανώτερες στον νέο άνθρωπο, για να γίνει καλύτερος, ανώτερος άνθρωπος. Η εγκυμοσύνη είναι αλήθεια μια Τέχνη Ζωής! Ήδη ξεκινώντας απ’ αυτή τη βασική γνώση, ας εξετάσουμε πρώτα τον ρόλο του πατέρα κατά την εγκυμοσύνη της γυναίκας του. Κι έπειτα τον ρόλο του άνδρα και μελλοντικού πατέρα κατά την σύλληψη του νέου ανθρώπου και κατά τη γέννησή του. Α. Κατά την εγκυμοσύνη, ο πατέρας έχει έναν ύψιστο επίσης ρόλο: α) Έχει κι αυτός να δημιουργήσει την προσωπική του σχέση με το μωρό, χαϊδεύοντάς το πάνω από την κοιλιά, μιλώντας του, τραγουδώντας του. Έχει αποδειχθεί ότι το παιδί αισθάνεται διαφορετικά το χάδι του πατέρα, που του δίνει το αίσθημα της ασφάλειας, της σταθερής αγάπης, όπου μπορεί να βασίζεται τη ζωή του, ενώ το χάδι της μητέρας του προσφέρει το αίσθημα της τρυφερότητας, της ανιδιοτελούς πνευματικής αγάπης («απτονομία», Frans Veldmann). Και τα δύο αυτά στοιχεία έχει ανάγκη ο διαπλασσόμενος άνθρωπος. Όταν ο πατέρας έχει μιλήσει στο

παιδί, εκείνο γνωρίζει τη φωνή του και τον αναζητεί μετά τη γέννησή του. Εξίσου το χάδι, όσο και η φωνή δημιουργούν τον πρώτο δεσμό του παιδιού με τον πατέρα του. Πόσο σημαντική για την φυσική διάπλαση του παιδιού είναι η φωνή του πατέρα, μας το εξηγεί η ερευνήτρια, δασκάλα του τραγουδιού Marie-Louise Aucher. Η φωνή της μητέρας διαμορφώνει με την δόνησή της που κινείται στα *prima*, δηλαδή στους οξείς ήχους της υψιφώνου ή μεσοφώνου, είναι σε σχέση και διαμορφώνει τα άνω του διαφράγματος όργανα του παιδιού, ιδιαίτερα τον θώρακα και τον εγκέφαλο. Η φωνή του πατέρα, που κινείται στους χαμηλούς ήχους του τενόρου και του βαρύτονου - μπάσου, διαμορφώνει τα κάτω του διαφράγματος όργανα του σώματος και τα άκρα. Έτσι το παιδί για να διαπλασθεί σωστά έχει ανάγκη από ακουστικές εμπειρίες που προέρχονται και από την μητέρα και από τον πατέρα. Γι αυτό και σε αγγλικά και γαλλικά Μαιευτήρια έχουν δημιουργήσει χορωδίες, όπου μετέχουν μητέρες-έγκυοι και πατέρες ώστε να εμποτίζουν το παιδί μ' όλους τους ήχους των διαφόρων συχνοτήτων της γυναικείας και αντρικής φωνής, που θα το βοηθήσουν ν' αναπτύξει σωστά όλον τον οργανισμό του, αλλά και όλες 2 τις ιδιότητες της ψυχής του, με τις οποίες ο κάθε ήχος – όπως και το κάθε χρώμα -συνδέεται. Αυτές οι αλήθειες, που ακούγονται παραμυθένιες, έχουν ήδη επαληθευθεί από τις σύγχρονες επιστημονικές έρευνες. Η αλήθεια είναι ότι η Ζωή είναι ακόμη ένα μυστήριο, αλλά είναι συγχρόνως μοναδική για τον καθένα εμπειρία... Και είναι πρώτιστης σημασίας οι γονείς, στο πρώτο στάδιο, να προσφέρουν στο μελλογέννητο τα πιο πλούσια και ευχάριστα βιώματα. β) Για να γίνει αυτό, ο Πατέρας έχει επίσης ένα δεύτερο σπουδαίο ρόλο να επιτελέσει. Το πιο σημαντικό εύρημα της σημερινής επιστήμης, γνωρίζουμε ότι είναι η ευνοϊκή επίδραση που έχει στο διαπλασόμενο παιδί η εσωτερική γαλήνη και η χαρούμενη διάθεση της μητέρας, στο περιβάλλον της οποίας και στις ορμόνες της το παιδί κολυμπάει. Γι αυτή την χαρούμενη ψυχική στάση της μητέρας, ο πατέρας έχει να συντελέσει κάθε στιγμή: δημιουργώντας με τον τρόπο του μια καθημερινότητα αισιοδοξίας και χαράς, αφήνοντας στην άκρη τα προβλήματα και τις ανησυχίες και εστιάζόμενος στο

μεγάλο έργο της δημιουργίας που συντελείται στα σπλάχνα της μητέρας. γ) Μπορεί να φροντίζει τα Σαββατοκύριακα, ή άλλες ημέρες, να οδηγεί τη γυναίκα του σε όμορφα μέρη μιας ωραίας φύσης για περίπατο ή για μικρή διαμονή. δ) Μπορεί να φροντίζει να ελαφραίνει τη γυναίκα του από τις καθημερινές εργασίες, να φροντίζει το πρώτο παιδάκι, συμμετέχοντας κατά το δυνατόν ή προσφέροντας άλλη βοήθεια. ε) Καθώς γνωρίζει τον εποικοδομητικό ρόλο της μουσικής, μπορεί να ασχολείται συστηματικά να βάζει στη μητέρα και το μωρό μουσική, και μάλιστα την καλύτερη για το έμβρυο, όπως είναι –λένε οι ειδικοί- τα παιδικά μουσικά έργα του Mozart, τα έργα του Vivaldi, αλλά και καλή ελληνική μουσική. Στ) Μπορεί επίσης να προσφέρει στη γυναίκα του λουλούδια, τα τριαντάφυλλα είναι ο βασιλιάς των λουλουδιών, για να θαυμάζει εκείνη την ομορφιά τους, και να συνδέεται με την ποίηση και το άρωμά τους. ζ) Η αγάπη του πατέρα και η γνώση ότι εκείνος και η μητέρα διανύουν περίοδο δημιουργίας ενός μοναδικού δημιουργήματος θα τον εμπνεύσουν και θα τον καθοδηγήσουν ώστε τα καλύτερα να σκεφθεί για να ομορφύνει στην γυναίκα του και το παιδί το περιβάλλον τους, το οποίο και συντελεί στην θέση αρμονικών θεμελίων. Υπάρχουν όμως ακόμη δύο περίοδοι-κλειδιά, όπου ο πατέρας παίζει ρόλο κύριο: Η σύλληψη του παιδιού και η γέννησή του. Β. Η σύλληψη: Είναι η αληθινή αρχή της ζωής με την δημιουργία του DNA της νέας ύπαρξης. Ο άνδρας δίνει στο παιδί εξ ίσου όπως και η γυναίκα γενετικό υλικό. Κι αυτό θα είναι τόσο θετικότερο και ευνοϊκότερο όσο η ζωή που έχει ζήσει είναι υγιέστερη και αρμονικότερη και ο έρωτας που βιώνει με τη γυναίκα του είναι τρυφερότερος και πνευματικότερος. Σ' αυτό το στάδιο είναι ύψιστης σημασίας το ζευγάρι ν' αγαπιέται βαθιά και να θαυμάζουν ό ένας τον άλλον, εστιαζόμενοι στις καλές τους ιδιότητες και ξεχνώντας τυχόν αδυναμίες και ελαττώματα. Σ' αυτό το στάδιο είναι επίσης απαραίτητο άνδρας και γυναίκα να είναι υγιείς, εύρωστοι, ξεκούραστοι. Είναι επίσης σημαντικό για την δύναμη του ανδρικού σπέρματος να προηγηθεί της σύλληψης –λένε οι 3 ειδικοί- περίοδος εγκράτειας. Κι αυτό γιατί η ενέργεια που το παιδί δέχεται κατά τη σύλληψη είναι

περισσότερο η ενέργεια του πατέρα. α) Πόσο χρήσιμο είναι λοιπόν άνδρας και γυναίκα να προετοιμαστούν για την σύλληψη του παιδιού τους με μια σύντομη αποτοξινωτική διατροφή (με φρούτα και λαχανικά) και στη συνέχεια να υιοθετήσουν μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, επίσης βασισμένη σε άφθονα φρούτα και λαχανικά, σε αναποφλοιώτα δημητριακά, σε όσπρια, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι και ψάρια. β) Πόσο σημαντικό είναι επίσης το ζευγάρι να ζήσει μια περίοδο απόλυτης αγάπης, αφοσίωσης, προσαρμογής ο ένας στον άλλον, αφού αυτή την αγάπη θα δώσουν στη νέα ύπαρξη, στο πρώτο ζυγωτό κύτταρο, κατά την ένωσή τους. Γι αυτήν την απόλυτη προσαρμογή, την δημιουργία νέων συνηθειών και την εμβάθυνση της αγάπης τους μια κάποια χρονική περίοδος είναι αναγκαία. Συχνά ακούμε ότι δημιουργούνται αποβολές, διότι το σπερματοζώαριο και το ωάριο δεν είναι μεταξύ τους συμβατά. Συχνά αυτή η ασυμφωνία οφείλεται στο ότι το ζευγάρι δεν έχει ακόμη προσαρμοσθεί ο ένας στον άλλον, έτσι ώστε οι δύο υπάρξεις να είναι πρώτα-πρώτα στο ψυχικό και πνευματικό επίπεδο συμβατές μεταξύ τους. Γιατί τελικά το ασύμβατο των δύο γενετικών κυττάρων απλά ακολουθεί την ασύμβατη ακόμη ψυχοπνευματική οντότητα των δύο συζύγων. Γ. Η περίοδος του τοκετού, μια άλλη σημαντική πόρτα όπου το παιδί θα περάσει, από την εξάρτηση, στην οποία ζούσε στο υδάτινο περιβάλλον μέσα στην κοιλιά της μητέρας, στην αυτοδύναμη ζωή με τα δικά του όργανα, στο αέρινο περιβάλλον της γης, απαιτεί επίσης την αμέριστη συμβολή του πατέρα. Ο ρόλος του είναι πολυσχιδής. Έχει να γαληνέψει τη μητέρα που μπορεί να τρέφει μέσα της φόβους... Έχει συγχρόνως να επικοινωνήσει με τον γιατρό και να του κοινωνήσει την επιθυμία της γυναίκας του και του ιδίου να σεβασθεί την φυσική διαδικασία γέννησης και να μην προχωρήσει (εκτός βέβαια ανάγκης) στις σύγχρονες δυστυχώς εκτεταμένες μεθόδους της γέννησης «με ραντεβού» (ήτοι υποκίνησης της γέννας με χορήγηση ωκυτοκίνης) ή με καισαρική τομή. Έχει επίσης ο πατέρας να συμπαρασταθεί στη γυναίκα του κατά την διάρκεια του τοκετού. Εκεί η βοήθειά του είναι ανεκτίμητη, δεδομένου ότι σήμερα όλο και περισσότερο

γίνεται δεκτή η παρουσία του πατέρα κατά τη γέννηση. Η γυναίκα που έχει την συμπαράσταση του συζύγου της κατά την επώδυνη διαδικασία του τοκετού βιώνει τους πόνους ελαφρύτερους και την ασφάλεια που η δύναμη του πατέρα παρέχει για την επιτυχή έκβασή της. Κατά τη γέννηση είναι καλό το παιδί να το υποδεχθούν εξ ίσου η μητέρα και ο πατέρας, πρωτεργάτες και οι δύο στην δημιουργία και την διάπλαση αυτού του μοναδικού δημιουργήματος.

Υγιεινή διατροφή του ζευγαριού και της εγκύου Η λιτότητα είναι η αρετή των σοφών και γεννά τις πιο ωραίες σκέψεις» Σοφοκλής Μην αμελείς την υγεία του σώματος: ποτό, τροφή, άσκηση, όλα με μέτρο. Μέτρο είναι αυτό που δεν θα σε στενοχωρήσει» Πυθαγόρας Η Μεσογειακή διατροφή και η σημασία της Χορτοφαγία, η διατροφή των Πυθαγορείων Συνδυασμός των τροφών Ψυχολογία κατά την λήψη των γευμάτων Διατροφή για την γονιμότητα και την εγκυμοσύνη Πότε και πώς να τρώμε: εξ ίσου σημαντικό με το τι να τρώμε Μεσογειακή Διατροφή και η σημασία της Την 10ετία του '60 η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας ξεκίνησε μία έρευνα σε επτά χώρες (Φινλανδία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ολλανδία, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία και Ελλάδα) για να ερευνήσει σε ποιες από τις παραπάνω χώρες εμφανίζονται τα μικρότερα ποσοστά θανάτων από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και ποιοι είναι οι λόγοι που βοηθούν τους ανθρώπους να μην προσβάλλονται από αυτά τα νοσήματα. Έπειτα από μελέτη 10 ετών συγκέντρωσαν τα αποτελέσματα της έρευνας και κατέληξαν σ' ένα απίστευτο συμπέρασμα (Ευάγγελος Ζουμπανέας, Μανώλης Μανωλαράκης, Διαιτολόγοι-Διατροφολόγοι «Τι καλό θα μαγειρέψεις σήμερα, μαμά;», Μεταίχμιο 2015). Οι άνθρωποι που ζούσαν στην Κρήτη, όχι απλώς εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά ασθενειών από καρκίνο και στεφανιαία νόσο, αλλά παρατηρήθηκαν και υψηλά ποσοστά μακροβιότητας στο σύνολο του πληθυσμού. Τα ποσοστά σοβαρών ασθενειών ήταν τόσο μικρά σε σχέση με τις άλλες χώρες που η έρευνα εστιάσθηκε να ανακαλύψει ποιο ήταν το μυστικό των Κρητικών που τους επέτρεπε να ζουν περισσότερο και καλύτερα από τους άλλους λαούς. Ύστερα από πολυετείς μελέτες διαπίστωσαν ότι

οι Κρητικοί εδώ και 35 αιώνες, από την εποχή του Μινωικού πολιτισμού, τρέφονται σχεδόν με τον ίδιο τρόπο. Δηλαδή η καθημερινή τους διατροφή περιλαμβάνει: άφθονα ακατέργαστα δημητριακά, όπως το σιτάρι και το κριθάρι, που τα χρησιμοποιούσαν κυρίως για την παρασκευή του ψωμιού και των παξιμαδιών. Έτρωγαν επίσης πολύ τακτικά όσπρια, όπως ρεβίθια, κουκιά, αρακά και φακές. Μάζευαν από την εξοχή πολλά άγρια χόρτα και καλλιεργούσαν λάχανα, κολοκυθάκια, αγγούρια, ραπανάκια και άλλα λαχανικά. Χρησιμοποιούσαν άφθονο σουσάμι στο ψωμί και στα φαγητά. Στα φαγητά τους έβαζαν μόνο ελαιόλαδο και έτρωγαν πολλές ελιές. Έτρωγαν άφθονα ψάρια και θαλασσινά. Έτρωγαν στην φυσική τους μορφή ξηρούς καρπούς, όπως αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια, κάστανα και φρούτα όπως σύκα, σταφύλια, αχλάδια, μήλα, ρόδια και άλλα. Από τα πρόβατα και τα κατσίκια έφτιαχναν γιαούρτι και τυρί και πολύ σπάνια έτρωγαν το κρέας τους. Είχαν μελίσσια που τους προμήθευαν αγνό και καλό μέλι. Έφτιαχναν το δικό τους κρασί που το έπιναν σε μικρές ποσότητες χωρίς ποτέ να μεθύσουν. Αν κάνουμε μια διατροφική ανάλυση αυτών των συνηθειών, εύκολα θα διαπιστώσουμε ότι αυτό το πρότυπο διατροφής, απολύτως όμοιο με τις αρχαιοελληνικές συνήθειες, εξασφαλίζει σε επάρκεια όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Τα ακατέργαστα δημητριακά και τα όσπρια παρείχαν άφθονους υδατάνθρακες για ενέργεια και σχεδόν όλο το σύμπλεγμα των βιταμινών Β για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά πρόσφεραν τις αναγκαίες βιταμίνες Α και C για την καλή άμυνα του οργανισμού, ενώ το ελαιόλαδο, που από την φύση του δεν έχει χοληστερίνη, βοηθούσε την καλή ροή του αίματος στα αγγεία και παρείχε άφθονη βιταμίνη Ε για την νεανικότητα των κυττάρων. Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, πάντα από γιδοπρόβειο γάλα, παρείχαν το απαραίτητο ασβέστιο για γερά κόκκαλα και δόντια, τα φρέσκα ψάρια και τα θαλασσινά παρείχαν τις πρωτεΐνες για την σωστή ανάπτυξη του οργανισμού και τα Ω3 λιπαρά οξέα για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου, των αγγείων και της καρδιάς. Οι ξηροί καρποί, τα άγρια χόρτα, τα όσπρια και το μέλι συμπληρώνουν με όλα τα

απαραίτητα αμινοξέα, μέταλλα και ιχνοστοιχεία την διατροφή του κρητικού λαού. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν είχαν στην διατροφή τους ντομάτες, πατάτες, πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, ρύζι, καλαμπόκι, ούτε ζάχαρη και καφέ. Ψωμί είχαν προπαντός το κρίθινο και το λεγόμενο ζειά, φτιαγμένο από το συνώνυμο δημητριακό. Ενδιαφέρον είναι ότι σήμερα πολλές διατροφικές κινήσεις τονίζουν την μεγάλη αξία αυτού του ψωμιού, το οποίο δεν έχει γλουτένη, ένα συστατικό που έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα βλαβερό, λόγω της συγκολλητικής ιδιότητάς του, που καταστρέφει τα κύτταρα. Ενδιαφέρον είναι επίσης ότι τα παραπάνω πολύ νεώτερα εισαχθέντα στην ελληνική διατροφή τρόφιμα, σε πολύ κόσμο προκαλούν δυσανεξία, δυσκολία του οργανισμού να τα αφομοιώσει. Σημαντικό μέρος στον κρητικό τρόπο ζωής ήταν η άσκηση. Ο μέσος κρητικός περπατούσε τουλάχιστον 10 χιλιόμετρα την ημέρα, εργαζόταν στο χωράφι και στα ζώα κοντά στη φύση, ενώ βρισκόταν σε συνεχή κίνηση. Αυτό συντελούσε στην καλή σωματική και ψυχική του υγεία και στην καλή κατάσταση των αγγείων του και του μυοσκελετικού του συστήματος. Άλλη ιδιότητα προπαντός της αρχαιοελληνικής διατροφής ήταν η κατάσταση χαράς, μέσα από την συμμετοχή στο τραπέζι πολλών φίλων. Το να είναι κανείς «μονοφάγος», δηλαδή να τρώει μόνος του εθεωρείτο από την αρχαιότητα η μεγαλύτερη ύβρις. Ο Πλούταρχος αναφέρει ότι τρώγοντας κάποιος μόνος του απλά γεμίζει το στομάχι του με τροφές, ενώ το αληθινό γεύμα γίνεται με την επικοινωνία πολλών συνδαιτυμόνων, μες στην χαρά και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ τους, γύρω από ένα θέμα, στην διάρκεια του γεύματος. Και τούτο διότι το φαγητό αποτελούσε αληθινή πνευματική τελετουργία, μέρος του πολιτισμού, επίσης όμως της θρησκείας, της υγείας, της θεραπείας και της καθημερινής κοινωνικής ζωής και επικοινωνίας των ανθρώπων μες στην χαρά και τον αλληλοσεβασμό. Σ' αυτήν την νοοτροπία βασιζόταν η ευρεία συνήθεια των συμποσίων που αποτελούσε ένα κανόνα για το βραδινό γεύμα. Αυτές οι ίδιες συνήθειες διατηρήθηκαν μέχρι σχεδόν τις ημέρες μας (πάντα συνηθίζαμε να τρώμε με συγγενείς και φίλους κι ακόμη ισχύουν σε πολλές οικογένειες,

τουλάχιστον για το γεύμα της Κυριακής! Από την αρχαία εποχή συνηθίζονταν δύο γεύματα ημερησίως, ο Ιπποκράτης δε μιλούσε για ένα έως δύο. Το πρωινό και το βραδινό όπου συνήθως το μοιράζονταν περισσότεροι. Αποτελούσε έκτοτε κανόνα για μια σωστή διατροφή η αισθητική εμφάνιση του φαγητού και η καλή του γεύση, ώστε το φαγητό να συνδέεται με την απόλαυση. Αποτελεί εξάλλου κανόνα της σωστής διατροφής το καλό μάσημα της τροφής. Ο πρώτος κανόνας ήταν πάντα η έναρξη του φαγητού με μια μικρή επίκληση της θεότητας, προσευχή ή έναν ύμνο και στη συνέχεια εστιασμός όλων στο φαγητό. Όταν υπήρχε συμπόσιο η ανταλλαγή και η συζήτηση στα θέματα του συμποσίου γινόταν μετά το πέρας της τροφής. (Βιβλιογραφία: «Ελληνική γαστρονομία» Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού, «Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων σε σύγκριση με αυτήν των νεωτέρων» Αλκίνοος Πολυχρονόπουλος κλπ) Η αξία της μεσογειακής διατροφής σήμερα, που έχει γίνει δεκτή από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, βασισμένης στην κρητική σύγχρονη διατροφή, συνέχεια της αρχαιοελληνικής κλασικής διατροφής είναι γνωστή διεθνώς. Βασίζεται πρώτα-πρώτα στο ελληνικό ελαιόλαδο: το λάδι της ελιάς, σε μεγάλη ποσότητα ωμών λαχανικών και φρούτων: ‘τρώω χόρτα για να χορτάσω’ έλεγαν οι έλληνες. Βασίζεται επίσης σε κατανάλωση δημητριακών, με την παρασκευή διαφόρων τύπων ψωμιού, από κριθάρι, από σίτο (ζεια), κεχρί, ένα είδος κριθής (ολύρα). Βασίζεται επίσης στην ευρεία κατανάλωση οσπρίων, όπως κουκιά, μπιζέλια, ρεβίθια, φακές, φασόλια, φάβα. Κατά την παράδοση οι έλληνες ανέκαθεν έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια, από κρέας, μια τροφή που χρησιμοποιούσαν σπάνια. Σπάνια συνιστούν και σήμερα την κατανάλωση κρέατος, τροφής ιδιαίτερα τοξινωμένης, λόγω των πολύ ανθυγιεινών συνθηκών με τις οποίες διαιτώνται τα ζώα. Τα λαχανικά της αρχαιότητας ήταν το αγγούρι, αγκινάρα, αρακάς, βλίτα, κολοκύθια, κράμβη (κουνουπίδια) κρεμμύδια, λάχανο, μανιτάρια, μαρούλι, μολόχα, παντζάρια, πράσα, ρεπάνια, σπαράγγια, τσουκνίδες, σέλινο, καρότα. Τα ψάρια που χρησιμοποιούσαν ήταν κυρίως παχιά ψάρια όπως ο κολιός, το σκουμπρί, σαρδέλα, γόπα, μαρίδα, χέλι, τόνοι, δηλαδή τα ψάρια

που ήταν πλούσια σε Ω3 λιπαρά οξέα. Χορτοφαγία, η διατροφή των Πυθαγορείων Είδαμε ότι η διατροφή των Κρητών, των νεοελλήνων μέχρι προσφάτως και των αρχαιοελλήνων βασιζόταν προπαντός στην κατανάλωση ψαριού και σπανιότατα κρέατος. Ο Πυθαγόρας και οι Πυθαγόρειοι ωστόσο, οι πρώτοι χορτοφάγοι της ανθρωπότητας, απαγόρευαν απολύτως στην σχολή τους την κατανάλωση κρέατος αλλά και κουκιών. «Κυάμων απέχεσθαι» δίδασκαν. Η απαγόρευση αυτή του κρέατος, η οποία σήμερα επίσης εμπνέει πολλές χορτοφαγικές κινήσεις, αποδίδεται εκτός από επιχειρήματα υγείας, στην πνευματική αρχή, της απαγόρευσης της καταστροφής κάθε ζώντος πλάσματος, βασίζεται δηλαδή σε λόγους ηθικούς και πνευματικούς. (Όμοια είναι η αιτία της ακρεοφαγίας, η οποία διδάσκεται από Οργανισμούς Υγείας και Πνευματικής Ζωής, και από τα ελληνικά Μοναστήρια μας.) Όσο για τους κυάμους, δηλαδή τα κουκιά, οι ασχοληθέντες με την πυθαγόρεια φιλοσοφία δίνουν την συμβολική ερμηνεία της απαγόρευσης της καταστροφής της αρχής της ζωής, την οποία θυμίζει το κουκί, που μοιάζει με έμβρυο. Οι σύγχρονες σοβαρές διδασκαλίες που υποστηρίζουν σήμερα την ακρεοφαγία προσθέτουν στους πνευματικούς λόγους, ότι ο άνθρωπος που καταναλώνει το κρέας του ζώου δέχεται, κατ'ανάγκη τις ιδιότητες του ζώου: επιθετικότητα, αισθησιασμό, κλπ, πράγμα που εμποδίζει την εξέλιξή του. Τονίζουν επίσης και το γεγονός ότι τα ζώα, που αισθάνονται ότι τα οδηγούν στην σφαγή, τρομοκρατημένα, εκκρίνουν τεράστιες ποσότητες ορμονών του πανικού, οι οποίες στην συνέχεια εισέρχονται και βλάπτουν την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Εξηγούν επίσης ότι ο ανθρώπινος οργανισμός έχει ποικιλία τροφών για να ζήσει καλύπτοντας όλες τις ανάγκες του, κι ότι επιλέγοντας το κρέας επιβαρύνει μόνον την υγεία του. Αντίθετα από το κρέας, στα μοναστήρια και πολλές κινήσεις η διατροφή περιλαμβάνει το ψάρι, αναγκαίο, λόγω των Ω3 λιπαρών οξέων. Θεωρείται δε ότι το ψάρι, το οποίο μετέχει περισσότερο του φυτικού βασιλείου και δεν έχει το αίσθημα του πόνου, δεν βλάπτεται αλλά μάλλον ωφελείται η απορρόφησή του από τον άνθρωπο και η μετατροπή του σε ανθρώπινα κύτταρα. (Ο.Μ. Aivanhoh, «Η

μαγική και αλχημική έννοια της διατροφής»). Διαιτητική Αγωγή για Γονιμότητα του ζεύγους και Υγεία του αναπτυσσομένου παιδιού Σπουδαίος παράγων προετοιμασίας των νέων για να έχουν ένα υγιή οργανισμό που θα τους επιτρέψει να προχωρήσουν, εν καιρώ, στην δημιουργία απογόνων είναι μια σωστή διατροφή, η οποία θα καλύπτει τις διατροφικές τους ανάγκες. Η καθιέρωση μιας υγιούς και πλήρους διατροφής είναι αναγκαίο να αποτελέσει πρώτιστη μέριμνα των νέων και των ζευγαριών, πολύ πριν από την σύλληψη του παιδιού. Έχει αποδειχθεί ότι η ελλιπής διατροφή του ζευγαριού γενικά αλλά και κατά την εγκυμοσύνη, αναλόγως σε ποιο τρίμηνο της εγκυμοσύνης εκτίθεται σ' αυτήν το παιδί, μπορεί να σχετίζεται με χρόνιες παθήσεις που εκδηλώνονται σε ενήλικη περίοδο, όπως είναι τα νοσήματα της καρδιάς και του κυκλοφορικού, η υψηλή πίεση, ο διαβήτης και το αυξημένο βάρος. Πειράματα σε ζώα δείχνουν ότι το κύημα προσαρμόζεται σε αντίξοες συνθήκες του περιβάλλοντος διοχετεύοντας την ενέργειά του προπαντός στην ανάπτυξη του εγκεφάλου (αυτό το σπουδαίο για τον άνθρωπο όργανο, η σοφία της φύσης θέλει να διαφυλάξει!) και λιγότερο σε εκείνη άλλων λειτουργιών του σώματος. Ίσως εδώ να βρίσκεται το κλειδί για την κατανόηση των νοσημάτων που εμφανίζονται πολύ αργότερα. Η ίδια σωστή διατροφή αναγκαία για την υγεία του πρώτου γενετικού υλικού που το ζευγάρι θα δώσει κατά την σύλληψη, θα καλύψει στην συνέχεια τις διατροφικές ανάγκες του εμβρύου και θα εξασφαλίσει την υγιή του ανάπτυξη και την θέση γερών θεμελίων για την ενήλικη ζωή του. Αυτή η υγιεινή διατροφή, όπως σε πολλά βιβλία της σύγχρονης ελληνικής και παγκόσμιας βιβλιογραφίας αναφέρεται, είναι η αποκαλούμενη «μεσογειακή διατροφή», όπως έχει πιο πάνω περιγραφεί, η οποία, όπως επισημαίνει η κυρία Αντωνία Τριχοπούλου, καθηγήτρια Διατροφής και Βιοχημείας της Υγειονομικής Σχολής Αθηνών, στηρίζεται σε: α) κατανάλωση πολλών φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών, β) με χαμηλή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών (τυριού και γιαουρτιού από κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα) και αυγών, γ) με ψάρια, συχνά, και με, πολύ λιγότερο, άπαχο κόκκινο κρέας (μόνο μερικές φορές το

μήνα σε μικρές ποσότητες), ή καθόλου δ) με ωμό ελαιόλαδο, ε) μικρή κατανάλωση κρασιού και μόνον κατά τα γεύματα. Το λάδι της ελιάς, πλούσιο σε μονο-ακόρεστα λιπαρά οξέα, ελαττώνει τις λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας (LDL) ή «κακή χοληστερόλη»), σε αντίθεση με το βούτυρο, τα μαγειρεμένα λίπη και τα μερικώς υδρογονωμένα λίπη (μαργαρίνες), που έχουν αποδειχθεί πολύ βλαβερά. Αυτή η μεσογειακή αποκαλούμενη διεθνώς δίαιτα, είναι η ίδια διατροφή των αρχαίων ελλήνων. Βασικοί κανόνες διατροφής - Υγιεινή Διατροφή Η σωστή διατροφή έχει πρωταρχική αξία τόσο για την πρόληψη της αρρώστιας όσο και για την ανάκτηση της υγείας, σε συνδυασμό με την σωστή ψυχολογία - ψυχική ηρεμία, με την επαρκή κίνηση και άσκηση, με την επαρκή ανάπαυση και ύπνο, με την μέτρια έκθεση στον πρωινό ήλιο, με τον καλό εξαερισμό του σπιτιού μας και του τόπου εργασίας και γενικά με την υγιεινή ζωή και την ομαλή έκφραση των συγκινήσεων και κάλυψη των ψυχολογικών αναγκών του ατόμου. (βλέπουμε την απόλυτη συμφωνία του αρχαιοελληνικού τρόπου διατροφής με τον προτεινόμενο από την σύγχρονη επιστήμη). Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις ειδικών και στατιστικές αναλύσεις, τουλάχιστον το 80% του πληθυσμού των δυτικών κοινωνιών, έχουν μεγαλύτερο του δέοντος βάρος, το 20-30% έχουν φυσιολογικό βάρος και περίπου το 30% του πληθυσμού θεωρούνται παχύσαρκοι. Γιατί όμως χρειάζεται να τρεφόμεστε; Αυτό είναι το βασικό ερώτημα. Τρώμε, όχι μόνο για να ικανοποιήσουμε το αίσθημα της πείνας ή όρεξης για φαγητό, αλλά για να προσφέρουμε στον οργανισμό περίπου 40 αναγκαίες ουσίες, θρεπτικά στοιχεία. Για να αναπτυχθούμε, να αναπαραχθούμε και να ζήσουμε σε καλή υγεία, πρέπει να προσλάβουμε τα θρεπτικά αυτά στοιχεία σε επαρκείς ποσότητες. Το νερό και ο αέρας (το οξυγόνο) μπορεί να θεωρηθούν θρεπτικά επίσης στοιχεία. Τόσο το νερό όσο και το οξυγόνο είναι απολύτως ουσιώδη στις διατροφικές διαδικασίες. Ξεκινώντας από τα σαράντα αυτά θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται να εξασφαλίσουμε από την τροφή μας, το σώμα είναι τότε ικανό να φτιάξει, κυριολεκτικά, χιλιάδες ουσίες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την εκτέλεση των λειτουργιών της ζωής

και την διατήρηση ή την ανάκτηση και αποκατάσταση της υγείας. Σχεδόν όλες αυτές οι ουσίες που φτιάχνει το σώμα είναι πολύ πιο πολύπλοκες στην χημική τους δομή από τα βασικά θρεπτικά στοιχεία, από τα οποία ξεκινήσαμε. Εάν ήταν δυνατόν για τον οργανισμό να συνθέσει με κάποιον τρόπο τα 40 περίπου θρεπτικά στοιχεία που προμηθευόμαστε από την τροφή μας, δεν θα ήταν απαραίτητο να τρώμε, αλλά αυτό δεν συμβαίνει. Χρειάζεται λοιπόν να τρώμε. Τι όμως πρέπει να τρώμε για καλή υγεία; Και σε τί ποσότητα; Στην Ελλάδα σήμερα, έχουμε διαθέσιμη αφθονία τροφής και μια πλατιά ποικιλία τροφών, αλλά αυτό δεν συνεπάγεται ότι έχουμε ένα υψηλό επίπεδο γενικής υγείας, πράγμα που αλήθευε στο παρελθόν. Τα παιδιά στις ημέρες μας μεγαλώνουν γρηγορότερα και γίνονται ψηλότερα, έχουν ένα μεγαλύτερο μέσο όρο βάρους, από εκείνα μιας ανάλογης ηλικίας προηγούμενων γενεών. Αλλά η υγεία τους είναι εύθραυστη, υποφέρουν από ένα πλήθος ενοχλήσεις, ακόμα και από σοβαρά προβλήματα υγείας. Σωστή διαιτητική Αγωγή για καλή υγεία και πρόληψη κάθε ασθένειας Πλήθος έρευνες τις τελευταίες δεκαετίες, μελέτες και εμπειρίες των γιατρών, του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, του Διεθνούς Συλλόγου Υγιεινιστών Γιατρών ΗΠΑ, και πολλών ερευνητικών κέντρων έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το σωστό διαιτολόγιο για τον άνθρωπο, που συμβάλλει τα μέγιστα στην διατήρηση της καλής υγείας, στην πρόληψη της αρρώστιας αλλά και στην ανάκτηση της υγείας είναι ένα διαιτολόγιο πληρών, φυσικών τροφών, βασισμένο σε φυτικές τροφές (βιολογικά παραγόμενες εάν είναι δυνατόν), που συνίσταται πρωταρχικά από φρέσκα, ωμά φρούτα και λαχανικά, από ατμοβρασμένα λαχανικά, ατμόβραστες ή ψητές πατάτες, γλυκοπατάτες και σκληρές κολοκύθες και την προσθήκη ωμών και ανάλατων ξηρών καρπών, πλήρων δημητριακών, σιταριού, ρυζιού, βρώμης, σίκαλης, κινόα, φαγόπυρου, και οσπρίων. Συνιστάται, επίσης, μια μικρή χρήση ζωικών τροφών, προπαντός ψαριών (2-3 εβδομαδιαίως). Το κρέας, όπως έχει λεχθεί, είναι ιδιαίτερα τοξινωμένο και είναι καλύτερα να μειωθεί πολύ η κατανάλωσή του ή και να αποφεύγεται τελείως. Συνιστάται, επίσης, η αποφυγή σπορέλαιων, μαργαρινών,

αλατιού, (λίγο αλάτι Μεσολογγίου), ζάχαρης και όλων σχεδόν των έντονα επεξεργασμένων τροφών. Σήμερα έχει γίνει γνωστή η κατά προτίμηση αναζήτηση ψωμιού ζέας (ήδη παρασκευάζεται σε πολλά αρτοποιεία). Επίσης η αποφυγή γαλακτοκομικών προϊόντων από αγελαδινό γάλα, αλλά μόνον από κατσικίσιο ή πρόβειο, και η μικρή κατανάλωσή τους. Το υγιεινό αυτό διαιτολόγιο, μοναδικό στο είδος του, συνηγορεί στο ότι το μεγαλύτερο μέρος των τροφών του ανθρώπου πρέπει να είναι φρέσκα, ωμά φρούτα και λαχανικά. Η κύρια τροφική έλλειψη από την οποία πάσχουν οι περισσότεροι άνθρωποι των δυτικών κοινωνιών, είναι έλλειψη ινών στα διαιτολόγιά τους, επειδή δεν καταναλώνουν αρκετά φρούτα, λαχανικά, πλήρη δημητριακά και όσπρια. Σχεδιασμός γευμάτων, Πότε να τρώμε

Ο ανθρώπινος οργανισμός, κατά το 24ωρο, λειτουργεί σε 3 ρυθμούς: Α. Τον ρυθμό της απέκκρισης, της εκκένωσης των υπολειμμάτων των τροφών: από τις 4 το πρωί, μέχρι τις 12 το μεσημέρι. Β. Τον ρυθμό της αφομοίωσης της τροφής, δηλαδή της πέψης: από τις 12 μεσημέρι, μέχρι τις 8 βράδυ, και Γ. Τον ρυθμό της ανάπλασης φθαρμένων κυττάρων, δηλαδή της επιδιόρθωσης των φθορών, της θεραπείας, διότι ο ανθρώπινος οργανισμός έχει την εξαιρετική ικανότητα της αυτοθεραπείας: από τις 8 το βράδυ μέχρι τις 4 το πρωί. Οι ρυθμοί αυτοί πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν κατά την ρύθμιση των γευμάτων και γενικά του τρόπου της ζωής μας για τους εξής λόγους: Όταν ο οργανισμός λειτουργεί στην λειτουργία της απέκκρισης, τα όργανα της απέκκρισης, δηλαδή το εντερικό σύστημα, είναι ενεργά, κι αυτά απορροφούν τις ενέργειες του σώματος. Αυτό σημαίνει, ότι στην διάρκεια αυτής της λειτουργίας, οι άλλες δύο λειτουργίες υπολειτουργούν. Και είναι καλό σ' αυτές τις ώρες, που συμπίπτουν με το πρωινό μας γεύμα, να μην εμποδίζουμε το έργο της απέκκρισης, να μην κουράζουμε τον οργανισμό μας, βάζοντας να λειτουργήσει έντονα π.χ. το πεπτικό σύστημα, το στομάχι. Κατά συνέπεια, το πρωινό μας είναι καλό να είναι λιτό και εύπεπτο, όπως τα φρούτα. Είναι καλό επίσης να αρχίζουμε το πρωινό μας, την ημέρα μας πίνοντας ένα φλυτζάνι ζεστό νερό, σκέτο. Αυτό είναι σύμφωνο με την λειτουργία της εσωτερικής κάθαρσης, και βοηθάει ιδιαίτερα τον οργανισμό

μας. Αν δεν μας ταιριάζει μπορούμε αντί αυτού να πούμε ένα ζεστό ελληνικό ρόφημα: τσάι του βουνού, φασκόμηλο, δενδρολίβανο (δυναμωτικό, όπως ο καφές) κλπ Τα δύο κύρια γεύματα της ημέρας είναι καλό να τα εντάξουμε, όταν ο οργανισμός λειτουργεί στον ρυθμό της πέψης, δηλαδή κατά τις ώρες από τις 12 το μεσημέρι μέχρι τις 8 το βράδυ. Και πρέπει να πούμε ότι σε όλες τις χώρες μέσα σ' αυτές τις ώρες έχουν ρυθμίσει τα κύρια γεύματά τους. Εμείς βέβαια αποτελούμε εξαίρεση με τα πέραν κάθε κανόνα αργοπορημένα προπαντός νυκτερινά γεύματά μας. Η ελληνική οικογένεια ας σκεφθεί να ρυθμίσει πιο νωρίς το δείπνο. Και το δείπνο να είναι πάντως ελαφρύτερο. Αν βέβαια το ζευγάρι επιστρέφει αργά, κι έχει ελαφρά γευματίσει, στις ώρες της εργασίας, τότε το κύριο γεύμα θα είναι το βραδινό, μέσα στις ώρες όμως της λειτουργίας της αφομοίωσης. Το τρίτο οκτάωρο, από τις 8 το βράδυ, μέχρι τις 4 το πρωί, είναι πρώτιστης σημασίας για την υγεία να δοθεί με τον ύπνο η δυνατότητα στον οργανισμό να ανανεώσει τις δυνάμεις του. Αν δεν δίνουμε αυτήν την δυνατότητα στον οργανισμό μας με τα αργοπορημένα γεύματα και τις αργοπορημένες ώρες κατάκλισης, του στερούμε την δυνατότητα να μας θεραπεύσει, ανανεώνοντας τα κύτταρα μας, μια ικανότητα που την έχει από την φύση του. Είναι λοιπόν καλό για την ευεξία μας, να κατακλινόμαστε, τουλάχιστον πριν από τα μεσάνυχτα και να ορίσουμε το δείπνο μας ενωρίτερα. Αυτοί οι κανόνες, ισχύουν για όλους και προπαντός για την έγκυο, για την δική της υγεία και ευεξία και την αρμονική ανάπτυξη του παιδιού που περιμένει. Τι να τρώμε, πώς να συνδυάζουμε τις τροφές 1. Ένα γεύμα πρέπει να σχεδιασθεί γύρω από μια συμπυκνωμένη τροφή, είτε μια αμυλούχο, είτε μια λευκωματούχο. Εάν είσθε άρρωστος, αποφύγετε γενικά να τρώτε περισσότερες συμπυκνωμένες τροφές μαζί. Δηλαδή, είναι προτιμότερο να λαμβάνετε σε άλλα γεύματα τα άμυλα και σε άλλα γεύματα τα λευκώματα. Αμυλώδεις τροφές είναι: οι πατάτες, το σκούρο ρύζι, το ξηρό καλαμπόκι, το σιτάρι, το πλιγούρι, ο τραχανάς. Λευκωματούχες ζωικές τροφές είναι το ψάρι, το κρέας, το τυρί και τα αυγά. Φυσικές λευκωματούχες τροφές είναι οι ξηροί καρποί και τα όσπρια. Τα δημητριακά και

οι φυσικές λευκωματούχες τροφές μπορούν να συνυπάρχουν στο ίδιο γεύμα. Όχι όμως και οι ζωικές λευκωματούχες τροφές. Οι τροφές αυτές μπορούν να ληφθούν μαζί με λαχανικά και με σαλάτες. 1. Να πίνουμε νερό, όχι στην διάρκεια των γευμάτων, αλλά πριν (15 λεπτά τουλάχιστον) ή δύο ώρες μετά το γεύμα, για να μην αραιώνουμε τα πεπτικά υγρά. Είναι μάλιστα καλύτερα το νερό να είναι σε φυσική θερμοκρασία κι όχι πολύ παγωμένο. 2. Να τρώμε απλά γεύματα. Να εξασφαλίζουμε μια επαρκή και μεγάλη ποικιλία τροφών, αλλά όχι στο ίδιο γεύμα. Το κύριο γεύμα μας: το μεσημεριανό, να το ορίσουμε κατά τις ώρες 12 μ έως 2 μμ, κατά το δυνατόν. Και το βραδινό μας γεύμα, ας είναι ελαφρύτερο και όχι πέραν των 8 μμ έως 9 μμ., ώστε να μεσολαβούν δύο ώρες πριν από την κατάκλιση, για να έχει γίνει η πέψη. Από τις 8 βράδυ, μέχρι τις 4 πρωί, πρέπει να αναπαυόμαστε ώστε ο οργανισμός μας να μπορέσει να ανανεώσει τις δυνάμεις του. 3. Οι σούπες με διάφορα λαχανικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν συμπλήρωμα. 4. Οι σαλάτες ωμές και βραστές, με άφθονο ελαιόλαδο, πηγαίνουν με όλες τις τροφές και μπορούν να χρησιμοποιούνται εν αφθονία. 5. Εάν δεν έχουμε αρκετό χρόνο στην διάθεσή μας το μεσημέρι ή στην εργασία μας, μπορούμε να φάμε κάτι εύκολο, όπως είναι τα φρούτα με μια χούφτα ξηρούς καρπούς ή φρέσκα φρούτα με τυρί ή γιαούρτι ή λαχανικά ωμά με μαύρο ψωμί και μια χούφτα ξηρούς καρπούς άψητους (φρεσκοσπασμένους, εάν είναι δυνατόν) και σταφίδες. 6. Να αποφεύγονται τροφές μαγειρεμένες από προηγούμενη ημέρα, ακόμη και αν διατηρούνται στο ψυγείο, γιατί συνεχίζεται η αποσύνθεση και μπορούν εύκολα να προξενήσουν πεπτικές ενοχλήσεις. 7. Να αποφύγουμε όλες τις επεξεργασμένες ή ραφιναρισμένες τροφές, επίσης τελείως την ζάχαρη, το πολύ αλάτι (να προτιμάται το αλάτι Μεσολογγίου ή Ιμαλαΐων). Να αποφύγουμε τελείως: το μπέικον, το ζαμπόν, τα λουκάνικα, τα σαλάμια, μορταδέλα, κλπ. Επίσης τα υδρογονωμένα και μερικώς υδρογονωμένα φυτικά λάδια -μαργαρίνη, φυτικό λίπος, κλπ. Τα φυτικά αυτά λάδια (σπορέλαια) βρίσκονται στις περισσότερες τυποποιημένες και πακεταρισμένες τροφές, από τα κέικ ως τα μπισκότα. Επίσης τροφές σε κουτιά, μπουκάλια και πακέτα, που έχουν τεχνητά

χημικά πρόσθετα, χημικούς χρωματισμούς και συντηρητικά. 8. Να χρησιμοποιούμε ωμό ελαιόλαδο στο φαγητό μας (μετά το βράσιμο) και στη σαλάτα μας. Ελαιόλαδο, κατά προτίμηση άθερμο, ψυχρής έκθλιψης. 9. Να προτιμήσουμε ρύζι αναποφλοιώτο: «κάργκο», (το οποίο είναι νοστιμότερο, με πολλά θρεπτικά συστατικά, χρειάζεται όμως βράσιμο μιας ώρας περίπου). 10. Οι ακόλουθες τροφές πρέπει να αποτελούν το 80% τουλάχιστον των θερμίδων μας, αν θέλουμε να είμαστε υγιείς: α) Λαχανικά κάθε λογής, πατάτες, γλυκοπατάτες, κολοκύθια, μπρόκολα, παντζάρια, καρότα, κολοκύθες, αγκινάρες, σπαράγγια, φρέσκα φασολάκια, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, κουνουπίδι, σέλινο, αγγούρια, πιπεριά (γλυκιά, κόκκινη και κίτρινη), γλυκά ραδίκια, αντίδια, μαρούλια, αρακά, γλυκά ραπανάκια, κάρδαμο, βλίτα, σέσκουλα, κλπ. β) Φρέσκα ώριμα φρούτα εποχής, πορτοκάλια, μήλα, ροδάκινα, βερίκοκα, καρπούζι, σταφύλια, σύκα, κεράσια, πεπόνια, κλπ. και ωμοί ξηροί καρποί, γ) Ξερά φασόλια, μπιζέλια, φακές, ρεβίθια, μαυρομάτικα, γίγαντες και γενικά όλων των ειδών τα όσπρια, δ) Πλήρη δημητριακά, όπως είναι το σιτάρι, το ρύζι, το κριθάρι, η βρώμη, σίκαλη, κεχρί, κλπ. Επίσης, το πλήρες αλεύρι, ολικής άλεσης, προερχόμενο από τα δημητριακά αυτά. 11. Να καταναλώνουμε ωμούς, φρεσκοσπασμένους ξηρούς καρπούς και σπόρους έως 60 γραμ. περίπου την ημέρα. Οι ωμοί ξηροί καρποί (όχι ψημένοι, όχι αλατισμένοι), αμύγδαλα που περιέχουν άφθονο ασβέστιο και υψηλής αξίας πρωτεΐνες και καρύδια που περιέχουν σε αφθονία Ω3 λιπαρά οξέα και οι ωμοί σπόροι είναι υγιεινές τροφές, σπουδαίες για την γονιμότητα των νέων, έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες και δεν ανεβάζουν την χοληστερίνη. Οι ξηροί καρποί πρέπει να λαμβάνονται με σαλάτες και ατμόβραστα λαχανικά ή με φρούτα (σταφίδες, σύκα), σαν γεύμα ή σαν πρόγευμα και όχι στα ενδιάμεσα των γευμάτων. Είναι ιδεώδεις τροφές για παιδιά, νέους, αθλητές και εγκύους γυναίκες και θηλάζουσες, αλλά και για εκείνους που θέλουν να κερδίσουν ζωτικότητα και γονιμότητα, χωρίς να πάρουν υπερβολικό βάρος. 12. Τα φρούτα είναι προτιμότερο να τα προσλαμβάνουμε το πρωί ή και νωρίς το απόγευμα κι όχι το βράδυ. Επίσης είναι προτιμότερο ν'

αρχίζουμε τα γεύματά μας με την σαλάτα και να συνεχίζουμε με το μαγειρεμένο φαγητό, ώστε να μην αναμιγνύονται τα δύο και δημιουργούνται ζυμώσεις στο στομάχι. Τέλος, να μην υπερβαίνουμε το μέτρο στην ποσότητα της τροφής μας. Πνευματική στάση κατά το γεύμα -Πώς να τρώμε, πώς να προσεγγίζουμε το γεύμα μας Ας στολίσουμε το τραπέζι κι ας καθιερώσουμε λίγο χρόνο χαλάρωσης και απόλαυσης κατά τα γεύματά μας. Μια μουσική ευχάριστη, γαλήνια θα ευχαριστήσει και βελτιώσει την διάθεση όλων. Είναι καλό να είμαστε στοιχειωδώς ήρεμοι, ξεκούραστοι, πεινασμένοι και σε καλή διάθεση. Είναι όμως εξ ίσου αναγκαίο για να ανυψώσουμε τον νου μας, να αρχίσουμε το γεύμα μας δίνοντας μια ευχή, ή απαγγέλλοντας μια μικρή προσευχή. Να έχουμε μια θετική προσέγγιση στην ζωή, ειδικά μάλιστα κατά την πρόσληψη των γευμάτων, να αντιμετωπίζουμε με αισιοδοξία τις δυσκολίες μας και να αποφεύγουμε τις αρνητικές σκέψεις και πράξεις, ακόμη και τις συζητήσεις κάθε είδους. «Όταν τρώμε δεν μιλάμε» έλεγαν οι παλιοί, ήξεραν πόσο αναγκαία είναι η εσωτερική γαλήνη και η συγκέντρωση στο φαγητό για την καλή χώνευση και αφομοίωση της τροφής. Ας σκεφθούμε, με μια στάση ευγνωμοσύνης, πόσο η φύση και πόσοι άνθρωποι εργάστηκαν για να έχουμε στο τραπέζι μας αυτές τις νόστιμες τροφές που μας επιτρέπουν να έχουμε ζωή και υγεία! Ας ευχηθούμε σε όλους Υγεία και Δύναμη και ας αποφασίσουμε να λάβουμε το γεύμα μας με χαρά, αγάπη και ευγνωμοσύνη για όλα αυτά τα δώρα... πάντα προσέχοντας γύρω μας να εξυπηρετήσουμε τον διπλανό μας, περνώντας του πχ το ψωμί, την πιατέλα κλπ. Η έγκυος και ο πατέρας θα απευθύνουν βέβαια και στο μωρό τους ευχές υγείας και χαρισμάτων... Τελειώνοντας το γεύμα, ας απευθύνουμε θερμές ευχαριστίες σε όσους εργάστηκαν για να έχουμε αυτήν την αφθονία στο τραπέζι μας... Κι αυτοί που εργάστηκαν είναι πολλοί άνθρωποι, από τους αγρότες, μέχρι την οικοδέσποινά μας, επίσης όμως και η μεγάλη Μάνα όλων μας, η Γη, η Φύση, ο Ήλιος, η βροχή, τόσοι και τόσοι! Σ' όλους οφείλουμε ένα απλό ευχαριστώ... μικρό δείγμα ευγνωμοσύνης για τα συνεχή τους δώρα που εξασφαλίζουν την υγεία και ευεξία μας.

Η σπουδαία παιδαγωγία της μουσικής Η μουσική αγωγή αρχίζει πριν από την γέννηση Γιώργος Παππάς, μουσικός, παιδαγωγός «Η μουσική εκπαίδευση του παιδιού, αρχίζει 9 μήνες πριν από τη γέννησή του. Θεωρείται αποδεδειγμένη η ευαισθησία του εμβρύου σε μουσικά ακούσματα, όπως και η ικανότητα της μητέρας να μεταδίδει στο παιδί της, κατά την διάρκεια της κύησης, μηνύματα συναισθημάτων και αισθημάτων» αναφέρουν ο συνθέτης Zoltan Kodaly, και ο Yehudi Menuhin, Διάσημοι μουσικοί όπως οι Yehudi Menuhin, Olivier Messian, Arthuro Rubinstein, όταν ρωτήθηκαν από πότε αισθάνθηκαν την αγάπη για τη μουσική, δήλωσαν δημόσια ότι αυτήν την αγάπη την είχαν ήδη κατά την γέννησή τους και ότι την όφειλαν στην μητέρα τους, που έπαιζε ή άκουγε μουσική στην εγκυμοσύνη της. Όλες οι μητέρες μας βεβαιώνουν ότι το παιδί και μετά την γέννησή του θυμάται τη μουσική που άκουσε στην κυοφορία του και χαίρεται και ηρεμεί μ' αυτήν. Ελληνίδα πιανίστα, μας είπε ότι ένα μόνο κονσέρτο έμαθε να παίζει εύκολα απ' έξω. Ήταν το πρώτο κονσέρτο για πιάνο του Chopin, που η μητέρα της μελετούσε στην εγκυμοσύνη της σ' αυτήν! Ο Boris Brott, Αμερικανός μαέστρος, διηγείται ότι γνώριζε απ' έξω, πριν να το κοιτάξει, το μέρος του βιολοντσέλου στο έργο που η μητέρα του βιολοντσελίστρια, μελετούσε στη διάρκεια της εγκυμοσύνης της! Η φωνή της μητέρας, λόγος και τραγούδι, είναι το πιο σημαντικό άκουσμα του εμβρύου. Το έμβρυο συνδέεται ψυχικά με τη μητέρα αλλά και τον πατέρα του προπαντός μέσα από τη φωνή τους. Αν αυτή η φωνή εκφράζει την αγάπη τους προς το παιδί αποτελεί γι' αυτό την πιο συγκλονιστική θετική εμπειρία. Ο ιατρός A. Tomatis, ο οποίος έχει ιδιαίτερα ασχοληθεί με την προγεννητική ακοή, θεραπεύει παιδιά και ενήλικους από τις τραυματικές προγεννητικές εμπειρίες βάζοντας τους να ακούσουν τη φωνή της μητέρας τους, όπως την άκουγαν στο υδάτινο περιβάλλον της μήτρας. Το κύτταρο έχει μνήμη, εξηγεί ο βιολόγος Robert Debré. Το έμβρυο απομνημονεύει τους ήχους, τις εντυπώσεις, τα λόγια και τις σκέψεις της μητέρας του. Η ακουστική μνήμη υπάρχει και στο ζωικό βασίλειο. Συναρπαστικό είναι το πείραμα του Άγγλου βιολόγου Negus: Πήρε αυγά ωδικών πτηνών (αηδονιών) και τα

έβαλε να τα κλωσήσει μια μη ωδική κλώσα. Τα πουλιά που γεννήθηκαν δεν ήταν ωδικά, δεν τραγουδούσαν ... Δεν μπορούσαν να τραγουδήσουν, επειδή δεν άκουσαν το τραγούδι της μητέρας τους στην διάρκεια του κλωσσήματος, αντίστοιχο με την κυοφορία και δεν μπόρεσαν να δεχθούν αυτό το πρώτο μάθημα της γλώσσας τους! Είναι γνωστή η επίδραση της μουσικής στο έμβρυο. Αγαπάει τη μουσική και μάλιστα, μας λένε, αγαπάει την απαλή κλασική μουσική – ιδίως του Mozart και του Vivaldi – ενώ ενοχλείται από την έντονη μουσική του Μπετόβεν, του Stravinsky, του Wagner και αρρωσταίνει από τη μοντέρνα “σκληρή” μουσική. Ο ίδιος επιστήμων Tomatis, μετά από πειράματα ετών, αναφέρει ότι τα έργα του Mozart είναι ιδιαίτερα εποικοδομητικά για την αρμονική εμβρυϊκή ανάπτυξη, εξηγώντας την θαυμαστή αυτή ευνοϊκή επίδραση της μουσικής του Mozart, με το γεγονός ότι ο Mozart είχε την τύχη να κυοφορηθεί και να γεννηθεί από μια ιδιαίτερα «ευφορική» μητέρα. Η μητέρα του Mozart, εύθυμη Αυστριακή από το Salzburg, που τραγουδούσε τα εύθυμα λαϊκά τραγούδια της πατρίδας της, κι ο πατέρας Leopold, μουσικός κι αυτός, εξασφάλισαν στον Mozart μια πρώτη αρμονική, γαλήνια, ηχητική επίδραση, που επηρέασαν για πάντα την ψυχή του και τον διέπλασαν μοναδικό μουσικό! Γνωρίζοντας αλήθεια τους βίους των κλασικών μουσικών, παρατηρούμε ότι όλοι έζησαν στην πατρική τους οικογένεια σ’ ένα έντονο μουσικό περιβάλλον. Ίσως σ’ αυτό το μουσικό περιβάλλον, παρόν ήδη και κατά την κυοφορία τους, πρέπει να αποδοθεί, σ’ ορισμένους απ’ αυτούς, η συνέχιση της μουσικής ιδιοφυΐας επί τόσες γενιές ... (Bach). Μουσική και Λόγος: εργαλεία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου και την οργάνωση της μουσικής του ευαισθησίας Πολύχρονη έρευνα συνεργασίας του γνωστού Ιάπωνα μουσικοπαιδαγωγού Suzuki με το Eastman School of Music και του καθηγητή L. Dalzell της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Rochester αναφέρει σπουδαία, ευεργετικότερη επιρροή των μουσικών και λεκτικών ερεθισμάτων στο έμβρυο για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του (της νοημοσύνης του) και του ακουστικού του συστήματος. Συχνά είχαμε την ευκαιρία να ανακαλύψουμε ότι Έλληνες

επαγγελματίες μουσικοί, διαπλάσθηκαν μουσικοί από τις μητέρες τους εκπαιδευτικούς. Είναι γνωστό πως μια δασκάλα ή καθηγήτρια μιλάει στην τάξη με δυνατή, τονισμένη φωνή και παραδίδει το μάθημα απαγγέλλοντας, πλάθοντας συγχρόνως έτσι κατά την εγκυμοσύνη της, μουσικό το αυτί του παιδιού της! Ο λόγος, όταν χρωματίζεται και απαγγέλλεται νοηματικά, αποτελεί αληθινή μουσική εμπειρία για το έμβρυο και εξίσου όπως και η μουσική, δομεί το μουσικό ακουστικό του όργανο, το κεντρικό νευρικό του σύστημα και την νοημοσύνη του. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν ότι η μουσική έχει άμεση σχέση με την ψυχοπνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου, γι' αυτό και ανέτρεφαν τους νέους με μουσική και γυμναστική. Σε τηλεοπτικές συνεντεύξεις, σπουδαίων Ελλήνων μουσικών ακούμε πως ανατράφηκαν σ' ένα μουσικό περιβάλλον, το οποίο βέβαια υπήρχε ήδη κατά την εμβρυϊκή τους ηλικία, στην εγκυμοσύνη της μητέρας ... Γι' αυτό και τα παιδιά αυτά από πολύ μικρή ηλικία έχουν εκδηλώσει την μουσική τους ευαισθησία και την ικανότητά τους να επαναλαμβάνουν με τη φωνή ή όργανο πιστά τους ήχους. Μουσικό είναι επίσης το περιβάλλον της φύσης στα ελληνικά χωριά, όπου άμεση επαφή έχουν οι άνθρωποι με τη βροχή και το ρυθμικό της παλμό, με το κελάηδημα των πουλιών, το κουδούνισμα της αγέλης των προβάτων και κατά τις Κυριακές, τις γιορτές και κατά τα πρωινά και τα απογεύματα με τις απαράμιλλες βυζαντινές μελωδίες και τα παραδοσιακά όργανα και τα τραγούδια. Αυτών των ήχων η επίδραση είναι μοναδική για τη διάπλαση του ανθρώπου. Οι λαϊκοί μας συνθέτες, σπουδαίας μουσικής ιδιοφυΐας, έχουν προπαντός διαπλασθεί σ' ένα τέτοιο μουσικό περιβάλλον, που συνήθως μάλιστα τους περνάει απαρατήρητο ... Τόσο, ώστε αν κανείς τους ρωτήσει «που οφείλουν το ταλέντο τους» αγνοούν αυτήν τη συγκλονιστική πηγή ... Θυμούνται ωστόσο ότι ένας παππούς, μια γιαγιά, έπαιζαν ακορντεόν, κιθάρα ή κλαρίνο! Η αλήθεια είναι ότι μουσικός δεν γίνεται αυτός που δεν έχει παλμοδονηθεί σε επαναλαμβανόμενα μουσικά ακούσματα στην εμβρυϊκή αρχή της ζωής, τότε που διαπλάθεται το όργανο του ήχου. Η μεγάλη διαπλαστική δύναμη της μουσικής στην εμβρυϊκή περίοδο και η σημαντική

επίδρασή της στο σώμα και στην ψυχή του κυοφορούμενου, εξερευνήθηκε επίσης από την Γαλλίδα μουσικό Marie- Louise Aucher. Η Marie-Louise Aucher, γαλλίδα μουσικός ίδρυσε στην Γαλλία την «Ψυχοφωνία». Ήταν δασκάλα του τραγουδιού και παρατήρησε ότι οι μαθήτριές της – έγκυοι – πριμαντόνες που ασκούσαν καθημερινά κατά την εγκυμοσύνη τους, γεννούσαν παιδιά με το επάνω μέρος του σώματος τους καλά αναπτυγμένο και μια πρόωρη ευφυΐα! Όταν ο πατέρας ήταν μπάσος και τραγουδούσε κατά την εγκυμοσύνη της γυναίκας του, το παιδί γεννιόταν με το κάτω μέρος του σώματός του καλά αναπτυγμένο, ήταν ακούραστο στο περπάτημα και διατηρούσε αυτήν την ικανότητα και στην κατοπινή ζωή του! Η πρωτοπόρος αυτή μουσικός και ερευνήτρια κατέστρωσε τέσσερις μουσικές κλίμακες και απέδειξε ότι η κάθε κλίμακα συνδεόταν με ένα συγκεκριμένο μέρος του ανθρώπινου σώματος. Η χαμηλή κλίμακα, όπου κινείται η φωνή του μπάσου, συνδέεται με τα πόδια του ανθρώπου και η κάθε νότα της κλίμακας αυτής έχει μια συγκεκριμένη επιρροή στο όλο σύστημα των ποδιών. Οι μεσαίες κλίμακες του τενόρου και της μεσόφωνου συνδέονται με τον κορμό, από την λεκάνη κι όλη την σπονδυλική στήλη. Η κάθε νότα επηρεάζει ένα συγκεκριμένο σπόνδυλο και όργανο του μέσου σώματος. Ενώ η υψηλή κλίμακα, όπου κινείται η φωνή της υψιφώνου, έχει μια σπουδαία διαπλαστική ιδιότητα στον ανθρώπινο εγκέφαλο και στα χέρια! Ίδρυσε το σωματείο της « Ψυχοφωνίας» και έκανε σπουδαίες επιστημονικές ανακοινώσεις για την επίδραση του ήχου στο σώμα και στην ψυχή του ανθρώπου. Η μέθοδός της κατετέθη στην Ακαδημία Επιστημών του Παρισιού. Αυτές οι ανακαλύψεις τέθηκαν αμέσως σε εφαρμογή για χάρη των μελλόντων γονέων και των μελλογέννητων! Σε πολλά μαιευτήρια ιδρύθηκαν χορωδίες για μέλλοντες γονείς, όπου άνδρες και γυναίκες τραγουδούσαν σε τετραφωνία, ώστε τα μελλογέννητα να εμποτίζονται μες στο πλούσιο, αρμονικό ηχητικό κύμα και να διαπλάθουν αρμονικά όλα τα όργανα του σώματος και ειρηνική την ψυχή τους!

Ήλιος, φως, χρώματα στα θεμέλια της ζωής χτίζουν υγιή και φωτεινό άνθρωπο Όταν σ' εγέννα η μάνα σου ο ήλιος εκατέβα

και σούδωκε την ομορφιά και πάλι μετανέβα» «Εθαύμαζε τον ήλιο κι εγέννησε την Αυγή» Στον Απόλλωνα, θεό του Φωτός, της Ομορφιάς και της Μουσικής αφιέρωναν το παιδί τους, πριν από την σύλληψή του, οι αρχαίες Ελληνίδες. «Η Πυθαΐς, η ωραιότερα όλων των Σαμίων, τον Πυθαγόρα εγέννησε με τον Απόλλωνα!» (ήταν γνωστός ωστόσο ο Μνήσαρχος, πατέρας του Πυθαγόρα!) Ήλιος και η επίδρασή του στη ζωή μας Ο ήλιος είναι η ζωοδόχος δύναμη του πλανήτη μας και όλου του ηλιακού συστήματος. Το ότι ζούμε και υγιαίνουμε το οφείλουμε στον ήλιο. Το ηλιακό μας φως φωτίζει τον κόσμο εξωτερικά. Αποτελεί επίσης την ενέργεια ζωής, η οποία διαπερνά τον κόσμο εσωτερικά για να τον ζωογονήσει. Το φυτικό βασίλειο συλλαμβάνει την ηλιακή ενέργεια. Μέσω της «φωτοσύνθεσης» αναγκαίας για την ανάπτυξη της ζωής πάνω στη γη, τα φυτά μετατρέπουν το φως και τη θερμότητα της ηλιακής ενέργειας σε ζωντανή ύλη, σε αποθήκη βιοχημικής ενέργειας, η οποία τρέφει το ζωικό βασίλειο και τους ανθρώπους: «τρώμε συμπυκνωμένο ηλιακό φως» Η επίδραση του φωτός στην ζωή του ζωικού βασιλείου και φυσικά και του ανθρώπου είναι αναμφίβολα πολύ μεγαλύτερη απ' όσο σκεπτόμαστε. Άνοιξη, καλοκαίρι, όπου η ηλιοφάνεια είναι μεγάλη η υγεία μας είναι καλύτερη. Και αν το χειμώνα κατορθώνουμε και ζούμε αυτό οφείλεται στο ότι αναπνέουμε αέρα που ο ήλιος έχει ήδη εμποτίσει και τρεφόμεστε με καρπούς που έχουν ήδη αποθηκεύσει μέσα τους τις ζωοδότρες ακτίνες του ήλιου. Το φως, κατά την επιστήμη, έχει τρεις διαστάσεις: -Την υλική διάσταση : το φωτόνιο που είναι ένας αληθινός μικρός σπόρος φωτός, -την ενεργειακή :το ηλεκτρομαγνητικό κύμα ελικοειδούς κίνησης , -την αόρατη ψυχική και πνευματική διάσταση, τη διάσταση της συνειδητότητας. Η επαφή μας με τον ήλιο, με το φως, μας γεμίζει ενέργεια και δύναμη ζωής στο σώμα, την ψυχή και στο πνεύμα. Επηρεάζει την διάθεσή μας. Μας φέρνει ευδιαθεσία, αναζωογονεί τα συναισθήματά μας, τη χαρά και την ενεργητικότητα, ενώ το σκοτάδι, η συννεφιά, η βροχή μας στρέφουν προς την λύπη, τη μελαγχολία, την κακή διάθεση αλλά και την αδράνεια, την έλλειψη ενέργειας, ενεργητικότητας. Εξ ίσου ο ήλιος και το φως έχουν μια

διάσταση πνευματική. Η πνευματικότητα συνδέεται με το φως και ο πνευματικός άνθρωπος είναι φωτεινός, έχει φώτιση, λέμε, το πρόσωπό του λάμπει... και αγαπάει το φως. Οι Άγιοι εικονογραφούνται με χρυσή αύρα, φωτοστέφανο και ο Χριστός είναι ταυτισμένος με το φως, με το νοητό ήλιο, με τη ζωή. (« Εγώ είμαι το φως του κόσμου» είπε). Αντίθετα ο σκοτεινός άνθρωπος, με τα σκοτεινά σχέδια και προθέσεις, είναι συνδεδεμένος με το σκοτάδι, το μαύρο, τη μαυρίλα στο πρόσωπο και στα μάτια του, όπως στο νου και την καρδιά του. Οι ιατροί χρησιμοποιούν εδώ και πολλά χρόνια το λευκό ηλιακό φως, η λευκό και χρωμάτων τεχνητό φως και θεραπεύουν επιτυχώς μελαγχολίες και πολλές ασθένειες (χρωματοθεραπεία, φωτοθεραπεία). Καθώς ο ήλιος και το φως δίνουν ζωή, χαρά και φώτιση αποτελούν επίσης ένα σύμβολο φωτός, χαράς, ζωής. Ο ήλιος συμβολίζει δηλαδή τα αγαθά που δίνει, τα αγαθά που εκπροσωπεί. Συνδεόμενοι με αυτόν, αγαπώντας τον, δεχόμαστε τη φυσική, ψυχική και πνευματική του επιρροή. Μιλώντας για τον ήλιο και το φως, εξίσου αναφερόμαστε και στα επτά χρώματα της ίριδας ή του ηλιακού φάσματος όπως λέμε, τα ηλιακά χρώματα, το ουράνιο τόξο. Όταν μια λευκή ακτίνα φωτός περάσει μέσα από μια σταγόνα νερού ή μέσα από ένα πρίσμα, ή ένα κρυσταλλάκι αναλύεται στα επτά ηλιακά χρώματα. Τα χρώματα του φάσματος έχουν επίσης μια ξεχωριστή σπουδαία επίδραση στον άνθρωπο και στο φυτικό βασίλειο. Το καθένα έχει το δικό του μήκος κύματος και τις δικές του βιολογικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες. Μιλώντας για τον ήλιο και το φως, εξίσου αναφερόμαστε και στα επτά χρώματα της ίριδας ή του ηλιακού φάσματος όπως λέμε, τα ηλιακά χρώματα, το ουράνιο τόξο. Όταν μια λευκή ακτίνα φωτός περάσει μέσα από μια σταγόνα νερού ή μέσα από ένα πρίσμα, ή ένα κρυσταλλάκι αναλύεται στα επτά ηλιακά χρώματα. Τα χρώματα του φάσματος έχουν επίσης μια ξεχωριστή σπουδαία επίδραση στον άνθρωπο και στο φυτικό βασίλειο. Το καθένα έχει το δικό του μήκος κύματος και τις δικές του βιολογικές και ψυχολογικές ιδιαιτερότητες. Γι' αυτό και στην ελληνική παράδοση, στην αιγυπτιακή και σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς, ο ήλιος έχει κεντρική θέση σε όλα

τα επίπεδα ζωής και προπαντός στην εγκυμοσύνη και στη γέννηση. Φως και Νέα Ζωή Ας σκεφθούν λοιπόν οι μέλλοντες γονείς τι επιθυμούν για το παιδί που θα φέρουν στον κόσμο και έπειτα με τι μέσα θα επιδιώξουν αυτά που επιθυμούν. Ο ήλιος είναι ο μεγάλος τους σύμμαχος. Επιθυμούν υγεία; Ας τρέφονται με πολλές «ηλιακές τροφές», αυτές έχουν αποθηκευμένο μέσα τους πολύ ήλιο (όπως τα φρούτα εποχής, τα λαχανικά, οι ωμοί ξηροί καρποί, τα δημητριακά, τα όσπρια, και λιγότερο ζωικά προϊόντα, - το ψάρι είναι πάντως απαραίτητο δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα). «Δεν υπάρχει σπουδαιότερη προτεραιότητα από την σωστή διατροφή και την ευδιαθεσία της εγκύου» dr Michel Odent Ας αναπνέουν βαθειά σε μέρη φυτεμένα, λιασμένα, ας αερίζουν συχνά το σπίτι τους, ας εκτίθενται στην πρωινή λιακάδα, με μέτρο. Πολλές μητέρες που αγαπούσαν τον ήλιο και λιάζονταν ως έγκυες μας ανέφεραν ότι τα νεογνά τους δεν έπαθαν ίκτερο. Ο ήλιος είναι τόσο ευεργετικός και στη γονιμότητα άνδρα και γυναίκας. Οι γιατροί συμβουλεύουν τη γυναίκα να εκθέτει το σώμα της στον ήλιο, για την εξυγίανση των σαλπίγγων, που συχνά, με τα χρόνια κρυώματα του χειμώνα, μολύνονται και εμποδίζουν τη σύλληψη του παιδιού. Είναι πολύ χρήσιμο για τις υποψήφιες μητέρες να εκθέτουν το σώμα τους στον πρωινό ήλιο, την άνοιξη και το καλοκαίρι για να ενδυναμώσουν έτσι το γεννητικό τους σύστημα, προετοιμάζοντας την σύλληψη του παιδιού τους. Φως Χρώματα και εμβρυϊκή ανάπτυξη Ο κόσμος του φωτός των χρωμάτων επηρεάζει ιδιαίτερα την ευαίσθητη εμβρυϊκή ύπαρξη, μια ύπαρξη απαλότατη, που έρχεται απ' τον κόσμο του φωτός, και κάθε φωτεινό λαμπερό χρώμα του τρέφει συγκεκριμένες ιδιότητες, και διαπλάθει τα όργανα του σώματός του και τις χάρες της ψυχής του. Ο πυρήνας του κυττάρου αποτελείται από ένα κρυστάλλινο στοιχείο το οποίο συγκρατεί το φως, και το διανέμει σ' όλη την επιφάνεια του κυττάρου. Το φως και τα χρώματα μας τρέφουν κυριολεκτικά! Τρέφουν προπαντός το έμβρυο σε όλες του τις διαστάσεις φυσική, ψυχική, πνευματική. Αν η μητέρα αγαπάει και θαυμάζει το φως και τα χρώματα, το έμβρυο δέχεται την άπειρη επιρροή τους! Μπορεί να κάνει τον περίπατό της τις πολύ πρωινές ώρες, όταν ο ήλιος είναι απαλός

και το φως του πάλλευκο και αγνότατο, στην ώρα της ανατολής, ή όσο πιο πρωί γίνεται. Μπορεί, κοιτάζοντας τον πρωινό ήλιο να ζητήσει για το παιδί της το φως του, τη ζεστασιά και τη δύναμη ζωής του να εκδηλωθούν σαν νοημοσύνη, καλοσύνη, αγάπη, υγεία και ζωτικότητα, ομορφιά, αρετή. Ας τοποθετήσει μπροστά στον ήλιο ένα κρυσταλλάκι και ας θαυμάσει τα επτά χρώματα της ίριδας ν' αντανakλούν μέσα από αυτό!

Θαυμάζοντας το φως του Ήλιου ευχήσου για το παιδί σου , νάχει ο νους του φως και σοφία, νάχει η καρδιά του γλυκειά καλοσύνη και αγάπη νάχει η θέλησή του δύναμη, θάρρος και δημιουργικότητα, νάχει το σώμα του υγεία και ευρωστία!

Θαυμάζοντας τα ψηλά βουνά, ευχήσου για το παιδί σου νάχει στη ζωή του υψηλά ιδανικά και αρετές (Καρπαθιώτικο έθιμο) Ας βλέπει η έγκυος, με τα μάτια της φαντασίας της ακτίνες κόκκινες, πορτοκαλιές, κίτρινες, πράσινες, θαλασσιές, μπλέ, μωβ να περιλούουν εκείνην και το μωρό της. Έτσι όλα του τα όργανα θα αναπτυχθούν αρμονικά, όλες οι αρετές θα εντυπωθούν μέσα του! Γιατί το κάθε χρώμα, και το λευκό που τα περιέχει όλα τα χρώματα, στα οποία οι ακτίνες του ήλιου μπορούν να αναλύονται στο ουράνιο τόξο, μέσα από το νερό της βροχής και τα σύννεφα, (επίσης και μέσα από ένα πρίσμα, ένα κρυσταλλάκι) σαν αληθινή καλή μοίρα του παραμυθιού, χαρίζει στο μωρό της, την συγκεκριμένη ιδιότητά του, τα δώρα του. Η επιστήμη των χρωμάτων (χρωματοθεραπεία, φωτοθεραπεία), που χρησιμοποιεί τα φωτεινά χρώματα της Ίριδας και το φως για τη θεραπεία, εξηγούν τις διάφορες επιδράσεις πάνω στα όργανα και την ψυχή μας των 7 φωτεινών χρωμάτων της ίριδας, (που λάμπουν στις ανταύγειες του πολυελαίου ή ενός κρυστάλλου ή ενός πρίσματος, κάτω από τις ακτίνες του ήλιου). Η έγκυος μπορεί να ευεργετήσει πολύ το μωρό της θαυμάζοντας, τοποθετώντας στο περιβάλλον της τα χρώματα και το φως. Το κόκκινο θα φέρει στο παιδί της υγεία, ζωτικότητα, δυναμισμό, ενεργητικότητα: και γερό μυϊκό σύστημα. Το πορτοκαλί: καθαρότητα του αίματος, αγνότητα της ψυχής και γερό κυκλοφορικό σύστημα. Το κίτρινο: εξυπνάδα, και το χρυσαφί του ήλιου, σοφία, είναι για το νευρικό σύστημα Το πράσινο: ελπίδα, αισιοδοξία και γερό πεπτικό σύστημα. Το

γαλάζιο: μουσικότητα, αρμονία, γαλήνη, βοηθάει το αναπνευστικό σύστημα Το βαθύ κυανό: δικαιοσύνη, τιμιότητα, σταθερότητα, είναι για το οστεϊκό σύστημα. Το ιώδες: το μωβ, υψηλή πνευματικότητα, θρησκευτικότητα, το πνεύμα της θυσίας και της ανιδιοτελούς αγάπης, είναι για το ορμονικό σύστημα, τους αδένες! (M.A. Bertin, Η φυσική προγεννητική αγωγή, μια ελπίδα για το παιδί, την οικογένεια, την κοινωνία)

Ας θαυμάζει παντού τα όμορφα φωτεινά χρώματα του φάσματος, στα λουλούδια, στα φρούτα και σαλάτες, στο τραπέζι, στον ουρανό, στους κάμπους, στη θάλασσα, στο βουνό στον ήλιο και στη γη... Ας εμποτίσει μ' αυτά το παιδί της και θα του φέρει τις ιδιότητές τους. Ας βλέπει τα χρώματα μέσα από ένα κρύσταλλο στον ήλιο. Ας βλέπει με τη φαντασία της το παιδί της λουσμένο στο φως του ήλιου και στα χρώματα. Ας σκέπτεται ότι έχει τις ιδιότητές τους, ώστε οι χάρες τους να εκδηλωθούν σαν αρετές στο παιδί ! Το φως πλάθει το παιδί - έμβρυο φωτεινό και υγιές. Ας φοράει λαμπρά φωτεινά χρώματα, κάθε μέρα και ένα άλλο! Το μωρό είναι ανήσυχο όταν η μητέρα φοράει μαύρα. Ας ντύσει το σπίτι της μ' αυτά, βάζοντας ένα τραπεζομάντηλο, ντιβανοκάλυμμα, μαξιλαράκια ... Ας φέρει στο σπίτι της το φως του ήλιου. Ας περπατήσει στην πρωινή λιακάδα... Ας θαυμάσει πολλή ώρα την έκρηξη του φωτός της αυγής και το βράδυ τον έναστρο ουρανό . Ας θαυμάσει το φως, και τα χρώματα τα βουνά, τη θάλασσα, τα πουλιά, τα δένδρα, τα λουλούδια... και ας ευχηθεί την υγεία και τις αρετές για την Ανατολή της Νέας Ζωής που φέρνει μέσα της. Πόσο ευνοϊκή είναι η επίδραση του φωτεινού χρώματος στο έμβρυο και πόσο δυσμενής είναι η επίδραση του μαύρου μας το λένε οι ίδιες έγκυες γυναίκες. Πολλές μας έχουν πει, πως όταν φόρεσαν μαύρα το έμβρυο κουνιόταν και κλωτσούσε και ηρέμησε όταν φόρεσαν π.χ. κόκκινο ή άσπρο ή άλλο φωτεινό χρώμα. Είναι ουσιώδες για τη γυναίκα, κέντρο της εστίας και της οικογενειακής θαλπωρής να αποφασίσει να ενδύεται με τα χρώματα της ζωής... ώστε ζωή και όχι μελαγχολία και ασθένεια να εμπνέει γύρω της(Άγιος Πορφύριος).

Η εγκυμοσύνη και τα επτά χρώματα του ουρανού τόξου Το λευκό φως του ήλιου, όταν περάσει μέσα από ένα κρύσταλλο ή

από μια σταγόνα βροχής αναλύεται σε επτά χρώματα, που τα λέμε συνήθως επτά χρώματα της ίριδας ή ουράνιο τόξο. Αυτά τα επτά χρώματα, αντίστοιχα με τις επτά νότες της μουσικής κλίμακας, έχουν το καθένα την δική του δόνηση, δηλαδή την δική του ενέργεια και αν περιβάλλουν τον άνθρωπο του δίνουν το καθένα την δική του ενέργεια, τις δικές του πολύ ξεχωριστές ιδιότητες. Η σύγχρονη Ιατρική έχει ανακαλύψει ότι οι ιδιότητες του κάθε χρώματος είναι τόσο δυνατές, ώστε έχουν θεραπευτική δύναμη. Δημιούργησαν λοιπόν τον νέο κλάδο της Χρωματοθεραπείας, ένα κλάδο που παρουσιάζεται στην σύγχρονη πλουσιότατη βιβλιογραφία, και λειτουργεί ευρύτατα εδώ και μερικές δεκαετίες. Αν και στην αρχή η πιο κλασική Ιατρική δεν ήταν ευαισθητοποιημένη στην δύναμη και την χρήση των χρωμάτων, τελευταία τα χρώματα χρησιμοποιούνται σε αίθουσες Νοσοκομείων, στα σχολεία, ευρύτατα δε στα παιδικά παιχνίδια. Ας δούμε όμως τι ιδιότητες εκπροσωπεί κάθε χρώμα: Η δύναμη του κάθε χρώματος είναι πολύ μεγαλύτερη αν το χρώμα είναι φωτεινή ακτίνα. Πάντα όμως επηρεαζόμαστε από τα υπέροχα γύρω μας χρώματα των λουλουδιών, της ανατολής του ήλιου, του ουρανού, της θάλασσας, των δένδρων, της ολοζώντανης φύσης. • Το κόκκινο, την ζωτικότητα, δυναμισμό • Το πορτοκαλί, αγνότητα του αίματος και της ψυχής • Το κίτρινο, εξυπνάδα και το χρυσαφί του ήλιου, σοφία • Το πράσινο, ελπίδα, αισιοδοξία, αφθονία, γενναιοδωρία • Το γαλάζιο, γαλήνη, μουσικότητα, αρμονία! • Το κυανό, δικαιοσύνη, αλήθεια, σταθερότητα, τιμιότητα • Το ιώδες, υψηλή πνευματικότητα, το πνεύμα του αλτρουισμού

Το ρόδι με το σχεδόν πορφυρό του χρώμα (ένωση του κόκκινου με το ιώδες), που συμβολίζει την υγεία του κόκκινου και την πνευματικότητα του ιώδους αποτελούσε από την αρχαιότητα έως προσφάτως σύμβολο γονιμότητας! Γι' αυτό έσπαζαν ρόδι στο κατώφλι του σπιτιού του έγγαμου ζευγαριού. Και στην νύφη, στην αρχαιότητα πρόσφεραν ένα καταπόρφυρο φόρεμα και κοσμήματα! (Μουσείο Κυκλαδίτικης Τέχνης).

Όταν η Προγεννητική Αγωγή γίνεται πράξη! Αγωγή για να γίνουμε γονείς; Αναρωτιούνται ακόμα και οι νεότερες γενιές που είναι πιο μορφωμένες, πιο συνειδητοποιημένες σε πολλά

θέματα... Η απόκτηση των παιδιών και η ανατροφή τους ...είναι μια τεράστια ευθύνη, απαιτείται γνώση και εκπαίδευση, γνώση που θα λιγοστέψει τα λάθη μας ως γονείς και λιγότερα λάθη σημαίνει πιο υγιή, πιο συγκροτημένα, πιο ευτυχισμένα και με λιγότερες ανασφάλειες παιδιά. Το πρώτο πράγμα που αποκόμισα και εγώ και ο σύζυγός μου από τα μαθήματα της Προγεννητικής Αγωγής, ήταν ότι δεν αφορούσε μονάχα τους ανθρώπους που θέλουν να γίνουν γονείς, αλλά είναι μια απαραίτητη γνώση για ολόκληρη την κοινωνία που θέλει να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό της. Μέσα από αυτήν την γνώση καταλαβαίνουμε πώς μεγαλώσαμε εμείς, κατανοούμε τους δικούς μας γονείς, τους εαυτούς μας, τις αδυναμίες και τις ανασφάλειές μας και αποκτάμε μια βαθειά επίγνωση, ότι πέρα από το φυσικό μας σώμα, είμαστε ψυχή και πνεύμα και ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας, είναι αυτά που τελικά καθορίζουν τη ζωή μας ως έναν πολύ μεγάλο βαθμό. Αυτό λοιπόν το νοητικό, συναισθηματικό και πνευματικό υπόβαθρο θα επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό και την πορεία των παιδιών μας και αυτό, γιατί πέρα από τα γονίδια που κληρονομούν, την ροπή του χαρακτήρα και τις έμφυτες ικανότητες που έχουν τα παιδιά, όλες οι γενετικές διαδικασίες, μας λέει η επιστήμη ...της επιγενετικής, λειτουργούν σε συνεργασία με το περιβάλλον του εμβρύου που κυοφορείται και επηρεάζουν την τελική ανάπτυξη και συμπεριφορά του. Έχοντας λοιπόν βαθειά επίγνωση και εγώ και ο σύζυγός μου ότι για 9 ολόκληρους μήνες θα είχαμε μια συνεχή επικοινωνία με το αναπτυσσόμενο παιδί μας, σαν τρία συγκοινωνούντα δοχεία, όλη μου η εγκυμοσύνη εξελίχθηκε ως μια μορφή διαλόγου με το παιδί, τον οποίο και κατέγραφα σε ένα ημερολόγιο. Το ενδομήτριο περιβάλλον που αποτελούσε την πρώτη του κατοικία, το ένιωθα ως μια ερμητικά κλειστή- ιερή περιοχή, όπου μέσα εκεί λάμβανε μέρος ένα από τα μεγαλύτερα θαύματα του σύμπαντος και αισθανόμουν βαθειά ευγνωμοσύνη που γινόμουν συμμέτοχος σε αυτό το θαύμα. Ήμουν ευγνώμων στον σύζυγό μου, γιατί αυτός είναι ο σύντροφός μου και η γονιμοποιός μου δύναμη, αλλά και στο παιδάκι που κυοφορούσα, γιατί αυτό με αξίωνε να γίνω Μητέρα και να

βλέπω μέρα με τη μέρα, μέσα από τους υπέρηχους, την ασύλληπτη ευφυΐα και σοφία που περικλείει η δημιουργία μιας νέας ζωής. Και παρόλο που οι πρώτοι μήνες ήταν αρκετά δύσκολοι, λόγω της ναυτίας αλλά και της δουλειάς που έπρεπε να διεκπεραιώσω στο επάγγελμά μου, συντόνιζα όλη μου την σκέψη στο Μεγαλείο που συνέβαινε μέσα μου, γιατί δεν ήθελα να τρέφω το έμβρυο, με δυσάρεστα και φιλάσθενα συναισθήματα. Έτσι, θέλοντας να δημιουργήσουμε όσο τον δυνατόν καλύτερο ενδομήτριο περιβάλλον, αφού με αυτό θα συνεργαζόταν η γενετική προδιαγραφή του εμβρύου, για να κτίσει το σώμα του, την ψυχή και τον νου του, το αγκαλιάζαμε με άπειρο σεβασμό, το χαϊδεύαμε με άπειρη τρυφερότητα και αγάπη για να ρίξουμε πολύ συνειδητά, μέσα στην δική του ύπαρξη, τους πρώτους σπόρους της ασφάλειας, της αυτοπεποίθησης, της εκτίμησης για τον εαυτό του, την αίσθηση ότι αξίζει και είναι επιθυμητό στην ζωή. Η προγεννητική αγωγή είχε κάνει μια υπέρβαση μέσα μας, γιατί έχει αυτή την δύναμη, στο να μην μας ενδιαφέρει το φύλο του παιδιού, αλλά να είναι καλοδεχούμενο και επιθυμητό ό,τι και να είναι. Έτσι και οι δυο με όλη τη δύναμη της ψυχής μας, ευχόμασταν να είναι γερό και ευλογημένο και παρόλο που δεν είμαι πολύ πρωινός τύπος, ξύπναγα αρκετά πρωινά με την ανατολή του ήλιου, θαύμαζα την διάχυτη ομορφιά που ξεπρόβαλλε μπροστά μου, συνδεόμουν με την πρωινή σιωπή και ευχόμουν το έμβρυο καθώς αναπτυσσόταν, να αποθηκεύει μέσα του τη ζεστασιά του ήλιου, να συνθέτει τη βιταμίνη D μέσα από το ηλιακό φως, να μην έχει καμία έλλειψη σε μέταλλα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και όλο του το σώμα να σχηματίζεται όμορφα και με υγεία, με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που του πρόσφερα και μέσα από την διατροφή μου, η οποία πολύ πριν την εγκυμοσύνη και σε μένα και στο σύζυγό μου, είχε απαλλαγεί απ' όλες τις επεξεργασμένες και βιομηχανοποιημένες τροφές και είχε εμπλουτιστεί αποκλειστικά με φυσικές τροφές που παράγει η φύση, έτσι ώστε το αίμα μου να είναι υγιές και πλούσιο σε θρεπτική αξία. Οραματιζόμουν το παιδί να έχει αρμονία σε όλα του τα χαρακτηριστικά, να είναι όμορφο και έξυπνο, όχι για να ξεχωρίζει για εγωιστικούς λόγους στην μετέπειτα ζωή του, αλλά

να εκπέμπει εσωτερική ομορφιά και αρμονία από άποψη αισθητικής και ήθους, απαραίτητη μέσα στο σύνολο της ανθρώπινης κοινωνίας. Ο εγκέφαλος του καθώς σχηματιζόταν, ένιωθα να απορροφά φως από τις ακτίνες του ήλιου και να το αποθηκεύει ως μια μορφή μνήμης μέσα στα σχηματιζόμενα κύτταρα, που μελλοντικά, καθώς το παιδί θα μεγάλωνε, αυτό το φως θα φώτιζε τη σκέψη του , για να διακρίνει και να κάνει σωστές επιλογές. Τα φωτεινά χρώματα όπως το κόκκινο, το πορτοκαλί , το κίτρινο, το πράσινο, το γαλάζιο, το μπλε, το μωβ, το ιώδες, το ροζ και άλλα , είχαν αντικαταστήσει τα σκούρα και μαύρα ρούχα, γιατί πλέον ήξερα από τα προγεννητικά μαθήματα, ότι κάθε χρώμα μέσα μας προκαλεί συναισθήματα και συμβάλει ασυνείδητα στην καλή ή κακή ψυχολογία. Παρατηρούσα τα χρώματα της θάλασσας και του ουρανού, την ομορφιά των δέντρων και των λουλουδιών, ευχόμενη το παιδάκι να έχει την ίδια ομορφιά και απλότητα που έχουν τα πέταλα ενός λουλουδιού. Καθώς παρατηρούσα τα πουλιά που πετούσαν στον ουρανό, οραματιζόμουν το παιδί να ανοίγει και αυτό τα δικά του φτερά και να απελευθερώνει όλες του τις δυνατότητες και ταλέντα με τόλμη και αυτοπεποίθηση, χαράζοντας το μονοπάτι που θα το κάνει ευτυχισμένο. Έχοντας πλήρη επίγνωση μετά από τρία χρόνια παρακολούθησης πλέον της προγεννητικής αγωγής, ότι το έμβρυο είναι μια ιδιαίτερα ευαίσθητη και εύπλαστη οντότητα που απορροφά τα πάντα σαν σφουγγάρι από το ενδομήτριο περιβάλλον, που εγώ η ίδια θα διαμόρφωνα μέσα μου και ότι η γενετική προδιαγραφή θα μπορούσε να βελτιωθεί και να έλξει όλα τα καλά από τις προηγούμενες γενιές, είχα αποκλείσει όλα τα ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά από την σκέψη μου και άφηνα να κυριαρχούν μέσα μου μονάχα οι καλές τους ποιότητες, έτσι ώστε το παιδί να προστατευτεί από μια άσχημη κληρονομική τάση και να αποκτήσει μια καλή προγεννητική κληρονομιά. Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης προσευχόμουν πολύ και η Παναγία γινόταν το Αρχέτυπο της Θείας Μητέρας και ταυτόχρονα την ένιωθα ως το τέλει ενδιάμεσο που κατέβαζε την Θεία Χάρη από την Υπέρτατη Πηγή και εξάλειφε κάθε τι αρνητικό. Και ο Χριστός το μονοπάτι των Υπέρτατων Αξιών όπου κάθε παιδί θα βαδίζει

στη ζωή του για να συντελέσει ως ενήλικος στο χτίσιμο ενός καλύτερου κόσμου. Πολύ συνειδητά αυτήν την περίοδο, προσπαθούσα να συναναστρέφομαι με ανθρώπους που είχαν θετική στάση στη ζωή τους. Όταν βίωνα δυσάρεστα πράγματα ή συναναστρεφόμουν με δύσκολους ανθρώπους μέσα από τη δουλειά μου και βίωνα στιγμές μεγάλης έντασης, κοίταγα φωτογραφίες όμορφων και χαρούμενων παιδιών για να αλλάζω την προσοχή μου και ταυτόχρονα μέσα από ένα πολύ τρυφερό και απαλό χάδι, που έδινα στο έμβρυο, εξηγούσα ότι όλα στη ζωή συμβαίνουν για να μάθουμε και να διδαχθούμε και εάν ακόμα κυριαρχεί η άποψη ότι η ζωή είναι σκληρή, εξηγούσα ότι αυτή η σκληρότητα έρχεται από τον ίδιο τον άνθρωπο, γιατί δεν καλλιεργεί το όμορφο κομμάτι που έχει μέσα του. Επιδίωκα όσο μπορούσα να είμαι κοινωνική, να ακούω διαλέξεις, να έχω επαφή με την τέχνη, έτσι ώστε να πέφτουν οι πρώτοι σπόροι της προσωπικής καλλιέργειας του παιδιού αλλά και της κοινωνικοποίησής του. Χόρευα πολλές φορές στο σπίτι, διάβαζα λογοτεχνικά κείμενα και αρκετή ποίηση, όχι μονάχα γιατί γράφω εγώ η ίδια ποίηση, αλλά γιατί η ποίηση έχει την εκπληκτική δύναμη να συνδέει τον άνθρωπο με τη ψυχή όλης της συμπαντικής δημιουργίας και ήθελα πραγματικά σε αυτό το σημείο να διατηρήσει αυτή τη σύνδεση, που ήδη είχε ως έμβρυο άλλωστε, γιατί αυτός ο τρόπος σκέψης και σύνδεσης με τα πράγματα, δίνει μια άλλη διάσταση στη ζωή, την κάνει πιο εσωτερική, πιο ευαίσθητη, πιο ουσιαστική και με μεγαλύτερη διαίσθηση. Διάβαζα αργά, δυνατά, καθαρά και με ζεστή χροιά στην φωνή μου, έτσι ο απόηχος που θα έφθανε στο σχηματιζόμενο έμβρυο να είναι όμορφος και ζεστός και η δική μου η άρθρωση, ήδη, να αποτελεί το πρώτο έδαφος που θα χτίσει την δική του. Ουσιαστικά μέσα από τα προγεννητικά μαθήματα, είχα μάθει να γίνομαι ένας μεγάλος παρατηρητής των σκέψεων και των συναισθημάτων μου, της ομιλίας μου και αυτό πρώτα απ' όλα έκανε μια κάθαρση σε εμένα, με βελτίωνε, με αναγεννούσε, και ταυτόχρονα με επανασυνέδεε με το όμορφο κομμάτι της ζωής. Και εδώ ίσως κρύβεται και το μεγαλύτερο μυστικό της. Η μουσική που άκουγα ήταν κατάλληλα επιλεγμένη και σχεδόν κάθε βράδυ άκουγα τη

μουσική του Μουσικοσυνθέτη και γιατρού Σεργκέι Σαμπουτίν, μια μουσική ειδικά γραμμένη για τη περίοδο της εγκυμοσύνης, η οποία βοηθά όχι μόνο στην αρμονική ανάπτυξη του εμβρύου αλλά και στη σωματική και ψυχική προετοιμασία της μητέρας όπως λέει και ο ίδιος στο βιβλίο του *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής*. Άκουγα αρκετά ραδιόφωνο, δεν έβλεπα σχεδόν καθόλου τηλεόραση, παρά μονάχα κάποια ενδιαφέροντα ντοκιμαντέρ, άλλα που αναφέρονταν στη ζωή πολύ σημαντικών ανθρώπων με σπουδαίο έργο στην ανθρωπότητα και άλλα που αναφέρονταν στη φύση και υμνούσαν το μεγαλείο της. Τα προγεννητικά μαθήματα είχαν ενισχύσει την εσωτερική μου δύναμη και είχαν απομακρύνει όλες τις φοβίες από μέσα μου για την ημέρα της γέννησης και βεβαίως με την παρακολούθηση του γιατρού και της Μαίας μου, την επικοινωνία που είχα αναπτύξει μαζί τους αλλά και την ασφάλεια που αισθανόμουν κοντά τους, ήμουν αποφασισμένη αλλά και έτοιμη να γεννήσω φυσιολογικά, χωρίς επισκληρίδιο εφόσον δεν προέκυπτε κάποιο πρόβλημα. Έχοντας τον σύζυγό μου δίπλα μου, καθ' όλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης, το μωράκι γεννήθηκε χωρίς κανένα πρόβλημα, έκλαψε ελάχιστα και μόλις μου το έβαλαν στο στήθος και το καλωσορίσαμε λέγοντας του *καλώς ήρθες στη γη*, να είσαι γερό και ευλογημένο, εκείνο μας κοίταξε με ορθάνοικτα τα μάτια και μας αποκρίθηκε με ένα μεγάλο χαμόγελο, κάτι, που όπως καταλαβαίνετε δεν μπορεί να ξεχαστεί ποτέ από την μνήμη μας. Γενικότερα μπορώ να πω ότι είναι ένα μωρό που κλαίει ελάχιστα γι' αυτό και δεν έμαθε καθόλου πιπίλα. Βέβαια σε αυτό πιστεύω ότι ίσως να έχει βοηθήσει και ο θηλασμός ο οποίος διήρκεσε 2 χρόνια. Ξυπνάει κάθε μέρα με χαμόγελο, είναι ένα ήρεμο παιδάκι με ενεργητικότητα και εσωτερική δύναμη, μια *ήρεμη δύναμη* μου λένε πολλοί, η οποία φαίνεται στην έκφραση των ματιών και του προσώπου της. Όταν χτυπάει δεν κλαίει σχεδόν ποτέ, αντιθέτως κοιτάει πώς να συνεχίσει να κάνει αυτό που έκανε. Δείχνει να είναι ανθεκτική στον πόνο, δεν φοβήθηκε ποτέ το νερό, αντιθέτως το λατρεύει και κολύμπησε αμέσως στη θάλασσα. Διεκδικεί αυτά που θέλει με τον δικό της τρόπο, μαθαίνει όμως εύκολα να είναι ευγενική και να ακούει. Είναι

πολύ κοινωνική, έχει καλή επαφή σχεδόν με όλους τους ανθρώπους, αγαπάει πολύ τα παιδιά, εκδηλώνει τα αισθήματά της, μας φιλάει και μας αγκαλιάζει συχνά, της αρέσει να ζωγραφίζει και να ξεφυλλίζει βιβλία μιλώντας για αυτά που βλέπει και λατρεύει το χορό. Δεν δείχνει να ενθουσιάζεται με την τηλεόραση, αντιθέτως θέλει να παίρνει τα κινητά τηλέφωνα, να μιλάει στο σταθερό τηλέφωνο και να βλέπει κομπιούτερ , κάτι που και εγώ επίσης δεν είχα καταφέρει να περιορίσω κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μου. Επίσης αυτό που αξίζει να ειπωθεί είναι η εξαιρετική επικοινωνία που έχουμε και οι δυο γονείς μαζί της ακόμα και μέσα από ένα βλέμμα! Φαίνεται να καταλαβαίνει μέχρι πού είναι τα όρια που της θέτουμε ως γονείς χωρίς να δυσαρεστείται ιδιαίτερα και υπό αυτήν την έννοια είναι ένα παιδάκι που δεν μας κουράζει πέρα από την φυσιολογική κούραση που έχει ένα παιδί. Και σε αυτό το σημείο έχω την αίσθηση ότι κρύβεται ένα ακόμα μυστικό της Προγεννητικής αγωγής. Κάνει δηλαδή από την μια πιο εύκολο το μετέπειτα έργο των γονιών πάνω στην ανατροφή του παιδιού , αλλά και το παιδί είναι πιο έτοιμο να δεχθεί την μετέπειτα αγωγή που θα πάρει. Εάν θέλουμε να είμαστε άνθρωποι σε διαδικασία εξέλιξης και εξανθρωπισμού και να ζήσουμε σε κοινωνίες που λέγονται πολιτισμένες, νομίζω ότι δεν πρέπει να μείνουμε στο επίπεδο μιας απλής και τυχαίας διαίωσισης του είδους. Δεν πρέπει να μείνουμε στην άποψη που άκουγα από πολλές γυναίκες, όταν παρακολουθούσα την προγεννητική αγωγή, ότι η φύση ξέρει πολύ καλά τι κάνει και δεν χρειάζεται καμία γνώση. Η απάντηση σε μια τέτοια άποψη είναι ότι: βέβαια, η φύση ξέρει, αρκεί ο άνθρωπος-γονιός να μην χαλάσει το έργο της με την αταξία της φυσικής και ψυχικής ζωής του: με τα δηλητήρια και τις ελλείψεις της τροφής του... και τις ορμόνες: δηλητήρια της ταραγμένης ψυχικής του ζωής. Ο άνθρωπος τόσο προγεννητικά όσο και μεταγεννητικά δέχεται μια μεγάλη επίδραση από το περιβάλλον , επίδραση που άλλοτε είναι θετική και άλλοτε αρνητική με πολλές δυστυχώς επιβλαβείς συνέπειες στη ζωή των παιδιών. Αυτό είναι το μήνυμα της Νέας Επιστήμης της Επιγενετικής. Μη ξεχνάμε ποτέ ότι το ζωντανό παράδειγμα για το κάθε παιδί είναι οι ίδιοι

οι γονείς. Γι αυτό και η Προγεννητική Αγωγή είναι μια γνώση που πρέπει να διαδοθεί ειδικά στους νέους ανθρώπους και να ενταχθεί στην εκπαίδευση, έτσι ώστε όλα τα παιδιά από μικρή ηλικία να έχουν πλήρη συνειδητοποίηση τι σημαίνει η φράση *γίνομαι γονιός* και συνεπώς η απόφασή τους πέρα από την επιθυμία να θέλουν παιδιά και οικογένεια, να είναι απόλυτα συνειδητή και με πλήρη επίγνωση, ότι για να δημιουργήσουν χαρούμενα, υγιή και χωρίς ανασφάλειες παιδιά, θα πρέπει να έχουν προετοιμασθεί κατάλληλα αφού το μεγάλο τους έργο θα ξεκινήσει ήδη από την στιγμή της σύλληψης. Ο Θεός έφτιαξε πρώτα τον παράδεισο και μετά έφτιαξε τον Αδάμ και την Εύα. Σ' αυτό ακριβώς συνίσταται και η Προγεννητική Αγωγή. Προτρέπει το ζευγάρι πρώτα απ' όλα να φτιάξει έναν μικρό παράδεισο αγάπης, σεβασμού και αλληλοκατανόησης και σε αυτόν τον παράδεισο, να φέρουν και να αναθρέψουν πολύ συνειδητά την νέα ζωή.