

# Μικροβίωμα-Διαλειμματική δίαιτα:

## Για να πάει το αυτοκίνητο μακριά

Σε προηγούμενο άρθρο μου έγραψα ότι οι κρίσεις μοιάζουν με τη μόδα. Το ίδιο συμβαίνει και με τις δίαιτες, που επί πλέον είναι ένα θέμα ιδιαίτερα εμπορεύσιμο, καθώς εμπλέκονται ΜΜΕ και προώθηση προϊόντων· εντέλει είναι μια συνάρτηση με πολλούς παράγοντες.

Η δίαιτα είναι ένα μετακατοχικό φαινόμενο, μιας και κατά τη διάρκεια της κατοχής οι συνθήκες ήταν τραγικοί αντίστροφες.

Μετά την άνοδο του βιοτικού επιπέδου των λαών του αναπτυσσόμενου κόσμου, η μείωση του βάρους άρχισε να απασχολεί όλο και περισσότερους και η συζήτηση για τη δίαιτα έγινε επίκαιρη.

Η αφεντιά μου δεν εξαιρείται από όσα έγραψα παραπάνω. Μετά τα δύσκολα χρόνια της κατοχής και τα φτωχικά μαγειρέματα των φοιτητικών χρόνων, βρέθηκα αξιωματικός, στη διάρκεια της στρατιωτικής θητείας μου, στην Καβάλα. Εκεί, ο μάγειρας της Λέσχης Αξιωματικών ήταν από την Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου και όλοι του χρεώναμε ότι πήραμε βάρος με τα νόστιμα φαγητά του. Από τότε έχω ασχοληθεί, πειρατιστεί, διαβάσει και γράψει αρκετά για τις δίαιτες, καθώς έχω τάση για παχυσαρκία ή όπως λέμε, κακό μεταβολισμό και ενώ τρώω λιγότερο από τους άλλους, παχαίνω περισσότερο. Βέβαια, όταν το λέω αυτό, θυμάμαι ένα άρθρο που έγραψα στη Γερμανία, με μία δόση τραγικού αστείου, όπου μία ευρύχωρη, κατά Λαζόπουλο, κυρία επισκέφτηκε τον γιατρό της και του έλεγε *“Γιατρέ μου, δεν τρώω, δεν πίνω και παχαίνω”* και ο γιατρός απάντησε *“Μόλις γύρισα από το Άουσιβις και εκεί δεν είδα καμία κυρία με τα δικά σας κιλά”*.

### Ευ ΖΗΝ\*HOLOBIONT

Ο διακεκριμένος **οφθαλμίατρος Αναστάσιος Χαράνης**, παιδικός φίλος του γιου μου Άλεκ, μου δώρισε ένα βιβλίο του, «εκλαϊκευμένης» επιστήμης, όπως γράφει ο ίδιος, που εκδόθηκε πρόσφατα. Τίτλος «Ευ ΖΗΝ\*HOLOBIONT», 30+1 ιστορίες αντιγήρανσης. Ευκαιρία λοιπόν, για μελέτη αλλά και απόφαση να επαναλάβω το παλιό duo: να πειραματιστώ με τη δίαιτα και να γράψω για τη δίαιτα, που προτείνει ο αγαπητός μου Τάσος.

Καταρχάς να πω ότι πρόκειται για ένα βιβλίο γραμμένο με γνώση, μεράκι, αμεσότητα, χιούμορ, ευαισθησία και ανθρωπιά που κερδίζει εξαρχής τον αναγνώστη με τις πολλές πληροφορίες που παραθέτει. Αυτό που ιδιαίτερα εκτίμησα και αποφάσισα να ασχοληθώ περισσότερο, αλλά και να γράψω, είναι ότι δίνει απαντήσεις σε μια σειρά απορίες μου.

Επί παραδείγματι, όταν αρχίζω μια δίαιτα, τον πρώτο-δευτερο μήνα αποδίδει, χάνω αρκετά κιλά. Αν για κάποιο διάστημα σταματήσω, καθώς δεν είμαι ευλαβικά προσηλωμένος στις δίαιτες που κάνω, όταν επανέρχομαι, δεν έχω αποτελέσματα. Επίσης, όταν “πέφτω” σε ένα ορισμένο βάρος, π.χ. 84 kg, δεν πηγαίνω παρακάτω, σταματώ εκεί, είναι σαν η τελευταία πύλη ενός κάστρου που προβάλλει την πιο μεγάλη αντίσταση.

Παλαιότερα είχα διαβάσει ότι **το σωματικό βάρος είναι ρυθμισμένο έτσι ώστε να βρίσκεται μεταξύ ενός προκαθορισμένου σημείου, το λεγόμενο “set point”**. Αρχίζοντας μια δίαιτα, χάνεις μερικά κιλά πολύ γρήγορα και μετά το σώμα σου “πατάει φρένο”.

Το δεύτερο και εξαιρετικά ενδιαφέρον στο βιβλίο «Ευ ΖΗΝ\*HOLOBIONT» είναι ότι οι δίαιτες δεν έχουν το ίδιο αποτέλεσμα σε όλους τους ανθρώπους και αυτό οφείλεται στο λεγόμενο **μικροβίωμά** μας (παντελώς άγνωστη λέξη σε μένα) κατά το οποίο **οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους κατά 90%, ενώ κατά το DNA μοιάζουν κατά 99,5%**.

### Μικροβίωμα - Metabolomics - Ολοβίωμα

Καταρχάς, ας γνωρίσουμε κάποια βασικά

- Το **μικροβίωμα** είναι το σύνολο των μικροοργανισμών που κατοικοεδρεύει στο σώμα μας. Το μικροβίωμα του πεπτικού μας είναι μέρος του μικροβιώματός μας που μπορεί να βρίσκεται στο δέρμα, στα νύχια, στα μαλλιά, στις κοιλότητες του σώματός μας, στα γεννητικά μας όργανα.



Γράφει ο  
**Βύρων Τομάζος**  
Μηχανολόγος,  
Ιτος Πολυτεχνείου  
Μονάχου  
e-mail: btomazos@gmail.com

- Το σύνολο των μεταβολικών προϊόντων/ουσιών που παράγουν από κοινού ο ανθρώπινος οργανισμός και το μικροβίωμα ονομάζεται **metabolomics**.

- Υπάρχει, επίσης, ένα “νέφος μικροοργανισμών” που μας περιβάλλει σαν δορυφόρος όπου κι αν πάμε. Το σύνολο όλων των μικροοργανισμών και του μεταβολισμού τους (metabolomics) που είναι μέσα μας, πάνω μας ή που μας περιβάλλουν είναι το ολοβίωμα (**Holobiome**).

- Ο άνθρωπος μαζί με το ολοβίωμα/μικροβίωμα που τον περιβάλλει αποτελούν ένα λειτουργικό σύνολο που η σύγχρονη επιστήμη ονομάζει **Holobiont**.

Κοντολογίς, από την ώρα που ερχόμαστε στη ζωή ως την ώρα που αποχωρούμε, δεν μένουμε στιγμή μόνοι μας. Μας ακολουθεί ένα πλήθος μικροοργανισμών τόσο μεγάλο που, αν οι αριθμοί έχουν κάποια σημασία, μοιάζει να είμαστε το όχημα μεταφοράς τους! Για παράδειγμα, στο ανθρώπινο γαστρεντερικό σύστημα, που μας απασχολεί περισσότερο, φιλοξενούνται πάνω από 10 τρισεκατομμύρια μονοκύτταροι μικροοργανισμοί (βακτήρια και μύκητες), ενώ το σύνολο των κυττάρων του ανθρώπινου σώματος είναι γύρω στο 1 τρισεκατομμύριο. Με άλλα λόγια, **μόνο τα κύτταρα της εντερικής χλωρίδας μας είναι 10 φορές περισσότερα από τα δικά μας**. Αν σε αυτά προσθέσουμε τους μικροοργανισμούς που φιλοξενούμε σε όλα τα υπόλοιπα όργανά μας, αντιλαμβάνεται κανείς πως τίποτε απ’ ό,τι μας συμβαίνει δεν είναι ανεξάρτητο από την ύπαρξη των αόρατων συντρόφων μας.

Το ότι υπάρχουν μικρόβια στο σώμα και φυσικά στο έντερό μας, είναι μια πληροφορία γνωστή στην ανθρωπότητα από τον 17ο αιώνα. Αυτό που είναι καινούργιο είναι ο ρόλος του μικροβιώματος και δεν είναι υπερβολή να πούμε πως **πριν από δύο δεκαετίες οι επιστήμονες δεν είχαν ιδέα για την ύπαρξή του!** Ακόμη και σήμερα όμως που κανένας δεν αμφισβητεί τη σημασία του στην ανθρώπινη φυσιολογία και παθολογία, οι γνώσεις μας παραμένουν περιορισμένες, καθώς είναι αδύνατον να ταυτοποιηθούν όλοι οι μικροοργανισμοί που το αποτελούν. Αυτό που γνωρίζουμε με βεβαιότητα είναι ότι αρχίζουμε να αποκτούμε το μικροβίωμά μας κατά τη στιγμή της γέννησής μας. Όταν αφήνουμε το αποστειρωμένο περιβάλλον της μήτρας, κληρονομούμε αρχικά τη μικροβιακή χλωρίδα του μητρικού κόλπου, ενώ κατά τη διάρκεια των επόμενων ημερών δεχόμαστε έναν μικροβιακό καταγίσιμό. Υπολογίζεται ότι η δημιουργία του μικροβιώματός μας ολοκληρώνεται περίπου με τη συμπλήρωση των δύο πρώτων χρόνων της ζωής μας.

Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του, μοναδικό μικροβίωμα, το οποίο σε καμιά περίπτωση δεν είναι αποκλειστικά γενετικά προκαθορισμένο. Αντίθετα, εξαρτάται από τις συνθήκες στις οποίες μεγαλώνει. Χαρακτηριστικό είναι το εύρημα ότι ομοζυγωτικά δίδυμα ανέπτυξαν εντελώς διαφορετική εντερική χλωρίδα όταν το ένα από αυτά τρεφόταν με μητρικό γάλα, ενώ το άλλο με γάλα σε σκόνη.

Από την εγκατάστασή του και μετά, το μικροβίωμα έχει την τάση να παραμένει δυναμικά σταθερό, καθώς προσαρμόζεται στις συνθήκες της ζωής μας και στη διατροφή μας. Επίσης, εντυπωσιακό είναι ότι δύο άνθρωποι που γερνάνε μαζί, μοιράζονται το μικροβίωμά τους και γι’ αυτό ίσως μοιάζουν ολόενα και περισσότερο στη συμπεριφορά και στην όψη όσο

περνούν τα χρόνια.

### Ο πολύτιμος σύμμαχός μας

Η ανάπτυξη του ανοσοποιητικού συστήματός μας κατά τα πρώτα στάδια της ζωής μας, αλλά και η καλή λειτουργία του στη συνέχεια, είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την καλή λειτουργία του εντέρου και η καλή λειτουργία του εντέρου είναι σε άμεση συνάρτηση με το μικροβίωμα που φιλοξενείται εκεί.

Οι ερευνητές δεν γνωρίζουν επακριβώς την ταυτότητα των μικροοργανισμών που κατοικούν στο ανθρώπινο γαστρεντερικό σύστημα. Το σίγουρο είναι ότι στην πλειονότητά τους είναι σύμμαχοί μας, καθώς μας βοηθούν να διασπάσουμε τις τροφές που καταναλώνουμε, αλλά και μας προστατεύουν από τους βλαβερούς μικροοργανισμούς, καθώς τους κρατούν υπό έλεγχο. Είναι προφανές ότι αν θέλουμε να διατηρήσουμε την καλή μας υγεία, θα πρέπει να φροντίσουμε το γαστρεντερικό μικροβίωμά μας, το οποίο συνδέεται άρρηκτα με τη διατροφή.

### Παχυσαρκία - Μεταβολικό σύνδρομο

Ο τρόπος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας σήμερα είναι περισσότερο κρίσιμος και αναγκαίος, καθώς καλείται να αντιμετωπίσει την **ασθένεια του πολιτισμού και της αφονίας**, το λεγόμενο **μεταβολικό σύνδρομο**, το οποίο κατά βάση οφείλεται στην ελαττωματική κατασκευή του συστήματος ελέγχου της όρεξής μας.

Γιατί όμως, ο μηχανισμός ελέγχου της όρεξής μας είναι φτιαγμένος από τον Θεό ή τη Φύση “ελαττωματικός”; Και με ποιό τρόπο είναι ελαττωματικός; Η σύντομη απάντηση είναι, επειδή **ο “θερμοστάτης” είναι έτσι ρυθμισμένος ώστε να θέλουμε να καταναλώνουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε, ώστε να έχουμε αποθέματα όταν η τροφή τελειώσει**. Ο τρόπος με τον οποίο καταστέλλεται το αίσθημα της πληρότητας στον εγκέφαλο έχει να κάνει με την υψηλή συγκέντρωση της **ινσουλίνης** στο αίμα. Η ινσουλίνη είναι αυτή που “γειώνει” τη δράση της λεπτίνης στον εγκέφαλο, μπλοκάροντας τους υποδοχείς της στον υποθάλαμο του εγκεφάλου [η **λεπτίνη** είναι μία ορμόνη που “ενημερώνει” ότι υπάρχει επάρκεια λίπους, ώστε να μειωθεί ή να παύσει ο εφοδιασμός του οργανισμού με τροφή].

Το μεταβολικό σύνδρομο ή **σύνδρομο Χ**, είναι μια κοινή μεταβολική διαταραχή που οφείλεται κυρίως σε παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και διατροφής. Εκδηλώνεται με αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων, σημαντική μείωση στα επίπεδα ενέργειας, αύξηση του σωματικού βάρους με εναπόθεση σπληχνικού λίπους στην περιοχή της κοιλιάς, ενώ αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου και διαβήτη.

Το μεταβολικό σύνδρομο δεν έχει συγκεκριμένα συμπτώματα που οδηγούν στη διάγνωσή του. Η διάγνωση γίνεται μέσω εργαστηριακών δεικτών.

Ο Τάσος Χαράνης στο βιβλίο του υποστηρίζει (και η αφεντιά μου συμφωνεί απολύτως) τη μέχρι πρότινος αιρετική άποψη ότι η ιατρική επιστήμη στον τομέα της διατροφής “τα έκανε θάλασσα” τα τελευταία εβδομήντα χρόνια και επισημαίνει ότι ο ακρογωνιαίος λίθος για την αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου είναι η **πρόληψη. Η κακή διατροφή σκοτώνει** πολύ περισσότερους ανθρώπους κάθε χρόνο απ’ ό,τι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, το σεξ χωρίς προστασία και τα ναρκωτικά μαζί.

Επίσης διαβλέπει και προβλέπει μια καινούργια φάση στην ιατρική επιστήμη. Η **τεχνητή νοημοσύνη** θα αναλάβει τον ρόλο του υπερεξειδικευμένου Ιατρού. Ταυτόχρονα, θα αποκατασταθεί το χάσμα επικοινωνίας μεταξύ των ιατρικών ειδικοτήτων, που αποτελεί σήμερα την αχίλλειο πέτρα των συστημάτων υγείας στον αναπτυσσόμενο κόσμο. Όλοι οι γιατροί θα μιλάνε την ίδια ψηφιακή ιατρική γλώσσα. Όλοι θα γνωρίζουν τη σημασία της “σωστής” διατροφής και θα ξέρουν εύκολα και γρήγορα να την ορίσουν.

Ας ελπίσουμε ότι αυτό θα συμβεί σύντομα.



### Στο διά ταύτα: Διαλειμματική δίαιτα

Όπως προανέφερα, έχω ακολουθήσει κατά καιρούς διάφορες δίαιτες, με πενιχρά αποτελέσματα.

Τελευταία έκανα τη λεγόμενη **Δίαιτα Βασικής Ινσουλίνης**, βάσει της οποίας κατά τις πρωινές ώρες επιτρέπεται μόνο η κατανάλωση πρωτεϊνών. Στην αρχή τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά, όμως στο τέλος δεν είχε καμία απόδοση.

Η **διαλειμματική δίαιτα**, που εφαρμόζω εδώ και λίγο καιρό, είναι η **εναλλαγή 16 ωρών αφαγίας και 8 ωρών κατανάλωσης γευμάτων**, με τσάι πρωί και βράδυ για αποτοξίνωση. Ετοιμάζω μία ή δύο φορές την εβδομάδα ένα ρόφημα με πράσινο τσάι, φασκόμηλο και τσάι βουνού για το πρωί και bedtime tea, φλαμούρι και χαμομήλι για το βράδυ. Τα βάζω στο ψυγείο και τα βρίσκω έτοιμα κάθε μέρα. Μάλιστα, το πρωί προσθέτω ένα κουταλάκι βούτυρο, που λέγεται ότι βοηθάει να αποφεύγεται η αίσθηση πείνας που οφείλεται στην έλλειψη ζάχαρης (το αναφέρει και ο Τάσος στο βιβλίο του). Έτσι μέχρι τις 2 περίπου, που τρώω στο γραφείο, δεν πεινάω.

Έχω ήδη φτάσει στο set point μου, τα 84 Kg, και φαίνεται ότι συνεχίζει να δουλεύει. Από την αρχή με απασχολούσε το θέμα του πρωινού για δύο λόγους. Ο πρώτος ήταν πώς θα παίρνω το πρωί νηστικός τα φάρμακά μου. Αυτό αντιμετωπίστηκε με την αγωγή που κάνω για το στομάχι. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι μέχρι τώρα υπερτονιζόταν από όλους η αξία του **πρωινού γεύματος**. Στις μέρες μας οι πολλές παραλλαγές της διαλειμματικής διατροφής έχουν προκαλέσει, όπως γράφει ο Τάσος, έναν μικρό σεισμό στους κόλπους της κοινότητας της αντιγήρανσης και της διατροφολογίας. Όμως η διαλειμματική διατροφή μόνο καινούργια ανακάλυψη δεν είναι. Ξαν διατροφή με χρονικό περιορισμό (ραμαζάνι), οι μουσουλμάνοι την ανακάλυψαν πριν από 1400 χρόνια περίπου, και πριν από αυτούς οι χριστιανοί ασκητές έκαναν πλήρη νηστεία και αποχή από τροφή, πολλές φορές και από νερό, για ώρες και μέρες.

Οι πρόγονοί μας δεν γνώριζαν το breakfast και επίσης τη μακρά περίοδο που ήταν κυνηγοί και χωρίς τη δυνατότητα συντήρησης των τροφών, η κατανάλωση όφειλε να είναι άμεση. Έτσι, το μεγάλο τσιμπούσι “μέχρι σκασμού”, ακολουθούσε η απόλυτη νηστεία. Άρα αυτή η προσαρμοστικότητα υπάρχει στο DNA μας και η περίοδος της κατοχής στην Ελλάδα το επιβεβαιώνει. **Ο οργανισμός μας δεν τρώει τις σάρκες του σε νηστείες 16-72 ωρών**. Αυτό είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο.

### Το σύστημά μας είναι υβριδικό

Μιας και διανύουμε την εποχή των υβριδικών αυτοκινήτων, ας έχουμε υπόψη μας ότι το σύστημα του οργανισμού μας είναι υβριδικό. **Οι μπαταρίες μας είναι το λίπος** που έχουμε αποθηκεύσει και μάλιστα το κοιλιακό. Η αποχή από τις τροφές προκαλεί την εκκίνηση της υβριδικής λειτουργίας του συστήματός μας και επίσης, δίνει τον χρόνο στον οργανισμό να επισκευάσει τα τοιχώματα στον πεπτικό σωλήνα, με λίγα λόγια **να βάλει σε τάξη τις λειτουργίες του**.

Αν θέλουμε το αυτοκίνητο να πάει μακριά, πρέπει να φροντίσουμε πρώτα απ’ όλα ο κινητήρας να κάνει σωστή και λελογισμένη χρήση του καυσίμου. Εξίσου, όμως, σημαντικό είναι να κάνουμε και ένα καλό σέρβις! Αυτό κάνει ο οργανισμός μας κατά τη διάρκεια της νηστείας σε συνδυασμό με την ποιοτική διατροφή.

### Εχθροί και φίλοι: Αντιβίωση και Πρεβιοτικά

Αν υπάρχει ένα και μοναδικό πράγμα το οποίο θα μπορούσε να μας διαφυλάξει από την αλόγιστη καταστροφή του μικροβιώματός μας αυτό είναι η αποχή μας από τα αντιβιοτικά, ειδικά όταν δεν συντρέχει σοβαρός λόγος. Τα αντιβιοτικά που μας χορηγούνται δεν σκοτώνουν ποτέ μόνο τον παθογόνο μικροοργανισμό που μας έκανε να αρρωστήσουμε. Σκοτώνουν ολόκληρες ομάδες μικροοργανισμών με κοινά χαρακτηριστικά. Έτσι, **μαζί με τον «κακό» μικροοργανισμό, καταστρέφονται και πολλοί άλλοι**, γεγονός που διαταράσσει την ισορροπία του μικροβιώματός μας. Στην πραγματικότητα, αυτό που κάνουν τα

αντιβιοτικά είναι να δίνουν μια ευκαιρία στους μικροοργανισμούς που είναι ανθεκτικοί σε αυτά να πολλαπλασιαστούν, καθώς η μαζική θανάτωση των ευαίσθητων στα αντιβιοτικά μικροοργανισμών τούς αφήνει ζωτικό χώρο.

Τα **προβιοτικά** είναι **«φιλικά βακτήρια»** που ζουν στο σώμα μας, βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού μας και μπορούν να ληφθούν ως διατροφικό συμπλήρωμα.

Τα **πρεβιοτικά** είναι **τρόφιμα** που θεωρείται ότι βοηθούν την ανάπτυξη του μικροβιώματος. Το μητρικό γάλα θεωρείται το καλύτερο πρεβιοτικό.

Εντούτοις, το πρόβλημα είναι ότι ακόμη και αν υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι τα προβιοτικά βοηθούν τον οργανισμό, εξακολουθεί να μην υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις ότι η λήψη προβιοτικών χαπιών κάνει καλό.

### «The Roseto effect»

Αφήνω για το τέλος τα καλά νέα. Ο αγαπητός Τάσος τα διατυπώνει ως εξής: Προσωπικά, είμαι **υπέρημος της εναλλαγής** και αντίθετος στον δογματισμό ως προς τα διατροφικά ζητήματα. Ακόμα και η διαλειμματική δίαιτα χρειάζεται το ...διάλειμά της (συμφωνώ και επαυξάνω).

Το παράδειγμα του χωριού **Roseto**, στην Πενσυλβάνια, μας δείχνει τον δρόμο. Οι κάτοικοί του, Ευρωπαίοι μετανάστες του 20ού αιώνα, έγιναν το επίκεντρο επιστημονικών ερευνών, όταν παρατηρήθηκε ότι κανένας τους, μεταξύ 55 και 64 ετών, δεν πέθανε από καρδιαγγειακό νόσημα στο διάστημα 1954-61. Την ίδια εποχή τα εμφράγματα θέριζαν τους κατοίκους των ΗΠΑ. Οι επιστήμονες όσο κι αν έψαξαν, δεν βρήκαν κάποιο μυστικό στη διατροφή των κατοίκων του Roseto, που ήταν στα ίδια χάλια με των υπόλοιπων κωμοπόλεων της Πενσυλβάνια. Επίσης, κάπνιζαν σαν φυογάρια και το μεταβολικό σύνδρομο βασιλευσε.

Η μόνη πιστευτή εξήγηση είναι ότι το Roseto **πήγε κόντρα στο ρεύμα του επιβαλλόμενου τρόπου αντιμετώπισης της ζωής στη σύγχρονη Αμερική**. Την ανταγωνιστική καθημερινότητα, με το στρες και το άγχος για την απόκτηση υλικών αγαθών.

Οι Ροσετιανοί ήταν τόσο **δεμένοι μεταξύ τους**, ώστε ο κοινωνικός ιστός τούς κρατούσε όλους στον αφορ της ευζωίας, πέρα και έξω από κάθε συμβατική λογική και στατιστική.

Το ανθρώπινο πνεύμα δεν έχει όρια, περιορισμούς και ηλικία και για να κερδηθεί η παρτίδα της ευζωίας, χρειάζεται να μένει άσβεστη η φλόγα της νεότητας του. Η

συντροφικότητα, η φιλία, η κατανόηση, η πίστη, η μουσική, ο χορός, το διάβασμα, η τέχνη, τα ταξίδια, το φαγητό με καλή παρέα, η αγάπη, το γύρισμα της πλάτης στη γκρίνια και τη μιζέρια, όλα αυτά που στολίζουν τον βίο, η επιστήμη τα έχει ονομάσει «the Roseto effect».

Είναι η βάλιτσα που κλείνει μέσα της **αναμβισβήτητα μυστικά ζωής**.

Πηγές: Αναστάσιος Κ. Χαράνης, MD, Ευ ΖΗΝ\*HOLOBIONT, 30+1 ιστορίες αντιγήρανσης, εκδ. Ενάλιος, 2022, Μπαρμπα-Googlr.