

1

“Να τρώει κανείς ή να μην τρώει”

Στην ηλικία των 37, ο Meinrad Nagele ήταν υπέρβαρος και άσχημος. Στην ηλικία των 46, έτρεξε στο πρωτάθλημα των παλαίμαχων μαραθωνοδρόμων με χρόνο 2:29' τερματίζοντας τέταρτος στον κόσμο. Μετά από αυτόν τον αγώνα ο Meinrad έγραψε: “Την τεράστια βελτίωση αποδίδω στην προπόνηση αντοχής που ακολούθησα σταθερά για μια περίοδο διάρκειας πολλών χρόνων, παράλληλα με μια ειδική δίαιτα που περιελάμβανε φυσικές τροφές και νηστεία. Αυτός ο συνδυασμός είναι η μόνη εγγυημένη μέθοδος για να επιτευχθεί η απόκτηση της υψηλότερης δυνατής αντοχής”.

Ήξερα από προσωπική εμπειρία ότι απαιτήθηκε προπόνηση αντοχής. Έτσι, όταν διάβασα στην έκθεση του Meinrad ότι επιβαλλόταν ο συνδυασμός μιας προπόνησης αντοχής και μιας ειδικής δίαιτας, σκέφτηκα ότι θα άξιζε να αφιερώσω το χρόνο μου για να ερευνήσω το χώρο της δίαιτας.

Δεν ήξερα τίποτα για τις “φυσικές τροφές και τη νηστεία”. Είχα υποθέσει ότι όλες οι τροφές ήταν φυσικές και συνέδεα τη νηστεία με τους Εκκλησιαστικούς Πατέρες και τους μυστικιστές. Μου φαινόταν φυσικότερο ότι ένας δρομέας με την υψηλή καθημερινή του δαπάνη ενέργειας χρειαζόταν μάλλον να τρώει περισσότερο, παρά να αποφεύ-

γει την τροφή. Όμως, αφού διάβασα για αυτά τα θέματα, έμαθα ότι το είδος της “ειδικής διαίτας” που συνιστούσε ο Meinrad, ακολουθούσαν από ορισμένους αθλητές πρώτης κατηγορίας.

Από την “Πίστη, Αγάπη και Φύκια” του Ian Rose έμαθα για τη διαίτα του Murray Rose –του γιου του συγγραφέα– ο οποίος ήταν νικητής με τρία χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1956 και του 1960, όταν επανέλαβε τη νίκη του με ένα χρυσό μετάλλιο στα 400 μέτρα. Ο Murray ήταν αποκλειστικά φυτοφάγος, ποτέ δεν είχε δοκιμάσει κρέας και ακολουθούσε μερικές μέρες νηστεία με χυμό ως μέρος της προπόνησής του. Από το ίδιο βιβλίο έμαθα ότι ο Herb Elliott –πιθανόν διά μέσου της επιρροής του Percy Cerutti– ακολουθούσε επίσης μια διαίτα με φυσικές τροφές και θυμήθηκα ότι ο Amby Burfoot, ο νικητής του μααραθωνίου στη Βοστώνη το 1968, ήταν φυτοφάγος. Διάβασα στην έκδοση της “Runner’s World” του Ιουλίου του 1970 ότι, 6 από τους 10 κορυφαίους αθλητές που τερμάτισαν στον παγκόσμιο μααραθώνιο των παλαιμάχων ήταν φυτοφάγοι και ότι ο Erik Ostbye, ένας Σουηδός μααραθωνοδρόμος και σε μεγάλη ηλικία, είχε τρέξει κοντά στο 2:20 και εφήρμωσε τη νηστεία κατά τη διάρκεια των λίγων τελευταίων ημερών, πριν από έναν αγώνα του. Επίσης, ο Dr Van Aaken συμφωνεί με τον Eric Ostbye.

Συμφωνώ ότι κάθε δρομέας είναι ένα “πείραμα για έναν”, που ακολουθεί τυφλά τα σχέδια προπόνησης των πρωταθλητών, ενώ θα πρέπει μάλλον να δοκιμάζεται σταθερά ο ίδιος και να βρίσκει τρόπους για να φτάσει στη δική του μεγαλύτερη δυνατή επίδοση. Με το διάβασμα άρχισα να εμπιστεύομαι τις φυσικές τροφές και τη νηστεία και αποφάσισα στη συνέχεια να επεκτείνω το δικό μου “πείραμα για τον ένα” στο χώρο της διαίτας.

Πειράματα στη νηστεία

Στην αρχή προσπάθησα να νηστεύσω, γιατί μου προκαλούσε τη γοητεία του ασυνήθιστου. Πήρα ένα ελαφρύ δείπνο ένα βράδυ και δεν κατανάλωσα τίποτα άλλο παρά μόνο νερό. Κατά τη διάρκεια της επόμενης μέρας έσπασα τη νηστεία και την τρίτη μέρα ακολούθησα το πρωινό μου τρέξιμο. Κατά τη διάρκεια αυτής της νηστείας και σε όλες τις νηστείες συνέχισα την ίδια προπόνηση στα μίλια που είχα ξεκινήσει. Όμως, πρόσεχα να τρέχω όσο το δυνατόν πιο αποδοτικά, για να

εξοικονομώ ενέργεια. Επίσης, ακολούθησα μια 36ωρη νηστεία μια φορά την εβδομάδα για τέσσερις συνεχείς εβδομάδες. Η τελευταία ημέρα ήταν η παραμονή πριν από ένα μαραθώνιο, όπως συνιστούσε και ο δόκτορ Van Aaken.

Κατά το μεγαλύτερο διάστημα ένιωθα καλύτερα όταν νήστευα, από ό,τι ένιωθα όταν έτρωγα κανονικά. Αισθάνθηκα πιο σβέλτος, ελαφρύτερος στα πόδια μου και πιο ήρεμος και συγκεντρωμένος από ό,τι συνήθως αισθανόμουν. Το μόνο δυσάρεστο συναίσθημα ήταν ότι είχα συμπτώματα αδυναμίας, καθώς και πονοκέφαλους. Αυτά θεωρούνται σημάδι ότι η νηστεία λειτουργεί, ότι το σώμα καταναλώνει τους μη ουσιώδεις ιστούς του και ότι, στην πράξη, αποβάλλονται τα τοξικά υπολείμματα με τη ροή του αίματος. Για παράδειγμα, όταν καταναλώνονται λιπαροί ιστοί, τα συσσωρευμένα υπολείμματα DDT εισέρχονται πάλι στη ροή του αίματος, όπου εμφανίζονται συμπτώματα δηλητηρίασης από DDT, αφού το αίμα έχει περάσει μέσα από τα νεφρά και το DDT έχει φιλτραριστεί στην κύστη, για να επακολουθήσει η έκκριση. Ευτυχώς, αυτά τα δυσάρεστα συμπτώματα είναι συνήθως ελαφρά και διαρκούν μόνο 15-30 λεπτά. Το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να ξαπλώσουμε και να αναπαυτούμε, μέχρι να υποχωρήσουν ή να εξαφανιστούν. Οι επιστήμονες στο θέμα της νηστείας αποδεικνύουν ότι οι υγιείς άνθρωποι έχουν έναν αρκετά καλύτερο χρόνο από τους αδύνατους ή τους υπέρβαρους. Ερευνώντας και εγώ το θέμα συμφωνώ με τα παραπάνω.

Τελικά, θεώρησα γοητευτική εμπειρία το γεγονός να ζω με ή χωρίς τροφή. Ήταν διασκεδαστικό να συγκρίνω τις αντιδράσεις των ανθρώπων που ήξερα. Εκείνοι που ήξεραν ότι νήστευα, πάντα με χαιρετούσαν με ανησυχητικά σχόλια για το πόσο αδύναμος και ασθενικός φαινόμουν. Άλλοι εκπλήσσονταν σχετικά με το πόσο ξαφνικά είχα γίνει “κατάλληλος για τους αγώνες” και πόσο ισχνός και δυνατός φαινόμουν.

Μετά από τον προσεχτικό πειραματισμό με την πρώτη 36ωρη νηστεία αποφάσισα να δοκιμάσω νηστεία για περισσότερο χρόνο. Αρχικά, σκόπευα να την κρατήσω για 48 ή 60 ώρες. Όμως, αισθανόμουν τόσο καλύτερα μέρα με τη μέρα, ώστε συνέχισα τη νηστεία. Τελικά, μετά από επτά ημέρες, “έσπασα” τη νηστεία.

Εκείνες οι επτά μέρες ήταν μια τόσο αξιοσημείωτη εμπειρία, ώστε αξίζει να αναφέρω μερικά σχόλια από το ημερολόγιό μου για τους

δρόμους. (Κρατώ το ημερολόγιο περισσότερο για το χρόνο που πέρασε –σις παρενθέσεις– παρά για την απόσταση).

Μάρτιος 15 (2:30) “...σφυγμός 33 στην ηρεμία (βράδυ)”

Μάρτιος 15 (2:10) “...ένιωσα πολύ ασαφή πονοκέφαλο”

Μάρτιος 17 (2:30) “...ένιωσα πολύ δυνατώτερος σήμερα από ό,τι ένιωθα προχθές”.

Μάρτιος 18 (1 :55) Δρόμος βάδην 20 μίλια το Μάρτιο με τον Rich Delgado. “Έμεινα έκπληκτος όταν άκουσα το Ριτς να λέει πως νόμιζε ότι είχαμε φέρει χρόνο αρκετά κάτω από το χρόνο μαραθωνίου 2:30 και ότι τα πόδια του πονούσαν. Είχα νηστέψει από την Τρίτη και, ακόμα, το βήμα μου το ένιωθα ελαφρύ. Νιώθω ότι θα μπορούσα να κρατήσω το ρυθμό για άλλα έξι μίλια, αν ήμουν σε αγώνα”.

Μάρτιος 19 (2:35) “...νιώθω εντάξει κατά τη διάρκεια του δρόμου, αλλά κουρασμένος και νωθρός”.

Μάρτιος 20 (2:00) “...νιώθω ελαφρά κουρασμένος σήμερα”.

Μάρτιος 21 (2:25) “...γρήγορο τρέξιμο. Ανησύχησα για το επίπεδο ενέργειας, αλλά τελικά δεν είχα προβλήματα και ένιωθα δυνατός”.

Το τρέξιμο της τελευταίας ημέρας ήταν μια μεγάλη εμπειρία. Αν και το βήμα έγινε σε γρήγορο ρυθμό, ήταν φανταστικά εύκολο να συνεχίσω έτσι. Το σώμα μου μετακινούνταν χωρίς προσπάθεια, γλιστρούσα χωρίς παρακίνηση, το καθετί φαινόταν μαλακό, γλυκό και ειρηνικό. Οι αισθήσεις μου ήταν ζωηρές. Ένιωσα να αποτελώ μια φυσική ενότητα με τα σκοτεινά δέντρα και την πυκνή ομίχλη. Το θρόισμα του αέρα μέσα από τα πεύκα, οι καθαρές φωνές των πουλιών και τα τριξίματα των κλαδιών φαινόταν να μπαίνουν απαλά στο κέντρο της ύπαρξης μου. Με ακαθόριστα συναισθήματα έξαρσης και ευγνωμοσύνης, άφησα το σώμα μου να κινείται, ενώ το μυαλό μου και οι αισθήσεις μου ήταν αλλού.

Όταν αρχίσαμε τη μεγάλη ανάβαση έξω από το πάρκο, ένιωσα για μια στιγμή φόβο. Αυτό ήταν το τεστ οξέως. Σίγουρα δεν θα μπορούσα να ανέβω τους λόφους μετά από επτά μέρες χωρίς τροφή, αλλά οι λόφοι δεν παρουσίασαν δυσκολίες. Το σώμα μου ακόμα γλιστρούσε, ακόμα μετακινούνταν μαλακά χωρίς καμιά αισθητή ώθηση, φαινόμουν να τρέχω πάνω στους λόφους, σαν να ήμουν ένα φτερό που παρασύρει το δροσερό αεράκι.

Από τότε, είχα παρόμοιες εμπειρίες και νησιείες. Όσο με αφορά,

υπάρχουν αρκετοί λόγοι για να συνεχίσω την κανονική, μέτρια νηστεία και δεν ξέρω πώς θα έπρεπε να ονομαστούν. Ένας ψυχολόγος θα το παρομοίαζε πιθανόν με “ψυχο-πνευματική προαγωγή”. Εγώ θα το ονόμαζα “γνώση της περιχαρούς ύπαρξης”.

Νομίζω πραγματικά ότι οι συναγωνίσιμες επιδόσεις θα μπορούσαν να βελτιωθούν με τη νηστεία. Συχνά είχα αναρωτηθεί τί θα μπορούσε να είχε συμβεί, αν είχα τρέξει ένα μαραθώνιο κατά την έβδομη ημέρα της νηστείας. Αισθάνομαι ότι θα έφερνα έναν πολύ καλό χρόνο, αφού φαινόμουν να έχω απεριόριστη ταχύτητα και αντοχή. Δεν είμαι, όμως, έμπειρος στη νηστεία, ούτε σε αυτήν την περίπτωση, στη δίαιτα με φυσικές τροφές. Οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται, μπορεί να μάθει τόσο πολλά, όσα και εγώ ξέρω απλώς διαβάζοντας τα βιβλία που αναφέρονται στο τέλος αυτού του άρθρου και δοκιμάζοντας ο ίδιος μερικά από αυτά τα πράγματα.

Πώς λειτουργεί η δίαιτα

Είμαι σίγουρος ότι υπάρχει μεγάλη αμφισβήτηση ως προς τις θεωρητικές βάσεις της νηστείας και των φυσικών τροφών, όπως ακριβώς υπάρχει και για τις θεωρίες προπόνησης. Αλλά, γιατί θα έπρεπε εμείς οι δρομείς να περιμένουμε συνήθως μια ανάλυση των θεωρητικών θεμάτων; Δεν χρειάζεται να περιμένουμε, διότι ένας μικρός προσωπικός πειραματισμός αξίζει πολύ περισσότερο από τις εντάσεις των θεωρητικών συζητήσεων.

Ρώτησα τον Meinrad Nagele για μια αμφισβητήσιμη άποψη δίαιτας με χορτοφαγία. Μου χάρισε ένα λοξό χαμόγελο και είπε: “Ποιός ξέρει; Η δίαιτα είναι ένα πεδίο μάχης”. Έχει απόλυτο δίκιο. Η διατροφή είναι μια τόσο νέα επιστήμη με τόση αβεβαιότητα, ώστε δεν θα φτάσουμε ποθενά, αν περιμένουμε απόλυτη επιστημονική επικύρωση των εφαρμογών της δίαιτας. Αλλά τί θα χάσουμε να δοκιμάσουμε μερικές ασυνήθιστες προσεγγίσεις; Σίγουρα καμιά ζημιά δεν μπορεί να προέλθει από τη διατροφή με φυσικές τροφές, –αρκεί να ενημερωθούμε για τη νηστεία και να την ακολουθήσουμε προσεκτικά– όμως, σίγουρα καμιά ζημιά δεν μπορεί να προέλθει από αυτήν.

Οι δικές μου εμπειρίες δεν είναι ασυνήθιστες: οποιοσδήποτε κάνει πειράματα με την ίδια δίαιτα, θα ανακαλύψει ότι το τρέξιμο γίνεται ευκολότερο με αυτόν τον τρόπο.