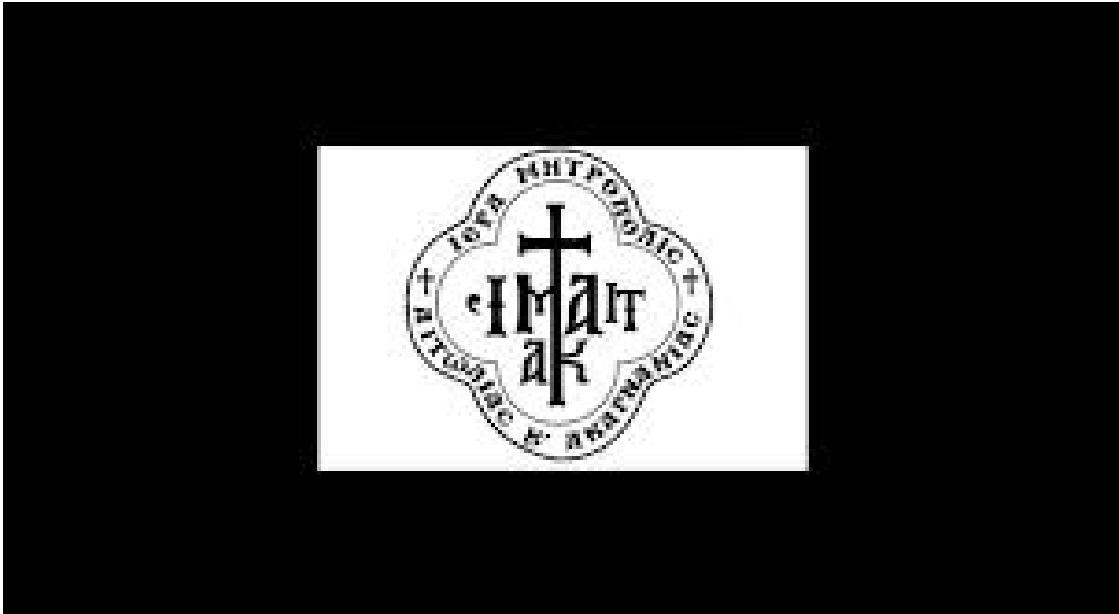


## Θεραπευτική δίαιτα με χυλό σιταριού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΧΥΛΟΣΙΤΟΔΙΑΙΤΑ

½ - 1 κιλό σίτου καθ' ημέρα αφού καθαρισθεί και πλυθεί αφήνεται σε χλιαρό νερό επί μία ώρα να μουσκέψει. Καθαρισμένο αυτό από κάθε ξένη ουσία βράζεται σε ανάλογη ποσότητα νερού (6-10) φορές περισσότερου επί κάποιες ώρες (5-6) μέχρι πολτοποιήσεως. Έπειτα κενώνεται ο χυλός σε πιάτα, χωρίς σπυριά και αφήνεται να κρυσώσει. Μερικοί αφού καθαρίσουν και πλύνουν το σιτάρι το στεγνώνουν και έπειτα το κοπανίζουν όπως βγει ή φλούδα ή το σπάζουν σε μηχανή όπως το μπλυγκούρι και έπειτα το βράζουν. Με τέτοια κατεργασία ο χυλός ετοιμάζεται γρηγορότερα.

Επειδή η πιο πάνω παρασκευή του χυλού αργεί και ένεκα αυτού πολλοί δεν αποφασίζουν να κάνουν τη δίαιτα συνεννοήθηκα στη Γερμανία με το εργοστάσιο Milpra Pauly G. in. b. H. Friedrichsdorf im Taunus, το οποίο ανέλαβε να παρασκευάσει από σιτάρι ένα παράγωγο, με το οποίο χωρίς μακροχρόνιο βράσιμο να ετοιμάζεται χυλός σίτου. Με μία νέα μέθοδο παρασκευάστηκε όντως στο εργοστάσιο μία χιονώδης ουσία (όχι άλευρο) από σιτάρι, εκ της οποίας ο χυλός ετοιμάζεται τάχιστα, χωρίς κόπο και φροντίδα. 8 κουτάλια σούπας ήτοι 40 γρ. του προϊόντος βράζονται σε 400 γρ. νερό σε μέτρια εντάσεως φωτιά έως ότου να

φουσκώσει καλά, ανακατώνοντας αυτό διά να μη τσικνώσει. Σε 3 λεπτά ο χυλός είναι έτοιμος. Όταν κρυώσει στο πιάτο γίνεται σαν κρέμα και τρώγεται ευχαρίστως με λίγη ζάχαρη και σιρόπι κομπόστας 4-5 πιάτα την ημέρα. Διά της καινοτομίας αυτής γίνεται οικονομία και χρόνου και καυσίμου ύλης. Η εφαρμογή στην πράξη πέτυχε πολύ. Η έως τώρα διάδοση του προϊόντος έχει περίφημα αποτελέσματα.

Η δίαιτα αυτή πρέπει να γίνει 5 ημέρες έως 20. Στις ελαφρές γαστρίτιδας δίαιτα έως μίας εβδομάδος αρκεί για να υποχωρήσουν τα ενοχλήματα. Όταν όμως συνυπάρξουν και άλλες βλάβες, από το συκώτι κλπ. χρειάζονται περισσότερες ημέρες διαίτης. Αλλά και μόνο 3 ημερών δίαιτα ωφελεί. Οπωσδήποτε επειδή είναι τροφή νόστιμη, δεν την βαριούνται οι περισσότεροι άρρωστοι. Την τρώνε με ευχαρίστηση. Ο χυλός πρέπει να παρασκευάζεται φρέσκος κάθε μέρα, διά να μη ξινίζει και τρώγεται καλλίτερα κρύος τους περισσότερους μήνες, λίγο ζεστός τον χειμώνα. Εφόσον οι περισσότεροι άρρωστοι έχουν φλόγωση στομαχοεντερική, δροσίζεται με αυτό ο γαστρεντερικός σωλήνας και θεραπεύεται γρηγορότερα. Σε περιπτώσεις όπως (γρίπη, βρογχίτης κλπ.) ο άρρωστος μπορεί να παίρνει το χυλό λίγο ζεστό.

Κατά την διάρκεια της δίαιτας αυτής δεν πρέπει να παίρνει άλλη τροφή, ιδίως στερεά. Ψωμί, πατάτες μακαρόνια, ρύζι κλπ. απαγορεύονται. Διότι με τέτοιες τροφές σχηματίζονται στα έντερα κόπρανα εμποδίζοντας την ριζική κάθαρση αυτών, ενώ με τον χυλό σίτου όχι μόνο δεν γίνονται περιττώματα, αλλά και η κολλημένη στα εντερικά τοιχώματα ακαθαρσία λιώνει. Έτσι εντός μερικών ημερών επιτυγχάνεται ριζική κάθαρση των εντέρων, καλλίτερα από οποιαδήποτε καθαρικά και φάρμακα.

Κατά τη δίαιτα επιτρέπονται οπωρικά, το καλοκαίρι βερίκοκα, ροδάκινα, αχλάδια κρυστάλλια ώριμα, ξεφλουδισμένα, πεπόνι, καρπούζι, σταφύλια χωρίς φλούδες και κουκούτσια. Τον χειμώνα μήλα αφράτα ωμά ή βρασμένα, μπανάνες. Επίσης επιτρέπεσαι γλυκό από μήλα, κυδώνια κλπ. Δύο πιατάκια την ημέρα, πρωί και απόγευμα, αλλά πελτέ, όχι τριφτό, το οποίο είναι δύσπεπτο. Η φρουτοθεραπεία είναι λαμπρό σύστημα θεραπευτικής διαίτης. Ξεφλογίζεται διά αυτής ο γαστρικός σωλήνας. Επί πλέον ο οργανισμός προμηθεύεται τροφή στερημένη αλατιού και τοξινών. Το πρωί μάλιστα με άδειο στομάχι, αντί τού συνήθους γαλακτοβουτύρου,

κάποτε ή συχνά, ένα πιάτο βερίκοκα ροδάκινα ξεφλουδισμένα, αχλάδια κρυστάλλια ή μήλα αφράτα είναι άριστη τροφή ξεφλογιστική του στομάχου, καθαρτική των εντέρων και αποτοξινωτική του σώματος.

Μη ώριμα δε οπωρικά βλάπτουν τη κούρα. Οι ξηροί καρποί αμύγδαλα, καρύδια, κάστανα, φουντούκια αγοράζονται απολύτως στους θεραπευομένους με χυλό σιταριού. Γιατί για την χώνεψή τους τους αναγκάζεται να εργασθεί ο πεπτικός σωλήνας και διότι, όπως γίνεται με όλες τις στερεές τροφές, σχηματίζονται κόπρανα εμποδίζοντας τη ριζική κάθαρση των εντέρων. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας συνιστούμε και χυμό φρούτων, πορτοκαλάδες, βυσινάδες, μηλόζουμο κλπ. Με την υγρή αυτή τροφή ξεφλογίζεται, ξεπλένεται ο γαστρικός σωλήνας και διευκολύνεται με αυτό η φυσιολογική αποκατάσταση της λειτουργικότητας των πεπτικών σπλάγχων. Την ζωμο-φρουτοθεραπεία συνιστούμε ιδιαιτέρως στο έλκος του στομάχου και δωδεκαδακτύλου.

Η επί κάποιων ημερών χυλοσιτοδίαιτα δεν φέρνει αδυναμία, όπως νομίζεται από μερικούς. Πλείστοι έκαμαν την δίαιτα χωρίς να διακόψουν την εργασία τους. Άλλως τε άμεσος σκοπός της δίαιτας αυτής δεν είναι να δυναμώσει ο άρρωστος, αλλά να καθαρισθεί ο γαστρικός σωλήνας και να αποτοξινωθεί το σώμα. Όταν αυτά επιτευχθούν, ακολουθεί φυσική όρεξη, οι άρρωστοι τρώνε καλλίτερα και περισσότερο, χωνεύουν την τροφή και δυναμώνουν. Σε πολλούς άρρωστους συνέστησα ανάπαυση κατά την θεραπεία, η οποία βεβαίως είναι προτιμότερη για όσους μπορούν να παραλείψουν την εργασία τους για κάποιες ημέρες. Η θεραπεία τους γίνεται με αυτό καλλίτερη και σε μέρος με παρακολούθηση, ασφαλέστερη, επίσης οι πολύ εξαντλημένοι ή έχοντες βαριά εργασία υποχρεώθηκαν να μείνουν λίγες ημέρες στο σπίτι τους. Αυτονόητο ότι οι βαρέως ασθενείς έκαναν την θεραπεία στο κρεβάτι. Πάντως και κατά την εφαρμογή του νέου τούτου συστήματος θεραπείας ισχύει το του Ιπποκράτους «Ξεντεκμαίρεσθαι δέ χρή καί τόν νοσέοντα εις έξαρκέση τή διαίτη Προς τήν ακμήν τής νόσου» δηλ. πρέπει να εκτιμήσουμε καλώς και την αντοχή του αρρώστου, εάν θα μπορέσει να κάνει τη δίαιτα μέχρι της κρίσεως της νόσου.

Το ποσό θερμίδων το απαιτούμενο για τους ενήλικους προς συντήρηση της ζωής ορίζεται σε ανάπαυση σε 1800-2000 κατά 24ωρο, αυξανόμενη δε της εργασίας, αναλόγως του επαγγέλματος, από 2000-4400, 1/2 κιλό σίτου δίδει 1500 θερμίδες, 200 γρ. του βιομηχανοποιηθέντος παρασκευάσματος, όσο χρειάζεται για δόση μιας ημέρας, δίνει 700 θερμίδες, 100 γρ. σταφύλια 77 θερμίδες ήτοι 1 κιλό καθ'

ημέρα 770 θερμίδες, 100 γρ. μπανάνες 68 θερμίδες, 100 γρ. σιρόπι 300 θερμίδες και οι μαρμελάδες επίσης. Συνεπώς με αυτή τη δίαιτα συμπληρώνεται η απαιτούμενη ποσότητα των θερμίδων προς θρέψη του σώματος. Αλλά η λεπτομερειακή αυτή άποψη των μονάδων θερμότητας, δεν πρέπει να πολύ λογαριάζεται κατά τη νέα αυτή θεραπευτική δίαιτα. Ότι χρειάζεται απαραίτητως στους αρρώστους, είναι να καθαρίσουν τον γαστρικό σωλήνα και αποτοξινώσουν το σώμα τους. Αυτό πρέπει να έχουν υπ όψιν τους οι πάσχοντες και όχι το εάν επί κάποιες ημέρας θα πάρουν λιγότερες θερμίδες.

Εάν κατά την δίαιτα χάσουν μερικά κιλά από το βάρος του σώματός τους, αυτά αντιπροσωπεύουν τα περιττά λίπη και σκτουργιές των ιστών, τα οποία καίγονται. Ακριβώς ένεκα τούτου μετά την δίαιτα οι ιστοί τού σώματος γίνονται ελαστικότεροι, υγιέστεροι, ο οργανισμός κατά ένα βαθμό ξαναγιώνει. Από της απόψεως ταύτης η χυλοσιτοκούρα, η εκτιθέμενη σε αυτό το βιβλίο διαιτο-φυσιοθεραπεία δύναται να θεωρηθεί ως άριστο μέσο για απόκτηση λυγερού σώματος και γενικώς το καλλίτερο των έως τώρα εφευρεθέντων μέσων κατά του προώρου γήρατος.

Μετά την δίαιτα με χυλό σίτου 5-20 ημερών, η συνέχιση προς τη δίαιτα αναρρώσεως δεν πρέπει να γίνει απότομα με σκληρές τροφές, για να μην τυχόν ερεθιστεί ο μόλις ξανασηματισμένος εσωτερικός υμένας των εντέρων. Η αλλαγή της δίαιτας, η αύξηση της τροφής πρέπει να γίνεται βαθμιαίως. Πρώτα χορτόσουπα από κολοκυθάκια πατάτες κλπ. στραγγισμένα χόρτα πουρέ, κρέμες, γιαούρτι, χόρτα βραστά και έπειτα στερεότερη τροφή.

Η τροφή πρέπει πάντοτε να μασιέται καλώς και για αυτό εάν τα δόντια είναι χαλασμένα, πρέπει απαραίτητως να διορθώνονται. Όταν η τροφή μασηθεί τέλεια στο στόμα κατεβαίνει σαν πολτός στο στομάχι, δε δυσκολεύεται αυτό στην περαιτέρω κατεργασίας της πέψεως.

Το γάλα άλλοτε βασικό είδος της δίαιτας των αρρώστων δεν συνιστάται στη διαιτοθεραπεία που περιγράφουμε, διότι το λεύκωμά του μετατρέπεται στο στομάχι τυρίνη, η οποία δεν είναι εύπεπτη, όπως ο χυλός.

Σε μερικούς αρρώστους που βαριούνται μετά από μερικές ημέρες τη δίαιτα χυλού σίτου, συνιστώ εναλλάξ δίαιτα μια μέρα με χυλό σίτου, την άλλη μέρα

στραγγισμένη χορτόπουπα, μέχρις ότου λιώσει η ακαθαρσία στα έντερα και βγει με τα κλύσματα.

Ο ασθενής θα εννοήσει την απαλλαγή του εκ τούτου από το τελειωτικό παύσιμον των γαστρικών ενοχλημάτων, ο δε γιατρός θα διαπιστώσει διά της κλινικής εξετάσεως ότι η κοιλία, τα έντερα ξεπρήστηκαν, οι κατά τόπους σκληρίαι διαλύθηκαν. Στους μικρής ηλικίας αρρώστους η δίαιτα πρέπει να γίνεται λιγότερες ήμερες, καθόσον ο πεπτικός σωλήνας τους δεν έχει πολλές επικολημένες ακαθαρσίες, όπως των ενηλίκων. Και η ποσότητα του χυλοσίτου είναι αναλόγως λιγότερη.

**Πηγές:** Η θεραπεία με χυλόν σίτου-Αργυρίου Κούζα, Ιατρού-Θεσσαλονίκη 1955-[ftiaxno.gr](http://ftiaxno.gr)