

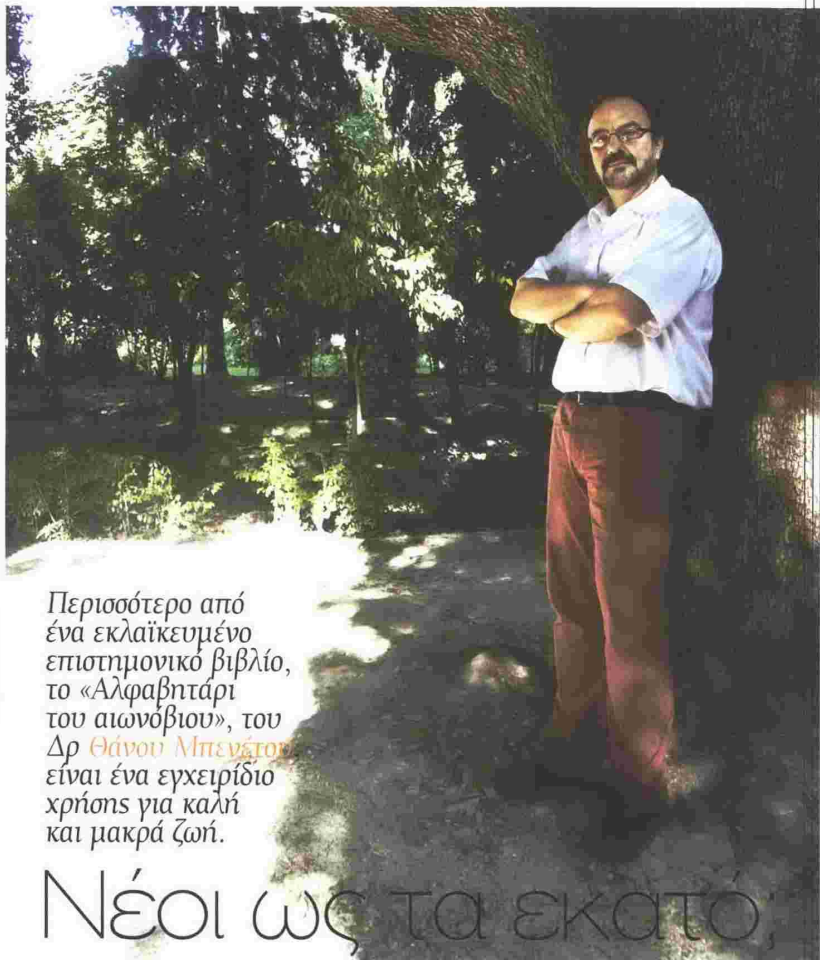
Εχει σπουδάσει Ιατρική στην Αθήνα, Καρδιολογία στη Βοστώνη και ζει στη Γαλλία, με τη σύζυγο και τα τέσσερα παιδιά του. Πριν από λίγα χρόνια, ψηφίστηκε από 2.000 Γάλλους συναδέλφους του «Καρδιολόγος της Χρονιάς» στον τομέα της προληπτικής Καρδιολογίας. Σήμερα, ως καθηγητής Παθολογίας, Γηριατρικής και Βιολογίας της Γήρανσης στο Νανσί, ο Θάνος Μπενέτος έγραψε ένα βιβλίο στοιχειοθετημένο μεν ακαδημαϊκά, αλλά με γλώσσα άμεση, απολαυστική και κατανοητή από όλους. Ο τίτλος του, «Το αλφαβητάρι του αιωνόβιου», παραπέμπει σε ένα ερώτημα παλιό όσο κι ο κόσμος: Πώς θα ζήσουμε πιο πολύ; «Ο Παράκελσος, για να το πετύχει, κατάπινε χρυσάφι, εμείς οι σύγχρονοι,

ΒΙΒΛΙΟ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΙΧΑΗΛ ΣΚΑΡΑΜΑΓΚΑ

αντιοξειδωτικά και βιταμίνες», λέει. Το βιβλίο εξετάζει τι είναι μύθος και τι αλήθεια στο κυνήγι της μακροβιότητας, χωρίς να αφήνει τίποτα ανέγγιχτο: από τη μεσογειακή διατροφή μέχρι τα αρχαία Εόρκια και από τις new age θεραπείες μέχρι τα botox.

«Το προσδόκιμο ζωής μας στον Δυτικό κόσμο αυξάνεται κατά 3-4 ώρες τη μέρα, τούτέστιν κατά δύο μήνες ετησίως», μου λέει. Τον ρωτάω ποιο είναι το καλύτερο που μπορούμε να ελπίζουμε. «Εσείς τι προτιμάτε;», αντιστρέφει την ερώτηση. «Να ζήσετε σε πλήρη φόρμα μέχρι τα ενενήντα σας και τέρμα ή να ζήσετε



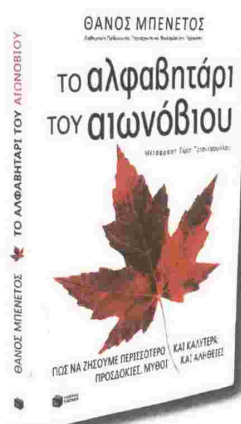
Περισσότερο από ένα εκλαϊκευμένο επιστημονικό βιβλίο, το «Αλφαβητάρι του αιωνόβιου», του Δρ Θάνου Μπενέτου είναι ένα εγχειρίδιο χρήσης για καλή και μακρά ζωή.

Νέοι ως τα εκατό

περισσότερο, ακόμη κι αν ελαττώνονται σιγά σιγά οι ικανότητές σας; Είναι καθαρά υποκειμενικό: Αν είχατε διαφορετική ηλικία, θα μου δίνετε και διαφορετική απάντηση».

Διανθισμένο με σπινθηροβόλα ανέκδοτα και επιστημονικά στοιχεία,

το εποικοδομητικό βιβλίο του Θάνου Μπενέτου αποδεικνύει ότι ο συγγραφέας του, αν μη τι άλλο, διαθέτει χιούμορ και το χιούμορ, όπως λένε, μακραίνει τη ζωή: εννοείται πως υπάρχει σχετικό κεφάλαιο στο βιβλίο. // (Εκδ. Πατάκη)



34 ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011

...ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

ΠΕΝΤΕ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΘΑΝΟΥ ΜΠΕΝΕΤΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

// **ΚΑΝΤΕ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:** ΕΠΙΜΕΙΝΕΤΕ ΣΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΠΡΟΣΞΕΤΕ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ, ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ. // **Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΙΣΩΣ Ο ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ.** ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ, ΕΝ ΠΟΛΛΟΙΣ, Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ, ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ, ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΤΩΝ ΑΡΘΗΡΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ. // **Η ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ** ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΧΑΙΤΗΣΕΙ ΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΕΚΠΤΩΣΗ. // **ΚΑΝΤΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ.** ΤΑ ΤΞΙΔΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΝΕΟΤΕΡΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΣΙΓΟΥΡΑ ΒΟΗΘΟΥΝ. // **ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΥΣ.** ΥΠΕΡΤΑΣΗ, ΔΙΑΒΗΤΗΣ, ΥΠΕΡΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΑΙΜΙΑ, ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΔΙΑΡΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ. Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ ΠΟΙΚΙΛΜΕΙ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ.