

# «Τὸ ἅλας τῆς γῆς» Ἱατρικὴ καὶ Θεολογικὴ προσέγγιση

Ἡλία Εὐ. Μαζοκοπάκη\*

## Εἰσαγωγή

Μεταξὺ τῶν σημαντικωτέρων παραγόντων ποὺ ἐπηρεάζουν τὴν ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἀναμφίβολα ἡ διατροφή καὶ ἡ διατροφικὴ του συμπεριφορὰ<sup>1</sup>. Τὸ ἀλάτι εἶναι ὄχι μόνον ἀπαραίτητο γιὰ τὴ φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ ἀνθρώπινου ὄργανισμοῦ, ἀλλὰ καὶ ἕνας ἀπὸ τοὺς τρόπους ποὺ εἶχε καὶ ἔχει στὴ διάθεσή του ὁ ἀνθρώπος γιὰ νὰ συντηρεῖ καὶ νὰ κάνει εὐγευστες τὶς τροφές του (συντηρητικὸ καὶ ἄρτυμα)<sup>2</sup>. Ἡ ἱστορία του εἶναι ἐξ ἄλλου συνυφασμένη μετὰ τὴν ἱστορία τοῦ ἀνθρώπινου πολιτισμοῦ καὶ τῶν ἐπιστημῶν στὰ βῆθη τῶν αἰώνων<sup>3</sup>.

\* Ὁ Ἀντιπλοίαρχος (ΥΙ) Ἡλίας Εὐ. Μαζοκοπάκης Π.Ν. εἶναι στρατιωτικὸς ἰατρὸς τοῦ Πολεμικοῦ Ναυτικοῦ, εἰδικὸς παθολόγος, διδάκτωρ Ἱατρικῆς τοῦ Πανεπιστημίου Κρήτης, πτυχιούχος καὶ ὑποψ. διδάκτωρ τῆς Θεολογικῆς Σχολῆς τοῦ Ἐθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν.

1. Μετὰ τὸν ὄρο διατροφικὴ συμπεριφορὰ ὀρίζεται ἡ ὅποιαδήποτε διατροφικὴ ἀπάντηση σὲ ἐρεθίσματα ἀπὸ τὴν ἐνεργειακὴ κατάσταση τοῦ ὄργανισμοῦ ἢ ἀπὸ τὸ περιβάλλον του.

2. Ἡ λέξις ἀλάτι (ἀρχαία ἑλληνικὰ «ὄ ἄλς») προέρχεται ἀπὸ τὴ λέξις ἢ ἄλς (γεν. τῆς ἄλός, θηλ. γένους), ποὺ σημαίνει θάλασσα, παραγόμενη ἀπὸ τὴν ἰνδοευρωπαϊκὴν ρίζαν \*sāl. Ἡ ρίζα αὕτη διατηρήθηκε στὰ λατινικὰ ὡς sal ποὺ σημαίνει ἀλάτι, ἐκ τοῦ ὁποίου παρήχθησαν στὸ λεξιλόγιό μας οἱ λέξεις σαλάτα (κυριολεκτικὰ σημαίνει «ἀλατισμένο»), σαλάμι, σάλτσα, σαλαμούρα (ἄλμη), κ.ἄ. Στὴ σύγχρονη βέβαια ἐποχὴ, ἡ ψύξη καὶ ἡ κατάψυξη ἔχουν μειώσει σημαντικὰ τὴ χρῆση τοῦ ἀλατιοῦ ὡς συντηρητικοῦ τροφίμου.

3. Ἐνδεικτικὰ βλ. Εὐθ. Γεωργίου, *Τὸ ἀλάτι καὶ οἱ ἀλυκῆς ὡς ἀντικείμενο Περιβαλλοντικῆς Ἐκπαίδευσης*, Μ.Δ.Ε., Τμῆμα Γεωλογίας καὶ Γεωπεριβάλλοντος τοῦ Ἐθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν, Ἀθήνα 2018, σσ. 16-27. Μ. Μιτάκης, «Ἡ ἱστορία τοῦ χλωριούχου νατρίου», διαθέσιμο στό: [https://www.iatrikionline.gr/Respiratory27/08\\_Natrio/08\\_xloriouxo.htm](https://www.iatrikionline.gr/Respiratory27/08_Natrio/08_xloriouxo.htm). Ε. J. Wormer, “A taste for salt in the history of medicine”, *Science Tribune*, March 1999, διαθέσιμο στό: <https://>

Τὸ ἄλατι βρῖσκεται ἀφθονο στὴ φύση καὶ τὰ ἀποθέματά του εἶναι πρακτικῶς ἀνεξάντλητα. Οἱ τρόποι παραγωγῆς του οὐσιαστικὰ εἶναι τρόποι ἀπομόνωσής του καὶ καθαρισμοῦ του ἀπὸ τὶς ἀνεξάντλητες αὐτὲς πηγές, δηλαδὴ τὴ θάλασσα<sup>4</sup>, τὶς ἀλατοῦχες λίμνες καὶ τὰ ἀλατωρυχεῖα<sup>5</sup>. Τὸ ἄλατι σήμερα ἐξακολουθεῖ νὰ εἶναι σημαντικὸ γιὰ τὴν οἰκονομία τῶν χωρῶν ποὺ τὸ παράγουν<sup>6</sup>, ἀλλὰ καὶ γιὰ τὴ βιομηχανία τροφίμων ποὺ τὸ χρησιμοποιεῖ προκειμένου νὰ κάνει τὰ προϊόντα της περισσότερο γευστικὰ<sup>7</sup>. Κύριος σκοπὸς τῆς μελέτης αὐτῆς εἶναι ἡ σύγχρονη ἰατρικὴ καὶ θεολογικὴ προσέγγιση τῆς ἀξίας τοῦ ἄλατος στὴν ἀνθρώπινη ζωὴ, ὥστε νὰ εὐαισθητοποιηθεῖ ὁ ἀναγνώστης ἀφ' ἑνὸς νὰ υἱοθετήσῃ μίαν περισσότερο ὑγιεινὴ διατροφικὴ συμπεριφορὰ, ἀπαλλαγμένη ἀπὸ ἡδονικὰ κίνητρα καὶ αὐτοκαταστροφικὲς ὑπερβολές, καὶ ἀφ' ἑτέρου νὰ συνειδητοποιήσῃ τὴν εὐθύνη του ὡς Ὁρθόδοξο Χριστιανὸ στὴν κοινωνία.

[www.tribunes.com/tribune/sel/worm.htm](http://www.tribunes.com/tribune/sel/worm.htm).

4. Τὸ θαλασσινὸ νερὸ περιέχει 2,7-3,8% w/w NaCl. Ἡ ἐξάτμισή του γίνεται συνήθως σὲ ἀβαθεῖς δεξαμενὲς μεγάλης ἐπιφάνειας (γνωστὲς καὶ ὡς ἄλυκὲς) μὲ τὴν ἐπίδραση τῆς ἡλιακῆς ἐνέργειας. Στὴν Ἑλλάδα συναντοῦμε ἄλυκὲς πλήρως μηχανοποιημένες (π.χ. ἄλυκὴ Μεσολογγίου) ἀλλὰ καὶ πρωτόγονες (π.χ. ἄλυκὴ Κυθήρων). Μερικὲς ἀπὸ τὶς ἄλυκὲς ἀποτελοῦν ὑδροβιότοπους ποὺ προστατεύονται ἀπὸ τὴ διεθνή συνθήκη Ramsar. 5. Τὸ 70% τῆς παγκόσμιας κατανάλωσης ἄλατος καλύπτεται ἀπὸ τὸ ὄρυκτὸ ἄλατι, ποὺ ἄφησαν πίσω τους οἱ ὠκεανοὶ μετὰ ἀπὸ τὴν ἀπόσυρση τοῦ ὕδατος. Τὸ ὄρυκτὸ ἄλας, γνωστὸ καὶ ὡς ἀλίτης (halite), βρῖσκεται σὲ πολλὰ μέρη τοῦ κόσμου, ὅπως π.χ. τὴ Βολιβία, τὴν Πολωνία, τὴν Αὐστρία, τὴ Λιβύη, τὴ Γερμανία, κ.ά. Ἡ ἐξόρυξή του πραγματοποιεῖται εἴτε μὲ τὴν ξηρὰ (συνήθως ἀνατίναξη μὲ ἐκρηκτικὰ), εἴτε μὲ τὴν ὑγρὴ (δηλαδὴ διοχέτευση νεροῦ ὑπὸ πίεση) μέθοδο. Στὴ δευτέρη περίπτωσι (διάλυση) τὸ ὄρυκτὸ ἄλατι ἀρχικὰ διαλύεται καὶ στὴ συνέχεια συμπυκνώνεται καὶ ξηραίνεται. Περισσότερα βλ. Θ. Βαλαβανίδης & Κ. Εὐσταθίου, «Ἡ χημικὴ ἔνωση τοῦ μῆνα. Χλωριούχο νάτριο» [Δεκέμβριος 2011], διαθέσιμο στό: [http://195.134.76.37/chemicals/chem\\_NaCl.htm](http://195.134.76.37/chemicals/chem_NaCl.htm).

6. Ἡ μεγαλύτερη χώρα παραγωγῆς ἄλατος παγκοσμίως εἶναι ἡ Κίνα, μὲ ἐτήσια παραγωγή 38 ἑκατομμύρια τόνων, ἐνῶ ἡ Ἑλλάδα κατέχει παγκοσμίως τὴν 46η θέση, μὲ ἐτήσια παραγωγή 200.000 τόνων.

7. Ἀπὸ τὴν παγκόσμια παραγωγή ἄλατος, τὰ ὑψηλότερα ποσοστὰ χρησιμοποιοῦνται γιὰ τὴν παραγωγή (κυρίως) γλωρίου καὶ καυστικοῦ νατρίου, ἀλλὰ καὶ πολλῶν ἄλλων οὐσιῶν (π.χ. ὑποχλωριώδη καὶ χλωρικὰ ἄλατα), καθὼς καὶ γιὰ τὴν ἀποπάγωση (deicing) τοῦ ὁδικοῦ δικτύου. Μικρὰ μόνον ποσοστὰ χρησιμοποιοῦνται στὴ βιομηχανία τροφίμων, τὴ γεωργία, τὴν ἰατρικὴ, τὴν φαρμακευτικὴ, κ.ά. Περισσότερα βλ. Θ. Βαλαβανίδης & Κ. Εὐσταθίου, ὁ.π.

## Ίατρικὴ προσέγγιση

Γνωρίζουμε ὅτι τὸ ἀλάτι (χλωριούχο νάτριο, NaCl) εἶναι μία χημικὴ ἔνωση, ἢ ὁποῖα ἀποτελεῖται κατὰ 40% ἀπὸ νάτριο (Na) καὶ κατὰ 60% ἀπὸ χλώριο (Cl)<sup>8</sup>, καθὼς καὶ ὅτι τὸ ἓνα (1) γραμμάριο (g) ἀλατιοῦ ἰσοδυναμεῖ μὲ 0,4 g Na. Τὸ Na ἀποτελεῖ μικροθρεπτικὸ συστατικὸ ἀπαραίτητο γιὰ τὴ λειτουργία τοῦ ὄργανισμοῦ. Πρόκειται γιὰ τὸν βασικὸ ἠλεκτρολύτη τοῦ ἐξωκυττάρου ὑγροῦ τοῦ ὄργανισμοῦ ποὺ συμμετέχει στὴ διατήρηση τοῦ ὄγκου τοῦ πλάσματος καὶ στὴν ὀξεοβασικὴ ἰσορροπία, στὴ μετάδοση τῶν νευρικῶν ἐρεθισμάτων (ἀντλία καλίου-νατρίου) καὶ στὴ φυσιολογικὴ λειτουργία τῶν κυττάρων<sup>9</sup>. Ἡ συνολικὴ ποσότητα Na στὸ σῶμα μας εἶναι 4150 mEq, τὰ ὁποῖα ἰσοδυναμοῦν μὲ 95,45 g Na ἢ 238 g ἀλατιοῦ, ἐκ τῶν ὁποίων τὸ 40% περίπου βρίσκεται στὰ ὀστά καὶ τὸ ὑπόλοιπο 60% περίπου βρίσκεται στὸ ἐξωκυττάρου ὑγρό<sup>10</sup>. Τὸ εἶδος τοῦ Na ποὺ χρήζει ἰδιαίτερης σημασίας εἶναι τὸ «γρήγορα ἀνταλλάξιμο» Na, ἢ συνολικὴ ποσότητα τοῦ ὁποίου στὸ σῶμα μας ἀνέρχεται στὰ 2900 mEq μὲ τὸ ἐξωκυττάρου ὑγρὸ νὰ διαθέτει 135-148 mEq/lit πλάσματος<sup>11</sup>. Ἀξίζει νὰ σημειωθεῖ ὅτι ὡς ἔμβρυα ὄντα ἀναπτυσσόμαστε μέσα στὸ ἀλμυρὸ ἀμνιακὸ ὑγρὸ καὶ ὅτι τὸ μητρικὸ γάλα, τὰ δάκρυα καὶ ὁ ἰδρώτας περιέχουν ἐπίσης μικρὲς ποσότητες NaCl. Ἀπὸ τὸ ἀλάτι ὁ ἀνθρώπινος ὄργανισμὸς δημιουργεῖ καὶ ἐκκρίνει στὸ στομάχι τὸ ὑδροχλωρικὸ ὄξύ (HCl), ποὺ εἶναι ἀπαραίτητο γιὰ τὴν πέψη τῶν τροφῶν καὶ γενικώτερα τὴ διατήρηση τῆς ὑγείας τοῦ γαστρεντερικοῦ συστήματος<sup>12</sup>. Ἀπὸ τὸ ἀλάτι παράγεται

8. Ἡ χημικὴ ὀνομασία χλώριο προέρχεται ἀπὸ τὴν ἑλληνικὴ λέξη *χλωρός*, λόγῳ τοῦ κιτρινοπράσινου χρώματός του.

9. Βλ. *Ἐθνικὸς Διατροφικὸς Ὁδηγὸς γιὰ ἐνήλικες*, Ἰνστιτοῦτο Προληπτικῆς Περιβαλλοντικῆς καὶ Ἑργασιακῆς Ἰατρικῆς, Prolepsis, 2014, σ. 120.

10. Περισσότερα βλ. Ἀριστέα Γκιοξάρη, *Ὁ ρόλος τῆς διαιτητικῆς πρόσληψης νατρίου στὸν ὄγκο πλάσματος*, μεταπτυχιακὴ διατριβή, Τμῆμα Ἐπιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφῆς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Ἀθήνα 2006, σ. 14, διαθέσιμο στὸ: <http://estia.hua.gr/file/lib/default/data/2059/theFile>.

11. Βλ. Ἀ. Γκιοξάρη, *ὁ.π.* Τιμὲς Na πλάσματος μεγαλύτερες ἀπὸ 148 mEq/lit χαρακτηρίζονται ὡς ὑπερνατριαιμία, ἐνῶ τιμὲς Na πλάσματος μικρότερες ἀπὸ 135 mEq/lit χαρακτηρίζονται ὡς ὑποντριαιμία.

12. Τὰ τοιχωματικὰ κύτταρα τοῦ γαστρικοῦ βλεννογόνου ἐκκρίνουν HCl σύμφωνα μὲ τὴν ἀντίδραση:  $\text{NaCl} + \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2 \rightleftharpoons \text{HCl} + \text{NaHCO}_3$ . Ἡ ὑποχλωρῶδρία λόγῳ χαμηλῆς

και ό φυσιολογικός όρος (normal saline ή N/S), δηλαδή τó ύδατικό διάλυμα NaCl περιεκτικότητας 0,9% w/v<sup>13</sup>, πού έχει τήν ίδια όσμωτική πίεση (ισοτονικό διάλυμα) με τó πλάσμα τού άνθρωπίνου αίματος και χρησιμοποιείται πολú συχνά στήν καθημερινή ιατρική κλινική πράξη, ένδοφλεβίως, για τήν αναπλήρωση ύγρων και ήλεκτρολυτών, τή διάλυση φαρμακευτικών ούσιών, τόν έλεγχο τής καρδιακής παροχής, τó πλύσιμο τών έρυθρών αίμοσφαιρίων σε έξειδικευμένες μεταγγίσεις κ.ά.<sup>14</sup>. Ό φυσιολογικός όρος χρησιμοποιείται επίσης ως τοπικό άποσυμφορητικό τής ρινικής κοιλότητας, ενώ προσφάτως βρέθηκε να δρᾶ ευεργετικά και στήν αντιμετώπιση τής όξειας ίογενούς βρογχιολίτιδας<sup>15</sup>. Δέν λησμονούμε ότι ό Ίπποκράτης ήταν ό πρώτος πού συνέστησε τήν εισπνοή άτμών από θαλασσινό νερό (άτμόλουτρα, πυριάματα) ως μέσο αντιμετώπισης άναπνευστικών παθήσεων<sup>16</sup>. Τó ιωδιούχο άλάτι τού έμπορίου, λόγω τού έμπλουτισμού του, άποτελεί τήν κυριότερη πηγή πρόσληψης ιωδίου<sup>17</sup>. Τó άλάτι έμπεριέχεται σε διάφορα τρόφιμα είτε εκ φύσεως (π.χ. σε διάφορα τυριά) είτε ως πρόσθετο για να βελτιώσει

---

πρόσληψης άλατιού μπορεί να προκαλέσει δυσπεπτικές και άλλες διαταραχές. Περισσότερα βλ. M. L. Kothari et al., "Reduction of gastric acid secretion on a low-salt diet and furosemide", *Gut* 10 (1969), σσ. 71-73.

13. Δηλαδή σε κάθε 100ml N/S περιέχονται 0,9gr NaCl.

14. Η παραγωγή φαρμακευτικού σκευάσματος N/S άπαιτεί τή χρήση άλατος ύψηλης φαρμακευτικής καθαρότητας, άπαλλαγμένου από άλλες προσμίξεις και συμφώνου πρὸς τις τρέχουσες προδιαγραφές τής Ευρωπαϊκής Φαρμακοποιίας. Ακόμη, άπαιτείται ύψηλης καθαρότητας νερό βαθμίδας water for injections, τó όποίο παράγεται από νερό πόλεως μετά από πολúπλοκη διαδικασία διαδοχικών διηθήσεων αντίστροφης όσμωσης και άποστάξεων. Επίσης, τά συστατικά τού N/S πρέπει να είναι και μικροβιολογικά καθάρá, καθως και άπαλλαγμένα από ένδοτοξίνες και πυρετογόνα. Στήν ιατρική κλινική πράξη χρησιμοποιούνται ύδατικά διαλύματα NaCl και σε άλλες συγκεντρώσεις.

15. Βλ. S.A. House et al., "Evaluating the placebo status of nebulized normal saline in patients with acute viral bronchiolitis: A systematic review and meta-analysis", *JAMA Pediatr.* 174 (2020), σσ. 250-259.

16. Βλ. Μ. Μιτάκης, ό.π.: E. J. Wormer, ό.π.

17. Η ιωδίωση τού άλατιού προτάθηκε από τόν ιατρό David Marine (1880-1976), μετά από μελέτες πού διεξήγαγε σε πληθυσμούς μαθητών τού Ohio και τού Michigan, στις όποιες διαπίστωσε τήν ευεργετική επίδραση τού ιωδιωμένου άλατιού στήν αντιμετώπιση τής βρογχοκίλης (διόγκωσης θυρεοειδούς αδένá). Έτσι, από τó 1924 άρχισε να διατίθεται στις Η.Π.Α. ιωδιωμένο άλάτι με άποτέλεσμα τή δραστική μείωση τών περιπτώσεων βρογχοκίλης. Έκτοτε, πολúες χώρες στόν κόσμο συμμετείχαν και συμμετέχουν σε προγράμματα ιωδίωσης τού άλατιού, στó πλαίσιο πρόληψης τών διαταραχών πού προκαλεί ή ανεπάρκεια ιωδίου στήν ανθρώπινη ύγεία.

τὰ ποιοτικά χαρακτηριστικά τους (τροποποιητής γεύσεως, ένισχυτής χρώματος, βελτιωτικό ύψης) ή/και για να συμβάλει στη συντήρησή τους (π.χ. φωμί και άρτοπαρασκευάσματα, λευκό τυρί (φέτα) ή παρμεζάνα, έπεξεργασμένο κρέας<sup>18</sup>, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, έτοιμες σάλτσες, δημητριακά πρωινού, πίτσες, πατατάκια, κ.ά.), άναστέλλοντας την άνάπτυξη παθογόνων μικροβίων. Σημειώνεται ότι τὰ έπεξεργασμένα τρόφιμα, λόγω του προστεθειμένου άλατος, άποτελούν την κυριώτερη πηγή διατροφικής πρόσληψης Na, ιδιαίτερα στις χώρες του δυτικού κόσμου, καθώς ή πρόσληψη Na άπ' αυτά φαίνεται να άποτελεί τὸ 70-80% τῆς συνολικῆς ήμερήσιας πρόσληψης<sup>19</sup>. Σημειώνεται δὲ ότι τὸ «κρυμμένο» στὰ έτοιμα ή συσκευασμένα τρόφιμα άλάτι μπορεί να ύπάρχει άκόμα και σὲ κάποια τρόφιμα πὸν ἔχουν γλυκεϊά γεύση (π.χ. μπισκότα, κρουασάν, ντόνατς). Για την προστασία λοιπὸν τῆς υγείας τοῦ άνυποψίαστου καταναλωτῆ, πρέπει, σύμφωνα με τις νομοθετικὲς διατάξεις τοῦ Ένιαίου Φορέα Έλέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.), ὅλες οἱ έτικέτες στις συσκευασίες τῶν τροφίμων να άναγράφουν την περιεκτικότητά τους τόσο σὲ Na (πίνακας διαθρεπτικῆς έπισήμανσης) ὅσο και σὲ άλάτι (στὴ λίστα τῶν συστατικῶν). Ἔτσι, άνάλογα με την περιεκτικότητά του σὲ Na/άλατι, ἔνα τρόφιμο χαρακτηρίζεται ὡς<sup>20</sup>: α) Ὑψηλὸ σὲ Na/άλατι: ὅταν στὰ 100 g περιέχει περισσότερο άπὸ 0,6 g Na (ή 1,5 g άλατιοῦ). β) Μέτριον σὲ Na/άλατι: ὅταν στὰ 100 g περιέχει 0,1 g ἔως 0,6 g Na (ή 0,25 ἔως 1,5 g άλατιοῦ). γ) Χαμηλὸ σὲ Na/άλατι: ὅταν στὰ 100 g περιέχει 0,1 g Na (ή 0,25 g άλατιοῦ) ή λιγώτερο. δ) Πολὺ χαμηλὸ σὲ Na/άλατι: ὅταν στὰ 100 g ή 100 ml περιέχει ὄχι περισσότερο άπὸ 0,04 g Na (ή 0,1 g άλατιοῦ).<sup>21</sup> ε) Έλεύθερο Na/

18. Π.χ. σαλάμια, λουκάνικα, ζαμπόν, μπέικον, παστοურμάς, κ.τ.τ.

19. Ἡ πρόσληψη Na άπὸ φυσικὰ μὴ έπεξεργασμένα τρόφιμα άποτελεῖ περίπου τὸ 10-15% τῆς συνολικῆς ήμερήσιας πρόσληψης. Στὸ ἴδιο ποσοστὸ κυμαίνεται και ή πρόσληψη Na άπὸ τὴν προσθήκη άλατιοῦ κατὰ τὴ διάρκεια μαγειρέματος και στὸ έπιτραπέζιο φαγητό. Περισσότερα βλ. R. Agocs et al., "Is too much salt harmful? Yes", *Pediatr Nephrol.* 35 (2020), σσ. 1777-1785. Έθνικὸς Διατροφικὸς Ὁδηγὸς για ἔνήλικες, ὅ.π., σσ. 120. Ένιαίος Φορέας Έλέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), «Κατανάλωση άλατιοῦ», διαθέσιμο στὸ: [http://portal.efet.gr/efetimages/Fylladia\\_2009/alati.pdf](http://portal.efet.gr/efetimages/Fylladia_2009/alati.pdf). R. D. Mattes & D. Donnelly, "Relative contributions of dietary sodium sources", *J Am Coll Nutr.* 10 (1991), σσ. 383-393. 20. Βλ. Ένιαίος Φορέας Έλέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), ὅ.π.

21. Για τὰ ἔμφιαλωμένα νερά, ὁ ίσχυρισμὸς «πολὺ χαμηλὸ σὲ Na» ισχύει για περιεκτικότητα νεροῦ σὲ Na ὄχι μεγαλύτερη άπὸ 0,7 mg% w/v.

άλατιού: Όταν στα 100 g ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερο από 0,005 g Na (ή 0,0125 g άλατιού)<sup>22</sup>. Επίσης, οι ένδειξεις «ανάλατο», «χωρίς προσθήκη άλατιού» και «χωρίς πρόσθετο άλατι» σημαίνουν ότι το προϊόν συσκευάστηκε χωρίς το άλατι που συνήθως προστίθεται στη συσκευασία, αλλά περιέχει μόνο το Na που έχει ως τρόφιμο από τη φύση του. Υπενθυμίζεται ότι για να γίνει ή άναγωγή τής ποσότητας Na που περιέχεται σε ένα τρόφιμο σε ποσοτήτα άλατιού, αυτή πρέπει να πολλαπλασιαστεί επί 2,5.

Έχει βρεθεί ότι ή μέση ήμερήσια πρόσληψη άλατιού από τον άνθρωπο στην αρχαιότητα κυμαινόταν μεταξύ 0,1-1 g (0,04-0,4 g Na), ενώ του σύγχρονου ανθρώπου είναι 8,75-10,5 g (3,5-4,2 g Na)<sup>23</sup>. Τα δεδομένα για την κατανάλωση άλατιού και Na στην Ελλάδα δέν είναι έπαρκή. Έν τούτοις, στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες ή μέση ήμερήσια πρόσληψη άλατιού φαίνεται να είναι περίπου 8-11 g που αντιστοιχούν σε 3,2-4,4 g Na<sup>24</sup>. Η πρόσληψη όμως αυτή είναι άρκετά ύψηλότερη από την έλάχιστη άπαιτούμενη πρόσληψη Na ήμερησίως (αυτή ύπολογίζεται περίπου στα 0,18-0,23 g, ύπό την προϋπόθεση ότι το άτομο δέν ιδρώνει) και ύπερβαίνει τα 5 g άλατιού ή τα 2 g Na ήμερησίως που συστήνονται από τον Παγκόσμιο Όργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) για ύγιεις ένήλικες<sup>25</sup>. Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (E.F.S.A.) προτείνει τιμή άναφοράς πρόσληψης για τις άνάγκες έπισήμανσης των τροφίμων τα 6 g άλατιού για τον γενικό πληθυσμό<sup>26</sup>, ενώ ή American Heart Association (A.H.A.) συστήνει ως τή μέγιστη ήμερήσια πρόσληψη για ύγιεις ένήλικες τα 5,75 g άλατιού ή τα 2,3 g Na<sup>27</sup>. Πρακτικά τα όρια αυτά ίσοδυναμούν

22. Για τα έμφιαλωμένα νερά, ό ίσχυρισμός «έλεύθερο Na» ίσχύει για περιεκτικότητα νερού σε Na όχι μεγαλύτερη από 0,1 mg % w/v.

23. Βλ. R. Agocs et al., ό.π.

24. Βλ. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ένήλικες, ό.π., σσ. 121. Ένιαίος Φορέας Έλέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), ό.π.

25. Βλ. World Health Organization (WHO) guidelines approved by the Guidelines Review Committee, *Guideline: sodium intake for adults and children*, World Health Organization, Geneva 2012.

26. Βλ. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ένήλικες, ό.π., σσ. 125-126.

27. Βλ. R. H. Eckel et al., “2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines”, *Circulation* 129 (2014), σσ. 76-99. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ένήλικες, ό.π., σσ. 125-126.

περίπου με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι. Η σύσταση αυτών των αυστηρών ορίων ήμερήσιας πρόσληψης Na/άλατιού για τον γενικό πληθυσμό βασίστηκε σε αποτελέσματα έγκριτων έρευνητικών μελετών, που έδειξαν ότι η αύξημένη κατανάλωση Na/άλατιού αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης αγγειακών έγκεφαλικών επεισοδίων (ΑΕΕ) και τη θνησιμότητα από ΑΕΕ και στεφανιαία νόσο (ΣΝ)<sup>28</sup>. Η προκληθείσα από τον περιορισμό της πρόσληψης Na/άλατιού ελάττωση τόσο των επιπέδων της συστολικής αρτηριακής πίεσης (ΣΑΠ) όσο και των επιπέδων της διαστολικής αρτηριακής πίεσης (ΔΑΠ), τόσο σε υπέρτασικά όσο και σε νορμοτασικά άτομα, ανεξαρτήτως φύλου και εθνικότητας, είναι πλέον έπιβεβαιωμένη<sup>29</sup>. Έν τούτοις, ο περιορισμός της κατανάλωσης του Na/άλατιού δεν μειώνει την αρτηριακή πίεση (ΑΠ) σε όλα τα άτομα το ίδιο και αυτό εξαρτάται από το γονιδιακό τους υπόβαθρο<sup>30</sup>. Έκείνοι που φαίνεται να ωφελούνται περισσότερο από τον περιορισμό της κατανάλωσης του Na/άλατιού είναι οι υπέρτασικοί άσθενείς (ΣΑΠ  $\geq$  140 mmHg και/ή ΔΑΠ  $\geq$  90 mmHg) που έχουν ευαισθησία στο Na/άλατι, όσοι δηλαδή ανήκουν στην κατηγορία των «νατριοευαίσθητων»/«άλατοευαίσθητων» προσώπων<sup>31</sup>. Ο συνδυασμός δίαιτας και περιορισμού του αλάτιού στην τροφή, γνωστή και ως δίαιτα τύπου DASH (DASH diet =

28. Περισσότερα βλ. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ενήλικες, ό.π., σσ. 121-123. R. Agocs et al., ό.π., R. S. Taylor et al., “Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease: a meta-analysis of randomized controlled trials (Cochrane review)”, *Am J Hypertens.* 24 (2011), σσ. 843-853. F. J. He & G. A. MacGregor, “Salt reduction lowers cardiovascular risk: meta-analysis of outcome trials”, *Lancet* 378 (2011), σσ. 380-382. Η ΣΝ, το ΑΕΕ και η περιφερική αγγειοπάθεια (στένωση καρωτίδων, διαλείπουσα χωλότητα, ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής) ανήκουν στα καρδιαγγειακά νοσήματα (ΚΑΝ) που χαρακτηρίζονται από την παρουσία αθηροσκλήρωσης σε αγγεία του σώματος.

29. Περισσότερα βλ. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ενήλικες, ό.π., σσ. 123-124. R. Agocs et al., ό.π.

30. Υπάρχουν γονιδιακές μεταλλάξεις που προάγουν την κατακράτηση άλατος μέσω ελαττωματικής αποβολής/κατακράτησης του νατρίου από το νεφρό και εϋθύνονται για την νατριοευαίσθησία (ή αλατοευαίσθησία) νορμοτασικών και υπέρτασικών ατόμων. Περισσότερα βλ. P. W. Sanders, “Dietary salt intake, salt sensitivity, and cardiovascular health”, *Hypertension* 53 (2009), σσ. 442-445.

31. Αυτόι φαίνεται να αποτελούν το 51% των υπέρτασικών άσθενών. Βλ. M.H. Weinberger et al., “A comparison of two tests for the assessment of blood pressure responses to sodium”, *Am J Hypertens.* 6 (1993), σσ. 179-184.

Dietary Approaches to Stop Hypertension = Διαιτητική Προσέγγιση για τον Έλεγχο της Υπέρτασης), έχει αποδειχθεί ότι μειώνει σημαντικά την ΑΠ σε υπέρτασικούς ασθενείς<sup>32</sup>. Επίσης, η αύξημένη διατροφική πρόσληψη καλίου ελαττώνει τη ΣΑΠ και ΔΑΠ στους ενήλικες, ενώ ο συνδυασμός αύξημένης διατροφικής πρόσληψης καλίου με μειωμένη διατροφική πρόσληψη Na οδηγεί σε σημαντική ελάττωση της ΑΠ και της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα (KAN)<sup>33</sup>. Η επίδραση του άλατιού στα επίπεδα της ΑΠ έχει αποδοθεί κυρίως στην αύξηση του όγκου του κυκλοφορούντος αίματος, σε πιθανές επιδράσεις του Na στη νεφρική του απέκκριση μέσω άμεσων επιδράσεων σε ποικίλα συστήματα μεταφοράς ή μέσω μηχανισμών που αφορούν τα τοιχώματα των αγγείων και προκαλούν αύξηση των περιφερικών αντιστάσεων<sup>34</sup>. Δεν παραβλέπουμε βέβαια τις αντιδράσεις που έχουν προκαλέσει οι προαναφερόμενες κατευθυντήριες οδηγίες (*guidelines*) του Π.Ο.Υ. και

32. Η δίαιτα DASH αποτελεί ένα μοντέλο διατροφής, στο οποίο η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι ιδιαίτερα αύξημένη, τα γαλακτοκομικά προϊόντα που επιτρέπονται προς κατανάλωση είναι μηδενικής ή μειωμένης λιποπεριεκτικότητας (0 ή 1% λιπαρά), τα όλικα και τα κορεσμένα προσλαμβάνομενα λιπαρά όξέα είναι ελεγχόμενα και δεν επιτρέπεται η χρήση αλκοόλ πάνω από 20-30 g στους άνδρες και 10-20 g στις γυναίκες. Περισσότερα βλ. R. M. Krauss, «Διατροφή και καρδιαγγειακή νόσος», στό: *Καρδιολογία*, τόμ. 2, Προληπτική καρδιολογία, επιλογή από Braunwald's, *Καρδιολογία*, έκδ. Mendor Editions S.A., Αθήνα 2014, σσ. 137-148. F. M. Sacks et al., "Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group", *N Engl J Med.* 344 (2001), σσ. 3-10.

33. Γι' αυτό και ο ΠΟΥ συστήνει την αύξηση της διατροφικής πρόσληψης καλίου ως ένα επιπλέον μέτρο για την πρόληψη της ΑΥ και των ΚΑΝ. Πλούσιες διατροφικές πηγές καλίου αποτελούν τα φρούτα και λαχανικά (π.χ. μπανάνα, αγγούρι, σπανάκι, ντομάτα, μπρόκολο κ.ά.) και γενικά τα μη επεξεργασμένα τρόφιμα. Περισσότερα βλ. *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για ενήλικες*, ό.π., σσ. 124-125. M. J. Gibney, I. A. Macdonald & H. M. Roche, *Nutrition and Metabolism*, Blackwell Publishing Ltd, Oxford, 1<sup>st</sup> ed., 2003 (Επιστ. επιμέλεια Έλληνικής έκδοσης με τίτλο: *Διατροφή και μεταβολισμός*: Ά. Ζαμπέλας, *Επιστημονικές Έκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.*, Αθήνα 2008, σ. 302). A. Mente et al., "Urinary sodium excretion, blood pressure, cardiovascular disease, and mortality: a community-level prospective epidemiological cohort study" *Lancet* 392 (2018), σσ. 496-506.

34. Περισσότερα βλ. *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για ενήλικες*, ό.π., σσ. 124. R. Agocs et al., ό.π., S. J. Guild et al., "High dietary salt and angiotensin II chronically increase renal sympathetic nerve activity: a direct telemetric study", *Hypertension* 59 (2012), σσ. 614-620.



τῆς Α.Η.Α., χρησιμοποιώντας τὸ ἐπιχείρημα τῆς ἔλλειψης ἐπαρκῶν τεκμηριωμένων ἀποδείξεων γιὰ τὴν ἀσφάλεια τῆς διατροφῆς μὲ τόσο χαμηλὴ περιεκτικότητα σὲ νάτριο<sup>35</sup>. Τὸ ἐρώτημα: «Μήπως ἡ ὑπερβολικὴ στέρηση μιᾶς βασικῆς θρεπτικῆς οὐσίας, ὅπως εἶναι τὸ ἀλάτι, ὑπονομεύει τὴ φυσικὴ ἰσορροπία τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ μπορεῖ νὰ καταστῆ τὸ ἴδιο ἐπικίνδυνη μὲ τὴν ὑπερβολικὴ κατανάλωσι;» συνεχίζει νὰ ἀποτελεῖ ἀντικείμενο ἔντονων ἰατρικῶν συζητήσεων καὶ ἀντιπαραθέσεων. Στὴν ἱστορία ἀναφέρονται πόλεμοι γιὰ τὸ ἀλάτι τῆς γῆς καὶ τῆς θάλασσας, ποὺ λόγῳ τῆς ἀξίας του χρησιμοποιήθηκε καὶ σὰν νόμισμα στὴν ἀγοραπωλησία ἀγαθῶν («λευκὸς χρυσός»)<sup>36</sup>. Σήμερα ὁ πόλεμος γιὰ τὸ ἀλάτι γίνεται μὲ ἰδιαίτερη σφοδρότητα στὶς αἰθουσες τῶν ἰατρικῶν συνεδρίων, ὄχι πλέον γιὰ τὴν κατάκτηση, ἀλλὰ γιὰ τὴν ἐξαφάνιση τοῦ ἀλατιοῦ! Κατὰ τὴν ἀποψή μας βάσει τῆς κλινικῆς μας ἐμπειρίας, ὁ κάθε ἄνθρωπος ἔχει τὶς δικές του ἀνάγκες σὲ ἀλάτι, γι' αὐτὸ καὶ οἱ σχετικὲς κατευθυντήριες ὁδηγίες θὰ πρέπει πάντοτε νὰ ἐξατομικεύονται μὲ βάση τὶς ἀνάγκες τοῦ κάθε προσώπου. Ἐξ ἄλλου, οἱ κατευθυντήριες ὁδηγίες δὲν δημοσιεύονται γιὰ νὰ ἀκολουθοῦνται πιστά, ἀλλὰ γιὰ νὰ προσφέρουν τεκμηριωμένες καὶ χρήσιμες κατευθύνσεις μὲ στόχο τὴ βελτίωση τῆς παρεχόμενης ἰατρικῆς φροντίδας. Εἶναι εὐνόητο ὅτι δὲν εἶναι δυνατὸν ὅλοι οἱ ὑγιεῖς ἄνθρωποι, γυναῖκες καὶ ἄνδρες, νέοι καὶ ἡλικιωμένοι, παχύσαρκοι καὶ λεπτοί, ἀσκούμενοι καὶ μὴ ἀσκούμενοι, ἀγρότες καὶ ὑπάλληλοι γραφείων, νὰ ἔχουν τὴν ἴδια προαναφερόμενη αὐστηρὴ σύσταση πρόσληψης Na/ἀλατιοῦ<sup>37</sup>. Εἶναι βέβαια φανερό ὅτι ἀσθενεῖς μὲ διαγνωσμένη ἀρτηριακὴ ὑπέρταση (ΑΥ), χρόνια νεφρική

35. Βλ. S. Oparil, "Low sodium intake - cardiovascular health benefit or risk", *N Engl J Med.* 371 (2014), σσ. 677-679· D. Brownstein, *Salt: Your Way to Health*, Medical Alternatives Press, Michigan 2<sup>nd</sup> ed. 2010.

36. Στὴν ἀρχαία Ἑλλάδα τὸ ἀλάτι χρησιμοποιοῦνταν καὶ γιὰ τὴν ἀγορὰ σκλάβων καὶ ἔκτοτε ἔχει μείνει ἡ ὑποτιμητικὴ φράση: «αὐτὸς δὲν ἀξίζει τὸ ἀλάτι του». Οἱ Ρωμαῖοι λεγεωνάριοι συχνὰ πληρώνονταν μὲ ἀλάτι καὶ γι' αὐτὸ ὁ μισθὸς στα λατινικὰ λεγόταν *salarium*, ὅρος προερχόμενος ἀπὸ τὴ λατινικὴ ὀνομασία τοῦ ἀλατιοῦ *sal* (γεν. *salis*). Στὶς Ἀσιατικὲς χώρες τὸ βάρος τοῦ ἀλατιοῦ ἀνταλλασσόταν μὲ τὸ χρυσάφι. Ἄλλοι λαοὶ εἶχαν ἔλθει σὲ πόλεμο μεταξύ τους γιὰ νὰ κατακτήσουν ἐδάφη μὲ πηγὲς ἢ ὄρυχια ἀλατιοῦ. Περισσότερα βλ. Θ. Βαλαβανίδης & Κ. Εὐσταθίου, ὅ.π. Εὐθ. Γεωργούσης, ὅ.π., σσ. 16-27.

37. Καταλαβαίνουμε, γιὰ παράδειγμα, τὸν κίνδυνο ὑπονατριαιμίας ποὺ διατρέχει ἓνας ὑγιὲς ἄνθρωπος ποὺ ἀσκεῖται καθημερινὰ γιὰ ἀρκετὲς ὥρες καὶ ἀναπληρώνει τὴν ἀπώλεια ὑγρῶν (ιδρώτας) μὲ ὑγρὰ πτωχὰ σὲ νάτριο (π.χ. νερό).

νόσο (XNN), χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια (ΧΚΑ), κίρρωση ήπατος ή άλλα χρόνια νοσήματα, καθώς και ασθενείς που λαμβάνουν κορτικοειδή φάρμακα (προκαλούν κατακράτηση Na και υγρών) ή φάρμακα που μπορεί να προκαλέσουν ύπονατριαιμία (π.χ. θειαζιδικά διουρητικά) πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους για την προσλαμβανόμενη ποσότητα Na/άλατιου<sup>38</sup>. Δεδομένου ότι τα αποτελέσματα των σχετικών με την επίδραση του άλατιού στην ανθρώπινη υγεία μελετών άφορούν την κατανάλωση έπεξεργασμένου (ραφινάρισμένου) έπιτραπέζιου άλατιού, κρίνεται απαραίτητη ή διενέργεια ανάλογων μελετών με τη χρήση μη έπεξεργασμένου άλατιού, πλούσιου σε μέταλλα και ίχνοστοιχεία.

Ευρήματα μελετών έχουν επίσης αναδείξει μία πιθανή σχέση μεταξύ της αύξημένης κατανάλωσης Na/άλατιού και της εμφάνισης καρκίνου του στομάχου<sup>39</sup>. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να αποδοθούν στο γεγονός ότι, αν και το Na δέν αποτελεί καρκινογόνο ουσία για τον ανθρώπινο οργανισμό, ή ύψηλή πρόσληψη άλατιού πιθανόν να καθιστά τον ανθρώπινο οργανισμό πιό εύπαθη στις έπιβλαβείς δράσεις γνωστών καρκινογόνων ουσιών, όπως είναι οί νιτροζαμίνες, καθώς και στη λοίμωξη από το έλικοβακτηρίδιο του πυλωρού<sup>40</sup>. Αν και ή αύξημένη διαιτητική πρόσληψη άλατιού φαίνεται να προκαλεί ή να έπιδεινώνει προϋπάρχουσα άλβουμινουρία, την άποβολή δηλαδή άλβουμίνης (λευκωματίνης) στα ούρα, έν τούτοις δέν υπάρχουν έπαρκή δεδομένα που να τεκμηριώνουν τη μακροχρόνια επίδραση της διατροφικής πρόσληψης άλατιού στη νεφρική λειτουργία. Στα άτομα όμως που πάσχουν από XNN συστήνεται ό διαιτητικός περιορισμός πρόσληψης άλατιού<sup>41</sup>. Η ύψηλή διαιτητική πρόσληψη άλατιού μπορεί επίσης να

38. Στα φαρμακεία διατίθενται μεταλλικά άλατια με 50% ή 66% μικρότερη περιεκτικότητα σε Na. Στα άλατια αυτά το Na έχει υποκατασταθεί μερικώς με κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο (π.χ. άλατι CardioSalt).

39. Περισσότερα βλ. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ένήλικες, ό.π., σσ. 123. X.Q. Wang et al., "Review of salt consumption and stomach cancer risk: epidemiological and biological evidence", *World J Gastroenterol.* 15 (2009), σσ. 2204-2213.

40. Περισσότερα βλ. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ένήλικες, ό.π., σσ. 123. X.Q. Wang et al., ό.π.

41. Περισσότερα βλ. Έθνικός Διατροφικός Όδηγός για ένήλικες, ό.π., σσ. 124. J. A. Wright & K. L. Cavanaugh, "Dietary sodium in chronic kidney disease: a comprehensive

προκαλέσει νεφρολιθίαση, μέσω του μηχανισμού αύξησης της ούρικης απέκκρισης άσβεστίου<sup>42</sup>. Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι η διατροφική πρόσληψη ιωδίου έχει συσχετισθεί με την εμφάνιση αυτοάνοσων κυρίως θυρεοειδοπαθειών, έχει προταθεί η άποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης ιωδιουμένου αλατιού από ασθενείς με θυρεοειδίτιδα τύπου Hashimoto<sup>43</sup>. Πρόσφατες έξ' άλλου μελέτες εμπλέκουν τὸ ἀλάτι στην παθογένεση αυτοάνοσων νοσημάτων, ὅπως εἶναι ἡ σκλήρυνση κατὰ πλάκας, ἡ φλεγμονώδης νόσος τοῦ ἐντέρου καὶ ἡ ρευματοειδῆς ἀρθρίτιδα<sup>44</sup>. Τὸ ἀλάτι φαίνεται ἐπίσης νὰ παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση τῆς παιδικῆς παχυσαρκίας, καθὼς τὰ παιδιὰ ποὺ καταναλώνουν περισσότερο ἀλάτι τείνουν νὰ πίνουν περισσότερα ἀναψυκτικά, λόγω τοῦ αὐξημένου αἰσθήματος δίψας ποὺ προκαλεῖ ἡ αὐξημένη πρόσληψη Na<sup>45</sup>, νὰ προσλαμβάνουν πολλές θερμίδες καὶ νὰ ἔχουν ὑψηλότερη ΑΠ ἀπὸ τὰ συνομηλικά τους<sup>46</sup>. Ἐν τούτοις, ἡ αὐξημένη κατανάλωση αλατιοῦ μπορεῖ νὰ προκαλέσει παχυσαρκία, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴ λήψη ἀναψυκτικῶν, αὐξάνοντας τὴν ἀποθήκευση λίπους<sup>47</sup>.

---

approach”, *Semin Dial.* 23 (2010), σσ. 415-421.

42. Ενδεικτικὰ βλ. D. G. Assimos & R. P. Holmes, “Role of diet in the therapy of urolithiasis”, *Urol Clin North Am.* 27 (2000), σσ. 255-268. L. Borghi et al., “Comparison of two diets for the prevention of recurrent stones in idiopathic hypercalciuria”, *N Engl J Med.* 346 (2002), σσ. 77-84.

43. Βλ. E. E. Mazokopakis, “Iodized table salt consumption among patients with Hashimoto’s thyroiditis”, *Hormones (Athens)* 20 (2021), σσ. 217. M. I. Liantiris & E. E. Mazokopakis, “A concise review of Hashimoto thyroiditis (HT) and the importance of iodine, selenium, vitamin D and gluten on the autoimmunity and dietary management of HT patients. Points that need more investigation”, *Hell J Nucl Med.* 20 (2017), σσ. 51-56. S. Hu & M. P. Rayman, “Multiple nutritional factors and the risk of Hashimoto’s thyroiditis”, *Thyroid* 27 (2017), σσ. 597-610.

44. Περισσότερα βλ. N. Wilck et al., “Salt-responsive gut commensal modulates TH17 axis and disease”, *Nature* 551 (2017), σσ. 585-589. R. Agocs et al., ὅ.π.

45. Ὁ σύγχρονος ἄνθρωπος, ὅταν διψάει, προτιμᾷ νὰ πίνει ὄχι νερὸ ἀλλὰ ἀναψυκτικά, χυμούς, ἀλκοόλ, κ.λπ. Ἡ κατανάλωση ἀναψυκτικῶν φαίνεται νὰ εἶναι ἀνάλογη πρὸς τὴν κατανάλωση αλατιοῦ.

46. Περισσότερα βλ. F.J. He et al., “Salt intake is related to soft drink consumption in children and adolescents: a link to obesity”, *Hypertension* 51 (2008), σσ. 629-634. C.A Grimes et al., “Dietary salt intake, sugar-sweetened beverage consumption, and obesity risk”, *Pediatrics* 131 (2013), σσ. 14-21.

47. Y. Ma et al., “High salt intake: independent risk factor for obesity”, *Hypertension* 66 (2015), σσ. 843-849.

Ἀντίθετα, ἡ περιορισμένη πρόσληψη ἀλατιοῦ μπορεῖ νὰ προκαλέσει ὑποχλωροδρία τοῦ στομάχου καὶ συνοδὲς πεπτικὲς διαταραχές, καθὼς καὶ ὀστεοπόρωση<sup>48</sup>.

Τὸ ἀλάτι εἶναι τὸ ἀρχαιότερο συντηρητικὸ τροφίμων. Ἡ ἱκανότητά του νὰ διατηρεῖ τὰ τρόφιμα ἦταν θεμελιώδης συνεισφορὰ στὸν πολιτισμό. Συντηρώντας οἱ πρόγονοί μας, γιὰ κάποιο βέβαια χρονικὸ διάστημα, διάφορα τρόφιμα (κυρίως κρέατα καὶ ψάρια) μὲ τὸ ἀλάτι, περιορίζαν σημαντικὰ τὴν πιθανότητα ἀλλοίωσής τους καὶ κατ' ἐπέκταση τὴν πιθανότητα πρόκλησης τροφικῶν δηλητηριάσεων στοὺς καταναλωτές. Ἐπίσης, μποροῦσαν νὰ τὰ ἐμπορεύονται ἀκόμη καὶ σὲ μεγάλες ἀποστάσεις. Ὁ τρόπος αὐτὸς συντήρησης τῶν τροφίμων, γνωστὸς καὶ ὡς ἀλιπάστωση (curing), βασίζεται στὸ γνωστὸ φαινόμενο τῆς ὠσμωσης<sup>49</sup>, χάρις στὸ ὁποῖο ἐπιτυγχάνεται ἀφ' ἑνὸς μὲν μείωση τῆς ὑγρασίας στὴν ἐπιφάνεια τοῦ τροφίμου καί, κατ' ἐπέκταση, μείωση τῆς διαθεσιμότητας νεροῦ ποὺ εἶναι ἀπαραίτητο γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῶν μικροβίων, ἀφ' ἑτέρου δὲ κυτταρικὴ ἀφυδάτωση καί, κατ' ἐπέκταση, θάνατος τῶν μικροβίων. Εἶναι φανερὸ ὅτι ἡ ἄμεσα σχετιζόμενη μὲ τὴν ἐπιβίωση τοῦ ἀνθρώπου ἀλιπάστωση, ἦταν αὐτὴ ποὺ προσέδιδε στὸ ἀλάτι τὴ μεγάλη του ἀξία<sup>50</sup>. Σήμερα, ἡ ἀλιπάστωση τείνει νὰ ἐγκαταλειφθεῖ, δεδομένου ὅτι τὰ προϊόντα ποὺ παστώνονται μὲ ἀλάτι χάνουν ἓνα μέρος τῆς θρεπτικῆς τους ἀξίας (καταστρέφονται ὀρισμένες βιταμίνες τους) καὶ γίνονται δύσπεπτα. Ἡ ἀλιπάστωση ἐφαρμόζεται σήμερα γιὰ τὴ συντήρηση

48. Βλ. J.J. DiNicolantonio et al., "Not salt but sugar as aetiological in osteoporosis: A review", *Mo Med*. 115 (2018), σσ. 247-252.

49. Ὡσμωση ὀνομάζεται τὸ φαινόμενο τῆς διέλευσης μορίων διαλύτη διαμέσου ἡμιδιαπερατῆς μεμβράνης, ἀπὸ τὸν διαλύτη στὸ διάλυμα ἢ ἀπὸ τὸ διάλυμα μικρότερης συγκέντρωσης σὲ διαλυμένη οὐσία (ἀραιότερο) πρὸς τὸ διάλυμα μεγαλύτερης συγκέντρωσης σὲ διαλυμένη οὐσία (πυκνότερο).

50. Ὁ Ὅμηρος στὴν *Ἰλιάδα* (I, 214) ἀποκαλεῖ τὸ ἀλάτι «θεϊκό»: «πάσσε δ' ἄλὸς θεῖοιο κρατευτῶν ἐπαείρας» (κι ἀνασηκώνοντας πασπάλισε θεϊκὸ στὸ κρέας ἀλάτι), καὶ ὁ Πλάτων (*Τίμαιος* 60e) «θεοφιλές», δηλαδή ἀγαπητὸ στοὺς θεοὺς: «... τὸ δ' εὐάρμοστον ἐν ταῖς κοινωνίαις ταῖς περὶ τὴν τοῦ στόματος αἴσθησιν ἄλῶν κατὰ νόμον θεοφιλές σῶμα ἐγένετο» (...καὶ τὸ ἀλάτι, ποὺ εἶναι εὐπροσάρμοστο στοὺς συνδυασμοὺς ποὺ αἰσθάνεται τὸ στόμα καὶ θεοφιλές κατὰ τὶς ἱερὲς παραδόσεις). Οἱ δὲ ἀρχαῖοι Λατίνοι ἔλεγαν: "Nil sole et sale utilius" (τίποτε πιὸ χρήσιμο ἀπὸ τὸν ἥλιο καὶ τὸ ἀλάτι).

μόνο τών τροφίμων που δὲν μποροῦν νὰ ὑποβληθοῦν σὲ ἄλλες μορφές συντήρησης<sup>51</sup>.

Τὸ ἅλατι ἀνέκαθεν χρησιμοποιοῦνταν στὴ μαγειρική γιὰ τὴ σημαντικὴ συνεισφορά του στὴ γεύση τῶν φαγητῶν καὶ μάλιστα σὲ πολὺ μεγαλύτερες ποσότητες ἀπὸ ὅλα τὰ ὑπόλοιπα ἀρτύματα καὶ μπαχαρικά. Εἶναι γεγονός ὅτι πολλὲς ἀπὸ τὶς νόστιμες καὶ ἀπολαυστικὲς τροφές που προωθοῦν οἱ σύγχρονες βιομηχανίες τροφίμων περιέχουν τὸν γνωστὸ συνδυασμὸ λίπους καὶ ἁλατιοῦ, που τὶς καθιστᾷ ἀκαταμάχητα αἰσθητηριακὰ θέλγητρα. Λόγω τῆς ὑψηλῆς ἐνισχυτικῆς ἀξίας που ἀποκοτῶν αὐτὲς οἱ τροφές, μέσῳ τοῦ μηχανισμοῦ αὐξήσεως τῆς παραγωγῆς τῶν νευροδιαβιβαστικῶν οὐσιῶν στὸν ἐγκέφαλο, ὅπως π.χ. τῆς ντοπαμίνης (dopamine, DA), ἢ ὁποία εἶναι ὑπεύθυνη γιὰ τὸ ἥδονικὸ κύκλωμα ἀνταμοιβῆς (reward system)<sup>52</sup>, ὁ ἀνυποψίαστος φιλήδονος καταναλωτὴς ἀποζητεῖ πολὺ συχνὰ τὴν κατανάλωσή τους προκειμένου νὰ χορέσει τὴ «συναισθηματικὴ πείνα» του, φθάνοντας κάποιες φορὲς ἀκόμη καὶ στὸ ἐπίπεδο τοῦ «ἐθισμού» (food addiction)<sup>53</sup>, μὲ βλαπτικὲς συνέπειες γιὰ τὴν ὑγεία του. Εἶναι αὐτονόητο ὅτι ὅσο πιὸ γευστικὸ εἶναι τὸ προϊόν, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα θὰ καταναλωθεῖ, καὶ συνεπῶς τόσο μεγαλύτερο θὰ εἶναι τὸ κέρδος που θὰ ἐπιφέρει στὴ βιομηχανία τροφίμων. Αὐτὸς ἄλλωστε εἶναι καὶ ὁ ἀπώτερος στόχος τῶν περισσότερων βιομηχανιῶν τροφίμων, που δικαίως στίς

51. Ἄλλες συνήθειες μέθοδοι συντήρησης τροφίμων, ἐκτὸς τῆς ἀλιπάστωσης, εἶναι ἡ ψύξη καὶ ἡ κατάψυξη, ἡ παστερίωση, ἡ ἀποστερίωση-κονσερβοποίηση, ἡ ἀφυδάτωση, ἡ ξήρανση, ἡ ζύμωση, ἡ κάπνιση, ἡ χρῆση χημικῶν συντηρητικῶν (που ἐπισημαίνονται στίς συσκευασίες τῶν τροφίμων εἴτε μὲ τὸ ὄνομά τους εἴτε ὡς «E») καὶ ἡ ἐφαρμογὴ ἀκτινοβολιῶν (πρόκειται εἴτε γιὰ ἀκτίνες X, εἴτε ἀκτίνες γ ἢ καὶ δέσμες ἠλεκτρονίων, ἀνάλογα μὲ τὴ διεισδυτικὴ ικανότητα που χρειάζεται νὰ ἐφαρμοστεῖ σὲ κάθε τρόφιμο).

52. Ὅσο περισσότερη DA ἀπελευθερώνεται στὸν ἐπικλινῆ πυρῆνα τοῦ ἐγκεφάλου, τόσο μεγαλύτερο εἶναι τὸ αἶσθημα εὐφορίας που θὰ βιώσει τὸ ἄτομο καί, κατ' ἐπέκταση, τόσο μεγαλύτερη θὰ εἶναι καὶ ἡ ἐπιθυμία του γιὰ ἐπανάληψη τοῦ βιώματος αὐτοῦ.

53. Βλ. Καλλιόπη Ἐμμανουηλίδου, *Ψυχολογία τῆς διατροφῆς. Πῶς οἱ διατροφικὲς συνήθειες ἀντανάκλουν τὸν συναισθηματικὸ μας κόσμο*, ἐκδ. Μεταίχμιο, Ἀθήνα 2011, σσ. 60-64. D. M. Wieland, "Food Addiction: A New Mental Health Disorder" *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.* 57 (2019), σσ. 3-5. Ἑλένη Ξυράφη, *Ἐθισμὸς στὴν τροφή: Προσαρμογὴ καὶ μελέτη τῆς ἐγκυρότητας τοῦ ἐρωτηματολογίου Yale Food Addiction Scale σὲ ἑλληνικὸ πληθυσμὸ, μεταπτυχιακὴ ἐργασία*, Ἱατρικὴ Σχολὴ Ἑθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν, Ἀθήνα 2019.

ήμερες μας ονομάζονται «βιομηχανίες πειρασμών και μεθοδευμένων προκλήσεων»<sup>54</sup>.

Μεταξύ τών πολλών και διαφορετικών ειδών άλατιού που κυκλοφορούν στο εμπόριο<sup>55</sup>, οί διαφορές τους δέν έγκεινται στο κύριο συστατικό τους, που είναι πάντοτε τò NaCl, αλλά στην περιεκτικότητά τους σε προσμίξεις, τήν προέλευσή τους και τò μέγεθος τών κόκκων τους<sup>56</sup>. Δέν είναι λίγοι εκείνοι που άρέσκονται στην κατανάλωση διαφόρων ειδών άλατιού, παρασυρόμενοι από τò χρώμα ή τήν όνομασία τους, άγνοώντας ότι αυτá μπορεί νά αποτελούν εύρηματικά τεχνάσματα του marketing για τήν κατάκτηση τών διεθνών άγορων. Άς δοϋμε μερικά από τá πιò γνωστá είδη άλατιού. Τò έπιτραπέζιο άλάτι (table salt) είναι τò πιò συνηθισμένο. Παράγεται από τήν ήλιακή έξάτμιση θαλασσινού νερού σε άλυκες και κυκλοφορεί συχνά ως «ίωδιωμένο» με προσμίξεις ιωδιούχων άλάτων καλίου ή Na (τυπική περιεκτικότητα σε ίωδιο: 50 ppm, δηλαδή 50 mg/Kg). Ύπενθυμίζεται ότι ή παρουσία ιωδίου στις τροφές είναι απαραίτητη για τή βιοσύνθεση τής όρμόνης θυροξίνης από τόν θυροειδή άδένα, ένω ή προτεινόμενη ήμερήσια πρόσληψη ιωδίου για ένήλικες, άνδρες και γυναίκες, είναι 150 μg, ποσότητα ή όποία βρίσκεται σε 3 g ιωδιωμένου άλατιού<sup>57</sup>. Τò έπιτραπέζιο άλάτι έχει ύποστει βιομηχανική έπεξεργασία καθαρισμού<sup>58</sup> και περιέχει σχεδόν πάντοτε μικρές ποσότητες αντισυσσωματικών ουσιών (anti-caking additives), όπως πυριτικά άλατα άσβεστίου (E552), άνθρακικό μαγνήσιο (E504) και άργιλοπυριτικά άλατα νατρίου (E554), έξ οϋ και

54. Βλ. Ι. Θ. Χατζηνικολάου, Αρχιμ., «Η άπαρχή τής άγιότητας», έφημ. Χανιώτικα Νέα, 18 Άπριλίου 2015, σ. 40.

55. Περισσότερα βλ. Θ. Βαλαβανίδης & Κ. Εϋσταθίου, ό.π. Πηνελόπη Συλλιγνάκη, «Τá είδη του άλατιού και οί χρήσεις τους στην καθημερινότητα», διαθέσιμο στο: [https://www.ethnopharmacology.gr/images/omilies/2013\\_06/alati\\_syllignaki.pdf](https://www.ethnopharmacology.gr/images/omilies/2013_06/alati_syllignaki.pdf).

56. Τò χονδρόκοκκο άλάτι δέν είναι περισσότερο άλμυρò από τò λεπτόκοκκο. Έάν προστεθεί στο φαγητò μετρημένο σε όγκο (π.χ. μία κουταλιά τής σούπας), τότε ή ποσότητα Na θά είναι μικρότερη σε σχέση με τò λεπτόκοκκο.

57. Βλ. World Health Organization (WHO)/UNICEF/ICCIDD, *Recommended iodine levels in salt and guidelines for monitoring their adequacy and effectiveness*, Geneva 1996. Θ. Βαλαβανίδης & Κ. Εϋσταθίου, ό.π.

58. Στην έπεξεργασία αυτή συμπεριλαμβάνεται βράσιμο και ξήρανση σε ύψηλές θερμοκρασίες, άπομάκρυνση γαιωδών προσμίξεων, μετάλλων και ίχνοστοιχείων (όπως τò μαγνήσιο, τò κάλιο και τò άσβέστιο).

ή ονομασία ραφίναρισμένο ή βιομηχανικά επεξεργασμένο αλάτι<sup>59</sup>. Το έπιτραπέζιο αλάτι συσκευάζεται συχνότερα σε πλαστικούς περιέκτες παρά σε χάρτινους, προς αποφυγή αφ' ενός μὲν πρόσληψης υγρασίας ἀπὸ τὸ περιβάλλον, ἀφ' ἑτέρου δὲ ἀπώλειας ἰωδίου (ἐὰν πρόκειται γιὰ ἰωδιοῦχο αλάτι). Λόγω τοῦ μικροῦ μεγέθους τῶν σωματιδίων του (λεπτόκοκκο αλάτι), πακτώνεται σὲ μικρότερο χώρο καὶ ὡς ἐκ τούτου ἀρκεῖ ἡ προσθήκη μιᾶς μικρῆς μόνο ποσότητας στὸ φαγητό. Ἡ ἀπομάκρυνση μετάλλων καὶ ἰχνοστοιχείων καὶ ἡ προσθήκη χημικῶν προσθέτων ποὺ ἔχει ὑποστῆ πιθανῶς νὰ ἐντείνει τὰ προβλήματα υγείας ποὺ μπορεῖ νὰ προκαλέσει στὸν ἄνθρωπο ἡ ὑπερβολικὴ κατανάλωσή του. Τὸ αλάτι Ἰμαλαΐων (Himalayan salt) εἶναι ἓνα εἶδος ὄρυκτοῦ αλατιοῦ ποὺ ἐξορύσσεται στὸ Πακιστάν, κοντὰ στοὺς πρόποδες τῆς ὄροσειρᾶς τῶν Ἰμαλαΐων. Εἶναι χημικὰ παρόμοιο μὲ τὸ έπιτραπέζιο αλάτι, ἀφοῦ περιέχει μέχρι καὶ 98% NaCl. Τὸ ὑπόλοιπο 2% ἀποτελεῖται ἀπὸ ἰχνοστοιχεῖα ποὺ προσδίδουν στὸ αλάτι τὴν ἀνοιχτὴ ροζ ἀπόχρωση, ἐνῶ σὲ καμμία περίπτωση δὲν μποροῦν νὰ καλύψουν τὶς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ μας σὲ αὐτά. Περιέχει λιγώτερο ἰώδιο ἀπὸ τὸ ἰωδιοῦχο έπιτραπέζιο αλάτι, καθὼς καὶ λιγότερο Na ἀνὰ κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ, ὅταν αὐτὸ βρῖσκεται σὲ μορφή κρυστάλλων ποὺ ἔχουν μεγαλύτερο μέγεθος ἀπὸ τὸ έπιτραπέζιο αλάτι. Τὸ αλάτι Kosher (Kosher salt) ἐξάγεται ἀπὸ ἀλατωρυχεῖα, δὲν περιέχει ἰώδιο καὶ κανένα χημικὸ πρόσθετο ἢ βελτιωτικὸ ροῆς καὶ σχηματίζει ἀκανόνιστες νιφάδες, σὲ ἀντίθεση πρὸς τοὺς συμπαγεῖς μικροὺς κρυστάλλους τοῦ έπιτραπέζιου αλατιοῦ. Ἡ κάπως αἰχμηρὴ ὑφή τῶν κρυστάλλων του, τὸ καθιστᾶ ἱκανὸ νὰ ἀπορροφήσει τὸ αἷμα ἀπὸ σφάγια κατὰ τὴν ἐπίπασή τους μὲ αὐτό. Ἐπειδὴ τὰ κρέατα αὐτὰ χαρακτηρίζονται ὡς “kosher”, τὴν ἴδια ονομασία φέρει ὁ τύπος αὐτὸς τοῦ αλατιοῦ<sup>60</sup>. Τέλος, τὸ φυσικὸ θαλασσινὸ αλάτι

59. Οἱ οὐσίες αὐτὲς καλύπτουν τὶς ἐπιφάνειες τῶν κρυστάλλων αλατιοῦ καὶ ἀποτρέπουν τὴ συγκόλλησή τους ἀπὸ τὴν υγρασία. Σὲ αὐτὰ τὰ ἀδιάλυτα ἢ δυσδιάλυτα ἀντισυσσωματικὰ πρόσθετα ὀφείλεται ἡ ἔλαφρὰ θολερότητα τῶν ὑδατικῶν διαλυμάτων τοῦ έπιτραπέζιου αλατιοῦ. Βλ. Θ. Βαλαβανίδης & Κ. Εὐσταθίου, ὅ.π.

60. Ὡς kosher χαρακτηρίζονται οἱ τροφὲς ποὺ εἶναι παρασκευασμένες σύμφωνα μὲ τοὺς διατροφικοὺς νόμους τῶν Ἑβραίων. Οἱ νόμοι αὐτοὶ ἀπαιτοῦν τὴν ἀπομάκρυνση ἀπὸ τὸ κρέας ὅσο τὸ δυνατὸν περισσότερου αἵματος προτοῦ αὐτὸ μαγειρευθεῖ, κάτι ποὺ ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴ χρήση τοῦ αλατιοῦ αὐτοῦ. Τὸ αλάτι παραμένει ἀδιάλυτο στὴν ἐπιφάνεια τοῦ κρέατος καὶ ἀπομυζεῖ τὰ ὑγρά του.

(sea salt), έχει δημιουργηθεί από φυσική ήλιακη εξάτμιση θαλασσινού νερού (π.χ. σε άλυκές, σε κοιλότητες βράχων, κ.ά.), είναι πλούσιο σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, είναι ελάχιστα επεξεργασμένο, δεν περιέχει χημικά πρόσθετα, ενώ η ποσότητα του ιωδίου που περιέχει είναι μικρή λόγω του φαινομένου της εξάχνωσης κατά την έκθεση στον ήλιο. Έξ αιτίας της ρύπανσης των ωκεανών, το άλατι αυτό μπορεί να περιέχει ίχνη βαρέων μετάλλων.

Η χρόνια έπομένως υπερβολική κατανάλωση Na/άλατιού μπορεί να προκαλέσει ποικίλα προβλήματα στην ανθρώπινη υγεία, κυρίως δε την εμφάνιση ΑΥ και ΚΑΝ. Γι' αυτό και προτείνεται η εξατομικευμένη μείωση της προσλαμβανόμενης ποσότητας Na μέσω της κατανάλωσης όσο το δυνατόν περισσότερων μη επεξεργασμένων ή ελάχιστα επεξεργασμένων τροφίμων και προπαρασκευασμένων φαγητών, της προετοιμασίας των φαγητών στο σπίτι με τη μικρότερη δυνατή προσθήκη ραφιναρισμένου αλατιού<sup>61</sup> και της προσοχής του καταναλωτή, τόσο στις étικέτες των τροφίμων που αναφέρουν την περιεκτικότητά τους σε Na/άλατι, όσο και στο μέγεθος των μερίδων που καταναλώνει. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η μεταβολή της επίκτητης συνήθειας κατανάλωσης ιδιαίτερα αλατισμένου φαγητού, όχι μόνη της, αλλά μαζί με άλλες μεταβολές του τρόπου ζωής μας όπως η μείωση του σωματικού βάρους (Δείκτης Μάζας Σώματος: 20-25 Kg/m<sup>2</sup>, περίμετρος μέσης: < 94 cm στους άνδρες και < 80 cm στις γυναίκες) σε παχυσαρκία, ή σωματική άσκηση (π.χ. 30 min μέτρια δυναμική άσκηση 5-7 ημέρες την εβδομάδα), ή διακοπή του καπνίσματος, ή αποφυγή βαρειάς επεισοδιακής κατανάλωσης αλκοόλ μπορούν αποδεδειγμένα να καθυστερήσουν ή να αποτρέψουν την ανάγκη φαρμακευτικής θεραπείας σε άσθενείς με ΑΥ σταδίου 1<sup>62</sup>, ή να ελαττώσουν τον αριθμό

61. Η ρίγανη, ο βασιλικός, το θυμάρι και άλλα μυρωδικά που φύονται στην Ελλάδα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα εύγευστο υποκατάστατο του αλατιού στην προετοιμασία των φαγητών. Επίσης, δεν αλατίζουμε ποτέ το κρέας σχάρας προτού το ψήσουμε, γιατί το άλατι απορροφά τα υγρά του κρέατος τα οποία, όταν στάζουν στη φωτιά μαζί με το καιγόμενο λίπος του, αυξάνουν την πιθανότητα δημιουργίας καρκινογόνων ούσιων (πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες και έτεροκυκλικές αμίνες). Αλατίζουμε πάντοτε στο τέλος, εάν είναι απαραίτητο.

62. Δηλαδή ΣΑΠ: 140-159 mmHg και/ή ΔΑΠ: 90-99 mmHg.



ἢ τῆ δοσολογία τῶν λαμβανομένων ἀντιυπερτασικῶν φαρμάκων<sup>63</sup>. Δὲν πρέπει νὰ λησμονοῦμε ὅτι ἡ μείωση τῆς κατανάλωσης τοῦ ἀλατιοῦ, ποὺ συνοδεύεται ἀπὸ ἐλάττωση τῶν ἐπιπέδων τῆς ΑΠ σὲ ὑπερτασικοὺς ἀσθενεῖς, ἀποτελεῖ ἕναν φθηνὸ καὶ ἀκίνδυνο ἐπιπρόσθετο τρόπο βελτίωσης τῆς δημόσιας ὑγείας<sup>64</sup>.

### Θεολογικὴ προσέγγιση

Στὴν Παλαιὰ Διαθήκη ἡ Νεκρὰ Θάλασσα χαρακτηρίζεται ὡς «φάραγγα ἀλυκὴν», «θάλασσα τῶν ἀλῶν», ἢ «θάλασσα ἀλός», δηλαδὴ ὡς «ἀλμυρὴ θάλασσα»<sup>65</sup>. Πράγματι ἡ Νεκρὰ Θάλασσα, εὐρισκόμενη στὰ σύνορα Ἰορδανίας καὶ Ἰσραήλ, εἶναι οὐσιαστικὰ μία μεγάλη λίμνη<sup>66</sup>, στὴν ὁποία ἐκβάλλει ὁ Ἰορδάνης ποταμὸς καὶ περιέχει ἀλμυρὸ νερὸ λόγῳ τῆς ὑψηλῆς περιεκτικότητάς της σὲ ἄλατα, καθὼς τὰ νερά της δὲν ἔχουν διέξοδο. Πιὸ συγκεκριμένα, περιέχει μεγάλες ποσότητες διαλυμένων ἀνόργανων στερεῶν οὐσιῶν (π.χ. χλώριο, νάτριο, μαγνήσιο, κάλιο, θειῶδες ὀξύ), ἐκ τῶν ὁποίων τὸ NaCl καταλαμβάνει ποσοστὸ περίπου 24%, εἶναι δηλαδὴ ὀκτὼ περίπου φορὲς περισσότερο ἀπὸ τὸ NaCl ποὺ περιέχει τὸ νερὸ τῆς θάλασσας. Τὸ γεγονός αὐτὸ καθιστᾷ ἀδύνατη τὴν ἐπιβίωση φυτῶν, ψαριῶν καὶ ἄλλων εἰδῶν ζωῆς στὰ νερά της, ἐξ οὗ καὶ ἡ ὀνομασία της<sup>67</sup>. Εἶναι σχεδὸν ἀκατόρθωτο νὰ

63. Βλ. B. Williams et al., “2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension”, *Eur Heart J.* 39 (2018), σσ. 3021-3104. T.M. Frisoli et al., “Beyond salt: lifestyle modifications and blood pressure”, *Eur Heart J.* 32 (2011), σσ. 3081-3087.

64. Ἀρκεῖ νὰ σκεφθοῦμε ὅτι ἕνας ὑπερτασικὸς ἄνθρωπος ἔχει 6 φορὲς μεγαλύτερο κίνδυνο νὰ ὑποστῇ ΑΕΕ, 3-5 φορὲς μεγαλύτερο κίνδυνο νὰ ἐμφανίσει καρδιακὴ ἀνεπάρκεια, 3 φορὲς μεγαλύτερο κίνδυνο νὰ πάθει ἔμφραγμα τοῦ μυοκαρδίου ἢ νεφρική ἀνεπάρκεια σὲ σύγκριση πρὸς τὸν νορμοτασικό.

65. Βλ. *Γεν.* 14, 3· *Δευτ.* 3, 17· *Ἰησ.* Ν. 3, 16· 12, 3. Στὴν ΠΔ, τόσο ἡ λίμνη αὐτὴ ὅσο καὶ ἡ ἀπόκρημνη κοιλάδα γύρω ἀπὸ αὐτήν, ὀνομάζονται «θάλασσα Ἰραβὰ», «ἀλυκὴ κοιλάς» καὶ «κοιλὰς τῶν ἀλῶν» (βλ. π.χ. *Γεν.* 14, 8. 10· *Δευτ.* 3, 17· *Ἰησ.* Ν. 3, 16 12, 3· *Α΄ Παρ.* 18, 12).

66. Ἡ Νεκρὰ Θάλασσα ἔχει μῆκος ἀπὸ Β. πρὸς Ν. 77 Km, μέγιστο πλάτος 16 Km καὶ μέγιστο βάθος 400 m, ἀποτελώντας ἔτσι τὸ χαμηλότερο σημεῖο ἐπιφάνειας στὴν ἠπειρωτικὴ Γῆ (ἀρνητικὸ ὑψόμετρο).

67. Βλ. *Ἰεζ.* 47, 11.

κολυμπήσει κάποιος στα πηχτά, λόγω ύψηλης περιεκτικότητας σε άλατι, νερά της, ενώ λόγω της έντονης άνωσης που δέχεται (ειδικό βάρος νερών: 1.24 g/mL) μπορεί να επιπλέει χωρίς να βυθίζεται. Στο νοτιοανατολικό μάλλον τμήμα της ήταν χτισμένα τα Σόδομα και τα Γόμορρα<sup>68</sup>, που μαζί με τις πόλεις Άδαμά, Σεβωειμ και Βαλάκ (Σηγώρ) αποτελούσαν την Πεντάπολη της κοιλάδας Σιδδίμ (Σιντίμ)<sup>69</sup>. Μετά από την καταστροφή των Σοδόμων και των Γομόρρων από τον Θεό<sup>70</sup> λόγω της πλεονάζουσας άμαρτίας των κατοίκων τους<sup>71</sup>, η γυναίκα του Λώτ έγινε «στήλη άλός», δηλαδή στήλη άλατος, καθώς παρέβη την προειδοποίηση του αγγέλου και κοίταξε πίσω για να δει τί συνέβαινε<sup>72</sup>. Το γεγονός αυτό έχει συνδεθεί στενά από έρευνητές με τους αλατοφόρους λόφους όρυκτοῦ αλατιού που βρίσκονται, ακόμη και σήμερα, στις νότιες όχθες της Νεκρᾶς Θάλασσας (π.χ. τὸ Jebel Usdum ἢ Mountain of Sodom). Σημειώνεται ὅτι τὸ ὄρυκτὸ ἄλατι ἀπὸ τὴν περιοχὴ τῆς Νεκρᾶς Θάλασσας περιείχε, ἐκτὸς ἀπὸ NaCl, προσμίξεις ἀπὸ ἄλλα ὄρυκτά, οἱ ὁποῖες τὸ καθιστοῦσαν χαμηλότερης ποιότητας ἀπὸ τὰ περισσότερα εἶδη θαλασσινοῦ ἄλατος. Ἐχει ὑποθεθεῖ ὅτι λόγω τῆς εὐκολίας λήψεώς του ἀπὸ τὴν ἀκτὴ, τὸ ὄρυκτὸ ἄλας ἀποτελοῦσε τὴν κύρια πηγὴ ἄλατιοῦ γιὰ τοὺς κατοίκους τῆς περιοχῆς.

Στὴν ΠΔ τὸ ἄλατι περιγράφεται ἐπίσης ὡς ἀπαραίτητο ἄρτυμα στὴ διατροφή τοῦ ἀνθρώπου ποὺ ἐξασφάλιζε τὸ εὐγευστο τῆς τροφῆς<sup>73</sup>. Ἦταν σύμβολο αἰώνιας, ἀκατάλυτης καὶ ἀμετάκλητης συμφωνίας

68. Ἡ πιὸ πιθανὴ τοποθεσία σύμφωνα με τὶς ἀρχαιολογικὲς ἀνασκαφὲς φαίνεται νὰ εἶναι ἡ περιοχὴ Bad edh-Dhra ποὺ βρίσκεται νοτιοανατολικά τῆς Νεκρᾶς Θάλασσας. Περισσότερα βλ. Ἰάκ. Κανάκης, Ἄρχιμ., *Θεὸς καὶ ἄνθρωπος στὴν Παλαιὰ Διαθήκη. Θεολογικὴ προσέγγιση τῆς καταστροφῆς τῶν βιβλικῶν πόλεων Σόδομα καὶ Γόμορρα*, ἐκδ. Ἐπτάλοφος, Ἀθήνα 2010, σ. 14.

69. Τὴν ἐποχὴ τοῦ Ἀβραάμ, ὁ βασιλεὺς τῆς Ἑλὰμ Χοδολλογομὸρ καὶ οἱ σύμμαχοί του πολέμησαν με τοὺς ἐπαναστατημένους βασιλεῖς τῶν πέντε πόλεων τῆς Νεκρᾶς Θάλασσας ποὺ ἦταν ὑπόδουλοι σὲ αὐτόν. Στὴ μάχη ποὺ ἐγίνε στὴν κοιλάδα τῆς Νεκρᾶς θάλασσας, οἱ βασιλεῖς τῶν Σοδόμων καὶ τῶν Γομόρρων νικῆθηκαν καὶ οἱ πέντε πόλεις λεηλατήθηκαν (βλ. *Γεν.* κεφ. 14).

70. Αὐτὴ ὑπολογίζεται μεταξὺ 2000-1800 π.Χ. Περισσότερα βλ. Ἰάκ. Κανάκης, ὁ.π., σσ. 13-14.

71. Βλ. *Γεν.* 18, 20· *Ἰεζ.* 16, 49-50. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς ἀναφέρει τὴν καταστροφὴ τῶν πόλεων αὐτῶν ὡς ἀποτέλεσμα προσκόλλησής τους στὰ ὑλικά ἀγαθὰ (βλ. *Λουκ.* 17, 28-29).

72. Βλ. *Γεν.* 19, 17. 26· *Σοφον.* 2, 9.

73. Βλ. *Ἰώβ* 6, 6.

(«διαθήκη ἄλατος»)<sup>74</sup>. Για παράδειγμα, ἡ δήλωση τοῦ βασιλιᾶ Ἀβιά τοῦ βασιλείου τοῦ Ἰούδα στοῦ Β΄ Παρ. 13, 5<sup>75</sup> σήμαινε ὅτι ἡ διαθήκη μὲ τὴ γραμμὴ τοῦ Δαβίδ γιὰ τὴ βασιλεία θὰ ἴσχυε γιὰ πάντα. Τὸ γεγονός αὐτὸ ἐκπληρώθηκε στοῦ πρόσωπο τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὁ ὁποῖος ἦταν ἀπόγονος (σπέρμα) τοῦ Δαβίδ<sup>76</sup>. Τὸ ἄλατι ἦταν ἐπίσης μέσον ἐξαγνισμού, καθαρότητος, ἀγιότητος<sup>77</sup>. Ἔτσι, κάθε ἀναίμακτη προσφορά τῶν Ἰσραηλιτῶν στον Κύριο θὰ ἔπρεπε νὰ ἦταν ἀλατισμένη<sup>78</sup>, γεγονός ποῦ ἀπαιτοῦσε τὴν ὑπαρξὴ διαθέσιμης μεγάλης ποσότητος ἀλατιοῦ στον ναό<sup>79</sup>. Ἀντίθετα, καμμία ἀναίμακτη προσφορά δὲν ἔπρεπε νὰ περιέχει μέλι<sup>80</sup>. Ἐπίσης, ὁ προφήτης Ἐλισαῖος ἐξυγίανε μὲ ἄλατι τὰ ἀνθυγιεινὰ καὶ ἄγονα (μὴ καρποφόρα) νερὰ τῆς Ἱεριχοῦς<sup>81</sup>. Στο βιβλίον τοῦ Ἐσδραῶ σχετίζεται ἡ ὑποχρέωση παροχῆς ὑπηρεσιῶν μὲ τὴ διατροφικὴ λήψη ἀλατιοῦ<sup>82</sup>. Τὸ ἄλατι ἐχρησιμοποιεῖτο ἀκόμη γιὰ τὶς ἀντισηπτικὲς τοῦ ιδιότητες, καθὼς ἔτριβαν μὲ αὐτὸ τὰ νεογέννητα μετὰ ἀπὸ τὸν τοκετό<sup>83</sup>. Ἡ κάλυψη τοῦ ἐδάφους μιᾶς πόλης μὲ ἄλατι σήμαινε

74. Βλ. Λευϊτ. 2, 13· Ἀριθμ. 18, 19· Παρ. 13, 4-5. Πολλὲς φορές, ὅταν γίνονταν διαθήκες, τὰ συμβαλλόμενα μέρη γευματίζαν τρώγοντας μαζὶ ἄλατι, γεγονός ποῦ ὑποδήλωνε παντοτινὴ τήρηση τῶν ὅρων τῆς διαθήκης. Ἐπομένως, ἡ «διαθήκη ἀλατιοῦ» θεωροῦνταν πολὺ δεσμευτικὴ. Ἐπειδὴ ἡ ἐπισφραγισμένη μὲ ἄλατι διαθήκη μεταξὺ Θεοῦ καὶ ἀνθρώπων ἀπέβλεπε στὴ σωτηρία τοῦ ἀνθρώπου, δὲν ἀποκλείεται ἡ λατινικὴ λέξις *salvatio* (σωτηρία) νὰ προῆλθε ἀπὸ τὴ λατινικὴ ὀνομασία τοῦ ἀλατιοῦ *sal*.

75. «Ὅχι ὑμῖν γινῶνα ὅτι Κύριος ὁ Θεὸς Ἰσραὴλ ἔδωκε βασιλεία ἐπὶ τὸν Ἰσραὴλ εἰς τὸν αἰῶνα τῷ Δαβὶδ καὶ τοῖς υἱοῖς αὐτοῦ διαθήκη ἀλόγος;» (Δὲν γνωρίζετε ἐσεῖς ὅτι ὁ Κύριος, ὁ Θεὸς τοῦ Ἰσραὴλ, ἔδωσε μὲ διαθήκη ἄλατος, δηλαδὴ ἀμετάκλητη, στον Δαβὶδ καὶ στοὺς ἀπογόνους του τὴν ἐξουσία νὰ βασιλεύουν γιὰ πάντα σ' ὅλο τὸν Ἰσραὴλ;).

76. Βλ. Β΄ Βασ. 7, 12-16· Ἠσ. 9, 6-7· Ματθ. 1, 1 15, 22 20, 30· Μάρκ. 10, 47· Λουκ. 3, 31· Ἀποκ. 5, 5.

77. Βλ. Ἐξ. 30, 35· Λευϊτ. 2, 13· Δ΄ Βασ. 2, 20-22· Ἰεζ. 43, 24· Μάρκ. 9, 49.

78. Βλ. Λευϊτ. 2, 13.

79. Πρβλ. Β΄ Ἐσδρ. 6, 9 7, 21-22.

80. Βλ. Λευϊτ. 2, 11.

81. Βλ. Δ΄ Βασ. 2, 20-22.

82. Βλ. Β΄ Ἐσδρ. 4, 14. Ἑβραϊκὸ κείμενο: «Ἐμεῖς, βασιλιᾶ, ποῦ ἔχουμε φάει τὸ ἄλατι τοῦ παλατιοῦ...» ἢ «Ἐμεῖς, βασιλιᾶ, ποῦ εἴμαστε στὴν ὑπηρεσία σου...».

83. Βλ. Ἰεζ. 16, 4: «καὶ ἡ γένεσίς σου, ἐν ἧ ἡμέρᾳ ἐτέχθης, οὐκ ἔδησας τοὺς μαστούς σου καὶ ἐν ὕδατι οὐκ ἐλούσθης, οὐδὲ ἀλλὴ ἠλίσθης καὶ ἐν σπαργάνοις οὐκ ἐσπαργανώθης». Πρβλ. τὴ συνήθεια πλύσης τοῦ νεογέννητου ἀπὸ τὴ μαῖα μὲ ἄλμυρο ἡλιανὸ νερὸ ἢ πασπαλίσματος τοῦ σώματός του μὲ τριμμένο ἄλατι, γιὰ νὰ μὴ μυρίζει ἄσχημα ἀπὸ τὰ ὑγρά τῆς μητέρας. Τὸ μωρὸ θὰ ἔπρεπε νὰ μείνει ἀλατισμένο

τὴν ἐπιθυμία νὰ μείνει ἐκείνη ἢ πόλη παντοτινὰ ἄγονη καὶ ἀνίκανη πρὸς βλάβη καὶ καρποφορία, τὴν ἐπιθυμία δηλαδὴ καταστροφῆς τῆς<sup>84</sup>. Τέτοιο παράδειγμα ἀποτελοῦν τὰ Σόδομα καὶ τὰ Γόμορρα, ἡ Ἄδαμὰ καὶ ἡ Σεβωίμ, «ὡς κατέστρεψε Κύριος ἐν θυμῷ καὶ ὀργῇ»<sup>85</sup>. Ὁ ἴδιος ὁ Κύριος προειδοποιεῖ ὅτι τὴν ἴδια τύχη («θεῖον καὶ ἄλλα κατακαυμένον, πᾶσα ἡ γῆ αὐτῆς οὐ σπαρήσεται οὐδὲ ἀνατελεῖ, οὐδὲ μὴ ἀναβῆ ἔπ' αὐτὴν πᾶν χλωρόν»<sup>86</sup>) θὰ ἔχουν οἱ υἱοὶ Ἰσραὴλ ποὺ θὰ καταπατήσουν «τὴν διαθήκην Κυρίου τοῦ Θεοῦ τῶν πατέρων αὐτῶν, ἃ διέθετο τοῖς πατράσιν αὐτῶν, ὅτε ἐξήγαγεν αὐτοὺς ἐκ γῆς Αἰγύπτου, καὶ πορευθέντες ἐλάτρευσαν θεοῖς ἐτέροις, οὓς οὐκ ἠπίσταντο, οὐδὲ διένειμεν αὐτοῖς»<sup>87</sup>.

Στὴν Καινὴ Διαθήκη τὸ ἀλάτι χρησιμοποιεῖται μεταφορικά, χωρὶς ὅμως νὰ παραγνωρίζεται ἡ ἀξία του καὶ ἡ χρησιμότητά του<sup>88</sup>. Στὴν Ἐπί τοῦ Ὁρους Ὁμιλία, ὁ Χριστός, μετὰ τοὺς Μακαρισμοὺς, λέγοντας στοὺς Μαθητὲς του «Ἵμεῖς ἐστε τὸ ἅλας τῆς γῆς»<sup>89</sup>, ἐννοοῦσε πῶς: «ὅτι εἶναι γιὰ τὴν τροφή τὸ ἀλάτι, εἶστε κι ἐσεῖς γιὰ τὸν κόσμος». Ὅπως δηλαδὴ τὸ ἀλάτι καρυκεύει, νοστιμίζει τὴν τροφή, ἀλλὰ καὶ τὴν προφυλάσσει ἀπὸ τὴ σήψη, ἔτσι καὶ οἱ Μαθητὲς Του ἔχουν κληθεῖ μὲ τὴ ζωὴ τους, τὰ λόγια καὶ τὶς πράξεις τους, νὰ γίνουν τὸ πνευματικὸ ἀλάτι τῆς ἀνθρωπότητος, ποὺ θὰ τὴν προφυλάξει ἀπὸ τὴν πνευματικὴ σήψη, τὴν ἠθικὴ παρακμὴ καὶ τὶς καταστροφικὲς ψυχοσωματικὲς συνέπειες τῆς ἁμαρτίας, θὰ τὴ νοηματοδοτήσει καὶ θὰ τὴ μεταμορφώσει κατὰ Χριστόν<sup>90</sup>. Δὲν τοὺς λέγει ὅτι εἶναι τὸ μέλι τῆς γῆς, γιὰ τὸ μέλι,

γιὰ τρεῖς ἡμέρες (βλ. Ἀντιγόνη Γιαννέλου, *Φυσιολογικὸς τοκετός-Καίσαρική τομή-Κοστολόγηση στὰ Μαιευτήρια Λητώ – Μητέρα*, πτυχιακὴ ἐργασία, ΑΤΕΙ Καλαμάτας, Καλαμάτα 2013, σ. 9).

84. Βλ. Δευτ. 29, 22· Κριτ. 9, 45· Ἰώβ 39, 5-6· Ἱερ. 17, 6.

85. Δευτ. 29, 22.

86. Δευτ. 29, 22.

87. Δευτ. 29, 24-25. Πρόκειται οὐσιαστικὰ γιὰ προειδοποίηση κατὰ τῆς εἰδωλολατρίας.

88. Βλ. *Μάρκ.* 9, 50 καὶ *Λουκ.* 14, 3: «Καλὸν τὸ ἅλας».

89. *Ματθ.* 5, 13.

90. Ἡ ἀποστολικὴ δράση εἶναι ἐξουσία διακονίας, λειτουργημάτων καταλλαγῆς καὶ ἐν Χριστῷ ἀπολυτρώσεως. Ἡ ἀποστολὴ τῶν Μαθητῶν καὶ Ἀποστόλων τοῦ Χριστοῦ συνοψίζεται στὰ ἀκόλουθα: «Καὶ προσκαλεσάμενος τοὺς δώδεκα μαθητὰς αὐτοῦ ἔδωκεν αὐτοῖς ἐξουσίαν πνευμάτων ἀκαθάρτων ὥστε ἐκβάλλειν αὐτὰ καὶ θεραπεύειν πᾶσαν νόσον καὶ πᾶσαν μαλακίαν» «πορευθέντες μαθητεύσατε πάντα

σὲ ἀντίθεση πρὸς τὸ ἀλάτι, μπορεῖ νὰ ἔχει ἀξία, ἀλλὰ δὲν μπορεῖ νὰ συντηρήσει τὶς τροφές πάνω στὶς ὁποῖες ἀλείφεται<sup>91</sup>. Ὁ Χριστὸς χρησιμοποιοῦν τὸ ἀλάτι, πιθανὸν ὄχι μόνον γιὰ τὶς συντηρητικὲς τοῦ ιδιότητες (σύμβολο ἀφθαρσίας), ἀλλὰ καὶ γιὰ τὴ συνεκτικὴ τοῦ δύναμη<sup>92</sup> καὶ τὸ λευκὸ τοῦ χρῶμα, τὸ ὁποῖο ἦταν σύμβολο καθαρότητος καὶ ἀγνότητος<sup>93</sup>. Καὶ συνεχίζει ὁ ἴδιος λέγοντας: «ἐὰν δὲ τὸ ἅλας μωρανθῆ, ἐν τίνι ἀλισθήσεται; εἰς οὐδὲν ἰσχύει ἔτι εἰ μὴ βληθῆναι ἔξω καὶ καταπατεῖσθαι ὑπὸ τῶν ἀνθρώπων» (Ἄν τὸ ἀλάτι χάσει τὴν ἀλμύρα τοῦ, πῶς θὰ γίνῃ πάλι ἀλμυρὸ; Δὲν χρησιμεύει πιά σὲ τίποτα, παρὰ νὰ πεταχθῆ ἔξω στὸν δρόμο καὶ νὰ τὸ καταπατοῦν οἱ ἄνθρωποι)<sup>94</sup>. Μὲ τὰ λόγια Τοῦ αὐτὰ ὁ Χριστὸς ἀναφέρεται κυριολεκτικὰ στὴ χρῆση τοῦ ἀλατιοῦ ποὺ ἔχει χάσει τὴν ἀλμυρὴν τοῦ γεύση ὡς ἐπίστρωμα μονοπατιῶν ἢ δρόμων. Πράγματι τὸ ὀρυκτὸ ἀλάτι, ὅταν ἐξετίθετο στὸ νερὸ τῆς βροχῆς, ἔχανε ἐντελῶς τὴν ἀλμυρὴν τοῦ γεύση καὶ κατ' ἐπέκταση τὶς εὐεργετικὲς τοῦ ιδιότητες (π.χ. ὡς συντηρητικὸ καὶ ὡς ἄρτυμα), ἀφοῦ ἀπομακρυνόταν τὸ NaCl ποὺ αὐτὸ περιεῖχε<sup>95</sup>, ἐνῶ οἱ ἐναπομένουσες

---

τὰ ἔθνη, βαπτίζοντες αὐτοὺς εἰς τὸ ὄνομα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, διδάσκοντες αὐτοὺς τηρεῖν πάντα ὅσα ἐνετειλάμην ὑμῖν» (Πηγαίνετε λοιπὸν καὶ κάνετε μαθητὲς μου ὅλα τὰ ἔθνη, βαπτίζοντάς τους στὸ ὄνομα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καὶ διδάξτε τους νὰ τηροῦν ὅλες τὶς ἐντολὰς ποὺ σὰς ἔδωσα)· *Ματθ.* 28, 19-20.

91. Βλ. Ἀ. Πινακούλας, *Τὸ ἀλάτι τῆς γῆς*, ἐκδ. Ἐν πλῶ, Ἀθήνα 2014, σσ. 154-155.

92. Ὅπως τὸ ἅλας ἔχει τὴ δυνατότητα νὰ διαποτίζει ὁμοίωμα τὸ ὑλικὸ στὸ ὁποῖο προστίθεται, ἔτσι καὶ οἱ Χριστιανοὶ πρέπει νὰ ἐνεργοῦν, ὥστε νὰ διαχέεται ἡ πίστη καὶ ἡ ἀγάπη πρῶτα στὴν Ἐκκλησία καὶ μετέπειτα στὴν κοινωνία, νὰ δροῦν δηλαδὴ ὡς Σῶμα Χριστοῦ καὶ ὄχι ὡς μεμονωμένα ἄτομα.

93. Βλ. Γ. Κωνσταντίνου, *Λεξικὸν τῶν Ἁγίων Γραφῶν*, Ἀθήνα 1888, σσ. 74-77.

94. *Ματθ.* 5, 13. Πρβλ. *Μάρκ.* 9, 50: «καλὸν τὸ ἅλας· ἐὰν δὲ τὸ ἅλας ἀναλον γένηται, ἐν τίνι αὐτὸ ἀρτύσετε;» (Τὸ ἀλάτι εἶναι χρήσιμο, ἐὰν ὅμως χάσει τὴν ἀλμύρα τοῦ, πῶς θὰ τοῦ τὴν ξαναδώσετε;). *Λουκ.* 14, 34-35: «Καλὸν τὸ ἅλας· ἐὰν δὲ καὶ τὸ ἅλας μωρανθῆ, ἐν τίνι ἀρτυθήσεται; οὔτε εἰς γῆν οὔτε εἰς κοπρίαν εὐθετόν ἐστιν ἔξω βάλλουσιν αὐτό. ὁ ἔχων ὄρα ἀκούειν ἀκούετω» (Τὸ ἀλάτι εἶναι καλὸ, ἂν ὅμως χάσει τὴν ἀλμύρα τοῦ, μὲ ποιὸν τρόπο θὰ τὴν ἀποκτήσει πάλι; Δὲν κάνει οὔτε γιὰ χῶμα οὔτε γιὰ κοπριά, τὸ πετᾶνε ἔξω. Ὅποιος ἔχει αὐτιά γιὰ νὰ ἀκούει, ἅς ἀκούει).

95. Οἱ φυσικὲς ιδιότητες τοῦ NaCl εἶναι τυπικὲς ἐκείνων τῶν ἑτεροπολικῶν ἐνώσεων. Εἶναι δύστηκτο στερεό (σ.τ. 801°C). Ἐξατμίζεται ἐπίσης σὲ ὑψηλὴ θερμοκρασία (σ.ζ. 1465°C). Ἡ διαλυτότητα τοῦ NaCl στὸ νερὸ εἶναι σχετικὰ μεγάλη καὶ αὐξάνεται σὲ μικρὸ βαθμὸ μὲ τὴν αὐξηση τῆς θερμοκρασίας τοῦ νεροῦ, σὲ ἀντίθεση πρὸς τὰ περισσότερα ἅλατα.

γαιώδεις προσμίξεις του καθιστοῦσαν αὐτὸ κατάλληλο μόνο γιὰ ἐπίστρωση δρόμων. Τὸ ὀρυκτὸ λοιπὸν ἀλάτι ποὺ δὲν ἔδινε γεύση στὸ φαγητὸ ἢ ἀδυνατοῦσε νὰ συντηρήσει τὰ τρόφιμα ἦταν ἄχρηστο, καθὼς ἦταν πλούσιο σὲ γαιώδεις προσμίξεις καὶ πτωχὸ σὲ NaCl. Γιὰ νὰ εἶναι λοιπὸν χρήσιμο τὸ «ἀλάτι» μὲ τὸ ὁποῖο ταυτίζονται οἱ Μαθητὲς τοῦ Κυρίου<sup>96</sup> στὸν κόσμο, θὰ ἔπρεπε νὰ διατηρεῖ παντοτινὰ σταθερὴ τὴν ἀλμυρὴ του γεύση, δηλαδὴ νὰ μὴν ἀλλοιώνεται, εἴτε ἀφαιρώντας τὸ NaCl εἴτε προσθέτοντας ἐπιπλέον «γαιώδεις» προσμίξεις<sup>97</sup>, ὥστε νὰ εἶναι ἱκανὸ νὰ ἐξασφαλίζει στοὺς ἀνθρώπους τὴ δυνατότητα βίωσης μιᾶς ἀληθινᾶς «γευστικῆς» καὶ γνήσιας πνευματικῆς ζωῆς, ἀπαλλαγμένης ἀπὸ ἀγχογόνες βιοτικὲς μέριμνες, ψεύτικες καὶ φθαρτὲς κοσμικὲς γεύσεις, τὴ φθορὰ τῆς ἁμαρτίας καὶ τὴ σηπώδη ὁσμὴ τοῦ θανάτου, μιᾶς ζωῆς ποὺ θὰ μπορούσε νὰ τοὺς ὀδηγήσει στὴ μακαριότητα τοῦ Θεοῦ. Αὐτὸ λοιπὸν τὸ ἀλάτι δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο ἀπὸ τὴ ζωοποιὸ διδασκαλία καὶ τὶς ἐντολὲς τοῦ Κυρίου, ἡ πιστὴ ἐφαρμογὴ καὶ τήρηση τῶν ὁποίων ὀδηγεῖ στὴν ἐν Χριστῷ σωτηρία τοῦ πεπτωκότος ἀνθρώπου<sup>98</sup>. Χρησιμοποιοῦντας τὴν παραβολὴ τοῦ ἀλατιοῦ, ὁ Χριστὸς ἐπισημαίνει στοὺς Μαθητὲς καὶ Ἀποστόλους Του, τοὺς ἀνθρώπους δηλαδὴ ποὺ ἐπέλεξε ὁ Ἰδιὸς προκειμένου νὰ γίνουν συνεχιστὲς τοῦ ἔργου Του στὸν κόσμο καὶ νὰ ἀποτελέσουν τὸν πυρῆνα τῆς Ἐκκλησίας, ἀλλὰ καὶ σὲ ὄλους γενικὰ τοὺς Χριστιανούς, κληρικοὺς καὶ λαϊκοὺς, τὴν ἀξία (ὅπως πολύτιμη ἦταν ἡ ἀξία τοῦ ἀλατιοῦ τὴν ἐποχὴ ἐκείνη) καὶ εὐθύνη τῆς ἀποστολῆς τους ἀπέναντι στὴν κοινωνία καὶ ἰδιαίτερα σὲ ἐκείνους ποὺ δὲν γνωρίζουν τὴν ἀλήθεια τοῦ Θεοῦ, ἢ ποὺ τὴ γνωρίζουν ἐλάχιστα, ἢ ποὺ τὴν κατέχουν λανθασμένη. Γι' αὐτὸ καὶ δὲν τοὺς εἶπε ὅτι εἶναι τὸ ἀλάτι τῆς γῆς γιὰ τὴν ψυχὴ τους, τὸ σπίτι τους ἢ τοὺς φίλους τους, ἀλλὰ γιὰ ὄλους τοὺς ἀνθρώπους. Ἡ εὐθύνη τους ἔγκειται πρῶτιστα στὴ διαφύλαξη, μετάδοση καὶ ὑπενθύμιση τῶν αἰώνιων καὶ ἀκατάλυτων ἀληθειῶν τῆς Πίστεως, ποὺ συνιστοῦν τὴν πολυτιμώτερη ἱερὰ παρακαταθήκη καὶ κληρονομιά ἀνόθευτων, ἀναλλοίωτων, ἀπαρα-

96. Βλ. *Ματθ.* 5, 13.

97. Εἶναι γνωστὸ ὅτι ὅσο μεγαλύτερη ποσότητα γαιωδῶν προσμίξεων περιέχει τὸ ὀρυκτὸ ἀλάτι, τόσο μικρότερη εἶναι ἡ ποσότητα τοῦ NaCl ποὺ περιέχει καὶ κατὰ συνέπεια ἡ συντηρητικὴ καὶ γευστικὴ ἰσχὺς του.

98. Βλ. *Ματθ.* 4, 4 καὶ 5, 19· *Λουκ.* 11, 28· *Ἰωάν.* 5, 24· 6, 63. 68.

χάρακτων ἀληθειῶν, χωρὶς προσθήκες ἢ ἀφαιρέσεις, ὅπως δηλαδή τὶς ἀποκάλυψε ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστός<sup>99</sup>. Εἶναι ἐξ ἄλλου γνωστὲς οἱ τριαδολογικὲς, χριστολογικὲς, ἀποκαλυπτικὲς καὶ σωτηριολογικὲς αἱρέσεις ποὺ ταλανίζουν τὴν Ἐκκλησία μας ἀπὸ τὸν 1ο αἰῶνα μ.Χ. μέχρι καὶ σήμερα<sup>100</sup>. Μπορεῖ βέβαια ἡ θεία Ἀλήθεια νὰ εἶναι λόγος δριμύς καὶ ἐπώδυνος, ὅπως τὸ ἀλάτι ποὺ πέφτει ἐπάνω στὶς ἀνοιχτὲς πληγῆς προκαλώντας ἀφόρητο πόνο<sup>101</sup>. Γιὰ παράδειγμα, ὁ προφήτης Ἡλίας τόλμησε νὰ ἐλέγξει τὸν βασιλιὰ Ἀχαάβ γιὰ τὴ λατρεία τῶν εἰδώλων τοῦ Βαὰλ παρακινούμενος ἀπὸ τὴν εἰδωλολάτρισσα σύζυγό του Ἰεζάβελ<sup>102</sup>, ὁ Ἰωάννης ὁ Πρόδρομος τόλμησε νὰ ἐλέγξει τὸν βασιλιὰ Ἡρώδη γιὰ τὸν παράνομο γάμο του μὲ τὴ γυναῖκα τοῦ ἀδελφοῦ του Ἡρωδιάδα<sup>103</sup>, ἀλλὰ καὶ ὁ Ἰδιος ὁ Χριστός<sup>104</sup>, ποὺ ἐλάλησε πάντοτε τὴν ἀλήθεια καὶ σταυρώθηκε γι' αὐτήν<sup>105</sup>. Οἱ Χριστιανοὶ ὅμως δὲν εἶναι πνευματικὸ ἄλλας μόνον μὲ τὰ σκληρὰ πολλὲς φορὲς λόγια τους, ποὺ στόχο ἔχουν νὰ ἀφυπνίσουν, νὰ ἐγείρουν συνειδήσεις καὶ νὰ σώσουν ἀνθρώπινες ψυχές. Εἶναι πνευματικὸ ἄλλας μὲ τὴν ἀρετὴ καὶ τὴν εὐσέβειά τους, τὸ μεγαλεῖο τῆς πνευματικῆς τους ζωῆς, τὰ «καλὰ ἔργα» καὶ τὸ παράδειγμά τους<sup>106</sup>, τὴ συνέπεια λόγων καὶ πράξεων τους, διὰ τῶν ὁποίων συντηροῦν τὴν ἀνθρωπότητα ἀπὸ τὴ σήψη καὶ τὴν

99. Βλ. Β' Θεσ. 2, 15.

100. Ὡς γνωστόν, οἱ τριαδολογικὲς αἱρέσεις ἀφοροῦν τὸ δόγμα γιὰ τὴν τριαδικότητα τοῦ Θεοῦ, οἱ χριστολογικὲς αἱρέσεις ἀφοροῦν τὸ δόγμα γιὰ τὴν ταυτότητα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ τὸν χαρακτήρα τοῦ ἀπολυτρωτικοῦ ἔργου Του, οἱ ἀποκαλυπτικὲς αἱρέσεις προβάλλουν μία πλαστὴ «ἀποκάλυψη ἀπὸ τὸν Θεὸ» ὡς πηγὴ τῆς διδασκαλίας τους, ἐνῶ οἱ σωτηριολογικὲς αἱρέσεις ἀφοροῦν τὴ διδασκαλία τοῦ χριστιανισμοῦ γιὰ τὴ σωτηρία τοῦ ἀνθρώπου. Περισσότερα βλ. Θ. Ι. Ρηγινιώτης, «Ἱστορικὸς πίνακας τῶν αἱρέσεων», διαθέσιμο στό: [https://www.oodegr.com/oode/thriskies/genika/pinakas\\_airesewn\\_1.htm](https://www.oodegr.com/oode/thriskies/genika/pinakas_airesewn_1.htm).

101. «Μὰ αὐτὸς ὁ πόνος εἶναι πόνος σωτήριος καὶ μακάριος ὁ ἄνθρωπος ποὺ αἰσθάνεται στὰ βάθη τῆς ψυχῆς του τὴν σωτήρια αὐτὴ ἐνέργεια νὰ εἰσέρχεται καὶ νὰ τὸν ἀπολυμαίνει ἀπὸ κάθε κακία καὶ ἁμαρτία», λέγει χαρακτηριστικὰ σὲ ὁμιλία του ὁ ἀείμνηστος Μητροπολίτης Αὐγουστίνος Καντιώτης· βλ. <http://www.augoustinos-kantiotis.gr/p=3984>.

102. Βλ. Γ' Βασ. 18, 18.

103. Βλ. Μάρκ. 6, 17-18.

104. Βλ. Ἰωάν. 18, 37.

105. Βλ. <http://www.augoustinos-kantiotis.gr/p=3984>.

106. Βλ. Α' Πέτρ. 5, 3· Ἰακ. 1, 19-27· 2, 14-26.

καταστροφή<sup>107</sup> (ὅπως τὸ ἀλάτι τις τροφές), ὀδηγώντας τοὺς ἀσεβεῖς στὴ μετάνοια<sup>108</sup>, καὶ δοξάζουν «τὸν πατέρα τὸν ἐν τοῖς οὐρανοῖς<sup>109</sup>»<sup>110</sup>. Οἱ Χριστιανοὶ μὲ τὴ ζωὴ καὶ τὶς πράξεις τους καλοῦνται νὰ γίνουν δάσκαλοι στοὺς ἄλλους. Οἱ διαχρονικοὶ μαθητὲς τοῦ Χριστοῦ ποὺ δὲν παρουσιάζουν «καλὰ ἔργα» δὲν εἶναι πραγματικοὶ Χριστιανοὶ καὶ συνεπῶς δὲν θὰ κληρονομήσουν τὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ<sup>111</sup>. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος παρομοιάζει τὴν ἔλλειψη δημιουργικότητας καὶ τὴν ἀπουσία τῶν καλῶν ἔργων μὲ τὴν ἀκαρπία τῶν δένδρων<sup>112</sup>. Ἐξ ἄλλου ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς καταράστηκε τὴν ἀκαρπη συκιά<sup>113</sup>, γιὰ νὰ γνωστοποιήσει τί περιμένει αὐτοὺς ποὺ μένουν στὰ ὠραία λόγια, ἀλλὰ ἀποφεύγουν τὸν κόπο τῶν πράξεων τῆς χριστιανικῆς ζωῆς. Γιὰ νὰ μπορέσει λοιπὸν ὁ Χριστιανὸς νὰ γίνῃ τὸ πνευματικὸ ἀλάτι τῆς κοινωνίας, ἀπαιτεῖται ὄχι μόνον ἢ μετάδοση καὶ ὑπενθύμιση τῆς θείας Ἀλήθειας, ἀλλὰ καὶ ἡ πιστὴ ἐφαρμογὴ αὐτῆς στὴ ζωὴ του. Αὐτὸ ἐπισημαίνει καὶ ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς λέγοντας: «ὅς ἐὰν οὖν λύσῃ μίαν τῶν ἐντολῶν τούτων τῶν ἐλαχίστων καὶ διδάξῃ οὕτω τοὺς ἀνθρώπους, ἐλάχιστος κληθήσεται ἐν τῇ βασιλείᾳ τῶν οὐρανῶν ὡς δ' ἂν ποιῆσῃ καὶ διδάξῃ, οὗτος μέγας κληθήσεται ἐν τῇ βασιλείᾳ τῶν οὐρανῶν» («Ὅποιος λοιπὸν καταργήσῃ ἀκόμα καὶ μίαν ἀπὸ τῶν μικρῶν ἐντολῶν αὐτοῦ τοῦ νόμου καὶ διδάξῃ ἔτσι τοὺς ἄλλους, θὰ θεωρηθεῖ ἐλάχιστος στὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ. Ἐνῶ ὅποιος τὶς τηρήσῃ ὅλες καὶ διδάξῃ ἔτσι καὶ τοὺς ἄλλους, αὐτὸς θὰ θεωρηθεῖ μέγας στὴ βασιλεία τοῦ Θεοῦ)<sup>114</sup>. «μακάριοι οἱ ἀκούοντες τὸν λόγον τοῦ Θεοῦ καὶ φυλάσσοντες αὐτόν» (Χαρὰ σ' ἐκείνους ποὺ ἀκοῦν τὸν λόγο τοῦ Θεοῦ καὶ τὸν ἐφαρμόζουν)<sup>115</sup>. Ἐὰν οἱ Μαθητὲς τοῦ Χριστοῦ καὶ οἱ συνεχιστὲς τους δὲν εἶναι ἄξιοι νὰ ἀνταποκριθοῦν στὶς ἀπαιτήσεις τῆς ἀποστολῆς τους, νὰ φωτίζουν, νὰ νουθετοῦν, νὰ

107. Πρβλ. Γεν. 7, 1· 18, 25-33.

108. Πρβλ. Β' Πέτρο. 3, 9.

109. Ματθ. 5, 16.

110. Βλ. Ἰω. Δ. Καραβιδόπουλου, *Τὸ Κατὰ Μάρκον Εὐαγγέλιο*, ἐκδ. Π. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη 1988, σσ. 319-325.

111. Βλ. Γαλ. 5, 19-21.

112. Βλ. Τίτ. 3, 14.

113. Βλ. Ματθ. 21, 18-22· Μάρκ. 11, 12-14 καὶ 20-24.

114. Ματθ. 5, 19. Πρβλ. Α' Πέτρου 5, 2.

115. Λουκ. 11, 28.



καθοδηγοῦν καὶ νὰ θεραπεύουν μὲ τὸ φῶς τῆς Ἀλήθειας, τῆς θείας γνώσεως, νὰ διδάσκουν τὰ ὀρθὰ δόγματα<sup>116</sup>, νὰ ἐλέγχουν τὴν ἁμαρτία, νὰ μεριμνοῦν γιὰ τὴν πνευματικὴ ὑγεία ὄλων τῶν μελῶν τοῦ σώματος τῆς Ἐκκλησίας, νὰ παραδειγματίζουν μὲ τὰ «καλὰ ἔργα» τους, νὰ παραμένουν ἀδιάφθοροι, πιστοὶ καὶ ὄσιοι, ἀπρόσβλητοι ἀπὸ τὸ σκοτάδι τοῦ κόσμου<sup>117</sup>, εἶναι ἀχρηστοὶ σὰν τὸ «μωρανθὲν ἄλας» ποῦ ἔχει χάσει τὴν ἰσχύ του, τὴν ἀλιστική του δύναμη, καὶ κατὰ συνέπεια δὲν ἔχουν τίποτε κοινὸ μὲ τὴν Ἐκκλησία τοῦ Χριστοῦ. Ἐὰν οἱ Χριστιανοὶ χάσουν τὴ δύναμη ποῦ ἀντλοῦν ἀπὸ τὸν Χριστό, ἀφ' ἑνὸς μὲν νὰ συγκρατοῦν τὴν κοινωνία ἀπὸ τὴν πνευματικὴ καὶ ἠθικὴ σήψη καὶ ἀποσύνθεση, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ «νοστιμίζουν» καὶ νὰ μεταμορφῶνουν τὴ ζωὴ τοῦ πεπτωκότος ἀνθρώπου, διακονώντας «τὸν ἄρχοντα τοῦ κόσμου τούτου»<sup>118</sup>, τί τοὺς χρειάζεται ὁ κόσμος; Θὰ πεταχθοῦν ὡς ἀχρηστοὶ καὶ θὰ πατηθοῦν. Εἶναι γεγονὸς ὅτι οἱ Ἀπόστολοι, οἱ πρῶτοι Χριστιανοί, ἀλλὰ καὶ οἱ αὐθεντικὰ πιστοὶ κάθε ἐποχῆς, ἦταν ἐν Χριστῷ δημιουργικοὶ καὶ ἐν Πνεύματι καρποφόροι. Ζώντας ὀργανικὰ μέσα στὸ Σῶμα τῆς Ἐκκλησίας, σκόρπιζαν τὸ φῶς τοῦ Εὐαγγελίου στοὺς ἀνθρώπους, ὁμόρφαιναν τὴ ζωὴ τους μὲ ἔργα ἀγάπης καὶ καλοσύνης καὶ ὁδήγησαν ἔθνη καὶ λαοὺς<sup>119</sup> στὴ ζωὴ τῆς μετάνοιας καὶ τῆς ἀγιότητας. Δὲν ταυτίστηκαν μὲ τὸ φρόνημα τοῦ κόσμου, ἀλλὰ παραχώρησαν ἀπόλυτη προτεραιότητα καὶ ἀποκλειστικότητα στὴ σχέση τους μὲ τὸν Θεό. Τὴν πολύτιμη αὐτὴ κληρονομία τῆς πνευματικῆς ἀλλὰ καὶ ποικίλης καρποφορίας<sup>120</sup> καλοῦμαστε νὰ διαφυλάξουμε καὶ νὰ συνεχίσουμε καὶ ἐμεῖς οἱ σημερινοὶ «χλιαροὶ» Χριστιανοί. Ὁ τιμημένος μὲ θυσίες, μαρτύρια καὶ αἷμα τίτλος τοῦ Χριστιανοῦ ἀντανακλᾷ καὶ ὑπενθυμίζει

116. Τὴν Κυριακὴ τῆς Ὁρθοδοξίας (Α' Κυριακὴ τῶν Νηστειῶν) διακηρύσσουμε: «Οἱ προφῆται (δηλαδὴ ἡ Π.Δ.) ὡς εἶδον, οἱ ἀπόστολοι (δηλαδὴ ἡ Κ.Δ.) ὡς ἐδίδαξαν, ἡ Ἐκκλησία ὡς παρέλαβεν, οἱ Διδάσκαλοι ὡς ἐδογματίσαν, ἡ Οἰκουμένη ὡς συμπεφώνηκεν, ἡ χάρις ὡς ἔλαμψεν, ἡ ἀλήθεια ὡς ἀποδέδεικται, τὸ ψεῦδος ὡς ἀπελήλαται, ἡ σοφία ὡς ἐπαρόρησιάσατο, ὁ Χριστὸς ὡς ἐβράβευσεν, οὕτω φρονοῦμεν, οὕτω λαλοῦμεν, οὕτω κηρύσσομεν Χριστὸν τὸν ἀληθινὸν Θεὸν ἡμῶν, καὶ τοὺς Αὐτοῦ Ἁγίους...» (περιοκτῆ ἐκ τοῦ Συνοδικοῦ τῆς Ζ' Οἰκουμενικῆς Συνόδου).

117. Πρβλ. Πράξ. 20, 28-31· Ἐφεσ. 5, 6-14.

118. Βλ. Ἰωάν. 14, 30· 16, 11.

119. Πρβλ. Ρωμ. 11, 11-24.

120. Πρβλ. Πράξ. 20, 35· Γαλ. 5, 22-23.

τὴν ξεχωριστὴ κλήση ἐκείνων ποὺ τὸν φέρνουν ἐπαξίως. Σύμφωνα μὲ τὸν ἅγιο Ἰωάννη τῆς Κλίμακος: «Χριστιανός ἐστίν, μίμημα Χριστοῦ κατὰ τὸ δυνατόν ἀνθρώπων, λόγοις, καὶ ἔργοις, καὶ ἐννοίᾳ εἰς τὴν ἁγίαν Τριάδα ὀρθῶς καὶ ἀμέμπτως πιστεύων» (Χριστιανὸς εἶναι ἡ ἀπομίμησις τοῦ Χριστοῦ, ὅσο εἶναι δυνατόν στὸν ἄνθρωπο, καὶ στὰ λόγια καὶ στὰ ἔργα καὶ στὴ σκέψη. Πιστεύει δὲ ὀρθὰ καὶ ἀλάνθαστα στὴν Ἁγία Τριάδα)<sup>121</sup>.

Στὴν ΚΔ ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς συσχετίζει τὸ ἅλατι καὶ μὲ τὸ πνεῦμα τῆς θυσίας<sup>122</sup>, λέγοντας χαρακτηριστικά: «πᾶς γὰρ πυρὶ ἀλισθήσεται, καὶ πᾶσα θυσία ἀλὶ ἀλισθήσεται. καλὸν τὸ ἅλας· ἐὰν δὲ τὸ ἅλας ἄναλον γένηται, ἐν τίνι αὐτὸ ἀρτύσετε; ἔχετε ἐν ἑαυτοῖς ἅλας καὶ εἰρηνεύετε ἐν ἀλλήλοις» (Ὁ καθέννας θὰ ἀλατιστεῖ μὲ τὴ φωτιὰ τῆς δοκιμασίας, ὅπως κάθε θυσιάζομενο ζῶο ἀλατίζεται μὲ ἅλατι. Τὸ ἅλατι εἶναι χρήσιμο· ἐὰν ὅμως χάσει τὴν ἀλμύρα του, πῶς θὰ τοῦ τὴν ξαναδώσετε; Νὰ ἔχετε λοιπὸν μέσα σας τὸ πνεῦμα τῆς θυσίας καὶ εἰρήνη μεταξὺ σας)<sup>123</sup>. Τὸ λόγιο αὐτὸ ἀποτελεῖ μέρος τῆς ἐνότητας Μάρκ. 9, 33-50, ποὺ λέχθηκε ἀπὸ τὸν Ἰησοῦ πρὶν ἀπὸ τὸ ἐπικείμενο Πάθος Του καὶ ἔχει ὡς κύρια ἰδέα τὸ πνεῦμα τῆς θυσίας ποὺ πρέπει νὰ διέπει τοὺς Μαθητὲς καὶ γενικώτερα ὅσους ἀκολουθοῦν τὸν Χριστό. Σύμφωνα μὲ τὸν καθηγητὴ Ἰω. Καραβιδόπουλο, ἡ ἔννοια τῶν στίχων αὐτῶν περιληπτικὰ ἔχει ὡς ἐξῆς: Κάθε μαθητῆς ποὺ θέλει νὰ εἶναι ἄξιος μαθητῆς τοῦ Χριστοῦ θὰ δοκιμαστεῖ μὲ τὸ πῦρ τῆς θυσίας, τῆς αὐταπάρνησης τοῦ πάθους, ὅπως καὶ κάθε θυσία ἀρτύεται μὲ ἅλας γιὰ νὰ εἶναι ἀρεστὴ στὸν Θεὸ σύμφωνα μὲ τὸ Λευϊτ. 2,13. Τὸ ἅλας μὲ τὸ ὁποῖο ἀρτύεται ὁ μαθητῆς εἶναι τὸ πνεῦμα τῆς αὐτοθυσίας καὶ τῆς ὀλοκληρωτικῆς αὐταπάρνησης, προκειμένου νὰ διακονήσῃ τοὺς συνανθρώπους του κατὰ τὸ πρότυπο τοῦ Χριστοῦ ποὺ διακονεῖ τὴν ἀνθρωπότητα μὲ τὴ θυσία τοῦ Σταυροῦ. Ὁ μαθητῆς ποὺ δὲν «ἀλατίζεται» μὲ τὸ πνεῦμα

121. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, *Κλίμαξ, Λόγος Α΄, Περὶ ἀποταγῆς*, PG 88, 633B. Πρβλ. Α΄ Ἰωάν. 2, 6: «ὁ λέγων ἐν αὐτῷ μένειν ὀφείλει, καθὼς ἐκεῖνος περιεπάτησε, καὶ αὐτὸς οὕτω περιπατεῖν» (Εκεῖνος ποὺ λέει ὅτι μένει σταθερὰ ἐνωμένος μὲ τὸν Χριστό, ἔχει καθήκον νὰ ζεῖ καὶ νὰ συμπεριφέρεται, ὅπως ἀκριβῶς ἔζησε καὶ συμπεριφέρθηκε ἐκεῖνος).

122. Ἰω. Δ. Καραβιδόπουλος, ὁ.π.: Δ. Τρακατέλλης, *Ἐξουσία καὶ Πάθος, Χριστολογικὲς ἀπόψεις τοῦ Κατὰ Μᾶρκον Εὐαγγελίου*, ἐκδ. Δόμος, Ἀθήνα 1983, σσ. 149-150.

123. *Μᾶρκ.* 9, 49-50.

τῆς θυσίας, δὲν σηκώνει δηλαδή τὸν σταυρὸ τοῦ πάθους καὶ τῆς θυσίας, δὲν εἶναι πραγματικὸς μαθητῆς τοῦ Χριστοῦ<sup>124</sup> καὶ ὁμοιάζει μὲ τὸ ἄλλας ποὺ ἔχασε τὴν ἀλμυρὴ του γεύση, ἔγινε δηλαδή «ἀναλον» καὶ κατὰ συνέπεια ἔχασε καὶ τὶς εὐεργετικὰς του ιδιότητες. Στὴν περίπτωσι αὐτῆ, τί εἶναι ἐκεῖνο ποὺ θὰ κάνει τὸν μαθητὴ τοῦ Χριστοῦ πραγματικὸ μαθητῆ, ἂν αὐτὸς χάσει τὸ κατ' ἐξοχὴν συστατικὸ του στοιχείο, τὸ οὐσιῶδες χαρακτηριστικὸ του, τὸ πνεῦμα δηλαδή τῆς θυσίας<sup>125</sup>; Μὲ τὴν ἔρμηνεία αὐτῆ ἀποκτᾶ νόημα καὶ ἡ προτροπὴ τοῦ στίχ. *Μᾶρκ.* 9, 50, τὴν ὁποία μπορούμε νὰ κατανοήσουμε ὡς ἐξῆς: Ἐὰν ἔχετε τὸ πνεῦμα τῆς θυσίας καὶ διακονίας μιμούμενοι τὸν Υἱὸν τοῦ ἀνθρώπου, γιὰ τὸ ἐπιχειμένο Πάθος τοῦ ὁποίου ἔγινε λόγος προηγουμένως στὸ *Μᾶρκ.* 8, 31 καὶ 9, 31, θὰ σταματήσουν οἱ ἔριδες μεταξύ σας γιὰ τὸ ποιὸς εἶναι «μειζων» (βλ. *Μᾶρκ.* 9, 34) καὶ θὰ ἔχετε εἰρήνη μεταξύ σας<sup>126</sup>. Σύμφωνα μὲ τὸν καθηγητὴ Ἰω. Καραβιδόπουλο, τὴν ἴδια ἔννοια, δηλαδή τοῦ πνεύματος τῆς θυσίας καὶ τῆς ἀνταπάρνησις, ἔχουν καὶ τὰ βιβλικὰ χωρία *Ματθ.* 5, 13 καὶ *Λουκ.* 14, 34-35<sup>127</sup>. Λαμβάνοντας ὑπ' ὄψιν τὴ σχέση τοῦ πυρὸς μὲ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα στὸ *Ματθ.* 3, 11 («αὐτὸς ὑμᾶς βαπτίσει ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ καὶ πυρί»), τὸ ἄλλας ἔχει ἐρμηνευθεῖ καὶ ὡς σύμβολο τῆς καθαρτικῆς ἐνέργειας τοῦ Ἁγίου Πνεύματος στὴν ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου ποὺ, καταναλίσκοντας καθετὶ ἀκάθαρτο καὶ ἀνόσιο, καθιστᾶ τὸ ἀνθρώπινο πνεῦμα κατάλληλη καὶ εὐάρεστη θυσία γιὰ τὸν Θεό<sup>128</sup>. Γράφει σχετικῶς ὁ π. Βασίλειος Ὁσμπορν: «Στὸν ἴδιο στίχο ὅπου ὁ Χριστὸς λέει ὅτι ὅσοι θὰ Τὸν ἀκολουθήσουν “πυρὶ ἀλισθήσονται”, συνεχίζει λέγοντας πὼς “καὶ πᾶσα θυσία ἀλλὶ ἀλισθήσεται”. Μὲ ἄλλα λόγια, τὸ Ἅγιο Πνεῦμα θὰ ἐπισκιάσει κάθε θυσία. Θὰ κατέλθει σὰν φλόγα ἀπὸ τὸν οὐρανὸ ὅπως κατῆλθε γιὰ νὰ ἀναλώσει τὶς προσφορὰς

124. Πρβλ. *Λουκ.* 14, 26-27. 33: «εἴ τις ἔρχεται πρὸς με καὶ οὐ μισεῖ τὸν πατέρα ἑαυτοῦ καὶ τὴν μητέρα καὶ τὴν γυναῖκα καὶ τὰ τέκνα καὶ τοὺς ἀδελφοὺς καὶ τὰς ἀδελφάς, ἔτι δὲ καὶ τὴν ἑαυτοῦ ψυχὴν, οὐ δύναται μου μαθητῆς εἶναι. καὶ ὅστις οὐ βαστάζει τὸν σταυρὸν ἑαυτοῦ καὶ ἔρχεται ὀπίσω μου, οὐ δύναται εἶναι μου μαθητῆς [...] οὕτως οὖν πᾶς ἐξ ὑμῶν, ὃς οὐκ ἀποτάσσεται πᾶσι τοῖς ἑαυτοῦ ὑπάρχουσιν, οὐ δύναται εἶναι μου μαθητῆς».

125. Βλ. Ἰω. Δ. Καραβιδόπουλος, ὁ.π.

126. Βλ. Ἰω. Δ. Καραβιδόπουλος, ὁ.π.

127. Βλ. Ἰω. Δ. Καραβιδόπουλος, ὁ.π.

128. Βλ. Γ. Κωνσταντίνου, ὁ.π., σσ. 74-77.

τοῦ προφήτη Ἡλία στὸ ὄρος Κάρμηλο (Γ' Βασ. 18, 38)· θὰ κατέλθει γιὰ νὰ βάλει φωτιὰ στὸν ταῦρο ποὺ θυσιαζόταν καὶ νὰ κατακάψει τὰ ξύλα καὶ τὶς πέτρες, ἀκόμα καὶ τὸ χῶμα ποὺ εἶχε γίνει λάσπη ἀπὸ τὸ νερὸ ποὺ εἶχε νωρίτερα χυθεῖ κατ' ἐντολὴ τοῦ προφήτη Ἡλία ... τὸ "ἄλας" τῆς θυσίας, τὸ ὁποῖο κατὰ τὰ λόγια τοῦ Χριστοῦ πρέπει νὰ προηγηθεῖ τῆς ὀλοκληρωτικῆς εἰσόδου τῶν μαθητῶν Του στὴ Βασιλεία τῆς δόξας τοῦ Κυρίου τους, πρέπει νὰ ἀποτελεῖ τὴ συνέχεια τῆς μετάνοιας καὶ τῆς συγχώρησης. Ἡ διακονία γιὰ τὴν ὁποία κάνει λόγο ὁ Χριστὸς πρέπει νὰ προηγηθεῖ ἀπὸ τὴ συμφιλίωση καὶ τὴν ἐξιλέωση, ἀπὸ τὴ μετάνοια καὶ τὴ συγχώρηση. Δὲν πρέπει νὰ τρέφουμε τὴν αὐταπάτη πῶς μπορούμε νὰ εἰσέλθουμε στὴ διακονία τοῦ Χριστοῦ, νὰ γίνουμε διάκονοι ὅπως Ἐκεῖνος ἔγινε, χωρὶς πρῶτα νὰ συμφιλιωθοῦμε μὲ τὸν Θεὸ καὶ τοὺς συνανθρώπους μας μέσα ἀπὸ τὴ μετάνοια. Δὲν ὑπάρχει πιθανότητα γιὰ κάτι τέτοιο. Μόνο μέσα ἀπὸ τὴ μετάνοια θὰ πάψουμε νὰ ζητᾶμε αὐτὸ ποὺ ἐπιδιώκουν "ὅσοι θεωροῦνται ἡγέτες τῶν ἐθνῶν" (νὰ κατεξουσιάζουν δηλαδὴ πάνω στοὺς ἄλλους) καὶ θὰ ἀποδεχτοῦμε ἐλεύθερα νὰ εἴμαστε τελευταῖοι ὄλων, διάκονοι τῶν πάντων»<sup>129</sup>.

Ἄς δοῦμε ὅμως πῶς ἐρμηνεύουν τὰ προαναφερόμενα σχετικὰ μὲ τὸ ἄλας βιβλικὰ χωρία οἱ αὐθεντικοὶ ἐρμηνευτὲς τῆς Ἁγίας Γραφῆς, οἱ ἅγιοι δηλαδὴ Πατέρες καὶ Διδασκάλοι τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας μας, οἱ ὁποῖοι εἶναι τὸ ἐχέγγυο τῆς ἀληθείας, «τοῦ διδασκαλείου τῆς θεολογίας ἀσφαλεῖς προστάται»<sup>130</sup>. Κατὰ τὸν Θεοφύλακτο Βουλγαρίας, «καλὸν οὖν ἐστὶν ἡμᾶς ἀλίξειν τὰς θυσίας ἡμῶν τῷ ἀλάτι τοῦ Θεοῦ, τουτέστι, μὴ ἐκλελυμένας θυσίας καὶ ραθύμους προσφέρειν, ἀλλὰ στρυφνάς καὶ νοστήμους. Ἄλας δὲ λέγει καὶ τοὺς ἀποστόλους ὁ Κύριος, καὶ πάντας ἀπλῶς τοὺς δύναμιν ἔχοντας συνεκτικὴν καὶ συνδετικὴν. Ὡσπερ γὰρ τὸ ἄλας συνέχει τὰ κρέα, καὶ οὐκ ἔᾶ αὐτὰ σκώληκας γεννᾶν, οὕτω καὶ ὁ διδασκαλικὸς λόγος, ἐὰν στρυφνὸς εἴη, τοὺς σαρκικοὺς ἀνθρώπους συσφίγγων, οὐκ ἔᾶ ἐν αὐτοῖς γεννηθῆναι τὸν ἀκοίμητον σκώληκα. Ἐὰν δὲ ὁ διδάσκαλος ἀναλὸς εἴη, καὶ μὴ

129. B. Osborne, Ἐπίσκοπος Σεργκίεβο, *Φῶς Χριστοῦ: Στὸ μονοπάτι τῆς Μ. Σαρκοστροφῆς*, ἐπιμ.-μετάφρ. Β. Ἀργυριάδης, ἐκδ. Ἐν πλῶ, Ἀθήνα 32006.

130. Ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ *Συγγράμματα*, τόμ. Α', Ἐπιστολὴ Α' Πρὸς Βαρλαάμ: Περὶ δύο ἀρχῶν ἢ καθ' Ἑλληνικῆς ἐποψίας, ἐκδ. Π. Χρήστου, Θεσσαλονίκη 1962, σ. 243.

ἔχη τὸ στρυφνὸν καὶ συνδετικόν, ἐν τίνι ἀλισθήσεται, τουτέστιν, ἀρτυθήσεται; Ἔχετε οὖν ἐν ἑαυτοῖς ἄλας, ἥγουν τὴν νόστιμον χάριν τοῦ Πνεύματος καὶ συνεκτικὴν, ὡς ἂν εἰρηνεύητε πρὸς ἀλλήλους. Ὅ γὰρ τῷ συνδέσμῳ τῆς ἀγάπης συσφιγγόμενος πρὸς τὸν πλησίον, οὗτος ἄλας ἔχει, καὶ λοιπὸν εἰρηνεύει πρὸς τὸν ἀδελφὸν αὐτοῦ»<sup>131</sup>. Ἐρμηνεύοντας ὁ Θεοδώρητος Κύρου τὸ Ἰεζ. 16, 4, λέγει ὅτι τὸ «ἄλας» σημαίνει «τὴν πνευματικὴν σύνεσιν, καὶ τὴν θεϊὰν διδασκαλίαν, τὴν διαστύφουσαν τὰ σεσηπότα, καὶ σῶα φυλάττουσαν»<sup>132</sup>. Κατὰ τὸν ἅγιο Κύριλλο Ἀλεξανδρείας: «Καλὸν τὸ ἄλας. Ὡσπερ δὲ ἄνευ ἀλός, οὔτε ἄρτος, οὔτε ὄψον ἐδώδιμον, οὕτως ἄνευ τῆς ἀποστολικῆς συνέσεως καὶ διδασκαλίας, πᾶσα ψυχὴ μωρὰ καὶ ἄνοστος [ἄνοσμος], καὶ οὐκ ἠδεῖα παρὰ Θεῷ. Ἔστωσαν οὖν ἐν ἡμῖν οἱ ἄλες, τουτέστιν οἱ θεῖοί τε καὶ σωτήριοι λόγοι, ὧν ἐὰν καταφρονήσωμεν, ἐσόμεθα μωροὶ καὶ ἄσύνετοι καὶ ἀχρεῖοι παντελῶς»<sup>133</sup>. Ὁ ἴδιος Πατῆρ, ἐρμηνεύοντας τὸ Ματθ. 5, 13, γράφει ὅτι ὁ Χριστὸς μὲ τὴ λέξη «ἄλας καλεῖ τὴν φρόνησιν»<sup>134</sup>. Ἐπίσης, ἐρμηνεύοντας τὸ Λευϊτ. 24, 5-7<sup>135</sup>, ἀποκαλεῖ τὸ ἀλάτι «σύμβολον συνέσεως καὶ φρενῶν» πὸ ἐνυπάρχει στοὺς ἁγίους Ἀποστόλους, ἀφοῦ αὐτοὶ ἦταν «πανσύνετοι»<sup>136</sup>. Ἀλλὰ καὶ ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος χρησιμοποιοῖ μεταφορικὰ τὴ συνεκτικὴ καὶ συντηρητικὴ ιδιότητα τοῦ ἀλατιοῦ, γιὰ νὰ περιγράψει τὴν ἀποστολὴ τῶν μαθητῶν τοῦ Χριστοῦ διαχρονικὰ μέσα στὸν κόσμον: «Εἰ γὰρ φῶς ἐσμεν καὶ ζύμη καὶ φωστήρες καὶ ἄλας, φωτίζειν, οὐ σκοτίζει δεῖ· σφίγγειν, οὐ παραλύειν»<sup>137</sup>. Κατὰ τὸν ἱερό Πατέρα, ὁ Χριστὸς

131. Θεοφυλάκτου Βουλγαρίας, *Ἐρμηνεία εἰς τὸ κατὰ Μάρκον Εὐαγγέλιον*, 9, PG 123, 593BC.

132. Θεοδωρήτου Κύρου, *Ἐρμηνεία εἰς τὸ Ἄσμα τῶν Ἀσμάτων*, PG 81, 40A. Πρβλ. Θεοδωρήτου Κύρου, *Ἐρμηνεία τῆς πρὸς Κολοσσαεῖς Ἐπιστολῆς*, 4, 6, PG 82, 624.

133. Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας, *Ἐξήγησις εἰς τὸ κατὰ Λουκᾶν Εὐαγγέλιον*, PG 72, 796CD.

134. Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας, *Ἐξήγησις εἰς τὸ κατὰ Ματθαῖον Εὐαγγέλιον*, PG 72, 373D.

135. «Καὶ λήψθε σεμίδαλιν καὶ ποιήσετε αὐτὴν δώδεκα ἄρτους, δύο δεκάτων ἔσται ὁ ἄρτος ὁ εἷς· καὶ ἐπιθήσετε αὐτοὺς δύο θέματα, ἐξ ἄρτους τὸ ἐν θέμα ἐπὶ τὴν τράπεζαν τὴν καθαρὰν ἔναντι Κυρίου, καὶ ἐπιθήσετε ἐπὶ τὸ θέμα λίβανον καθαρὸν καὶ ἄλα, καὶ ἔσονται εἰς ἄρτους εἰς ἀνάμνησιν προκειμένα τῷ Κυρίῳ».

136. Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας, *Ἐξήγησις εἰς τὸ κατὰ Λουκᾶν Εὐαγγέλιον*, PG 72, 585C.

137. Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου, *Ὀμιλία εἰς τὴν πρὸς Κορινθίους πρῶτην Ἐπιστολήν*, 25, 2, PG 61, 208. Πρβλ. Σωφρονίου Ἱεροσολύμων, *Ἐγκώμιον εἰς τοὺς ἁγίους Κύρον*

εἶναι ὁ «ποιμὴν τῶν προβάτων», ὁ Ὅποιος «ἐξῆλθεν ἵνα τὸ ἄλας τῆς εὐσεβείας σπείρας, νόστιμον τὸν χόρτον τοῦ νομικοῦ γραμματος τοῖς προβάτοις ἀρτύσῃ»<sup>138</sup>. Ἐρμηνεύοντας τὸ Ματθ. 5, 13, ἐπισημαίνει τὴν εὐθύνη τῆς ἀποστολῆς τῶν Μαθητῶν τοῦ Χριστοῦ, καθὼς καὶ τὴν τραγικότητα τῆς πνευματικῆς ἀστοχίας, κυρίως ὡς πρὸς τὸν ἀντίκτυπό της στοὺς ὑπόλοιπους ἀνθρώπους: «Ἄφοῦ, λοιπόν, τοὺς ἔδωσε τὶς συμβουλὲς πὸ ἐπρεπε, τοὺς ἀνακουφίζει ξανὰ μὲ τὰ ἐγκώμια. Ἐπειδὴ, δηλαδή, οἱ ἐντολὲς ἦταν ὑψηλὲς καὶ ἀνώτερες τῶν ἐντολῶν τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, γιὰ νὰ μὴν θορυβοῦνται καὶ ταράσσονται καὶ λέγουν “Πῶς θὰ μπορέσουμε νὰ ἐκτελέσουμε αὐτά;”, τοὺς λέγει: “Ἐσεῖς εἴσθε τὸ ἄλατι τῆς γῆς”, γιὰ νὰ τοὺς δείξει ὅτι εἶναι ἀνάγκη νὰ δίνει τὶς ἐντολὲς αὐτές, γιὰ τὸ κήρυγμά τους δὲν ἀναφέρεται μόνο στὴ δική τους ζωὴ, ἀλλὰ θὰ συμπεριλάβει ὁλόκληρη τὴν οἰκουμένη. Πραγματικά, δὲν σᾶς ἀποστέλλω σὲ δύο ἢ δέκα ἢ εἴκοσι πόλεις, οὔτε σὲ ἓνα ἔθνος, ὅπως τοὺς προφῆτες, ἀλλὰ σᾶς ἀποστέλλω στὴ γῆ καὶ τὴ θάλασσα καὶ τὴν οἰκουμένη ὁλόκληρη, καὶ μάλιστα εὐρισκόμενη σὲ κακὴ κατάσταση. Διότι μὲ τὸ νὰ πεῖ “Ἐσεῖς εἴσθε τὸ ἄλατι τῆς γῆς”, ἔδειξε ὅτι ἡ ἀνθρώπινη φύση ἐν γένει εἶχε μωρανθεῖ καὶ σαπίσει ἀπὸ τὰ ἁμαρτήματα. Γι’ αὐτὸ ἀκριβῶς αὐτὲς τὶς ἀρετὲς ζητᾶ ἀπ’ αὐτούς, οἱ ὁποῖες πρὸ πάντων εἶναι ἀναγκαῖες καὶ χρήσιμες γιὰ τὴν φροντίδα τῶν ἄλλων [...]. Μὴ νομίσετε, λοιπόν, λέγει, ὅτι ἀναλαμβάνετε τυχαίους ἀγῶνες, οὔτε ὅτι ὁ λόγος θὰ ἀναφέρεται σὲ τίποτε ἀσήμαντα πράγματα. “Ἐσεῖς εἴσθε τὸ ἄλατι τῆς γῆς”. Τί λοιπόν; Ξαναφτιάξαν αὐτοὶ τὰ σάπια; Ὁχι βέβαια. Διότι δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ρίξεις ἄλατι καὶ νὰ ἐπαναφέρεις τὰ σαπισμένα πλέον στὴν ἀρχικὴ τους κατάσταση. Δὲν ἔκαναν αὐτὸ βέβαια, ἀλλὰ ἀφοῦ προηγουμένως ἀνανεωθοῦν καὶ ἀπαλλαγοῦν ἀπὸ τὴ δυσωδία ἐκεῖνη καὶ παραδοθοῦν σ’ αὐτούς, τότε τοὺς ἔριχναν ἄλατι, γιὰ νὰ τὰ κρατοῦν καὶ νὰ τὰ διατηροῦν στὴν ἀνηρότητα ἐκεῖνη, στὴν ὁποία τὰ παρέλαβαν ἀπὸ τὸν Κύριο. Διότι, τὸ νὰ ἀπαλλαγεῖ κανεὶς ἀπὸ τὴ σαπίλα τῶν ἁμαρτιῶν ἦταν ἔργο τοῦ Χριστοῦ, τὸ νὰ μὴ ἐπανέλθει ὅμως ξανὰ στὴν ἁμαρτία ἦταν ἔργο τοῦ ἐνδιαφέροντος καὶ τοῦ κόπου

καὶ Ἰωάννην, PG 87/3, 3392 («... ἄλας εὐχυμίζων τὰ δύσχυμα καὶ συσφίγγων τὰ ἐκλυτα»).

138. Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου, *Εἰς τὸ «Ἐξῆλθεν ὁ σπείρων τοῦ σπείραι τὸν σπόρον αὐτοῦ»*, PG 61, 773.

αὐτῶν. Βλέπεις πῶς σιγά-σιγά τοὺς ὑποδεικνύει ὅτι εἶναι ἀνώτεροι καὶ ἀπὸ τοὺς προφήτες; Διότι δὲν εἶναι διδάσκαλοι τῆς Παλαιστίνης, ἀλλὰ ὀλόκληρης τῆς γῆς. Καὶ μάλιστα δὲν εἶναι ἀπλῶς διδάσκαλοι, ἀλλὰ καὶ φοβεροί. Καὶ ἐκεῖνο ποὺ εἶναι ἄξιο θαυμασμοῦ, εἶναι ὅτι ἔγιναν ἀγαπητοὶ σὲ ὅλους, ὄχι κολακεύοντας καὶ θεραπεύοντας, ἀλλὰ καυτηριάζοντας, ὅπως τὸ ἀλάτι. Συνεπῶς, νὰ μὴν παραξενεύεσθε, λέγει, ἐὰν ἀφῆσα τοὺς ἄλλους καὶ ἀπευθύνομαι σ' ἐσᾶς καὶ σᾶς προσελκύω σὲ τόσο μεγάλους κινδύνους [...]. Ὡστε, ὅσο μεγαλύτερες ὑποθέσεις σᾶς ἀνατίθενται, τόσο μεγαλύτερη ἐπιμέλεια χρειάζεστε. Γι' αὐτὸ καὶ λέγει: “Ἄν τὸ ἀλάτι χάσει τὴν ἀλμύρα του, πῶς θὰ γίνῃ πάλι ἀλμυρὸ; Δὲν χρησιμεύει πιά σὲ τίποτα, παρὰ νὰ πεταχθεῖ ἔξω στὸ δρόμο καὶ νὰ τὸ καταπατοῦν οἱ ἄνθρωποι”. Πραγματικά, οἱ ἄλλοι, ἔστω καὶ ἂν ἁμαρτήσουν ἀναρίθμητες φορὲς, εἶναι δυνατὸν νὰ συγχωρηθοῦν, ἐνῶ ὁ διδάσκαλος, ἐὰν πάθει αὐτό, καθίσταται ἀναπολόγητος καὶ θὰ ὑποστῇ τῇ χειρότερῃ τιμωρίᾳ. Γιὰ νὰ μὴ δειλιάσουν, λοιπόν, νὰ ἐξέλθουν στὴ δημόσια δράση, ὅταν θὰ ἀκούσουν (ὅτι θὰ εἶναι μακάριοι), ἐὰν “τοὺς βρῖσουν καὶ τοὺς καταδιώξουν καὶ ποῦν κάθε κακὸ πρᾶγμα σὲ βάρος τους”, τοὺς λέγει ὅτι, ἐὰν δὲν εἶναι ἔτοιμοι γι' αὐτά, τότε ἄσκοπα τοὺς ἐπέλεξε. Διότι δὲν πρέπει νὰ φοβοῦνται τὴν κακολογία, ἀλλὰ τὸ νὰ φαίνονται ὅτι ὑποκρίνονται, διότι τότε θὰ μωρανθοῦν καὶ θὰ καταπατοῦνται. Ἐάν, ὅμως, ἐπιμένετε νὰ καυτηριάζετε αὐτούς, καὶ ὕστερα ἀκούσετε νὰ σᾶς κακολογοῦν, τότε νὰ χαίρεσθε. Πραγματικά, αὐτὴν τὴν ἀποστολὴ ἔχει τὸ ἀλάτι, τὸ νὰ δαγκώνει καὶ νὰ στεναχωρεῖ τοὺς ἀδιάφορους. Ὡστε, κατ' ἀνάγκη τὴ δράση θὰ ἀκολουθήσει ἡ κατηγορία, χωρὶς ὅμως νὰ σᾶς βλάπτει καθόλου, ἀλλ' ἀντιθέτως, μαρτυρεῖ τὴ σταθερότητά σας. Ἐάν, ὅμως, φοβηθεῖτε τὴν κατηγορία καὶ χαλαρώσετε τὴν ὀρμητικότητα ποὺ σᾶς ταιριάζει, θὰ πάθετε πολὺ χειρότερα, ἀφ' ἑνὸς μὲν κατηγορούμενοι, ἀφ' ἐτέρου δὲ περιφρονούμενοι ἀπ' ὅλους. Διότι αὐτὸ σημαίνει ὅτι θὰ καταπατηθεῖτε»<sup>139</sup>.

Ὁ ἅγιος Συμεὼν Θεσσαλονίκης, ἐρμηνεύοντας τὰ τρία ὕλικά (ἀλεύρι, νερό, ἀλάτι) ποὺ ἀπαρτίζουν καὶ συγκροτοῦν τὸν ἔνζυμο ἄρτο ποὺ χρησιμοποιοεῖται στὴ Θεία Κοινωνία, ἀναφέρει ὅτι αὐτὰ συμβολίζουν τὸ τριμερὲς τῆς ἀνθρώπινης ψυχῆς, ἀλλὰ καὶ τὴν τιμὴ στὰ πρόσωπα τῆς

139. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, *Υπόμνημα εἰς τὸν ἅγιον Ματθαῖον τὸν Εὐαγγελιστὴν*, *Ὁμιλία ΙΕ'*, PG 57, 231-232.

Ἁγίας Τριάδος<sup>140</sup>. Καὶ συμπληρώνει λέγοντας ὅτι «τὸ ἀλεύρι μὲ τὴ ζύμη συμβολίζει τὴν ψυχὴ, τὸ νερὸ δηλώνει τὸ βάπτισμα καὶ τὸ ἀλάτι σημαίνει τὸν νοῦ καὶ τὴν διδασκαλία τοῦ Λόγου, ὁ ὁποῖος εἶπε πρὸς τοὺς μαθητὲς “Ἐσεῖς εἴσθε τὸ ἀλάτι τῆς γῆς”, δηλαδή οἱ διδάσκαλοι»<sup>141</sup>.

Ἀλλὰ καὶ ὁ ἀπόστολος τῶν ἔθνῶν Παῦλος χρησιμοποιοῖ τὸ ἀλάτι μεταφορικὰ γιὰ νὰ περιγράψει τὸ ὀρθὸ εἶδος ὁμιλίας, τὸν σοφὸ καὶ ἀκέραιο λόγο: «ὁ λόγος ὑμῶν πάντοτε ἐν χάριτι, ἄλατι ἠρτυμένος, εἰδέναι πῶς δεῖ ὑμᾶς ἐνὶ ἐκάστῳ ἀποκρίνεσθαι» (Ὁ λόγος σας νὰ εἶναι πάντοτε γεμάτος χάρι, νοστιμισμένος μὲ ἀλάτι. Νὰ γνωρίζετε πῶς πρέπει νὰ ἀποκρίνεστε στὸν καθένα)<sup>142</sup>. Πράγματι, ὅταν τὰ λόγια ποὺ ἀπευθύνει ἓνας Χριστιανὸς σὲ ἀκροατὲς προκαλοῦν χαρὰ, εἶναι ἠρτυμένα μὲ τὸ ἀλάτι τῆς φρόνησης, εἶναι οὐσιαστικὰ καὶ ὄχι ἀνούσια, εὐληπτα καὶ προσιτὰ καὶ ὄχι δυσνόητα, προσαρμοσμένα στὸ πνευματικὸ τους ἐπίπεδο καὶ πρὸ πάντων εὐαγγελιζόμενα τὴν ἐν Χριστῷ σωτηρία τοῦ ἀνθρώπου, μποροῦν νὰ στρέψουν τὶς καρδιές τους στὴν ἀλήθεια τοῦ Λόγου τοῦ Θεοῦ, νὰ ἀλλάξουν ριζικὰ τὴ ζωὴ τους καὶ νὰ κερδίσουν τὴ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν<sup>143</sup>. Ἡ χάρις ἐπομένως, στὴν ὁποία ἀναφέρεται ὁ ἀπόστολος Παῦλος<sup>144</sup>, σχετίζεται μὲ τὴ διάθεση τοῦ ὁμιλητῆ νὰ προκαλεῖ χαρὰ<sup>145</sup> στοὺς ἀνθρώπους, τόσο μέσα ἀπὸ τὴν κομψότητα, τὴν ὠραία ἔκφραση καὶ τὸ ζεστὸ ὕφος τῶν λόγων του («εὐχάριστα λόγια»), ὅσο καὶ μέσα ἀπὸ τὴν προσφερόμενη ἀλήθεια, ἢ ὁποία πηγάζει ἀπὸ τὴ φανέρωση τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ καὶ τοῦ θελήματός Του, καθὼς καὶ ἀπὸ τὴν ἔγνοια καὶ τὸ ἐνδιαφέρον του γιὰ ἐκείνους ὡς εἰκόνες Θεοῦ. Ἡ ἀλήθεια μπορεῖ βέβαια νὰ εἶναι κάποιες φορὲς σκληρή,

140. Συμεὼν Θεσσαλονίκης, *Διάλογος ἐν Χριστῷ κατὰ πασῶν τῶν αἱρέσεων καὶ περὶ τῆς μόνης πίστεως τοῦ Κυρίου καὶ Θεοῦ καὶ Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, τῶν Ἱερῶν τελετῶν τε καὶ μυστηρίων πάντων τῆς Ἐκκλησίας, Περὶ τῆς Ἱερᾶς Λειτουργίας*, 86, PG 155, 265B: «Καὶ τρία δὲ ἐν αὐτῷ διὰ τὸ τριμερὲς τῆς ψυχῆς, καὶ διὰ τὴν τιμὴν τῆς τριάδος».

141. Συμεὼν Θεσσαλονίκης, *ὁ.π.*

142. *Κολοσ.* 4, 6. Ἡ Ἐκκλησία μας ἔχει ὀρίσει νὰ διαβάζεται αὐτὸ τὸ ἀπόσπασμα στὴ μνήμη τοῦ εὐαγγελιστῆ Λουκᾶ (18 Ὀκτωβρίου), ὁ ὁποῖος παρουσίασε στοὺς ἀνθρώπους τοὺς λόγους, τὴ ζωὴ καὶ τὴν ἀνάσταση τοῦ Κυρίου ποὺ λυτρῶνουν.

143. Πρβλ. *Πράξ.* 13, 46-48. Βλ. Θεοδωρήτου Κύρου, *Ἑρμηνεία τῆς πρὸς Κολοσσαεῖς Ἐπιστολῆς*, 4, 6, PG 82, 624.

144. Βλ. *Κολοσ.* 4, 6.

145. Ἡ χαρὰ ἀποτελεῖ καρπὸ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος (βλ. *Γαλ.* 5, 22).



ἀλλὰ ὅταν προβληματίζει καὶ γεννᾷ αὐτοκριτικὴ εἶναι καρποφόρα καὶ σωτήρια. Ὁ ἄνοστος, ἀνούσιος, γεμάτος εὐφυολογήματα λόγος καταντᾷ φλυαρία, ἀδολεσχία καὶ ματαιότητα, ποὺ μαρτυροῦν τὴν ἀδυναμία τοῦ ὁμιλητῆ νὰ δώσει οὐσιαστικὲς ἀπαντήσεις σὲ μείζονα ὑπαρξιακὰ ἐρωτήματα τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ λόγος ποὺ ἐξαντλεῖται στὴν κατάκριση, στὸν καταλογισμό δηλαδὴ ἔργων καὶ προθέσεων, ὄχι μόνον ἀμαυρώνει τὴν ψυχὴ τοῦ ὁμιλητῆ, ἀλλὰ τραυματίζει καὶ πληγώνει –ἀνεπανόρθωτα πολλὲς φορές– καὶ τὸν συνάνθρωπο στὸν ὁποῖο ἀπευθύνεται. Εἶναι φανερὸ ὅτι ὁ λόγος ποὺ μετατοπίζει τὰ ἐνδιαφέροντα τῆς ἀνθρώπινης καθημερινότητας ἀπὸ τὴ χαρὰ στὴν ἀπόλαυση, ἀπὸ τὴν οὐσία τῶν ὑπαρξιακῶν ἐρωτημάτων στὴ φλυαρία, τὴ ματαιότητα καὶ τὴν κατάκριση, παύει νὰ γίνεται δημιουργικὸς καὶ ἔχει ὡς στόχο τὴν ἐξουσία κάθε μορφῆς. Ἐξ ἄλλου, ἡ ἐποχὴ μας ἔχει ἀποθεώσει τὴ ρητορικὴ δεινότητα, τὸ ψέμα καὶ τὴν ἐξαπάτηση διὰ τῶν λόγων, τὴν ὠραιοποίηση τῆς πραγματικότητας. Ἀντίθετα, ὁ λόγος τῆς πίστεως εἶναι ἐκεῖνος ποὺ μπορεῖ νὰ λυτρώσει τὸν ἄνθρωπο διὰ τῆς χάριτος ποὺ γίνεται χαρὰ καὶ διὰ τοῦ ἁλάτος τὸ ὁποῖο νοστιμίζει, ἀλλὰ καὶ συντηρεῖ ὅ,τι οὐσιῶδες, ἀρκεῖ βέβαια νὰ μὴν διαστρέφεται ἐσκεμμένως καὶ νὰ μὴν καταντᾷ παίγνιο καιρικῶν σκοπιμοτήτων καὶ συγκυριῶν. Γράφει σχετικῶς ὁ ἀπόστολος Παῦλος τὰ ἐξῆς: «πᾶς λόγος σαπρὸς ἐκ τοῦ στόματος ὑμῶν μὴ ἐκπορευέσθω, ἀλλ' εἴ τις ἀγαθὸς πρὸς οἰκοδομὴν τῆς χρείας, ἵνα δῶ χάριν τοῖς ἀκούουσι» (Κανένας σάπιος λόγος ἅς μὴ βγαίνει ἀπὸ τὸ στόμα σας παρὰ μόνον ὠφέλιμος, ποὺ νὰ μπορεῖ νὰ οἰκοδομήσει, ὅταν χρειάζεται, καὶ νὰ κάνει καλὸ σ' αὐτοὺς ποὺ τὸν ἀκοῦνε)<sup>146</sup>. Τέλος, στὴν ἐπιστολὴ Ἰακώβου (3, 9-12) συσχετίζεται ἡ ἀδυναμία μιᾶς πηγῆς νὰ ἀναβλύζει ταυτόχρονα ἄλμυρὸ καὶ γλυκὸ νερὸ μὲ τὴν ἀναγκαιότητα χαλιναγώγησης τῆς γλώσσας μας, ἀπὸ τὴν ὁποία πολλὲς φορές βγαίνουν εὐλογίες καὶ κατάρες.

Δὲν λησμονοῦμε ὅτι τὸ ἀλάτι χρησιμοποιήθηκε, κατὰ τὴ χρονικὴ περὸδο τῶν Διωγμῶν, στὰ ἀπάνθρωπα βασανιστήρια ποὺ ὑφίσταντο οἱ Χριστιανοὶ ἀπὸ τοὺς εἰδωλολάτρεις Ρωμαίους αὐτοκράτορες, προκειμένου αὐτοὶ νὰ ἀλλαξοπιστήσουν, ὅπως ἀναφέρουν τὰ Μαρτυρολόγια καὶ τὰ Συναξάρια. Ἡ τοποθέτηση ἀλατιοῦ στὶς ἤδη ἀνοιχτὲς πληγῆς τοῦ σώματος τῶν Μαρτύρων καθιστοῦσε τὸν πόνο

146. Ἐφεσ. 4, 29.

τους ακόμη πιδ ἔντονο καὶ ἀνυπόφορο. Ὡς παράδειγμα ἀναφέρουμε τὰ μαρτύρια τῶν ἁγίων Εὐστρατίου (ἡ μνήμη του τιμᾶται στίς 13 Δεκεμβρίου), Καλλιόπης (8 Ἰουνίου), Νικάνδρου καὶ Μαρκιανοῦ (8 Ἰουνίου), Φωτίου καὶ Ἀνικήτου (12 Αὐγούστου), Φανουρίου (27 Αὐγούστου), Χαριτίνης (5 Ὀκτωβρίου) καὶ πολλῶν ἄλλων ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας μας.

Χωρὶς ἀμφιβολία τὸ ἀλάτι καθιστᾶ τὰ τρόφιμα γευστικώτερα καὶ νοστιμώτερα<sup>147</sup>. Σὲ καμμία ὁμως περίπτωση ἡ γεύση ἑνὸς τροφίμου δὲν μπορεῖ νὰ ἀποτελεῖ τὸ κύριο ἢ μοναδικὸ κριτήριον γιὰ τὴν ἐπιλογή κατανάλωσής του. Καὶ αὐτὸ διότι ἡ αἴσθησις τῆς γεύσεως, ὅπως καὶ ὅλες οἱ αἰσθήσεις μας, ἀποτελεῖ μία ἀπὸ τίς θυρίδες (πύλες) διὰ τῆς ὁποίας, ἂν δὲν προσέξουμε, εἰσέρχεται στὴν ψυχὴ μας ἡ ἁμαρτία καὶ κατ' ἐπέκτασιν ὁ θάνατος<sup>148</sup>. Καὶ αὐτὸ συμβαίνει, γιὰτὶ ὁ ὑπαρξιακὸς ἄξονας ἡδονῆς-ὀδύνης ἀποτελεῖ τὸν διπλὸ καρπὸ ὅλων τῶν αἰσθήσεων, συνεπῶς καὶ τῆς γεύσεως<sup>149</sup>. Ἡ μὴ ἄμεση αἴσθησις ὀδύνης κατὰ τὴ διάρκειαν τῆς ἡδονῆς δὲν σημαίνει ὁμως καὶ ἀπουσία τῆς ὀδύνης. Ἡ ἐπικράτησις ἀπλῶς τῆς ἡδονῆς δὲν ἐπιτρέπει τὴν ἄμεση αἴσθησις τῆς ὀδύνης, ὅπως π.χ. μία ἀλατισμένη σάλτσα καλύπτει τὴ δυσάρεστη γεύση ἑνὸς χαλασμένου τροφίμου. Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Νύσσης ἀναφέρει ὅτι: «ἡ ἀπόλαυσις μέσῳ τῆς γεύσεως θὰ μπορούσε νὰ πεῖ κανεὶς πὼς εἶναι ἡ μητέρα ὅλων τῶν κακῶν· γιὰτὶ ποιὸς δὲν γνωρίζει ὅτι ρίζα σχεδὸν ὅλων τῶν πλημμελημάτων τοῦ βίου εἶναι ἡ ἀσχολία μὲ τὸν λαιμό; Γιὰτὶ ἀπ' αὐτὸν ἐξαρτᾶται ἡ τρυφή, ἡ μέθη, ἡ λαιμαργία, ἡ ἀσωτία σχετικὰ μὲ τὴ δίαιτα, ἡ πληθώρα, ὁ κορεσμός, τὰ συμπόσια, ἡ κτηνώδης καὶ παράλογη τάσις γιὰ τὰ πάθη τῆς ἀτιμίας»<sup>150</sup>. Ἀναφερόμενος στὴν αἴσθησις τῆς γεύσεως καὶ στὴν πιθανὴ ὑποδούλωσις τῆς ψυχῆς στὰ εὐγευστα φαγητὰ ἀπὸ τὴ συχνὴ κατανάλωσή τους (πάθος

147. Βλ. *Βίος τοῦ Ἁγίου Ἐπιφανίου Κύπρου*, 17, PG 41, 44 («Ἐμοὶ γὰρ ἄρτος ἀπὸ πιτύρων, καὶ ἄλλας μικρὸν δι' εὐνοσίαν παρέξει τὴν χρεῖαν τοῦ σώματος»).

148. Βλ. *Ῥωμ.* 6, 23: «Τὰ γὰρ ὀφώνια τῆς ἁμαρτίας θάνατος, τὸ δὲ χάρισμα τοῦ Θεοῦ ζωὴ αἰώνιος». Αὐτὸ σημαίνει ἡ ἔκφρασις: «ἀνέβη ὁ θάνατος διὰ τῶν θυρίδων» (*Ἱερ.* 9, 21).

149. Βλ. Εὐσεβίου (Βίττη), *Ἡδονὴ – Ὀδύνη. Ὁ διπλὸς καρπὸς τῆς αἰσθήσεως: Ὁ ὑπαρξιακὸς ἄξονας ἡδονῆς-ὀδύνης καὶ ἡ ὑπέρβασή του: Νηπτικὴ ἀγιοπατερικὴ θεώρησις*, ἐκδ. Ἀκρίτας, Ἀθήνα 2005<sup>4</sup>.

150. Γρηγορίου Νύσσης, *Εἰς τὴν Προσευχὴν*, *Λόγος Ε'*, PG 44, 1185CD.

γαστριμαργίας/λαιμαργίας, έθισμός), ό άγιος Νικόδημος ό Άγιορείτης γράφει χαρακτηριστικά: «Πρόσεχε τή γεύση σου και τήν κοιλιά σου, για να μην υποδουλώνεται στα παχυντικά, εύγευστα και πολυποίκιλα φαγητά, και τα νόστιμα και εύδιαστα ποτά»<sup>151</sup>. Και συμβουλεύει: «Ακόμα, όταν τρώς ή πίνεις, σκέψου πώς ό Θεός είναι εκείνος που δίνει σε όλα τα φαγητά νοστιμάδα και μόνο γι' Αυτόν εύφραϊνόμενος, μπορείς να πεις: "Να χαιρεσαι ψυχή μου γιατί, όπως έξω απ' τον Θεόν σου δεν υπάρχει καμμιά ανάπαυση, έτσι έξω απ' Αυτόν δεν υπάρχει και καμμιά γλυκύτητα ή νοστιμάδα". Έτσι γι' Αυτόν μόνο μπορείς σε κάθε πράγμα να εύχαριστιέσαι»<sup>152</sup>. «Κι όταν καταλάβεις πώς παίρνεις ήδονή από την ωραιότητα των δημιουργημάτων, σκέψου πώς εκεί, κάτω από την ήδονή κάθεται κρυμμένος ό υποχθόνιος όφιος, πολύ προσεκτικός και πρόθυμος να σε φονεύσει ή τουλάχιστον να σε πληγώσει»<sup>153</sup>. Στην Όρθόδοξη βιβλικοπατερική παράδοση επισημαίνεται σαφώς ότι ό σκοπός τής κατανάλωσης μιās τροφής πρέπει να είναι ή κάλυψη των ενεργειακών αναγκών μας (δηλαδή τής βιολογικής μας πείνας<sup>154</sup>) και όχι ή επίτευξη απόλαυσης και ήδονής, προκειμένου να προφυλαχθούμε ή να απαλλαγούμε από τó καταστροφικό ψυχοσωματικό πάθος τής γαστριμαργίας και τις συνέπειές του<sup>155</sup>.

Άξίζει τέλος να αναφέρουμε συνοπτικά τή σημασία του άλατιού και στις άλλες Όρησκειες. Στην Όουδαιισμό, ή Τορά (Νόμος) θεωρείται

151. Νικοδήμου του Άγιορείτου, «Περί διόρθωσης των πέντε αισθήσεων», στό: *Άόρατος Πόλεμος*, απόδοση στη Νεοελληνική Έλένη Βασιλάκη, έκδ. Δ. Π. Νέστωρ, κεφ. 25ο, σ. 139.

152. Νικοδήμου του Άγιορείτου, «Η διόρθωση των έξωτερικών αισθήσεων και ό τρόπος με τον όποιο μπορεί κάποιος να περάσει απ' αυτές στη θεωρία και δοξολογία του Θεού», στό: *Άόρατος Πόλεμος*, ό.π., κεφ. 21ο, σ. 118.

153. Νικοδήμου του Άγιορείτου, «Πώς πρέπει να διορθώνουμε τις αισθήσεις μας με άλλους τρόπους, όταν μάς παρουσιάζονται τα αισθητά αντικείμενά τους», στό: *Άόρατος Πόλεμος*, ό.π., κεφ. 23ο, σ. 125.

154. Κατά τους Πατέρες τής Έκκλησίας μας, ή βιολογική πείνα ανήκει στα φυσικά και αδιάβλητα (άκατηγόρητα, άνένοχα) πάθη τής ανθρωπίνης φύσεως, τα όποια εισήλθαν στη ζωή του ανθρώπου μετά την παρακοή των πρωτοπλάστων και δεν έξαρτώνται από τή θέλησή μας.

155. Βλ. J.-Cl. Larchet, *Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων – Είσαγωγή στην άσκητική παράδοση τής Όρθοδόξου Έκκλησίας*, τόμ. Α', μετάφρ. Χρίστος Κούλας, έκδ. Άποστολική Διακονία τής Έκκλησίας τής Ελλάδος, Άθήναι 2011, σσ. 243-255.

ὡς τὸ ἀλάτι, χωρὶς τὸ ὁποῖο δὲν μπορεῖ νὰ ὑπάρχει ὁ κόσμος<sup>156</sup>. Οἱ σημερινοὶ Ἑβραῖοι, σὲ ἀνάμνηση τοῦ ἀλατίσματος τῶν προσφορῶν<sup>157</sup>, βουτᾶνε τὴ Χαλά (τὸ εἰδικὸ δηλαδὴ ψωμὶ ποῦ τρῶνε τὸ Σαμπάτ<sup>158</sup> καὶ τὶς ἑορτές τους γιὰ νὰ τοὺς ὑπενθυμίζει τὸ Μάννα ποῦ οἱ πρόγονοὶ τους ἔτρωγαν στὴν ἔρημο) στὸ ἀλάτι. Πιστοὶ ἐπίσης στὴν ἀπαγόρευση βρώσεως αἵματος ζώου ἢ κρέατος «ἐν αἵματι ψυχῆς» (πνικτοῦ)<sup>159</sup>, ἔχουν καθιερώσει ἕναν ἰδιαίτερο τρόπο σφαγῆς τοῦ καθαροῦ ζώου, τὴ Σεχίτᾶ, σύμφωνα μὲ τὸν ὁποῖο ὄχι μόνον χύνεται ὅλο τὸ αἷμα τοῦ ζώου, ἀλλὰ γίνεται καὶ προσευχὴ ἀπὸ ἀντίστοιχο κληρικὸ (Schochet/Σσοχέτ) ὑπὲρ τοῦ ζώου γιὰ νὰ μὴν ὑποφέρει. Ἡ σφαγὴ τοῦ ζώου γίνεται μόνον μὲ τὴ χρῆση μαχαιριοῦ, ἐνῶ ἡ τομὴ γίνεται κατὰ μῆκος τοῦ λαιμοῦ τοῦ ζώου. Μετὰ ἀπὸ τὴ θανάτωση τοῦ ζώου ἐφαρμόζονται εἰδικὲς τεχνικὲς ὥστε νὰ ἐπιτευχθεῖ ἡ μέγιστη ἀφαίμαξη τοῦ σφαγίου. Ἄν ἡ σφαγὴ γίνῃ στὸ σπίτι, τότε χρησιμοποιεῖται γιὰ τὴν ἀφαίμαξη ἡ τεχνικὴ τοῦ ἀλατίσματος μὲ τὴ χρῆση ἀλατιοῦ Kosher. Πιὸ συγκεκριμένα, τὸ κρέας πλένεται καὶ μουσκεύεται, στὴ συνέχεια ἀλατίζεται καλὰ καὶ παραμένει ἀλατισμένο γιὰ μίαν ὥρα. Τὸ ἀλάτι στραγγίζει τὸ κρέας ἀπὸ τὸ αἷμα καὶ τὸ κρέας στὴ συνέχεια ξεπλένεται δύο φορές. Στὸ σφάγιο τέλος τοποθετεῖται ἡ εἰδικὴ σφραγίδα τοῦ Σσοχέτ, ἐνδεικτικὴ τῆς καταλληλότητάς του γιὰ κατανάλωση<sup>160</sup>. Στὴν ἀνοιξιὰτικὴ ἑορτὴ τῶν Ἑβραίων Πεσάχ, ἡ ὁποία θυμίζει τὴν Ἔξοδο τῶν Ἰσραηλιτῶν ἀπὸ τὴ σκλαβιὰ τῆς Αἰγύπτου καὶ τὴν ἐκ νέου γέννηση τοῦ λαοῦ τους, αὐτοὶ χρησιμοποιοῦν ἀλατισμένο νερὸ ὡς σύμβολο τῶν δακρῶν τῶν Ἰσραηλιτῶν στὴν Αἴγυπτο.

Στὸ Κοράνιο τὸ ἀλάτι χρησιμοποιεῖται γιὰ νὰ διακρίνει τὶς δύο ἐλεύθερες θάλασσες, τὴν ἀλμυρὴ καὶ πικρὴ θάλασσα ἀπὸ τὴν εὐγευστὴ

156. Βλ. Ἰω. Δ. Καραβιδόπουλος, *ὁ.π.*

157. Βλ. *Λευϊτ.* 2, 13.

158. Σαμπάτ εἶναι ἡ ὄνομασίᾳ τῆς τελευταίας μέρας τῆς ἐβδομάδας καὶ ἡ λέξη σημαίνει «διακόπτω τὴν ἐργασία». Τὸ Σαμπάτ ὅμως δὲν εἶναι μόνον ἡμέρα ἀναπαύσεως ἀλλὰ καὶ ἐξαγνισμού. Καθ' ὅλη τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας αὐτῆς ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἀφοσιώνεται σὲ πνευματικὰ καὶ θρησκευτικὰ ἐνδιαφέροντα.

159. Βλ. *Γεν.* 9, 4· *Λευϊτ.* 3, 17· 7, 26-27· 17, 10-14· *Δευτ.* 12, 16.

160. Ὁ Σσοχέτ εἶναι ὁ σύγχρονος ἀντικαταστάτης τοῦ ραβίνου ποῦ ἐπιθεωροῦσε τὴ σφαγὴ τῶν ζώων στὸν ναὸ τῆς Ἱερουσαλήμ. Αὐτὸς εἶναι ὁ ἀρμόδιος γιὰ νὰ κρίνει ἂν τὸ ζῶο ἀνήκει στὰ καθαρὰ ζῶα, εἶναι δηλαδὴ Kosher/Κασσέρ. Περισσότερα περὶ διαιτητικῶν κανόνων καὶ κανόνων σφαγῆς ζώων στὸν Ἰουδαϊσμὸ βλ. Ἀντωνία Ματάλα, *Ἀνθρωπολογία τῆς διατροφῆς*, ἐκδ. Παπαζήση, Ἀθήνα 2008, σσ. 96-101.

καὶ γλυκεῖα θάλασσα ποὺ χωρίζονται μεταξύ τους μὲ ἓνα ἀπαγορευμένο ἐμπόδιο (Surah 25, 53), νὰ διακρίνει τὰ δύο νερά, τὸ ἀλμυρὸ-πικρὸ νερὸ ἀπὸ τὸ εὐγευστο γλυκὸ νερὸ ποὺ εἶναι εὐχάριστο νὰ τὸ πίνεις (Surah 35, 12) καὶ νὰ ἐπισημάνει ὅτι ὁ Ἄλλὰχ εἶναι ἐκεῖνος ποὺ μπορεῖ νὰ κάνει τὸ νερὸ ἀλμυρὸ καὶ ἄνοστο, ὅποτε θελήσει (Surah 68, 70).<sup>161</sup>

Στὶς θρησκείες τῆς Ἀσίας ὅπως στὸν Ἰνδουισμό, τὸν Βουδισμό καὶ τὸν Σιντοϊσμό, τὸ ἀλάτι ἔχει φιλοσοφικοὺς καὶ θρησκευτικοὺς συμβολισμούς, καθαρτικὴ δύναμη καὶ ἀποτρέπει τὸ κακό<sup>162</sup>. Στὴν Οὐπανισαδικὴ γραμματεία τῶν Ἰνδῶν τὸ ἀλάτι χρησιμοποιεῖται στὴν ἱστορία τοῦ Σβετακέτου, στὸ ἐπεισόδιο τῆς διάλυσης τοῦ ἀλατιοῦ στὸ νερὸ ὡς συμβολισμὸς τῆς διάλυσης τῆς ἀτομικῆς ὑπάρξεως (*atman*) στὴν οὐσία τοῦ παντός (*brahman*)<sup>163</sup>. Στὴν ἰαπωνικὴ θρησκευτικὴ παράδοση ὁ ρόλος τοῦ ἀλατιοῦ εἶναι πολὺ ἔντονος. Θεωρεῖται στοιχεῖο ἑξαγνισμοῦ, γι' αὐτὸ ἑξακολουθεῖ νὰ παράγεται τελετουργικὰ στὸ ἱερὸ Okama Jinja, στὴν πόλη Shioyama, ποὺ ὀφείλει τὸ ὄνομά της στὸ ἀλάτι (Ἰαπων. *shio*). Σύμφωνα μὲ τὴ μυθικὴ διήγηση τῶν ἀρχαίων χρονικῶν Κοτζίκι (712 μ.Χ.), τὸ ἀλάτι συνδέεται μὲ τὴ δημιουργία τοῦ πρώτου κομματιοῦ γῆς, τῆς νήσου Onogoro, ποὺ σχηματίσθηκε ὅταν οἱ οὐράνιοι Κάμι (θεότητες ἢ πνεύματα) ἀνέθεσαν τὴ διαμόρφωση τῆς γῆς στὴν Ἰζανάμι καὶ τὸν Ἰζανάγκι. Τοὺς δώρισαν ἓνα πλούσια στολισμένο δόρυ, μὲ τὸ ὁποῖο οἱ δύο θεοὶ ἀνατάρραξαν τὰ νερά τῆς ἀρχαίας θάλασσας, ὥστε τὸ ἀλάτι νὰ διαχωρισθεῖ ἀπὸ τὴν ἄλλη. Ἔτσι δημιουργήθηκε τὸ πρῶτο κομμάτι γῆς, τὸ νησὶ Onogoro<sup>164</sup>. Μία ἀπὸ τὶς πιὸ εὐδιάκριτες τελετουργικὲς χρήσεις τοῦ ἀλατιοῦ ἀπαντᾷ μέχρι σήμερα στὴν πάλη σοῦμο, μίαν ἀνταγωνιστικὴ μορφή πάλης ιδιαίτερα τελετουργικὴ, ἀναπόσπαστο κομμάτι τοῦ Σιντοϊσμοῦ. Μία ἀπὸ τὶς προκαταρκτικὲς πρακτικὲς τοῦ ἀγῶνα εἶναι ἡ τελετουργικὴ ρίψη ἀλατιοῦ στὸν κυκλικὸ δακτύλιο (ντόχιο), δηλαδὴ στὴν παλαίστρα, ποὺ συμβολίζει τὴν κάθαρση τῶν ἀθλητῶν ἀλλὰ καὶ τοῦ κυκλικοῦ δακτυλίου, ποὺ θεωρεῖται ἱερός<sup>165</sup>.

161. Βλ. *Τὸ Ἱερὸ Κοράνιο καὶ μετάφραση τῶν ἐννοιῶν του στὴν Ἑλληνικὴ Γλῶσσα*. Διαθέσιμο στό: <https://tikaras.files.wordpress.com/2008/05/korani-greek1.pdf> (σσ. 537, 656, 842).

162. Βλ. Εὐθ. Γεωργούσης, *ὅ.π.*, σσ. 23-24.

163. Βλ. Εὐθ. Γεωργούσης, *ὅ.π.*, σσ. 23-24.

164. Βλ. Εὐθ. Γεωργούσης, *ὅ.π.*, σσ. 23-24.

165. Βλ. Εὐθ. Γεωργούσης, *ὅ.π.*, σσ. 23-24.

## Συμπεράσματα

Τὸ ἀλάτι εἶναι ἀπαραίτητο γιὰ τὴ φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ. Ἀπὸ τὸ παρελθὸν μέχρι καὶ σήμερα χρησιμοποιεῖται –μεταξὺ ἄλλων– καὶ στὴ διατροφή ὡς συντηρητικὸ καὶ ἄρτυμα. Ἐπειδὴ ἡ χρόνια ὑπερβολικὴ κατανάλωση ἀλατιοῦ σχετίζεται μὲ τὴν ἐμφάνιση ποικίλων προβλημάτων υγείας, κυρίως ΑΥ καὶ ΚΑΝ, ἔχει προταθεῖ, παρὰ τὶς ὑπάρχουσες διαφωνίες, ἡ διατροφικὴ του πρόσληψη ἀπὸ τοὺς υγιεῖς ἐνήλικες νὰ μὴν ξεπερνᾷ τὰ 5g ἡμερησίως. Στὴν ΠΔ, τὸ ἀλάτι πέραν τῆς ἀρτυστικῆς του ιδιότητος, χρησιμοποιεῖται κυρίως ὡς σύμβολο ἐξαγνισμοῦ, ἀγνότητος, καθαρότητος καὶ ἀμετάκλητης συμφωνίας. Στὴν ΚΔ χρησιμοποιεῖται μεταφορικὰ γιὰ νὰ περιγράψει τὴν ἀξία, τὴν εὐθύνη καὶ τὶς συνέπειες τῆς πνευματικῆς ἀστοχίας τῆς ἀποστολῆς τῶν Μαθητῶν τοῦ Χριστοῦ καὶ τῶν διαδόχων τους στὸν κόσμον, καθὼς καὶ τὸ ὀρθὸ εἶδος ὁμιλίας. Στὶς θρησκείες τῆς Ἀσίας, τὸ ἀλάτι ἔχει ποικίλους φιλοσοφικοὺς καὶ θρησκευτικοὺς συμβολισμούς.

## SUMMARY

*“The salt of the earth”.*

A modern medical and religious approach

By Elias E. Mazokopakis, MD, PhD  
University of Crete

Salt consumption is essential for the normal functioning of the human body. It has been used by humans for thousands of years for food preservation and seasoning, among other things. However, chronic high dietary salt consumption has been associated with various effects on human health, such as hypertension and cardiovascular disease. In addition to its common use with food, in the Old Testament salt is referred to above all as a symbol of purification, purity and irrevocable agreement. In the New Testament, salt is used figuratively to describe

the value, responsibility and consequences of the spiritual failures of the mission of Christ's Disciples and their successors in the world, as well as proper Christian speech. In religions of Asia salt has various philosophical and religious symbolisms. In the present study, both a medical and religious approach to salt consumption is presented and discussed.