

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	11
1 ΕΝΑ ΜΗΛΟ Ή ΕΝΑΣ ΠΙΠΤΟΓΥΡΟΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;	13
Αποτοξίνωση	17
Ενδυνάμωση και συντήρηση	19
2 Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ	23
Το σώμα αυτοθεραπεύεται	25
3 ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	29
Αποθήκευση ενζύμων και ενέργειας	32
Πάρτε όσα ένζυμα μπορείτε.....	33
4 ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΟΥ ΚΑΘΑΡΟ	39
Αποτοξίνωση παχέος εντέρου.....	42
Αποτοξίνωση ήπατος.....	50
Αποτοξίνωση πνευμόνων.....	52
Αποτοξίνωση νεφρών.....	55
Αποτοξίνωση δέρματος.....	57
Ασκήστε ολόκληρο το σώμα σας	59
5 Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ	61
Επιλέξτε ανάμεσα σε 150 και πλέον τρόφιμα.....	64
Φρούτα	65
Λαχανικά και σαλατικά	68
Φρέσκοι χυμοί φρούτων και λαχανικών.....	70

	Φύκια.....	73
	Φύτρα από σπόρους, δημητριακά και όσπρια.....	76
	Ξηροί καρποί και σπόροι.....	78
	Τροφές που υπέστησαν ζύμωση, προχωνευμένες	79
	Μέλι.....	80
	Η μετάβαση.....	81
	Και τι θα τρώμε;.....	82
6	ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ.....	86
	Στήνοντας έναν εσωτερικό κήπο	88
	Καλλιέργεια βλαστών και σιταρόχορτου στο χώμα, σε εσωτερικούς χώρους.....	90
	Κομποστοποίηση φυτικών υπολειμμάτων.....	96
7	ΥΠΕΡ-ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΦΥΤΡΑ.....	102
	Ιστορία της καλλιέργειας φύτρων.....	103
	Καλλιέργεια φύτρων.....	107
8	ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ ΣΙΤΑΡΟΧΟΡΤΟ	118
	Ποώδη φυτά: τροφή και φάρμακο.....	121
	Χλωροφύλλη και οξυγόνο.....	122
	Αποτελέσματα μελετών για τη χλωροφύλλη και τα ποώδη φυτά.....	125
	Σιταρόχορτο: βασική πηγή χλωροφύλλης.....	129
	Αποχύμωση σιταρόχορτου.....	130
	Χρήσεις του χλωροφυλλούχου σιταρόχορτου	131
	Δοσολογία.....	134
9	ΑΛΛΟ ΜΗΛΟ, ΑΛΛΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ.....	137
	Πέψη.....	138
	Συνδυασμοί τροφών	139

10	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ.....	143
	Η ιπποκράτεια κουζίνα.....	143
	Συνταγές της Δίαιτας του Ιπποκράτη.....	149
	Βασικές συνταγές	150
	Ροφήματα	153
	Σούπες	159
	Σαλάτες.....	164
	Ντρέσινγκ και σάλτσες.....	171
	Ορεκτικά.....	174
	Ψωμιά, κρέμες δημητριακών και κράκερ.....	178
	Πουτίγκες, επιδόρπια και σνακ.....	182
11	ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ.....	192
	Η βιομηχανία του λίπους.....	194
	Δίαιτα του Ιπποκράτη και απώλεια βάρους	195
	Πρωτεϊνικές δίαιτες	197
	Νηστεία και απώλεια βάρους.....	198
	Άσκηση και απώλεια βάρους.....	199
	Γιατί παχαίνουμε.....	201
	Χρήσιμες συμβουλές για απώλεια βάρους.....	204
	Στο σπίτι, σε εστιατόρια, εκδηλώσεις και ταξίδια	206
	Επίλογος.....	213
	Παράρτημα Α.....	216
	Παράρτημα Β.....	232
	Ευρετήριο.....	236

*Αφιερώνω αυτό το βιβλίο σε εσάς,
ευελπιστώντας ότι χάρη στην εφαρμογή των συμβουλών του
θα γίνετε πιο υγιείς, πιο γαλήνιοι και πιο ευτυχισμένοι.*

Πρόλογος

Η Ann Wigmore καθιερώθηκε ως ένα πολύ γνωστό όνομα στον τομέα της διατροφής και της υγείας. Αποφάσισε εξαρχής ότι δεν θα ακολουθούσε άλλους και ότι θα χάρασσε τη δική της πορεία. Επειδή στα πενήντα χρόνια της επέλυσε τα δικά της προβλήματα υγείας καταναλώνοντας «ζωντανές» τροφές και σιταρόχορτο, παθιάστηκε γι' αυτή τη διατροφή. Τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια της ζωής της μοιράστηκε τις ανακαλύψεις της με δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους από όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Ορισμένοι από αυτούς τους ανθρώπους είχαν χαρακτηριστεί από τη συμβατική ιατρική ως «ανίατες περιπτώσεις». Όντας δασκάλα και σύμβουλος και όχι πτυχιούχος ιατρός, δεν συνέστησε θεραπευτικές αγωγές ούτε προέβη σε διάγνωση. Πάντα επεσήμαινε ότι ο ανθρώπινος οργανισμός αυτοθεραπεύεται, εφόσον του προσφερθεί η ευκαιρία.

Η ίδια έσφουζε από υγεία και ζωτικότητα και ήταν μονίμως δραστήρια. Απευθύνθηκε σε όλους όσοι ενδιαφέρονταν ν' ακούσουν αυτά που έχει να πει. Το βασικό μήνυμα του προγράμματός της ήταν ότι όλοι έχουμε τη δυνατότητα να βελτιώσουμε την υγεία μας, να γίνουμε πιο ευτυχισμένοι και να ζήσουμε μια πιο ικανοποιητική ζωή. Πάντως εμείς ενστερνιστήκαμε το μήνυμά της και γνωρίζουμε από πρώτο χέρι ότι έχει ουσία. Όταν γνωρίσαμε την Ανν, είχαμε ήδη εντάξει στην καθημερινότητά μας συνήθειες και τροφές που προάγουν την υγεία. Ωστόσο, ταλαιπωρούμασταν από κρυολογήματα, γρίπες και άλλα συνήθη προβλήματα υγείας. Η ιδέα ότι θα μπορούσαμε να απαλλαγούμε

από αυτές τις ενοχλήσεις μάς άρεσε ιδιαίτερα, κι έτσι αποφασίσαμε να δοκιμάσουμε τη Δίαιτα του Ιπποκράτη. Αρχίσαμε να καλλιεργούμε σιταρόχορτο, φύτρα και χορταρικά, και φτιάχναμε χυμούς και ρετζούβελακ. Έπειτα από τέσσερις μήνες απαρέγκλιτης τήρησης της δίαιτας, πετούσαμε! Τα ενεργειακά μας επίπεδα ήταν απίστευτα υψηλά και αισθανόμασταν πνευματικά διαυγείς. Έκτοτε –δηλαδή εδώ και δύο χρόνια– δεν έχουμε κρυολογήσει ούτε μία φορά.

Μη θεωρήσετε ότι το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι άλλο ένα συνηθισμένο εγχειρίδιο διατροφής – δεν είναι. Εκπροσωπεί έναν νέο τρόπο διαβίωσης, ο οποίος μπορεί να παρατείνει τη ζωή πολύ περισσότερο από το όριο που θεωρείται εφικτό. Αλλά το σημαντικότερο απ' όλα είναι ότι μπορεί να βελτιώσει τα ενεργειακά επίπεδα και την αποδοτικότητά μας, ανεξάρτητα από την ηλικία μας.

Είναι μεγάλη μας τιμή που γράψαμε τον πρόλογο του βιβλίου αυτού της Ανν. Έτσι μας δόθηκε η ευκαιρία να την ευχαριστήσουμε δημόσια, όχι μόνο για την καλή υγεία που αποκτήσαμε εμείς και οι φίλοι μας, αλλά και για το γεγονός ότι χιλιάδες άνθρωποι ανά τον κόσμο απαλλάχθηκαν από το φόβο της ασθένειας και του πόνου.

Τζέρι Γουίβερ
Μαλιμπού, Καλιφόρνια

1

Ένα Μήλο ή ένας Πιτόγυρος την Ημέρα;

Δεν είναι εύκολο να ξεκινήσουμε μια νέα διατροφή, ιδιαίτερα αν προϋποθέτει μεγάλη προσπάθεια. Η αγορά και κατανάλωση ασυνήθιστων ή διαιτητικών τροφίμων, το υποχρεωτικό ζύγισμα όλων των φαγητών πριν από την κατανάλωσή τους ή το σερβίρισμα του γεύματος σε μικρά πιάτα προκειμένου να πείσουμε τον εαυτό μας ότι οι λιλιπούτειες ποσότητες φαγητού είναι ικανοποιητικές, είναι δύσκολη υπόθεση. Συν τοις άλλοις, αναλογιστείτε τις αντιδράσεις του γιατρού σας, των γνωστών και των συγγενών σας, που δεν πιστεύουν ότι οι δίαιτες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία. Βέβαια, το μεγαλύτερο εμπόδιο για την τήρηση μιας νέας διατροφής είναι η απουσία αποτελεσμάτων. Μακροπρόθεσμα, οι περισσότερες δημοφιλείς δίαιτες δεν βελτιώνουν την υγεία ούτε επιφέρουν μόνιμη διατήρηση του σωματικού βάρους σε υγιή επίπεδα.

Σε τι οφείλεται αυτή η αναποτελεσματικότητα που εμφανίζουν οι δίαιτες; Μα στο γεγονός ότι δημιουργήθηκαν από κερδοσκόπους που δεν ενδιαφέρονται πραγματικά να βοηθήσουν όσους θέλουν να ανακτήσουν την υγεία τους χάνοντας βάρος μόνιμα. Οι δημοφιλείς δίαιτες απευθύνονται σε ανθρώπους που δεν θέλουν να απέχουν από τα τρόφιμα που τους αρρωσταίνουν και τους προσθέτουν κιλά. Αυτοί οι άνθρωποι καταφεύγουν σε καταμέτρηση θερμίδων, σε επικίνδυνες πρωτεϊνικές δίαιτες, σε ακριβά και άχρηστα συμπληρώματα διατροφής ή σε «μοδάτες» δίαιτες που καταλήγουν σε κραιπάλες ακολουθούμενες από πολυήμερη εξαντλητική νηστεία.

Τα πιάτα που σερβίρονται στα «καλά» εστιατόρια ή προωθούνται από διάσημους σεφ και γευσιγνώστες, είναι επιβλαβή για την υγεία. Η κυβέρνηση των ΗΠΑ έχει ολοκληρώσει δυο εκτενέστατες μελέτες οι οποίες συσχετίζουν τις λανθασμένες διατροφικές επιλογές με τις δυο πιο θανατηφόρες παθήσεις –την καρδιοπάθεια και τον καρκίνο– που κοστίζουν εκατομμύρια ζωές κάθε χρόνο. Στην πρώτη μελέτη, η οποία ολοκληρώθηκε το 1977 και τιτλοφορούνταν *Dietary Goals for the US (Διατροφικοί Στόχοι των ΗΠΑ)*, εκατοντάδες αναλυτές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι Αμερικανοί καταναλώνουν υπέρμετρα υψηλές ποσότητες ζάχαρης, αλατιού, πρωτεΐνης και λίπους, και ανεπαρκείς ποσότητες φρέσκων λαχανικών, φρούτων και δημητριακών ολικής άλεσης. Η δεύτερη μελέτη, με τον τίτλο *Diet, Nutrition and Cancer (Δίαιτα, Διατροφή και Καρκίνος)*, που δημοσιεύτηκε το 1982, καταλήγει σε πιο συγκεκριμένα συμπεράσματα, υποδεικνύοντας ότι το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πουλερικά και οι λοιπές, πλούσιες σε χοληστερόλη τροφές, συντελούν τα μέγιστα στα αυξημένα περιστατικά καρκίνου. Από την άλλη, διαπιστώθηκε ότι τα φρέσκα οπωροκηπευτικά, τα φύτρα και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά συντελούν στην πρόληψη του καρκίνου και των λοιπών εκφυλιστικών παθήσεων.

Οι ειδικοί προτείνουν ριζική αλλαγή στις διατροφικές μας συνήθειες και αυξημένη πρόσληψη των τροφών που συνιστά η Δίαιτα του Ιπποκράτη, στις οποίες συγκαταλέγονται τα φρέσκα οπωροκηπευτικά, τα φύτρα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα φρούτα και τα πλήρη δημητριακά. Το πρόβλημα είναι ότι τον τελευταίο αιώνα ο δυτικός άνθρωπος έπαψε να καταναλώνει επαρκείς ποσότητες αυτών των θρεπτικών τροφίμων. Αντ' αυτού, η διατροφή του εκφυλίζεται ολοένα και περισσότερο, αφού πλέον περιλαμβάνει πλήθος συνθετικών τροφίμων. Η πλειονότητα των τροφίμων που πωλούνται σήμερα στα σουπερμάρκετ έχουν υποστεί εκτεταμένη επεξεργασία – και αυτό ισχύει ακόμα και για ορισμένα φρέσκα τρόφιμα. Πολλά λαχανικά και φρούτα

κονσερβοποιούνται, καταψύχονται ή εκτίθενται σε ακτινοβολία. Από τα δημητριακά αφαιρούνται οι ίνες και είκοσι επιπλέον θρεπτικά συστατικά, κι έπειτα προστίθενται διάφορα συνθετικά στοιχεία στο «εμπλουτισμένο» προϊόν. Συν τοις άλλοις, πλέον, ο δυτικός άνθρωπος καταναλώνει ολόενα και μεγαλύτερες ποσότητες βοδινού και χοιρινού κρέατος, πουλερικών, γάλακτος, τυριών, αυγών και ψαριού. Συνεπώς, τουλάχιστον το 40% των θερμίδων της διατροφής στον δυτικό κόσμο προέρχεται από λίπη, κυρίως κορεσμένα ζωικά λίπη.

Η υψηλή σε λίπη και σάκχαρα διατροφή είναι πολύ βαριά για τον ανθρώπινο οργανισμό, ο οποίος καταπονείται προκειμένου να αποβάλει τις περιττές θερμίδες, τα περιττά λίπη και μέταλλα και το πρωτεϊνικό πλεόνασμα, το οποίο μετατρέπεται σε εναποθέματα λίπους στις αρτηρίες. Τα τρόφιμα που υφίστανται εκτεταμένη επεξεργασία εύκολα προκαλούν δυσκοιλιότητα, με συνέπεια να στρεφόμαστε στα καθαρτικά φάρμακα. Και φυσικά, αυτά «πάνε πακέτο» με τα δημοφιλέστατα αντιόξινα φάρμακα που λαμβάνουν εκατομμύρια άνθρωποι προκειμένου να ηρεμήσουν το αναστατωμένο στομάχι τους. Συνεπώς, η ριζική διατροφική αλλαγή είναι επιτακτική. Ουσιαστικά, χρειαζόμαστε μια διατροφική επανάσταση για να διορθωθεί η ανισορροπία που έχει προκληθεί στον οργανισμό μας.

Η Δίαιτα του Ιπποκράτη είναι απλή και οι συστάσεις της λογικές. Μολτατά, πέρασαν πολλά χρόνια ώσπου να αναγνωριστεί η αξία της. Όπως η διατροφή που επικρατούσε πριν από έναν αιώνα, έτσι κι αυτή είναι πλούσια σε φρέσκα λαχανικά, πλήρη δημητριακά, φρούτα, σπόρους και ξηρούς καρπούς. Ωστόσο, υπάρχει τουλάχιστον μία σημαντική διαφορά. Παρότι περιέχει ήδη πολλά θρεπτικά φρούτα και λαχανικά, περιλαμβάνει επιπλέον πλήθος υπερ-θρεπτικών τροφίμων, όπως τα φύτρα, οι βλαστοί, τα φύκια, το πλούσιο σε χλωροφύλλη σιταρόχορτο, οι πλούσιες σε πρωτεΐνη τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση, και οι φρέσκοι χυμοί. Αυτές οι υπερ-θρεπτικές τροφές είναι οι πιο πλήρεις.

Επιπλέον, τα τρόφιμα της Δίαιτας του Ιπποκράτη προσλαμβάνονται «ζωντανά», ωμά. Κατ' αυτό τον τρόπο, τα ενεργά συστατικά τους παραμένουν αναλλοίωτα. Τόσο το μαγείρεμα όσο και η επεξεργασία των τροφίμων καταστρέφουν το 100% των ενζύμων τους, ενώ οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι πρωτεΐνες καταστρέφονται σε μικρότερο ποσοστό. Αυτό σημαίνει ότι αυτά τα τρόφιμα δεν θα έχουν θρεπτική αξία, παρά μόνο θερμίδες. Η διαφορά μεταξύ ποιοτικών και μη ποιοτικών πρωτεϊνών αναλύεται στο πέμπτο κεφάλαιο.

Για να είμαστε πραγματικά υγιείς και προστατευμένοι από περιβαλλοντικούς ρύπους, επιβάλλεται να λαμβάνουμε άφθονα θρεπτικά στοιχεία από «ζωντανές», ωμές τροφές και φρέσκους χυμούς. Ασφαλώς, χρειαζόμαστε και φρέσκο αέρα, καθαρό νερό, ήλιο, άσκηση και υγιή στάση ζωής. Εντούτοις, το πρώτο και σημαντικότερο βήμα είναι η υγιεινή διατροφή.

Ευτυχώς, είναι εύκολο να ξεκινήσετε τη Δίαιτα του Ιπποκράτη. Δεν χρειάζεται να υποβληθείτε σε εξετάσεις αίματος ούτε σε τεστ κοπώσεως ή καρδιογράφημα. Δεν χρειάζεται να μετρήσετε την πίεσή σας ούτε να ανεβείτε στη ζυγαριά (αν και αυτό δεν είναι κακή ιδέα). Το μόνο που χρειάζεται είναι να δεσμευτείτε απέναντι στον εαυτό σας ότι θα βελτιώσετε την υγεία σας καταβάλλοντας μια προσπάθεια. Ναι, θα πρέπει να προσπαθήσετε. Αυτό που δεν θα χρειαστεί να κάνετε, είναι να λιμοκτονήσετε, να αγοράσετε πανάκριβα χημικά συμπληρώματα ή να διαλογίζεστε ακίνητοι για μία ώρα.

Η Δίαιτα του Ιπποκράτη απευθύνεται σε όλους όσοι επιθυμούν να βελτιώσουν την υγεία τους, να προλάβουν τις ασθένειες και να παρατείνουν τη ζωή τους. Γνωρίζω ορισμένα άτομα, ιδίως ηλικιωμένα, τα οποία θεωρούν ότι η διατροφή που προτείνω είναι αρκετά ακραία, συγκριτικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Γι' αυτά τα άτομα παραθέτω μεταβατικά γεύματα, τα οποία περιλαμβάνουν κάποια τρόφιμα που δεν χρησιμοποιούνται στη Δίαιτα του Ιπποκράτη, καθώς και πιάτα με ελαφρώς μαγειρεμένα τρόφιμα.

Έπειτα από πολλά χρόνια ενδεδειγμένης έρευνας, πιστεύω ότι η Δίαιτα του Ιπποκράτη είναι η πιο υγιεινή διατροφή. Ενθαρρύνω τους πάντες να αρχίσουν να καταναλώνουν όσο το δυνατόν περισσότερες τροφές αυτής της Δίαιτας –φρέσκα φύτρα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οπωροκηπευτικά, χυμούς και φρούτα– προσθέτοντας τα μεταβατικά γεύματα μόνο για γεύση.

Η αρχική φάση της Δίαιτας του Ιπποκράτη προβλέπει αποτοξίνωση και είναι απαραίτητη για την προετοιμασία του οργανισμού για την επόμενη φάση, που είναι η ενδυνάμωση. Στους αρχάριους συνιστώ να προσλαμβάνουν περισσότερα αποτοξινωτικά παρά τονωτικά τρόφιμα.

Τα αποτοξινωτικά τρόφιμα αποβάλλουν τους παράγοντες που υπονομεύουν την υγεία. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας τα κύτταρα επαναφορτίζονται και ο οργανισμός ανανεώνεται σε βάθος, αφού κάνει ένα πολύτιμο διάλειμμα από την πέψη και την αποβολή βαριών τροφών όπως το κρέας. Εκτός από την αποτοξινωτική διατροφή που παρατίθεται σε αυτό το βιβλίο, υπάρχουν μερικές επιπρόσθετες μη διαιτητικές μέθοδοι που επισπεύδουν την αποβολή των τοξινών (ανατρέξτε στο τέταρτο κεφάλαιο). Τα αποτοξινωτικά τρόφιμα και βοηθήματα θα σας προετοιμάσουν για τη φάση της ενδυνάμωσης, στόχος της οποίας είναι η αποκατάσταση των διατροφικών ανεπαρκειών, η τόνωση του μεταβολισμού και του πεπτικού συστήματος, και η μόνιμη καλή υγεία.

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Σας προτείνω να τηρήσετε *απαρέγκλιτα* το αποτοξινωτικό πρόγραμμα επί δυο-τρεις εβδομάδες, ανάλογα με το πώς νιώθετε. Αν έπειτα από λίγες ημέρες αισθάνεστε πολύ καταβεβλημένοι, προφανώς ο οργανισμός σας αποτοξινώνεται με ιδιαίτερα ταχείς ρυθμούς. Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να επιβραδύνετε την αποτοξίνωση, προσθέτοντας στη διατροφή σας μερικές μεταβατικές τροφές. Αν δεν αισθάνεστε δυσφορία, πέρα από μια

ελαφριά ζαλάδα ή μια ήπια κόπωση, συνεχίστε το αποτοξινωτικό πρόγραμμα επί δυο-τρεις εβδομάδες. Σε αυτή την περίοδο, θα διαπιστώσετε ότι κάποιες ημέρες πετάτε και τα ενεργειακά σας επίπεδα είναι πολύ υψηλά, ενώ άλλες μετά βίας παίρνετε τα πόδια σας για να πάτε στη δουλειά. Καθώς οι τοξίνες απεγκλωβίζονται και αποβάλλονται από τον οργανισμό, η ενέργειά σας αρχίζει να κυμαίνεται σε πολύ υψηλά επίπεδα. Ωστόσο, μόλις το αίμα και τα απεκκριτικά όργανα περιέλθουν σε συμφόρηση, νιώθετε ξανά κουρασμένοι.

Παρακάτω παραθέτω τις βασικές οδηγίες για την αποτοξινωτική διαίτα. Είναι όμοιες με αυτές που δίδονται στο Ιπποκράτειο Ινστιτούτο εδώ και χρόνια. Προσπαθείτε να προσλαμβάνετε τρία γεύματα ημερησίως. Στο πρωινό σας καλό είναι να περιλαμβάνεται χυμός από φλούδα καρπουζιού, καθώς και σάρκα καρπουζιού. Αν δεν έχετε καρπούζι, μπορείτε να πιείτε χυμό από μήλο ή αχλάδι ή οποιοδήποτε άλλο φρούτο εποχής. Επίσης, θα μπορούσατε να πιείτε ένα «πράσινο» ρόφημα από φύτρα, πράσινα φυλλάδια λαχανικά και σπωροκηπευτικά.

Ανάμεσα στα γεύματα, σας συνιστώ να πίνετε ρετζζούβελακ (ρόφημα από κόκκους σιταριού που έχουν υποστεί ζύμωση) ή φρέσκους χυμούς. Εναλλακτικά, μπορείτε να φάτε μπαστούνια ωμών λαχανικών. Προσπαθείτε να συμπεριλαμβάνετε τα ακόλουθα τρόφιμα στα γεύματα και στα σνακ σας, σε καθημερινή βάση:

- 2-5 μερίδες φρέσκα φρούτα, κατά προτίμηση εποχής. Περιορίστε τις μπανάνες και τα αποξηραμένα φρούτα (αυτά καταναλώνονται πάντα μουλιασμένα, ώστε να ανανεώνεται η φρεσκάδα τους) σε 2 φορές εβδομαδιαίως.
- 2 μεγάλες σαλάτες, με συνοδεία τυριού από ξηρούς καρπούς, λαχανικών ή ντρέσινγκ από αβοκάντο.
- 6 ή περισσότερα φλιτζάνια φύτρα. Καταναλώστε τα σε σαλάτες ή σε σούπες, ή αποχυμώστε τα.

- 2 ή περισσότερα πράσινα ροφήματα, αποτελούμενα κατά 50% από φύτρα και πράσινα φυλλώδη λαχανικά, και κατά 50% από λαχανικά όπως καρότο, αγγούρι, σέλινο, παντζάρια κτλ. (για περισσότερες ιδέες, ανατρέξτε στην ενότητα «Συνταγές»).

250-500 ml ρετζούβελακ (ανατρέξτε στη σελ. 150).

30-90 ml φρέσκο χυμό σιταρόχορτου.

- 2 κουταλιές της σούπας φύκια ημερησίως. Για να μετρήσετε τα αποξηραμένα φύκια, κόψτε τα σε μικρά κομμάτια και βάλτε τα σε ένα κουτάλι. Για να μετρήσετε τα φύκια σε σκόνη, απλώς προσθέστε 2 κοφτές κουταλιές της σούπας στα πιάτα σας. Αν ο γιατρός σας συστήσει να αποφεύγετε τα φύκια εξαιτίας της περιεκτικότητάς τους σε ιώδιο και της διεγερτικής τους επίδρασης στον θυρεοειδή αδένα, μην τα χρησιμοποιείτε.

Φροντίστε να ξεκουράζεστε επαρκώς, να λαμβάνετε όσα υγρά χρειάζεται ο οργανισμός σας και να ασκείστε σε καθημερινή βάση. Οι προτιμότερες μορφές άσκησης είναι το βόδισμα και οι διατάσεις. Συν τοις άλλοις, εφαρμόστε τις μη διαιτητικές αποτοξινωτικές τεχνικές που παρατίθενται στο τέταρτο κεφάλαιο, προκειμένου να αποφευχθούν οι ανεπιθύμητες αντιδράσεις εξαιτίας της αποτοξίνωσης.

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Μετά την αποτοξίνωση, συνιστώ την πρόσληψη περισσότερων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και πρωτεΐνες. Οι συνδυασμοί των φύτρων, των ξηρών καρπών και σπόρων, των μουλιασμένων αποξηραμένων φρούτων, του αβοκάντο και της μπανάνας είναι εύπεπτοι και θρεπτικοί. Επιφέρουν αίσθημα κορεσμού, ενώ καλύπτουν τόσο τις θερμιδικές όσο και τις

πρωτεϊνικές ανάγκες του οργανισμού. Επίσης, σας συνιστώ να εξακολουθήσετε να λαμβάνετε τρία ποτήρια πράσινων ροφημάτων ημερησίως. Τα πράσινα ροφήματα αποτελούνται από λαχανικά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φύτρα και μικρές ποσότητες χυμού σιταρόχορτου, και είναι πλούσια σε μέταλλα. Αυτό σημαίνει ότι για πρωινό συνιστούμε φύτρα σιταριού με γάλα ξηρών καρπών, για μεσημεριανό έναν φρέσκο χυμό και μια μεγάλη σαλάτα με πλούσια σάλτσα και ψωμί, και για βραδινό φρέσκο χυμό ή σούπα, ξινολάχανο ή ρολό κουνουπιδιού, με σαλάτα και ψωμί.

Αν πεινάσετε ανάμεσα στα γεύματα, φάτε φρέσκα φρούτα. Περιστασιακά, μπορείτε να τρώτε επιδόρπια από φρούτα, ξηρούς καρπούς, σπόρους και φύτρα. Έτσι το μενού σας θα έχει ποικιλία.

Προκειμένου να λαμβάνετε όλες τις βιταμίνες, τα ένζυμα, τις ίνες, τις θερμίδες και τα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός σας για να τονωθεί και να διατηρηθεί σε βέλτιστη κατάσταση, ακολουθήστε τις εξής βασικές διατροφικές οδηγίες:

- 2-5 μερίδες φρέσκα φρούτα ή μουλιασμένα αποξηραμένα φρούτα ημερησίως.
- 2 μεγάλες σαλάτες ημερησίως. Να περιλαμβάνουν ποικιλία σαλατικών και φυτών.
- 6 φλιτζάνια φρέσκα φύτρα άλφα-άλφα, ηλιόσπορους, φαγόπυρο, ροβίτσα, φακή ή άλλους σπόρους. Να προστίθενται σε κάποια συνταγή ή να λαμβάνονται αποχυμωμένα.
- 100-250 γρ. τυρί ξηρών καρπών, σάλτσα από ξηρούς καρπούς ή γιαούρτι ξηρών καρπών (παρασκευάζονται από φύτρα ή μουλιασμένους σπόρους ή ξηρούς καρπούς). Να λαμβάνονται σε καθημερινή βάση, ως επιπλέον πηγή πρωτεΐνης.
- Τουλάχιστον 1 φλιτζάνι φύτρα δημητριακών σε καθημερινή βάση, ως ψωμί ή σε σαλάτες.

- 1-2 πράσινα ροφήματα και 250-500 ml ρετζούβελακ ημερησίως. Τα πράσινα ροφήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως σούπα. Περιστασιακά, οι πράσινοι χυμοί μπορούν να αντικατασταθούν με χυμό καρότου ή άλλων λαχανικών. Οι χυμοί φρούτων και εσπεριδοειδών πρέπει να λαμβάνονται λιγότερο συχνά.
- Προσθέστε στα πιάτα σας φύκια σε σκόνη 1-2 φορές ημερησίως (2 κουταλιές της σούπας ημερησίως), εκτός αν ο γιατρός σας το απαγορεύσει.
- Πίνετε 30-90 ml φρέσκο χυμό σιταρόχορτου σε καθημερινή βάση.
- 3-4 φορές την εβδομάδα καταναλώνετε αβοκάντο, μούλιασμένους ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα, φύτρα ξηρών καρπών και μέλι, για επιπλέον θερμίδες.

Εφόσον κάθε γεύμα περιλαμβάνει συνδυασμό ποικίλων τροφίμων, μπορείτε να τρώτε όση ποσότητα επιθυμείτε, ώσπου να νιώσετε χορτάτοι. Αν πεινάσετε ανάμεσα στα γεύματα, πίνετε ρετζούβελακ, χυμό λαχανικών ή σαλατικών, ή τρώτε ως σνακ φρέσκα φρούτα ή μπαστούνια λαχανικών. Αν τρώτε ημερησίως τρία γεύματα αποτελούμενα από τα τρόφιμα ενδυνάμωσης/συντήρησης που συνιστώ, θα διατηρήσετε εύκολα το επιθυμητό βάρος σας. Αν θέλετε να χάσετε βάρος, καταναλώνετε περισσότερα λαχανικά με χαμηλή θερμιδική αξία, φύτρα και χυμούς, και λαμβάνετε λιγότερα γλυκά και τονωτικά τρόφιμα. Αν δεν θέλετε να χάσετε βάρος, καταναλώνετε περισσότερα τρόφιμα με υψηλή θερμιδική αξία, όπως τα φύτρα δημητριακών, οι σπόροι, οι ξηροί καρποί, τα αποξηραμένα φρούτα, τα αβοκάντο και οι μπανάνες.

Αν τηρήσετε αυτές τις βασικές διατροφικές οδηγίες, είναι περιττό να λαμβάνετε τόσο ακριβά, ενδεχομένως επικίνδυνα συμπληρώματα, όσο και να καταμετράτε τις θερμίδες που προσλαμβάνετε. Αρκεί να τρώτε τρία γεύματα ημερησίως, ώσπου να αισθανθείτε χορτάτοι, και να καταναλώνετε μικρά σνακ ανάμεσα

στα γεύματα. Για τη λεπτομερή ανάλυση των θρεπτικών στοιχείων που λαμβάνονται μέσω της Δίαιτας του Ιπποκράτη, ανατρέξτε στο Παράρτημα. Ωστόσο, πέρα από τις προαναφερθείσες βασικές οδηγίες, τελικά εσείς καθορίζετε την ποικιλία, την ποσότητα και τα είδη των ποιοτικών τροφών που προσλαμβάνετε. Στην ενότητα «Συνταγές» παραθέτω τα δικά μου αγαπημένα πιάτα. Συν τοις άλλοις, στις σελίδες 84-85 παραθέτω τα ασφαλέστερα μεταβατικά τρόφιμα. Αυτά τα τρόφιμα είναι χαμηλά σε λιπαρά, περιέχουν επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης και είναι πλούσια σε ίνες. Για παράδειγμα, μια ψητή πατάτα ή κολοκύθα αποτελεί καλύτερη επιλογή από μια ένα μεγάλο κομμάτι τυρί ή ένα λιπαρό γλυκό που κολυμπάει στο σιρόπι. Ιδεωδώς, ακόμα και τα μεταβατικά τρόφιμα πρέπει να περιορίζονται σε μια-δυο μερίδες ημερησίως.

Όπως βλέπετε, η Δίαιτα του Ιπποκράτη δεν είναι ακριβώς η τυπική «μαμαδίστικη» κουζίνα. Ωστόσο, είναι απαραίτητη για όποιον επιθυμεί να βελτιώσει την υγεία του και να προλάβει τις ασθένειες. Οι χρόνιες διατροφικές συνήθειες δεν αλλάζουν εύκολα, αλλά αν το έχετε βάλει σκοπό να αλλάξετε, έχετε υπόψη σας ότι οι οδηγίες αυτού του βιβλίου κάνουν τους αρρώστους υγιείς, τους παχύσαρκους αδύνατους και τους δυστυχείς ευτυχισμένους.