



τόσο

Πολλές

φορές η σύγχρονη επιστήμη έχει σκύψει στον τρόπο διατροφής και ζωής των αρχαίων...

και έχει μελετήσει αρχαία συγγράμματα σε μια προσπάθεια να απαντήσει και σε ένα απλό ερώτημα πέρα από τα πολυσύνθετα. Γιατί οι αρχαίοι ημών πρόγονοι ήταν τόσο έξυπνοι; Η απάντηση για πολλούς είναι μια και στηρίζεται στις αρχές που έθεσε ο πατέρας της Ιατρικής ο Ιπποκράτης, που έλεγε «νους υγιής εν σώματι υγιεί» και «φάρμακο σου είναι η τροφή σου». Στηριζόμενη σε αυτές τις ρήσεις, η κ. Δήμητρα Τυλλιανάκη, χειρουργός οδοντίατρος, αν και ξεκίνησε από την κλασική ιατρική, στην πορεία ασχολήθηκε και με την ομοιοπαθητική αλλά και τη διεξοδική μελέτη των διατροφικών συνηθειών στις εποχές του Ιπποκράτη και του Πυθαγόρα.

Ο λόγος που το έκανε ήταν για να απαντήσει σε ένα ερώτημα που τη βασάνιζε έντονα. «Γιατί παρά την εξέλιξη της επιστήμης θερίζουν οι ασθένειες; Ο καρκίνος, τα καρδιοεγκεφαλικά και τα αυτοάνοσα νοσήματα;» Ψάχνοντας τις απαντήσεις άρχισε να αμφισβητεί τη θεραπεία μόνο με φάρμακα και στάθηκε στην ολιστική αντιμετώπιση του ανθρώπου. Μάλιστα η ίδια αν και μαραθωνοδρόμος, διαπίστωσε ότι παρά τον υγιεινό τρόπο ζωής της, έκανε και λάθη, που δε γνώριζε. Ένα από αυτά ... κατανάλωνε ψωμί και μακαρόνια, κατανάλωνε δηλαδή σιτάρι. Και τί το «κακό» έχει το σιτάρι; Γλουτένη. Μια ουσία που βρίσκεται παντού στη σύγχρονη διατροφή και κρατάει σε «υπνηλία» τον εγκέφαλο. Οι αρχαίοι, σιτάρι δεν έβαζαν στο στόμα τους. Διότι δεν υπήρχε. Καλλιεργούσαν το δημητριακό Ζέα, πλούσιο σε μαγνήσιο που θεωρείται η τροφή του εγκεφάλου. «Πριν ασχοληθώ με τη μελέτη της Ιπποκράτειας διατροφής, νόμιζα ότι έκανα καλή διατροφή, αλλά δεν έκανα. Κατανάλωνα ψωμί και μακαρόνια. Όπως διαπίστωσα στη συνέχεια, στην αρχαιότητα δεν έτρωγαν σιτάρι. Υπήρχε ένα δημητριακό το «Ζεα» το οποίο είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, «τροφή» του εγκεφάλου. Για αυτό και οι προγονοί μας ήταν έξυπνοι. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα αυτό να οφείλεται στο ότι δεν έτρωγαν σιτάρι που έχει γλουτένη, ουσία που συγκολλάει τις νευρικές απολήξεις και δεν αφήνει τον εγκέφαλο να σκεφτεί ελεύθερα και να δημιουργήσει. Μια άλλη ουσία που έχει το συγκεκριμένο δημητριακό είναι το αμινοξύ Λυσίνη το οποίο ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και έχει ελάχιστη γλουτένη». Η κ. Τυλλιανάκη ζυμώνει το ψωμί της με Ζέα και φτιάχνει και τα μακαρόνια της από το ίδιο δημητριακό. Είναι σούπερ τροφή και δεν χρειάζεται μεγάλη ποσότητα για να χορτάσει ο οργανισμός. Η καλλιέργεια του απαγορεύτηκε στις αρχές του 20ου αιώνα. «Καλλιεργούνταν στην Ελλάδα και απαγορεύτηκε αιφνιδιαστικά - άγνωστο γιατί. Το έχουν οι Γερμανοί και το εξαγουν. Είναι πανάκριβο κοστίζει 6,5 ευρώ το κιλό!» Η ίδια συνιστά στους καταναλωτές να καταναλώνουν τροφές που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία, διότι όλες οι βιταμίνες βρίσκονται στον φλοιό. «Βγάζουν το φλοιό των τροφίμων και στη συνέχεια οι βιταμίνες γίνονται συμπληρώματα διατροφής». Όσον αφορά στην κατανάλωση κρέατος αυτή ήταν ελάχιστη και μόνο όταν το άτομο ήταν υγιές. Όταν υπήρχε κάποια ασθένεια δεν καταναλωνόταν κρέας. Και η Πυθαγόρεια διατροφή στηρίζεται στην Ιπποκράτεια, με εξαίρεση στην κατανάλωση κρέατος, που για τον Πυθαγόρα, απαγορευόταν δια ροπάλου. Ιπποφαές Στην αρχαιότητα μεγάλη κατανάλωση είχε και ένας πορτοκαλί καρπός, το Ιπποφαές. Περιέχει 192 βιταμίνες και είναι όλες απορροφήσιμες από τον οργανισμό. Στις εκστρατείες του, ο Μέγας Αλέξανδρος παρατήρησε, ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα θεραπεύονταν τρώγοντας τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού και άρχιζε να γυαλίζει το τρίχωμα τους, από την παρατήρηση αυτή δόθηκε και η ονομασία του (ίππο - φάος = άλογο που γυαλίζει). Έτσι άρχισαν να το χρησιμοποιούν και οι στρατιώτες του, μαζί με τον ίδιο για να είναι πιο ισχυροί στις εκστρατείες. Υπάρχουν επίσης αναφορές ότι το χρησιμοποιούσε στις

εκστρατείες του και ο Τζέγκις Χαν. Το ιπποφάες μνημονεύεται από τον Θεόφραστο, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως από τον Διοσκουρίδη τον Αναζαρβέα, πατέρα της φαρμακολογίας. Αναφορές στο Ιπποφάες υπάρχουν στην Θιβετιανή και κινέζικη ιατρική. Από το 1929, όταν για πρώτη φορά πραγματοποιήθηκε βιοχημική ανάλυση των καρπών του φυτού, οι γνώσεις για της φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού συνεχώς αυξάνονται. Πλέον υπάρχει τεκμηριωμένη γνώση (Γερμανία, Ρωσία, Καναδάς, Κίνα, Φιλανδία, Αγγλία, Σουηδία κ.α.) για το ιπποφάες και έχουν αφιερωθεί γι αυτό 5 επιστημονικά συνέδρια. Το έλαιο του φυτού παράγεται από τους καρπούς με την μέθοδο της εκθλίψεως, χωρίς χημικά ή άλλα πρόσθετα.



Πηγή:[pontos-news.gr](http://pontos-news.gr)