



Ικιγκάι

τα μυστικά της Ιαπωνίας
για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή

ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ & ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ

ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

 ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

IKIGKAÏ

ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ (ΚΙΡΑΪ) &
ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ

ΙΚΙΓΚΑΪ

Τα μυστικά της Ιαπωνίας
για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια
Μικρή βιβλιοθήκη σοφίας για τη ζωή
Έκτορ Γκαρθία (Κιράι) & Φρανσέσκ Μιράλλες, *Ικιγκάι*
Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, *Ikgai*
Μετάφραση: Αγαθή Δημητρούκα
Υπεύθυνη έκδοσης Υβόνη Καρύδη
Διορθώσεις Γιώργος Κασαπίδης
Σελιδοποίηση Παναγιώτης Βογιατζάκης
Φιλμ-μοντάζ Κέντρο Γρήγορης Εκτύπωσης
Copyright © Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles, 2016
Copyright © για την εικονογράφηση Marisa Martínez, 2016
Copyright © για τα γραφήματα Flora Buki, 2016
Copyright © Editiones Urano, S.A.U., 2016
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL
All rights reserved
Copyright © για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ
(Εκδόσεις Πατάκη), 2016
Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Urano,
S.A.U., Βαρκελώνη, Ισπανία, 2016
Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,
Δεκέμβριος 2017
KET A554 ΚΕΠ 822/17
ISBN 978-960-16-7351-6



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΙΝΘΟΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Στον αδερφό μου Αϊτόρ,
τον άνθρωπο που μου έχει πει τις περισσότερες φορές:
«Αδερφέ, δεν ξέρω τι να κάνω με τη ζωή μου!».

Έκτορ Γκαρθία

Σε όλους τους φίλους μου,
παρελθόντες, παρόντες και μελλοντικούς,
γιατί είναι το σπίτι μου και το κίνητρό μου στη διαδρομή.

Φρανσέσκ Μιράλλιες

«Μόνο δραστήριος θα θελήσεις να ζήσεις εκατό χρόνια».

Ιαπωνική παροιμία

Περιεχόμενα

[I] ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΙΚΙΓΚΑΪ

Η τέχνη του να γερνάς πάντα νέος

17

[II] ΚΛΕΙΔΙΑ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

Οι καθημερινοί παράγοντες που ευνοούν
μια μακρά και ευχάριστη πορεία

31

[III] ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

Μαρτυρίες των μακροβιότερων
σε Ανατολή και Δύση

57

[IV] ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΗΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟ ΙΚΙΓΚΑΪ

Η σημασία του να βρίσκει κανείς ένα νόημα
για την ύπαρξή του, ώστε να ζει και
περισσότερο και καλύτερα

73

[V] ΝΑ ΡΕΕΙΣ ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΣΧΟΛΙΑ

Πώς να μετατρέψεις την εργασία και τον ελεύθερο
χρόνο σου σε περίοδο προσωπικής ανάπτυξης

95

[VI] ΕΜΠΝΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΟΒΙΟΥΣ

Παραδόσεις και ρήσεις ζωής από το Ογκίμι
για μακρά και ευτυχισμένη ζωή

135

[VII] Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΚΙΓΚΑΪ

Τι τρώνε και τι πίνουν οι μακροβιότεροι του κόσμου

157

[VIII] ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΗΠΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ

ΖΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Ασκήσεις της Ανατολής που ευνοούν την υγεία
και τη μακροζωία

175

[IX] ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΟΥΑΜΠΙ-ΣΑΜΠΙ

Πώς να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα και
τις αλλαγές της ζωής χωρίς να γεράσεις
από το στρες και το άγχος

207

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΙΚΙΓΚΑΪ, ΤΕΧΝΗ ΖΩΗΣ

227

Μια μυστηριώδης λέξη

Η ιδέα γι' αυτό το βιβλίο γεννήθηκε μια βροχερή νύχτα στο Τόκιο, όταν οι δύο συγγραφείς συναντηθήκαμε σε κάποιο από κείνα τα μικρά μπαράκια που πληθαίνουν στην πόλη.

Είχαμε διαβάσει ο ένας τον άλλο, αλλά δε γνωριζόμασταν προσωπικά, λόγω των 10.000 χιλιομέτρων που χωρίζουν την ιαπωνική πρωτεύουσα από τη Βαρκελόνη. Ένας κοινός φίλος μάς έφερε σε επαφή κι αυτή ήταν η αρχή μιας φιλίας που έδωσε ως καρπό της τούτο το βιβλίο και που δείχνει πως θα διαρκέσει μια ολόκληρη ζωή.

Στην επόμενη συνάντησή μας, έπειτα από έναν χρόνο και περπατώντας σ' ένα πάρκο στο κέντρο του Τόκιο, αρχίσαμε να μιλάμε για τα δυτικά ρεύματα στην ψυχολογία και ειδικότερα για τη νοσηματοθεραπεία, δηλαδή τη θεραπεία του νοήματος της ζωής.

Σχολιάσαμε ότι η θεωρία του Βίκτορ Φρανκλ τελευταία είχε πάψει να έχει πέραση, τουλάχιστον στα ιατρεία, δίνοντας χώρο σε άλλες σχολές ψυχολογίας. Ωστόσο, οι άνθρωποι εξακολουθούμε να αναζητάμε ένα νόημα για ό,τι κάνουμε και ό,τι ζούμε και συχνά αναρωτιόμαστε:

Ποιο είναι το νόημα της ζωής μου;

Η ύπαρξή μου είναι απλώς ένα άθροισμα ημερών ή έχω μια πιο υψηλή αποστολή σ' αυτό τον κόσμο;

Γιατί υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που ξέρουν τι θέλουν και ζουν με πάθος τη ζωή τους, ενώ άλλοι χάνονται μέσα στη σύγχυση;

Κι εκεί, σε κάποιο σημείο της συζήτησης, αναδύθηκε η μυστηριώδης λέξη: *ικιγκάι*.

Αυτή η ιαπωνική έννοια, που χοντρικά θα μεταφραζόταν ως «η ευτυχία του να είσαι πάντα απασχολημένος», σχετίζεται με τη νοσηματοθεραπεία, αλλά πηγαίνει ακόμα πιο μακριά. Επίσης, φαίνεται να είναι ένας από τους λόγους που εξηγούν την εξαιρετική μακροζωία των Ιαπώνων, προπαντός στο νησί Οκινάουα.

Εκεί το ποσοστό αιωνόβιων σε κάθε 100.000 κατοίκους είναι 24,55, ένας αριθμός πολύ υψηλότερος από τον παγκόσμιο μέσο όρο.

Όταν μελετάνε τους λόγους για τους οποίους οι κάτοικοι αυτού του νησιού στον νότο της Ιαπωνίας ζουν περισσότερο απ' ό,τι σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του κόσμου, πιστεύουν πως, πέρα από τη διατροφή, την απλή ζωή στον καθαρό αέρα, το πράσινο τσάι και το υποτροπικό κλίμα —η μέση

θερμοκρασία μοιάζει με αυτή της Χαβάης—, ο βασικός λόγος είναι το *ικιγκάι* που διέπει τη ζωή τους.

Έπειτα από σχετική έρευνα, είδαμε ότι δεν είχε δημοσιευτεί ποτέ κάποιο βιβλίο εκλαϊκευμένης ψυχολογίας ή προσωπικής ανάπτυξης, το οποίο να εμβαθύνει στη φιλοσοφία αυτή με σκοπό να τη μεταφέρει στη Δύση.

Στο *ικιγκάι* οφείλεται το γεγονός ότι στην Οκινάουα υπάρχουν περισσότεροι αιωνόβιοι από οπουδήποτε αλλού; Με ποιο τρόπο τούς εμπνέει ώστε να παραμένουν δραστήριοι ως το τέλος της ζωής τους; Ποιο είναι το μυστικό για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή;

Καθώς μελετούσαμε την ιδέα αυτή, ανακαλύψαμε ότι στην Οκινάουα υπάρχει ένα συγκεκριμένο χωριό, μια αγροτική περιοχή 3.000 κατοίκων στο βόρειο τμήμα του νησιού, το οποίο εμφανίζει τον μεγαλύτερο δείκτη μακροζωίας στον κόσμο και για τον λόγο αυτό αποκαλείται «το χωριό των αιωνόβιων».

Αποφασίσαμε να παρατηρήσουμε επιτόπου τα μυστικά αυτών των αιωνόβιων Ιαπώνων, δεδομένου ότι στο Ογκίμι —έτσι λέγεται το χωριό— οι γέροντες φαίνονται δραστήριοι κι ευχαριστημένοι ως το τέλος της ζωής τους.

Έπειτα από έναν χρόνο θεωρητικών ερευνών, φτάσαμε με τις φωτογραφικές μηχανές και τα μαγνητόφωνα μας στο συγκεκριμένο χωριό, στο οποίο εκτός του ότι μιλάνε μια πιο παλιά γλώσσα, ακολουθούν και κάποια ανιμιστική θρησκεία που

λατρεύει ένα μυθολογικό δαιμόνιο του δάσους με μακριά μαλλιά: το Μπουναγκάγια.

Η έλλειψη τουριστικών υποδομών μάς είχε αναγκάσει να βρούμε κατάλυμα σ' ένα σπίτι 20 χιλιομέτρα μακριά από το Ογκίμι. Με το που φτάσαμε στο συγκεκριμένο χωριό, αμέσως αντιληφθήκαμε την εξαιρετική φιλικότητα μεταξύ των κατοίκων του, οι οποίοι γελούσαν και αστειεύονταν όλη την ώρα μέσα στις καταπράσινες πλαγιές που τις πότιζε το καθαρό νερό.

Εκεί καλλιεργείται και παράγεται η μεγαλύτερη ποσότητα σικουγουάσα της Ιαπωνίας. Πρόκειται για τα λεμόνια της Οκινάουα, στα οποία αποδίδονται τεράστιες αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Να είναι άραγε αυτό το μυστικό για τη μακροζωία των κατοίκων του Ογκίμι; Ή μήπως το καθαρό νερό με το οποίο παρασκευάζουν το τσάι μορίνγκα;

Καθώς πραγματοποιούσαμε τις συνεντεύξεις με τους γεροντότερους του τόπου, αντιληφθήκαμε ότι υπήρχε κάτι πολύ πιο βαθύ από τη δύναμη αυτών των προϊόντων της γης. Είναι η ασυνήθιστη χαρά που βγαίνει από τους ντόπιους και που οδηγεί τη ζωή τους σε μακρύ και ευχάριστο δρόμο.

Πάλι το μυστηριώδες ικιγκαί.

Όμως, σε τι συνίσταται ακριβώς; Πώς μπορεί να το αποκτήσει κανείς;

Δεν έπαυε να μας εκπλήσσει το γεγονός ότι αυτό το καταφύγιο σχεδόν αιώνιας ζωής βρίσκεται στην Οκινάουα, εκεί όπου χάθηκαν διακόσιες χιλιάδες

αθώες ζωές κατά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

Ωστόσο, οι κάτοικοι της Οκινάουα αντί να τρέφουν μίσος για τους εισβολείς, ανατρέχουν στο ισαρίμπα τσόντε, μια τοπική έκφραση που μεταφράζεται κάπως έτσι: «φέρσου σε όλους σαν να είναι αδέρφια σου, ακόμα κι αν τους γνωρίζεις για πρώτη φορά».

Κι ένα από τα μυστικά των κατοίκων του Ογκίμι είναι η βεβαιότητά τους ότι ανήκουν στην κοινότητα. Από μικροί ασκούνται στο γιουιμάου, την ομαδική εργασία, που τους οδηγεί να βοηθάνε ο ένας τον άλλο.

Η καλλιέργεια της φιλίας, η ελαφρά διατροφή, η κατάλληλη ξεκούραση και η ήπια άσκηση θα μπορούσαν ν' αποτελούν μέρη της εξίσωσης της υγείας, όμως στον πυρήνα αυτής της joie de vivre, της χαράς της ζωής που τους κάνει να ζουν πολλά χρόνια γιορτάζοντας την κάθε αυγή, είναι το προσωπικό ικιγκάι του καθενός.

Στόχος αυτού του βιβλίου είναι να σου γνωρίσει τα μυστικά των αιωνόβιων Ιαπώνων για υγιή και ευτυχισμένη ζωή και να σου προσφέρει τα εργαλεία ώστε να ανακαλύψεις το δικό σου ικιγκάι.

Γιατί όποιος βρίσκει το ικιγκάι του, έχει πια μαζί του όλα όσα χρειάζεται για μια μακρά και ευτυχισμένη πορεία ζωής.

Χαρούμενο ταξίδι!

Έκτορ Γκαρθία (Κιράι) & Φρανσέσκ Μιράλλιες

I

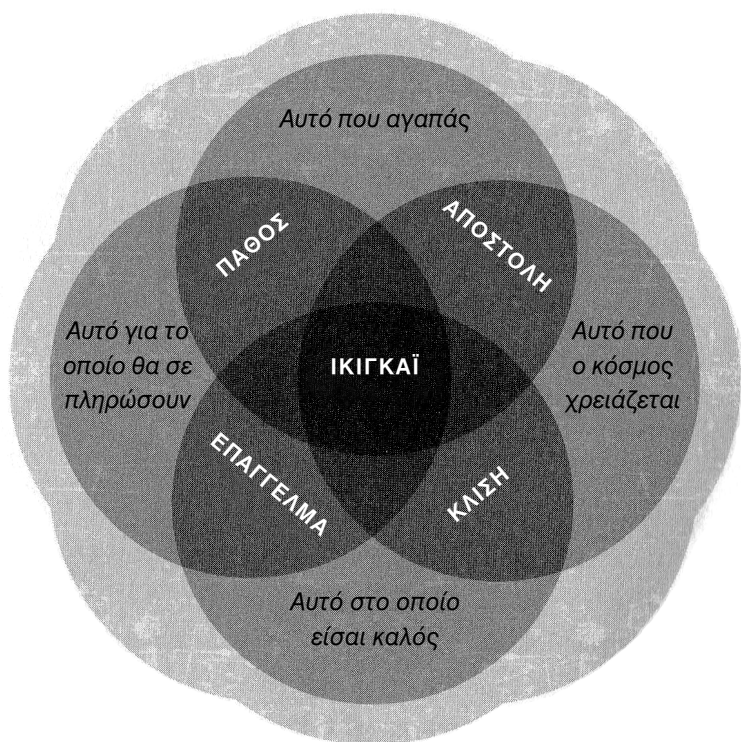
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΙΚΙΓΚΑΪ

Η τέχνη του να γερνάς πάντα νέος

Ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής σου;

Κατά τους Ιάπωνες, κάθε άνθρωπος έχει κι από ένα *ικιγκάι*, αυτό που κάποιος Γάλλος φιλόσοφος θα μετέφραζε ως *raison d'être* (λόγο ύπαρξης). Ορισμένοι έχουν ήδη βρει το *ικιγκάι* τους με πλήρη συνείδηση αυτού, κι άλλοι το κουβαλάνε μέσα τους, αλλά ακόμα το ψάχνουν.

Το *ικιγκάι* είναι κρυμμένο μέσα μας και απαιτεί από εμάς πολύ υπομονετική εξερεύνηση προκειμένου να φτάσουμε στο βάθος του εαυτού μας και να το βρούμε. Σύμφωνα με τους ντόπιους στην Οκινάουα, το νησί με τον υψηλότερο δείκτη αιωνόβιων στον κόσμο, το *ικιγκάι* είναι ο λόγος για τον οποίο ξυπνάμε το πρωί.



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΜΑΡΚ ΓΟΥΙΝ

Μην αποσύρεσαι, σε παρακαλώ

Το να έχει κανείς ένα σαφές και καλά ορισμένο ικιγκάι, π.χ. ένα μεγάλο πάθος, θα του δίνει ικανοποίηση, ευτυχία και νόημα στη ζωή. Αποστολή αυτού του βιβλίου είναι να σε βοηθήσει να βρεις το δικό σου ικιγκάι και, επιπλέον, να ανακαλύψεις

πολλά από τα κλειδιά της ιαπωνικής φιλοσοφίας για μια μακρόχρονη υγεία του σώματος, του νου και της ψυχής.

Ένα από τα πράγματα που θα σε εκπλήξουν αν ζήσεις για κάποιο διάστημα στην Ιαπωνία είναι το πόσο δραστήριοι εξακολουθούν να είναι οι άνθρωποι ακόμα και μετά τη συνταξιοδότησή τους. Πράγματι, ένας μεγάλος αριθμός Ιαπώνων δεν «αποσύρονται» ποτέ. Συνεχίζουν να εργάζονται σε αυτό που τους αρέσει, όσο η υγεία τους τους το επιτρέπει.

Και, όντως, στα ιαπωνικά δεν υπάρχει λέξη που να σημαίνει συνταξιοδοτούμαι με την ακριβή έννοια του «αποσύρομαι για πάντα», όπως έχουμε εμείς στη Δύση. Κι όπως δηλώνει ο Νταν Μπιούντερ, δημοσιογράφος του *Νάσιοναλ Τζεογκράφικ*, ο οποίος γνωρίζει καλά την Ιαπωνία ως χώρα, «το να έχουν έναν σκοπό ζωής είναι τόσο σημαντικό στην κουλτούρα τους, που ακριβώς γι' αυτό δεν έχουν τη δική μας έννοια περί συνταξιοδότησης».

Το νησί της (σχεδόν) αιώνιας νεότητας

Κάποιες μελέτες περί μακροβιότητας καταλήγουν ότι η ζωή σε κοινότητα και το να έχει κανείς ένα σαφές *ικιγκάι* είναι το ίδιο ή και περισσότερο σημαντικά από την υγιεινή γιαπωνέζικη διατροφή. Η ιδέα που θα διερευνήσουμε στο εγχειρίδιο αυτό έχει τις ρίζες της κυρίως στην Οκινάουα, μια από τις

αποκαλούμενες «γαλάζιες ζώνες», περιοχές του κόσμου με τους μακροβιότερους ανθρώπους.

Στο νησί αυτό υπάρχουν περισσότερα άτομα άνω των εκατό ετών για κάθε εκατό χιλιάδες κατοίκους απ' ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη περιοχή του πλανήτη. Οι ιατρικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί έχουν δώσει πολλά ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με τα χαρακτηριστικά αυτών των σπάνιων ανθρώπων:

- Πέραν του ότι ζουν πολύ περισσότερα χρόνια απ' ό,τι ο υπόλοιπος πληθυσμός παγκοσμίως, παθαίνουν και λιγότερες χρόνιες ασθένειες όπως είναι ο καρκίνος ή οι καρδιακές παθήσεις· επίσης, ανάμεσά τους είναι λιγότερο συχνές οι φλεγμονώδεις παθήσεις.
- Υπάρχουν πολυάριθμοι αιωνόβιοι με αξιοζήλευτο επίπεδο ζωτικότητας και μια κατάσταση υγείας που θα ήταν αδιανόητη για γέρους σε άλλα μέρη και πλάτη.
- Το αίμα τους εμφανίζει χαμηλότερο επίπεδο ελεύθερων ριζών, υπεύθυνων για τη γήρανση των κυττάρων, γεγονός που οφείλεται στην κουλτούρα του τσαγιού και στη συνήθεια να γεμίζουν το στομάχι τους μόνο κατά 80%.
- Η εμμηνόπαυση των γυναικών είναι πολύ πιο ήπια και, γενικά, άντρες και γυναίκες διατηρούν υψηλό επίπεδο σεξουαλικών ορμονών και σε πολύ προχωρημένη ηλικία.
- Τα περιστατικά άνοιας εμφανίζουν επίσης έναν

δείκτη αξιοσημείωτα πιο χαμηλό από τον μέσο όρο του παγκόσμιου πληθυσμού.

Όλα αυτά τα θέματα θα τα δούμε με προσοχή στη συνέχεια του βιβλίου, ωστόσο, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ένα σημαντικό μέρος της υγείας και μακροζωίας των κατοίκων της Οκινάουα οφείλεται στην ικιγκάι στάση τους απέναντι στη ζωή, η οποία δίνει ένα βαθύ νόημα στην κάθε μέρα τους.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΤΟΥ ΙΚΙΓΚΑΪ

Το ικιγκάι γράφεται 生き甲斐, όπου το 生き σημαίνει «ζωή» και το 甲斐 σημαίνει «αξίζει τον κόπο». Το 甲斐 μπορεί να διασπαστεί σε 甲, που σημαίνει «πανοπλία», «νούμερο ένα», «το να είσαι ο πρώτος που προχωράει (στο μέτωπο μιας μάχης έχοντας την πρωτοβουλία και την ηγεσία)» και σε 斐, που σημαίνει «κομψός», «ωραίος».

Οι πέντε γαλάζιες ζώνες

Έτσι αποκαλούνται οι περιοχές, ταυτοποιημένες από επιστήμονες και απογραφείς, στις οποίες υπάρχουν πολλά άτομα με μεγάλη μακροβιότητα. Με-

ταξύ των πέντε αυτών περιοχών, την πρώτη θέση κατέχει η Οκινάουα, στην Ιαπωνία, όπου, ειδικότερα οι γυναίκες, έχουν τη μακροβιότερη —και υγιή— ζωή στον κόσμο.

Οι πέντε περιοχές που ταυτοποιεί και αναλύει ο Μπιούτνερ στο βιβλίο του «Γαλάζιες ζώνες» είναι:

1. Οκινάουα, Ιαπωνία (ιδιαίτερα στο βόρειο τμήμα του νησιού). Η διατροφή τους περιλαμβάνει πολλά λαχανικά και τόφου. Τρώνε σε μικρά πιάτα. Εκτός από τη φιλοσοφία ικιγκάι, στο προσδόκιμο ζωής τους συμβάλλει σημαντικά η ιδέα του «μοάι» (παρέας πολύ στενών φίλων), που θα δούμε στη συνέχεια.
2. Σαρδηνία, Ιταλία (ειδικότερα οι επαρχίες Νουόρο και Ολιάστρα). Καταναλώνουν πολλά λαχανικά και κρασί. Πρόκειται για πολύ δεμένες κοινότητες ανθρώπων, γεγονός που έχει μεγάλη επίδραση στη μακροζωία τους.
3. Λόμα Λίντα, Καλιφόρνια. Οι ερευνητές μελέτησαν μια ομάδα Αντβεντιστών της Εβδόμης Ημέρας οι οποίοι συγκαταλέγονται στους μακροβιότερους των Ηνωμένων Πολιτειών.
4. Χερσόνησος Νικόγια, Κόστα Ρίκα. Πολλοί ντόπιοι ξεπερνούν τα ενενήντα με εξαιρετική ζωτικότητα. Οι περισσότεροι γέροντες σηκώνονται στις πεντέμισι το πρωί για τις αγροτικές δουλειές τους, που τις κάνουν χωρίς μεγάλη δυσκολία.

5. Ικαρία, Ελλάδα. Κοντά στην τουρκική ακτή, ένας στους τρεις κατοίκους του νησιού αυτού είναι πάνω από ενενήντα ετών (στην Ισπανία οι ενενηντάχρονοι δε φτάνουν το 1%), γεγονός που έδωσε στην Ικαρία την επωνομασία «το νησί της μακροζωίας». Απ' ό,τι φαίνεται, το μυστικό των ντόπιων βρίσκεται σε έναν τρόπο ζωής που επικρατεί εκεί από το 500 π.Χ.

Θα αναλύσουμε ορισμένους από τους κοινούς παράγοντες των περιοχών αυτών, οι οποίοι φαίνονται να είναι το κλειδί για τη μακροζωία τους, και ειδικότερα της Οκινάουα, που περιλαμβάνει το επονομαζόμενο «χωριό των αιωνόβιων» και καταλαμβάνει ένα σημαντικό μέρος της μελέτης μας. Πρώτα, όμως, έχει σημασία να επισημάνουμε ότι τρεις από τις ζώνες είναι νησιωτικοί οικισμοί, όπου οι κάτοικοι διαθέτουν λιγότερους πόρους και χρειάζεται να αλληλοβοηθούνται.

Η υποχρέωση να βοηθάνε ο ένας τον άλλο μπορεί να συνιστά για πολλούς ένα ικιγκάι αρκετά ισχυρό προκειμένου να συνεχίσουν να ζουν.

Κατά τους επιστήμονες που συνέκριναν τις ζωές στις πέντε γαλάζιες ζώνες, τα κλειδιά για μακροζωία είναι η διατροφή, η άσκηση, ένας σκοπός ζωής (ένα ικιγκάι) και οι καλοί κοινωνικοί δεσμοί, δηλαδή το να μετράει κανείς πολλούς φίλους και να έχει καλές σχέσεις μέσα στην οικογένεια.

Οι κοινωνίες αυτές διαχειρίζονται καλά τον χρόνο τους για να μειώνουν το στρες, τρώνε ελάχιστο

κρέας όπως και τυποποιημένα τρόφιμα και πίνουν οινόπνευμα με μέτρο.

Η άσκησή τους δεν είναι ποτέ ακραία, αλλά κινούνται καθημερινά κάνοντας περίπατο ή περπατώντας στο περιβόλι. Οι κάτοικοι των γαλάζιων ζωνών προτιμούν να περπατάνε παρά να περπατούν με αυτοκίνητο και ασχολούνται πολύ με την κηπουρική, η οποία απαιτεί καθημερινή σωματική κίνηση αλλά χαμηλής έντασης.

Το μυστικό του 80%

Μια από τις δημοφιλέστερες παροιμίες στην Οκινάουα είναι η «Χάρα χάτσι μπου», που χρησιμοποιείται πριν ή μετά το φαγητό και σημαίνει κάτι σαν «η κοιλιά στο ογδόντα τοις εκατό». Η προγονική σοφία υποδεικνύει να μην τρώμε μέχρι να φουσκώσουμε. Γι' αυτό οι ντόπιοι σταματάνε να τρώνε μόλις αισθανθούν το στομάχι τους γεμάτο κατά 80%, αντί να φτάνουν σε κορεσμό και να καταβάλλουν τον οργανισμό τους με μια μακρά πέψη που επιταχύνει την κυτταρική οξείδωση.

Ίσως κάτι τόσο απλό όπως αυτό να είναι ένα από τα μυστικά για τη μακροζωία των κατοίκων της Οκινάουα.

Η διατροφή τους είναι πλούσια σε τόφου, γλυκοπατάτες, ψάρια (τρεις φορές την εβδομάδα) και πολλά λαχανικά (300 γραμμάρια τη μέρα). Στο

κεφάλαιο το αφιερωμένο στη διατροφή, θα δούμε τι προϊόντα περιλαμβάνει αυτό το 80% υγιεινών και αντιοξειδωτικών τροφών.

Ο τρόπος με τον οποίο σερβίρεται το φαγητό έχει επίσης μεγάλη σημασία. Μοιράζοντάς το σε διάφορα πιατάκια, οι Ιάπωνες τείνουν να τρώνε λιγότερο. Γι' αυτό τον λόγο ακόμα και οι Δυτικοί στην Ιαπωνία τείνουν να χάνουν βάρος και το σώμα τους να αποκτά σβελτάδα.

Πρόσφατες μελέτες διατροφολόγων έδειξαν ότι η καθημερινή κατανάλωση θερμίδων από τους κατοίκους της Οκινάουα είναι περίπου 1.800 με 1.900 και ο δείκτης της σωματικής μάζας τους κυμαίνεται μεταξύ του 18 και του 22, ενώ στις Ηνωμένες Πολιτείες ο μέσος όρος είναι 26 ή 27.

Μοάι: δεσμοί για μακροζωία

Είναι παράδοση της Οκινάουα —αλλά και της Καγκοσίμα επίσης— η δημιουργία ισχυρών δεσμών στις τοπικές κοινωνίες. Το μοάι είναι μια άτυπη ομάδα ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα, που αλληλοβοηθούνται. Για πολλούς, η προσφορά υπηρεσίας στους άλλους μετατρέπεται σε ένα από τα ικιγκάι τους.

Η ρίζα των μοάι βρίσκεται στους δύσκολους καιρούς, τότε που οι αγρότες ενώνονταν ανταλλάσσοντας πληροφορίες για τους καλύτερους τρόπους καλλιέργειας ή για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο

σε περίπτωση που η σοδεία δεν ήταν καλή εκείνη τη χρονιά.

Τα μέλη ενός μοάι οφείλουν να πληρώνουν ένα συγκεκριμένο ποσόν μηνιαίως. Η συνδρομή αυτή τους επιτρέπει να παρευρίσκονται σε συγκεντρώσεις, δείπνα, αγώνες γκο, σόγκι (το γιαπωνέζικο σκάκι), αλλά και να απολαμβάνουν τα κοινά τους χόμπι.

Τα χρήματα που συγκεντρώνονται χρησιμοποιούνται για τις δραστηριότητες, αλλά αν είναι πολλά, ένα μέλος (ακολουθώντας κυκλική σειρά) λαμβάνει ένα επίσης συγκεκριμένο ποσόν. Για παράδειγμα, αν πληρώνεις 5.000 γεν τον μήνα και στα δύο χρόνια σου δώσουν 50.000 γεν (είναι ένας τρόπος αποταμίευσης με τη βοήθεια των άλλων), στα δύο χρόνια κι ένα μήνα κάποιος άλλος φίλος από το ίδιο μοάι θα εισπράξει 50.000 γεν.

Το να ανήκει κάποιος σε μοάι τον βοηθάει να διατηρεί συναισθηματική αλλά και οικονομική σταθερότητα. Αν κάποιος από την ομάδα βρεθεί σε οικονομική δυσχέρεια, τότε θα του προκαταβάλουν τις συνδρομές της ομάδας. Οι ειδικοί κανόνες ρευστότητας για κάθε μοάι ποικίλλουν ανάλογα με την ομάδα και τις οικονομικές δυνατότητες.

Η ρευστότητα ενός μοάι αναγράφεται σε κάποιο βιβλιάριο που αποκαλείται μοάιτσο.

Αυτή η αίσθηση του ανήκειν και της αλληλοβοήθειας δημιουργεί σιγουριά στον άνθρωπο και συμβάλλει στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής.

Έπειτα από αυτή τη σύντομη εισαγωγή στα θέματα που θα πραγματευτούμε σε τούτο το βιβλίο, θα αναφερθούμε συνοπτικά σε κάποιες αιτίες που προκαλούν πρόωρο γήρας στον σύγχρονο κόσμο, ώστε μετά να ασχοληθούμε με τους πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες που σχετίζονται με το *ικιγκái*.

