

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ του Κώστα Μπαϊρακτάρη .....	9
Μια προφητεία .....	15
Εισαγωγή.....	17
Περί ψυχικής υγείας .....	23
Αναδρομή: Το άσυλο.....	25
Ο λιμός στην Αθήνα το 1941-42.....	27
Η εξόντωση των ψυχικά ασθενών κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.....	31
«Κοινωνική ευγονική»... ..	34
«Στοκ».....	36
Η έρευνά μου στο Δρομοκαΐτειο .....	38
Διεθνείς στατιστικές .....	41
Ο καρκίνος .....	47
Το τσιγάρο.....	49
Σωματική και ψυχική υγεία .....	52
Τα ψυχοφάρμακα .....	55
Διάφορες οπτικές γωνίες .....	58
Η ολιστική προσέγγιση .....	60
Πολυφαρμακία ή ανθρώπινη επαφή; .....	62
Το χρήμα! .....	67
«Τα όρνια μιας ξηρής γης».....	69
Ανάμεσα στη βιοψυχιατρική και στον ανθρωποκεντρισμό.....	74
Θεραπευτικό κενό .....	80
Συννοσηρότητα .....	82

«Ανήμπορος στο βήμα μιας πολεμόχαρης ημέρας».....	85
«Χημικά εργοστασιακία» .....	88
Το στίγμα .....	90
«Εναντίον μας όλη η θάλασσα του Άδη».....	93
Ανάγκη για εκπαίδευση .....	96
Η «επικινδυνότητα» .....	101
Η οικογένεια αρωγός στην ψυχική υγεία.....	105
Κοινωνική απομόνωση και μοναξιά.....	108
Επιδράσεις στη λειτουργία του εγκεφάλου.....	115
Το γέλιο .....	117
Τα «αμπέρ» της καρδιάς .....	119
Η αλληλοϋποστήριξη .....	123
Επιστημονικές μελέτες για την αγάπη .....	126
Το άγγιγμα .....	129
Σεξ, σωματική και ψυχική υγεία .....	132
Η εργασία .....	137
Στα βρόχια της φτώχειας .....	145
Σωματική άσκηση και σωστή διαίτα .....	150
Οι μακρόβιοι και οι διατροφικές τους συνήθειες .....	155
Το φαγητό στις «μπλε ζώνες» των μακρόβιων .....	159
Hara hachi bu και η σοφία του σώματος .....	162
Ποιότητα ζωής .....	164
Ubuntu .....	168
Η σύγχρονη επιστήμη .....	170
Μαρτυρίες αιωνόβιων .....	174
«Η υγιαινούσα καρδιά είναι ζωή της σαρκός» .....	186
POST SCRIPTUM του Joel Gavriel-Gold .....	189
<i>Βιβλιογραφία</i> .....	193