

Κώστα Μπαζαίου

Ένα
από τα
898.000

ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ
ΜΠΑΖΑΙΟΥ

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

OXI

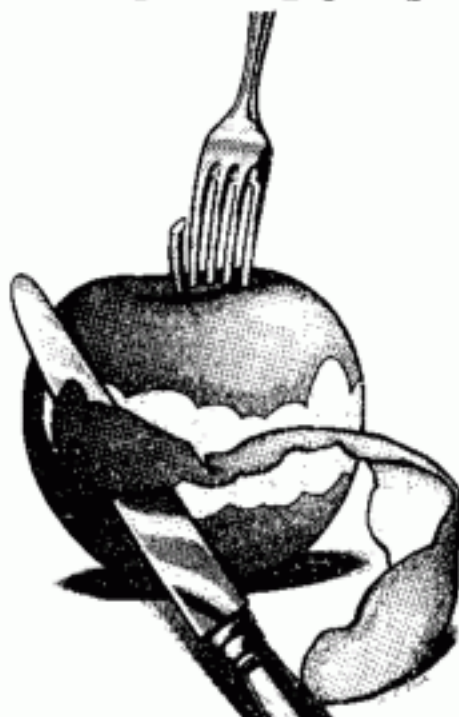
OXI

OXI



ΕΝΘΕΤΟ
ΕΜΕΝΑ ΜΕ ΝΟΙΑΖ

Περιεχόμενα



ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δυό λόγια, σάν πρόλογος	11
Εξη βασικά λάθη	12

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ «ΕΛΛΗΝΙΚΟ» ΦΑΓΗΤΟ

(Συνέντευξη-άντιπρόλογος του γιατροῦ Τηλ. Εύθυμιάδη)	16
Οι κίνδυνοι τῆς καλοπέραςης	22
Πῶς ἐργάζεται τό σῶμα μας	24
Οι πηγές ἐνέργειας	26
Πόσες πρωτεΐνες χρειαζόμαστε...	
...καί ποῦ νά τίς βρίσκουμε	29
Βλάφτει ἡ πολλή πρωτεΐνη	34
Μέ ὅλα τά ἀμινοξέα	35
Τί χρειαζόμαστε γιά υἱεία	36

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	38
(Μιά ματιά στην ιστορία της ανακάλυψης τών βιταμινών)	
Πόσες βιταμίνες χρειαζόμαστε;	44
Βιταμίνες για όμορφιά	50
Πόσο διατηρούνται οι βιταμίνες	52
Τρόφιμα και Χημεία	56
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ	57
Η Βιταμίνη Α, φρουρός ματιών και δοντιών	58
Η πιο δραστήρια «οικογένεια»	61
Βιταμίνη Β1 ή Θιαμίνη	63
Βιταμίνη Β2 ή Ριβοφλαβίνη	65
Βιταμίνη Β3 ή Νιασίνη	67
Βιταμίνη Β5 ή Παντοθενικό όξύ	69
Βιταμίνη Β6 ή Πυριδοξίνη	72
Βιοτίνη ή Βιταμίνη Η	74
Φολικό όξύ ή Βιταμίνη Μ ή L, ή Φολασίνη	75
Παρα-άμινο-βενζοϊκό όξύ-ΡΑΒΑ	77
Χολίνη	78
Ινοσιτόλη	79
Βιταμίνη Β12	80
Τά νέα μέλη της «Οικογένειας» Β	82
Βιταμίνη Β15 ή Πανγκαμικό Όξύ	82
Βιταμίνη Β17 ή Άμυγδαλίνη ή Λετριλ	84
С, ή βιταμίνη πού θεραπεύει	85
Ποιά είναι η σωστή δόση	87
Βιταμίνη D για τ' αρθρικά	90
Βιταμίνη E, για καρδιά ρολόι	93
Βιταμίνη K, ή αντικαρκινογόνα	96
Γιά τήν πίεση, Βιταμίνη Ρ	97
Βιταμίνη F, ή αντιοξειδωτική	98
Η3, ή βιταμίνη της Άσλάν	98
Η «ώμη» βιταμίνη U	99

Πώς φαίνεται ή έλλειψη βιταμινών	
και τί μπορούμε νά κάνουμε	100
Φυσικές ή συνθετικές;	102

ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	105
Άσβέστιο, τό πιο πολύτιμο	107
Καθαρό μυαλό μέ Φώσφορο...	110
Πόσο χρήσιμο είναι τό Μαγνήσιο	114
Τό Κάλιο, άπαραίτητο για σπόρτσμεν και ήλικιωμένους	116
Μās φθάνει ένα γραμμάριο άλάτι	118
Πώς νά μή μās λείψει ό Σίδηρος	122
Τό Ίώδιο και τό μυαλό μας	125
Υπέρταση και Ψευδάργυρος	129
Όχι κατάχρηση στις μπύρες (λόγω Κοβαλτίου)	131
Και θάνατοι ύγιων 45άρηδων	132
Κακή μνήμη: Σās λείπει Μαγγάνιο	133
Χρώμιο και άρτηριοσκληρύωση	134
Γκρίζα μαλλιά; Σās λείπει Χαλκός	135
Φθόριο: Άσπρα μάτια, κρέμ δόντια	137
Χλώριο για τή δυσπεψία...	139
Τό Θείο προφυλάει από Διαβήτη	140
Στό μαυροπίνακα τών ύποπτων	141
Ίχνοστοιχεία υπό έλεγχο (Άρσενικό, Βανάδιο, Σελήνιο, Νικέλιο, Στρόντιο, Τιτάνιο, Γάλλιο, Γερμάνιο)	143
Τά φάρμακα μās άπογυμνώνουν από τις βιταμίνες	144

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ	147
Πώς θ' άποφύγουμε τά παχάκια	151
Η διαίτα σουπερφάρμακο	152
Όχι ψωμί μέ τήν πορτοκαλάδα	153

...Ούτε ντομάτες με ψωμί...	154
Ανάλογα με τη χώνευση	155
Γιά καλύτερη χώνευση	157
Δυσπεψία και παχάκια	159
Νερό όσο θέλουμε, αλλά...	160
Ποτέ κρέας με πατάτες	161
Ποτέ μπισκότα ή ψωμί με τό γάλα στα παιδιά	163
Πλήρες γεύμα ή χωριάτικη σαλάτα	166
Τό παγωτό κακό επιδόρπιο	167
Πότε ταιριάζει τό πεπόνι με τυρί	168
Τά βασικά με λίγα λόγια	170
ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΠΟΧΗ	172
Κανόνες για σωστή διατροφή	174
Γενικές οδηγίες	177
Μενού για τήν άνοιξη	179
Πρωινό για κάθε εποχή	179
Μενού για τό Καλοκαίρι	182
Μενού για τό Φθινόπωρο	184
Μενού για τόν Χειμώνα	186
ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΚΟΜΑ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ:	
Αποτοξίνωση μιās μέρας	188
Όχι βαριά τροφή τό βράδυ	190
Τό 13άρι τής δυσπεψίας	191
Αν έχετε ούρικό όξύ...	192
Τό έμφραγμα θέλει 40 χρόνια	194
6 συμβουλές για καλύτερη ζωή	195
Τυφλοσούρτης για τίς πιό συνηθισμένες τροφές	196
Τρώγονται και ώμές οί πατάτες;	198
Πόση ώρα θέλουν νά χωνευτοῦν	200
Αν υποφέρετε από... τρώτε τροφές πλούσιες σέ...	201
Πηγές	203



“Εξη βασικά λάθη

Υπάρχουν έξη βασικά λάθη στη διατροφή μας πού μπορεϊ νά μᾶς οδηγήσουν σέ προβλήματα υγείας όταν γεράσουμε. Κι αυτά είναι τά έξής:

- Δέν τρώμε τροφές πού θά μᾶς δώσουν τά 800 μίλλιγκραμ Ἄσβεστιού πού χρειαζόμαστε καθημερινά. (Ἡ καλύτερη πηγή ἄσβεστιού είναι τό γάλα καί τά ἄγλυκα κι ὄχι πολύ ἀλατισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, ὅπως τό γιαούρτι καί τό τυρί φέτα).
- Τρώμε περισσότερη τροφή ἀπό ὅση χρειαζόμαστε, στοιβάζοντας ἔτσι περισσότερο βάρος, σέ μορφή λίπους, πάνω στά κόκκαλά μας.
- Δέν δίνουμε καθόλου προσοχή στίς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ μας γιά Ἄσβέστιο καί ἀποφεύγουμε τίς τροφές πού μᾶς προστατεύουν λόγω τοῦ φόβου τοῦ πάχους, ὅταν εἴμαστε παιδιά.
- Πίνουμε πολλά ἀναψυκτικά μέ Φωσφορικό ὄξύ ἀντί ἀπλό σκληρό νερό τῆς βρύσης.
- Γιά νά ἀδυνατίσουμε ἀκολουθοῦμε μή ἰσορροπημένες δίαιτες, εἰδικά δίαιτες μέ πολλές πρωτεΐνες καί λίγους ὑδατάνθρακες.
- Οἱ ἔγκυες δέν παίρνουν τό Ἄσβέστιο καί τόν Σίδηρο πού χρειάζεται ὁ ὀργανισμός τους καί προσπαθοῦν νά τά ἀναπληρώσουν μέ φάρμακα...

Μπορεϊ οἱ πατροπαράδοτες συνήθειες, πού κάνουν νά μᾶς ἀρέσει ἢ νά μή μᾶς ἀρέσει ἓνα φαγητό, νά περνοῦν ἀπό τούς γονεῖς στά παιδιά καί γι' αὐτό νά εἶναι δύσκολο ν' ἀλλάξουν ἀλλά τό μεγάλο πρόβλημα ὅταν θέλεις νά βελτιώσεις τίς συνθηκες τῆς διατροφῆς σου εἶναι ἡ ἔλλειψη γνώσεων.



Γελοιογραφία τοῦ Γιάννη Καλατζῆ, στήν «Αὐγή»

“ Ὅσο τό καταναλωτικό κοινό δέν ἔχει ἀρκετές σωστές πληροφορίες, θά ἐξακολουθεῖ νά ἀγοράζει ὅτι τοῦ σερβίρουν οἱ βιομηχανίες τροφίμων. Τό πρωινό θά ἀποτελεῖται ἀπό δημητριακά μέ ἄφθονη ζάχαρη, ἄσπρο ἀφρολέξ ψωμί, μαρμελάδα μέ συντηρητικά, χρώμα καί ἄρωμα φρούτου, τσαϊ ἢ καφέ μέ ζάχαρη.

Στό μεσημεριανό θά σερβίρουμε ἄσπρο ψωμί, πού θά συνοδεύει τό κονσερβοποιημένο ἢ κατεψυγμένο κρέας ἢ ψάρι, τό βιομηχανοποιημένο τυρί, καί ἂν τρώμε σέ καντίνες ἢ ἐστιατόρια πατάτες τηγανισμένες σέ κακῆς ποιότητας στραγγισμένα καμένα λάδια ἢ λίπη. “ Ἀς μή ποῦμε γιά τά ἀναψυκτικά, τά γλυκά, τά μπισκότα κλπ.

Γιά βραδυό θά ἔχουμε ἐπίσης ἄλλο ἓνα «τρόφιμο εὐκολίας», πού δέν χρειάζεται πολύ κόπο νά ἐτοιμασθεῖ. Δύσκολα μπορεϊ κανεῖς νά καταλάβει τίς ἐλλείψεις καί τά κακά ἀποτελέσματα πού τοῦ προκαλοῦν αὐτά τά τρόφιμα καί πού φαίνονται ἀρκετά χρόνια ἀργότερα, ὅταν ἐμφανισθοῦν οἱ χρόνιες ἢ ἄλλες ἀρρώστιες.

Κι' ὅπως πᾶνε τά πράγματα, ἡ παγκόσμια συγκομιδῆ πού ἔχει πέσει πολύ, τά οἰκονομικά προβλήματα, ἡ αὐξηση τοῦ πληθυσμοῦ, ὅλα μᾶς σπρώχνουν νά ἀλλάξουμε (πρός τό χειρότερο βέβαια) τήν διατροφή μας.

Γι' αὐτό εἶναι τώρα σημαντικό ὅσο ποτέ νά μάθουμε ὅσο γίνεται περισσότερα γιά τά τρόφιμα καί τίς βιταμίνες.

Ἡ ὑγεία μας εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα τῶν τροφῶν πού τρώμε. Τὸ σῶμα μας, ἀπὸ τὸ κεφάλι ὡς τὰ ἀκροδάκτυλα, ἀπὸ μέσα ὡς ἔξω, ἡ συναισθηματικὴ μας ὑγεία, τὸ νεανικὸ μας σφρίγος ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς μας.

Μιά ἰσορροπημένη διαίτα πρέπει νὰ μᾶς ἐξασφαλίζει ὅλα τὰ ἀπαραίτητα θρεπτικὰ συστατικὰ στὴν ἰδανικὴ ποσότητα πού χρειάζεται ὁ ὄργανισμὸς μας.

Μὴ νομίζετε ὅμως ὅτι χρειάζεται νὰ γίνουμε παντογνώστες γιὰ νὰ κάνουμε μιά σωστὴ διαίτα. Ἀρκεῖ νὰ μάθουμε τὴ *βασικὴ ἀρχή*, ὅτι μαζί μὲ τὸ κρέας, τὸ ψάρι ἢ ὅποια ἄλλη πηγὴ πρωτεϊνῶν δὲν πρέπει νὰ λείπουν ἀπὸ τὸ τραπέζι μας τὰ λαχανικά, τὰ φρούτα, τὰ σιτηρά στὴ φυσικὴ τους κατάσταση, στὴν ἐποχὴ τους, καί χωρὶς κατάλοιπα φυτοφαρμάκων.

Τὸ δεῦτερο βασικὸ σημεῖο πού πρέπει νὰ καταλάβουμε ὅλοι οἱ καταναλωτὲς καί ἰδιαίτερα ὅσοι ἔχουν παιδιὰ εἶναι ὅτι τὸ ἀφράτο ψωμί, ἡ ἄσπρη ζάχαρη καί τὰ ἀναψυκτικὰ μᾶς ξεγελοῦν, κάνοντάς μας νὰ νοιώθουμε χορτάτοι καί καλοταϊσμένοι, ἐνῶ στὴν πραγματικότητα μᾶς δημιουργοῦν ὑποσιτισμό!

Γιατί μᾶς γεμίζουν μὲ *θερμίδες*, χωρὶς νὰ μᾶς δίνουν καί τ' ἀνάλογα θρεπτικὰ συστατικὰ, καί ἔτσι μᾶς ὀδηγοῦν ἀναπόφευκτα σὲ ἀνεπάρκεια βιταμινῶν καί ἀνόργανων συστατικῶν.

Τὸ σῶμα καί τὸ μυαλό μας χρειάζονται *βιταμίνες* καί *ἀνόργανα συστατικὰ*. Αὐτὰ διευκολύνουν χιλιάδες ἀπαραίτητων ἀντιδράσεων ἀλλὰ δὲν εἶναι τὰ ἴδια πηγές ἐνεργείας. Χρειαζόμαστε τίς *πρωτεΐνες* πού ὑπάρχουν στό κρέας, τὸ ψάρι, τὰ πουλερικά, καί πολλές φυτικές πηγές. Οἱ πρωτεΐνες ἔχουν πάνω ἀπὸ εἴκοσι *ἀμινοξέα*, ἀπὸ τὰ ὅποια ὀκτώ εἶναι ἀπαραίτητα. Τὸ σῶμα μπόρεῖ νὰ συνθέσει τὰ ὑπόλοιπα δώδεκα ἀπὸ ἄλλα ἀμινοξέα. Ἐάν ὅμως λείπει ἓνα ἀπὸ τὰ ὀκτώ ἀπαραίτητα ἀμινοξέα, τὰ ἄλλα δὲν μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν ἀποτελεσματικά.

Τὸ ἀνθρώπινο σῶμα εἶναι «προγραμματισμένο» νὰ πέρνει ἀπὸ τίς τροφές τὰ 40 μὲ 45 θρεπτικὰ συστατικὰ, πού χρειάζεται καί δὲν τὰ συνθέτει μόνο του, ὅπως κάνουν τὰ φυτά.

Χρειαζόμαστε *λίπη* γιὰ *θερμίδες* καί γιὰ τὸν σχηματισμὸ δομικῶν στοιχείων. Οἱ *ὑδατάνθρακες* πού αποτελοῦνται ἀπὸ *ἄμυλο* καί *σάκχαρα* χρησιμοποιοῦνται ἀπὸ τὸ σῶμα μας γιὰ *ἐνέργεια*.

Μετά ἀπὸ ἓνα γεῦμα πλοῦσιο σὲ ὑδατάνθρακες ἐμφανίζεται μιά γρήγορη αὔξηση *θρυπτοφάνης* στὸν ἐγκέφαλο, πού ἀκολουθεῖται ἀπὸ αὔξηση τῆς *σεροτονίνης*. Καί ἐπειδὴ ἡ σεροτονίνη εἶναι ἓνα ἰσχυρὸ ἀγγειοσυσταλτικὸ, πού βοηθάει τὸν ἐγκέφαλο στὸν ἐλεγχὸ τῶν λειτουργιῶν, βλέπουμε ὅτι μὲ τὸ ἀνάλογο εἶδος τροφῆς μποροῦμε νὰ αὐξήσουμε, νὰ διατηρήσουμε ἢ νὰ ἐλαττώσουμε τὰ ἐπίπεδα τῆς σεροτονίνης κι ἔτσι νὰ ἐπιηρεάσουμε θετικὰ ἢ ἀρνητικὰ βασικὲς λειτουργίες τοῦ ἐγκεφάλου, ὅπως τὴν ἀντίληψη καί τὴ σκέψη.



Ἐπιστροφή στό «ἑλληνικό» φαγητό



Μέ τή συνέντευξη αὐτή, πού δημοσιεύουμε σάν ἓνα εἶδος «ἀντιπρολόγου» ὁ γιατρός Τηλέμαχος Εὐθυμιάδης, 71 χρόνων, πού ἔχει 30 χρόνια νά φάει κρέας, μᾶς ἐξηγεῖ μερικά ἀπλά μυστικά τῆς ὑγιεινῆς διατροφῆς:

— Τί δυνατότητες ἔχει νά διαδοθεῖ στήν Ἑλλάδα ἡ μεταρρυθμιστική αὐτή διαίτα καί ν' ἀποκτήσει πολλούς ὀπαδοὺς; ρωτῶ τόν γιατρό Τηλέμαχο Εὐθυμιάδη, πού εἶναι ἀπό τοὺς πρῶτους πού «εὐαγγελίζεται» καί κηρύττει τήν ἀνάγκη τῆς «πράσινης ἐπανάστασης».

— Κάθε ἡμέρα αὐξάνεται ὁ ἀριθμὸς τῶν οἰκογενειῶν, πού ἔπαψαν νά χρησιμοποιοῦν τήν τούρκικη κουζίνα. Ἐγκατέλειψαν τήν ἀνθυγιεινὴ συνήθεια νά τηγανίζουν καί τσιγαρίζουν τὰ φαγητά τους, χρησιμοποιοῦν μόνο λάδι στό φαγητό, δέν προσθέτουν σάλτσες καί καρυκεύματα. Στό δεῖπνο τους τρῶνε μιά σαλάτα ἢ ἑλαφριά σούπα ἢ μόνο φρούτα. Ἀκόμα καί στά χωριά προσπαθοῦν οἱ ἄνθρωποι νά ἐφαρμόσουν τίς νέες ἰδέες γιὰ τὴ διατροφή καί τὴν παρασκευὴ τῶν φαγητῶν.

— Νομίζετε ὅτι ἡ στροφή αὐτὴ μπορεῖ νά εἶναι κάτι περισσότερο ἀπὸ μόδα πού προέρχεται ἀπὸ τὸν φόβο;

— Δέν βρίσκω ὅτι εἶναι κακὸς ὁ φόβος τῶν ἀσθενειῶν τοῦ πολιτισμοῦ.

— Πῶς συμβαίνει νά εἶναι οἱ περισσότεροὶ ἄνθρωποι σήμερα λιγότερο ἀνθεκτικοὶ στίς κοπιαστικές δουλειές, ἐνῶ τρέφονται «καλύτερα»;

— Οἱ τροφές πού τρῶνε εἶναι λιγότερο θρεπτικές ἀπ' ἐκεῖνες πού ἔτρωγαν οἱ ἄνθρωποι στά παλιότερα χρόνια. Τὸ ψωμί γίνεται ἀπὸ σιτάρι πού εἶναι καλλιεργημένο μέ λιπάσματα. Ἔχει διαπιστωθεῖ ὅτι στό σιτάρι αὐτὸ περιέχεται μικρότερη ποσότητα βιταμινῶν ἀπ' ὅση περιέχεται σ' ἐκεῖνο πού καλλιεργεῖται δίχως λιπάσματα. Ἐπιπλέον τὸ ἀλεύρι πού χρησιμοποιεῖται γιὰ τὴν παρασκευὴ τοῦ ψωμοῦ δέν εἶναι «ὀλόκληρο», γιατί δέν ὑπάρχει σ' αὐτὸ τὸ φύτρο τοῦ σιταριοῦ, οὔτε τὸ σιμιγδάλι. Τὰ περισσότερα ἀπὸ τὰ τρόφιμα δέν εἶναι φρέσκα ἀλλὰ διατηρημένα. Σ' ὅλα ὑπάρχουν χημικά δηλητήρια. Ποῦ τὴν βλέπετε τὴν καλύτερη διατροφή;

- Πιστεύετε ότι μπορεί να άρέσει στους Έλληνες ή επιστροφή στην πατροπαράδοτη διαίτα με λαχανικά, όσπρια, φρούτα, ψάρια και λίγο κρέας ή είναι μόνο μία λύση της ανάγκης, επειδή τρώμαξαν;

— Η «στροφή» έγινε από ανάγκη. Αν όμως πεισθούν πόσο υγιεινότερη είναι η ζωή μας χωρίς τις μοντέρνες, κατεργασμένες και βιομηχανοποιημένες τροφές, τότε η επιστροφή μπορεί να γίνει θαυμάσια ένας τρόπος υγιεινής ζωής. Άλλωστε η εφαρμογή στη χώρα μας της ρεφορμιστικής διαίτας διευκολύνεται από το θερμό κλίμα της. Οκτώ μήνες από τους δώδεκα ή θερμοκρασία της ατμόσφαιρας είναι ευχάριστη. Δεν κρυώνει κανένας. Άλλος ευνοϊκός παράγων είναι η αφθονία των φρούτων. Τίς τελευταίες δεκαετίες καλλιεργούνται και στα χωριά, πού προπολεμικά δεν υπήρχε ούτε ένα όπωροφόρο δέντρο, πολλοί δεντρόκηποι. Υπάρχουν στα περισσότερα χωριά άφθονα φρούτα. Τώρα τα πορτοκάλια, πού ήταν τόσο ακριβά πριν τον πόλεμο, πουλιούνται με τ' αυτοκίνητα ακόμα και στα πιο απομονωμένα όρεινά χωριά. Μηλα προσφέρονται στις αγορές σ' ολοκληρη τη διάρκεια του χρόνου, φθηνά και καλά. Ντομάτες τρώνε όλοι. Ένω η παραγωγή τους μόλις έφθανε πριν τον πόλεμο σέ εκατό χιλιάδες τόννους, τώρα ξεπερνάει τό μισό εκατομμύριο τόννους.

- Ωστε, λοιπόν, έκαναν και κάτι καλό τά φυτοφάρμακα. Αύξησαν την παραγωγή ώστε να έπαρκει για όλους...

— Δεν θά'λεγα όχι. Άλλο είναι όμως να σου λένε ότι επιτρέπεται να πίνεις μία ασπιρίνη όταν έχεις πονοκέφαλο, κι άλλο να φτάνεις στό σημείο να καταπίνεις συνέχεια ασπιρίνες από τό φόβο μή σέ πιάσει πονοκέφαλος. Έτσι δηλητηριάζεσαι. Και όταν κάνεις την ίδια χρήση και μέ τά φυτοφάρμακα, δηλητηριάζεις και τούς άλλους!

- Τί μετράει περισσότερο στην διατροφική αξία ενός φαγώσιμου;

— Έξαιρετική σημασία έχει ή νωπότητα (φρεσκάδα) των τροφών. Τά φρεσκοκομμένα φρούτα από τό δέντρο είναι πολύ θρεπτικότερα από τά διατηρημένα. Τή διαφορά αυτή πού δεν μπορούν να την εξακριβώσουν οί χημικοί την εξακριβώνει ή γεύση. Νοστιμότατη είναι ή γεύση των νωπών φρούτων, ένω τά διατηρημένα είναι κακόγευστα. Καθημερινά διαπιστώνουμε τή διαφορά, πού υπάρχει στην νωπή και τή διατηρημένη τροφή.

- Μά, οί περισσότεροι γιατροί εκτιμούν ή όχι τίς τροφές ανάλογα μέ τίς θερμίδες, τίς πρωτεΐνες ή τούς ύδατάνθρακες πού περιέχουν.

— Σύμφωνα μέ την εκτίμηση αυτή της θρεπτικής αξίας μιās τροφής από τον αριθμό των θερμίδων πού περικλείονται σ' αυτήν πρέπει τό χοιρινό λίπος, τό βούτυρο και τό λάδι να έχουν την ίδια θρεπτική αξία. Από την πείρα, όμως, έχει διαπιστωθεί ότι ή θρεπτική αξία του χοιρινού λίπους είναι μικρή. Οί χωρικοί λένε ότι τό χοιρινό λίπος «δεν πιάνει», δηλαδή δεν είναι θρεπτικό. Αντίθετα, θεωρούν σαν εξαιρετικά ωφέλιμο τό ελαιόλαδο. Από την πείρα τους έχουν διαπιστώσει ότι διατηρούνται άκμαϊες οί δυνάμεις τους όσο διάστημα περιέχεται στην τροφή τους έστω και μία μικρή ποσότητα λαδιού.

- Δηλαδή, ή πείρα είναι πάντοτε καλός οδηγός;

— Όχι, βέβαια. Έξαρτάται ποιός έχει την πείρα και πώς την απέκτησε. Οί φτωχοί άνθρωποι φροντίζουν να βάζουν στό στομάχι τους όχι μόνο θρεπτικές τροφές, αλλά και τέτοιες πού να κρατούν «χόρταση», δηλαδή να μένουν στό στομάχι για να μην πεινούν γρήγορα. Έτσι, επειδή οί μαγειρεμένες τροφές έχουν αυτή την ιδιότητα, τίς προτιμούν από τίς ώμές, ένω τή σαλάτα μέ ώμό λάχανο δεν την υπολογίζουν για «φαγή», γιατί «αδειάζει γρήγορα» τό στομάχι τους και νοιώθουν μετά λίγη ώρα πείνα, γι' αυτό και προτιμούν να τά τρώγουν βρασμένα. Για τον ίδιο λόγο

προτιμούν τά τηγανισμένα αὐγά ἀπό τά βρασμένα, ἐνῶ αὐτά εἶναι πιά ὠφέλιμα καί μποροῦν νά τά συνδυάζουν καί μέ ὠμό βούτυρο ἀλειμμένο πάνω σέ μιά φέτα ψωμιοῦ. Ἐμεῖς, λένε οἱ ἐργατικοί ἄνθρωποι, θέλουμε νά ρίχνουμε καί σαβούρα στό στομάχι μας γιά νά τό νοιώθουμε γεμάτο. Αὐτός εἶναι ἕνας ἀπό τούς κυριώτερους λόγους, πού δέν γνωρίζουν τή θρεπτική ἀξία τῶν φρούτων. Πῶς εἶναι δυνατό νά πιστέψουν ὅτι εἶναι θρεπτικά, ἀφοῦ ὕστερα ἀπό λίγη ὥρα νιώθουν ἀδειανό τό στομάχι τους; Αὐτοί εἶναι συνηθισμένοι νά νιώθουν χορτάτο τόν ἑαυτό τους, τουλάχιστο 4-5 ὥρες μετά τό φαγητό, δηλαδή ὅσο χρονικό διάστημα χρειάζεται νά χωνευτοῦν οἱ πιά δύσπεπτες τροφές. Ὅμως τό διάστημα αὐτό βασανίζονται ἀπό δίψα, βάρος καί τ' ἄλλα ἐνοχλήματα, πού προκαλοῦνται συνηθῶς ἀπό τά μαγειρεμένα φαγητά. Ἐπειδή καθημερινά οἱ ἄνθρωποι αὐτοί τρῶνε δύσπεπτα φαγητά, γι' αὐτό καθημερινά ἐνοχλοῦνται ἀπό δυσπεπτικά ἐνοχλήματα καί γι' αὐτό τά θεωροῦν σάν μιά κανονική κατάσταση. Βλέπετε λοιπόν, πού ἡ πείρα δέν εἶναι πάντα καλός σύμβουλος...

- Ποιά συμβουλή σας θά μπορούσε νά εἶναι πιά χρήσιμη σέ περισσότερους ἀνθρώπους;

· Παρατηρήστε ὅτι τά πρόβατα καί τ' ἄλλα φυτοφάγα ζῶα τρέχουν συνεχῶς, ὅταν βόσκουν, ἀπό τό ἕνα μέρος στό ἄλλο. Ἐνῶ ὑπάρχει μπροστά τους ἄφθονο χορτάρι τρέχουν πιά ἐκεῖ γιά νά γευθοῦν κι ἄλλη ποικιλία. Καί μόλις φᾶνε λίγο ἀπ' αὐτή, τρέχουν ν' ἀναζητήσουν κι ἄλλες ποικιλίες. Αὐτή τήν τακτική πρέπει νά ἐφαρμόζει κι ὁ ἄνθρωπος, ἀφοῦ ὁ ὀργανισμός μας ἔχει ἀνάγκη ἀπό πολλές διαφορετικές θρεπτικές οὐσίες, κι αὐτές δέν ὑπάρχουν ὅλες σέ ἕνα εἶδος καρπῶν, ἀλλά σέ διάφορους. Ἐπομένως, μέ ὅσα περισσότερα εἶδη καρπῶν γεμίζει τό στομάχι του, τόσο πιά καλά ἱκανοποιεῖ τίς ἀνάγκες του σέ θρεπτικά στοιχεῖα.

- Πιά συγκεκριμένα. Ποιά διαιτολόγιο, σέ γενικές

γραμμές, συνιστᾶτε ἐσεῖς σ' ὅσους πρέπει ἢ θέλουν ν' ἀποφεύγουν τό πολύ κρέας;

— Μιά πλούσια σαλάτα μέ ὠμά λαχανικά τῆς ἐποχῆς δέν πρέπει νά λείπει ἀπό κανένα γεῦμα ἢ δεῖπνο, ἄσχετα ποιό θᾶναι τό φαγητό. Τίς ὠμοσαλάτες τίς τρῶνε οἱ περισσότεροι μ' εὐχαρίστηση μαζί μέ τό βρασμένο φαγητό. Ἐπειτα ἀπό κάθε πηρουριά μακαρόνια βάζουν στό στόμα τους καί λίγη σαλάτα. Ὅλα τά μαγειρεμένα φαγητά, ἐκτός ἀπό τίς σοῦπες, συνδυάζονται εὐχάριστα μέ τίς ὠμοσαλάτες. Λίγες φορές ἄν ἐφαρμόσει κανένας τόν συνδυασμό αὐτόν ἔπειτα συνηθίζει καί τόν προτιμᾶει πάντοτε. Ἐτσι συνηθίζει καί συνδυάζει μέ ντοματοσαλάτα τίς γεμιστές πιπεριές καί τίς ντομάτες, τίς μαγειρεμένες μελιτζάνες, τά βρασμένα φασολάκια, καί τίς ἄλλες μαγειρεμένες τροφές.

- Κι ἐκτός ἀπό τίς φρέσκιες σαλάτες, τί νά τρῶμε;

— Ὁφέλιμο εἶναι τρία γεύματα κάθε ἐβδομάδα ν' ἀποτελοῦνται ἀπό γεμιστές πιπεριές καί ντομάτες μέ ρύζι, γιάτί αὐτό εἶναι μιά πολύ θρεπτική καί τονωτική τροφή. Στό διάστημα πού δέν ὑπάρχουν ντομάτες καί πιπεριές γιά γέμισμα, νά τρῶμε τυλιχτά σέ λαχανόφυλλα ἢ μαρουλόφυλλα ἢ κληματόφυλλα. Μιά ἢ καί δύο φορές τήν ἐβδομάδα εἶναι ὠφέλιμες οἱ πατάτες ψημένες ἢ καί βρασμένες σαλάτα καί φρούτα τῆς ἐποχῆς. Μιά φορά τήν ἐβδομάδα ρεβίθια ἢ φασόλια ἢ φακές μέ λίγο ὠμό λάδι. Τήν ἀνοιξη μιά φορά τήν ἐβδομάδα ἀγγινάρες βρασμένες ἢ μπιζέλια βραστά ἢ παντζάρια βραστά σαλάτα. Τό καλοκαίρι μιά φορά τήν ἐβδομάδα φασολάκια βραστά ἢ μπάμιες ἢ μελιτζάνες ἢ διάφορα λαχανικά ἀνάμικτα βρασμένα στήν κατσαρόλα.



Οί κίνδυνοι τῆς καλοπέρασης

«'Εγώ εἶμαι ὑπέρ τῶν ὁρμονῶν», ὑποστήριξε προχθές(*), ἓνας ἀπό τούς πιά εὔστροφους ἀνθρώπους πού ἔχω ποτέ γνωρίσει καί πού ἔχει τό ταλέντο νά ὑποστηρίζει μέ πλῆθος ἐπιχειρήματα τά πιά ἀντιφατικά πράγματα.

«...Καί μ' ἀρέσουν κι ἡ μόλυνση τοῦ περιβάλλοντος ἀπό τά ἐργοστάσια καί τά καυσαέρια κι οἱ χημικές τροφές!...».

Κύτταξε τό ἀκροατήριό του ἱκανοποιημένος ἀπό τήν ἐντύπωση πού προκάλεσε καί ἀρχισε νά ἐξηγεῖ ἀργά-ἀργά:

«Κάποτε εἴμασταν φτωχοπρόδρομοι. Δέν εἴχαμε οὔτε ὁρμόνες οὔτε μόλυνση, ἀλλά δέν εἴχαμε οὔτε ἀρκετό μοσχαρίσιο κρέας, οὔτε βιομηχανικά προϊόντα, οὔτε φάρμακα, οὔτε τίποτε. Καί ὁ μέσος ὄρος ζωῆς ἦταν τά 55. Τώρα κερδίσαμε 15 χρόνια ζωῆς καί μαζί ὅλα τ' ἄλλα πού μᾶς ἐνοχλοῦν... Ξέρεις πῶς θᾶθελαν στή Μπιάφρα νᾶχουν κτηνοτροφία ἄς εἶναι καί μέ ὁρμόνες καί νᾶχουν ἐργοστάσια, ἄς φέρνουν μόλυνση καί ν' ἀνέβαινε ὁ μέσος ὄρος ζωῆς τους ἀπό τά 35 στά 70...».

Ἐπειδή εἶναι θαυμάσιος ὁμιλητής, ἀλλά ὁδοστρωτήρας, δέν θᾶβγαινε τίποτε μέ ἀντεπιχειρήματα καί ἡ συζήτηση στράφηκε ἀλλοῦ ὅταν κάποιος εἶπε:

«Σήμερα φτιάξαμε μιά φασολάδα ἀπίθανη. Τρία πιάτα ἔφαγα!...».

«Νά σοῦ πῶ ἐγώ τή συνταγή μου συμπλήρωσε ἄλλος. Νά γλύφεις τά δάχτυλά σου...».

Ἐτσι δέν ξενυχτήσαμε συζητώντας, ἀλλά ἔμεινα μέ τήν ἐντύπωση ὅτι οἱ Ἕλληνες μποροῦν νά ὑποστηρίζουν μέ τίς ὥρες ὁ καθένας τά ἐπιχειρήματά του χωρίς οὔτε νά πίνουν ὅλες τίς πλευρές, οὔτε νά πείθουν ἀλλά οὔτε καί νά πείθονται.

Ἡ κάνω λάθος;

Γιατί βέβαια ὅταν συζητᾶμε γιά μέσο ὄρο ζωῆς, δέν μποροῦμε νά συγκρίνουμε μιά ἐποχή συνεχῶν πολέμων μέ μιά ἄλλη γεμάτη καλοπέραση. Οὔτε νά πιστεύουμε πῶς ἐπειδή μειώθηκαν οἱ θάνατοι βρεφῶν στίς γέννες καί μανάδων ἀπό ἐπιλόχιο πυρετό καί στρατιωτῶν στή μάχη κι ἐπειδή τώρα δέν πεθαίνουμε ἀπό φυματίωση κι ἐλονοσία κερδίσαμε χρόνια ζωῆς καί ὑγείας. Ἄλλο ἢ στατιστική κι ἄλλο ἢ πραγματικότητα.

Τώρα εἶναι πού κινδυνεύουμε περισσότερο, ἀκριβῶς ἀπό τήν καλοπέραση.

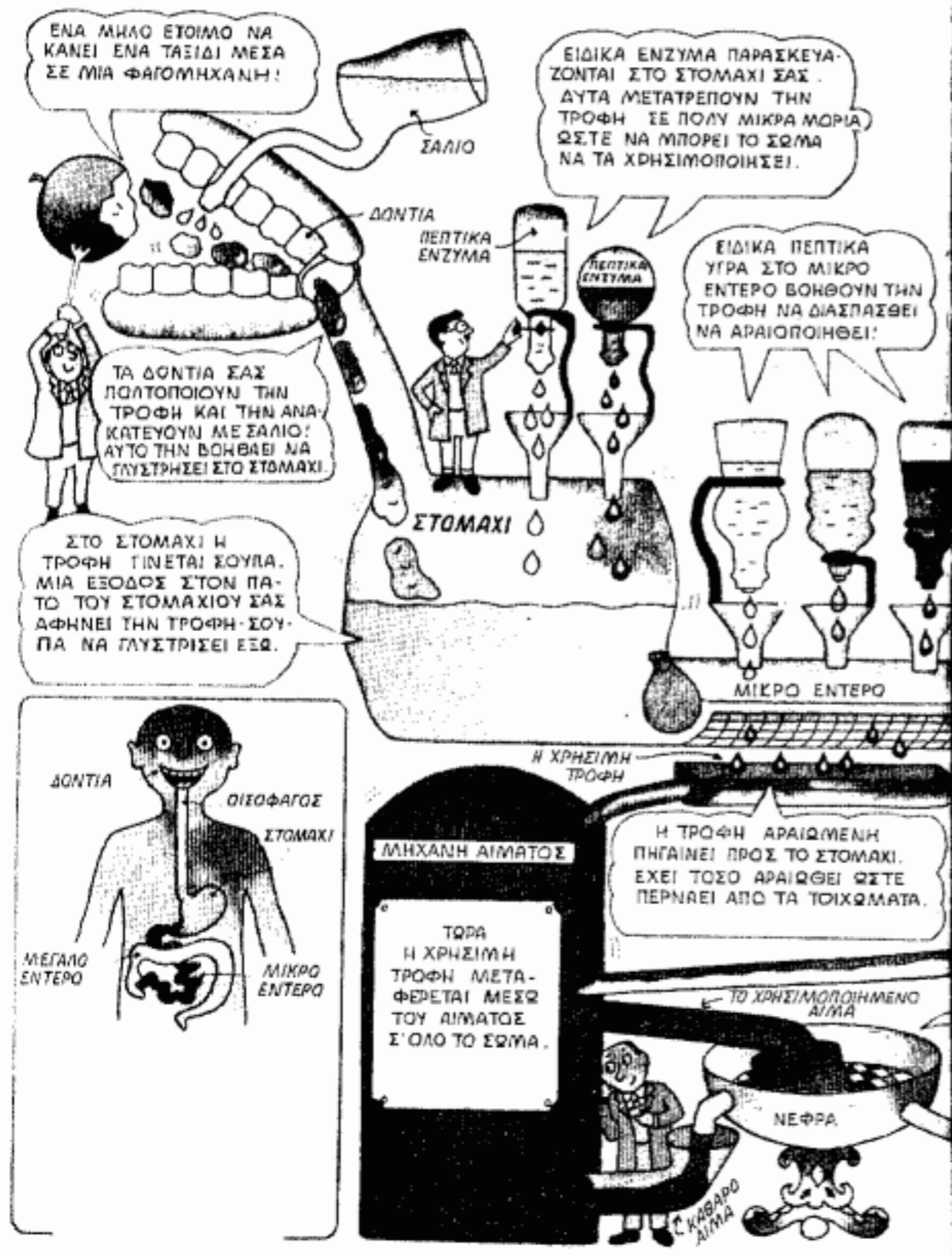
Γιατί ἂν οἱ πόλεμοι σταμάτησαν (πρός τό παρόν τουλάχιστον) στήν περιοχή μας κι οἱ ἀρρώστιες πού θέριζαν ἀντιμετωπίστηκαν, πῶς ν' ἀντιμετωπίσουμε τίς ἀρρώστιες τῆς καλοπέρασης, τούς καρκίνους, τίς καρδιοπάθειες, τόν διαβήτη, τ' αὐτοκινητιστικά ἀτυχήματα (κι αὐτά ἀπό τήν καλοπέραση προέρχονται, ἀφοῦ κάθε Ἕλληνας ἔχει ἢ θέλει ἓνα αὐτοκίνητο γιά νά πηγαίνει σέ μακρινά ταβερνάκια νά ...καλοτρώει».

Ἄς ἐλπίσουμε, τώρα πού ξαναμπήκαμε στόν ἀστερισμό τῆς φασολάδας πῶς δέν θά κάνουμε τά ἴδια σφάλματα, νά τρώμε πολύ παραπάνω ἀπ' ὅσο ἀντέχουμε.

(*). Τρίτη, 4 Νοεμβρίου 1980, ἔφημερίδα «Ἐλευθεροτυπία».



Δημοσιεύτηκε στήν «Κυριακάτικη Ἐλευθεροτυπία»



ΕΔΩ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΜΙΑ ΜΗΧΑΝΗ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗ ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΤΡΩΤΕ.

ΕΙΣ ΚΑΘΕ ΤΡΟΦΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ Η ΣΩΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ. ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΗ Η ΤΡΟΦΗ ΠΟΛΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΑΤΑΙ ΣΤΟ ΤΑ ΠΕΠΤΙΚΑ ΕΝΖΥΜΑ. ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΨΗ.

ΜΕΤΑ, ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΕΛΘΟΝΤΑΙ ΟΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ.



Η ΠΟΡΤΑ ΜΕΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΗ



Οι πηγές ενέργειας

“Ας γνωρίσουμε λοιπόν λίγο καλύτερα τις πηγές ενέργειας του οργανισμού μας με λίγα λόγια:

Οι **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ** ή τό άμυλο είναι μία πηγή ενέργειας ιδιαίτερα για τούς άθλητές, εργάτες και παιδιά σέ ανάπτυξη. Αυτό, τό πολλές φορές δυσκολοχώνευτο άμυλο είναι προτιμότερο από τήν ραφινρισμένη ζάχαρη.

Τά λαχανικά, τά όσπρια και τά φρούτα, αποτελούνται από 15% και περισσότερους ύδατάνθρακες. Τούς περισσότερους ύδατάνθρακες όμως παίρνουμε από τό αλεύρι, τό ψωμί, τά δημητριακά, τό μέλι, τή ζάχαρη, τις φακές, τά φασόλια, τά μπιζέλια, τις ρίζες τών λαχανικών, τά μήλα, τ' άχλάδια, τις μπανάνες, τά ξερά φρούτα κ.ά.

Τό πολύ άμυλο και ή ζάχαρη δημιουργούν λίπος. “Όταν όμως δέν παίρνουμε ύδατάνθρακες ελαττώνεται ή ζωντάνια του οργανισμού, παύει ή ανάπτυξη του, έρχονται ή δυσκοιλιότητα, άρρώστιες τών εντέρων, κίρσοί...

Οι **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ** χρειάζονται για τήν ανάπτυξη, τήν ανάπλαση και τήν αναπαραγωγή τών ιστών, τή δημιουργία τών όστών, τήν ανανέωση του αίματος, τήν παραγωγή τών ενζύμων και όρμονών. Μέ δύο λόγια, μάς δίνουν ενέργεια.

“Όταν δέν τρώμε τις πρωτεΐνες πού μάς χρειάζονται τά συνηθισμένα συμπτώματα είναι: Υποανάπτυξη, τάση νά άρρωσταίνουμε και πρόωρη εμφάνιση γηρατειών.

“Όταν τρώμε περισσότερες πρωτεΐνες από όσες χρειαζόμαστε παθαίνουμε πολύ εύκολότερα τις λεγόμενες άρρώστιες του πολιτισμού: Καρδιοπάθειες, διαβήτη, καρκίνο...

ΖΩΪΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ είναι τό κρέας, τό ψάρι, τά αυγά, τό τυρί, τό γάλα, τό γιαούρτι.

(Σημειώνουμε ότι ή υπερκατανάλωση ζωϊκής πρωτεΐνης

μπορεί νά τροποποιήσει τόν μεταβολισμό μας και νά πολλαπλασιάσει τά στρές).

ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ περιέχουν τά όσπρια, οί ξηροί καρποί, τό πλήρες αλεύρι (μέ τό πίτουρό του), τό μαύρο ψωμί, τά δημητριακά και πολλοί καρποί και σπόροι. (Οί φυτικές πρωτεΐνες για νά είναι πλήρεις και άρκετές πρέπει νά τις παίρνουμε σέ συνδυασμό μεταξύ τους).

Πολλοί Έλληνες και περισσότερες Έλληνίδες, πού διαθέτουν μερικά περισσευάμενα κιλά έχουν σφαλμένη ιδέα για τις λιπαρές τροφές. Λένε «έγώ αποφεύγω τά λιπαρά». Κι όμως τά τρώνε κατά κόρο μέσα σέ τροφές πού ούτε φαντάζονται πώς είναι λιπαρές. Και παχαίνουν.

“Η τό χειρότερο, αποφεύγουν τελείως, μά τελείως κάθε λιπαρό. Κι έτσι στεροούνται τήν άπαραίτητη ενέργεια πού παίρνουμε άπ' αυτά.

Τό σωστό είναι τά λιπαρά ν' αποτελούν τό 25% τής τροφής μας.

Τότε αξιοποιούνται και μετατρέπονται σ' ενέργεια. “Ο,τι έπιπλέον λιπαρά «ρίχνουμε μέσα μας» βέβαια, ό οργανισμός τ' αποθηκεύει «για ώρα ανάγκης». Και έτσι πολλοί άνθρωποι αναγκάζονται νά κουβαλάνε επάνω τους, μία ζωή, μερικά περισσευούμενα κιλά λίπους...

Χρειάζονται λοιπόν και τά **ΛΙΠΑΡΑ**. Είναι μία από τις τρεις πηγές ενέργειας του σώματός μας. Μάλιστα τά πολυακόρεστα (π.χ. τό λάδι τής έλιās) βοηθούν στην άφομοίωση τών βιταμινών Α, Β και Ε και στή διάσπαση και άφομοίωση τών άλλων λιπών, διατηρούν ύγιή τά κύτταρα του δέρματος και τών ιστών και, τό σπουδαιότερο, χαμηλώνουν τή χοληστερίνη στό αίμα.

“Ωστε λοιπόν ούτε ν' αποφεύγουμε κάθε λιπαρή ούσια από τό φόβο του πάχους αλλά ούτε και νά τρώμε συνέχεια κάθε τι λιπαρό γιατί θαχουμε προβλήματα καρδιάς άργά ή γρήγορα.

Αλλά ποιές λιπαρές ουσίες είναι οί καλές;
Τό λάδι τής έλιās καθώς και όσες περιέχονται λίγο-πολύ
σέ κάθε φυσικό τρόφιμο.

Αντίθετα, τά κορεσμένα λίπη (δηλαδή αυτά πού
διατηροῦνται στερεά σέ θερμοκρασία δωματίου-μαργαρί-
νες, μαγειρικά λίπη) βαραινουν μέ πολλή δουλειά τόν
όργανισμό γιά νά διασπαστοῦν και μετά νά τά χρησιμοποιή-
σει...). "Αν όμως άποφεύγετε κάθε λιπαρή ουσία (πράγμα
φοβερά δύσκολο, άλλωστε), τότε τά συμπτώματα θά είναι:
έλλειψη ένεργητικότητας, άνωμαλίες στό δέρμα, έκζεμα
και φάλάκρα.

Τό νομίζετε δύσκολο νά τά θυμάστε όλα αυτά; Έλπίζω
όχι, γιατί όπως θά δείτε, καθώς θά προχωράτε τήν ανά-
γνωση αυτού του βιβλίου, οί βασικές γνώσεις σωστής δια-
τροφής είναι στενά δεμένες μέ τήν ίδια τήν υγεία μας,
έστω κι αν τό καταλαβαίνουμε αυτό άφου πρώτα έχουμε
κάνει πολλά και άλλεπάλληλα διαιτητικά σφάλματα γιά
πολλά χρόνια...



Γέλιος - Συναμένου
σκίτσo του Κώστα
Μπαζαίου από τόν
Διογένη Καμένο

Πόσες πρωτεΐνες χρειαζόμαστε... ...και πού νά τίς βρίσκουμε

Τέσσερα έκατομμύρια άτομα στήν Έλβετία μετείχαν
σ' ένα μακρόπνοο έπιστημονικό πείραμα, στό όποίο άπο-
δείχτηκε ότι γιά κάθε κιλό και κάτι του βάρους ενός άτομου
χρειάζεται νά παίρνει από τήν τροφή του ένα γραμμάριο
πρωτεΐνης. Δηλαδή, όπως τό έξήγησε ό καθηγητής Α.
Φλέις, στόν «Βρετανικό Όργανισμό γιά τήν πρόοδο τής
Έπιστήμης» ένας άνθρωπος μέ βάρος 67 κιλά πρέπει νά
καταναλώνει 60 γραμμάρια πρωτεΐνης τήν ήμέρα. ("Όχι 60
γραμμάρια κρέας ή άλλης τροφής, αλλά 60 γραμμάρια πρω-
τεΐνης, πού περιέχεται στίς τροφές).

Τό 1974 ή Έθνική Έκαδημία Έπιστημών τής Αμερι-
κής ανακοίνωσε ότι ύστερα από πειράματα μελών της ύπο-
λογίστηκε σέ 0,8 του γραμμαρίου ή ποσότητα πρωτεϊνών
πού χρειαζόμαστε γιά κάθε κιλό βάρους μας. "Αν δηλαδή
κάνετε ένα πολλαπλασιασμό θά δείτε ότι ό Έλβετός πού
χρειαζόταν 60 γραμμάρια πρωτεϊνών σύμφωνα μέ τίς άπό-
ψεις τής Αμερικανικής Έκαδημίας Έπιστημών χρειάζε-
ται 54 γραμμάρια... (Τόσο πολύ λιγότερο άπ' αυτό πού
νομίζει ό πολός κόσμος ή πού καταναλώνει, είτε τό νομίζει
σωστό είτε όχι...).

Ο πίνακας πού καταρτίστηκε, ανακοινώθηκε και εξηγήθηκε στους γιατρούς, μάς δείχνει ότι οι καθημερινές ανάγκες σε πρωτεΐνη είναι, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, οι εξής:

	Γραμμάρια
ΠΑΙΔΙΑ 1-3 χρόνων	23
ΠΑΙΔΙΑ 4-6 χρόνων	30
ΠΑΙΔΙΑ 7-10 χρόνων	36
ΑΓΟΡΙΑ 11-14 χρόνων	44
ΑΓΟΡΙΑ 15-22 χρόνων	54
ΑΝΔΡΕΣ 22 και πάνω	56
ΚΟΡΙΤΣΙΑ 11-14	44
ΚΟΡΙΤΣΙΑ 15-18	48
ΓΥΝΑΙΚΕΣ 19 και πάνω	46
ΕΓΚΥΕΣ	σύν 30
ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ	σύν 20

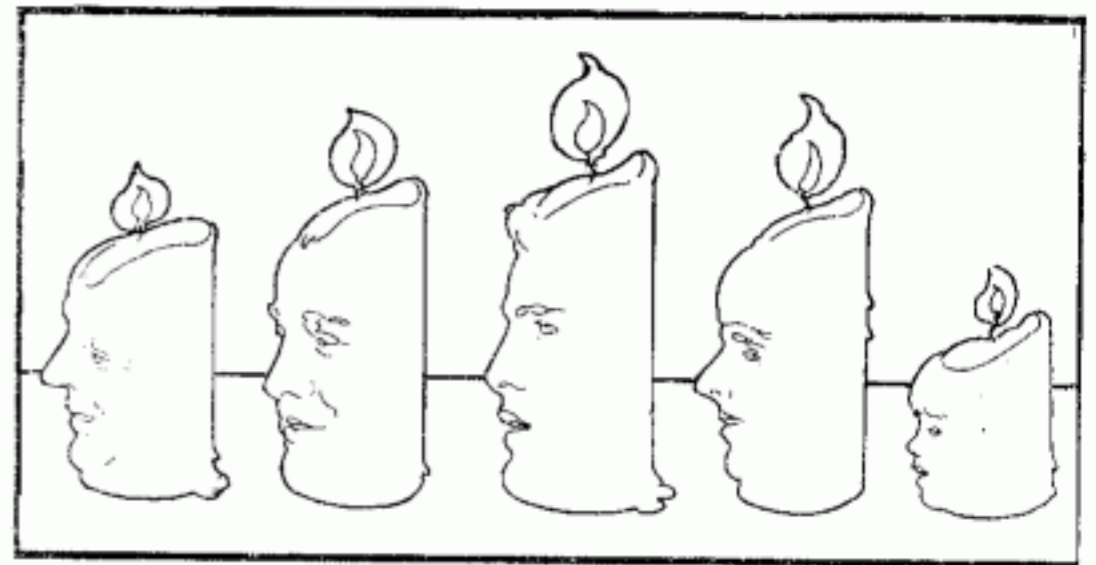
Γιά νά υπολογίζουμε όμως σωστά πόση πρωτεΐνη θά πάρουμε πρέπει νά μάθουμε τί ακριβώς είναι ή πρωτεΐνη και σέ τί τροφές μπορούμε νά τήν βρούμε. Γι' αυτό ἄς δοῦμε πρῶτα ποιά στοιχίζει περισσότερο και γιατί.

Φυσικά, ὅπως τό καταλάβατε, τό ποιοῦ ακριβό συστατικό τροφῆς στόν κόσμο είναι ή ζωική πρωτεΐνη.

Αγοράζονται σπόροι, πληρώνονται μεροκάματα γιά τή σπορά, φυτρώνουν χορταρικά και καρποί μέ τά ὅποια – φρέσκα ή ξερά – τρέφονται τά ζῶα, πού μάς δίνουν τό ακριβοπληρωμένο τους, ἔτσι, κρέας. Καί τό κρέας αὐτό δέν μάς δίνει περισσότερες πρωτεΐνες ἀπ' ὅσες θά μάς ἔδιναν τά χορταρικά κι οἱ σπόροι, ἂν τά τρώγαμε ἀπ' εὐθείας...

Ὡστόσο, ὅσοι ἔχουν συμφέροντα ἀπό τήν πώληση προϊόντων μέ ζωική πρωτεΐνη χρηματοδότησαν ἔρευνες πού ὑποστήριζαν ὅτι τό κρέας είναι ή καλύτερη πηγή πρωτεϊνῶν, γιατί περιέχει ὅλα τά ἀπαραίτητα ἀμινοξέα σέ πιό ἀφομοιώσιμη μορφή.

Ἔτσι μάς εἶπαν και ὅτι τό κρέας είναι πιό ὑγιεινή τροφή



Στά 65 οἱ ἄνδρες καίνε περίπου 2.500 θερμίδες τήν ἡμέρα οἱ γυναῖκες 2.200 ἢ και λιγότερες. Στά 45, οἱ ἄνδρες καίνε 2.600-2.900 θερμίδες τήν ἡμέρα οἱ γυναῖκες 2.200-2.500. Στά 25, οἱ ἄνδρες καίνε τίς περισσότερες θερμίδες τῆς ζωῆς τους 2.700-3.600 οἱ γυναῖκες 2.200-2.700. Στά 15, τά ἀγόρια καίνε 2.900 θερμίδες τήν ἡμέρα τά κορίτσια 2.300. Στά 5 ἀγόρια και κορίτσια καίνε 1.700 θερμίδες τήν ἡμέρα.

γιατί πλησιάζει περισσότερο στή σύνθεση τῆς ἀνθρώπινης σάρκας.

Καλύτερους ὑποστηρικτές τοῦ καννιβαλισμοῦ θά ἦταν δύσκολο νά βροῦμε. Ἄν αὐτό ἦταν σωστό, τότε κάθε ζῶο θά ἔπρεπε νά τρώει γά ζωα τοῦ εἶδους του. Κι ὁ ἄνθρωπος νά τρώει ἀνθρώπους!

Πάντως ὅσοι εἶσατε φανατικοί κρεατοφάγοι ἡσυχάστε. Δέν ἔχω σκοπό νά σᾶς ...ἀλλαξοπιστήσω. Ἄλλά μόνο νά σᾶς ἐξηγήσω πόση πρωτεΐνη είναι ἀπαραίτητο νά τρώτε και ἀπό ποιές πηγές νά τήν παίρνετε. Ἄπό ἐκεῖ και πέρα, ἂν ἐσεῖς θελήσετε νά παίρνετε διπλάσια ἢ κι ἀκόμα παραπάνω, δικαίωμά σας...

Οί χορτοφάγοι υποστηρίζουν ότι η καλύτερη πηγή πρωτεΐνης για τόν άνθρωπο είναι οι ώμοι ανάλατοι ξηροί καρποί και σπόροι. Στην ώμη μορφή όλα τὰ ένζυμα είναι ανέπαφα και τὰ άμινοξέα δέν έχουν χάσει τή θρεπτική τους άξία. Και περιέχουν όλες τες βιταμίνες, τὰ μέταλλα, τούς ύδατάνθρακες και τὰ ίχνοστοιχεία πού είναι άπαραίτητα για τες ανάγκες του άνθρώπινου οργανισμού.

Τά φρούτα και τὰ λαχανικά περιέχουν μικρότερες ποσότητες πρωτεΐνης στή φυσική της μορφή και άμινοξέα στήν πλήρη τους μορφή.

Οί πρωτεΐνες τών ώμων καρπών, τών φρούτων και τών ώμων λαχανικών είναι μεγάλης βιολογικής άξίας. Στο στομάχι μας τὰ άμινοξέα άπαμινώνονται (χάνουν τó άζωτό τους) ή μετατρέπονται σέ άλλα άμινοξέα. Όταν όμως οι πρωτεΐνες (οί τροφές πού τες περιέχουν) μαγειρεύονται ή συντηρούνται, τὰ άμινοξέα γίνονται έδαφος για τήν καλλιέργεια βακτηριδίων.

Τά λαχανικά, καρποί ξηροί και φρούτα, δέν περιέχουν τες τοξίνες και τὰ προϊόντα του μεταβολισμού πού υπάρχουν στά ζωικά προϊόντα. Τό κρέας επίσης υπάρχει κίνδυνος νά προέρχεται από άρρωστα ζώα πού είναι γεμάτα αντιβιοτικά ή όρμόνες. Και όπωσδήποτε περιέχει άφθονο ούρικό όξύ.

Η διατροφή μόνο μέ κρέας κάνει τόν οργανισμό νά έκκρινει ύδροχλωρικό όξύ δώδεκα φορές περισσότερο από τό κανονικό. Περιέχει επίσης τό ένζυμο Ούρικάση πού διασπάει τό ούρικό όξύ σέ άλλαντοΐνη, πού είναι δηλητηριώδες όξύ για τόν άνθρωπο.

Τί σημαίνει όμως αυτή ή λέξη πού όλοι αναφέρουμε αλλά έλάχιστοι γνωρίζουν σέ βάθος; "Ας δοϋμε τί έχει νά μās πεί τό «Λεξικό τών Πρωτεϊνών».

Πριν από 140 χρόνια ένας χημικός, πού λεγόταν Μάλντερ, άπομόνωσε μιά ούσία πού περιείχε άζωτο, άνθρακα, ύδρογόνο, όξυγόνο και άλλα δευτερεύοντα στοιχεία

Μέσα πάμε καλά, έξω δέν πάμε καλά!..



(φώσφορο, σίδηρο, θείο και ιώδιο). Υποστήριξε δέ ότι ή ούσία αυτή ήταν ή βάση της ζωής γι' αυτό τήν όνόμασε πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη βρίσκεται παντού - σέ κάθε τί ζωντανό. Τό ανθρώπινο σώμα είναι 70% νερό και 15% πρωτεΐνη. Δηλαδή 10 μέ 13 κιλά πρωτεΐνη, από τήν όποία και ή μισή νά χαθεί δέν υπάρχει σοβαρός κίνδυνος για τό άτομο.

Όλες οι πρωτεΐνες αποτελούνται από άμινοξέα (αυτά τήν συνθέτουν). Κάθε φυτό ή ζωο συνθέτει τες πρωτεΐνες πού χρειάζεται. Τά φυτά συνθέτουν άμινοξέα από τόν άέρα, τό χώμα και τό νερό, ένώ τά ζώα έξαρτώνται από τες φυτικές πρωτεΐνες: άμεσα, τρώγοντας κατευθείαν τά φυτά ή έμμεσα, τρώγοντας άλλα ζώα πού έχουν φάει φυτά.

Η πρωτεΐνη αυτή καθ' έαυτή είναι άχρηστη και δηλητηριώδης στον ανθρώπινο οργανισμό, εκτός άν διασπασθεί στά άμινοξέα πού τήν συνθέτουν και πού είναι τά θρεπτικά συστατικά από τά όποία συνθέτει τό σώμα μας τες πρωτεΐνες πού χρειάζεται.

Ολοκληρώνουμε τό κεφάλαιο αυτό μέ ένα σύντομο κατάλογο τών τροφών πού περιέχουν ΟΛΑ τά απαραίτητα γιά τόν οργανισμό μας αμινοξέα. Όσα έχουν έναν άστερίσκο εΐναι τά πιό πλήρη. Τά υπόλοιπα γίνονται πλήρη όταν τά συνδυάζουμε μεταξύ τους:

Φύτρα από άλφαλφα	Καρύδα
★ Αμύγδαλα	Καλαμπόκι φρέσκο
Σπαράγγια	Αγγούρια
Μπανάνα	Μελιτζάνα
★ Φρέσκα φασολάκια	Φακές
Φασόλια (γενικά)	Μπάμιες
Φύτρα φασολιών	★ Μπιζέλια (φρέσκα)
★ Βραζιλιάνα φυστίκια	Φυστίκια
Παντζάρια	★ Πατάτα μέ τή φλούδα της
★ Μπρόκολα	★ Ηλιόσποροι
★ Λάχανο	Γλυκοπατάτες
★ Καρότα	Ντομάτες
Κουνουπίδι	Κάστανα

Βλάπτει ή πολλή πρωτεΐνη

Τί κινδυνεύουν νά πάθουν εκείνοι πού τούς άρέσει νά μή λείπει τό κρέας κάθε μέρα, μεσημέρι - βράδυ από τό πιάτο τους καί έτσι ή ποσότητα πρωτεϊνών στη διατροφή τους εΐναι πολύ μεγαλύτερη άπ' ό,τι χρειάζεται;

Νά τί λέει ό πρόεδρος της Διεθνούς Ακαδημίας Βιολογικής Ιατρικής Φινλανδός δρ. Πάαβο Αϊρόλα:

1) Τοξικά κατάλοιπα στους ιστούς (περισσότερη πρωτεΐνη δίνει μόνο περισσότερες τοξίνες).

2) Βιολογική άνισορροπία

3) Συγκέντρωση ούρικού όξέος στα νεφρά καί τούς ιστούς

4) Δυσκοιλιότητα, αυτότοξαιμία

5) Έλαττωματική δύναμη καί άντοχή

6) Έλλειψη βιταμίνης Β6

7) Αρτηριοσκλήρωση, καρδιοπάθειες καί βλάβη τών νεφρών

8) Άρθρικά (πρόσφατα ό δρ. Γκέρμπερ, καθηγητής στό Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης εΐπε ότι ό κακός μεταβολισμός πρωτεϊνών εΐναι μιά άπό τίς βασικές αίτιες τών άρθρικών).

Μέ όλα τά αμινοξέα

Έκτός από τό κρέας πού περιέχει όλα τά αμινοξέα, τά περιέχουν επίσης τό ψάρι, τά αύγά, τό γάλα καί τό τυρί, ενώ σε πολλές άλλες τροφές υπάρχουν διάφορα αμινοξέα γιά νά κάνει κανείς τούς συνδυασμούς του:

Τροφή	Ποσότητα	Πρωτεΐνη γραμμ.	Βιολογική Αξία	Αμινοξέα
Αύγό	Ένα	6 γρ.	94%	Όλα
Γάλα	240 γραμμ.	8 γρ.	84	Όλα
Ψάρι	100 γραμμ.	28 γρ.	83	Όλα
Κρέας	100 γραμμ.	30 γρ.	74	Όλα
Σόγια	Μισό φλιτζάνι	10 γρ.	73	Όλα
Ρύζι άγυάλιστο	3/4 φλιτζάνι	4 γρ.	73	Λείπει ή Λυσίνη καί ή Θρεονίνη.
Πλήρες σιτάρι	Μισό φλιτζάνι	2 γρ.	65	Λείπει ή Λυσίνη
Πράσινα φύλλα λαχανικών	Μισό φλιτζάνι	1-3 γρ.	64	Λείπουν διάφορα αμινοξέα
Ρύζι άσπρο	3/4 φλιτζανιού	3 γρ.	63	Λείπει ή Λυσίνη καί ή Θρεονίνη
Πατάτα	Μια μέτρια	3 γρ.	60	Λείπουν διάφορα αμινοξέα
Καλαμπόκι	Μισό φλιτζάνι	3 γρ.	59	Λείπουν Λυσίνη, Τρυπτοφάνη
Άσπρο ψωμί	Μια φέτα	2 γρ.	52	Λείπει ή Λυσίνη

Τί χρειαζόμαστε για υγεία

Νερό	Τό μεταφορικό μέσον τών θρεπτικῶν συστατικῶν
Τρεῖς πηγές ἐνεργείας	Υδατάνθρακες, λίπη καί πρωτεΐνες
Ὀκτώ απαραίτητα ἀμινοξέα	Στοιχεῖα πού δέ συνθέτονται ἀπό τό σῶμα μας καί χρειάζονται γιά τή δημιουργία καί τή συντήρηση τῶν πρωτεϊνῶν. Γι' αὐτό πρέπει νά τά παίρνομε μέ τήν τροφή: <ul style="list-style-type: none"> - Ἴσολευκίνη - Λευκίνη - Λυσίνη - Φαινυλαλανίνη - Θρυποφάνη - Μεθειονίνη - Θρεονίνη - Βαλίνη
Τό ἑνάτο ἀμινοξύ γιά τήν παιδική ηλικία	Ἴστιδίνη
Μή απαραίτητα ἀμινοξέα	Τά ἀζωτοῦχα
Εἰκοσιένα μέταλλα γιά τήν δημιουργία ὀστῶν, δοντιῶν, γιά τήν διατήρηση τῆς χημικῆς ἰσορροπίας τῶν ὑγρῶν τοῦ σώματος καί βοηθᾶνε στόν μεταβολισμό	Ἀσβέστιο Φώσφορος Μαγνήσιο Θεῖο Νάτριο Κάλιο Χλώριο ΙΧΝΗ ΜΕΤΑΛΛΩΝ Ἰώδιο, Σίδηρος, Χαλκός, Κοβάλτιο, Μαγγάνιο, Ψευδάργυρος, Φθόριο, Μολυβδένιο, Κασσίτερος, Σελήνιο, Χρῶμιο, Νικέλιο.

Δεκατέσσερις βιταμίνες πού συνεργάζονται μέ τά ἀμινοξέα καί τά μέταλλα σ' ὅλες τίς λειτουργίες τοῦ σώματος

Τέσσερις λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, Β, Ε, Κ
Δέκα ὕδατοδιαλυτές βιταμίνες: Θειαμίνη, Ριβοφλαβίνη, Νιασίνη, Φολασίνη, Β12, Παντοθενικό ὄξύ, Βιοτίνη, Χολίνη, Ἀσκορβικό ὄξύ, (C)

Ἐνα ἀπαραίτητο λιπο-οξύ γιά τήν ἀνάπτυξη τοῦ ἐμβρύου καί τήν υγεία τοῦ δέρματος

Λινολεϊκό ὄξύ

Κυτταρίνη γιά τήν υγεία τοῦ πεπτικοῦ συστήματος

Ἀπεπτοι υδατάνθρακες (κυτταρίνη καί πηκτίνη) ἀπό πλήρη δημητριακά, λαχανικά καί φρούτα



ination. k modied in a ted bar- n (artifi- vitamin s been ition of iamine) Vitamin ie, Folic D, Vita- ste and

ΠΙΝΑΞ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΑΛΑΤΩΝ

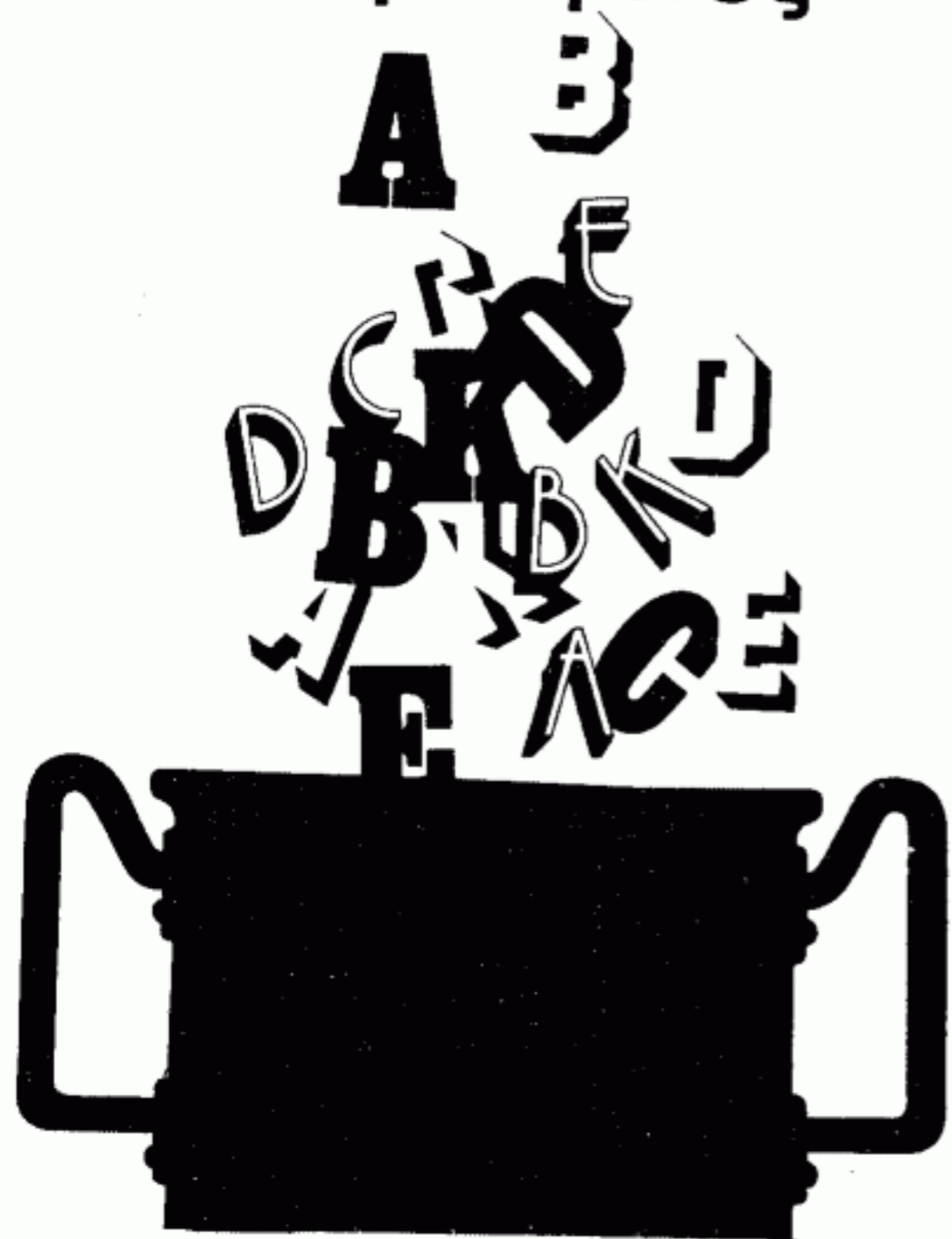
Βιταμίνες καί Ἀλάτα	Συνιστωμένη Ἡμερησια Δόσις*	1 ποτήρι 19 γραμ. Δόσις	100 γραμ. ΗΜΟ (κόνις)
Θερμίδες	2300	240	395
Πρωτεΐνες	45 g	9.1 g	5.5 g
Ἀσβέστιο	1 g	0.5 g	1.05g
Φωσφορος	1 g	0.37g	0.8 g
Σίδηρος	18 mg	7.5 mg	40 mg
Βιταμίνη Α (Δ.Μ.)	5000	1250	5250
Βιταμίνη Β1	1.5mg	0.6 mg	2.9 mg
Βιταμίνη Β2	1.7mg	0.8 mg	2.6 mg
Νιασίνη	20 mg	6.0 mg	29 mg
Παντοθενικό ὄξύ	10 mg	1.7 mg	—
Πυριδοξίνη	2 mg	0.75mg	3 mg
Κοβαλαμίνη	6 mcg	3.5 mcg	—
Βιταμίνη C	60 mg	20 mg	95 mg
Βιταμίνη D (Δ.Μ.)	400	100	525
Βιταμίνη Ε (Δ.Μ.)	30	10	52.5
Φολικό ὄξύ	0.3mg	0.06mg	0.25mg

* Συμφωνῶς πρός τόν κανονισμόν τῆς Ἑλληνικῆς Ἐπιτροπῆς Τροφίμων καί Φαρμάκων τῶν ΗΠΑ (Μάρτιος 14, 1973) ΑΡ ΕΓΚΡΙΣ Α Χ Σ 1169/71 - ΥΠ ΚΟΙΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ 235/72, ΑΓ. ΔΙΑΤ 87/74

100 grams of HEMO contain approx: Protein 5.5 g, Fat 5 g, Sugar 83 g, Moisture 15 g, Ash 5 g

Ἡ ἐτικέττα αὐτή εἶναι ἕνα τυπικό παράδειγμα τί μπορεῖ νά πάθει ὁ καταναλωτής ἂν δέν μάθει νά διαβάζει προσεκτικά τί ἀγοράζει γιά νά ξέρει ἔτσι καί τί μπορεῖ νά περιμένει ἀπό κάθε ἐμπορικό προϊόν. Ἐδῶ βλέπετε στά ἑλληνικά φαρδεῖα-πλατεῖα ἕνα ἐντυπωσιακό πίνακα μέ βιταμίνες καί στό πλάι ὀρθια στά ἀγγλικά μιά ἄλλη ἀλήθεια. Ὅτι τό προϊόν πού ἔχει τήν ἐτικέττα, περιέχει στήν πραγματικότητα 83% ζάχαρη, πράγμα πού δέν ἀναφέρεται διόλου στά ἑλληνικά...

Τρόφιμα καί βιταμίνες



«Φάτε αυτό. Έχει βιταμίνες». «Τρώτε εκείνο,
Είναι βιταμινοῦχο».

«Οί φυσικές τροφές ἔχουν περισσότερες
βιταμίνες ὅταν εἶναι φρέσκες».

«Άραγε στό βράσιμο καταστρέφονται οί
βιταμίνες;».

«Τί νά κάνω ὅταν μοῦ λείπουν βιταμίνες;».

Οί βιταμίνες ἔχουν μπεῖ γιά τά καλά στή ζωή
μας ἀπό τότε πού ἔγιναν γνωστά τ' ἀποτελέ-
σματα τῆς ἔλλειψῆς τους στήν ὑγεία μας.

Άς δοῦμε λοιπόν ποιά εἶναι ἡ σχέση τους μέ
τήν ὑγεία μας καί ἀπό ποιές τροφές μπορούμε νά
τίς προμηθευόμαστε.

Οί περισσότερες φυσικές τροφές περιέχουν κάποιες
βιταμίνες. Όλες οί βιταμίνες εἶναι ἀπαραίτητες γιά τήν
ὑγεία, ὡστόσο πρέπει νά ἀποφεύγονται οί συνθετικές καί
νά προτιμοῦνται τά τρόφιμα πού τίς περιέχουν.

Άλλά τί εἶναι τέλος πάντων αὐτές οί βιταμίνες, πού τόσο
ρόλο παίζουν στή ζωή μας;

Εἶναι ἄραγε αὐτές πού μᾶς δίνουν ζωή, (μιά καί τό μισό
τους ὄνομα εἶναι ἡ λέξη βίτα, πού σημαίνει ζωή, στά
Λατινικά);

Μήπως δέν εἶναι ἡ πρώτη καί βασικότερη γνώση τῆς
Ίατρικῆς, ἀφοῦ ὁ Ίπποκράτης, πρὶν ἀπό 2.500 χρόνια
ἔλεγε ὅτι πρέπει ν' ἀναζητᾶμε τή θεραπεία στήν τροφή
μας;

“Έτσι κι’ αλλιώς, οί βιταμίνες άρχισαν ν’ άπασχολοῦν για τά καλά τούς έπιστήμονες όλου του κόσμου όταν τό 1912 έπισημάνθηκαν πανηγυρικά ή ύπαρξή τους και ό ρόλος στην ύγεια μας από τόν Πολωνό δόκτορα Φούνκ, ό όποίας συνέχιζε έρευνες τών Έϋκμαν και Λίμπιγκ στό Ίνστιτούτο Λίστερ.

Ή νέα αύτή γνώση έκανε τούς έρευνητές νά καταλάβουν ότι πρέπει νά δίνουμε περισσότερη σημασία στην ποιότητα τής τροφής πού τρώμε, παρά τήν ποσότητα. Γιατί διαπίστωσαν ότι οί τροφές χωρίς θρεπτική άξια όχι μόνο γεμίζουν τόν όργανισμό μας μέ άχρηστο βάρος αλλά και καταστρέφουν τήν ύγεια μας. “Όπως ένα αυτοκίνητο για νά κινηθεί χρειάζεται πετρέλαιο ή βενζίνη (ανάλογα μέ τί καύσιμο έχει προγραμματισθεί, έτσι, και στην διατροφή μας δέν γίνονται άνεκτά τά ύποκατάστατα χωρίς νά σημειωθοῦν, άργά ή γρήγορα βλάβες.

Άξίζει νά ρίξουμε μιά γρήγορη ματιά στην γοητευτική ιστορία τής ανακάλυψης τών βιταμινών, για νά δοῦμε έτσι πόσο είναι δεμένες μέ τή διατροφή μας.

Κι άρχίζουμε μέ τή *Βιταμίνη Α* πού ένω ανακαλύφθηκε τό 1913, ώστόσο τό μωρουνέλαιο (πλούσια πηγή τής βιταμίνης Α) ήταν σέ χρήση από αιώνες. Στην εποχή τής άκμής τών Έλλήνων και τών Ρωμαίων, όταν κανείς δέν μπορούσε νά δῆ βγαίνοντας από ένα φωτισμένο χώρο στά σκοτεινά, άνακουφιζόταν (ή θεραπευόταν) μέ μωρουνέλαιο (!).

Τό 1883 ένας γιατρός σέ μιά βραζιλιάνικη φυτεία συσχέτισε τήν κακή όραση του δουλοπάροικου πληθυσμού μέ τήν έλλειψη πράσινων λαχανικών στην διατροφή τους. Ή βιταμίνη Α ανακαλύφθηκε από τούς γιατρούς Mc Collum και Davis στό Πανεπιστήμιο Τζών Χόπκινς στην Άμερική, όταν άπομόνωσαν ένα αύξητικό παράγοντα στον κρόκκο του αύγου και στό βούτυρο.

Ή *οικογένεια Β* στην άρχή θεωρήθηκε σαν μιά βιταμίνη από τόν Πολωνό χημικό Casimir Funk τό 1911. Ή χημικός αυτός έβγαλε από τό γυάλισμα του ρυζιού μιά κρυσταλική ούσία πού θεράπευε τήν Μπέρι-Μπέρι. Ένα χρόνο άργότερα ό σέρ Frederick Gowland Hopkins δημοσίευσε μιά έκθεση πάνω στην «*Άντί Μπέρι-Μπέρι βιταμίνη*» πού έγινε γνωστή σαν βιταμίνη Β1 ή *Θειαμίνη*. Τό 1897 ό Ήλλανδός γιατρός Eijkman είχε ανακαλύψει ότι ή άσθένεια πολυνευρίτις θεραπευόταν άν οί άσθενείς έτρωγαν άγυάλιστο ρύζι. Τό ίδιο παρατήρησε ότι συνέβαινε και μέ τούς φυλακισμένους, χωρίς όμως νά μπορεί νά προσδιορίσει ποιά ούσία είχε αύτή τήν θεραπευτική ικανότητα.

Στίς άρχές του είκοστού αιώνα ή *πελάγρα* θέριζε κόσμο στις Νότιες Πολιτείες τής Άμερικής. Ένω όμως όλοι πίστευαν ότι είναι μεταδοτική άρρώστεια δέν τήν κόλλησε κανείς από τό «έπιτελείο» του δόκτορα Τζόζεφ Γκολντμπεργκερ πού πήγε στις Πολιτείες αυτές νά μελετήσει τήν άρρώστια. Περισσότερες έρευνες έδειξαν ότι τό ιατρικό προσωπικό είχε ποικίλη διατροφή ένω οί έργάτες τών φυτειών ζούσαν μόνο μέ ψωμί από καλαμποκάλευρο και κρέας από λιπόσαρκα γουρούνια.

Ή Γκολντμπεργκερ πλησίασε στην λύση του προβλήματος αλλά τήν *Νιασίνη* ανακάλυψε τελικά ό δρ. R.J. Madden τό 1937. Μ’ αύτή θεράπευσε τήν πελάγρα.

Σχεδόν ταυτόχρονα άλλοι γιατροί στην Αίγυπτο και στό Λονδίνο ανακάλυψαν κι αυτοί τήν ίδια βιταμίνη.

Ή *βιταμίνη Β12* είναι συγκριτικά νέα ανακάλυψη. Πρωτοαναγνωρίσθηκε από τούς έπιστήμονες τής Άγγλίας και Άμερικής τό 1948. Πολύ πριν, στην δεκαετία του 1920 τρεις Άμερικανοί γιατροί, οί Minot, Murphy και Whipple τήν έντόπισαν έξετάζοντας τίς αίτιες πού έκαναν εκείνους πού ύποφέρουν από άναιμία νά μή παράγουν έρυθρά αιμοσφαίρια στον μυελό τών όστών. Σκέφθηκαν τότε ότι αύτή ή κατάσταση ήταν άποτέλεσμα έλλειψης μιάς ούσίας. (B2).

Ἡ Β6 ἀνακαλύφθηκε τό 1936 ἀπό τόν Gyorggi, ὁ ὁποῖος βρῆκε μιά θρεπτική οὐσία, πού ἡ ἔλλειψη της προκαλοῦσε δερματίτιδα στά ποντίκια. Αὐτή ἡ οὐσία ἀπομονώθηκε τό 1939 ἀπό διάφορους ἐρευνητές.

Τό Φολικό ὀξύ ἀνακαλύφθηκε τό 1941 κατά τή διάρκεια μιᾶς ἐρευνας σ' ἓνα πυκνό διάλυμα ἀπό σπανάκι.

Τό ΡΑΒΑ εἶναι ἓνα ἀναπάσταστο μέρος τοῦ Φολικοῦ Ὄξεος, καί πρωτοσυντέθηκε ἀπό τόν Fisches τό 1863, ἄν καί δέν ἀναγνωρίσθηκε σάν βιταμίνη ὡς τό 1940, ὅταν ἀναγνωρίστηκε σάν μέλος τῆς οἰκογένειας Β.

Μιά οὐσία γνωστή σάν Παντοθενικό ὀξύ ἀνακαλύφθηκε τό 1901, ἀλλά τό 1940 ἀναγνωρίσθηκε σάν βιταμίνη καί παρασκευάστηκε συνθετικά ἀπό Γερμανούς, Ἑλβετούς καί Ἀμερικανούς ἐπιστήμονες.

Ἡ πρώτη γνωριμία μέ τήν Βιοτίνη ἐγίνε τό 1916, ὅταν ἓνας ἐρευνητής (ὁ Batlman) ἀνακάλυψε σέ πειράματα ὅτι μεγάλη ποσότητα ἀπό ἀσπράδι αὐγοῦ στήν διατροφή εἶναι τοξική. Ἀπό τό 1913 ὡς τό 1940 ὁ Gyorggi καί οἱ βοηθοί του βρῆκαν μιά κρυσταλλική οὐσία στόν κρόκκο τοῦ αὐγοῦ. Τό 1940 ἡ Βιοτίνη ἀπομονώθηκε ἀπό τό συκώτι καί τρία χρόνια ἀργότερα ἄρχισε νά παρασκευάζεται καί συνθετικά.

Τό 1939 μπῆκε στήν ὁμάδα καί ἡ Ἴνοσιτόλη ἄν καί εἶχε ἀνακαλυφθεῖ ἡ σχέση της μέ τή διατροφή ἀπό τό 1850. Ἐνα χρόνο μετά (τό 1940) ὁ δρ Woolley ἀνακάλυψε ὅτι ποντίκια πού ἡ διατροφή τους ἦταν ἐλλειπής σέ Ἴνοσιτόλη παρουσίαζαν ὑποανάπτυξη καί ἐπεφταν τά μαλλιά τους. Αὐτές οἱ καταστάσεις ἐξαφανίσθηκαν ὅταν τοὺς δόθηκε Ἴνοσιτόλη.

Τό μωρουνέλαιο χρησιμοποιήθηκε συστηματικά ἀπό τόν 19ο αἰῶνα μέχρι τόν 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο γιά τήν θεραπεία τοῦ ραχιτισμοῦ, ἀλλά ἡ ἀνακάλυψη τῆς βιταμίνης D καθυστέρησε γιατί οἱ ἐπιστήμονες πίστευαν ὅτι ἡ δραστική οὐσία πού ὑπῆρχε στό λάδι αὐτό ἦταν ἡ βιταμίνη Α.

Τό 1918 ὁ Mellanby ἀνεκάλυψε ὅτι σκυλιά πού ὑπέφεραν

ἀπό ραχιτισμό θεραπεύονταν μέ μωρουνέλαιο, καί τό 1922 ὁ McCollum ἀπέδειξε ὅτι ἡ βιταμίνη Α πού βρισκόταν σέ μεγάλη ποσότητα σέ ἄλλες τροφές δέν ἦταν ἀποτελεσματική στήν ἀρρώστια αὐτή. Συνέχισε τίς ἐρευνες καταστρέφοντας τήν βιταμίνη Α στό μωρουνέλαιο πού ἔδινε στοὺς ραχιτικούς καί ἔβλεπε ὅτι παρ' ὅλα αὐτά θεραπεύονταν. Τό 1919 μιά ἐρευνα ἔδειξε ὅτι ἡ δρᾶση τῶν ὑπεριωδῶν ἀκτίνων τοῦ ἡλίου βοηθοῦσαν στήν ἀνακούφιση ἀπό τήν ἀρρώστια.

Ὡστόσο αὐτό τό εἶχε παρατηρήσει πρῶτος ὁ Dr T. A. Palm τό 1890, ὅταν ἀνακάλυψε ὅτι ὁ ραχιτισμός ἦταν σπάνιος στίς χῶρες μέ πολύ ἥλιο.

Ἡ βιταμίνη Ε ἀπομονώθηκε γιά πρώτη φορά ἀπό τό σιτέ-λαιο τό 1936 ἄν καί ἀπό τό 1922 θεωροῦσαν τήν ἄγνωστη τότε αὐτή οὐσία ἀπαραίτητη γιά τήν ἀναπαραγωγή. Τό 1931 ἀνακαλύφθηκε ὅτι ἡ ἔλλειψη της προκαλοῦσε μυική δυστροφία καί τό 1938 θεραπεύτηκαν μέ βιταμίνη Ε παιδιά πού ἔπασχαν ἀπό μυική δυστροφία.

Τό 1926 ὁ Gyorggi καί οἱ συνεργάτες του εἶχαν ἀνακαλύψει μιά οὐσία πού ὑπῆρχε στήν πάπρικα καί στόν χυμό τῶν λεμονιῶν, μιά οὐσία ἀνώτερη ἀπό τήν βιταμίνη C καί πού προστάτευε ἀπό τήν αἱμορραγία τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων. Ἡ οὐσία αὐτή ὀνομάστηκε τότε Κιτρίνη, ἀλλά ἀργότερα βρέθηκε ὀλόκληρη οἰκογένεια, τά πιό «δραστήρια μέλη» τῆς ὁποίας εἶναι ἡ Ρουτίνη καί ἡ Ἑσπεριδίνη.

Ἡ βιταμίνη Ρ ἐπίσης βρέθηκε ἀπό τήν δρ Georgyi καί πῆρε τό ὄνομά της κι ἀπό τό ἀρχικό γράμμα τῆς Πάπρικας, πού τήν περιέχει σέ μεγάλη ποσότητα.

Καί τώρα, πρὶν ἀρχίσουμε τή στενή γνωριμία μέ κάθε βιταμίνη, καλό θά εἶναι νά ἐξηγήσουμε μερικές γενικές γνώσεις, πού πρέπει νά ἔχουμε, ἄν θέλουμε νά ἀξιοποιήσουμε καλύτερα ὅσα περιγράφουμε στό βιβλίο αὐτό:

Πόσες βιταμίνες χρειαζόμαστε;

Αλήθεια, ποιά είναι η ποσότητα των βιταμινών, και των μετάλλων που χρειαζόμαστε καθημερινά; Τέτοιες έρωτήσεις έκαναν αρκετοί αναγνώστες όσο δημοσιευόταν αυτή η σειρά σε πρώτη μορφή, στην «Ελευθεροτυπία». Λοιπόν, οι απόψεις πάνω στο θέμα αυτό είναι τόσο διαφορετικές, ώστε άλλοι νά λένε ότι 2.500 Διεθνείς Μονάδες Βιταμίνης Α είναι αρκετές για τον οργανισμό μας κι άλλοι νά τις ανεβάζουν σε 10.000 Δ.Μ.

Φυσικά οι διαφορές δέν οφείλονται στην στραβοξυλιά των μέν ή των δέ. Υπάρχουν γιατί έχουν μετρηθεί οι ανάγκες διαφορετικών ανθρώπων κι είναι αλήθεια ότι οι ανάγκες του ενός ανθρώπου διαφέρουν από τις ανάγκες του άλλου. Έσείς χρειάζεστε άλλη ποσότητα βιταμινών και μετάλλων από κάποιον άλλο που έχει την ίδια ηλικία, τό ίδιο φύλο και τό ίδιο βάρος μέ σας.

Άλλοι έχουν ανάγκη μεγαλύτερης ποσότητας βιταμινών π.χ. οι έγκυοι, οι καπνιστές, εκείνοι που πίνουν ποτά, όσοι υποφέρουν από στρές και οι ηλικιωμένοι.

Πρέπει ακόμα νά ποῦμε ότι υπάρχει τεράστια διαφορά μεταξύ του παίρνω τόσες βιταμίνες (από τρόφιμα πάντα) για νά μὴν άρρωστήσω και παίρνω τόσες βιταμίνες για νά έχω άριστη υγεία και νά χαίρομαι τή ζωή γεμάτος ζωντάνια.

Δυστυχώς όμως δέν υπάρχουν παγκόσμια αποδεκτά στάνταρτς για τις ποσότητες βιταμινών που χρειάζεται ο οργανισμός μας για νά είναι υγιής. Έτσι τό βρετανικό ύπουργείο Υγείας έχει αποδεχτεί τις μικρότερες δυνατές ποσότητες βιταμινών, ενῶ αντίθετα στην Αμερική οι μίνιμουμ ποσότητες βιταμινών που θεωρούνται απαραίτητες είναι πολύ μεγαλύτερες και σε πολλές διπλάσιες από εκείνες της Βρετανίας. Σε μερικές άλλες χώρες όπως στη Σοβιετική Ένωση και την Γερμανία συνιστοῦν τετραπλά-

σιες ποσότητες μερικῶν βιταμινῶν. Αυτό μαρτυράει και την έλλειψη «τελεσίδικων» γνώσεων του θέματος.

Έτσι, όταν αναφέρονται άριθμοί για τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού μας σε μέταλλα ή βιταμίνες ή ποσότητα αυτή είναι ένας μέσος όρος των διάφορων έπισημονικῶν άπόψεων.

Υπάρχει όμως κι ένα άλλο πρόβλημα. Ότι η ποσότητα μιᾶς βιταμίνης που βρίσκεται σε ένα τρόφιμο ποικίλει ανάλογα μέ την έποχή που τό τρώμε, τό χῶμα στο οποίο έχει μεγαλώσει, τις συνθήκες ανάπτυξης του και, συχνά, από τή φρεσκάδα του. Αυτό σημαίνει ότι οι πίνακες που δείχνουν τις ποσότητες των θρεπτικῶν συστατικῶν σε κάθε τρόφιμο (στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία») είναι κατά προσέγγιση.

Έτσι, παρ' ὅλο που οι τροφές περιέχουν βιταμίνες, δέν είναι τόσο εύκολο, όσο φαίνεται, νά παίρνουμε κάθε μέρα την άκριβή ποσότητα, που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Σε ὅσα είπαμε προσθέστε ότι οι περισσότερες βιταμίνες είναι μεταβλητές, εύαισθητες και καταστρέφονται μέ διάφορους τρόπους πριν άκόμη φτάσουν στο στόμα μας. Στους καταστροφικούς τους παράγοντες περιλαμβάνονται ο άέρας, τό φῶς, ή θερμοκρασία, τό νερό, ή άποθήκευση και ή έπεξεργασία.

Υστερα άπ' ὅλα αυτά πῶς θά είσαστε βέβαιοι ότι παίρνετε τή σωστή ποσότητα βιταμινῶν;

Όπωςδήποτε, σ' αυτό θά παίξει τόν κύριο ρόλο ή καλή διατροφή. Αυτό σημαίνει πολλά ὠμά φρούτα και λαχανικά και πολλές άκατέργαστες τροφές.

Και για νά είστε βέβαιοι ότι παίρνετε πολλές βιταμίνες, μάθετε νά δίνετε προσοχή στην φρεσκάδα των τροφῶν, στον τρόπο που τις διατηρείτε και στον τρόπο που τις μαγειρεύετε. (Θά δοῦμε πιό κάτω πῶς θά τό πετύχετε).

Καλό είναι έπίσης νά ξέρετε ότι οι βιταμίνες χωρίζον-

ται σέ δύο ομάδες. Στίς ύδατοδιαλυτές καί τίς λιποδιαλυτές. Οί ύδατοδιαλυτές (όπως οί Β καί C) μετριοῦνται σέ μίλιγκραμς ἢ μίκρογκράμς. Οί λιποδιαλυτές μετριοῦνται μέ τήν ἐνέργειά τους σέ Διεθνεῖς Μονάδες.



Οί πίνακες πού δίνουμε στό βιβλίο αὐτό προέρχονται ἀπό προσεκτική μελέτη καί σύγκριση κάθε σχετικοῦ στοιχείου πού ἔχει δημοσιευθεῖ σέ ὅλα τά βιβλία πού ἔχουν ἐκδοθεῖ τά τελευταῖα χρόνια μέ τό θέμα αὐτό στήν ἀγγλική καί τή γαλλική γλῶσσα. Καί, φυσικά, ἀναφέρουν τίς ἀνάγκες τοῦ ὄργανισμοῦ ἑνός μέσου ἀνδρα καί μιᾶς μέσης γυναίκα σέ βιταμίνες πού ἴσως δέν εἶναι ἴδιες μέ τίς ἀπαιτήσεις τοῦ δικοῦ σας ὄργανισμοῦ.

Γιατί ἀκόμη κι ἂν δυό ἄτομα ἔχουν τό ἴδιο φύλο, τό ἴδιο βάρος, τήν ἴδια ἡλικία, ἔχουν διαφορετικές ἀνάγκες σέ βιταμίνες.

Ἔτσι, φροντίσαμε νά βροῦμε καί νά ἀναφέρουμε ποιές ποσότητες βιταμινῶν καί ἰχνοστοιχείων ἐξασφαλίζουν ὅτι δέν θ' ἀρρωστήσουμε ἀπό τήν ἔλλειψή τους. Τίποτε ἄλλο. Γιά περισσότερες λεπτομέρειες, πάνω σέ θεραπευτικά θέματα, πρέπει νά συνεννοηθεῖτε μέ τόν γιατρό σας.

Ἄλλά ἂν αὐτοί οἱ πίνακες εἶναι ἕνας ἀπλός ὁδηγός πῶς θά βρεῖτε τί ἀνάγκες ἔχει ὁ ὄργανισμός σας; Μπορεῖτε νά τό μάθετε ἂν δοκιμάζετε διάφορες ποσότητες καί κρατᾶτε ἐκεῖνη πού σᾶς κάνει νά σφύζετε ἀπό ὑγεία.

Ἡ ἀνάγκη γιά βιταμίνες ἐπηρεάζεται ἀπό τό ὕψος, τό βάρος, τήν ἡλικία, τήν ἐνεργητικότητα, τήν δουλειά πού κάνετε, πόση ὥρα κοιμᾶστε, καθῶς κι ἀπό τά στρές καί τίς στενοχώριες πού ἔχετε. Ὑπάρχουν ὅμως καί ἄλλες καταστάσεις πού κάνουν ἕναν ὄργανισμό νά ἔχει μεγαλύτερη ἀνάγκη ὀρισμένων βιταμινῶν. Δεῖτε στόν παρακάτω πίνακα ἂν ὁ ἑαυτός σας βρίσκεται σέ κάποια ἀπό τίς περιπτώσεις αὐτές, πού περιγράφει ἡ Κάρολ Χάντερ στό βιβλίο της: «Vitamins-what they are and why we need them».

ΚΑΠΝΙΣΜΑ: Δέν εἶναι, ὅπως νομίζετε, μόνο οἱ πνεύμονές σας πού ὑποφέρουν ἀπό τό τσιγάρο. Τό κάπνισμα καταστρέφει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Β, καί C. Κάθε τσιγάρο καταστρέφει 25 μίλιγκραμ βιταμίνης C δηλαδή ὀλόκληρη τήν ποσότητα πού συστήνει τό Βρετανικό Ὑπουργεῖο Ὑγείας ὅτι εἶναι ἀπαραίτητη σέ κάθε ἄνθρωπο γιά κάθε μέρα. *Καιρός δηλαδή νά τό σταματήσετε. Μή ξεχνᾶτε ὅτι ἡ βιταμίνη C εἶναι ἡ ἴδια ἡ ἄμυνα τοῦ ὄργανισμοῦ.*

ΑΛΚΟΟΛ: Ὅλοι ὅσοι πίνουν συχνά λίγο ἢ πολύ οἰνόπνευμα ὑποφέρουν ἀπό ἔλλειψη τῶν βιταμινῶν Β, ἐπειδή τό ἀλκοόλ ἐμποδίζει τήν ἀπορρόφηση αὐτῶν τῶν βιταμινῶν.

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ: Ὅποιοσδήποτε κάνει, ἢ θέλει νά κάνει διαίτα γιά νά ἀδυνατίσει πρέπει νά συμβουλευθεῖ ἕνα εἰδικό γιατρό, ὥστε νά μή παίρνει θερμίδες ἀλλά νά παίρνει τίς ἀπαραίτητες βιταμίνες. Οἱ λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α, D, Ε καί Κ) εἶναι ἐκεῖνες πού λείπουν ἀπό μιά διαίτα ἀδυνατίσματος μιά καί κόβονται οἱ λιπαρές τροφές.

Γιαυτό λοιπόν ἂν κάνετε διαίτα ἀδυνατίσματος πρέπει νά τρῶτε ἀφθονα φρέσκα φρούτα καί λαχανικά καί νά μή κόψετε τό ἐλαιόλαδο ἀπό τή διατροφή σας.

ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΟ ΧΑΠΙ: Ἄν παίρνετε τό «χάπι» πού τόσο χρησιμοποιεῖται σήμερα, πρέπει νά μάθετε ὅτι ἐπηρεάζει

τίς βιταμίνες Β6, Β2, C, Φολικό όξύ καί τήν Β12. Έτσι οι ανάγκες του όργανισμού τών γυναικών πού παίρνουν τό «χάπι» αύξάνονται γιά τίς βιταμίνες αυτές. Είδικά ή κατάθλιψη, πού είναι συχνά μιά παρενέργεια του «χαπιού» συνδέεται μέ τήν έλλειψη τής Β6. Σέ πειράματα πού έγιναν αποδείχθηκε ότι 25 μίλιγκραμ Β6 κάθε μέρα έχει άριστα αποτελέσματα, στίς γυναίκες πού παίρνουν τό «χάπι».

ΦΑΡΜΑΚΑ: Όλα τά σημερινά φάρμακα έπηρεάζουν τήν ισορροπία τών βιταμινών στό σώμα μας. Οι βιταμίνες πού έπηρεάζονται περισσότερο είναι ή Β6, C καί τό Φολικό όξύ. Οι βιταμίνες τής οίκογένειας Β καταστρέφονται από τά αντιβιοτικά, ένω τά καθαρτικά καταστρέφουν τίς βιταμίνες Α, D, E καί Κ.

ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΞΩ: Αν τρώτε έξω ταχτικά θά πρέπει νά είστε βέβαιοι ότι σάς λείπουν πολλές βιταμίνες. Κι αυτό γιατί οι τρόποι μαγειρέματος καί τά μέσα πού χρησιμοποιούν γιά νά κρατούν τό φαγητό ζεστό καταστρέφουν τίς βιταμίνες εκτός βέβαια από τίς ύδατοδιαλυτές πού έτσι ή άλλοιώτικα πάνε χαμένες στό νερό.

Διαλέγετε λοιπόν άπλά γεύματα, ψητά, σαλάτες, φρούτα, τυρί.

ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ: Έχουν ανάγκη μεγαλύτερης ποσότητας βιταμινών, γιατί ή ένέργεια πού καταναλώνουμε καίει τς έξτρα βιταμίνες όπως καίγονται καί οι θερμίδες

ΣΤΡΕΣ: Υπάρχουν διάφορα έδη στρές αλλά όποιοδήποτε καί αν σάς κατέχει αύξάνει τίς ανάγκες σας σέ βιταμίνες είδικά σέ Β καί C. Οι άρρώστειες, ό φόβος, ή ψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία, ή πνευματική ένταση είναι είδη του στρές.

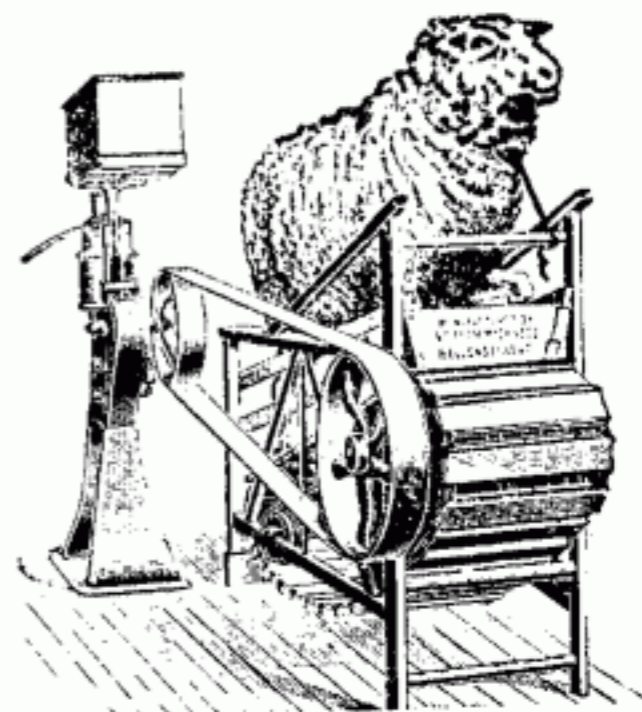
Η πνευματική ένταση είδικά προλαβαίνεται μέ αύξημένη ποσότητα τών βιταμινών Β. Όσο γιά τ' άλλα...

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΓΑΛΟΥΧΙΑ: Σέ καμμία άλλη περίοδο

τής ζωής τής γυναίκας δέν υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη βιταμινών όσο στήν έγκυμοσύνη καί τή γαλουχία. Είδικά σέ Φολικό όξύ καί σέ Β6.

Όταν υπάρχει άρκετό Φολικό όξύ καί Β6 αποκλείουν αιμορραγίες, αποβολή ή πρόωρη γέννηση του παιδιού.

ΓΗΡΑΤΕΙΑ: Στήν ηλικία αυτή οι λειτουργίες ύπολειπουν καί ή τροφή άξιοποιείται λιγότερο. Γιαυτό χρειάζονται περισσότερες βιταμίνες γιά νά καλύψουν τίς ανάγκες του όργανισμού. Οι ήλικιωμένοι πού δέν βγαίνουν ταχτικά στον ήλιο ύποφέρουν από έλλειψη βιταμίνης D, ή όποια υπάρχει σέ λίγες τροφές. Αν δέν τρώνε καί πολλά φρούτα καί λαχανικά τότε θά έχουν έλλειψη βιταμίνης C. Μιά έρευνα πού έγινε στήν Ίρλανδία σέ ήλικιωμένους έδειξε ότι τό 36% ύπέφερε από έλλειψη βιταμίνης C.



Διαχωριστής κρέμας. Λειτουργούσε μέ τό χέρι, μέ άτμό, μέ τήν βοήθεια ενός σκυλιού ή προβάτου. Αποβουτύρωνε τό γάλα.

τίς βιταμίνες Β6, Β2, C, Φολικό όξύ καί τήν Β12. Έτσι οι ανάγκες του όργανισμού τών γυναικών πού παίρνουν τό «χάπι» αύξάνονται γιά τίς βιταμίνες αυτές. Ειδικά ή κατάθλιψη, πού είναι συχνά μιά παρενέργεια του «χαπιού» συνδέεται μέ τήν έλλειψη τής Β6. Σέ πειράματα πού έγιναν αποδείχθηκε ότι 25 μίλιγκραμ Β6 κάθε μέρα έχει άριστα αποτελέσματα, στίς γυναίκες πού παίρνουν τό «χάπι».

ΦΑΡΜΑΚΑ: Όλα τά σημερινά φάρμακα έπηρεάζουν τήν ισορροπία τών βιταμινών στό σώμα μας. Οι βιταμίνες πού έπηρεάζονται περισσότερο είναι ή Β6, C καί τό Φολικό όξύ. Οι βιταμίνες τής οίκογένειας Β καταστρέφονται από τά αντιβιοτικά, ένω τά καθαρτικά καταστρέφουν τίς βιταμίνες Α, D, E καί Κ.

ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΞΩ: Αν τρώτε έξω ταχτικά θά πρέπει νά είστε βέβαιοι ότι σάς λείπουν πολλές βιταμίνες. Κι αυτό γιατί οι τρόποι μαγειρέματος καί τά μέσα πού χρησιμοποιούν γιά νά κρατούν τό φαγητό ζεστό καταστρέφουν τίς βιταμίνες εκτός βέβαια από τίς ύδατοδιαλυτές πού έτσι ή άλλοιώτικα πάνε χαμένες στό νερό.

Διαλέγετε λοιπόν άπλά γεύματα, ψητά, σαλάτες, φρούτα, τυρί.

ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ: Έχουν ανάγκη μεγαλύτερης ποσότητας βιταμινών, γιατί ή ένέργεια πού καταναλώνουμε καίει τς έξτρα βιταμίνες όπως καίγονται καί οι θερμίδες

ΣΤΡΕΣ: Υπάρχουν διάφορα έδη στρές αλλά όποιοδήποτε καί αν σάς κατέχει αύξάνει τίς ανάγκες σας σέ βιταμίνες ειδικά σέ Β καί C. Οι άρρώστειες, ό φόβος, ή ψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία, ή πνευματική ένταση είναι είδη του στρές.

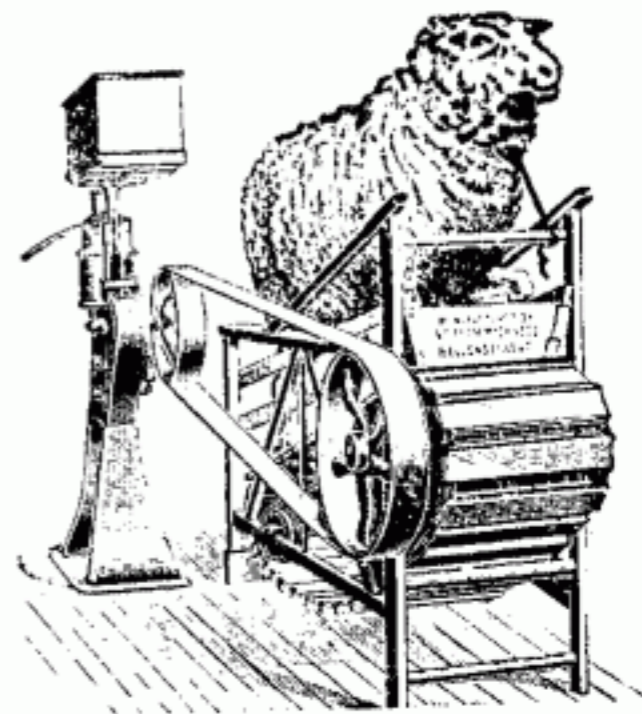
Η πνευματική ένταση ειδικά προλαβαίνεται μέ αύξημένη ποσότητα τών βιταμινών Β. Όσο γιά τ' άλλα...

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΓΑΛΟΥΧΙΑ: Σέ καμμία άλλη περίοδο

τής ζωής τής γυναίκας δέν υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη βιταμινών όσο στην έγκυμοσύνη καί τή γαλουχία. Ειδικά σέ Φολικό όξύ καί σέ Β6.

Όταν υπάρχει άρκετό Φολικό όξύ καί Β6 αποκλείουν αιμορραγίες, αποβολή ή πρόωρη γέννηση του παιδιού.

ΓΗΡΑΤΕΙΑ: Στην ηλικία αυτή οι λειτουργίες ύπολειπουν καί ή τροφή αξιοποιείται λιγότερο. Γιαυτό χρειάζονται περισσότερες βιταμίνες γιά νά καλύψουν τίς ανάγκες του όργανισμού. Οι ήλικιωμένοι πού δέν βγαίνουν ταχτικά στον ήλιο ύποφέρουν από έλλειψη βιταμίνης D, ή όποια υπάρχει σέ λίγες τροφές. Αν δέν τρώνε καί πολλά φρούτα καί λαχανικά τότε θά έχουν έλλειψη βιταμίνης C. Μιά έρευνα πού έγινε στην Ίρλανδία σέ ήλικιωμένους έδειξε ότι τό 36% υπέφερε από έλλειψη βιταμίνης C.



Διαχωριστής κρέμας. Λειτουργούσε μέ τό χέρι, μέ άτμό, μέ τήν βοήθεια ενός σκυλιού ή προβάτου. Αποβουτύρωνε τό γάλα.

Βιταμίνες για όμορφιά



Δέν πρέπει νά σᾶς φανεῖ παράξενο ἂν σᾶς ποῦμε ὅτι ἡ ἐμφάνισή μας φανερώνει τί εἶδους ὑγεία ἔχουμε. Ἡ μήπως δέν ξέρετε ὅτι γιά νά μένουν λαμπερά τά μάτια, καθαρό τό δέρμα καί λαμπερά τά μαλλιά, πρέπει νά περιέχει ἡ διατροφή μας ὅλες τίς ἀπαραίτητες βιταμίνες;

Μιά διατροφή πλούσια σέ «βιταμίνες ὁμορφιάς» μπορεῖ νά ἔχει πιά καταπληκτικά ἀποτελέσματα στήν ἐμφάνισή σας ἀπό τά πιά ἀκριβά καλλυντικά τῆς ἀγορᾶς. (Καί στό κάτω-κάτω μπορεῖτε νά χρησιμοποιεῖτε τίς βιταμίνες καί ἐξωτερικά.

Μπορεῖτε δηλαδή, γιά παράδειγμα, νά βάλετε βιταμίνη E πού ἔχει τήν ἰκανότητα νά ἐξαφανίζει τίς ρυτίδες, τά νεκρά κύτταρα καί τίς ραβδώσεις.

Ἡ ὡστόσο αὐτό πού θά βρῆτε ἐδῶ εἶναι ποιές βιταμίνες ἂν τίς παίρνετε ἀπό τά τρόφιμα πού τίς περιέχουν μποροῦν νά βελτιώσουν σημαντικά τήν ἐμφάνισή σας:

Ἡ Βιταμίνη A: βοηθάει στήν ὁμορφιά τῶν μαλλιῶν, καί

τῶν ματιῶν. Τό ξηρό δέρμα καί ἡ πιτυρίδα εἶναι δύο κοινά συμπτώματα ἐλλείψης τῆς. Ὁ ρόλος τῆς βιταμίνης A εἶναι νά προστατεύει τό σῶμα ἀπό μολύνσεις διατηρώντας τήν ὑγεία τῶν βλεννογόνων. Ἡ ἐλλείψή τῆς προκαλεῖ ἐπίσης ἀκμή, καί ἄσπρους ἢ μαύρους πόρους στό δέρμα.

Ἐπίσης πρῖν πᾶτε γιά διακοπές φροντίστε γιά λίγες βδομάδες νά τρῶτε ἀφθονες τροφές πλούσιες σέ βιταμίνη A. Ἐτσι θά βοηθήσετε τό δέρμα σας νά μή καεῖ ἀπό τόν ἥλιο.

Οἱ βιταμίνες B: ρυθμίζουν τίς ἐκκρίσεις τῶν ἀδένων τοῦ δέρματος ἔτσι ὥστε τά μαλλιά καί τό δέρμα νά μήν εἶναι οὔτε λιπαρά οὔτε ξηρά. Ἡ ἐλλείψη τῶν βιταμινῶν B κάνει τά μαλλιά νά πέφτουν, νά γεμίζουν πιτυρίδα καί νά ἄσπρίζουν πρόωρα. Ἄν τρῶτε συστηματικά γιά μερικούς μήνες τροφές πού περιέχουν Παρα-Ἀμινο-βενζοϊκό Ὄξύ, Φολικό Ὄξύ, Χαλκό καί Παντοθενικό Ὄξύ, ἔχετε 70% πιθανότητες νά δῆτε τά μαλλιά σας ν' ἀποκτοῦν πάλι τό παλιό τους χρῶμα.

Ἡ Βιταμίνη C: βοηθάει νά κρατιῶνται σφιχτοί οἱ ἰστοί τοῦ δέρματος. Εἶναι ἀπαραίτητη ἐπίσης γιά τήν ὑγεία τῶν μαλλιῶν, τῶν ματιῶν καί τῶν δοντιῶν.

Ἡ Βιταμίνη D: σέ συνδυασμό μέ τό Ἀσβέστιο, καί τό Φῶσφορο, εἶναι ἀπαραίτητη ὄχι μόνο γιά τήν ὑγεία τῶν κοκκάλων, ἀλλά καί γιά γερά ὁμορφα δόντια καί νύχια. Ἡ ἐλλείψή τῆς φαίνεται ἀπό τά μαλακά νύχια καί τό χάλασμα τῶν δοντιῶν.

Ἡ Βιταμίνη E: ὄχι μόνο ἀπομακρύνει τίς ρυτίδες καί ἄλλα σημάδια ἀπό τό δέρμα, ἀλλά ρυθμίζει καί τήν κυκλοφορία τοῦ αἵματος, πού εἶναι ζωτικό μέρος τῆς ὁμορφιάς τοῦ δέρματος. Τά καφέ «σημάδια τῶν γηρατειῶν» ὀφείλονται στήν ἐλλείψη τῆς βιταμίνης αὐτῆς. Νά θυμᾶστε ὅμως ὅτι θά πάρει καιρό νά φανοῦν τά ἀποτελέσματα στήν ἐμφάνισή σας.

Πόσο διατηρούνται οι βιταμίνες

Η ποσότητα των βιταμινών που περιέχεται στα διάφορα τρόφιμα ελαττώνεται στη διάρκεια της αποθήκευσής του. Στην συνηθισμένη θερμοκρασία καταστρέφεται πολύ γρήγορα η βιταμίνη C. Έφ' όσον διατηρούνται τα τρόφιμα σε χαμηλή θερμοκρασία παραμένει αναλλοίωτη μία σημαντική ποσότητα της βιταμίνης C. Η πιο εύνοϊκή θερμοκρασία είναι στους 0 βαθμούς. Όσο ευκολότερα εισδύει στα λαχανικά ο ατμοσφαιρικός αέρας, τόσο πιο γρήγορα καταστρέφεται η βιταμίνη C. Γι' αυτό το λόγο η σαλάτα πρέπει να παρασκευάζεται άμεσα πριν το φαγητό.

Στά κρεμμύδια, καρότα, πατάτες, πράσσα, ντομάτες, πιπεριές που δεν εισδύει ο ατμοσφαιρικός αέρας, διατηρείται για περισσότερο χρονικό διάστημα η βιταμίνη C.

Η άντοχή των βιταμινών στο βρασμό είναι διαφορετική για κάθε μία βιταμίνη. Πιο ευαίσθητη είναι η βιταμίνη C. Μεγάλη σημασία έχει η διάρκεια του βρασμού. Όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα παρατείνεται ο βρασμός τόσο σημαντικότερη ποσότητα βιταμινών καταστρέφεται. Επίσης σημασία για την διατήρηση των βιταμινών έχει η ποσότητα του νερού, μέσα στο οποίο βράζονται τα τρόφιμα. Όσο μεγαλύτερη είναι αυτή τόσο μεγαλύτερη ποσότητα των βιταμινών καταστρέφεται. Γι' αυτό τον λόγο τα λαχανικά πρέπει να βράζονται σε λίγο νερό ή σε σκεύη που μαγειρεύουν χωρίς νερό κι όσο το δυνατό σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Ο καλύτερος τρόπος βρασμού των λαχανικών είναι το βράσιμο στον ατμό.

Ακόμη, πλένετε καλά τα λαχανικά, αλλά μη τ' αφήνετε να μουσκεύουν στο νερό (γιατί, όπως είπαμε, η C είναι υδατοδιαλυτή).

Μαγειρεύετε τα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια.

Μή προσθέτετε σόδα στο νερό, για να διατηρήσουν, το χρώμα τους, όπως κάνουν συνήθως στα εστιατόρια.

Μαγειρεύετε τα λαχανικά σε πολύ λίγο νερό με σκεπασμένη την κατσαρόλα και αν είναι δυνατόν λίγο πριν τα φάτε, για να διατηρούν την μεγαλύτερη ποσότητα βιταμινών που γίνεται.

Τέλος, πρέπει να ξέρετε ότι το ξαναζέσταμα των λαχανικών καταστρέφει και την υπόλοιπη βιταμίνη C που έχει μείνει από το μαγείρεμα.

Από την αποξήρανση και από την αποστείρωση των φρούτων καταστρέφεται η περισσότερη βιταμίνη C. Επίσης με το βράσιμο οι βιταμίνες B και C έπειδή είναι υδατοδιαλυτές μένουν στο ζουμί του φαγητού. Γι' αυτό καλό είναι να βράζουμε τα φαγητά σε λίγο νερό, ώστε να το τρώμε και να μην αναγκαζόμαστε να το χύνουμε.

Εκτός απ' αυτά οι βιταμίνες A, C, E και μερικές από την οικογένεια B καταστρέφονται και από το φως. Γι' αυτό τα λαχανικά, οι πατάτες, το γάλα και το βούτυρο, που τις περιέχουν πρέπει να φυλάγονται σε κλειστά, σκοτεινά μέρη.

Η βιταμίνη E είναι, αμετάβλητη στο βράσιμο.

Η έπεξεργασία των τροφών είναι υπεύθυνη για την μεγαλύτερη καταστροφή των βιταμινών από οτιδήποτε άλλο. Ας πάρουμε σαν παράδειγμα το γάλα, για να δούμε τι βιταμίνες χάνει κατά την έπεξεργασία του.

Με την παστερίωση: χάνεται το 10% της Θειαμίνης (B1) και το 20% της βιταμίνης C.

Με την αποστείρωση: χάνεται το 30% της Θειαμίνης (B1) και το 50% της βιταμίνης C

Με την αφυδάτωση (έβαπορέ): χάνεται το 20% της Θειαμίνης (B1), και το 60% της βιταμίνης C

Στην περίπτωση των καβουρδισμένων σιτηρών για πρωινό (κόρν φλέικς κ.λπ.) η Βιταμίνη B1 καταστρέφεται τελείως.

Δυό άλλα έρωτήματα που μου έκαναν πολλές αναγνώστριες έχουν σχέση με τη διατήρηση και το καθάρισμα των

φρούτων. Καί πρώτα άπ' όλα πώς συντηροϋνται. Νά τί πρέπει νά ξέρει ό καταναλωτής γιά τό θέμα αυτό:

Τά φρούτα τά διατηροϋν όταν είναι έκτός έποχής, σέ άποθήκες - ψυγεία σέ θερμοκρασία λίγο πάνω άπό τό μηδέν. " Άλλα διατηροϋνται σέ έλεγχόμενη θερμοκρασία. Τά φρούτα συνεχίζου νά ζού ν καί νά αναπνέου ν μετά τή συγκομιδή τους. " Άν είναι ήδη ώριμα τά διατηροϋν σέ άτμόσφαιρα όπου έχει έλαττωθεί τό όξυγόνο καί έχει αύξηθεί τό διοξειδίο του άνθρακα. " Έτσι σταματάει ή λειτουργία τής ώριμανσής τους.

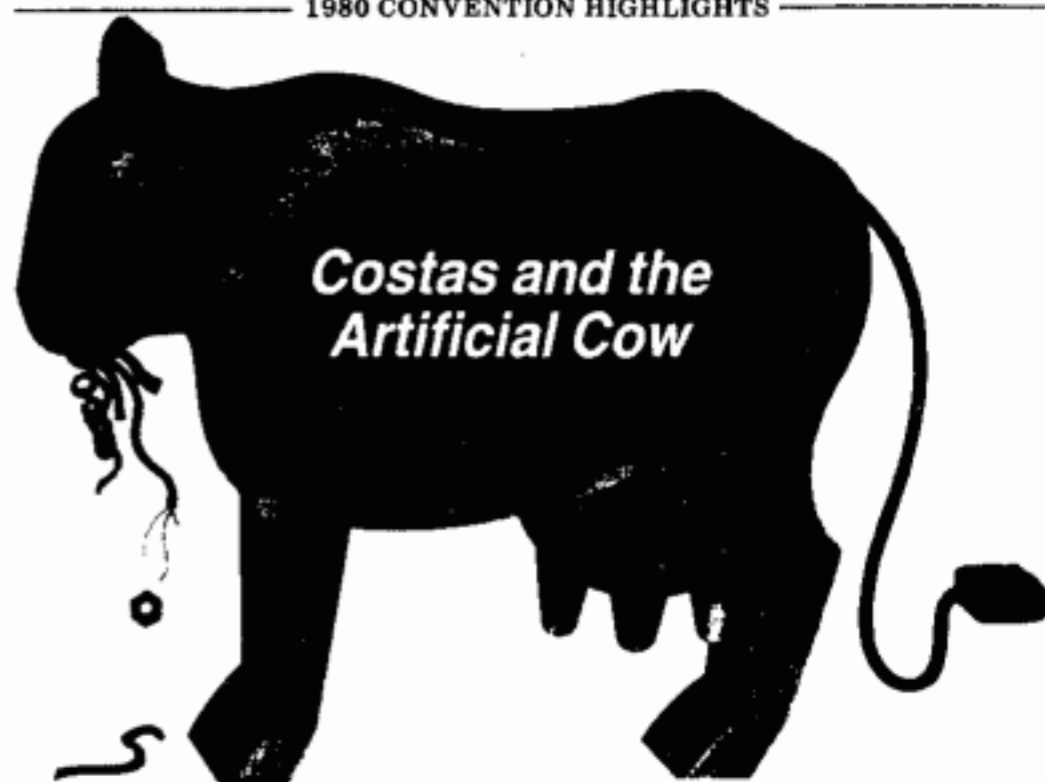
" Άν δέν είναι ώριμα τά διατηροϋν σέ άποθήκες μέ θερμοκρασία χαμηλή, ώσπου νά διανεμηθοϋν στήν άγορά, όπου θά συνεχιστεί ή ώριμανσή τους. Φυσικά τό 50% τής βιταμίνης C χάνεται στά φρούτα του ψυγείου.

Τέλος, γιά τό καθάρισμα, όταν ξεφλουδίζου νε τά φρούτα ή τά λαχανικά πρί ν τά μαγειρέψου νε αυτό έχει σαν άποτέλεσμα νά χάνου νται οι βιταμίνες πού βρίσκου νται κάτω άπό τήν φλούδα. Δηλαδή οι πατάτες πού καθαρίζου νται πρί ν βρασθοϋν χάνου ν τό 30-50% τής βιταμίνης C.

Μετά άπό όλα όσα διαβάσατε φοβᾶμαι πώς άρχίσατε νά αισθάνεσθε ότι δέν ύπάρχει έλπίδα νά πάρετε άπό τίς τροφές τίς βιταμίνες πού χρειάζεται ό όργανισμός σας. Είναι όμως δυνατό ν νά έλαττώσετε τό χάσιμο τών βιταμινών άπό τήν τροφή σας άν προσέξετε τά σημεία πού είπαμε: πώς νά διατηρεΐτε τά τρόφιμα, πώς νά τά μαγειρεύετε κ.λ.π.



Καλάθι του 1870 άπό σύρμα, σχεδόν κλειστό στήν κορυφή. Τό χρησιμοποιούσαν γιά νά πλένου ν χόρτα, λαχανικά, φρούτα...



Costas Bazeos lives in Athens, Greece; he is Dr. Coumentakis' prize patient. He is a writer and has had two books published, titled: *Do you Know What You Are Eating* and *The Artificial Cow*. Both books are based on Natural Hygiene.

Costas has attended several of our conventions. While he understands

onto a book that Dr. Coumentakis had written: *A Revolution in the Problem of Health and disease*. It is over a thousand pages and brought about a revolution in Costas' life. He accepted the Natural Hygienic program completely, beginning by fasting under the care of Dr. Coumentakis.

Today, Costas writes a daily column about Natural Hygiene for one of the Athens' leading newspapers and has written *The Artificial Cow*.

" Άρθρο στό περιοδικό Health Science, τής American Natural Hygiene Society, τεϋχος Σεπτεμβρίου 1980, γιά τόν Κώστα Μπαζαίο, τήν άρθρογραφία του καί τά βιβλία του...

Τρόφιμα καί Χημεία

Ἐλπίζω νά μή περνάει ἀπό κανενός τό μυαλό, ὅταν λέμε ὅτι μιά τροφή περιέχει Φώσφορο, Θεῖο, Μαγνήσιο, Χλώριο ἢ Φθόριο καί ἄλλες τέτοιες χημικές ὀνομασίες πῶς ἐννοοῦμε ὅτι περιέχει τίς οὐσίες αὐτές, μέταλλα ἢ ἰχνοστοιχεῖα, σέ ἀνόργανη μορφή.

Ἡ ἀλήθεια εἶναι πῶς ὁ ὀργανισμός μας ἀποτελεῖται ἀπό ὀρισμένα χημικά στοιχεῖα, πού πρέπει νά τά διατηροῦμε, σύμφωνα μέ τήν «προβλεπόμενη σύνθεση» γιά νά διατηροῦμε τήν ὑγεία μας.

Τό Ἄσβεστιο, ὁ Φώσφορος, τό Χλώριο, τό Μαγνήσιο, τό Θεῖο, τό Φθόριο, τό Νάτριο, τό Κάλιο, τό Πυρίτιο καί ὅσα ἄλλα ἐξετάζουμε σ' αὐτό τό βιβλίο εἶναι τά ἴδια τά συστατικά τοῦ σώματός μας.

Καί, ἂν δέν τό ξέρετε, πρέπει ἐδῶ νά ποῦμε ὅτι τά ἴδια αὐτά συστατικά ἀποτελοῦν καί τό χῶμα. Μόνο πού στό χῶμα βρίσκονται σάν ὀρυκτά, (δηλαδή σέ ἀνόργανη μορφή).

Ἀπό τό χῶμα ὅμως τά τόσο πολύτιμα αὐτά ἀνόργανα στοιχεῖα, περνοῦν μέσα ἀπό τό «ἐργαστήρι τῆς φύσης», δηλαδή τά φυτά καί μεταβάλλονται σέ ὀργανικά, ὅποτε εἶναι κατάλληλα γιά τή διατροφή μας.



Τά μυστικά τῶν βιταμινῶν

Οἱ βιταμίνες εἶναι τό πιό σημαντικό τμήμα τῶν γνώσεων πού πρέπει νάχει κάθε σύγχρονος ἄνθρωπος, μιά καί ἔχει πιά διακηρυχθεῖ ἀπ' ὅλους τοὺς εἰδικούς ὁ ρόλος τους στήν ὑγεία μας. Ἐτσι ἀρχίζοντας ἀπό τή θαυματουργή Βιταμίνη Α βλέπουμε ὅτι ἀποθηκεύεται στό συκῶτι, στά νεφρά, στοὺς πνεύμονες, στοὺς ἐπινεφρίδιους ἀδένες, καί στό λίπος τοῦ σώματος. Βοηθάει στήν δημιουργία ὑγιοῦς δέρματος, ματιῶν, μαλλιῶν, δοντιῶν, οὐλων καί πολλῶν ἀδένων, ἐπηρεάζει τόν μεταβολισμό τῶν λιπῶν καί τῶν ἀπαραίτητων λιπαρῶν ὀξέων. Ἐτσι εἶναι ἀπαραίτητη γιά τήν διατήρηση τῆς νεότητας, τῆ μακροζωία, ἀλλά καί γιά πιό «πεζά» πράγματα, ὅπως εἶναι ἡ καλή λειτουργία τοῦ πεπτικοῦ συστήματος, τοῦ ἀναπνευστικοῦ καί ἀπεκκριτικοῦ συστήματος. Ἐπίσης εἶναι ἀπαραίτητη γιά τήν ὑγεία τῶν ἀδένων, τῆς ἀκοῆς καί ρυθμίζει τόν κύκλο τῶν ἐμμήνων τῶν γυναικῶν.

Ἡ Βιταμίνη Α, Φρουρός ματιῶν καὶ δοντιῶν



Ἀρχίζουμε μέ τήν Βιταμίνη Α μιά καί βαφτίστηκε μέ τό πρῶτο γράμμα τοῦ ἀλφαβήτου ἐπειδὴ ἦταν ἡ πρώτη πού ἀνακαλύφθηκε, τό 1913.

Ἐπειδὴ ἡ βιταμίνη αὐτή παίζει σπουδαῖο ρόλο στήν ἀνάπτυξη καί στόν σχηματισμό τῶν κοκκάλων, ἡ ἔλλειψή της δέν ἐπηρεάζει μόνο τά κόκκαλα, ἀλλά καί τά νεῦρα πού βρίσκονται δίπλα, κοντά.

Ἡ βιταμίνη Α παίζει τόν σπουδαιότερο ρόλο στήν υγεία τοῦ δέρματος καί τῆς ὄρασης. Ἐτσι ἓνα ἄτομο πού ἔχει ἐπάρκεια βιταμίνης Α μπορεῖ γρήγορα νά προσαρμοθεῖ ὅταν ξαφνικά βρεθεῖ ἀπό ἓνα σκοτεινό μέρος σέ φωτινό καί ἀντίθετο (νά προσαρμοθεῖ ἡ ὄρασή του). Ἡ ἔλλειψή της ἐπηρεάζει τή χημική λειτουργία πού γίνεται στόν ἀμφιβληστροειδῆ χιτώνα, πράγμα πού μπορεῖ νά ὀδηγήσει σέ ξηροφθαλμία καί νά μή μπορούμε νά διακρίνουμε καθόλου μέσα στό σκοτάδι.

Ἀκόμη, ἡ βιταμίνη Α βοηθάει τόν ὄργανισμό μας νά ἀντιστέκεται στό κρύο, στίς μολύνσεις τῆς μύτης, τοῦ στόματος, τῶν βρογχοπνευμόνων καί τῶν ἐντέρων. Βοηθάει ἐπίσης στήν σεξουαλική ἐπάρκεια.

Ἡ ἔλλειψη τῆς βιταμίνης Α φαίνεται ἀπό τό κοκκίνισμα τῶν βλεφάρων, τά μάτια πού τρέχουν, τά συχνά κρυολογήματα, τά προβλήματα στά αὐτιά, τή μύτη, τόν λαιμό, τό τραχύ, ξηρό, λεπιασμένο δέσμα.

Μπορεῖτε νά μάθετε ἂν ἔχετε ἔλλειψη βιταμίνης Α ἂν πιέσετε τά δάχτυλα τοῦ ἑνός χεριοῦ σας στήν παλάμη τοῦ ἄλλου. Ἐάν τό δέσμα ἀμέσως μετά τήν πίεση τῶν δαχτύλων εἶναι κιτρινοασπριδερό, πρὶν τό αἷμα ἐπανέλθει στό σημεῖο αὐτό, τότε δέν ἔχετε ἔλλειψη βιταμίνης Α. Ἡ ἔλλειψη της δημιουργεῖ προβλήματα στόν θυροειδή ἀδένα καί στή βρογχοκήλη, ὅπως καί στά δόντια τῶν παιδιῶν.

Τά ἀποτελέσματα τῆς ἔλλειψης τῆς Α δέν φαίνονται ἀμέσως, ἀλλά μετά ἀπό κάμποσο καιρό.

Ἡ βιταμίνη Α καταστρέφεται ἀπό τά χημικά φάρμακα, τά λευκαντικά (πού χρησιμοποιοῦνται στήν ἐπεξεργασία τῶν τροφῶν) καί τό τηγάνισμα.

Καί τί ποσότητα ἔχουμε ἀνάγκη νά παίρνομε ὥστε νά μή μᾶς λείψει;

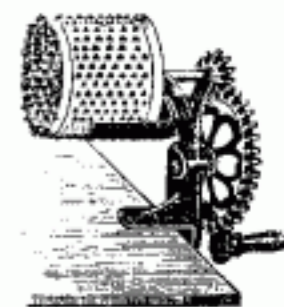
Γιά νά μή σᾶς κουράσω μέ ἀριθμούς θά σᾶς πῶ μόνο ὅτι γιά τά παιδιά μέχρι 10 χρόνων εἶναι ἀρκετή ἀπό 1250 μέχρι 3500 Διεθνεῖς Μονάδες τήν ἡμέρα, ἀνάλογα μέ τήν ἡλικία, ἐνῶ γιά τοὺς ἐνήλικους χρειάζεται 4000 διεθνεῖς μονάδες τήν ἡμέρα γιά τίς γυναῖκες καί 5000 γιά τοὺς ἄνδρες, σύμφωνα μέ τοὺς Ἀμερι-

ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Οἱ ἐνήλικοι ἄνδρες
ἀπό 2.500 Δ.Μ.
μέχρι 5.000 Δ.Μ.
Οἱ γυναῖκες ἀπό
2.000 μέχρι 4.000 Δ.Μ.
(τίς μικρές ποσότητες
συνιστοῦν οἱ Ἀγγλοι
τίς μεγάλες οἱ
Ἀμερικανοί)

Τά παιδιά
μέχρι 10 χρόνων
ἀπό 1.250
μέχρι 3.500 Δ.Μ.

Πάνω ἀπό 25.000 Δ.Μ.
μόνα μέ ἐντολή γιαιτροῦ



Περιστρεφόμενος τρίφτης τοῦ 1881.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α

(Καί πόσες
Διεθνείς Μονάδες
περιέχουν
100 γραμμάρια
τροφίμων)

Μουρουνέλαιο	200.000
Συκώτι αρνιού	32.700
Συκώτι μοσχαρίσιο	32.700
Ραδίκια	14.000
Καρότα	11.000
Κάρδαμο	9.300
Γλυκοπατάτα	8-9.000
Μαϊντανός	8.500
Σπανάκι	8.100
Κοκ. πιπεριές	4.450
Αντίδια	3.300
Βούτυρο	2864
Βερύκοκκα	2.700
Μπρόκολα	2.500
Καβούρι	2.200
Ξιφίας	2.100
Ξερά Δαμάσκηνα	1.800
Νεκταρίνια	1.600
Κόκκινη Κολοκύθα	1.600
Ροδάκινα	1.330
Τυριά	1.300
2 αυγά	1.180
Ντομάτες	900
Σπαράγγια	900
Αρακάς	640
Καρπούζι	590
Μπάμιες	520
Γκρέιπφρουτ	480
Μορούλι	330

Καί άλλες τροφές πη-
γές περιέχουν σε μικρότερες
ποσότητες

κανούς έρευνητές ή τις μισές ποσότητες σύμφωνα με τους Βρετανούς.

Τό αξιοσημείωτο είναι ότι πολλοί γιατροί έχουν γιατρέψει ασθενείς με μεγάλες δόσεις βιταμίνης Α (παθήσεις των αυτιών, των ματιών και άλλες), γιατί αντίθετα με τις περισσότερες άλλες βιταμίνες τό περίσσειμα της βιταμίνης Α δέν αποβάλλεται από τον οργανισμό μας, αλλά συσσωρεύεται και αξιοποιείται.

Ακόμη έχει γίνει γνωστό ότι οι πέτρες στά νεφρά και στην κύστη φεύγουν με μεγάλες δόσεις Βιταμίνης Α σε συνδυασμό με την αποφυγή όλων των τροφών πού περιέχουν Ήξαλικό όξύ.

Βέβαια είναι περιττό νά τονίσω, για μία ακόμη φορά, ότι έδω μιλάμε πάντα για τις φυσικές τροφές σαν πηγές βιταμινών. Γιατί οι συνθετικές (φαρμακευτικές) βιταμίνες Α σε μεγάλες δόσεις έχει βρεθεί ότι οδηγούν σε προβλήματα των κοκκάλων και των νεύρων.

Πρέπει ακόμη νά μή παραλείψουμε ότι στό διεθνές καρκιнологικό συνέδριο του Τόκιο ό δρ. Ουμπέρτο Σαφφιότι ανέφερε ότι οι μεγάλες δόσεις της βιταμίνης Α προλαβαίνουν τους όγκους σε πειραματόζωα. Ο δρ. Lasnitzki, του Καίμπριτζ και μία έρευνα του Ήμερικανικού Ήνστιτούτου λένε ότι ή βιταμίνη αυτή έχει την ικανότητα νά προστατεύει τά κύτταρα από τον καρκίνο και από τις καρκινικές μεταστάσεις. Σε όλες πάντως τις περιπτώσεις καρκίνου πού εξετά-

στηκαν βρέθηκε έλλειψη βιταμίνης Α.

Τις πηγές της φυσικής βιταμίνης θά βρείτε στον διπλανό πίνακα.

Πρέπει πάντως νά μάθετε ότι ή βιταμίνη Α είναι υπερευαίσθητη στον άέρα και στό φώς. Γι' αυτό συνηθίστε νά διατηρείτε τό βούτυρο μέσα σε κλειστό δοχείο και ανάλογα τις άλλες τροφές πού περιέχουν άφθονη βιταμίνη Α.



Μηχανή του 1900 για άποφλοίωση του άρακί.

Ή πιό δραστήρια οίκογένεια

Οι βιταμίνες Β άποτελούν μία όλόκληρη οίκογένεια βιταμινών (πού είναι δηλαδή συγγενείς μεταξύ τους) και συνήθως βρίσκονται όλες μαζί σ' ένα τρόφιμο. Τις εξετάζουμε όμως μία-μία χωριστά γιατί διαφορετικός είναι ό ρόλος τους.

Όπως συμβαίνει σε κάθε πολυπληθή οίκογένεια, τά μέλη της «Οίκογένειας Β» έχουν χωριστεί σε ομάδες, ανάλογα με τά ενδιαφέροντα και τις δραστηριότητές τους.

Έτσι στην πρώτη ομάδα ανήκουν οι βιταμίνες Β, πού έλευθερώνουν ενέργεια από τις τροφές. Κι αυτές είναι ή Θιαμίνη, Νιασίνη, Ριβοφλαβίνη, Βιοτίνη και τό Παντοθενικό όξύ.

Στή δεύτερη ομάδα ανήκουν οι Βιταμίνες Β, πού συμμετέχουν στό σχηματισμό των έρυθρών αιμοσφαιρίων και είναι τό Φολικό όξύ και ή Β12.

Υπάρχει όμως και ή Πυριδοξίνη, πού ανήκει και στις δυό ομάδες γιατί έχει διπλή ιδιότητα.

“Ας δοῦμε ὁμως, πρῶτα, μερικές γενικές γνώσεις γιά τις βιταμίνες Β:

Ἡ Μαγιά μύρας περιέχει ὅλες τις βιταμίνες τῆς οἰκογένειας Β ἐκτός τῆς Β12. Ἡ τελευταία εἶναι ἡ μόνη πού περιέχει Κοβάλτιο. Ἄλλες τροφές πού περιέχουν τις περισσότερες βιταμίνες τῆς οἰκογένειας Β εἶναι: τό γιαούρτι, ἡ μελάσσα, τό σιτάρι, τό κεχρί καί τό ἀποβουτυρωμένο σέ σκόνη γάλα.

Γενικά οἱ βιταμίνες αὐτές κάνουν καλό στό μυαλό, τά νεῦρα, τό δέρμα, τήν πέψη, τήν καρδιά καί τούς μῦς. Ἡ ξηροφθαλμία ὅπως καί τά εὐαίσθητα οὖλα εἶναι ἀποτέλεσμα ἔλλειψης γενικά τῶν βιταμινῶν αὐτῶν.

Τό ἀλκοόλ, καθώς καί τά διάφορα φάρμακα (ναρκωτικά, ἠρεμιστικά γιά ὕπνο, κ.λπ.) εἶναι καταστροφή γιά τις βιταμίνες Β γιατί τις ἐμποδίζουν νά ἀπορροφηθοῦν ἀπό τόν ὀργανισμό.

Ἀσθενεῖς πού ἔχουν προβλήματα στά αὐτιά μποροῦν νά παίρνουν διπλές ποσότητες βιταμινῶν Β – ἀφοῦ βέβαια πρῶτα συνεννοηθοῦν μέ τό γιατρό τους – γιά νά θεραπευθοῦν γρηγορότερα.

Οἱ γυναῖκες πού βρίσκονται στήν ἐμμηνόπαυση πρέπει νά αὐξήσουν τήν ποσότητα τῶν βιταμινῶν Β πού παίρνουν (καθώς καί τό ἀσβέστιο καί τήν βιταμίνη Ε).

Καί τώρα, ἄς ἀσχοληθοῦμε μέ μία-μία βιταμίνη τῆς οἰκογένειας Β.



Γουδί τοῦ 1880.

Βιταμίνη Β1 ἢ Θιαμίνη

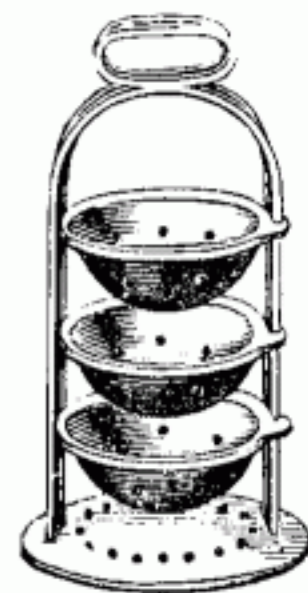
Ἡ βιταμίνη αὐτή θεωρεῖται ἀπαραίτητη γιά τήν ὑγεία τοῦ μυαλοῦ, τοῦ νευρικοῦ συστήματος καί τοῦ πεπτικοῦ συστήματος, γιά τήν ἀνάπτυξη καί τήν καλή κατάσταση τῶν ἐπιθηλιακῶν κυττάρων. Σέ ὅσο περισσότερη μυική καί πνευματική δραστηριότητα ὑποβάλλεται ἓνα ἄτομο τόσο περισσότερη ποσότητα θιαμίνης χρειάζεται.

Ἐπίσης, διπλασιάζονται οἱ ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ κατά τήν ἐγκυμοσύνη, γαλουχία ἢ σέ περίπτωση προβλημάτων τοῦ πεπτικοῦ συστήματος καί τοῦ συκωτιοῦ.

Ἡ Β1 ρυθμίζει τήν ἐκκρίση τοῦ ὑδροχλωρικοῦ ὀξεος στό στομάχι, πού εἶναι ἀπαραίτητο γιά τήν χώνεψη. Βοηθαί στον μεταβολισμό τῶν ὑδατανθράκων γι αὐτό ὅσο περισσότερο ἄμυλο καί ζάχαρη τρῶτε, τόση περισσότερη θιαμίνη (Β1) χρειάζεται ὁ ὀργανισμός.

Ἡ ἔλλειψη τῆς θιαμίνης ἔχει σοβαρά ἀποτελέσματα (πού μερικά ἐμφανίζονται μετά ἀπό πολύ καιρό καί δέν φαίνονται εὐκόλα). Μιά δίαιτα πολύ πλούσια σέ ὑδατάνθρακες προκαλεῖ ἔλλειψη θιαμίνης. Οἱ εἰδικοί λένε ὅτι ἀπαιτεῖται 0,04 μλγκρ. θιαμίνης γιά κάθε 100 θερμίδες ὑδατανθράκων πού καταναλώνονται.

Ἐπίσης διάφορες ἀνωμαλίες πεπτικές μπορεῖ νά κάνουν τή θιαμίνη νά μὴν ἀπορροφηθεῖ ἀπό τόν ὀργανισμό μας.



Συσκευή γιά ποσέ αὐγά τοῦ 1870. Τή ἔβαζαν μέσα σέ ἓνι δοχεῖο ὅπου γιά 2 λεπτά εἶχε βράσει νερό μέ ἓνα αὐγό σέ κάθε θήκη.

ΠΟΣΗ Β1 ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

1 μέχρι 2 μίλιγκραμ εἶναι ἀρκετά



ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β1

(καί πόσα μιλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Μαγιά μπύρας	4,5
Βασιλικός πολτός	0,93
Χοιρινό κρέας	0,70
Σιτάρι	0,60
Χαρούπια	0,58
Σουσάμι	0,50
Φουντούκια	0,46
Φακές	0,37
Αρακάς	0,35
Καρόδια	0,33
Σόγια	0,31
Ρεβύθια	0,31
Κριθάρι	0,21
Φυστίκια Αίγινης	0,20
Σπαράγγια	0,16
Σίκαλη	0,15
Μπιζέλια	0,15
Φασόλια	0,14
28 γραμ. Μελάσας	0,11
Σιτάρι	0,11
Σταφίδες	0,11
Καλαμπόκι	0,11

Μικρή έλλειψη τής θιαμίνης φαίνεται από μιά άνορεξία, νευρικότητα, δυσκοιλιότητα, ζάλη, ναυτία, άυπνία, κουρασμένα πόδια καί πονοκέφαλους. Άδυναμία, άκανόνιστοι παλμοί τής καρδιάς καί άναιμία δείχνουν επίσης έλλειψη θιαμίνης.

Άλλωστε πολλοί έρευνητές γιατροί έχουν βρεϊ ότι ή έλλειψη θιαμίνης έχει άμεση σχέση μέ τήν άνάπτυξη του Διαβήτη καί όρισμένων μορφών καρκίνου.

Ο όργανισμός μας χρειάζεται κατά μέσο όρο καθημερινά περίπου 1,5 μέ 2 μιλιγκράμ. Η θιαμίνη όμως δέν άποθηκεύεται από τό σώμα γι' αυτό χρειάζεται νά του τήν προμηθεύουμε καθημερινά. Κύριες πηγές της είναι: Μαγιά μπύρας, σιτάρι, φασολάκια, σπαράγγια, πλήρες ψωμί καί κριθάρι καί οι άλλες πού άναφέρονται στον πλαϊνό πίνακα. Τό λάχανο, τά καρότα, οι πατάτες καί οι ντομάτες περιέχουν λίγη θιαμίνη.

Συμβουλή: Μαγειρεύετε τις τροφές πού περιέχουν θιαμίνη πολύ λίγο, γιά νά μή καταστρέφεται καί σέ πολύ λίγο νερό, γιατί είναι ύδατοδιαλυτή. (Άν θέλετε περισσότερες λεπτομέρειες τό 50% τής Β1 χάνεται στό νερό μέ τό όποιο βράζουμε τό φαγητό, ένώ τό υπόλοιπο 50% καταστρέφεται άν βάλουμε σόδα στό φαγητό – στά έστιατόρια τή χρησιμοποιούν γιά νά διατηρείται τό χρώμα των λαχανικών – ή άν τό ψήσουμε στό φούρνο, ή τέλος άν είναι κατεργασμένο).

Βιταμίνη Β2ή ριβοφλαβίνη

Η Βιταμίνη Β2 ή Ριβοφλαβίνη παίζει ένα σπουδαίο ρόλο στην μετατροπή των τροφών σέ φυσική ενέργεια. Γι' αυτό ή άνάπτυξη των παιδιών έξαρτάται κατά ένα μεγάλο μέρος από τό πόση Ριβοφλαβίνη ύπάρχει στή διατροφή τους.

Επίσης ή ύγεια των ματιών καί του δέρματος συνδέεται μέ έπαρκή ποσότητα Ριβοφλαβίνης.

Αντίθετα, οι ρυτίδες σέ νεανική ήλικία είναι σημάδι έλλειψης Ριβοφλαβίνης, καθώς καί τά σκασίματα καί οι πληγές γύρω από τό στόμα, καί ή πληγιασμένη ή κοκκινισμένη γλώσσα. Πολλά φάρμακα πού μπορεί νά πάρουμε τήν καταστρέφουν. Καί όταν ύπάρχει ή έλλειψη της παρουσιάζεται άκμή ή δερματίτιδα ή έκζεμα, τά μάτια κοκκινίζουν καί δακρύνουν συνέχεια, γίνονται ύπερευαίσθητα στό φώς. Η έλλειψη της άκόμη συνδέεται μέ τόν καταράκτη, ένώ τό τρεμούλιασμα των χεριών, ή μυική άδυναμία, καί οι ζαλάδες μπορεί νά έχουν τήν αίτια τους στην έλλειψη της.

Η πελλάγρα (μιά άσθένεια πού προσβάλλει τό δέρμα, καταστρέφει τό νευρικό σύστημα καί μπορεί νά οδηγήσει σέ τρέλλα), προκαλείται από έλλειψη Ριβοφλαβίνης, σέ συνδυασμό μέ έλλειψη Νιασίνης.

Τό καλό είναι ότι ή Β2 δέν καταστρέφεται μέ τό βράσιμο των φαγητών γιατί οι

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β2

(καί πόσα μιλγκρ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Συκώτι	4,17
Βασιλικός πολτός	1,90
Σουσάμι	1,61
Μαγιά μπύρας	1,20
Κριθάρι	0,70
Τυριά, Γάλα	0,46
Μανιτάρια	0,33
Κρέας βοδιό	0,31
2 κρόκοι αυγού	0,30
Ήλιόσποροι	0,28
Κρέας άρνίσιο	0,27
Αμύγδαλα	0,26
Κάρδαμο	0,26
Μαϊντανός	0,25
Φακές	0,22
Σιτάρι πλήρες	0,20
Σαρδέλες	0,20
28 γραμ. Μελάσας	0,19
Δαμάσκηνα ξερά	0,18
Κρέας άρνίσιο	0,18
Σπαράγγια	0,16
Κατόπουλα	0,14
Επανάκι	0,14
Σόγια	0,13
Ρεβύθια	0,15
Χαρούπια	0,15
Άβοκάντο	0,14
Καλαμπόκι	0,14
Σίκαλη	0,07
Φασόλια	0,07

ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Ανάλογα με
την ηλικία και
τις ανάγκες κάθε
όργανισμου:
Οί ενήλικοι
1,3 μέχρι 2 μλγκρ
τά παιδιά
0,5-2,5

περισσότερες τροφές από τις οποίες
την παίρνουμε τρώγονται βρασμένες.
Τό φῶς ὅμως τήν καταστρέφει σχεδόν
ὄλη. Γιά παράδειγμα, ἂν ἀφήσετε ἕνα
ποτήρι γάλα στόν ἥλιο γιά τρεῖς ὥρες, θά
χάσει τό 70% τῆς Ριβοφλαβίνης πού
περιεῖχε.

Εἶναι περισσότερο ἀνθεκτική στή θερ-
μοκρασία (φωτιά) καί λιγώτερο ὕδατοδι-
αλυτή, ἀλλά ἐπειδὴ καταστρέφεται μέ
τό φῶς μὴν ἀφήνετε ξεσκεπάστη τήν
κατσαρόλα πού μαγειρεύετε καί μὴ τήν
ἀνοίγετε συχνά, ὥσπου νά μαγειρέψετε.
Ἡ ποσότητα πού χρειαζόμαστε, ἀνά-
λογα μέ τίς ἀνάγκες τοῦ κάθε ὀργανι-
σμοῦ (ἡλικία, ἐγκυμοσύνη κ.λπ.) κυμαί-
νεται ἀπό 0,5-2 μλγκρ τήν ἡμέρα. Πάνω
ἀπ' αὐτή τήν ποσότητα εἶναι θεραπευ-
τική καί καλό εἶναι νά παίρνεται μόνο μέ
συμβουλή τοῦ γιατροῦ.

Οἱ κυριώτερες πηγές τῆς Β2 ἢ Ριβο-
φλαβίνης ἀναφέρονται στόν πλαῖνό πι-
νακα σέ μίλιγκραμ γιά κάθε 100 γραμμά-
ρια τῶν τροφῶν.

Βιταμίνη Β3 ἢ Νιασίνη

Ἡ Β3 ἢ Νιασίνη, πού ὀνομάζεται καί
Π.Π. (Προληπτικό Πελλάγρας) καθῶς
καί Νικοτινικό ὀξύ (χωρίς νά ἔχει καμιά
σχέση μέ τήν νικοτίνη τοῦ τσιγάρου)
ἀνακαλύφθηκε σέ μιά ἐπιδημία Πελλά-
γρας (μιάς ἀσθένειας τοῦ δέρματος,
πού ὀφείλεται σέ ἔλλειψη βιταμινῶν).

Ἡ Νιασίνη εἶναι ἕνα ἀπαραίτητο στοι-
χεῖο γιά τήν διάσπαση τῶν λιπῶν, τῆς
πρωτεΐνης καί τῶν ὕδατανθράκων, ὥστε
νά χρησιμοποιηθοῦν ἀπό τό σῶμα μας.
Διατηρεῖ ὑγιές τό πεπτικό σύστημα καί
ἐπηρεάζει τά οὔλα, τό δέριμα καί τά
δόντια.

Ἀλλά τά ἀντιβιοτικά καί ἰδιαίτερα ἡ
πενικιλίνη τήν καταστρέφουν.

Ἡ Β3 χρησιμοποιεῖται μ' ἐπιτυχία τά
τελευταῖα χρόνια στήν θεραπεία τῆς
σχιζοφρένειας. Εἶναι ἀπαραίτητη γιά τήν
καλή λειτουργία τοῦ ἐγκεφάλου καί ἡ
ἔλλειψή της φαίνεται ἀπό τήν ἔνταση,
κατάθλιψη καί ἀστάθεια, βοηθάει σέ
περιπτώσεις ἡμικρανίας, ἀνακουφίζει
ἀπό τά ἀρθρτικά καί κάνει καλό στούς
ἀλκοολικούς (σέ δόσεις 3-20 μίλιγκραμ
τήν ἡμέρα).

Ἀντίθετα μέ τίς ἄλλες βιταμίνες τῆς
οἰκογένειας Β, τό σῶμα μπορεῖ νά φτιά-
ξει μικρές ποσότητες Νιασίνης. Αὐτό
γίνεται μέ τήν μετατροπή τοῦ ἀμινοξέος
Θρυπτοφάνη, ἀλλά μόνο ὅταν παραβρί-
σκονται σέ ἱκανοποιητική ποσότητα καί

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β3

(Καί πάσα μίλιγκραμ
περιέχονται σέ
100 γραμμάρια)

Συκώτι	16
Σολωμός	13
Ψάρι, τόνος	12
Ψάρι Ξιφίας	11
Γαλοπούλα	11
Κουνέλι	11
Μαγιά μύρας	11
Κοτόπουλο	8,2
Βασιλ. πολτός(*)	8,2
Πίτουρα σταριοῦ	6
Ἡλιόσποροι	5,6
Σαρδέλες,	5,4
Σουσάμι	5,4
Φυστίκια ἄραπικα	5
Μοσχάρι ψητό	4,2
Μανιτάρια	4,2
Ἀμύγδαλα	3,7
Γορίδες	3,3
Μπακαλιάρος	3
Ἀρακάς	2,9
Στρείδια	2,5
Χαρῶπια	2,2
Φακές, Ρεβύθια	2
Πατάτες	1,7
Σπαράγγια	1,4
Σιτάρι, Σόγια	1,2
Ἀμύγδαλα	1
Μπιζέλια	0,9
Φασόλια	0,7
Φράουλες	0,6
Σπανάκι	0,5
Σταφίδες	0,5

(*) Προσοχή. Μιλῶμε γιά
100 γραμμάρια!

Σίτα τοῦ 1889 γιά τά
κοσκινίσματα τοῦ ἀ-
λευριοῦ. Τήν χρησι-
μοποιούσαν καί γιά
νά στραγγίζουν φα-
γητά, νά φτιάχνουν
ντομάτα πελτέ, νά
πλένουν τά φρούτα
καί τό ρύζι. Ἦταν τό
πρό χρήσιμο οἰκιακό
σκεῦος τῆς ἐποχῆς.



**ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**

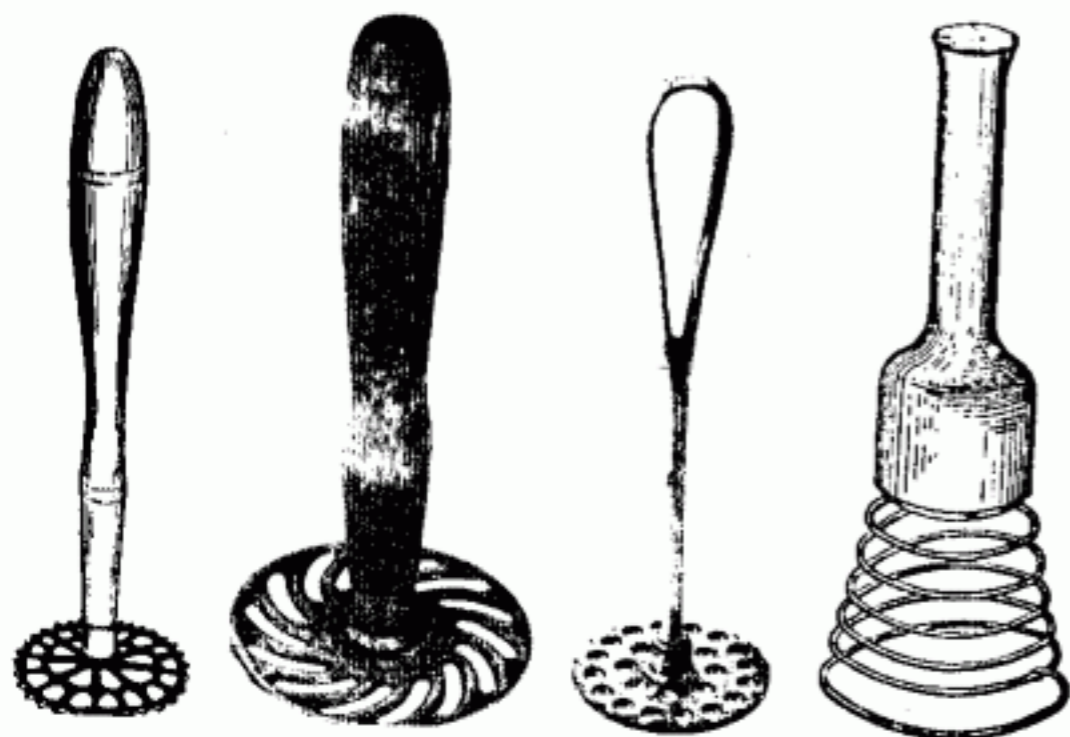
Υπάρχουν διάφορες
γνώμες, αλλά
κυμαίνονται
από 3 μέχρι 20
μίλιγκραμ

βοηθάνε οι βιταμίνες Β2 και Β6.

Η Β3 καταστρέφεται στο νερό, ενώ είναι ανθεκτική στη ζέστη, τον αέρα και το φως.

Όσοι την παίρνουν σε χάπια ή σε μεγαλύτερη ποσότητα απ' όση χρειάζεται παρατηρούν στο σώμα τους ένα ξαφνικό κοκκίνισμα και ζέστη, που εξαφανίζεται μετά από λίγο. Αυτό συμβαίνει γιατί η Νιασίνη διαστέλει τα αιμοφόρα αγγεία την ώρα που μπαίνει στον οργανισμό, προκαλώντας αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος. Αλλά δεν είναι σημάδι κινδύνου.

Η ποσότητα που χρειάζεται ο οργανισμός κυμαίνεται από 3-20 μίλιγκραμ την ημέρα.



Πατατοπολτοποιητές (για πατάτα πουρέ). Από αριστερά: Κόπανος του 1870, ξύλινος του 1880, Μεταλλικός δίσκος του 1890 και ξύλινος με σύρμα, του 1892.

Βιταμίνη Β5 ή Παντοθενικό όξύ

Στην πραγματικότητα αποτελεί μέρος του συνενζύμου Α, αλλά έχει γίνει μέλος της οικογένειας Β με την ονομασία Β5. Διατηρεί τη «ζάχαρη» του αίματος σε υψηλό σημείο και από πειράματα έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την ικανότητα του συκωτιού να αποθηκεύει γλυκογόνο. Γι' αυτό το Παντοθενικό όξύ μπορεί να βοηθήσει στην περίπτωση υπογλυκαιμίας.

Καταπολεμά το στρες. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι τα αρθρικά έχουν άμεση σχέση με την έλλειψη του Παντοθενικού. Ο Βρετανός γιατρός E.C. Barton-Wright, που εργάστηκε πολύ ερευνώντας το θέμα αυτό, έχει πεισθεί ότι αν ο καθένας μας έπαιρνε καθημερινά 25-30 μλγκρ Παντοθενικού όξέος (πολύ μεγαλύτερη ποσότητα από εκείνη που συνιστούν οι ειδικοί) τα αρθρικά δεν θα μας πλησίαζαν καθόλου. Ο ίδιος γιατρός βρήκε ότι εκείνοι που υποφέρουν από αρθρικά έχουν στο αίμα τους μόνο τη μισή ποσότητα Παντοθενικού όξέος από τους υγιείς. Τους έκανε καλά με μεγάλες δόσεις Παντοθενικού, που τό χορηγούσε με ένεσεις.

Τό Παντοθενικό βρίσκεται σ' όλα τα ζωντανά κύτταρα και σ' όλες τις τροφές έστω και σε πολύ μικρές ποσότητες (ιχνη). Βοηθάει τό σώμα έναντίον διαφό-

**ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β5
(ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟΥ
ΟΞΕΟΣ)**

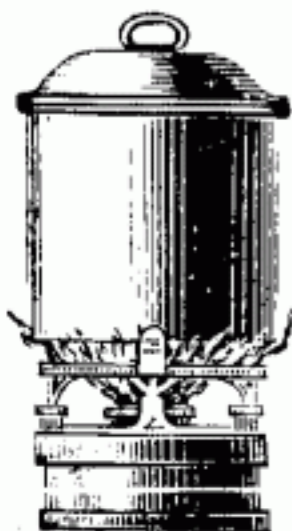
(Και πόσα μίλιγκραμ
περιέχονται σε
100 γραμμάρια)

Βασιλικός πολτός	35
Μαγιά μύρας	11
Ρύζι αγυάλιστο	8,9
Ηλιόσποροι	5,5
Σόγια	5,2
Καλαμπόκι	5
Φακές	4,8
Κρόκος αυγού	4,2
Αρακάς	3,6
Σιτάρι	3,2
Σίκαλη	2,6
Ρεβύθια	1,2
Αβοκάντο	1,1
Μανιτάρια	1
Κοτόπουλο	0,90
Σαρδέλλες	0,90
Γαλοπούλα	0,90
Καρόδια	0,90
Γλυκοπατάτες	0,70
Αρνί	0,60
Χοιρινό	0,50
Πατάτες	0,50
Κριθάρι	0,50
Μοσχάρι	0,50
Μπρόκολο	0,50
Τυρί	0,50
Αμύγδαλα	0,50
Φασόλια	0,40
Γαρίδες	0,30
Γάλα	0,30
Λαχανικά	0,30

ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5 ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Οι ενήλικοι
5-10 μλγκρ

Τα παιδιά
2,5 μλγκρ



Δοχείο τοῦ 1870 πού τό τοποθετοῦσαν πάνω σ' ἕνα δίσκο πού καίγόταν αἰνόπνευμα. Τό χρησιμοποιοῦσαν γιά νά ζεστάνουν μικρές ποσότητες ὑγρῶν.

ρων μολύνσεων διατηρεῖ τό φυσικό χρώμα τῶν μαλλιῶν μας καί παίζει σπουδαῖο ρόλο στόν μεταβολισμό τῶν ὑδατανθράκων.

Κάποτε πίστευαν ὅτι ἡ ἔλλειψη του ἦταν σπάνια, ἀλλά πρόσφατες ἔρευνες ἔδειξαν ὅτι ὅταν λείπει τό Παντοθενικό ὀξύ ἐμφανίζονται στό νευρικό μας σύστημα καί στό δέρμα διάφορες ἀνωμαλίες.

Τά γκρίζα μαλλιά σέ σχετικά νέα ἡλικία ὀφείλονται στήν ἔλλειψη παντοθενικοῦ ὀξέος. Τά ναρκωτικά φάρμακα ἀναστέλλουν τή δράση τῆς βιταμίνης αὐτῆς. Ἐπίσης ἡ κακή χώνεψη τῶν πρωτεϊνῶν στό στομάχι ἐμποδίζει τήν ἀπορρόφηση τοῦ Παντοθενικοῦ ὀξέος.

Ἡ ἔλλειψη του φαίνεται ἀπό τά συμπτώματα: πονοκεφάλους, ναυτία, ἀναπνευστικές δυσκολίες κ.λπ. Βλέπουμε ὅτι τά συμπτώματα σ' ὅλες τίς ἔλλειψεις τῶν βιταμινῶν Β εἶναι σχεδόν ἴδια. Γιαυτό πρέπει νά τρῶμε τρόφιμα πού τίς περιέχουν ὅλες μαζί ἢ ἂν παίρνουμε βιταμίνες Β, νά τίς παίρνουμε ὅλες μαζί.

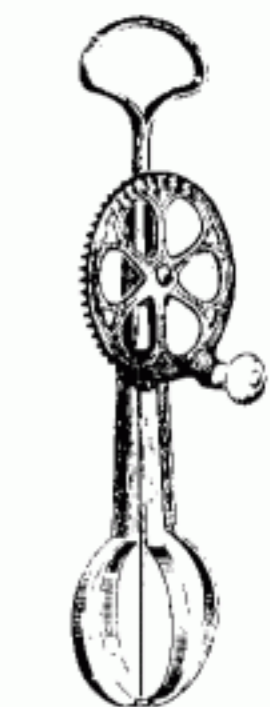
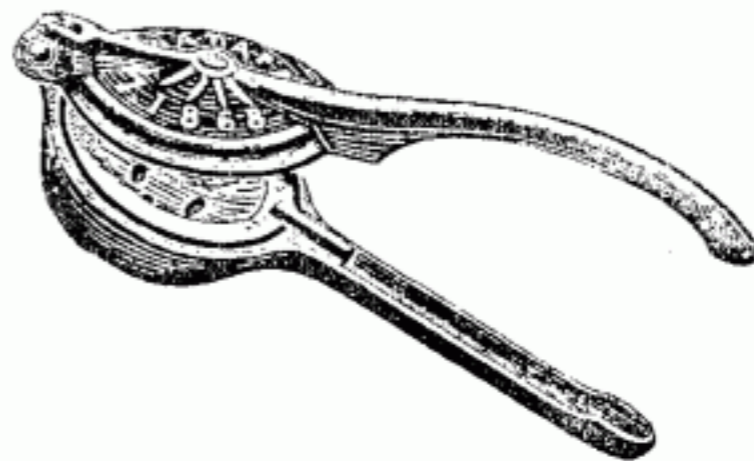
Βοηθαί τό σῶμα νά ἀντιστέκεται στό στρες. Ἐπίσης σέ πειράματα πού ἔγιναν σέ Ἀμερικανούς ἐθελοντές μέ Παντοθενικό ὀξύ καί Πυριδοξίνη βρῆκαν ὅτι ἡ ἔλλειψη τῶν δύο αὐτῶν βιταμινῶν ἐλλάττωνει τήν ἄμυνα τοῦ ὀργανισμοῦ στόν τυφοειδῆ πυρετό καί τόν τέτανο. Αὐτό δείχνει τήν σχέση τῶν δύο βιταμινῶν μέ

τήν ικανότητα τοῦ σώματος νά παράγει ἀντισώματα.

Ἡ μίνιμουμ καθημερινή ποσότητα Παντοθενικοῦ πού χρειάζεται ὁ ὀργανισμός εἶναι 5-10 μίλιγκραμ γιά τοὺς ἐνήλικες καί 2,5 γιά τά παιδιά. Αὐτή ἡ ποσότητα μπορεῖ νά φτάσει τά 150 μίλιγκραμ τήν ἡμέρα, ὅταν ὑπάρχει ἀνάγκη καί τό συμβουλεύει γιατρός.

Πρέπει ἀκόμα νά προσθέσουμε ὅτι τό Παντοθενικό ὀξύ εἶναι εὐαίσθητο στή φωτιά, στά ὀξέα καί τά ἀλκάλια. Κατά τήν κονσερβοποίηση μιᾶς τροφῆς βρέθηκε ὅτι χάνεται τό 15-56% (ὅπως καί στό μαγεύρεμα ἢ τήν ἀποξηράνση).

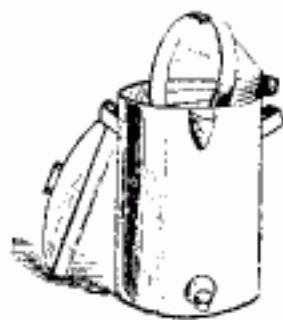
Οἱ καλύτερες πηγές Παντοθενικοῦ ὀξέος, ὅπως θά δῆτε στόν διπλανό πίνακα εἶναι ἡ μαγιά μύρας, τό ρύζι, οἱ ἡλιόσποροι, τό καλαμπόκι, ἡ μελάσσα, τά φυστίκια, τό κροκάδι τοῦ αὐγοῦ, τά νεφρά, τό σιτάρι καί ἡ σόγια. Ἡ πλουσιότερη ὁμως πηγή εἶναι ὁ βασιλικός πολτός.



Δάρτης αὐγῶν τοῦ 1870.

Λεμονοστήφτης τοῦ 1890. Τοὺς ἔφτιαχναν ἀπό ξύλο, γαλβανισμένο σίδηρο ἢ ἀλουμίνιο. Τό κακό μ' αὐτούς ἦταν ὅτι ξεζούμιζαν καί τή φλούδα τοῦ λεμονιοῦ πού ἔδινε μιᾶ πικρή γεύση στό χυμό τοῦ λεμονιοῦ.

Βιταμίνη Β6 ή Πυριδοξίνη



Κωνικός στραγγιστής του 1936 για το στράγγισμα ζελατίνας.

Η Πυριδοξίνη ή Βιταμίνη Β6 μεταβολίζει τα λίπη, τούς υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες. Είναι ο βιοκαταλύτης που επιτρέπει το σχηματισμό ή την καταστροφή των πρωτεϊνών, που είναι απαραίτητες για την λειτουργία της ανάπτυξης. Γιαυτό όσο περισσότερη πρωτεΐνη (κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτερά) τρώμε, τόσο περισσότερη Β6 χρειαζόμαστε.

Ρυθμίζει τη δράση της Χοληστερίνης. Χωρίς την Β6 ή Χοληστερίνη ανεβαίνει πολύ, και τα προϊόντα της όξειδωσης της Χοληστερίνης θεωρούνται καρκινογόνα.

Επίσης η Β6 ρυθμίζει την ποσότητα του Μαγνησίου στο αίμα και στους ιστούς, πράγμα που την κάνει υπεύθυνη για ένα σωρό ένζυματικές εκκρίσεις απαραίτητες για τον μεταβολισμό.

Παίζει σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση της υγείας των μυϊκών ιστών, των νεύρων και του δέρματος. Η έλλειψή της χαρακτηρίζεται με νευρικά προβλήματα, δερματοπάθειες, ζάλη, πονοκέφαλους, πέσιμο των μαλλιών και σπασμούς στάμωρά. Μερικές μορφές αναιμίας που είναι θανατηφόρες για τα παιδιά αποδίδονται σε χρόνια έλλειψη Πυριδοξίνης (Β6). Το τελευταίο επιβεβαιώθηκε από έρευνες που έγιναν σε κονσερβοποιημένα παιδικά γάλατα (ειδικές φόρμουλες για παιδιά). Οι φόρμουλες δεν περιείχαν Β6 γιατί η αποστείρωση του

γάλακτος την καταστρέφει.

Βλέπετε, η βιταμίνη αυτή καταστρέφεται από την κονσερβοποίηση (τόν βρασμό σε μεγάλους βαθμούς), από το φως, γενικά από το μαγείρεμα και από την διατήρηση των τροφίμων για πολύ χρόνο.

Αμερικανοί επιστήμονες την χρησιμοποιούν, σε μεγάλες δόσεις, για τη θεραπεία της αρτηριοσκλήρωσης.

Η έλλειψη της Πυριδοξίνης (Β6) μπορεί να οφείλεται όχι στο ότι δεν τρώμε τροφές που την περιέχουν, αλλά στο ότι δεν απορροφάται από τον οργανισμό, λόγω διαφόρων φαρμάκων που τυχόν παίρνουμε, ή επειδή υπάρχει έλλειψη όξυγόνου στους ιστούς του σώματος.

Ο οργανισμός μας χρειάζεται κάθε μέρα από 1 μέχρι 2,5 μίλιγκραμ (και μέχρι 150 μίλιγκραμ για θεραπευτικούς λόγους, αν το συμβουλέψει ειδικός γιατρός).

Η Β6 βρίσκεται: στο σιτάρι, το ρύζι, τον βασιλικό πολτό, τη σόγια, τις φακές, τους ηλιόσπορους, τον κρόκο του αυγού, την μαγιά μύρας, το συκώτι, τις μπανάνες και στις άλλες τροφές, που αναφέρονται στον πλαϊνό πίνακα.



ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β6

(Και πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σε 100 γραμμάρια)

Μαγιά μύρας	4
Ρύζι	3,60
Σιτάρι	2,90
Βασιλικός πολτός	2,40
Σόγια	2
Φακές	1,70
Ηλιόσποροι	1
Σολωμός	0,98
Κυταρίνη(*) Πεπόνι	0,85
Καρόδια	0,73
Κατόπουλο	0,68
Μπιζέλια	0,67
Συκώτι	0,67
Άβοκάντο	0,57
Χαρούπι	0,57
Γαρίδες	0,60
Μπανάνες	0,50
Γαλοπούλα	0,40
Καλαμπόκι	0,30
Σπανάκι, φρνί	0,28
Πιπεριές	0,26
Κάρδαμο	0,24
Κριθάρι	0,22
Πατάτες	0,20
Σαρδέλλες	0,18
Σταφίδες	0,18
Φουντούκια	0,16
Αρακάς	0,16
Λαχανικά	0,15
Γόλα	0,10
Βατόμουρα	0,09

(*) Υπάρχει στα χορτορικά, στο πλήρες ψωμί και άλλο.

ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

1 μέχρι 6 μίλιγκραμ είναι αρκετή (Άλλοι λένε 1,5-2 κι άλλοι 1 μέχρι 50)

Για τα παιδιά από 0,3 μέχρι 1,2

Βιοτίνη ή Βιταμίνη Η

Η Βιοτίνη, πού ονομάζεται και βιταμίνη Η, είναι μέλος της «οικογένειας Β» πού βοηθάει στη σύνθεση της αιμογλοβίνης και στην παραγωγή του γλυκογόνου. Είναι ένα πολύ δυνατό, φυσικό άντισηπτικό πού βρίσκεται στο άνθρωπινο σάλιο, όταν βέβαια ο άνθρωπος είναι υγιής και πού προλαβαίνει την αποφολίωση του δέρματος.

Η Βιοτίνη βρίσκεται σ' όλες, σχεδόν, τις τροφές και δεν υπάρχει φόβος να έχουμε έλλειψη της βιταμίνης αυτής. Αν υπάρχει έλλειψη, θα είναι γιατί παίρνουμε αντιβιοτικά πού την καταστρέφουν.

Τά συμπτώματα της έλλειψής της είναι τά ίδια σχεδόν με τών άλλων βιταμινών της οικογένειας Β (κακή όρεξη, ξηροδερμία, τεντωμένα νεύρα, προβλήματα στο δέρμα και έλλειψη ένεργητικότητας).

Η έπεξεργασία τών τροφών και ή μεγάλη θερμοκρασία την καταστρέφουν όπως και μιά ουσία πού περιέχεται στο ώμο άσπράδι του αυγού ή *άβιδίνη* την έμποδίζει να απορροφηθεί από τον οργανισμό. Τό ψήσιμο του άσπρου του αυγού καταστρέφει την *άβιδίνη*.

Η ποσότητα πού χρειαζόμαστε είναι μόλις 0,3 μιλιγκραμ (αν και μερικοί έρευνητές στην Αμερική συνιστούν πολύ μεγαλύτερες ποσότητες).

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΟΤΙΝΗΣ

(Και πόσα μιλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια

Σίκαλη	0,33
Βασιλικός παλτός	0,29
Μαγιά μύρας	0,20
Σόγια	0,19
Συκώτι	0,12
Βούτυρο	0,100
Ήλιόσποροι	0,070
Ρύζι	0,070
Κρέκκος αυγού	0,052
Αρακάς	0,042
Φακές	0,042
Καρύδια	0,040
Ρεβύθια	0,032
Κριθάρι	0,031
Σιτάρι	0,027
Σαρδέλες	0,024
Καλαμπόκι	0,021
Αμύγδαλα	0,018
Φασόλια	0,017
Κουναπίδι	0,017
Μανιτάρια	0,016
Κυταρίνη	0,14

Φολικό Ώξύ

Ανήκει στην οικογένεια τών βιταμινών Β. Ονομάζεται και βιταμίνη Μ, Φολασίνη και σπανιότερα βιταμίνη L. Απαραίτητη γιά τόν σχηματισμό υγιών έρυθρών αιμοσφαιρίων, έπηρεάζει τό μεδούλι τών κοκκάλων, βοηθάει στον μεταβολισμό τών πρωτεϊνών και στη θεραπεία της άπλης άναιμίας, παίζει ρόλο στην υγιή ανάπτυξη και συνεργάζεται με τις βιταμίνες C και Β12.

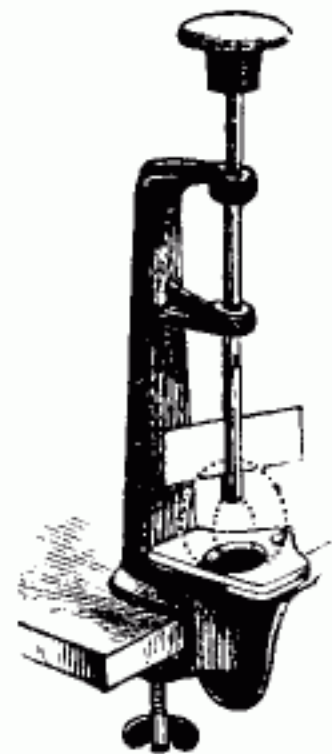
Ο κύριος ρόλος του είναι ή σύνθεση πυρηνο-πρωτεϊνών άπαραίτητων γιά την παραγωγή τών ανθρώπινων κυττάρων. Είναι ένα ζωτικό συνένζυμο γιά τό DNA. Απορροφάται εύκολα από τό πεπτικό σύστημα.

Αν τό Φολικό όξύ και ή Β12, με την όποια συνεργάζεται, λείπουν από τον οργανισμό, τότε τά κύτταρα δεν ώριμάζουν και δεν χωρίζονται με διαίρεση, αλλά αυξάνουν σέ μέγεθος και έλαττώνονται σέ αριθμό (μεγαλοβλαστική άναιμία).

Μιά μικρή έλλειψη Φολικού όξέος συναντάται σέ όλους σχεδόν τούς ανθρώπους, περισσότερο δέ στις έγκυες πού έχουν ανάγκη διπλής ποσότητας. Επίσης οι άλκοολικοί υποφέρουν από έλλειψη Φολικού όξέος, έπειδή τό σωμα τους δεν μπορεί να τό απορροφήσει.

ΠΟΣΟ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

0,4 μιλιγκραμ (δηλαδή μέχρι 400 μιλιγκραμ) είναι αρκετό



Ένα μηχανήμα του 1870 πού έβγαζε τά κοκκώτσια από τά βερόκκοκα.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΦΟΛΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ

(καί πόσα μικρογκραμ
περιέχονται σέ
100 γραμμάρια)

Μαγιά μπύρας	200
Ρεβύθια	199
Αντίδια	63,7
Αβοκάντο	56,7
Αρακάς	35,5
Φακές	34
Αυγά (2)	32
Χουρμάδες	24,90
Λάχανο	6-42
Φυστίκια άραπ.	17,7
Φουντούκια	17,7
Γκρέιπφρούτ	15
Τυρί σένταρ	12,4
Μπανάνο	10,9
Σταφίδες	10,6
Μαρούλι	10,3
Κρεμμύδια	10
Ροπανόκια	10
Πιπεριά	9,80
Σίκαλη	8,60
Σέλινο	8,5
Πεπόνια	8,4
Μανταρίνια	7,4
Λεμόνι (χυμός)	7
Αγγούρι	6,7
Σύκα	6,7
Ντομάτες	6,4
Πορτοκάλια	5
Σταφύλια	5
Βατόμουρα	5
Φράουλες	4,6
Δαμάσκηνα	2,90-4,80
Άρνι ψητό	3,3
Κατόπουλο ψητό	3,1
Βερούκοκα	2,5
Αχλάδια	2,3

Τά καφέ στίγματα πού εμφανίζονται στό δέρμα τών ηλικιωμένων εξαφανίζονται ή δέν φαίνονται τόσο έντονα, μέ τή βοήθεια του Φολικού όξεος.

Τό φώς καί ή ζέστη καταστρέφουν τό Φολικό όξύ, αλλά μπορεί νά καταστραφεί άκόμη καί σέ θερμοκρασία δωματίου άν παραμείνει σ' αυτήν γιά πολύ χρονικό διάστημα. Καταστρέφεται άκόμη από τό άλκοόλ αλλά κι από τό Χλώριο πού ύπάρχει στό νερό καθώς καί από τά αντιβιοτικά καί διάφορα φάρμακα πού μπορεί νά παίρνουμε. Τό μαγείρεμα καταστρέφει τό 50-90% του Φολικού. Η ποσότητα πού μπαίνει στό σώμα προστατεύεται από τήν βιταμίνη C.

Η ποσότητα πού χρειαζόμαστε καθημερινά είναι περίπου 0,2 μέχρι 0,4 μλγκρ. αλλά σέ περίπτωση άρρώστιας από έλλειψη του χρειαζόμαστε 25 μιλιγκράμ.

Καλές πηγές Φολικού όξεος είναι, όπως θά δήτε στόν πλαινό πίνακα, τό συκώτι, ή μαγιά μπύρας, τά μανιτάρια, τά πράσινα φύλλα τών λαχανικών, ή σόγια, οί φακές, τά σπαράγγια, τό σπανάκι, τά άμύγδαλα, τά κάστανα, τά φυστίκια καί ό φλοιός του σιταριού (τό πίτουρο).



Παρα-άμινο-βενζοϊκό όξύ-ΡΑΒΑ

Έχει τήν φήμη ότι ξαναδίνει στά γκρίζα μαλλιά τό χρώμα τους, αλλά ή άλήθεια είναι ότι καί πολλές άλλες βιταμίνες τής οικογένειας Β έχουν αυτή τήν ικανότητα.

Η έλλειψη του βρέθηκε ότι κάνει ένα άτομο νά χάνει τό ένδιαφέρον του γιά τό σέξ. Έλαττώνει τήν θνησιμότητα από τόν τύφο, τήν ραχίτιδα κ.λπ. Ανακουφίζει από τούς πόνους τών ρευματισμών.

Τά ναρκωτικά καί τά φάρμακα έμποδίζουν τήν άπορρόφησή του.

Δέν είναι τοξικό, αλλά οί μεγάλες του δόσεις πού δίδονται γιά θεραπευτικούς σκοπούς προκαλούν λιποαλλαγές στό συκώτι, στήν καρδιά καί τά νεφρά.

Άμερικανοί, πού καταφέρνουν νά μετατρέπουν τό κάθε τί σέ έμπορική ένέργεια έχουν δημιουργήσει χαπάκια καί μ' αυτή τή νέα βιταμίνη καί τήν πούλανε στό καταστήματα ύγιεινής διατροφής, συνιστώντας τήν γιά θεραπευτικούς σκοπούς, σέ δόσεις 200 μιλιγκραμ, επί έξη μήνες, μετά από κάθε γεύμα, σέ συνδυασμό μέ χαπάκια Χαλκού, Φολικού όξεος καί Παντοθενικού όξεος.

Πάντως βρίσκεται σέ μερικές τροφές, από τίς όποιες έχουν γίνει μετρήσεις μέχρι στιγμής, μόνο σ' αυτές πού αναφέρεται ό πλαινός πίνακας.

Ειδική κατσαρόλα γιά τό κοκκινιστό κρέας. (Τό κρέας ήταν ήδη ψημένο. Έφτιαχναν σάλτσα πού τήν έβραζαν γιά λίγο μαζί μέ τό κρέας). Κάτω από τήν κατσαρόλα άναβε φωτιά μέ οινόπνευμα.



ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΑΡΑ-ΑΜΙΝΟ- -ΒΕΝΖΟΪΚΟΥ ΟΞΕΟΣ

(Πόσα μιλιγκραμ
περιέχονται σέ
100 γραμμάρια)

Ήλιόσποροι	62
Συκώτι	0,62
Μαγιά μπύρας	0,49
Σιτάρι	0,037

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΧΟΛΙΝΗΣ

(Καί πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Κρόκκος αύγαυ	1700
Ρεβύθια	780
Φακές	710
Ρύζι	650
Συκώτι	550
Σιτάρι	400
Φασολάκια	340
Αρακάς	270
Λάχανο	250
Σπανάκι	240
Μαγιά μπύρας	240
Ήλιόσποροι	220
Φύτρα σπάρων	210
Κυταρίνη(*)	140
Κριθάρι	140
Χοιρινό κρέας	120
Άρνισιο	110
Λιναρόσποροι	110
Πατάτες	110
Λαχανικά	100
Καρότα	95
Καλαμπόκι	92
Λαχούρι	70
Τυρί	50
Φρούτα	10

(*) βρίσκεται στο πλήρες ψωμί, τά λαχανικά, τά χόρτα κ.λπ.

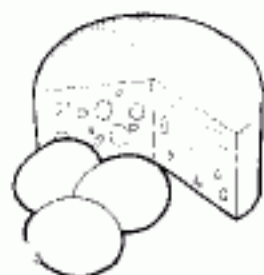
Χολίνη

Αποτρέπει τήν συσσώρευση τών λιπών και τής Χοληστερίνης στό σῶμα και αυτό είναι ὁ κύριος ρόλος τής.

Αν δέν υπάρχει στόν ὄργανισμό μας ἐπαρκής ποσότητα αὐτῆς τής βιταμίνης τό λίπος συσσωρεύεται στό συκώτι και δέν διασπᾶται γιά νά χρησιμοποιηθεῖ ἀπό τό σῶμα.

Ὁ ὄργανισμός μας χρειάζεται μεγάλη, συγκριτικά, ποσότητα Χολίνης, 10 μίλιγκραμ γιά τούς ἐνήλικους και 2,5 γιά τά παιδιά. Κάποια ποσότητα σχηματίζεται στό πεπτικό σύστημα ἀπό τό ἀμινοξύ *Μεθιονίνη*, ὅταν υπάρχει ταυτόχρονα βέβαια, ἐπαρκής ποσότητα Β12 και Φολικού ὀξέος.

Καλές πηγές Χολίνης εἶναι τό συκώτι, τά νεφρά, οἱ κρόκκοι αὐγῶν, τό τριφύλλι (οἱ σπόροι του) εἶναι πλούσιοι σέ Χολίνη και οἱ ἄλλες τροφές πού ἀναφέρονται στόν πλαῖνό πίνακα.



ΠΟΣΗ ΧΟΛΙΝΗ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

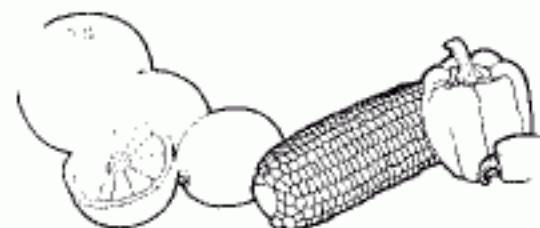
10 μέχρι 50 μίλιγκραμ εἶναι ὑπερᾶρκετά

Ίνοσιτόλη

Βρίσκεται παντοῦ στό σῶμα ἀλλά στήν καρδιά, στό μυαλό και στά μάτια εἶναι ἰδιαίτερα συγκεντρωμένη. Ἐπηρεάζει τό δέρμα και τούς μυικούς ἰστούς, ἐνῶ σέ συνεργασία μέ τήν Χολίνη κατεβάζει τό ποσοστό Χοληστερίνης.

Σάν καταπραῦντικό βοηθάει σέ περιπτώσεις ἀυπνίας και ἀγχους. Ἡ ἔλλειψη τής ἔχει σχέση μέ τήν φαλάκρα και ὅταν παίρνεται σέ ἀρμονικό συνδυασμό μέ τίς ἄλλες βιταμίνες τής οἰκογένειας Β βοηθάει στήν ἀνάπτυξη τών μαλλιών.

Ὁ ὄργανισμός χρειάζεται 1.000 μίλιγκραμ καθημερινά. Καλές πηγές του εἶναι ἡ λεκιθίνη, τό συκώτι, ἡ μαγιά μπύρας, τό σιτάρι, ἡ μελάσσα και τά φρέσκα φρούτα. Μέρος του καταστρέφεται κατά τήν ἐπεξεργασία τών τροφῶν.



Ἀδεναικό ὀξύ

Ὀνομάζεται και Βιταμίνη Β8. Τό μόνο πού εἶναι μέχρι τώρα γνωστό γι' αὐτή τήν καινούργια βιταμίνη εἶναι ὅτι ἔχει σχέση μέ τούς ἀδένες. Οἱ ἔρευνες γι' αὐτήν συνεχίζονται.

ΠΟΣΗ ΙΝΟΣΙΤΟΛΗ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Από 100 μέχρι 1.000 μίλιγκραμ εἶναι ἄρκετά

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΝΟΣΙΤΟΛΗΣ

(Καί πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Λεκιθίνη σόγιας	2.100
Φύλλα τσαγιού	1.000
Ρεβύθια	760
Ρύζι	700
Φακές	410
Χοιρινό κρέας	410
Κριθάρι	390
Βοδινό	340
Συκώτι	340
Μοσχαρίσιο	260
Φασόλια	240
Πορτοκάλια	210
Σιτάρι	170
Αρακάς	160
Γκρέιπ φρούτ	150
Ήλιόσποροι	150
Φράουλες	120
Κουνουπίδι	95
Λάχανο	95
Φρούτα	80

**ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12
(ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ)
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**

0,6 μίλιγκραμ είναι αρκετά
(Ένα ποτήρι γάλα, δηλαδή,
περιέχει πολύ περισσότερη).

Βιταμίνη Β12

Είναι μία από τις πιο πρόσφατες ανακαλύψεις για αυτό και τά περισσότερα διαιτητικά βιβλία, που βασίζονται σε παλιά στοιχεία την αγνοούν. Ανακαλύφθηκε και απομονώθηκε τό 1948 και είναι μία από τις βιταμίνες που δύσκολα μπορούν να παραχθούν βιομηχανικά.

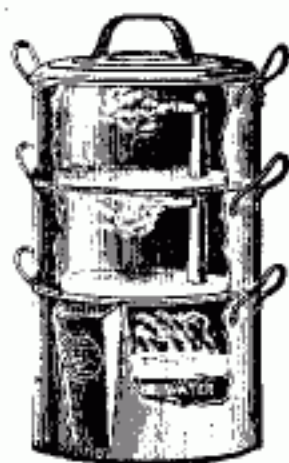
Είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία των κυττάρων ειδικά του νευρικού συστήματος και του πεπτικού. Χρησιμοποιείται στην θεραπεία της ήπατιτιδας λόγω του ρόλου που παίζει στη σύνθεση των πρωτεϊνών. Σε συνδυασμό με τό Φολικό όξύ δημιουργούν την πλήρη ώριμανση των έρυθρων αιμοσφαιρίων.

Επειδή βρίσκεται κυρίως τά κρεατικά, εκείνοι που δέν τρώνε κρέας πρέπει να προσέχουν.

Ο καθηγητής Μπρούς Πάρκερ, του Πανεπιστημίου Σαίν Λιούις, απέδειξε τό 1968 ότι τό φυσικό νερό της βροχής (όχι τό μολυσμένο που βρέχει στις μεγαλουπόλεις ή κοντά σε βιομηχανικές περιοχές), περιέχει Β12, που θεραπεύει ένα είδος κακοήθους αναιμίας. Περιέχει αρκετό φυσικό Κοβάλτιο.

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι ή έλλειψη της έμποδίζει την ανάπτυξη στα παιδιά.

Πολλές ασθένειες του συκωτιού έχουν σχέση με σοβαρή έλλειψη Β12.



Χότρα άτμοϋ του 1890. Είχε δύο χώρους για τό ψήσιμο δύο σαγηνών από τό ίδιο νερό που έβραζε.

Κάποια ποσότητα της Β12 άποθηκεύεται στο συκώτι, και άν τό συκώτι είναι σε καλή κατάσταση ή ποσότητα διατηρείται μέχρι και τρία χρόνια. Ο όργανισμός μας χρειάζεται 6mg τή μέρα (δηλαδή 0,6 μίλιγκραμ).

Η παρουσία βακτηριδίων στο στομάχι έμποδίζει την άπορρόφηση της βιταμίνης αυτής από τόν όργανισμό μας. Για ν' άπορροφηθεί όμως ή Β12 πρέπει να υπάρχει στο στομάχι μία ένδογενής ούσία, για την όποια κανένας έπιστήμονας δέν έχει πεί άκόμα τίποτε θετικό.

Σε ποιές τροφές υπάρχει περισσότερο Βιταμίνη Β12; Στο γάλα, τά νεφρά και τό συκώτι των ύγιών ζώων, στά ψάρια, στά αύγά (όχι στά όрниθοτροφεΐα, δυστυχώς).

Η Β12 καταστρέφεται από τό φώς και τά δυνατά όξινα και άλκαλικά διαλύματα.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β12

(Και πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σε 100 γραμμάρια)

Γάλα	0,871
Συκώτι	0,086
Σαρδέλες	0,034
Μύδια	0,020
Σκουμπρί	0,0100
Ρέγγα	0,0100
Καλαμάρια	0,0050
Σολωμός	0,0047
Άρνι	0,0031
Χταπόδι	0,0029
Ελβετικό τυρί	0,0021
Αύγά	0,0020
Μπακαλιάρος	0,0017
Είφιας	0,0015
Μοσχάρι	0,0015
Άστακός	0,0013



Πατατοκαθαριστής του 1895.

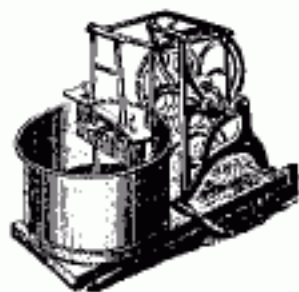
Τά νέα μέλη τής Οικογένειας Β

Υπάρχουν ακόμη μερικά καινούργια μέλη τής οικογένειας Β, για τὰ ὅποια γνωρίζουμε ἐλάχιστα, ἀλλά καλὸ εἶναι νὰ τὰ περιγράψουμε κι αὐτὰ γιὰ νὰ εἶναι τὸ βιβλίο μας ἐνημερωμένο μὲ κάθε νέα γνώση πού ἔγινε γνωστή μέχρι καὶ τοὺς πρώτους μῆνες τοῦ 1981. Νὰ λοιπὸν τί μπορεῖ νὰ ξέρει κανεὶς γιὰ τὶς καινούργιες βιταμίνες (Ἄν καὶ ὀφείλω νὰ πῶ ὅτι γιὰ μία ἀπ' αὐτές, τὴν Β17, εἶναι γνωστὰ πολὺ περισσότερα ἀπ' ὅσα θὰ βρῆτε ἐδῶ, ἀλλά γι' αὐτὴν θὰ βρῆτε περισσότερα στὴν ἔρευνα πού γράφω γιὰ τὴ «βιομηχανία» τοῦ Καρκίνου).

Βιταμίνη Β15 ἢ Πανγκαμικό Ὁξύ

Ἀνακαλύφθηκε στὴν Ἀμερικὴ ἂν καὶ χῶρες πού χρησιμοποιεῖται πολὺ εἶναι ἡ Σοβιετικὴ Ἑνωση καὶ ἡ Γερμανία.

Στὴ Σοβιετικὴ Ἑνωση θεωρεῖται ἕνα βοήθημα στὶς ἀρρώστιες τοῦ κυκλοφορικοῦ συστήματος, τῆς καρδιάς, χοληστερίνης, δερματοπάθειες καὶ πρόωρα γηρατειά. Αὐτὸ συμβαίνει γιατί ἡ βιταμίνη αὐτὴ δίνει ὀξυγόνο στὰ κύτταρα τοῦ σώματος δρώντας ταυτόχρονα καὶ σὰν ἀντιοξειδωτικό. Ἔτσι, δημιουργεῖ μιά εὐεξία πολὺ καλύτερη ἀπ' αὐτὴν πού φέρνουν ὁ καφές καὶ τὰ διεγερτικὰ χάπια καὶ κυρίως δὲν τὴν ἀκολουθεῖ κατάπτωση ὕστερα ἀπὸ λίγο.



Κρεατοκόφτης τοῦ 1870. Ἐκοβε τὸ κρέας ἢ τὰ λαχανικά σὲ πολὺ μικρὰ κομμάτια.

Μέχρι τώρα ὑπάρχουν στοιχεῖα ὅτι εἶναι ἰδανικὴ βιταμίνη γιὰ ἀθλητὲς καὶ ἀναιμικούς, ὅταν δίνεται σὲ ἑκατοντάδες μίλιγκραμ τὴν ἡμέρα, ἀλλά δὲν ἐνδείκνυται γιὰ ὅσους πάσχουν ἀπὸ τὰ νεφρά τους.

Εἶναι, ὅπως λέγεται, τὸ μεγάλο μυστικὸ τῶν Σοβιετικῶν ἀθλητῶν πού θριάμβευσαν στοὺς τελευταίους Ὀλυμπιακοὺς Ἀγῶνες, χωρὶς νὰ θεωρεῖται ὅτι εἶχαν ντοπαριστεῖ.

Ἐνῶ ὅμως ἀρχίζει νὰ γίνεται μόδα, (στὴν Ἑλλάδα δὲν κυκλοφορεῖ ἀκόμα σὲ φαρμακεῖα) ἀλλά τὸ βρῆκα στὴν Ἑλβετία, τὴ Γερμανία καὶ τὴν Ἀμερικὴ μὲ τὴν ὀνομασία Β15 Πανγκαμικό Ἀσθέσιο, δὲν εἶναι ἀκόμη γνωστὸ σὲ ποιὲς τροφές περιέχονται ἀξιόλογες ποσότητές της.

Τὸ μόνο σίγουρο μέχρι στιγμῆς εἶναι ὅτι οἱ ἔρευνες ἀπέδειξαν πὼς σὲ 100 γραμμάρια ἀγυάλιστου ρυζιοῦ (ἂν εἶναι δυνατόν νὰ φαγωθεῖ μὲ τὸ φλούδι του) ὑπάρχουν 200 μίλιγκραμ Β15.

Σὲ 100 γραμμάρια σταριοῦ ὑπάρχουν 70 μίλιγκραμ, σὲ 100 γραμ. καλαμποκιοῦ 500, σὲ 100 γραμ. Κουάκερ 110 καὶ σὲ 100 γραμ. κριθαριοῦ 12. Ἐπίσης ὑπάρχει στὴ Μαγιά Μπύρας καὶ στὰ κουκούτσια τοῦ βερούκοκου καὶ εἶναι ὕδατοδιαλυτὴ (ὅποτε μὲ τὸ βράσιμο φεύγει στὸ νερό...).

ΟΙ ΜΟΝΕΣ ΓΝΩΣΤΕΣ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΠΗΓΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β15

(Καὶ πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σὲ 100 γραμμάρια)

Καλαμπόκι	500
Ἀγυάλιστο ρύζι	200
Κουάκερ	110
Στάρι	70
Κριθάρι	12
Μαγιά μπύρας	:
Κουκούτσια βερούκοκου	:



Αὐτὴ ἡ συρμάτινη μπάλλα τοῦ 1936 χωροῦσε ἕνα φλυτζάνι ρύζι. Τὴν βύθιζαν σὲ νερό πού ἔβραζε γιὰ νὰ ψηθεῖ τὸ ρύζι.

B17 ή 'Αμυγδαλίνη ή Λετρίλ

Μιά από τις πιο άμφιλεγόμενες τελευταίες ανακαλύψεις για την οποία θά χρειαστεί να πούμε πολλά σε άλλο βιβλίο, ειδικά για αυτήν. Σήμερα χρησιμοποιείται παράνομα στην 'Αμερική και ελεύθερα σε μερικές κλινικές του Μεξικού. Λέγεται ότι προλαβαίνει, περιορίζει ή και γιατρεύει τον καρκίνο, αλλά βρίσκεται ακόμη σε πειραματικά στάδια, γιατί γίνεται πόλεμος να αναγνωρισθεί, αλλά το ιατρικό κατεστημένο δεν την δέχεται.

Η Β17 βρίσκεται κυρίως στα κουκούτσια των περισσότερων φρούτων και ειδικά του βερύκοκκου (από τα οποία παράγεται και σε χάπια, για να μπορεί να την πάρουν οι ασθενείς σε μεγάλες δόσεις).

ΟΙ ΓΝΩΣΤΟΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ Β17

(Και πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σε 100 γραμμάρια)

Πικραμύγδαλα	4.200
Φύτρα φασολιών	2.000
Λιναρόσποροι	900
Φρέσκα (πράσινα) αμύγδαλα	30
Αμύγδαλα	15

(Περισσότερη έχει μετρηθεί στα μαύρα φασόλια του Πουέρτο Ρίκο, στα λευκά φασόλια της Μπούρμας και στα πράσινα της 'Ιάβας αλλά που να τα βρείς...)



Ξύλινο καλάθι που τό κρεμοῦσαν στον τοίχο.

C, ή βιταμίνη που θεραπεύει

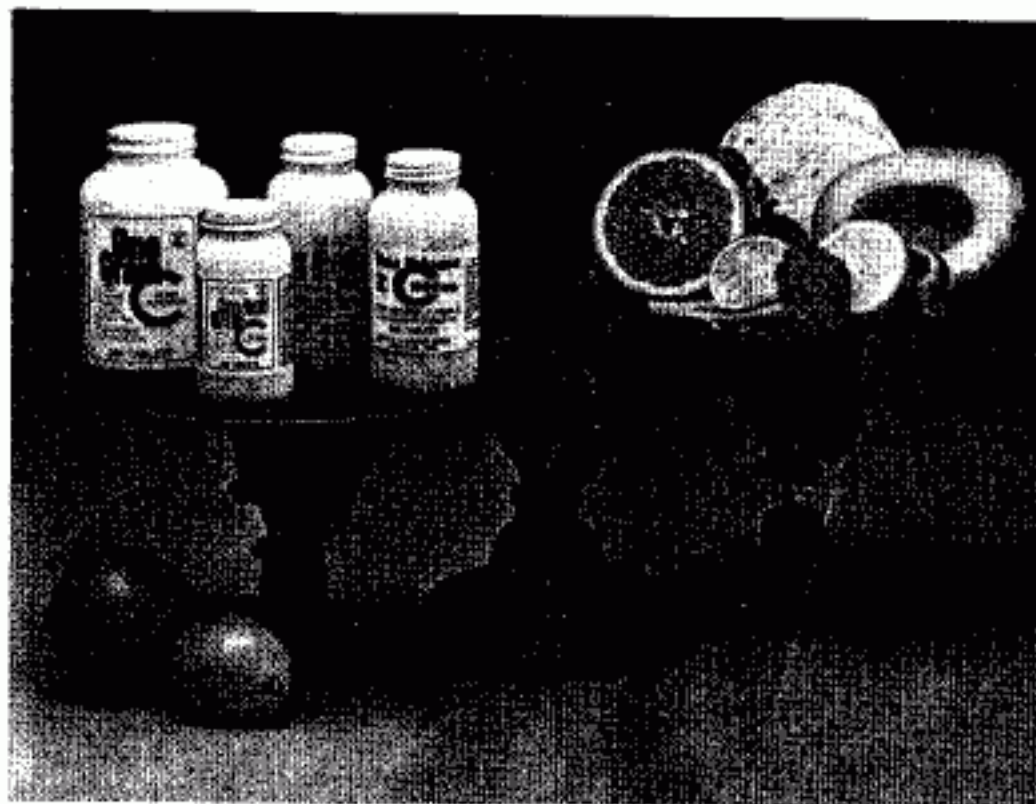
Πόσο απαραίτητη και πόσο ευεργετική είναι η βιταμίνη C στον οργανισμό μας μόνο με λίγη αριθμητική μπορούμε να το καταλάβουμε. Νά, ένα παράδειγμα:

"Αν καπνίζετε 40 τσιγάρα την ημέρα καταστρέφετε 1.000 μίλιγκραμ βιταμίνης C, που είναι δέκα φορές περισσότερη από την ποσότητα που συνήθως παίρνουμε κάθε μέρα από τις τροφές.

"Αν τώρα υπολογίσετε ότι με πολύ μεγάλες δόσεις βιταμίνης C (δηλαδή 1.000 μίλιγκραμ) 'Αμερικανοί γιατροί προλαβαίνουν και θεραπεύουν από συνάχι μέχρι καρκίνο, ποιό είναι τό συμπέρασμα;

Τό ιατρικό κατεστημένο δεν παραδέχεται σε καμία χώρα ότι είναι δυνατόν μία βιταμίνη να έχει από μόνη της θεραπευτικές ιδιότητες. Πολλοί 'Αμερικανοί γιατροί, ωστόσο, έχουν θεραπεύσει άνεμοβλογιά, μέσα σε 24 ώρες, με τή βοήθεια της βιταμίνης C, καθώς επίσης και ιλαρά-μαγουλάδες σε 72 ώρες και λοιμώξεις του λαιμού σε 48 ώρες με μεγάλες δόσεις βιταμίνης C.

Και ενώ οι περισσότεροι καταναλωτές τό μόνο που γνωρίζουν για τή βιταμίνη C είναι ότι υπάρχει αφθονη στα πορτοκάλια και τά λεμόνια, ένας Νομπελίστας τής Χημείας, ό δρ. Λάινους Πώουλιγκ, διακηρύσσει τά δέκα τελευταία χρόνια, ότι ή βιταμίνη αυτή έχει τή δυνατότητα να προλαβαίνει από συνάχι μέχρι καρκίνο. "Ας δοῦμε λοιπόν μερικές χρήσιμες πληροφορίες για τήν βιταμίνη αυτή.



Πολλοί γιατροί πιστεύουν, ότι 100 ή 200 μίλιγκραμ βιταμίνης C την ημέρα είναι μεγάλη ποσότητα. Ο δρ. Λάινους Πώουλινγκ, βραβευμένος με τό Νόμπελ, υποστηρίζει ότι η βιταμίνη αυτή είναι αποτελεσματική σαν θεραπευτικό μέσο σε πολύ μεγάλες δόσεις -1.000 μίλιγκραμ κάθε δύο ώρες. Κατά τους Αμερικανούς επιστήμονες οι μεγάλες δόσεις της C θεραπεύουν τή μηνιγγίτιδα, τή σχιζοφρένεια, πολιομυελίτιδα καί έγκεφαλίτιδα. Βέβαια αυτό δέν σημαίνει ότι όλες οι περιπτώσεις τών παραπάνω ασθενειών θεραπεύονται μέ αυτή τήν μέθοδο. Πάντως τά πειράματα πού έγιναν απέδειξαν ότι σε πολλές περιπτώσεις τά αποτελέσματα ήταν φανταστικά.

Παρ' όλα αυτά τό ιατρικό κατεστημένο δέν παραδέχε-

ται (ή δέν γνωρίζει αρκετά για) τίς θεραπευτικές ιδιότητες τής C. Γι' αυτό σε πολλές περιπτώσεις οι γιατροί, πού έκαναν πειράματα μέ τήν βιταμίνη αυτή επέτρεπαν στους ασθενείς τους νά καπνίζουν καί νά πίνουν καφέ, πράγμα πού καταστρέφει τήν βιταμίνη.

Ποιά είναι ή σωστή δόση

" Αν καπνίζετε 40 τσιγάρα τήν ημέρα τότε καταστρέφετε 1.000 μίλιγκραμ βιταμίνης C (δέκα φορές δηλαδή περισσότερη από όση παίρνετε καθημερινά).

Τό αλκοόλ τήν καταστρέφει, ό καφές τής αφαιρεί τήν θεραπευτική της δύναμη καί τά διάφορα ναρκωτικά καταστρέφουν αρκετή από τήν ποσότητά της. Διάφορες έρευνες έδειξαν ότι τά φάρμακα γενικά αδρανοποιούν τήν C.

Καί τά καυσαέρια όμως από τίς έξατμίσεις τών αυτοκινήτων καί από τίς καπνοδόχους τών βιομηχανιών καταστρέφουν τελείως τήν C, πού είναι τόσο απαραίτητη για τήν άμυνα του οργανισμού. Αυτή ή βιταμίνη C είναι ζωτική για τήν υγεία τών ιστών, τών ούλων, τών δοντιών, τών μυών καί τών οργάνων σέξ. Σε σωστές δόσεις επιταχύνει τή θεραπεία τών πληγών. Αλλά ποιές είναι οι σωστές δόσεις, αφοϋ:

- " Αν δέν υπάρχει αρκετό ασβέστιο ή C καταστρέφεται εύκολα καί δέν απορροφάται εύκολα από τόν οργανισμό.
- " Όσο περισσότερες πρωτεΐνες καταναλώνουμε τόσο περισσότερη C χρειαζόμαστε.
- " Έχει σχέση καί μέ τόν Χαλκό καί μέ τόν Σίδηρο, πού βάζουμε στον οργανισμό μας.
- Τό όξυγόνο, τό φώς, ή μεγάλη θερμοκρασία καί τό νερό, καταστρέφουν ένα μεγάλο μέρος από τίς βιταμίνες C πού υπάρχουν στις τροφές.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ C

(Καί πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Καρπός	
τριαντάφυλλου (*)	3.000
Μαύρες σταφίδες	200
Μαϊντανός	175
Πράσινες πιπεριές	128
Σινάπι	97
Μπρόκολα	90
Αμάραντος	80
Γκρέιπφρούτ	76
Κάρδαμο	69
Φράουλες	59
Κουνουπίδι	55
Πορτοκάλια,	50
Λεμόνια	50
Λάχανο	47
Συκώτι	37
Κρεμμυδάκια	32
Μανταρίνια	31
Σπανάκι	28
Σπαράγγια	26
Αρακάς	27
Βατόμουρα	25
Ραδίκια	25
Ραπανάκια	24
Ντομάτες	23
Γογγύλια	22
Γλυκοπατάτες	22
Πατάτες, Μπάμιες	20

(*) Rose hips. Ίσως σάς φαίνεται παράξενο αλλά ό καρπός πού μένει όταν μα ήσει τό τριαντάφυλλο περιέχει αὐτή τή φανταστική ποσότητα βιταμίνης C.

Τά άτομα πού έχουν αρκετή βιταμίνη C στον οργανισμό τους αντιστέκονται περισσότερο στίς διάφορες μολύνσεις. Σέ περίπτωση πυρετού τό σώμα καίει γρηγορότερα τή βιταμίνη C. Είναι ύδατοδιαλυτή καί δέν αποθηκεύεται στό σώμα γι' αυτό πρέπει νά παίρνουμε καθημερινά τήν απαιτούμενη ποσότητα.

Τό κακό είναι πού οι γιατροί καί οι διαιτολόγοι διαφωνοῦν καί στό πόση είναι ή ποσότητα πού χρειάζεται καθημερινά ό οργανισμός μας.

Άλλοι δίνουν σάν απαραίτητη ήμερήσια δόση τά 50 μίλιγκραμ καί άλλοι λένε ότι χρειαζόμαστε 400 μίλιγκραμ βιταμίνης C τήν ήμέρα (καί νά πίνουμε μαζί καί άφθονο νερό - έπειδή είναι ύδατοδιαλυτές), γιά νά προφυλαγόμαστε από τίς περισσότερες άρρώστιες.

Άλλοι γιατροί λένε ότι τά κοινά κρυολογήματα φεύγουν αν πίνουμε 100 μίλιγκραμ βιταμίνης C κάθε μισή ώρα γιά δυό μέρες. Οι τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι ή βιταμίνη αὐτή παίζει βοηθητικό ρόλο καί στή μάχη κατά τής χοληστερίνης καί τής αρτηριοσκλήρυνσης. Πειράματα τής δρ. Constance Spittle απέδειξαν ότι μέ τή χορήγηση 1 γραμμαρίου βιταμίνης C τήν ήμέρα κατεβαίνει ή ποσότητα τής Χοληστερίνης στό αίμα.

Έπίσης ή Βιταμίνη C βοηθάει στήν άπορρόφηση του Σιδήρου πού βάζουμε στον οργανισμό μας καί πού δύσκολα άπορροφιέται. Βοηθάει επίσης τό σώμα νά

τά βγάξει πέρα μέ τίς άλλεργίες, τίς τοξίνες καί τά επικίνδυνα νιτρικά καί νιτρώδη (πού τόσο χρησιμοποιοῦνται σάν συντηρητικό στίς τροφές. Άποτρέπει τά νιτρικά αὐτά νά ένωθοῦν μέ άλλες ούσιες στό σώμα καί νά δημιουργήσουν τίς καρκινογόνες νιτροζαμίνες.

Άνακουφίζει τούς σχιζοφρενεΐς. Βρέθηκε από έρευνες πολλές χαλκός στό αίμα σχιζοφρενών καί έλλειψη βιταμίνης C (ό χαλκός καταστρέφει τήν C).

Άλλά ή πείρα έχει άποδείξει ότι αν παίρνουμε τέτοιες τεράστιες ποσότητες βιταμινών σέ μορφή φαρμακευτικῶν χαπιῶν καί όχι από τίς τροφές πού τίς περιέχουν θά τό πληρώσουμε, σίγουρα, άσχημα μέ παρενέργειες κάθε άλλο παρά ευχάριστες. (Έγώ τουλάχιστον τήν είχα πληρώσει πολύ άσχημα μερικά χρόνια πριν άσχοληθῶ μέ τήν έρευνα αὐτή καί παραλίγο νάχανα τό νεφρό μου, αν είχα δεχθεΐ νά μέ έγχειρίσουν. Γιάτί μετέτρεψε μιά έλαφριά ψαμμίαση ούρικού όξέος σέ νταμάρι πετρῶν όξαλικού άσβεστίου).

Νά παίρνουμε λοιπόν μεγάλες ποσότητες βιταμινών C, αλλά όταν μπορούμε νά τίς παίρνουμε από τίς τροφές είναι πολύ προτιμώτερο. Καί όχι μόνο γιά θεραπευτικούς ή προληπτικούς λόγους, αλλά καί γιά λόγους πιό πρακτικούς.

Φυσικά ή καλύτερη πηγή γιά νά παίρνετε τίς βιταμίνες C (όπως καί όλες τίς άλλες βιταμίνες) είναι τά φρέσκα φρούτα καί τά λαχανικά πού περιέχουν άφθονη.

Σόγια, Άνανάς	17
Πράσα	15
Άβοκάντο	14
Νεκταρίνια	13
Άγγούρια	11
Άντίδια, Μπανάνες	10
Βερούκκοκα, Κεράσια	10
Καλακύθα	9
Καρότα, Άγγινάρες	8
Καλομπόκι	7
Ραδάκινα,	
Καρπούζι	7
Δαμάσκηνα φρέσκα	6
Μαρούλι, Παντζάρια	6
Μήλο, Άχλάδια	4
Σταφύλια	4

καί στό υπόλοιπα γνωστά φρούτα καί λαχανικά μικρότερες ποσότητες



Έργαλειο του 1867 μέ τρεις λεπίδες γιά νά κόβεται εύκολα τό κρέας ή καί τά λαχανικά σέ φέτες.

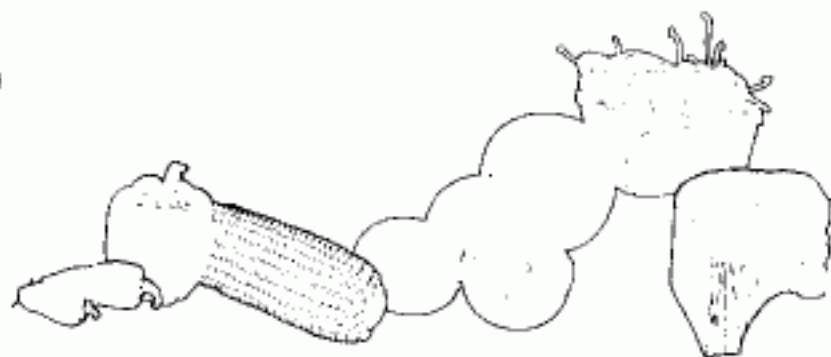
ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Άλλοι γιατροί λένε ότι αρκούν 50 μίλιγκραμ κι άλλοι συνιστούν 400 μαζί με νερό. (Πάντως όσο περισσότερη τόσο καλύτερα) μέχρι και 2.000 για άμυνα κατά των κάθε μορφής μολύνσεων των τροφών και της ατμόσφαιρας (από 2.000 μέχρι 4.500 θεωρείται θεραπευτική δόση)

Άλλά πρέπει νά τά πλένετε πολύ καλά, γιά νά φεύγουν τά τυχόν φυτοφάρμακα, πού έχουν μείνει επάνω. Καί κάτι άλλο πολύ βασικό:

Νά χρησιμοποιείτε γυάλινα ή έμαγιέ σκεύη γιά τά τρόφιμα πού περιέχουν βιταμίνη C διότι ό χαλκός τήν ουδετεροποιεί καί τό άλουμίνιο τήν δηλητηριάζει.

Πολλές τροφές περιέχουν βιταμίνη C, αλλά ό τρόπος πού τίς μαγειρεύουμε ή τίς τρώμε τίς καταστρέφει.



Βιταμίνη D γιά τ' άρθριτικά

Πολλοί γιατροί πιστεύουν ότι τά άρθριτικά μπορεί άν είναι άποτέλεσμα μιās έλλειψης βιταμίνης D, πού συνεχίστηκε γιά άρκετό καιρό. Καί, ξέρετε κάτι; Τό πολύ ήλιοκαμένο δέρμα φανερώνει ότι ή πολλή ήλιο-θεραπεία έκανε τό δέρμα νά μή παράγει βιταμίνη D. "Ας δούμε λοιπόν τί πρέπει νά προσέχουμε, πόση βιταμίνη D χρειαζόμαστε καί από ποϋ τήν παίρνουμε.

"Όπως καί ή A, ή βιταμίνη D άποθηκεύεται στό συκώτι ώσπου νά χρειασθεί από τό σώμα. Μεγαλύτερες δόσεις λοιπόν από τίς κανονικές γίνονται αίτια νά παρουσιαστοϋν συμπτώματα όπως ή ναυτία, άνορεξία, έμετός, κράμπες, ζάλη, πόνοι, συχνοουρία.

Τοξικότητα μπορεί νά έμφανισθεί άν παίρνουμε καθημερινά 10.000 μέ 50.000 Δ.Μ. γιά άρκετό καιρό. Μέ ποσότητες 250 ώς 400 Διεθνών Μονάδων πού συνιστοϋν οί ειδικοί δέν παθαίνει κανείς δηλητηρίαση. "Αν όμως παρουσιασθεί τοξικότητα θά εξαφανισθεί μόλις σταματήσετε νά παίρνετε τήν βιταμίνη. Οί μεγάλες δόσεις μπορεί νά προκαλέσουν συσσώρευση Άσβεστίου στά νεφρά, στήν καρδιά καί σέ άλλα όργανα.

Ό κυριότερος ρόλος τής βιταμίνης αύτης είναι νά ρυθμίζει τήν ίσορροπία του Άσβεστίου καί του Φωσφόρου στον όργανισμό μας. Μιά καί γιά νά άπορροφηθοϋν τό άσβέστιο καί ό Φώσφορος πρέπει νά υπάρχει ή άπαιτούμενη ποσότητα βιταμίνης D. "Όταν υπάρχει έλλειψη τής D τότε τά στοιχειά αυτά πάνε χαμένα, πράγμα πού έχει σχέση μέ τήν παιδική ραχίτιδα καί τά χαλασμένα δόντια, καθώς καί μέ τήν όστεομαλάκυνση.

Η άδυναμία του μυϊκού συστήματος είναι ένα άλλο σημάδι έλλειψης βιταμίνης D. Βλέπετε, όταν υπάρχει σέ σωστή ποσότητα συντελεί στήν καλή λειτουργία τής καρδιάς καί στήν σταθερότητα των νεύ-

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D

(Πόσες Διεθνείς Μονάδες περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Μουρανόλαδο	20.000
Σαρδέλες	500
Σολωμός	400
Τόνος (ψάρι)	250
Μανιτάρια	150
Μύδια	150
Γαρίδες	150
Ήλιόσποροι	90
Αύγά	70
Βούτυρο	40
Τυριά κατεργασμένα	14
Συκώτι	10
Φέτα	4
Γάλα άγελαδινό	4
Γάλα παστεριωμένο	3,40



ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Από 250 μέχρι
400 Διεθνείς Μονάδες
είναι αρκετές
και μέχρι 1.500
δεν βλάπτει



Τρίφτης μοσχοκάρυ-
δου του 1870. Γινόταν
από ασήμι, ξύλο και
τεφρίδα. Εξυπηρετού-
σε κυρίως τους ταξει-
διώτες που δεν ήθε-
λαν να χάσουν την
γεύση και τό άρωμα
του μοσχοκάρυδου.

ρων. Προστατεύει τον θυρεοειδή και τον παραθυρεοειδή αδένες.

Αρκετοί γιατροί, μάλιστα, πιστεύουν ότι τα άρθρικά μπορεί να είναι αποτέλεσμα μακράς και όξειας έλλειψης βιταμίνης D.

Η μυωπία επίσης σχετίζεται με την χρόνια έλλειψη της D, χωρίς ώστόσο να σημαίνει ότι ή όρασή μας θά ξαναρθεί στα φυσιολογικά όρια αν πάρουμε μεγάλες δόσεις βιταμίνης D.

Αν και τό ανθρώπινο δέρμα έχει τη δυνατότητα να συνθέτει αυτή τη βιταμίνη, ώστόσο δέν αποθηκεύεται εύκολα στον όργανισμό γι' αυτό χρειάζεται να την παίρνουμε καθημερινά από τις τροφές, αλλά και από τον ήλιο.

Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου ένεργοούν πάνω σε μία ούσία του δέρματος, με αποτέλεσμα τον σχηματισμό της βιταμίνης D. Γι' αυτό όταν κάνουμε μπάνιο στη θάλασσα και αφού έτσι τό νερό έχει ξεπλύνει τό φυσικό λίπος του σώματός μας κάνουμε μετά ήλιοθεραπεία, δέν επιτρέπουμε να σχηματισθεί στον όργανισμό μας ή Βιταμίνη D.

Πρέπει να μάθουμε επίσης ότι εκείνοι που έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα (κι έτσι ό ήλιος διαπερνά τό δέρμα τους εύκολώτερα) μπορούν να σχηματίσουν περισσότερη D από εκείνους που έχουν σκουρόχρωμο δέρμα. Εκείνοι λοιπόν που ζούν σε κλίματα με λίγη ήλιοφάνεια υποφέρουν συχνότατα από έλλειψη βιταμίνης D.

Ακόμη, πρέπει να ξέρουμε ότι τά αλκαλικά σαπούνια καταστρέφουν την βιταμίνη αυτή στο δέρμα, αφού μειώνουν τη λιπαρότητά του.

Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή και άνθεκτική στις μεγάλες θερμοκρασίες του μαγειρέματος.



Βιταμίνη E, για καρδιά ρολόι

Η Βιταμίνη E είναι γνωστή σαν σπουδαίος παράγων της άνδρικής σεξουαλικής ικανότητας. Αλλά έλαττώνει και την περιεκτικότητα του αίματος σε λίπος και βοηθάει στην άντικατάσταση των τραυματισμένων ιστών με καινούργιους.

Αλλωστε πολλές από τις άπαραίτητες λειτουργίες του όργανισμού δέν μπορούν να γίνουν σωστά χωρίς την βοήθεια αυτής της βιταμίνης. Έρευνες δείχνουν ότι προστατεύει τον όργανισμό από την εμφάνιση έμφυσήματος της καρδιάς.

Οι γιατροί λένε πως αν υπάρχει στον όργανισμό μας ή άπαραίτητη ποσότητα βιταμίνης E, έλαττώνεται ή ένταση της καρδιάς που χρειάζεται για να διοχετεύει τό αίμα σ' όλο τό σώμα.

Πολλές φορές μία καρδιακή προσβολή όφείλεται στην έλλειψη όξυγόνου στους ιστούς, πράγμα πολύ σπάνιο όταν υπάρχει βιταμίνη E στον όργανισμό, διότι ή βιταμίνη αυτή όξυγονώνει τους ιστούς του σώματος. Επίσης βοηθάει να μην καταστρέφεται ή βιταμίνη A.

Αυτά λένε συνεχώς οι γιατροί και τονίζουν ότι παρατηρείται πάντα έλλειψη βιταμίνης Ε σε περιπτώσεις φλεβίτη, θρόμβωσης, σε όρισμένες μορφές άσθματος, ρευματικού πυρετού, διαβήτη και σ' άλλες αρρώστιες. Μιά σχέση μεταξύ βιταμίνης Ε και Κοβαλτίου έχει παρατηρηθεί σε περιπτώσεις αρτηριοσκληρώσεως.

Επίσης έχει βρεθεί ότι ασθενείς με κισσούς χρειάζονται την Ε. Νά θυμάσθε όμως ότι πρέπει ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΤΗΝ Ε ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΔΟΣΕΙΣ. Σε όσους έχουν έλλειψη και σε όσους δέν την έχουν συνηθίσει οι ξαφνικές μεγάλες δόσεις αυξάνουν την πίεση του αίματος.

Σήμερα πού ζοῦμε μία ζωή γεμάτη υπέρταση και τρεφόμεστε με συνθετικά προϊόντα, τά κύτταρά μας πεθαίνουν πρόωρα ή δέν ώριμάζουν. Η βιταμίνη Ε σάν αντιοξειδωτικό βοηθάει τούς ιστούς μας νά εργάζονται κανονικά με λιγότερο όξυγόνο και επιτρέπει στά τριχοειδή άγγεία νά μεταφέρουν περισσότερο αίμα. Αύτή ή άποθηκευμένη ενέργεια στά άγγεία χρησιμοποιείται για τίς λειτουργίες του σώματος.

Πρόσφατα πειράματα έδειξαν ότι τό όριο ζωής στους ποντικούς αυξήθηκε κατά 40% όταν στή διατροφή τους μπήκε ή Ε. Ίσως γιατί διαλύει την Χοληστερίνη σε μικρά κομματάκια, ώστε νά χρησιμοποιείται κατάλληλα από τά κύτταρα. Γιαυτό και ή Ε συνιστάται στους καρδιοπαθείς. Βοηθάει δηλαδή τό κυκλοφοριακό σύστημα νά καθαρίζεται από την Χοληστερίνη πού τό «βουλώνει». Άτομα πού είχαν πάθει 2-3 καρδιακές προσβολές, μετά

από καθημερινή λήψη 200 μέχρι 400 Διεθνών Μονάδων Βιταμίνης Ε είδαν καταπληκτικά άποτελέσματα. Μετά από 2-3 βδομάδες όχι μόνο αισθάνονταν καταπληκτικά, αλλά ξαναγύρισαν στίς δουλειές τους και στήν κανονική τους ζωή. Δέν είχαν πιά πόνους στό στήθος, ούτε άλλες ένοχλήσεις.

Σε μία άλλη μελέτη ό δρ. Horwitt του πανεπιστημίου του Ίλινόις βρήκε ότι μία δίαιτα με λίγη Ε κάνει τά έρυθρά αίμοσφαίρια νά «σπάζουν» εύκολα (αιμόλυση).

Η Ε καθυστερεί τά γηρατειά καθυστερώντας την καταστροφή των λιποπρωτεϊνών των κυττάρων.

Ο δρ. Tappel, του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια απέδειξε πρόσφατα ότι ή Ε προστατεύει τούς πνεύμονες από την μόλυνση του περιβάλλοντος.

Τό 1969, ή Άμερικανική Παιδιατρική Άκαδημία συνέστησε νά συμπεριληφθεί ή Ε σ' όλες τίς παιδικές φόρμουλες. Αύτή την άπόφαση την πήρε μετά τά κρούσματα μωρών πού έπιναν κάποιες ειδικές φόρμουλες πλούσιες σε βαμβακέλαιο, πράγμα πού προξενούσε νευρικότητα, δερματοπάθειες και άλλες στά έρυθρά τους αίμοσφαίρια. Όταν στή διατροφή τους προστέθηκε ή βιταμίνη Ε τά συμπτώματα έξαφανίσθηκαν.

Η Ε χορηγείται και έξωτερικά για την θεραπεία εκζεμάτων, έγκαυμάτων και πληγών από έγχειρήσεις, πού τίς έπουλώνει χωρίς νά αφήνει σημάδια.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Ε

(Και πόσες Διεθνείς Μονάδες περιέχονται σε 100 γραμμάρια)

Ήλιόσπαροι	31
Σουσαμέλαιο	26
Καρύδια	22
Καλαμποκέλαιο	21
Σογέλαιο	16
Έλαιόλαδο	14
Φουντούκια	8
Φυστίκια	8
Μουρουνέλαιο	5,4
Λεκθίνη σόγιας	4,8
Βατόμουρα	4,5
Στάρι, σπόρος	4,5
Σπανάκι	2,9
Σπαράγγια	2,5
Άμύγδαλα	2,1
Άρακάς	2,1
Άντιδια, Μπρόκολο	2,0
2 σόγια	2,0
Βούτυρο	1,9
Καλαμπόκι	1,7
Άβυκάντο	1,5
Ρύζι	1,2
Καρύδα	1,0
Κάρθαμο	0,70
Σταφύλια, Μήλα	0,70
Συκώτι	0,60
Μαρούλι, Καρότα	0,50
Βερούκοκα	0,50
Κοτόπουλο	0,20
Φασόλια	0,20

ΠΟΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Γιά τούς άνδρες 15
για τίς γυναίκες 12
Διεθνείς Μονάδες
είναι άπαραίτητες

Γιά τά παιδιά
4 μέχρι 12 Δ.Μ.
ανάλογα με την
ήλικία τους

Πάνω από 4.000 Δ.Μ.
θεωρείται
τοξική δόση



Σκεύος τής κουζίνας τοῦ 1898. Ἀφαιροῦσε τοὺς σπόρους ἀπὸ τῆς σταφίδας.

Ἡ βιταμίνη Ε καταστρέφεται:

- ἀπὸ τὸ τηγάνισμα (ὄχι ἀπὸ τὸ μαγείρεμα)
- ἀπὸ τὸ χλώριο πού βάζουν στό νερό
- ἀπὸ ταγγισμένα λίπη
- ἀπὸ συνθετικά φαρμακευτικά παρασκευάσματα (εἰδικά ἀπὸ τὸν Σίδηρο)
- ἀπὸ τὰ έντομοκτόνα σπραιῦ καί ἀπὸ τὰ καυσαέρια τῶν αὐτοκινήτων
- ἀπὸ τὸ φῶς τοῦ ἡλίου.

Βιταμίνη Κ, ἡ ἀντικαρκινογόνα

Αὐτή ἔχει σχέση μέ τὸ ἀσβέστιο καί εἶναι ἀπαραίτητη γιά τήν πήξη τοῦ αἵματος. Εἶναι γνωστή σάν ἀντικαρκινογόνα (πολλοί καρκινοπαθεῖς παρουσιάζουν ἔλλειψη βιταμίνης Κ).

Εἶναι λιποδιαλυτή βιταμίνη καί εἶναι ἀπαραίτητη γιά τήν πήξη τοῦ αἵματος. Σέ περίπτωση ἔλλειψῆς τῆς παρουσιάζεται αἱμορραγία.

Ὅπως ὅλες οἱ λιποδιαλυτές βιταμίνες, ἡ Κ καταστρέφεται ἀπὸ τήν ψύξη καί τὰ ταγγισμένα λίπη.

Ἡ μύτη πού αἱμορραγεῖ συχνά δείχνει ὅτι ὑπάρχει ἔλλειψη βιταμίνης Κ ἀπὸ τὸν ὄργανισμό.

Ἡ Κ βρίσκεται στό γάλα, στή σόγια, στό γιαούρτι, τήν ντομάτα, τὸ μέλι, τὸν κρόκκο αὐγοῦ, στό σπανάκι καί στά πράσινα φύλλα τῶν λαχανικῶν. Καταστρέφεται εὐκόλα μέ τὸ τηγάνισμα. Συμβουλευτεῖτε τὸν γιατρό σας γιά τὸ πόση βιταμίνη Κ χρειάζεστε προσωπικά.

Γιά τήν πίεση, Βιταμίνη Ρ

Στὴν πραγματικότητα, βιταμίνη Ρ εἶναι τὸ γενικό ὄνομα πού δίνεται σέ μιά ὁμάδα ὀχτώ οὐσιῶν πού ὀνομάζονται Bioflavonoids. Ἀπ' αὐτές οἱ πῖο δραστικές καί οἱ πῖο γνωστές εἶναι ἡ Ἑσπεριδίνη καί ἡ Ρουτίνη.

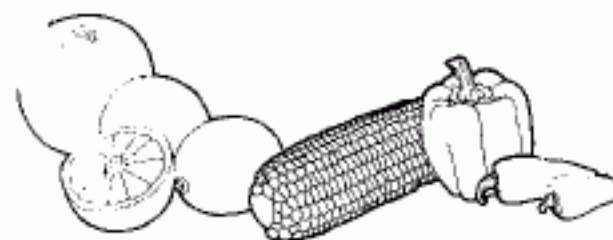
Δέν γνωρίζουμε πολλά γιά τήν Βιταμίνη Ρ ἀλλὰ ἐκεῖνο πού εἶναι βέβαιο εἶναι ὅτι ἐνισχύει τήν δράση τῆς βιταμίνης C καί τήν προστατεύει ἀπὸ τυχόν καταστροφή ἀπὸ τὸ ὀξύγονο. Αὐτές οἱ δύο βιταμίνες (C καί Ρ) βρίσκονται πάντοτε μαζί (Νά γιατί πρέπει νά παίρνομε τήν C ἀπὸ τήν τροφή μας καί ὄχι ἀπὸ τὸ φαρμακεῖο πού εἶναι παρασκευασμένη συνθετικά μόνη τῆς χωρὶς τήν Ρ).

Ἡ βιταμίνη Ρ ἔχει τῆς ιδιότητες τοῦ βακτηριδιοκτόνου, τονώνει τὸ σύστημα τῶν ἀρτηριῶν, προστατεύει τὸν ὄργανισμό ἀπὸ τήν ὑψηλή πίεση τοῦ αἵματος καί μειώνει τοὺς κινδύνους μιᾶς καρδιακῆς προσβολῆς. Σέ περιπτώσεις κίρρωσης τοῦ ἥπατος, ἐκζέματος, ψωρίασης καί γλαυκώματος, παρατηρεῖται πάντοτε ἔλλειψη βιταμίνης Ρ.

Στῆς ΗΠΑ πολλές ἀρρώστιες τῶν ματιῶν ἔχουν θεραπευθεῖ, ἀπὸ εἰδικούς, μέ τήν βιταμίνη αὐτή, σέ συνδυασμὸ μέ τήν Α.

Βρίσκεται στή φλούδα τῶν κιτροειδῶν καί εἰδικά στά λεμόνια καί στά πορτοκάλια. Τὰ σταφύλια, τὰ δαμάσκηνα, οἱ πράσινες πιπεριές περιέχουν αὐτή τήν βιταμίνη. Τὸ πόση ποσότητα χρειάζεται ὁ ὄργανισμός ἐξαρτᾶται ἀπὸ τί πάσχει.

Μιά κανονικὴ ποσότητα φρούτων, πάντως, κάθε μέρα μᾶς δίνει τήν ποσότητα τῆς Ρ πού χρειάζεται ὁ ὄργανισμός.



Βιταμίνη F, ή αντιοξειδωτική

Η βιταμίνη αυτή έχει ανακαλυφθεί πολύ πρόσφατα, γι' αυτό οι περισσότεροι (άκόμη και από τους γιατρούς) δεν την γνωρίζουν. Εκείνη ωστόσο βρίσκεται πάντα εκεί που υπάρχει και η βιταμίνη E (λάδι από λαχανικά, σπορέλαιο, δημητριακά, ηλιόσποροι, κολοκυθόσποροι, σπόροι καρπουζιών και πεπονιών) και προστατεύει την E από οξείδωση.

Η βιταμίνη F είναι περισσότερο γνωστή σαν τα πολυακόρεστα λιπο-όξέα *Λινολεϊκό Όξύ*, *Λινολενικό Όξύ* και *Αραχιδονικό Όξύ*.

Η έλλειψή της φαίνεται από τις δερματικές ανωμαλίες, καθώς και ανωμαλίες των μαλλιών που προκαλεί. Αυτό συμβαίνει γιατί η βιταμίνη αυτή τρέφει το δέρμα. Κατεβάζει την χοληστερίνη, και διατηρεί υγιή τα τοιχώματα των κυττάρων, τις μεμβράνες που καλύπτουν τα νεύρα, τον θυρεοειδή αδένα και τα νεφρά. Γιαυτό δεν πρέπει να αφαιρείται το λάδι από την διατροφή σας.

Η επεξεργασία του λαδιού και η υδρογόνωσή του καταστρέφουν τη βιταμίνη αυτή γιατί την αφαιρούν για να μη ταγγίσει το λάδι λόγω οξείδωσης είτε γιατί προσθέτουν στο λάδι συνθετικά αντιοξειδωτικά, τα όποια εμποδίζουν την απορρόφηση της K από τον οργανισμό μας.

Πειράματα έχουν δείξει ότι διατροφή που περιλαμβάνει παρθένο ελαιόλαδο με τα απαραίτητα λιπο-όξέα, προλαβαίνει ή θεραπεύει αλλεργίες, άσθμα και γαστρικά έλκη.

H3, ή βιταμίνη της Άσλάν

Η βιταμίνη H3 απομονώθηκε από την δόκτορα Άσλάν της Ρουμανίας. Είναι Αμινο-βενζοϊκό όξύ. Ελαττώνει την υπερένταση, ρυθμίζει την ομαλή λειτουργία του νευρικού

συστήματος, ανανεώνει τους ηλικιωμένους με την επίδραση που έχει στο καρδιαγγειακό σύστημα και στο μεταβολισμό τους. Καλύτερεύει την εμφάνιση του δέρματος, δίνει δύναμη, τονώνει τα μαλλιά και τις φλέβες. Πρέπει όμως να χορηγείται μόνον με την προτροπή του γιατρού. (Όταν δηλαδή εκείνος τό βρίσκει απαραίτητο).

Η «ώμή» Βιταμίνη U

Δεν έχει απομονωθεί χημικά, αλλά γνωρίζουμε ότι υπάρχει στο ώμο λάχανο και σε μεγάλες ποσότητες θεραπεύει τα έλκη. Βρίσκεται ακόμη στο σέλινο, τό ώμο γάλα, τά ώμα πράσινα λαχανικά και χόρτα, τόν ώμο κρόκκο αυγού. Καταστρέφεται τελείως με τό μαγείρεμα. Ούτε ίχνος της δεν βρίσκεται σε μαγειρεμένες τροφές.



Μυγοπαγίδα του 1870. Την έφτιαχναν από σύρμα ή γυαλί. Οι μύγες και τά κουνούπια έμπαιναν μέσα αλλά δεν μπορούσαν να βγούν έξω. Ο κύλινδρος κάτω ήταν καλυμένος με ένα ύφασμα βρεγμένο με ένα διάλυμα από νερό με ζάχαρη ή μελάσσα. Προκαλούσε τις μύγες και τά κουνούπια να καθίσουν επάνω και γυρνούσε σιγά-σιγά παγιδεύοντάς τις.

Πώς φαίνεται ή έλλειψη βιταμινών καί τί μπορούμε νά κάνουμε

Έκατομμύρια ανθρώπων υποφέρουν από έλλειψη βιταμινών πού μπορεί νά θεραπευτεί μέ τή σωστή διατροφή, λέει ένας διάσημος γιατρός τής Νέας Ύόρκης, ειδικός στά θέματα διατροφής, ο δρ. Χάρολντ Ρόζεμπεργκ.

Κι' αυτό γιατί ένώ σέ κάθε τροφή υπάρχουν κάποιες βιταμίνες, συχνά όμως δέν καλύπτουν τίς ανάγκες μας, μέ αποτέλεσμα νά έχουμε έλλειψη.

«Μπορεί νά χρειαστεί βδομάδες, μήνες ή καί χρόνια ακόμη γιά νά εκδηλωθεί ή υποβιταμίνωση. Καί από τήν στιγμή πού θά εμφανισθεί χρειάζονται μήνες παίρνοντας τίς κατάλληλες βιταμίνες γιά νά φύγει».

Ο δρ. Ρόζεμπεργκ δίνει όκτώ σημεία γιά νά μάθουμε ν' αναγνωρίζουμε τήν έλλειψη μιās βιταμίνης καί πώς νά επιτρέπουμε στόν οργανισμό μας νά τήν θεραπεύσει:

1) **Όταν σκάζουν καί ματώνουν οί άκρες του στόματος (των χειλιών) ένώ γελάτε ή φωνάζετε**, σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη βιταμινών τής οικογένειας Β. Θεραπεύεται τρώγοντας τροφές πλούσιες σέ Β (σταρένιο ψωμί, ρύζι άγυάλιστο, άμύγδαλα ώμά, κάστανα, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι...).

2) **Οί πόνοι στις κλειδώσεις, άν δέν όφείλονται σέ άρθρικά** φανερώνουν έλλειψη βιταμινών Β, C καί D πού είναι άπαραίτητες γιά τήν ένδυνάμωση των τριχοειδών άγγείων, των κοκκάλων καί των συνδέσμων των κοκκάλων (κλειδώσεων). Τρώτε κитροειδή (λεμόνια, κλπ.), λάχανο, κουνουπίδι, ντομάτες, πιπεριές – γιά D αυγά, γάλα, βούτυρο ήλιόσπορους.

3) **Η δυσκολία νά βλέπετε στό σκοτάδι** φανερώνει έλλειψη βιταμίνης Α. Αν χρειαστεί δηλαδή πολλή ώρα γιά

νά δείτε μέσα στό σκοτάδι μόλις βγήτε από ένα φωτισμένο μέρος. Χρειάζεστε υπερκατανάλωση βιταμίνης Α' (υπάρχει στά βερούκκα, βούτυρο, άβοκάντο, μαϊντανό, τυρί.

4) **Συχνά κρυολογήματα, βήχας, φτερνίσματα** – Είναι άπόδειξη ότι οί τρίχες τής μύτης σας δέν κάνουν καλά τήν δουλειά τους σάν φράκτης στά μικρόβια, από έλλειψη βιταμίνης Α. Αν όμως δέν έχετε τέτοια προβλήματα (ή άλλα προβλήματα του άναπνευστικού συστήματος) αλλά καπνίζετε πολύ, τότε πρέπει νά τρώτε τροφές πού περιέχουν άφθονες βιταμίνες Α καί C γιά ν' αύξησετε τήν άμυνα του οργανισμού σας.

5) **Αν ή γλώσσα σας έμφανίσει σπυριά, ή μπιμπικια ή αλλάξει χρώμα ή τήν νιώσετε σάν «τσαρούχι»** σημαίνει πώς πρέπει νά καταναλώσετε πολλές τροφές μέ βιταμίνη Β, γιατί σās λείπει.

6) **Αν τά ούλα σας ματώνουν** σημαίνει ότι υπάρχει ούλίτιδα ή πυόρροια (λόγω έλλειψης καθαριότητας των δοντιών), αλλά μπορεί καί νά σημαίνει έλλειψη βιταμίνης C. Τρώτε άφθονες πράσινες πιπεριές, πορτοκάλια καί βάζετε σ' όλες τίς τροφές άφθονο λεμόνι.

7) **Ξαφνική άλλαγή στά μάτια – κοκκινίλα ή πόνος** – φανερώνει έλλειψη βιταμίνης Β. Οπότε, είπαμε καί στό Νο 1 τί πρέπει νά τρώτε.

8) **Τέλος άν τά μαλλιά σας πέφτουν πάρα πολύ – πέρα δηλαδή από τό κανονικό καί τό δέρμα του τριχωτού τής κεφαλής είναι ξηρό** σημαίνει ότι λείπουν από τον οργανισμό σας βιταμίνες Α καί Β. Οπότε φροντίστε νά τρώτε άνάλογα...

Φυσικές ή συνθετικές;

Γιά νά ολοκληρωθεῖ τό θέμα τῶν βιταμινῶν δέν ἀρκεῖ νά ξέρετε σέ ποιές τροφές υπάρχουν, ἀλλά πρέπει νά μάθετε καί τί διαφορά ἔχουν ἀπό τίς χημικές. Γιατί υπάρχουν καί γιατροί πού ὅταν συνιστοῦν βιταμίνες ἐννοοῦν αὐτές πού υπάρχουν σέ μπουκαλάκια. Καί ἀκόμη ἐπειδῆ εἶναι βέβαιο ὅτι ὅσο θά μεγαλώνει τό ἐνδιαφέρον τῶν Ἑλλήνων γιά τή φυσική ζωή καί τήν υγεία χωρίς φάρμακα, πολλές ἐταιρεῖες θά μᾶς προσφέρουν «φυσικές βιταμίνες» σέ μπουκαλάκια. Νά, λοιπόν, ἕνας χρήσιμος ὁδηγός γιά νά γνωρίζετε, διαβάζοντας τίς ἐτικέτες τῶν βιταμινῶν σέ μπουκαλάκια, ἂν οἱ πηγές τους εἶναι φυσικές ἢ χημικές.

Βιταμίνη Α	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό ψαρέλαιο ἢ φύλλα λεμονιάς. Χημική ἂν τά συστατικά της εἶναι Ὀξικός Ἐστέρας ἢ Παλμιτικό ἼΑλας.
Βιταμίνες Β	Φυσικές ἂν ἔχουν γίνει ἀπό Μαγιά μύρας Χημικές ἂν ἡ πηγή δέν ἀναφέρεται.
Βιταμίνη Β1	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό Μαγιά μύρας ἢ ἀπό τό φλοιό τοῦ ρυζιοῦ. Χημική ἂν τά συστατικά της εἶναι Ὑδροχλωρική Θειαμίνη, Χλωριούχος Θειαμίνη ἢ Μονονιτρικό ἼΑλας Θειαμίνης.
Βιταμίνη Β2	Φυσική μόνο ὅταν ἔχει γίνει ἀπό Μαγιά μύρας ἢ φλοιό ρυζιοῦ.
Βιταμίνη Β6	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό τή Μαγιά μύρας ἢ τό φλοιό τοῦ ρυζιοῦ.

Βιταμίνη Β12	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό Μαγιά μύρας, Κοβαλαμίνη ἢ Κυανοκοβαλαμίνη.
Βιοτίνη	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό Μαγιά μύρας. Χημική ἂν ἀναφέρεται ὡς D-Βιοτίνη.
Χολίνη	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό σόγια ἢ Μαγιά μύρας. Χημική, ἂν ἀναφέρεται ὡς Choline Bitartrate.
Ἴνοσιτόλη	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό σόγια, Μαγιά μύρας καί Καλαμπόκι.
Φολικό Ὄξύ	Φυσικό μόνο ὅταν γίνεται ἀπό Μαγιά μύρας.
Νιασίνη	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό Μαγιά μύρας ἢ φλοιό ρυζιοῦ. Χημική ἂν δέν ἀναφέρεται ἡ πηγή
Παντοθενικό Ὄξύ	Φυσικό ὅταν ἔχει γίνει ἀπό Μαγιά μύρας. Χημικό ἂν ἀναφέρει ὡς συστατικό τό Παντοθενικό ἀσβέστιο.
Παρα-αμινοβενζοϊκό Ὄξύ	Φυσικό ἂν ἔχει γίνει ἀπό τή Μαγιά μύρας. Χημικό ἂν ἡ πηγή δέν ἀναφέρεται.
Βιταμίνη C	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό ἐσπεριδοειδή, ἀξερόλα καί πράσινες πιπεριές. Συνθετική ἂν δέν ἀναφέρεται ἡ πηγή της.
Βιταμίνη D	Φυσική ἂν ἔχει γίνει ἀπό ἰχθυέλαια. Χημική ἂν ἔχει γίνει ἀπό ἀκτινοβολημένη Ἐργοστερόλη ἢ Καλσιφερόλη.

Βιταμίνη E

Φυσική αν αναφέρεται ως πηγή: σπάρρι, D-Αλφα Τοκοφερόλη, φυτικά έλαια.

Χημική αν αναφέρεται ως πηγή: Όξικό Άλας, Άλφα Τοκοφερόλη (χωρίς D) ή Όξικό Άλας DL - Άλφα τοκοφερόλη.

Η πηγή της βιταμίνης E μπορεί να σας ξεγελάσει και να μή μπορείτε να διακρίνετε αν είναι χημική ή φυσική.

Βιταμίνη P

Φυσική αν έχει γίνει από Κιτρίνη, έσπεριδοειδή ή Ρουτίνη.



Διπλός μύλος του 19ου αιώνα για μπαχαρικά-καρυκεύματα.

Τά χρήσιμα Μέταλλα καί ΄Ιχνοστοιχειά

Τά μέταλλα καί ιχνοστοιχειά ήσαν γνωστά πολύ πριν ανακαλυφθούν οι βιταμίνες. Όταν όμως στις αρχές του αιώνα μας ανακαλύφθηκαν οι βιταμίνες τά έπεσκίασαν. Ωστόσο πολλοί ειδικοί θεωρούν τά μέταλλα πιά σπουδαία από τις βιταμίνες. Ο δρ. Τσάρλς Νόρθεν M.D., ένας από τούς πρώτους διαιτολόγους γιατρούς του αιώνα, είπε:

«Είναι γνωστό ότι οι βιταμίνες είναι απαραίτητες στον οργανισμό, αλλά είναι άχρηστες αν λείπουν τά μέταλλα. Αν λείπουν βιταμίνες τό σώμα μπορεί να χρησιμοποιήσει τά μέταλλα, αν όμως λείπουν τά μέταλλα δέν μπορεί να χρησιμοποιήσει τις βιταμίνες».

Ένα από τά πρώτα πράγματα πού μαθαίνουν όσοι ασχολούνται σοβαρά μέ τά θέματα διατροφής καί υγείας είναι τό φαινόμενο της μακροζωίας των Χούνζα καί των κατοίκων του Καυκάσου. Καί οι δύο φυλές είναι όρεινές. Καί οι δύο πίνουν νερό ιδιαίτερα πλούσιο σέ μέταλλα. Φαίνεται μάλιστα ότι τά μέταλλα παίζουν τόσο σπουδαίο ρόλο

στή ζωή μας, ώστε πολλοί έρευνητές υποστηρίζουν ότι τά γηρατιά μπορεί νά όφείλονται στην έλλειψη μετάλλων στό σώμα μας.

Όταν ό δρ. Ουέστον Α. Πράις από μιά έρευνη-μελέτη πού είχε κάνει σέ ύποανάπτυκτες φυλές, ανέλυσε στό έργαστήριό του τά δείγματα τών τροφών τους, πού είχε πάρει μαζί του, οί αναλύσεις αυτές έδειξαν ότι οί τροφές πού τρώγονται από τίς ύγιέστατες αυτές φυλές περιείχαν από 4 μέχρι 75 φορές περισσότερο μέταλλα από τίς τροφές πού τρώνε οί λιγότερο ύγιεις φυλές. Οί πλούσιες σέ μέταλλα τροφές αυτές προέρχονταν από τήν θάλασσα – φυτά και ψάρια – και από φυτά μεγαλωμένα σέ έδαφος πλούσιο σέ μέταλλα.

Υπάρχουν τρεις γενικοί τύποι μετάλλων: τά σπουδαιότερα, τά λιγότερο σπουδαία και τά τοξικά.

Τά σπουδαιότερα ή άπαραίτητα μέταλλα βρίσκονται σέ μεγάλες ποσότητες στόν όργανισμό μας.

Τά λιγότερο σπουδαία μέταλλα είναι και λιγότερο άπαραίτητα, και βρίσκονται σέ πολύ μικρές ποσότητες στόν όργανισμό μας γι' αυτό και όνομάζονται ίχνοστοιχεία.

Όσο γιά τά τοξικά μέταλλα είναι γνωστά σαν βαριά μέταλλα και δημιουργούν προβλήματα στην ύγεια μας, γι' αυτό πρέπει νά άποφεύγονται. Τά τοξικά μέταλλα είναι ό Μόλυβδος, ό Υδράργυρος, τό Κάδμιο.

Και πιθανώς όρισμένες φορές τό Άρσενικό και τό Άλουμίνιο, από τά όποια ό όργανισμός μας χρειάζεται ένα έλάχιστο ίχνος τους και ότι παραπάνω από ίχνος θεωρείται τοξικό.

Άς γνωρίσουμε λοιπόν ένα ένα τά μέταλλα, αρχίζοντας από τά πιό άπαραίτητα.

Άσβέστιο, τό πιό πολύτιμο

Όλοι ξέρουμε ότι ό όργανισμός μας χρειάζεται τό άσβέστιο και ότι είναι τό πιό πολύτιμο μέταλλο, ιδίως στην περίοδο τής ανάπτυξης, αλλά και ένα από τά πιό άπαραίτητα στοιχεία τής διατροφής μας σ' όλη τή ζωή. Πόσοι όμως γνωρίζουν ότι ή έλλειψη άσβεστίου είναι συχνά ή αίτια όξυθυμίας, νευρικότητας, έριστικότητας, νευρόπονων, πονοκεφάλων, άρθρικών, ύστερίας, άνησυχίας, άστατου ύπνου, νευρικής κατάπτωσης, δερματίτιδας, κόπωσης άύπνιας. Και ότι ή έλλειψη άσβεστίου από τίς τροφές τών παιδιών, γιά ένα μεγάλο διάστημα άναστέλλει τήν ανάπτυξη και κάνει εύθραυστα τά δόντια τους;

Κι όμως αυτό άκριβώς συμβαίνει. Και οί ρευματοπόνοι είναι στην πραγματικότητα ένα σύμπτωμα έλλειψης άσβεστίου από τόν όργανισμό, πού άναγκάζεται νά τό άπομυζά από τά κόκκαλα. Γιατί τά κόκκαλα παίζουν συχνά τό ρόλο του ρεζερβουάρ άσβεστίου γιά τό υπόλοιπο σώμα.

Όταν τό σώμα παίρνει άσβέστιο από τά κόκκαλα ή σπονδυλική στήλη είναι εκείνη πού προσβάλλεται πρώτη. Όταν αυτό συνεχισθεί γιά πολύ χρονικό διάστημα προκαλείται όστεοπόρωση ή όστεομαλάκυνση.

Τό άσβέστιο είναι ένα κύριο συστατικό τών όστών και τών δοντιών. Τονώνει τούς μύς και βοηθάει στην άνάρρωση του όργανισμού μετά από μιά άρρώστια. Ρυθμίζει τήν όμαλή καρδιακή λειτουργία. Θεωρείται παυσίπονο, και γι' αυτό ή έλλειψη του, πού είναι κοινή μεταξύ τών ηλικιωμένων, μπορεί νά είναι ή αίτια γιά τά «πονάκια» και τίς άλλες γεροντικές μικροανωμαλίες.

Οί γυναίκες λόγω του έμμήνου κύκλου έχουν περισσότερο εύθραυστα κόκκαλα από τούς άνδρες (τά έμμηνα «άδειάζουν» τό Άσβέστιο) γι' αυτό χρειάζονται έξτρα ποσότητα Άσβεστίου τίς ήμέρες αυτές καθώς και κατά τήν έμμηνόπαυση.

Τήν ποσότητα του Ἴσβεστίου στό αἷμα ρυθμίζει ὁ παραθυροειδής ἀδένας. Ἐάν αὐτός ὁ ἀδένας ἀρρωστήσει τότε ἡ ποσότητα του Ἴσβεστίου στό αἷμα κινδυνεύει νά φτάσει σέ μοιραία στάθμη γιά τόν ὄργανισμό. Οἱ νεφροπάθειες καί ἡ διάρροια μποροῦν ἐπίσης νά ἐμποδίσουν τήν ἀπορρόφηση καί ἀποθήκευση του Ἴσβεστίου.

Ἐάν τρῶμε ζωικά λίπη αὐτά τά ἄτιμα πηγαίνουν καί καλύπτουν τά τοιχώματα τῶν ἐντέρων ἐμποδίζοντας ἔτσι τήν ἀπορρόφηση του Ἴσβεστίου. Αὐτός εἶναι βέβαια ἕνας καλός λόγος ν' ἀποφεύγονται.

Ἐάν τό Ὄξαλικό ὄξύ, πού περιέχεται στό Σπανάκι, τή Σοκολάτα καί τό Κακάο ἔλθει σ' ἐπαφή μέ τό Ἴσβεστόιο, δημιουργοῦνται ἀδιάλυτα ἄλατα πού τό σῶμα δέν μπορεῖ νά ἀπορροφήσει καί ἔτσι πάει χαμένο τό Ἴσβεστόιο. (Αὐτό θά πεῖ ὅτι μπορεῖτε νά βάζετε λίγο τυρί στή σπανακόπιττα ἀλλά μόνο γιά τή γεύση. Μήν ὑπολογίσετε στό τυρί τῆς σπανακόπιττας γιά νά πάρετε τό ἀπαιτούμενο Ἴσβεστόιο).

Κάτι ἄλλο χρήσιμο εἶναι ὅτι γιά νά ἀπορροφηθεῖ τό Ἴσβεστόιο πρέπει νά ὑπάρχει καί Μαγνήσιο στό σῶμα. Καί μή ξεχνᾶτε ὅτι τό Ἴσβεστόιο πρέπει νά συνδυάζεται μέ πρωτεΐνες καί ὄχι μέ ὕδατάνθρακες.

Σᾶς θυμίζω τό παράδειγμα πού θά βρῆτε στό κεφάλαιο μέ τούς συνδυασμούς: Ἐάν πίνουμε γάλα τρώγοντας συγχρόνως μπισκότα ἢ κέικ τό Ἴσβεστόιο καταστρέφεται λόγω τῆς χημικῆς δράσης πού ὑφίσταται ἀπό τά ἄμυλα.

Φυσικά οἱ ἐνήλικοι πού δέν χρειάζονται πολύ Ἴσβεστόιο καί πού τό παίρνουν κι ἀπ' ἄλλοῦ, μποροῦν ἂν τούς ἀρέσει πολύ νά πίνουν γάλα μέ ψωμί...

Ἡ Σοκολάτα ὅμως καί τό κακάο πρέπει νά ἀποφεύγονται ἀπό ἐκείνους πού ἔχουν ἔλλειψη Ἴσβεστίου.

Καί καλό εἶναι νά μάθετε ὅτι τά συν-

θετικά λιπάσματα πού χρησιμοποιοῦνται στό κηπευτικά ἐλαττώνουν τό Ἴσβεστόιο πού περιέχεται σ' αὐτά.

Τό μαγείρεμα ἐπίσης καταστρέφει τό 25% τῆς περιεκτικότητας του Ἴσβεστίου.

Ἐπίσης πρέπει νά ποῦμε ὅτι ὅσοι καταφεύγουν στό ὑπνωτικά χάπια γιά νά ἠρεμήσουν καί νά κοιμηθοῦν παρουσιάζουν συνήθως ἔλλειψη διαφόρων μετάλλων, μέ πρῶτο τό Ἴσβεστόιο.

Ἄραγε οἱ ἄνθρωποι αὐτοί ξέρουν ὅτι τό Ἴσβεστόιο πού τούς λείπει βρίσκεται στό παλιᾶς μόδας ποτήρι μέ γάλα (ζεστό ὄχι βραστό) μέ μιά κουταλιά μέλι μέσα (εἶναι ὅ,τι πρέπει γιά νά κοιμηθεῖ κανεῖς). Ὅσοι τό ἔχουν δοκιμάσει τό βρίσκουν ἀποτελεσματικότερο – πῶς ἀποτελεσματικό ἀπό τά φάρμακα.

Πάντως πρέπει νά ξέρετε ὅτι οἱ ἐλλείψεις τῶν μετάλλων (ὅπως καί τῶν βιταμινῶν) δέν ἐξαφανίζονται μέσα σέ μιά μέρα. Πρέπει νά περάσουν δύο βδομάδες γιά νά φανεῖ κάποια βελτίωση.

Ἀπό τό Ἴσβεστόιο πού βρίσκεται στό σῶμα μας τό 98% βρίσκεται στό κόκκαλα καί τά δόντια. Περίπου 2% «κυκλοφορεῖ» στούς ἰστούς καί στό διάφορα ὑγρά τοῦ σώματος γιά τίς ἀναγκαῖες ἐνζυματικές λειτουργίες, ρυθμίζοντας τήν εἴσοδο τῶν ὑγρῶν μέσω τῶν τοιχωμάτων τῶν κυττάρων καί τῶν ἰσθῶν.

Τροφές πλούσιες σέ Ἴσβεστόιο εἶναι: ἀμύγδαλα, βερύκοκκα, φασόλια,

Οἱ Καλύτερες Πηγές Φυσικοῦ Ἴσβεστίου

(Καί πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Τυρί γραβιέρα	925
Τυρί Σένταρ	750
28 γρ. Μελάσσα	684
Σαρδέλλες	372
Τυρί ροκφόρ	315
Γάλα παστεριωμένο	291
Μαϊντανός	200
Σινάπι	183
Ρεβύθια	150
Φακές	130
Γκρέιπφρουτ	96
Σπανάκι	93
Μπάμιες	92
Μπρόκολα	88
Ἀντίδια, Κάρδαμο	81
Ἀμύγδαλα	67
Σταφίδες	62
Μαγιά μύρας	60
Φουντούκια	60
Πράσα, Σόγια	60
Φυστίκια ἀράπικα	59
Χουρμάδες	59
2 οὔγα	54
Δαμάσκηνα ξερά	51
Ἀγγινάρες	51
Κουάκερ, Φασόλια	50
Λάχανο	49
Μανταρίνια	49
Ραπανάκια	43
28 γρ. Σουσάμι	42
Γλυκοπατάτα	40
Φυστίκια Αἰγίνης	37
Καρότα	37
Σύκα, Γογγύλια	35
Γιαούρτι	34
Ψωμί πλήρες	33

ΠΟΣΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Ένηλικοι
800-1000 μίλιγκραμ

Έγκυες και μητέρες
πού θηλάζουν
1.200 μίλιγκραμ

βρέφη μέχρι 6 μηνών
360 μίλιγκραμ
6 μέχρι 12 μηνών
540-800 μιλγκρ
1 μέχρι 10 χρόνων
800 μιλγκρ
11 μέχρι 14 χρόνων
1.200 μιλγκρ

βουτυρόγαλο, κουνουπίδι, τυρί (κυρίως χωριάτικο και φέτα) αύγά, σύκα, φουντούκια, αντίδια, μαρούλι, γάλα (τό κασικίσιο έχει περισσότερο ασβέστιο), πορτοκάλια, σόγια, σπανάκι και γιαούρτι. Τό μουρουνέλαιο είναι επίσης πλούσιο σέ 'Ασβέστιο. 'Αλλά περισσότερες λεπτομέρειες θά σās πεϊ ό διπλανός πίνακας. 'Από τά βότανα, τό χαμομήλι, ό κόλιαντρος, τά πικροραδίκια καθώς και τά σταφύλια περιέχουν πολύ 'Ασβέστιο. 'Επίσης σχεδόν όλα τά πράσινα φύλλα περιέχουν 'Ασβέστιο.



Καθαρό μυαλό μέ Φώσφορο...

...πού δέν βρίσκεται μόνο στά ψάρια αλλά και στό τυρί, τό σάρι κι' άλλοϋ.

Ο Φώσφορος είναι τόσο άπαραίτητος για τούς πνευματικά εργαζόμενους αλλά και για νά διατηρεϊ τή διαύγεια του μυαλου τών μαθητών, ώστε όταν λείπει νά άρρωσταίνουμε. 'Αλλά δέν είναι σωστό ότι άρκεϊ νά φάμε μιά φορά τήν εβδομάδα ψάρια για νά έχουμε όση ποσότητα Φωσφόρου χρειάζεται ό οργανισμός μας.

Γνωρίζαμε βέβαια ότι πολλοί από τούς μεγαλύτερους διανοούμενους, συγγραφείς, και συνθέτες, πού έζησαν τούς προηγούμενους αιώνες, πέθαναν από φυματίωση, βρογχοπνευμονία και άλλες παραπλήσιες άρρώστιες. Και νομίζαμε ότι μπορεί νά τό όφειλαν στή φτώχεια τους και τις κακές συνθήκες τής ζωής τους. Νά όμως πού τώρα δυό γνωστοί 'Αμερικανοί γιατροί έξηγοϋν ότι οι άρρώστιες τους ήταν άποτέλεσμα τής έλλειψης φώσφορου από τή διατροφή τους!

Πραγματικά, σέ δυό μελέτες τους, πού παρουσίασαν τελευταία, ό δόκτωρ Ντέηβιντ Ρουμπίν και ό δόκτωρ Κάρλτον Φρέντερικς έξηγοϋν ότι ή μεγάλη πνευματική δραστηριότητα προκαλεϊ κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας Φωσφόρου. Γι' αυτό οι διανοούμενοι «πλήρωναν» τόσο ακριβά τήν έλλειψη μεγάλων ποσοτήτων Φωσφόρου από τή διατροφή τους.

Οι ίδιοι έξηγοϋν επίσης στις μελέτες τους, πώς όταν μάς λείπει Φώσφορος τά κόκκαλά μας γίνονται λιγότερο άνθεκτικά λόγω τής σχέσης του μέ τό ασβέστιο. Τά δυό αυτά στοιχεία πάνε μαζί. Και ότι μέ τήν έλλειψη Φωσφόρου συνδέονται και τά πρόωρα γηρατειά και ή παραγωγικότητα τών σέξ αδένων.

«Αυτό δέν σημαίνει ότι όλες αυτές οι καταστάσεις θά θεραπευθοϋν ως διά μαγείας, αν αρχίσουμε ξαφνικά νά παίρνουμε διάφορα χαπάκια μέ μεγάλες ποσότητες Φώσφορου. Κάτι τέτοιο θά ήταν επικίνδυνο, γιατί ό πολύς Φώσφορος είναι τοξικός».

Ωστε, λοιπόν, είναι τόσο βασικός ό ρόλος πού παιζει ό Φώσφορος στή διατροφή μας.

Μά, τότε, πρέπει νά μάθουμε αρκετά γι' αυτόν. Τί χρειάζεται στον οργανισμό μας και πού μπορούμε νά τόν βρίσκουμε σέ ποσότητα ίκανοποιητική.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΦΩΣΦΟΡΟΥ

(Και πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Κολοκυθάσποροι	1.100
Ήλιόσποροι	840
Σαρδέλες	580
Γραβιέρα	563
Συκώτι	537
Μαγιά μύρας	501
Τυρί σένταρ	478
Σολωμός, Φακές	380
Πίτουρα σταριού	364
Όστρακοειδή	360
Κουάκερ	360
Τυρί ροκφόρ	339
Ρεβύθια	330
Πουλερικά	290-320
Σιτάρι	319
Μπακαλιάρος	271
Γάλα παστεριωμ.	228
2 αυγά	205
Σόγια	191
Κριθάρι	190
Σίκαλη	185
Σουσάμι	173
Φασόλια	148
Καρύδια	145
Αμύγδαλο	144
Μοσχαρίσιο κρέας	134
Αρακάς	116
Μοϊντανός	100
Φουντούκια,	
Γκρέιπφρουτ	96
Καλαμπόκι	89
Κάστανα	88
28 γρ. Μελάσσα	84
Δαμάσκηνα ξερά	79
Ψωμί, κάρδαμο	76
Πατάτες	65

Ο Φώσφορος λοιπόν είναι ένα από τα πιο βασικά στοιχεία. Τό ίδιο βασικό μέ τό Ασβέστιο. Κι άλλωστε αποτελεί ένα τμήμα της αλυσίδας, πού ένώννει τό Ασβέστιο μέ τήν Βιταμίνη D. Σέ ένάμισι μέρος Φωσφόρου άπαιτείται ένα μέρος Ασβεστίου. Καί τήν ίσορροπία μεταξύ τους ρυθμίζει ή Βιταμίνη D.

Ας τό δοϋμε πιο συγκεκριμένα, και κυρίως μέ πολύ απλά λόγια, αλλά μέ βάση τίς πιο τελευταίες μελέτες και τών ειδικών γιατρών και διαιτολόγων τής Εύρώπης, τής Αμερικής αλλά και τής Ελλάδας.

Τί «δουλειές» κάνει ό Φώσφορος στον οργανισμό μας;

Πρώτα άπ' όλα τονώνει τό μυαλό και τό νευρικό σύστημα (άλλωστε τό μυαλό μας περιέχει 300mg σέ κάθε 100 γραμμάρια βάρους του).

Επίσης ό Φώσφορος βοηθάει στον μεταβολισμό τών λιπών και τών άμύλων (βοηθάει τήν Λεκιθίνη νά διαλύσει τά λιπη)· οϋδετεροποιεί τήν περιττή όξϋτητα, βοηθάει στην καλή λειτουργία τών άδενικών έκκρίσεων. Μέ δυό λόγια, είναι τό πιο δραστήριο στοιχείο και χρειάζεται σέ κάθε μεταβολική λειτουργία.

Ακόμη παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία τών ιστών τών πνευμόνων, γι' αυτό και έξακριβώνεται έλλειψη Φωσφόρου σέ όσους πάσχουν από φυματίωση.

Καί τί γίνεται όταν δέν παίρνει ό όργα-

νισμός μας άρκετό Φώσφορο από τίς τροφές; Ένα από τά συμπτώματα τής έλλειψής του είναι ή κακή μνήμη και ή δυσκολία νά συγκρατηθεί κάποιος αυτά πού μαθαίνει. Τό νευρικό σύστημα καταναλώνει πολύ Φώσφορο, και άν ή προμήθεια δέν είναι άρκετή τότε ή ικανότητα για μάθηση κατεβαίνει (γι' αυτό πολλές φορές συμβαίνει νά άποτυχαίνει ξαφνικά ένας καλός μαθητής).

Τά πρώτα συμπτώματα τής έλλειψης του Φώσφορου είναι: Κουραζόμαστε εύκολα μετά από μία πνευματική ή άλλη κοπιαστική εργασία. Οί μϋς μας παρουσιάζουν μικρή αντίδραση και οι ιστοί του σώματος δέν διορθώνονται εύκολα και γρήγορα μετά από κάποιο τραυματισμό του σώματός μας.

Τό 80% του Φωσφόρου, πού ύπάρχει στο σώμα μας, βρίσκεται στα κόκκαλα και στα δόντια. Τό άλλο 20% βρίσκεται στους μαλακούς ιστούς, στα όργανα και σέ κάθε κύτταρο.

Τώρα, πριν σās πώ από ποιές τροφές μπορούμε νά παίρνουμε τον Φώσφορο πού μάς χρειάζεται, πρέπει νά σās θυμίσω αυτό πού είπαμε πιο πάνω, για τή σχέση πού πρέπει νά έχει ή ποσότητα του Φωσφόρου μέ τήν ποσότητα του Ασβεστίου πού χρειαζόμαστε.

Γιατί, για παράδειγμα, τό κρέας είναι πολύ πλούσιο σέ Φώσφορο. Έτσι, άν τρώτε πολύ κρέας χρειαζόσαστε πολύ Ασβέστιο και Βιταμίνη D.

Χουρμάδες	63
Μπρόκολα	62
Γλυκοπατάτες	58
Αντίδια	54
Σινάπια,	
Σπαράγγια	50
Μπάμιες	41
Καρότα	36



ΠΟΣΟ ΦΩΣΦΟΡΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Οί ένήλικοι
800 μλγκρ

Τά παιδιά
μέχρι 10 χρόνων
400 μλγκρ

Οί έγκυες και
όσες θηλάζουν
χρειάζονται
1.000-1.200 μλγκρ

(Καί είναι αλήθεια ότι πολλές φυσικές τροφές περιέχουν περισσότερο Φώσφορο από 'Ασβέστιο). Τό σιτάρι μάλιστα, τό τυρί καί τό κουάκερ περιέχουν περισσότερο Φώσφορο από τό κρέας.

Πρέπει έδῶ νά προσθέσουμε στίς πληροφορίες τής διπλανής στήλης ότι τό γάλα περιέχει περισσότερο 'Ασβέστιο από Φώσφορο, γι' αυτό πρέπει νά κρατιέται μιά ισορροπία. Τό μέλι είναι εκείνο πού θά σ'α βοηθήσει νά κρατήσετε αυτή τήν ισορροπία, αν τρώτε καθημερινά όπου γίνεται, αντί ζάχαρης.

Πόσο χρήσιμο είναι τό Μαγνήσιο

'Ερχόμαστε τώρα στό Μαγνήσιο, πού είναι ένα άλλο απαραίτητο συστατικό τών κοκκάλων καί τών δοντιών. Βρίσκεται σέ πολλές φυσικές τροφές σάν ιχνοστοιχείο. 'Ενεργεί σάν καταλύτης, βοηθώντας τούς ύδατάνθρακες νά αφομοιωθοῦν. Είναι απαραίτητο γιά τήν υγεία τών ἐπινεφριδίων.

ΠΟΣΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Οί ενήλικοι
300-400 μλγκρ

Τό παιδιό
20 μλγκρ

Τό Μαγνήσιο, ὅπως καί τό 'Ασβέστιο, ἀποθηκεύεται στά κόκκαλα καί παίζει ένα ἐνεργό ρόλο στά κύτταρα τοῦ σώματος. Τό σῶμα μας περιέχει 25 γρ. Μαγνήσιου καί τό μισό ἀπ' αυτό βρίσκεται στά κόκκαλα. Τό άλλο μισό βρίσκεται στά κύτταρα τών μυῶν καί τοῦ συκωτιοῦ.

Στά κύτταρα, ἐνεργοποιεῖ τά ἐνζυμα

πού ἀπελευθερώνουν τήν ἐνέργεια ἀπό τήν ζάχαρη τοῦ αἵματος.

Εἶναι ἀπαραίτητο ἀκόμη μέσα στό κύτταρο γιά τήν σύνθεση τής πρωτεΐνης. Παίρνει μέρος στήν ἐργασία τών μυῶν καί τών νεύρων καί στήν ρύθμιση τής θερμοκρασίας τοῦ σώματος.

'Η ἀφομοίωση τοῦ Μαγνήσιου ἀπό τόν ὀργανισμό μας ἐξαρτᾶται ἀπό τήν ποσότητα τοῦ 'Ασβεστίου, τής Πρωτεΐνης, τοῦ Φωσφόρου καί τής Βιταμίνης D στήν διατροφή μας.

Βρίσκεται σέ τόσο πολλές τροφές ὡστε σπάνια, παρατηρεῖται ἔλλειψή του.

'Η βιομηχανική ἐπεξεργασία ὁμως τών τροφῶν καταστρέφει μέρος τοῦ Μαγνήσιου. Τά ραφινάρισμα λάδια καί δημητριακά ἔχουν χάσει ὅλο τους, σχεδόν, τό Μαγνήσιο.

Οί ἄνθρωποι πού ὑποφέρουν ἀπό τήν ἔλλειψή του είναι ἐκεῖνοι πού δέν τρώνε καθόλου δημητριακά καί πολύ λίγα λαχανικά.

Σημάδια τής ἔλλειψής του είναι ἡ νευρικότητα, δυσκοιλιότητα, ἀϋπνία, ὑπερβολική εὐαισθησία στό κρύο καί τή ζέστη, μεγάλη ὀξύτητα τοῦ αἵματος, παχυσαρκία, χάσιμο τών μαλλιῶν, ἀνωμαλίες τής λειτουργίας τών νεφρῶν καί διαστολή τών αἰμοφόρων ἀγγείων.

'Εχει ἐπίσης βρεθεῖ ότι τό 'Ασβέστιο δέν ἀπορροφᾶται ὅταν ὁ ὀργανισμός μας ἔχει ἔλλειψη Μαγνησίου.

Οί ἐιδικοί λένε ότι, τό σῶμα μας χρειά-

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ

(Καί πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια τροφίμων)

'Ηλιόσποροι	350
Σαλιγκάρια	250
Φουντούκια	185
Φυστίκια	175
Φυστίκια Αἰγίνης	157
Ρύζι	120
Σιτάρι	96
'Αμύγδαλα	77
Γκρέιπφρουτ	72
Σίκαλη	72
Μανιτάρια	68
2 κουταλιές μύρας	66
Χουρμάδες	58
Σπανάκι	57
Κριθάρι	55
Σουσάμι	54
Σαρδέλλες	53
Φουντούκια	52
Μισό ἄβυκάντο	
Τυριά, Φυστίκια	45
Καρόδα	44
Κάστανα	42
Σταφίδες	35
Σινάπια	27
Παντζάρια	25
Καρότα, πατάτες	23
Γαρίδες	42
Μοσχάρι, Δαμάσκηνα	40
Μαῦρο Ψωμί	38
30 γρ. καρόδια	30
'Αρακάς, Σταφίδες	35
Αστακός, Καθαύρι	34
Μιά μπανάνα, Χήνα	33
1 ποτήρι Γάλα	33

ΠΟΣΟ ΚΑΛΙΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Επειδή υπάρχει
άφθονο Κάλιο
σέ πάρα πολλές
τροφές ο FAO
δέν συνιστά
μίνιμουμ ή μάξιμουμ
ποσότητες
Πάντως 100-300
μίλιγκραμ είναι αρκετά)

ζεται 300 μέχρι 400 μίλιγκραμ Μαγνήσιου τήν ημέρα οί ενήλικες και 20 μιλγκρτά παιδιά:

Πόσο περιέχουν οί τροφές; Δήτε στόν πλαινό κατάλογο, όπου οί αριθμοί πλάι σέ κάθε τροφή άφοροϋν τήν ποσότητα σέ μίλιγκραμ, πού περιέχεται σέ 100 γραμμάρια τής τροφής, (έκτός όπου σημειώνω άριστερά, άλλες ποσότητες).

Τό Κάλιο, άπαραίτητο για σπόρτσμεν και ήλικιωμένους

Τό Κάλιο είναι αυτό πού βοηθάει νά σταλεϊ τό όξυγόνο σ' όλο τό σώμα. Είναι επίσης άπαραίτητο για τούς μϋς, τήν καρδιά, για τήν καλή λειτουργία τών νεφρών και διατηρεϊ τά κόκκαλα σέ καλή κατάσταση. Γι' αυτό τό Κάλιο είναι τό πιό άπαραίτητο μέταλλο για τούς σπόρτσμεν και για τούς ήλικιωμένους.

Οί άθλητές και γενικά όλοι όσοι άσχολοϋνται μέ τά σπόρ χρειάζονται αυτό τό μέταλλο, για νά αύξηθεϊ ή εύλυγισία τών μϋων τους και γενικά νά τούς δώσει περισσότερη δύναμη, άντοχή.

Οί ήλικιωμένοι χρειάζονται πολύ περισσότερο Κάλιο για τήν άνάπλαση τών γερασμένων τους ιστών και μϋων.

Ακόμη, αυτό τό μεταλλικό άλάτι ρυθμιζει τήν ποσότητα του Άσβεστίου πού δέν άφομοιώνεται σέ άναλογία μ' εκείνη πού καταναλώνεται. Έχει επίσης σχέση μέ τήν ισορροπία του Νατρίου στό σώμα.

Πώς μās προειδοποιεϊ ό οργανισμος μας όταν έχουμε έλλειψη Καλίου;

Νά τί λένε οί γιατροί πού έρεϋνησαν τό θέμα:

Πέφτουν τά μαλλιά, χαλοϋν εύκολα τά δόντια, παρουσιάζεται άδυναμία στήν άνάπλαση δερματικων ιστων, συχνό συνάχωμα, συχνή δυσκοιλιοτητα, έξασθενηση τής διαϋγειας του έγκεφαλου, άτονία τών μϋων, πόνοι στις κλειδώσεις και κράμπες, τά νύχια σπάζουν εύκολα.

Μέ τό μαγειρευμα τά παντζάρια, τό καλαμπόκι και οί ντομάτες χάνουν τό 50% του Καλίου πού περιέχουν. Τά σπαράγγια, τό λάχανο, τό κουνουπίδι, τά μπιζέλια, τά φασολάκια τό 60%. Τά καρότα, κρεμμύδια, κολοκυθάκια, γογγύλια τό 70%.

Για νά είστε βέβαιοι ότι παίρνετε τήν άπαιτούμενη ποσότητα Καλίου πού χρειάζεται ό οργανισμός σας τρώτε: Λάχανο, κουνουπίδι, σέλινο, αντίδια, παντζάρια, λεμόνια, φακές, μαρούλι, κρεμμύδια πορτοκάλια, σταφίδες, καρότα, μήλα.

Ίχνη Καλίου επίσης βρίσκονται στό καραγκινάν, στά φύλλα καρότου, χαμομήλι, άγριοραδίκι, μάραθο, μαϊντανό, δυόσμο, καστανόφυλλα.

Τό ψάρι, τό κρέας, τό γάλα και τά αυγά περιέχουν επίσης Κάλιο.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΚΑΛΙΟΥ

(Και πόσα μίλιγκραμ
περιέχονται σέ
100 γραμμάρια)

Φύκια	5.200-12.000
28 γρ. Μελάσσα	2.927
Σόγια	1.700
θαλασσινό άλάτι	1.000
Μαϊντανός	1.000
Ήλιόσποροι	920
Γκρέιπφρούτ	810
Ρεβύθια	787
Σταφίδες	763
Δαμάσκηνα ξερά	694
Χουρμάδες	648
Σαρδέλλες	636
Κάρδαμο	606
Άβοκάντο	604
Καρπούζι	600
Φακές	590
Μαγιά μϋρος	541
Πατάτες μέ φλούδα	503
Κάστανα, Σικώτι	453
Πουλερικά	430-440
Φασόλια	416
Μπακαλιάρος	407
Ρύζι	399
Γάλα, Μπανάνες	370
Κρέας μασχαρίσια	370
Κρέας βοδινό	370
Σουσάμι	350
Φρίσσες	350
Λαχανικά	280-340
Πίτουρα σταριού	320
Αρακάς	316
Πράσα	278
Φυστίκια Αίγινης	278
Πεπόνι	251
Ντομάτες	244

Μας φθάνει ένα γραμμάριο άλατι

Γνωρίζετε ότι τό πολύ άλάτι στίς τροφές προδιαθέτει τό στομάχι μας γιά έλκος; "Οτι ό κατάρρους (όταν δηλαδή αρχίζει νά στάζει ή μύτη καί δέν λέει νά σταματήσει) είναι ένα σίγουρο σημάδι πώς ό οργανισμός μας είναι γεμάτος άλάτι; Τό άλάτι (Χλωριούχο Νάτριο) όδηγεϊ στήν παχυσαρκία, αλλά βέβαια είναι διαφορετικό από τό μέταλλο Νάτριο, πού περιέχει ό οργανισμός μας. "Ακόμη, πρέπει νά ξέρετε ότι τό πολύ Νάτριο, όπως καί ή έλλειψη του, χαλάει τήν ίσορροπία του οργανισμού. Σπάνια όμως παρατηρείται έλλειψη του, γιατί υπάρχει φυσικό στίς τροφές μας. Τό πολύ άλάτι στό φαγητό αύξάνει τήν πίεση του αίματος.

Τό Νάτριο είναι τό πίο παρεξηγημένο μέταλλο, πού υπάρχει στό σώμα μας καί σέ πολλές τροφές. Γιατί οί περισσότεροι άνθρωποι τό συγχέουν μέ τό Χλωριούχο Νάτριο, (τό κοινό όρυκτό άλάτι), πού πραγματικά ή θέση του είναι στό μαυροπίνακα. Καί γιατί όταν οί ειδικοί μιλάνε γιά τούς κινδύνους πού κρύβει τό άλάτι γιά τήν υγεία μας, έννοούν, βέβαια, τό Χλωριούχο Νάτριο.

"Αντίθετα, τό μέταλλο Νάτριο είναι άπαραίτητο συστατικό τών γαστρικών υγρών καί βρίσκεται σέ όλα τά υγρά του σώματός μας.

Τό Νάτριο κρατάει υγιείς τούς λεμφαδένες, έλαττώνει τήν πήξη του αίματος καθώς καί τά όξέα από τό σώμα. Συντελεί στήν καλή υγεία τής κύστης, τών νεφρών καί του νευρικού συστήματος.

"Αν στόν οργανισμό μας υπάρχει έλλειψη Καλίου τότε θά υπάρχει καί έλλειψη Νατρίου. Κάτι δηλαδή πού φανερώ-



"Η ζωή στή σκιά μιας άλατιέρας άργά ή γρήγορα πληρώνεται.

νεται από κράμπες πού παθαίνουν εύκολα οι μύς καθώς και από ανωμαλίες στη λειτουργία των νεφρών και της κύστης. Επίσης όταν ο οργανισμός μας έχει έλλειψη Νατρίου άργουιν νά κλείσουν οι μικροπληγές.

Τό κακό είναι ότι ή μεγαλύτερη πηγή Νατρίου είναι τό γνωστό μας σάν μαγειρικό άλάτι. Κι αυτό τό άτιμο έπειδή οι βιομηχανίες τό χρησιμοποιούν πολύ σάν συντηρητικό των τροφίμων, βρίσκεται παντού, σέ τεράστιες ποσότητες. Έτσι καταναλώνουμε τόσο πολύ, ώστε νά γίνεται, σιγά-σιγά από άνεπιθύμητο μέχρι έγκληματικό γιά τήν υγεία μας.

Άνεπιθύμητο γιατί κάθε γραμμάριο άλατιού δεσμεύει 70 γραμμάρια νερού στους ιστούς του σώματος. Αυτό λογικά οδηγεί σέ παχυσαρκία. (Οι παχύσαρκοι λοιπόν άς έγκαταλείψουν τά άλμυρά).

Και έγκληματικό γιατί τό πολύ άλάτι αύξάνει τήν έκκριση του Ύδροχλωρικού όξεος στό στομάχι και τό προδιαθέτει γιά έλκη. Πολλά επίσης προβλήματα στα αυτιά έχουν σάν αίτια τόν κατάρρου και τό πολύ άλάτι.

Άφήστε πού τό άλάτι, δηλαδή τό Χλωριούχο Νάτριο κατακρατείται από τούς ιστούς και τούς έμποδίζει νά απορροφούν τό άσβέστιο...

ΠΟΣΟ ΝΑΤΡΙΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Οι γιατροί και οι διατολόγοι διαφωνούν μεταξύ τους. Η επικρατέστερη όμως άποψη είναι ότι άρκοιν 300 μλγκρ (όσο υπάρχει σέ ένα γραμμάριο άλατιού)

Οι ιατρικές στατιστικές λένε ότι ή Δανία (πού καταναλώνει τά πιό άλμυρά ψάρια πού υπάρχουν) έχει και τό πιό ύψηλό ποσοστό καρκίνου στην Εύρώπη. Η Γερμανία πάλι έχει τό πιό άλμυρό κρέας γι' αυτό και είναι πρώτη στις καρδιοπάθειες.

Άς περιοριστούμε όμως στό Νάτριο πού έχει ανάγκη τό σώμα μας. Κι άς μάθουμε πόσο άπαραίτητο είναι, μετά από μία κοπιαστική εργασία σέ μεγάλη θερμοκρασία.

Γιατί μία ποσότητά του χάνεται από τό σώμα μέ τήν έφίδρωση και μέ τήν ούρηση. Ένώ όμως τό Νάτριο πού φεύγει μέ τήν ούρηση ρυθμίζεται από τά νεφρά, ή ποσότητα πού χάνεται μέ τήν έφίδρωση, δέν έλέγχεται (ας πούμε, «αυτεπάγγελτα») και γι' αυτό πρέπει νά φροντίζουμε μόνοι μας νά αναπληρώνονται οι ποσότητες πού χάνονται. Φυσικά μέ τις κατάλληλες τροφές.

Έπειδή όμως, όπως είπαμε, τό πολύ είναι κακό γιά τόν οργανισμό, στόν πλαϊνό κατάλογο αναφέρουμε όχι μόνο τις καλές πηγές Νατρίου, στις όποιες μπορούμε νά βασιζόμαστε αλλά και τις 3 χειρότερες, γιά σύγκριση περιεχομένου.

Τά νούμερα άφορούν τό περιεχόμενο Νάτριο μετρημένο σέ μίλιγκραμ γιά κάθε 100 γραμμάρια τροφίμου.

Γιά τό πόσο Νάτριο είναι άπαραίτητο στόν οργανισμό μας δέν συμφωνούν όλοι οι ειδικοί. Πάντως ή επικρατέστερη άποψη είναι ότι ένα γραμμάριο άλατιού τήν ήμέρα είναι άρκετό. Κι άφοϋ ένα γραμμάριο θαλασσινού άλατιού περιέχει 300 μίλιγκραμ Νατρίου (πού είναι τό ένα έκατοστό του 30.000) άρα τόσο πρέπει, πραγματικά νά μας χρειάζεται.

Μόνο πού όλοι καταναλώνουμε πολύ περισσότερο. Κάντε ένα λογαριασμό και θά δήτε πού βρίσκονται τά άλατα πού μαζεύονται στις κλειδώσεις, όσο περνούν τά χρόνια....

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΝΑΤΡΙΟΥ

(Και πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Άλάτι	39.000
Θαλασσινό άλάτι	30.000
Φύκια	4.000
Τυράκια σέ σελοφάν	1.200
βούτυρο άλατισμ.	772
Τυρί γραβιέρα	710
Έλιές άλατισμ.	640
Σαρδέλες παστές	564
Ρύζι	374
Τυρί φέτα	290
40 γρ. Σουσάμι	182
Ψωμί πλήρες	175
Σέλινο	126
2 αυγά	122
Γάλα	120
Συκώτι	118
Μπακαλιάρας	110
28 γρ. Μελάσσα	96
Στρείδια	94
Κρέας μοσχαρίσιο	82
Κρέας άρνίσιο	70
Γαλοπούλα	62
Ραπανάκια	59
Άμύδαλα	56
Σπανάκι, Ψάρι	50
Κρέας χοιρινό	49
Καρότα	47
Παντζόρια	43
Μπιζέλια	35
Μαγιά μύρος	35
Σινάπι	32
Ήλιόσποροι	30
Άγγινάρες, Φακές	30
Σταφίδες	27
Ρεβύθια	26
Μαϊντανός	25

Πώς να μη μας λείψει ο Σίδηρος

Ο Σίδηρος είναι ένα από τα πιο βασικά μέταλλα, που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργεί ομαλά. Κι όταν μας λείπει το πρώτο σύμπτωμα είναι η Αναιμία.

Ωστόσο, είναι πολύ εύκολο να μη βρεθούμε στην κατάσταση να ζητάμε χάπια από τον γιατρό μας, αλλά να προλάβουμε την έλλειψη με τη σωστή διατροφή.

Ο κατάλογος των τροφών που θα βρήτε εδώ είναι πολύ κατατοπιστικός.

Είναι αλήθεια ότι ο Σίδηρος που περιέχει το σώμα μας δεν είναι αρκετός για να φτιάξουμε ούτε μία μικρή... σιδερόβεργα. Κι όμως, αν μας λείπει έστω και λίγο από τον Σίδηρο που χρειάζεται ο οργανισμός μας θα έχουμε τόση κατάπτωση ψυχική και σωματική, από την αναιμία που θα προκληθεί, ώστε να μη διορθώνεται η κατάσταση ούτε αν καταπιούμε 10 μεγάλες... ταβανόπροκες.

Και μπορεί αυτό να σας φαίνεται άστειο, όταν όμως βρεθεί κανείς στη δυσάρεστη θέση να παρουσιάζει έλλειψη Σιδήρου, ή άλλων μετάλλων και βιταμινών, την πληρώνει, σίγουρα, τόσο ακριβά, που δεν είναι καθόλου άστειο!

Πολύ περισσότερο, γιατί όταν λείπουν από τον οργανισμό μας οι απαραίτητες ποσότητες μεταλλικών στοιχείων δεν μπορούν να απορροφηθούν ούτε οι βιταμίνες.

Ο Σίδηρος είναι συστατικό της αιμοσφαιρίνης και μεταφέρει το οξυγόνο μέσω του αίματος από τους πνεύμονες σε όλο το σώμα. Φιλτράρει και εμπλουτίζει το αίμα. Τονώνει την δύναμη της ζωής μέσα μας. Οι γονάδες, οι οποίες παράγουν τα σέξ κύτταρα χρειάζονται μία συνεχή

προμήθεια Σιδήρου για να λειτουργήσουν σωστά. Ακόμη ο Σίδηρος δυναμώνει την λειτουργία της παρεγκεφαλίδας. Και γενικά όλα τα ζωτικά όργανα (πάγκρεας, νεφρά κ.λπ.) ωφελούνται από τη σωστή δόση Σιδήρου. (Ο Σίδηρος αποθηκεύεται στο συκώτι).

Δυσκολία στην αναπνοή, άτονία του δέρματος.

Η αίσθηση ότι αισθάνεστε να κρυώνετε ενώ στην πραγματικότητα η ατμόσφαιρα γύρω σας είναι ζεστή, αδυναμία.

Φτωχή όραση και μνήμη (διότι το μυαλό δεν εργάζεται κανονικά αν δεν υπάρχει επάρκεια Σιδήρου).

Μερικές ανωμαλίες στους ρυθμούς της καρδιάς οφείλονται κι αυτές σε έλλειψη Σιδήρου.

Ένα άλλο σύμπτωμα είναι οι πληγές που δεν κλείνουν γρήγορα.

Επίσης πολλά συμπτώματα, που τα νομίζουμε σαν σημάδια γηρατειών, οφείλονται στην έλλειψη Σιδήρου.

Οι ειδικοί επιστήμονες συμφωνούν ότι το σώμα μας χρειάζεται 12 μιλιγκραμ Σιδήρου καθημερινά. Αλλά οι γυναίκες και οι αθλητές έχουν ανάγκη από 15 μιλιγκραμ Σιδήρου την ημέρα, για να μην παρουσιάζουν αναιμία.

Τό κακό είναι πως πρέπει, είτε τό



ΠΟΣΟ ΣΙΔΗΡΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Οι ενήλικοι
10-18 μιλγκρ

(Οι γυναίκες
κι οι αθλητές
15-18 μιλγκρ)

Οι έφηβοι και ειδικά
τα κορίτσια που αρχίζουν
να έχουν έμμηνη ρύση
χρειάζονται
περισσότερο
δηλ. 18 μιλγκραμ

Τα παιδιά
10 μιλγκρ

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ

(Καί πόσα μιλιγκραμ περιέχονται σέ 100 γραμμάρια)

Συκώτι, χοιρινό	29,1
Σαρδέλλες	25
Μαϊντανός	20
28 γρ. Μελάσσα	16,1
Συκώτι μοσχάριου	14,2
Στρείδια	13,5
Καλοκυθόσποροι	11
Συκώτι πουλερ.	8,5
Πίτουρα σταριού	4-12
Φακές ένα πιάτο	10,5
Ήλιόσποροι	7,1
Νεφρά βοδινά	7,1
Μαγιά μπύρας (3 κουταλιές)	7
Ρεβύθια	6,9
Ελιές	6,2
Πάπια	5,8
Μαλτόζη	4
Δαμάσκηνα	3,9
Γαλοπούλα	3,8
Σταφίδες	3,5
Κουάκερ	3,5
Μοσχάριου κρέας	3,4
Χουρμάδες, Σινάπι, Ξερά σύκα	3,0
Στάρι, Φασόλια	2,7
Φινόκιο	2,7
Σόγια	2,5
Γκρέιπφρουτ	2,4
2 αυγά	2,3
Σπανάκι	2,2
Φυστίκια, Πράσα κριθάρι	2,0

θυμόμαστε, είτε όχι, να παίρνουμε καθημερινά μέ τις τροφές όσο μās χρειάζεται. Γιατί τό σώμα μας μπορεί νά χρησιμοποιήσει ξαφνικά όλο τόν Σίδηρο έξαιτίας μιās πληγής ή μιās έντονης έφίδρωσης.

Όσο για τήν περίπτωση νά προμηθευόμαστε μέ τις τροφές περισσότερο απ' όσο χρειαζόμαστε, μή σās άπασχολεί. Ο Σίδηρος άπορροφάται μέσω τών βλεννογόνων κυττάρων του μικρού έντέρου και άποβάλλεται αν δέν χρειάζεται από τό σώμα.

Πρέπει ακόμη νά ποιμε ότι όλοι οι μεγάλοι διαιτολόγοι συνιστούν ν' άποφεύγουμε τόν Σίδηρο σέ μορφή χαπιών, γιατί συχνά προκαλεί δυσκοιλιότητα. Προτιμήστε νά καλύπτετε τις άνάγκες σας σέ Σίδηρο από τήν τροφή σας και τά βότανα. Οι καλύτερες πηγές Σιδήρου αναφέρονται στον πλαινό πίνακα (οι ποσότητες πού αναφέρω είναι σέ μιλιγκραμς και άφορούν 100 γραμμάρια κάθε φαγώσιμου – έκτός όπου αναφέρεται άλλο μέτρο, όπως στή μαγιά μπύρας):

Άκόμα από 2 μιλιγκράμ μέχρι 1 στά 100 γραμμάρια περιέχουν:

τά άμύγδαλα,
ό ώμός άρακάς,
τά άντίδια,
τό άρνίσιο κρέας,
τά μανιτάρια,
τά ραπανάκια,

τά τυριά φέτα, σένταρ,
γραβιέρα,
τό κάρδαμο,
τά κατόπουλα,
τό άγγούρι,
οι γαρίδες,
οι πατάτες.

Τό Ίώδιο και τό μυαλό μας

Τό ανθρώπινο σώμα έχει άνάγκη από μιá ελάχιστη ποσότητα Ίωδίου κάθε μέρα. Αν, όμως, στερηθεί αυτή τήν ποσότητα, ή έλλειψη της προκαλεί προβλήματα υγείας. Τό Ίώδιο, βλέπετε, είναι ένα από τά πιό χρήσιμα μεταλλικά στοιχεία – ιδιαίτερα για τούς μαθητές και τούς άνθρώπους πού κουράζονται πνευματικά.

Έχουν γραφτεί και άκουστεί κατά καιρούς τόσο αντιφατικά πράγματα για τό Ίώδιο, ώστε 99 στους 100 κοινούς καταναλωτές νομίζουν ότι είναι:

- Κάτι πού βάζουμε στά μικροτραύματα
- Κάτι πού υπάρχει στή θάλασσα
- Κάτι πού τόχουν τ' άλάτια
- Κάτι πού αν λείπει παθαίνουμε βρογχοκήλη

Στήν πραγματικότητα τό Ίώδιο είναι ένα χρησιμότατο μεταλλικό στοιχείο, πού παίρνουμε από τις τροφές και έπηρεάζει τή λειτουργία του θυρεοειδούς και άλλων αδένων.

Οι πιό ένδιαφέρουσες λεπτομέρειες πού βρήκα στις 100 περίπου έπιστημονικές μελέτες (ξένες και έλληνικές) πού έψαξα λένε ότι:

Πειράματα έχουν άποδείξει ότι ή σωστή ποσότητα Ίωδίου είναι άπαραίτητη για τούς μαθητές-φοιτητές και άτομα πού κουράζονται πνευματικά.

Σέ πολλές περιοχές της Εύρώπης και της Άμερικής έχει παρατηρηθεί έλλει-



**ΠΟΣΟ ΙΩΔΙΟ
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
σέ μιλιγκραμ**

Με μ. ο μηνών	35
6 μέχρι 12 μηνών	45
1-3 χρόνων	60
4-6	80
7-10	110
11-14 άνδρες	130
γυναίκες	115
15-18 άνδρες	150
άνδρες	150
γυναίκες	115
19-22 άνδρες	140
γυναίκες	100
23-50 άνδρες	130
γυναίκες	100
50 και πάνω άνδρες	110
γυναίκες	80
Εγκυες	125
Θηλάζουσες	150



Θήκη για σπάγγο.
Ήταν απαραίτητη σε
κάθε κουζίνα του
1900. Μ' αυτόν τόν
σπάγγο έδεναν τό
ψητό αλλά και οποιο-
δήποτε δέμα.

ψη Ιωδίου και όφείλεται στό έδαφος και στό πόσιμο νερό τών περιοχών αυτών. Γι' αυτό ακόμη και τά λαχανικά πού φυτρώνουν σ' αυτές τίς περιοχές δέν περιέχουν αρκετό Ιώδιο, και οί κάτοικοί τους κινδυνεύουν από βρογχοκήλη.

Αυτό μέ πολύ άπλά λόγια θά πεί πώς όταν τό Ιώδιο τών τροφών δέν είναι αρκετό ό θυρεοειδής μας αδένας αναγκάζεται νά δουλέψει υπερωρίες, μέ αποτέλεσμα νά «*υπερπλαστεί*».

Αυτό λέγεται «*Ιωδοπενική μή τοξική βρογχοκήλη*». Δηλαδή βρογχοκήλη από φτώχεια Ιωδίου. Κι όταν προσβάλει περισσότερους από 10 στούς 100 κατοίκους μιάς περιοχής ονομάζεται ένδημική.

Στή χώρα μας υπάρχουν πολλές περιοχές ένδημικής βρογχοκήλης. Είναι ολόκληρη ή Δυτική Ελλάδα και κυρίως ή όροσειρά τής Πίνδου, ό Όλυμπος, ή Δυτική Θεσσαλία, ή Εύρυτανία, ή Δωρίδα, ή Βόρεια Εύβοια και τά όρεινά τής Κρήτης.

Και τό πρόβλημα δέν είναι μόνο στή Βρογχοκήλη. Άλλά υπάρχουν ένδειξεις ότι ή έλλειψη Ιωδίου στήν έμβρυική ζωή έλαττώνει τή νοημοσύνη τών νεογνών. Ένώ όταν ή έλλειψη είναι ακόμη πιο σοβαρή προκαλεί από έλάττωση τής νοημοσύνης μέχρι κρετινισμό.

Τό Ιώδιο είναι μέρος τών όρμονών πού παράγονται στό θυρεοειδή αδέννα. Οί όρμόνες αυτές είναι απαραίτητες για

τήν σωστή ανάπτυξη του ανθρώπου και ζωτικής σημασίας για τήν σωστή ανάπτυξη τών βρεφών πριν και μετά τήν γέννησή τους. Η έλλειψη Ιωδίου δέν έπηρεάζει μόνο τήν φυσική ανάπτυξη αλλά και τήν πνευματική ανάπτυξη.

Και θά πεί κανείς ότι μιά και τώρα προσθέτουν Ιώδιο στό άλάτι (Ιωδιούχο άλάτι) τό πρόβλημα του κρετινισμού και τής βρογχοκήλης θά έπρεπε νά έχει εκλείψει. Αντίθετα, στήν Αμερική τουλάχιστον πού έγιναν έρευνες αποδείχθηκε τό αντίθετο. Αυτό θά πρέπει νά όφείλεται στό ότι τό Ιωδιούχο άλάτι περιέχει ένα «πρόσθετο» αντί ένα θρεπτικό συστατικό.

Μ' άλλα λόγια, τό Ιώδιο είναι απαραίτητο για τήν αντίσταση του οργανισμού στις διάφορες άρρώστιες και είναι απαραίτητο στα φαγοκύτταρα πού «σκουπίζουν» και καθαρίζουν τό αίμα μας, καταστρέφοντας τά ξένα προς τόν οργανισμό βακτηρίδια. Είναι ακόμη απαραίτητο για τήν υγεία του δέρματος (δέν υπάρχουν καλλυντικά στον κόσμο πού μπορούν νά αντικαταστήσουν μιά σωστή διαίτα - τό μόνο σωστό καλλυντικό). Είναι ένας όξειδωτικός καταλύτης πού «καίει» τίς τροφές πού παίρνουμε. Χωρίς το Ιώδιο ή τροφή αποθηκεύεται εύκολα σαν λίπος.

Τό Χλώριο ώστόσο (πού υπάρχει στό νερό τών ύδραγωγείων) **κάνει τό σώμα νά χάνει τό Ιώδιό του και τό άπλό**

**ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ
ΙΩΔΙΟΥ**

(Και πόσα μικρομίλιγκραμ περιέχονται σε 100 γραμμάρια

Φύκια	62.000-180.000
Ιωδιούχο άλάτι	10.000
Μουρουέλαιο	840
Μπακαλιάρος	310
Γαρίδες	130
Λοτακός, Φασόλια	100
Θαλασσινό άλάτι	95
Ηλιόσποροι	70
Ρέγγα	52
Σπρείδια	48
Καθαύρι	31
Σπορέλαιο	24
Φυστίκια	20
Συκώτι	19
Σόγια	17
Πατάτες	15
Τυρί, Μαρούλι	11
Κρέας χοιρινό	10
Βούτυρο φρ.	9





Κατάφυξη για παγωτό τοῦ 1890. Ἐπέξω ἦταν ἀπό ξύλο καί τό ἔσωτερικό της ἀπό τενεκέ. Τό κενό μεταξὺ τοῦ ξύλου καί τοῦ τενεκέ γέμιζε ἀπό 1/4 χοντρό ἀλάτι καί 3/4 πάγο.



ἐπιτραπέζιο ἀλάτι καθὼς καί τό Φθοριοῦχο Νάτριο (πού χρησιμοποιεῖται στίς ὀδοντόπαστες) καταστρέφουν τό Ἴώδιο τοῦ σώματος. Καί, προσέξτε: ὅσο περισσότερο χρησιμοποιεῖτε στή διατροφή σας λάχανο καί συκώτι τόσο περισσότερο Ἴώδιο χρειάζεσαστε.

Γι' αὐτό πρέπει νά γνωρίζουμε πόσο Ἴώδιο εἶναι ἀπαραίτητο στόν καθένα μας καί ἀπό ποῦ μπορούμε νά τό παίρνουμε.

Ἐφοῦ εἶδαμε τά πιά βασικά μέταλλα ἀπό τά ὁποῖα ἀποτελεῖται τό σῶμα μας καί πού χρειάζεται νά τά προμηθευόμαστε ἀπό τίς τροφές ἄς γνωρίσουμε τώρα τά μέταλλα, πού λίγα ἴχνη τους μᾶς εἶναι ἀρκετά.

Τά ἴχνη αὐτά ὅμως, ἐνῶ εἶναι ἀπειροελάχιστες ποσότητες, ὅταν λείπουν μᾶς δημιουργοῦν προβλήματα. Κι αὐτό μπορούμε νά τό καταλάβουμε καλύτερα ἂν διαβάσουμε προσεκτικά ὅσα εἶναι γνωστά γιά τόν Ψευδάργυρο.

Ἐπέξωση καί Ψευδάργυρος

Ἐντίθετα μέ τό Κάδμιο, πού οἱ εἰδικοί γιατροί τό κατηγοροῦν ὅτι προκαλεῖ τήν ὑπέξωση καί τήν ἀρτηριοσκήλυνση, ὁ Ψευδάργυρος θεωρεῖται ὅτι τήν προλαβαίνει. Γι' αὐτό, ἐνῶ εἶναι ἰχνοστοιχεῖο, δηλαδή ἀπό τά μέταλλα πού ἐλάχιστα ἴχνη τους ἀρκοῦν στό σῶμα μας, θεωρεῖται ἕνα ἀπό τά πιά ἀπαραίτητα.

(Παρ' ὅλο πού τελευταῖα ἔχουν περιγραφεῖ ἀπό ὀρισμένους γιατρούς πειράματα γιά καρκινογόνο δράση ὀρισμένων ἰχνοστοιχείων σέ πειραματόζωα. Κι ἀνάμεσα σ' αὐτά εἶναι καί ὁ Ψευδάργυρος). Μέ τήν εὐκαιρία, πρέπει νά σᾶς πῶ ὅτι τά ὑπόλοιπα ἰχνοστοιχεῖα τοῦ «**μαύρου κατάλογου**» εἶναι τό Κοβάλτιο, ὁ Σίδηρος, τό Νικέλιο, τό Κάδμιο, τό Χρῶμιο, τό Ἀρσενικό, τό Βηρύλλιο καί τό Σελήνιο.

Ἐπως θά δεῖτε ὅμως ἐνῶ ἀναφέρω καί τίς κατηγορίες κατά τοῦ Ψευδάργυρου, δέν νομίζω πῶς πρέπει νά τίς φοβόμαστε, γιατί τά πειράματα γίνονται πάντα μέ συνθετικά (φαρμακευτικά-χημικά) μέταλλα πού αὐτά ναί, πρέπει νά τά φοβόμαστε. Ἐδῶ ὅμως ἐξετάζουμε τή σχέση πού ἔχουν οἱ τροφές μέ τήν ὑγεία μας καί μιλάμε γιά τά ἴχνη ψευδάργυρου, πού ὑπάρχουν μέ φυσικό τρόπο στίς τροφές.

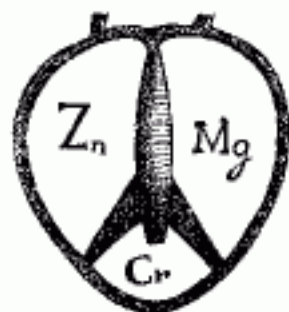
Νά λοιπόν τί στοιχεῖα ἀποθησαύρισα γι' αὐτό τό μέταλλο ἀπό τίς πηγές πού μελέτησα:

Ἐ ψευδάργυρος εἶναι ἀπαραίτητος γιά τήν μυική δραστηριότητα καί τήν λειτουργία τῆς πέψης (καί νά θυμάστε ὅτι γιά μιά καλή πέψη οἱ μῦς πρέπει νά εἶναι σέ καλή κατάσταση) βοηθάει τό σῶμα νά ἀντισταθεῖ καί νά ξεπεράσει ἀρρώστιες. Συντελεῖ στήν παραγωγή φυσικῆς Ἴνσουλίνης ἀπό τό Πάγκρεας καί στήν

**ΠΟΣΟ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟ
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**

Οἱ ἐνήλικοι 10-15 μλγκρ

Τά παιδιά 8 μλγκρ



Συμμαχεύστε μαζί τους. Ο Ψευδάργυρος, το Μαγγάνιο, το Χρώμιο είναι φίλοι. Και βρίσκονται στις τροφές.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΥ

(και πόσα μίλιγκραμ περιέχονται σε 100 γραμμάρια)

Στρείδια	160
Ρέγγα	110
Σουσάμι	10
Μελόσσο	8,3
Συκώτι	7
Σόγια	6,7
Ήλιόσποροι	6,6
Κρόκος αυγού	5,5
Άρνι	5,4
Κοτόπουλο	4,8
Χοιρινό	3,4
Σιτάρι	3,2
Καλαμπόκι	3,1
Καρόδα	3
Μοσχάρι	3
Παντζάρια	2,8
Γαλοπούλα	2,8
Καρόδια	2,8
Κριθάρι	2,7

καλή λειτουργία των σέξ αδένων και του θυρεοειδούς. Παίζει ενεργό ρόλο στη σύνθεση της πρωτεΐνης των κυττάρων του δέρματος και του Κολλαγόνου.

Ο Ψευδάργυρος είναι καταλύτης μέσω του οποίου δημιουργείται ενέργεια, απαραίτητη για την σωστή αποθήκευση των ζαχάρων και των άμύλων και βοηθάει στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των ύδατανθράκων. Είναι απαραίτητος για την σωστή αναπνοή των ιστών και βοηθεί στην παραγωγή των άρσενικών ορμονών καθώς και στη γρήγορη θεραπεία των πληγών.

Όταν έχουμε έλλειψη του φαίνεται από την εξασθένηση του μυϊκού συστήματος, από άνωμαλίες στο αναπαραγωγικό σύστημα, δυσκοιλιότητα και καθυστέρηση στην επούλωση των τραυμάτων.

Έλλειψη ψευδαργύρου παρατηρείται στους διαβητικούς και στους αναιμικούς (έξαιτίας της ασθένειας).

Στό αίμα του ανθρώπου τό 75% βρίσκεται στα έρυθρά αιμοσφαίρια, 22% στο πλάσμα, 3% στα λευκά αιμοσφαίρια.

Υπάρχουν πολλές φυσικές πηγές για να παίρνουμε τον ψευδάργυρο που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Τό κακό όμως είναι ότι ή μεγαλύτερη ποσότητά του καταστρέφεται κατά την βιομηχανική επεξεργασία των τροφών.

“Οχι κατάχρηση στις μπύρες

Σέ ανθρώπους που έχουν κάνει κατάχρηση μπύρας, μέ μεγάλη περιεκτικότητα σε κοβάλτιο έχει παρατηρηθεί έκφύλιση του καρδιακού μυός. Καί σε πειράματα μέ ποντίκια αναπτύχθηκαν τοπικά διάφοροι νεοπλασματικοί όγκοι, στά σημεία που τους έκαναν ενέσεις Κοβαλτίου. Ωστόσο, τό Κοβάλτιο αποτελεί συστατικό της Βιταμίνης Β12 και αν λείπει από τον οργανισμό μας παρατηρούνται μεγαλοβλαστική αναιμία και νευραλγικές διαταραχές.

Μέ τις φράσεις αυτές ο ύφηγητής της Ίατρικής, ένδοκρινολόγος κ. Δημ. Κούτρας περιέγραψε τί είναι τό Κοβάλτιο και τί σημαίνει για τον άνθρωπο, σε μάθημα που έδωσε από την Έδρα της Διατροφής και Βιοχημείας της Ύγειονομικής Σχολής Αθηνών, σάν προσκαλεσμένος όμιλητής.

Φυσικά όταν κάνει κανείς καταχρήσεις σε οποιοδήποτε πράγμα πάντα κινδυνεύει να τις πληρώσει. Γι' αυτό δεν είναι ανάγκη να μάς τρομοκρατεί κάθε διαπίστωση αν δεν μάς αφορά.

Έκτός αν έχετε κάνει κατάχρηση μπύρας και τώρα που μάθατε τί γίνεται σε τέτοιες περιπτώσεις φοβηθείτε. Ίσως, βέβαια, να απορήσετε, τί γυρεύει, τό Κοβάλτιο στη μπύρα. Γι αυτό πρέπει να σας πώ ότι τά άλατα μονοσθενούς Κοβαλτίου χρησιμοποιούνται από τις βιομηχανίες μπύρας για να έμποδίσουν τό άφρισμα ή τό χύσιμο.

Αν αυτά τά άλατα παρθούν από τό στόμα μπορούν να προκαλέσουν ναυτία στ' αυτιά ή νευρική απώλεια άκοής.

Καί θάνατοι ὑγιῶν 45άρηδων

Οἱ πρῶτες ἔρευνες γιά τούς κινδύνους ἀπό τήν χρόνια παροχή ἀλάτων μονοσθενούς Κοβαλτίου ἔγιναν τό 1965 καί 1966 ὅταν παρουσιάστηκε ἕνα εἶδος ἐπιδημίας μέ θύματα ὑγιεῖς, μέ πρώτη ματιά Καναδούς, Ἀμερικανούς καί Βέλγους, γύρω στά 45 τους χρόνια, πού πέθαναν ξαφνικά.

Οἱ αὐτοψίες ἔδειξαν ὅτι παρουσίαζαν μιά περίεργη ἀνωμαλία τῶν καρδιακῶν μυῶν, πού ἀποδόθηκε στό Κοβάλτιο, τό ὁποῖο προστίθεται στή μύρα. Καί ἔτσι καταγράφηκε στό Χημικό Λεξικό τῶν Πρόσθετων οὐσιῶν.

Κατά τά ἄλλα, ὅλα τά βιβλία Διατροφῆς καί Δαιτολογίας πού ἔφαξα ἀναφέρουν ὅτι τό Κοβάλτιο (σέ ὀργανική μορφή), ἀποτελεῖ μέρος τῆς ἀλυσίδας -Κοβάλτιο, Χαλκός, Σίδηρος, Μαγγάνιο, Νικέλιο, Ψευδάργυρος - πού ἔστω καί ἕνα μέρος τῆς νά λείπει μπορεῖ νά προκληθεῖ ἀναιμία. Γι' αὐτό καί σέ μικρές ποσότητες μας χρειάζεται. (Ἐνα μίλιγκραμ τήν ἡμέρα εἶναι ἀρκετό).

Μάλιστα αὐτό τό μέταλλο «εὐεργετεῖ» τά αἰμοσφαίρια, τό πάγκρεας καί τούς παραθυροειδεῖς ἀδένες πού καταστρέφονται μέ τήν ἔλλειψή του.

Κι ἀκόμη, ἔχει σχέση μέ τή σεξουαλική ικανότητα καί ἡ δραστηριότητά του ρυθμίζεται ἀπό τήν ποσότητα τῆς βιταμίνης Ε στό σῶμα.

ΠΟΣΟ ΚΟΒΑΛΤΙΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Ἐνα μίλιγκραμ τήν ἡμέρα εἶναι ἀρκετό

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΚΟΒΑΛΤΙΟΥ

Κανένας ἐρευνητής μέχρι τώρα δέν ἔχει καταγράψει ποσότητες (ἄλλωστε πρόκειται γιά ἰχνοστοιχεῖα) ἀλλά φυσικό Κοβάλτιο ἔχει ἀνευρεθεῖ σέ νεφρά αὐγά καί μανιτάρια

Κακή μνήμη: Σᾶς λείπει Μαγγάνιο

Τό Μαγγάνιο εἶναι ἕνα ἀπό τά πιό χρήσιμα ἰχνοστοιχεῖα, μέ τό ὁποῖο ἀσχολήθηκε πολύ καί ὁ διάσημος Ἑλληνας ἐρευνητής γιατρός Γ. Κοτζιάς. Δέν ἔχουν ἀκόμη ὀλοκληρωθεῖ οἱ ἔρευνες γιά τό Μαγγάνιο, ἀλλά οἱ γνώσεις πού ὑπάρχουν γι' αὐτό εἶναι ἀρκετές.

Συγκεκριμένα, εἶναι ἀπαραίτητο γιά τήν ὑγεία τοῦ ὑποφυσιογενούς ἀδένος καί γιά τήν καλή λειτουργία τῶν θηλυκῶν ἀδένων.

Γι' αὐτό ἡ ἔλλειψή του φαίνεται πολλές φορές ἀπό πόνους στά μάτια, κακή μνήμη, ζάλη, καί μακροχρόνιες διαταραχές τῆς ἀναπαραγωγῆς (στεῖρωση στίς γυναῖκες, ἀνικανότητα στούς ἄνδρες) καθώς καί διαταραχές τοῦ μεταβολισμοῦ τοῦ λίπους καί ἀναστολή τῆς σωματικῆς ἀνάπτυξης.

Ὅπως ἀναφέρει ὁ ὑψηγῆτης, Ἐνδοκρινολόγος κ. Δημ. Κούτρας, μέ τή χορήγηση Μαγγανίου σέ πειραματόζωα προκαλοῦμε τήν ἀνάπτυξη ἀρτηριοσκλήρυνσης ἐνῶ ἀντίθετα δηλητηρίαση ἀπό ὑπερκατανάλωση Μαγγανίου μπορεῖ νά προκαλέσει ἀπό πονοκεφάλους καί ψυχικές-νευρωτικές διαταραχές μέχρι ἀνικανότητα καί ἀναστολή τῆς σωματικῆς ἀνάπτυξης.

Ἐπίσης, τό πολύ Μαγγάνιο ἐμποδίζει τήν ἀπορρόφηση Ἀσβεστίου, Φωσφόρου καί Σιδήρου ἀπό τόν ὀργανισμό μας.

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΜΑΓΓΑΝΙΟΥ

Φύλλα τσαγιάου	28
Γαρυφαλλο	26
Δάφνη	6,7
Κουάκερ	4,9
Φουντούκια	4,2
Κάστανα	3,7
Στάρι	3,6
Κριθάρι	3,2
Ἡλιόσποροι	2,5
Μπιζέλια	2,0
Ἀμύγδαλα	1,9
Γογγύλια	1,8
Καρύδια	1,8
Ρύζι	1,7
Σαλιγκάρια	1,6
Φυστίκια	1,5
Μέλι	1,4
Ἀνανάς	1,1

Καί σέ μικρότερες ἀλλά ὑπολογίσιμες ποσότητες ὑπάρχει στίς μπανάνες, τά ἀντίδια, τό σικώτι, τή μέντα, τίς ἐλιές, τό μαϊντανό, τίς πατάτες, στόν ὤμο κρόκο τῶν αὐγῶν, τό σπανάκι, τό μαρούλι, τά καρότα, τή μαγιά μύρα, τίς λαχονίδες καί ἄλλοῦ.

**ΠΟΣΟ ΜΑΓΓΑΝΙΟ
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**

1-50 μίλιγκραμ

Από ποιές τροφές μπορούμε να προμηθευόμαστε φυσικό Μαγγάνιο και πόσα μίλιγκραμ υπάρχουν σε 100 γραμμάρια κάθε τροφής; Συμβουλευθήτε τον διπλανό πίνακα.

Χρώμιο και αρτηριοσκλήρυνση

Τό Χρώμιο έχει τραβήξει τήν προσοχή τών ειδικών γιατί σε πολλές περιπτώσεις θανατηφόρων καρδιοπαθειών, μετά από εξέταση, βρέθηκε, έλλειψη χρωμίου.

Σέ εργαστηριακά πειράματα βρέθηκε ότι σε ζώα πού τούς αφαιρέθηκε τό Χρώμιο, τά τοιχώματα τών αιμοφόρων αγγείων τους γεμίζουν από λίπος, πράγμα πού οδηγεί σε καρδιακή προσβολή.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι ενώ η ποσότητα τών άλλων ιχνοστοιχείων, όσο μεγαλώνουμε, αυξάνει στο σώμα μας, η ποσότητα του Χρωμίου μειώνεται. Κι αυτό θεωρείται κακό, γιατί τό Χρώμιο ελαττώνει τήν αρτηριοσκλήρυνση.

Πόσο ακριβώς Χρώμιο χρειάζεται ο οργανισμός μας δεν έχει μετρηθεί.

Πάντως χρειάζεται μόνον ίχνη. Και αυτά βρίσκονται στο θυμάρι, τό σιτάρι, τά γαρύφαλα, τή μαγιά μύρας, στά λαχανικά και τά φρούτα, στο βούτυρο.

Και να σκεφτείτε ότι τό 40% του φυσικού Χρωμίου πού περιέχεται στο σιτάρι καταστρέφεται με τήν βιομηχανική του επεξεργασία.

**ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ
ΧΡΩΜΙΟΥ**

(και πόσα μίλιγκραμ
περιέχονται σε
100 γραμμάρια)

Θυμάρι	1
Σιτάρι	0,18
Γαρύφαλλα	0,15
Μαγιά μύρας	0,063
Καλαμποκέλαο	0,047
Λαχανικά	0,040
Φρούτα	0,030
Μέλι	0,029
Κατόπουλο	0,026
Μαϊντανός	0,021
Βούτυρο	0,021

Γκρίζα μαλλιά; Σας λείπει Χαλκός

Θά μπορούσατε ποτέ να φαντασθείτε ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στα γκρίζα μαλλιά και τούς ξηρούς καρπούς, πού περιέχουν αρκετή ποσότητα Χαλκού; Κι όμως ο τίτλος του κεφαλαίου αυτού δεν μπήκε για να απλουστεύσει ή να υποτιμήσει τό πρόβλημα, αλλά για να τραβήξει τήν προσοχή σας πάνω στην σημασία πού έχουν τά μέταλλα και οι βιταμίνες στη ζωή μας αλλά και στην εμφάνισή μας.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί τά γκρίζα μαλλιά είναι σημάδι έλλειψης Χαλκού (και βιταμίνης Β3), πού κάνει τούς πόρους να χαλαρώνουν και έτσι να παίρνουν άερα οι ρίζες (για να τό περιγράψουμε τελείως απλά).

Ίσως ρωτήσετε: Κι άμα τρώω ώμούς ξηρούς καρπούς θά ξαναμαυρίσουν τά μαλλιά;

Όχι, βέβαια. Αλλά αν πάσουν να σας λείπουν ο Χαλκός και η Βιταμίνη Β3 θά σταματήσει τό γρήγορο και πρόωρο άσπρισμα εκεί πού είναι.

Τό μυστικό είναι ότι όσοι υποφέρουν από έλλειψη Σιδήρου υποφέρουν και από έλλειψη Χαλκού (πού είναι απαραίτητος για τήν «χώνεψη» του Σιδήρου και για τήν χρησιμοποίηση βιταμίνης C). Χωρίς τόν Χαλκό τό σώμα άποτυχαίνει να διατηρήσει για πολύ τόν Σίδηρο και να τόν χρησιμοποιήσει.

Ο Χαλκός παίρνει μέρος στη διαδι-



**ΠΟΣΟ ΧΑΛΚΟ
ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**

2-4 μίλιγκραμ

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΧΑΛΚΟΥ

(Είναι περισσότερο
επικίνδυνος όταν υπάρ-
χει παρά όταν δεν
υπάρχει
Πάντως 100 γραμμάρια
κάθε τροφής
αυτού του πίνακα
περιέχουν σέ
μίλιγκραμ):

Μανιτάρια	6
Συκώτι	3,7
Στρείδια	3,4
Μύδια	3,2
Σιτάρι	2,9
Θυμάρι	2,4
Αστακός	2,2
Μαύρο πιπέρι	2,1
Μέλι	1,7
Φουντούκια	1,4
Καρύδια	0,90
Γαρούφαλλο	0,87
Σολωμός	0,80
Τζίνσεγκ	0,75
Φακές	0,71
Αμύγδαλα	0,68
Μπανόνα	0,51
Αβοκάντο	0,39
Καρύδα	0,39
Ρύζι	0,36
Μελιτζάνα	0,30
Λαχανίδες	0,30
Κοτόπουλο	0,28
Αρνί	0,24
Όμο γάλα	0,19
Γαλοπούλα	0,18
Πατάτες	0,16
Καλαμπόκι	0,15
Τυρί	0,14
Λαχανικά	0,12
Σόγια	0,11

κασία του σχηματισμού αιμογλοβίνης. Βρίσκεται σ' όλους τους ιστούς του σώματος, ειδικά στο μυαλό και στα ζωτικά όργανα.

Τά γκρίζα μαλλιά λοιπόν, είναι σημάδι ότι μᾶς λείπει Χαλκός (καί βιταμίνη Β3). Οί περισσότεροι ξηροί καρποί (ώμοι βέβαια) και τό συκώτι περιέχουν Χαλκό (ιδιαίτερα τά αμύγδαλα). Επίσης τά βερύκοκκα, τά σύκα, οί φακές, ή μελάσα, τά μανιτάρια, ό μαϊντανός.

Οί ἔγκυες χρειάζονται ἄρκετό Χαλκό γιά νά βοηθηθεῖ ὁ Σίδηρος νά φτιάξει τά ἔρυθρά κύτταρα πού χρειάζονται γιά νά μεγαλώσει τό παιδί. Τό σιτάρι εἶναι ἄριστη πηγή χαλκοῦ. Περιέχει ἕνα μίλιγκραμ στά 100 γραμμάρια (καί σέ μορφή πού ἀφομοιώνεται ἀπό τόν ὄργανισμό).



Φθόριο: "Ασπρα μάτια, κρέμ δόντια

Τό Φθόριο βρίσκεται κυρίως στά κόκκαλα και τά δόντια. Βοηθάει τό σῶμα νά μάχεται ἔναντιόν τῶν μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν και νά ἀνανεώνει γρήγορα τούς καταστρεμμένους ιστούς τῶν κοκκάλων.

Οί γιατροί λένε ὅτι ἡ παρουσία του διαπιστώνεται εὐκόλα κυττάζοντας τό ἄσπρο τῶν ματιῶν μας. Τό ἀντίθετο συμβαίνει μέ τά δόντια. Ὅταν εἶναι πολύ ἄσπρα σημαίνει ὅτι λείπει ἀπό τόν ὄργανισμό μας Φθόριο (τό φυσικό τους χρῶμα εἶναι κρέμ).

Προσέξτε πάντως, γιατί υπάρχουν βιομηχανίες πού διαφημίζουν τό φθορίδιο (Fluoride, Φλουοράιντ), μιά χημική οὐσία πού περιέχεται σέ ὀδοντόκρεμες και πού μᾶς λένε ὅτι κάνει καλό στά δόντια. Μή νομίζετε ὅτι εἶναι τό ἴδιο πράγμα. Ἄλλο Flurine και ἄλλο Fluoride. Τό φθόριο = Flurine χρειάζεται στό σῶμα και υπάρχει σέ ὀση ποσότητα τοῦ χρειάζεται τά ὑγιή ἄτομα.

Τό Sodium Fluoride (Φθοριούχο Νάτριο) ἀντίθετα εἶναι ἕνα ἄχρηστο παραπροϊόν τῶν βιομηχανιῶν ἀλουμινίου. Και δέν εἶναι καθόλου σωστό νά δίνεται ἕνα χημικό παρασκεύασμα χωρίς νά ἔχουν ἐρευνηθεῖ οί παρενέργειες πάνω σέ ζωτικά ὄργανα τοῦ σώματος. Γιά παράδειγμα τό φυσικό φθόριο ὅταν τό πάρουμε σέ μεγάλες ποσότητες καταστρέφει τήν σπονδυλική στήλη. Τό φθο-

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΦΘΟΡΙΟΥ

Παντζάρια, Λάχανο
Μουρουνέλαιο,
Ἄντιδια, Σκόρδο
Κατακίσιο τυρί
Μαϊντανός,
Ἡλιόσποροι- Ἡλιέλαιο



ρίδιο σαν χημική ουσία κάνει πολύ περισσότερη ζημιά.

Πολλοί οδοντογιατροί λένε ότι τά παιδιά χρειάζεται να πάρουν πρόσθετο Φθόριο στο νερό ή με την οδοντόκρεμα για να προστατεύσουν τα δόντια τους. Αλλά φυσικά δεν είναι λύση να τρώνε τά παιδιά κάθε λογιών γλυκά με άσπρη ζάχαρη και να περιμένουν ότι θα προστατέψει τα δόντια τους τό Φθόριο.

Καλό θά είναι να ξέρουμε ότι αν συχνά περιέχονται στό διαιτολόγιό μας παντζάρια, λάχανο, μωρουνέλαιο, αντίδια, σκόρδο, κασικίσιο τυρί, μαϊντανός, ήλιόσποροι ή ήλιέλαιο, θά παίρνουμε αρκετό φυσικό Φθόριο ώστε να μή χρειαζόμαστε πρόσθετο χημικό Φθόριο-Νάτριο.

Η έλλειψη φυσικού Φθορίου προκαλεί άναιμία, πονοκέφαλο, πρόωρα γερατειά, δερματοπάθειες και χαλασμένα δόντια.



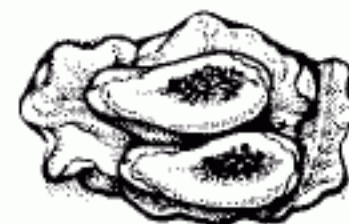
Χλώριο γιά τή δυσπεψία...

Τό Χλώριο είναι άπαραίτητο σ' όλες τής περιπτώσεις δυσπεψίας και βοηθητικό σέ πολλές στομαχικές διαταραχές.

Έχει βρεθεί ότι κρατάει τής κλειδώσεις και τούς τένοντες εύλύγιστους και ένεργεί σαν ένα γενικό άπολυμαντικό του οργανισμού. Συνδέεται πολύ μέ τό Ίώδιο και τό Νάτριο. Όταν υπάρχει μεγάλη περιεκτικότητα Χλωρίου τό σώμα χάνει Ίώδιο και ή Βιταμίνη Ε καταναλώνεται γρήγορα.

Όταν υπάρχει έλλειψη Χλωρίου τότε παρατηρείται έλλειψη μυϊκής δύναμης, τά μαλλιά πέφτουν, τά δόντια χαλούν, παρατηρείται κακή χώνεψη τών τροφών και παρουσιάζονται τοξίνες στόν οργανισμό.

Οί τροφές πού περιέχουν πιά πολύ Χλώριο είναι οί έξής: σπαράγγια, άβοκάντο, παντζάρια, αντίδια, βούτυρο, τυρί (ειδικά τό ροκφόρ), άγγούρι, ψάρι, φακές, μαρούλι, γάλα, μπάμιες, έλιές, ντομάτες, σιτάρι, νεροκάρδαμο.



ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΧΛΩΡΙΟΥ

Σπαράγγια
Άβοκάντο
Παντζάρια
Αντίδια, Σιτάρι
Βούτυρο
Τυρί, Γάλα
Άγγούρι, έλιές
Ψάρι
Φακές, Μπάμιες
Μαρούλι
Ντομάτες
Νεροκάρδαμο

Τό Θεϊο προφυλάει από Διαβήτη

Τό Θεϊο παίζει έναν αναντικατάστατο ρόλο στην λειτουργία του μυαλού και του νευρικού συστήματος, αλλά πρέπει να χρησιμοποιείται προσεχτικά διότι καταναλώνει τό όξυγόνο πού τόσο πολύ χρειάζεται τό μυαλό.

Τό θεϊο προλαβαίνει τά πρόωρα γηρατειά, βοηθάει στην καλή διατήρηση της γενικής εμφάνισης και όμορφιάς, δίνει ώραίο χρώμα στό δέρμα και άστραφτερά μαλλιά. Βοηθάει τό σώμα, νά άντισταθεί τή δράση τών βακτηριδίων και διευκολύνει τήν άφομοίωση τών μεταλλικών αλάτων από τό συκώτι. Χωρίς τό Θεϊο τό σώμα δέν μπορεί νά κάνει τό μεταβολισμό τών πρωτεϊνών σωστά.

Η άνάλυση αίματος τών διαβητικών συχνά δείχνει έλλειψη θείου και είναι γνωστό ότι ή σωστή ποσότητα θείου μάς προστατεύει άπ' αυτή τήν άρρώστια.

Έκείνοι πού υποφέρουν από βρογχικά και ρευματισμούς βοηθούνται πολύ από τή σωστή άναλογία θείου.

Επίσης και όσοι έχουν φαλάκρα ή πέφτουν τά μαλλιά τους ώφελούνται όταν παίρνουν από τίς τροφές τήν άπαραίτητη ποσότητα Θεϊου.

Οί περισσότερες τροφές πού περιέχουν φυσικό θεϊο πρέπει νά τρώγονται ώμές, γιατί τό ψήσιμο τίς κάνει δύσπεπτες και προκαλούνται άέρια.

Στό μαυροπίνακα τών ύποπτων

Υπάρχουν και μερικά ίχνοστοιχεία πού δέν έχουν ακόμα έρευνηθεί άρκετά καθώς και άλλα πού έχουν κατηγορηθεί σαν καρκινογόνα, γιατί «ή χορήγησή τους σε πειραματόζωα έχει συνοδευθεί από άνάπτυξη νεοπλασμάτων». Δέν έχει όμως άποδειχθεί τελεσίδικα ή κακοποιός δράση τους και δέν έχουν (άκόμη) καταδικασθεί.

Στήν *Ύγιεινή Διατροφής και Διαιτολογία* της κας Αντωνίας Πολυχρονοπούλου-Τριχοπούλου ό ύφηγητής ένδοκρινολόγος κ. Δημ. Κούτρας δίνει έναν κατάλογο τών ίχνοστοιχείων για τά όποια έχει ύποστηριχθεί από έρευνητές ότι έχουν καρκινογόνο δράση.

Στόν κατάλογο αυτό περιλαμβάνονται: τό Κοβάλτιο, ό Σίδηρος, ό Ψευδάργυρος, τό Νικέλιο, τό Κάδμιο, τό Χρώμιο, τό Άρσενικό, τό Βηρύλλιο και τό Σελήνιο.

Αντίθετα ό Χαλκός έχει βρεθεί ότι προλαβαίνει τήν καρκινογένεση.

Υπάρχουν όμως κι άλλα ίχνοστοιχεία υπό έλεγχο, πού θεωρούνται ύποπτα. Όπως:

Τό Βόριο: Αυτό έχει σχέση με τήν ύγεία του κυκλοφοριακού συστήματος και τήν άνάπτυξη τών κυττάρων. Έχει σχέση με τόν μεταβολισμό του Άσβεστίου και έλλειψη του παρατηρείται σε περιπτώσεις καρκίνου και σοβαρών κύστεων.

Πολλοί έπιστήμονες έχουν συσχετίσει τή μεγάλη περιεκτικότητα του έδάφους της Βόρειας Περσίας σε ίχνοστοιχεία Βορίου με τήν μεγάλη συχνότητα καρκίνου του οισοφάγου, πού παρατηρείται στην περιοχή αυτή. (Όπως φαίνεται, τό Βόριο περνάει σε μεγάλες ποσότητες από τό έδαφος στα λαχανικά και τούς καρπούς).

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΘΕΙΟΥ

Λάχανο, Μπρόκολο
Ραδικία
Καρότα, σέλινο
Κουνουπίδι
Κάστανα
Χωριάτικο τυρί
Άστακός
Μαύρες σταφίδες
Άγγούρι, Άντιδια
Κρόκος αυγού
Σκόρδο, Σόκο
Μελάσσα, Μύδια
Κρεμμύδια
Πατάτες, Άνανās
Νεροκάρδαμο

Ίχνοστοιχειά υπό έλεγχο

Έκτός όμως από τά ύποπτα υπάρχουν και μερικά ακόμη μεταλλικά στοιχεία, πού ακόμη έρευνώνται γι' αυτό και δέν θά τά βρείτε στα παλιά βιβλία διατροφής και διαιτολογίας.

Τά ίχνοστοιχειά αυτά δέν είναι απόλυτα έξακριβωμένο αν είναι ώφέλιμα ή βλαβερά. Αλλά είναι:

Τό Άρσενικό είναι γνωστό σαν τοξίνη και βρίσκεται, (σέ ίχνη φυσικά), στό σώμα μας σαν απαραίτητο στοιχείο γιά τήν συγκράτηση του Φωσφόρου. Ίχνη του βρίσκονται σχεδόν σέ όλες τίς τροφές.

Η έλλειψη του έχει σαν αποτέλεσμα νά χάνεται ό Φώσφορος του σώματος και νά παρουσιάζονται διάφορες άλλεργίες. Ο οργανισμός μας πάντως παίρνει όσο χρειάζεται από τήν τροφή.

Τό Βανάδιο, πού ή έλλειψη του θεωρείται ότι προκαλεί πρόωρα γηρατειά και κακής ποιότητας αίμα. Πειράματα έχουν δείξει ότι δίνει δύναμη στα φαγοκύτταρα, πράγμα πού σημαίνει ότι τό Βανάδιο παίζει ένα σπουδαίο ρόλο στην ανάνηψη από άρρώστιες. Βρίσκεται στό φύκι. Μερικοί έρευνητές υποστηρίζουν ότι τό Βανάδιο προλαβαίνει τήν αρτηριοσκλήρωση.

Τό Σελήνιο, πού ή έλλειψη του προκαλεί ήπατικές διαταραχές στα πειραματόζωα (ένω σέ άλλα πειραματόζωα έχει προκαλέσει κίρρωση). Άλλες έρευνες έχουν βρει ότι τό Σελήνιο είναι φυσικό αντιοξειδωτικό και προστατεύει τήν μεμβράνη των κυττάρων, αλλά σέ μεγάλες ποσότητες είναι τοξικό. (Έχει βρεθεί ότι τό 16% του φυσικού σεληνίου πού βρίσκεται στό ψωμί καταστρέφεται μέ τή λεύκανση).

Τό Νικέλιο, γιά τό όποιο τό μόνο γνωστό μέχρι τώρα είναι

ότι χρειάζεται στό πάγκρεας και στόν παραθυρεοειδή αδένα του ανθρώπου.

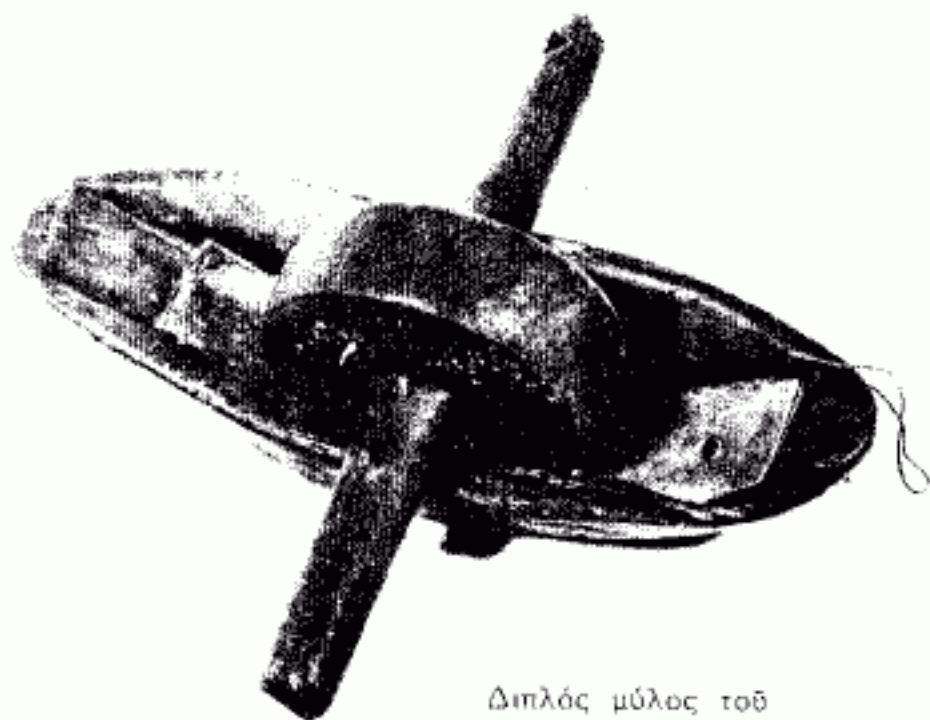
Τό Στρόντιο, πού συσσωρεύεται στα κόκκαλα. Γι' αυτό και κάθε πυρηνική έκρηξη θεωρείται επικίνδυνη γιά όλους, έπειδή συσσωρεύεται ραδιενεργό στρόντιο, μέ άγνωστες συνέπειες. (Στρόντιο έχει βρεθεί ακόμη και σέ γάλα).

Κι ακόμη έρευνώνται:

Τό Τιτάνιο πού μέ τήν πάροδο τής ηλικίας συσσωρεύεται στους πνεύμονές μας.

Τό Γάλλιο πού έχει σχέση μέ τόν σχηματισμό ύγιους αίματος.

Τό Γερμάνιο τό όποιο είναι ένα Ίχνοστοιχείο πού κάνει καλό στό μεδούλι των κοκκάλων και θρεπτικό συστατικό του αίματος. Συντελεί και στην ύγεια των έρυθρων κυττάρων.



Διπλός μύλος του 19ου αιώνα για μπαχαρικά-καρυκεύματα.

Τά φάρμακα μᾶς απογυμνώνουν ἀπό τίς βιταμίνες

Τώρα πού γνωρίσαμε τί εἶναι κάθε βιταμίνη, κάθε Μέταλλο καί Ἴχνοστοιχείο καί ἀπό ποιές τροφές τά προμηθεύεται ὁ ὀργανισμός μας εἶναι καιρός νά ἀπαντήσουμε σέ μιά ἐρώτηση πού θά ἤθελαν ἴσως νά κάνουν πολλοί ἀναγνώστες.

Γιατί νά μήν παίρουμε βιταμίνες πού μᾶς χρειάζονται σέ χαπάκια καί ἔτσι νά μή μᾶς ἀπασχολεῖ τό τί θά φᾶμε, ἀλλά νά τρῶμε ὅ,τι μᾶς ἀρέσει περισσότερο; Ἡ ἀπάντηση θά σᾶς ξαφνιάσει.

Μπορούσατε νά φαντασθεῖτε ὅτι παίρνοντας ἕνα ὁποιοδήποτε φάρμακο γιά ἕνα μεγάλο χρονικό διάστημα αὐτό θά προκαλοῦσε, ἀργά ἢ γρήγορα ἔλλειψη βιταμινῶν στόν ὀργανισμό μας; Φάρμακα γιά ἀρθριτικά, γιά καρδιοπάθειες, γιά πίεση, ἀκόμη καί τά ἀντιβιοτικά, πού χρησιμοποιοῦνται ἀπό ἑκατομμύρια γυναῖκες σ' ὅλο τόν κόσμο, γίνονται αἰτία ν' ἀπογυμνωθοῦμε ἀπό τίς φυσικές βιταμίνες. Κι ἔτσι, ἐνῶ παίρουμε ἕνα φάρμακο γιά μιά ἀρρώστια, παθαίνουμε μιά ἄλλη, ἀπό τήν ἔλλειψη βιταμινῶν πού δημιουργεῖται. Νά τί ἀνακάλυψα σέ δύο πρόσφατα εἰδικά ἐπιστημονικά δημοσιεύματα. Ἕνα ἀγγλικό καί ἕνα ἀμερικανικό.

Καθώς ὁ ἀριθμός τῶν ἀνθρώπων, πού καταφεύγουν στά φάρμακα, αὐξάνεται συνεχῶς, ἀνάμεσά τους ὑπάρχουν ἄτομα πού ὑποφέρουν ἀπό χρόνιες ἀρρώστιες καί ἔλλειψη βιταμινῶν, ἀπό κακή ἀφομοίωσή τους ἀπό τόν ὀργανισμό ἢ ἀπό κάποια ἀρρώστια καί πού ἡ κατάστασή τους θά χειροτερέψει μέ τά φάρμακα.

Πρέπει λοιπόν νά μάθουμε τήν ζημιά πού μᾶς κάνουν τά φάρμακα ὅταν τά παίρουμε γιά μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Γιατί, βέβαια, ἡ ἀρτηριοσκλήρωση καί τά ἄλατα στίς κλειδώσεις δέν ἐμφανίζονται σέ μιά βραδιά, ἀλλά μετά ἀπό δεκάδες χρόνια κακῶν συνηθειῶν. Πῶς λοιπόν περιμένουμε νά ξαναγίνουμε καλά μέ μαγικό τρόπο; (Δηλαδή μέ ἕνα φάρμακο...).

Τό νά ζοῦμε μιά δραστήρια ζωή, τό νά τρῶμε σωστά, νά μή καπνίζουμε, κλπ., κατεβάζουν τήν πίεσή μας καί μᾶς ἀπαλλάσσουν ἀπό τά ἀρθριτικά μας, πολύ καλύτερα ἀπό ὅ,τι θά τό ἔκαναν τά φάρμακα.

Νά γιατί οἱ γιατροί συιστοῦν σ' ὄσους παίρνουν φάρμακα νά παίρνουν μαζί καί βιταμίνες. Ἰδιαίτερα ἐκεῖνες πού καταστρέφονται περισσότερο ἀπό τά φάρμακα (δηλαδή τίς ὑδατοδιαλυτές).

Καί νά γιατί πρέπει τότε νά παίρνει κανεῖς καί Μαγιά μύρας, πού περιέχει τίς περισσότερες βιταμίνες τῆς οἰκογένειας Β.

Μή ξεχνᾶτε ἐπίσης πῶς ὅταν παίρνετε φάρμακα οἱ ἀνάγκες σας σέ βιταμίνες μεγαλώνουν. Γιά παράδειγμα, οἱ γυναῖκες πού παίρνουν ἀντισυλληπτικά τά ὁποῖα τούς προκαλοῦν ἔλλειψη Β6, χρειάζονται περισσότερο ἀπό 25 μίλιγκραμ τήν ἡμέρα γιά νά καλύψουν αὐτή τήν ἔλλειψη, πράγμα πού σημαίνει ὅτι δέν μποροῦν νά τήν καλύψουν εὐκολά μέ τήν ποσότητα πού παίρνουν ἀπό τίς τροφές. Ἐκτός ἂν μελετήσουν προσεκτικά τά θρεπτικά συστατικά κάθε τροφῆς κι ἀφοῦ φτιάξουν ἕνα κατάλογο τῶν ἀναγκῶν τους τρῶνε κάθε μέρα ὅλα ὅσα χρειάζονται.

Νά λοιπόν ἕνας κατατοπιστικός κατάλογος πού δείχνει στήν πρώτη στήλη τά φάρμακα, στή μεσαία τή χρήση τους καί δεξιά ποιές βιταμίνες καί μέταλλα καταστρέφονται ἀπό τή χρήση τῶν φαρμάκων αὐτῶν.

Ὅσο γιά τό τσιγάρο, καταστρέφει κι αὐτό ὄχι μόνο ὅλη τήν ποσότητα Βιταμίνης C πού παίρουμε ἀπό τίς τροφές, ἀλλά καί τήν Β1 καί τήν Β6.

ΦΑΡΜΑΚΑ	ΧΡΗΣΗ	ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ
* Αντισπασμωδικά	* Επιληψία	Φολικό όξύ, D, K
* Ασπιρίνες	Παυσίπονα, αντιρευματικό, αντιαρθρικό	Φολικό όξύ, C, K
Βαρβιτουρικά	Καταπραύντικά, ήρεμιστικά, για επιληψία	C, Φολικό όξύ
Καθαρτικά	* Ανακουφιστικά	D
Χοληστιραμίνη	Ρυθμίζει την ποσότητα της χοληστερίνης	Φολικό όξύ, A, B12, D
Χλωρετόν	Βακτηριοκτόνο, καταπραύντικό, τοπικό παυσίπονο	C
Colchicine	Ούρικό όξύ, ούρική αρθρίτιδα	B12
Κορτικοστεροΐδη	Αρθρικά και άλλες έκφυλιστικές άρρώστιες	C, Ψευδάργυρος
Κουμαρίνη	* Αντιπηκτικό	K
Glutethimide	Καταπραύντικό	D
Hydralazine	Ρυθμίζει την ύψηλή πίεση	B6
Isoniazid	Κατά της φυματίωσης	B6 Νιασίνη, Φολικό όξύ
Μετφορμίν	* Αντιδιαβητική θεραπεία	B12
Methotrexate	Ψωρίαση, αντικαρκινικό	Φολικό όξύ
Mineral Oil	Καθαρτικό	A, D, E, K
Νεομυκίνη	* Αντιβιοτικό	A, B12
Οιστρογόνα	* Αντισυλληπτικά, για προβλήματα έμμηνοπαύσης	B6, B12, B2, B1 Φολικό όξύ, C, Ψευδάργυρος
Para-amino	Κατά της	
Salicylic Acid	φυματίωσης	K B12
Penicillamine	Ρευματική αρθρίτις, δηλητηρίασης από χαλκό	B6
Phenformin	* Αντιδιαβητική θεραπεία από τό στόμα	B12
Potassium	* Αντικαθιστά τό Κάλιο πού χάνεται από τά διουρητικά	B12
Sulphasalazine	Βακτηριοκτόνο	Φολικό όξύ, K
Τετρακυκλίνη	* Αντιβιοτικό	C
Triamterene	Διουρητικό	Φολικό όξύ



Τά μυστικά των συνδυασμών στό πιάτο μας



ΤΟΙΣ ΣΕΛΙΝΟΙΣ και γογγυλίσματα...
 ΠΡΟΣΕΙΟΙ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...

ΚΑΙ ΤΩΡΑ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...

φρούτα με άδειο στομάχι!

Κι όμως δεν πάνε ποτέ κρέας με πατάτες!



Ποτέ
μπισκότα
ή ψωμί
μέ το γάλα...



Και τώρα... να τρώμε



ΟΙΟΝΟΜΑΡΧΟΝΤΕ...
 ΣΥΝΕΚΙΣΤΟΝΤΕ...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...

Τα πέντε «Μ» που λένε «μην» στον... γιατρό Ούτε κρέας με αυγό ούτε ψάρι με τυρί!

ΤΟ Α και το Ω συνδυασμό στα φαγητά

28 αρρώστιες γιατρεύουν



3...
 ΚΑΙ ΤΩΡΑ...



«Όσοι τρώνε πολλά λίπη, ζάχαρη, άφθονο κρέας, τροφές από άσπρο αλεύρι και άλάτι, χωρίς να τρώνε όσα φρούτα πρέπει, λαχανικά και δημητριακά, εκθέτουν την υγεία τους σε κινδύνους».

Αυτό είναι τό πόρισμα μιάς τελευταίας μελέτης της Έπιτροπής Γερουσιαστών, πού έρεύνησε τό κύκλωμα «Διατροφή και Ανθρώπινες Ανάγκες». Καί κατάφερε νά ταρακουνήσει τά δύο τρίτα τών Αμερικανών, πού δέν εφαρμόζουν την υγιεινή διατροφή (γιατί υπάρχουν και 70 περίπου εκατομμύρια Αμερικανών, πού έδω και 30 χρόνια ακολουθούν όλα αυτά πού έμεις τώρα πρωτομαθαίνουμε στην Ελλάδα).

Τό κακό είναι πού ή προσφορά χιλιάδων «μοντέρνων» τροφίμων έχει γεμίσει τά μάτια, τ' αυτιά και τό μυαλό μας μέ συνθήματα εύκολίας (του στυλ: «γιατί νά κουράζεσαι νά μασάς άφου σου πουλάμε έτοιμες, μασημένες τροφές»).

Μέ αποτέλεσμα νά παραγεμίζουν και τά στομάχια και κάθε κύτταρο του σώματός μας μέ κορεσμένα λίπη, ζάχαρη, χοληστερίνη, τεχνητά χρώματα κι άρώματα, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, ένισχυτικά γεύσης και άλλα «έξαρτήματα» της καλοζωίας, πού όπως αποδείχτηκε, έχουν άμεση σχέση (ιδίως τά τρία πρώτα) μέ την παχυσαρκία, την άθηροσκλήρωση (δηλαδή τό στένεμα τών αρτηριών από τό πουρί) και μέ τις καρδιοπάθειες.

Όλες αυτές όμως οι βλαβερές συνέπειες μπορούν νά περιοριστούν (άκόμα και νά έκμηδενιστούν αν ακολουθήσει κανείς μιά φυσική διατροφή. Αν δηλαδή περιοριστεί σε συνδυασμούς ανάμεσα στις φυσικές τροφές, πού περιγράφουμε στις επόμενες σελίδες και αποκλείσει τις τεχνητές τροφές).

Κάτι τέτοιο βέβαια αποτελεί μιά επανάσταση στις συνήθειες της διατροφής. Καί δέν είναι ό καθένας έτοιμος νά κάνει την επανάστασή του άπέναντι στις λιχουδιές (όπως

είναι τὰ περισσότερα βιομηχανοποιημένα ἢ ἔτοιμα γλυκά), στίς εὐκολίες (ρίχνω ἓνα φακελλάκι στό νερό κι ἔχω ἔτοιμο φαγητό), στίς νοστιμιές (ἀνοίγω μιά κονσέρβα ἀπ' αὐτό και ἓνα μπουκάλι ἀπό ἐκεῖνο κι ἄς πάει και τό παλιάμπελο...).

Μιά ἐπανάσταση στίς συνήθειες τῆς διατροφῆς μας σημαίνει ὅτι πρέπει:

Νά καταργήσουμε κάθε ἔτοιμη και κάθε ἐπεξεργασμένη τροφή, ἐπειδή ἡ πρόοδος πού φέρνουν κρύβει περισσότερους κινδύνους παρά εὐχαρίστηση.

Νά περιορίσουμε τίς πλούσιες σέ κορεσμένα λίπη τροφές, κρέας, βούτυρο, αὐγά, τυρί και ὅποιες ἄλλες εἶναι πολύ πλούσιες σέ χοληστερίνη καθώς και τή ζάχαρη, τό ἀλάτι και τόν καφέ.

Νά αὐξήσουμε τίς ποσότητες νωπῶν ἀγροτικῶν προϊόντων στό τραπέζι μας (παρθένο ἐλαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα ἐποχῆς, ὠμοί ξηροί καρποί), τῶν τροφῶν μέ ἀκατέργαστο ἄμυλο (πλήρες ψωμί, ἀγιάλιστο ρύζι, πατάτες, ὄσπρια) τῶν φρέσκων ψαριῶν και τῶν ἄπαχων κρεάτων (ὅταν εἶναι ἄπαχα ἄλλωστε, εἶναι και λιγότερο πιθανό νά ἔχουν ὁρμόνες) και γενικά νά προτιμᾶμε τὰ τρόφιμα πού χρειάζονται μάσημα ἀπό τὰ ἄλλα πού μπορούμε νά τὰ καταπίνουμε σάν γλάροι.

Αὐγοθήκη τοῦ 1870.
Γινόταν ἀπό σύρμα και κρατοῦσε τὰ αὐγά ἐνῶ ἔβραζαν ἢ μετά τό βράσιμό τους. Ὑπῆρχε σέ διάφορα μεγέθη πού χωροῦσαν ἀπό 4-12 αὐγά.



Πῶς θ' ἀποφύγουμε τὰ παχάκια

Ὅταν λέμε «τό τυρί δέν πάει μέ τὰ ψάρια» ἐννοοῦμε βέβαια ὅτι ἂν φᾶμε στό ἴδιο γεῦμα και ψάρι και τυρί θάχουμε προβλήματα μέ τό στομάχι μας. Δέν θά πεθάνουμε ἀσφαλῶς, ἀλλά ἓνας κοιλόπονος, μιά βαρυστομαχιά, ἓνα φούσκωμα ἢ ἀκόμα και μιά διάρροια θά μᾶς φανερώσουν ὅτι δέν κάναμε καλά!

Ὑπάρχουν ὁμως και ἓνα πλήθος ἄλλων συνδυασμῶν, κακῶν ἢ φτωχῶν, πού οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι ἀγνοοῦν. Ἴσως ἐπειδή τ' ἀποτελέσματα τῶν κακῶν συνδυασμῶν τῆς τροφῆς δέν φαίνονται πάντα τόσο γρήγορα, οὔτε γίνονται τόσο φανερά, ὅπως στό παράδειγμα τοῦ τυριοῦ και τοῦ ψαριοῦ.

Ἴσως πάλι ἐπειδή μᾶς ἀρέσει τόσο ἡ γεύση τῶν μακαρονιῶν μαζί μέ κρέας και βέβαια δέν θά μπορούσαμε νά τὰ φᾶμε χωρίς νά τοῦς ρίξουμε τυρί και νά βουτήξουμε ψωμί στή σάλτσα... Στήν περίπτωση αὐτή εἶναι σίγουρο πῶς ἡ γεύση μας θά μείνει ἀπόλυτα ἱκανοποιημένη, γι' αὐτό δέν θά στενοχωρηθοῦμε, πού ὕστερα ἀπό μισή-μία ὥρα, τό στομάχι μας θά εἶναι βαρῦ και τό μυαλό μας θά χουζουρεύει.

Συνηθίσαμε τήν ἰδέα πῶς κάτι τέτοιο εἶναι φυσικό τήν ὥρα πού χωνεύουμε και γι' αὐτό δέν μᾶς πειράζει.

Ἄραγε ὁμως δέν θά μᾶς πείραζε ἀκόμα κι ἂν μαθαίναμε ὅτι ὁ κακός αὐτός συνδυασμός θά ἔχει σάν ἀποτέλεσμα νά πλουτίσουμε τὰ λίπη (τὰ παχάκια) πού πᾶνε και συσσωρεύονται τὰ ἄτιμα στά πιό φανερά σημεῖα; (στούς γλουτούς, στό στομάχι, στήν κοιλιά, στό λαιμό...).

Ἄν ἀρχίσουμε ν' ἀναρωτιόμαστε, πόσα πράγματα πρέπει ἐπιτέλους νά ξέρει κανείς, γιά νά μπορεί νά τρώει ὑγιεινά, τότε θά δοῦμε ὅτι ἐξαρτᾶται ἀπό τήν... ὄρεξή μας.

■ Ἐάν ἡ ὄρεξή μας τραβάει ἀνατολίτικη κουζίνα κι ἄσε τούς εἰδικούς νά λένε, δέν γίνεται τίποτε.

■ Ἐάν σηκωνόμαστε τό βράδυ μέ τήν πρόφαση ὅτι πᾶμε στήν τουαλέτα καί «μιά καί περνᾶμε ἀπό τό ψυγεῖο» τσιμπᾶμε καί κάτι, πρέπει πρῶτα νά λύσουμε τά ψυχολογικά προβλήματα πού μᾶς βασανίζουν.

■ Ἐάν μᾶς ἀρέσει ἡ ἰδέα νά τραγανίζουμε κάτι ὅλες τίς ὥρες, ἀνάμεσα στά γεύματα γιά νά μή μένουν χωρίς δουλειά τό στομάχι ἢ τά χέρια μας, τότε γιά τί συνδυασμούς νά μιλάμε;

Ἐάν ὅμως ἡ ὄρεξή μας τραβάει νά μάθουμε ὅσο γίνεται περισσότερο γιά τήν τελευταία λέξη τῆς ἐπιστήμης στά θέματα τῆς διατροφῆς, τότε ἔχουμε πολλά νά δοῦμε.

Ἡ διαίτα σουπερφάρμακο

Παλιά μᾶς ἔλεγαν «Ἐάν φᾶς τόσες θερμίδες εἶσαι ἐντάξει». Καί δέν χρειαζόταν νά τό βασανίζουμε, ἀφοῦ ἔπρεπε αὐτοί πού ἐργάζονται χειρωνακτικά νά τρῶνε 2.500 μέ 3.000 θερμίδες, καί χορταίναμε μέ μιά-δυό ρέγγες, ἢ ἄλλαντικά μέ ἄφθονο λίπος, μισή φραντζόλα ψωμί καί μιά φασολάδα.

Σήμερα ὅμως δέν ἐπιτρέπεται νά ἀγνοοῦμε ὅτι:

«Ἡ ἀρθρίτιδα, τὰ γηρατειά, ἡ σχιζοφρένεια, ἡ κατάθλιψη, οἱ καρδιακές παθήσεις, ὁ διαβήτης, ὁ καρκίνος ὀφείλονται στήν κακή διαίτα γι' αὐτό καί θεραπεύονται ἐπιτυχῶς μέ τήν σωστή διαίτα».

Στό κάτω-κάτω ὁ Λάινους Πάουλιγκ πού τό λέει αὐτό δέν εἶναι μόνο ἓνας διάσημος γιατρός, ἀλλά ἔχει πάρει καί δύο βραβεῖα Νόμπελ...

Ἐάν ψωμί μέ τήν πορτοκαλάδα

Καταλαβαίνω πῶς στενοχωρῶ πολύ τούς καλοφαγάδες ὅταν τούς λέω νά κόψουν τίς συνήθειες πού προσθέτουν κιλά, ἀλλά εἶναι τόσο ἐλκυστικές, μέ τόσο νόστιμη γεύση...

Πιστεύω ὅμως ὅτι μαθαίνοντας τόν σωστό δρόμο θά ὑπάρξουν ἄρκετοί πού θ' ἀποφασίσουν νά σταματήσουν τίς συνήθειες πού τούς βλάπτουν.

Ἐάν δοῦμε λοιπόν προσεκτικά τά μυστικά τῶν σωστῶν συνδυασμῶν τῶν τροφῶν, ὅπως τά διδάσκουν τώρα οἱ εἰδικοί τῆς Ἀμερικανικῆς Ἐταιρίας Φυσικῆς Ὑγιεινῆς, καθώς καί ὁ δόκτωρ τῆς Ἰατρικῆς Οὐίλλιαμ Χάουαρντ Χέυ καί στήν Ἑλλάδα ὁ δρ Παν. Κουμεντάκης (παλαιότερα ἔχουν γράψει βιβλία πάνω στό θέμα αὐτό πολλοί ἄλλοι, ἀλλά ἐδῶ μεταφέρω ὅ,τι πιό τελευταῖο λέγεται).

Κι ἀρχίζουμε ἀπό τά φρούτα. Μιά καί ἀντίθετα ἀπ' ὅ,τι νομίζαμε, τό πιό ὑγιεινό εἶναι νά τά τρῶμε πρῖν τό φαγητό. Κι ἂν εἶναι μιά-δυό ὥρες πρῖν τό φαγητό τόσο τό καλύτερο. (Ἐνῶ ἐμεῖς μέχρι τώρα λέγαμε μέ ἀφέλεια «Ἐάντε τώρα πού τελειώσαμε τό φαῖ νά ξεπλύνουμε τό στόμα μας μέ φρούτο»).

Ἐάν βέβαια τό φαῖ ἦταν τέτοιο πού εἶναι ἀνάγκη τώρα νά ξεπλύνουμε τό στόμα γιά νά μή τό θυμόμαστε, πάει καλά. Καλύτερα μέ φρούτο παρά νά πιοῦμε νερό.

Ἐάν ὅμως τό φρούτο πρέπει νά βρεῖ ἄδειο στομάχι γιά νά περάσει γρήγορα καί νά πάει στό δωδεκαδάκτυλο, ὅπου θά χωνευτεῖ. Ἄλλοιῶς, ἂν πρέπει νά περιμένει, θά ὀξειδωθεῖ καί ὅταν καμιά φορά ἔρθει ἡ ὥρα του γιά χώνευση, δέν θάχει τίποτε χρήσιμο νά προσφέρει στόν ὀργανισμό μας. Ἀντίθετα θά τόν γεμίσει τοξίνες.

Κάτι ἄλλο βασικό εἶναι νά μή τρῶμε ποτέ ξινά φρούτα ἢ

χυμούς και άμυλο. Δηλαδή να μη πίνουμε χυμό πορτοκαλιού ή λεμονιού, ή γκρέηπ φρούτ όταν τρώμε σάντουιτς.

Άν σās άρέσουν οι χυμοί πίνετε τους τό πρωί, πρίν κάνετε τήν τουαλέτα σας και ένα τέταρτο ή μισή ώρα μετά μπορείτε να φάτε τό πρωινό σας, αν άποτελείται από ψωμί ή δημητριακά και ό,τιδήποτε άλλο.

Ο λόγος είναι ότι ακόμα και οι πιο «άδύνατοι» χυμοί καταστρέφουν για λίγη ώρα τήν πτυαλίνη, τό ένζυμο πού χρειάζεται για να χωνευτεί τό άμυλο.

Είνα φρούτα είναι τά γκρέηπ φρούτ, τά λεμόνια, τά πορτοκάλια, οι φράουλες και τ' άγουρα σταφύλια.

...Ούτε ντομάτες με ψωμί...

Στήν ίδια κατηγορία μπαίνουν και οι (ώμές) ντομάτες. Κι αυτές δυσκολεύουν τή χώνευση του ψωμιού και των δημητριακών. (Μαγειρεμένες όμως ταιριάζουν και με ψωμί και με δημητριακά και με ό,τι άλλο τρώμε συνήθως).

Άν χρειάζεστε πιο πειστικές λεπτομέρειες για να τό πιστέψετε, δηλαδή πιο έπιστημονικές, να πώς έχει τό πράγμα:

Όταν οι ύδατάνθρακες διασπασθούν σε δεξτρόζη από τήν πτυαλίνη, και όταν οι πρωτεΐνες διασπασθούν σε απλούστερες μορφές από τήν πεψίνη, τότε όλη ή νέα μάζα οδηγείται στο λεπτό έντερο, όπου και τά δύο είδη πέψης συνεχίζονται σε άλκαλικό περιβάλλον.

Άπ' αυτό καταλαβαίνουμε ότι τό περιβάλλον εκεί πρέπει να παραμείνει άλκαλικό για κάμποση ώρα ώσπου ή πτυαλίνη να διασπάσει τό άμυλο σε δεξτρόζη (τό λιγότερο δηλαδή τρία τέταρτα τής ώρας).

Γι' αυτό λέμε ότι τά όξινα φρούτα πού είναι δυνατόν να φάμε με τό άμυλο ή τό ζάχαρο θά έμποδίσουν τήν λειτουργία τής διάσπασης διότι καταστρέφουν τήν άλκαλικότητα.

Άνάλογα με τή χώνευση

Στό σημείο αυτό πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι τροφής, χωρισμένοι σύμφωνα με τις χημικές τους αντιδράσεις τήν ώρα τής λειτουργίας τής πέψης και τής άφομοίωσης. Καθώς και μία κατηγορία με ουδέτερες τροφές πού ταιριάζουν με όλες τις άλλες.

Οι τρεις αυτοί τύποι είναι:

Οι **άλκαλικές τροφές**, δηλαδή τά φρούτα και λαχανικά, (πού είναι άκριβώς εκείνα πού άλκαλοποιούν τό αίμα, δηλαδή τό κρατούν υγιές).

Οι **πρωτεΐνες**, δηλαδή τά αυγά, τό ψάρι, τό κρέας και τά τυριά (πού χρειάζονται όξινες χημικές αντιδράσεις για να χωνευτούν) και

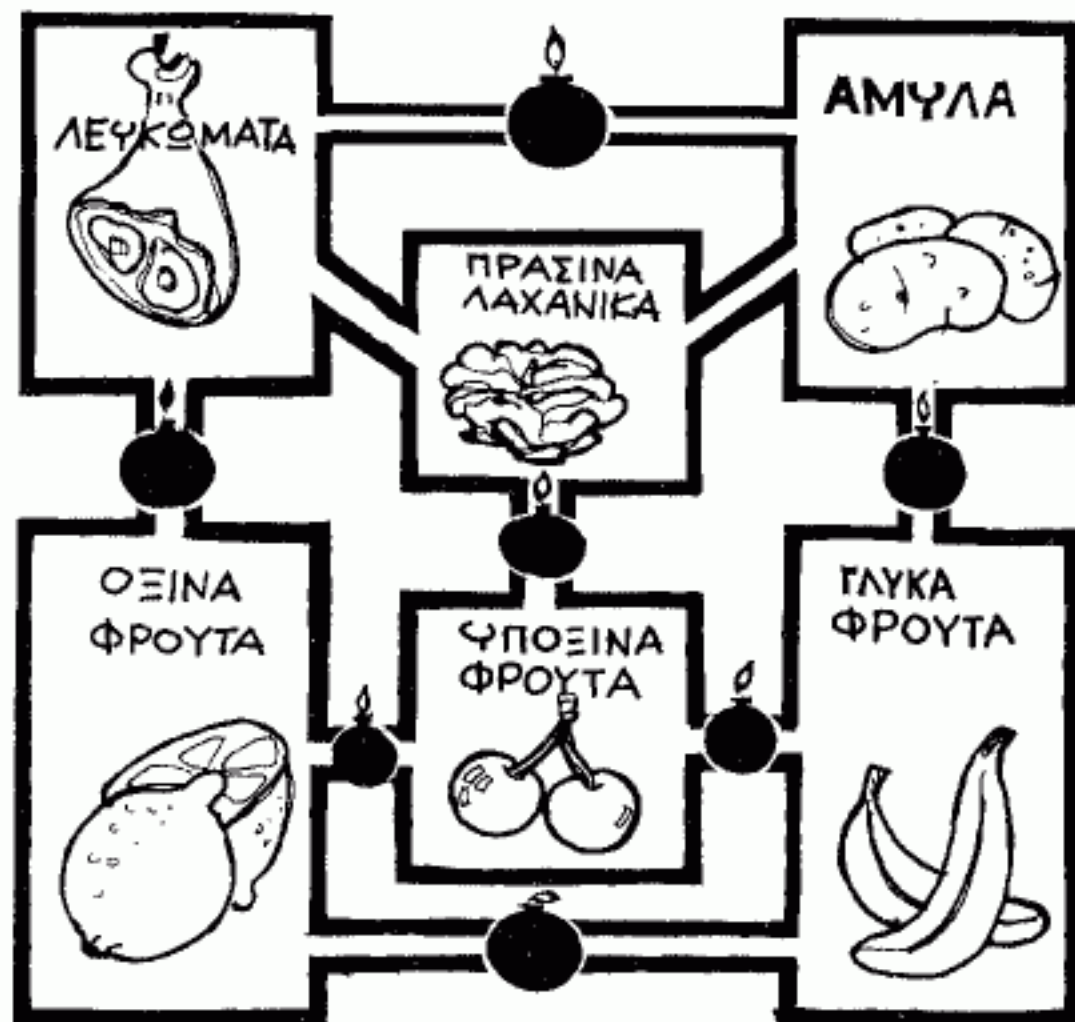
Οι **ύδατάνθρακες**, δηλαδή οι τροφές πού δίνουν ενέργεια (πού άποτελούνται από άμυλο και ζάχαρη) κι αυτές είναι τό ψωμί κι ό,τιδήποτε φτιαγμένο με άλεύρι, τά όσπρια, τά δημητριακά, τό μέλι, ή ζάχαρη.

Λοιπόν οι ύδατάνθρακες, όπως και οι πρωτεΐνες χρειάζονται όξινες χημικές αντιδράσεις για να χωνευτούν, αλλά άπαιτούν τελείως διαφορετικές συνθήκες από αυτές πού χρειάζονται οι πρωτεΐνες. Γι' αυτό δεν πρέπει ποτέ να συνδυάζονται.

Τέλος υπάρχει μία ακόμα σπουδαία κατηγορία με τις:

Ουδέτερες τροφές. Αυτές δεν είναι ούτε άμυλο, ούτε πρωτεΐνη, ούτε ύδατάνθρακες. Περιέχουν όμως άφθονο νερό, βιταμίνες, μέταλλα και άμινοξέα και συνδυάζονται θαυμάσια, τόσο με τις πρωτεΐνες και τό άμυλο όσο και με τις λιπαρές τροφές.

Φύτρα διάφορων καρπών
 Σέλινο
 Κουνουπίδι
 Μπρόκολο
 Φασολάκια φρέσκα
 Κολοκυθάκια
 Μελιτζάνα κ.ά.



Οί «Βόμβες» ανάμεσα σέ ώρισμένες κατηγορίες τροφών σημαίνουν, βέβαια, ότι ό συνδυασμός τους είναι κακός. Έτσι εικονογραφεΐ ό Διογένης Καμένος τήν θεωρία τών συνδυασμών γιά νά τήν άπλοποιήσει, μέ τόν τρόπο του.

Γιά καλύτερη χώνευση

Τώρα πρέπει νά ποϋμε ότι τά διαφορετικά είδη τροφών, όπως είναι τό άμυλο, οί πρωτεΐνες, τά λίπη, τά γλυκά (δηλαδή οί ύδατάνθρακες) κ.λπ. άπαιτοϋν διαφορετικά είδη ένζύμων γιά νά χωνευτοϋν καί διαφορετικό χρόνο.

Τρῶτε λοιπόν μόνον ένα είδος κύριας τροφής σέ κάθε γεϋμα. Κύρια ή συμπεπικνωμένη τροφή είναι εκείνη πού δέν περιέχει από τή φύση της πολύ νερό καί συνήθως έχει πολλές θερμίδες.

Παράδειγμα οί Φακές, ή Σόγια, τά Φασόλια, τά Μπιζέλια, τό Τυρί, οί Ξηροί καρποί, τά Δημητριακά, τό Αϋγό, τό Ψάρι καί τό Κρέας (τό ψάρι καί τό κρέας δέν είναι βέβαια συμπικνωμένες τροφές άφοϋ περιέχουν άρκετό νερό, είναι όμως κύριες καί δέν ταιριάζουν μέ τίς υπόλοιπες πού αναφέραμε καί μέ πολλές άλλες. Όλα αυτά όμως ταιριάζουν μέ τά λαχανικά ώμά καί βραστά).

Γι' αυτό μιά από τίς βασικότερες συμβουλές τής σύγχρονης διαιτολογίας είναι:

Γιά ύγιεινή διατροφή μή τρῶτε ποτέ κρέας μέ αϋγό ή ψάρι μέ τυρί. Οί πρωτεΐνες πού περιέχονται σ' αυτές τίς τροφές είναι διαφορετικής σύνθεσης καί χρειάζονται διαφορετικά πεπτικά υγρά καί χρόνο γιά νά χωνευτοϋν.

Η συστηματική παραβίαση τής συμβουλής αυτής θεωρεΐται σίγουρο ότι άποτελεΐ τήν εισαγωγή στίς λεγόμενες «άρρώστιες του πολιτισμοϋ», πού όφειλονται στήν κακή διατροφή (κι άς είναι καλό καθένα μόνο του καί τό κρέας καί τό αϋγό καί τό ψάρι καί τό τυρί).

Αυτή είναι ή πιό σημαντική συμβουλή απ' όσες υποστηρίζουν τώρα όλοι οί ανά τόν κόσμο ειδικοί τής ύγιεινής διατροφής (όχι άπλά τής διατροφής).

Θά έπαναλάβω μόνον ότι τόσο τό ψάρι καί τό κρέας όσο καί οί άλλες όκτώ τροφές πού ανάφέρουμε πιό πάνω συνδυάζονται θαυμάσια μέ ώμά καί βραστά λαχανικά τής έποχής καί φυσικά μέ λάδι καί λεμόνι (στά φασόλια, τίς φακές, τά μπιζέλια καί τά δημητριάκά ταιριάζει καί τό ψωμί).

Όσο γιά τό τυρί – έπειδή καταλαβαίνω πώς θά αναρωτιέστε, νά είναι κι αυτό μιά κύρια τροφή. Κι αν φάτε 100 μέχρι 150 γραμμάρια τυριού μαζί μέ φρούτο καί σαλάτα έχετε κάνει ένα πρώτης τάξης καί ύγιεινότατο γεύμα ή δείπνο.

Δυσπεψία καί παχάκια

Πολλοί άνθρωποι αντιδρούν σέ γνωστές, σωστές καί καθιερωμένες άρχές τής διαιτητικής, όχι γιατί διαφωνούν στήν ούσία. Ούτε τίς έξετάζουν άλλωστε. Τούς φθάνει πού μέ τίς άρχές αυτές τούς τριβέλιζαν τό μυαλό οί γονείς, οί θείες, οί δάσκαλοι, όταν ήταν μικροί γιά νά θέλουν νά τίς ξεχάσουν.

Κοντά όμως στίς συμβουλές του στύλ «Μή βάζεις τό δάχτυλο στή μύτη», «Μή σκουπίζεις τή μύτη σου στό μανίκι», «Τετάρτη καί Παρασκευή τά νύχια σου μή κόψεις καί Κυριακή νά μή λουστεις αν θέλεις νά προκόψεις!» υπάρχουν καί συμβουλές όπως: «μή πίνεις νερό τήν ώρα πού τρώς». Κι ή σημασία αυτής τής τελευταίας συμβουλής έχει πραγματικά άδικηθεί, έπειδή κακόπεσε νάχει παρέα εκείνες τίς άλλες...

Πραγματικά, ένας από τούς πιό καθιερωμένους κανόνες σωστής διατροφής, δέν έχει σήμερα τή θέση πού του

ταιριάζει καί καταστρέφει ό,τι μπορεϊ νά πετύχει κανείς μέ τούς σωστούς καί ύγιεινούς συνδυασμούς φαγητών.

Γιατί, βέβαια, όταν πίνουμε νερό ή αναψυκτικά τήν ώρα πού τρώμε ή λίγο μετά, αραιώνονται καί έτσι διαλύονται τά φυσικά όξέα πού εκκρίνει τό στομάχι.

Έτσι αντί νά χωνευτούν τά φαγητά καί νά μετατραπούν σέ ενέργεια καί δύναμη, παθαίνουμε δυσπεψία, καθυστερεί ή άπορρόφηση τών θρεπτικών συστατικών από τίς τροφές πού φάγαμε καί ό οργανισμός μας καταφεύγει στήν πιό εύκολη λύση:

Αποθηκεύει ό,τι ούσίες μπορούν νά μετατραπούν σέ λίπος, ένω τίς υπόλοιπες τίς διώχνει άχώνευτες.

Αλλά αυτή είναι καί ή βάση τής παχυσαρκίας.

Η μήπως νομίζετε ότι οί παχύσαρκοι έχουν τίποτε περισσότερο από τούς αδύνατους;

Λίπος καί μόνο λίπος. Πού συσσωρεύεται στούς ιστούς τους, από κακή χώνευση ή έπειδή κάποιο όργανο δέν λειτουργεί κανονικά (καί δέν γίνεται σωστά ή χώνευση...).

Συγκρίνετέ το αυτό, αν θέλετε, μέ ένα παλιό αυτοκίνητο, πού τό καρμπυρατέρ του δέν λειτουργεί κανονικά, έπειδή βούλωσε από τήν καπνιά. Αυτό πολλαπλασιάζει τήν κατανάλωση βενζίνης, ένω τό αυτοκίνητο θά πήγαινε καλύτερα αν λειτουργούσε κανονικά εκείνη ή τόσο δά μικρούλα τρύπα του καρμπυρατέρ...

Μιά τρύπα μικρότερη κι από τή μύτη τής καρφίτσας πού κάνει ό,τι θέλει αυτή σ' ένα τεράστιο όγκο σιδηρικών πού ζυγίζει 600 μέ 1000 κιλά...

Μή νομίζετε όμως ότι φταίνε στήν κακή χώνευση μόνο τά νερά ή τά αναψυκτικά, πού κατεβάζουμε τήν ώρα του φαγητού ή λίγο μετά.

Υπάρχουν κι άλλα, πολλά.

Κι αυτά άκριβώς έξηγοΰμε σ' αυτό τό βιβλίο.

Όπως οί σοΰπες καί τά ζεστά ροφήματα (τά κονσομέ), πού παίρνουν πολλοί τήν ώρα του φαγητού.

“ Άλλοι νομίζουν ότι μ’ αυτά κάνουν κάτι σαν... προ-θέρμανση στο στομάχι, για να δεχτεί τ’ άλλα φαγητά. Κι άλλοι πιστεύουν ότι οί σούπες και μάλιστα οί «μπλούμ» με νεράκι και κάτι να έπιπλέει, είναι υγιεινή τροφή, επειδή από παλιά τίς δίνουν στα νοσοκομεία στους πιο βαριά άρρωστούς, που βρίσκονται σ’ ανάρρωση ή που δέν μπορούν να μασήσουν τίποτε άλλο.

“ Αλλά στα νοσοκομεία ακολουθούν άλλη λογική, που δέν επιτρέπεται να τήν μιμηθοῦμε, αν δέν ξέρουμε τό τί και γιατί.

“ Ένας άρρωστος, δηλαδή, που δέν τρώει τίποτε κινδυνεύει να πάθει άφυδάτωση και πρέπει να του δίνουν πολλά ύγρά. “ Αν δέν του τά δώσουν με τσάι ή με σούπες θά του τά βάλουν με ορρό...

“ Εμείς όμως που είμαστε υγιείς – ή που είμαστε έξω από τά νοσοκομεία αν πιοῦμε ένα καυτό κονσομέ ή καταπιούμε (φυσικά άμάσητη) μιά ζεστή σούπα, δέν πετυχαίνουμε τίποτε περισσότερο από τόν έρεθισμό του στομαχιού και των έντέρων, που δυσκολεύει τήν πέψη.

Αυτό πολλές φορές προκαλεί δυσκοιλιότητα (που σημαίνει ότι κάποιες τοξίνες μένουν μέσα στο σώμα, προκαλώντας έρεθισμό και βλάβη).

Νερό όσο θέλουμε, αλλά...

Φυσικά όλα αυτά δέν είναι στεῖρες άπαγορεύσεις. Δέν λέμε να μή πίνουμε νερό, να μή τρώμε σούπες. “ Αλλά όταν ξέρουμε τά γιατί και τά πώς, είναι πιο εύκολο ν’ άπαρνηθοῦμε συνήθειες που βλάπτουν, διορθώνοντάς τες.

Στό κάτω-κάτω νερό μπορούμε να πίνουμε:

- “ Όσο θέλουμε

- “ Όσο μάς άρέσει
- “ Όσο ζητάει ο οργανισμός μας. Και
- “ Ό,τι ώρα διψάσουμε.

“ Άρκεί ή ώρα αυτή να μην είναι πέντε λεπτά πριν τή στιγμή που αρχίζουμε να τρώμε μέχρι και δύο ώρες μετά (για τά πιο δύσπεπτα φαγητά τρείς ώρες μετά).

“ Όσο για τίς σούπες, δέν είναι τόσο υγιεινές όσο νομίζατε. “ Όχι όμως επειδή φταίνε οί ίδιες, αλλά επειδή τίς καταπίνουμε άμάσητες!

“ Έτσι, επειδή δέν χρειάζεται να κουνήσουμε καν τά σαγόνια μας, αλλά άρκεί μιά μικρή κίνηση τής γλώσσας, μετατρέπουμε ακόμα και τήν πιο υγιεινή χορτόσουπα σε μιά ακόμα επιβάρυνση του στομαχιού.

“ Αν λοιπόν μάς άρέσουν οί σούπες πρέπει να μάθουμε να τίς τρώμε γουλιά-γουλιά, για να προφθαίνει ν’ ανακατώνεται με σάλιο, ώστε να μπορούμε να τήν χωνέψουμε κανονικά, αντί να γίνεται βάρος στο στομάχι.

Ποτέ κρέας μέ πατάτες

Και τώρα έρχόμαστε στη διαιτητική συμβουλή που θά ξαφνιασει περισσότερο από κάθε άλλη, γιατί είναι κάτι έντελώς καινούργιο για τους άκατατόπιστους και καλοφαγάδες:

Μή τρώτε ποτέ πρωτεΐνες και άμυλο μαζί τήν ίδια ώρα. Δηλαδή μή τρώτε κρέας μέ πατάτες, ούτε κρέας μέ ρύζι ή μέ φασόλια κ.λπ.

Αυτό θά σάς τό έξηγήσω με δυό τρόπους:

“ Ο πρώτος: Γιατί νομίζετε ότι οί μεσογειακοί λαοί

ξεχωρίζουν από τούς βόρειους όχι μόνο τά παχάκια τους αλλά ακόμα κι από τά σημεία στα όποια συσσωρεύεται τό λίπος:

Έπειδή οί Βόρειοι συνδυάζουν πάντα όποια τροφή φάνε μέ χορταρικά. Ένώ έμεις, οί Ιταλοί, οί Ισπανοί, συνδυάζουμε τό κρέας μέ πατάτες, μέ ρύζι, μέ μακαρόνια.

Ο δεύτερος: Γιά νά χωνέψουμε τίς τροφές τό σώμα μας παράγει ούσίες πού τίς διασπούν. Άλλά δέν μπορεί νά παράγει αντίθετες ούσίες τήν ίδια ώρα. Έτσι γιά νά χωνευτούν στό στομάχι μας οί πρωτεϊνικές τροφές πρέπει τά γαστρικά υγρά νά είναι όξινα. Γιά τόν λόγο αυτό τό στομάχι έκκρινει τό υδροχλωρικό όξύ, πού ένεργοποιεί τήν πεψίνη καί διασπᾶ τίς πρωτεΐνες σέ απλούστερες μορφές.

Τό άμυλο όμως χρειάζεται άλλες συνθήκες γιά νά χωνευτεί. Καί φυσικά άμα τό στομάχι ζοριστεί, κάπου θά «ξεσπάσει» κι αυτό.

Έτσι δημιουργούνται τά παχάκια...

Τήν παλιά αυτή γκραβούρα πού χαρακτηρίζει τέλεια τά... άγαθά τής καλοζωίας δημοσίευσε ό Χάρρυ Κλύνν στό πρόγραμμα τής μπουάτ πού εμφανιζόταν τό χειμώνα τοῦ '80 στήν Πλάκα. Είναι σχετικό μέ ένα νούμερο πού παρουσιάζει μέ τό θέμα τής έποχής. Τί νά τρώμε...



Ποτέ μπισκότα ἢ ψωμί μέ τό γάλα στά παιδιά

Καί τώρα ἄς συνεχίσουμε τούς κανόνες τής υγιεινής διατροφής, μέ κάτι πού σίγουρα θά σᾶς ξαφνιάσει. Άλλά θ' άνοιξει τόν δρόμο νά μάθετε πολλά καινούργια ενδιαφέροντα πράγματα:

Ο βασικός αυτός κανόνας τής θεωρίας τών συνδυασμών λέει:

Ποτέ νά μήν τρώτε μπισκότα ἢ σάντουιτς ἢ φρυγανιές, ἢ ψωμί μαζί μέ γάλα. Γιατί άπορροφούν τό άσβέστιο από τό γάλα καί δέν τό αφήνουν νά τό άφομοιώσει τό σώμα μας.

Βέβαια, αυτό, μοιάζει κάπως τρελλό! Γιατί αν τό σκεφτούμε άπλοϊκά, καί τά μπισκότα ἢ τό ψωμί θά κατέβουν στό στομάχι μας, όποτε τί πειράζει αν φύγει τό άσβέστιο από τό γάλα καί πάει στό άμυλο;

Όμως δέν είναι έτσι. Καί νά γιατί:

Τό ψωμί, σαν υδατάνθρακας πού είναι, αρχίζει νά χωνεύεται στό στόμα. Δηλαδή νά διασπᾶται από τήν πτυαλίνη σέ Δεξτρόζη ἢ ζάχαρα. Καί ἡ χώνευσή του πρέπει νά συνεχιστεί καί νά ολοκληρωθεί στό στομάχι μας.

Άντίθετα, τό γάλα, σαν πρωτεΐνη θ' αρχίσει νά χωνεύεται στό στομάχι (όπου καί θά ολοκληρωθεί ἡ διάσπασή του από τήν πεψίνη μέ τή βοήθειά του υδροχλωρικού όξέος, πού έκκρινει τό στομάχι).

Τό στομάχι όμως δέν είναι σέ θέση νά κάνει τέλεια καί τίς δυό πέψεις τήν ίδια ώρα. Έτσι άσχολείται μέ τήν πέψη τών υδατανθράκων (τοῦ ψωμοῦ ἢ τοῦ μπισκότου κ.λπ.) πού είχε ἤδη αρχίσει από τό στόμα καί αφήνει άπεπτο τό γάλα

καί άχρησιμοποίητα τά συστατικά του. (Βλέπετε ή φύση έχει δώσει μιά δυνατή άλκαλικότητα στό σάλιο γιά νά ενεργοποιηθεί τήν πτυαλίνη).



« Έγώ κατάλαβα σέ βάθος όλόκληρη τή θεωρία τών ταιριαστών και άταιριαστων συνδυασμών και μπορώ νά στήν πώ περιληπτικά, μέ δυό λόγια, πριν όλοκληρώσεις τά παραδείγματα και τίς περιγραφές σου», μου έλεγε μιά κοσμογυρισμένη φίλη, πού έχει ζήσει τά περισσότερα χρόνια τής ζωής της στήν Εύρώπη.

«Τό έχω ζήσει χιλιάδες φορές αυτό τρώγοντας μαζί μέ ξένους και νόμιζα πώς κάνουν οι άνθρωποι δίαιτα άδυνατισματος, ή πώς προτιμούν νά τρώνε οικονομικά. Γιατί πώς άλλοιώς νά έξηγήσω ότι τό κύριο φαγητό τους ήταν πάντα ένα και μόνον ένα και συνοδεύεται πάντα από λίγα βραστά λαχανικά και μερικά πράσινα φύλλα; Άρα αυτό λέει ή θεωρία τών συνδυασμών: Τίποτε δέν συνδυάζεται μέ τίποτε έκτός από λαχανικά ώμά και βραστά. Τό λέω σωστά;»

Πραγματικά, τόσο άπλά είναι τά πράγματα, άν καταλάβει κανείς τό γιατί.

Στήν Εύρώπη όμως αυτά τά πράγματα είναι πασίγνωστα από χρόνια. Και διδάσκονται και στά σχολεία. Και εφαρμόζονται και στά οικοτροφεία. Και θεωρούνται αυτόνοητα σαν κανόνες ζωής (άλλο άν θελήσει κανείς κάθε τόσο νά δοκιμάσει πότε ένα κινέζικο φαγητό, πότε ένα έλληνικό, πότε ένα γαλλικό και πότε ένα ιταλικό. Όλα αυτά είναι παρασπονδίες από τόν φυσικό τρόπο ζωής, αλλά χωρίς συνέπειες όταν γίνονται κάθε τόσο κι όχι κάθε μέρα...).

Φυσικά και στά έλληνικά σχολικά βιβλία είναι γραμμένα πολλά σωστά πράγματα. Άλλά φαίνεται πώς κανένας δέν τά έξηγει στά παιδιά. Άλλοιώς, θά είχαν καταλάβει καλά, τά τόσα σωστά π.χ. πού γράφει ό καθηγητής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κ. Νικ. Άσπιώτης, στήν Άνθρωπολογία τής Β΄ Λυκείου, όπως αυτά πού άνθολογώ γιά δείγμα:

■ «Γενικά, τό νά τρώμε άφθονα λαχανικά και φρούτα και νά ζοῦμε σέ υγιεινούς ήλιόλουστους χώρους, είναι ό καλύτερος τρόπος, γιά ν' άποφεύγουμε τίς άβιταμινώσεις» (σελ. 63).

■ «Όταν τρώμε πάρα πάνω άπ' όσο πρέπει τότε τό πλεόνασμα άποθηκεύεται κυρίως ως λίπος στίς λιπαποθήκες. Στήν περίπτωση αυτή παχαίνουμε» (σελίδα 55).

■ «Άπό υγιεινή άποψη καλύτερα είναι νά προτιμάμε τίς υγρές λιπαρές ούσιες (έλαιόλαδο, σπορέλαιο), παρά τίς στερεές (βούτυρα, λίπη) γιά τόν έξής λόγο(...)... Τότε παθαίνουμε μιά πολύ σοβαρή πάθηση πού τή λέμε άρτηριοσκλήρωση» (σελ. 55).

■ «Ό οργανισμός μπορεί νά συνθέσει όρισμένες βιταμίνες, άλλες όμως όχι. Αυτές πρέπει νά τίς εισάγουμε μέ τίς τροφές...» (σελ. 60).



« Όταν μαζευεται ουρικό όξύ στις αρθρώσεις προκαλείται μιά πάθηση που λέγεται ουρική αρθριτιδα» (Η εικόνα και ή λεζάντα είναι από τήν Άνθρωπολογία του καθηγητή Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κ. Νικ. Άσπιωτη). Όσο γιά τό πού βρίσκεται τό ουρικό όξύ, αυτό τό όφείλουμε στήν καυση τών λευκωμάτων στον οργανισμό μας...

Πλήρες γεῦμα ή χωριάτικη σαλάτα

Τό ἀπίστευτο ὁμως γιά τόν Ἕλληνα καλοφαγᾶ εἶναι ὅτι πρέπει νά προσέξει καί τό πῶς καί πότε θά φάει τήν περιφημη χωριάτικη σαλάτα του!

Πραγματικά, ἡ χωριάτικη σαλάτα, ἐνῶ εἶναι μιά θαυμάσια πλήρης τροφή γιά ὅλο τόν ἄλλο κόσμο, γίνεται συνήθως γιά μᾶς τούς Ἕλληνες αἰτία βαρυστομαχιάς!

Γιατί τήν παραγγέλνουμε σάν ἓνα νόστιμο συμπλήρωμα τοῦ φαγητοῦ μας. (Καί τώρα ξέρουμε τί γίνεται ὅταν ἀντί γιά ἓνα τρῶμε δύο καί τρία κύρια φαγητά).

Θά τό ἐξηγήσω ὁμως ἄλλη μιά φορά, ἐδῶ, μιά καί οἱ ἐξηγήσεις ποτέ δέν βλάπτουν.

Τά ἄφθονα λιπαρά δυσκολεύουν τή χώνευση καί τήν ἀφομοίωση τῶν συστατικῶν τῶν τροφῶν γιατί πηγαίνουν τά ἄτιμα καί καλύπτουν τά τοιχώματα τοῦ στομαχιοῦ. Ἔτσι δημιουργοῦν ἓνα ἀδιαπέραστο τεῖχος πού ἐμποδίζει τά θρεπτικά συστατικά τῶν τροφῶν ν' ἀπορροφηθοῦν ἀπό τόν ὀργανισμό μας. Γι' αὐτό, λένε ὅτι τά ἄφθονα λιπαρά κάνουν τίς τροφές δυσκολοχώνευτες.

Καί στή χωριάτικη σαλάτα βάζουμε καί ἄφθονο λάδι καί τυρί (ὅποτε δέν πρέπει νά τρῶμε – ἐπαναλαμβάνω – κι ἄλλο κύριο φαγητό στό ἴδιο γεῦμα).

Ὁχι λοιπόν δύο ἢ περισσότερες πρωτεΐνες μαζί. Κι οὔτε ἄλλη τροφή μέ πολλά λιπαρά στό γεῦμα μέ τίς πρωτεΐνες.

Ἀκόμα καλύτερο, δηλαδή πιό σίγουρα ὑγιεινό, εἶναι νά τρῶμε μόνο στό ἓνα κύριο γεῦμα τῆς ἡμέρας φαγητό μέ πρωτεΐνες (κρέας, ἢ ψάρι, ἢ ὄσπρια, ἢ τυρί ἢ...) φυσικά μαζί μέ λαχανικά ὠμά καί βραστά. Καί στό ἄλλο γεῦμα ἄμυλο

Καί τώρα ἄς συνεχίσουμε ὅτι ἔχουμε νά ποῦμε γιά τούς καλούς καί κακούς συνδυασμούς τροφῶν (ἀφοῦ ἀπ' αὐτές παίρνουμε τίς ἀπαραίτητες βιταμίνες κι ἀφοῦ δέν ἔχουμε ὅλοι τή δυνατότητα νά βλέπουμε πῶς τρῶνε ὅσοι ἔμαθαν νά τρῶνε σωστά – στήν Εὐρώπη. Κι ἀφοῦ δέν ἔχουμε οὔτε τή δυνατότητα νά δοῦμε πῶς τρῶνε στό σπίτι τους οἱ Ἕλληνες γιατροί καί ἄλλοι εἰδικοί, πού ἔχουν ἀσχοληθεῖ μέ τή δικαιολογία καί ξέρουν τί νά τρῶνε...).

Λοιπόν, τά λιπη καί οἱ πρωτεΐνες πρέπει νά τρώγονται σέ διαφορετικά γεύματα. Ἔχουν πού ἔχουν ἓνα σωρό λιπαρές οὐσίες ὅσα φαγητά περιέχουν πολλή πρωτεΐνη. Ἄν πάρουμε κι ἄλλες λιπαρές οὐσίες δέν γίνονται μόνο δύσπεπτα, φέρνουν καί ἀναγούλα. Δημιουργοῦν φούσκωμα, βάρος...

Καί νά σκεφθῆτε ὅτι λέγοντας λιπαρές οὐσίες δέν ἐννοοῦμε μόνο τά λιπη καί τίς μαργαρίνες. Ὁχι. Ἐννοοῦμε ὅλες τίς πηγές τῶν βασικῶν λιπαρῶν οὐσιῶν:

Τό βούτυρο, τή μαργαρίνη, τούς ξηρούς καρπούς, τό ἐλαιόλαδο καί τά σπορέλαια, τό ἄβοκάντο, τίς κρέμες τοῦ βουτύρου, τήν ταχίνη, τά παχιά τυριά...

Ἄν δηλαδή σκεφθῆτε λίγο γύρω ἀπ' αὐτούς τούς συνδυασμούς θά δῆτε ὅτι τό παγωτό πού μᾶς προσφέρουν σάν ἐπιδόρπιο στά γεύματα τῶν καλῶν ξενοδοχείων εἶναι μιά βραδυφλεγῆς βόμβα στό στομάχι.

Γιατί σάν παγωμένο πού εἶναι σταματάει γιά ἀρκετή ὥρα τίς ἐκκρίσεις ὑγρῶν στό στομάχι καί ἐπειδή περιέχει ἄφθονα λιπαρά ἐπιβραδύνει τήν πέψη τοῦ κρέατος.

Πότε ταιριάζει τό πεπόνι μέ τυρί

Καί τώρα, ἄς δοῦμε πιά ἀναλυτικά τί γίνεται ὅταν τρώμε μαζί πρωτεΐνες καί γλυκά, εἰδικά στό θέμα τῆς χώνευσης, ἐννοοῦμε κάθε πηγῆ ζαχάρων. Δηλαδή καί τά φρούτα).

Λοιπόν, δέν ταιριάζουν καλά. Δέν πρέπει δηλαδή, γιά παράδειγμα νά τρώμε σταφίδες μέ τυρί. Οὔτε πεπόνι μέ τυρί καί μάλιστα ὕστερα ἀπό ἓνα λουκούλειο γεῦμα, ὅπως συνηθίζεται. (Θά μπορούσαμε φυσικά νά φάμε πεπόνι μέ τυρί ἂν μᾶς ἀρέσει, ἀλλά μόνο ἂν αὐτά τά δύο εἶναι τό μοναδικό μας φαγητό).

Ὅπως ἔχουμε ἐξηγήσει ἡ πέψη τῆς ζάχαρης δέν γίνεται στό στομάχι ἀλλά στά ἔντερα. Ὅταν λοιπόν φαγωθεῖ μαζί μέ πρωτεΐνες ἢ λιπαρές τροφές, πού χωνεύονται στό στομάχι θά περιμένει νά τελειώσει ἡ δουλειά τοῦ στομαχιοῦ γιά νά προχωρήσουν ὅλες μαζί οἱ τροφές στά ἔντερα. Καί φυσικά στό μεταξύ θ' ἀρχίσει νά παθαίνει ζύμωση, μέ ἀποτέλεσμα ἀέρια, καψίματα στό στομάχι κ.λπ.

(Τροφές πού περιέχουν ἀφθονη ζάχαρη: Ὡμά καί ξερά φρούτα, Μέλι κ.ἄ.)

Ὅσο γιά τούς συνδυασμούς ἀμύλου καί ζαχάρων, οὔτε αὐτοί εἶναι σωστοί. Ὅπως ξαναεἶπαμε ἡ πέψη τοῦ ἄμυλου ἀρχίζει στό στόμα μέ τό μάσημα καί τελειώνει στό στομάχι. Ἐνῶ ἡ ζάχαρη τρώγεται μαζί μέ ἄμυλο κατακρατεῖται στό στομάχι, ὅπου παθαίνει ζύμωση.

Ἴσως βέβαια εἶναι λίγο δύσκολο νά ἐφαρμόσουμε πιστά ὅλες αὐτές τίς καινούργιες ὁδηγίες, ἐπειδή ἔχουμε συνηθίσει, ἀπό παράδοση νά τρώμε λίγο ἀπ' ὅλα (λίγο κρέας, λίγες πατάτες, λίγο τυρί, κανένα γλυκό καί τέλος φρούτο εἶναι ἡ πιά συνηθισμένη συνταγή στό ἑλληνικό τραπέζι).

Ἀλλά ἦταν καιρός (δέν νομίζετε;) νά ἐνδιαφερθοῦμε γιά τό πῶς ἀντιδρᾷ ὁ ὀργανισμός μας καί νά μάθουμε σέ τί

μπελάδες τόν βάζουμε, ὅταν τόν ἀναγκάζουμε νά τρέχει καί νά μὴ φθάνει γιά νά τά βγάξει πέρα μέ τίς γαστριμαργικές μας ἀμαρτίες...

Γιά νά τό ποῦμε πιά πρακτικά: Νά δύο θαυμάσιοι συνδυασμοί, πού εἶναι ὑγιεινοί γιὰτί ὄχι μόνο δέν δημιουργοῦν προβλήματα στή χώνευση ἀλλά ἀντίθετα βοηθοῦν νά γινεταί ἡ ἀπορρόφηση ἀπό τόν ὀργανισμό μας ὅλων τῶν βιταμινῶν τους καί ὁποιοῦ χρήσιμου συστατικοῦ περιέχουν:

■ Κρέας ἢ ψάρι ψητό. Χόρτα βραστά. Φασολάκια, ἀρακά, ἀγκινάρες (ἡ στή θέση τοῦ ἑνός ἀπό τά τρία αὐτά κολοκυθάκια μέ λάδι καί λεμόνι) ὠμή σαλάτα ἐποχῆς (μαρούλι, λάχανο, μέ μαϊντανό, ραπανάκια, λαδολέμονο καί λίγη ρίγανη).

■ Ρύζι ἀκατέργαστο μέ ἀρακά, μαϊντανό καί καρότο, βραστά μέ λίγο νερό καί μετά ρίχνουμε ὠμό τό λάδι καί τό λεμόνι στό σερβίρισμα. Ἡ ντομάτες γεμιστές μέ ρύζι. Καί ὠμή σαλάτα ἐποχῆς (ὅπως ἡ πιά πάνω).



Τά βασικά μέ λίγα λόγια

Μιά σύντομη περίληψη τώρα τών βασικῶν γνώσεων, πού πρέπει νά θυμόμαστε γιά τούς συνδυασμούς:

Οί πρωτεΐνες (ζωικές καί φυτικές) συνδυάζονται καλά μόνο μέ ώμες σαλάτες καί μαγειρευμένα λαχανικά, ἐνῶ δέν χωνεύονται καλά στό ἴδιο γεῦμα μέ ἀμυλοῦχες τροφές ἢ γλυκά (δέν ταιριάζουν τό κρέας ἢ ψάρι μέ πατάτες, μέ ζυμαρικά, μέ αὐγό, μέ ρύζι, μέ τυρί, μέ γλυκά. Οὔτε μέ γλυκό κρασί. Μόνο μέ ἄσπρο, ξηρό ἢ μπροῦσκο ἢ ρετσίνα).

Οί ἀμυλοῦχες τροφές (πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, μπανάνες), συνδυάζονται μέ ώμες σαλάτες καί μαγειρευμένα λαχανικά ἀλλά καί μέ βούτυρο, μέ γλυκά φρούτα, ἐνῶ δέν ταιριάζουν μέ ξινά φρούτα, οὔτε μέ πρωτεΐνες. (Δηλαδή δέν μπορούμε νά τρώμε τό πρωί πορτοκαλάδα μέ πόριτζ οὔτε μέ φλέικς οὔτε μέ ψωμί).

Φυσικά ἀναφέρω μόνο μερικούς χαρακτηριστικούς καλούς καί κακούς συνδυασμούς γιὰτί ὅσοι ἀρχίσουν νά ἐνδιαφέρονται γιά τό θέμα αὐτό θ' ἀνακαλύψουν μόνοι ποιοῦς ἀκόμα ἀντέχει καί ποιοῦς δέν ἀντέχει τό δικό τους στομάχι.

Τά λαχανικά καί ὠμά καί βρασμένα συνδυάζονται μέ ὅλες σχεδόν τίς τροφές. Πολύ πιό συχνά μάλιστα ἀπ' ὅσο νομίζαμε εἶναι ἀπαραίτητοι βοηθοί τῆς καλῆς χώνευσης. Ὅπως, γιά παράδειγμα μέ τά ὄσπρια. Γιὰτί μέ τά ἀλκαλικά τους ἄλατα ἐξουδετερώνουν τά ὄξεα τών ὀσπρίων.

Τά δημητριακά δέν συνδυάζονται καλά οὔτε μέ τό γάλα οὔτε μέ ξινά φρούτα. Οὔτε περνοῦν ἀτιμώρητα ἀπό τό στομάχι μας, ἂν φᾶμε δύο μαζί ἀμυλοῦχα χωρίς νά ἀφήσουν γι' ἀνάμνηση λίγα ἢ πολλά γραμμάρια πάχους. Δηλαδή ψωμί ἢ γλυκίσματα μέ πατάτες ἢ μακαρόνια...

Τά φρούτα δέν συνδυάζονται συνήθως μέ ἄλλες τρο-

φές καί καμιά φορά οὔτε μεταξύ τους (τά γλυκά μέ τά ξινά). Οὔτε μπορούμε νά φᾶμε φρούτα μαζί μέ πατάτες ἢ ψωμί γιὰτί τά ὄξεα τών φρούτων ἐμποδίζουν τήν ἐνέργεια τοῦ ἀλκαλικοῦ σάλιου στή χώνευση τῆς πατάτας καί τοῦ ψωμιοῦ. Τά φρούτα λοιπόν πρέπει νά τά τρώμε μόνο τους, μιά-δύο ἢ καί τρεῖς ὥρες πρὶν τό φαγητό καί ποτέ παγωμένα. Τό ἴδιο καί οἱ φρέσκοι χυμοί φρούτων εἶναι καλύτερο νά πίνονται γουλιά-γουλιά καί ὅταν τό στομάχι μας εἶναι ἄδειο.



Ψωμοθήκη τοῦ 1915. Τό μέρος πού ἔμπαινε τό ψωμί ἔκλεινε μέ ρολό ἐνῶ στό κάτω συρτάρι φύλαγαν τό κέικ.

Στούς ἀναγνώστες πού ζήτησαν τηλεφωνικά περισσότερες λεπτομέρειες γιά τό γάλα μέ ψωμί πού συνήθισαν νά τρῶνε σάν μοναδική βραδινή ἢ πρωινή τροφή, διευκρίνισα καί σπεύδω νά ξεκαθαρίσω καί ἀπό ἐδῶ ὅτι εἶναι κακός συνδυασμός μόνο γιά τά παιδιά, πού περιμένουν νά πάρουν ἀπό τό γάλα τό ἀσβέστιο πού χρειάζεται ὁ ὀργανισμός τους γιά νά μεγαλώσει. Γιά τούς ἐνήλικες ὁμως δέν ἰσχύει αὐτό. Γιὰτί αὐτούς, ἀντίθετα δέν τους χρειάζεται τό πολύ ἀσβέστιο. Δηλαδή οἱ μεγάλοι μπορούν, ἂν τους κάνει κέφι νά τρῶνε «παπάρα», ἐνῶ τά παιδιά καί οἱ νέοι πού βρίσκονται στήν ἀνάπτυξη ὄχι.

Βασικά μένου για κάθε εποχή



Τό γράμμα αυτό, ένα από τά πολλά πού πήρα τις μέρες πού δημοσιευόταν ή σειρά αυτή σέ άρθρα στήν « Έλευθεροτυπία» είχε σάν αποτέλεσμα νά γραφτεί για τό βιβλίο ένα κεφάλαιο μέ πρακτικά διαιτολόγια μιᾶς εβδομάδας για κάθε εποχή τοῦ χρόνου.

10.12.80

Ἄγαπητέ κ. Μπαζαΐε,

Βοήθεια! Ἔχουμε πνιγεί στά μίλιγκραμ, Διεθνείς Μονάδες, Πρωτεΐνες, Σίδηρο καί Μαγνήσιο! Ἄκόμη λίγο καί μᾶς πιάνει πανικός... Μέχρι χτές, ἤ μάλλον προχτές, καλά πηγαίναμε. Μάζευα ὑπομονετικά τούς πίνακες καί τίς συνταγές σας, μά ὁ κατάλογος τῶν τροφῶν πού περιέχουν Σίδηρο μοῦ ἔκοψε τά πόδια (εἶμαι γυναίκα). Γιατί πέρα ἀπό τά διάφορα συκώτια, τά πράγματα σκουραίνουν. Ἐντάξει, θά τρώω ένα πιάτο φακή τή βδομάδα (ἀλλά ὄχι παραπάνω γιατί, εἶπαμε, δέν κάνει) ἀφοῦ βέβαια τό συνδυάσω καί μέ κάτι ἄλλο πού θά μοῦ δώσει τά ὑπόλοιπα 4.5 mg, καί ἄντε, ἄς ποῦμε ὅτι θά τρώω καί συκώτι μιᾶ φορά τή βδομάδα (ἄν καί θά τό κάνω κατσούφικα γιατί μέ τά ἄρθρα σας ἔχουμε κι ἐγώ κι ὁ ἄντρας μου σχεδόν κόψει τό κρέας). Τί γίνεται ὁμως μέ τίς ἄλλες 5 μέρες τῆς βδομάδας; Δέν πάει βέβαια νά τρώω 200 γρ. ἔληξ ὑπὲρ καθησιᾶ μου (ἤ κάνει;) καί οὔτε (φυσικά) μισό κιλό ξερά σύκα (σέ μιᾶ ἄλλη καθησιᾶ μου) για νά φτάσω τό ἰδανικό καί πολυπόθητο νούμερο τῶν 15 mg Σιδήρου. Ξέρω, θά μοῦ πείτε, «κάνε συνδυασμούς», ἀλλά για νά τό κάνω αὐτό, κύριε Μπαζαΐε, καί για νά κάνω σωστά τή δουλειά μου (γιατί θά πρέπει νά ὑπολογίσω καί τό Μαγνήσιο καί τό Ἀσβέστιο καί τό δέν-ξέρω-τί-ἄλλο, ἔτσι δέν εἶναι;) θά πρέπει νά κάτσω κανένα μῆνα στό γραφεῖο μου (ἀφοῦ πάρω ἄδεια ἀπό τή δουλειά) καί νά κάνω προσθαφαιρέσεις! Σκέφτηκα, λοιπόν, νά σᾶς γράψω νά μᾶς δώσετε καμμιά δίαιτα (μέ τήν ἔννοια τοῦ «μενοῦ») για νά μᾶς φύγει λίγο ὁ πονοκέφαλος. Γιατί, ἐκτός ἀπό τό θέμα τοῦ σιδήρου, ἔχουμε κι ἄλλες ἀπορίες. Ὅταν π.χ. τρώμε ψάρι μέ σαλάτα στήν ὁποία περιχύσαμε λαδολέμονο (πού ἔχετε γράψει ὅτι εἶναι δεκτός συνδυασμός) δέν ἀναμιγνύουμε ἔτσι λίπη καί πρωτεΐνες; Ἡ ἄν περιχύσουμε τό ρύζι μας μέ λαδολέμονο δέν ἀναμιγνύουμε ἄμυλο μέ λίπη; Ἀφήστε πού ἔχουμε

μπλεχτεί τελείως με τό θέμα τοῦ βουτύρου: Δηλαδή μέ τί νά ἀλοίφω τή φέτα τοῦ μαύρου ψωμιοῦ μου, μέ φρέσκο (ζωικό, γάλακτος) βούτυρο, ἢ *Fast* (ἢ *Brio*, ἢ *Super fresco*); Καί τά δύο εἶδη κάποιο στραβό ἔχουν.

Ξέρω, οἱ ἐρωτήσεις πολλές καί δέν ἔχετε χῶρο. Κάνετε ὅ,τι μπορεῖτε. Μιά φορά, ὅσο κι ἂν μᾶς ἔχετε μπλεξει καί πονοκεφαλιάσει, σᾶς εὐχαριστοῦμε θερμά κι ὁ σύζυγός μου κι ἐγώ γιατί μᾶς βάλατε στόν σωστό δρόμο!

Φιλικά,
Μαρία Κουτρομπάκη
Κυκλάδων 16, Κυψέλη, Ἀθήνα

Κανόνες γιά σωστή διατροφή

Τρῶτε μόνο ὅταν πεινάτε.

Μή παραγεμίζετε τό στομάχι σας.

Μή τρῶτε ὅταν αἰσθάνεσθε πόνο ἢ εἶστε ἐκνευρισμένοι

Μή τρῶτε ὅταν εἶστε κουρασμένοι ἢ ἀμέσως μετά ἀπό σκληρή δουλειά

Τρῶτε ὅταν ἡ θερμοκρασία τοῦ φαγητοῦ σας εἶναι στήν ἴδια θερμοκρασία μέ τήν ἀτμόσφαιρα

Τρῶτε φαγητά πού ταιριάζουν μέ τήν δουλειά πού κάνετε (π.χ. ὄχι δύσπεπτα βαρειά φαγητά ἂν κάνετε ἡσυχη καθιστική ζωή)

Τρῶτε τά χυμώδη φρούτα ἢ φαγητά πρὶν ἀπό τά συμπυκνωμένα (κρέας, ψάρι κ.λπ.).

Τό κύριο μέρος τῆς διατροφῆς πρέπει νά ἀποτελεῖται ἀπό φρέσκα φρούτα καί λαχανικά, πού νά τρώγονται ὠμά κατά τό δυνατόν. Οἱ κατά προσέγγιση ἀναλογίες πρέπει νά εἶναι: Φρούτα καί Λαχανικά 65%, Πρωτεΐνες 20%, Ὑδατάνθρακες 15%. Τά φρούτα καί τά λαχανικά, βέβαια περιέ-

χουν πρωτεΐνες καί ὑδατάνθρακες, ἔτσι ὁ συνδυασμός ὅλων τῶν συστατικῶν θά σᾶς δώσει σίγουρα τίς ἀπαραίτητες ποσότητες, π.χ. τοῦ 20-25% λιπαρῶν οὐσιῶν πού χρειάζεται ὁ ὀργανισμός μας.

Ὅσο εἶναι δυνατόν, ὅλες οἱ τροφές πρέπει νά εἶναι ὀργανικά καλλιεργημένες καί παρασκευασμένες χωρίς τήν χρήση συνθετικῶν πρόσθετων, συντηρητικῶν καί βελτιωτικῶν μέσων. Προσπαθεῖστε νά βρῆτε κάποιο φυτώριο ἢ μανάβη, τοῦ ὁποῖου τά προϊόντα ἀναπτύσσονται χωρίς τεχνητά λιπάσματα καί παρασιτοκτόνα καί προμηθευθεῖτε ὅσα ἄλλα ἔχετε ἀνάγκη ἀπό κάποιο κατάστημα ὑγιεινῶν τροφίμων. Ἄν δέν ὑπάρχει ἀκόμη τέτοιο κατάστημα στήν πόλη σας, ἀσφαλῶς θά ὑπάρξει στό μέλλον...

Χρησιμοποιεῖστε τήν συντηρητική μέθοδο μαγειρέματος τῶν λαχανικῶν, ἀποφεύγοντας τήν καταστροφή τῶν βιταμινῶν καί διηθώντας ἀπό τά ἀνόργανα συστατικά, ὅσα δέν εἶναι ἀπαραίτητα. Αὐτό σημαίνει νά χρησιμοποιεῖτε λίγο νερό στόν πάτο τῆς κατσαρόλας καί νά μαγειρεύετε τά λαχανικά μέχρι νά μαλακώσουν ἐλαφρά. Προσθέστε λίγο ἀκόμη νερό ἂν ἐξατμιστεῖ μέ τό βράσιμο. Τά λαχανικά ἔχουν πολύ καλύτερη γεύση καί κρατοῦν περισσότερες βιταμίνες ἂν μαγειρευθοῦν μέ αὐτόν τόν τρόπο. Μήν ἐπιμεινετε στό πολύ μαγείρεμα, γιατί καταστρέφει τά ἐνζυμα καί τά ἀπαραίτητα θρεπτικά συστατικά στίς τροφές.

Ἄν ἔχετε χύτρα ταχύτητας καί μάθατε ὅτι καταστρέφει τίς βιταμίνες μήν τήν πετάξετε ἀλλά χρησιμοποιεῖστε τήν σωστά. Ναι, ὑπάρχει τρόπος νά ἀξιοποιηθεῖ μία χύτρα ταχύτητας, ἀρκεῖ νά μήν ἐφαρμόζετε τίς ὁδηγίες τῶν κατασκευαστῶν, (γιατί οἱ ἄνθρωποι τίς κατασκεύασαν γιά νά διευκολύνουν τίς ἐργαζόμενες γυναῖκες, χωρίς ὅμως καί νά ἐνδιαφερθοῦν γιά τήν ἀπώλεια τῶν βιταμινῶν πού ἔχει ἀνάγκη ἡ οἰκογένεια). Ἄφοῦ λοιπόν μία χύτρα ταχύτητας μπορεῖ νά βράσει τό φαγητό σέ λιγότερο χρόνο, μέ ἐλάχιστο νερό καί χωρίς ὀξειδώσεις δέν ἔχετε παρά νά βάλετε

τό μάτι τής κουζίνας στο 3 για λίγα λεπτά, μέχρι ν' αρχίσει νά ζεσταίνεται ή κατσαρόλα και μετά χαμηλώστε τό μάτι στο 1 ή στο μισό και ύπολογίστε τόν χρόνο περίπου διπλάσιο άπ' όσον λέει ό κατασκευαστής για τίς μεγάλες θερμοκρασίες.

Γιά βελτιωμένη πέψη είναι καλύτερα νά μή πίνετε τίποτε στά γεύματα. Θά ύπάρχουν άφθονα ύγρά στήν τροφή σας όταν τρώτε κανονικά σαλάτες και φρούτα.

Πάντα παίρνετε τά γεύματά σας σέ μιά ήσυχη, ήρεμη άτμόσφαιρα. Προσπαθείστε νά πάρετε τό βραδινό γεύμα σας άρκετά νωρίς ώστε νά επιτρέπεται ή πέψη πριν άπό τόν ύπνο.



Γενικές οδηγίες

Ξυπνώντας: φρέσκο χυμό φρούτων (π.χ. μήλου, σταφυλιών, πορτοκαλιού, ανανά) ή ζεστό νερό, χυμό λεμονιού και ύδρόμελι.

Πρωινό: Φρέσκα φρούτα, άνάλογα μέ τήν έποχή (όπως μήλα, άχλάδια, σταφύλια, βερύκοκκα, πορτοκάλια, πεπόνια, μαύρες σταφίδες, δαμάσκηνα) ή μουσκεμένα ξερά φρούτα (όπως βερύκοκκα ή δαμάσκηνα) ή μιά φρουτοσαλάτα πού νά περιέχει μιά ποικιλία άπό αυτά τά φρούτα γαρνιρισμένα μέ ξηρούς καρπούς, βλαστημένο σιτάρι, και σκεπασμένα μέ γιαούρτι άπαχο.

Διαφορετικά, ψημένα, βρασμένα ή σέ πουρέ μήλα μέ σταφίδες γαρνιρισμένα μέ ξηρούς καρπούς ή βλαστημένο σιτάρι.

“ Αν έξακολουθείτε νά πεινάτε τελειώστε μέ μιά ή δύο φέτες τόστ άπό πλήρες άλεύρι.

Τά ποτά του πρωινού μπορούν νά άποτελοΰνται άπό τσάι του βουνού ή άπό διάφορα βότανα ή κινέζικο τσάι, ή ένα κατάλληλο ποτό άπό δημητριακά. Χρησιμοποιείστε μέλι και άποβουτυρωμένο γάλα, μαζί μέ τά ποτά. Τά τσάγια άπό βότανα νά τά πίνουμε χωρίς νά προσθέσουμε γάλα, αλλά μέ μιά φέτα λεμονιού καλύτερα.

Ανάμεσα στά γεύματα: Γιά ποτά ανάμεσα στά γεύματα χρησιμοποιείστε τά ίδια πού περιγράψαμε για τό πρωινό ή φρέσκους χυμούς φρούτων.

Μεσημεριανό γεύμα: Σάν όρεκτικό, ένα μικρό ποτήρι χυμό φρούτου ή λαχανικού. Χρησιμοποιείστε ρίζες παντζαριού, καρρότα, σέλινο, ή μίγματα χυμών. “ Εναν συνδυασμό σαλάτας μέ λαχανικά τής έποχής. Σαλάτες πρέπει νά

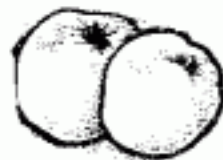
υπάρχουν όλο τον χρόνο αλλά ν' αλλάζουν οί συνταγές για ποικιλία. Διαλέξτε ανάμεσα στό μαρούλι, τά αντίδια, ή λάχανο, κάρδαμο, σέλινο, άγγουρι, ρίζα καί φύλλα παντζαριών, ντομάτες, κρεμμύδια, σκόρδο καί άλλα. Όλα αυτά μπορούν νά φαγωθούν ώμά, αλλά τά σκληρότερα συστατικά πρέπει νά άλεστούν ή νά κοπούν σέ ψιλά κομματάκια. Προσθέστε χωριάτικο τυρί ή ένα άλλο τυρί άπαχο, σταφίδες καί άλλα φρέσκα φρούτα όπως τά σταφύλια ή τά μήλα για νά δώσετε γεύση. Γαρνίρετε μέ γευστικά βότανα όπου μπορείτε (δυόσμο, ρίγανη, μέντα κ.λπ.). Χρησιμοποιείστε μία σπιτική σάλτσα σαλάτας ή γιαούρτι ή προσθέστε λίγο έλαιόλαδο.

Η σαλάτα μπορεί νά φαγωθεί μέ μία μερίδα καφέ άγυάλιστο ρύζι, ή πατάτες ψημένες μέ τή φλούδα ή μέ δύο φέτες πλήρους ψωμιού.

Τό άπόγευμα: Μπορείτε νά πιήτε, άν θέλετε, ένα φρουτοχυμό ή νά φάτε ένα δροσερό φρούτο.

Βραδυνό φαγητό: Όρεκτικά από φρέσκα φρούτα, άβοκάντο ή σουπα λαχανικών. Τό κύριο γεύμα θά πρέπει νά είναι ένα γευστικό πιάτο φτιαγμένο από πλήρη σιτηρά, όπως καφέ ρύζι, κριθάρι, ή σίκαλη. Σερβίρετέ τα μέ δύο ή τρία μαγειρεμένα λαχανικά ή πατάτες ψημένες μέ τή φλούδα τους. Αν υπάρχει βέβαια ένα πιάτο μέ σιτηρά, δέν θά χρειαστούν οί πατάτες. Άλλοιώς θά είχατε πάρα πολλούς ύδατάνθρακες σ' ένα γεύμα.

Έκτός από τά γεύματα φρούτων είναι πολύ χρήσιμη μία όλόκληρη μέρα μέ φρούτα κάθε μία ή δύο βδομάδες για έλάττωση τής χοληστερίνης καί άποτοξίνωση.



Μενού για τήν "Ανοιξη

Φυσικά δέν είναι άπαραίτητο νά τρώτε κάθε φαγητό τή μέρα πού τό γράφουμε έδω, αλλά μπορείτε νά διαλέξετε κάθε φορά τί ταιριάζει μέ τήν όρεξή σας... Στό Δείγμα μας όμως φροντίσαμε νά υπάρχει ζύγισμα των άναγκών ανάμεσα στά μεσημεριανά φαγητά καί στά βραδυνά, ώστε νά καλύπτουν τις καθημερινές άνάγκες σέ βιταμίνες όπως φροντίσαμε ν' άποτελεϊ τό μενού μας μία καλή πρακτική έφαρμογή των συνδυασμών.

ΜΙΑ ΩΡΑΙΑ ΙΔΕΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ για τά παιδιά πού πάνε σχολείο (για νά μπορούν ν' άποφύγουν τις έτοιμες «λιχουδιές» σαν τά γαριδάκια, τις γκοφρέττες κ.λπ.): Ένα σάντουιτς μέ σταρένιο πλήρες ψωμί καί μέ γέμιση λίγο μαιντανό, άνιθο, ένα φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομένο, έλιές θρούμπες πού τούς άφαιρέσαμε τό κουκούτσι, φυτρωμένο σάρι καί ένα φύλλο μαρουλιού.

(1) Για νά φτιάξουμε ώμή κομπόστα βάζουμε τό βράδυ στό νερό (άφοϋ τά πλύνουμε καλά) λίγα ξερά δαμάσκηνα καί σύκα (ή ροδάκινα ή βερούκοκα) καί μία χούφτα σταφίδες. Τό νερό μόλις νά τά σκεπάζει. Τό πρωί πίνουμε τό νερό καί τρώμε τήν ώμή κομπόστα σκέτη ή μέ ψωμί.

(2) Για νά φυτρώσει τό σάρι (ή τά ρεβύθια, πού θά σας άρέσουν τό ίδιο) τά βάζουμε ένα 24ωρο στό νερό καί μετά για ένα ή δύο 24ωρα τά βάζουμε σ' ένα σουρωτήρι καί τά βρέχουμε τρεις φορές τήν ήμέρα, όπως πετάνε φυτό καί τότε τά τρώμε, για νά μας προσφέρουν όλη τή δύναμή τους.

Πρωινό για κάθε έποχή

ΔΕΥΤΕΡΑ: Ένα ποτήρι χυμού μέ 3-4 πορτοκάλια, μισό λεμόνι καί ένα γκρέιπφρούτ

ΤΡΙΤΗ: Τσάι του βουνοϋ, έλιές, μαύρο ψωμί, βούτυρο, μέλι.

ΤΕΤΑΡΤΗ: Μία κουταλιά σουπας μέλι σέ ένα ποτήρι χλιαρό νερό. Μήλα, ή μπανάνες ή άχλάδι μέ ώμούς ξηρούς καρπούς

ΠΕΜΠΤΗ: Όμή κομπόστα (1) καί μία φέτα μαύρο ψωμί.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Μία κουταλιά σουπας μέλι σέ ένα ποτήρι χλιαρό νερό. Φυτρωμένο σάρι (2) σταφίδες καί ένα φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Χυμό καρότων από τον άποχυμωτή μέ μισό λεμόνι καί ένα φρούτο μέ λίγους ώμούς ξηρούς καρπούς.

ΚΥΡΙΑΚΗ: Ένα ποτήρι χυμού μέ 3-4 πορτοκάλια, μισό λεμόνι καί ένα γκρέιπφρούτ.

Γεῦμα

ΔΕΥΤΕΡΑ: Ρύζι πιλάφι με καρότα, άρακά και ρίζες παντζαριού που τις βράζουμε χωριστά και μετά τις κόβουμε σε κύβους 1 εκατοστού ή μικρότερους και τ' ανακατώνουμε, προσθέτοντας φρέσκο βούτυρο.

ΤΡΙΤΗ: Φασόλια σούπα ή σαλάτα με φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανό και λίγο μαρούλι. Σαλάτα με διάφορα λαχανικά της εποχής.

ΤΕΤΑΡΤΗ: Μπομπότα με τυρί. Σαλάτα με διάφορα λαχανικά εποχής, ώμα (σπανάκι, κάρδαμο, μαρούλι, παντζάρι και καρότο τριμένο, δυόσμο).

ΠΕΜΠΤΗ: Ψάρι ψητό. Παντζάρια βραστά και σκορδαλιά. Σαλάτα ώμη.



Δείπνο

ΔΕΥΤΕΡΑ: Σπανάκι πουρέ με τυρί (τό βράζουμε στον άτμό και τό περνάμε από μήλο του πουρέ με χοντρές τρύπες. Προσθέτουμε γάλα και αν έγινε άραιό λίγο αλεύρι που διαλύουμε σε κρύο γάλα. Τό βράζουμε λίγο σε πολύ σιγανή φωτιά και προσθέτουμε φέτα ή τριμένη γραβιέρα). Σαλάτα με διάφορα λαχανικά. Ένα γιαούρτι.

ΤΡΙΤΗ: Όμελέττα χορτοφαγίας (τριβουμε καρότα, κρεμμύδια, μαϊντανό και λίγο δυόσμο, τυρί και από δύο αύγά χτυπητά για κάθε άτομο. Τά ψήνουμε σε πυρέξ 20 λεπτά). Σαλάτα μαρούλι και κάρδαμο.

ΤΕΤΑΡΤΗ: Άγγινάρες αλά πολιτα ή γεμιστές με ρύζι, κρεμμύδι, καρότο τριμένο και άνιθο. Σαλάτα μαρούλι καρότο και κάρδαμο.

ΠΕΜΠΤΗ: Βοσκόπιττα (βράζουμε άγγινάρες, άρακά, λίγα κουκιά, καρότα, κρεμμύδια, άνιθο, 1-2 φύλλα δάφνης, όλα κομμένα σε πολύ μικρά κομματάκια. 10 λεπτά πριν βράσουν τελείως τά στρώνουμε σε ταψάκι, ρίχνουμε λίγο λάδι και τά σκεπάζουμε με πατάτα ψητή ή βραστή λυωμένη. Στρώση 2 εκατοστών. Τήν στρώνουμε με πηρούνι, πασπαλίζουμε ρίγανη και ψήνουμε

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Ρεβύθια σούπα. Άρακάς σωταρισμένος με φρέσκο βούτυρο. Σαλάτα μαρούλι και κάρδαμο με τριμένο καρότο.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Ντολμαδάκια με ρύζι, κρεμμύδια, άνιθο, ρίγανη. Συνοδεύονται με τζαντζίκι, όπου αντί για άγγούρι (πού θά είναι θερμοκηπίου, με όρμόνες) τριβουμε κοτσάνια μαρουλιού. Σαλάτα ώμη με διάφορα λαχανικά.

ΚΥΡΙΑΚΗ: Κατσικάκι με άγγινάρες και άρακά ή με μαρούλια (όχι αύγολέμονο, μόνο λάδι και άφθονο λεμόνι).

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Σαλάτα με μαρούλι, κάρδαμο και άλλα λαχανικά εποχής και τριμένους ξηρούς καρπούς και σταφίδες. Ό χορτόσουπα με λίγο αλεύρι σόγιας (πού τό έχουμε μουσκέψει μερικές ώρες).

ΣΑΒΒΑΤΟ: Άγγινάρες με τυρί (βράζουμε τις άγγινάρες και μετά τις γεμίζουμε τυρί και κρέμα μπεσαμέλ και τις ψήνουμε για λίγο στο φούρνο). Σαλάτα μαρούλι με τριμένο καρότο και κάρδαμο.

ΚΥΡΙΑΚΗ: Μακαρόνια με σάλτσα από κρεμμύδια, λίγο σκόρδο, μαϊντανό, δυόσμο και μανιτάρια φιλοκομμένα. Σαλάτα με διάφορα λαχανικά και κάρδαμο.



Μενού για τό καλοκαίρι

Γιά τό πρῶνό υπάρχουν ὄλο τό καλοκαίρι ἄφθονα φρέσκα φρούτα, πού μπορεῖτε νά τά τρῶτε ὀλόκληρα (ὄχι παγωμένα) ἢ νά πίνετε τόν χυμό τους, ἂν διαθέτετε ἀποχυωτή. Ἐάν δέν σᾶς ἀρέσει ἡ ἰδέα νά τρῶτε κάθε μέρα φρούτα, παρ' ὄλο πού εἶναι ἡ ἰδεώδης λύση γι' αὐτή τήν ἐποχή, τότε διαλέξτε λύσεις ἀπ' αὐτές πού προτείνουμε γιά τήν ἀνοιξη.

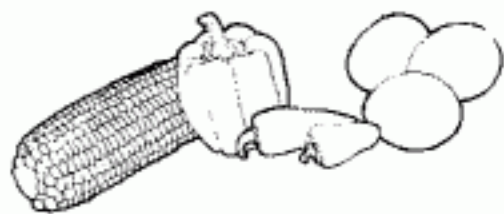
Τό καλοκαίρι εἶναι ἰδανικό γιά δίαιτα μέ ὠμές σαλάτες καί ἄφθονα φρούτα, ὡστόσο ἐπειδή πολλοί δέν μποροῦν νά φανταστοῦν ὅτι εἶναι δυνατόν νά χορτάσουν μόνο μέ σαλάτες καί φρούτα σᾶς δίνουμε μιά σειρά ἀπό καλοκαιρινά φαγητά μέ σωστούς συνδυασμούς ἂν καί τό ξαναλέμε: μιά πλούσια χωριάτικη σαλάτα εἶναι ὅ,τι πρέπει γιά ἓνα καλοκαιρινό γεῦμα, χωρίς αὐτό νά σημαίνει ὅτι μεσημέρι-βράδυ μπορεῖ νά ἀρκεστοῦμε σέ σαλάτες μόνο.

Κατά τίς 10-11 τό πρῶι καί 3-4 ὥρες μετά τό μεσημεριανό φαγητό εἶναι κατάλληλη ὥρα γιά νά φᾶμε φρούτα ἐποχῆς.

Γεῦμα

ΔΕΥΤΕΡΑ: Πατάτες καί κολοκυθάκια βραστά σαλάτα, ἢ ριγανάτα στό φούρνο, μαζί μέ ὠμά κρεμμύδια, ἀντράκλα (γλυστρίδα), πιπεριές, ἀγγούρι.

ΤΡΙΤΗ: Μουσακᾶς μέ μελιτζάνες, κρεμμύδια καί ντομάτες (χωρίς κιμά). Μιά σειρά φέτες μελιτζάνες, μιά σειρά κρεμμύδια σέ φέτες καί μιά ντομάτες (τό ἴδιο δύο φορές). Ἐφ' ὅσον ψηθεῖ σκεπασμένος μέ ἀλουμινοχαρτό προσθέτουμε ρίγανη, μαϊντανό καί ἄφθονο τυρί φέτα ἢ γραβιέρα ἢ μυζήθρα καί ψήνουμε γιά λίγο χωρίς ἀλουμινοχαρτό. Συνδυάζεται μέ σαλάτα.



Δειπνο

ΔΕΥΤΕΡΑ: Φασολάκια φρέσκα καί αὐγά βραστά. Σαλάτα ἐποχῆς πράσινη, (χωρίς ντομάτα).

ΤΡΙΤΗ: Καλαμπόκια βραστά ἢ ψητά. Τά σερβίρουμε ζεστά, ἀλοιμένα μέ φρέσκο βούτυρο. Ἐφθονη σαλάτα ἐποχῆς ὠμή καί βραστή.

ΤΕΤΑΡΤΗ: Βοσκόπιπτα μέ μελιτζάνες (ἀντί γιά ἀγγινάρες καί κουκιά πού περιγράψαμε στό δεῖπνο τῆς ἀνοιξιάτικης Πέμπτης). Συνδυάζεται μέ σαλάτα.

ΠΕΜΠΤΗ: Ψάρι ψητό στή σχάρα μέ κολοκυθάκια καί βλῆτα βραστά καί σκορδαλιά. Ἐφ' ὅσον ἀμπελοφάσσα βραστά. Καί ὠμή σαλάτα (**χωρίς ντομάτα**) μέ ἀγγούρι, πιπεριά, ἀντράκλα (γλυστρίδα), κρεμμυδάκι, μαϊντανό.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Ντομάτες καί πιπεριές γεμιστές μέ ρύζι καί μέ μιά μελιτζάνα κι ἓνα κολοκυθάκι τριμένα, κρεμμύδια, δυόσμο καί τό ἐσωτερικό τῶν ντοματῶν. Σαλάτα ὠμή.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Μακαρόνια μέ σάλτσα ἀπό μισό κιλό πιπεριές, ἓνα κιλό ντομάτες, κρεμμύδια καί ἀπό λίγο σκόρδο, δυόσμο καί βασιλικό. Σαλάτα ὠμή **πράσινη** (ἢ ὠμή ντομάτα δέν συνδυάζεται μέ τά μακαρόνια).

ΚΥΡΙΑΚΗ: Κρέας μέ μελιτζάνες καί κολοκυθάκια ραγού ἢ μέ φασολάκια φρέσκα. Σαλάτα ὠμή **πράσινη**. (Ἐ ντομάτα βραστή ταιριάζει ἀλλά ὠμή **δέν συνδυάζεται** οὔτε μέ κρέας οὔτε μέ ψάρι).



ΤΕΤΑΡΤΗ: Σαλάτα ἐποχῆς καί ξαλμυρισμένο τυρί φέτα ἢ ἀπό ἓνα κεσεδάκι γιανούρι.

ΠΕΜΠΤΗ: Φρούτα καί μιά καλή χωριάτικη σαλάτα. Ἐφ' ὅσον «τουρλοῦ» μέ πατάτες καί ὄλα τά λαχανικά τῆς ἐποχῆς ψιλοκομένα, μέ μαϊντανό καί λίγη ρίγανη.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Μπάμιες βραστές καί τυρί φέτα. Ἐφ' ὅσον ὠμή σαλάτα. Ἐφ' ὅσον μεγάλη χωριάτικη σαλάτα μέ ἀγγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, τυρί, λάδι, ρίγανη καί μαῦρο ψωμί.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Κολοκυθάκια καί βλῆτα βραστά. Χωριάτικη σαλάτα ἢ μπικφέκια σόγιας ψημένα σέ μιά στρώση ἀπό κομμάτια πιπεριᾶς. Μαῦρο ψωμί.

ΚΥΡΙΑΚΗ: Γιανούρι μέ μέλι καί φρούτα. Ἐφ' ὅσον χωριάτικη σαλάτα. Ἐφ' ὅσον μόνο φρούτα.

Μενού για τό Φθινόπωρο

Υπάρχουν ακόμη αρκετά καλοκαιρινά φρούτα και, τό σπουδαιότερο, υπάρχουν τά σταφύλια πού είναι ιδανική λύση για πρωινό, για δεκαπιανό, για απογευματινό και μιά φορά τήν εβδομάδα για αποτοξίνωση (μέ αποκλειστική σταφυλοφαγία και τίποτε άλλο). Ωστόσο αυτές οι λύσεις είναι καλές για όσους ήταν άρρωστοι, θεραπεύτηκαν και γνωρίζουν πιά τήν αξία τής φρουτοφαγίας. Για όλο τόν άλλο κόσμο ισχύουν οι ιδέες πού δώσαμε για τά πρωινά τής άνοιξης, πού τά θυμίζουμε κι εδώ για νά διαλέξετε χωρίς ν' ανατρέχετε σέ άλλες σελίδες:

- Ένα φλυτζάνι ζεστό ρόφημα από διάφορα βότανα, μιά φέτα μαύρο ψωμί μέ βούτυρο και μέλι, ή ψωμί κι ελιές.
- ή Χυμό από φρούτα εποχής ξανά ή γλυκά. Καλύτερα όχι και από τά δυό μαζί.
- ή Φρέσκα φρούτα εποχής
- ή Ένα γιαούρτι και φρούτα ψιλοκομένα
- ή Ξερά φρούτα κομπόστα χωρίς ζάχαρη

Γεῦμα

ΔΕΥΤΕΡΑ: Κολοκυθοτυρόπιττα και ώμη λαχανοσαλάτα. (Τρίβουμε κολοκυθάκια, κρεμμύδια, άνιθο και όποιο άλλο μυρωδικό μās άρέσει καθώς και τυρί φέτα. Η τεχνική όπως σέ κάθε πίττα).

ΤΡΙΤΗ: Πατάτες γεμιστές και σάλτσα μαιντανού. Σαλάτα ώμη. (Ψήνουμε στό φούρνο όλόκληρες μελιτζάνες, πατάτες και κρεμμύδια. Μετά άδειάζουμε τις πατάτες – όπως όταν γεμίζουμε ντομάτες – λιώνουμε τό περιεχόμενο μαζί μέ τις μελιτζάνες και τά κρεμμύδια προσθέτουμε

Δείπνο

ΔΕΥΤΕΡΑ: Πατάτες μαγειρευτές μέ πράσα, σέλινο και λίγο κρεμμύδι. Σαλάτα μαρούλι και λάχανο. Τά νοστιμίζει όλα μιά σάλτσα μαιντανού (όπως στό γεῦμα τής Τρίτης).

ΤΡΙΤΗ: Αυγά όμελέττα μέ καρότα. (Τρίβουμε για κάθε άτομο από 100 μέ 150 γραμμάρια καρότα, από μισό κρεμμύδι, από δυό αυγά και από 50 γραμμάρια φέτα. Λίγο μαιντανό και δυόσμο. Άλλη φορά μπορούμε νά προσθέσουμε και λίγα μανιτάρια ή σπαράγγια ψιλοκομμένα. Τό φορ-

μαιντανό και ριγανη. Αν θέλουμε τις ψήνουμε λίγο ακόμη). Για τή σάλτσα, ένα ματσάκι μαιντανό, ένα κρεμμύδι, μιά πατάτα και λάδι-λεμόνι στό μίξερ.

ΤΕΤΑΡΤΗ: Φάβα μέ μπόλικο κρεμμύδι και ώμό λάδι. Σαλάτα μέ διάφορα λαχανικά εποχής και μυρωδικά.

ΠΕΜΠΤΗ: Ψάρι στό φούρνο (γαύρος, σαρδέλλα ή ότι άλλο) μέ σάλτσα μαιντανού και σαλάτα μέ διάφορα λαχανικά). Για τή σάλτσα: Ένα ματσάκι μαιντανό, ένα κρεμμύδι, λίγη ψύχα μαύρου ψωμιού και λάδι-λεμόνι.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Φασόλια μαυρομάτικα. Προσθέτουμε στό πιάτο κρεμμύδι ψιλοκομένο, μαιντανό και λάδι. Σαλάτα μαρούλι και τριμένο καρότο.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Σπανακόρυζο. Σαλάτα εποχής.



ΚΥΡΙΑΚΗ: Κρέας ψητό ή μαγειρευτό μέ λαχανικά εποχής και άφθονη ώμη σαλάτα μέ διάφορα λαχανικά εποχής **έκτός από ντομάτα**

μάρουμε σέ πυρέξ και ψήνουμε στό φούρνο γύρω στά 15-20 λεπτά. Συνδυάζεται μέ Σαλάτα από διάφορα λαχανικά εποχής.

ΤΕΤΑΡΤΗ: Κουνουπίδι ώγκρατέν ή σκέτο, μέ τυρί και σαλάτα ώμη. (Βράζουμε λίγο τό κουνουπίδι και μετά τό βάζουμε σέ ταψάκι, τό περιχύνουμε μέ τυρί και κρέμα και τό ψήνουμε).

ΠΕΜΠΤΗ: Πρασόρυζο μέ άρκετό κρεμμύδι και άνιθο. Σαλάτα μαρούλι και καρότο τριμένο.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Τυρόπιττα - κολοκυθάκια βραστά ή άμπελοφάσολα. Σαλάτα ώμη.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Μελιτζάνες γεμιστές μέ τυρί, κρεμμύδια, σκόρδο και μαιντανό. (Τις χαράζουμε, τις μαραίνουμε λίγο στήν κατσαρόλα μέ νερό – όχι μέ λάδι στό τηγάνι – και τις γεμίζουμε). Όμη σαλάτα εποχής.

ΚΥΡΙΑΚΗ: Τραχανόσουπα ή χυλοπίττες. Σαλάτα μέ μαρούλι, λάχανο και τριμένο καρότο.

Μενού για τόν Χειμώνα

Γιά τό πρωινό ισχύουν όσα είπαμε γιά τήν άνοιξη. Δηλαδή:

- Ένα φλυτζάνι ζεστό ρόφημα από διάφορα βότανα, μιά φέτα μαύρο ψωμί με βούτυρο και μέλι, ή ψωμί κι έλιές.
- ή Χυμό από φρούτα έποχής ξυνά ή γλυκά. Καλύτερα όχι και από τά δυό μαζί.
- ή Φρέσκα φρούτα έποχής
- ή Ένα γιαούρτι και φρούτα ψιλοκομένα
- ή Ξερά φρούτα κομπόστα χωρίς ζάχαρη



Γεῦμα

Δείπνο

ΔΕΥΤΕΡΑ: Πολυσπόρια (*) ώμό λάδι. Μαρουλοσαλάτα. Έλιές. Μαύρο ψωμί.

ΔΕΥΤΕΡΑ: Κάστανα βραστά ή ψητά (άμα τά χαράξουμε ψήνονται στον φούρνο τής κουζίνας μας) και μήλα ψητά.

ΤΡΙΤΗ: Μπιφτέκια από σόγια στη σχάρα ή στο φούρνο (μέ λίγο ψιλοκομένο πράσο, σπανάκι, άνιθο, μαϊντανό και, φυσικά, δυόσμο και σκόρδο). Σαλάτα ώμή μέ τά ίδια λαχανικά. Σάλτσα μαϊντανού (**).

ΤΡΙΤΗ: Κουνουπίδι μέ τυρί. Σαλάτα λάχανο μέ τριμένο καρότο. (Τό κουνουπίδι μπορεί νά γίνει και ώγκρατέν μέ τό τυρί και ανάλογη κρέμα, στο φούρνο).

ΤΕΤΑΡΤΗ: Αύγά ποσέ (τηγανισμένα σέ νερό αντί γιά λάδι). Λάδι ώμό στο πιάτο. Σαλάτα λάχανο μέ μυρωδικά.

ΤΕΤΑΡΤΗ: Γιαούρτι μέ μέλι και ψιλοκομένα μήλα.

ΠΕΜΠΤΗ: Μπακαλιάρος ή άλλο ψάρι βραστό. Παντζάρια σαλάτα. Σκορδαλιά.

ΠΕΜΠΤΗ: Λαχανόρουζο, ή Λαχοντολμάδες, ή Πιλάφι μέ καρότα, παντζάρια, κρεμμύδια και άρακά βαθειάς κατάψυξης. Σαλάτα μαρούλι ή λάχανο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Φακές σούπα, βρασμένες μαζί μέ ψιλοκομένα λαχανικά (πράσο, κρεμμύδι, καρότο). Μαρούλι σαλάτα, μαύρο ψωμί. Έλιές.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Χορτόσουπα μέ τραχανά ή μπλιγούρι. Έλιές, μαύρο ψωμί.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Σπανακόπιττα (άν προσθέσουμε και πράσα γίνεται πιο νόστιμη και μέ περισσότερες βιταμίνες). Σαλάτα μαρούλι μέ καρότο. Έλιές, μαύρο ψωμί.

ΣΑΒΒΑΤΟ: Πατατοσαλάτα μέ πατάτες και κρεμμύδια ψητά στο φούρνο. Ψιλοκόβουμε μαϊντανό και σκόρδο. Όμό λάδι. Σάλτσα μαϊντανού (**). Μαύρο ψωμί κι έλιές.

ΚΥΡΙΑΚΗ: Κρέας άπαχο (200-250 γραμμάρια γιά καθέναν) ψητό ή βραστό μέ πράσα. Αφθονη λαχανοσαλάτα μέ τριμένο καρότο, ρίγανη και λαδολέμονο.

ΚΥΡΙΑΚΗ: Χόρτα βραστά. Τυρί φέτα. Λάδι, ρίγανη, λεμόνι. Κρεμμύδι ή σκόρδο. Μαύρο ψωμί. Γιαούρτι.



(*) Βάλτε από μιά χούφτα φασόλια, ρεβύθια, μπιζέλια, φακές και δυό χούφτες σάρι νά μουσκεψουν από βραδís. Τό πρωί μαγειρέψτε τα σέ σιγανή φωτιά, προσθέτοντας ψιλοκομένα καρότα, κρεμμύδια σέλινο. Λάδι και λεμόνι στο σερβίρισμα.

(**) Τό ξαναείπαμε αλλά γιά νά μή ψάχνετε, ρίξτε στο μίξερ ένα ματσάκι μαϊντανό, ένα κρεμμύδι, λάδι-λεμόνι και μία βρασμένη πατάτα ή λίγη ψύχα ψωμιού.

Ἐποτοξίνωση μιᾶς μέρας

Ἡ «μέρα τῶν φρούτων» μιά φορά τήν ἐβδομάδα, εἶναι σήμερα τό εὐκολότερο καί μαζί τό ἀποτελεσματικότερο «μυστικό ὄπλο» γιά τόν ἄνθρωπο πού δέν μπορεῖ νά ἀκολουθεῖ πιστά τόν δρόμο τῆς φυσικῆς ὑγιεινῆς, ἀλλά θέλει καί νά μή χάσει τελείως τόν ἐλεγχό τῆς ὑγείας του.

Ἴσως βέβαια νά παραξενευτεῖτε ἂν δέν ἔχετε ποτέ ξανακάνει μιά τέτοια διαίτα, πῶς εἶναι δυνατόν κανεῖς νά ζήσει τρώγοντας μόνο φρούτα...

Ὅπως ὅμως θά δεῖτε, ἐφαρμόζοντας δοκιμαστικά αὐτή τή διαίτα, τά ὠφελήματα πού θά ἔχετε εἶναι τόσα καί τέτοια πού δέν θά ἀναρρωτηθεῖτε ξανά ἂν ἄξιζε τόν κόπο.

Ἀντίθετα, ἂν ἐφαρμόσετε τή «μέρα τῶν φρούτων» (καί ἰδιαίτερα ἂν εἴσατε πάνω ἀπό τά 30) θά εἶναι γιά σᾶς, πιστεύω, μιά τόσο θαυμάσια ἐμπειρία φρεσκαρίσματος, ὥστε θά τήν περιμένετε μέ χαρά κάθε βδομάδα. (Θάλεγα μάλιστα, γιά πρακτικούς λόγους, νά καθιερώσετε σάν δική σας μέρα φρούτων τήν μέρα πού ὑπάρχει λαϊκή ἀγορά στή γειτονιά σας ἢ τήν ἐπομένη, γιά νά ἔχετε ἀφθονά φρέσκα φρούτα...).

Ἐννοεῖται ὅτι αὐτή τή μέρα δέν θά παίρνετε ἄλλη τροφή παρά φρέσκα φρούτα καί χυμούς φρούτων. Ἐτσι τό πεπτικό σας σύστημα θά κάνει μιά μέρα διακοπές, μιά μέρα πού μπορεῖ νά ξεκουραστεῖ λίγο ἀπό τή προσπάθεια νά πέσει τά λίπη, τοὺς ὑδατάνθρακες καί τίς πρωτεΐνες.

Φυσικά μπορεῖτε τή μέρα τῆς φρουτοδιαίτας νά τρῶτε σέ κάθε γεῦμα ἀρκετή ποσότητα γιά νά ικανοποιήσετε τήν ὄρεξή σας, ἀπό ὁποιοδήποτε φρούτο. Διαλέξτε (ἀνάλογα μέ τήν ἐποχή), ἀνάμεσα σέ μήλα, ἀχλάδια, πορτοκάλια, πεπόνια, σταφύλια, ροδάκινα, πεπόνια, σταφύλια, ροδάκινα, γκρέϊπ φρούτ, δαμάσκηνα, ἀβοκάντο καί μπανάνες καί δώστε στόν ἑαυτό σας μιά ποικιλία ὥστε νά μήν περάσετε

ὅλη τήν ἡμέρα μέ τό ἴδιο φρούτο, ἐκτός ἂν τό φρούτο αὐτό εἶναι σταφύλια ἢ μήλα γιά ὅλη τήν ἡμέρα.

Αὐτό τό εἶδος τῆς μονόπλευρης διαίτας εἶναι ἰδιαίτερα ὠφέλιμο γιά τίς καρδιακές διαταραχές.

Μιά «μέρα φρούτων» ἀποκαθιστᾷ τήν αἴσθησή τῆς γεύσης, καί τό αἶσθημα διαύγειας ἂν καί ἴσως τίς πρῶτες φορές πού θά τήν κάνετε μπορεῖ νά δοκιμάσετε λίγη πείνα καί ἴσως ἐλαφρῦ πονοκέφαλο καί ἀσχημη γλώσσα.

Τά φαινόμενα αὐτά ὅμως θά φανερώσουν ἀκριβῶς ὅτι ὁ ὀργανισμός σας εἶχε ἀνάγκη ἀπ' αὐτή τήν ἐποτοξίνωση.

Ἡ πείνα θά περάσει γρήγορα, καθῶς τό σῶμα σας θά προσαρμόζεται στόν διαφορετικό τύπο διατροφῆς. Τά ἄλλα συμπτώματα (πού θά φύγουν καί αὐτά γρήγορα) μποροῦν νά θεωρηθοῦν σάν ἐνθαρρυντικό σημάδι.

Ἄν λοιπόν βρίσκετε ἐνδιαφέρον νά δοκιμάσετε αὐτή τήν ἐποτοξίνωση, νά μερικές πρακτικές ὁδηγίες, πού θά τήν κάνουν πιό ἐνδιαφέρουσα καί πιό εὐκόλη:

Ξυπνώντας τό πρῶτο καί πρῖν κάνετε τήν τουαλέττα σας πιῆτε ἕνα ποτήρι νερό, σέ θερμοκρασία δωματίου, σκέτο ἢ μέ μισό λεμόνι ἢ μέ ἕνα στιμμένο πορτοκάλι ἢ μιά κουταλιά σούπας μέλι σέ ἕνα ποτήρι χλιαρό νερό.

Ἐστερα ἀπό ἕνα τέταρτο περίπου κι ἀφοῦ θά ἔχετε πλυθεῖ, ντυθεῖ καί θά εἴσατε ἕτοιμοι νά φύγετε μπορεῖτε νά πιῆτε ἕνα ποτήρι χυμοῦ, μέ 3-4 πορτοκάλια, μισό λεμόνι καί ἕνα γκρέϊπ φρούτ, πού θά ἔχετε στίψει ἐκείνη τή στιγμή καί ἐπειδή ὁ χυμός αὐτός (χωρίς καθόλου ζάχαρη βέβαια) εἶναι κάπως ξινός θά τόν ἀραιώσετε μέ ἄλλο τόσο νερό κι ἔτσι μέ τή δόση αὐτή θά ἔχετε δύο ποτήρια, γιά δύο άτομα.

Γιά κολατσιό πάρτε μαζί σας ἕνα ἢ περισσότερα φρέσκα φρούτα τῆς ἐποχῆς ἢ, ἔστω, μήλα.

Τό μεσημέρι μπορεῖτε νά φάτε μιά φρουτοσαλάτα ἐποχῆς (φυσικά ὄχι κομπόστα, οὔτε θά ρίξετε ζάχαρη στά φρούτα) καί ἂν ἡ γεύση τους ταιριάζει μπορεῖτε νά τά συνδυάσετε μέ ἕνα ἀπαχο κοινό ἀγελαδινό γιαουρτάκι.

Τό απόγευμα ένα ποτήρι με φρέσκο χυμό φρούτων ή και λαχανικών αν έχετε αποχυμωτή ή άλλα φρέσκα φρούτα εποχής.

Αν δεν βαστήξετε να φάτε και τό βράδυ φρούτα, παρ' όλο πού ό οργανισμός σας πρέπει να τάχει συνηθίσει και παρ' όλο πού, όπως είπαμε κάνουμε τή μονοήμερη αυτή διαίτα για άποτοξίνωση, μπορείτε να φάτε μία σκέτη σαλάτα εποχής με φρέσκα λαχανικά (π.χ. καρότα, παντζάρια, μαρούλια, λάχανα, κρεμμύδια) και τίποτα άλλο.

Μ' αυτή τή διαίτα ίσως νοιώσετε στην άρχή μεγάλη πείνα, αλλά σιγά-σιγά θά έλαττωθει. Κι αν τήν καθιερώσετε μία φορά τήν εβδομάδα τότε να εϋχεστε να ξανανοιώσετε πάλι μία μέρα έντονη πείνα, γιατί αυτό θά είναι τό μεγάλο σημάδι ότι ό οργανισμός σας θά έχει άποτοξινωθεί.

Φυσικά δεν θά σās συνιστοϋσα μετά τήν άποτοξινωτική διαίτα να ξαναπέσετε με τά μούτρα στό φαί.

“Οχι βαριά τροφή τό βράδυ

Υπάρχουν μερικές τροφές πού είναι θαυμάσιες όταν τις τρώμε τό πρωί και άνεκτές όταν τις τρώμε μεσημέρι, αλλά μεταβάλλονται σε γροθιές στό στομάχι όταν τις τρώμε βράδυ.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι τροφές αυτές χρειάζονται πολλές ώρες για να χωνευτούν. Αλλά και για έναν άλλο σοβαρό λόγο:

Καθώς μάθαμε να τρώμε ταυτόχρονα χίλια-δυό διαφορετικά πράγματα, όχι μόνο τις κανονικές ώρες, του πρωινού, του γεύματος, ή του δείπνου, αλλά και ενδιάμεσα (άκόμα κι ένας καφές είναι ένα γεϋμα), τό ταλαίπωρο τό στομάχι μας είναι άδιάκοπα υποχρεωμένο να κάνει ένα τεράστιο άγώνα, για να έκκρίνει τότε τά γαστρικά υγρά πού έχει ανάγκη ή πρωτεΐνη, τότε τά υγρά πού χρειάζεται για να

γίνει ή πέψη των ύδατανθράκων, τότε για ν' άπομονώσει τις κυτταρίνες).

Έτσι τό στομάχι μας είναι ήδη κουρασμένο τό βράδυ από τόν όλοήμερο άγώνα του.

Αν λοιπόν, λίγη ώρα πριν πάμε για ύπνο, τό φορτώσουμε με όσπρια ή και με τυρί, γιατί κι αυτό κάνει 4 ώρες τουλάχιστον να πεφθει, μή παραπονιέστε μετά αν έχετε ανήσυχο ύπνο ή ξυπνήσετε κουρασμένοι και κακόκεφοι...

Τό 13άρι τής δυσπεψίας

Είναι δυστύχημα πού οι περισσότεροι καταναλωτές άγνοοϋσαν μέχρι τώρα τόσο πολλά χρήσιμα πράγματα για τις τροφές, ώστε να διαλέγουν προσέχοντας τήν έξωτερική εμφάνιση των προϊόντων και όχι τήν ποιότητα και τήν γεύση.

Βέβαια τά τρόφιμα, όπως αναγκαστήκαμε να δοϋμε από τά άλλεπάλληλα «άποκαλυπτήρια» τους, δεν είναι διαφορετικά από τά άλλα άγαθά. Αγοράζετε ό,τι πληρώνετε. Τώρα όμως πού μαθαίνουμε να διαλέγουμε και γινόμαστε πιο έκλεκτικοί, για να προστατέψουμε τήν υγεία μας πρέπει να γνωρίσουμε και ποιές είναι οι 13 πιο δύσπεπτες τροφές (τόσες είναι) για να τις άποφεύγουμε όσο πιο συστηματικά μπορούμε (ή, έστω, για ν' άποφεύγουμε όσο πιο πολλές απ' αυτές μας αφήνει ό πειρασμός...).

Οι πιο δύσπεπτες λοιπόν τροφές είναι:

- 1) Παστά (σαρδέλες, κολιοί, άντζουγες κ.λπ.) και σαλάμι.
- 2) Τηγανιτά και τσιγαριστά.
- 3) Αλμυρά.
- 4) Όσπρια βρασμένα με λίπη.
- 5) Όσπρια, πού δεν μούσκεψαν 8-12 ώρες.

6) Λιπαρά φαγητά.

7) Φαγητά με πολλά καρυκεύματα (μαύρο πιπέρι, κανέλλα κλπ.).

8) Πίττες, ιδίως τηγανιτές.

9) Ζεστό ψωμί.

10) Σαλάτες με ξύδι.

11) Τουροί, λάχανο, άγγούρια, μελιτζάνες διατηρημένες στο ξύδι.

12) Πατσάς, και

13) Μαγειρεμένο κρέας (έντραδες) με όσπρια.

”Αν έχετε ούρικό όξύ....

”Αν τό ούρικό όξύ στό αίμα σας είναι αύξημένο δέν κινδυνεύουν μόνο τά νεφρά σας νά κουραστούν, δέν είναι μόνον πού ή ψαμμίαση θά μετατραπεί σέ πέτρες, αλλά άργά ή γρήγορα θά ύποφέρετε και από άρθριτικά.

Κι’ όλα αυτά γιατί;

Γιατί δέν ξέρατε ότι όρισμένες τροφές παράγουν τό ούρικό όξύ και μάς φορτώνουν μ’ αυτό τόν όργανισμό μας.

’Ο πίνακας πού ακολουθεί έχει σκοπό νά μάς μάθει (ή νά μάς θυμίσει) πόσα χιλιοστόγραμμα ούρικού όξέος παράγουν 100 γραμμάρια τής αντίστοιχης τροφής.

’Αντζούγες παστές.....	435
Σαρδέλλες κονσέρβα.....	354
Νεφρό βοδινό.....	240
Μπακαλιάρος παστός.....	145
Πουλερικά.....	85-175
Κρέας, γενικά.....	70-170
Ψάρια γλυκού νερού.....	50-170
Ρέγγες καπνιστές.....	85
Σολωμός καπνιστός.....	75
’Αστακός.....	70

Τά φρούτα και τά λαχανικά δέν δημιουργούν ούρικό όξύ (άντίθετα βοηθούν στην έλάττωσή του).

”Ετσι γίνεται τό έλκος

”Αν τό στομάχι άντιδρουσε με ένοχλήματα κάθε φορά, πού κάναμε ένα λάθος διατροφής, δέν θά ύπήρχαν οι άρρώστιες του πολιτισμού, πού έχουν σχέση με τή διατροφή, λέει ό δρ. Μπρούκερ, διευθυντής γερμανικής κλινικής ψυχοσωματικών παθήσεων. Και έξηγει ότι μπορεί κανείς νά διατρέφεται χρόνια όλόκληρα άκατάλληλα, χωρίς νά αισθανθεί ένοχλήματα από τό στομάχι.

Οι αιτίες για τό έλκος του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου βρίσκονται λοιπόν από τή μιά πλευρά σέ λάθη διατροφής κι από τήν άλλη στην άγχώδη ζωή μας. Οι άρρώστιες δηλαδή του στομάχου όφείλονται τόσο σέ παράγοντες διαιτητικούς όσο και σέ παράγοντες, πού προέρχονται από τήν διαβίωση.

Στόν τομέα τής διατροφής τά αίτια είναι βασικά ή συνεχής χρήση βιομηχανικά κατεργασμένων τροφίμων και κυρίως ύδατανθράκων, όπως είναι τά άσπρο άλεύρι και όλα τά είδη τής κοινής ζάχαρης. Κάθε είδος ζάχαρης, πού παρασκευάζεται από τή βιομηχανία, είναι ένα διυλισμένο συμπύκνωμα, πού προκαλεί μέν έκκριση τών όξέων του στομάχου, αλλά δέν μπορεί νά τά δεσμεύσει. Τό μή δεσμευμένο όξύ διαβρώνει κάτω από όρισμένες προϋποθέσεις τό τοίχωμα του στομάχου ή του δωδεκαδακτύλου. ”Ετσι δημιουργείται τό έλκος.

Τό ίδιο συμβαίνει και όταν τρώμε γλυκά ή άλλα προϊόντα από άσπρο άλεύρι. ’Επειδή είναι σχεδόν καθαρό άμυλο, δέν είναι σέ θέση κι αυτό νά δεσμεύσει τό όξύ του στομάχου. ’Αντίθετα τά προϊόντα από όλόκληρους κόκκους σταριού περιέχουν εκείνα τά σπουδαία λευκώματα του κόκκου του σταριού, πού δεσμεύουν τά γαστρικά όξέα. Και μόνο γι’ αυτό τό λόγο ή κατανάλωση λευκού ψωμιού επιδεινώνει σοβαρά όλες τις άρρώστιες του στομαχιού και τών έντέ-

ρων. Οί έξευγενισμένοι ύδαάνθρακες δέν συντελοϋν σημαντικά μόνο στή δημιουργία τών παθήσεων του γαστρεντερικού σωλήνα, αλλά είναι και υπεύθυνοι για τό ό,τι αυτές οί άρρώστιες γίνονται χρόνιες ή δέν βελτιώνονται.

Τό έμφραγμα θέλει 40 χρόνια...

«Ή αίτία τών άρτηριοσκληρυντικων άλλοιώσεων τών άγγείων είναι σίγουρα μόνο οί άλλοιωμένες τροφές του σύγχρονου πολιτισμοϋ, που περιέχουν πάρα πολλούς διυλισμένους ύδαάνθρακες (άλεύρι και ζάχαρη) και βιομηχανοποιημένα λίπη (μαργαρίνες) και πολύ λίγες φυσικές τροφές», λέει ό δρ. Μπρούκερ, από τόν όποιο δανειστήκαμε και τίς πιο κάτω έξηγήσεις για τή δημιουργία του έλκους. Ή ίδιος λέει ότι «τό έμφραγμα χρειάζεται 40 χρόνια για νά δημιουργηθεί».

Σαράντα χρόνια πρέπει νά τρώει κανείς τίς έλλιπεις τροφές τών πολιτισμένων ανθρώπων για νά μπορεί νά πάθει έμφραγμα. Μέ τό μεγάλο αυτό χρονικό διάστημα συγκαλύπτεται ή σχέση μεταξύ δράσης και άποτελέσματος. Γι' αυτό και θεωρήθηκαν σαν «αίτια» του έμφράγματος άλλοι παράγοντες, όπως «έλλειψη άσκησης», ύψηλή πίεση, κάπνισμα και ψυχικές ένοχλήσεις, ένώ αυτοί οί συντελεστές, στην πραγματικότητα, μπορούν νά συμβάλουν μόνο στην δημιουργία και τήν χειροτέρευση του έμφράγματος.

Σέ μία άρτηρία, που έχει μείνει γερή χάρη στην πλούσια σέ ζωτικές ουσίες βιολογικής άξιας, διατροφή, δέν μπορεί π.χ. ένα σοκ νά προκαλέσει έμφραγμα, ένώ σ' ένα από κακή διατροφή άρτηριοσκληρωμένο άγγείο άρκει μία ψυχική άναταραχή για νά προκαλέσει τό κακό.

Ένα κλασικό παράδειγμα για τήν παραπλάνηση του λαοϋ είναι ή λεγόμενη θεωρία του λίπους για τή δημιουργία του

έμφράγματος: Δηλαδή υποστηρίζεται, ότι τό βούτυρο και άλλα ζωικά λίπη, έπειδή περιέχουν χοληστερίνη, είναι αίτια τής άρτηριοσκλήρυνσης και τής αύξησης τής χοληστερίνης στο αίμα. Στην πραγματικότητα ή χοληστερίνη είναι μία ουσία άπαραίτητη για τή ζωή.

Και κάτι σημαντικό:

Ή από τή στιγμή, που αρχίζει κανείς νά τρώει ζωντανές τροφές, δέν προχωρεί πιά ή διαδικασία τής άρρώστιας. Πράγμα που σημαίνει, ότι άκόμη και μετά από μακροχρόνια λανθασμένη διατροφή μπορεί νά άποφευχθεί τό έμφραγμα, αν αλλάξουμε τρόπο διατροφής.

Ή αν θέλαμε νά έπαναλάβουμε περιληπτικά όσα είδαμε μέχρι τώρα στα προηγούμενα κεφάλαια θά καταφύγουμε σέ έξη πρακτικές συμβουλές, που έχουν διατυπωθεί άπλά και κατανοητά από τήν Τζού Γκρός.

6 συμβουλές για καλύτερη ζωή

Στό θαυμάσιο βιβλίο τής «Πώς θά ξαναγεννηθεί τό σώμα σας σέ 30 μέρες» ή Ήμερικανίδα Τζού Γκρός δίνει στις άναγνώστριές της έκτός από πολλές ένδιαφέρουσες συμβουλές κι αυτές τίς έξη για μακρύτερη και καλύτερη ζωή:

- Ήλαττώστε τήν πρωτεΐνη που παίρνετε: Ήνάλογα μέ τίς άνάγκες του σώματος χρειάζεστε περίπου ένα γραμμάριο για κάθε κιλό του βάρους σας (όχι για κάθε γεϋμα, αλλά για κάθε μέρα).
- Ήλαττώστε τα κορεσμένα λίπη (μαργαρίνες, μαγειρικά λίπη).
- Προτιμάτε φυσικές αντί για έπεξεργασμένες τροφές.
- Μάθετε νά τρώτε άπλά και μόνο όταν είστε πεινασμένες.
- Μή γεμίζετε τόν όργανισμό σας μέ χημικά φάρμακα και διεγερτικά (καφέ, τσαΐ, σοκολάτες, ήρεμιστικά, άλκοόλ, άνακουφιστικά, παυσίπονα κλπ.).

Τυφλοσούρτης για τις πιο συνηθισμένες τροφές

Σας δίνουμε εδώ ένα αρκετά μεγάλο κατάλογο με τις θερμίδες, τις πρωτεΐνες, τα λίπη και τους υδατάνθρακες που έχουν οι πιο γνωστές τροφές. Πηγή του καταλόγου τό αμερικανικό Υπουργείο Υγείας. Για όλα τα τρόφιμα μονάδα μετρήσεως είναι τα 100 γραμμάρια εκτός από τα αυγά που τα μετρούν ανά 2.

100 γραμμάρια	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Υδατάνθρακες
Αυγά ωμά (2)	163	12.9	11.5	0.9
άσπράδι ωμό	51	10.9	ίχνη	0.8
Κρόκος ωμός	348	16.0	30.6	0.6
Μελιτζάνα ωμή	25	1.2	0.2	5.6
Μαργαρίνη	884	0.0	100.0	0.0
Σύκα ωμά	80	1.2	0.3	20.3
Γκρέιπφρουτ	82	1.1	0.1	21.2
Σταφύλια ωμά	69	1.3	1.0	15.7
Καρδιά μοσχαρίσια, άπαχη108	17.1	3.6	0.7	
Παγωτό	207	4.0	12.5	20.8
Μαρμελάδες	272	0.6	0.1	70.0
Νεφρά μοσχαρίσια, ωμά	130	15.4	6.7	0.9
Άρνι, μπούτι, άπαχο, ωμό	430	19.9	5.0	0.0
παϊδάκια ωμά	492	16.9	46.5	0.0
Φακές ξερές ή ωμές	340	24.7	1.1	60.1
Μαρούλι ωμό	13	0.9	0.3	2.9
Συκώτι μοσχαρίσιο ωμό	261	29.5	13.2	4.0
τηγανητό	229	26.4	10.6	5.3
Μακαρόνια βρασμένα	148	5.0	0.5	30.1
Γάλα άγελαδινό, ωμό	150	8.0	8.0	11.0
Γάλα μητρικό	77	1.1	4.0	9.5
Μελάσσα	213	-	-	55.0
Μανιτάρια	28	2.7	0.3	4.4
Λάδι	884	0.0	100.0	0.0
Κρεμμύδι ωμό	38	1.5	0.1	8.7
Πορτοκάλι ωμό	49	0.1	0.2	12.2

100 γραμμάρια	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Υδατάνθρακες
Χυμός πορτοκαλιού ωμός	45	0.7	0.2	10.4
Ροδάκινο ωμό	38	0.6	0.1	9.7
Ξερά αμύγδαλα	179	5.3	16.5	5.5
Μήλα φρέσκα	58	0.2	0.6	14.5
Χυμός μήλων	47	0.1	ίχνη	11.9
Βερύκοκκα ωμά	51	1.0	0.2	12.8
Άβοκάντο ωμό	167	2.1	16.4	6.3
Μπανάνα ωμή	85	1.1	0.2	22.2
Φασόλια κόκκινα, μαγειρεμ.	118	7.8	0.5	21.4
Μπύρα	42	0.3	0.0	3.8
Ούισκυ, ρούμι, βότκα	295	-	-	ίχνη
Κρασί γλυκό	137	0.1	0.0	7.7
Κρασί έπιτραπέζιο	85	0.1	0.0	4.2
Κόκα-κόλα	39	0.0	0.0	10.0
Λάχανο ωμό	24	1.3	0.2	5.4
Καρότα, ωμά	42	1.1	0.2	9.7
Κουνουπίδι, ωμό	27	2.7	0.2	5.2
Σέλινο ωμό	17	0.9	0.1	3.9
Τυρί ροκφόρ	368	21.5	30.5	2.0
Τυρί Κάμπερπερ	299	17.5	24.7	1.8
Τυρί Ένταμ	398	25.0	32.2	2.1
Καλαμπόκι ωμό	83	3.2	1.0	18.0
Κόρν-φλέικς με ζάχαρη	386	4.4	0.2	91.3
Άγγούρι ωμό όχι καθαρισμένο	15	0.9	0.1	3.4
Χουρμάδες ξηροί	274	2.2	0.5	72.9
Φυστίκια ψημένα και άλατισμ.	167	7.4	14.2	5.4
Αχλάδια ωμά όχι καθαρ.	61	0.7	0.4	15.3
Πιπεριές πράσινες ωμές	22	1.2	0.2	4.8
Πίτσα με τυρί	236	12.0	8.3	28.3
Χοιρινό παϊδάκια	451	15.4	41.9	0.0
Πατάτες ωμές	76	2.1	0.1	17.1
Πατάτες βραστές	65	1.9	0.1	14.5
Πατάτες τηγανιτές	274	4.3	13.2	36.0
Πατάτες τσίπς	568	5.3	39.8	50.0
Σταφίδες	289	2.5	0.2	77.4
Ρύζι άσπρο μαγειρεμένο	109	2.0	0.1	24.2

100 γραμμάρια	Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Υδατάνθρακες
Σουσάμι	140	6.0	2.0	24.0
Σόγια	118	9,8 - 34,9	0.0	10.1
Σπανάκι βρασμένο	23	3.0	0.3	3.6
Γλυκοπατάτα βραστή	141	2.1	0.0	32.5
Ντομάτα ώμη	22	1.1	0.2	4.7
Φιλέτο μοσχαρίσιο ώμο	930	39.4	84.4	0.0
Κοτόπουλο χωρίς πέτσα ψητό	248	27.1	14.7	0.0
Αρακάς ώμος	84	6.3	0.4	14.4
Αρακάς μαγειρεμένος	115	8.0	0.3	20.8

Τρώγονται και ώμες οι πατάτες, οι φακές, τα ρεβίθια;

Γιατί έγραψες στον **τυφλοσούρτη**, καθώς και στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία» τό τί περιέχουν οι ώμες μελιτζάνες, τά ώμά κολοκυθάκια, οι ώμες πατάτες, άφοϋ δέν τά τρώμε ώμά; Και άν έστω μαθαίναμε νά τά τρώμε αυτά ώμά, γιατί έχουν μεγαλύτερη θρεπτική άξία, πώς νά μάθουμε νά τρώμε ώμες τίς ξερές φακές, τό σάρι, τά μαυρομάτικα φασόλια, γιά νά μή πώ γιά τήν ώμη μοσχαρίσια καρδιά και τό ώμό μπιφτέκι;

Αξίζει νά συζητήσουμε τίς άπορίες αυτές ενός φίλου μιά και θά είναι, άσφαλώς, άπορίες και πολλών άλλων άναγνωστών.

Έτσι θάχω και τήν εύκαιρία νά σās έξηγήσω πώς γίνονται, και γιατί νά τρώμε τά φύτρα τών σπόρων.

Όπως έχουμε πει πολλές φορές μιά καλή σαλάτα

μέ διάφορα λαχανικά τής έποχής δέν πρέπει νά λείπει από τό τραπέζι, μεσημέρι και βράδυ, γιατί είναι ό,τι πιο υγιεινό μπορούμε νά φάμε.

Απ' αυτήν περιμένουμε τίς ζωντανές βιταμίνες, τά ίχνοστοιχεία, τά μεταλλικά άλατα και ό,τι άλλο καλό έχει νά μās προσφέρει ή φύση. Γι' αυτό όσο περισσότερα λαχανικά περιέχει τόσο πιο πλούσια τά έλέη στον οργανισμό μας.

Νά γιατί και οι μελιτζάνες, οι πατάτες, τά κολοκυθάκια, ώμά, ξυστά στον τρίφτη δίνουν όχι μόνο τίς βιταμίνες τους, αλλά και μιά άλλοιώτικη γεύση στή σαλάτα.

Αν μάλιστα θελήσετε νά κάνετε τή σαλάτα σας μιά άληθινή πηγή δύναμης, τότε μπορείτε νά προσθέσετε και τό ώμό σάρι, ή μαυρομάτικα φασόλια, ή φακές, ή ρεβίθια, σέ μορφή φύτρου.

Νά, πώς γίνεται:

Βάζουμε μιά χούφτα, άς ποϋμε φακές και μιά χούφτα ρεβίθια σέ φλυτζάνια μέ νερό, νά μουσκέψουν 12 ώρες (αλλάζοντας μιά-δυό φορές τό νερό). Αν βάλουμε σάρι χρειάζεται νά μείνει 24 ώρες στο νερό. Έστερα τά βάζουμε σ' ένα βρεγμένο βαμβακερό ύφασμα κι' αυτό σ' ένα σουρωτήρι και τά καταβρέχουμε 2-3 φορές τήν ήμέρα. Σέ 3 ή 4 μέρες έχουν πετάξει φύτρο και τότε τά προσθέτουμε στή σαλάτα.



Πόση ώρα θέλουν νά χωνευτούν

- 1 ώρα και 15'** ό Μαϊντανός
- 1 ώρα και 30'** τό Λεμόνι
- 1 ώρα και 45'** Ἀβοκάντο, Βατόμουρα, Ἐλιές, Σταφύλια
- 2 ὥρες** Ἀγγινάρες, Γκρέιπ Φρούτ, Κεράσια, Ντομάτες, Παντζαρόφυλλα, Πατάτες, Πορτοκάλια, Ρύζι ἀγυάλιστο, Σκόρδο, Σταφίδες, Ψάρι βραστό, Αὐγό σφιχτό, Γάλα βρασμένο, Ψωμί πλήρες.
- 2 ὥρες και 15'** Ἀνανᾶς, Ἀχλάδια, Καρότα, Κουνουπίδι, Μαρούλι, Σπαράγγια, φρέσκα Σύκα, Φράουλες
- 2 ὥρες και 30'** Ἀμύγδαλα, Μανιτάρια, Μπάμιες, Πράσα, Ραδίκια, Ροδάκινα, Ρύζι γυαλισμένο, Ξερά Σύκα, Χουρμάδες
- 2 ὥρες και 45'** Βερύκκοκα (φρέσκα), Δαμάσκηνα, Καρπούζι, Καρύδα, Κάστανα, Κολοκύθια, Μηλά, Παντζάρια, Ροδάκινα (ξερά), φλοιός Σταριού, μαῦρες Σταφίδες.
- 3 ὥρες** Ἀντίδια, Δαμάσκηνα ξερά, Καλαμπόκι, Καρύδια, χειμ. Κολοκύθι, Λάχανο, Μπανάνες, Μπρόκολα, Σιτάρι, Σόγια, Σπανάκι, Κρέας βραστό, Ψάρι παστωμένο
- 3 ὥρες και 15'** Ἀγγούρι, Ἀρακάς, Γλυκοκολοκύθα, Γλυκοπατάτες, Ἐλαιόλαδο, Κάρδαμο (ρόκα), Κρεμμύδι, Πεπόνι, πράσινες Πιπεριές, Ραπανάκια, Σέλινο, Σινάπια, Σίκαλη, Σογέ-λαιο, Σουσαμέλαιο
- 3 ὥρες και 45'** Κριθάρι, κόκκινο Λάχανο, Στάρι (σπόροι)
- 4 ὥρες** Λαχανάκια Βρυξελλῶν, Ρέβα, μοσχαρίσιες μπριζόλες, Λουκάνικα, Κρέας καπνιστό, Φακές, Φασόλια

Ἄν ὑποφέρετε ἀπό... Τρῶτε τροφές πλούσιες σέ...

- Ἀκμή
Οὔλα πού ματώνουν
Σπυριά-καλόγηροι
Κυκλοφοριακά προβλήματα (ειδικά τά πόδια)
Δυσκοιλιότητα
Πληγές-σκασίματα γύρω ἀπό τό στόμα
Πιτυρίδα
- Ξηροδερμία
Πρόβλημα στά μαλλιά
Αἰμορροΐδες
Δυσπεψία
Ἀϋπνία
- Πόνοι στίς κλειδώσεις
- Σεξουαλική ἀνορεξία
- Ἐμμηνόπαυση
- Μυική ἀδυναμία
Ναυτία ἐγκυμοσύνης
Νευρικότητα
Λιπαρό δέρμα
Ἐνταση πρίν τά ἔμμηνα
Ψωρίαση
Ἄγριο δέρμα
Ναυτία
Ραβδώσεις
Ἐγχειρήσεις, πληγές, ἄγχος
- Ψευδάργυρο, βιταμίνη Α, C
Βιταμίνη C
Βιταμίνη C καί ὄλες οἱ Β
- Βιταμίνη Ε
Γιαούρτι, Μαγνήσιο
- Βιταμίνες Β
- Β, C,D,E,A,F
καί ἐλλατώστε τήν ζάχαρη
Βιταμίνη Α Σίδηρος
Βιταμίνες Ε καί ὄλες οἱ Β
Β6
Γιαούρτι
Χολίνη, Ἴνωση, Ἴνωση, Λεκιθίνη, Ἀσβέστιο
- Ἀσβέστιο, βιταμ. D βιταμ. Β, βιταμ. C, Φολικό ὄξύ
Φολικό ὄξύ, βιταμ. C
Ψευδάργυρος
Βιταμίνες Β, Ε, Ἀσβέστιο, Φολικό ὄξύ
Μαγνήσιο
Βιταμίνες Β
Βιταμίνες Β, Ψευδάργυρος
Βιταμίνες Β
Βιταμίνες Β
Βιταμίνη Α
Ψευδάργυρος
Βιταμίνη Β6
Ψευδάργυρος, Β6
Βιταμίνες Α, C, Ε, Ψευδάργυρος

Αν υποφέρετε από... Τρώτε τροφές πλούσιες σε...

Ένταση	Βιταμίνες E, C, Λεκιθίνη, Βιταμίνες B, Ψευδάργυρος
Αναιμία	B12, C, Φολικό οξύ
Αρθρικά	A, C, D, B
Χοληστερίνη	E, F
Κρυολόγημα	A, Φολικό οξύ, C
Κολίτιδα	A, C, D
Κακή όραση	A, D, B
Κούραση	B1, B6, A, B, C
Πυρετό	C
Πονοκέφαλους	B6, B, C
Καρδιά	A, C
Νεφρά	A, B, E, F



Πηγές

Τό γράψιμο του βιβλίου «Οί τροφές πού χαρίζουν υγεία και οι σωστοί συνδυασμοί τους στό πιάτο» καθώς και του βιβλίου «Τά Μυστικά τής υγιεινής διατροφής» βασίστηκε στή διασταύρωση των τελευταίων γνώσεων γιά τά θέματα αυτά, όπως τίς εκθέτουν τά βιβλία και δημοσιεύματα πού αναφέρουμε έδω. Τά βιβλία αυτά δέν έχουν κυκλοφορήσει στήν Ελλάδα – εκτός ίσως από 2-3. Στήν όλη έρευνα, τήν μετάφραση πηγών και τήν ταξινόμηση τής ύλης μέ βοήθησε ούσιαστικά ή συνεργάτριά μου Μαίρη Μπαφάκη, ενώ πολλές συμβουλές βασίζονται στις γνώσεις, τήν πείρα και τήν αγάπη του υγιεινιστή δρα Παν. Κουμεντάκη.

Οί πίνακες μέ τά θρεπτικά στοιχεία πού περιέχουν οι τροφές, βασίζονται στις μετρήσεις του Υπουργείου Γεωργίας τής Αμερικής, όπως αναφέρονται στήν επίσημη Έκθεση «HANDBOOK OF THE NUTRITIONAL CONTENTS OF FOODS».

- REX ADAMS ★ «Miracle Medicine foods»
 ROUTH ADAMS ★ «Eating in Eden»
 PAAVO AIROLA ★ «How to get well» ★ «The miracle of Garlic»
 RICHARD A. AHRENS ★ «Nutrition for health»
 B. D'ASARO ★ «Be young and Vital: the Nutrition Exercise Plan»
 RICHARD ASHLEY & HEIDI DUGGAL ★ «Dictionary of Nutrition»
 ARNOLD BENDER ★ «Pocket Encyclopedia of calories and nutrition»
 HARY BENJAMIN ★ «Commonsense Vegetarianism»
 RAYMOND BERNARD ★ «Eat Your Way to Better Health»
 MARY BETHEL ★ «How to live in a poisoned world»
 BETTER HOMES & GARDENS ★ «Nutrition for your Family»
 HENRY G. BIELER ★ «Food is your best Medicine»
 L. BRADSHAW & MAZLEN ★ «Nutrition in Health Care»
 PAUL BRAGG & PATRICIA BRAGG ★ «Healthful Eating without confusion»

DENIS BURKITT ★ «Eat right to stay healthy and Slim»
 OTTO CARQUE'S ★ «Vital Facts about Foods»
 BARBARA CARTLAND ★ «The magic of Honey Cookbook»
 LINDA CLARK ★ «Know your Nutrition» ★ «Your Natural health Sampler» ★ «The best of Lind Clark» ★ «Help yourself to Health» ★ «Enzymes can help your Health»
 ALAN DAVIDSON ★ «Mediterranean Seafood»
 HARVEY DAY ★ «Whole Foods for Health»
 RODGER DOYLE & JAMES REDDING ★ «The complete Food Handbook»
 ARNOW EARLE ★ «Food Power: A Doctor's Guide to Common-sense Nutrition»
 E. EVANS ★ «The World of Food & Nutrition»
 FAMILY DOCTOR ★ «How not to kill yourself»
 P. FISHER & A. BENDER ★ «The value of Food»
 J. FLAUN ★ «Eat to live»
 CARLTON FREDERICKS ★ «New and Complete Nutrition Handbook» ★ «Your Key to Good Health»
 CARLTON FREDERICKS & HERBERT BAILEY ★ «Food Facts & Fallacies»
 J. GARDNER ★ «The Naturalist's Almanac»
 BARBARA LEVINE GELB ★ «The Dictionary of Food and What's in it For you»
 LLOYD GRAIN ★ «Magic Vitamins and Organic Foods»
 JOY GROSS ★ «The 30 Day way to a Born again Body»
 R. HALL ★ «Food For Naught, the Decline in Nutrition» ★ «Fabricated Foods: Quality Declines as Technology takes over»
 HMH MINISTRY OF AGRICULTURE ★ «Manual of Nutrition»
 GAYELORD HAUSER ★ «Be Happier be Healthier»
 GAYELORD HAUSER & BERG ★ «Dictionary of Foods»
 J. HEINEMAN ★ «Human Nutrition the Value of Herbs»
 FORD HARITAGE ★ «Composition and Facts about Foods»
 HOWARD HILL ★ «Miracle Food Products of Nature»
 BETTY C. HOBBS ★ «Food Poisoning & Food Hygiene»
 I. HOLBROOK ★ «Eat Your Way to Health»
 M. HOUBEN & W. KROFT ★ «The Eat Safe Guide»
 CAROL HUNTER ★ «Vitamins - What they are and why we need them»

BEATRICE TRUM HUNTER-GENA LARSON-LINDA CLARK ★
 «Your Natural health Sampler»
 MICHAEL JACOBSON ★ «Nutrition Scoreboard» ★ «Eater's Digest»
 D.C. JARVIS ★ «Folk Medicine»
 S. KIRBAN ★ «Health Guide for Survival»
 L. KORDELL ★ «Health Through Nutrition»
 BARBARA KRAUS ★ «Calories and Carbohydrates» ★ «Dictionary of protein» ★ «Calorie Guide to brand names basic Foods»
 JOHN PAUL LATOUR ★ «The ABC'S of Vitamins, minerals and natural Foods»
 M. LESSER ★ «Nutrition & Vitamin Therapy»
 LES ENFANTS D'AQUARIUS ★ «Manuel de la Vie Pauvre»
 LET'S LIVE MAGAZINE (Máioç 1979) ★ «Diet and Crime»
 S. LIEF ★ «How to Eat for Health»
 CLAIRE LOEWENFELD ★ «Everything You Should Know about Your Food»
 MACGILL & RYE ★ «No-nonsense guide to Food and Nutrition»
 ELLEN MARBACH ★ «Nutrition in a Changing World»
 EDWARD E. MARSH ★ «How to be Healthy with Natural Foods»
 FRED D. MILLER ★ «Open Door to Health»
 HELLEN MITCHELL ★ «Nutrition in Health & Disease»
 FRANK MURRAY-RUTH ADAMS ★ «All you Should Know about Health Foods»
 MAURICE H. NESS ★ «Honey»
 P. E. NORRIS ★ «About nuts and dried Fruit»
 GARRYNULL ★ «The New Vegetarian» ★ «Food Combining Handbook»
 MELVIN E. PAGE & LEON ABRAMS ★ «Your Body is your best Doctor»
 LINUS PAULING ★ «Vitamin C the Common cold and Flu»
 VICKI PETERSON ★ «The Natural Food Catalogue»
 DAVID REWBEN ★ «The Save your life Diet» ★ «Everything you always wanted to know about Nutrition»
 ROBERT E. ROTHENBERG ★ «Medical Dictionary & Health Manual»
 CYRIL SCOTT ★ «Crude Black Molasses»
 SCHARFFENBERG ★ «Problems with meat»

- HERBERT SHELTON ★ «Food Combining made easy» ★ «Superior Nutrition» ★ Health For the millions»
- JACK DUN TROP ★ «You don't have to be Sick»
- R. NEWMAN TURNER ★ «Diets to help Control Cholesterol»
- CARLSON WADE ★ «Yeast Flakes Cookbook» ★ «The miracle of Organic Vitamins for better Health»
- MAX WARMBRAND ★ «The Encyclopedia of Health and Nutrition»
- TADASHI WATANADE ★ «Garlic Therapy»
- B. WATT-A. L. MERRILL ★ «U.S. Department of Agriculture Composition of Foods» ★ «Composition of Foods: Dairy and Egg Products»
- RICK WENTZLER ★ «The Vitamin book»
- ROGERS WILLIAMS ★ «Nutrition Against Disease» ★ «Physicians Handbook of Nutritional Science»
- PETER WINGATE ★ «Medical Encyclopedia of Natural Health»



Στην Ελλάδα έχουν κυκλοφορήσει μέχρι τώρα ελάχιστα σχετικά βιβλία, από τα οποία έχω διαβάσει τα εξής:

- ΝΙΚ. ΑΣΠΙΩΤΗΣ Καθηγητής Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης: ★ «Ανθρωπολογία».
- Ε.Σ. ΑΝΑΣΗΣ, γεωπόνος: ★ «Γιατί σκουλικιάζουν και σαπίζουν τα φρούτα».
- ΔΗΜ. Σ. ΓΑΛΑΝΟΣ, Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθήνας: ★ «Θέματα Χημείας Τροφίμων»
- ΣΠΥΡΙΔΩΝ Δ. ΓΑΛΑΝΟΣ, Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθήνας: ★ «Χημεία Τροφίμων και Εύφραντικών». Πέντε τόμοι.

ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ: ★ «Κώδικας Τροφίμων και Ποτών», 1971.

ΤΗΛ. ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ, γιατρός: ★ «Μέγας Όδηγός Διαιτησίας».

Μ.Ο. ΜΠΡΟΥΚΕΡ, γιατρός: ★ «Υγεία με σωστή διατροφή».

ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΕΑΣ καθηγητής ξένων Πανεπιστημίων: ★ «Έρευνες επί των Τροφίμων», 1936-1945.

ANNA ΚΑΤΣΙΓΡΑ, γιατρός: ★ «Τροφή και Ζωή», Α' και Β' τόμος, 1938 ★ «Ελληνικά προϊόντα και Ελληνικός τρόπος διατροφής», 1940 ★ «Φυσιοθεραπεία ή επιστροφή στον Ιπποκράτη», 1939.

Γ. ΚΛΕΜΕΝΤΣ: ★ «Φυσική Θεραπευτική» Β' έκδοση, 1936.

ΠΑΝ. ΕΜΜ. ΚΟΥΜΕΝΤΑΚΗΣ, δρ. φαρμάκου Ιατρικής: ★ «Επανάσταση στα Προβλήματα της Υγείας, Αρρώστειας και Ίασης-Φυσική Υγιεινή-Ορθοβιονομική».

ΠΗΤΕΡ ΛΕΒΙΣ: ★ «Φυσική Ζωή», 1934.

Κ.Ι. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΣ, πρόεδρος «Κέντρου Πνευματικής και Σωματικής Αναγέννησης» ★ «Σώστε την υγεία σας, κτίστε το μέλλον σας».

ΗΛΙΑΣ ΠΕΤΡΟΥ, Φυσιοθεραπευτής: ★ «Φυσική Υγιεινή» Β' έκδοση, 1934 ★ «Φυσιοθεραπευτική» 1ος, 2ος και 3ος τόμος, ★ «Τροφή και Υγεία» Β' έκδοση ★ «Υγιεινή και Θεραπευτική Δίαιτα» ★ «Πώς πρέπει να τρέφεσθε» Β' έκδοση, 1936.

ΑΝΤΩΝΙΑ ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ-ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ, Καθηγήτρια Υγιεινής της Διατροφής και της Βιοχημείας: ★ «Υγιεινή Διατροφής και Διαιτολογία».

ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΒΒΙΔΗΣ Ph.C.-N.c.p. ★ «Φυσιοθεραπεία, Θεωρία και πράξη» Δ' έκδοση ★ «Τροφή και υγεία» Β' έκδοση ★ «Φυσική Υγιεινή».

ΡΟΜΠΕΡΤ ΣΚΡΑΤΤΟΝ: ★ «Υγεία και κέφι με σωστή διαίτα». Σειρά άρθρων με βάση το βιβλίο δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα «Καθημερινή» τον Αύγουστο του 1976.

Γ. ΤΣΙΡΛΗ-Α. ΝΤΟΚΟΥ: ★ «Φυσική Θεραπευτική και ιριδοδιάγνωση, Φυσική υγιεινή, Υγιεινή διαιτητική, Υγιεινή μαγειρική».



Ο Κώστας Μπαζαίος, Σύμβουλος Διατροφής, C.N.C. A.A.N.C, με σπουδές και μετεκπαίδευση έξη χρόνων στην Αμερική, τακτικό μέλος της «The American Association of Nutritional Consultants», έχει βοηθήσει πολλές χιλιάδες Έλληνες να βρουν τον δρόμο της υγείας, πρώτα στο Ινστιτούτο Διατροφής *Nutricare*, και τώρα στο Κέντρο Εναλλακτικής Ιατρικής, της συζύγου του, γιατρού Βενετίας Βέργου.

Είναι επίσης καθιερωμένος ιατρικός συγγραφέας 13 best seller βιβλίων και χιλιάδων άρθρων, ειδικευμένος σε θέματα διατροφής και υγείας, με δική του σελίδα στην *Ελευθεροτυπία* τα τελευταία 20 χρόνια, ως το καλο

καίρι του 1996, γράφει και παρουσιάζει την εκπομπή της ΕΤ 1 «Ποικιλία» στην τηλεόραση. Δημιουργός του "Ινστιτούτου Εναλλακτικών Ερευνών και Εφαρμογών Διατροφής και Υγείας (*NUTRICARE*), ιδρυτής και διευθυντής του περιοδικού "Διατροφή & Υγεία" από το 1987 ως το 1994. Και από τότε γράφει τη *Διατροφολογία Υγείας χωρίς φάρμακα*).

Τα κυριότερα βιβλία του Κώστα Μπαζαίου, που η συνολική κυκλοφορία τους έχει φθάσει ως τώρα τα 898.000 αντίτυπα:

- ✓ «ΑΝ ΞΕΡΑΜΕ ΤΙ ΤΡΩΜΕ» (ψωμί, λάδι, κρασί). 104.000 αντίτυπα.
- ✓ «ΑΝ ΞΕΡΑΜΕ ΤΙ ΤΡΩΜΕ» γάλα, παγωτά, γιαούρτια (45.000 αντίτ.)
- ✓ «ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΥΓΕΙΑ» (94.000 αντίτυπα ως τώρα)
- ✓ «ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ» (88.000 αντίτυπα.)
- ✓ «ΚΑΦΕ, ΚΑΤΗΓΟΡΕΙΣΑΙ ΟΤΙ...» (43.000 αντίτυπα.)
- ✓ «100 ΒΟΤΑΝΑ - 1.000 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ», (142.000 αντίτυπα)
- ✓ «ΟΔΗΓΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΚΑΙ ΙΝΩΝ», (50.000 αντίτυπα)
- ✓ «ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΝΕΦΟΣ» (12.000 αντίτυπα - εξαντλημένο)
- ✓ «ΞΑΝΑΝΙΩΣΤΕ ΜΕΤΑ ΤΑ 40» Εγχειρίδιο Ανανέωσης, (50.000 αντίτ)
- ✓ «ΟΔΗΓΟΣ ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟ ΕΜΦΡΑΓΜΑ», (45.000 αντίτυπα)
- ✓ ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΑΙΔΕΙΑ # 1, «ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑΤΙ» (...ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ) έκδοση πολυτελείας, Δεκέμβριος 1995.
- ✓ ΔΙΑΤΡΟΦΟΠΑΙΔΕΙΑ # 2, « 8+1 ΤΡΟΠΟΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ » για να διαλέξετε ποιός σας ταιριάζει.

Μεταξύ μας

ΕΜΕΝΑ ΜΕ ΝΟΙΑΖΕΙ

Ελπίζω κι εσάς...



ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ NEWSLETTER
ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ "ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ"

αποκλειστικά για τους ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ της «Διατροφολογίας» και των άλλων βιβλίων του Κώστα Μπαζαίου, τους ΦΙΛΟΥΣ της «Οικογένειας Μπαζαίου» και για όσους θέλουν να μαθαίνουν τα νέα του ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ *BioService*

Νο 0, ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1998

Να τα λέμε...

Αυτή την ενημέρωσή σας την χρωστούσα από καιρό, αγαπητές φίλες και αγαπητοί φίλοι, που μου στείλατε δελτία αναγνώστη και σας είχα υποσχεθεί να σας ενημερώνω για τα νέα μας, από τότε που σταμάτησα την έκδοση του αγαπημένου περιοδικού «Διατροφή & Υγεία» για να αφοσιωθώ στο γράψιμο βιβλίων που αξίζει να μπουν και να μείνουν στο σπίτι σας σαν παντοτινοί σύμβουλοι.

Μόνο που όπως πάντα, κατάφερα σιγά-σιγά να μην έχω, ούτε δευτερόλεπτο διαθέσιμο χρόνο για αλληλογραφία, γιατί με έχουν συναρπάσει ιδιαίτερα οι νέες γνώσεις που αποκτώ κάθε τόσο, καθώς ούτε εγώ ούτε η γυναίκα μου δεν εννοούμε να σταματήσουμε την αναζήτηση νέων γνώσεων και γι αυτό μετεκπαιδευόμαστε αδιάκοπα σε ότι υπόσχεται καλύτερη φροντίδα για όλους εσάς, που μας αγαπάτε και μας εμπιστεύεστε. Κι αυτό ακριβώς θα προσπαθήσω να σας περιγράψω εδώ με λίγα λόγια.

Και βέβαια δεν ήταν λίγος ο χρόνος που χρειαστήκαμε για τη σειρά των επεισοδίων που έγραψα και γυρίσαμε με την γιατρό Βενετία Βέργου για την ΕΤ1, με τον τίτλο «Τοι κοιλία» και περιεχόμενο το πόσο πολύ εξαρτάται η υγεία μας από τις τροφές που τρώμε, (και πώς μπορείς να τον σκοτώσεις, ή να τον σώσεις, - μη με ρωτάς ποιόν, γιατί ισχύει τόσο για τον σύζυγο, όσο και για τον εαυτό σου) ανάλογα με αυτά που τρώτε, που τώρα το ξαναγράφω ως βιβλίο.

Όσπου μαζεύτηκαν τόσο πολλά να σας πω, που μόνο ένα NEWSLETTER θα τα χωρούσε. Και νάτο.

Δεν έχει βέβαια την εμφάνιση που είχε το περιοδικό μας, αλλά γράφτηκε με την ίδια φροντίδα και αγάπη. Απλά, προσπάθησα να μην είναι πολυέξοδο.

Με αγάπη, Κώστας Μπαζαίος



ΠΩΣ ΦΘΑΣΑΜΕ ΕΔΩ;

Απαγορεύεται η θεραπεία!

Τώρα από αυτά που ιατρική, στο

με το πρώτο μισό. Και όχι μόνο στο ότι οι γιατροί πίστευαν ότι κάνουν λειτούργημα, ούτε μόνο στον σεμνό τρόπο που ζούσαν. Αλλά και στον τρόπο που αντιμετώπιζαν τον ασθενή.

Θυμάμαι, ας πούμε, τον καλό οικογενειακό μας γιατρό, τον Νίκο Πολυζωγόπουλο, που ασφαλώς ο Θεός που τον πήρε κοντά του θα τον αγαπάει, όπως τον αγαπούσαμε κι εμείς, να μου λει λίγο πριν το '70: «η μανία σου για γλυκά σου έφερε ίκτερο. Κοίτα τώρα τι θα κάνεις: Για 20 μέρες θα τρως μόνο ρύζι και ζυμαρικά νερόβραστα. Θα ρίχνεις στο πιάτο σου μια κουταλιά ωμό ελαιόλαδο και θα τρως ένα μαρούλι το μεσημέρι και ένα το βράδυ.»

Και από φάρμακα; «Τι να σου κάνουν τα φάρμακα; Τα άμυλα σε αρρώστησαν κι αυτά θα σε γιατρέψουν.»

Ενώ σήμερα, στα 3-5 λεπτά που διαρκεί συνήθως μια ιατρική επίσκεψη, ιδιαίτερα αν πας σε κύριο Καθηγητή, μόλις που προλαβαίνει ο άνθρωπος να σου γράψει ένα παραπεμπτικό σε άλλο γιατρό, ή ένα δυο φάρμακα «και θα τα ξαναπούμε».

Δεν εννοώ, φυσικά πως άλλαξαν οι γιατροί. Η ιατρική άλλαξε. Σήμερα, όπως λει και ο κύριος Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, δεν έχεις το δικαίωμα γιατρέ μου ούτε να διαβάσεις κάτι καινούριο στην επιστήμη σου, εκτός αν το εκδώσει ο σύλλογός σου, ή το γράψει ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων. Είσαι υποχρεωμένος γιατρέ μου, απλά και μόνο να συ-

νταγογραφείς τα φάρμακα που σου δίδαξε κάποτε κάποιος σεβασμιος Καθηγητής στο Πανεπιστήμιο, που έγινε σεβασμιος επειδή ακολουθούσε επί δεκαετίες τις γνώμες που είχε για τις ασθένειες και τα φάρμακα κάποιος προηγούμενος σεβασμιος Καθηγητής, που κι εκείνος κλπ...

Κι ύστερα, πώς νομίζετε πως θα βγουν τα τεράστια έξοδα που κάνει κάθε σοβαρή φαρμακευτική εταιρεία, για να δημιουργήσει ένα φάρμακο, αν δεν συστηθεί συστηματικά από όσο γίνεται περισσότερους γιατρούς, μέχρι να διαπιστωθεί πόσο πολλές παρενέργειες

προκαλεί και να απαγορευτεί, την ώρα που θα έχει «ανακαλυφθεί» το επόμενης γενιάς φάρμακο, που θα το αντικαταστήσει.



Η μήπως δεν είναι έτσι κύριοι Υπουργέ και Υφυπουργέ της Υγείας, που δεν σας έφθαναν τόσα που τραβάτε, έχετε να αντιμετωπίσετε και τις πιέσεις, όχι μόνο των μεγάλων φαρμακευτικών εταιρειών, αλλά και τις πιέσεις κάποιων «υπηρετών (του καημένου) του Ιπποκράτη», που δεν χαίρονται όταν οι ασθενείς γίνονται καλά, και μάλιστα με πολύ μικρότερο κόστος, αλλά μετατρέπονται σε «επιθεωρητές Κλουζό» και κατηγορούν τους θεραπευτές γιατρούς, γιατί, λει «χρησιμοποιούν και εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας!»

Τρελαθήκαμε εντελώς δηλαδή;

Ο δικός σας,

Που τόσο μου λείψατε από τότε που έκλεισα το «Διατροφή & Υγεία» και η εφημερίδα που τίμησα με εξώθησε στη σύνταξη...



ΑΠΟ ΟΣΑ ΔΙΑΒΑΖΩ

Και αντιμετωπίζω

ΤΗΣ ΙΑΤΡΟΥ ΒΕΝΕΤΙΑΣ
ΒΕΡΓΟΥ-ΜΠΑΖΑΙΟΥ

Τροφές που μπορεί

να προκαλέσουν

ή να βελτιώσουν την

Ρευματοειδή αρθρίτιδα

Οι Αυστραλοί ρευματολόγοι στο Πανεπιστήμιο του Σίδνευ, που στηρίζονται σε καλά τεκμηριωμένες μελέτες, οι οποίες δείχνουν ότι οι αλλεργικές αντιδράσεις σε ορισμένες τροφές επιδεινώνουν την αρθρίτιδα σε μερικούς ανθρώπους, εκδηλώνουν «*αυξανόμενο φόβο πως ό,τι τρώνε οι ασθενείς μπορεί να επηρεάσει την πορεία της ρευματοειδούς τους αρθρίτιδας*». Οι επιθετικές τροφές περιλαμβάνουν το γάλα, το τυρί το καλαμπόκι, τα δημητριακά και τις γαρίδες.

Η νηστεία καταπραΰνει τον πόνο από αρθρίτιδα: Οι γιατροί έχουν αυτή την ένδειξη: όταν ορισμένοι ασθενείς υποβάλλονται σε νηστεία, ο πόνος τους στις αρθρώσεις καταπραΰνεται.

Πηγή: *British Journal of Rheumatology*,

ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ

Μια ενδιαφέρουσα μελέτη εκτίμησε 41 ασθενείς με ενεργό ρευματοειδή αρθρίτιδα σχετικά με τη λήψη θρεπτικών στοιχείων. Και οι γυναίκες και οι άνδρες έπαιρναν λιγότερη ενέργεια από υδατάνθρακες και περισσότερη ενέργεια από λιπαρά σε σύγκριση με τις RDA. Οι γυναίκες έπαιρναν περισσότερα κορεσμένα και μονοακόρεστα λιπαρά από την RDA, ενώ οι άνδρες έπαιρναν σημαντικά λιγότερα πολυακόρεστα λιπαρά από την RDA. Και οι άνδρες και οι γυναίκες έπαιρναν λιγότερες ίνες από την RDA.

Οι δίαιτες τους είχαν ανεπάρκειες όσον αφορά τις RDA βιταμίνης B₆, μαγνησίου και ψευδαργύρου. Το φολικό οξύ και ο χαλκός ήταν ανεπαρκή, όταν συγκρίθηκαν με την τυπική αμερικανική διαίτα σε

άνδρες και στα δυο φύλα, αντίστοιχα. Συμπερασματικά, η καθημερινή συμπληρωματική χορήγηση με πολυβιταμίνες και ιχνοστοιχεία αρμόζει σε αυτούς τους ασθενείς.

Από Clinical Pearl News, Νοέμβριος 1996, Τόμος 6, Νο 11
Πηγή "Η Λήψη Θρεπτικών Στοιχείων από Ασθενείς με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα", Κρέμερ, Τζόελ, Μ. και Μπιγκουέτ, Ζαν, The Journal of Rheumatology, 1996;23(6):990-994.

ΣΧΟΛΙΟ: Αυτό το άρθρο είναι συναρπαστικό, επειδή προέρχεται από έναν ευυπόληπτο ερευνητή, τον δόκτορα, Τζόελ Κρέμερ, που είναι ρευματολόγος στο Ιατρικό Κολέγιο του Όλμπανι στη Νέα Υόρκη. Ο δόκτωρ Κρέμερ και οι συνεργάτες του έχουν δείξει ότι η συμπληρωματική χορήγηση με ιχθυέλαια μπορεί να μειώσει τις βιοχημικές παραμέτρους φλεγμονής και να βελτιώσει τη δυσκαμψία των αρθρώσεων σε ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα. Είναι ενδιαφέρον το ότι υπάρχει ανεπάρκεια ψευδαργύρου και χαλκού, αφού αυτά τα μέταλλα έχουν αντιφλεγμονώδη δραστηριότητα. Τα ανεπαρκή πολυακόρεστα λιπαρά στη διατροφή μπορεί να βοηθήσουν τη μετακίνηση της ισορροπίας προς τη φλεγμονή.

Σημειώνεται ότι πολλοί γιατροί δίνουν τώρα φολικό οξύ, όταν χρησιμοποιούν μεθοτρεξικό οξύ λόγω των παρενεργειών του στην κατάσταση του φολικού οξέος. Και ότι σε ασθενείς που παίρνουν D-πενικιλλαμίνη, μπορεί να συμβεί χηλική ένωση και του ψευδαργύρου και του χαλκού καθώς και αύξηση της ανάγκης για βιταμίνη Β₆. Πιστεύω ότι οι περισσότεροι ασθενείς θα τα κατάφερναν καλά με ένα πολυβιταμινούχο σκεύασμα που θα περιείχε περίπου 100% την ημερήσια τιμή σε βιταμίνες και μέταλλα παρά ένα θεραπευτικό πολλαπλό που θα περιέχει 200 ως 1.000 φορές πάνω από την ημερήσια ανάγκη για βιταμίνες και μέταλλα. Οι ασθενείς επίσης πρέπει να παίρνουν συμβουλές για τη λήψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και ινών.

ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΕΛΗΝΙΟ

Σε 60 ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα βρέθηκε ότι τα επίπεδα σεληνίου στο πλάσμα του αίματος τους ήταν σημαντικά χαμηλότερα από όσο σε 60 υγιή υποκείμενα ελέγχου. Το σελήνιο φαίνεται να είναι σημαντικός παράγοντας στη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Οι χαμηλές τιμές του στη ρευματοειδή αρθρίτιδα δεν είναι ίσως απλά μια μη ειδική συνέπεια φλεγμονής, αλλά ένα σημάδι εξάντλησης των αποθεμάτων ή ανακατανομής του συνολικού σεληνίου στον οργανισμό.

Πηγή Επίπεδα Σεληνίου στο Πλάσμα Αίματος στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα", Κόσε, Κάντερ και άλλοι, Biological Trace Element Research, 1996; 53:51-56.

ΣΧΟΛΙΟ: Το σελήνιο έχει συχνά δείχτει ότι είναι χαμηλότερο σε ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα, αλλά η συμπληρωματική χορήγηση δεν έχει δείξει απαραίτητα όφελος. Νομίζω ότι είναι λογικό να κάνουμε μια δοκιμή με σελήνιο στα 200-400 μg την ημέρα, αφού το σελήνιο είναι πολύ ασφαλές σε αυτή τη δόση και μπορεί να προσθέσει στη γενική οξειδωτική άμυνα του ασθενούς. Θα είχαμε καλύτερα αποτελέσματα αν χορηγούνταν βιταμίνη Ε μαζί με το σελήνιο και βιταμίνη C για να σχηματίσουμε μια ισχυρότερη τριάδα αντιοξειδωτικής προστασίας. Μια χαμηλή σε αλλεργιογόνα και σε αραχιδονικό οξύ, χορτοφαγική διαίτα για 6 μήνες μέχρι ένα χρόνο έχει δείχτει ευεργετική για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΒΑΛΣΑΜΟ ΤΟ ΥΠΕΡΙΚΟ

Με πολύ ενδιαφέρον διάβασα μια μετα-ανάλυση που εκτιμά την επάρκεια του υπερικού σε 23 τυχαία επιλεγμένα πειράματα που περιλαμβάνουν 1.757 ασθενείς με ήπια μέχρι μέτρια έντονη κατάθλιψη. Τα δεκαπέντε από τα πειράματα ήταν με ομάδες ελέγχου και ψευδοφαρμάκου και τα 8 σύγκριναν το υπερικό με θεραπείες με ένα άλλο φάρμακο. Τα εκχυλίσματα υπερικού ήταν σημαντικά ανώτερα από το ψευδοφάρμακο και ομοίως αποτελεσματικά με τα στάνταρ αντικαταθλιπτικά. Δυο υποκείμενα διέκοψαν λόγω παρενεργειών από το υπερικό και 7 από τα στάνταρ αντικαταθλιπτικά. Παρενέργειες εκδηλώθηκαν στο 9,8% των ασθενών με υπερικό και στο 52,8% των ασθενών που πήραν στάνταρ αντικαταθλιπτικά.

Υπάρχουν στοιχεία ότι τα εκχυλίσματα υπερικού είναι αποτελεσματικότερα από όσο το ψευδοφάρμακο για τη θεραπεία των ήπιων ως μέτρια έντονων καταθλιπτικών διαταραχών. Η σύγκριση του *Hypericum perforatum* με στάνταρ θεραπείες είναι εγγυημένη. Η ημερήσια δόση υπερικού και η δόση των συνολικών εκχυλισμάτων ποίκιλλε σημαντικά ανάμεσα στα 0,4 και 2,7 mg και στα 300 και 1.000 mg αντίστοιχα. Η χρήση υπερικού για την έντονη κατάθλιψη είναι πολύ δημοφιλής στις γερμανόφωνες χώρες.

Πηγή: "St. John's Wort για Κατάθλιψη --Μια Εξέταση και Μετα-Ανάλυση Τυχαία Επιλεγμένων Κλινικών Πειραμάτων", Λίντε, Κλάους, και ά., British Medical Journal 1996;313:253-8.

ΣΧΟΛΙΟ: Αφού αυτές οι παρενέργειες ήταν λιγότερες από εκείνες των παραδοσιακών φαρμάκων και φαίνεται να υπάρχει λογική αποτελεσματικότητα --γιατί να μην κάνουμε μια δοκιμή με το υπερικό; Το οποίο έχει θετική επίδραση στην ανοσολογική λειτουργία. Καθώς πολλοί άνθρωποι που έχουν χρόνια αρρώστια ή μολυσματική νόσο μπορεί να πάθουν κατάθλιψη, το υπερικό θα ωφελούσε.

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΑ

Κατά την εκτίμηση 695 γυναικών προ της εμμηνόπαυσης και 727 μετά την εμμηνόπαυση, τα επίπεδα συνολικής και LDL χοληστερίνης στο πλάσμα αίματος σχετίζονταν άμεσα με την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και ήταν αντιστρόφως ανάλογα με τη συνολική θερμιδική τους λήψη. Η χοληστερίνη που έπαιρναν από τις τροφές δεν είχε σχέση με τα επίπεδα συνολικής ή LDL στο πλάσμα αίματος. Τα επίπεδα συνολικής χοληστερίνης σχετίζονταν άμεσα με το συνολικό λίπος, το ολεϊκό οξύ και το ζωικό λίπος και σχετίζονταν αντίστροφα με τη λήψη υδατανθράκων. Αυτά τα κορεσμένα λιπαρά συνδέονταν με τα επίπεδα συνολικής και LDL χοληστερίνης.

"Δίαιτα και Λιπίδια Πλάσματος Αίματος στις Γυναίκες", Μελέτες Φράμινγκαμ, Μίλλενμ Μπάρμπαρα Ε. κ.α., Journal of Clinical Epidemiology, 1996;49(6):.

ΣΧΟΛΙΟ: Νομίζω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν επίγνωση ότι τα κορεσμένα λιπαρά σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης. Αυτή η μελέτη έχει δύο ενδιαφέροντα ευρήματα: ότι η θερμιδική λήψη ήταν αντιστρόφως ανάλογη των επιπέδων χοληστερίνης. Που οφείλεται στο ότι γενικά, καταναλώνουμε πάρα πολλές θερμίδες και κάνουμε πολύ καθιστικό τρόπο ζωής και πολλές από τις θερμίδες μας προέρχονται από τροφές "κενές" σε θρεπτικά στοιχεία, πράγμα που αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων νόσων. Και το άλλο εύρημα ήταν η αντίστροφη σχέση των επιπέδων συνολικής χοληστερίνης με τη λήψη υδατανθράκων. (Θα ήταν ενδιαφέρον να δούμε για τι είδους υδατανθράκες μιλούσαν οι συγγραφείς.)

Η ιδέα της μειωμένης λήψης κατεργασμένων υδατανθράκων, ισοροπημένης με την πρωτεΐνη στη διαίτα είναι τώρα πολύ δημοφιλής και μια από τις βιοχημικές εξηγήσεις είναι ότι το υψηλότερο φορτίο πλήρων υδατανθράκων μειώνει τα επίπεδα ινσουλίνης. Τα μεγαλύτερα επίπεδα ινσουλίνης, από μεγάλη λήψη υδατανθράκων μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα χοληστερίνης. Αλλά αυτό δεν εξετάστηκε.

ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΝΕΑ

Επειδή ακόμη και το μεγαλύτερο ταξίδι αρχίζει με το πρώτο βήμα...

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Αγαπητοί μου φίλοι

Επειδή από όσο γνωρίζω σας ενδιαφέρει ιδιαίτερα η ποιότητα της ζωής σας και σίγουρα, θα θέλετε να μαθαίνετε όσο γίνεται περισσότερα και πιο έγκυρα για πώς να την εξασφαλίζετε, σας προσκαλούμε σήμερα να δηλώσετε **ΦΙΛΟΣ**

της **«Οικογένειας Μπαζαίου»**

που αποτελείται από τις Εκδόσεις «Διατροφή & Υγεία» και από το Ιατρικό Κέντρο Εναλλακτικής, (Ομοιοπαθητικής, Ορθομοριακής, Διατροφικής και Βιταμινοθεραπευτικής) Ιατρικής» και ελπίζουμε σύντομα από την ΚΛΙΝΙΚΗ βιολογικής «επισκευής», ανανέωσης. **ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ BioService** που δημιουργούμε σύντομα στο Πήλιο, (που θα καταλάβετε πόσο χρήσιμη θα είναι όταν θα είμαστε έτοιμοι, οπότε θα σας αναγγείλουμε τι να περιμένετε από εμάς και τους ειδικούς συνεργάτες μας.)

Ως **ΦΙΛΟΙ**, ή **ΜΕΛΗ** της «**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΥ**» θα μπορείτε να συμμετέχετε στον προγραμματισμό της σειράς προτεραιότητας των θεμάτων και να έχετε ειδικές **ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ** και **ΠΡΟΝΟΜΙΑΚΗ** σειρά προτεραιότητας στα **ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ** και σε όλες τις εκδηλώσεις που ετοιμάζουμε.

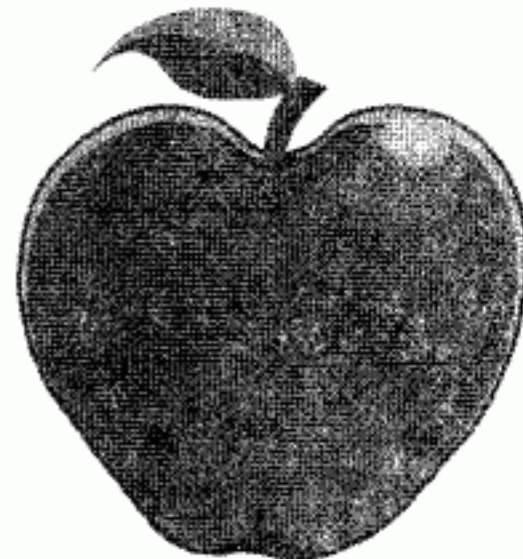
Όπως λχ στο **ΣΧΟΛΕΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ**

📖 για **ΜΟΝΑΧΙΚΑ** άτομα,

📖 για **ΝΕΕΣ** οικογένειες,

📖 για **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ** με παιδιά,

📖 για **ΑΣΘΕΝΕΙΣ**,



📖 για ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ που ζουν μακριά από το σπίτι,
📖 για την ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.

Και 📖 ΤΡΙΗΜΕΡΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ για όλα τα θέματα διατροφής και υγείας που ενδιαφέρουν τον σύγχρονο άνθρωπο.

Οπότε θα μετέχετε στον καθορισμό της σειράς προτεραιότητας των σεμιναρίων, που σχεδιάζουμε να αρχίσουμε από τον φετινό Απρίλιο (1998) Το ποια από αυτά δηλαδή θα προηγηθούν θα εξαρτηθεί από το ποια θα συγκεντρώσουν τις περισσότερες προτιμήσεις.

Ο κατάλογος σεμιναρίων που σας προτείνουμε περιλαμβάνει:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 1998 -99 ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ 12 - 20 ΑΤΟΜΩΝ



ΚΥΚΛΟΙ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ ΧΩΡΙΣ
ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

(ΚΑΙ ΠΩΣ ΔΙΑΛΕΓΩ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΕΝΑ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΚΑΙ 4 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ

ΤΡΙΗΜΕΡΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ,
ΕΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ:

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

(Η οστεοπόρωση; δεν είναι αναπόφευκτη)

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΓΛΥΚΑ

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ - ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ, ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ,

ΣΞΕΟΥΑΛΙΚΗ ΑΔΥΝΑΜΙΑ,

ΣΤΕΙΡΟΤΗΤΑ - ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ (Μόνο για ζευγάρια)

ΤΟΝΩΣΗ & ΑΥΞΗΣΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ
ΟΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΚΑΦΕΣ ή ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ ΒΟΤΑΝΩΝ
(ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ)

ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΟΜΩΣ ΠΡΟΒΛΕΠΟΝΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΣΤΙΣ
ΜΗΛΙΕΣ ΤΟΥ ΠΗΛΙΟΥ, ΟΠΟΥ (ΘΑ) ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:
ΟΙ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΞΕΝΩΝΕΣ, Η ΠΛΗΡΗΣ ΕΙΔΙΚΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

(ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΘΑ ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΘΟΥΝ,
ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΥΛΙΚΟΥ
ΜΙΑΣ ΣΕΙΡΑΣ ΒΙΝΤΕΟΤΑΙΝΙΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΕΤΟΙΜΑΣΟΥΜΕ.)

ΠΡΟΣΦΟΡΑ:

ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΙΣΘΕ ΜΕΣΑ σε αυτά που ετοιμάζουμε,
στεύτε μας συμπληρωμένες τις σελίδες που ακολουθούν, με την
ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ (και θα σας στείλουμε με τον φάκελο
ΦΙΛΟΥ ένα άλλο αντίτυπο, για να έχετε όλη τη σειρά.)

ΑΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ ΣΥΝΤΟΜΑ θα επωφεληθείτε διπλά. Και
πληρώνοντας προνομιακά φθηνότερη εγγραφή και συνδρομή
και ένα πρώτο ΔΩΡΟ, όποιο από τα εξής ΒΙΒΛΙΑ μας θέλετε:

Του Κώστα Μπαζαίου «ΑΝ ΞΕΡΑΜΕ ΤΙ ΤΡΩΜΕ» (ψωμί, λάδι, κρασί).

«ΚΑΦΕ, ΚΑΤΗΓΟΡΕΙΣΑΙ ΟΤΙ...» «Ο ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΘΕΡΜΙ-
ΔΩΝ» με βασικές οδηγίες αδυνατίσματος, «ΟΔΗΓΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ &
ΙΝΩΝ» για διαβητικούς / νεφροπαθείς, «ΟΔΗΓΟΣ ΠΩΣ Θ' ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ
ΤΟ ΕΜΦΡΑΓΜΑ» «ΞΑΝΑΝΙΩΣΤΕ ΜΕΤΑ ΤΑ 40» «ΟΔΗΓΟΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ»

Της Βελγικής Εταιρείας κατά του Καρκίνου «100 ΚΟΚΤΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ»

Της Τίμης Παντζίκα «ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟΝ ΡΑΓΙΣΜΕΝΟ ΚΑΘΡΕΦΤΗ»

Του δρ. Βασίλη Μερτζάνη «Η ΧΗΜΕΙΑ ΣΤΟ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ»

Αν απαντήσετε θετικά δεν χρειάζεται να στείλετε χρήματα
σήμερα. Ενώ όταν μας στείλετε την εγγραφή και τη συνδρομή
σας θα πάρετε ΔΩΡΟ όποιο από τα άλλα βιβλία του Κώστα Μπα-
ζαίου θέλετε, με προσωπική αφιέρωση

Η εγγραφή ως φίλου της «Οικογένειας Μπαζαίου» για σας, θα
είναι μόνον 3.000 δρχ και η ετήσια συνδρομή 7.000 δρχ, αντί της
κανονικής εγγραφής, 5.000 δρχ και της ετήσιας συνδρομής 10.000

δρχ που θα ισχύει για όλους τους άλλους σήμερα (αλλά και για σας αν γραφτείτε μετά την 1^η Οκτωβρίου 1998) που θα τα πάρετε πίσω με την έκπτωση που θα έχετε με την πρώτη προμήθεια που θα χρειαστείτε στα συμπληρώματα διατροφής που χρησιμοποιείτε, ή σε βιβλία (όχι μόνο δικά μας,) κ.α.

Γιατί με την λειτουργία της κλειστής Λέσχης μας, θα αναλαμβάνουμε να σας στέλνουμε σπίτι σας όποιες βιταμίνες εμπιστευόμαστε, **20% ΩΣ 30% ΦΘΗΝΟΤΕΡΑ.**

Εννοείται ότι και αν δεν θέλετε να πληρώσετε εγγραφή και συνδρομές, πάλι θα μπορείτε να δηλώσετε ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΙ, για να λαβαίνετε στο σπίτι σας κάθε δυο μήνες το «*Μεταξύ μας*» και να μπορείτε να λαβαίνετε στο σπίτι σας, όπου κι αν μένετε, τα Συμπληρώματα Διατροφής και βιβλία που θέλετε, με τον εξής απλό τρόπο:

Κάθε φορά που θα προμηθεύεστε από εμάς είτε βιταμίνες, είτε βιβλία στην κανονική τους τιμή, θα δικαιούστε **ΕΚΠΤΩΣΗ 20% στην επόμενη αγορά σας** του ίδιου, ή μεγαλύτερου ύψους.

Και την πρώτη φορά κάθε χρόνο που θα προμηθευτείτε οτιδήποτε από την «*Οικογένεια Μπαζαίου*» θα αποκτάτε το δικαίωμα να λαβαίνετε στο σπίτι σας όλο τον χρόνο τα τεύχη του «*Μεταξύ μας*» και έτσι θα ενημερώνεστε και για όσα αξίζει να ξέρετε από τις διεθνείς επιστημονικές έρευνες, για να μη μαθαίνετε μόνον τις οπισθοδρομικές αηδίες που μας σερβίρουν οι «αρμόδιοι» Έλληνες δεινόσαυροι ...

Όσο για την εγγραφή κάποιου ως **ΜΕΛΟΥΣ** της «*Οικογένειας Μπαζαίου*» αυτή η δυνατότητα, που θα εξασφαλίζει πολύ περισσότερα πλεονεκτήματα, θα δοθεί μόνο σε άτομα που θα επιλέξουμε, από όσους θα μετέχουν στις νέες δραστηριότητές μας.)

Στό βιβλίο αυτό
θά βρῆτε όλα
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
καί ὅσα πρέπει νά γνωρίζετε
γιά τίς ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
γιά τούς
ΣΩΣΤΟΥΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ
στό πιάτο
καί υποδειγματικά
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΜΕΝΟΥ
γιά κάθε ἐποχή τοῦ χρόνου

ΟΧΙ

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ-ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



93-26

**Η ΣΑΡΩΣΗ & Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ
ΒΙΒΛΙΟΥ, ΕΓΙΝΕ ΑΠΟ ΤΟΝ...**

“KRASODAD”

**ΑΠΩΤΕΡΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΑΥΤΗΣ
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝΕ ΚΟΙΝΩΝΟΙ ΤΩΝ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ, ΟΣΟΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ
ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΤΟ
ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝΕ.**

**ΕΥΕΛΠΙΣΤΩ & ΠΑΡΟΤΡΥΝΩ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΑΡΕΣΣΕΙ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ (& ΟΠΟΤΕ ΜΠΟΡΟΥΝΕ), ΝΑ ΤΟ
ΑΓΟΡΑΣΟΥΝΕ & ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝΕ ΕΤΣΙ ΤΟΝ
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ & ΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΠΟΥ
ΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΔΙΑΝΟΜΗ.**

