

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



www.ekdoseisgi.gr

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



Τίτλος:
Η Πρόληψη Στην Πράξη

Εκδόσεις Γη

Αθήνα, Ιούνιος 2025

Α Έκδοση, Δεκέμβριος 2024



ISBN: 978-618-87447-5-2

Copyright © 2024-2025 Εκδόσεις Γη

Συγγραφέας: Στυλιανός Βερναδάκης

Εκδότης: Στυλιανός Βερναδάκης

E-mail: ekdoseisgi@gmail.com

Τηλέφωνο: +30 698-1324-398

Εικόνα Εξωφύλλου: Μια Στιγμή Από Την Κα-
θημερινότητα Ίσως Του Ί-
διου Του Δημιουργού Του
Έργου, Αρχαιοελληνική
Κεραμική

Επιμέλεια/Διορθώσεις: Στυλιανός Βερναδάκης

URL Ιστοσελίδας **Εκδόσεων Γη**:

www.ekdoseisgi.gr

Facebook, Twitter, Instagram: **Εκδόσεις Γη**

Σε όλους εκείνους τους ανθρώπους που προσπαθούν πολύ να κάνουν πράξη τις καλές και υγιεινές προτάσεις που σκέφτονται ή που ενστερνίζονται αποδεχόμενοι, ακόμη κι αν δεν το αντιλαμβάνονται.

«Κάλλιον του θεραπεύειν, το προλαμβάνειν.»

«Καλύτερο του να θεραπεύει κανείς, είναι το να προλαμβάνει.»

Ιπποκράτης

1 ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

2	Πρόλογος	9
3	Εισαγωγή	15
4	Πρόληψη και Άσκηση	17
5	Αερόβια Και Αναερόβια Άσκηση - Ορεινές Πεζοπορίες 21	
6	Διατάσεις – Κολύμβηση - Χορός	27
7	Προϋποθέσεις Άθλησης - Υπερπροσπάθεια	33
8	Αθλητισμός Και Πρωταθλητισμός	37
9	Πιθανά Αποτελέσματα Του Πρωταθλητισμού Στην Προσωπικότητα Των Αθλητών	41
10	Σύγχρονος Πρωταθλητισμός	43
11	Πρόληψη και Διατροφή	47
12	Διατροφή.....	49
13	Μια Γενικότερη Θεωρία.....	59
14	Πρακτική Διατροφή – Φιλοσοφώντας	61
15	Προτεινόμενες Λύσεις Για Τις Ανάγκες Του Οργανισμού Σε Γλυκό	69
16	Η Διατροφή Κατά Κανόνα	73
17	Βιταμίνη D.....	77
18	Γενικότερες Απόψεις.....	87
19	Αποτοξινώσεις Και Φανατισμός.....	91
20	Ένα Άρθρο Για Τη Διαλειμματική Νηστεία	95
21	Εν Κατακλείδι.....	117
22	Πρόληψη και Καλοσύνη Με Όριο Την Υγεία	121
23	Κάποιοι Τρόποι Ευέλικτης Σκέψης	127
24	Με Όριο Την Υγεία.....	131
25	Ευαισθησία Και Ευγένεια	137

26	Μια Άποψη	141
27	Όταν Όλα Έρχονται Ωραία	145
28	Πρόληψη και Γενετικοί Παράγοντες	149
29	Καλές και Χρήσιμες Υγιεινές Συνήθειες	153
30	Επίλογος.....	163
31	Βιβλία Των Εκδόσεων Γη	173

2 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα κεφάλαια τού βιβλίου που διαβάσετε, αποτελούσαν υποκεφάλαια του κεφαλαίου «*Πρόληψη*» του αρχικού μας βιβλίου «***Αναζητώντας την Υγεία, τη Χαρά, την Ομορφιά, τη Μακροβιότητα***» και όπως σε όλα μας τα βιβλία έτσι και σε αυτό, να ξεκαθαρίσουμε ότι **γράφουμε απλά τις ευσυνείδητες απόψεις μας.**

Κεφάλαιο «*Πρόληψη*» επειδή η Πρόληψη διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στη διατήρηση της Υγείας του ανθρώπου.

Μιας Υγείας του Ανθρώπου που εξαρτάται τουλάχιστον από Παράγοντες όπως η Ανέλιξή του, η Άσκησή του, η Διατροφή του, το Περιβάλλον του, το Γονιδίωμά του, ο Τρόπος Σκέψης του, ο Τρόπος Ζωής του.

Τουλάχιστον δηλαδή όλες αυτές τις έννοιες, που διαπραγματεύονταν τα κεφάλαια του αρχικού βιβλίου «***Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα***».

Για όλους αυτούς τους παράγοντες ισχυριζόμαστε και στο αρχικό βιβλίο και σε αυτό και ιδιαίτερα στον διατροφικό τομέα, ότι εν ολίγοις το καλύτερο είναι να βιώνει κανείς τη ζωή του με μέτρο και ποικιλία.

Μέτρο με την έννοια του να μην το παρακάνει για παράδειγμα καταναλώνοντας κάποια συγκεκριμένη τροφή όσο κι αν αδιαμφισβήτητα υγιεινή φαντάζει εκείνη, αλλά και να μην το παρακάνει σε οποιονδήποτε άλλο τομέα που αφορά την Υγεία του.

Ποικιλία τουλάχιστον γιατί έτσι η ζωή είναι πιο όμορφη και η ομορφιά στη ζωή συμβάλλει σίγουρα και στην Υγεία του Ανθρώπου.

Επίσης κι επειδή η ποικιλία είναι εκείνο που μας διδάσκει η ίδια η φύση με την πολυπληθέστατη βιοποικιλότητά της, που όλα συνυπάρχουν στον κόσμο μας απολύτως αλληλεξαρτώμενα.

Εν ολίγοις η ποικιλία στο πλήθος των ειδών του πλανήτη, ή ακόμη και των διαφορετικών εκπροσώπων του κάθε είδους· είναι άμεσα συνυφασμένη με την ύπαρξη και τη διαιώνιση του φαινομένου της ζωής, τουλάχιστον όπως τη γνωρίζουμε σήμερα.

Και ένα όμως πράγμα να επιθυμεί και να επιλέξει ακόμη και απόλυτα στη ζωή του κανείς βέβαια όταν η επιλογή εκείνη δεν τον βλάπτει, όπως για παράδειγμα νομίζουμε ότι δεν τον βλάπτει η μοναδική επιλογή στις σχέσεις του με το έτερο φύλο· η δυνατότητα των πολλαπλών επιλογών που του προσφέρει η ποικιλία που υπάρχει στον κόσμο μας, δίνει αδιαμφισβήτητα σε αυτό που τελικά επιλέγει ιδιαίτερη επιπλέον προσωπική αξία.

Πάντος και για την ομορφιά της ποικιλίας των πραγμάτων και των καταστάσεών τους που μπορεί κανείς να αντικρίσει στη ζωή του και την ολοκληρωμένη χαρά που εκείνες μπορούν να δώσουν στον άνθρωπο, η γνώμη μας είναι ότι χρειάζεται να συνυπάρξουν με την εις βάθος με δημιουργικό τρόπο φιλοσοφική σκέψη του για όλες.

Έναν ίσως πιο ευχάριστο και πιο αισιόδοξο φιλοσοφικό τρόπο σκέψης προσπαθούμε να αποτυπώσουμε συναρτήσει της οπτικής μας γωνίας όσον αφορά το βίωμα της ζωής μάλλον σε όλα μας τα βιβλία.

Από τούτον τον ίσως πιο ευχάριστο και πιο αισιόδοξο φιλοσοφικό τρόπο σκέψης που προσπαθούμε να αποτυπώσουμε μάλλον σε όλα μας τα βιβλία, δύναται να προκύψει ο

πυρήνας του τρόπου ζωής εκείνων που θα τον προτιμήσουν.

Αναφέροντας τρόπο ζωής, εννοούμε τόσο τις συνήθειες που έχει ήδη κανείς, όσο και εκείνες που δύναται να αποκτήσει προσπαθώντας στο μέλλον.

Στα αρνητικά αποτελέσματα της αλόγιστης υπερβολής, γιατί δύναται για μερικούς να υπάρχουν και τέτοια, του ίσως πιο αισιόδοξου φιλοσοφικού τρόπου σκέψης που προτείνουμε σε αυτό το βιβλίο, το μέτρο το βάζει η μη φανατική προτίμηση για παράδειγμα σε κάποιο συγκεκριμένο τύπο άσκησης, σε κάποιο συγκεκριμένο τύπο φαγητού ή και συσκευασίας, ακόμη και σε κάποια αδιαμφισβήτητα υγιεινή συνήθεια.

Μιλάμε για μη φανατική προσέγγιση παρόλο που ξεκάθαρα προτείνουμε πράγματα για όλα αυτά άλλες φορές συγκεκριμένα και άλλες φορές γενικότερα, γιατί είμαστε πεπεισμένοι χωρίς φανατισμό, ότι δεν γνωρίζουμε πολλά κομμάτια της πλήρους αλήθειας για όλους αυτούς τους παράγοντες της Υγείας που αναφέρουμε.

Οι όποιες όμως προτεινόμενες να ενστερνιστεί κανείς πρακτικές όλων των βιβλίων μας, είναι δοκιμασμένες τόσο από εμάς όσο και από άλλους ανθρώπους και μάλιστα κατά κανόνα σε βάθος χρόνου.

Για κάποιες όμως από αυτές που μιας και είναι πρόσφατες δεν υπάρχουν ακόμη οι πληροφορίες πολλών ετών της εφαρμογής τους, ένα αντιπροσωπευτικό τους παράδειγμα αποτελεί στα σίγουρα η χρήση των πλαστικών συσκευασιών στα τρόφιμα και όχι μόνο στα τρόφιμα· ισχυριζόμαστε ότι από τα πολλά άλλα δεδομένα μιας εποχής πληροφόρησης όπως είναι σήμερα η δική μας, μπορεί κανείς να εξαγάγει προφανή και αρκετά ασφαλή λογικά συμπεράσματα.

Ελπίζουμε δε οι προτάσεις μας για εκείνα με των λίγων χρόνων δεδομένα συμπεράσματά μας, να μπορέσουν να δοκιμαστούν αν δοκιμαστούν, με ακόμη μεγαλύτερη ασφάλεια από τους αναγνώστες και τις αναγνώστριες.

Εκτιμούμε επίσης ότι μπορεί να συμβάλει σε τούτο και το μέτρο που αναφέρουμε ότι χρειάζεται να έχει κανείς γενικότερα στη ζωή του και που γνώμη μας είναι, ότι χρειάζεται να το λαμβάνει υπόψη του ακόμη περισσότερο, στα καινούργια πράγματα που ακούει και ενστερνίζεται δοκιμαστικά.

Θεωρούμε δηλαδή ότι και ο μετριοπαθής ενστερνισμός των απόψεών μας από το αναγνωστικό κοινό, εξασφαλίζει σε έναν αρκετά καλό βαθμό την ασφάλειά του σε αυτά που του προτείνουμε και που απλωμένα σε όλα μας τα βιβλία, αποτελούν τη συνολική για τα χρόνια που έως τώρα ζούμε φιλοσοφία μας.

Σε αυτά τα πλαίσια να αναφέρουμε ως άποψή μας κλείνοντας τον πρόλογό, κάτι που νομίζουμε ότι αφορά την ίδια την ***Αναζήτηση Της Υγείας Στον Πυρήνα Της***:

«Φαίνεται ότι στο ανθρώπινο είδος, όπως σε όλα τα γνωστά μας είδη, κυριαρχεί η προσαρμοστικότητα στο περιβάλλον του.

Συνεπώς παρόλο που χάρις εκείνη ισχυριζόμαστε ότι μπορεί και προσαρμόζεται στο διαρκώς δημιουργούμενο από τον ίδιο δομημένο περιβάλλον, φανερά ο οργανισμός του έχει παρόμοια προσαρμοστεί στα δισεκατομμύρια χρόνια ζωής του στο φυσικό περιβάλλον του τόπου του, όπως για παράδειγμα στις φυσικές, ανεπεξέργαστες χημικώς τροφές της περιοχής του.

Το ίδιο γεγονός έχει να κάνει και με τις αναπτυγμένες ανθρώπινες αρετές του, αυτό που λέμε να είναι κανείς άνθρωπος, το οποίο και ισχυριζόμαστε ότι έχει και εξακολουθεί να αφήνει συγκεκριμένο ίχνος στο DNA του.

Καθοδηγητικά το να συμπεριφέρεται κανείς ανθρώπινα νομίζουμε ότι συμβαίνει, όταν αγαπάει πολύ τόσο τον εαυτό του όσο και τον πλησίον του, ώστε το ένα ως γεγονός να δίνει το μέτρο του στο άλλο.

Άρα παρόλο που η προσαρμοστικότητα του στο περιβάλλον ως μηχανισμός αρμονίας ή επιβίωσης σε βάθος γενεών θα συμπεριλάβει και το σύγχρονο δομημένο περιβάλλον του και τις αμφίδρομες σχέσεις τους που αναπτύσσονται σε αυτό, το ασφαλές εν γένει σήμερα για την Υγεία του ανθρώπου είναι να στρέφεται σε ότι πιο κοντινό του φυσικό και ανεπεξέργαστο χημικώς υπάρχει, συνάμα και οικείο στην οντότητά του.»

3 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Πρόληψη στην Υγεία τού Ανθρώπου αποτελεί τον πιο σύγντομο και σίγουρο τρόπο για να διατηρηθεί Σφριγηλός, καθώς και να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής του, ακόμη κι αν ήδη πάσχει από κάποια χρόνια ασθένεια.

Από όλα αυτά που γράφουμε όμως, προτείνουμε να γίνονται από τους ανθρώπους όσα μπορούν να κάνουν, τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή που υπάρχουν και τα αναλογίζονται.

Για όσα δεν καταφέρνουν ή δεν μπορούν και καθόλου να μην πολυσκοτίζονται, ίσως κάποια άλλη φορά στο μέλλον να μπορέσουν να κάνουν περισσότερα.

Ειδικότερα δεν χρειάζεται καθόλου μα καθόλου, να έχουν οποιουδήποτε είδους ενοχές.

Οποιοδήποτε είδους.

Να πούμε επίσης ότι κάτι που σήμερα μπορεί να φαντάζει «ακατόρθωτο», στο μέλλον ίσως να μην είναι έτσι.

Μπορεί μάλιστα ίσως το λεγόμενο σημερινό «ακατόρθωτο», να γίνει στο μέλλον και εύκολο για κάποιον ή για κάποια.

Βήμα το βήμα γίνονται τα πράγματα.

Κι επειδή χρειάζονται μικρά-μικρά βήματα για να γίνονται κάποια ίσως μεγαλύτερα και καλύτερα, ισχύει ότι *«τα αγαθά κόποις κτώνται»*.

Δηλαδή ότι *«τα καλά πράγματα, αποκτιούνται με κόπους»*.

Μικρά-μικρά βήματα με την έννοια ότι κοπιάζοντας κάπως μέχρι να φτάσουμε κάπου όχι ιδιαίτερα μακριά και εφαρμόζοντάς αυτόν τον μικρό κόπο με διάρκεια άρα μεγαλώνο-

ντάς τον συνεχώς μέρα με τη μέρα, θα ξεπεράσουμε σίγουρα πολλά πράγματα που σήμερα φαντάζουν αδύνατα, όπως κάποτε έστω και σε έναν μύθο αυτόν του Αισώπου η χελώνα ξεπέρασε σε δρόμο ημιαντοχής τον λαγό.

Ή αν προτιμάτε όπως η ανθρωπότητα στη σύγχρονη ιστορία της με πολλά μικρά επιστημονικά βήματα κυρίως στη φυσική και στη μηχανική, έχει φτάσει εδώ και κάποια χρόνια ακόμη και στο διάστημα.

4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΆΣΚΗΣΗ

«Χρήσις κρατύνει, αργίη δε τήκει.»

«Η χρήση δυναμώνει, η αδράνεια αδυνατίζει.»

Ιπποκράτης

«Orandum est ut sit mens sana in corpore sano»

«Θα πρέπει να προσεύχονται για ένα υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα»

Ιούνιος Ιουβενάλης

Ρωμαίος σατιρικός ποιητής(60 – 127 μΧ)

Έχει όμως επικρατήσει αποκομμένο από προσευχές, δηλαδή ως:

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»,

Απόδοση: **«Υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα».**

Και έτσι είναι καλύτερα κατά τη γνώμη μας.

Τα αναφέρει δε αυτά ο Ρωμαίος Ιούνιος Ιουβενάλης, **μιλώντας για τον μεγαλύτερο Ήρωά μας, τον Ήρωα Ηρακλή Αλκείδη.**

Επίσης να πούμε ότι μπορεί αυτό το κείμενο που εμπεριέχει το ανωτέρω απόφθεγμα να το έχει γράψει Ρωμαίος σατιρικός ποιητής όπως διασώθηκε, όμως οι αρχαίοι Έλληνες το είχαν πολλά χρόνια πριν στη φιλοσοφία τους και γενικότερα διαδραμάτιζε κυρίαρχο ρόλο στην κουλτούρα τους.

Ακόμη περισσότερο το **«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»**, οι αρχαίοι Έλληνες στην πλειονότητά τους, το εφάρμοζαν και στην πράξη.

«Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας.

Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν ότι υπάρχει, ενώ το φαγητό και το ποτό για να αναπληρώνουν τα κενά».

Ιπποκράτης

(Περί Διαίτης, κεφάλαιο 2)

Για τον ρόλο που διαδραματίζει η **άσκηση** στην **πρόληψη**, θα αρκούσε να γράψουμε μία μόλις φράση που νομίζουμε ότι την είπε ο Αριστοτέλης, ότι **κίνηση ίσον ζωή**.

Όμως συνεχίζοντας να πούμε ότι γράφει για την άσκηση η ιστοσελίδα <https://physiopain.gr>:

«Μας κρατά ενεργούς και ικανούς να κάνουμε ότι θέλουμε.

Βοηθά στη ρύθμιση του ύπνου.

Μειώνει το άγχος.

Βελτιώνει τη διάθεση (ειδικά κατάθλιψη).

Βελτιώνει την ανοσοποιητική λειτουργία (την ικανότητα του σώματός μας να καταπολεμά τη μόλυνση ή την ασθένεια ή το άγχος).

Είναι καλή για τη γενική υγεία (καρδιά, πνεύμονες, μύες και αρθρώσεις).

Βοηθά στον έλεγχο του βάρους.

Είναι εξαιρετική για τον εγκέφαλο (Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς εγκεφάλου καθώς μεγαλώνουμε).»

Να αναφέρουμε κι εμείς ρητώς στα εξαιρετικά σημαντικά οφέλη της άσκησης και το γεγονός ότι με την ταχύτερη ροή τού αίματος που επιτυγχάνεται στον οργανισμό, ξεπερνιέται και διαλύεται μέσα σε αυτό το οτιδήποτε παρεμποδίζει την ελεύθερη κίνησή του, ακόμη και στο πιο απομακρυσμένο σημείο τής κυκλοφορίας του.

Ακόμη πως με την ταχύτερη ροή τού αίματος βοηθιέται πολύ και η ταχύτερη φυσική αποβολή των συσσωρευμένων τοξινών, καθώς και άλλων επιβαρυντικών για την υγεία συστατικών, από όλα συνολικά τα όργανα και από όλα συνολικά τα κύτταρα τού σώματος και τους ιστούς.

Έτσι καθαρίζει και γίνεται κατάλληλη για την υγεία και η σύσταση του ίδιου του αίματος που τροφοδοτεί ολόκληρο τον οργανισμό, με κυρίαρχο βοηθητικό αποτέλεσμα την ευχάριστη διάθεση του ανθρώπου που ασκείται και την αυτοπεποίθηση στη ψυχολογία του.

Η κίνηση αυτή καθαυτή του αίματος καθαρίζει ή έστω είναι αντίθετη στη συσσώρευση των τοξινών, όμως χρειάζεται και για εκείνη ένα κάποιο μέτρο.

Δηλαδή πρακτικά να μην το παρακάνει κανείς με την ένταση της άσκησης.

Η συσσώρευση δε των τοξινών στον οργανισμό, αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόκλησης ασθενειών.

5 ΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΆΣΚΗΣΗ - ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ

Να ξαναγράψουμε ότι πολύ καλή δηλαδή άριστη συνήθεια για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι η κίνηση, κίνηση ίσον ζωή, που νομίζουμε ότι το είπε ο Αριστοτέλης.

Χρειάζεται πολύ η κίνηση όλων των οργάνων, των μυών, των κοκάλων και γενικά η κίνηση τού οτιδήποτε απαρτίζει, συνθέτει, συγκροτεί τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ή αν προτιμάτε με άλλα λόγια η τακτική αερόβια και αναερόβια άσκηση, όμως και η τακτικά συχνή και συνεχή χρησιμοποίηση ολόκληρου του οργανισμού και όλων των μερών του.

Η φύση κατά κανόνα τόσο πολύ που δεν μπορούμε να σκεφτούμε κάποια εξαίρεση, διατηρεί στη ζωή με υγεία μόνον ότι από τον οργανισμό μας χρησιμοποιούμε τακτικά.

Προτιμότερη αερόβια άσκηση για εμένα είναι το περπάτημα στην πόλη ή στην ύπαιθρο.

Το περπάτημα τουλάχιστον μέχρι να δυναμώσει αρκετά ο οργανισμός άλλα να ελαφρύνει κιόλας από ίσως παραπάνω κιλά, για να μετουσιωθεί κάποιες φορές επικουρικά και σε αργό ή ακόμη και πολύ αργό τρέξιμο.

Εκτός από την πολύ ευχάριστη εναλλαγή ανθρώπων και τοπίων που αντικρίζει κανείς, μπορούν να περπατάνε οι άνθρωποι σε όλες τις ηλικίες και είναι και αρκετά δύσκολο να τραυματιστεί κανείς.

Μπορεί επίσης κανείς να περπατάει μόνος του ή με παρέα. Με παρέα είναι φανερά πολύ εύκολο να συζητάνε το οτιδήποτε θέλουν.

Αν πάλι περπατάει μόνος του, μπορεί επίσης πολύ εύκολα να σκέφτεται το οτιδήποτε, ή και απλά να παρατηρεί τον περιβάλλοντα χώρο.

Κι εγώ δε μερικές από τις πιο ευχάριστες συζητήσεις μου αλλά και από τις πιο ωραίες σκέψεις μου και παρατηρήσεις στη ζωή, τις έχω κάνει περπατώντας με παρέα ή μοναχός μου αντιστοίχως, στο δάσος των Ιλισίων και της Πανεπιστημιούπολης.

Φυσικά και μπορεί να περπατάει κανείς και σε όλα τα Ελληνικά βουνά, τους κάμπους, τα οροπέδια, τα φαράγγια, τα ποτάμια τουλάχιστον τα Σαββατοκύριακα, οπωσδήποτε όμως σε αυτά να πηγαίνει οργανωμένα ή τουλάχιστον με ένα, δύο, ή και τρία άτομα επιπλέον παρέα.

Με παρέα γιατί εκτός του ότι είναι πιο ωραία, αν συμβεί και κάποιος τραυματισμός ή δημιουργηθεί οποιοδήποτε άλλο απρόβλεπτο πρόβλημα, κάτι που δεν είναι πολύ σπάνιο να συμβεί εκεί ειδικά στις αρχές της ενασχόλησης κάποιου με την πεζοπορία στα βουνά, να μην είναι κανείς για λόγους ασφαλείας μόνος του.

Για το κοντινό σε εμάς βουνό του Υμηττού νομίζουμε ότι δεν υπάρχει καν ο περιορισμός της παρέας, αφού πλέον σφύζει από ανθρώπινη παρουσία, ειδικά τα Σαββατοκύριακα.

Να πούμε ακόμη ότι σε περίπτωση που προτιμήσετε το αργό τρέξιμο ως άσκηση, καλό είναι να προηγούνται πέντε περίπου λεπτά σχετικής σταδιακής αύξησης της έντασης του περπατήματος, για ζέσταμα.

Και να έπονται και πέντε περίπου λεπτά περπάτημα μετά του πάντα αργού τρέξιματος, για αποθεραπεία.

Καθώς και μετά το περπάτημα αν γίνεται και πριν, είτε προηγείται ή έπεται αντιστοίχως τρέξιμο είτε όχι, καλό είναι να γίνονται διατάσεις τουλάχιστον των μυών που συμμετέχουν στην άσκηση.

Για το ζέσταμα να αναφέρουμε ότι όσο πιο γυμνασμένος είναι ένας μυς, τόσο και περισσότερο ζέσταμα χρειάζεται.

Η κίνηση των ποδιών στο αργό τρέξιμο θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η όλη ενέργεια του αθλητή να πηγαίνει σε απόσταση δηλαδή σε μήκος και όχι σε ύψος και αυτό κυρίως για να πραγματοποιούνται περισσότερα χιλιόμετρα κατά την άσκηση του αθλητή ή και τον αγώνα, με τον λιγότερο δυνατό κόπο.

Να διοχετεύει δηλαδή όλη του την ενέργεια ή έστω την περισσότερη, σε μήκος απόστασης και όχι σε ύψος.

Βοηθάει πολύ σε αυτό το πάτημα στο έδαφος ολόκληρου τού πέλματος καθώς και η ολοκληρωμένη κίνησή του, τόσο στην αρχή του βηματισμού ή αν προτιμάτε του δρασκελισμού, όσο και στο τέλος με σπρώξιμο του εδάφους στο τελείωμα της κίνησης τού πέλματος.

Η ολοκληρωμένη κίνηση ολόκληρου του πέλματος ειδικά στο τελείωμα της κίνησης, βοηθάει πολύ και στην ορθή στάση του σώματος κατά το αργό πάντα τρέξιμο, που θα πρέπει να είναι πολύ-πολύ ελαφρώς μπροστά.

Ακόμη κι αν δεν καταλαβαίνετε τι γράφω, συγκρατείστε αυτές τις πληροφορίες στο μυαλό σας και θα καταλάβετε πολύ καλά τι εννοώ, όταν θα δοκιμάσετε να τρέξετε έτσι με κάποια σχετική διάρκεια.

Μαζί με το περπάτημα ή το πολύ αργό τρέξιμο, χρειάζεται και η κάποια έστω στοιχειώδης γυμναστική του άνω κορμού, για να δυναμώνουν αρμονικά όλα τα μέρη του σώματος.

Λίγες κάμψεις και λίγοι ραχιαίοι και κοιλιακοί, χωρίς να το παρακάνει κανείς, μάλλον πως αρκούν.

Πάντα και με διατάσεις.

Ο συνδυασμός αερόβιας και αναερόβιας άσκησης, επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα και στη διατήρηση του φυσιολογικού μας βάρους.

Η αναερόβια άσκηση επίσης, βοηθάει πολύ στην αύξηση ή τη διατήρηση του ποσοστού της μυϊκής μάζας και κατ' επέκταση της δύναμης στον οργανισμό, που αυτό είναι και το σημαντικότερο όφελός της.

Να πούμε ακόμη ότι οι μύες κατηγοριοποιούνται, διακρίνονται και διαχωρίζονται σε ζεύγη αγωνιστών και ανταγωνιστών.

Αγωνιστής ονομάζεται ο μυς που εμπλέκεται άμεσα σε μία κίνηση.

Αντίθετα ένας μυς ο οποίος μπορεί να επιβραδύνει ή να εμποδίσει την ίδια κίνηση, ονομάζεται ανταγωνιστής.

Οι ανταγωνιστές μύες συμβάλλουν στη σταθεροποίηση των αρθρώσεων, αλλά και στην επιβράδυνση της κίνησης των άκρων.

Ακόμη στις τελευταίες μοίρες μιας κίνησης -ιδιαίτερα όταν αυτή είναι γρήγορη- προστατεύουν τις αρθρώσεις, τους συνδέσμους και τους χόνδρους από πολύ υψηλές, επιβραρύνσεις.

Για κάθε μυ αγωνιστή που γυμνάζεται, χρειάζεται εξίσου να γυμνάζεται και ο ανταγωνιστής του και αυτό για να αναπτύσσεται αρμονικά με χάρη και υγεία, ολόκληρο το σώμα.

Όπως για παράδειγμα με τους κοιλιακούς μύες, χρειάζεται να γυμναστούν εξίσου και οι ραχιαίοι.

Με την εκγύμναση του δικέφαλου στα χέρια, χρειάζεται η εξίσου εκγύμναση και του τρικέφαλου, πάντα στα χέρια.

Με ασκήσεις του στήθους, χρειάζεται να γυμναστεί εξίσου και η πλάτη.

Αν κανείς προβληματίζεται με το τι είδους άσκηση να προτιμήσει, ας ξέρει ότι είτε ξεκινήσει με αερόβια άσκηση είτε με αναερόβια είτε με συνδυασμό αερόβιας και αναερόβιας άσκησης, το σημαντικό είναι να γυμνάζεται.

Επίσης πολύ σημαντικό είναι να κάνει κανείς εκείνου του είδους την άσκηση που του αρέσει και που ταιριάζει περισσότερο στις ανάγκες του.

Αυτό γιατί πέραν από το όφελος της μέγιστης ευχαρίστησης όταν κάνει κανείς την άσκηση που του αρέσει καθώς και από το όφελος της κάλυψης των αναγκών που μπορεί να έχει κάποιος από κάποιου είδους άσκηση, μπορεί επιπλέον πολύ πιο εύκολα να τη διατηρήσει στη ζωή του για περισσότερο καιρό.

Γνώμη μας όμως είναι ότι για περισσότερη υγεία, θα πρέπει στην οποιαδήποτε άσκηση κάποιου να ενταχθεί μαζί και κάποιο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης, έστω και πολύ ελαφριάς.

Αυτό κυρίως επειδή η αερόβια άσκηση από τη φύση της, κάνει -μεταξύ κι άλλων- πολύ καλό στο καρδιαγγειακό και στο αναπνευστικό σύστημα.

Γενικά όμως όχι μόνο αυστηρά αερόβια άσκηση, όχι μόνο αναερόβια άσκηση, ακόμη και χωρίς αυστηρότητα.

Χρειάζεται να ενταχθούν και οι δύο τύποι άσκησης στη ζωή μας.

Γενικά χρειάζεται και η δύναμη και η αντοχή των μυών, για τη γενικότερη υγεία μας.

Δύναμη που δίνει πολύ περισσότερο σε αυτούς η αναερόβια άσκηση.

Αντοχή που δίνει πολύ περισσότερο σε αυτούς, η αερόβια άσκηση.

Επίσης χρειάζεται έστω στοιχειωδώς και η ταχύτητα, η εκρηκτικότητα, η ευλυγισία και η ελαστικότητα των μυών.

6 ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ - ΧΟΡΟΣ

Ακόμη άριστες είναι και **οι διατάσεις τους**.

Άριστες δηλαδή κάνουν τόσο πολύ καλό, που καθίστανται απαραίτητες για τον οργανισμό.

Διατάσεις όλων των μυών και πάντα σε τακτά χρονικά διαστήματα ειδικά μετά την οποιαδήποτε άσκηση, αλλά και πριν ή και αυτόνομα εντελώς δηλαδή μόνες τους.

Οι διατάσεις είναι ασκήσεις που βοηθούν στην μυϊκή ευλυγισία κι ελαστικότητα, καθώς και στην ευκαμψία των αρθρώσεων.

Μακραίνουν, επιμηκύνουν τους μύες και αυξάνουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων.

Η γυμναστική γενικώς βραχύνει τους μύες, το αντίθετο για αυτούς κάνουν οι διατάσεις, έτσι ώστε τελικά με την εφαρμογή τους οι μύες, να λειτουργούν αρμονικότερα και με περισσότερες δυνατότητες για τον οργανισμό.

Εξακολουθούν βέβαια και οι διατάσεις να είναι για όλες τις ηλικίες και αρκετά δύσκολο να τραυματιστεί κανείς.

Επίσης να κάνουμε αναφορά και στη θεραπεία που πραγματοποιούν στους μύες όταν δημιουργούνται φλεγμονές ανακουφίζοντάς τους, καθώς όμοια και στις πλησίον τους αρθρώσεις.

Φλεγμονές που δημιουργούνται είτε στους μύες είτε στις αρθρώσεις, από την υπερβολική άσκηση και τους κραδασμούς του ποδιού με το έδαφος σωρευτικά, κατά τη διάρκειά της.

Να επισημάνουμε δηλαδή ότι αναφερόμαστε σε φλεγμονές των αρθρώσεων, που οφείλονται σε υπερβολική κόπωση των μυών.

Οι φλεγμονές εν ολίγοις είναι ο φυσικός τρόπος αντίδρασης του οργανισμού, που δημιουργείται συνήθως τοπικά με τη συσσώρευση αίματος και τη δημιουργία υγρών από τον ίδιο τον οργανισμό, με πρήξιμο στις περιοχές των προβλημάτων που λαμβάνουν χώρα, όταν ξεπεραστεί κάποιο δικό τους όριο αντοχής στην ομαλή λειτουργία τους.

Και μιλάμε εδώ για μυϊκές φλεγμονές στις αρθρώσεις, γιατί για παράδειγμα κι εκεί μπορεί να δημιουργηθούν και με άλλους τρόπους, όπως από κάποιο μικρόβιο ή κάποια γενικότερη ανισορροπία του οργανισμού όπως η ασθένεια της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, που και πάλι τουλάχιστον για την τελευταία, υπάρχουν βοηθητικές φυσιοθεραπευτικές ασκήσεις.

Επίσης μιας και μιλάμε θεραπευτικά για τον οργανισμό του ανθρώπου, να πούμε ότι ο πόνος του είτε στις αρθρώσεις είτε στους μύες, βάζει ένα φυσικό όριο στην πραγμάτωση της άσκησης, που καλό για την υγεία του ασκούμενου είναι να μην ξεπερνιέται, ειδικά όταν δεν υπάρχει και κανένας σοβαρός λόγος για να γίνει τούτο.

Ακόμη όμως και τα απλά παυσίπονα πόσο μάλλον τα σύγχρονα σκευάσματα που υπόσχονται και πραγματοποιούν μάλλον για να είναι τόσο δημοφιλή το πλήρες ξεπέραςμα του πόνου, δίνουν όχι απλά την αίσθηση αλλά κάνουν τον άνθρωπο να θεωρεί δεδομένο ότι θα εξακολουθήσει να ασκείτε με τον ίδιο τρόπο ή ακόμη και με πιο εντατικό, με εκείνον που ήδη του είχε δημιουργήσει τον προηγούμενο πόνο ή αν προτιμάτε τη φλεγμονή.

Τούτο ως δεδομένη και στην πράξη της φιλοσοφία εκτιμούμε ότι είναι εντελώς λάθος και αυτό κυρίως γιατί οι πολλοί και έντονοι τραυματισμοί που λαμβάνουν χώρα με την υπερβολική άσκηση που ξεπερνάει πλέον και το φυσικό όριο του πόνου, δύναται μελλοντικά να δημιουργήσουν χρόνια αξεπέραστα για την εποχή που γράφουμε το βιβλίο προβλήματα, που σχετίζονται με τον σωρευτικό τρόπο που λειτουργεί στις βλάβες του το ανθρώπινο σώμα.

Βέβαια στο πολύ μακρινό μέλλον, όλα τούτα ίσως δεν θα χρειάζεται με πρακτικό τουλάχιστον τρόπο, να τα συμπεριλαμβάνουμε στην άμεση σκέψη μας.

Πατώντας όμως ακόμη στην εποχή μας, να πούμε ότι και οι σύγχρονοι ορθοπεδικοί ειδικά οι χειρουργοί, ίσως στην πλειονότητά τους ίσως πάλι όχι· βλέπουν τους συνανθρώπους τους αρκετά πελατειακά, μη διδάσκοντας για παράδειγμα και κάποια φιλοσοφία υγείας του αντικειμένου τους, κάποιους δηλαδή πρακτικούς και φιλοσοφικούς κανόνες της ανθρώπινης φυσιολογίας και ανατομίας.

Διαφωνούμε εντόνως αλλά είναι ανθρώπινο το να συμβαίνει τούτο, ακόμη και από ανθρώπους που έχουν τόσο υψηλή αποστολή στην κοινωνία μας.

Ή είναι έστω πάντα όμως διαφωνώντας στατιστικώς ανθρώπινο, στατιστικώς ανθρώπινο με την έννοια του αποδεκτού ή έστω με την έννοια του ανεκτού μιλώντας με αριθμούς και για τους ιατρούς στις σύγχρονες κοινωνίες μας, το να λαμβάνει χώρα κάτι τέτοιο ακόμη και στην χώρα του Ιπποκράτη και του Ασκληπιού.

Η ασκούμενη ιατρική επιπλέον συνδέεται πολύπλοκα με πολλά φαρμακευτικά ή παραϊατρικά επαγγέλματα, που έχουν τη βάση της φιλοσοφίας τους, αρκετές φορές μόνο στο εμπόριο.

Ο παραπάνω συνδυασμός δεν επιτρέπει στο να γίνουν ευρέως γνωστά όλα τούτα επισημαίνοντάς τα όσο χρειάζεται. Επισημαίνοντας δηλαδή τα αυτονόητα προηγούμενα συμπεράσματα του βίου μας, που κάνουμε εδώ την απλή αναφορά τους με γνώμονα μόνο τον άνθρωπο και την υγεία του.

Να αναφέρουμε πάντως ότι υπάρχουν πράγματι και πολλοί Λαμπροί Επιστήμονες Ιατροί που ξεχωρίζουν και που δύναται να σας πουν πολλά-πολλά περισσότερα.

Το κάτι άλλο όμως, είναι κατά τη γνώμη μας **η κολύμβηση**. Η αίσθηση με το νερό, είναι κάτι το υπέροχο, για όλους τους ανθρώπους θαρρούμε.

Ίσως επειδή όταν κολυμπάμε γειωνόμαστε με ολόκληρο το σώμα και όχι μόνο με τα πέλματα που συμβαίνει όταν περπατάμε ξυπόλητοι στο χώμα ή στην άμμο.

Με την είσοδό μας στο νερό μάς αγκαλιάζει πλήρως η Μητέρα Γη και το νιώθουμε πολύ πιο έντονα τούτο από όταν συμβαίνει με τον αέρα, δηλαδή στην ατμόσφαιρά της.

Ακόμη το νερό από μόνο του είναι εντελώς συγγενικό με τον άνθρωπο.

Λέγεται ότι αποτελούμαστε κατά 45-75% από νερό, με το μέσο όρο να κυμαίνεται στο 60%.

Ακόμη στο υγρό στοιχείο βρισκόμαστε από την αρχή της ύπαρξής μας, δηλαδή κατά τη διάρκεια της κύησης στον αμνιακό σάκο.

Η κολύμβηση είναι επίσης δραστηριότητα που είναι κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και σπανίζουν οι τραυματισμοί, όταν ειδικά η έντασή της πραγματοποιείται προοδευτικά, για να προκύψει και το απαραίτητο για τους μύες ζέσταμα.

Επίσης είναι άσκηση που γυμνάζει αρμονικά ολόκληρο το σώμα και επιπλέον του δίνει ελαστικότητα.

Σε αντίθεση αναερόβιων ασκήσεων με βάρη που το σκληραίνουν και που για αυτό όταν τις πραγματοποιούμε, θα πρέπει απαραίτητως μετά να κάνουμε διατάσεις τουλάχιστον των μυών που ενεργοποιήθηκαν σφόδρα.

Ακόμη όταν κολυμπάμε για κάποιο διάστημα οι κινήσεις αρχίζουν να γίνονται μηχανικά και έτσι μπορούμε επίσης να σκεφτόμαστε το οτιδήποτε επιθυμούμε.

Ακόμη με την κολύμβηση μαθαίνουν να συγχρονίζονται στην κίνησή τους αρμονικά και με χάρη πολλοί και διαφορετικοί μύες, που εμπλέκονται στην κίνηση του ανθρώπου στο νερό.

Το ίδιο ή ίσως καλύτερα είναι να πούμε λίγο διαφορετικά, που συμβαίνει και με **τον χορό**.

Ο χορός ως τέχνη και έκφραση, είναι κάτι το πολύ σπουδαίο για τους ανθρώπους, ενώ συνάμα πρόκειται και για εξαιρετική άσκηση.

Ως τέχνη όπως διάβασα κάπου, *«είναι η μοναδική της οποίας οι ίδιοι οι άνθρωποι, είναι το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένη»*.

Ως έκφραση και επικοινωνία ολόκληρου του σώματος με τους άλλους ανθρώπους και τη φύση, είναι η πλέον όμορφη.

Ως άσκηση μπορεί και αποτελείται από πρωτότυπες, ελεύθερες και μη όμοια επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Επειδή ακριβώς είναι κινήσεις ολόκληρου του σώματος ανόμοιες και προς πάσα κατεύθυνση, ενώ των περισσότερων αθλημάτων είναι όμοιες, συγκεκριμένες, επαναλαμβανόμενες κινήσεις που γυμνάζουν συνήθως τους ίδιους μύες, ο χορός γυμνάζει αρμονικά και ποικιλοτρόπως επίσης ολόκληρο το σώμα, ενώ θέτει σε ιδιαίτερη λειτουργία και το μυαλό.

Στον χορό ισχύει αυτό που αναφέρθηκε και λίγο προηγουμένως για την κολύμβηση και την αρμονία στην κίνηση όλων των μυών.

Δηλαδή μαθαίνουν και κατά τη διάρκεια του χορού, να συγχρονίζονται στην κίνησή τους αρμονικά και με χάρη πολλοί και διαφορετικοί μύες που εμπλέκονται στην κίνηση του ανθρώπου.

Επιπλέον εξασκείται και η ακοή και αναπτύσσεται ο απαραίτητος συγχρονισμός του σώματος με τη μουσική και τη χάρη στην κίνηση.

Η επαφή ακόμη με τη μουσική που είναι απαραίτητη για τον χορό, καλλιεργεί τον συναισθηματικό κόσμο τού ανθρώπου και εξευγενίζει τα ήθη του.

Ο χορός πράγματι αποτελεί κορυφαία τέχνη και είναι ένας από τους ωραιότερους τρόπους έκφρασης του ανθρώπινου είδους.

Για αυτό και όταν χορεύει κανείς, νιώθει κατά κανόνα να πλημμυρίζει από χαρά ακόμη κι αν δεν είναι χορευτής.

7 ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΆΘΛΗΣΗΣ - ΥΠΕΡ-ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Γενικά όμως δεν πρέπει να το παρακάνουμε ούτε με τη γυμναστική.

Χρειάζεται μέτρο.

Προχωράμε πάντα σε κάτι νέο αν είναι νέο για εσάς, προσεχτικά.

Προσοχή σε τραυματισμούς ή υπερκοπώσεις.

Οι μύες προσαρμόζονται στην καθημερινή άσκηση σε μία με δύο εβδομάδες, πράγμα που επιτρέπει γρήγορα την αύξηση σε χρόνο και ένταση της άσκησης.

Οι τένοντες όμως θέλουν για να προσαρμοσθούν στην καθημερινή άσκηση γύρω στους δύο μήνες.

Ο παραπάνω συνδυασμός αν δεν προσεχθεί, μπορεί να δημιουργήσει τενοντίτιδες, από υπερβολική σε χρόνο και ένταση άσκηση.

Ακόμη το πιο σημαντικό για κάποιον που αθλείται, είναι να μπορέσει να αθληθεί και την επόμενη ημέρα.

Είναι δε φανερό ότι αν το παρακάνει και τραυματιστεί ή ακόμη κι αν κουραστεί πολύ, δεν θα μπορέσει να αθληθεί και την επόμενη ημέρα.

Σημαντικό για τον ίδιο λόγο, τον λόγο της πιθανότητας της μη άθλησης και την επόμενη ημέρα, είναι και το να μην βαρεθεί κανείς στην προπόνηση.

Να υπάρχει ή να προκληθεί δηλαδή, κάποιο στοιχειώδες ενδιαφέρον για εκείνη.

Να πούμε όμως με λίγες γραμμές, ότι και από την άλλη πλευρά χωρίς να αναιρείται αυτό που γράψαμε μόλις πριν δηλαδή το να μην το παρακάνει κανείς με την άσκηση, η υπερπροσπάθεια κάποιες πολύ λίγες φορές ενός νεαρού κυρίως αθλητή έχει την πολύ μεγάλη χρησιμότητα του ότι δείχνει και πολλά για τον χαρακτήρα του.

Έναν χαρακτήρα που μαζί και με άλλα πράγματα σε αρκετά μεγάλο βαθμό, η άσκηση συνδιαμορφώνει.

Δηλαδή οι αυστηρά σπάνιες υπερπροσπάθειες για να μην το παρακάνει και κανείς που μπορεί να κάνει στη διάρκεια της ζωής του ασκούμενος, διαμορφώνουν σε έναν βαθμό και τον χαρακτήρα του.

Τον διαμορφώνουν δε με έναν τρόπο ώστε να προσπαθεί πολύ και γενικότερα στη ζωή του, όπως και να βιώνει τις συνθήκες της, όσο αντίξοες και να είναι αυτές δηλαδή για τον ίδιο.

Σίγουρα όμως οι υπερπροσπάθειές του, δείχνουν ότι έχει κι έναν χαρακτήρα που υπάρχουν σε αυτόν όλες εκείνες οι αρετές, που χρειάζονται για να κάνει κάτι τέτοιο.

Αυτοί οι άνθρωποι συνήθως έχουν βιώσει αντίξοες συνθήκες πιθανόν οικογενειακές, τα πρώτα ίσως χρόνια της ζωής τους.

Μάλλον πως υπάρχουν και τέτοιου είδους συγκρούσεις στη ζωή τους.

Ένας τέτοιος άνθρωπος ίσως είναι, ή ίσως να γίνει στη ζωή του ή σε κάποια περίοδό της, «πολεμιστής».

Το ιδανικό για εμάς είναι να γίνει «πολεμιστής» υπέρ της Ειρήνης, «πολεμιστής» υπέρ του Δικαίου με καλοσύνη, «πολεμιστής» υπέρ της Υγείας, τόσο για τον ίδιο του τον εαυτό όσο ίσως με το παράδειγμά του και για τους γύρω

του ανθρώπους, αλλά πιθανόν ακόμη και για τους πιο μακρινούς του με τα μέσα πολυπληθούς επικοινωνίας στη σύγχρονη εποχή.

Εκτιμούμε απλά ότι σε αυτόν τον άνθρωπο υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να του συμβεί κάτι τέτοιο.

Δύσκολα ίσως θα συμβιβάζεται, δύσκολα ίσως θα γίνει και φρόνιμος.

Κάποτε όμως η ίδια η ζωή μεγαλώνοντας τον, ίσως να τον μαλακώσει και σε αυτούς τους τομείς.

Όμως ας μην ξεχνάει εύκολα κανείς, ότι ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης είχε πει:

«Από μεν ησυχίας και ραθυμίας ή δειλίη αύξεται, από δε τής τλαιπωρίας και των πόνων αι ανδρείαι.»

«Από την ηρεμία και την τεμπελιά αυξάνεται η δειλία, από τις κακουχίες και τον πόνο, η ανδρεία.»

Ιπποκράτης

8 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Να πούμε ακόμη ότι και μόνο ο απλός αθλητισμός ακόμη και χωρίς την υπερπροσπάθεια πέρα από το πολύ μεγάλο όφελος της υγείας για τον άνθρωπο, του μαθαίνει συνάμα σε έναν αρκετά μεγάλο βαθμό να προσπαθεί και μάλιστα να προσπαθεί με υπομονή και επιμονή, για όλα τα γεγονότα της ζωής.

Δηλαδή να προσπαθεί με υπομονή και επιμονή, τόσο στο άθλημα που έχει επιλέξει συνειδητά ή ασυνείδητα στη ζωή του, όσο και στα υπόλοιπα υποχρεωτικά ή επιλογής πλαίσια του βίου του.

Του τα μαθαίνει όλα τούτα ακόμη και μόνο η συνεχής δραστηριοποίηση που απαιτείται από κάποιον για να αντιμετωπίσει τις πρακτικές δυσκολίες της καθημερινότητας, όπως ίσως η έλλειψη ελεύθερου χρόνου και άλλες φορές το κουράγιο, ή και μόνο η διάθεση για να μπορεί να αθλείται.

Χρειάζονται όλα τούτα αρχικώς, έτσι ώστε ο αθλητισμός να μπορέσει να μπει για τα καλά στη ζωή του και να του γίνει συνήθεια, ή αν προτιμάτε τρόπος ζωής.

Ακόμη είναι και οι προτεραιότητες, ο τρόπος σκέψης που χρειάζεται να υπάρχει ή να διαμορφωθεί, για να επιτευχθεί τόσο η καθημερινή δραστηριοποίηση για την αντιμετώπιση των πρακτικών δυσκολιών, όσο και η δραστηριότητα του ίδιου τού αθλητισμού.

Αυτά όλα κερδίζονται και γίνονται και ευκολότερα, ημέρα με την ημέρα.

Ακόμη ο χαρακτήρας ενός ανθρώπου διαμορφώνεται επίσης ημέρα με την ημέρα και όσο περνάει και ο καιρός, όλο και περισσότερο.

Εκδηλώνεται δε σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του, σε όλα τα φανερώματά της.

Επίσης λένε ότι *«τα αγαθά κόποις κτώνται»*, δηλαδή ότι *«τα καλά πράγματα, αποκτιούνται με κόπους»*.

Το ρητό *«τα αγαθά κόποις κτώνται»*, βρίσκει αυτοδίκαια την εφαρμογή του, πλήρως στον αθλητισμό.

Ακόμη γράφουμε για όλα αυτά στον αθλητισμό και όχι στον πρωταθλητισμό, επειδή δεν συμφωνούμε με τις συνήθειες, τις αρχές και τη διαμόρφωση του χαρακτήρα που ενθαρρύνεται κατά κανόνα στους νεαρούς συνήθως ανθρώπους, από τον σύγχρονο πρωταθλητισμό.

Ο σύγχρονος πρωταθλητισμός από μόνος του, εμπεριέχει την υπερβολή και μάλιστα με διάρκεια, είτε στον αγώνα είτε στην προπόνηση.

Δεν έχει μέτρο ούτε στην ένταση της προσπάθειας του αθλητή, ούτε στην διάρκεια που η προσπάθεια αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί.

Προτείνουμε καλύτερα το μέτρο στην ένταση και στη διάρκεια τής προσπάθειας να ξεπερνιέται ίσως κάποιες λίγες φορές δηλαδή μία φορά στο τόσο, μόνο για την χρησιμότητα τής υπερπροσπάθειας που αναφέραμε προηγουμένως.

Επίσης η υπερβολική προπόνηση που χρειάζεται για τον πρωταθλητισμό, πραγματοποιείται εις βάρος άλλων δραστηριοτήτων όπως το διάβασμα, το σχολείο, το πανεπιστήμιο, στους νεαρούς κυρίως αθλητές.

Από την άλλη μεριά αν πρόκειται να διοχετεύσουν την ενέργειά τους σε αρνητικούς για την υγεία τους παράγοντες όπως για παράδειγμα το τσιγάρο και το ποτό, τότε είναι πολύ καλύτερα να τη διοχετεύσουν στον πρωταθλητισμό.

Το ίδιο όμως πολύ καλό αποτέλεσμα για τη μη υιοθέτηση αρνητικών συνηθειών που βλάπτουν τη σωματική και την πνευματική υγεία του ανθρώπου όπως αυτές είναι το τσιγάρο και το ποτό, προκύπτει και από τον απλό αθλητισμό.

Γενικά στατιστικώς οι άνθρωποι που αθλούνται πίνουν λιγότερο και αυτοί που πίνουν λιγότερο καπνίζουν και λιγότερο.

Βέβαια είναι και χαρακτηριστικό των νέων αυθόρμητων ανθρώπων ότι κάνουν, να το κάνουν λίγο υπερβάλλοντας.

Καμιά φορά για να γελάσουμε, αυτό συμβαίνει και με μεγαλύτερους ανθρώπους, σαν του λόγου μου.

Ενθουσιαζόμαστε τι να κάνουμε;

Φανερά όμως υπάρχει κάτι το αστείο στην όλη κατάσταση, όταν υπάρχει η αντίστοιχη οπτική γωνία.

Ακόμη υπάρχει ως φαινόμενο κάποιοι άνθρωποι που διακρίνονται πολύ στον πρωταθλητισμό αλλά και γενικότερα κάποιοι άνθρωποι που μπορεί να διακρίνονται πολύ και στο χώρο εργασίας τους, να συμβαίνει επειδή είναι για κάποιο τουλάχιστον χρονικό διάστημα τελειομανείς.

Λίγα μόνο λόγια από το διαδίκτυο για την τελειομανία:

«Τελειομανία είναι η στρεβλή αντίληψη ότι η αξία κάποιου ως άνθρωπος, προέρχεται μόνο από την απόδοσή του και την επιτυχία του.

Για κάποιους ανθρώπους είναι τα επιτεύγματα ή τα βραβεία.

Για άλλους μπορεί να είναι το τέλειο σώμα ή ένα καλά οργανωμένο ψυγείο.

Αυτή η οπτική εμφανίζεται σε άτομα που είναι πολύ ευαίσθητα, θέλουν να ευχαριστούν συνεχώς τους άλλους, και να έχουν τον έλεγχο.

Η τελειομανία χαρακτηρίζεται από την ισχυρή επιθυμία να έχει κανείς τον έλεγχο σε όλα, την τάση να κρίνει αυστηρά τον εαυτό του όταν δεν ικανοποιούνται οι προσδοκίες του και την πεποίθηση ότι η αξία του εαυτού συνδέεται άμεσα με την απόδοση του σε διαφορετικές πτυχές της ζωής.

Οι άνθρωποι με υψηλά επιτεύγματα συνήθως έχουν και υψηλή αυτοεκτίμηση.

Αυτό όμως δεν ισχύει για τους τελειομανείς.

Οι τελειομανείς είναι οι σκληρότεροι κριτές του εαυτού τους και υποφέρουν από τη χαμηλή τους αυτοεκτίμηση.

Μπορεί να νιώθουν μοναξιά και να απομονώνονται λόγω της κριτικής τους στάσης.»

9 ΠΙΘΑΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ακόμη ο πρωταθλητισμός κατά τη γνώμη μας μπορεί να χρειάζεται πολύ μεγάλη προσπάθεια και στερήσεις και να μαθαίνει και την αξία αυτών των καταστάσεων στους εκκολλητούς πρωταθλητές, όμως βασίζεται κυρίως στον ανταγωνισμό των αθλητών ίσως και με κάθε μέσο και τρόπο ακόμη και της φαρμακοδιέγερσης (ντοπαρίσματος) και ενισχύει ίσως πολύ και τον εγωισμό του μελλοντικού πρωταθλητή.

Ενισχύει ίσως πολύ τον εγωισμό του, για να μπορέσει να καταφέρει να ξεπεράσει τους άλλους αθλητές και ίσως ακόμη περισσότερο να γιγαντώνεται αυτός, όταν το να μπορέσει να ξεπεράσει τους συναθλητές του τελικά το καταφέρνει.

Όταν καταφέρνει δηλαδή να γίνει ο πρώτος, ο ένας και ο μοναδικός αθλητής του συλλόγου του, της πόλης του, της χώρας του, ή και του κόσμου όλου.

Σίγουρα όμως από την άλλη μεριά αυτό ενισχύει πολύ και την αυτοεκτίμησή του.

Επίσης ενισχύει πολύ και την αυτοπεποίθηση, την εμπιστοσύνη που νιώθει στον εαυτό του ότι μπορεί να καταφέρει ακόμη και το οτιδήποτε και αν το νιώθει κανείς αυτό, είναι και πιο πιθανόν με κάποιο μέτρο να συμβαίνει.

Ακόμη χαρακτήρες που έχουν την τάση να είναι εγωιστές και να ανταγωνίζονται, είναι ίσως καλύτερο να διοχετεύσουν αυτά τα στοιχεία του χαρακτήρα τους στον πρωταθλητισμό.

Αρκεί μόνον τα στοιχεία αυτά του χαρακτήρα τους εκείνος, να μην τα ενισχύσει αναπτύσσοντάς τα κι άλλο.

Ίσως για πολλούς πρωταθλητές τα μεγάλα μαθήματα της ζωής να έρχονται μεγαλώνοντας, όταν τελικά χάνουν, προσγειώνονται, ξεφουσκώνει το εγώ τους και συλλογιζόμενοι το παρελθόν προσπαθούν να βρουν την αιτία των τότε συμπεριφορών τους, αλλάζοντάς τις με καινούργιες μελλοντικές συμπεριφορές, ίσως και ριζικώς.

Όμως να πούμε ακόμη ότι, το να προσπαθεί ο άνθρωπος για κάτι που θέλει πολύ ή και λιγότερο πολύ, που μία τέτοια δεξιότητα τη μαθαίνει κανείς κυρίως με τον αθλητισμό κι ακόμη περισσότερο με τον πρωταθλητισμό, είναι κάτι το πολύ σημαντικό και χρήσιμο για τη ζωή του.

10 ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Γνώμη μας είναι ακόμη ότι η κύρια αιτία που συμβαίνουν τουλάχιστον τα πολύ αρνητικά του πρωταθλητισμού, είναι που δεν γίνεται πλέον στη σύγχρονη Ελλάδα, καθόλου μα καθόλου ερασιτεχνικά.

Δεν αρκεί μόνο το ταλέντο και η με μέτρο καλλιέργειά του, όπως αυτό συνέβαινε στη χώρα μας παλαιότερα, αρκετά παλαιότερα.

Στον σύγχρονο πρωταθλητισμό δυστυχώς χρειάζονται και προάγονται αφειδώς η υπερβολική άσκηση και οι φαρμακοδιεγέρσεις(ντοπαρίσματα), τόσο για να μπορεί να πραγματοποιηθεί αυτή η υπερβολική άσκηση, όσο και για την επίτευξη της τελικής νίκης στους αγώνες, εναντίον όλων των άλλων αθλητών.

Χρειάζονται και προάγονται οι φαρμακοδιεγέρσεις, αν ειδικά κάποιος θέλει να προχωρήσει πολύ και σε επιδόσεις.

Μπορεί και να είναι φαρμακοδιεγέρσεις νόμιμες για το άθλημά τους, όμως είναι και μιλάμε πάντα για φαρμακοδιεγέρσεις.

Ακόμη γενικότερα μέσω των φαρμακοδιεγέρσεων, θα μπορούσαμε να πούμε ότι προβάλλεται και βιώνεται στον εκκολλητό πρωταθλητή, η φιλοσοφία του να καταφέρει κάτι με κάθε μέσο και τρόπο.

Με τίμημα ακόμη ίσως όχι πάντα την παραβίαση της νομοθεσίας αλλά κυρίως τη μελλοντική του υγεία, όπως αυτή πλήττεται ισχυρά από τις φαρμακοδιεγέρσεις(ντοπαρίσματα).

Φυσικά και όλα αυτά, δεν ισχύουν για όλους τους πρωταθλητές και τις πρωταθλήτριες, όμως στις κατηγορίες των αντρών και των γυναικών, ίσως και των νέων και των νεανίδων, τουλάχιστον στα περισσότερα δημοφιλή αθλήματα αν όχι πια σε όλα, όπως κάποια από αυτά τα περισσότερα δημοφιλή αθλήματα είναι το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και ο στίβος, οι πρωταθλητές και οι πρωταθλήτριες με τον έναν τρόπο ή με τον άλλον, συνήθως φαρμακοδιεγείρονται.

Επαναλαμβάνω ότι οι φαρμακοδιεγέρσεις μπορεί να διοχετεύονται με έναν νόμιμο τρόπο στον οργανισμό του εκκολλημένου πρωταθλητή, νόμιμο για τους αγώνες, για το άθλημά του και τους κανόνες του, καθώς και οι ίδιες να είναι γενικά επιτρεπόμενες, όμως πρόκειται και μιλάμε βασικά για φαρμακοδιεγέρσεις.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι πρωταθλητές και οι πρωταθλήτριες δεν έχουν ταλέντο.

Έχουν και μάλιστα πάρα πολύ μεγάλο, για να ξεχωρίζουν τόσο πολύ.

Όμως όλες οι πρώτες θέσεις ή ακόμη κι όλοι όσοι συμμετέχουν στους τελικούς τουλάχιστον των δημοφιλών αθλημάτων αν όχι πια σχεδόν όλων των αθλημάτων, ακόμη και των πανελλήνιων αγώνων και όχι μόνο του εξωτερικού· το σύνηθες με τον έναν τρόπο ή τον άλλον στην εποχή μας, είναι να φαρμακοδιεγείρονται.

Επίσης γράφουμε και προτείνουμε τον αθλητισμό και όχι τον πρωταθλητισμό, επειδή ο απλός αθλητισμός είναι κάτι το πολύ όμορφο ως συνήθεια.

Επιπλέον προάγει τόσο πολύ την υγεία, ώστε κάποιοι σύγχρονοι Ιατροί να μην χαρακτηρίζουν πλήρως υγιείς ανθρώπους που δεν αθλούνται και ας μην έχουν φανερά κάποιο νόσημα.

11 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

«Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας.

Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν ότι υπάρχει, ενώ το φαγητό και το ποτό για να αναπληρώνουν τα κενά.»

Ιπποκράτης

(Περί Διαίτης, κεφάλαιο 2)

«...έσθιε μετά το πεινήν, όρος σιτιών έστω σοι το μη πεινήν.»

Αποδίδεται στον Πυθαγόρα και λέει σε νεοελληνική απόδοση:

«...να τρώει κανείς αφού πεινάσει, όρος στη διατροφή να είναι το να μην πεινάει.» (και όχι θα μπορούσαμε ίσως να προσθέσουμε το να βαρυστομαχιάζει.)

Πολύ καλή δηλαδή άριστη συνήθεια, είναι και η κατανάλωση πολύ νερού.

Νερού πάντα καθαρού είτε από πόσιμο νερό πηγής, είτε φιλτραρισμένου, είτε εμφιαλωμένου σε γυάλινο κατάλληλο δοχείο.

Το εμφιαλωμένο νερό σε πλαστικά μπουκάλια θα πρέπει να αποφεύγεται κατά κανόνα εντελώς, γιατί περνάνε μέσω αυτών ουσίες ανθυγιεινές στο νερό, αλλά κυρίως πάρα πολλά μικροπλαστικά με άγνωστες μέχρι στιγμής επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.

Από φαγητό τρώμε με ποικιλία από όλα, όμως συνάμα και με μέτρο.

Για τους άνω των 29 ετών, σταδιακά και όσο περνάνε τα χρόνια, λιγότερη ποσότητα φαγητού.

Χρειάζεται να διατηρείται η σχέση ύψους-βάρους στα φυσιολογικά λογικά επίπεδα, χωρίς όμως υστερίες και ακρότητες.

Γενικά μην το παρακάνετε σε τίποτα.

Ούτε πολύ λεπτοί, ούτε χονδροί.

Από ποιότητα φαγητού, όσο πιο υγιεινά μπορούμε.

Ιδανικά χωρίς φυτοφάρμακα, διοξίνες, χημικά πρόσθετα, τεχνητά αρώματα, τεχνητά χρώματα, χημικά συντηρητικά.

Αν μπορούμε αγοράζουμε βιολογικά προϊόντα, χωρίς πάντα να μας διακατέχει μανία και απόλυτη διάθεση για αυτά.

Η απόλυτη διάθεση και η μανία για το οτιδήποτε, είναι πολύ χειρότερη ακόμη και από το πιο ανθυγιεινό φαγητό.

12 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γράψαμε στο βιβλίο μας **«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»** ότι:

*«Για τη **διατροφή** γενικά χρειάζεται ή αν προτιμάτε είναι το καλύτερο να τρώει κανείς, ότι από τα πολλά χρόνια ζωής τού είδους του, έχει συνηθίσει να τρώει.*

Και αυτό επειδή κάνοντας προσαρμογές σε αυτές τις τροφές ως είδος συνηθίζοντάς τις, έχουν περάσει γενικά στο DNA του, καθώς και φανερά ειδικότερα, με τοπικές αυτόχθονες ιδιαιτερότητες.

Αυτό σημαίνει ότι γίνονται οικείες στον οργανισμό του και έτσι επειδή αισθάνεται πιο όμορφα και πιο ασφαλής με αυτές και πιο βέβαιος ότι του κάνουν καλό, τις αναζητάει.

Ή πιο απλά τις αναζητάει επειδή πλέον έχουν γίνει Φύση του ή αν προτιμάτε είναι στη Φύση του.

Το ίδιο συμβαίνει και με το περιβάλλον του.

Ενθαρρυντικό για την επιβίωση του ανθρώπου είναι το γεγονός ότι πολύ-πολύ αργά, δηλαδή σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου, προσαρμόζεται και στο σύγχρονο κυρίαρχα δομημένο περιβάλλον των πόλεών του, καθώς και στην επεξεργασμένη ακόμη και με χημικό τρόπο διατροφή του.

Ας έχει όμως κατά νου κανείς ότι τα επιτεύγματα αυτής καθαυτής της Φύσης είναι πολύ καλύτερα από αυτά του ανθρώπου.

Στη σύγχρονη εποχή να πούμε ότι προφανώς χρειάζεται ακόμη για πολλά-πολλά χρόνια, κυρίως η όσο το δυνατόν κα-

τανάλωση πιο **φυσικών ανεπεξέργαστων** τροφών, η **ποικιλία** στις τροφές και η κατανάλωση λιγότερων ζωικών λιπών.

Τα οφέλη τής **μεσογειακής διατροφής** είναι πάρα πολλά και χρειάζεται ακόμη μια διατροφή που οι τροφές της **να μην εμπεριέχουν φυτοφάρμακα, διοξίνες, χημικά πρόσθετα, τεχνητά αρώματα, τεχνητά χρώματα, χημικά συντηρητικά.**

Επίσης χρειάζεται και η υγιεινή συσκευασία τους, όπου η συσκευασία τους είναι επιβεβλημένη.

Υγιεινή μάλλον για τον ίδιο λόγο των πολλών χρόνων τις αφομοίωσης του φυσικού περιβάλλοντος από τον οργανισμό μας και το πέρασμά του στον πυρήνα της ύπαρξής μας, δηλαδή στο DNA μας.

Φαίνεται ότι για τούτο τον λόγο είναι ούτως ή άλλως καλύτερα όπου αυτή είναι επιβεβλημένη, να πραγματοποιείται με τα πιο φιλικά για το περιβάλλον και τον άνθρωπο υλικά.

Δηλαδή γυάλινο ή ξύλινο περίβλημα για όλα τα προϊόντα, καθώς και ανοξείδωτο ατσάλι.

Επίσης χάρτινο περίβλημα για αυτά και όσο το δυνατόν πιο ανεπεξέργαστο χαρτί ως περιτύλιγμα.

Συνάμα να αποφεύγονται πολύ τα πλαστικά, τα αλουμίνια, τα αλουμινόχαρτα και γενικά οποιοδήποτε υλικό βλάπτει πιθανά ή αποδεδειγμένα τον άνθρωπο.

Θυμίζουμε όμως και το μέτρο που αναφέραμε προηγουμένως και που εδώ αντιστοιχεί τόσο στην ποσότητα της τροφής, όσο και στην εύρεση και στην κατανάλωση μιας διατροφής ανεπεξέργαστης και χωρίς χημικά που προτείνουμε ή ακόμη μπορεί να αφορά και σε κάποιες συσκευασίες μη εξαιρετικά φιλικές για τον άνθρωπο, χωρίς φανατισμό.

Δεν χρειάζεται κανενός είδους φανατισμός, μάλλον για κανένα πράγμα.»

Επίσης να πούμε ότι θα πρέπει να είναι διαφορετική η διατροφή ενός υγιούς ανθρώπου, από εκείνη ενός ανθρώπου που χρειάζεται άμεση θεραπεία.

Άμεση θεραπεία όπως για παράδειγμα λόγω κρυολογήματος, ή εισαγωγής στον οργανισμό μικροβίων, ή γενικότερα αδυναμίας και πυρετού.

Κατά κανόνα οι τροφές εκτός από ποικιλία καθώς και μέτρο στην ποσότητα, λίαν καλό είναι να είναι και εύπεπτες.

Εύπεπτες κατά κανόνα γιατί για παράδειγμα υπάρχουν εξαιρέσεις όπως τα όσπρια, που αν και αποτελούν με βεβαιότητα εξαιρετική τροφή για τον άνθρωπο, επειδή εμπεριέχουν άμυλο με πρωτεΐνη έναν συνδυασμό που ο οργανισμός μας δεν έχει ακόμη συνηθίσει, δεν μπορεί να τις χωνέψει και πολύ εύκολα.

Λίαν καλό συνεχίζουμε, θα είναι να είναι εύπεπτες ακόμη και εξατομικευμένα, αν υπάρχει η δυνατότητα.

Εξατομικευμένα, δηλαδή, για τον κάθε άνθρωπο που θα τις καταναλώσει.

Η εμπειρία μας μας λέει ότι δεν είναι πάντα οι ίδιες τροφές το ίδιο εύπεπτες, για όλους τους ανθρώπους.

Επίσης και στον ίδιο τον άνθρωπο όπως γράψαμε, ισχύει γενικά το ότι άλλες τροφές είναι εύπεπτες για τον οργανισμό του όταν είναι υγιής και άλλες όταν είναι κρυωμένος ή γενικότερα χρειάζεται θεραπεία.

Ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης αναφέρει στο έργο του **«ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ»**, νεοελληνική απόδοση από τη φιλολογική ομάδα των Εκδόσεων Κάκτου, κεφάλαιο 3:

«3. Η ιατρική επιστήμη δεν θα είχε ανακαλυφθεί ποτέ, ούτε θα είχαν γίνει ποτέ ιατρικές έρευνες (κι αυτό γιατί δεν θα χρησίμευε σε τίποτα), αν οι άρρωστοι άνθρωποι ζούσαν και διατρέφονταν με τον ίδιο τρόπο όπως οι υγιείς κι αν δεν είχαν άλλες καλύτερες εναλλακτικές λύσεις.

Γεγονός παραμένει ότι η αναζήτηση και ανακάλυψη της ιατρικής οφείλεται στην ανάγκη, επειδή οι άρρωστοι όπως και σήμερα δεν ωφελούνταν με την δίαιτα των υγιών.

Για να προχωρήσω ακόμη περισσότερο θα πω ότι ούτε ο τρόπος διαβίωσης και διατροφής που έχουν τώρα οι υγιείς θα είχε ανακαλυφθεί, αν ο άνθρωπος είχε αρκεστεί στον τρόπο ζωής και διατροφής των βοδιών, των αλόγων και όλων των άλλων ζώων, αν είχε αρκεστεί για παράδειγμα στα φυτικά προϊόντα, καρπούς, θάμνους και χόρτα.

Τα ζώα τρέφονται με αυτά, ζουν και αναπτύσσονται χωρίς πόνο και δεν χρειάζονται άλλο τρόπο ζωής.

Ωστόσο πιστεύω ότι κι ο άνθρωπος έτσι ζούσε στην αρχή.

Ο σημερινός τρόπος ζωής πέρασε από μεγάλα χρονικά διαστήματα ανακαλύψεων και επεξεργασίας.

Ο άνθρωπος υπέφερε πολύ όταν ζούσε με τον πρωτόγονο τρόπο, όταν έτρωγε ωμές και ασυγκέραστες τροφές που περιείχαν ισχυρές δυνάμεις(ιδιότητες) και το ίδιο θα υπέφερε και τώρα αν εξακολουθούσε να ζει έτσι: θα προσβαλλόταν από ασθένειες και πόνους που θα προκαλούσαν γρήγορα τον θάνατο.

(σ.σ. Ασυγκέραστες τροφές δηλαδή όπως εξηγεί ο ίδιος ο Ιπποκράτης στο 14ο κεφάλαιο είναι τροφές που περιέχουν μόνο ένα

στοιχείο, μια μόνο ιδιότητα, για παράδειγμα μόνο το πικρό, μόνο το αλμυρό, μόνο το ξινό...)

Αρχικά ίσως υπέφερε λιγότερο επειδή είχε προσαρμοστεί σε εκείνο τον τρόπο ζωής και τότε όμως υπέφερε πολύ.

Το μεγαλύτερο μέρος του ανθρώπινου πληθυσμού όσοι είχαν ασθενέστεροι κράση φυσικά πέθαιναν, ενώ οι ισχυρότεροι ζούσαν περισσότερο· όπως ακριβώς τώρα ορισμένοι άνθρωποι αντέχουν αποτελεσματικότερα στις βαριές τροφές, ενώ άλλοι υποφέρουν.

Για τον λόγο αυτό, λοιπόν, πιστεύω ότι ο παλαιότερος άνθρωπος αναζήτησε τροφή που να εναρμονίζεται καλύτερα με τον οργανισμό του· κι έφτασε στο σημείο που βρισκόμαστε σήμερα.

Έτσι επεξεργάστηκε το σιτάρι, το μούσκεψε, το ξεφλούδισε, το άλεσε, το κοσκίνισε, το ζύμωσε, το έψησε κι έφτιαξε το ψωμί· το ίδιο έκανε και με το κριθάρι.

Πειραματίστηκε με τις τροφές, τις έβρασε, τις έψησε, τις ανακάτεψε, συνδύασε τα ισχυρά και αμιγή συστατικά με τα ασθενέστερα ώστε να τα προσαρμόσει στον ανθρώπινο οργανισμό, πάντοτε με γνώμονα τη σκέψη ότι οι βαριές τροφές που δεν μπορούσαν να αφομοιωθούν από τον οργανισμό προκαλούσαν πόνο, αρρώστια και θάνατο, ενώ οι άλλες συντελούσαν στη διατροφή, την ανάπτυξη και την υγεία του.

Ποιο όνομα λοιπόν ταιριάζει καλύτερα σε αυτή την ανακάλυψη και την έρευνα, από την ιατρική, αφού επινοήθηκε για την υγεία, τη διατροφή και τη σωτηρία του ανθρώπου, μεταβάλλοντας τον τρόπο ζωής που προηγουμένως του προκαλούσε πόνο, αρρώστια και θάνατο;»

Και συνεχίζει ο αρχαίος Σοφός στο ίδιο έργο του **«ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ»**, νεοελληνική απόδοση από τη φιλολογική ομάδα των Εκδόσεων Κάκτου, κεφάλαια 5 και 6:

«5. Ας εξετάσουμε ακόμη αν η κοινώς αναγνωρισμένη ιατρική που ανακαλύφθηκε για τη θεραπεία των αρρώστων κι έχει το δικό της όνομα και τους δικούς της τεχνίτες, έχει το ίδιο αντικείμενο και την ίδια προέλευση με την άλλη τέχνη (σ.σ. εννοεί, όπως φαίνεται στο κεφάλαιο 7, την τέχνη της διατροφής).

Κατά τη γνώμη μου όπως είπα και στην αρχή κανείς δεν θα την είχε αναζητήσει, αν ο ίδιος τρόπος ζωής ταίριαζε και στους αρρώστους και στους υγιείς.

Ακόμη και σήμερα όσοι δεν χρησιμοποιούν τις μεθόδους της ιατρικής οι ξένοι αλλά και μερικοί Έλληνες ζουν με τον ίδιο τρόπο όπως και οι υγιείς, έχουν μοναδικό σκοπό την απόλαυση και δεν είναι διατεθειμένοι να αποφύγουν ή να μετριάσουν καμιά επιθυμία τους.

Όσοι όμως αναζήτησαν και ανακάλυψαν τις ιατρικές μεθόδους, αν και ορμώμενοι αρχικά από τον ίδιο τρόπο σκέψης όπως και εκείνοι που προανέφερα, νομίζω πως ελάττωσαν την ποσότητα των ίδιων βέβαια τροφών και αντί να τρώνε πολύ, έτρωγαν λίγο.

Διαπίστωσαν όμως ότι η θεραπεία αυτή ωφελούσε μόνο περιστασιακά και είχε ευεργετικά αποτελέσματα μόνο σε ορισμένους ασθενείς κι όχι σε όλους, αφού κάποιοι άλλοι βρίσκονταν σε τέτοια κατάσταση ώστε δεν μπορούσαν να απομειώσουν ούτε μικρή ποσότητα τροφής.

Επειδή τα άτομα αυτά χρειάζονταν ελαφρότερες τροφές ανακαλύφθηκαν οι ζωμοί, τα διαλύματα δηλαδή μεγάλης ποσότητας νερού και μικρής ποσότητας ισχυρών θρεπτικών

συστατικών που αποδυναμώνονταν με την ανάμειξη και τον βρασμό.

Όσοι δεν μπορούσαν να αφομοιώσουν ούτε αυτά τα διαλύματα, τα κατάργησαν και τρέφονταν με υγρά φροντίζοντας για τη μετρημένη πρόσμειξη και ποσότητα έτσι ώστε να μην είναι αφθονότερα από ότι πρέπει ούτε περισσότερο αμιγή, ούτε όμως και να υστερούν σε πρόσμειξη και ποσότητα.

6. Πρέπει να γίνει απόλυτα σαφές ότι ορισμένοι ασθενείς δεν ωφελούνται από τους ζωμούς αντίθετα η λήψη τους επιδεινώνει τον πυρετό και τους πόνους, γίνεται λοιπόν φανερό πως ότι μπαίνει μέσα στον οργανισμό τους τρέφει και επιδεινώνει την αρρώστια ενώ εξασθενίζει και εξαντλεί το σώμα.

Αν τα άτομα που βρίσκονται σε τέτοια κατάσταση πάρουν στερεά τροφή, κρίθινο ή σταρένιο ψωμί, ακόμη και σε πολύ μικρές ποσότητες θα χειροτερέψουν δέκα φορές περισσότερο παρά αν τραφούν με ζωμούς, απλά και μόνο επειδή η τροφή είναι πολύ βαριά για την κατάστασή τους.

Τα άτομα που ωφελούνται από τους ζωμούς και όχι από τη στερεά τροφή θα υποστούν ακόμη μεγαλύτερη βλάβη αν φάνε περισσότερο απ' ότι αν φάνε λιγότερο, αλλά ακόμη κι αν φάνε λίγο θα νιώσουν πόνο.

Όλες οι αιτίες των ασθενειών μπορούν να συνοψιστούν σε μια: οι πιο βαριές τροφές βλάπτουν φανερά τον άνθρωπο με τον χειρότερο τρόπο είτε είναι άρρωστος είτε είναι υγιής».

Συνεχίζουμε με ένα τμήμα του κεφαλαίου 9 του ίδιου έργου του αρχαίου Σοφού, από τις «Εκδόσεις Κάκτος»:

«Αν το θέμα ήταν τόσο απλό όπως το παρουσίασα και τόσο οι άρρωστοι όσο και οι υγιείς βλάπτονταν από τις

βαρύτερες τροφές και ωφελούνταν και αναπτύσσονταν με τις ελαφρότερες τα πράγματα θα ήταν εύκολα, θα έπρεπε απλά να χρησιμοποιούμε ελαφρότατη δίαιτα για να πετύχουμε μεγάλο βαθμό ασφάλειας.

Τώρα όμως δεν είναι μικρότερο σφάλμα ούτε και προκαλεί μικρότερη βλάβη στον άνθρωπο η λήψη τροφής λιγότερης και ανεπαρκούς για τις ανάγκες του.

Η πείνα ασκεί ισχυρότατη επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό τον εξαντλεί, τον εξασθενίζει και τον εξοντώνει.

Η στέρηση επιφέρει μύρια όσα κακά διαφορετικά από τον κορεσμό, αλλά εξίσου σοβαρά.

Τούτα είναι πιο περίπλοκα και απαιτούν ακριβέστερη μέθοδο θεραπείας, επειδή χρειάζεται να επιτευχθεί ένα μέτρο.

Το μέτρο όμως δεν θα πρέπει να αναζητηθεί σε βάρος ή σε κάποιον αριθμό στον οποίο να αναφέρεται κανείς για να κερδίσει την ακριβή γνώση, αλλά στην αισθητηριακή αντίληψη του σώματος...»

Ενώ και στο έργο του **«ΑΦΟΡΙΣΜΟΙ», «ΤΜΗΜΑ ΠΡΩΤΟΝ»**, κεφάλαιο 4, αναφέρεται:

«Η λιτή και αυστηρή δίαιτα είναι πάντα επικίνδυνη και στις μακροχρόνιες ασθένειες και τις βαριές όπου δεν γίνεται δεκτή.

Εξάλλου η δίαιτα που οδηγεί στα έσχατα όρια του αδυνατίσματος είναι βλαβερή γιατί η αποκατάσταση της ζημιάς όταν έχει φτάσει στο έσχατο όριο, είναι πολύ δύσκολη».

Στο ίδιο έργο κεφάλαια 8 και τέλος του 7, αναφέρεται:

8. «Όταν η αρρώστια βρίσκεται στο κρισιμότερο σημείο της, τότε πρέπει να εφαρμόζεται πολύ αυστηρή δίαιτα».

7. «...η αυστηρότητα (σ.σ. στη δίαιτα) χαλαρώνει, όσο η ασθένεια γίνεται πιο ήπια».

Σύμφωνα με τον αρχαίο Σοφό Ιπποκράτη θα πρέπει και να εξετασθεί αν η ανοχή του θεραπευόμενου στη δίαιτα κατά την ασθένειά, δεν θα τον εξαντλήσει μέχρι αυτή να υποχωρήσει.

Δίδει και οδηγίες για αυτό.

Ακόμη στο κεφάλαιο 10 στο έργο του «ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΗΣ ΙΗΤΡΙΚΗΣ» ο αρχαίος Σοφός μιλάει για όλους υγιείς και μη, για ένα γεύμα ημερησίως.

Ή για άλλους και με κάποιο πρόγευμα, αναλόγως αν αυτό τους κάνει ή όχι εν ολίγοις νωθρούς, δηλαδή θα λέγαμε όπως το καταλαβαίνουμε απλοποιημένα στην καθημερινότητά μας, τους βαραίνει.

Να πούμε όμως κιόλας ότι σε άλλο του έργο ο Ιπποκράτης, στο «**ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΙ**» κεφάλαιο 14, αναφέρει για την ιατρική επιστήμη και τους ιατρούς:

«Μην συμβουλευέτε μακροχρόνια αυστηρά λιτή δίαιτα, γιατί η όρεξη του αρρώστου έχει μεγάλη διάρκεια.

Στις χρόνιες ασθένειες πρέπει κανείς να χαλαρώνει τη δίαιτα και να την αποσύρει, αν μένει τυφλά προσηλωμένος στην ιατρική δεοντολογία.»

Η χρόνια δίαιτα για να πούμε κάτι κι εμείς για το παραπάνω, γενικώς είναι πολύ δύσκολη ακόμη και για τους υγιείς και ας μην είναι και τόσο αυστηρή και λιτή.

Χρειάζεται όμως να έχει κανείς γενικότερα, μια στοιχειώδη κουλούρα υγιεινής διατροφής και ας την παρακάμπτει κάποιες ή και αρκετές φορές, μέσα στον χρόνο.

Αν ακόμη κάποιος δεν την έχει, προτείνουμε σφόδρα να προσπαθήσει πολύ να την αποκτήσει.

Στην εποχή μας υγιεινό στη διατροφή αλλά και κατ' ελάχιστο ζητούμενο, είναι απλά να μαγειρεύει κανείς στο σπίτι.

Αν διατηρεί και τα υπόλοιπα στη διατροφή του από αυτά που γράψαμε έως τώρα σε αυτό το κεφάλαιο, είναι πολύ παραπάνω από μια χαρά.

Ακόμη να πούμε και το αυτονόητο, να τρώει μόνο όταν πεινάει.

Όχι δηλαδή μόνο και μόνο επειδή μπορεί να του αρέσει ένα φαγητό.

Ούτε επειδή νομίζει ότι αν δεν φάει τώρα, θα πεινάσει αργότερα και δεν θα προλαβαίνει να φάει εκείνη τη στιγμή.

Γενικά να μην αγχώνεται ούτε για αυτά ούτε για άλλα, όμως αν ή όποτε συμβαίνει να αγχώνεται ως άνθρωπος, τούτο να μην το συνδυάζει με επιπλέον πρόσληψη τροφής για να καταλαγιάσει ο οργανισμός του, όσο υγιεινή τροφή κι αν θα μπορεί να είναι εκείνη την κάθε φορά.

13 ΜΙΑ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΗ ΘΕΩΡΙΑ

Επίσης να αναφέρουμε ως δική μας θεωρία, ότι αφού ο οργανισμός των έμβιων οντοτήτων προσαρμόζεται με τα πολλά χρόνια ως είδος στον περιβάλλον του, θα προσαρμόζεται και στις τροφές τού τόπου του και του χρόνου του.

Έτσι αν αρχικώς η ζωή προήλθε από τη θάλασσα που έτσι φαίνεται να ισχύει, λογικά και η τροφή της από εκεί προερχόταν και τουλάχιστον αρχικώς, σε αυτήν και προσαρμόστηκαν όλοι οι έμβιοι οργανισμοί.

Αφού βγήκε η ζωή και στη στεριά, προφανώς διαφοροποιήθηκε και η διατροφή της.

Ελαφρώς πιο συγκεκριμένα ο άνθρωπος από την κατασκευή του, είδος δοντιών, όρθια στάση και ύπαρξη χεριών, καθώς και τις φυσικές ικανότητές του, δεν φαίνεται αρχικώς να ήταν κυνηγός αλλά καρπιστής.

Να τρεφόταν δηλαδή κυρίως αν όχι αποκλειστικώς, με καρπούς δέντρων.

Αν δε θεωρήσουμε ως παλαιότερη κατάσταση τής ανθρωπότητας αυτή που παρουσιάζει ο αρχαίος Σοφός Ησίοδος στο έργο του **«Έργα και Ημέραι»** με το μύθο των γενών, πρώτα μάλλον ξεκίνησε για αυτόν η καλλιέργεια του εδάφους και κάποια στιγμή ίσως λόγω της ίδιας αιτίας με αυτήν τής εξαφάνισης των δεινοσαύρων, αναγκάστηκε να καταφύγει στη βρώση νεκρών ζώων για να επιβιώσει.

Αν ισχύει αυτή η πορεία στη ζωή των ανθρώπων της Γης, τότε αρχικώς ο οργανισμός τους προσαρμόστηκε να αφομοιώνει καλύτερα τροφές που προέρχονται από τη θάλασσα, κατόπιν φρούτα και φυτά που υπήρχαν σε αφθονία στη στεριά, κατόπιν ίσως δημητριακά που καλλιέργησε και

τέλος για κάποια πολύ έντονη περίοδο της ζωής του, σάρκες νεκρών ζώων.

Ισχυριζόμαστε γενικώς, χονδρικώς και αορίστως ότι με μέτρο και ποικιλία, αυτή είναι και η κατάταξη των τροφών που χρειάζεται κατά προτεραιότητα ο άνθρωπος, για την καλύτερη δυνατή λειτουργία τού οργανισμού του.

Για αυτό ίσως κιόλας χρειάζεται απόλυτα το νερό, για να επιβιώσει.

Επειδή δηλαδή γεννήθηκε στο νερό και προσαρμόστηκε αρχικώς σε αυτό.

Το γεγονός όμως ότι η αναπνοή του προσαρμόστηκε στην αέρια μορφή του οξυγόνου και του διοξειδίου του άνθρακα και όχι στην υγρή, πιθανόν να δείχνει ότι προσαρμόστηκε ίσως κάπως καλύτερα και σε κάποιες τροφές της στεριάς, από ότι της θάλασσας.

Από αυτές είναι πιθανότερο να συνέβη, στα βρώσιμα φρούτα και φυτά.

Αυτό θα μπορούσε να συνέβαινε μόνο αν τα συνολικά χρόνια ζωής του στη στεριά, ήταν αρκετά περισσότερα για κάτι τέτοιο, από τα χρόνια ζωής του ως έμβια οντότητα στη θάλασσα.

14 ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΦΙΛΟΣΟΦΩΝΤΑΣ

Συνεχίζουμε.

Τα τηγανιτά αν σας αρέσουν, ας είναι λίγα.

Τα σκεύη μαγειρέματος, ας είναι εκείνα που είναι όσο το δυνατόν πιο φιλικά για τον άνθρωπο.

Για παράδειγμα μαντεμένα τηγάνια, αντί για αντικολλητικά με ανθυγιεινό αντικολλητικό υλικό που φθείρεται, καθώς και καθόλου μα καθόλου αλουμινένια σκεύη.

Για τα τηγανιτά που αναφέραμε προηγουμένως «ας είναι λίγα», ίσως να ήταν θεμιτό ακόμη και το καθόλου, όμως λένε ότι όταν τηγανίζονται ελαφρά συγκρατούνται περισσότερο οι υδροδιαλυτές βιταμίνες τους, δηλαδή η βιταμίνη C και χονδρικά το σύμπλεγμα των βιταμινών B.

Οι περισσότερες δε ελληνικές συνταγές, άρα και οι μεσογειακές συνταγές που γίνεται τόσος λόγος για το πόσο καλό κάνουν, ξεκινούν το μαγείρεμα τους με ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι τσιγαρισμένο.

Είναι και αυτό χαρακτηριστικό της μεσογειακής διατροφής και μαγειρικής κατά την γνώμη μας, μαζί και με άλλα χαρακτηριστικά της.

Μπορεί βέβαια κανείς και να τα «τσιγαρίζει» σε λίγο βραστό νερό ή έστω να το κάνει αυτό κάποιες λίγες φορές, όμως και πάλι θα υπάρχει μια κάποια παραπάνω ελάττωση στην περιεκτικότητα τους σε υδροδιαλυτές βιταμίνες.

Πάντα χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο είτε ωμό είτε μαγειρεμένο και ακόμη καλύτερα ελαιόλαδο εξαιρετικά παρθένο.

Από αλάτι πάντα φυσικό ανεπεξέργαστο από βιολογικά καταστήματα, δεν κοστίζει πολύ.

Ακόμη όχι πολλά κρέατα, με μέτρο αλλά μην φθάσουμε και στο άλλο άκρο του καθόλου, ή του πολύ σπάνια.

Εδώ να πούμε ότι τη βρώση κρέατος δεν την επιλέξαμε εμείς για τον εαυτό μας αλλά η φύση για εμάς, για αυτό και δεν πρέπει να έχει κανείς ενοχές για την κατανάλωσή του με μέτρο.

Σίγουρα απορρίπτεται η αλόγιστη σκληρότητα της υπερκατανάλωσης κρέατος, από κάποιους ανθρώπους.

Καθώς και οι συνθήκες και η φιλοσοφία διαβίωσης των ζώων, που προορίζονται για τροφή.

Ακόμη απορρίπτονται και οι συνθήκες και η φιλοσοφία διαβίωσης των ζώων για τα προϊόντα που απλά παράγουν, τουλάχιστον όταν η παραγωγή αυτή πραγματοποιείται σε μεγάλες ποσότητες, γιατί ανάλογα συνήθως μεγάλη καθώς και ζωώδεις, είναι και η εκμετάλλευσή τους από κάποιους κτηνοτρόφους.

Απορρίπτονται γενικά οι συνθήκες και η φιλοσοφία διαβίωσης των ζώων που πηγάζουν από το εμπόριο και το όσο το δυνατόν μικρότερο κόστος παραγωγής, με μηδαμινό ενδιαφέρον για αυτή καθαυτή την ύπαρξή τους και καθόλου λόγος για την ποιότητα του βιώματος της ζωής τους.

Όμως και πάλι σίγουρα, τη με μέτρο βρώση του κρέατος καθώς και τη με μέτρο βρώση των προϊόντων που παράγουν τα ζώα ο άνθρωπος τη χρειάζεται αφού είναι στη φύση του παμφάγος, δηλαδή δυστυχώς είναι κάποιο αναγκαίο κακό η θανάτωσή τους για τη διατροφή του.

Επαναλαμβάνουμε δε ότι αυτό δεν συμβαίνει σε καμιά περίπτωση από επιλογή του.

Τη χρειάζεται επειδή ακριβώς όπως γράψαμε ως είδος, ανήκει στα παμφάγα.

Ο άνθρωπος βέβαια είναι ίσως η μοναδική οντότητα της Γης, που μπορεί από ελεύθερη επιλογή να κάνει πράγματα και αντίθετα τής φύσης του.

Για μία τέτοια όμως και με διάρκεια επιλογή, λάθος επιλογή κατά τη γνώμη μας που θα μπορούσαμε να πούμε ότι προκύπτει από υπέρμετρο συναισθηματισμό, είναι αναγκασμένος να πληρώνει μελλοντικά το τίμημα με την εξασθένηση αργά αλλά σταθερά τού οργανισμού του.

Να πούμε όμως ακόμη ότι τα κίνητρα για μία τέτοια επιλογή, φανερά είναι πολύ αγνά.

Εννοούμε ειδικά την επιλογή τής μη βρώσης κρέατος.

Είναι ακόμη για να συνεχίσουμε πολύ αγνά και τα κίνητρα και οι προθέσεις γενικότερα, της φιλοσοφίας των βίγκαν.

Πάρα ταύτα επιμένουμε ότι είναι μία ξεκάθαρα λάθος πρακτικά και όχι θεωρητικά επιλογή για τον άνθρωπο τουλάχιστον της εποχής μας, που προκύπτει στην κοινωνία μας συνήθως σε νέους ασυμβίβαστους ανθρώπους από υπέρμετρο συναισθηματισμό.

Γράφουμε λάθος επιλογή πρακτικά και όχι θεωρητικά, επειδή η θεωρητική βάση τής φιλοσοφίας τόσο των βίγκαν όσο και των χορτοφάγων, **προκύπτει από την αγάπη τους προς τα ζώα και το σεβασμό προς τη ζωή τους και γενικότερα από όλες αυτές τις αξίες που πηγάζουν από τις δύο τούτες Συμπαντικές Αρχές, δηλαδή την Αγάπη και τον Σεβασμό, που φανερά κυριαρχούν ως αίσθηση με ισχύ Φυσικής Νομολογίας για εμάς, σε όλους τούς έμβιους οργανισμούς τού Σύμπαντος Κόσμου.**

Με τον όρο Νομολογία χαρακτηρίζεται η δικαστική ερμηνεία των Νόμων.

Φυσική Νομολογία για εμάς όπως την εννοούμε, είναι η ανθρώπινη ερμηνεία του Δικαίου της Φύσης που προκύπτει από τις Αρχές της.

Που προκύπτει από τις Αρχές της, δηλαδή τους γενικότερους, τους ευρύτερους, τους θεμελιώδεις αν προτιμάτε κανόνες της.

Όμως όπως είπε ο αρχαίος Σοφός Δημόκριτος, «*ΑΛΟΓΙΣΤΗ ΜΗ ΞΥΓΧΩΡΕΕΙΝ ΤΑΙΣΙ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΒΙΟΝ ΑΝΑΓΚΑΙΣ*».

Δηλαδή ότι «είναι αφροσύνη να μη συμβιβάζεται κανείς με τις πρακτικές ανάγκες της ζωής».

Στο μέλλον μπορεί να βρεθεί και σίγουρα θα βρεθεί και πρακτική λύση για όλα αυτά τα ζητήματα που θέτονται σε όλους τούς ευσυνείδητους ανθρώπους.

Η μη κατανάλωση κρέατος δημιουργεί έλλειψη της πολύ σημαντικής για τον οργανισμό βιταμίνης B₁₂, που είναι ακόμη περισσότερο σημαντική τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου.

Ακόμη η κατανάλωση γενικώς συμπληρωμάτων διατροφής για να ισοσκελιστεί ίσως η έλλειψη βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων στον οργανισμό, δεν μπορεί να είναι χρόνια και δεν θα πρέπει γενικά, να υπερβαίνει τους έξι μήνες.

Ακόμη περισσότερο πιθανότατα και για αυτό το διάστημα, δεν θα πρέπει να πραγματοποιείται η κατανάλωσή τους, δίχως κάποια διαλείμματα.

Για αυτό και στις διαφημίσεις των όποιων συμπληρωμάτων διατροφής αναφέρεται ρητώς ότι αυτά, δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή.

Γράφουμε να μην υπερβαίνει τους έξι μήνες αν φυσικά μπορεί κάποιος να κάνει διαφορετικά και νομίζουμε ότι μπορεί με την απλή προσαρμογή του, σε κατάλληλο για τις τροφές που χρειάζεται διαιτολόγιο.

Βέβαια η άποψη των γιατρών για κάποιον που νοσεί και κρίνουν ότι χρειάζεται να εξακολουθήσει να παίρνει βιταμίνες πέραν των έξι τούτων μηνών, είναι αυτονόητο ότι θα πρέπει να υπερισχύσει.

Ισχύουν φανερά όπως γράψαμε και για την απλή διατροφή, άλλα πράγματα για τους υγιείς ανθρώπους και άλλα για εκείνους που νοσούν.

Μία μερίδα κρέατος ίσως και δύο την εβδομάδα, είναι καλά. Ίσως για τους πολύ υπέρμαχους της μη κατανάλωσης κρέατος και μία μερίδα στις δέκα ή σταδιακά και με κάθε επιφύλαξη και στις δεκαπέντε ημέρες, όχι όμως σπανιότερα.

Επίσης ισχυριζόμαστε ότι οι άντρες χρειάζονται περισσότερες τροφές έναντι των γυναικών, που μέσω αυτών ο οργανισμός τους να μπορεί να παράγει τεστοστερόνη, τη χαρακτηριστική δηλαδή αντρική ορμόνη.

Μία από αυτές τις τροφές, είναι και το κρέας.

Το ακριβώς αντίστροφο εκτιμούμε ότι χρειάζεται να γίνεται, για τις γυναίκες.

Το αντίστροφο όσον αφορά δηλαδή τις τροφές και την παραγωγή από τον οργανισμό τους οιστρογόνων.

Επειδή ακριβώς τα οιστρογόνα αποτελούν τη χαρακτηριστική γυναικεία ορμόνη.

Παρόμοια συμπεράσματα για την παραγωγή των δύο αυτών ορμονών εμπεριέχονται και στη μορφή των ασκήσεων

που θα πρέπει να πραγματοποιούνται από τα δύο φύλα, εκατέρωθεν.

Τα βάρη πάντα με μέτρο και γενικότερα κάπως περισσότερη αναερόβια άσκηση, χρειάζεται περισσότερο στον άντρα.

Ενώ γενικότερα κάπως περισσότερη αερόβια άσκηση, ταιριάζει στις γυναίκες έναντι των αντρών.

Έτσι έχει δημιουργήσει η φύση τα ανθρώπινα φύλα.

Έχει εξειδικεύσει τις λειτουργίες τους.

Ακόμη χρειάζεται πολύ μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης κρέατος για ανθρώπους που πρόσφατα το έχουν στερηθεί για καιρό, όπως οι χορτοφάγοι και οι βίγκαν.

Μέχρι να έρθουν με αυτήν τη συχνότερη κατανάλωση, ξανά στα φυσιολογικά τους επίπεδα.

Το πότε θα έρθουν ξανά στα φυσιολογικά τους επίπεδα αν δεν θέλουν να το δουν με νέες εξετάσεις, θα τους το πει ο ίδιος ο οργανισμός τους που δεν θα ζητάει να φάει τόσο συχνά άλλο κρέας.

Ο ίδιος μηχανισμός υπάρχει στον άνθρωπο, για όλες τις τροφές.

Για αυτό και ζητάμε πολύ να φάμε κάποια συγκεκριμένα φαγητά, ανά καιρούς στο τόσο.

Συμβαίνει δηλαδή επειδή κάτι λείπει από τον οργανισμό μας, που το έχει αυτή η συγκεκριμένη τροφή.

Φυσικά και δεν συμβαίνει για τον ίδιο λόγο αυτό και με τα γλυκά.

Τα γλυκά τα ζητάμε επειδή έχει άμεση σχέση η βρώση του γλυκού φαγητού, με την απευθείας έκκριση μιας ορμόνης από τον εγκέφαλο που μας κάνει να αισθανόμαστε όμορφα.

Της ορμόνης ντοπαμίνη.

Που προφανώς τούτο θέλει την ιδιαίτερη προσοχή μας για την αύξηση του βάρους και για τη γενικότερη υγεία μας, επειδή αντισταθμίζει σκέψεις πίεσης και άγχους οποτεδήποτε προκύπτουν αυτές, στην ανελικτικό-ασκούμενη-βίο-ψυχό-κοινωνική οντότητα του ανθρώπου και την πολυπλοκότητά της.

Επιπλέον, γράφει ο αρχαίος Σοφός Ιατρός Ιπποκράτης σε επιστολή προς τον Δημήτριο, με τίτλο *«Συμβουλές υγιεινής από τον Ιπποκράτη στον Δημήτριο»*:

«Θα δεις ότι οι επιθυμίες σου σχετικά με την τροφή γεννιούνται από τα αντίθετα, από το ξερό για το υγρό, από το υγρό για το ξερό, από το κενό για το πλήρες και από το πλήρες για το κενό.»

15 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΓΛΥΚΟ

Μιας και αναφέραμε τα γλυκά, να πούμε ότι προτιμότερα γλυκίσματα αν θα μπορούσαμε να τα πούμε έτσι, είναι τα φρούτα.

Για παράδειγμα τα σύκα, φρέσκα στην εποχή τους ή αποξηραμένα τον υπόλοιπο χρόνο, είναι εξαιρετικά.

Πάντα χωρίς πρόσθετα.

Ακόμη εξαιρετική ως τροφή άλλα και ως γεύση είναι και η μαύρη κορινθιακή σταφίδα με το κουκούτσι της, ή γενικά η σταφίδα.

Το σταφύλι και ειδικά το μαύρο με το κουκούτσι του είναι πολύ υγιεινό για τον ανθρώπινο οργανισμό και θα πρέπει να το μεταβολίζουμε ως έχει είτε φρέσκο είτε αποξηραμένο και όχι πίνοντάς το ως κόκκινο κρασί.

Σίγουρα πολύ καλό κάνει και ως μούστος, αλλά επαναλαμβάνουμε ότι θα πρέπει να αποφεύγουμε να παίρνουμε τα πολύ ευεργετικά συστατικά του από τον οίνο άκρατο ή κεκραμένο, λόγω της περιεκτικότητας του και σε αλκοόλη.

Και τα δύο αυτά φρούτα που αναφέραμε, θεραπεύουν την ανάγκη του οργανισμού ώρες-ώρες για κάτι γλυκό.

Είναι και τα δύο πολύ γλυκά και υπάρχουν και σε αφθονία στην Ελλάδα.

Επίσης και τα φρέσκα στην εποχή τους ή τα αποξηραμένα τον υπόλοιπο χρόνο δαμάσκηνα, κάνουν πάρα πολύ καλό στον ανθρώπινο οργανισμό.

Μπορεί ακόμη κανείς να καταναλώνει όταν αναζητάει κάτι γλυκό και χουρμάδες, φρέσκα ή όλο το χρόνο αποξηραμένα βερίκοκα, ή γενικά και άλλα αποξηραμένα φρούτα καλύτερα βιολογικά, επειδή χρειάζεται πολύ αυτά να μην εμπεριέχουν πρόσθετα.

Καλύτερο όμως μάλλον είναι να προτιμάει κανείς τα φρέσκα και καλά πλυμένα φρούτα, στον τόπο τους και στην εποχή τους.

Αν εξαιρέσουμε τα φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, προτιμότερα γλυκά είναι το σουσάμι, το αμύγδαλο, το καρύδι, ή μια φέτα ψωμιού ολικής αλέσεως σε συνδυασμό με μέλι.

Και γενικά ότι ως γλύκισμα περιέχει μόνο μέλι άλλα και αυτό με μέτρο, σε μικρές δηλαδή ποσότητες.

Υγιεινό γλύκισμα είναι και το γιαούρτι με μέλι, ή με αποξηραμένα φρούτα, σποράκια και ξηρούς καρπούς, ή και με δημητριακά.

Επίσης και οι σπιτικές μαρμελάδες ή ακόμη και αυτές που δημιουργήθηκαν στο εμπόριο μόνο από φρούτα σε συνδυασμό με χυμό φρούτων, για να μπορέσει να φτιαχτεί μάλλον και η μαρμελάδα.

Υπάρχουν πια έτσι υγιεινές μαρμελάδες στο εμπόριο, πάντα στην εποχή μας και την Ελλάδα.

Καθόλου ή όσο μπορεί κανείς λιγότερη, κατανάλωση σε ζάχαρη.

Η χρόνια υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης λένε ότι συμβάλει σε πολλές ασθένειες, κυρίως του κυκλοφορικού και της καρδιάς.

Από ζάχαρη γενικά προτιμότερη είναι η ακατέργαστη.

Από τα άλλα γλυκά να πούμε ότι αν διαβάσει κανείς συνταγές ζαχαροπλαστικής ακόμη και των πιο αγνών γλυκών, νομίζουμε ότι θα μείνει άναυδος με το πόσο μεγάλες ποσότητες ζάχαρης προτείνουν οι ζαχαροπλάστες.

Παρόλο που το πλεονέκτημα σε ένα σπιτικό γλυκό που μπορεί να γίνει με όσο το δυνατόν πιο αγνά υλικά, τουλάχιστον δηλαδή χωρίς πρόσθετα και συντηρητικά, είναι πολύ σημαντικό.

Όλα με μέτρο.

Σταδιακά και όσο μπορούμε λιγότερα γλυκά.

Ακόμη να πούμε ότι η κατανάλωση γλυκών είναι θέμα και συνήθειας, καθώς και η παραπάνω κατανάλωση αλατιού στα τρόφιμα.

Ο οργανισμός μετά από λίγο καιρό συνηθίζει και ζητάει πολύ ή λίγο ή και σχεδόν καθόλου γλυκό, αλλά και πολύ ή λίγο ή και καθόλου παραπάνω από όσο υπάρχει ήδη στα τρόφιμα, αλάτι.

Όπως τον συνηθίσετε.

Δοκιμάστε το!

Να πούμε επίσης ότι ίσως ο μηχανισμός της παχυσαρκίας μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα με το «μοντέλο υδατανθράκων-ινσουλίνης», όπως υποστηρίζουν ερευνητές με πρόσφατη δημοσίευσή τους στο American Journal of Clinical Nutrition.

Γράφει μεταξύ άλλων το σχετικό άρθρο της ιστοσελίδας <https://www.in.gr/> στις 13/09/2021.

«Τα τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, αναφέρουν ερευνητές με επικεφαλή τον Ντέιβιντ Λούντβιγκ του Χάρβαρντ, προκαλούν ορμονικές μεταβολές που αλλάζουν τον μεταβολισμό και ενθαρρύνουν την αποθήκευση λίπους.

Όταν καταναλώνουμε τρόφιμα που ανεβάζουν απότομα το σάκχαρο, ο οργανισμός αντιδρά εκκρίνοντας ινσουλίνη και καταστέλλοντας την έκκριση γλυκαγόνης, μιας ορμόνης που δρα αντίστροφα από ό,τι η ινσουλίνη και ανεβάζει το σάκχαρο του αίματος.

Η ορμονική απόκριση δίνει σινιάλο στα λιπώδη κύτταρα να αποθηκεύσουν περισσότερες θερμίδες ως λίπος, με αποτέλεσμα να μένουν λιγότερες θερμίδες διαθέσιμες για τους μυς και άλλους ιστούς με υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις.

Ως αποτέλεσμα ο εγκέφαλος θεωρεί ότι δεν υπάρχει αρκετή διαθέσιμη ενέργεια και αντιδρά με αίσθημα πείνας.

Επιπλέον ο μεταβολισμός επιβραδύνεται για να εξοικονομήσει θερμίδες.

Ως αποτέλεσμα παραμένουμε πεινασμένοι ακόμη και όταν συνεχίζουμε να συσσωρεύουμε λίπος.»

16 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΚΑΝΟΝΑ

Εννοείται ότι πολύ καλά δηλαδή άριστα για τη διατροφή μας είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, άλλα ακόμη και με αυτά δεν πρέπει να το παρακάνουμε εις βάρος άλλων επίσης χρήσιμων για τον οργανισμό, τροφών.

Το ξαναγράψαμε δεν πρέπει να καταβάλει κάποιον μανία για τίποτα.

Σίγουρα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τα πλέον άριστα για την διατροφή μας, αλλά μην φτάσουμε με αυτά και στο άλλο άκρο.

Χρειάζεται η ισορροπημένη ποικιλία.

Τίποτα το πολύ στη διατροφή δεν κάνει καλό.

Λένε πάλι ότι για τους ενήλικες άνω των 29 ετών, πολλές ή κάποιες φορές είναι προτιμότερη η λίγη και κακή τροφή, από ότι η πολλή τροφή και καλή.

Ακόμη άριστη για τον οργανισμό είναι και η με μέτρο κατανάλωση ξηρών καρπών, πάντα ωμών δηλαδή άψητων και χωρίς αλάτι.

Για το άψητων δεν πειράζει και τόσο.

Απαραίτητα και υψηλής διατροφικής αξίας είναι και τα Δημητριακά ολικής άλεσης ιδιαίτερα πολύ το κριθάρι και κατά της χοληστερίνης πάλι το κριθάρι αλλά και η βρόμη.

Ακόμη πολύ ωφέλιμο δημητριακό για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι και η ζεία ή ζεια ή ζέα.

Απαραίτητα επίσης καθώς και υψηλής διατροφικής αξίας για τον άνθρωπο είναι τόσο τα όσπρια, όσο και το ψάρι.

Αν έχουμε τρεις μερίδες όσπρια την εβδομάδα και δύο με τρεις μερίδες ψάρι, είναι πάρα πολύ καλά.

Ειδικά αν επιλέξουμε μία διατροφή που να εμπεριέχει πολύ αραιά σε συχνότητα, τη βρώση κρέατος.

Από γαλακτοκομικά για τους ανθρώπους που έχει ολοκληρωθεί η σωματική τους ανάπτυξη, ίσως όχι πολλά.

Στο ζωικό βασίλειο τα ζώα πίνουν γάλα μόνο στις πολύ νεαρές τους ηλικίες.

Μετά το αποφεύγουν.

Όλοι γνωρίζουμε για παράδειγμα ότι οι γάτες πίνουν πολύ γάλα όταν είναι μικρές και δεν το αγγίζουν καθόλου όταν μεγαλώσουν.

Πρέπει ακόμη γενικά να αποφεύγονται και τα ζωικά λίπη.

Προτείνουμε από γαλακτοκομικά που και που λίγο τυρί, ωστόσο όμως να τρώτε.

Συχνά ή ακόμη και καθημερινά κάνει καλό και κανένα γιαούρτι, ειδικά κατσικίσιο.

Εκτός του γεγονότος ότι το κατσικίσιο γάλα είναι πιο εύπεπτο το αγελαδινό γάλα ενοχοποιείται για περιεκτικότητα σε ορμόνες, όπως για παράδειγμα την αυξητική ορμόνη που δίδετε στις αγελάδες και παρόλο που δεν υπάρχουν ίσως κατασταλαγμένες έρευνες για το πόσο η βόεια αυξητική ορμόνη ή και οι άλλες ορμόνες που παρατηρούνται στο αγελαδινό γάλα βλάπτουν ή επηρεάζουν τον άνθρωπο, προτείνουμε ισχυρά να τις αποφεύγετε επειδή υπάρχουν τουλάχιστον αποχρώσεις ενδείξεις για αυτό.

Πάντα μιλάω για τους ενήλικες και μάλιστα τους πάνω από τα 29 έτη.

Οι νεαροί άνθρωποι χρειάζονται οπωσδήποτε πολύ περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Το επιπλέον ασβέστιο που χρειαζόμαστε για τον οργανισμό το παίρνουμε από το ταχίνι ή γενικά το σουσάμι και άλλες τροφές.

Όπως τέτοια παραδείγματα άλλων τροφών είναι οι ξηροί καρποί, τα σύκα, τα δαμάσκηνα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο, ρόκα κλπ), διάφορα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκκαλο τους (γαύρος, μαρίδα, σαρδέλα, αθερίνα κλπ), ακόμη αρκετό ασβέστιο έχουν τα όσπρια και η βρόμη.

Μην το παραβλέψετε αυτό, χρειαζόμαστε με τα χρόνια όλο και περισσότερο ασβέστιο που να απορροφάτε από τον οργανισμό μας, για γερά κόκαλα και δόντια.

Όταν το ασβέστιο που λαμβάνουμε είναι λίγο ο οργανισμός αντλεί για τις ανάγκες του από το αποθηκευμένο σε δόντια και κόκαλα, με αποτέλεσμα αυτά να εξασθενούν.

Όμως να πούμε και ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, εμπειριέχουν ασβέστιο σαφώς υψηλότερης βιοδιαθεσιμότητας, από ότι τα φυτικής προέλευσης προϊόντα.

Υψηλότερης βιοδιαθεσιμότητας δηλαδή το ποσοστό απορρόφησης του ασβεστίου από τον ανθρώπινο οργανισμό είναι υψηλότερο σε αυτά, από ότι στα φυτικής προέλευσης προϊόντα που περιέχουν ασβέστιο.

Όμως και στα φυτικά προϊόντα η βιοδιαθεσιμότητα δεν είναι μικρή.

17 ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Ακόμη χρειάζεται και η με μέτρο έκθεσή μας στον ήλιο.

Με μέτρο ακόμη περισσότερο το καλοκαίρι.

Χρειάζεται η με μέτρο έκθεσή μας στον ήλιο, για την παραγωγή της **πάρα πολύ ωφέλιμης** για τον οργανισμό, **βιταμίνης D**.

Γενικά η έκθεση στον ήλιο αν γίνεται ολόκληρου του σώματος για 15-20 λεπτά καθημερινά, ίσως ακόμη και 25-30 λεπτά κάποιες ημέρες και πάντα χωρίς αντηλιακό όταν μπορεί κανείς να μην κάθεται πολλή ώρα στον ήλιο, είναι και αρκετή και πολύ ευεργετική.

Τον χειμώνα μπορεί να εκτεθεί κανείς στον ήλιο περισσότερο, όχι όμως και στα χιονισμένα βουνά, λόγω της πολύ μεγάλης αντανάκλασης τού ήλιου στο χιόνι.

Προτείνουμε σταδιακή και αντιστρόφως ανάλογη με τη λαμπρότητα του ήλιου αύξηση ή ελάττωση της έκθεσής μας σε αυτόν, με σημεία αναφοράς τις εξής ημέρες το **μεσημέρι**:

Στο θερινό ηλιοστάσιο 10 περίπου λεπτά χωρίς πάντα αντηλιακό, στις ισημερίες 20 περίπου λεπτά και στο χειμερινό ηλιοστάσιο περίπου 30 λεπτά, πάντα για την Ελλάδα.

Η προτεινόμενη χρονική διάρκεια έκθεσης στον ήλιο ανά ξεκίνημα εποχής, είναι επίσης και αρκετή και πολύ ευεργετική.

Να επισημάνουμε όμως κιόλας ότι ο κατάλληλος χρόνος έκθεσης στον ήλιο ποικίλει και από τύπο δέρματος σε τύπο δέρματος, καθώς και από την ηλικία και γενικότερα την ευαισθησία που έχει κάποιος σε αυτόν.

Πολύ καλή πηγή βιταμίνης D αποτελούν και τα λεγόμενα λιπαρά ψάρια.

Λέγεται ότι συμβαίνει αυτό ακόμη κι όταν αυτά είναι κονσερβοποιημένα.

Επίσης πολύ καλή πηγή βιταμίνης D αποτελούν τα μανιτάρια και τα αυγά, προτιμήστε αυγά ελευθέρως βοσκής.

Επίσης προτείνουμε εν γένει καλλιεργημένα μανιτάρια, γιατί αρκετοί ή κάποιοι από αυτούς που μαζεύουν απευθείας από τη φύση άγρια μανιτάρια, έχουν κάποια στιγμή στη ζωή τους δηλητηριαστεί από αυτά, έστω και ελαφρώς.

Ίσως όμως και αυτό να συνέβαινε μόνο αρκετά παλαιότερα -ή τουλάχιστον περισσότερο τότε- από πρόσκαιρους κυρίως ερασιτέχνες του βουνού, επειδή δεν υπήρχε σε τόσο ευρεία κλίμακα τέτοιου μεγέθους πληροφόρηση όπως σήμερα.

Στην ιστοσελίδα της Εφημερίδας Ριζοσπάστης, διαβάζουμε:

«Μελέτη του 2010 έδειξε ότι μεταξύ Απρίλη και Οκτώβρη κάποιος σε γεωγραφικό πλάτος 42 μοιρών με εκτεθειμένο το 25% του δέρματός του χρειάζεται μόλις τρία έως οκτώ λεπτά καθημερινού φωτισμού του από το ηλιακό φως, για να παράξει την απαιτούμενη ποσότητα.

Τον χειμώνα σε ορισμένα πιο βόρεια γεωγραφικά πλάτη, είναι δύσκολο να βρεθεί ακόμη και αυτή η ελάχιστη ηλιοφάνεια, ενώ αντίθετα σε μικρότερα γεωγραφικά πλάτη (όπως της Ελλάδας) η φυσική έκθεση στον ήλιο είναι πολλαπλάσια της αναγκαίας.

Όμως και εκεί που ο ήλιος είναι λιγοστός τον χειμώνα, το ανθρώπινο σώμα είναι ικανό να αντιμετωπίσει το προσωρινό πρόβλημα.

Το συκώτι και τα λιποκύτταρα αποθηκεύουν τη βιταμίνη D για μελλοντική χρήση, που μπορεί να διαρκέσει μέχρι και τρεις μήνες, με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει εξαρχής έλλειψή της στον οργανισμό.

Έτσι, όπως επισημαίνει ο Πίττας, είναι φυσική και χωρίς συνέπειες η χειμερινή βύθιση του επιπέδου της βιταμίνης D στο αίμα.»

Σύμφωνα με την ιστοσελίδα με ιατρική θεματολογία, <https://www.iatropedia.gr>, έχουμε:

«Η βιταμίνη D χρησιμοποιείται για την πρόληψη και τη θεραπεία της ραχίτιδας.

Πρόκειται για μια ασθένεια που προκαλείται από ανεπάρκεια στη συγκεκριμένη βιταμίνη.

Επίσης χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης και του πόνου στα οστά (οστεομαλακία).

Επίσης για την απώλεια οστού σε ανθρώπους με υπερπαραθυρεοειδισμό και ατελή οστεογένεση.

Αυτή είναι μια κληρονομική πάθηση κατά την οποία τα οστά είναι ιδιαίτερα εύθραυστα.

Χρησιμοποιείται, επίσης, για την πρόληψη καταγμάτων σε άτομα που διατρέχουν κίνδυνο για οστεοπόρωση.

Αλλά και για την καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου και μείωση της οστικής απώλειας (νεφρική οστεοδυστροφία) σε άτομα με νεφρική ανεπάρκεια.

Η βιταμίνη D χρησιμοποιείται για παθήσεις της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων.

Τέτοια παραδείγματα είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) και η υψηλή χοληστερόλη.

Χρησιμοποιείται επίσης για:

Τον διαβήτη, την παχυσαρκία, τη μυϊκή αδυναμία, τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), το άσθμα, τη βρογχίτιδα, το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και την ουλίτιδα στα δόντια.

Δερματικά

Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τη βιταμίνη D για δερματικές παθήσεις, όπως:

Η λεύκη, το σκληρόδερμα, η ψωρίαση και η ακτινική κεράτωση.

Χρησιμοποιείται επίσης για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, την πρόληψη αυτοάνοσων νοσημάτων και την πρόληψη του καρκίνου.

Θυρεοειδής

Επειδή η βιταμίνη D εμπλέκεται στη ρύθμιση των επιπέδων των ανόργανων συστατικών, όπως ο φώσφορος και το ασβέστιο, χρησιμοποιείται για παθήσεις που προκαλούνται από χαμηλά επίπεδα αυτών των μετάλλων (φωσφόρου: οικογενή υποφωσφαταιμία και σύνδρομο Fanconi και ασβεστίου: υποπαραθυρεοειδισμός και ψευδοϋποπαραθυρεοειδισμός).

Η βιταμίνη D σε μορφές γνωστές ως καλσιτριόλη, ή καλσιποτριέννη εφαρμόζεται απευθείας στο δέρμα για ένα συγκεκριμένο τύπο ψωρίασης.»

Αξίζει επίσης να αναφέρουμε ότι σύμφωνα με τον ιατρό κ. Δημήτρη Τσουκαλά και την ιστοσελίδα <https://www.metabolomicmedicine.com>, έχουμε:

«Η βιταμίνη D είναι κεντρικός ρυθμιστικός παράγοντας στο μεταβολισμό των οστών και των μεταλλικών στοιχείων.

Η έλλειψη της είναι αιτία καθυστερημένης οστικής ανάπτυξης, σκελετικών ανωμαλιών στα παιδιά και οστεομαλακίας και οστεοπόρωσης στους ενήλικες.

Πέρα όμως από την δράση της στην φυσιολογία των οστών, την τελευταία 10ετία, η βιταμίνη D αναδεικνύεται ως ζωτικός ρυθμιστικός παράγοντας για το ανοσοποιητικό σύστημα, τα νοσήματα του αναπνευστικού, την παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, τις λοιμώξεις, την εκδήλωση αλλεργίας, στην επίπτωση του καρκίνου, του διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.

Όσο αυξάνονται τα επίπεδα της βιταμίνης D στο αίμα τόσο μειώνεται η ολική θνησιμότητα αλλά και η εμφάνιση των παραπάνω νοσημάτων.»

Ακόμη σύμφωνα με την ιστοσελίδα <https://www.drtsoukalas.com>, έχουμε:

«Η βιταμίνη D έχει σημαντική ανοσό-ρυθμιστική δράση και παίζει κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη και στην πορεία των αυτοάνοσων ασθενειών.

Επαρκή επίπεδα είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος τόσο για τη μείωση της πιθανότητας νόσου από λοιμώξεις, όσο και για την ικανότητα του ανοσοποιητικού να αναγνωρίζει τους δικούς του ιστούς.

Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D συνδέονται με περισσότερες εξάρσεις και χειρότερη πορεία των αυτοάνοσων ασθενειών»

(...)

«Η βιταμίνη D είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες υγείας και η διατήρηση βέλτιστων επιπέδων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους ιδανικά με έκθεση στον ήλιο και συμπλήρωση συνδέεται με μειωμένη νοσηρότητα, μειωμένη θνησιμότητα και καλύτερη υγεία.»

Να αναφέρουμε ότι μπορεί η ιστοσελίδα να λέει για τη βιταμίνη D *«ιδανικά με έκθεση στον ήλιο και συμπλήρωση»*, όμως γνωρίζουμε ότι τα συμπληρώματα διατροφής δεν ενδείκνυται να καταναλώνονται για χρονικό διάστημα άνω των έξι (6) μηνών.

Επίσης και ότι τα ίδια δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την ισορροπημένη διατροφή.

Εκτός αν εννοεί συμπλήρωση με κατάλληλες για αυτό, φυτικές τροφές.

Ακόμη σας βάζουμε και τον τίτλο σημερινής 23/08/2022 είδησης για την βιταμίνη D στη δημοσιογραφική ιστοσελίδα <https://www.dikaiologitika.gr> :

«Το σώμα μας χρειάζεται τη σωστή ποσότητα βιταμίνης D για να λειτουργήσει κανονικά -τόσο σωματικά όσο και πνευματικά- και υπάρχουν όλο και περισσότερα στοιχεία που συνδέουν την έλλειψη βιταμίνης D με την κατάθλιψη.»

Και επίσης από την ίδια με προηγουμένως πρόσφατη είδηση στην ιστοσελίδα του Ριζοσπάστη, έχουμε:

«Οι βιταμίνες έχουν ένα δέλεαρ.

Είναι σχετικά φτηνές, σχετικά ασφαλείς και εμφανίζονται από αυτούς που προωθούν τα συμπληρώματα ως «φυσικές» και γι' αυτό με κάποιον τρόπο καλύτερες από τα φάρμακα.

Για ένα διάστημα η βιταμίνη D έμοιαζε με ελιξίριο υγείας.

Αναγνωρίστηκε πριν από έναν αιώνα ως η θεραπεία για τη ραχίτιδα, παιδική ασθένεια που προκαλεί αδύναμα και παραμορφωμένα οστά.

Την πρώτη δεκαετία του 2000, ερευνητές συσσωρεύσαν πλειάδα μελετών που κατέληγαν, ότι τα επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα μπορεί να επηρεάζουν την εμφάνιση καρκίνου, καρδιαγγειακών ασθενειών, άνοιας, κατάθλιψης, διαβήτη, αυτοάνοσων νοσημάτων, καταγμάτων, αναπνευστικών ασθενειών και της νόσου Πάρκινσον.

Φαινόταν λογικό ότι η αύξηση του επιπέδου αυτής της απλής βιταμίνης μπορούσε να θεραπεύσει σχεδόν οποιαδήποτε ασθένεια.

Πολλές διασημότητες και φαρμακοβιομηχανίες δημιούργησαν την αίσθηση ότι η βιταμίνη D είναι πανάκεια, με αποτέλεσμα να ανέβουν κατακόρυφα οι πωλήσεις συμπληρωμάτων διατροφής που την περιέχουν, αλλά και τα τεστ για το επίπεδο της βιταμίνης στο αίμα.

Όμως όταν επιστήμονες προσπάθησαν να χορηγήσουν τη βιταμίνη D για να εμποδίσουν την εμφάνιση ή να θεραπεύσουν τις ασθένειες με τις οποίες υποτίθεται ότι σχετίζεται, τα θαυματουργά συμπληρώματα απέτυχαν παταγωδώς.

Η αντίληψη ότι όλοι θα ζούσαν πιο υγιείς ζωές αν είχαν υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D, αποδείχτηκε αστήριχτη εικόνα.

Κατέπεσε και η επίσης διαδεδομένη αντίληψη ότι υπάρχει εκτεταμένη έλλειψή της στους πληθυσμούς, ακόμη και των ανεπτυγμένων χωρών.

Εκτεταμένοι δειγματοληπτικοί έλεγχοι έδειξαν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι διαθέτουν επαρκείς ποσότητες της βιταμίνης D.

Η βιταμίνη D βοηθά το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο και να οικοδομήσει πιο γερά οστά.

Την παίρνουμε από δύο ελαφρώς διαφορετικά πρόδρομα μόρια.

Το ένα είναι το D3 που φτιάχνεται όταν το φως του ήλιου πέσει πάνω στα κύτταρα του δέρματός μας.

Το άλλο, το D2, προέρχεται από μύκητες όπως της μαγιάς.

Ορισμένες τροφές μπορεί να έχουν ενισχυθεί με D2.

Για να ενεργοποιηθεί η βιταμίνη D και τα δύο μόρια υπόκεινται σε πολλές μετατροπές μέσα στο σώμα.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία.

Βοηθά το σώμα να απορροφήσει και να συγκρατήσει το ασβέστιο και τον φώσφορο, χημικά στοιχεία κρίσιμα για την ανάπτυξη των οστών.

Αλλά πέρα από κάποια τμήματα του πληθυσμού (όπως τα μωρά που θηλάζουν και ασθενείς με συγκεκριμένες νόσους), οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν ανάγκη από συμπληρώματα.

Η ιστορία της ανακάλυψης της βιταμίνης D, της εκτόξευσής της σε θαυματουργό φάρμακο και της πτώσης της πίσω στη Γη, είναι παράδειγμα της συχνά τεθλασμένης διαδρομής των επιστημονικών ανακαλύψεων

και της αυτοεπιδιορθωνόμενης φύσης της επιστήμης, του τρόπου που η γνώση γίνεται πιο οξεία στο πέρασμα του χρόνου.

Στο μεγαλύτερο μέρος της ιστορίας της ανθρωπότητας οι άνθρωποι έπαιρναν το μεγαλύτερο μέρος της βιταμίνης D από τον ήλιο, καθώς το δέρμα μας πραγματοποιεί μια λειτουργία κάπως ανάλογη με τη φωτοσύνθεση των φυτών, μετατρέποντας την υπεριώδη ακτινοβολία σε κάτι που το σώμα μας χρειάζεται.

Τη δεκαετία του 1920 ανακαλύφθηκε η βιταμίνη D στο συκώτι του μπακαλιάρου, της δόθηκε αυτό το όνομα και κατανοήθηκε ο τρόπος που παράγεται στο σώμα με τη βοήθεια του ηλιακού φωτός.

Ο όρος βιταμίνη -από το λατινικό *vita* που σημαίνει ζωή και τη λέξη αμίνη που είναι συνθετικό των αμινοξέων από τα οποία συντίθενται οι πρωτεΐνες δηλαδή τα δομικά στοιχεία της ζωής- έδωσε αμέσως στην ουσία αυτή μια αίγλη ωφελιμότητας και ασφάλειας.»

18 ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ

Επανερχόμαστε.

Από αλκοόλ καλύτερα καθόλου ή πολύ σπάνια.

Δια ροπάλου το σε καθημερινή βάση ακόμη κι αν είναι πολύ λίγο, λιγότερο ακόμη και από μισό ποτήρι του κρασιού κρασί.

Λέμε δια ροπάλου ακόμη κι αν είναι πολύ λίγο, περισσότερο εξαιτίας πιθανής εξάρτησης τού οργανισμού από αυτό.

Το πραγματικά λίγο σε ποσότητα και συχνότητα, γενικά δεν βλάπτει κι αν βλάπτει, βλάπτει λίγο.

Όμως για τη συχνότητα πολλές φορές από λίγο, κάνουν το πολύ.

Από καφέ προτιμότερος είναι ο ελληνικός και αυτός με μέτρο, έναν με δύο, δύο το πολύ την ημέρα.

Δηλαδή και δύο καφέδες σε καθημερινή βάση, είναι πολλοί.

Ο καφές καλύτερα χωρίς ζάχαρη ή αν δεν μπορείτε χωρίς ζάχαρη με όσο το δυνατόν λιγότερη και καλύτερα ζάχαρη ανεπεξέργαστη.

Προτείνουμε όμως να δοκιμάσετε να πίνετε τον καφέ σας, για λίγο καιρό και σκέτο.

Μπορεί να τον συνηθίσετε έτσι και να σας αρέσει.

Να πούμε όμως ότι χρειάζεται και μια κάποια ελευθερία σε όλα αυτά.

Ο καφές συνδυάζεται με χαλάρωση, παρέα, κουβέντα και διασκέδαση και αυτό είναι πάντα πολύ καλό για τον άνθρωπο.

Όμως και η καθημερινή συχνότητα του καφέ καθώς και η ποσότητα ζάχαρης που χρησιμοποιεί κανείς σε αυτόν, είναι μόνο -κατά τη γνώμη μας- θέμα συνήθειας.

Ακόμη δια ροπάλου μην χρησιμοποιείται ποτέ υποκατάστατα ζάχαρης, όπως για παράδειγμα ασπαρτάμη.

Όλα τα έως σήμερα χημικά υποκατάστατα ζάχαρης βλέπουν **σοβαρά**, δηλαδή **σοβαρότατα**, την υγεία.

Άριστα ροφήματα είναι και τα Ελληνικά βότανα.

Τσάι του βουνού(σιδερίτη) ή μαλοτήρα για τους Κρητικούς, φασκόμηλο, δεντρολίβανο, βασιλικό, φλισκούνι, δίκταμο, τίλιο, χαμομήλι κλπ.

Ωραίο ρόφημα και υγιεινό ειδικά όταν δεν περιέχει ζάχαρη, είναι και το σαλέπι.

Όλα με μέτρο.

Ακόμη δεν κάνει να φοράει κανείς γυαλιά ηλίου, εκτός αν υπάρχει πολύ σοβαρός ιατρικός λόγος.

Οι ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου στον εγκέφαλο και τις ορμόνες που εκκρίνει αυτός, όπως για παράδειγμα η έκκριση σεροτονίνης όλη την ημέρα και η έκκριση μελατονίνης το βράδυ, χρειάζονται την απευθείας επαφή των ματιών μας με το ηλιακό φως, ή έστω και τις αντανάκλασεις του στην σκιά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Όμως εννοείται ότι με την απευθείας έκθεση στον ήλιο ειδικά το καλοκαίρι, δεν το παρακάνουμε.

Για την σεροτονίνη ακόμη, να πούμε ότι λέγεται ότι υπάρχει μέρος της και στο έντερο και στα αιμοπετάλια.

Η σεροτονίνη ίσως ευθύνεται για την ευεξία που νιώθει ένας άνθρωπος και θα πρέπει για αυτό επιπλέον να είναι καλή,

τόσο η σύσταση τού αίματός του, όσο και η χλωρίδα του εντέρου του.

Ακόμη βοηθάει πολύ στην έκκριση και της μελατονίνης και της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης, η γυμναστική.

Η γυμναστική είναι συνώνυμη με την ευεξία.

Σίγουρα συμβάλουν στην ευεξία και ο ήλιος, η θάλασσα και η καλή διατροφή.

Τον ήλιο όμως και όχι μόνο με τα μάτια αλλά και με ολόκληρο το κορμί όπως γράψαμε και προηγουμένως, τον ψάχνουμε με μέτρο όλες τις εποχές του χρόνου και για την συμβολή του στην παραγωγή της βιταμίνης D.

Γράψαμε και πριν για την βιταμίνη D όμως ξαναγράφουμε ότι ιατρικές έρευνες σε Βρετανικά και Αμερικανικά ιατρικά περιοδικά, λένε ότι **ο ήλιος με μέτρο** προλαμβάνει την εμφάνιση καρκινικών όγκων και κυττάρων.

Να πούμε ακόμη ότι τον ιατρό κ. Δημήτρη Τσουκαλά δεν τον γνωρίζουμε και αυτά που λέει τα βρήκαμε στο διαδίκτυο.

Αυτά που αναφέρονται όμως στο βιβλίο από τις ιστοσελίδες τού διαδικτύου για τη βιταμίνη D, τα γνωρίζαμε και παλαιότερα από επίσημες επιστημονικές έρευνες δημοσιευμένες σε έγκριτα διεθνώς επιστημονικά περιοδικά καταγεγραμμένες σε διάφορα άρθρα υγείας στον ελληνικό τύπο, κυρίως σε έγκυρες, υπεύθυνες, με επιστημονική επιμέλεια, αρτιότητα και ευρεία κυκλοφορία εφημερίδες.

Γενικά ο ήλιος με μέτρο είναι πάρα πολύ ευεργετικός για τον οργανισμό, όπως και τα μπάνια στη θάλασσα, καθώς και η επαφή γενικά με τη φύση.

Θεωρούμε ως δεδομένο ότι αυτά που προτείνουμε για τον άνθρωπο και την έκθεσή του στον ήλιο, δεν θα τα εφαρμόσουν επιπλέον οι άνθρωποι που λόγω του επαγγέλματός τους, μπορεί να τον αντικρίζουν πολλές ώρες απευθείας.

19 ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΑΝΑΤΙΣΜΟΣ

Θεωρούμε ακόμη ότι δεν πρέπει κανείς να παθιάζεται και με τις αποτοξινώσεις.

Φυσικά πάντα μιλάμε για φυσικές αποτοξινώσεις, διαιτητικές.

Είναι καλές είναι χρήσιμες αλλά δεν πρέπει κανείς να το παρακάνει.

Για κάποια που θα βρείτε σε κάποιο βιβλίο και φυσικά σας ταιριάζει καλύτερα, προτείνουμε κάποια ήπια· λέμε ότι μία φορά το χρόνο η εφαρμογή της είναι αρκετή.

Είναι αρκετή αλλά μάλλον και απαραίτητη.

Απαραίτητη επειδή όπως γράψαμε σχετικά στην αρχή του βιβλίου μας **«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»**, αρχικώς ο όρος **εκθεςίωμα** χρησιμοποιείτο για να καταδείξει μόνο τη **σωρευτική** έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ενός ατόμου, ήδη από την ενδομήτρια ζωή του.

Αυτό και μόνο δείχνει πόσο σημαντικό ρόλο στην ασθένεια, παίζει η σωρευτική έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Με τις αποτοξινώσεις ισχυριζόμαστε ότι η σωρευτική ανοχή σε έκθεση του οργανισμού στις τοξίνες, ανανεώνεται.

Ανανεώνεται τουλάχιστον αλλά και μάλλον σε κάποια μικρού μεγέθους κλίμακα.

Για αυτό και προτείνουμε για μία μόλις ημέρα το χρόνο ένας άνθρωπος να τρέφεται μόνο με ποικιλία καλά ξεπλυμένων με νερό βιολογικών φρούτων εποχής, όσων κι αν χρειάζεται σε ποσότητα.

Αν θελήσει επίσης να επαναλάβει την αποτοξίνωση αυτή πιο σύντομα, ας την επαναλάβει.

Ειδικά αυτή η αποτοξίνωση με μέτρο δεν βλάπτει.

Ως μέτρο εννοούμε να την εφαρμόζει κανείς το πολύ για δύο με τρεις φορές το χρόνο, αναλόγως και το βάρος του.

Παραπάνω φορές αν είναι πιο ευτραφής.

Λιγότερες αν είναι πιο λιποβαρής.

Το πραγματικά ωφέλιμο όμως είναι η ισορροπημένη και με ποικιλία υγιεινή διατροφή, όλο τον χρόνο.

Για την αποτοξίνωση του ανθρώπινου οργανισμού από τις υγρές και στερεές τροφές υπάρχουν κυρίως το ήπαρ, οι νεφροί και το έντερο, ενώ τον αέρα που αναπνέουμε τον φιλτράρουν οι πνεύμονες.

Ακόμη τον φιλτράρουν και οι πόροι του δέρματος, που είναι αδιαπέραστοι από μικροοργανισμούς και αρκετές χημικές ουσίες.

Για να λειτουργούν ομαλά και απρόσκοπτα όλα αυτά τα όργανα στον άνθρωπο χρειάζεται η ισορροπημένη και με ποικιλία υγιεινή διατροφή του ολόκληρο τον χρόνο, η συνεχής άσκηση του, καθώς και οποτεδήποτε εκτίθεται σε διάφορες χημικές ουσίες -προτιμότερο να εκτίθεται μόνο αν δεν μπορεί να κάνει αλλιώς- είτε ενδογενείς(άγχος, γήρανση, τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού κλπ) είναι αυτές οι χημικές ουσίες είτε εξωγενείς(ατμοσφαιρική ρύπανση, τροφές με χημικά πρόσθετα κλπ) η έκθεσή του να είναι με κάποιο μέτρο, δηλαδή πρακτικά όσο το δυνατόν λιγότερη.

Επιπλέον για μία μόλις ημέρα κάθε νέο έτος χρειάζεται κατά τη γνώμη μας να κάνει μία αποτοξίνωση που να πραγματοποιείται με τη βρώση για αυτήν και μόνο την ημέρα αποκλειστικώς, καλά ξεπλυμένων βιολογικών φρούτων εποχής.

Η αποτοξίνωση επιτυγχάνεται κυρίως από τον ίδιο τον οργανισμό και τον τρόπο που αυτός μπορεί και λειτουργεί, όταν δεν επιβαρύνεται πολύ με τη διαδικασία της πέψης.

Σε αυτό το πλαίσιο παίζουν το ρόλο τους οι τροφές.

Θα πρέπει δηλαδή να είναι φυσικές και χωρίς χημικά έτσι ώστε να μην χρειάζεται ο ίδιος ο οργανισμός να τις επεξεργάζεται πολύ με τη διαδικασία της πέψης.

Δεν χρειάζονται όμως σίγουρα καθόλου μα καθόλου ακραίες όπως μπορεί να περιγράφονται σε κάποια βιβλία υγείας, αποτοξινώσεις που να το παρακάνουν.

Επίσης τέτοιες ακραίες αποτοξινώσεις αν τις επιλέξει κανείς ως προτεινόμενη θεραπεία που βρήκε σε κάποιο βιβλίο, θα πρέπει να τις εφαρμόσει πολύ προσεκτικά και για πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

Αν σας τις προτείνει ιατρός, καλό θα είναι να τις κάνετε υπό τις οδηγίες του.

Δηλαδή καλό έως απαραίτητο θα είναι σε κάθε περίπτωση όπως και να έχει ότι κι αν διαβάσετε, να ακούσετε και τη γνώμη ενός ιατρού της αντίστοιχης ειδικότητας με την ασθένεια.

Πολλοί παραδοσιακοί ιατροί στις ημέρες μας είναι αρκετά ανοιχτόμυαλοι και μπορεί να σας πουν με ειλικρίνεια για αυτό που διαβάσατε σε κάποιο βιβλίο, σε ποιο βαθμό και με ποιο όριο μπορεί να σας βοηθήσει.

Να πούμε όμως ακόμη ότι η κουλτούρα που αναπτύσσεται σε έναν άνθρωπο που ασχολείται με υγιεινούς τρόπους διατροφής αλλά και θεραπείας, αν δεν είναι φανατικός με αυτές τόσο με τον εαυτό του όσο και με τους άλλους ανθρώπους, είναι πάρα πολύ χρήσιμη.

Κάνει πάρα πολύ καλό τόσο στην υγεία του, όσο και στον τρόπο που αντιμετωπίζει και χαίρεται τη ζωή.

Τη ζωή με υγεία.

Είναι όμως από την άλλη μεριά και πάλι σίγουρο και αυτό δεν έχει να κάνει μόνο με την υγεία, ότι ο φανατισμός για το οτιδήποτε βλάπτει τις σχέσεις των ανθρώπων τόσο με τον ίδιο τους τον εαυτό, όσο και με τους άλλους ανθρώπους.

Ο φανατισμός και οι πράξεις του φανατικού έχουν δε κατά κανόνα, μακροπρόθεσμα αντίκτυπο και στην υγεία του.

Βέβαια σε ένα πολύ εχθρικό περιβάλλον για τις απόψεις και την κουλτούρα της ζωής του, είναι λογικό ο άνθρωπος να οχυρώνεται περισσότερο στις απόψεις του, επειδή ακριβώς το έχει μεγαλύτερη ανάγκη.

Από την πάλη των ιδεών και όχι μόνο των ιδεών αλλά και των πράξεων προχωράει ο κόσμος και δημιουργείται η νέα πραγματικότητα, τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο όσο και για τον περίγυρό του.

20 ΈΝΑ ΆΡΘΡΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Σας βάζουμε σε αυτήν την έκδοση του Δεκεμβρίου, ένα τμήμα ενός πολύ σπουδαίου και κατατοπιστικότατου άρθρου του Δρος Μιχαήλ Σ. Κούρκουλου, που ήρθαν τα πράγματα έτσι και βρήκαμε την Τετάρτη 27 Νοεμβρίου 2024 τα ξημερώματα στο διαδίκτυο.

Που ήρθαν τα πράγματα έτσι και βρήκαμε την Τετάρτη 27 Νοεμβρίου 2024 τα ξημερώματα στο διαδίκτυο, μιας και αναπτύσσοντας σε έναν φίλο μας, ένα από τα κοντινά προηγούμενα πρωινά Σάββατα πίνοντας καφέ τις θεωρίες μας, μας ζήτησε να βρούμε και κάποιον επιστήμονα γιατρό που να μιλάει σχετικά με αυτά.

Το εν λόγω άρθρο έχει ημερομηνία δημοσίευσης τις 4 Οκτωβρίου 2022 και ουσιαστικά σας το βάζουμε ολόκληρο εκτός από την τελευταία του ερωταπόκριση, που δεν τη βάζουμε επειδή δεν συμφωνούμε μαζί της με έναν όμως παντελώς ξεκάθαρο τρόπο:

«Διαλειμματική νηστεία: όσα πρέπει να γνωρίζετε

Η διαλειμματική νηστεία αποτελεί μία δημοφιλή τάση, διατροφής αλλά και απώλειας βάρους και συχνά ακούμε για διαλειμματική νηστεία 16/8, 12/12, ότι με τη διαλειμματική χάνεις κιλά, ότι κάνει καλό ή και κακό στον οργανισμό μας ή ότι συνδέεται με τον υποθυρεοειδισμό.

Τι ισχύει από όλα αυτά;

Στις παρακάτω γραμμές αναφέρεται όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε.

Τι είναι η διαλειμματική νηστεία και τι σημαίνει το 16/8 ή το 12/12;

Η διαλειμματική νηστεία θεωρείται ως μια από τις καινούριες μορφές διατροφής ή δίαιτας και ενώ είναι πολύ της μόδας, στην πραγματικότητα είναι από τους αρχαιότερους τρόπους διατροφής του ανθρωπίνου είδους.

Υπάρχει μεγάλη ανομοιογένεια στην περιγραφή της διαλειμματικής νηστείας, και αυτό επηρεάζει τα αποτελέσματα των μελετών.

Η πιο σίγουρη και αξιόπιστη μέθοδος απώλειας βάρους με διαλειμματική νηστεία είναι ο καθημερινός χρονικός περιορισμός της διατροφής, με πιο συνηθισμένη μορφή το 16/8.

Τι σημαίνει το 16/8 ή και το 12/12 στη διαλειμματική νηστεία; Πολύ απλά αν εφαρμόσουμε τον κανόνα του 16/8 για 16 ώρες δεν πρέπει να καταναλώσουμε φαγητό ή ποτό και έχουμε ένα χρονικό περιθώριο 8 ωρών για να προγραμματίσουμε τα γεύματά μας.

Ισοζύγιο θερμίδων και Νόμος Διατήρησης της Ενέργειας. Τι σχέση έχουν με τη διαλειμματική νηστεία 16/8;

Το διατροφικό μοντέλο που ακολουθείται κατά κύριο λόγο από τους περισσότερους επαγγελματίες υγείας είναι το κλασικό **Ισοζύγιο Θερμίδων**, αποκαλούμενο και Θερμίδες Μέσα – Θερμίδες Έξω (Calories in-Calories out).

Το μοντέλο αυτό βασίζεται στον 1ο νόμο της Θερμοδυναμικής, που λέγεται και Νόμος Διατήρησης της Ενέργειας.

Με βάση αυτό το μοντέλο, η διατήρηση του σωματικού βάρους είναι απλή αριθμητική μεταξύ προσλαμβανόμενων

θερμίδων, και ενέργειας που καταναλώνεται σε βασικό μεταβολικό ρυθμό και θερμίδες που καταναλώνονται στην άσκηση.

Το μοντέλο αυτό παρουσιάζει αρκετές αδυναμίες.

Καταρχάς ο 1ος νόμος της θερμοδυναμικής ισχύει για κλειστά απομονωμένα συστήματα.

Το ανθρώπινο σώμα δεν αποτελεί ένα τέτοιο σύστημα.

Δεύτερον, και ίσως πιο σημαντικό, με βάση το μοντέλο του ισοζυγίου θερμίδων, μόνο ο συνολικός αριθμός θερμίδων που καταναλώνονται έχει σημασία.

Αγνοείται έτσι αν οι θερμίδες αυτές προέρχονται από γλυκά και ζάχαρη ή από λαχανικά όσπρια και κρέας, τον χρόνο απορρόφησή τους και τις ορμονικές μεταβολές που προκαλούν στο σώμα.

Η πραγματικότητα είναι ότι το ανθρώπινο σώμα δε διαθέτει υποδοχείς θερμίδων.

Το ανθρώπινο σώμα δε γνωρίζει τι σημαίνει θερμίδα.

Είναι όλες οι θερμίδες ίδιες;

Ο αριθμός θερμίδων που περιέχονται στις τροφές μετριέται με την αύξηση της θερμοκρασίας νερού που προκαλείται από την καύση (βάζοντας φωτιά μέσα σε συσκευή θερμιδομέτρησης) σε συγκεκριμένη ποσότητα τροφής.

Η μέτρηση γίνεται σε μια συσκευή που λέγεται βομβιδικό θερμιδόμετρο.

Ενδεικτικά, ακόμα και το ξύλο έχει θερμιδική αξία περίπου 400 θερμίδες (kcal) ανά 100 γραμμάρια.

Αυτό δε σημαίνει ότι αν κάποιος τρώει 1 κιλό ροκανίδια κάθε μέρα θα παχύνει από τις 4000 θερμίδες.

Η θεωρία του ισοζυγίου θερμίδων χρησιμοποιεί γνώσεις φυσικής για να εξηγήσει πολύπλοκες βιολογικές και βιοχημικές διεργασίες εντός του ανθρωπίνου σώματος.

Το σώμα μας διαθέτει υποδοχείς για πρωτεΐνες-αμινοξέα, λίπη και υδατάνθρακες.

Απορροφά επίσης ηλεκτρολύτες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Κάθε ένα από τα παραπάνω συνδέεται με πολύπλοκους μεταβολικούς μηχανισμούς, και οδηγεί σε ορμονικές μεταβολές, με πιο σημαντικές τις μεταβολές στα επίπεδα ινσουλίνης.

Θεωρία Ινσουλίνης-Υδατανθράκων:

Με βάση τη θεωρία Ινσουλίνης-Υδατανθράκων (ορμονικό μοντέλο παχυσαρκίας), **τον πιο σημαντικό ρόλο στην πρόκληση παχυσαρκίας παίζουν οι υδατάνθρακες** μέσω της απελευθέρωσης ινσουλίνης που προκαλούν.

Η ινσουλίνη είναι μια πολύ σημαντική ορμόνη που απελευθερώνεται από την ενδοκρινή μοίρα του παγκρέατος.

Παίζει κεφαλαιώδη ρόλο στην αντιμετώπιση του νεανικού διαβήτη.

Όμως ο ρόλος της στον φυσιολογικό άνθρωπο, όπως και ο ρόλος των κετονικών σωμάτων είναι εντελώς διαφορετικός, και δεν πρέπει να συγχέεται με αυτά που συμβαίνουν στον νεανικό διαβήτη και στην επείγουσα κατάσταση που λέγεται διαβητική κετοξέωση.

Ινσουλίνη και αύξηση λίπους:

Σε γενικές γραμμές ο ρόλος της ινσουλίνης είναι να διατηρήσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε σταθερά επίπεδα.

Η μεταγευματική αύξηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος, ειδικά μετά από κατανάλωση υδατανθράκων, προκαλεί απελευθέρωση μεγάλων ποσοτήτων ινσουλίνης.

Η τελευταία έχει τις εξής δράσεις:

- Προκαλεί ταχεία είσοδο γλυκόζης εντός των κυττάρων
- Διακόπτει τη λιπόλυση
- Προάγει τη λιπονεογένεση

Με βάση το ορμονικό μοντέλο της παχυσαρκίας λοιπόν, διατροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες που περιλαμβάνουν συχνά γεύματα, προκαλούν συνεχή, έντονη άνοδο των επιπέδων γλυκόζης.

Τα ψηλά επίπεδα γλυκόζης προκαλούν απελευθέρωση μεγάλων ποσοτήτων ινσουλίνης.

Το αποτέλεσμα είναι να διακόπτονται οι καύσεις λίπους, και να παράγεται ακόμα περισσότερος λιπώδης ιστός.

Η επακόλουθη πτώση στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα οδηγεί σε αίσθημα αυξημένης όρεξης, και επιθυμία για κατανάλωση ακόμα μεγαλύτερης ποσότητας υδατανθράκων.

Πειραματικές μελέτες έχουν αποδείξει μειωμένη παραγωγή ενέργειας από τα μιτοχόνδρια όταν τα επίπεδα ινσουλίνης είναι ψηλά, γεγονός που εξηγεί την έλλειψη ενέργειας και τη συνεχή πείνα μετά από γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες.

Το ορμονικό μοντέλο της παχυσαρκίας εξηγεί πως, μέσα από διατροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, το ανθρώπινο σώμα αναπτύσσει εθισμό σε γλυκά και υδατάνθρακες και παρουσιάζει μια φυσιολογική τάση προς την παχυσαρκία.

Εξηγεί επίσης την ανάπτυξη αντίστασης στην ινσουλίνη και τελικά σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, μέσω της συνεχούς απελευθέρωσης ψηλών ποσοτήτων ινσουλίνης.

Σωματικό λίπος και ομοιόσταση:

Από άποψη βιολογίας το σωματικό λίπος είναι ενέργεια.

Οι βιολογικοί μηχανισμοί βάσει των οποίων λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα είναι κοινοί σε ολόκληρο το ζωικό βασίλειο.

Κυρίως, το ανθρώπινο είδος εξελίχθηκε με βάση αυτούς τους μεταβολικούς μηχανισμούς τα τελευταία δυόμιση εκατομμύρια χρόνια περίπου.

Η υπερπροσφορά τροφίμων μαζί με τη δυνατότητα συσκευασίας συντήρησης και μακροχρόνιας αποθήκευσης προέκυψε μέσα στα τελευταία 100 χρόνια.

Η ανάπτυξη της γεωργίας και η ανάπτυξη πολιτισμών που βοήθησαν στη μαζική παραγωγή τροφίμων είναι επίτευγμα των τελευταίων δέκα χιλιάδων ετών.

Για όλη την προηγούμενη ιστορία το ανθρώπινο είδος στηριζόταν στην αποθήκευση λίπους.

Η επιβίωση του ανθρωπίνου είδους κατά την προϊστορική εποχή, στηρίχθηκε στην ικανότητα του μεταβολισμού μας να υπερκαταναλώσει και να αποθηκεύει ενέργεια όταν υπήρχε υπερπροσφορά.

Το σώμα μας δε γνωρίζει ότι ζούμε στον 21ο αιώνα και έχουμε συνεχή υπερπροσφορά μέσω των σούπερ μάρκετ, φαστ φουντ και ψυγείων για αποθήκευση τροφής.

Το ανθρώπινο σώμα εξακολουθεί να λειτουργεί με βάση την επιβίωση, και αποθηκεύει ενέργεια για τις δύσκολες μέρες.

Κι όταν έρθουν οι δύσκολες μέρες τι γίνεται;

Το σώμα μας διαθέτει κάτι που λέγεται ομοιόσταση.

Την ικανότητα δηλαδή του σώματος να προσαρμόσει τους βιολογικούς μηχανισμούς του για να μπορέσει να επιβιώσει μέσα σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

Στα πλαίσια της ομοιόστασης, η μείωση της πρόσληψης θερμίδων οδηγεί σε πτώση του βασικού μεταβολικού ρυθμού.

Κάποιες μελέτες υπολογίζουν την πτώση της κατανάλωσης ενέργειας μέχρι και 33%.

Στη σημερινή εποχή με υπερπροσφορά τροφής και καλπάζοντα ποσοστά παχυσαρκίας, η μόνη πραγματική κατάσταση μειωμένης πρόσληψης τροφής που οδηγεί σε πτώση της ενεργειακής κατανάλωσης ώστε να αποτρέψει την απώλεια βάρους, είναι οποιαδήποτε προσπάθεια απώλειας βάρους.

Κιρκαδιανοί ρυθμοί και διατροφή:

Οι κιρκαδιανοί ρυθμοί περιλαμβάνουν αλλαγές στη βιολογική και πνευματική λειτουργία, καθώς και στη συμπεριφορά, που συμβαίνουν μέσα στο 24ωρο.

Ο καθημερινός ύπνος και η ρυθμική έκκριση ορμονών σε συγκεκριμένες ώρες τις μέρας αποτελούν μέρος των κιρκαδιανών κύκλων.

Σημαντική για τη διατήρηση των κιρκαδιανών ρυθμών είναι μια περίοδος ξεκούρασης του οργάνου.

Κατά τη διάρκεια του ύπνου όλα τα όργανά μας βρίσκονται σε κατάσταση μειωμένης λειτουργίας και ηρεμίας.

Αντίθετα οι διατροφικές συστάσεις για συνεχή γεύματα κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας επιβαρύνουν το γαστρεντερικό μας και μπορεί να προκαλούν δυσανεξίες και να συμβάλουν στην εμφάνιση σπαστικής κολίτιδας.

Πειραματικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι και το γαστρεντερικό μας έχει ανάγκη καθημερινής περιόδου ανάπαυσης μέσω νηστείας.

Αποτυχία δίαιτας και φαινόμενο γιογιό:

Ο βασικός λόγος λοιπόν για τις δίαιτες που αποτυγχάνουν είναι ο περιορισμός προσλαμβανόμενης ενέργειας και η πτώση της κατανάλωσης ενέργειας που προκαλεί η ίδια η δίαιτα.

Αυτό το φαινόμενο εξηγεί τις δίαιτες γιογιό, που κυμαίνονται από ταχεία επαναπρόσληψη βάρους σύντομα μετά το τέλος της δίαιτας, μέχρι και την πρόσληψη περισσότερων κιλών από τα απολεσθέντα.

Οι περισσότεροι παχύσαρκοι ήταν λιγότερο παχύσαρκοι, μέχρι που ξεκίνησαν τις δίαιτες.

Η κάθε δίαιτα οδηγεί, μέσω ενεργοποίησης μηχανισμών ομοιόστασης, σε μειωμένη κατανάλωση ενέργειας, και αυξημένη όρεξη ώστε να αναπληρωθεί η ενέργεια που χάνεται.

Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι μηχανισμοί αυτοί παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη διακοπή της δίαιτας και την επιστροφή στη συνηθισμένη διατροφή.

Αυτό σημαίνει ότι όταν μετά τη δίαιτα επιστρέψουμε στη συνηθισμένη διατροφή, ο μεταβολισμός παραμένει πεσμένος παρά την αυξημένη πρόσληψη θερμίδων.

Το αποτέλεσμα είναι να ξαναπαίρνουμε σύντομα κιλά, να έχουμε την τάση να επιστρέψουμε στο αρχικό βάρος, ή ακόμα και να παίρνουμε ακόμα περισσότερα κιλά από όσα χάσαμε.

Μεταβολισμός και κετονικά σώματα:

Η τροφή μετατρέπεται σε ενέργεια μέσα στα μιτοχόνδρια των κυττάρων μέσω του κύκλου του Krebs, μιας πολύ βασικής μεταβολικής αντίδρασης.

Αυτό που γνωρίζουμε από τον κύκλο του Krebs είναι ότι ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί κατά προτίμηση γλυκόζη για την παραγωγή ενέργειας.

Όταν όμως δεν υπάρχει διαθέσιμη γλυκόζη στον κύκλο του Krebs εισέρχονται κετονικά σώματα και αναλαμβάνουν το ρόλο της παραγωγής ενέργειας.

Τα κετονικά σώματα προέρχονται από τον καταβολισμό λιπών και πρωτεϊνών.

Σε έναν φυσιολογικό ενήλικα που εμφανίζει φυσιολογικά επίπεδα καθημερινής δραστηριότητας, η συνεχής χρήση των μυών δρα προστατευτικά, μειώνοντας τον καταβολισμό μυών που είναι η πιο σημαντική πηγή πρωτεΐνης.

Συνεπώς τα κετονικά σώματα προέρχονται κατά κύριο λόγο από καταβολισμό λίπους.

Η ποσότητα γλυκόζης που υπάρχει στο αίμα μετά το γεύμα επαρκεί για παραγωγή ενέργειας για μια ώρα περίπου.

Όταν τα επίπεδα γλυκόζης αίματος αρχίζουν να μειώνονται, ξεκινά ο καταβολισμός του γλυκογόνου που είναι αποθηκευμένο στο ήπαρ.

Υπολογίζεται ότι υπό φυσιολογικές συνθήκες το γλυκογόνο ήπατος επαρκεί για περίπου 8 με 10 ώρες.

Σε νηστεία που παρατείνεται πέρα των 10 ωρών, ο οργανισμός στηρίζεται για την παραγωγή ενέργειας αποκλειστικά στην παραγωγή κετονικών σωμάτων, που προέρχονται σχεδόν αποκλειστικά από το λίπος.

Ο καταβολισμός λίπους συνεχίζει ως το επόμενο γεύμα με υδατάνθρακα, που θα οδηγήσει σε απελευθέρωση ινσουλίνης, η οποία πάλι θα διακόψει τη λιπόλυση μέχρι την επόμενη πλήρη κατανάλωση των αποθεμάτων γλυκογόνου.

Τι είναι η διαλειμματική ή διαλείπουσα νηστεία;

Προτιμότερος όρος είναι ο χρονικός περιορισμός της διατροφής, καθώς περιγράφει καλύτερα το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Βασική αρχή που χαρακτηρίζει τη διαλειμματική νηστεία είναι να μειωθεί το χρονικό παράθυρο γνωστό κι ως παράθυρο διατροφής μέσα στο οποίο καταναλώνονται όλα τα γεύματα, χωρίς να αυξηθούν οι προσλαμβανόμενες θερμίδες.

Επιτυγχάνεται έτσι καταβολισμός (καύση) λίπους κατά τη διάρκεια του παράθυρου της νηστείας.

Αρχικά δεν επιδιώκουμε μείωση των συνολικά προσλαμβανόμενων θερμίδων.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η πτώση κατανάλωσης ενέργειας συμβαίνει μετά από τουλάχιστον μια εβδομάδα υποθερμидικής δίαιτας.

Η διατήρηση της συνολικής πρόσληψης ενέργειας σε σταθερά επίπεδα αποτρέπει την επιβράδυνση του μεταβολισμού.

Ωράρια χρονικού περιορισμού στη διαλειμματική (διαλείπουσα) νηστεία και η σημασία το 16/8:

Υπάρχει μεγάλη ανομοιογένεια στον ορισμό και στα προγράμματα διαλειμματικής νηστείας.

Προτού ξεκινήσει κάποιος πρόγραμμα διατροφής με διαλειμματική νηστεία καλό είναι να πάρει την άποψη ειδικού με αντίστοιχη εμπειρία για να μην μπει σε μια διαδικασία να “διαλέξει” μεταξύ των 16/8, 18/6 ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα χωρίς να έχει εκτιμηθεί η κατάσταση της υγείας του.

Με βάση τις περισσότερες μελέτες, και τις συστάσεις των ειδικών γιατρών διεθνώς, ο καλύτερος τρόπος να ακολουθηθεί κανείς τη διαλειμματική νηστεία είναι ο εξής:

- **Διαλειμματική νηστεία με Ωράριο 16:8**, δηλαδή παράθυρο διατροφής 8 ωρών και νηστεία 16 ωρών. Είναι το πρόγραμμα διατροφής που δουλεύει επαρκώς για τον περισσότερο κόσμο.
- **Διαλειμματική νηστεία με Ωράριο 18:6**, δηλαδή παράθυρο διατροφής 6 ωρών και νηστεία 18 ωρών. Θεωρείται ότι έχει καλύτερα αποτελέσματα από το 16:8 και άρα είναι προτιμητέο.
- **OMAD (One Meal A Day)**. Το πρόγραμμα με το καλύτερο αποτέλεσμα θεωρείται το ένα γεύμα την ημέρα. Δεν είναι εύκολο, ούτε εφικτό από όλους. Για να φτάσει κάποιος στο ένα γεύμα την ημέρα θα έχει περάσει πρώτα από τα προηγούμενα 2 προγράμματα.

Τι μπορώ να τρώω στη διαλειμματική νηστεία κατά τη διάρκεια του παραθύρου νηστείας 16/8 ή 18/6;

Όποια κι αν είναι η διάρκεια του παράθυρου στη διαλειμματική νηστεία, είτε δηλαδή ακολουθείται το 16/8 είτε το 18/6, **επιτρέπονται μόνο:**

- Νερό
- Καφέ
- Τσάι (κατά προτίμηση πράσινο, όχι γεύση φρούτων)
- Όχι Ζάχαρη
- Όχι Γλυκαντικά
- Όχι γάλα
- Επιτρέπεται μόνο πράσινη στέβια με επιφύλαξη.

Τι μπορώ να τρώω κατά τη διάρκεια του παράθυρου διατροφής;

Όταν κάνετε διαλειμματική νηστεία θα έχετε ένα χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο θα μπορείτε να τρέφεστε και να πίνετε κανονικά, το οποίο αποκαλείται και ως παράθυρο διατροφής

Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα ισχύουν τα παρακάτω:

- Δεν υπάρχουν ιδιαίτεροι περιορισμοί αρχικά (στις πρώτες ημέρες της διαλειμματικής νηστείας)
- Προτιμούμε ισορροπημένη διατροφή, άφθονες σαλάτες και λαχανικά
- Κρέας και ψάρι καταναλώνουμε ελεύθερα
- Προτιμάμε περιορισμό στους υδατάνθρακες και κατά το δυνατόν αποφυγή ζάχαρης και γλυκών
- Ξεκινάμε το παράθυρο διατροφής με ένα πολύ ελαφρύ γεύμα καθώς μεγάλα γεύματα μπορεί να προκαλέσουν έντονη δυσφορία

- Αν δεν είναι επαρκής η απώλεια βάρους προσθέτουμε περιορισμούς στη διατροφή, με εστίαση κυρίως στους υδατάνθρακες.

Ποιες είναι οι καλύτερες ώρες της μέρας για διαλειμματική νηστεία;

Η επιλογή του παραθύρου διατροφής παίζει τεράστια σημασία στην επιτυχία της διατροφής, αλλά και στη μακροχρόνια υιοθέτηση της ως τρόπου ζωής.

Ιδανικός χρόνος παραθύρου διατροφής στη διαλειμματική νηστεία θεωρείται το πρωί, δηλαδή 7-8 το πρωί με 3-4 το απόγευμα εφόσον ακολουθείται ωράριο 16/8.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, 2 ώρες προ της αφύπνισης συμβαίνει αύξηση των επιπέδων κορτιζόλης που είναι μια πολύ σημαντική ορμόνη.

Η προσαρμογή του παραθύρου διατροφής στην άνοδο επιπέδων κορτιζόλης πετυχαίνει τα καλύτερα αποτελέσματα τόσο στον έλεγχο βάρους όσο και στην αντιγήρανση με βάση κάποιες μελέτες.

Πιο σημαντικό όμως για τη βιωσιμότητα της διαλειμματικής νηστείας είναι να προσαρμοστεί το παράθυρο της διατροφής στον τρόπο ζωής παρά το αντίθετο.

Και τις περισσότερες φορές ο τρόπος ζωής περιλαμβάνει πρόσληψη θερμίδων το βράδυ.

Πολλές φορές τα ωράρια εργασίας δεν επιτρέπουν κανονικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας και αναγκαστικά τρώμε ένα μεγάλο γεύμα το βράδυ.

Κοινωνικές έξοδοι με γεύμα και/ή αλκοόλ συνήθως γίνονται το βράδι.

Η κοινωνικοποίηση του μέσου Έλληνα περιφέρεται γύρω από ένα τραπέζι εστιατορίου ή κέντρου διασκέδασης αργά το βράδι.

Αν το παράθυρο διατροφής έχει οριστεί για το πρωί, κοινωνικές δραστηριότητες θα οδηγήσουν σύντομα σε πλήρη αποτυχία.

Είναι λοιπόν προτιμότερο ένα παράθυρο διατροφής ως αργά το βράδυ, ιδανικά 3-11 ή 4-12 για όσους ακολουθούν πρόγραμμα 16/8.

Πως γίνεται η προσαρμογή στη διαλειμματική νηστεία και το πρόγραμμα 16/8 ή 18/6;

Η μετάβαση, από μια διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες με πολλά γεύματα μέσα στη μέρα, στα ωράρια διαλειμματικής νηστείας, είναι δύσκολη, ειδικά στις πρώτες εβδομάδες.

Ο μεταβολισμός είναι ακόμα προσαρμοσμένος στην καύση υδατανθράκων με επακόλουθες μεγάλες αυξήσεις των επιπέδων ινσουλίνης.

Δεν υπάρχει η μεταβολική ευελιξία ώστε να κινητοποιούνται νωρίς κετονικά σώματα.

Συνεπώς σ αυτή τη φάση περίοδοι παρατεταμένης νηστείας μπορεί να προκαλέσουν πολύ έντονο αίσθημα πείνας.

Οι καλύτερες στρατηγικές προσαρμογής στη διαλείπουσα νηστεία είναι:

- *Για παράθυρο διατροφής το απόγευμα, καθυστερούμε το πρωινό για 1-2 ώρες ανά μια εβδομάδα. Δηλαδή αν συνηθίζουμε να τρώμε πρωινό στις 8, την πρώτη εβδομάδα το καθυστερούμε ως τις 10, τη δεύτερη εβδομάδα*

το καθυστερούμε ως τις 12 κοκ, μέχρι που καταργούμε το πρωινό γιατί φτάνουμε στην ώρα του μεσημεριανού.

- Για παράθυρο διατροφής το πρωί, τρώμε βραδινό γεύμα 1-2 ώρες νωρίτερα ανά μια εβδομάδα αντίστοιχα με το παραπάνω.
- Οι πρώτες εβδομάδες είναι δύσκολες στη διαλειμματική νηστεία. Γύρω στην 3η-4η εβδομάδα γίνεται η πλήρης μεταβολική προσαρμογή στον μεταβολισμό λίπους.
- Η πείνα έρχεται σε κύματα και φεύγει σε κύματα. Με λίγη προσπάθεια προσπερνάμε το κύμα της πείνας και την ξεχνάμε.
- Ο καφές και το πράσινο τσάι βοηθάνε στην καταστολή του αισθήματος της πείνας
- Λίγο αλάτι κάτω από τη γλώσσα επίσης βοηθάει στην καταστολή του αισθήματος της πείνας.

Διαλειμματική νηστεία 16/8 ή κετονικές δίαιτες;

Η διαλειμματική νηστεία 16/8 και οι κετονικές (keto, Ducan, Atkins, κρεατοφαγία κτλ) δίαιτες λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο.

Η μείωση της απελευθέρωσης ινσουλίνης οδηγεί σε παρατεταμένη κέτωση.

Ο μεταβολισμός κατά βάσει είναι προσαρμοσμένος στις καύσεις λίπους.

Το αποτέλεσμα είναι η σημαντική απώλεια σωματικού βάρους, κυρίως σημαντικού λίπους.

Η διαφορά είναι ο τρόπος με τον οποίο επιτυγχάνεται η κέτωση και η δυνατότητα μακροχρόνιας συνέχισης της δίαιτας.

Οι κετονικές δίαιτες είναι εξαιρετικά επιτυχείς αλλά είναι πολύ απαιτητικές και αυστηρές στα προγράμματά τους.

Το πολύ χαμηλό περιεχόμενο σε υδατάνθρακες είναι δύσκολο να συντηρηθεί.

Η διαλειμματική νηστεία από την άλλη, παρά τον χρονικό περιορισμό, επιτρέπει μια ελευθερία στο περιεχόμενο της διατροφής.

Για τον μέσο εργαζόμενο που δεν έχει τον χρόνο να ασχοληθεί με συνεχή προετοιμασία γευμάτων, η διαλειμματική νηστεία, ειδικά η 16/8, είναι πολύ εύκολη.

Σημαντικό στη μακροχρόνια επιτυχία μιας διατροφής είναι το να γίνει τρόπος ζωής.

Αυτό είναι πολύ πιο εύκολο να γίνει στην περίπτωση της διαλειμματικής νηστείας παρά στις κετονικές δίαιτες.

Η μακροχρόνια διατήρηση της διαλειμματικής νηστείας θεωρείται επίσης πολύ πιο ασφαλής από τις κετονικές δίαιτες.

Η επιλογή δίαιτας είναι θέμα που εξατομικεύεται ανάλογα με τις συνήθειες και τις προτιμήσεις του καθενός.

Πιθανώς η διαλειμματική νηστεία 16/8 να μην είναι εφαρμόσιμη σε όλους, όμως είναι εύκολο να ακολουθηθεί από τη συντριπτική πλειοψηφία του πληθυσμού.

Εναλλασσόμενη Νηστεία και 5/2:

Στην εναλλασσόμενη νηστεία έχουμε εναλλαγή ανάμεσα σε μέρες φυσιολογικής διατροφής και μέρες μειωμένης πρόσληψης τροφής.

Σε αρκετές μελέτες φαίνεται να έχει πολύ καλά αποτελέσματα, ειδικά όταν συνδυάζεται με διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες.

Στη νηστεία 5/2 έχουμε 2 μη συνεχόμενες ημέρες πολύ μειωμένης πρόσληψης τροφής, χωρίς περιορισμούς για την υπόλοιπη εβδομάδα.

Φαίνεται να είναι αποτελεσματική, αλλά όχι περισσότερο από τις συνήθεις υποθερμιδικές δίαιτες.

Συχνότερες ερωτήσεις για τη διαλειμματική νηστεία

Δεν είναι η διαλειμματική νηστεία αφύσικη;

Ιστορικά η διαλειμματική νηστεία είναι ο πιο αρχαίος τρόπος διατροφής.

Στην ιστορία του ανθρωπίνου είδους, οι περίοδοι υπερπροσφοράς τροφής, με τη δυνατότητα κατανάλωσης πολλών γευμάτων την ημέρα υπήρξαν λίγες και πρόσφατες.

Για εκατομμύρια χρόνια το ανθρώπινο είδος στηρίχθηκε στην ικανότητα να λειτουργήσει καταναλώνοντας μόνο λίπος για ενέργεια για πολλές μέρες ή ακόμα και εβδομάδες.

Η μεγαλύτερη περίοδος απόλυτης νηστείας παχύσαρκου ασθενούς που έχει καταγραφεί είναι πάνω από 300 ημέρες, χωρίς να έχουν διαπιστωθεί παρενέργειες.

Η διαλειμματική νηστεία είναι ασφαλέστατη και φυσικότερη για το ανθρώπινο είδος.

Πως θα αντέξω τόσες ώρες χωρίς τροφή; Δεν θα ζαλίζομαι;

Οι πρώτες εβδομάδες είναι δύσκολες, για αυτό και ακολουθούμε σταδιακή προσαρμογή.

Όταν συμβεί η προσαρμογή στον μεταβολισμό λίπους, τότε ο μεταβολισμός αποκτά τις ορμονικές οδούς για να ξεκινάει ταχύτατα ο μεταβολισμός κετονικών σωμάτων.

Μόλις ο οργανισμός μας αρχίσει τις καύσεις λίπους, τότε αποκτά πρόσβαση σε μια πολύ πλούσια αποθήκη ενέργειας.

Κοινό χαρακτηριστικό όσων ξεκινούν διαλειμματική νηστεία είναι ότι μόλις αποκτήσουν τη μεταβολική ευελιξία της κέτωσης, νιώθουν μια φοβερή ευεξία και νιώθουν ότι έχουν πολύ ενέργεια.

Μπορώ να κάνω γυμναστική με διαλειμματική νηστεία;

Η γυμναστική είναι όχι μόνο εφικτή και επιθυμητή, αλλά και επιτείνει τη δράση της κέτωσης.

Για την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος, η γυμναστική πρέπει να γίνεται στο τέλος του παράθυρου της νηστείας, αμέσως πριν από το πρώτο γεύμα.

Δεν είναι κακή η κέτωση για τον οργανισμό;

Δεν πρέπει να συγχέουμε μια φυσιολογική αντίδραση στη νηστεία όπως είναι η κέτωση, με τη διαβητική κετοξέωση.

Η δεύτερη είναι μια δυνητικά θανατηφόρα κατάσταση που συμβαίνει σε διαβητικούς όταν η παραγωγή ινσουλίνης είναι μηδενική.

Αυτό δε συμβαίνει ποτέ σε ανθρώπους που μπορούν αν χρειαστεί να παράγουν ινσουλίνη.

Μπορεί να λειτουργήσει ο οργανισμός χωρίς υδατάνθρακες;

Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να παράγει αμινοξέα, πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες.

Αυτά που δε μπορεί να παράγει αποκαλούνται απαραίτητα. Υπάρχουν απαραίτητα αμινοξέα που δε μπορεί να παράγει ο οργανισμός μας και πρέπει να προσλάβει με τη διατροφή.

Υπάρχουν απαραίτητα λίπη που δεν μπορεί να παράγει ο οργανισμός μας και πρέπει να προσλάβει με τη διατροφή.

Υπάρχουν επίσης λιποδιαλυτές βιταμίνες που μπορούν να απορροφηθούν μόνο όταν λαμβάνονται μαζί με λίπος.

ΔΕΝ υπάρχουν απαραίτητοι υδατάνθρακες καθώς ο οργανισμός μας μπορεί να παράγει όσους χρειάζεται.

Η ελάχιστη απαραίτητη πρόσληψη υδατανθράκων είναι θεωρητικά μηδενική.

Μπορεί να λειτουργήσει ο εγκέφαλος χωρίς υδατάνθρακες;

Υπάρχει ο μύθος ότι ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί αποκλειστικά γλυκόζη ως πηγή ενέργειας.

Στην πραγματικότητα τα κετονικά σώματα είναι επίσης άριστη πηγή ενέργειας για τον εγκέφαλο.

Άτομα που βρίσκονται σε κέτωση νιώθουν μεγαλύτερη ενέργεια και ευεξία.

Κυρίως, υπάρχουν πολλές μελέτες που δείχνουν ότι ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις όπως π.χ. Νόσο Alzheimer εμφανίζουν πολύ καλύτερη νοητική λειτουργία όταν βρίσκονται σε κέτωση.

Δεν είναι το πρωινό το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας;

Το πρωινό ΔΕΝ είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.

Πρόκειται για έναν μύθο που έχει τις ρίζες του στο μάρκετινγκ στις ΗΠΑ τη δεκαετία του 1920.

Τυχαιοποιημένες μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα που τρώνε πρωινό, σε σχέση με άτομα που το αποφεύγουν, καταναλώνουν καθημερινά γύρω τις 260 θερμίδες περισσότερες, αυξάνουν το βάρος τους κατά 440 γραμμάρια κάθε 5 εβδομάδες, χωρίς να εμφανίζουν κανένα βραχυχρόνιο ή μακροχρόνιο πλεονέκτημα στους δείκτες υγείας.

Αν τρώμε βράδι δεν παχαίνουμε περισσότερο;

Άλλος ένας διατροφικός μύθος που έχει καταρριφθεί από πρόσφατες μελέτες.

Αν το ενεργειακό περιεχόμενο της τροφής δεν αλλάζει, η ώρα στην οποία καταναλώνεται δεν προκαλεί αύξηση βάρους.

Μελέτες που συνέκριναν άτομα που κατανάλωναν σχεδόν τις μισές καθημερινές θερμίδες το πρωί ή το βράδι, δε βρήκαν καμία διαφορά στην απώλεια βάρους.

Από την άλλη, αν οι διατροφικές επιλογές του βραδινού φαγητού είναι ιδιαίτερα ανθυγιεινές (γλυκά, λιπαρά, μεγάλες ποσότητες ψηλής θερμιδικής αξίας κτλ.), ή αν πρόκειται για τσιμπολογήματα επιπλέον των υπόλοιπων γευμάτων της ημέρας, τότε σαφώς θα οδηγήσουν σε πρόσληψη βάρους.

Δεν είναι η διαλειμματική νηστεία επικίνδυνη;

Μεγάλος αριθμός αξιόπιστων μελετών έχουν αποδείξει τόσο την αποτελεσματικότητα όσο και την ασφάλεια της διαλειμματικής νηστείας.»

Να γράψουμε για τη χρησιμότητα τού να το γνωρίζει κανείς αν επιθυμήσει να κοιτάξει στο διαδίκτυο το άρθρο για να δει την τελευταία ερωταπόκριση, ότι ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης έλεγε όπως το θυμάμαι, ότι τυχόν εγχειρήσεις θα πρέπει να γίνονται όταν από αυτές εξαρτάται καθολικώς και άμεσα η ζωή τού ανθρώπου.

Με λίγα λόγια όπως το αντιλαμβανόμαστε, θα πρέπει να δοκιμάζονται όταν έχουν εξαντληθεί όλοι οι άλλοι οι τρόποι θεραπείας του και εξακολουθεί να κινδυνεύει με έναν ουσιαστικό τρόπο η ζωή του.

Βέβαια να πούμε και ότι στη φιλοσοφία μας υπερισχύει πως υπάρχουν ελάχιστα πράγματα που ειδικά και σε βάθος χρόνου ισχύουν απόλυτα.

Επαναλαμβάνουμε όμως ότι είναι εξαιρετικά χρήσιμο να γνωρίζει κανείς αυτό που είπε ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης και για τις εγχειρήσεις.

Να αναφέρουμε επίσης ξανά και αυτό που γράψαμε ότι λέει ο ίδιος αρχαίος Σοφός, δηλαδή ο Ιπποκράτης, σχετικά με την ημερήσια πρόσληψη τροφής:

«Ακόμη στο κεφάλαιο 10 στο έργο του «ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΗΣ ΙΗΤΡΙΚΗΣ», ο αρχαίος Σοφός μιλάει για όλους, υγιείς και μη, για ένα γεύμα ημερησίως.

Ή για άλλους και με κάποιο πρόγευμα, αναλόγως αν αυτό τους κάνει ή όχι εν ολίγοις νωθρούς, δηλαδή θα λέγαμε όπως το καταλαβαίνουμε τους βαραίνει.»

21 ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ

Αν μία ημέρα ξεφύγουμε από τα παραπάνω προσπαθούμε να τα τηρήσουμε την επόμενη ή τις επόμενες ημέρες.

Καλύτερα όμως να τα τηρήσει κανείς τις αμέσως επόμενες ημέρες.

Σε καμία περίπτωση από την άλλη μεριά δεν πρέπει να έχει κανείς ενοχές.

Όλα θα γίνουν με τον χρόνο τους.

Αυτοί είναι οι γενικοί κανόνες που φυσικά χωράνε και οι εξαιρέσεις τους και δεν γράφουμε άλλα για αυτά.

Να πούμε επίσης ότι όχι απλώς χωράνε και οι εξαιρέσεις τους, αλλά ακόμη καλύτερα οι εξαιρέσεις αυτές αν γίνονται αραιά και που μία φορά δηλαδή στο τόσο, είναι ακόμη και απαραίτητες για την απρόσκοπτη ομαλή λειτουργία του οργανισμού στο σύνολό του.

Στο σύνολό του δηλαδή και σωματικά και πνευματικά.

Για να μπαίνει δηλαδή και εμπράκτως, το μέτρο στη ζωή του.

Η απόλυτα πιστή εφαρμογή όσον αφορά το οτιδήποτε, ισχυριζόμαστε από την εμπειρία μας πως μάλλον θα δημιουργήσει πρόβλημα στο μέλλον και στη σωματική υγεία του ανθρώπου που πράττει έτσι, πέραν της ψυχικής.

Ακόμη περισσότερο ίσως να δείχνει ήδη πρόβλημα για τον άνθρωπο αυτόν που θα πρέπει και να συνειδητοποιήσει, για να το προλάβει εν τη γενέσει του.

Επίσης να πούμε ότι δεν πρέπει κανείς να αποκλείει κανένα είδος φαγητού από τη διατροφή του, όπως και ότι δεν πρέπει να υπερκαταναλώνει κάποιο ή κάποια.

Το μέτρο και η ποικιλία στη διατροφή είναι απαραίτητα.

Εδώ να αναφέρουμε ότι ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης, επισημαίνει γενικά πως η υγεία προλαμβάνεται ή βρίσκει τη θεραπεία της σε έναν οργανισμό, όταν αυτά που περισσεύουν σε αυτόν αναλώνονται και συνάμα εκείνα που είναι σε έλλειψη στον ίδιο αναπληρώνονται.

Είτε αυτά αφορούν σε κάτι γλυκό, πικρό, αλμυρό και ξινό, είτε σε κάτι υγρό, ξηρό, θερμό και ψυχρό, είτε και γενικότερα αφορούν στα τέσσερα στοιχεία της φύσης φωτιά, νερό, αέρα και γη, που σύμφωνα με τον αρχαίο Σοφό Εμπεδοκλή συνθέτουν τον κόσμο μας, άρα και τον ίδιο τον άνθρωπο.

Δηλαδή η υγεία ενός ανθρώπου προλαμβάνεται ή και βρίσκει τη θεραπεία της, όταν αυτά που μόλις αναφέραμε ισορροπούν με κάποιο μέτρο, τόσο εσωτερικά του όσο και εξωτερικά του.

Ισορροπούν εσωτερικά του και εξωτερικά του, με βάση την αρμονία των αντιθέτων επιδράσεων τους στον οργανισμό.

Ενδεικτικά να ξαναγράψουμε ότι λέει μεταξύ άλλων, ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης στο έργο του “ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ”, κεφάλαιο 2:

«Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας.

Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν ότι υπάρχει, ενώ το φαγητό και το ποτό για να αναπληρώνουν τα κενά.»

Ακόμη δύο επιπλέον πολύ σημαντικοί λόγοι που κάνουν απαραίτητο **το μέτρο και την ποικιλία στη διατροφή**, είναι και επειδή αφενός μεν υπάρχουν και αντιφατικές έρευνες για το τι χρειάζεται και είναι καλύτερο για τον ανθρώπινο

οργανισμό, αφετέρου δε η έρευνα στη διατροφή είναι κάτι που συνεχώς εξελίσσεται και προκύπτουν ολοένα από αυτήν και καινούργια δεδομένα, που λαμβάνουν ακόμη περισσότερους παράγοντες υπόψη τους.

Επίσης χρειάζεται γενικά πολύ και **η καλή** ποιότητα της τροφής.

Ποιότητα περισσότερο δηλαδή με την έννοια της φυσικότητας της τροφής.

Της τροφής δηλαδή που διατίθεται χωρίς χημική επεξεργασία και χημικά πρόσθετα, ή και συνθετική συσκευασία λόγω των μικροπλαστικών.

**Όσο σίγουρο όμως είναι ότι δεν πρέπει να το παρακά-
νει κανείς με αυτά που περιγράψαμε σε όλα αυτά τα
κεφάλαια περί «Πρόληψης και Άσκησης» και περί
«Πρόληψης και Διατροφής», τόσο σίγουρο είναι ότι
χρειάζεται και αξίζει πολύ και η με διάρκεια προσπά-
θειά τους, για να γίνουν όλα αυτά τρόπος ζωής.**

22 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΑΛΟΣΥΝΗ

«Τίς εὐδαίμων, «ὁ τὸ μὲν σῶμα ὑγιής, τὴν δὲ ψυχὴν εὖπορος, τὴν δὲ φύσιν εὐπαίδευτος.»»

««Ποιος εἶναι ευτυχισμένος;» «Αὐτός που ἔχει υγιές σῶμα, γερό μυαλό και καλλιεργημένη φύση.»»

Θαλής ο Μιλήσιος

(ΕΠΤΑ ΣΟΦΟΙ: ΔΙΟΓΕΝΗΣ ΛΑΕΡΤΙΟΣ

Βίοι Φιλοσόφων 1.37, νεοελληνική απόδοση Δημήτριος Λυπουρλής)

Να αναφέρουμε απλά ότι «εὖπορος» στα Αρχαία Ελληνικά σήμαινε ο καλά εφοδιασμένος με κάτι, ή ο εύκολα προσπελάσιμος, ακόμη αυτός που εύκολα πορίζεται και αυτός που βρίσκει πόρο, πέρασμα, διέξοδο δηλαδή ο ικανός, ο εφευρετικός.

Σχολιάζουμε το «τὴν δὲ ψυχὴν εὖπορος», που αποδόθηκε νεοελληνικά στους Βίους Φιλοσόφων από τον κ. Δημήτριο Λυπουρλή, ως «γερό μυαλό».

Από διανοητικής άποψης να πούμε ότι πολλές φορές αυτό που μας πονάει εσωτερικά σαν ιδέα ή σαν κατάσταση, είναι και το γιατρικό.

Το λέει και ένα τραγούδι σε στίχους και μουσική Κώστα Λειβαδά που ερμηνεύει η Ελένη Τσαλιγοπούλου.

Αυτό που πρέπει να κάνει κανείς για να γιατρευτεί, είναι να μετουσιώσει αυτόν τον πόνο που μπορεί να τον βιώνει ως βαθιά πληγή στο είναι του, σε υγεία.

Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν τα πιθανά αρνητικά συναισθήματα που δημιουργήθηκαν από μία άσχημη κατάσταση, λυθούν με τη σκέψη και δώσουν κατόπιν τη θέση τους στην αγάπη και την καλοσύνη.

Όπως το λέει και ένας ξενικός στίχος σε ένα τραγούδι των «Πυξ Λαξ»: **«Η αγάπη είναι η μόνη λύση».**

Πάρα ταύτα όμως όπως κι αν σκέφτεται κανείς, μπορεί πάντα να αναρωτηθεί ή να πει και τι έγινε;

Μήπως το γεγονός το παραπήρα στα σοβαρά;

Να το δει στη σωστή του διάσταση και με τη λογική και τη νοημοσύνη του να βρει την πραγματική αιτία που δημιούργησε αυτήν τη δυσαρμονία και να τη θεραπεύσει.

Να θεραπεύσει την αιτία ακόμη κι αν χρειαστεί να πει σε κάποιον κάτι παράτολμο, για το πρόβλημα που δημιουργήθηκε.

Γενικά να τους υπολογίζει όλους, αλλά και να μην φοβάται τίποτα, καθώς και κανέναν.

Να μην φοβάται τίποτα καθώς και κανέναν, όμως συνάμα και οι πράξεις του να πηγάζουν από καλοσύνη τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τους άλλους ανθρώπους.

Πάρα ταύτα ότι κι αν νομίζει ότι πρέπει να κάνει κανείς κι αν τελικά το κάνει, να προσέχει να μην του δημιουργηθούν ποτέ ενοχές.

Αν του δημιουργηθούν ενοχές, να τις παλέψει.

Να κάνει όλα αυτά που χρειάζονται για να του φύγουν.

Είναι τόσο πολύ αρνητικές για την υγεία οι ενοχές, που κατά τη γνώμη μας ακόμη κι αν χρειάζεται να ξεβρακώσει κανείς

εντελώς την προσωπικότητά του μπροστά σε άλλον ή άλλους, αν είναι και λίγο στον χαρακτήρα του, αν έχει έναν χαρακτήρα χωρίς πολλούς εγωισμούς, προκειμένου να του φύγουν οι όποιες ενοχές ας το κάνει.

Να ξέρει όμως καλά πως είναι σίγουρο ότι αυτό που χρειάζεται δυνητικά να κάνει κάθε φορά σε τέτοιες καταστάσεις και περιπτώσεις, είναι σίγουρα πολύ λιγότερο.

Αν γνωρίζοντάς το αυτό και πάλι επιλέξει να κάνει το κάτι παραπάνω λίγο ή πολύ παραπάνω, ας προσπαθήσει τουλάχιστον να το κάνει υπερήφανα.

Υπερήφανο ξεβράκωμα δηλαδή, για να γελάσουμε εκ του ασφαλούς και λίγο.

Πολλοί άνθρωποι την περισσότερη ώρα της ημέρας τους, σκέφτονται γεγονότα του παρελθόντος.

Όταν ο οργανισμός μας σκέφτεται αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος συνήθως τα σκέφτεται για να τα θεραπεύσει τουλάχιστον φιλοσοφικά στον κόσμο του, δηλαδή στο μυαλό του.

Αυτό δυστυχώς είναι μεν απαραίτητο, κλέβει όμως χρόνο και ποιότητα από τη ζωή του.

Δεν αφήνει ελεύθερη τη σκέψη του αφενός μεν να απολαύσει τη ζωή και το τώρα με όλες του τις αισθήσεις, αφετέρου δε να περιηγηθεί πάντα με τη σκέψη του, εκεί που θέλει και τον ευχαριστεί.

Η ελεύθερη σκέψη είναι ένα πολύ μεγάλο όφελος για τον άνθρωπο και συμβαίνει όταν είναι κανείς με θάρρος ο εαυτός του και συνάμα προσπαθεί να πράττει πάντα το καλό.

Είναι θέμα γενναιότητας όπως λέει ο Θουκυδίδης, αν θεωρήσουμε δεδομένο ότι πάντα προσπαθούμε από τη φύση μας, να πράττουμε το καλό.

Το καλύτερο δε από πολλά καλά είναι κατά τη γνώμη μας, όταν πράττει αυτό που θέλει και νιώθει βαθιά ο άνθρωπος μέσα του.

Με λίγα λόγια προτείνουμε ισχυρά για όλα αυτά που σκέφτεστε πολύ και θέλετε να τα θεραπεύσετε αρχικώς φιλοσοφικά, να προχωρήσετε πολύ και στις πράξεις εκείνες που τα θεραπεύουν.

Να προχωρήσετε πολύ και στις πράξεις εκείνες που τα θεραπεύουν, αν φυσικά κάτι τέτοιο δεν περιορίζεται πρακτικά, μόνο σε κάποια συγκεκριμένη χρονική στιγμή του παρελθόντος.

Δεν περιορίζεται δηλαδή σε κάποια χρονική στιγμή του παρελθόντος που έγινε και δεν αλλάζει και ούτε καν βελτιώνεται παρεμβαίνοντας, αν και το τελευταίο είναι εξαιρετικά δύσκολο να μην μπορεί να συμβεί για έναν εφευρετικό άνθρωπο.

Επίσης προτείνουμε η σκέψη και η συμπεριφορά ενός ανθρώπου, να είναι ορμητική σε αυτά που πιστεύει ότι είναι ακράδαντα σωστά και να παλεύει και με ευγένεια για αυτά.

Η ευγένεια σε όλες τις περιπτώσεις σε τέτοιες στιγμές πάλης ακόμη περισσότερο, είναι πολύ σημαντική.

Είναι πολύ σημαντική επειδή βοηθάει τα μάλα στο να μπορούν να συνυπάρχουν άνθρωποι και με αντικρουόμενα συμφέροντα, πεποιθήσεις, αιτήματα, φιλοσοφία.

Παρόλο που μπορεί να φαίνεται οξύμωρο όταν μπορούν και συνυπάρχουν όλοι αυτοί οι άνθρωποι για όσο συνυπάρχουν, ουσιαστικά βοηθιούνται πολύ ο ένας από τον άλλον

αν δεν αλληλοθεραπεύουν κιόλας τουλάχιστον τη σκέψη και τη φιλοσοφία τους.

«Τὸ ἀντίξουν συμφέρον καὶ ἐκ τῶν διαφερόντων καλλίστην ἁρμονίαν (καὶ πάντα κατ' ἔριν γίνεσθαι)»

«Το αντίθετο συγκλίνει, και απ' τις διαφορές (γεννιέται) η πιο όμορφη αρμονία, και τα πάντα γίνονται με τη διχόνοια.»

Ηράκλειτος

Συνάμα πάντα η σκέψη και η συμπεριφορά του τα υπόλοιπα όπως για παράδειγμα οι πράξεις του έπονται, να είναι επιεικείς και ελαστικές σε νέες απόψεις και ερεθίσματα.

Επιεικείς και ελαστικές όπως ακριβώς συμβαίνει στον πολύ καλοσυνάτο άνθρωπο.

Το ιδανικό θα το πούμε με παράδειγμα από τη φύση.

Είναι όπως ακριβώς παλεύει αδιάκοπα όλο ορμή το ποτάμι για να βγει στη θάλασσα, ενώ ταυτόχρονα προσαρμόζεται και αγκαλιάζει με το νερό του, όλα τα εμπόδια της κοίτης του.

Έτσι και σε εμάς η θάλασσα σκοπός είναι η ζωή.

Επιμέρους στόχοι και αρχές που παλεύουμε για αυτές είναι η ομορφιά, η υγεία, η μακροβιότητα, η αγάπη, η ελευθερία, ο έρωτας, η δικαιοσύνη με αγάπη και αξιοπρέπεια.

Ότι άλλο προκύψει στη ζωή το αγκαλιάζουμε και το διαμορφώνουμε σύμφωνα με τα μέτρα μας, σύμφωνα με τις αρχές μας.

Συνάμα διαμορφωνόμαστε και εμείς από αυτά που συμβαίνουν και έτσι όλοι, όλες, όλα προχωράμε στην εποχή μας και γνώμη μας είναι ότι προχωράμε καλά.

23 ΚΑΠΟΙΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΥΕΛΙΚΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Ακόμη για την υγεία μας να πούμε ότι δεν πρέπει να παίρνουμε και τίποτα πολύ στα σοβαρά.

Αλλά και σοβαρό να είναι κάτι, να μην το παίρνουμε ποτέ πολύ βαριά.

Αυτός είναι και ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης για όλες σχεδόν τις καταστάσεις, όσον αφορά την υγεία.

Χρειάζεται πολύ αυτό.

Ότι ταιριάζει όμως στον κάθε άνθρωπο.

Να πούμε ακόμη για όλα αυτά, ότι εκτός από το όφελος της πρόληψης ίσως και της θεραπείας, ο άνθρωπος δυναμώνει και πάει για άλλα υψηλότερα.

Αν πόνεσε κανείς επειδή τον αδίκησαν αναίτια ίσως και μπροστά σε κόσμο, τότε γνώμη μας είναι ότι κατά κανόνα θα πρέπει να εκφράσει την αδικία για να ξεθυμάνει.

Όσο μπορεί πάντα κατά την γνώμη μας, πιο ήπια και με επιχειρήματα.

Αν δεν μπορεί και τόσο ήπια ας κάνει ότι μπορεί, όμως να εκφραστεί χωρίς να φοβηθεί κάτι ή κάποιον.

Είναι αναγκαίο για την υγεία να εκφράζονται τέτοιες καταστάσεις και είναι σίγουρο ότι υπάρχει πάντα στη ζωή και την κοινωνία μας, χώρος για όλους.

Αφού λοιπόν υπάρχει χώρος για όλους εκφραστείτε, εκφραστείτε, εκφραστείτε.

Ακόμη μην ξεχνάτε ότι όταν εκφραζόμαστε, μπαίνουν αυτόματως κατά κάποιον τρόπο και τα όρια στα λόγια και στις πράξεις των γύρω ανθρώπων, που είναι μπροστά.

Καμιά φορά και των άλλων ανθρώπων, που θα ακούσουν το ότι αντιδράσαμε σε κάτι.

Δυστυχώς φαίνεται ότι η σιωπή από υπερβολική ευγένεια, μερικές φορές επηρεάζει την υγεία και καμιά φορά εκλαμβάνεται και διαφορετικά, δηλαδή ως αδυναμία.

Ειδικά αν η σιωπή από υπερβολική ευγένεια γίνει τρόπος ζωής και αυτό γιατί πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι που θα προκαλούν αυτήν την ευγένεια, όλο και περισσότερο.

Για όλα φαίνεται ότι χρειάζεται μέτρο και ισορροπία.

Τα γράφω όλα αυτά γιατί υπάρχουν πολλοί, συνήθως πολύ καλοί άνθρωποι, που τα κρατούν όλα μέσα τους.

Άνθρωποι που τα επεξεργάζονται και τα δουλεύουν όλα μόνοι τους, με τον εαυτό τους.

Άνθρωποι για παράδειγμα που μπορεί στη σκέψη τους να εκτιμούν κάποιες τουλάχιστον φορές, ότι όταν κάποιοι άλλοι παρεμβαίνουν αρνητικά σε κάτι που ειπώθηκε από κάποιον γενικά και με καλή διάθεση, ειδικά που ειπώθηκε χωρίς να προσβάλλει κανέναν, ότι το κάνουν αυτό ίσως και ασυνείδητα, για να διαμορφώσουν κάπως το πως θα εκφράζεται αυτός και το τι γενικά θα λέει.

Αυτό συμβαίνει επειδή η αποδοκιμασία για κάτι αλλά και η επιδοκιμασία ακόμη, θεωρητικά είναι και τρόποι παρακίνησης συμπεριφοράς εκτός από αυθόρμητης έκφρασης, όπως αυτό αποτυπώνεται στις θεωρίες μάθησης από τους συμπεριφοριστές.

Καταπιέζονται δηλαδή κάποιοι αισθανόμενοι ότι αυτό που θα λένε θα πρέπει να είναι αρεστό από αυτούς τους άλλους, για αυτό και αυτοί οι άλλοι τους εκφράζονται αρνητικά.

Ή που ακόμη στη σκέψη τους, εκτιμούν ότι παρεμβαίνουν αρνητικά κάποιοι για κάτι που ειπώθηκε με καλή διάθεση, ίσως επειδή αισθάνονται άσχημα τη δεδομένη εκείνη στιγμή.

Σε αυτήν τη δεύτερη περίπτωση, οι αρνητικές παρεμβάσεις γίνονται αραιά και που.

Συμβαίνουν δηλαδή μόνο όταν οι άνθρωποι αυτοί, αισθάνονται άσχημα.

Ή που ακόμη μπορεί να συμβαίνει από ανθρώπους που είναι προκατειλημμένοι με τους ίδιους και την προσωπικότητά τους, ή ακόμη και τους εχθρεύονται.

Οι άνθρωποι όμως που πιστεύουν ή και έχουν απλά παρατηρήσει ότι είτε το κάνουν αυτό κάποιοι άλλοι για να ασκούν έλεγχο στην προσωπικότητά τους, είτε από άσχημα για εκείνη τη στιγμή συναισθήματα, είτε από προκατάληψη είτε από εχθρότητα, είτε για τον οποιοδήποτε συνδυασμό των δύο από αυτούς τους λόγους, είτε και για τον οποιοδήποτε συνδυασμό των τριών από αυτούς τους λόγους, είτε και για του τέσσερις αυτούς λόγους ταυτοχρόνως, είτε ακόμη και για κάποιους διαφορετικούς λόγους από αυτούς, έχουν την ιδιαιτερότητα από ευαισθησία ή μάλλον περισσότερο από την ορθή κρίση που δίνει η εμπειρία σίγουρα όμως και από ευαισθησία, ότι κάτι τέτοιο δεν θέλουν να πράττουν και οι ίδιοι για τους άλλους δηλαδή για τους συνανθρώπους τους.

Για αυτό και δεν λένε σχεδόν ποτέ τίποτα.

Ή μάλλον καλύτερα, σχεδόν ποτέ τίποτα το αρνητικό.

24 ΜΕ ΌΡΙΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Είναι σπουδαίο κάποιος να μην λέει τίποτα το αρνητικό, δηλαδή να σκέφτεται και να μιλάει πάντα θετικά όποτε σκέφτεται και μιλάει.

Όμως όχι επειδή στρέφεται τόσο πολύ προς τον εαυτό του.

Όχι δηλαδή να γίνεται για αυτό τόσο πολύ εσωστρεφής.

Όχι να αναλύει τα γεγονότα μέσα του τόσο πολύ, αν αισθάνεται κάτι διαφορετικό.

Ο κάθε άνθρωπος θα πρέπει συνάμα να αγαπάει πολύ και τον εαυτό του.

Να τον αφήνει να μιλάει ελεύθερα, να τον φροντίζει και να τον δικαιολογεί, όποτε χρειάζεται.

Αν κάτι ξεκάθαρα και πολλές φορές για παράδειγμα τού δείχνει ότι σε έναν τομέα δεν τον σέβεται κάποιος που αναγκαστικά συμβιώνουν καθημερινά και για αρκετές ώρες μαζί που άρα δεν μπορεί κανείς να είναι παντελώς ανεκτικός, να μην διστάσει για να ξεθυμάνει να συμπεριφερθεί ίσως ακόμη και παρόμοια αλλά με βεβαιότητα μόνο στον ίδιο τομέα και μόνο σε αυτόν τον άνθρωπο.

Νομίζουμε ότι αυτό τελικά θα βοηθήσει και τη μεταξύ τους σχέση, επειδή αυτή θα γίνει ξεκάθαρη.

Πάντα αν έτσι αισθάνεται και προπάντων ότι κάνει να το κάνει ήπια.

Ο υπερβολικός σεβασμός από την πλευρά του όπως στον ίδιο τουλάχιστον τομέα που πολλές φορές και αποδεδειγμένα ο άλλος δεν τον σέβεται, συνήθως συμβαίνει ή από υπερβολική εσωτερίκευση και καθωσπρεπισμό για το πως θα πρέπει να συμπεριφέρεται σε όλους τους ανθρώπους

συνεπώς και σε εκείνον, ή και κατά τη γνώμη μας πιο συνηθισμένα από συγκεκαλυμμένο φόβο.

Να επισημάνουμε εδώ ότι ο μη συνειδητοποιημένος φόβος, που έτσι συμβαίνει να υπάρχει συνήθως, μπορεί και ενισχύει από μόνος του και την υπερβολική εσωτερίκευση.

Μπορεί βέβαια κανείς με όλη αυτήν τη συμπεριφορά του, να βάζει έτσι απλά νερό στο κρασί του, που κυρίαρχα κάτι τέτοιο είναι προφανώς πολύ καλύτερο, όταν μπορεί να το κάνει τουλάχιστον διατηρώντας την πνευματική του υγεία.

Το καλύτερο δε με διαφορά είναι συνάμα να παίρνει κανείς και τις αποστάσεις του τουλάχιστον τις συναισθηματικές, αλλά εξακολουθώντας να είναι πραγματικά ευγενικός και μαζί του.

Όμως όταν ένας άνθρωπος που συμβιώνει αναγκαστικά αρκετές ώρες την ημέρα μαζί με κάποιον άλλον δεν αναλογίζεται καν τα χοντρά λάθη από κακία που κάνει στη συνύπαρξή του με εκείνον, τότε τείνει να χάνει εξολοκλήρου το μέτρο της έκφρασης της κακίας του προς τον άνθρωπο αυτόν και εκεί εκτιμούμε ότι θα πρέπει ο ίδιος ο άνθρωπος που υφίσταται αυτήν την άδικη συμπεριφορά, να του το βάλει.

Θα πρέπει ο ίδιος να του βάλει το μέτρο, νομίζουμε καλύτερα με έναν αυθόρμητο τρόπο ήπιας όμως αντίδρασης και όχι με έναν μελετημένο τρόπο ακόμη κι αν είναι καλομελετημένος.

Ότι ταιριάζει όμως στον κάθε άνθρωπο, ακόμη και αν του ταιριάζει σε κάποια περίοδο της ζωής του ή με κάποιον συγκεκριμένο άνθρωπο **όχι όμως για πάντα**, να είναι παντελώς και σε όλα τα επίπεδα ανεκτικός ή ακόμη και υποτακτικός, επειδή έτσι αισθάνεται.

Η γενικότερη όμως γνώμη μας είναι ότι η ευγένεια μεν μπορεί και προάγει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα γενικά σε μία κατάσταση, δεν θα πρέπει όμως δε να εκφράζεται απόλυτα, παντού δηλαδή και πάντα· ειδικά και ακόμη περισσότερο όταν η ευγένεια αυτή πραγματοποιείται εις βάρος της υγείας κάποιου ανθρώπου, έστω και της πνευματικής.

Εις βάρος της υγείας κάποιου ανθρώπου, ή **ίσως** και απλά εις βάρος ενός ανθρώπου που δεν θα πρέπει κατά τη γνώμη μας ακόμη στην εποχή μας να ζει με μοναδικό και απόλυτο γνώμονα την ευγένεια, ειδικά αν αυτό που νιώθει είναι κάτι το εντελώς αντίθετο.

Μελλοντικά μπορεί η απόλυτη ευγένεια, γενικά να ενδείκνυται.

Μπορεί να χρειάζεται κυρίως να ασχολούμαστε με αυτήν, επειδή τα άλλα θεμελιώδη προβλήματα της ύπαρξής μας, θα τα έχουμε λύσει.

Δεν συμβαίνει όμως κάτι τέτοιο ακόμη.

Όλα αυτά τα αναφέρουμε βέβαια δεδομένου ότι όλοι θα πρέπει να χωρέσουμε με τον ένα ή με τον άλλον τρόπο και ότι όλοι δηλαδή χωράμε.

Είναι δε σπουδαιότατο τούτο όταν μπορεί και συμβαίνει σε καταστάσεις αναγκαστικής συμβίωσης ανθρώπων, γιατί αυτό σημαίνει τουλάχιστον ότι ο ένας μπορεί και μαθαίνει από τον άλλον και συνεπώς έτσι εξακολουθεί και εξελίσσεται η σχέση τους.

Εξελίσσεται η σχέση προς το καλύτερο, όταν υπερισχύει στη συνισταμένη της δύναμη η ενωτική αγάπη.

Εξελίσσεται η σχέση προς τη διάσπαση, όταν υπερισχύει στη συνισταμένη της δύναμη η αποσυνθετική κακία.

Όμως σε έναν χώρο ευρύτερο, όλοι πρέπει να χωρέσουμε και οι πιο ευγενικοί και οι πιο αγενείς.

Και αυτοί που προχωράνε με τον χαρακτήρα τους γρήγορα και αυτοί που προχωράνε αργά και αυτοί που προχωράνε πολύ αργά ή ακόμη και πάρα πολύ αργά, όπως «τα κακόμοιρα τα σκαντζοχοιράκια» στην ταινία «Πρώτη Φορά Νονός».

Όμως επαναλαμβάνουμε ότι είναι πολύ ωραίο κανείς, κατά κανόνα να μιλάει θετικά.

Είναι πολύ ωραίο ο λόγος του να είναι δημιουργικός και όχι απλά διαμαρτυρόμενος.

Υπάρχουν άνθρωποι που ακόμη περισσότερο, θέλουν από αγάπη προς τον πλησίον όλοι να εκφράζονται ελεύθερα, για αυτό και σπανίως παρεμβαίνουν συνειδητά με αρνητικά λόγια για κάτι.

Δεν διαφωνούμε με όλα αυτά απεναντίας, αλλά θα πρέπει αυτοί οι άνθρωποι να αγαπάνε τόσο πολύ -όσο τους άλλους ανθρώπους- και τον εαυτό τους.

Να αγαπάνε δηλαδή και τον εαυτό τους, ισάξια.

Αν μόνο συμβαίνει αυτό, θα μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα και οι ίδιοι.

Θα τους δίνει αυτήν τη δυνατότητα, θα τους οδηγεί εκεί ο εαυτός τους.

Αν δεν γίνεται ήδη αυτό με τον εαυτό τους, να πούμε ότι το καλύτερο είναι να προσπαθήσουν άμεσα πολύ, για να επιτευχθεί αυτό κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Όσο νωρίτερα επιτευχθεί αυτό στη ζωή τους τόσο το καλύτερο.

Του λόγου το αληθές θα το διαπιστώσουν μόλις αυτό συμβεί.

Σε κάθε όμως περίπτωση είναι αναγκαίο να εκφραζόμαστε ορισμένες φορές και για να ξεθυμαίνουμε, αν φυσικά έχουμε θυμό.

Ούτε είμαστε, ούτε χρειάζεται να είμαστε, τέλειοι.

Ακόμη θεωρούμε ότι είναι απαραίτητο, να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας με όποιο τρόπο μπορούμε καλύτερα, όταν θίγεται προσωπικά.

Λυπάμαι πολύ που το λέω όμως ασθένειες όπως ο καρκίνος σαρώνουν στην εποχή μας και ένα τέτοιο περιγραφόμενο μοντέλο, ένα μοντέλο σιωπηλής αντιμετώπισης της πραγματικότητας και των καταστάσεων που κάθε φορά προκύπτουν καθώς και συνάμα έντονα αρνητικής, προσωπικής συναισθηματικής φόρτισης, είναι στα πιθανά αίτια που συμβάλλουν σε αυτόν.

Προσέξτε τι γράφω, γράφω συμβάλλουν και όχι ότι προκαλούν την ασθένεια.

Για αυτό κι αν έχει σε κάποιον συμβεί κάτι παρόμοιο, δεν υπάρχει κανένας λόγος φόβου.

Είναι πάντα και πολλές άλλες συνθήκες που θα πρέπει να πληρούνται, για να ευδοκιμήσουν τόσο σοβαρές ασθένειες.

25 ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΚΑΙ ΕΥΓΕΝΕΙΑ

Ακόμη υπάρχουν άνθρωποι που η οξυδέρκεια και η αυτογνωσία τους, τους επιτρέπει να καταλαβαίνουν πως σκέφτονται οι γύρω τους κυρίως από τα λόγια και τις πράξεις τους, αν και πολλοί αισθάνονται κιόλας αυτά που μόλις γράψαμε και απλά τα λόγια και οι πράξεις τους, επιβεβαιώνουν αυτήν τους την αίσθηση.

Αυτό συμβαίνει ακόμη κι όταν αυτοί οι γύρω τους, δεν συνειδητοποιούν τα βαθύτερα αίτια που μιλάνε και πράττουν έτσι.

Όταν όμως τα λόγια τους είναι ακόμη και πολύ αρνητικά, παρόμοιες ίσως και οι πράξεις τους, δεν τους συμπεριφέρονται «αναλόγως».

«Αναλόγως» δηλαδή όπως συμπεριφέρονται σε αυτές τις περιπτώσεις αυθορμήτως οι περισσότεροι.

Συμπεριφέρονται πάντα και σε όλους με ευγένεια και καλοσύνη.

Καμιά φορά ζητάνε και συγγνώμη για κάτι που από αδυναμία έπραξαν, παρατηρώντας τη σκοτεινή σκέψη κάποιου κοντινού τους ανθρώπου, από τον τρόπο που τους συμπεριφέρθηκε.

Αυτό το κάνουν επειδή όταν κάποιος πράξει ακόμη και με πολύ κακία οι ίδιοι μπορούν πάντοτε να πράττουν αρμονικά και με καλοσύνη καθόλου δε ανταποδίδοντας, με απώτερο σκοπό τους να εξομαλυνθεί με αξιοπρέπεια η όλη κατάσταση.

Αυτό συμβαίνει επειδή η αγάπη παραβλέπει, προσπερνάει τα κακώς κείμενα οποιουδήποτε και μπορεί

να εξομαλύνει πραγματικά, πρακτικά και συνολικά τις αρνητικές καταστάσεις.

Λέγεται επίσης και ότι οι άνθρωποι που έχουν την τάση να είναι γενικώς αρνητικοί, συμβαίνει να χρειάζονται ακόμη περισσότερη αγάπη, από ότι συνήθως οι περισσότεροι.

Έτσι αν κάποια στιγμή αντιδράσουν και οι ίδιοι έστω και λίγο αρνητικά, μπορεί και να ζητήσουν συγγνώμη επειδή δεν μπόρεσαν να προβλέψουν ή να εξομαλύνουν εξ αρχής αρκετά, τη δυσαρμονική κατάσταση που προέκυψε.

Συγγνώμη ασχέτως από ποιον ξεκίνησε αυτή η κατάσταση και σε ποιο ποσοστό υπήρξαν οι ίδιοι μέτοχοι στη δυσαρμονία της ή ίσως ακόμη καλύτερα, μη μέτοχοι αρκετά στην άμβλυνσή της.

Κάποιοι για αυτόν και μόνον τον λόγο τον λόγο της συγγνώμης, εκτιμούν ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν θα πρέπει να είναι και τόσο πολύ έξυπνοι, σκεπτόμενοι ότι μάλλον δεν μπορούν να κατανοήσουν άμεσα, το τι πραγματικά έχει συμβεί.

Ή ίσως ότι οι ίδιοι είναι μάλλον αρκετά έξυπνότεροι, ή ότι αντιλαμβάνονται γενικά καλύτερα το τι ίσως συμβαίνει.

Παρόλο που η έξυπνάδα ενός ανθρώπου μπορεί να φανεί και από πολλά άλλα διαφορετικά πράγματα.

Ή ίσως ακόμη και ότι δεν έχουν προσωπικότητα, επειδή είναι πολύ ήπιοι.

Βέβαια υπάρχουν και πολλοί άλλοι άνθρωποι, που σκέφτονται ότι αυτό ίσως να το κάνουν από καλοσύνη.

Συνήθως είναι αυτοί που σκέφτονται παρόμοια.

Ίσως βέβαια να σκέφτονται ότι το κάνουν και από υπερβολική ευαισθησία, τουλάχιστον για την εποχή που υπάρχουν.

Δεν νομίζουμε όμως ότι χρειάζονται κανόνες για την ευαισθησία ενός ανθρώπου.

Ο μόνος ίσως κανόνας που θα μπορούσαμε να εκφράσουμε και να παραδεχτούμε για την υπερβολική ευαισθησία κάποιου, είναι να την αποδέχεται και να μάθει να ζει σύμφωνα και με εκείνη.

Αν μπορεί επίσης, να την αναπτύξει και να την αναπτύσσει συνεχώς, ακόμη περισσότερο.

Να την προχωράει δηλαδή συνεχώς προς τα άνω.

Χρειάζεται βέβαια πάντα και να ισορροπεί με εκείνη και τους γύρω του.

Όσο ο άνθρωπος αποκτάει αυτογνωσία και καλοσύνη αυτά πάνε μαζί, τόσο η φύση τον κάνει ικανό να αντιλαμβάνεται και το καλό και το κακό και αυτό πιθανότατα να συμβαίνει επειδή όσο κακό κι αν αντιληφθεί, από καλοσύνη δεν θα γίνει επικίνδυνος ούτε για τον ίδιο του τον εαυτό, ούτε για τους γύρω του.

Όμως ο τρόπος για να επιτευχθεί για όποιον θέλει μία παρόμοια συμπεριφορά, βρίσκεται στον στόχο κυρίως που βάζει.

Στο τι θέλει να επιτύχει.

Στην προκειμένη περίπτωση θέλει να επιτύχει την δικαίωση του σε αυτό που έγινε προηγουμένως, ή την εξομάλυνση, την αποφόρτιση των αρνητικών συναισθημάτων, στη σχέση του με τους ανθρώπους;

Επιδιώκει την αντιπαλότητα ή την κατανόηση της θέσης του άλλου;

26 ΜΙΑ ΆΠΟΨΗ

Αν κάποιον τον πλήγωσε κάποιος που αγαπάει πολύ και το σκέφτεται να τον συγχωρήσει, προτείνουμε να το κάνει αφού λύσει τον κόμπο που δημιούργησε στο μυαλό του, η όλη κατάσταση.

Όχι από ανυπομονησία ή λαχτάρα να ομαλοποιηθεί όσο πιο γρήγορα γίνεται μια κατάσταση.

Όλα τα πράγματα θέλουν το χρόνο τους.

Ακόμη θα πρέπει να σκεφτεί ότι δεν μπορεί να τον πληγώσει κάποιος άλλος, αν ο ίδιος είναι σωστός, ακέραιος, αληθινός, σίγουρος για τον εαυτό του.

Είναι και αυτός ο κόμπος που θα πρέπει να λύσει.

Επίσης ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικό χρονικό ορίζοντα που μπορεί να δει, να καταλάβει και να αντιληφθεί εσωτερικά μία οποιαδήποτε κατάσταση.

Είναι λάθος το να εκφράσουμε άμεσα ή πολύ γρήγορα ότι κάτι που μας έκανε κάποιος δεν πειράζει, ακόμη κι αν δεν μας πειράζει πραγματικά καθόλου.

Ο κάθε άνθρωπος πριν από τον καλό λόγο που χρειάζεται να ακούσει, θα πρέπει πρώτα να έχει προλάβει να αναλογιστεί την όποια ευθύνη του μικρή ή μεγάλη, για το οποιοδήποτε συμβάν.

Είναι περισσότερο λάθος για τον ίδιο τον άνθρωπο, που έκανε κάτι λάθος σε κάποιον άλλον.

Τα λάθη βάζουν το μέτρο στις πράξεις κάποιου, μόνο όταν μπορεί και τα αναλογίζεται και για αυτό χρειάζεται προφανώς κάποιος χρόνος.

Αυτά όλα συνεχίζουμε, γίνονται περισσότερο ασυνείδητα στους ανθρώπους, από αυτό που νιώθουν και τους λέει το ένστικτό τους και όχι από υπολογισμούς.

Και για εμάς το καλύτερο είναι να κάνει κανείς ότι αισθάνεται.

Συνάμα να μαθαίνει από όλες τις καταστάσεις και αυτά που προκύπτουν από την αντιμετώπισή τους κατά αυτόν τον τρόπο.

Ίσως βέβαια η υπέρμετρα καλή διάθεση καμιά φορά, να μην είναι και ο καλύτερος σύμβουλος στην πρακτική, στην άμεση αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων.

Είναι όμως ως τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων μας για τους άλλους, ο πιο γλυκός και χαριτωμένος.

Αν κανείς αυτόν που τον πλήγωσε, εξακολουθεί να θέλει να τον αγαπάει, είμαστε παντελώς μαζί του.

Η αγάπη δεν είναι αμαρτία.

Απεναντίας είναι ότι καλύτερο μπορούμε να κάνουμε, κάθε φορά.

Η αγάπη είναι η μόνη πραγματική λύση.

Να μάθει όμως από την όλη κατάσταση και να καταλάβει ποιοι πραγματικά θέλουν το καλό του έμπρακτα.

Αυτό θα συμβεί αν αγαπάει και τον εαυτό του ισάξια.

Να μην το κάνει για να δείξει στους άλλους ή σε αυτόν που τον πλήγωσε, ότι είναι σπουδαίος που μπόρεσε και τον συγχώρεσε καταπίνοντάς το.

Να του κάνει διάφορα όχι με κακία, αλλά και μικροκακία ακόμη αν χρειαστεί για την υγεία του, ας την κάνει για να ξεθυμάνει.

Αν φυσικά έχει κάποιο θυμό.

Αν έχει κάποιο θυμό, ας εκφραστεί και θυμωμένα.

Δεν πειράζει, όλοι πρέπει να χωρέσουμε με υγεία στην κοινωνία μας, αν η έκφραση τής αδικίας που έγινε έχει να κάνει και με την υγεία του.

Όμως ο άνθρωπος μπορεί πάντα να είναι πολύ εφευρετικός και δημιουργικός στο τι θα κάνει για να ανταπεξέλθει σε μια κατάσταση και όταν έχει καλές προθέσεις, η φύση γύρω του τον βοηθάει σε αυτό με χιλιάδες τρόπους.

Ακόμη του δείχνει πάντοτε αν ο άλλος κατάλαβε το λάθος του.

Αρκεί να έχει μάτια και να βλέπει.

Είναι ωραία να γίνεται έτσι, δηλαδή είναι ωραία που γίνεται έτσι και έτσι είναι και πιο ωραία.

Γνώμη μας είναι για αρχή τουλάχιστον να μην το δείξει στους άλλους, ειδικά αν δεν δείξουν έμπρακτα από μικρά-μικρά πράγματα αλλά καμιά φορά και από μεγάλα, ότι έχουν καταλάβει το τι έχει συμβεί.

Αργότερα βλέποντας, νιώθοντας και κάνοντας.

Κάποιοι άνθρωποι αυτές τις εργασίες μπορούν και τις κάνουν για την όποια σκέψη εγκλωβίζει τη διάνοιά τους.

Πως;

Αναζητώντας τη σκέψη που την ελευθερώνει.

Είναι αυτή που εμπεριέχει την περισσότερη καλοσύνη.

Έτσι ο άνθρωπος γίνεται καλύτερος και προχωράει στη ζωή του.

Αυτό είναι πάντα το γιατρικό.

Έτσι λύνονται οι κόμπι του μυαλού.

Ίσως όμως πάλι κάποιες φορές να χρειάζεται ο άνθρωπος να παίρνει απλά τις αποστάσεις του.

Και έτσι συνάμα να δίνει στην κατάσταση και τον χρόνο της, τον πολύ αν χρειαστεί χρόνο της.

27 ΉΤΑΝ ΌΛΑ ΉΡΧΟΝΤΑΙ ΩΡΑΙΑ

Πολλές φορές όταν όλα έρχονται ωραία σε έναν άνθρωπο, εκείνος αποκτάει σιγουριά, ασφάλεια και πολύ καλή γνώμη για τον εαυτό του και από αυθορμητισμό εκφράζεται ελεύθερα.

Τη στιγμή ακριβώς που αποκτάει τη μέγιστη εμπιστοσύνη στον εαυτό του, μπορεί να υποπέσει σε κάποιο λάθος.

Είτε επειδή από υπερβολική εμπιστοσύνη στις ιδέες του χάνει το μέτρο, είτε γιατί όταν εκφράζετε κανείς ελεύθερα φαίνεται ποιος είναι τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Όχι δηλαδή ποιος θέλει να είναι και που με επιμονή, προσπάθεια και υπομονή, θα γίνει στο μέλλον.

Όταν συνειδητοποιήσει κανείς το λάθος του, αισθάνεται άσχημα.

Είναι ακριβώς αυτό το λάθος που θα πρέπει να παρατηρήσει και να το νικήσει την επόμενη φορά, ή κάποια επόμενη φορά.

Δηλαδή να το δει στη σωστή του διάσταση και με τη λογική και τη νοημοσύνη του να βρει την πραγματική αιτία που δημιούργησε αυτήν τη δυσαρμονία και να τη θεραπεύσει.

Έτσι θα λέγεται καλός.

Αέναο τίμημα για να λέγεται αέναα καλός.

Μα όσο το φως νικάει μέσα μας το σκοτάδι, τόσο αυτή η ευχάριστη κατάσταση κρατάει πολύ και η δυσάρεστη τόσο λίγο.

Το γιατρικό πάντα χρειάζεται αν προκύψει ασθένεια.

Έτσι κι εμείς τον πόνο δεν πρέπει ούτε να τον επιδιώκουμε για τον εαυτό μας, ούτε να τον προκαλούμε στους άλλους.

Όμως αν αυτός προκύψει, αν μας πετάξει το γάντι, με λεβεντιά και χωρίς δισταγμό να το σηκώσουμε.

Όποιος αποφεύγει αυτό που του έρχεται, κάποτε θα το βρει μπροστά του.

Προτείνουμε όχι την αποφυγή του λάθους, αλλά να αφήνουν ελεύθερα οι άνθρωποι τα αισθήματά τους να εκδηλώνονται, όπως και οι ίδιοι.

Συνάμα να μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν με καλοσύνη, οποιαδήποτε κατάσταση προκύπτει από μία τέτοια συμπεριφορά.

Ακόμη όμως να αναφέρουμε και ότι η σιωπηλή και με αφοβία βίωση των γεγονότων, δημιουργεί στους ανθρώπους μία κάποιου είδους ηρεμία στο νου τους και στις πράξεις τους.

Η ηρεμία στο νου τους προάγει πολύ την υπομονή και αυτή με την σειρά της, βοηθάει στην ορθή σκέψη και στην ορθή μετέπειτα πράξη.

Ακόμη να πούμε για την υπομονή, αλλά και για όλα αυτά που μόλις γράψαμε για την ηρεμία και την ορθή σκέψη και πράξη, ότι κάνουν πάντα παρέα με την καλοσύνη.

Η υπομονή και η ηρεμία είναι φανερά δύο από τα προϊόντα της καλοσύνης ειδικά τής καλοσύνης με αφοβία, όπως προϊόν τής καλοσύνης είναι και η αποδοχή τής διαφορετικότητας.

Ακόμη προϊόν της καλοσύνης είναι και γενικά η αποδοχή, ή και μόνο η ανοχή.

Προκύπτουν και οι τέσσερις αυτές αρετές του ανθρώπου, υπομονή, ηρεμία, αποδοχή και ανοχή, από την με διάρκεια καλοσύνη του.

Εκτιμούμε όμως ότι χρειάζεται συνάμα για την ανάπτυξή τους ή αν προτιμάτε την ανέλιξή τους και η στον ίδιο βαθμό άφοβη ματιά των γεγονότων.

28 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ακόμη να αναφέρουμε ότι για την υγεία του ανθρώπου, πολύ μεγάλο ρόλο διαδραματίζουν και οι γενετικοί του παράγοντες.

Πολλές φορές τον μεγαλύτερο.

Η ανθεκτικότητα του οργανισμού να μην νοσήσει άμεσα με τις πρώτες δυσκολίες ή και με τις μετέπειτα που θα αντιμετωπίσει στη ζωή του συνοδευόμενος από όχι και τον καλύτερο δυνατό τρόπο σκέψης, τρόπο ζωής, οικείου περιβάλλοντος, διατροφής και άσκησης, είναι κάτι που έχει να κάνει όχι απλά περισσότερο, αλλά κυρίως πια πολύ με τους γενετικούς του παράγοντες.

Αναφέρει η Βικιπαίδεια:

*«Ο **γονότυπος** ενός οργανισμού είναι το πλήρες σύνολο του γενετικού υλικού του.*

Ωστόσο ο όρος χρησιμοποιείται συχνά για να αναφέρεται σε ένα μόνο γονίδιο ή σε ένα σύνολο γονιδίων, όπως ο γονότυπος για το χρώμα των ματιών.

Ο γονότυπος αναμιγνύεται συνήθως με τον φαινότυπο που περιγράφει το τελικό αποτέλεσμα τόσο των γενετικών όσο και των περιβαλλοντικών παραγόντων που δίνουν την παρατηρούμενη έκφραση (π.χ. γαλάζια μάτια, χρώμα μαλλιών ή διάφορες κληρονομικές ασθένειες).

Φαινότυπος είναι όλα τα μορφολογικά, παραγωγικά, ηθολογικά κ.λ.π. χαρακτηριστικά που εκδηλώνει ένας οργανι-

σμός σε μία δεδομένη στιγμή, δηλαδή το μέρος του γονοτύπου του οργανισμού το οποίο μπορούμε (άμεσα ή έμμεσα) να παρατηρήσουμε.

Ο φαινότυπος ενός ανθρώπου είναι κοινώς αποδεκτό ότι εξαρτάται από α) τον γονότυπο που κληρονόμησε από τους γονείς του, β) από μη κληρονομικές περιβαλλοντολογικές επιδράσεις, γ) από αλληλεπιδράσεις των δύο προηγούμενων και δ) από την τυχαία διαφοροποίηση.»

Για το (δ) ο χαρακτηρισμός «τυχαία» διαφοροποίηση, είναι αδόκιμος κατά τη γνώμη μας.

Το γιατί εξηγείτε λίγες γραμμές παρακάτω, εκεί που λέει για τις μεταλλάξεις ότι είναι τυχαίες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπόκεινται και στην επίδραση του περιβάλλοντος.

Τυχαίες με την έννοια ότι η πιθανότητα να εμφανιστεί μια μεταλλαγή, δεν σχετίζεται με το βαθμό χρησιμότητάς της.

Μεταλλαγή και μετάλλαξη είναι το ίδιο πράγμα.

Για εμάς πέραν του οτιδήποτε άλλου μπορεί να ισχύει, οι αλληλεπιδράσεις αυτές επηρεάζονται ίσως και πολύ από τον τρόπο σκέψης τού ανθρώπου, τη βούλησή του, το συναίσθημά του, τον τρόπο ζωής του, εκτιμούμε επίσης ότι ακόμη πιο ιδιαίτερα επηρεάζονται και από τη συμπεριφορά του προς τον ίδιο του τον εαυτό, συνάμα και προς όλες τις άλλες έμβιες και μη οντότητες που συνυπάρχει.

*«Στη Βιολογία με τον όρο **μετάλλαξη ή μεταλλαγή**, χαρακτηρίζεται οποιαδήποτε μεταβολή που μπορεί να συμβεί στο γενετικό υλικό ενός οργανισμού.*

Οι μεταλλάξεις συμβαίνουν με τυχαίο τρόπο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπόκεινται και στην επίδραση του περιβάλλοντος.

Ειδικότερα είναι τυχαίες με την έννοια ότι η πιθανότητα να εμφανιστεί μια μεταλλαγή, δεν σχετίζεται με το βαθμό χρησιμότητάς της.

Ανάλογα με τη σημασία τους στην εξέλιξη διακρίνονται σε ευνοϊκές, επιβλαβείς ή ουδέτερες.

Οι ευνοϊκές μεταλλάξεις στο γονότυπο ενός οργανισμού είναι σπανιότερες και ευνοούνται από τη φυσική επιλογή.

Συχνότερες είναι οι ουδέτερες, οι οποίες δεν επηρεάζουν τον φαινότυπο.

Οι επιβλαβείς μεταλλάξεις εξαλείφονται με το πέρασμα του χρόνου, μπορούν όμως να επιζήσουν αν είναι υπολειπόμενες.»

Από την ιστοσελίδα bioiatriki.gr έχουμε:

«Φυσιολογικά κάθε κύτταρο έχει δύο αντίγραφα από κάθε γονίδιο.

Το ένα κληρονομείται από τον πατέρα και το άλλο από τη μητέρα.

Τα μονογονιδιακά νοσήματα οφείλονται σε μεταλλαγές στο DNA σε ένα γονίδιο.

Τα συχνότερα μονογονιδιακά νοσήματα στον ελληνικό πληθυσμό είναι η μεσογειακή αναιμία και η κυστική ίνωση.

Στην πλειονότητά τους τα μονογονιδιακά νοσήματα κληρονομούνται κατά τον **υπολειπόμενο** τρόπο, δηλαδή όταν και οι δύο γονείς είναι φορείς μεταλλαγής στο ίδιο γονίδιο, ενώ οι ίδιοι είναι υγιείς, και έχουν πιθανότητα 25% να αποκτήσουν πάσχον παιδί.

Σε αυτήν την περίπτωση καθοριστικός παράγοντας είναι τα γονίδια.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η μεσογειακή αναιμία.»

Παρά όμως τον πολύ σημαντικό ρόλο που ξέρουμε καλά ότι διαδραματίζουν οι γενετικοί παράγοντες στην υγεία ενός ανθρώπου, γνώμη μας είναι ότι κι εμείς χρειάζεται πολύ ή ότι έστω είναι πολύ καλύτερο για την ποιότητα της ζωής μας, να κάνουμε ότι μπορούμε για όλα αυτά που μπορούν να επηρεάσουν από τα «έξω» την υγεία τού οργανισμού μας, χωρίς πάντα να το παρακάνουμε.

Η καλή υγεία του οργανισμού μας βοηθάει μέσω της κληρονομικότητας και στην καλύτερη υγεία των απογόνων μας. Στους γενετικούς μας παράγοντες δεν μπορούμε έως σήμερα να παρέμβουμε με τρόπο μηχανικό.

Εκεί που μπορούμε στα σίγουρα και εν ολίγοις να παρέμβουμε και να επηρεάσουμε θετικά την υγεία, τη δική μας και των απογόνων μας, είναι:

- Στο περιβάλλον που θα επιλέξουμε να δραστηριοποιούμαστε.
- Στο κατά πόσο θα βάλουμε την κίνηση γενικώς στη ζωή μας.
- Μπορούμε επίσης να επιλέξουμε μία υγιεινή κατά τη διάρκεια της ζωής μας διατροφή.
- Και ακόμη έναν αισιόδοξο και με πολύ αγάπη για να αποκτήσει και νόημα η ζωή, αυτά μάλλον όλα πως πάνε μαζί, τρόπο σκέψης και τρόπο ζωής.

29 ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Η συνήθεια όπως έχει γράψει εννοούμενος ο αρχαίος Φιλόσοφος Αριστοτέλης και έχουμε αναφέρει και εμείς στο βιβλίο μας *«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»*, δημιουργεί μία δεύτερη φύση στον Άνθρωπο.

Αυτά που χονδρικά σκέφτεται κανείς και πράττει κατ' εξακολούθηση, ενσωματώνονται και γίνονται ένα με τον ίδιο τον εαυτό του και την ιδιαίτερη προσωπική του φύση.

Το τι σκέφτεται και πράττει ο άνθρωπος έχει άμεση σχέση τουλάχιστον με τις επιλογές του, τα συναισθήματά του, τα πρότυπά του, τα βιώματά του.

Όποια κι αν είναι τα βιώματά του αν η οπτική τους γωνία είναι μια γωνία καλοσύνης και δημιουργικότητας, οι επιλογές και τα συναισθήματά του θα έχουν ένα αποτέλεσμα που θα είναι εξαιρετικά όμορφο τόσο για τον ίδιο όσο και για τον περίγυρό του, αρκεί βέβαια να μπορεί και ο περίγυρός του να εκτιμήσει αυτήν την ομορφιά.

Συνήθως την ομορφιά αυτή μπορούν και την εκτιμούν περισσότερο οι άνθρωποι που δεν τους γνωρίζει και πολύ καλά, ή έστω συμβαίνει κατά κανόνα περισσότερο εκείνοι να του εκδηλώνονται αυθορμήτως.

Πολύ συχνά οι πολύ κοντινοί άνθρωποι που δεν διάλεξε στη ζωή του κανείς, αλλά είτε προέκυψαν στην οικογένειά του, είτε στον χώρο εργασίας του και γενικώς σε έναν χώρο που βρίσκεται υποχρεωτικώς και δεν μπορεί ή δεν θέλει να επιβάλλει τις απόψεις του και τα θέλω του για το ποιοι θα υπάρχουν εκεί και το πως θα λειτουργούν, ανταγωνίζονται

την ομορφιά του, κακιώνουν με την ασχήμια που νιώθουν συγκρίνοντάς την με τη δική τους ακόμη και ασυνείδητα και όταν ένας άνθρωπος τελικά καταληφθεί και πάρει τον δρόμο της κακίας, κατά κανόνα μισεί όσο μπορεί περισσότερο να μισήσει τον πιο κοντινό του ενάρετο άνθρωπο.

Όμως εδώ θα μιλήσουμε μόνο για τις πρακτικές και υγιεινές συνήθειες που μπορεί να ακολουθήσει κανείς παρόλο που όλα είναι αλληλένδετα.

Αλληλένδετα δηλαδή και οι θεωρητικές και οι πρακτικές καλές και υγιεινές συνήθειες, επηρεάζουν αμφίπλευρα οι μεν τις δε και οι δε τις μεν.

Επίσης να πούμε ως παρήγορο γεγονός κι ότι όταν εκείνοι οι άνθρωποι απομακρυνθούν από τη ζωή του ενώ έχουν περάσει αρκετό χρονικό διάστημα μαζί για παράδειγμα δύο-τριών χρόνων ή περισσότερο, κατά κανόνα και οι ίδιοι γίνονται καλύτεροι από αυτό που ήταν πριν.

Είναι τόσο σπουδαία η αγάπη που υπάρχει στον καθένα μας και τόσο καθολική η δύναμή της, σε όλους τους έμβιους οργανισμούς ισχυριζόμαστε του Σύμπαντος.

Για τις «Υγιεινές Συνήθειες» προτείνουμε να κάνετε μία σχετική αναζήτηση στο διαδίκτυο και τις πρώτες ιστοσελίδες που θα εμφανιστούν να τις δείτε και να τις αντιμετωπίσετε με κριτική σκέψη.

Δεν είναι όλα όσα γράφουν κατά τη γνώμη μας σωστά.

Ενδεικτικά σας βάζουμε ένα αρκετά καλό άρθρο από αυτά που είδαμε, με τίτλο «10 υγιεινές συνήθειες που οι γονείς

πρέπει να μάθουν στα παιδιά», σχολιάζοντας ελάχιστα κάθε μία από αυτές στο τέλος της.

Μπορεί να αναφέρεται στα παιδιά αλλά όλες αυτές οι συνήθειες είναι πολύ χρήσιμες και για τους ενήλικες.

<https://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/32801/10-ygieines-synitheies-poy-oi-goneis-prepei-na-mathoyn-sta-paidia.html>

«Ως γονείς δεν περνάτε στα παιδιά σας μόνο τα γονίδιά σας. Αργά ή γρήγορα θα υιοθετήσουν και τις συνήθειές σας, καλές ή κακές.

Μπορείτε να δείξετε τη φροντίδα σας μαθαίνοντας τους τις εξής καλές συνήθειες.»

«Κάντε το φαγητό πολύχρωμο»

«Το να τρώμε φαγητά διαφορετικού... χρώματος δεν είναι μονάχα διασκεδαστικό, αλλά και πολύ υγιεινό.

Προσπαθήστε, λοιπόν, να συμπεριλαμβάνετε ποικίλα φρούτα και λαχανικά στα γεύματά τους.»

Προφανώς αυτό ισχύει για μικρούς και μεγάλους, για ανήλικους και ενήλικους.

«Τρώτε πάντα πρωινό»

«Μάθετε στα παιδιά σας από νωρίς πως το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα και πως πρέπει να είναι χορταστικό.

Η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ επιβεβαιώνει πως το να μην τρώμε πρωινό μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες παχυσαρκίας μέχρι και στο τετραπλάσιο.

Επιπλέον, ένα πρωινό με χαμηλά λιπαρά, αλλά πλούσιο σε φυτικές ίνες ελαττώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη και καρδιοπάθειας.»

Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερα και πλουσιότερα γεύματα από τους εδώ και κάποια χρόνια ενήλικες, επειδή ακριβώς ο οργανισμός τους αναπτύσσεται συνεχώς.

Να αναφέρουμε επίσης για άλλη μια φορά, αυτό που γράψαμε ότι λέει ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης για την ημερήσια πρόσληψη τροφής και να προσθέσουμε ότι προφανώς ή αν προτιμάτε πιθανότατα, το γράφει για τους ενήλικες:

«Ακόμη στο κεφάλαιο 10 στο έργο του «ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΗΣ ΙΗΤΡΙΚΗΣ», ο αρχαίος Σοφός μιλάει για όλους, υγιείς και μη, για ένα γεύμα ημερησίως.

Ή για άλλους και με κάποιο πρόγευμα, αναλόγως αν αυτό τους κάνει ή όχι εν ολίγοις νωθρούς, δηλαδή θα λέγαμε ό-πως το καταλαβαίνουμε τους βαραίνει.»

«Διαλέξτε διασκεδαστικούς τρόπους άσκησης»

«Δεν αγαπούν όλα τα παιδιά τον αθλητισμό.

Αυτό, όμως, δεν σημαίνει πως δεν μπορούμε να γυμναστούμε με το παιδί μας -αρκεί να βρούμε μια δραστηριότητα που απολαμβάνει.

Αν το παιδί σας δεν έχει ανακαλύψει ακόμη κάτι που να του αρέσει, παροτρύνετε το να δοκιμάσει, χωρίς πίεση.»

Παιδί και παιχνίδι πάνε πάντα μαζί και αυτό ακριβώς προτείνουμε να κάνετε για αυτό το θέμα.

Καμιά φορά -για να αστειευτούμε και λίγο- και γονείς και παιχνίδι πάνε συχνά μαζί.

«Μην κάθεστε όλη μέρα»

«Αν το παιδί σας βλέπει καθισμένους στον καναπέ όλη την ώρα, μάλλον θα σας μιμηθεί.

Και έρευνες έχουν αποδείξει πως η καθιστική ζωή από νωρίς αυξάνει τον κίνδυνο για παχυσαρκία, προβλήματα συμπεριφοράς και προσαρμοστικότητας στην κοινωνία, αστάθεια στον ύπνο και διαταραχές προσοχής.»

Τα παιδιά μιμούνται και εμπιστεύονται πολύ τον τρόπο σκέψης και τον τρόπο ζωής των γονιών τους και όπως γνωρίζουμε **κίνηση ίσον ζωή**.

Σε αντίθεση η ακινησία δημιουργεί όλα αυτά που το άρθρο περιγράφει μόλις πριν, προφανώς μέσω της ενδεχόμενης παχυσαρκίας και της ψυχολογίας που την ακολουθεί τουλάχιστον στις νεαρές ηλικίες, ασφαλώς και της ψυχολογίας του άγχους που συνήθως προϋπάρχει της παχυσαρκίας.

«Διαβάστε του κάθε μέρα»

«Το διάβασμα είναι η βάση για την ακαδημαϊκή επιτυχία του παιδιού στο σχολείο -και όχι μόνο σε επίπεδο βαθμών.

Όταν το παιδί ξεκινά να διαβάζει από πολύ μικρή ηλικία (μπορείτε να ξεκινήσετε να του διαβάζετε ιστορίες από τους έξι μήνες) αναπτύσσει πολλές γνωστικές δεξιότητες.

Διαλέξτε ιστορίες που του αρέσουν, ώστε να θεωρεί το διάβασμα απόλαυση.»

Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ο εγκέφαλος διαμορφώνεται από τις παραστάσεις που προβάλλονται στη ζωή μας, αλλά

και από αυτά που διαβάζουμε, καθώς και από αυτά που πράττουμε.

Ιδιαίτερα πολύ στις πολύ μικρές ηλικίες που είναι εξαιρετικά εύπλαστος σύμφωνα και με την επιγενετική.

Όταν σε έναν άνθρωπο γίνει καθημερινή συνήθεια το να διαβάζει, το όφελος που προκύπτει από τούτο τείνει να είναι ακόμη και δίχως όρια.

«Νερό, όχι αναψυκτικά»

«Το μήνυμα που θέλετε να δώσετε στο παιδί σας είναι απλό: το νερό είναι καλό, τα αναψυκτικά όχι.»

Η ζάχαρη των αναψυκτικών προσφέρει μόνο κενές θερμίδες και καθόλου θρεπτικά συστατικά.»

Τα αναψυκτικά όχι απλά δεν προσφέρουν τίποτα, αλλά βλάπτουν κιόλας τα μάλα.

Ενώ το καθαρό νερό είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για τον οργανισμό.

«Κοιτάξτε τις ετικέτες των τροφίμων»

«Μάθετε στο παιδί σας να κοιτούν τις πιο βασικές πληροφορίες στην ετικέτα κάθε φαγητού, όπως τις θερμίδες ανά μερίδα, και την ποσότητα κορεσμένων λιπαρών, ώστε να μπορούν να διαλέγουν τρόφιμα που είναι όντως υγιεινά.»

Επίσης τα τρόφιμα δεν θα πρέπει να έχουν πολλή ζάχαρη ή ακόμη καλύτερα να μην έχουν καθόλου καθώς και οποιεσδήποτε γλυκαντικές ουσίες και δεν θα πρέπει να είναι χημικώς επεξεργασμένα και με χημικά πρόσθετα, συντηρητικά, διοξίνες κλπ.

«Φάτε όλοι μαζί»

«Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο για μια οικογένεια να συντονίσει τα προγράμματά της και να απολαύσει ένα οικογενειακό δείπνο, αλλά αξίζει την προσπάθεια, καθώς οι δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας ενισχύονται και τα παιδιά δεν καταλήγουν να καταφεύγουν σε πρόχειρα και ανθυγιεινά σνακ.»

Τίποτα δεν γίνεται σε μια ημέρα, όμως και τίποτα δεν γίνεται αν δεν ξεκινήσει κάποια ημέρα.

Προτείνουμε ισχυρά να το προσπαθήσετε όσο πολύ κι αν χρειαστεί αλλά πάντα αφήνοντάς τους την ελεύθερη επιλογή στο να το κάνουν, το αντίθετο δηλαδή με λίγα λόγια του εξαναγκασμού και της πίεσης.

«Προτείνετε του να περνάει χρόνο με φίλους»

«Οι φιλίες είναι σημαντικές για τη σωστή ανάπτυξη κάθε ανθρώπου, ειδικά στη σχολική ηλικία.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει αρκετούς και διαφορετικούς φίλους, και να περνάει χρόνο μαζί τους.»

Οι φιλίες είναι πολύ σημαντικές πέραν της ανάπτυξης στα παιδιά και για την ποιότητα της ζωής τους.

Τόσο για τον ευχάριστο βίο τους, όσο και για οποιαδήποτε βοήθεια μπορεί να χρειαστούν και να βρουν σε κάποια φίλια τους.

Τόσο ως παιδιά όσο και ως ενήλικες.

Επίσης σύμφωνα με τον αρχαίο Σοφό Επίκουρο, οι φιλίες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ευδαιμονία του ανθρώπου, δηλαδή στην πολλή ηρεμία του και ευτυχία.

«Θετική ενέργεια»

«Είναι πολύ εύκολο για ένα παιδί να απογοητευτεί όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλει.

Μάθετέ του την αξία του να βλέπουμε τα πάντα θετικά και να μην απελπιζόμαστε με τις κακοτυχίες.

Θα το βοηθήσετε να αναπτύξει την αυτοπεποίθησή του, και θα νιώσει πως είναι άξιο και ικανό για αυτά που θέλει να πετύχει.»

Είναι μία δεξιότητα που θα τη χρειαστεί πολύ και ως ενήλικας.

Όπως ξαναγράψαμε τίποτα δεν γίνεται σε μία ημέρα, αλλά και τίποτα δεν γίνεται αν δεν ξεκινήσει κάποια ημέρα.

Προτείνουμε να ξεκινήσετε και να προσπαθήσετε οποιεσδήποτε καλές συνήθειες θεωρείτε εσείς προσωπικά ότι είναι καλές και θα θέλατε να τις είχαν τα παιδιά σας, να τις κάνετε κτήμα πρώτα του εαυτού σας.

Δεν είναι απλό πράγμα το να γίνει κάτι καλό συνήθεια, δηλαδή τρόπος ζωής.

Είναι όμως πολύ ωφέλιμο σωρευτικά και για εσάς και για τους γύρω σας.

Αν πάλι σε κάποιους φαίνεται ως κάτι άνευ αξίας η απόκτηση στη ζωή τους καλών συνηθειών, κάτι δηλαδή το τετριμμένο, κάτι που δεν χρειάζεται να προσπαθήσει κανείς ίσως και καθόλου για αυτό, να πούμε αυτό που έλεγε ο Σοφός Φίλος μας *Αργύρης Τσακαλίας*:

«Όποιος περιφρονεί τα μικρά σκαλοπάτια δεν φτάνει ποτέ στα μεγάλα».

Ο Αργύρης ανέφερε συχνά κιόλας, αυτό που γράψαμε και προηγουμένως.

Δηλαδή ότι:

«Δεν γίνονται όλα σε μια ημέρα, άλλα δεν γίνονται και αν δεν ξεκινήσουνε, κάποια συγκεκριμένη ημέρα».

Να προσθέσουμε όμως και για το απόφθεγμα πριν από το παραπάνω απόφθεγμα, το ότι η απόκτηση καλών και χρήσιμων συνηθειών δεν είναι καν μικρό σκαλοπάτι.

30 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αντί για επίλογο θα βάλουμε περισσότερα από αυτά που βλέπουμε ως καλοσύνη στη συμπεριφορά, από το βιβλίο μας **«Άνθρωπος Και Δημοκρατία»** κεφάλαιο **«Δημοκρατικός Άνθρωπος Και Δημοκρατικό Πολίτευμα»**.

Προτείνουμε όμως με βεβαιότητα να κάνει κανείς εκείνα που αισθάνεται και που προφανώς ταιριάζουν καλύτερα στην προσωπικότητά του, στον χρόνο και στον χώρο που υπάρχει.

«Γράψαμε στο μόλις προηγούμενο κεφάλαιο ότι εν ολίγοις ο μη δημοκρατικός άνθρωπος, επιβάλλει τις απόψεις του οποτεδήποτε κι αν μπορεί.

Εάν δε το επιτυγχάνει και με κρυψίνους πλάγιους τρόπους, είναι και ένας μη ευθύς άνθρωπος.

Και ότι όλα αυτά ίσως να έχουν κάποια διαβάθμιση μίσους και κακίας για να συμβαίνουν, ειδικά στις πιο ακραίες τους μορφές.

Διαβάθμιση μίσους και κακίας που προκύπτει στους ανθρώπους, σύμφωνα με το πόσο δυσαρεστημένοι είναι από τη ζωή τους.

Συνεχίζοντας να πούμε ότι το ακριβώς αντίθετο του μη δημοκρατικού ανθρώπου που περιγράψαμε, είναι ο πραγματικά Δημοκρατικός Άνθρωπος, που κατά κανόνα είναι και Ευθύς.

Συνάμα κατά κανόνα είναι και ευχαριστημένος από τη ζωή του.

Ευθύς τουλάχιστον με την έννοια ότι του αρέσει να φανερώνονται τα πράγματα όταν τον κατηγορούν, επειδή δεν κάνει

κάτι το με οποιονδήποτε τρόπο μεμπτό, ειδικά κάτι από αυτά που συνηθίζουν να του καταλογίζουν.

Απεναντίας πράττει όμορφα για όλους, δηλαδή για δημοκρατικούς ανθρώπους, για μη δημοκρατικούς ανθρώπους, τα θύματά τους και τον εαυτό του.

Οι στόχοι δε του Δημοκρατικού Ανθρώπου για να επιτευχθούν χρειάζονται πολύ χρόνο, όμως αν επιμένει σε αυτούς με ευγένεια, επειδή είναι και οι ίδιοι οι στόχοι του ευγενικοί, νομίζουμε ότι επιτυγχάνονται στη συντριπτική τους πλειονότητα και διατηρούνται και για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα.

Το σημαντικό όμως δεν είναι η επιτυχία του στόχου, αλλά η χαρά του ανθρώπου, όταν είναι πράγματι άνθρωπος.

Για την ανθρώπινή του συμπεριφορά ευθύνεται η καλοσύνη που τον διακατέχει και για την καλοσύνη που τον διακατέχει ευθύνεται η ευχαρίστηση που νοιώθει τόσο που υπάρχει στη ζωή για όσο υπάρχει, όσο και για την προσωπική του θέση μέσα σε αυτή, παντοτινά ισότιμος ανάμεσα σε όλες τις άλλες ζωντανές υπάρξεις του πλανήτη.

Να πούμε εδώ ότι είναι άλλο πράγμα το Δημοκρατικό Πολίτευμα, ακόμη και με την έννοια της λέξης στην Αρχαία Αθήνα και άλλο πράγμα ο Δημοκρατικός Άνθρωπος.

Αυτό κυρίως επειδή το **Δημοκρατικό Πολίτευμα Επιβάλλει Με Την Εκτελεστική Του Εξουσία, υποχρεώνοντας όλους τους πολίτες να δεχθούν εκείνο που ψήφισαν οι περισσότεροι.**

Που ψήφισαν οι περισσότεροι, όσον αφορά το πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας στην Αρχαία Αθήνα.

Ή και όσον αφορά τη θέσπιση νόμων πάντα στην Αρχαία Αθήνα της Δημοκρατίας οι πάρα πολλοί περισσότεροι, με επιπλέον έναν ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων στη διαδικασία.

Το τελευταίο επειδή όλοι οι νόμοι τους τότε, είχαν την ισχύ του σημερινού μας Συντάγματος.

Και αυτή η διαφοροποίηση στην πλειοψηφία για την κατοχύρωση των νόμων στη Δημοκρατία της Αρχαίας Αθήνας ή αν προτιμάτε των νόμων του Συντάγματος έναντι των απλών νόμων στη σημερινή αντιπροσωπευτική δημοκρατία, έχει τη φανερή σημασία ότι θα πρέπει να πραγματοποιηθεί με μια παραπάνω βεβαιότητα, για το άριστο εκείνου που επιθυμεί να προάγει.

Θα μιλήσουμε για όλα αυτά στο βιβλίο αρκετά μετέπειτα, όμως φαίνεται ξεκάθαρα ήδη, η πολύ μεγάλη σημασία που έδιναν σε όλους τους νόμους τους οι αρχαίοι Αθηναίοι σε σχέση με το σημερινό πολίτευμα της Ελλάδας και τους Νεοέλληνες της εποχής μας, που δίνουν ίσως από άγνοια την ίδια σημασία μόνο στη νομοθεσία του Συντάγματος.

Και δεν είναι ότι το Σύνταγμα υπερέχει σε προσοχή έναντι των σημερινών νόμων αλλά όπως εξελίχθηκαν ιστορικά τα γεγονότα, οι υπόλοιποι Ελληνικοί νόμοι χρήζουν μικρότερης του σημασίας, στη θέσπισή τους πάντα από την πολιτεία.

Να πούμε όμως και ότι η Δημοκρατία **επιβάλλει** λόγω πρακτικών προβλημάτων, που προκύπτουν από εκείνους που δεν συμφωνούν με την υλοποίηση των αποφάσεών της.

Είναι δηλαδή για εκείνη αυτό, κάποιο πρακτικό αναγκαίο κακό.

Επειδή όμως στη φιλοσοφία της ικανοποιεί τις γνώμες και τις αποφάσεις των πολλών πολιτών, αυτή η υποχρεωτική επιβολή για κάποιους πολίτες συμβαίνει με τον δικαιότερο τρόπο ή αν προτιμάτε κάνοντας το λιγότερο αναγκαίο κακό, επειδή επιβάλλεται στους όσο το δυνατόν λιγότερους πολίτες.

Οι υπόλοιποι πολίτες αυτές τις αποφάσεις όταν ακόμη ήταν προτάσεις προς ψήφιση τις ψήφισαν, που λογικά σημαίνει ότι με κάποιο τρόπο τις επιθυμούν.

Που λογικά σημαίνει ότι με κάποιο τρόπο τις επιθυμούν ή ότι τις προτίμησαν από όλες τις άλλες προτάσεις που εκφράστηκαν, ακούγοντας κατά κανόνα ή αν προτιμάτε ιδανικά τα επιχειρήματά τους.

Δηλαδή έτσι συμβαίνει μόνο στην άμεση Δημοκρατία και αυτήν εννοούμε εδώ γράφοντας απλά Δημοκρατία.

Συνάμα και το πρακτικό αποτέλεσμα της εφαρμογής αυτής της φιλοσοφίας για την πολιτεία, του να ικανοποιούνται δηλαδή οι αποφάσεις των πολλών πολιτών, είναι αποδεδειγμένα καλύτερο από το να ικανοποιούνται οι αποφάσεις λιγότερων πολιτών για όλους, όπως συμβαίνει στη φιλοσοφία των πολιτευμάτων της ολιγαρχίας και της μοναρχίας, όποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κι αν έχουν εκείνοι που αποφασίζουν για τα κοινά.

Για την ακρίβεια όμως δεν **επιβάλλει** η Δημοκρατία, **επιβάλλει** η εκτελεστική ή διοικητική της εξουσία, που χρειάζεται να αναλάβει ρόλο κυρίως για να υλοποιήσει τις αποφάσεις του λαού.

Δεν είναι δηλαδή τέτοια η ουσία του πολιτεύματος της Δημοκρατίας, αλλά ένα μόλις πρακτικό της τμήμα.

Να υλοποιήσει τις αποφάσεις του λαού, που εξυπακούεται ότι όλο αυτό που περιγράφουμε συμβαίνει στην Άμεση Δημοκρατία και όχι στην αντιπροσωπευτική, που την Άμεση εννοούμε στο εδώ κεφάλαιο με τον όρο Δημοκρατία.

Φανερά όμως σε κάποια οριοθετημένα πλαίσια που μπορεί να έχει μια απόφαση που αγγίζει πολλούς ανθρώπους και όχι μόνον έναν, η άμεση Δημοκρατία αποδίδει όπως ξαναγράψαμε τη δικαιότερη ενέργεια της εξαναγκαστικής πολιτικής εξουσίας, συνδυάζοντας και ένα πολύ καλό πρακτικό αποτέλεσμα ακόμη και για εκείνους που δεν ψήφισαν υπέρ του να γίνει η ενέργεια αυτή, ή τουλάχιστον όχι κατά τον τρόπο που υλοποιείται ή υλοποιήθηκε.

Το τελευταίο ως γεγονός μας το λέει το ότι είτε τώρα είτε στο παρελθόν, οι πιο δημοκρατικές χώρες και σε αυτήν την πρόταση εννοούμε και τις σημερινές αντιπροσωπευτικές δημοκρατίες, κυρίαρχα αν όχι απολύτως ευημερούσαν και ευημερούν στους περισσότερους τουλάχιστον τομείς, έναντι των μη δημοκρατικών χωρών.

Δηλαδή εν ολίγοις η άμεση Δημοκρατία συνδυάζει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για την πολιτεία, ενώ επιβάλλεται ταυτοχρόνως στους όσο το δυνατόν λιγότερους πολίτες της.

Να γράψουμε δε ακόμη μια γραμμή για το Δημοκρατικό Πολίτευμα και να πούμε ότι το αν είναι λάθος κάποια από τις γνώμες των πολλών πολιτών που ψηφίστηκε, τότε περισσότεροι άνθρωποι θα μπορούν να μάθουν δυνητικά από το λάθος τους στην εφαρμογή του πλέον και άρα περισσότεροι θα μπορούν πάντα δυνητικά να βελτιωθούν.

Αυτό συμβαίνει επειδή συνήθως μαθαίνουν από τα λάθη που γίνονται κυρίαρχα οι άνθρωποι που τα κάνουν, επειδή βιώνουν τις συνέπειές τους και μπορούν να γνωρίζουν καλύτερα τα αίτια που τους οδήγησαν, σε εκείνες τις αποφάσεις που τα δημιούργησαν.

Αυτό το λίγο πριν παραπάνω πλεονέκτημα στη λειτουργία της Δημοκρατίας το έχει μόνο το πολίτευμά της, που να επισημάνουμε ότι στη σημερινή κατηγοριοποίησή της εννοούμε την άμεση Δημοκρατία.

Συνεπώς ακόμη και στην αντιπροσωπευτική δημοκρατία της σύγχρονης Ελλάδας, μπορούν μάλλον περισσότερο να μάθουν από τα λάθη τους οι μόλις τριακόσιοι βουλευτές της που νομοθετούν, καθώς και η εκάστοτε κυβέρνηση που παίρνει αποφάσεις με ισχύ νόμου.

Ενώ ο Δημοκρατικός Άνθρωπος συνεχίζουμε, σε αντιδιαστολή με εκείνους που επιβάλλουν στους άλλους τα θέλω τους, δεν επιβάλλει τίποτα σε κανέναν άνθρωπο.

Ζητάει όμως να πληρούνται κάποιες αυτονόητες προϋποθέσεις για τη συνύπαρξή του στον ίδιο χώρο με τους υπόλοιπους ανθρώπους, χωρίς αν δεν καθίσταται αναγκαίο, καν τις αυτονόητες αυτές προϋποθέσεις να τις επισημαίνει.

Μπορεί να το κάνει αυτό επειδή ακριβώς μπορεί να το επιλέξει για τον εαυτό του και να υποστεί μονάχα εκείνος τις αρνητικές και τις θετικές συνέπειες αυτής της επιλογής.

Επίσης κι επειδή δεν χρειάζεται με οποιονδήποτε τρόπο, να ασκεί οποιουδήποτε είδους εξουσία στους γύρω του.

Προφυλάσσουν την ύπαρξή του, τουλάχιστον από τις πολύ σοβαρές επιβουλές που θα χρειαζόταν ίσως τότε να κάνει κάτι, οι νόμοι του κράτους και το Σύνταγμα.

Ή αν προτιμάτε τον προφυλάσσουν οι φόβοι εκείνων που παραβαίνουν τους νόμους, μην και αυτεπάγγελτα ή από καταγγελία αναλάβει ρόλο το κράτος(εξουσία), στην επιβολή των κανόνων δικαίου.

Όταν δεν πληρούνται αυτές οι αυτονόητες προϋποθέσεις για τη συνύπαρξή του με τους γύρω του ανθρώπους, βρίσκει και κάνει παρέα με άλλους ανθρώπους που τις πληρούν.

Με εκείνους που εξακολουθούν να μην πληρούν τις αυτονόητες αυτές προϋποθέσεις και βρίσκονται στον ίδιο χώρο υποχρεωτικώς μαζί του απλά τους ανέχεται, χωρίς ιδανικά

καθόλου να παραπονιέται ούτε καν να αλλάζει στο ελάχιστο η διάθεσή του.

Γράψαμε πως ο Δημοκρατικός Άνθρωπος δεν επιβάλλει, όμως είναι βέβαιο ότι γνώμη έχει και έχει για όλα και κατά κανόνα παίρνει φανερή θέση, εκτός αν κρίνει ότι κάποιες λίγες φορές είναι προτιμότερο να σιωπήσει.

Να σιωπήσει όχι από φόβο ή οποιοδήποτε προσωπικό, συμφεροντολογικό, φαινομενικό όφελος, αλλά επειδή κρίνει ότι κάποιες φορές είναι προτιμότερο συνολικά, να δώσει χρόνο να εξελιχθούν τα πράγματα χωρίς να παρέμβει.

Χωρίς να παρέμβει ούτε καν διακριτικά, εκφράζοντας απλά τη γνώμη του.

Ή κάποιες φορές μπορεί και να μην πει τη γνώμη του, επειδή μπορεί να κινδυνέψει και η ίδια η ζωή του έτσι και την πει.

Όμως και πάλι αυτό δεν το κάνει από φόβο κατά κανόνα δεν φοβάται, δεν θα έφτανε στο σημείο να γίνει Δημοκρατικός άνθρωπος αν φοβόταν έστω και λίγο.

Δεν θα έφτανε στο σημείο να γίνει Δημοκρατικός άνθρωπος αν φοβόταν έστω και λίγο, τουλάχιστον αφού θα μπορούσε να σκεφτεί με κάποιο σφαιρικό τρόπο μετά για τα πράγματα που του έχουν συμβεί στον χώρο και στον χρόνο που υπάρχει και που μπορεί κάποτε πρόσκαιρα να τον φόβισαν.

Δεν παρεμβαίνει με τη γνώμη του χαρίζοντας τη σιωπή του μόνο και μόνο κάποιες φορές, επειδή θέλει και μπορεί να είναι πολύ προσεκτικός οποτεδήποτε κι αν χρειαστεί.

Να αναφέρουμε δε ότι επιθυμεί χιλιάδες φορές περισσότερο να ζει από το να διακινδυνέψει να γίνει ένας μελλοντικός νεκρός ήρωας, αν μπορεί φυσικά πάντα μια τέτοια κατάσταση να την αποφύγει και τότε ανθρώπινα είναι και τα ψέματα ή οι οποιεσδήποτε σε μια ατομική κλίμακα πράξεις, ακόμη κι

αν δεν μπορεί να δοθεί άμεσα πλήρης άφεση αμαρτιών σε αυτές.

Χρειάζονται όμως εξαιρετικά ακραίες καταστάσεις όπως για παράδειγμα κάποια στην εποχή του χούντα συνταγματαρχών, για να υπάρχει πιθανότητα να συμβεί για εκείνον κάτι τέτοιο.

Όμως και πάλι δεν φοβάται, απλά προσέχει.

Προσέχει βάζοντας απλά σε απόλυτη προτεραιότητα, ή αν προτιμάτε απλούστερα σε πρώτη προτεραιότητα, τη μονακριβή ζωή του.

Και μάλλον αν η κατάσταση αυτή είναι πραγματικά έτσι δύσκολη όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, μπορεί να την αποφύγει μόνο αν πραγματικά δεν τη φοβάται.

Γνώμη πάντως έχει.

Να πούμε εδώ ότι καθόλου Δημοκρατικός, δεν είναι και ο άνθρωπος που προσπαθεί να επιβάλλει κάτι ακόμη και ως πιο σωστό, από κάτι άλλο.

Πιο σωστό είτε κατά τη γνώμη του, είτε και κατά γενική ομολογία.

Παρόλο που αυτήν τη συμπεριφορά την επιζητούν ή την έχουν ως πρότυπο οι περισσότεροι άνθρωποι ακόμη και στη σύγχρονη εποχή, είτε για τους φίλους τους είτε για τον ίδιο τον εαυτό τους.

Διατυμπανίζουμε ότι ο Δημοκρατικός Άνθρωπος απεχθάνεται την οποιαδήποτε επιβολή ή έστω την προσωπική επιβολή οποιουδήποτε και θα επιθυμούσε με λόγια και με έργα μόνο τον γόνιμο διάλογο για τη διαλεύκανση των οποιονδήποτε ζητημάτων, έναν γόνιμο διάλογο που επίσης δεν επιβάλλει ούτε καν με τον τρόπο του, στο να πραγματοποιηθεί.

Είναι όμως και κατά κανόνα ευθύς και ταυτόχρονα ιδιαίτερα ευγενικός και επεικής, κυρίως επειδή σέβεται πολύ και νοιάζεται τους συνανθρώπους του.

Συνάμα κι επειδή λογαριάζει τα μάλα τις ιδιαιτερότητες του χαρακτήρα τους, καθώς και γενικότερα εκτιμάει πολύ την υπόσταση της προσωπικότητας τουλάχιστον του κάθε ανθρώπου που συναντάει στη ζωή του.

Ή αν προτιμάτε ευρύτερα, εκτιμάει πολύ την κάθε έμβια και άβια οντότητα, που υπάρχει με κάποιο τρόπο στο Σύμπαν.

Όταν γίνεται διάλογος θα επιθυμούσε και μόνο θα επιθυμούσε αν η άποψή του είναι καλύτερη να την επιλέξει ελεύθερα και ο συνομιλητής του, δηλαδή να πειστεί με αυτήν και τα επιχειρήματά της.

Αν δεν συμβεί αυτό, εξυπακούεται ότι δεν εκφέρει καν γνώμη για το γεγονός.

Εξυπακούεται ότι δεν εκφέρει καν γνώμη για το γεγονός, επειδή επίσης εξυπακούεται ότι είναι αποκλειστικό δικαίωμα του κάθε ανθρώπου και μόνο του κάθε ανθρώπου, η άποψη που έχει για το οποιοδήποτε θέμα.

Αν υπάρξει όμως για αυτόν κάποια καλύτερη πρόταση από τη δική του έστω και υπό προϋποθέσεις, τη συμπεριλαμβάνει άμεσα στη φιλοσοφία του και αν γίνεται την αναπτύσσει κιόλας, επειδή η βελτίωση σε όλους τους τομείς της ζωής και της φύσης, είναι συνειδητοποιημένη πλέον ανάγκη από εκείνον και για τον εαυτόν του.

Επίσης έχει πολύ υψηλά στην ιεραρχία του το να επιλέγει κανείς ελεύθερα και όποιο τρόπο ζωής θέλει ακόμη κι αν βλάπτεται με κάποιο μέτρο ο ίδιος από αυτό το γεγονός, ή αν βλάπτει τον άνθρωπο που επιλέγει τον συγκεκριμένο τρόπο ζωής πάλι με κάποιο μέτρο.

Βλάπτεται ή αν προτιμάτε καλύτερα, τον δυσκολεύει κάπως περισσότερο.

Το προτιμάει χιλιάδες φορές περισσότερο αυτό από το να επιβάλλεται με οποιονδήποτε τρόπο από τον ίδιο ή και καθόλου από τον ίδιο, ακόμη και το αδιαμφισβήτητα σωστότερο και δικαιότερο και για τους δυο τους στη συμπεριφορά.

Επαναλαμβάνουμε όμως με κάποιο μέτρο, αν και η αλήθεια είναι ότι δεν έχει χρειαστεί καν να πλησιάσουμε αυτό το θεωρητικό όριό του εμείς, επειδή φυσικά υπάρχουν και οι νόμοι του κράτους σε συνδυασμό και με το γεγονός ότι μάλλον ωριμάσαμε κάπως ως άνθρωποι.

Βέβαια υπάρχουν πάντα και οι δύσκολες ημέρες όλων μας.

Ακόμη να προσθέσουμε ότι όλα αυτά πηγάζουν από την αγάπη τού ανθρώπου προς τον συνάνθρωπό του και καθόλου μα καθόλου ούτε καν στο ελάχιστο από αδιαφορία, ή οποιοδήποτε άλλο παρεμφερές αίσθημα με αυτήν προς εκείνον.»

31 ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΓΗ

Όλα Τα Βιβλία Μας Τα Δίνουμε Με Έκπτωση 40% Επί Της Αρχικής Τους Τιμής.

Επιπλέον Αν Χρειάζεστε Να Σας Έρθουν Ταχυδρομικώς, Χρεώνονται Τα Έξοδα Αποστολής Τους.

Επίσης Χρειάζεται Συνεννόηση Για Να Μας Βρείτε Στου Ζωγράφου, Αν Και Είμαστε Καθημερινά.

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «**Άνθρωπος Και Δημοκρατία**»

Έκδοση Μαΐου 2025 Έντυπη, Σελίδες 272.
ISBN: 978-618-87219-1-3 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική Τιμή Πώλησης 14€ (Με Έκπτωση 40%, 8,40€).

2. «**Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας**»

Έκδοση Μαΐου 2025 Έντυπη, Σελίδες 94.
ISBN: 978-618-87219-5-1 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική Τιμή Πώλησης 8€ (Με Έκπτωση 40%, 4,80€).

3. «**Παίζοντας Πεσσούς**»

Έκδοση Απριλίου 2025 Έντυπη, Σελίδες 182.
ISBN: 978-618-87219-8-2 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική Τιμή Πώλησης 11€ (Με Έκπτωση 40%, 6,60€).

4. «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»

Έκδοση Απριλίου 2025 Έντυπη, Σελίδες 128.
ISBN: 978-618-87219-9-9 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 9€ (Με Έκπτωση 40%, 5,40€).

5. «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»

Έκδοση Απριλίου 2025 Έντυπη, Σελίδες 180.
ISBN: 978-618-87447-2-1 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 11€ (Με Έκπτωση 40%, 6,60€).

6. «Η Πρόληψη Στην Πράξη»

Έκδοση Μαΐου 2025 Έντυπη, Σελίδες 176.
ISBN: 978-618-87447-7-6 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 11€ (Με Έκπτωση 40%, 6,60€).

7. «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»

Έκδοση Απριλίου 2025 Έντυπη, Σελίδες 244.
ISBN: 978-618-87447-8-3 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 14€ (Με Έκπτωση 40%, 8,40€).

Υπό Έκδοση

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «Ελευθερία Ή Το Τραγούδι Της Ζωής»

Α «Έκδοση» Απρίλιος 2016, ως «Ο Χορός της Ελευθερίας»

2. «Οι Αθάνατοι Ήρωες»

Α «Έκδοση» Γενάρης 2017

(σ.σ. Τα παραπάνω βιβλία είναι αλληλένδετα, αλληλοσυμπληρούμενα και δίδονται τόσο σε έντυπη μορφή, όσο και σε ηλεκτρονική.

Τα βιβλία «Η Πρόληψη Στην Πράξη», «Άνθρωπος Και Δημοκρατία», «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα», «Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας», «Παίζοντας Πεσσούς», «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο» και «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο», αποτελούσαν στην απαρχή τους για σύγντομο όμως χρονικό διάστημα, ένα ενιαίο βιβλίο με τον τίτλο «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα» που Προδημοσιεύτηκε Ολόκληρο-Ολόκληρο στην Ιστοσελίδα των Εκδόσεων Γη, στις 14/12/2023.

Ως Ηλεκτρονικά Βιβλία, Μπορείτε Να Τα Διαβάσετε Όλα Εντελώς Δωρεάν, Στην Ίδια Ιστοσελίδα).

M/A: Μαρία και Αλέξανδρος, οι Γονείς

Για Παραγγελίες Βιβλίων: **ekdoseisgi@gmail.com**

Εκδόσεις Γη: Γαζίας 3 (2^{ος} Όροφος),
Δήμος Ζωγράφου, 15771
Τηλ.: +30 698-1324-398

Facebook – Instagram: **Εκδόσεις Γη**

Twitter: **Εκδόσεις Γη**

Ιστοσελίδα: **www.ekdoseisgi.gr**

Φαίνεται ότι στο ανθρώπινο είδος, όπως σε όλα τα γνωστά μας είδη, κυριαρχεί η προσαρμοστικότητα στο περιβάλλον του.

Συνεπώς παρόλο που χάρις εκείνη ισχυριζόμαστε ότι μπορεί και προσαρμόζεται στο διαρκώς δημιουργούμενο από τον ίδιο δομημένο περιβάλλον, φανερά ο οργανισμός του έχει παρόμοια προσαρμοστεί στα δισεκατομμύρια χρόνια ζωής του στο φυσικό περιβάλλον του τόπου του, όπως για παράδειγμα στις φυσικές, ανεπεξέργαστες χημικώς τροφές της περιοχής του.

Το ίδιο γεγονός έχει να κάνει και με τις αναπτυγμένες ανθρώπινες αρετές του, αυτό που λέμε να είναι κανείς άνθρωπος, το οποίο και ισχυριζόμαστε ότι έχει και εξακολουθεί να αφήνει συγκεκριμένο ίχνος στο DNA του.

Καθοδηγητικά το να συμπεριφέρεται κανείς ανθρώπινα νομίζουμε ότι συμβαίνει, όταν αγαπάει πολύ τόσο τον εαυτό του όσο και τον πλησίον του, ώστε το ένα ως γεγονός να δίνει το μέτρο του στο άλλο.

Άρα παρόλο που η προσαρμοστικότητα του στο περιβάλλον ως μηχανισμός αρμονίας ή επιβίωσης σε βάθος γενεών θα συμπεριλάβει και το σύγχρονο δομημένο περιβάλλον του και τις αμφίδρομες σχέσεις τους που αναπτύσσονται σε αυτό, το ασφαλές εν γένει σήμερα για την Υγεία του ανθρώπου είναι να στρέφεται σε ότι πιο κοντινό του φυσικό και ανεπεξέργαστο χημικώς υπάρχει, συνάμα και οικείο στην οντότητά του...

Εκδόσεις Γη

Γαζίας 3, Ζωγράφου, 15771

Τηλ.: +30 698-1324-398

ekdoseisgi@gmail.com

www.ekdoseisgi.gr

ISBN: 978-618-87447-5-2