

ΕΝΑΣ ΗΡΩΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Δ. Β. Αθ.

ΤΗΣ ΙΑΤΡΟΥ κ. ΑΝΝΑΣ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

Υποσχέθηκα στο αναγνωστικό κοινό να του γνωρίσω μερικές φυσιογνωμίες εκ των στρατηγών της στρατιάς που βαδίζει νικηφόρως προς την ευεργετικωτάτην κατάστασι μιᾶς ἀπλής, φθηνῆς, υγιεινῆς διατροφῆς. Ἡ πλέον ἐνδιαφέρουσα μεταξύ αὐτῶν εἶνε ἡ τοῦ προέδρου τοῦ Ἰνστιτούτου ἔρευνῶν ἐπὶ τῆς διατροφῆς τῆς Δανίας Hindede. Τὸ ὄνομα αὐτοῦ ἐντὸς ὀλίγου θὰ γνωρίζουν ὅλοι οἱ ὁπωσδήποτε μορφωμένοι. Γιατί δὲν πρόκειται ἀπλῶς περὶ ἑνὸς διακεκριμένου ἐπιστήμονος, ἀλλὰ περὶ ἡρώος ποὺ προσέφερεν ὑπὲρ τῆς ἐπιστήμης κάτι περισσότερο ἀπὸ τὴν ζωὴν του: Τὸν ἐαυτοῦ ἀντικείμενο μακρῶν, σκληροτάτων πειραματισμῶν. Τὰ αὐτοπειράματά του ἤρχισεν ὡς ἄσημος ἱατρός ὑπὸ τὰς ἐξῆς περιστάσεις: Εἶχε θεῖον κτηνοτρόφον μὲ ἀγρόκτημα. Κλασσικὴ ἐπιστημονικὴ μέθοδος διατροφῆς τῶν ζώων ἦτο ἡ τοῦ Γερμανοῦ ἐπιστήμονος Kellner, ἡ ὁποία καθόριζε πλούσιο σὲ λεύκωμα σιτηρέσιο. Πρῶτος ἐπεχείρησε ν' ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὸν γενικῶς παραδεδεγμένον αὐτὸν τρόπον διατροφῆς καὶ νὰ δοκιμάσῃ ἄλλον πτωχότερον σὲ λεύκωμα, ἐπομένως φθηνότερον, τροφὴν δηλαδὴ πλουσιωτέραν σὲ εἶδη λαχανοκήπου. Ἀποτέλεσμα: Αἱ ἀγελάδες του καὶ ἀνθηροτέραν ὑγείαν εἶχαν καὶ ἀφθονώτερον καλλιτέρας ποιότητος γάλα ἔδιδαν. Ἦτο ἄνθρωπος ἐγγράμματος καὶ ἤρχισε σχετικὴ προπαγάνδα γραπτῇ καὶ προφορικῇ. Καὶ σιγά-σιγά ἡ μέθοδος του διεδίδετο ἐντὸς καὶ ἐκτὸς τῆς Δανίας, χωρὶς νὰ παύσῃ καὶ σήμερα ἀκόμη νὰ γίνεται γρήσις τῆς μεθόδου Kellner. Ὁ ἀνεπιός του ἱατρός ἐσκέφθη: Γιατί τάχα αὐτὸ νὰ μὴν ἀληθεύῃ καὶ γιὰ τοὺς ἀνθρώπους; Τὸ ἐπιστημονικῶς παραδεκτὸν ὡς ἀπαραίτητον διὰ τὴν διατροφήν τοῦ ἀνθρώπου λεύκωμα ἐξ 118 γραμμάρων ἐξήχθη ἀπὸ πειράματα ἐπὶ ἐργατῶν σχετικῶς εὐπόρων—κτιστῶν—οἱ ὅποιοι ἔτρωγαν ἀρκετὸ κρέας καὶ ψάρι. Ποιὸς μᾶς βεβαιώνει ὅτι τὸ ποσὸν αὐτὸ δὲν εἶνε ἀνώτερον ἀπὸ τὸ πρέπον καὶ ὅτι δὲν εἶνε δυνατόν νὰ ζήσουμε

ἐξ ἰσού καὶ περισσότερο καλὰ μὲ τὸ ἡμῖς ἢ καὶ λιγώτερο; Ποιὸς μᾶς βεβαιώνει ὅτι καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον, ὅπως καὶ εἰς τὰ ζῶα τὸ ποσὸν τοῦ λευκώματος δὲν ἐξαρτᾶται καὶ ἀπὸ τὸ ποῖόν τῆς τροφῆς; Καὶ ἀνέλαβε νὰ λύσῃ τὴν ἀπορίαν τοῦ αὐτοῦ με αὐτοπειράματα. Γιατί πειράματα μὲ πτωχὲς σὲ λεύκωμα τροφές ποὺ ἐθεωροῦντο τότε «ὑποσιτισμὸς» οὔτε ἐπὶ καταδίκων ἐπέτρεπε ὁ ἀνθρωπισμὸς νὰ γίνωνται,



Τὰ αὐτοπειράματά του ἤρχισεν πρὸ 40 περίπου ἐτῶν, ὡς ἐξῆς: Τὸ ἀγρόκτημά των εἶχε δώση ἀφθονῇ φράουλας, ἡ ὁποία ἔμεινε ἀπώλητη. Ἀπεφάσισεν λοιπὸν νὰ τὴν χρησιμοποιήσῃ πρὸς αὐτοπειραματισμὸν. Ἐκάλυψε ὡς τροφή του 2-3 φορές τὴν ἡμέραν πατάτας μὲ βούτυρο ὡς φαγητὸν καὶ φράουλας μὲ ὅτινα γάλα ὡς συμπλήρωμα. Ποσιτισμὸς μὲ τὸ ἐπιστημονικὸν «σιτισμὸν» τῆς εποχῆς του ὅτι ὁ ἄνθρωπος χρειάζεται ἀνω τῶν 1400 γραμμάρων λευκώματος, περιέλαβεν τὴν ἐμφάνισιν συμπτωμάτων ὑποσιτισμοῦ. Μὲ πολλήν του ὁμῶς ἐναγίστησιν διεπίστωσε ὅτι οὐδέποτε ἡ ὑγεία του ἦτο ἀνθηροτέρα καὶ αἱ δυνάμεις του ἀκμαιότερες. Ἐνθαρρυνθεὶς προέβη εἰς τὰ διὰ μόνης τῆς πατάτας καὶ μαργαρίνης περίφημα πειράματά του διαρκείας ἐνὸς περίπου ἔτους, εἰς τὰ ὁποῖα ἔλαβον μέρος καὶ τὰ παιδιά του. Ὅλοι εἶχαν ἄριστα εἰς τὴν ὑγείαν των, τὰ δὲ παιδιά του, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν σπουδὴν των, ἐπεδίδοντο καὶ εἰς τὰ σπῶρ, εἰς τὰ ὁποῖα διεκρίνοντο. Ἠκολούθησαν πλῆθος ἄλλων αὐτοπειραματῶν—μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ τὸ πείραμα ποὺ ἀναφέραμε σὲ προηγούμενόν μας ἄρθρον 5½ ἔτη μόνον μὲ μαῦρο ψωμί καὶ μαργαρίνη,—διὰ τῶν ὁποίων ἐγένεε διάσημος καὶ ἐπεβλήθη εἰς τὴν Πολιτείαν, ἡ ὁποία πρὸς χάριν του ἱδρύσε τὸ Ἰνστιτούτον ἔρευνῶν ἐπὶ τῆς διατροφῆς. Χάρης εἰς τὴν ἐφαρμογὴν, τῶν ἐκ τοῦ αὐτοπειραματισμοῦ συμπερασμάτων του ἐπέρασεν ἡ Δανία ἀρκετὰ ἀνώδυνα τὴν ἑλλειψιν ἐπαρκῶν τροφίμων κατὰ τὸν ἀποκλει-

σμόν τοῦ Ευρωπαϊκοῦ πολέμου. Συμπεράσματα εἰς τὰ ὁποῖα κατέληξεν μετὰ πολλῶν ἐτῶν ἐφαρμογῆς τῶν πειραμάτων του καὶ εἰς εὐρύτερον κύκλον εἶνε: ὁ ἰδανικὸς τρόπος διατροφῆς ποὺ λύει καὶ τὸ οικονομικὸ πρόβλημα τῶν πολλῶν χρειάζεται μόνον τὰ ἐξῆς εἶδη: πιτυροῦχο ψωμί, βούτυρο ἢ λάδι, καρπούς καὶ εἰδη λαχανοκήπου μὲ ἐπὶ κεφαλῆς τὴν πατάτα. Καλὸν, ἀλλ' ὄχι ἀπαραίτητον καὶ ἓνα ποτήρι γάλα.

Ἡ ἐπιστημονικὴ ἐκ τῶν πειραμάτων αὐτῶν ἀπήχησις ἦτο μεγάλη. Μεγάλη, ἐπομένως, καὶ ἡ ἀντίδρασις, ἡ ὁποία ὁμως ὀλοένα περιορίζεται. Ἦδη ἀντιδρώντες ἀπολύτως εἶνε μόνον ὅσοι δὲν ἐπανέλαβον τὰ πειράματά του, ἐπομένως ὄχι ὀλίγοι. Μολαταῦτα γενικῶς παραδεκτὸν ἐγένεε ὅτι σὲ διατροφή μὲ πατάτας ἀρκοῦν μικραὶ δόσεις λευκώματος [20—30 γραμμάρια].

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν πρακτικὴν τῶν ἀπόψεων του εἶνε περιωρισμένη καὶ εἰς αὐτὴν τὴν Δανίαν. Σχετικῶς μὲ τὰ αἷτια ἰδοὺ τί γράφει ὁ ἴδιος:

«Ἡμεῖς οἱ ἄνθρωποι ζοῦμε μὲ τὴν ἀφελὴ πίστι ὅτι εἴμεθα ἐλεύθερα ὄντα. Καὶ ὁμως εἴμεθα ἀλλοθι ἀναστροφῆς μὲ τὰ δεσμὰ τοῦ πολιτισμοῦ, μὲ τὸ παραπλανημένο γοῦστο μας, μὲ τὰ ἡθικὰ καὶ ἔθιμα, μὲ τὴν ρουτίαν καὶ τὴν κοινὴ γνῶμιν ὥστε οὔτε βῆμα μποροῦμε νὰ κάνουμε ἔξω ἀπ' αὐτά. Οἱ ὀλίγοι ποὺ θραύουσιν τὰ δεσμὰ καὶ δὲν ὑπακούουσιν στοῦ μαστιγίου αὐτοῦ τῆς σκλαβιάς θεωροῦνται ὡς μισότρελλοι, ὡς ἰδιότροποι καὶ πρὸ πάντων ὡς «φανατικοί». Πόσες φορές δὲν κατεπνίγη μιά καλὴ κίνησις μὲ τὴν κραυγὴ «φανατισμός»; Καὶ ὁμως μετὰ τὸν τριακονταετὴ πειραματισμὸν μου μπορῶ νὰ ἐγγυηθῶ ὅτι χωρὶς ἀπολύτως κανένα κίνδυνον ἡμπορεῖ ὁ καθένας νὰ ἐγκαταλείψῃ τὴν παλαιὰ ἔντονα κρεωφαγία καὶ νὰ προσαρμοσθῇ ἔριστα πρὸς τὸν τρόπον διατροφῆς ποὺ συνιστῶ. Τὸ μόνον ποὺ δὲν ἡμπορῶ πρὸς τὸ παρὸν νὰ δώσω εἶνε ἡ ἐπιστημονικὴ ἐξήγησις γιατί ὁ τρόπος αὐτὸς τῆς διατροφῆς εἶνε ὁ ἰδανικός».

Τὴν ἐξήγησιν ἔδωκε ἀργότερα, καθὼς λεπτομερῶς ἀναπτύξαμε ὁ Berg μὲ τὰ ἐπὶ τῆς ὀξεοβριθείας καὶ βαανοβριθείας πειράματά του.

Ὁ τρόπος διατροφῆς ποὺ συνιστᾷ ὁ Hindede εἶνε ὁ τῶν λιτοδαιτωμένων ἀπ' ἀρχαιοτάτων

χρόνων χωρικών μας: πιτυρούχοι, ψωμί, έλληνες, κρεμμύδι, πράσο, ντομάτα, πατάτα, σταφύλι και λοιπά λαχανικά και φρούτα των χωριών του' ώστε το λιτοδίαιτο του "Έλληνας αν δεν έχη την επιδοκίμασία της ελληνικής έπιστήμης, έχει όμως εκτός των άλλων και την του προέδρου του 'Ινστιτούτου διατροφής της Δανίας, ο οποίος την θεωρεί όχι απλώς άνεκτό, αλλά 'Ιδανικό τρόπο διατροφής'· άλλωστε τα φυσικά φαινόμενα — και φυσικόν φαινόμενον πρέπει να θεωρηθῇ ή κατά ένα ώρισμένον τρόπον επί αιώνας διατροφή ενός λαού — δεν έχουν ανάγκην επιδοκίμασίας παρά μόνον εξηγήσεως' πάντως άφού τόν τρόπον αυτόν θεωρεί ο Hindede 'Ιδανικόν διά τόν βόρειον λαόν της Δανίας, είνε πολύ περισσότερο για τόν μεσημβρινόν 'Ιδικόν μας.

Πολύς τελευταίως γίνεται λόγος να δοθῇ κάποια χαρά και στον συνωφρωμένον Έλληνα. 'Αλλά πριν του δώσουμε θετικά μέσα χαράς, ας του αφαιρέσου με τ' αρνητικά. Και πρώτα, πρώτα την άπειλή ότι τα παιδιά του θα γίνουν φθισικά, ας δεν τρώνουν άρκτόκρέας και ψάρι. 'Η υγεία και ή χαρά — ποίος δεν το ξέρει; — προύποθέτει φυσική γαλήνη, ήτις αδύνατος χωρίς οικονομική ισορροπία. 'Αλλ' οικονομική ισορροπία αδύνατος, χωρίς φθηνό υγιεινό τρόπο διατροφής, χωρίς φθηνό άποτελεσματικό τρόπο θεραπευτικής. Πόσων, άλλθεια, τά οικονομικά μπορούν ν' άνθέξουν χωρίς να βουλιάξουν, σέ διατροφή που περιλαμβάνει κρέας και ψάρι; Και τίνος τό στόμα μπορεί να μείνη ανοικτό για τό γέλιο, όταν χρεωθῇ έως τόν λαιμό για ν' άνταποκριθῇ στά υπέρογκα έξοδα που απαιτούνται σήμερα για διάγνωσι και θεραπεία της παραμικρότερης ασθενείας ενός μέλους της οικογενείας; 'Ας μη πλανώμεθα. Εϋημερία που επιτρέπει πολυτελή διατροφή και θεραπευτική — χρήσιμος ή βλαβερά, αδιάφορον — και σ' αυτήν την 'Αμερική ήτο προσωρινή. 'Επομένως ούδεμία άμφιβολία ότι «όποιος εργάζεται υπέρ της διαδόσεως μίας φθηνής υγιεινής διατροφής και μίας φθηνής άποτελεσματικής θεραπευτικής, εργάζεται υπέρ της υγείας και της χαράς του λαού». 'Η σχετική παγκόσμιος κίνησις

δεν πρόκειται πλέον να καταπνιγῇ. Στά δύο ολοκληρωτικά κράτη — ιδίως εις Γερμανίαν — έχουν τεθῇ επί κεφαλής αὐτοί οι άρχηγοί και επομένως δεν θ' άργήσουν, παρ' όλην την αντίδρασιν μεγάλης μερίδος του έπισήμου ιατρικού κόσμου, να γίνουν καταφανή τά ευεργετικώτατα αὐτῆς άποτελέσματα. Πλέον ή βέβαιον ότι πολύ γλήγωρα θα τεθῇ επί κεφαλής της μικρῆς της χώρας μας σχετικής κινήσεως και ο πρωθυπουργός της 'Ιδικῆς μας χώρας κ. Μεταξάς, ο οποίος ανέλαβεν υπό την προστασίαν του την υγείαν και χαράν του λαού. Τόσο περισσότερο έπείγει να ένταθῇ στήν 'Ελλάδα ή υπέρ της φυσικής υγιεινής και φυσικής θεραπευτικής μεταρρυθμιστική παγκόσμιος κίνησις, καθ' όσον δεν είνε, όπως είπαμε, ή άνάστασις της υγιεινής και θεραπευτικής του 'Ιπποκράτους, δι' αυτό ή κίνησις αὐτή ονομάζεται «Νεοίπποκρατισμός».

Ο Χίτλερ, όμως με τόν στενόν εθνικισμόν που τόν χαρακτηρίζει, θέλει ως πάτρωνα τόν Παράκελσον. Είνε δέ ο Παράκελσον Έσθονός ιατροφιλόσοφος, ο οποίος ήτοῦσε κατά τόν 16ον αἰώνα, καί μεταρρυθμίστην ιατρικήν με βάσει τά άρχαία του 'Ιπποκράτους, του οποίου ήτο φανατικός θαυμαστής.

Μην άμφιβάλλετε λοιπόν, ότι, αν εξακολουθήσῃ ή αδιαφορία των έπισήμων μας διά την ελληνικώτατης καταγωγῆς μεταρρυθμιστικήν αὐτήν κίνησιν, θα μάς έλθῃ έντός λίγου έτοιμη πακεταρισμένη έκ Γερμανίας με την έτικέτταν «Νεοπαρακελσισμός».

Σκοπεύουμε στήν προσεχή σειρά τών άρθρων μας να εκπληρώσωμε υπόσχεσι που έδώσαμε: Ν' ασχοληθούμε με τόν βίον και τό έργον του θείου 'Ιπποκράτους.

ΑΝΝΑ ΚΑΤΣΙΓΡΑ

Ιατρός

ΟΚΛΕΟΥΣ

ποιητήν κ. Ι. ΓΡΥΠΑΡΗΝ
στεῖς του Βασιλικού μας
κν του κ. Δ. ΡΟΝΤΗΡΗ,
ΟΠΟΥΛΟΥ. Σκηνικόν Δι-
νῆ, Ένδυμασίας του κ.
την 'Ορχήστρας κ. Γ. ΛΥ-