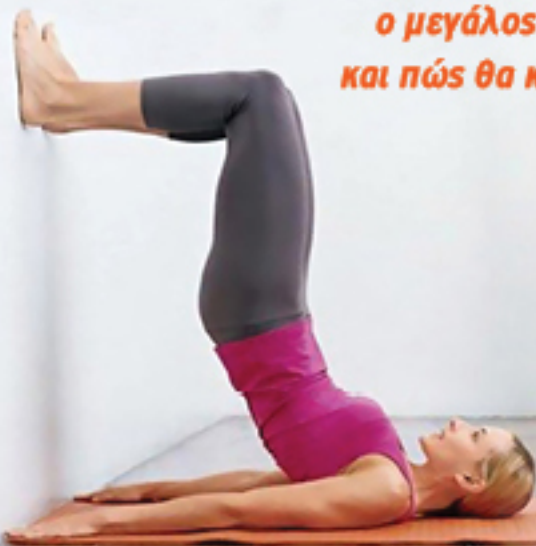


**ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ι. ΜΟΥΣΤΑΚΑΣ**

# Πώς θα παραμείνουμε νέοι και υγιείς

**Βαρύτητα:**

*ο μεγάλος εχθρός μας  
και πώς θα καταπολεμηθεί*





**ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΜΕ  
ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ**

**Βαρύτητα:**  
*Ο μεγάλος εχθρός μας  
και πώς θα καταπολεμηθεί*

*Σειρά:* Ευ Ζην

*Τίτλος:* Πώς θα παραμείνουμε νέοι και υγιείς

*Συγγραφέας:* Δημήτρης Ι. Μουστάκας

*Επιμέλεια:* Ελένη Κεκροπούλου

*Θεώρηση δοκιμίων:* Εύη Ζωγράφου

*Σελιδοποίηση-Εκπόνηση εξωφύλλου:* Έλενα Ματθαίου

*Εκπόνηση σκίτσων:* Μαρία Μπελιώτη

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Copyright © Ιούνιος 2019: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΝΑΛΙΟΣ

& Δημήτρης Ι. Μουστάκας

Σόλωνος 136, Αθήνα 106 77

Τηλ.: 210 3829339-210 3803925, Φαξ: 210 3829659

e-mail: sales@enalios.gr

www.enalios.gr

ISBN: 978-960-536-586-8

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ι. ΜΟΥΣΤΑΚΑΣ

ΠΩΣ ΘΑ  
ΠΑΡΑΜΕΙΝΟΥΜΕ  
ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ

Βαρύτητα:

*Ο μεγάλος εχθρός μας  
και πώς θα καταπολεμηθεί*





*Προσπαθήστε να είστε νέοι  
όσο περισσότερο καιρό μπορείτε.*

ΧΕΡΜΠΕΡΤ ΣΠΕΝΣΕΡ  
Άγγλος φιλόσοφος - Κοινωνιολόγος  
(1820-1903)



*Τα τρία μεγαλύτερα αγαθά της ζωής μας,  
η υγεία, η ελευθερία και η νεότητα,  
όταν τα έχουμε δεν μας είναι αισθητά  
και τα εκτιμούμε, όταν τα χάνουμε.*

ΑΡΘΟΥΡ ΣΟΠΕΝΧΑΟΥΕΡ  
Γερμανός Φιλόσοφος  
(1788-1860)





## Προδιάθεση

**A**πό τότε που άρχισε η ανθρώπινη περιπέτεια πάνω στη γη, από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξής του ο άνθρωπος, πέρα από τον αγώνα για επιβίωση, για την ανεύρεση του επιούσιου, βρέθηκε να είναι αντιμέτωπος με πολλούς εχθρούς, με τους οποίους έπρεπε να αναμετρηθεί, πολλές φορές με κόστος την ίδια του τη ζωή.

Και οι εχθροί αυτοί ήταν πολλοί, η ίδια η Φύση, τα φυσικά φαινόμενα, το κρύο, οι βροχές, τα χιόνια, τα άγρια θηρία και, πάνω απ' όλα οι ίδιοι οι συνάνθρωποί του!

Όμως, σε όλη αυτή την, από χιλιάδων ή και εκατομμυρίων ετών, διαδρομή του ανθρώπινου γένους (με άγνωστη την αρχή και άδηλο το τέλος), δυο ήταν –και παραμένουν– τα μεγαλύ-

τερα μυστήρια για τον άνθρωπο και τα, μέχρι τώρα, άλυτα προβλήματα, αλλά και οι μεγαλύτεροι και ανίκητοι εχθροί του: τα γηρατειά και το αμετάκλητο, το αναπόδραστο τέλος, ο θάνατος.

Και οι περισσότερες προσπάθειές του ανθρώπου (ειδικά από τότε που έγινε Homo Sapiens –σοφός–, από τότε δηλαδή που έπαψε να οδηγείται από το ένστικτο και άρχισε να χρησιμοποιεί πιο πολύ το μυαλό και το συναίσθημα), επικεντρώνονταν και επικεντρώνονται σε έναν σκοπό: Να νικήσει τους δύο αυτούς προαιώνιους εχθρούς του.

Όμως, και ενώ μέχρι τώρα όλους ή σχεδόν όλους τους εχθρούς του, τους έχει αντιμετωπίσει ο άνθρωπος με επιτυχία, έστω και αν κάθε φορά (κυρίως με τη μορφή ασθενειών) εμφανίζονται καινούργιοι, τα γηρατειά και το οριστικό τέλος του ταξιδιού της ζωής του, αυτά τα δύο δεν έχει κατορθώσει να τα νικήσει, να τα αποτρέψει. Μπορεί να έχει πετύχει την παράταση του χρόνου διάρκειας της ζωής του, να έχει επιβραδύνει την έλευση των γηρατειών, όμως να

τα εξουδετερώσει, να τα νικήσει, όσο κι αν προσπαθεί, δεν τα έχει καταφέρει.

Και για μεν το πρώτο, δηλαδή την οριστική και αναπόδραστη «φυγή» του από τη ζωή, δεν ξέρω αν ο άνθρωπος θα μπορέσει να βρει το ελιξήριο που θα του «χαρίσει» την αθανασία, αλλά και αν ποτέ το κατορθώσει αυτό, δεν ξέρω αν θα είναι για την ευτυχία ή για τη δυστυχία του.

Όμως, για το δεύτερο, τα γηρατειά, που, κατά κανόνα συνοδεύονται από σωματική και πνευματική κατάπτωση, από αλλοίωση (μικρή ή μεγάλη) των χαρακτηριστικών μας, από «μάζωμα» του κορμιού, αυτήν την «αρρώστια χωρίς ελπίδα», αυτό το, κατά τον Φωκυλίδη, «ευκταίον κακόν» και που μας κάνει να χάνουμε πολλές φορές την αξιοπρέπειά μας, να βασανιζόμαστε και να βασανίζουμε άλλους, γι' αυτά τα γηρατειά τώρα, αγαπητοί αναγνώστες και αναγνώστριες, υπάρχει ελπίδα!

Γιατί, βέβαια, όπως έχει πει και ο Ιωνάθαν Σουΐφτ, «Κάθε άνθρωπος θέλει να ζήσει πολύ, μα κανένας ποτέ δεν θέλει να γεράσει», μια και κατά την αρχαία λαϊκή σοφία: «Γήρας τραύμα

*αθεράπευτον*», κατά δε τον μεγάλο μας τραγικό ποιητή Ευριπίδη: «*Δεινόν το γήρας, ου γαρ έρχεται μόνον*».

Και όμως, αγαπητοί μου αναγνώστες, είναι δυνατόν, στ' αλήθεια, να αποδειχθούν τα γηρατειά όχι και τόσο μεγάλο και αθεράπευτο κακό! Είναι δυνατόν να υπάρξουν γηρατειά χωρίς τις, κατά κανόνα, αναπόφευκτες και τόσο ανεπιθύμητες «παρενέργειές» τους!

Ναι! Υπάρχουν βάσιμες, απόλυτα βάσιμες ελπίδες και, γιατί όχι και βεβαιότητα ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία (αυτοδύναμα και χωρίς καμιά άλλη «εξωτερική» επέμβαση) τα ανεπιθύμητα και τόσο δυσάρεστα συμπτώματα της λεγόμενης «τρίτης ηλικίας». Μπορούμε να τα αποφύγουμε, ή τουλάχιστον να τα περιορίσουμε κατά πολύ και να μείνουμε «όρθιοι μέχρι το τέλος».

Το πώς μπορεί να γίνει αυτό, θα το διαβάσετε στις σελίδες του βιβλίου, που κρατάτε στα χέρια σας. Και μη νομίζετε, αγαπητοί αναγνώστες και αναγνώστριες, ότι πρόκειται για κάτι το μαγικό! Όχι!

Είναι κάτι που θα εξαρτηθεί από εσάς και ΜΟΝΟ από ΕΣΑΣ! Και είναι τόσο απλό και τόσο εύκολο! Αρκεί να ακολουθήσετε (όσο το δυνατόν πιο πιστά) τα όσα θα διαβάσετε σ' αυτό το βιβλίο.

Δ. Ι. Μ.



# I

**Π**ριν από κάποια (αρκετά, θά 'λεγα) χρόνια, διάβασα σε μια αθηναϊκή εφημερίδα (δεν θυμάμαι ακριβώς ποιά ήταν) ένα άρθρο μιας Ελληνίδας της οποίας, δυστυχώς, δεν συγκράτησα το όνομα, η οποία, όπως αναφερόταν στο βιογραφικό της, ήταν φυσικός επιστήμων και υπηρετούσε για δεκαετίες στην Εθνική Υπηρεσία Αεροναυτικής και Διαστήματος των Η.Π.Α., γνωστή μας ως ΝΑΣΑ. Μάλιστα αποτελούσε και σημαντικό στέλεχος αυτής.

Το άρθρο αυτό, αν θυμάμαι καλά, είχε τον τίτλο «Η βαρύτητα και τα γηρατειά», με βασικό αντικείμενο, την επίδραση που έχει η βαρύτητα στον ανθρώπινο και γενικά σε κάθε έμβιο οργανισμό.

Ανέφερε, λοιπόν, κατά βάσιν, η διακεκριμένη αυτή επιστήμων, ότι για τον άνθρωπο οι μεγαλύτεροι εχθροί του και βασικοί υπαίτιοι των γηρατειών του είναι ο ΧΡΟΝΟΣ και η ΒΑΡΥΤΗΤΑ της Γης.

Και για μεν τον *χρόνο*, αυτός κυλά αδυσώπητα, από καταβολής κόσμου και κανείς, βέβαια, δεν μπορεί να τον σταματήσει...

Όσον αφορά, όμως, τη «*βαρύτητα*», δηλαδή την ελκτική δύναμη, που ασκεί η Γη πάνω στα όντα, που διαβιούν σ' αυτήν, και η οποία τα έλκει, τα τραβά προς το κέντρο της, μπορεί βέβαια να μη είναι κατορθωτό να νικηθεί παντελώς, είναι όμως δυνατόν, κατά την αρθρογράφο, να αναχαιτισθεί, να επιβραδυνθεί η επίδρασή της πάνω στα έμβια όντα, να γίνει πιο ήπια, με σημαντικές, ευεργετικές, όπως, στη συνέχεια θα δούμε, συνέπειες για τον άνθρωπο, ιδιαίτερα καθόσον αφορά τη γήρανσή του, τα κοινώς λεγόμενα γηρατειά!

Και εξηγούσε, η αρθρογράφος, στη συνέχεια, τι σήμαινε αυτό. Έλεγε, λοιπόν, πάνω-κάτω, τα εξής:



Πως εκείνο, που, τελικά, γερνά τον άνθρωπο, που τον κάνει να γίνεται και να φαίνεται αυτό που λέμε «γέρος», εκείνο, κυρίως, που τον φθείρει σωματικά και τον εξασθενεί, που τον «μαζεύει» τον κονταίνει, του παραμορφώνει το πρόσωπο, με την εμφάνιση ρυτίδων κ.λπ., και γενικά του αλλάζει σε μεγάλο βαθμό τη μορφή, που επηρεάζει (αρνητικά) τη σωματική –αλλά και την πνευματική του– κατάσταση, δεν είναι τόσο ο χρόνος, όσο (κυρίως) η *βαρύτητα*, που είναι, τελικά, ο μεγαλύτερος εχθρός των γηρατειών!

Και εξηγούσε, παραπέρα, η Ελληνίδα επιστήμων και αρθρογράφος, πώς συμβαίνει αυτό:

«Από τη στιγμή που ο άνθρωπος θα γεννηθεί», έλεγε, «αρχίζει μια διαρκής, μια ανηλεής πάλη μεταξύ αυτού και της βαρύτητας της γης, μια πάλη, που, αργά, αλλά σταθερά και σίγουρα, έχει σαν αναπόδραστη έκβαση την επικράτηση της βαρύτητας, η οποία έλκει, τραβά τον άνθρωπο προς το κέντρο της Γης και η οποία (σχηματικά, αλλά και πραγματικά), κάνει, τελικά, τον άνθρωπο και κάθε έμβιο ον που βρίσκεται πάνω της, παντοτινά δικό της».

Και όσο, βέβαια, ο άνθρωπος είναι νέος, υγιής, δυνατός και αναπτύσσεται, νικητής (προσωρινά) είναι αυτός, ο οποίος παίρνει ύψος και φτάνει σε κάποιο όριο, άλλος μικρότερο, άλλος μεγαλύτερο (ανάλογα με το DNA του και τις συνθήκες διαβίωσης, διατροφής κ.λπ.). Όμως μετά από αυτά και αφού ακολουθήσουν κάποια χρόνια «ισοπαλίας», σιγά-σιγά η ζυγαριά αρχίζει να γέρνει προς το μέρος της γης. Έτσι, όσο μεγαλώνουμε, τόσο η επίδραση αυτή γίνεται εντονότερη και ταχύτερη, με συνέπεια να μεταβάλλεται ο άνθρωπος σ' αυτό που λέμε «γέρος», με όλες τις εξωτερικές, όπως πιο πάνω αναφέραμε, τις εμφανείς συνέπειες (κόντεμα, άλλως «μάζεμα», ρυτίδες, δυσκολία στη βάδιση, χαμηλά ανακλαστικά, ραχιτισμός κ.λπ.), αλλά και με αρνητική επίδραση στη διανοητική μας κατάσταση.

«Το βάρος μας», συνέχιζε το άρθρο, «είναι κάτι το σχετικό και συνδέεται αφενός μεν με τον όγκο της μάζας του κάθε πλανήτη, αφετέρου (και κυρίως) με την πυκνότητα, με το είδος του υλικού ή των υλικών, από τα οποία ο πλανήτης αποτελείται.

Έτσι, η Σελήνη, π.χ. αν και ο όγκος της είναι το 1/50 του όγκου της Γης και η μάζα της το 1/80 της μάζας της, έχει βαρύτητα ίση με το 1/6 της βαρύτητας της Γης, λόγω της μεγάλης πυκνότητας της ύλης από την οποία αποτελείται. Αντίθετα, ο γιγάντιος Δίας, που έχει μάζα δύομισι φορές μεγαλύτερη από το άθροισμα της μάζας όλων των άλλων πλανητών, έχει βαρύτητα μόλις δύομισι φορές μεγαλύτερη της Γης, λόγω της αραιής σύνθεσης της μάζας του, που αποτελείται κατά βάσιν από αέρια (υδρογόνο, ήλιο).

Ένας άνθρωπος, λοιπόν. που ζυγίζει στη Γη ογδόντα κιλά, αν πάει στο Φεγγάρι θα ζυγίζει κάτι περισσότερο από δεκατρία κιλά, μια και η βαρύτητά της είναι έξι φορές μικρότερη από αυτή της Γης. Γι' αυτό, άλλωστε, βλέπαμε τους αστροναύτες Νιλ Άρμστρογκ και Όλντριτζ (οι οποίοι, τον Ιούλιο του 1969, ήταν οι πρώτοι που πάτησαν το πόδι τους στη Σελήνη) σχεδόν να πετάνε, να δυσκολεύονται πολύ να περπατήσουν, με κίνδυνο να πέσουν, αν και φορούσαν στολή, η οποία ζύγιζε διακόσια και πλέον κιλά!

Τώρα, αν ο ίδιος άνθρωπος των ογδόντα κιλών μπορούσε να πάει στον πλανήτη Δία, π.χ. θα ζύγιζε διακόσια κιλά (80x2,5), με τις πολύ δυσμενείς και ενδεχομένως θανατηφόρες από αυτό συνέπειες.

«Πολυετείς παρατηρήσεις και πειράματα», συνέχιζε το άρθρο, «οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι η βαρύτητα ασκεί καταλυτική επίδραση πάνω στον άνθρωπο και ότι είναι αυτή, τελικά, που μας γηράσκει, μας γερνά, μας κάνει όχι μόνο να φαινόμαστε, αυτό που λέμε, γέροι, αλλά και να νιώθουμε γέροι, με τις δυνάμεις μας ολοένα να εξασθενούν, να εξαντλούνται...»

Και βέβαια, όταν βρίσκεται το αίτιο κάποιου φαινομένου, κάποιου συμβάντος, μιας ασθένειας κ.λπ., το επόμενο βήμα είναι η αναζήτηση του τρόπου, με τον οποίο θα μπορέσουμε να «επέμβουμε» σ' αυτό, να το επηρεάσουμε και, αν είναι δυνατόν, εφόσον το συμβάν αυτό έχει δυσμενή για τον άνθρωπο αποτελέσματα, να το εξουδετερώσουμε, να το αποτρέψουμε ή να περιορίσουμε, όσο το δυνατόν περισσότερο, την αρνητική επιρροή του.



## ΣΕΙΡΑ: ΕΥ ΖΗΝ

---

**Α**λήθεια, τί ξέρετε για τη βαρύτητα; «Ότι είναι η δύναμη που έλκει τα σώματα προς το κέντρο της Γης». Πολύ σωστά!

Όμως ξέρετε ότι η «έλξη» αυτή ακριβώς είναι η δύναμη εκείνη, που, κυρίως, μας γερνά; Ότι είναι εκείνη, κατά βάσιν, που μας εξασθενεί σωματικά και πνευματικά, που μας «μαζεύει» και μας προσδίδει όλα αυτά τα εξωτερικά (και εσωτερικά) γνωρίσματα, που αποκαλούμε «γηρατειά»;

Υπάρχει τρόπος να νικηθεί η βαρύτητα; Να καταπολεμηθεί αυτός ο πραγματικός δυνάστης κάθε έμβιου οργανισμού της Γης;

Η απάντηση είναι: *Ναι, υπάρχει!* Αν όχι να νικηθεί εντελώς, τουλάχιστον (υπάρχει τρόπος) να επιβραδυνθεί, να μετριάσθει κατά πολύ η αρνητική επίδραση της βαρύτητας στον οργανισμό μας.

Υπάρχει τρόπος να εξασφαλίσουμε «αξιοπρεπή γηρατειά» και να περιορίσουμε σε μεγάλο βαθμό τη φθορά και τη σωματική και πνευματική παρακμή, που, κατά κανόνα, η γερωντική ηλικία συνεπάγεται.

Το «πώς», θα το διαβάσετε στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας.

Διαβάστε το και ακολουθήστε τις απλές οδηγίες του.

Να είστε βέβαιοι πως θα βγείτε πολλαπλά κερδισμένοι!

EN 440

**ΕΝΑΛΙΟΣ**

Σόλωνος 136, 106 77 Αθήνα

Τηλ.: 210 3829339 - 210 3803925

[www.enalios.gr](http://www.enalios.gr)

ISBN: 978-960-536-586-8



9 789603 636586