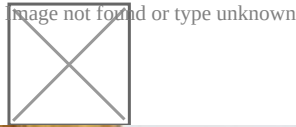


Η γιαγιά από την Ελλάδα που έφτασε τα 106 χωρίς να δει ποτέ γιατρό και φάρμακα- Το μυστικό της μακροζωίας της (BΙNTEO-ΦΩΤΟ)

/ [Γενικά](#)



Η 106χρονη

Σταυρούλα Κατσαρού ζει σε ένα γραφικό σπιτάκι στην Άνω Μυρτιά Αιτωλοακαρνανίας.

Μπαίνοντας σε αυτό θαρρείς πως ανοίγεις ένα παράθυρο στο παρελθόν. Ένα παράθυρο σε μία άλλη Ελλάδα που ο χρόνος κυλά πιο αργά. Με λιγότερο άγχος. Μεγαλύτερες ευκαιρίες για σκέψη. Καθαρότερο αέρα. Αγνό φαγητό. Επαφή με τη φύση.

Η κουβέντα με τη μακροβιότερη γιαγιά της Μυρτιάς ξεκινά με ένα μικρό κέρασμα πικροδάφνης. Το πρόσωπό της γερασμένο μα το μυαλό «ξυράφι». Έχει ένα μικρό πρόβλημα στην ακοή και «μεταφραστή» το γιο της Νίκο. Το φύλακα άγγελό της. Είναι ο άνθρωπος που τη βοηθά να εξιστορήσει μνήμες από τη φρίκη των πολέμων, το παιδί που έχασε και έθαψε με τα χέρια της στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, τη μάχη της Μυρτιάς (10 Ιουλίου 1943) που έζησε βλέποντας τα γερμανικά αεροπλάνα να βομβαρδίζουν τον τόπο της.



Η ερώτηση που έρχεται στο μυαλό του καθένα δεν άργησε να γίνει: «Γιαγιά πως κατάφερες να φτάσεις τα 106 χρόνια χωρίς να έχεις πάρει ποτέ φάρμακα, χωρίς να έχεις πάει σε γιατρό, χωρίς να πάσχεις από καμία ασθένεια;».

«Εδώ η ζωή είναι απλή. Όλα είναι απλά. Ο αέρας είναι καθαρός. Αυτά που τρώμε είναι αγνά. Το άγχος δεν έχει θέση εδώ και τα λεφτά έχουν μικρότερη αξία στον τόπο τούτο», λέει αφοπλιστικά. Η 106χρονη γιαγιά έχει δίπλα της από τη δεκαετία του 50' ένα βιβλίο με τίτλο «Οι συνταγές του καλόγερου», που γράφτηκε από το Πατέρα Γυμνάσιο. Αν πάθει κάτι, όπως εξηγεί, το συμβουλευεται λύνοντας με συνταγές της φύσης τις λιγοστές αρρώστιες που της έτυχαν. Πριν λίγο καιρό η Σταυρούλα Κατσαρού έπεσε και χτύπησε το χέρι της. Μόνης της έκατσε και το έδεσε σφιχτά πάνω και κάτω με δύο ξυλαράκια μέχρι που έγιανε.

Τα μυστικά της μακροζωίας της σε σχέση με το φαγητό είναι τα παρακάτω: Κάθε μέρα τρώει ένα αυγό που, όπως λέει, βοηθάει στη μνήμη. Κάθε μέρα, επίσης, πίνει δύο ποτήρια κρασί (μαυροδάφνη), ενώ πότε πότε θα πει και λίγο τσίπουρο από τα χέρια του γιου της. Πίσω από το κρεβάτι της έχει πάντα ένα καραφάκι από αυτό, καθώς της είναι δύσκολο να μετακινείται. Στη ζωή της περπατούσε πολύ, έτρωγε πολλά φρούτα και μελιτζάνες. Αυτό που ξεχωρίζει είναι το κολοκύθι.

«Να τρώτε κολοκύθι. Δεν σας αρέσει σκέτο; Να φτιάχνετε κολοκυθόπιτες. Το κολοκύθι βοηθάει σε όλα», συνεχίζει. Αγαπημένη της διατροφική συνήθεια είναι το σιταρένιο ψωμί, όπως και τα άγρια χόρτα. Στη ζωή της δεν έβαλε ποτέ στο στόμα της τηγανητά φαγητά και γλυκά. Μόνο τα τελευταία χρόνια ξεκίνησε κάποιες «ατασθαλίες» τρώγοντας καθημερινά -σε πολύ μικρές ποσότητες- γαριδάκια και

πάστα σοκολάτας.

«Δεν είναι όμως μόνο η τροφή. Το ίδιο σημαντικό είναι και να δουλεύεις το μυαλό σου. Σε μεγάλη ηλικία άρχισα να διαβάζω ένα βιβλίο αγγλικών και έκατσα να μάθω λίγα αλβανικά από τους εργάτες που έχουμε στο χωριό. Αν το αφήσεις το μυαλό θα σε αφήσει και εκείνο», προσθέτει.



Ίσως η εξάσκηση του μυαλού είναι ο λόγος που ακόμα και σήμερα θυμάται με λεπτομέρειες τα όσα έζησε πολλές δεκαετίες πίσω: «Μη ζήσετε ποτέ πόλεμο αγόρι μου. Δεν υπάρχει χειρότερο πράγμα για έναν άνθρωπο. Εγώ έζησα τρεις, ενώ δεν είχα τον πατέρα μου για ένα διάστημα γιατί πολεμούσε στους βαλκανικούς πολέμους.

Οι Γερμανοί ήρθαν στο χωριό μου το 40' και σκότωσαν μπροστά στα μάτια μου το παιδάκι μου γιατί έκλαιγε. Είχε φοβηθεί το καημένο βλέποντας τα όπλα. Ένα άκακο μικρό παιδάκι λίγων ετών ήταν τότε. Με τα χέρια μου το πήρα και το έθαψα. Στον πόλεμο βοηθούσα τους αντάρτες. Κουβάλαγα νάρκες. Θυμάμαι την ιστορική μάχη της Μυρτιάς.

Τότε που οι αντάρτες του ΕΛΑΣ πολέμησαν τους Γερμανούς που εισέβαλλαν στον τόπο μας. Μετά τη μάχη ήρθαν στο χωριό γερμανικά αεροπλάνα και άρχισαν να ρίχνουν από πάνω μας βόμβες.

Η Μυρτιά καταστράφηκε. Όταν οι Γερμανοί τα χάλασαν με τους Ιταλούς ήρθε ένας Ιταλός και μου ζήτησε να τον κρύψω στο πατάρι για να μην τον σκοτώσουν. Άνθρωπος ήταν και αυτός. Τον έκρυψα. Μεγάλη αρρώστια ο πόλεμος παιδί μου».

Πηγή: [huffingtonpost.gr](https://www.huffingtonpost.gr)

