

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

ΤΡΟΥ Κ. ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

μυαλό σας: Δεν υπάρχουν για τους πεινασμένους μη υγιεινά τρόφιμα κατά χώρας, εποχές, ηλικίας, επαγγέλματα. Γιατί υπέρνω του κακοσιτισμού υπάρχει ο υποσιτισμός, η έλλειψις δηλαδή επαρκών θερμίδων και γραμμαρίου λευκώματος που απαιτούνται για την συντήρησι της ζωής. Και οι έφηβοι καρποί είνε γραμμάρια λευκώματος και θερμίδες, έλεκτης μάλιστα ποσότητος αί θερμίδες των σύκων και της σταφίδος. Τό πασόν μόνον αυτών θα κανονίξη η εποχή του έτους και ο βαθμός της μυϊκής εργασίας, αν έννοείται δεν υπάρχουν άλλης φύσεως έμποδια κανονισμού ή δυναμικότης παραβελγματος χάριν του βαλαντίου. Γιατί και των πολυτίμων αυτών τροφίμων, που αποτελούν ένα είδος ασφαλείας κατά του υποσιτισμού, αλλά και κακοσιτισμού, αί υποδρύχιες τιμές έφθασαν σε δυσθεώρητα ύψη, αί δε διά των δελτίων διανεμόμεναι δόσεις είνε ανεπαρκείς.

Όσον άφορά την χρήσιν των παστών, υπεινυμίζουμε, δι, είπαμε σχετικώς άλλοτε: Είνε βλαβερώτατα όταν λαμβάνουν μέρος στη πλοισωτάτη σε ζωικά λευκώματα διατροφή των ευφρών. Άριστος όμως στο τραπέζι του πτωχού λαού, στο όποιο σπανίζει το κρέας και τα ζωικά λευκώματα. Γιατί τα ξεκαθαρίζουν από τα άκαθαρά, με την μεγάλην ευκολίαν τις διαφορές αυτών τοξίνες. Όστε αν καμμία ήμέρα σάς έλθη με το δελτίον κανένα κομμάτι μπακαλιάρου μπορείτε να το καταδροχθίσητε—με σκοοδαλιά ή χωρίς αυτήν—δχι μόνον με την άδειαν της όρέξεώς σας, αλλά και της διαιτητικής επιστήμης. Γιατί την εποχήν αυτήν τα νεφρά και της μέσης τάξεως είνε τόσο ξεκούραστα από ζωικά λευκώματα, όσο παντοτεινά το πτωχού έλληνικού λαού. Η νέα διαιτητική επιστήμη έχει άπειρη έμπιστοσύνη στην δρεξί του πεινασμένου, δχι όμως και του χορτάτου. Αναμένοντας λοιπόν τον μπακαλιάρου, τρώτε στο ανάμεταξύ καμμία σαρδελίτσα που θα φθάση στο πιάτο σας, χωρίς τον παρασμικρότερο διαταγμό. Γιατί είπαμε και το ξαναλέμε: Δεν υπάρχουν για τους πεινασμένους υγιεινά και ανθυγιεινά τρόφιμα, παρά μόνον έτρόφίμα. Σχετικώς με την άνησυχία που έχουν πολλοί γιά την πτωχή σε ζωικά λευκώματα διατροφή μας, θα όμιλήσουμε στο έπόμενο. Έδώ λίγα λόγια γιά τον φόδον άδιταμινώσεων που έκδηλώνουν μερικοί. Στη χώρα του ήλιου, του πυτιρούχου ψωμιού, των σύκων, του λαδιού, των λαχανικών, των φρούτων και του κρασιού, ζήτημα άδιταμινώσεων δεν υπάρχει, δεν πρέπει να υπάρχει. Δεν υπάρχει παρά γιά όσους με τα πολλά φοοόματα δεν επιτρέπουν έπαφή του ήλιου με το δέρμα και με τα πολλά βρασίματα περιορίζουν την είσοδον των ζωντανών αυτών στοιχείων μέσα στον όργανισμόν.

ΑΝΝΑ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

ΛΗΨΙΣ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΘΡΕΨΙΣ

ΤΗΣ ΙΑΤΡΟΥ Κ. ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

Άπό όσα σοβαρά και άστεία έλέγθησαν και έγράφησαν γύρω από το περί περιπάτου άσθρον μας, εξέγεται το συμπέρασμα ότι οι αντίδράσαντες κατά του περιπάτου συγχέουν την «πρόσληψη τροφής» με την «θρέψιν». Τους διαφεύγει ή αλήθεια ότι ή λήψις τροφής δεν είνε ή ένα μόνον μέρος της μεγάλης λειτουργίας της θρέψεως, εις την όποιαν συμμετέχουν όλα τα όργανα του σώματος. Ός εκ τούτου ή καλή θρέψις εξαρτάται πρό πάντων από την δλην υγιεινήν κατάστασιν του όργανισμού. Ποίος δεν γνωρίζει ότι κακή μασσησις και κακή πύσις άπομακρύνει διά των έντέρων ένα μεγάλο μέρος της λαμβανομένης τροφής; Άλλά και ή πεφθείσα και εις αίμα μετατραπίσα τροφή δεν μεταβάλλεται εις ένεργειαν και κύτταρα εξ όλοκληρου. Ένα μεγαλύτερο ή μικρότερο μέρος αυτής άχρηστεύεται. Χαρακτηριστικόν παράδειγμα της αλήθείας αυτής είνε ο διαβητικός και ο λευκωματουρικός. Ότι είνε ένυατον να υπάρχουν εις το αίμα θρεπτικά συστατικά χωρίς να μας τρέφουν, γίνεται φανερόν εις τον διαβητικόν και λευκωματουρικόν. Εις το πρώτου το αίμα κυκλοφορεί άφθονον σάκχαρον, το όποιον δεν μπορεί να καλή και να μεταβληθή εις ένεργειαν, άλλ' εξέργεται ως σάκχαρον με τα όσα. Εις τον δεύτερον το λευκώμα του αίματος άπομακρύνεται εις τα νεφρά πριν προλάβει να μεταβληθή σε κύτταρα των ιστών. Η αλήθεια ότι επόμεναι βρεψίς είνε δύο λειτουργίες, που διασφαλίζονται από την άσφαλήν των οργάνων, από το δέρμα και γύρω από τα όργανα, τί και ή ούρια του σώματος όξύ, τα ουρικά κατά κύμα, παρά λεύκωμα και άλλα του αίματος θρεπτικά συστατικά, που άχρηστεύονται ως εκ της κακής λειτουργίας των όργάνων της θρέψεως.

Έχοντες υπ' όψιν τα άνωτέρω, άς ίδωμεν πώς πρέπει να αντικρούουμε, όσον το δυνατόν άποτελεσματικώτερα την σημερινήν έπιστηπτικήν κατάστασιν, που θέτει ενώπιόν μας το εξής πρόβλημα: Πώς είνε δυνατόν από την λιγαστή τροφή που λαμβάνουν, να άποστάσασμεν όσον το δυνατόν περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Ός γνωστόν, γιά να άμυνθή ο όργανισμός μας έν καιρώ επιδημίας εναντίον της άσθεείας που τον άπειλεί έχει όνάγκην, έκτός των άλλων, από αύξησιν των άμυντικών του δυνάμεων. Πρέπει έπομένως να έσφομόζη, περισσότερον από πάντοτε, τις έπιταγές της άτομικής υγιεινής. Το ίδιον άκριβώς πρέπει να γίνη και τώρα με την σημερινήν κατάστασιν του έπιστιτισμού. Γιατί ή καλή θρέψις

άπαιτεί φροντίδα γιά την υγιεινήν κατάστασιν των όργάνων πέψεως, άπορροήσεως, άποκρίσεως, άποκρίσεως. Άλλά ή καλή λειτουργία των όργάνων αυτών προϋποθέτει καλήν λειτουργίαν άναπνευστικού και κυκλοφοριακού συστήματος. Άλλά και του μυϊκού. Κανένας βέβαια δεν θα έξελπλήσεται αν έγραφα ότι γιά να γίνη καλλίτερα χρησιμοποίησις της λιγοστής τροφής, πρέπει να αναπνέουμε όσον το δυνατόν περισσότερον καθαρό, άέρα. Κανένας δεν θα έσκέπτετο ότι πρέπει να περιορισθή ή καύσις γιά να έξοικονομηθή ή τροφή. Γιατί όλοι γνωρίζουν ότι ή καλή όξυγόνωσις είνε παράγων καλής και οικονομικής θρέψεως. Και όμως πολλοί δοήκον άκαίρη την περί περιπάτου προτροπήν μας. Και όμως δεν πρέπει να διαφεύγη ότι ή άσκησις—της όποιας ο περιπάτος άποτελεί την ήπιωτέραν μορφήν—είνε το καλύτερον τονωτικόν των άναπνευστικών και των κυκλοφοριακών άλλα και όλων έν γένει των όργάνων θρέψεως. Άς μη λησμονούμε άκόμη την ευεργετικήν επίδρασιν του περιπάτου επί των ένδοκρινών άδένων και του νευρικού συστήματος, των όποιων ή καλή κατάστασις είνε άπαραίτητη προϋπόθεσις στην καλή θρέψη. Τίποτε δεν ξεκουράζει περισσότερο το νευρικό σύστημα από ένα περίπατον και μάλιστα πρωινό. Και τίποτε δεν το τσακίζει καταστροφικώτερα από την πολυώρα άναμονή στην πόρτα. Όποιάδήποτε εούρα, δεν πρέπει να παραδίδουμε την έξέχουσαν θέσιν που κατέχει ο ψυχικός παράγων, άποφύγετε με καλό θηρό και καλό έκμεταλλισμόν την τερπνότητα περιπάτου, άπο τον δυσθυμιν. Γι' αυτό πολύ κακήν υπηρεσίαν προσφέρουν όσοι μεταδίδουν στην ψυχην την άγωνίαν, διαδίδοντες το άναληθέστατον ότι ή έλλειψις κρέατος θα οδηγήσιν στην φυματίωσιν. Αντιθέτως εκείνοι που με χαριτωμένα ευθυμογραφήματα σπορκίζουν γύρω των την ήλαρότητα, έξυπηρετούν όσο και ένας καλός περίπατος.

Όσον άφορά την κατανάλωσιν τροφής που βέβαια λαμβάνει χώρα κατά τον περίπατον, σάς υπεινυμίζω ότι κατ' αυτών έξοδεύεται δχι λεύκωμα, άλλ' υδατάνθρακες, μετάξυ των όποιων ξεχωριστή θέσι καταλαμβάνει το φρουτοσάκχαρο της σταφίδας. Έφ' όσον λοιπόν έχετε 40—50 δράμια σταφίδα στο χέρι σας παπούτσι στα πόδια σας και δύναμιν να στέκεσθε έπάνω σ' αυτά μην παραμελείτε τον περίπατόν σας, με την πλήρη βεβαιότητα, δι: Κάθε τι που δελτιώνει την δλην υγιειν σας, αύξάνει και την άμυνάν σας κατά των στερήσεων.

ΑΝΝΑ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

Ελwyn Bitt 30 Mar 1941

TRINITY THE CHURCH
BANK- AON 20-30-000
KORAN O
P. AT. GEMISTOKLEOUS
NEA KOKKINIA