

Τὸ καλοκαίρι

Παῦλος Κ. Τούτουζας

Καθηγητής - Διευθυντής τοῦ Ἑλληνικοῦ Ἰδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.)

Ο κόσμος λάμπει σὰν ἓνα ἀστέρι - βουνὰ καὶ κάμποι, δέντρα, νερὰ - γιορτάζουν πάλι, καθὼς προβάλλει - τὸ καλοκαίρι. Θεοῦ χαρὰ! (Κ. Παλαμᾶς).

Καὶ πρέπει νὰ εἶσαι ἐλαφρὺς, εὐκίνητος, χωρὶς νὰ λαχανιάξεις στὸ βουνό, νὰ ἀπολαμβάνεις καὶ τὴ θάλασσα. Ὁ Ἴπποκράτης, ἀπὸ τὸν 5^ο αἰ. π.Χ., σοῦ λέει νὰ προσέχεις τὸ κρασί, ὁ οἶνος νὰ εἶναι κεκραμένος μὲ νερὸ καὶ, ἔτσι μὲ ἐνυδάτωση νὰ εἶσαι σφριγηλός, λεπτός. **“Υγρότερη διαίτη χρῆ τὸ πλεῖον τοῦ χρόνου, τὰ γὰρ σώματα ὑπάρχει ξηρὰ ἐόντα”** - Νὰ κάνουν δίαιτα ὑγρότερη, ἐπειδὴ τὸ σῶμα εἶναι στεγνὸ καὶ σκληρό.

Τὸ νερὸ πρέπει νὰ εἶναι κρύο ὅταν τὸ πίνεις, γιὰ νὰ περνάει εὐκόλα ἀπὸ τὸ στομάχι καὶ νὰ μπαίνει στὸ αἷμα. Ἀλλιῶς τὸ ζεστὸ νερὸ λιμνάζει στὸ στομάχι. Καὶ ὄχι νὰ πίνεις ἀναψυκτικὰ καὶ μπύρα, οὔτε χυμούς μὲ ζάχαρη, ἐπειδὴ κρατοῦν νερὸ στὸ στομάχι. Μάλιστα ἡ μπύρα μὲ τὸ οἶνοπνευμα προκαλεῖ διούρηση, δηλαδὴ χάνεις καὶ ἀπὸ τὰ ὑγρὰ ποῦ ἔχει τὸ σῶμα, ἀποβάλλοντας μαζὶ καὶ ἀσβέστιο. Τὸ ἴδιο ἰσχύει γιὰ τὸν καφέ καὶ τὰ ἀναψυκτικὰ τύπου κόλα. Ἡ καφεΐνη προκαλεῖ διούρηση καὶ ἔτσι χάνεις ὑγρὰ καὶ ἀσβέστιο, ποῦ τόσο ἔχεις ἀνάγκη, ἰδίως ὁ νέος.

Κρύο νερό, λοιπόν, τὸ καλοκαίρι καὶ ὄχι καφεΐνη, ποῦ ἔχουν τὰ ἀναψυκτικὰ τύπου κόλα καὶ ὁ καφές. Τὸ νερὸ πρέπει νὰ εἶναι ἄφθονο. Πολλὲς φορὲς οἱ ἐφιδρώσεις καὶ γενικὰ ἡ ζέστη ἀπαιτοῦν νὰ πίνουμε νερὸ ἀκόμη καὶ ὅταν δὲν διψᾶμε. Αὐτὸ συμβαίνει ἐπειδὴ πολλὲς φορὲς ἡ δίψα δὲν ἔρχεται ἐγκαίρως. Ἐκεῖνοι, ποῦ πρέπει νὰ πίνουν

πολὺ νερό, εἶναι οἱ ἀθλούμενοι στὶς προπονήσεις καὶ ἀγῶνες. Μάλιστα ἔχει συσταθεῖ ὁ μαραθωνοδρόμος, κατὰ τὸν ἀγῶνα, νὰ πίνει ἓνα ποτήρι νερὸ κάθε 4-5 χλμ. Ὑπολογίζεται ὅτι ὁ δρομεὺς ἔχει ἀπώλεια ὑγρῶν 110 κυβικὰ ἑκατοστὰ σὲ κάθε χιλιόμετρο. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ἡ συνολικὴ ἀπώλεια τοῦ ὕδατος κατὰ τὸν ἀγῶνα εἶναι 4,5 λίτρα, δηλαδὴ πολὺ περισσότερα ἀπὸ τὸ 1,5 λίτρο ποῦ πίνει καθ' ὁδὸν μὲ ἓνα ποτήρι κάθε τόσο. Ἔτσι δικαιολογεῖται ἡ καλὴ ἐνυδάτωση τῶν ἀθλητῶν πρὶν τὸν ἀγῶνα.

“Ὡσπερ ἐκ τοῦ χειμῶνος ἐς τὸ ἦρ, (στὴν ἄνοιξη), οὕτω καὶ ἐκ τοῦ ἦρος ἐς τὸ θέρος τῶν σιτίων ἀφαιρέων...” Νὰ ἀφαιρῆς ἀπὸ τὸ φαγητό, ὁ Ἴπποκράτης τὸ καλοκαίρι θέλει ἀφαιρέσεις ἀπὸ τὸ φαγητό, ποῦ πρέπει νὰ εἶναι βραστό, τὸ ψωμὶ μαλακὸ καὶ μάλιστα κριθαρένιο, ὄχι σταρένιο, καὶ πολλὰ λαχανικά. Στὰ ἴδια ἐπιμένει καὶ ἡ σύγχρονη ἐπιστήμη. Φυτικὲς νὰ εἶναι κυρίως οἱ τροφές, μὲ τὰ δημητριακὰ, τὰ ζαρζαβατικὰ, ἀκόμη καὶ λίγο ὄσπρια, μὲ τὸ ψαράκι μας, τὸ κρέας περιορισμένο, ἄφθονα τὰ φρούτα καὶ πάσης φύσεως λαχανικὰ καὶ ὁ οἶνος λιγοστός. Ὡς πρὸς τοὺς ὑπερβαροὺς, **“τοὺς παχέας χρῆ λεπτοὺς γενέσθαι”**, πρέπει νὰ γίνουν λεπτοί, νὰ ἀδυνατίσουν μὲ κοπιαστικὲς ἐργασίες, τρώγοντας πάντα λίγο ἢ καὶ νηστικοὶ - **“τὰς ταλαιπωρίας ἀπάσας νήστιας ἐόντας ποιέεσθαι”**. Δὲν γίνεται ἀλλιῶς. Ὁ παχὺσαρκὸς πρέπει νὰ ἀδυνατίσει, ἐπειδὴ τὸν συνοδεύουν ταλαιπωρίες κατὰ τὸ βάδισμα, μὲ πόνους στὶς ἀρθρώσεις, δύσπνοια καὶ διαταραχὲς στὸ αἷμα μὲ πίεση, ζάχαρο κ.ἄ. **“Δεῖ δὲ τοὺς**

σαρκώδεις θάσσον ὁδοιπορέειν” – νὰ περπατοῦν πιὸ γρήγορα – **“καὶ λουτροῖσι δὲ χρῆ πολλοῖσι χρέεσθαι τοῦ θέρεος”** - κάνοντας μπάνιο συχνὰ το καλοκαίρι.

Ἡ κολύμβηση εἶναι ὠραία ἄσκηση. Κολυμποῦν νέοι καὶ γέροι, ἄλλοι πιὸ βαθιὰ καὶ ἄλλοι στὰ ρηχά, πάντως οἱ καρδιολόγοι συνιστοῦν τὴν ἀκτοπλοία. Νὰ κολυμπᾷ ὁ ἠλικιωμένος κατὰ μῆκος τῆς παραλίας καὶ νὰ γνωρίζει ὅτι θὰ πατώσει εὐκόλα ἂν νιώσει κούραση ἢ κάποιο ἐνόηγμα. Ἔτσι μπορεῖς νὰ κολυμπᾷς συνεχῶς ἐπὶ 30-40 λεπτά, ἀλλὰ κάθε τόσο ἐλέγχεις μὲ τὸ πόδι ὅτι εὐκόλα πατώνεις, γιὰ νὰ αἰσθάνεσαι ἀσφάλεια. Αὐτὸ ἰσχύει γιὰ τοὺς ἐμφανῶς ὑγιεῖς, πὺ ὅμως ἔχουν κάποιο πρόβλημα μὲ ὑπέρταση ἢ χοληστερίνη ἢ καὶ ζάχαρο. Ἐπίσης μπορεῖ νὰ κολυμποῦν καὶ καρδιοπαθεῖς μὲ χαρτὶ νοσηλείας σὲ νοσοκομεῖο γιὰ κάποιο ἔμφραγμα ἢ ἄλλη πάθηση, ἀκόμη καὶ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια, ἢ ὅποια βρίσκεται ὑπὸ ἔλεγχο μὲ τὴν θεραπεία ἀπὸ ἀρκετὸ καιρὸ. Ἀντιλαμβάνεσθε ὅτι στὶς περιπτώσεις αὐτὲς τῶν καρδιακῶν παθήσεων πρέπει νὰ ὑπάρχει ἄδεια τοῦ θεράποντα ἰατροῦ.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ στὸ Σαρωνικὸ τὸν Ἰούλιο καὶ τὸν Αὐγουστο εἶναι ἀρκετὰ καλή, 18-20°C, ὅπερ σημαίνει μπορεῖς νὰ μπεις στὶς 10 τὸ πρωὶ ἢ ἀργότερα στὴ θάλασσα, χωρὶς τὸν αἰφνι-

διασμὸ τοῦ κροῦ. Ἄν πράγματι εἶναι ἡ θάλασσα τόσο κρύα, τότε καλὸ εἶναι νὰ βρέχονται πρὶν τὰ μέλη, πόδια, χέρια, νὰ ρίχνεις καὶ λίγο νερὸ στὸ θώρακα καὶ τὸ κεφάλι, ἀκόμη καὶ νὰ ἀνατριχιάζεις ὅταν κυλάει στὴν πλάτη. Ἔτσι, μὲ τὴν ὀλιγόλεπτη αὐτὴ προσαρμογὴ, ἡ πίεση καὶ οἱ σφυγμοὶ παραμένουν στὰ ὅρια τοῦ φυσιολογικοῦ καὶ δὲν ἀνεβαίνουν αἰφνιδίως.

Ἡ κολύμβηση γίνεται πιὸ δύσκολη μετὰ τὸν Σεπτέμβριο καὶ Ὀκτώβριο, λόγῳ πτώσεως τῆς θερμοκρασίας. Τὰ Χριστούγεννα μπορεῖ νὰ εἶναι 13 ἢ 14°C καὶ τὸ Φεβρουάριο τὸ θερμόμετρο νὰ δείχνει περὶ τοὺς 10°C μέσα στὸ νερὸ. Τότε ὁ καρδιοπαθὴς, βεβαίως, δὲν εἶναι σωστὸ νὰ κολυμπᾷ, ἀλλὰ καὶ ὁ ὑγιὴς χειμερινὸς κολυμβητὴς προσέχει νὰ μὴν μένει μέσα στὴ θάλασσα πάνω ἀπὸ τόσα λεπτά ὅσα εἶναι ἡ θερμοκρασία τοῦ νεροῦ. Ἐὰν ἡ θερμοκρασία εἶναι 10°C νὰ μὴν κολυμπᾷ πάνω ἀπὸ 10 λεπτά, ἐπειδὴ χάνει πολλὴ ἐνέργεια ἀπὸ τὸ ζεστὸ σῶμα μὲ τοὺς 37°C πρὸς τὸ ψυχρὸ περιβάλλον τῶν 10°C. Ἄν ἐπιμένει νὰ εἶναι στὸ νερὸ, χάνει τόση πολλὴ ἐνέργεια – δυνάμεις, ὥστε νὰ φθάνει στιγμὴ νὰ μὴν μπορεῖ νὰ κολυμπήσει καλὰ καὶ νὰ κινδυνεύει.

Αὐτὰ γιὰ τὸ καλοκαίρι. Καὶ ὅπως λέει ὁ Παλαμᾶς. *Ἡ φύσις πέρα ..., σὰ μιὰ μητέρα μᾶς καρτερᾶ... Ζωῆς πλημμύρα τὸ καλοκαίρι. Θεοῦ χαρά!*

