

## Τι πρέπει να τρώμε για να έχουμε καλή υγεία;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Θρέφονται δι' αλφίτων, αλεύρων, όψου, ελαιών, τυρού, βολβών, λαχάνων  
και τραγημάτων, σύκων, ερεβύνθων και κυάμων  
και ούτω διάγοντες βίον εν ειρήνη μετά υγείας,  
ως εικός, γηραιοί τελευτώντες άλλον τοιούτον βίον τοις εγγονείς παραδόσουσι.  
Πλάτων*

Το ερώτημα από τι προκαλείται η ασθένεια απασχολούσε τον άνθρωπο από τις απαρχές της ιστορίας του και οι απαντήσεις που δινόταν ποίκιλαν ανάλογα με την ιστορική περίοδο. Για αιώνες οι άνθρωποι πίστευαν ότι οι ασθένειες είχαν θεϊκή προέλευση και η θεραπεία τους βασιζόνταν στους μάγους-θεραπευτές που με θυσίες και εξορκισμούς στα πνεύματα προσπαθούσαν να τις αποτρέψουν. Με τη χρήση βοτάνων, νηστείας και άλλων θεραπευτικών μέσων προσπαθούσαν να παρέμβουν για ν' ανατρέψουν την αρρώστια και να επιτύχουν την ίαση του πάσχοντος.

Τον 5ο π.κ.ε. αιώνα, με την Αθηναϊκή Δημοκρατία, είχαμε μια ανατροπή στην

αντίληψη περί υγείας και αρρώστιας, εξαιτίας της -ιστορικά μοναδικής- ρήξης που σημειώθηκε στο δημόσιο επίπεδο σε σχέση με τα βασικά ερωτήματα πώς οργανώνεται, πώς νομοθετείται, πώς διοικείται η κοινωνία και ποιος θεσπίζει τους νόμους της. Αυτή την περίοδο εμφανίζεται ο Ιπποκράτης, που έβαλε τον θεμέλιο λίθο για μια άλλη αντίληψη που έχει σχέση με την πρόκληση των νοσημάτων και παθήσεων στον άνθρωπο. Στο ερώτημα γιατί οι άνθρωποι αρρωσταίνουν απαντάει με τρόπο απλό και καταλυτικό:

Αρρωσταίνουμε από αυτά που τρώμε. Η τροφή είναι το φάρμακο και το φαρμάκι μας.

Έτσι διαμορφώθηκαν οι κανόνες διατροφής που πρέπει να εφαρμόζονται για να είναι ο άνθρωπος υγιής. Οι παράγοντες που αφορούν τις εργασιακές συνθήκες και τις συνθήκες ζωής, το κλίμα, την ανάπαυση και τη διατροφή, αποτελούν την βάση για την πρόκληση των παθήσεων και την ανατροπή της υγείας αλλά και είναι οι προϋποθέσεις για την ανασύνταξη της υγείας στον άνθρωπο.

Οι κανόνες αυτοί ακολουθήθηκαν για πολλούς αιώνες μέχρι και τις αρχές του 20ου αιώνα, όπου άρχισαν να διατυπώνονται καινούργιες θεωρίες για την εμφάνιση των παθήσεων και την παρέμβαση για την θεραπεία τους. Η ανακάλυψη των μικροβίων αρχικά και των ιών αργότερα είχε ως αποτέλεσμα να θεωρηθούν ως η βασική αιτία της δημιουργίας των νοσημάτων. Τα φάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν και χρησιμοποιούνται έχουν ως στόχο την εξαφάνιση των μικροβίων και ιών από το ζωντανό οργανισμό.

Τον 19ο αιώνα, που είναι και αιώνας μεγάλων εφευρέσεων, κατακτήθηκε από τον άνθρωπο η δυνατότητα της παραγωγής ενέργειας με τις μηχανές εσωτερικής καύσεως. Η μηχανική μιμήθηκε την ανθρώπινη μηχανή, μέσω της οποίας η ύλη μετασχηματίζονταν σε ενέργεια που σήμαινε δυνατότητα κίνησης, θέρμανσης, ψύξης, κλπ. Η ποιότητα, το είδος και η ποσότητα της τροφής, του στοιχείου που όριζε ο Ιπποκράτης ως βασικό για την εύρυθμη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, θεωρήθηκε βασική για τις μηχανές αλλά όχι για τον άνθρωπο.

Ενδιαφερόμαστε για τη βενζίνη που θα βάλουμε στην μηχανή του αυτοκινήτου μας και δεν βάζουμε καμένα λάδια στο αυτοκίνητο μας. Αλλά, αντιθέτως, τηγανίζουμε τα λάδια που χρησιμοποιούμε για τη «μηχανή» του σώματός μας και τρέφουμε τα παιδιά μας με τηγανιτές πατάτες. Στην εποχή μας, είμαστε φορείς μιας σχιζοφρενικής συμπεριφοράς: Από τη μια γνωρίζουμε πολλά για την λειτουργία του σώματός μας και από την άλλη δεν κάνουμε τίποτα για την υγεία μας.



**Ποιες Είναι οι Κατάλληλες Τροφές για τον Άνθρωπο;** Η πρώτη ερώτηση είναι ποια τροφή είναι κατάλληλη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ο άνθρωπος είναι βασικά καρποφάγος, δεν βόσκει χόρτα ούτε τρώει θηράματα. Ο «Κήπος της Εδέμ» τον θέλει καρποφάγο. Η εκδίωξη του από τον «Παράδεισο» τον εξαναγκάζει να γίνει παμφάγος να μάθει να συντηρεί τις τροφές, όμως και παράλληλα ν' αρρωσταίνει σωματικά και ψυχικά.

Η βασική τροφή του ανθρώπου είναι τα φρούτα, οι καρποί και οι βλαστοί. Η τροφή πρέπει επίσης να είναι σχετική με τις κλιματολογικές συνθήκες, γιατί η τροφή θερμαίνει, ψύχει το σώμα μας και γενικά πρέπει να το βοηθάει να αντιμετωπίσει τις καιρικές συνθήκες στις οποίες επιβιώνει.



\* Το καλοκαίρι, που σημειώνονται ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες, εάν εξακολουθούμε να τρώμε τα βαριά λιπαρά γεύματα του χειμώνα, αντιμετωπίζουμε το ενδεχόμενο της θερμοπληξίας, γιατί μπουκνώνουν οι αρτηρίες με καμένο λίπος και το σώμα δεν μπορεί να αποβάλλει την παραγόμενη θερμοκρασία.

\* Το χειμώνα, με τις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, εάν καταναλώνουμε κατεψυγμένα ζαρζαβατικά του καλοκαιριού, θα έχουμε πρόβλημα με την θέρμανση του σώματος, γιατί τα ζαρζαβατικά του καλοκαιριού περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού που συντελεί στη μείωση της θερμοκρασίας του αίματος τον χειμώνα. Το καταψυγμένο καλαμπόκι είναι επιζήμια τροφή τον χειμώνα, σ' αντίθεση με το αποξηραμένο ή το αλεύρι του που είναι εξαιρετικά ωφέλιμο.

\* Την άνοιξη, τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά, οι αγκινάρες, οι καρδιές από μαρούλια, τα γαϊδουράγκαθα (βλαστοί) αποτελούν ιδανική τροφή για τον καθαρισμό και την κάθαρση του σώματός μας.



**Ο Ρόλος της Διατροφής στο Ανοσοποιητικό Σύστημα:** Κάθε έμβιος οργανισμός διαθέτει έναν ελεγκτικό μηχανισμό μέσω του οποίου αναλύει τα διάφορα στοιχεία που εισάγονται σ' αυτόν. Ο μηχανισμός αυτός ονομάζεται ανοσοποιητικό σύστημα και αρχίζει να διαμορφώνεται από την νεογνική ηλικία, μέσω ενός συνεχούς ελέγχου που ασκείται από τον οργανισμό στην πολλαπλή επικοινωνία του με το περιβάλλον.

Η επιφάνεια του βλεννογόνου του γαστρεντερολογικού συστήματος συντίθεται από ένα εξαιρετικά πολυδύναμο πληθυσμό από επιθηλιακά κύτταρα τα οποία έχουν υψηλή εξειδίκευση στην ικανότητα τους για διαμεμβράνια απορρόφηση και έκκριση ουσιών. Αυτές οι απεκκριτικές και απορροφητικές ικανότητες διευκολύνουν την ουσιώδη λειτουργία του πεπτικού συστήματος στην πέψη και στην πρόσληψη θρεπτικών ουσιών και υποστηρίζουν τον φραγμό μεταξύ του ξενιστή και των πιθανών παθογόνων παραγόντων καθώς και των μεταλλαγμένων που βρίσκονται στον εντερικό σωλήνα. Αυτό επιτυγχάνεται με τη φυσική ακεραιότητα των βλεννογόνων και τον μεγάλο αριθμό των κυττάρων της ανοσοποίησης.

Η δομή της εσωτερικής επιφάνειας του εντέρου περιέχει τα εξειδικευμένα M-κύτταρα που είναι υπεύθυνα για τον έλεγχο των δειγμάτων του αντιγονικού περιεχομένου του εντερικού σωλήνα. Η κυρίαρχη παρουσία των κατασταλτικών λεμφοκυττάρων στα επιθηλιακά κύτταρα (ενδοεπιθηλιακά λεμφοκύτταρα) υποθέτει ότι καταστέλλεται η ανταπόκριση του σώματος στα άπειρα δυνητικά αντιγόνα και είναι απαραίτητα για τη σταθερή και απρόσκοπτη δραστηριότητα του ανοσοβιολογικού και αμυντικού μηχανισμού. Κατ' επέκταση, η παρουσία ενός μεγάλου αριθμού helper λεμφοκυττάρων καθώς και άλλων κυτταρικών διεγερτών του αμυντικού συστήματος που αφορούν τον βλεννογόνο και το υποβλεννογόνο τμήμα, συντείνουν στον σχηματισμό ενός στρατού έτοιμου να ανταποκριθεί, όταν οι επιφανειακές δυνάμεις αδυνατίσουν.

Η μεγάλη ποικιλία των πολλών κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, που αντιδρούν όταν διαταραχθεί το σύστημα, αποτελεί το λόγο της εμφάνισης πολλών νοσημάτων του γαστρεντερικού συστήματος. Ο επιθηλιακός βλεννογόνος του γαστρεντερικού συστήματος διακρίνεται για την ταχεία ανανέωση των επιθηλιακών κυττάρων του (θεωρείται ότι το επιθήλιο ανανεώνεται ολόκληρο κάθε 24 έως 72 ώρες). Αυτό επιτρέπει αφενός την ταχεία αποκατάσταση ενός λειτουργικά ικανού κυτταρικού πληθυσμού όταν έχουμε εισβολή τοξικών παραγόντων και αφετέρου την παρεμπόδιση της ανάπτυξης κακοήθειας λόγω της ταχείας ανανέωσης των κυττάρων. Συνεπώς, το γαστρεντερικό σύστημα έχει τεράστια σπουδαιότητα για την σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία του

οργανισμού.

Με βάση τη νεο-ιπποκρατική αντίληψη, όλες οι αρρώστιες (εκτός από τις μολυσματικές) οφείλονται σε χρόνιες δηλητηριάσεις του οργανισμού από διάφορα στοιχεία που προσλαμβάνονται με τις τροφές, τον αέρα, το νερό ή τη λήψη διαφόρων φαρμακευτικών ουσιών.

Σημαντικότερος νοσογόνος παράγοντας είναι ο αφύσικος τρόπος διατροφής (και, κυρίως, η κατανάλωση ζωικών τροφών, όπως, κρέας, ψάρια, κτλ.), που προκαλεί σοβαρές διαταραχές, δυσλειτουργίες και βλάβες στον οργανισμό. Για να προστατευθεί απέναντι σ' αυτές, ο οργανισμός κινητοποιεί διάφορους έμφυτους αμυντικούς μηχανισμούς, με αποτέλεσμα να επιτελούνται και να εκδηλώνονται διάφορες αντιδράσεις (συμπτώματα). Η χρόνια δηλητηρίαση του οργανισμού από τις ζωικές τροφές, σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή, προκαλεί ένα πλήθος διαταραχών, ανάμεσα στις οποίες ο αρθριτισμός, οι ρευματισμοί και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Συνεπώς, στόχος του γιατρού πρέπει να είναι το θεραπευτικό αποτέλεσμα που απορρέει από την εξάλειψη αυτών των νοσογόνων παραγόντων με κατάλληλα μέτρα, όπως η αυστηρά υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με υδροθεραπεία, γυμναστική, ηλιόλουτρα και βελτίωση των συνθηκών διαμονής.



**Προτιμάτε Φρούτα και Λαχανικά και Όχι Ζωικές Τροφές:** Η τροφή αποτελεί



βασικό παράγοντα της συντήρησης της ζωής και της διατήρησης της υγείας. Ο άνθρωπος είναι καρποφάγος και όχι σαρκοβόρος ή μηρυκαστικό. Συνεπώς, ιδανική τροφή για αυτόν είναι τα φρούτα (καρποί), οι σπόροι (σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, κ.α.), τα λαχανικά, οι βολβοί και οι βλαστοί και όχι οι ζωικές τροφές (όπως το κρέας, πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα γαλακτοκομικά, κ.α.)

Τις τελευταίες δεκαετίες συντελέστηκε μια σημαντική διαφοροποίηση στον τρόπο με τον οποίο νοσεί ο άνθρωπος με τη βιομηχανοποίηση και τις μεταλλάξεις της τροφής. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της συχνότητας της εμφάνισης νοσημάτων όπως ο διαβήτης (ακόμα και σε βρέφη), ο καρκίνος, η κατά πλάκας σκλήρυνση, κ.α.

Σε συνδυασμό με αυτό, ο τρόπος διαβίωσης και η μόλυνση του περιβάλλοντος (μόλυνση της ατμόσφαιρας, του εδάφους και του νερού και η ανθυγιεινή κατοικία), συμβάλλουν στην εμφάνιση νοσημάτων σε όλο και μικρότερη ηλικία και με δραματικό τρόπο. Συνεπώς, η αναθεώρηση των σημερινών συνηθειών μας αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη συντήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας σε καλή κατάσταση.



Ο Πυθαγόρας και οι οπαδοί του ήταν αυστηροί χορτοφάγοι. Ο Έλληνας σοφός δίδασκε:

«Φίλοι μου, μη μολύνετε τα σώματά σας με το να τρώτε ακάθαρτες

τροφές. Έχουμε αρκετά σπαρτά και δέντρα φορτωμένα με καρπούς. Έχουμε εύγευστα λαχανικά και ρίζες που είναι έτοιμα για να τα μαγειρέψουμε και δεν υπάρχει έλλειψη από γάλα και μέλι. Στη γη μας υπάρχει αφθονία από τέτοιες αγνές και αβλαβείς τροφές και δεν είναι ανάγκη να τρώμε τροφές για τις οποίες πρέπει να χυθεί αίμα και να θυσιαστεί αθώα ζωή».

Πολλοί από τους φημισμένους αρχαίους φιλόσοφους όπως ο Πλάτωνας, ο Πλωτίνος, ο Εμπεδοκλής, ο Απολλώνιος, ο Πλούταρχος και ο Πορφύρος ακολουθούσαν τη χορτοφαγία. Αν μελετήσουμε προσεχτικά το Ιερό Ευαγγέλιο βλέπουμε ότι ο Θεός προόριζε τον άνθρωπο να είναι χορτοφάγος.



Στη Γένεση ο Θεός λέει,

«Ιδού σας έδωκα πάντα χόρτον κάμνοντα σπόρον, όστις είναι επί προσώπου πάσης της γης, και παν δένδρον, το οποίον έχει εν εαυτώ καρπόν δένδρου κάμνοντος σπόρον. Ταύτα θέλουσι είσθαι εις εσάς προς τροφήν...» (Γένεσις 1:29).

Πηγή: [terrapapers.com](http://terrapapers.com)