



**AGOGE CALISTHENICS**  
**ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

## **Άρτος Ζωής Ανθρώπου**

Ο Ίδιος ο Κύριος είπε, και κατέγραψε ο Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος ο μαθητής της Αγάπης (Ιωάνν. κεφ. στ' στίχ. 51), ότι « ἐγώ εἰμι ὁ ἄρτος ὁ ζῶν ὁ ἐκ τοῦ οὐρανοῦ καταβάς· ἐάν τις φάγη ἐκ τούτου τοῦ ἄρτου, ζήσεται εἰς τὸν αἰῶνα». Ξεκαθαρίζει λοιπόν το θέμα της σωτηρίας μας στην Καινή Διαθήκη σχετικά με τον Άρτο που πρέπει να τρώμε για να ζήσουμε αιώνια.

Απωλέσαμε όμως μια άλλη εντολή-διδασχί που μας δόθηκε από τον Ίδιο τον Θεό μας δια μέσου του προφήτου Μωύσεως σχετικά με τον άρτο και την εν γένει διατροφή μας «Καὶ σὺ λάβε σεαυτῶ πυρούς καὶ κριθὰς καὶ κύαμον καὶ φακὸν καὶ κέγχρον καὶ ὄλυραν καὶ ἐμβαλεῖς αὐτὰ εἰς ἄγγος ἐν ὄστράκινον καὶ ποιήσεις αὐτὰ σεαυτῶ εἰς ἄρτους» Ιεζεκιήλ 4:9.

Σε αυτό το εδάφιο φυλάσσετε η παρακαταθήκη του Θεού στον άνθρωπο για την διατροφή του καθώς και για την μετέπειτα επιλογή του επί του θέματος.

Στην εποχή μας που βαλλόμαστε πανταχόθεν από ειδήμονες πανεπιστήμονες βασίσαμε τις γνώσεις μας για την διατροφή και την θρέψη του ανθρώπου στην πειραματική ιατρική, εις βάρος άλλων αθών πλασμάτων, με έγκυρες στατιστικές μελέτες παλαιοανθρωπολογίας και μοριακής βιολογίας που μας αποσαφηνίζουν με τον απλούστερο τρόπο ότι είμαστε παμφάγοι και εξελιχθήκαμε δια της κρεοφαγίας.

Με την υπογραφεί πλέον της επιστήμης μπορούμε να συνεχίζουμε την παρά φύσιν μεταπτωτική κατάσταση της κρεοφαγίας εις βάρος των άμοιρων ζώων που θυσιάζονται προκειμένου να γεμίζουμε τις κοιλιές μας, και κατά επέκταση τις λεκάνες μας, με τις νεκρές σφαγιασμένες σάρκες ευελπιστώντας ότι τρώγοντας πτώματα θα είμαστε υγιείς εύρωστοι και δυνατοί. Άλλωστε και στον πολύπαθή χώρο της γυμναστικής επικρατεί η λογική του τρώμε σωρηδόν και ανελέητα κρέας για να αυξήσουμε την μυϊκότητα μας και να γίνουμε τεράστιοι! Ειδικά στο άθλημα της σωματοδόμησης ο μύθος της κρεοφαγίας αποτελεί αδιαμφησβήτητο και απαράβατο κανόνα για όγκο και δύναμη.

Όπως γράφει αστειευόμενος και ο Paul Wade αν ίσχυε κάτι τέτοιο θα έπρεπε να τρώμε μυαλά ζώων για να αναπτύξουμε τον εγκέφαλό μας.



**AGOGE CALISTHENICS**  
**ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

Μας διαφεύγει, ηθελημένα, ότι το δυνατότερο και πλέον ανεπτυγμένο μυϊκά μέλος της ταξινομικής οικογενείας μας του είδους των ανωτέρων θηλαστικών της βιολογικής οικογένειας των Ανθρωπίδων (Hominidae) ο Γορίλας είναι αποκλειστικά καρποφάγος. Δυστυχώς για τους υποστηρικτές της κρεοφαγίας είμαστε δομικά ίδιοι με τον Γορίλα κατά 99% και ειδικά στο πεπτικό σύστημα.

Στον αντίποδα, και στο άλλο άκρο ένεκεν της κοινωνικής αντιπαλότητας, ο μοναδικός αντίλογος μας έρχεται από τους χορτοφάγους – vegetarians οι οποίοι παρακινούμενοι συνήθως από παρατάξεις – οργανώσεις ή από εσωτεριστικές αιρετικές δοξασίες αντιμάχονται προβάλλοντας ως πανάκια σε όλα μας τα προβλήματα την μοναδική λύση, κατά αυτούς, της χορτοφαγίας. Έτσι από το ένα άκρο της μεταπτωτικής κρεοφαγίας μεταβαίνουμε στο άλλο άκρο της καταπτωτικής χορτοφαγίας.

Χαμένοι στον κυκεώνα των διατροφικών πινάκων και υπακούοντας πειθήνια τους διατροφολόγους αφαιρέσαμε και παραγκωνίσαμε από την διατροφή μας το σημαντικότερο στοιχείο, τον σπιτικό αρχέγονο χειροποίητο άρτο από πραγματικά άλευρα σιτηρών ολικής αλέσεως, και σε κάποιες περιπτώσεις τον αντικαταστήσαμε με αυτό το τύπου άρτο επονομαζόμενο ψωμί ή αρτοσκεύασμα που πουλάνε οι επιτήδευτοι κατ' όνομα αρτοποιοί στους φούρνους της γειτονιάς μας.

Δεν είμαστε σε θέση να αποδεχτούμε μια αλήθεια για την ανθρώπινη διατροφή που δεν είναι άλλη από την πολυδιάστατη καρποφαγία, με όλο τα φάσμα των τροφών που ανήκουν σε αυτή και είναι συμβατές με την δημιουργία του ανθρώπου.

Μια αλήθεια που πολλοί παλαιότεροι και σοφότεροι των ημερών μας δίδαξαν και έπραξαν.

«καὶ εἶπεν ὁ Θεός· ἰδοὺ δέδωκα ὑμῖν πάντα χόρτον σπόριμον σπεῖρον σπέρμα, ὃ ἐστὶν ἐπάνω πάσης τῆς γῆς, καὶ πᾶν ξύλον, ὃ ἔχει ἐν ἑαυτῷ καρπὸν σπέρματος σπορίμου, ὑμῖν ἔσται εἰς βρῶσιν.» Γένεσις 1,29

Κάποια αποφθέγματα μπορείτε να διαβάσετε στον ακόλουθο σύνδεσμο και στο άρθρο

<http://agoge.gr/diet-supplements/>

<http://agogebodyweight.files.wordpress.com/2012/12/ceaccf81cf84cebf82.pdf>



**AGOGE CALISTHENICS**  
**ΚΑΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

«Τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμερον...»

Η Εντολή του Θεού για την ανθρώπινη διατροφή σε μια εικόνα



Άρτος η τροφή των ανθρώπων. Δίπυρος άρτος ολικής αλέσεως βιολογικού κριθάλευρου  
Πτισάνη και άρτος ολικής αλέσεως βιολογικού δίκοκκου σιτάλευρου Ζέα.

Μονοζυγάνθρωπος®