

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 αὐτὸ ἐντὸς ὀλίγου θὰ γνωρίζουν ὅλοι οἱ ὀπωσδήποτε μορφωμένοι. Γιατί δὲν πρόκειται ἀπλῶς περὶ ἑνὸς διακεκριμένου ἐπιστήμονος, ἀλλὰ περὶ ἡρώος ποῦ προσέφερον ὑπὲρ τῆς ἐπιστήμης κάτι περισσότερο ἀπὸ τὴν ζωὴν του: Τὸν ἐαυτὸ του ἀντικείμενο μακρῶν, σκληροτάτων πειραματισμῶν. Τὰ αὐτοπειράματά του ἤρχισεν ὡς ἄσημος ἰατρός ὑπὸ τὰς ἐξῆς περιστάσεις: Εἶχε θεῖον κτηνοτρόφον με ἀγρόκτημα. Κλασσικὴ ἐπιστημονικὴ μέθοδος διατροφῆς τῶν ζώων ἦτο ἡ τοῦ Γερμανοῦ ἐπιστήμονος Kellner, ἡ ὁποία καθώριζε πλοῦσιο σὲ λεύκωμα σιτηρέσιον. Πρῶτος ἐπεχείρησε ν' ἀπομακρυνθῆ 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 ἀθηροτέραν ὑγείαν εἶχαν καὶ ἀφθονώτερον καλλιτέρας ποιότητος γάλα ἔδιδαν. Ἦτο ἄνθρωπος ἐγγράμματος καὶ ἤρχισε σχετικὴ προπαγάνδα γραπτῆ καὶ προφορικῆ. 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 ἰατρός ἐσκέφθη: Γιατί τάχα αὐτὸ νὰ μὴν ἀληθεύῃ καὶ γιὰ τοὺς ἀνθρώπους; Τὸ ἐπιστημονικῶς παραδεκτὸν ὡς ἀπαραίτητον διὰ τὴν διατροφήν τοῦ ἀνθρώπου λεύκωμα ἐξ 118 γραμμαρίων 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 ἴσου καὶ περισσότερο καλὰ μετὰ τὸ ἡμισυ 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 του αὐτὸς μετὰ αὐτοπειράματα. Γιατί πειράματα μετὰ πτωχῆς σὲ λεύκωμα τροφῆς ποῦ θεωροῦντο 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 ἀφθονῆ φράουλα, ἡ ὁποία ἔμεινε ἀπώλητη. Ἀπεφάσισεν λοιπὸν νὰ τὴν χρησιμοποιήσῃ πρὸς αὐτοπειραματισμὸν. Ἐκείνη ἔως τροφὴν τοῦ 2-5 φορῶν τῆς ἡμέρας πατάτας μετὰ βούτυρο ὡς φαγητὸν καὶ φράουλας μετὰ γάλα ὡς συμπλήρωμα. Ποιὸς μᾶς βεβαιώνει ὅτι ὁ ἐπιστημονικὸς ἐπιστήμων τῆς ἐποχῆς του ὅτι ὁ ἄνθρωπος χρειάζεται ἀνω τῶν 100 γραμμαρίων λευκώματος, περιελάλησεν ἐμφάνισιν συμπτωμάτων ὑποσιτισμοῦ. Μετὰ πολλὴν του ὀμῶν ἐπιμονὴν διεπίστωσε ὅτι οὐδέποτε ἡ ὑγεία του ἦτο ἀθηροτέρα καὶ αἱ δυνάμεις του ἀκμαιότερες. Ἐνθαρρυνθεὶς προέβη εἰς τὰ διὰ μόνης τῆς πατάτας καὶ μαργαρίνης περίφημα πειράματά του διαρκείας ἑνὸς περίπου ἔτους, εἰς τὰ ὁποία 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 ὁποία διεκρίνοντο. Ἠκολούθησαν πλῆθος ἄλλων αὐτοπειραματῶν—μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ τὸ πείραμα ποῦ ἀναφέραμε σὲ προηγούμενόν μας ἄρθρον 5½ ἐτη μόνον μετὰ μαῦρο ψωμί καὶ μαργαρίνη,—διὰ τῶν ὁποίων ἐγένετο διάσημος καὶ ἐπεβλήθη εἰς τὴν Πολιτείαν, ἡ ὁποία πρὸς χάριν του ἱδρύσε τὸ Ἰνστιτούτον ἔρευνῶν ἐπὶ τῆς διατροφῆς. Χάρεις εἰς τὴν ἐφαρμογὴν, τῶν ἐκ τοῦ αὐτοπειραματισμοῦ συμπερασμάτων του ἐπέρασεν ἡ Δανία ἀρκετὰ ἀνώδυνα τὴν ἔλλειψιν ἐπαρκῶν τροφίμων κατὰ τὸν ἀποκλει-

σμον τοῦ Ευρωπαϊκοῦ πολέμου. Συμπεράσματα εἰς τὰ ὅποια κατέληξεν μετὰ πολλῶν ἐτῶν ἐφαρμογῆν τῶν πειραμάτων του καὶ εἰς εὐρύτερον κύκλον εἶνε: Ὁ ἰδανικὸς τρόπος διατροφῆς ποῦ λύει καὶ τὸ οικονομικὸ πρόβλημα τῶν πολλῶν χρειάζεται μόνον τὰ ἐξῆς εἶδη: πιτυροῦχο ψωμί, βούτυρο ἢ λάδι, καρπούς καὶ εἶδη λαχανοκήπου μετὰ ἐπὶ κεφαλῆς τὴν πατάτα. Καλόν, ἀλλ' ὄχι ἀπαραίτητον καὶ ἕνα ποτήρι γάλα.

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

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν πρακτικὴν τῶν ἀποφῶν του εἶνε περιωρισμένη καὶ εἰς αὐτὴν τὴν Δανίαν. Σχετικῶς μετὰ τὰ αἷτια ἰδοῦ τί γράφει ὁ ἴδιος:

«Ἡμεῖς οἱ ἄνθρωποι ζοῦμε μετὰ τὴν ἀφελῆ πίστι ὅτι εἴμεθα ἐλεύθερα ὄντα. Καὶ ὅμως εἴμεθα ἀλλοθι ἀναστροφῆς μετὰ τὰ δεσμὰ τοῦ πολιτισμοῦ, μετὰ τὸ παραπλανημένο γούστο μας, μετὰ τὴν ἠθὴν καὶ ἔθιμα, μετὰ τὴν ρουτίαν καὶ τὴν κοινὴν γνώμην ὡστε οὔτε βῆμα μποροῦμε νὰ κάνουμε ἔξω ἀπ' αὐτά. Οἱ ὄλλοι ποῦ θραύουσιν τὰ δεσμὰ καὶ δὲν ὑπακούουσιν στοῦ μαστίγιον αὐτὸ τῆς σκλαβιάς θεωροῦνται ὡς μισοτρελλοὶ, ὡς ἰδιότροποι καὶ πρὸ πάντων ὡς «φανατικοί». Πόσες φορές δὲν κατεπνίγη μιὰ καλὴ κίνησις μετὰ τὴν κραυγὴ «φανατισμὸς»; Καὶ ὅμως μετὰ τὸν τριακονταετῆ πειραματισμὸν μου μπορῶ νὰ ἐγγυηθῶ ὅτι χωρὶς ἀπολύτως κανένα κίνδυνον ἠμπορεῖ ὁ καθένας νὰ ἐγκαταλείψῃ τὴν παλαιὰ ἔντονα κρεωφαγία καὶ νὰ προσαρμωθῇ ἔριστα πρὸς τὸν τρόπον διατροφῆς ποῦ συνιστῶ. Τὸ μόνον ποῦ δὲν ἠμπορῶ 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 μετὰ τὰ ἐπὶ τῆς ὀξεοβριθείας καὶ βασοβριθείας πειράματά του.

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

χρόνος χωρίς να μας: πιτυρούχο ψωμί, έληές, κρεμμύδι, πράσο, ντομάτα, πατάτα, σταφύλι και λοιπά λαχανικά και φρούτα των χωριών του' ώστε το λιτοδίαιτο του "Έλληνας αν δεν έχει την επιδοκιμασία της ελληνικής επιστήμης, έχει όμως εκτός των άλλων και την του προέδρου του 'Ινστιτούτου διατροφής της Δανίας, ο οποίος την θεωρεί όχι απλώς ανεκτό, αλλά 'Ιδανικό τρόπο διατροφής' άλλωστε τα φυσικά φαινόμενα — και φυσικόν φαινόμενον πρέπει να θεωρηθῆ ἢ κατά ένα ώρισμένον τρόπον ἐπὶ αἰώνας διατροφή ἑνός λαοῦ — δὲν ἔχουν ἀνάγκην ἐπιδοκιμασίας παρὰ μόνον ἐξηγήσεως· πάντως ἀφοῦ τὸν τρόπον αὐτὸν θεωρεῖ ὁ Hindede Ἰδανικὸν διὰ τὸν βόρειον λαὸν τῆς Δανίας, εἶνε πολὺ περισσότερον γιὰ τὸν μεσημβρινὸν ἰδικὸν μας.

Πολὺς τελευταίως γίνεται λόγος νὰ δοθῆ κάποια χαρὰ καὶ στὸν συνωφρωμένον Ἕλληνα. Ἀλλὰ πρὶν τοῦ δώσουμε θετικὰ μέσα χαρᾶς, ἄς τοῦ ἀφαιρέσω με τ' ἀρνητικά. Καὶ πρῶτον πρῶτα τὴν ἀπειλὴν ὅτι τὰ παιδιά του θὰ γίνουν φθισικά, ἄς δὲν τρώγουν ἀνεκτὸ κρέας καὶ ψάρι. Ἡ ὑγεία καὶ ἡ χαρὰ — ποῖος δὲν τὸ ξέρει; — προϋποθέτει φυσικὴ γαλήνη, ἥτις ἀδύνατος χωρὶς οἰκονομικὴ ἰσορροπία. Ἀλλ' οἰκονομικὴ ἰσορροπία ἀδύνατος, χωρὶς φθηνὸ ὑγιεινὸ τρόπον διατροφῆς, χωρὶς φθινὸ ἀποτελεσματικὸν τρόπον θεραπευτικῆς. Πόσων ἀλήθεια, τὰ οἰκονομικὰ μποροῦν ν' ἀνθέξουν χωρὶς νὰ βουλιάξουν, σὲ διατροφή που περιλαμβάνει κρέας καὶ ψάρι; Καὶ τίνας τὸ στόμα μπορεῖ νὰ μείνῃ ἀνοικτὸ γιὰ τὸ γέλιο, ὅταν χρεωθῆ ἕως τὸν λαιμὸ γιὰ ν' ἀνταποκριθῆ στὰ ὑπέρογκα ἔξοδα που ἀπαιτοῦνται σήμερα γιὰ διάγνωσι καὶ θεραπεία τῆς παραμικροτέρας ἀσθενείας ἑνὸς μέλους τῆς οἰκογενείας; Ἄς μὴ πλανώμεθα. Εὐημερία που ἐπιτρέπει πολυτελεῆ διατροφή καὶ θεραπευτικὴ — χρήσιμος ἢ βλαβερὰ, ἀδιάφορον — καὶ σ' αὐτὴν τὴν Ἀμερικὴν ἤτο προσωρινή. Ἐπομένως οὐδεμία ἀμφιβολία ὅτι «ὅποιος ἐργάζεται ὑπὲρ τῆς διαδόσεως μιᾶς φθηνῆς ὑγιεινῆς διατροφῆς καὶ μιᾶς φθινῆς ἀποτελεσματικῆς θεραπευτικῆς, ἐργάζεται ὑπὲρ τῆς ὑγείας καὶ τῆς χαρᾶς τοῦ λαοῦ». Ἡ σχετικὴ παγκόσμιος κίνησις

δὲν προκρίτει πλεόν νὰ καταπνιγῆ. Στὰ δύο ὀλοκληρωτικά κράτη — ἰδίως εἰς Γερμανίαν — ἔχουν τεθῆ ἐπὶ κεφαλῆς αὐτοὶ οἱ ἀρχηγοὶ καὶ ἐπομένως δὲν θ' ἀργήσουν, παρ' ὅλην τὴν ἀντίδρασιν μεγάλης μερίδος τοῦ ἐπιστήμου ἱατρικοῦ κόσμου, νὰ γίνουν καταφανῆ τὰ εὐεργετικώτατα αὐτῆς ἀποτελέσματα. Πλέον ἢ βέβαιον ὅτι πολὺ γλήγωρα θὰ τεθῆ ἐπὶ κεφαλῆς τῆς μικρᾶς τῆς χώρας μας σχετικῆς κινήσεως καὶ ὁ πρωθυπουργὸς τῆς ἰδικῆς μας χώρας κ. Μεταξᾶς, ὁ ὁποῖος ἀνέλαβεν ὑπὸ τὴν προστασίαν του τὴν ὑγείαν καὶ χαρὰν τοῦ λαοῦ. Τόσο περισσότερον ἐπιτεῖγει νὰ ἐνταθῆ στὴν Ἑλλάδα ἢ ὑπὲρ τῆς φυσικῆς ὑγιεινῆς καὶ φυσικῆς θεραπευτικῆς μεταρρυθμιστικῆς παγκόσμιος κίνησις, καθ' ὅσον δὲν εἶνε, ὅπως εἶπαμε, ἡ ἀνάστασις τῆς ὑγιεινῆς καὶ θεραπευτικῆς τοῦ Ἱπποκράτους, δι' αὐτὸ ἡ κίνησις αὐτὴ ὀνομάζεται «Νεοἰπποκρατισμός».

Ὁ Χίτλερ, ὅμως μὲ τὸν στενὸν ἰσοκισμόν που τὸν χαρακτηρίζει, εἶνε ὡς πᾶρωνα τὸν Παράκελσο. Εἶνε δὲ ὁ Παράκελσος ἑστῆς ἑστῆς ἱατροφιλόσοφος, ὁ ὁποῖος ἐπιτοῦσε κατὰ τὸν 16ον αἰῶνα τὴν μεταρρυθμίσιν τῆς ἱατρικῆς μετὰ τὴν ἐκείνην τὴν ἱπποκράτους, τοῦ ὁποῖου ἤτο φαιστικός θαυμαστής.

Μὴν ἀμφιβάλλετε λοιπὸν, ὅτι, ἐν ἐξασκολουθῆσῃ ἢ ἀδιαφορίᾳ τὸν ἐπιστήμων μας διὰ τὴν ἑλληνικώτατης καταγωγῆς μεταρρυθμιστικὴν αὐτὴν κίνησιν, θὰ μᾶς ἔλθῃ ἐντὸς ὀλίγου ἑτοιμὴ πακεταρισμένη ἐκ Γερμανίας μετὰ τὴν ἐτικέταν «Νεοπαρακελσισμός».

Σκοπεύουμε στὴν προσεχῆ σειρά τῶν ἀρθρῶν μας νὰ ἐκπληρώσωμε ὑπόσχεσι που ἔδώσαμε: Ν' ἀσχοληθοῦμε μὲ τὸν βίον καὶ τὸ ἔργον τοῦ θεῖου Ἱπποκράτους.

ANNA KATSIGRA
ἰατρός

ΟΚΛΕΟΥΣ

ποιητὴν κ. Ι. ΓΡΥΠΙΑΡΗΝ
στῆς τοῦ Βασιλικοῦ μας
κν τοῦ κ. Δ. ΡΟΝΤΗΡΗ,
ΟΠΟΥΛΟΥ. Σκηρικὸν Δι-
ἰνῆ, Ἐνδυμασίας τοῦ κ.
τῆν Ὀρχήστρας κ. Γ. ΛΥ-