

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ
ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

της
Αγγελικής Φούντα

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την απόκτηση του
μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και
Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του
Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση:
«Πρόληψη - Παρέμβαση - Αποκατάσταση».

Κομοτηνή

2006

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Ευάγγελος Αλμπανίδης, *Επικ. Καθηγητής*

2^{ος} Επιβλέπων: Σάββας Τοκμακίδης, *Καθηγητής*

3^{ος} Επιβλέπων: Ελένη Δούδα, *Επικ. Καθηγήτρια*



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 5139/1

Ημερ. Εισ.: 10-05-2007

Δωρεά:

Ταξιθετικός Κωδικός: Δ

796.093

ΦΟΥ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000086501

© 2006
Αγγελικής Φούντα
ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αγγελική Φούντα: Ο ρόλος της σωματικής άσκησης και της διατροφής στην προαγωγή της υγείας κατά την ελληνική αρχαιότητα.

(υπό την επίβλεψη του Επίκουρου Καθηγητή κ. Ευάγγελου Αλμπανίδη)

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να παρουσιάσει τις απόψεις αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων για το ρόλο της άσκησης και διατροφής στην προαγωγή της υγείας. Ο Πλάτωνας, ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Ισοκράτης είναι συγγραφείς της κλασικής εποχής που αναφέρονται στον υγιεινό σκοπό της άσκησης. Κατά την αυτοκρατορική εποχή, έχουμε μεγαλύτερο προσανατολισμό της άσκησης στην υγεία. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι απόψεις του γιατρού Γαληνού, που είναι ο πρώτος, που ασχολήθηκε με τις βασικές αρχές της υγιεινής άσκησης και όρισε με λεπτομέρεια τα χαρακτηριστικά της θεραπευτικής γυμναστικής. Οι αρχαίοι Έλληνες διαπίστωσαν ήδη και τη σχέση της διατροφής με την υγεία. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το έργο *Περί διαίτης* του Ιπποκράτη. Επίσης, ο Γαληνός συζητά στο *Περί τροφών δυνάμεως* τη διατροφική αξία των τροφίμων. Οι παρατηρήσεις και τα συμπεράσματα του Γαληνού, αποδεικνύουν τον σημαντικό ρόλο που έπαιζε η διατροφή στη σκέψη των αρχαίων γιατρών. Η σημασία της άσκησης και της διατροφής στην ισχυροποίηση της υγείας του ανθρώπου έγινε αντιληπτή ήδη από την αρχαιότητα στην Ελλάδα.

Λέξεις – κλειδιά: άσκηση, διατροφή, υγεία, γυμναστική, αρχαία Ελλάδα.

ABSTRACT

Angeliki Founta: The role of physical exercise and nutrition in the enhancement of health in greek antiquity.

(Under the supervision of Assistant Professor Evangelos Albanidis)

The purpose of this study is to present the views of ancient Greek authors on the role of physical exercise and nutrition in the enhancement of health. Plato, Hippocrates, Aristotle, Isocrates are classic era authors who refer to physical exercise and to its health-enhancing aim. During the imperial era, physical exercise was determined in relation to health. It is interesting to see the views of the physician Galen, the first who deals with the basic principles of health-enhancing physical exercise and defines in detail the characteristics of therapeutic exercise. Ancient Greeks had already established a relation between diet and health. It will be interesting to study the work of Hippocrates "On Diet". Furthermore, in his work "On the Power of Foods", Galen discusses the nutritive value of foods. The remarks and conclusions reached by Galen prove the important role nutrition had in the thought of ancient physicians. The significance of physical exercise and diet in the reinforcement of human health had already been perceived in Greece since antiquity.

Key words: physical exercise, nutrition, health, gymnastics, ancient Greece,.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς τον Επίκουρο Καθηγητή κύριο Ευάγγελο Αλμπανίδη για την επιστημονική καθοδήγηση, τις πολύτιμες υποδείξεις και το αμείωτο ενδιαφέρον σε όλη τη διάρκεια της σύνθεσης της μεταπτυχιακής μου διατριβής.

Θερμά ευχαριστώ και τα άλλα δύο μέλη της επιστημονικής επιτροπής, τον Καθηγητή, κύριο Σάββα Τοκμακίδη και την Επίκουρη Καθηγήτρια, κυρία Ελένη Δούδα για τη βοήθειά τους.

Θα ήθελα ιδιαίτερα να ευχαριστήσω το σύζυγό μου και τα δυο μικρά μου παιδιά για την αμέριστη συμπαράστασή και το χρόνο που μου διέθεσαν προκειμένου να υλοποιηθεί η εργασία αυτή.

Θα ήταν παράλειψη να μην απευθύνω ευχαριστίες και στην Ειδική Διατμηματική Επιτροπή του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας που επέτρεψε σε επιστήμονες διαφορετικών ειδικοτήτων να συμμετέχουν στο πρόγραμμα και μου έδωσε έτσι τη δυνατότητα να προσεγγίσω διαθεματικά τη Φυσική Αγωγή και τη Φιλολογία, την επιστήμη που αρχικά σπούδασα.

Αγγελική Φούντα

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	v
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
II. Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....	2
Η άσκηση από το μινωικό πολιτισμό μέχρι τα ομηρικά έπη.....	2
Η άσκηση στη Σπάρτη.....	4
Η άσκηση στην Αθήνα.....	6
III. Η ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....	10
IV. ΣΧΕΣΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ....	15
V. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ....	20
Συγγραφείς της κλασικής εποχής.....	20
Ξενοφών.....	20
Πλάτων.....	22
Αριστοτέλης.....	26
Ιπποκράτης.....	29
Ισοκράτης.....	34
Συγγραφείς της αυτοκρατορικής εποχής	34
Ιπλούταρχος.....	35

Λουκιανός.....	36
Φιλόστρατος.....	38
Παυσανίας.....	39
Γαληνός.....	39
VI. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.....	49
Συγγραφείς της κλασικής εποχής.....	50
Πλάτων.....	50
Ξενοφών.....	50
Ιπποκράτης.....	51
Συγγραφείς της αυτοκρατορικής εποχής	55
Γαληνός.....	55
Διοσκουρίδης.....	57
Πλούταρχος.....	59
Η διατροφή των αθλητών.....	60
VII. ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	63
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	67

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Ο αθλητισμός εμφανίζεται στην αρχαία Ελλάδα ήδη από τους προϊστορικούς χρόνους. Αρχικά οι αγώνες γίνονταν προς τιμή των θεών ή για τη διασκέδαση των θεατών. Αργότερα συνδύαστηκαν με την απονομή βραβείων. Έτσι η άσκηση έγινε πιο συστηματική και οργανωμένη. Στους κλασικούς χρόνους η γυμναστική αποτέλεσε το θεμέλιο λίθο της σπαρτιατικής και αθηναϊκής αγωγής. Γρήγορα έγινε αντιληπτό από γιατρούς, γυμναστές και φιλοσόφους ότι η άσκηση συντελούσε στην ισχυροποίηση της υγείας. Η υγεία αποτελούσε στην αρχαιότητα το ύψιστο αγαθό για τον άνθρωπο και αρκετοί γιατροί όπως ο Ιπποκράτης, ο Γαληνός ασχολήθηκαν ουσιαστικά με τους παράγοντες που τη διασφαλίζουν. Προσεκτική παρατήρηση τους οδήγησε στο συμπέρασμα πως η άσκηση και η διατροφή συνεισφέρουν στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας. Στο πλαίσιο της αντίληψης αυτής γράφτηκαν ολοκληρωμένα συγγράμματα, ή έγιναν σποραδικές αναφορές.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να παρουσιάσει τις απόψεις αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων για το ρόλο της άσκησης και διατροφής στην προαγωγή της υγείας. Ο Ξενοφώντας, ο Πλάτωνας, ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Ισοκράτης, ο Γαληνός, ο Πλούταρχος, ο Λουκιανός, ο Φιλόστρατος είναι συγγραφείς που αναφέρονται στον υγιεινό σκοπό της άσκησης. Σχετικά με τη διατροφή ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι απόψεις του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Πλούταρχου, του Ξενοφώντα και του Διοσκουρίδη. Ελάχιστες είναι σήμερα οι μελέτες που στρέφονται στις απόψεις και γνώσεις που είχαν κατακτήσει εκείνοι οι αρχαίοι γιατροί και συγγραφείς για το ρόλο της άσκησης και διατροφής στην προαγωγή της υγείας.

Η μέθοδος που ακολουθήθηκε στην εργασία αυτή ήταν η επισταμένη και κριτική προσέγγιση των αρχαίων ελληνικών κειμένων και η ανασκόπηση της ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Η άσκηση από το μινωικό πολιτισμό μέχρι τα ομηρικά έπη.

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα εμφανίζεται από τους προϊστορικούς χρόνους, πολλούς αιώνες πριν καθιερωθούν επίσημα οι ολυμπιακοί αγώνες το 776 π.Χ. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, οι Κρήτες πρώτοι ασχολήθηκαν με τη γυμναστική και μετά οι Λακεδαιμόνιοι.¹ Ήδη, από τις αρχές της δεύτερης χιλιετίας π.Χ., συναντούμε στην Κρήτη όχι μόνο απλές ασκήσεις του σώματος και παιδιές, αλλά και περίπλοκα αθλήματα που απαιτούσαν μακρά επιμελημένη εξάσκηση.²

Από έργα τέχνης των μινωικών κέντρων γίνεται φανερό ότι οι Κρήτες επιδείκνυαν ιδιαίτερη μέριμνα για τις σωματικές ασκήσεις, τα αγωνίσματα, το χορό και τις φυσικές δραστηριότητες, όπως το κυνήγι και το ψάρεμα.³ Τα πιο γνωστά αγωνίσματα τους ήταν η πάλη, η πυγμή, ο δρόμος, οι ακροβασίες.⁴ Το πιο επικίνδυνο και περίπλοκο αγώνισμα ήταν τα ταυροκαθάψια, που για την εκτέλεσή τους απαιτούνταν όχι μόνο εξοικείωση με τον ταύρο αλλά και επιδεξιότητα, αλτική ικανότητα, ευλυγισία και μακρά τεχνική εξάσκηση.

Μεταξύ του 1600 και 1200 π.Χ. στην κυρίως Ελλάδα αναπτύχθηκε ο μυκηναϊκός πολιτισμός. Από τα αρχαιολογικά ευρήματα γίνεται φανερό ότι οι Μυκηναίοι υιοθέτησαν μινωικά γυμνάσματα, άλλα απέρριψαν και άλλα δημιούργησαν. Τα αγωνίσματα της πάλης και της πυγμαχίας, ιδιαίτερα αγαπητά, εκτελούνταν στη μυκηναϊκή Ελλάδα, όπως και στην

¹ Πλάτων: *Πολιτικά*, Ε. 3.452d : «ἤρχοντο τῶν γυμνασίων πρώτοι μὲν Κρήτες, ἔπειτα Λακεδαιμόνιοι».

² Σακελλαράκης Γ.: «Προϊστορία των αγώνων», στο: *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Εκδοτική, Αθήνα 2003, 15-38, σελ.15. Λεπτομέρειες για τη μινωική αγωνιστική βλέπε: Γιαννάκης Θωμάς: *Η προϊστορία της γυμναστικής*. Χωρίς εκδότη, Αθήνα 1977, σελ.121.

³ Η Κρήτη είχε μια μακρά χορευτική παράδοση. Λεπτομέρειες βλέπε: Χουρδάκης Αντώνης: *Η αγωγή στη μινωική Κρήτη*. Γρηγόρη, Αθήνα 1993, σελ.65.

⁴ Περισσότερες πληροφορίες για τα αγωνίσματα στην Κρήτη βλέπε: Μουρατίδης Ιωάννης: *Ιστορία φυσικής αγωγής*. Χριστοδουλίδης, Θεσσαλονίκη ³2000, σελ.73-101. Σπαθάρη Έλση: *Το ολυμπιακό πνεύμα*. Adam, Αθήνα 1992, σελ.14.

Κρήτη.⁵ Οι Μυκηναίοι εμπνεύστηκαν τα αγωνίσματα του δρόμου και της αρματοδρομίας στα οποία ενυπάρχει έντονα το αγωνιστικό αθλητικό πνεύμα.

Οι αγώνες στη μυκηναϊκή Ελλάδα δεν ήταν μια απλή επίδειξη δύναμης, που είχαν ως σκοπό να ψυχαγωγήσουν τους θεατές, όπως στην Κρήτη, αλλά ανταγωνισμός με κάποιο ισάξιο αντίπαλο και εμπειρείχαν τη λαχτάρα της νίκης. Έτσι λοιπόν το γνήσιο αγωνιστικό πνεύμα εμφανίζεται για πρώτη φορά στον ελληνικό χώρο με τους Μυκηναίους.⁶

Η αθλητική παράδοση της μυκηναϊκής εποχής συνεχίστηκε με πιο εξελιγμένη μορφή στα γεωμετρικά χρόνια, δηλαδή την εποχή των ομηρικών επών, τον 8^ο αιώνα. π.Χ.⁷ Στην ομηρική κοινωνία είναι διάχυτη η αγάπη για την άθληση. Μία πλουσιότητα αθλητική δραστηριότητα παρουσιάζεται σε όλες τις εκδηλώσεις της καθημερινής και δημόσιας ζωής κατά τη διάρκεια της ειρήνης αλλά και του πολέμου.

Την εποχή αυτή καλλιεργείται έντονα ο συναγωνισμός στην εκτέλεση διάφορων αγωνισμάτων. Όλοι οι ομηρικοί ήρωες λαχταρούν για τη νίκη στους αγώνες. Ο ένας προσπαθεί να ξεπεράσει τον άλλο για την απόκτηση του καλύτερου βραβείου. «Αίέν ἀριστεύειν καὶ ὑπείροχον ἔμμεναι ἄλλων» είναι η προτροπή του πατέρα Ιππόλοχου προς το γιο του Γλαύκο.⁸

Αγώνες οργανώνονταν προς τιμήν νεκρών βασιλέων, αρχηγών, ηρώων, όπως οι αγώνες που έγιναν προς τιμή του νεκρού Πάτροκλου⁹ ή σε περίπτωση φιλοξενίας επίσημων προσώπων, όπως η φιλοξενία του Οδυσσέα από το βασιλιά των Φαιάκων Αλκίνοο.¹⁰ Τα αγωνίσματα που περιγράφονται με πολλή παραστατικότητα στα *Ἄθλα ἐπὶ Πατρόκλω* στη ραψωδία Ψ της Ιλιάδας είναι η αρματοδρομία, η πυγμαχία, η πάλη, ο δρόμος, η οπλομαχία, ο δίσκος, η τοξοβολία με στόχο και ακόντιο. Μετά τα αγωνίσματα

⁵ Περισσότερες λεπτομέρειες για τη μυκηναϊκή αθλητική αγωγή βλέπε: Μουρατίδης: *Ιστορία*, σελ.120. Γιαννάκης: *Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός. Χωρίς εκδόση*, Αθήνα 1980, σελ.152.

⁶ Λαζαρίδης Δημήτριος: “Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα”, στο: *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*. Εκδοτική, Αθήνα 1980, τ. Β, 472-507, σελ.473. Σπαθάρη: *Το ολυμπιακό πνεύμα*, σελ.15.

⁷ Σακελλαράκης: “Προϊστορία”, σελ.35.

⁸ Όμηρος: *Ιλιάδα*, Ζ. 208. Χατζηχαριστός Δημήτρης: *Παιδαγωγική θεμελίωση της φυσικής αγωγής*. Συμμετρία, Αθήνα 1990, σελ.59.

⁹ Όμηρος: *Ιλιάδα*, Ψ.

¹⁰ Όμηρος: *Οδύσσεια*, θ.103.

δίνονται από τον Αχιλλέα έπαθλα στους νικητές και ηττημένους ανάλογης αξίας.¹¹ Στην Οδύσσεια, που είναι έργο νεότερο, στους αγώνες που οργανώνονται από τους Φαίακες προς τιμή του Οδυσσέα, εκτός από τα προηγούμενα αγωνίσματα αναφέρεται και το άλμα. Η αρματοδρομία, η πάλη, η πυγμή, ο δρόμος υπήρχαν και στη μυκηναϊκή εποχή. Τα υπόλοιπα αγωνίσματα, δηλαδή το τόξο, το ακόντιο το άλμα πιθανόν να προστέθηκαν αργότερα.¹²

Από τα ομηρικά έπη συμπεραίνουμε πόσο προηγμένος και εξελιγμένος ήταν ο αθλητισμός στη γεωμετρική εποχή και πόσο εξοικειωμένος ο ομηρικός κόσμος με την αθλητική παράδοση. Η λεπτομερής περιγραφή των αγωνισμάτων δηλώνει μια πλούσια μακρά αθλητική παράδοση. Στην Οδύσσεια απαντά εξάλλου για πρώτη φορά η λέξη *ἀθλητήρ* που είναι ο αρχαιότερος τύπος της λέξης αθλητής που υιοθετήθηκε στη συνέχεια από όλες τις ευρωπαϊκές γλώσσες.¹³

Η άσκηση στη Σπάρτη

Μετά τη μυκηναϊκή εποχή δημιουργήθηκαν στην αρχαία Ελλάδα οι πόλεις κράτη με περιορισμένη γεωγραφική έκταση και το δικό της η κάθε μια πολιτειακό σύστημα. Η Σπάρτη, πόλη απομονωμένη με ολιγαρχικό σύστημα, ανέπτυξε μια αγωγή σκληρή για τους νέους της, που σκοπό είχε να δημιουργήσει καλούς πολεμιστές, για να υπερασπιστούν την πατρίδα.¹⁴ Το σκοπό αυτό διατυπώνει ο Πλούταρχος: «*Ἡ δὲ παιδεία ἦν αὐτοῖς πρὸς τὸ ἄρχεσθαι καλῶς καὶ καρτερεῖν πονοῦντα καὶ μαχόμενον νικᾶν ἢ ἀποθνήσκειν*».¹⁵

Οι σωματικές ασκήσεις και η σκληραγωγία αποτέλεσαν το θεμέλιο λίθο της σπαρτιατικής αγωγής. Οι μητέρες ανέτρεφαν τα παιδιά τους μέχρι την ηλικία των επτά ετών. Στη συνέχεια τα παρέδιδαν στην πολιτεία, για να γίνουν ετοιμοπόλεμοι πολίτες.¹⁶ Ο Πλούταρχος αναφέρει πως «*γράμματα μάθαιναν τα απολύτως αναγκαία. Όλη η υπόλοιπη εκπαίδευση είχε ως σκοπό να μάθουν να υποτάσσονται στην εξουσίαν, να υπομένουν τους κόπους και να νικούν στις μάχες. Γι' αυτό καθώς προχωρούσε η ηλικία τους έκαναν πιο*

¹¹ Σακελλαράκης: "Προϊστορία", σελ. 28. Βλέπε σχετικά: Γιαννάκης Θωμάς: *Αγώνες- παιγνίδια - χοροί στον Όμηρο*. Αθήνα 1976, σελ.16.

¹² Σακελλαράκης: "Προϊστορία", 28. Σπαθάρη: *Το πνεύμα*, 26.

¹³ Όμηρος: *Οδύσσεια*, θ. 164.

¹⁴ Για τη σχέση της σπαρτιατικής εκπαίδευσης με την πολιτική ζωή της Σπάρτης βλέπε: Χουρδάκης Αντώνης: *Παιδεύεσθαι προς τας πολιτείας*. Γρηγόρης, Αθήνα 1990, σελ.23-28.

¹⁵ Πλούταρχος: *Τα παλαιά των Λακεδαιμονίων επιτηδεύματα*, 4.

¹⁶ Πλούταρχος: *Λυκούργος*, 16.



έντονη την άσκηση, τους κούρευαν σύρριζα και τους συνήθιζαν να περπατούν ανυπόδητοι και να παίζουν ως επί το πλείστον γυμνοί». ¹⁷

Οι Σπαρτιάτες νέοι ασχολούνταν με ιππασία, κολύμβηση στον Ευρώτα, παιχνίδια με τη μπάλα, κυνήγι, πάλη, τρέξιμο, ακόντιο, χορό. ¹⁸ Ο κυριότερος χορός των Σπαρτιατών ήταν ο πυρρίχιος, όπου μιμούνταν τις επιθετικές και αμυντικές κινήσεις της μάχης. ¹⁹ Ακόμη αγαπητά αθλήματα ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο, καθώς σε ορισμένους αρχαίους συγγραφείς εμφανίζονται ως οι εφευρέτες των αγωνισμάτων αυτών. ²⁰

Επίσης οι νέοι υποβάλλονταν σε σκληρές δοκιμασίες, όπως η *διαμαστίγωση*, ²¹ η *κλοπή* ²² και ο *πλατανιστάς* ²³ που είχαν ως σκοπό να τους εξασκήσουν στην αντοχή και καρτερία. Ακόμη είχαν οργανωθεί και αθλητικές γιορτές, στις οποίες έπαιρναν μέρος με διάφορα αγωνίσματα οι Σπαρτιάτες πολίτες. Η πιο σπουδαία γιορτή ήταν οι *γυμνοπαιδιές*, ²⁴ μια ετήσια γιορτή προς τιμή του Απόλλωνα, που κατά τον Πλάτωνα η όλη γιορτή ήταν μια διαδικασία σκληραγώγησης και αντοχής. ²⁵

Αυτή η σκληρή σπαρτιατική αγωγή δημιούργησε τον τέλειο πολεμιστή και έκανε τη Σπάρτη πρώτη στρατιωτική δύναμη του ελληνικού κόσμου, που έμεινε αήττητη μέχρι τη μάχη των Λεύκτρων στα 371 π.Χ. Ο Πλάτων, αν και βρίσκει αρκετά θετικά στοιχεία στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης, εν τούτοις θεωρεί ως αιτία της παρακμής της την παραμέληση της καλλιέργειας του πνεύματος. ²⁶

¹⁷ Πλούταρχος: *Λυκούργος*, 16. Για τη σπαρτιατική αγωγή βλέπε: Μουρατιδής: *Ιστορία*, σελ.129-137. Παυλίνης Ευάγγελος: *Ιστορία της γυμναστικής*. Αθήνα 1927, Ανατύπωση: Κυριακίδης, Θεσσαλονίκη 1977, σελ. 273-281.

¹⁸ Μουρατιδής: *Ιστορία*, σελ. 130.

¹⁹ Πλάτων: *Νόμοι*, Ζ. 815a. Αναφορές στον *πυρρίχιο* κάνει και ο Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 19.

²⁰ Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 9. Ξενοφών: *Λακεδαιμονίων Πολιτεία*, 4. 6. Πλάτων, *Πρωταγόρας*, 342.

²¹ Πλούταρχος: *Λυκούργος*, 18. Λουκιανός: *Ανάχαρσις*, 38.

²² Πλούταρχος: *Λυκούργος*, 17-18. Ξενοφών: *Λακεδαιμών Πολιτεία*, 11.6.

²³ Λουκιανός: *Ανάχαρσις*, 38. Πausanias: *Λακωνικά*, 8. Λεπτομερή περιγραφή της μάχης του Πλατανιστά βλέπε: Μουρατιδής: *Ιστορία*, σελ. 134. Παυλίνης: *Ιστορία*, σελ.278.

²⁴ Η γιορτή αυτή πιθανόν θεσπίστηκε το 668 π. Χ για να τονωθεί το ηθικό των πολιτών της Σπάρτης μετά την ήττα τους από το Άργος: Wade-Gery, H.T.: "A Note of the Origin of the Spartan Gymnopaïdiæ", in: *43 Classical Quarterly* (1949), 79-81, σελ.80.

²⁵ Πλάτων: *Νόμοι*, Α. 633b.

²⁶ Για τα αρνητικά και θετικά στοιχεία της σπαρτιατικής αγωγής βλέπε: Ανδρόνικος Μανώλης: "Αθλητισμός και παιδεία", στο: *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα*, Εκδοτική, Αθήνα 2003, 41-69, σελ. 50-51.

Η άσκηση στην Αθήνα

Το σημαντικότερο κέντρο εκπαίδευσης σε ολόκληρο τον αρχαίο κόσμο ήταν η Αθήνα. Ο Πλάτων τη χαρακτηρίζει «*πρυτανείον τῆς σοφίας*».²⁷ Σε αντίθεση με τη Σπάρτη η εκπαίδευση στην Αθήνα είχε ως στόχο να τελειοποιήσει σωματικά, πνευματικά και ηθικά το άτομο, με απώτερο σκοπό να εργαστεί για την ευτυχία της πόλης. Ο Αθηναίος πολίτης έπρεπε να είναι *καλός καγαθός*, δηλαδή να έχει αναπτύξει τις νοητικές και σωματικές του δυνάμεις.²⁸ Το αθηναϊκό σύστημα δε χαρακτηριζόταν από υπερβολές. Δε γύμναζε περισσότερο το σώμα από το νου, όπως έκανε η Σπάρτη, αλλά ασκούσε σύμμετρα σώμα και πνεύμα.²⁹

Η εκπαίδευση στην Αθήνα άρχιζε από την ηλικία των 6 ετών και ήταν ιδιωτική και προαιρετική. Την ευθύνη της μόρφωσης των παιδιών είχε η οικογένεια η οποία επέλεγε το κατάλληλο σχολείο πληρώνοντας δίδακτρα.³⁰ Τα παιδιά διδάσκονταν γράμματα, μουσική και γυμναστική.

Αντίθετα υποχρεωτική ήταν η εκπαίδευση των εφήβων ηλικίας 18-20 ετών. Ο γνωστός *θεσμός της εφηβείας*, παρόμοιος με τη σημερινή στρατιωτική θητεία, περιλάμβανε διετή εκπαίδευση, όπου κυρίαρχη θέση είχε η σωματική άσκηση και οι αθλητικοί αγώνες.³¹

Οι κύριοι χώροι άθλησης των νέων ήταν το γυμνάσιο και η παλαίστρα. Η παλαίστρα, που οφείλει το όνομα της στη λέξη «*πάλη*», ήταν ο χώρος όπου γίνονταν τα αγωνίσματα της πάλης και του παγκρατίου.³² Ο Λουκιανός αναφέρει στο έργο του *Ανάχαρσις* για την πάλη που διεξαγόταν στην παλαίστρα και συγκεκριμένα στο σκάμμα με άμμο και για την πάλη σε σκάμμα με λάσπη.³³ Η παλαίστρα ήταν συνήθως ιδιωτικό

Μουρατίδης: *Ιστορία*, σελ. 136-137. Γιαννικόπουλος Αναστάσιος: *Η εκπαίδευση στην κλασική και προκλασική αρχαιότητα*. Γρηγόρη, Αθήνα 1989, σελ. 37-40.

²⁷ Πλάτων: *Πρωταγόρας*, 337d .

²⁸ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ. 402d.

²⁹ Γιαννικόπουλος: *Η εκπαίδευση*, σελ. 54. Χουρδάκης: *Παιδεύεσθαι*, σελ.30.

³⁰ Οι αρχαίοι συγγραφείς αντιφάσκουν ως προς την ύπαρξη νόμων για την υποχρεωτική εκπαίδευση βλέπε σχετικά: Γιαννικόπουλος: *Η εκπαίδευση*, σελ. 57.

³¹ Αλμπανίδης Ευάγγελος: *Ιστορία της άθλησης*. Salto, Θεσσαλονίκη 2004, σελ.223.

³² Πλούταρχος: *Συμπόσιο* 2. 4 «*Κεκλήσθαι γάρ ἀπό τῆς πάλης, τὰς παλαίστρας, οὐχ ὅτι πρεσύτατον ἔστι τῶν ἀλλων, ἀλλ' ὅτι μόνον τῶν τῆς ἀγωνίας εἰδῶν πηλοῦ καὶ κονίστρας καὶ κηρώματος τυγχάνει δεόμενον οὔτε γὰρ δρόμον οὔτε πημῆ ἐν παλαίστραις διαπонуοῦσιν, ἀλλὰ πάλης καὶ παγκρατίου τὸ περὶ τὰς κυλίσεις*».

³³ Λουκιανός: *Ανάχαρσις*, 1.28 και 2.29.

ίδρυμα και ιδιοκτήτης της ήταν τις περισσότερες φορές ο ίδιος ο *παιδοτρίβης*. Σύμφωνα με λεπτομερή περιγραφή του Βιτρούβιου η παλαίστρα ήταν ορθογώνια ή τετράγωνα περιστύλια με στοές και διάφορα εξειδικευμένα δωμάτια όπως το *κωρυκείον*, ο *λουτρώνας*, το *ελαιοθέσιον*, το *κονιστήριον*, το *εφηβείον* και η *εξέδρα*.³⁴

Το γυμνάσιο ήταν δημόσιο κτίριο στο οποίο μπορούσαν να πάνε οι μεγαλύτεροι να γυμνάζονται ή να βλέπουν τους νέους που ασκούσαν στην πάλη, το παγκράτιο, την πυγμαχία, το τρέξιμο, το πήδημα, τις ρίψεις ακοντίου και διάφορες άλλες ασκήσεις.³⁵ Στους χώρους του γυμνασίου γινόταν κυρίως η εκπαίδευση των εφήβων. Ήταν ακόμη ο χώρος όπου γινόταν η προπόνηση των επαγγελματιών αθλητών κάτω από την επίβλεψη του γυμναστή.

Γυμνάσια ονόμαζαν οι αρχαίοι Έλληνες και τις σωματικές ασκήσεις που εφαρμόζαν οι νέοι στο πλαίσιο της προπόνησής τους. Η προπόνηση ξεκινούσε με την *προπαρασκευή* κατά την οποία γινόταν η προθέρμανση των γυμναζόμενων με ελαφριές κινήσεις και *τρίψεις* δηλαδή μαλάξεις, έτσι ώστε να μη κινδυνεύει να πάθει διάφορες κακώσεις. Ακολουθούσε η κυρίως προπόνηση, όπου ποικιλία γυμνασίων προετοίμαζε το σώμα του αθλητή. Οι αθλητές που προετοιμάζονταν να λάβουν μέρος σε γυμνικούς αγώνες εκτελούσαν την *κατασκευή*, μια υπερεντατική προπόνηση.³⁶ Τα σημαντικότερα γυμνάσια χεριών που περιλαμβάνονταν στο καθημερινό προπονητικό πρόγραμμα των νέων ήταν το *χειρονομείν*, που ήταν ελεύθερες κινήσεις των χεριών, η *αλητροβολία*, που ήταν κινήσεις χεριών με τη χρησιμοποίηση των αλτήρων (βάρη).³⁷ Επίσης άλλες ασκήσεις ήταν η *κωρυκομαχία*, δηλαδή γρονθοκοπήματα κωρύκων (σάκων), η *ακροχειρία*, πάλη μόνο με τις άκρες των χεριών, το *πυξ* *ατρεμίζειν*, όπου οι πυγμάχοι και οι παγκρατιαστές κρατούσαν τα χέρια τους για αρκετή ώρα υψωμένα, για να δυναμώνουν, η *σκιαμαχία* που ήταν κινήσεις πυγμής χωρίς αντίπαλο και ρίψεις ακοντίου, δίσκου ή σφαίρας. Ακόμη

³⁴ Vitruvius, *De architectura*: V.11. Επίσης λεπτομερή περιγραφή της παλαίστρας βλέπε: Poliakoff, Michael B.: *Combat sports in the ancient world: Competition, violence, and culture*. Yale university press, New Haven and London 1987, p. 12.

³⁵ Γιαλούρης Νικόλαος: “Η συμβολή των αγώνων στην ανάπτυξη των τεχνών και των γραμμάτων”, στο: 14 Άθληση και Κοινωνία (1996), 43-52, σελ. 46. Μουρατίδης: *Ιστορία*, σελ. 139.

³⁶ Αλμπανιδής: *Ιστορία*, σελ. 256. Κομητούδης Δημήτρης & Γιαννάκης Θωμάς: “Η αθλητική προπόνηση των Αρχαίων Ελλήνων”, στο: 2 *Κινησιολογία*, (1997), 115-124, σελ. 119.

³⁷ Μουρατίδης: *Ιστορία*, 140.

υπήρχαν δρομικά γυμνάσια, όπως ο *περιτροχισμός*, ο *ανατροχισμός*, το *εκπλεθρίζειν*, αλτικά γυμνάσια και γυμνάσια κορμού.³⁸

Μετά την κυρίως προπόνηση ακολουθούσε το τελευταίο στάδιο η *αποθεραπεία* που είχε ως σκοπό να επαναφέρει τον οργανισμό στη φυσική του κατάσταση. Η αποθεραπεία περιλάμβανε αναπνευστικά γυμνάσια, όπως εισπνοές και εκπνοές και εν συνεχεία γινόταν ο καθαρισμός του σώματος από το λάδι, τις σκόνες και τον ιδρώτα. και τέλος γινόταν το λουτρό.³⁹

Το γυμνάσιο περιλάμβανε τον *ξυστό*, ένα στεγασμένο δρόμο για την προετοιμασία στο αγώνισμα του δρόμου, όταν ο καιρός ήταν ακατάλληλος. Επίσης, υπήρχαν η *παραδρομίσ*, υπαίθριος διάδρομος παράλληλος με τον ξυστό, *σκάμμα αλμάτων*, *βαλβίς ρίψεων*, και άλλοι βοηθητικοί χώροι.⁴⁰ Η παλαίστρα φαίνεται ότι ήταν μέρος του γυμνασίου. Μία παλαίστρα μπορούσε να υπάρξει μόνη της, ενώ ένα γυμνάσιο δεν ήταν νοητό να υπάρχει χωρίς την παλαίστρα.⁴¹

Το γυμνάσιο δεν ήταν μόνο ο χώρος όπου αθλούνταν οι πολίτες της Αθήνας, αλλά επίσης τόπος για φιλοσοφικές συζητήσεις, για ομιλίες ποιητών και ρητόρων και για παρουσίαση των έργων τους. Ο Σωκράτης διαρκώς σύχναζε στις παλαίστρες και τα γυμνάσια. Ο Πλάτων αργότερα δημιούργησε τη δική του φιλοσοφική σχολή στην Ακαδημία, ο Αριστοτέλης στο Λύκειο και οι Κυνικοί στο Κυνοσάργες.⁴²

Τα γυμνάσια και οι παλαίστρες αναδείχτηκαν στην αρχαιότητα σε φυτώρια του αθλητισμού και σε κέντρα όχι μόνο σωματικής διάπλασης αλλά και πνευματικής καλλιέργειας των Ελλήνων. Στους χώρους αυτούς υλοποιήθηκε ο στόχος της αθηναϊκής αγωγής, που ήταν η διαμόρφωση καλών και αγαθών πολιτών. Κατά τον Αριστοφάνη, τα γυμνάσια και οι παλαίστρες δημιούργησαν εκείνους τους νέους με το ατσαλένιο στήθος, το τριανταφυλλένιο χρώμα, τους μεγάλους ώμους και τη μικρή γλώσσα, που αναδείχτηκαν νικητές στη μάχη του Μαραθώνα.⁴³

³⁸ Λεπτομέρειες για τα γυμνάσια αυτά βλέπε: Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ.255. Παυλίνης, *Ιστορία*, 217-222.

³⁹ Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ.259. Κομητούδης & Γιαννάκης: “Η προπόνηση”, σελ. 123.

⁴⁰ Για τη δομή και οργάνωση των γυμνασίων βλέπε: Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 213-222.

⁴¹ Για τις σημαντικότερες διαφορές ανάμεσα στο γυμνάσιο και παλαίστρα βλέπε: Παυλίνης: *Ιστορία*, σελ. 290. Gardiner, E.N. & Litt, D.: *Athletics of the ancient world*. Ares Publishers, INC, Chicago 1987, σελ. 72.

⁴² Βαλαβάνης Πάνος: *Άθλα, αθλητές και έπαθλα*. Ερευνητές, Αθήνα 1996, σελ.21.

⁴³ Αριστοφάνης: *Νεφέλες*, 1002-1013.

Αργότερα με την επικράτηση των σοφιστών, όπου έχουμε παρακμή του αθλητισμού τα γυμνάσια έχασαν την παλιά τους δόξα. Σύμφωνα με τον Αριστοφάνη, η καινούργια εκπαίδευση, σε αντίθεση με την παλιά, φτιάχνει νέους με ωχρά πρόσωπα, μικρούς ώμους, στενά στήθη και μεγάλες γλώσσες.⁴⁴ Και άλλοι συγγραφείς, όπως ο Πλάτων, ο Αριστοτέλης, ο Ξενοφών, ο Ιπποκράτης διαπιστώνοντας τη θετική επίδραση της άσκησης στην ψυχοσωματική ανάπτυξη των νέων συνιστούσαν την ενασχόληση με τη γυμναστική προκειμένου να διαμορφωθούν υγιείς πολίτες.

⁴⁴ Αριστοφάνης: *Νεφέλες*, 1016-1017. « *χροιάν ὠχράν, ὦμους μικρούς, στήθος λεπτόν, γλῶτταν μεγάλην*».

Η ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Η υγεία θεωρήθηκε στην αρχαιότητα το πολυτιμότερο αγαθό.⁴⁵ Ένα σχόλιο που άλλοτε αποδίδεται στο Σιμωνίδη και άλλοτε στον Επίχαρμο, ποιητές του 6^{ου}- 5^{ου} αιώνα π.Χ. και στο οποίο αναφέρθηκε ο Πλάτων αρκετές φορές θέτει ως πρώτο αγαθό, που μπορεί να επιθυμήσει ο άνθρωπος, την υγεία και μάλιστα πριν από την ομορφιά και πλούτο: «*Η υγεία είναι το μεγαλύτερο αγαθό για τον άνθρωπο, το δεύτερο είναι το να είσαι όμορφος, το τρίτο το να πλουτίζεις, όχι όμως με δόλο, το τέταρτο το να είσαι στην ακμή της ηλικίας με τους φίλους σου*». ⁴⁶ Και ο Ιπποκράτης επιβεβαιώνει: «*Δεν ωφελεί σε τίποτα να έχεις πλούτη, ούτε κανένα αγαθό χωρίς την υγεία*»⁴⁷ και ακόμη «*η υγεία είναι η μεγαλύτερη αξία για τον άνθρωπο*». ⁴⁸

Όντας η υγεία το πολυτιμότερο αγαθό, οι αρχαίοι Έλληνες το θεοποίησαν. Ήδη από τον 5^ο αιώνα αναπτύχθηκε η λατρεία της θεάς Υγείας, η λατρεμένη κόρη του θεού της ιατρικής, Ασκληπιού, του κυρίαρχου θεραπευτή θεού που λατρεύτηκε σε ξεχωριστούς ναούς και ιερά σε όλη την Ελλάδα. ⁴⁹ Οι ποιητές συνέθεσαν ποιήματα προς τιμήν της και οι γλύπτες την αναπαράστησαν είτε πλάι στον Ασκληπιό μαζί με την αδελφή της Πανάκεια, είτε μόνη της με τον ιερό όφι του θεού. Στο Ασκληπιείο της Κω, τον 3^ο αιώνα π.Χ. η Υγεία αποτελούσε τμήμα ενός συνόλου, σμιλεμένου από τους γιους του Πραξιτέλη, και το οποίο αντιπροσώπευε ολόκληρη την οικογένεια των Ασκληπιάδων. Η θεά είχε αναπαρασταθεί δίπλα ακριβώς από τον Ασκληπιό ο οποίος την άγγιζε με το δεξί του

⁴⁵ Η ελληνική λέξη υγεία σημαίνει «την κατάσταση αυτού που είναι καλά στη ζωή». Το δεύτερο συνθετικό(-γει-)ανήκει στην ινδοευρωπαϊκή ρίζα (*g *ige-) που σημαίνει ζωή. Το πρώτο συνθετικό (-v-) προερχόμενο από το *sv* (*su) σημαίνει καλά. Chantraine Pierre: *Dictionnaire étymologique de la langue grecque*, Paris 1974, v..iii-iv, p.1151.

⁴⁶ Πλάτων: *Γοργίας*, 451e.

⁴⁷ Ιπποκράτης: *Περί Διαίτης*, 69.

⁴⁸ Ιπποκράτης: *Περί των εντός παθών*, 1.

⁴⁹ Παπαχατζής Νικόλαος: “Ο Ασκληπιός γιατρός”, στο: *Ελληνική Μυθολογία*. Εκδοτική, τ.2, Αθήνα 1986, 214-217, σελ.214, 216.Grimal Pierre: *Λεξικό της ελληνικής και ρωμαϊκής μυθολογίας. Άτσαλος*, Θεσσαλονίκη 1991, σελ.114.

χέρι.⁵⁰ Από ανασκαφικές έρευνες αλλά και από πληροφορίες του Πausανία προκύπτει πως στα ρωμαϊκά χρόνια κατασκευάστηκε στο ιερό της Επιδαύρου ναός προφανώς αφιερωμένος στην Υγεία, αφού βρέθηκε μπροστά από το ναό στερεωμένο βάθρο, όπου ήταν γραμμένη η λέξη «Υγιείαι».⁵¹ Ο σύνδεσμος της Υγείας και της Πανάκειας με τον Ασκληπιό συμβολίζει τις δύο όψεις της θεραπευτικής τέχνης, την πρόληψη και θεραπεία. Η θεά Υγεία φρόντιζε για τη διατήρηση της υγείας των ανθρώπων και η θεά Πανάκεια αντιπροσώπευε τη γνώση των αντιδότων που προέρχονταν από τα φυτά και τη γη.⁵² Η θεά Υγεία είναι παρούσα στον κατάλογο των θεραπευτικών θεοτήτων στην αρχή του ιπποκρατικού όρκου: «ορκίζομαι στο θεό Απόλλωνα, στον Ασκληπιό, στην Υγεία και στην Πανάκεια, σε όλους τους θεούς και σε όλες τις θεές».⁵³ Αυτή η αναφορά στην Υγεία επιβεβαιώνει τη σημασία που απέδιδαν οι ιπποκρατιστές γιατροί στην υγεία.

Αρχικά η ιατρική ήταν στενά δεμένη με τη θρησκεία και αιτία όλων των ασθενειών ήταν η οργή των θεών, στα χέρια των οποίων ήταν και η θεραπεία. Η αποδέσμευσή της από το θαύμα και τη μαγεία είναι έργο των προσωκρατικών φιλοσόφων οι οποίοι πρώτοι διατύπωσαν διάφορες θεωρίες φυσιολογίας και προσπάθησαν να ερμηνεύσουν τις έννοιες υγεία, νόσο και ίαση. Η ιατρική αναδείχτηκε σε αληθινή επιστήμη, γεννημένη από την παρατήρηση και τη λογική του ανθρώπου, αργότερα τον 5^ο αι. π.Χ. Καθοριστικό ρόλο διαδραμάτισε η σχολή της Κω με κύριο εκπρόσωπο τον Ιπποκράτη. Στο σύγγραμμα *Περί αρχαίας ιατρικής* ο Ιπποκράτης διατυπώνει τις απόψεις του για τη συνέχιση και την αλληλουχία της ιατρικής πείρας δια μέσου των αιώνων και την προέλευσή της «από την εφαρμογή της λογικής διεργασίας στην ανθρώπινη φύση».⁵⁴

Ο Ρωμαίος λόγιος Κορνήλιος Κέλσος, που έζησε στην εποχή του αυτοκράτορα Τιβερίου, αναφέρει στον πρόλογο του έργου του *De medicina* τα εξής σχετικά με την εξέλιξη της ιατρικής στον ελλαδικό χώρο: «Ως η παλαιότερη αυθεντία τιμάται εν γένει ο Ασκληπιός· επειδή αυτός ανέπτυξε κάπως περισσότερο την ως τότε πρωτόγονη και προσιτή σε όλους επιστήμη, συμπεριλήφθηκε στους θεούς. Οι δυο γιοι του, ο Ποδαλείριος και ο

⁵⁰ Jouanna Jacques: *Ιπποκράτης*. Μεταφρ. Δ. Τσιλιβέρδης Καρδαμίτσας,, Αθήνα 1998, σελ.424.

⁵¹ Σταυρόπουλος Σταύρος: *Τα Ασκληπιεία της Πελοποννήσου*. Πάτρα 1996, σελ.57.

⁵² Τσούρας Σωτήριος: *Μαθήματα ιστορίας της ιατρικής: Προϊστορική- αρχαία και μεσαιωνική ιατρική. Παρατηρητής*, Θεσσαλονίκη 1980, σελ.72.

⁵³ Σπανδάγος Βαγγέλης & Σπανδάγου Ρούλα & Τραυλού Δέσποινα: *Οι γιατροί και οι φαρμακολόγοι της αρχαίας Ελλάδας*. Αίθρα, Αθήνα 2002, σελ.14.

⁵⁴ Ιπποκράτης: *Περί αρχαίας ιατρικής*,14.

Μαχάων, ακολούθησαν στον Τρωικό πόλεμο τον αρχιστράτηγο Αγαμέμνονα και προσέφεραν σημαντική βοήθεια στους συντρόφους του... Ύστερα από αυτούς για τους οποίους μίλησα πρωτύτερα, δεν υπήρξαν άλλοι περίφημοι άνδρες που να άσκησαν την ιατρική... Στην αρχή υπήρχε η γνώμη ότι η επιστήμη της θεραπείας των ασθενειών ήταν και αυτή ένα μέρος από τη φιλοσοφία. Το αποτέλεσμα: οι άνθρωποι που είχαν κάνει έργο τους να παρατηρούν και να μελετούν τα φυσικά φαινόμενα, οι ίδιοι καταγίνονταν και με τη θεραπεία των ασθενειών- πράγμα αυτονόητο, γιατί βέβαια κυρίως έπρεπε να αναζητούν την επιστήμη της θεραπείας των ασθενειών εκείνοι, οι οποίοι είχαν εξασθενήσει τις σωματικές τους δυνάμεις με το συλλογισμό στη μοναξιά και με την αγρυπνία. Γι' αυτό, όπως πληροφορούμαστε, πολλοί δάσκαλοι της φιλοσοφίας υπήρξαν πρακτικοί γιατροί- οι πιο περίφημοι ανάμεσα σ' αυτούς ο Πυθαγόρας, ο Εμπεδοκλής και ο Δημόκριτος. μαθητής τους ήταν, όπως δέχθηκαν μερικοί, ο Ιπποκράτης ο Κώος, ο πρώτος αξιομνημόνευτος απ' όλους, γιατί αυτός ο άνδρας που διακρίθηκε αμέσως με την τέχνη του και με το χάρισμα του λόγου του, χώρισε την επιστήμη της θεραπείας των ασθενειών από τις φιλοσοφικές σπουδές». ⁵⁵

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που συνειδητοποίησαν ότι η υγεία και η ασθένεια είναι αποτέλεσμα φυσικών διεργασιών και ότι εξαρτώνται από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον καθώς και από την ανθρώπινη συμπεριφορά.⁵⁶ Σύμφωνα με τους Πυθαγόρειους η υγεία χαρακτηρίζεται από αρμονία και ισορροπία, στοιχεία που αποτελούσαν και το σκοπό της ζωής του ανθρώπου: «Τὴν τ' ἄρετὴν ἁρμονίαν εἶναι καὶ τὴν ὑγίειαν καὶ τὸ ἀγαθὸν ἅπαν καὶ τὸν θεόν. Διὸ καὶ καθ' ἁρμονίαν συνεστάναι τὰ ὅλα».⁵⁷

Ο Αλκμαίων ο Κροτωνιάτης, κορυφαίος της ιατρικής σχολής του Κρότωνα τον 6^ο αιώνα π.Χ. διατυπώνει τις απόψεις του για το θέμα της υγείας. Ονομάζει υγεία την *ισονομία* (ισορροπία) των ιδιοτήτων (δυνάμεων) του υγρού και του ξηρού, του πικρού και του γλυκού, του ψυχρού και του θερμού ενώ η *μοναρχία* (δηλαδή η κυριαρχία ενός μόνου έναντι των άλλων) προκαλεί την ασθένεια. Η θεραπεία γίνεται με την αποκατάσταση της

⁵⁵ Krug Antje: *Αρχαία ιατρική: Επιστημονική και θρησκευτική ιατρική στην αρχαιότητα*. Μεταφρ. Μανακίδου Ελένη & Σαρτζής Θεόδωρος, Παπαδήμας, Αθήνα 1997, σελ. 16-29.

⁵⁶ Τούντας Γεώργιος: "Ολυμπιακό ιδεώδες και προαγωγή υγείας", στο: 4 *Αρχαία Ελληνική Ιατρική* (2004), 317-319, σελ.317.

⁵⁷ Διογένης Λαέρτιος: Πυθαγόρας, 33. Για περισσότερες λεπτομέρειες βλέπε: Τσούρας: *Μαθήματα*, σελ. 85. Λυπουρλής Δημήτριος: *Ιπποκρατική Ιατρική. Ζήτρος*, Θεσσαλονίκη 1983, σελ.33.

διαταραγμένης ισορροπίας με τη μέθοδο της προσαγωγής της αντίθετης από την πλεονάζουσα δύναμη.⁵⁸

Οι παραπάνω θεωρίες έγιναν πιο συγκεκριμένες με τον Ιπποκράτη, το θεμελιωτή της ιατρικής επιστήμης τον 5^ο αιώνα π.Χ. Στο *Περί φύσιος ανθρώπου* ο Ιπποκράτης ορίζει την υγεία ως εξής: «*Το ανθρώπινο σώμα εμπεριέχει αίμα, φλέγμα, κίτρινη και μαύρη χολή, τα στοιχεία τούτα συνιστούν τη φύση του σώματος και αποτελούν αιτίες ασθένειας και υγείας. Υγεία υπάρχει όταν τα στοιχεία τούτα βρίσκονται σε αρμονική σχέση μεταξύ τους, οι ασθένειες εκδηλώνονται, όταν ένα από αυτά λείπει ή πλεονάζει ή απομονώνεται στο σώμα και δεν είναι αναμειγμένο με όλα*».⁵⁹ Στο έργο *Περί διαίτης* η υγεία και η ασθένεια προσδιορίζονται από την αναλογία ανάμεσα στις ασκήσεις και στις τροφές: «*Η ανακάλυψη αυτή είναι σημαντική για μένα ... Περιλαμβάνει την πρόγνωση πριν από την ασθένεια, τη διάγνωση για το τι έχει πάθει το σώμα, αν δηλαδή η τροφή υπερισχύει της άσκησης ή η άσκηση της τροφής, ή αν αυτά τα δύο είναι μεταξύ τους ανάλογα. Γιατί από την επικράτηση του ενός ή του άλλου προκαλούνται ασθένειες, ενώ από την εξισορρόπησή τους εξασφαλίζεται η υγεία*».⁶⁰ Είναι φανερό πως και σε αυτόν τον ορισμό εμπεριέχεται η έννοια της ισορροπίας ή της ανισορροπίας ως χαρακτηριστικά της υγείας ή της ασθένειας.

Ο Ερασίστρατος, (310-250 π.Χ.) επιφανής γιατρός της αλεξανδρινής εποχής απέρριπτε τις θεωρίες *περί χυμών* του Ιπποκράτη και πίστευε ότι αιτία των νόσων ήταν η υπερπλήρωση των αγγείων, δηλαδή η είσοδος φλεβικού αίματος στις αρτηρίες.⁶¹ Επίσης ο περίφημος γιατρός, ο Ασκληπιάδης, ο Προυσαεύς (124-43 π.Χ.) απέρριπτε την *περί χυμών* θεωρία του Ιπποκράτη.⁶² Ο Γαληνός, γιατρός της αυτοκρατορικής εποχής, δεχόταν, όπως και ο Ιπποκράτης, τη θεωρία των τεσσάρων χυμών (αίμα, φλέγμα, κίτρινη και μαύρη χολή) ως βασικών στοιχείων του ανθρώπινου οργανισμού. Από τη σύνθεση των στοιχείων αυτών προκύπτουν τα *ομοιομερή* τμήματα του οργανισμού, δηλαδή οι ιστοί. Σε μια δεύτερη σύνθεση τα ομοιομερή συνδυάζονται μεταξύ τους και μας δίνουν τα *ανομοιομερή* τμήματα, δηλαδή τα όργανα. Σε μια τρίτη σύνθεση συγκροτείται ο οργανισμός. Η

⁵⁸ Jouanna: *Ιπποκράτης*, σελ. 429, Festugiere A.-J: *Hippocrate l' ancienne médecine*. Klincksieck, Paris 1948, σελ. xxiii. Λυπουρλής: *Ιατρική*, σελ. 35.

⁵⁹ Ιπποκράτης: *Περί φύσιος ανθρώπου*, 4. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου). Λεπτομέρειες για τη θεωρία των τεσσάρων χυμών βλέπε: Krug: *Ιατρική*, σελ. 53.

⁶⁰ Ιπποκράτης: *Περί Διαίτης*, Γ. 69. Λεπτομέρειες για τους υποκρατικούς ορισμούς της υγείας και της ασθένειας βλέπε: Jouanna: *Ιπποκράτης*, σελ. 426.

⁶¹ Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ. 140

⁶² Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ. 159

ισορροπία των παραπάνω στοιχείων που συντίθενται σε κάθε στάδιο εξασφαλίζει στον άνθρωπο την υγεία, ενώ οποιαδήποτε διαταραχή αυτής της ισορροπίας προκαλεί την ασθένεια. Επειδή ήταν πολύ δύσκολο να υπάρξει απόλυτη ισορροπία των στοιχείων της κράσης σε κάθε στιγμή της ζωής του ανθρώπου, ο Γαληνός αποδεχόταν ότι κάθε έλλειψη ισορροπίας αποτελούσε ασθένεια μόνο αν η διαταραχή είχε προχωρήσει σε τέτοιο βαθμό που να παρεμποδίζει τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού ως προς την ηλικία. Έτσι υγεία ονομάζει την κατάσταση εκείνη κατά την οποία *«ούτε πονάμε ούτε εμποδιζόμαστε στις καθημερινές πράξεις της ζωής»*.⁶³ Το θέμα όμως της υγείας το θεωρεί πολύ ευρύ και διακρίνει τρεις διαβαθμίσεις της, την *υγεία κατά σχέσιν, υγεία καθ' ἑξίν, και ευεξία*.⁶⁴

⁶³ Γαληνός: *Υγιεινά Α*, 18.

⁶⁴ Γαληνός: *Υγιεινά Α*, 18-30. Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ.268.

ΣΧΕΣΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Είναι γνωστό πως οι Έλληνες καλλιέργησαν με μεγάλη προσοχή και γνώση την άσκηση και τους αθλητικούς αγώνες. Η γενική αντίληψη που επικρατούσε στην αρχαιότητα για την επίδραση της άσκησης στην ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου έκανε φιλοσόφους και γιατρούς της εποχής να μελετήσουν τα αποτελέσματα της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου και να διατυπώσουν τις απόψεις τους. Στις απόψεις αυτές στηρίχτηκαν οι άρχοντες και οι νομοθέτες, που με νόμους προώθησαν την άσκηση, έτσι ώστε «οί πολῖται ἀγαθοὶ μὲν τὰς ψυχὰς ἰσχυροὶ δὲ τὰ σώματα γίνονται».⁶⁵

Στην αρχαία ελληνική γραμματεία (5^{ος} αι. π.Χ. έως 2^{ος} αι. μ.Χ.) η γυμναστική παρουσιάζεται συγγενική με την ιατρική και ο γυμναστής δε διακρίνεται με σαφή όρια από τον ιατρό. Η ανάγκη ελέγχου της γυμναστικής πρακτικής επέβαλε στο γυμναστή να έχει γνώσεις ανατομίας και φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού. Από την άλλη πλευρά οι γιατροί, για να εφαρμόσουν σωστά την τέχνη τους έπρεπε να γνωρίζουν τα αποτελέσματα των γυμναστικών ασκήσεων και βοηθητικών γυμναστικών μέσων, όπως των τρίψεων και των λουτρών.⁶⁶ Η στενή σχέση της γυμναστικής με την ιατρική διαπιστώνεται και από το ότι μερικά γυμνάσια ήταν αφιερωμένα στο θεό Απόλλωνα, θεό της ιατρικής.⁶⁷

Η συνεργασία της γυμναστικής με την ιατρική γίνεται ιδιαίτερα αισθητή στα έργα του Πλάτωνα. Ο Πλάτων συνέλαβε την ύπαρξη μιας επιστήμης σχετικής με τη φροντίδα του σώματος αλλά δεν τη διατύπωσε με ένα όνομα. Ωστόσο τη διαιρεί σε δύο μέρη την ιατρική και γυμναστική που σήμαινε και παράλληλες αρμοδιότητες ιατρών και γυμναστών: « μιᾶς δὲ οὔσης τῆς τοῦ σώματος θεραπείας δύο μόρια λέγω, τὴν μὲν

⁶⁵ Λουκιανός: *Εικόνες*, 282 .

⁶⁶ Ονούφριος Παυλογιάννης, Σπύρος Κονιτσιώτης & Στέφανος Γερουλάνος: “Μορφές της «υγιεινής τέχνης» κατά τα αυτοκρατορικά χρόνια. Η «συνάντηση» ιατρικής και γυμναστικής επιστήμης”, στο: 3 *Ιατρική* (2002), 265-270, σελ.268.

⁶⁷ Ο Σόλων εξηγεί στον Ανάχαρση ότι ο χώρος στον οποίο βρίσκονται ονομάζεται γυμνάσιο και είναι αφιερωμένος στο Λύκειο Απόλλωνα: «γυμνάσιον ὑφ’ ἡμῶν ὀνομάζεται καὶ ἔστιν ἱερὸν Ἀπόλλωνος τοῦ Λυκείου»: Λουκιανός, *Ανάχαρσης*, 7.

γυμναστικήν, τὴν δὲ ἰατρικήν».⁶⁸ Ο Γαληνός εκτιμά ότι ο Πλάτων ταυτίζει την τέχνη που προορίζεται για τους υγιείς ανθρώπους με τη γυμναστική ενώ για τους ασθενείς την ιατρική: «...ὕγιαινότων μὲν δηλονότι τὴν γυμναστικήν, νοσοῦντων δὲ τὴν ἰατρικήν».⁶⁹ Επίσης ο Πλάτων αναφέρεται στον Ηρόδικο γυμναστή του 5^{ου} π.Χ αιώνα και ιδρυτή της διαιτητικής ιατρικής, ο οποίος, για να θεραπεύσει την ασθένειά του συνένωσε τη γυμναστική με την ιατρική.⁷⁰ Ο Ηρόδικος εφάρμοξε ιδιαίτερο θεραπευτικό σύστημα με βάση τη δίαιτα, τα θερμά λουτρά, τις εντριβές, τις επίπονες γυμναστικές ασκήσεις και τους δρόμους. Φαίνεται πως τη θεραπευτική αυτή αγωγή ακολουθούσε και ο ίδιος, αφού έφτασε σε βαθιά γηρατειά, ενώ έπασχε από χρόνια φυματίωση. Η αποτελεσματικότητα των υποδείξεων του προσδιορίζεται στα λόγια του Πλούταρχου: «ἐκ φθίσειν ἀνήκεστον πάθος ἐμπεσόντα καὶ μείξαντα πρῶτον ἀνθρώπων γυμναστικήν ἰατρική, μακρὸν ποιῆσαι τὸν θάνατον αὐτῶ καὶ τοῖς ὁμοίοις νοσοῦς».⁷¹ Η επιτυχία του χωρίς διάκριση σε ιδιαίτερες εμπύρετες καταστάσεις ελέγχθηκε αυστηρά. από τον Πλάτωνα⁷² και τον Αριστοτέλη.⁷³ Στον Πλάτωνα συχνά ο παιδοτρίβης αναφέρεται μαζί με τους γιατρούς με τους οποίους συνεργαζόταν για τη θεραπεία διάφορων ασθενειών.⁷⁴

Η μελέτη της επιστήμης του σώματος και το ενδιαφέρον για την υγεία εμφανίζονται και στα αριστοτελικά κείμενα. Η υγεία είναι η σημαντικότερη μεταξύ των σωματικών αρετών και την υπηρετούν η γυμναστική και η ιατρική ως μέρη μιας υγιεινής επιστήμης.⁷⁵

Ο Ιπποκράτης ομιλεί για τη γυμναστική και ιατρική ως συγγενείς επιστήμες αλλά αντίθετες μεταξύ τους, «γιατί η γυμναστική δε χρειάζεται να μεταβάλλει καταστάσεις, όπως

⁶⁸ Πλάτων: *Γοργίας*, 464 b.

⁶⁹ Γαληνός: *Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής έστι το υγιεινόν*, XXXVIII. 879-880.

⁷⁰ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ. 406a: «Ηρόδικος δὲ παιδοτρίβης ὢν καὶ νοσῶδης γενόμενος, μίξας γυμναστικήν ἰατρικήν...»

⁷¹ Πλούταρχος: *Ηθικά* 3 . 164..

⁷² Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ. 406b: «...ἀπέκναισε πρῶτον μὲν καὶ μάλιστα ἑαυτόν, ἔπειτα ἄλλους ὕστερον πολλούς.».

⁷³ Αριστοτέλης: *Ρητορική*, Α. 1361b.

⁷⁴ Πλάτων: *Γοργίας*, 504a. *Πρωταγόρας*, 313d.

⁷⁵ Αριστοτέλης: *Αποσπάσματα Διάλογοι*, 52.

συμβαίνει με την ιατρική. Γιατί τον υγιή δεν τον ωφελεί να μεταβάλλει την παρούσα κατάστασή του, ενώ τον ασθενή τον ωφελεί». ⁷⁶ Εδώ ο Ιπποκράτης αναφέρεται στην άσκηση των υγιών ανθρώπων που έχει ως στόχο τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και όχι την πρόκληση μεταβολών. Η ιατρική αντίθετα παρεμβαίνει στο άρρωστο σώμα με σκοπό να επιφέρει μεταβολή αποκαθιστώντας έτσι την υγεία του ασθενούς. ⁷⁷ Σε πολλά έργα της ιπποκρατικής συλλογής η άσκηση συστήνεται για τη θεραπεία ορισμένων παθήσεων και επομένως στοχεύει στην πρόκληση μεταβολής.

Στα αυτοκρατορικά χρόνια διακρίνεται έντονα το ενδιαφέρον του ανθρώπου για την υγεία και τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Την εποχή αυτή διαμορφώνεται ένα γυμναστικό σύστημα που έχει τα χαρακτηριστικά της μαζικής άσκησης και διακρίνεται η γυμναστική για υγεία από τη γυμναστική για αθλητισμό επιδόσεων. Οι πολίτες καλούνται να ασκηθούν στον ανώτατο βαθμό και με κάθε τρόπο με σκοπό τη διαφύλαξη της υγείας. Οι διανοούμενοι της εποχής ζητούν τον επαναπροσδιορισμό της γυμναστικής σε σχέση με την ιατρική και υγιεινή. Όμως τα όρια δράσης του ιατρού και γυμναστή δεν είναι πάντα ευδιάκριτα. ⁷⁸

Προβάλλεται έντονα το ερώτημα, αν το υγιεινόν ανήκει στην ιατρική ή στη γυμναστική. ⁷⁹ Πρωταρχική θέση στη διερεύνηση του προβλήματος κατέχουν οι απόψεις του Γαληνού, όπως αυτές αναπτύσσονται στο σύγγραμμα *Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής εστίν το υγιεινόν*. Διατυπώνεται ένας ιατροφιλοσοφικός στοχασμός που υποστηρίζει την ύπαρξη μιας *ποιητικής* περί του σώματος τέχνης, χωρίς να ονομάζεται, ⁸⁰ που τα κύρια μέρη της είναι η υγιεινή και η θεραπευτική. ⁸¹ Έργο της μιας είναι η διατήρηση της φυσικής

⁷⁶ Ιπποκράτης: *Περί τόπων των κατά άνθρωπον*, 35.

⁷⁷ Ιπποκράτης: *Περί τόπων των κατά άνθρωπον*, 35

⁷⁸ Παυλογιάννης Ονούφριος: *Η εξέλιξη των γυμναστικών και των αθλητικών ιδεών στα ελληνιστικά και στα αυτοκρατορικά χρόνια*. Διδακτορική διατριβή, Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Κέρκυρα 2000, σελ.280-287.

⁷⁹ Για την υγιεινή των αυτοκρατορικών χρόνων βλέπε: Παυλογιάννης: «Μορφές», σελ. 268.

⁸⁰ Γαληνός: *Πότερον Ιατρικής ή Γυμναστικής εστίν το υγιεινόν*, 861, 879. Αργότερα με την πάροδο του χρόνου συνέβη η περί του σώματος τέχνη να ονομασθεί από του πρώτου συστάντος μέρους, δηλαδή ιατρική, Γαληνός: *Πότερον Ιατρικής ή Γυμναστικής εστίν το υγιεινόν*, 897.

⁸¹ Γαληνός: *Πότερον Ιατρικής ή Γυμναστικής εστίν το υγιεινόν*, 866: «...ούτω και τοῦ σώματος είναι τινα τεχνην ...ής είναι διττά μόρια, θεραπευτικόν μὲν ἢ ιατρικόν τὸ ἕτερον, φυλακτικόν δὲ θάτερον· ὀνομάζεσθαι δὲ τὸ φυλακτικόν τοῦτο καὶ ὑγιεινόν. ο.π 879: «...ὡς μιᾶς οὔσης τῆς τοῦ σώματος θεραπείας δύο μόρια λέγω, τὴν μὲν γυμναστικὴν, τὴν δὲ ιατρικὴν». *Υγιεινά Α*. 1 : «...δύο ἐστὶ τὰ πρῶτά τε καὶ μέγιστα μόρια· καλεῖται δὲ τὸ μὲν ἕτερον αὐτῶν ὑγιεινόν, τὸ δὲ ἕτερον θεραπευτικόν».

κατάστασης του ανθρωπίνου σώματος και της άλλης η αλλαγή της κατάστασης αυτής.⁸² Στο έργο του Γαληνού η γυμναστική εμφανίζεται να είναι μέρος της υγιεινής τέχνης: «τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης οὐ φαυλότατόν ἐστι μόριον ἢ περὶ τὰ γυμνάσια τέχνη»,⁸³ «Πολοστόν οὖν μέρος γίνεται τῆς ὑγιεινῆς τέχνης ἢ περὶ τῶν γυμνασίων ἐπιστήμη»,⁸⁴ «ἴσασι τε μόρια τῆς τέχνης αὐτῆς δύο τὰ μέγιστα, θεραπευτικόν τε καὶ ὑγιεινόν· αὐτοῦ δ' αὖ πάλιν τοῦ ὑγιεινοῦ μέρους ἴσασι τὸ γυμναστικόν».⁸⁵ Μέσα στα ὅρια μιας υγιεινής τέχνης η γυμναστική αξιώνεται και υπηρετεῖ την *κατὰ φύσιν εὐεξίαν*. Για να έχει όμως σωστά αποτελέσματα αυτή η γυμναστική πρέπει να έχει οργανωθεί από γυμναστές που είναι καταρτισμένοι οι οποίοι σε αντίθεση με τον παιδοτρίβη μπορούν να εφαρμόσουν ένα κατάλληλο γυμναστικό πρόγραμμα θεμελιωμένο στις γνώσεις της γυμναστικής και ιατρικής τέχνης.

Κατά τον Πλούταρχο η ιατρική και η γυμναστική είναι επιστήμες που έχουν ως σκοπό τη φροντίδα του σώματος, η ιατρική να διατηρεῖ το κορμί υγιές και η γυμναστική να του χαρίζει εὐεξία: «Περὶ μὲν γὰρ τὴν τοῦ σώματος ἐπιμέλειαν διττὰς εὗρον ἐπιστήμας οἱ ἄνθρωποι, τὴν ἰατρικὴν καὶ τὴν γυμναστικὴν, ὧν ἡ μὲν τὴν ὑγείαν, ἡ δὲ τὴν εὐεξίαν ἐντίθησι».⁸⁶

Ο Φιλόστρατος υποστηρίζει πως η γυμναστική είναι επιστήμη που προήλθε από τη σύνθεση της παιδοτριβικής και ιατρικής, είναι όμως ανώτερη από την πρώτη και μέρος της δεύτερης με την έννοια πως έχουν και οι γυμναστές την ικανότητα να θεραπεύσουν κάποιες ασθένειες.⁸⁷ Κατά το Φιλόστρατο «ο παιδοτρίβης διδάσκει τὴν τεχνικὴ τῶν ἀθλημάτων, καθορίζοντας τις κατάλληλες περιστάσεις για τὴν εφαρμογὴ τῆς καθεμίας, τὴν ορμητικότητα και τὸ μέτρο που πρέπει να ἔχουν οἱ κινήσεις αὐτές και πως θα μπορούσε κάποιος να προφυλαχτεῖ ἢ να υπερισχύσει, αν κι ο αντίπαλος του φυλάγεται. Ο γυμναστής ἔχει τις γνώσεις του παιδοτρίβη ὁμως για τὴν απομάκρυνση περιττῶν υγρῶν, τὴ μείωση του

⁸² Γαληνός: *Υγιεινά*, Α. 1.

⁸³ Γαληνός: *Υγιεινά* Δ', 234.

⁸⁴ Γαληνός: *Πότερον ιατρικῆς ἢ γυμναστικῆς ἐστὶ το ὑγιεινόν*, 885.

⁸⁵ Γαληνός: *Πότερον ιατρικῆς ἢ γυμναστικῆς ἐστὶ το ὑγιεινόν*, 897.

⁸⁶ Πλούταρχος: *Περὶ παίδων ἀγωγῆς*, 10.

⁸⁷ Για τὴν παιδοτριβικὴ τέχνη κάνει λόγο και ο Γαληνός στο ἔργο *Πότερον ιατρικῆς ἢ γυμναστικῆς ἐστὶ το ὑγιεινόν*, 891: «μία τῶν τοιούτων ἐστὶ τεχνῶν καὶ ἡ περὶ τὰ παλαίσματα. Καλῶμεν δ' αὐτὴν, εἰ βούλει, παιδοτριβικὴν».

βάρους το μαλάκωμα των σκληρυμένων μελών, την πάχυνση μέρους του σώματος ή τη μεταβολή του ή το ζέσταμα πρέπει να έχει γνώσεις γυμναστικής. Αυτές τις γνώσεις δεν μπορεί να τις έχει ο παιδοτρίβης και αν έχει κάποιες, θα τις εφαρμόσει με λανθασμένο τρόπο στους νέους και θα δημιουργήσει προβλήματα στην καλή φυσική τους κατάσταση».⁸⁸

Για τη σχέση της γυμναστικής με την ιατρική αναφέρει πως τις αρρώστιες, όπως καταρροή, υδρωπικία, φθίση, καθώς επίσης και τις επιληψίες, τις θεραπεύουν οι γιατροί με κενώσεις, κλύσματα ή με αλοιφές και επιθέματα. Η γυμναστική αντίθετα σταματά τις παρόμοιες παθήσεις με σωστή διατροφή και εντριβές. Όμως στις ασθένειες όπως θλάσεις, τραύματα, απώλεια της όρασης ή εξαρθρώσεις χρειάζεται επέμβαση γιατρού, γιατί η γυμναστική δεν προσφέρει τίποτα.⁸⁹

Τα συγγράμματα των αρχαίων γιατρών, όπως του Ιπποκράτη, Γαληνού, Διοκλή, Αντυλλου μας διέσωσαν αρκετά για τη γυμναστική τέχνη των αρχαίων Ελλήνων, έτσι ώστε να έχουμε σαφή αντίληψη περί αυτής. Είναι διάχυτη λοιπόν η αντίληψη στους αρχαίους Έλληνες συγγραφείς πως η γυμναστική και η ιατρική σχετίζονται μεταξύ τους και έχουν ως σκοπό την εξασφάλιση της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου.⁹⁰

⁸⁸ Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 14. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

⁸⁹ Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 14-16. Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*: Εισαγωγή-Ερμηνεία και σχολιασμός Μετάφρ. Κιτρινιάρης Κωνσταντίνος, Πατσιλινάκος, Αθήνα 1965, σελ. 58.

⁹⁰ Για τη σχέση ιατρικής και γυμναστικής στην αρχαιότητα βλέπε: Παυλογιάννης : “Μορφές”, σελ. 267.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Στα κλασικά χρόνια δεν έχουμε αμιγώς γυμναστικά συγγράμματα. Στα συγγράμματα όμως των γιατρών υπάρχουν κεφάλαια αφιερωμένα στη γυμναστική, ενώ συγγράμματα γυμναστών, όπως του Πυθαγόρα,⁹¹ του Θέωνα,⁹² του Τρύφωνα δε σώθηκαν. Ωστόσο οι αρχαίοι συγγραφείς αναφέρουν συχνά τη σωματική άσκηση ως μέσο προαγωγής της υγείας.

Συγγραφείς της κλασικής εποχής

Ξενοφών. Είναι γνωστό πως η Σπάρτη είχε εφαρμόσει ένα σκληρό σύστημα εκπαίδευσης των νέων της, που βασιζόταν στη σωματική άσκηση με σκοπό την προαγωγή της υγείας και τη δημιουργία καλών στρατιωτών. Πολλοί Έλληνες φιλόσοφοι είχαν επικρίνει τη Σπαρτιατική αγωγή για την αυστηρότητά της, εν τούτοις αναγνώρισαν και τα πλεονεκτήματά της. Ο πιο ένθερμος υποστηρικτής της σπαρτιατικής αγωγής ήταν ο Ξενοφώντας (430 π. Χ.), ο οποίος έλεγε πως «δεν ήταν εύκολο να βρεί κανείς άνδρες πιο υγιείς και ετοιμοπόλεμους από τους Σπαρτιάτες, γιατί αυτοί γύμναζαν εξίσου τα πόδια, τα χέρια και τον τράχηλο».⁹³

Η καλή φυσική κατάσταση, κατά τον Ξενοφόντα, εξασφάλιζε όχι μόνο την υγεία αλλά και τη σωτηρία του ανθρώπου σε περίπτωση πολεμικών κινδύνων. Έτσι, όταν στα *Απομνημονεύματα* ο Σωκράτης βλέπει το νεαρό συνομιλητή του Επιγένη με καχεκτικό σώμα, του υπενθυμίζει τις συμφορές που μπορεί να πάθει σε περίπτωση

⁹¹ Για το έργο και τη ζωή του Πυθαγόρα έγραψαν μεταγενέστεροι συγγραφείς όπως ο Διογένης ο Λαέρτιος, ο Πορφύριος και ο Ιάμβλιχος. Οι πυθαγόρειοι γυμνάζονταν όχι μόνο για την υγεία, τη συμμετρία και ομορφιά του σώματος αλλά και για τη δημιουργία σωστού χαρακτήρα, Μουρατίδης Ιωάννης: *Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής. Εισαγωγή στη φιλοσοφία*. Χριστοδουλίδης, Θεσσαλονίκη 2002, σελ. 78-81.

⁹² Ο Θέωνας ήταν γυμναστής του 2^{ου} αι. μ. Χ από την Αλεξάνδρεια. Σύμφωνα με μαρτυρία του Γαληνού ο Θέωνας έγραψε τέσσερα βιβλία για όλες τις ειδικές ασκήσεις που είναι κατάλληλες για την εξάσκηση των αθλητών, Γαληνός, *Υγιεινά Γ'* 182. Ο Γαληνός αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος του δεύτερου βιβλίου (*Υγιεινά*, 96) για να αναπτύξει την κριτική του στο Θεωνά.

⁹³ Ξενοφών: *Λακεδαιμονίων Πολιτεία*, 5. 9: «οὐκ ἂν οὖν ῥαδίως γέ τις εὖροι Σπαρτιατῶν οὔτε υγιεινοτέρους οὔτε τοῖς σώμασι χρησιμοτέρους. ὁμοίως γὰρ ἀπὸ τε τῶν σκελῶν καὶ ἀπὸ χειρῶν καὶ ἀπὸ τραχήλου γυμνάζονται».

πολέμου εξαιτίας της καχεξίας του. Αντίθετα, όσοι είναι σε καλή φυσική κατάσταση έχουν σωματική ευεξία, είναι υγιείς και ρωμαλέοι και συνεπώς σώζονται με ευπρέπεια από τους κινδύνους του πολέμου, βοηθούν τους φίλους και ευεργετούν την πατρίδα. Επίσης, αποκτούν μεγάλη δόξα, πετυχαίνουν τις καλύτερες τιμές, και γενικότερα ζουν την υπόλοιπη ζωή τους καλύτερα και πιο ευχάριστα. Ακόμη τονίζει ότι η σωματική εξασθένηση προξενεί επιπλέον απώλεια μνήμης, απελπισία και παραλογισμό με αποτέλεσμα να είναι αδύνατη κάθε πνευματική επιδίωξη. Στο τέλος ο φιλόσοφος εκφράζει την οργή του λέγοντας ότι «είναι ντροπή να γεράζει κανείς εξαιτίας της αμέλειάς του, πριν δει τι μπορούσε ο ίδιος να γίνει, αν το σώμα του ήταν όσο το δυνατόν καλύτερο και πιο ισχυρό».⁹⁴

Η Σπάρτη σε αντίθεση με τις άλλες πόλεις της Ελλάδας καθιέρωσε τη γυμναστική και για τα κορίτσια. Έτσι λοιπόν οι Σπαρτιάτισσες αθλούνταν στο τρέξιμο και την πάλη, συναγωνίζονταν τους άντρες, και παρουσίαζαν τα ίδια γνωρίσματα με αυτούς, δηλαδή τη φυσική ρωμαλεότητα και τη μαυρισμένη επιδερμίδα.⁹⁵ Τα σωματικά αυτά προσόντα που πηγάζουν από την άσκηση, αποδίδει ο Αριστοφάνης στη Σπαρτιάτισσα Λαμπιτώ, στην κωμωδία του *Λυσιστράτη*, όταν την υποδέχεται η ηρωίδα του έργου: «Καλώς τη Σπαρτιάτισσα τη Λαμπιτώ. Τι χρώμα που έχεις, γλυκειά μου. Τι γερό και σιδερένιο σώμα. Και ταύρο θα μπορούσες να πνίξεις». Και εκείνη απάντησε: «Μα τους θεούς, είναι γερό το σώμα μου. Γυμνάζομαι ως που χτυπούν και οι φτέρνες στους γλουτούς μου».⁹⁶

Τα κορίτσια της Σπάρτης σύμφωνα με τους νόμους του Λυκούργου έπρεπε να ασκούν το σώμα τους. Ο Ξενοφών αναφέρει σχετικά: «Οι άλλοι Έλληνες απαιτούν από τις κοπέλες να υφαίνουν καταδικασμένες σε ακινησία, όπως οι περισσότεροι τεχνίτες που κάνουν καθιστική ζωή. Με τέτοια όμως ανατροφή πως πρέπει να περιμένει κανείς ότι θα κάνουν σπουδαία παιδιά; Ο Λυκούργος όμως θεωρώντας ότι και οι δούλες είναι ικανές να υφαίνουν, ενώ για τις ελεύθερες γυναίκες το σπουδαιότερο έργο είναι η τεκνοποίηση, όρισε να γυμνάζονται εξίσου με τα αγόρια, να συναγωνίζονται μεταξύ τους όπως οι άντρες στο τρέξιμο και την αντοχή, γιατί πίστευε πως όταν και οι δύο σύζυγοι είναι δυνατοί και τα παιδιά θα γίνονται δυνατά».⁹⁷

⁹⁴ Ξενοφών: *Απομνημονεύματα*, Γ.12.1-8.

⁹⁵ Mossé Claude: *Η γυναίκα στην αρχαία Ελλάδα*. Μεταφρ. Αθανάσιος Στεφανής, Παπαδήμας, Αθήνα 1991, σελ. 88.

⁹⁶ Αριστοφάνης: *Λυσιστράτη*, 78-83. Αναστασίου Αθανάσιος: «Η θέση της γυναίκας στην κοινωνία και τη φυσική αγωγή στην αρχαία Σπάρτη», στο: 44 *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός* (2000), 38-41, σελ. 39.

⁹⁷ Ξενοφών: *Λακεδαιμονίων Πολιτεία*, 1. 4 .

Την ίδια μαρτυρία διασώζει και ο Πλούταρχος για το σκοπό της γύμνασης των κοριτσιών, δηλώνοντας πως μεγαλώνει καλύτερα το έμβρυο που κυοφορείται σε δυνατό σώμα, ενώ ταυτόχρονα η γυμνασμένη γυναίκα υπομένει με ανδρεία και πιο εύκολα τους πόνους του τοκετού.⁹⁸ Επίσης, η γυμναστική αποσκοπούσε να ενδυναμώσει όχι μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή των κοριτσιών, αφού θα γίνονταν μητέρες Σπαρτιατών πολεμιστών, οι οποίοι ήταν αποφασισμένοι να πεθάνουν για την πατρίδα. Από τον Πλούταρχο μαθαίνουμε πως, όταν κάποτε είπαν στη γυναίκα του βασιλιά της Σπάρτης: «εσείς οι Σπαρτιάτισσες είσθε οι μόνες γυναίκες που κυβερνάτε τους άνδρες σας», εκείνη απάντησε «ναι γιατί είμαστε και οι μόνες γυναίκες που γεννάμε άνδρες».⁹⁹

Την άποψη ότι οι γυμνασμένοι γονείς γεννούσαν ψηλά, δυνατά και όχι ασθενικά παιδιά και ότι αυτός ήταν ο λόγος που η Σπάρτη διακρίθηκε τόσο πολύ στον πόλεμο, συναντούμε και στο Φιλόστρατο: «Πρέπει να γυμνάζονται και οι κοπέλες και να ασκούνται δημόσια στο τρέξιμο, για να γεννούν γερά παιδιά και πιο ωραία, αφού θα έχουν δυνατό σώμα...Αν μάλιστα πάρουν ως σύζυγο νέο επίσης γυμνασμένο, θα γεννήσουν ακόμη καλύτερα παιδιά, ψηλά, δυνατά και όχι ασθενικά».¹⁰⁰

Πλάτων. Ο Πλάτων, (427-347 π.Χ.) είναι σημαντικός μάρτυρας της ιστορίας του ελληνικού αθλητισμού στην αρχαιότητα. Στα συγγράμματά του προσπάθησε να προβάλλει την άσκηση και γύμναση του σώματος ως μέσο προαγωγής της σωματικής και πνευματικής υγείας του ανθρώπου.¹⁰¹ Αυτό δικαιολογείται, γιατί ο ίδιος ασχολούνταν με τη γυμναστική. Ο Διογένης ο Λαέρτιος αναφέρει πως ο γυμναστής του, Αρίστων τον μετονόμασε σε Πλάτων από Αριστοκλής που ονομαζόταν πριν, εξαιτίας της ευεξίας και διάπλασής του.¹⁰² Επίσης ο Πλάτων συμμετείχε σε αγώνες πάλης στα Ίσθμια και νίκησε.

⁹⁸ Πλούταρχος: *Λυκούργος*, 14. Πλούταρχος, *Αποφθέγματα Λακωνικά*, 12 : «...ἴν' ἢ τῶν γεννωμένων ριζωσις ἰσχυράν ἐν ἰσχυροῖς σώμασιν ἀρχὴν λαβοῦσα καλῶς βλαστάνη, αὐταὶ τε μετὰ ῥώμης τοῦνς τόκους ὑπομένουσαι ῥαδίως τε ἅμα καὶ καλῶς ἀγωνίζονται πρὸς ταὰς ὠδίνους».

⁹⁹ Πλούταρχος: *Λυκούργος* 14 : «μόναι γάρ τίκτομεν ἄνδρας».

¹⁰⁰ Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 27.

¹⁰¹ Βλέπε σχετικά: Mouraridis Joannis., Agelopoulou N., Abatsidis G., Mylonas A., Papadopoulos P., Anastasiou A., Papadopolou S., Sasagianni H.: "The promotion of Health through physical education and athletics in Plato", in: *7 Studies in physical culture and tourism* (2000), 15-29.

¹⁰² Διογένης Λαέρτιος: Γ' 4: «ἐγυμνάσατο δὲ παρὰ Ἀρίστωνι τῷ Ἀργεῖῳ παλαιστή. Ἀφ'οὗ καὶ Πλάτων διὰ τὴν εὐεξίαν μετωνομάσθη, πρότερον Ἀριστοκλῆς ἀπὸ τοῦ πάππου καλούμενος».

Ο Πλάτων έδωσε μεγάλη βαρύτητα στη φυσική αγωγή των νέων ως αναπόσπαστο μέρος της αγωγής τους. Συνιστούσε την αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος των παιδιών με τη μουσική και γυμναστική: «μετά δὴ μουσικὴν γυμναστικὴν θρεπτέοι οἱ νεανίαι». ¹⁰³ Σε καμιά περίπτωση δεν έθεσε τη σωματική αγωγή σε μικρότερη μοίρα από την πνευματική. Αντίθετα τις θεωρεί και τις δύο αναπόσπαστα δεμένες με την όλη αγωγή και παιδεία του ανθρώπου. Κατά τη γνώμη του Πλάτωνα, όταν η αγωγή περιορίζεται μόνο στη γυμναστική, τότε ο νέος οδηγείται στη σκληρότητα και τραχύτητα. Και η μουσική χωρίς την επικουρία της γυμναστικής καθιστά το άτομο μαλθακό και θηλυπρεπές. ¹⁰⁴ Η πτώση της Σπάρτης οφειλόταν, κατά τον Πλάτωνα, στο γεγονός ότι οι Σπαρτιάτες έδωσαν μεγάλη έμφαση στη φυσική αγωγή και παραμέλησαν την καλλιέργεια του πνεύματος. Στο έργο *Πρωταγόρας* αναφέρεται πως οι Αθηναίοι, σε αντίθεση με τους Σπαρτιάτες, δίδασκαν μουσική στα παιδιά τους, ώστε να γίνονται ημερότερα και να αποκτούν αντίληψη του ρυθμού και της αρμονίας. Τα έστελναν επίσης στον παιδοτρίβη «για να μπορύν με δυνατότερα σώματα να υπηρετούν τη διάνοιά τους». ¹⁰⁵

Ο φιλόσοφος πίστευε ότι το σώμα δεν είναι σύνθεση δύο ανεξάρτητων στοιχείων, ψυχής και σώματος αλλά ένα σύνολο αδιάσπαστο. Το σώμα είναι θνητό σκήνωμα της ψυχής που τελειοποιείται με την άσκηση. ¹⁰⁶ Μεταξύ σώματος και ψυχής πρέπει να υπάρχει ισορροπία. Για να αναπτύσσονται και τα δύο, πρέπει και τα δύο να καλλιεργούνται: «Μία δὴ σωτηρία πρὸς ἄμφω, μήτε τὴν ψυχὴν ἄνευ σώματος κινεῖν μήτε σῶμα ἄνευ ψυχῆς, ἵνα ἀμυνωμένω γίγνησθον ἰσορρόπῳ καὶ ὑγιῆ». ¹⁰⁷

[Ἰδιωμα], καθὰ φησιν Ἀλέξανδρος ἐν Διαδοχαῖς. Ἐνιοὶ δὲ διὰ τὴν πλατύτητα τῆς ἔρμηνείας οὕτως ὀνομασθῆναι. Ἡ ὅτι πλατὺς ἦν τὸ μέτωπον, ὡς φησὶ Νεάνθης. Εἰσὶ δ' οἱ καὶ παλαιῶσαι φασὶν αὐτὸν Ἰσθμοί».

¹⁰³ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ.403c. Ο Πλάτων, όπως και οι άλλοι αρχαίοι συγγραφείς αντιδιαστέλλουν τη μουσική από τα γράμματα και εννοούν σαφώς την τέχνη του κιθαρίζειν. Πλούταρχος, *Περὶ του ακοῦειν*, 17: «ἐτι ὡσπερ ἐν γράμμασιν καὶ περὶ λύραν καὶ παλαιστραν». Βλέπε σχετικά: Παυλίνης: *Ιστορία*, σελ. 269.

¹⁰⁴ Πλάτων: *Πολιτεία* Γ.410d : «οἱ μὲν γυμναστικῆ ἀκράτῳ χρησάμενοι ἀγριώτεροι τοῦ δέοντος ἀποβαίνουσιν, οἱ δὲ μουσικῆ μαλακώτεροι αὐ γίνονται ἢ ὡς κάλλιον αὐτοῖς», Πλάτων, *Πολιτεία* Γ.410d -412a..

¹⁰⁵ Πλάτων: *Πρωταγόρας*, 326b.

¹⁰⁶ Ο Πλάτων κατηγορήθηκε ως αρχιτέκτονας του μεταφυσικού δυϊσμού, ο οποίος τοποθετεῖ την ψυχή υπεράνω του σώματος. Αγνοοῦν όμως την εξέχουσα θέση που κατέχει το σώμα στη φιλοσοφία του Πλάτωνα. Βλέπε σχετικά: Μουρατιδής: *Θέματα*, σελ.85. Χατζηχαριστός: *Θεμελίωση*, σελ.60.

¹⁰⁷ Πλάτων: *Τίμαιος*, 88b.

Γι' αυτό αν κάποιος ασχολείται με τα μαθηματικά ή με οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο και εργάζεται διανοητικά με ένταση, πρέπει να ασκεί ανάλογα και το σώμα του με τη γυμναστική, και αυτός που φροντίζει το σώμα του με επιμέλεια πρέπει να καλλιεργεί την ψυχή με τη μουσική και φιλοσοφία.¹⁰⁸ Σύμφωνα με τον Πλάτωνα δεν αξίζει να ζει κανείς με ένα άρρωστο και άσχημο σώμα ή μια άρρωστη ψυχή.¹⁰⁹ Η όλη ζωή του ανθρώπου χρειάζεται συμμετρία και εναρμόνιση.

Ο Πλάτων έδινε τόσο μεγάλη σημασία στη φυσική αγωγή, που τη θεωρούσε απαραίτητη από την προσχολική ηλικία και για όλη τη ζωή του ανθρώπου.¹¹⁰ Κατά την ηλικία αυτή διαμορφώνεται ο οργανισμός του παιδιού και οι κατάλληλες ασκήσεις συντελούν στη δημιουργία ενός ωραίου σώματος.¹¹¹ Τονίζει ότι μέχρι την ηλικία των έξι ετών σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του παιδιού παίζει το παιχνίδι. Μετά από αυτή την ηλικία πρέπει να αρχίζει η εκπαίδευση των παιδιών, που περιλαμβάνει γυμναστική για την ανάπτυξη του σώματος και μουσική για την καλλιέργεια της ψυχής.¹¹² Η σωτηρία της πόλης, ισχυρίζεται ο Πλάτων, στηρίζεται σε αυτούς τους νέους που έχουν εκπαιδευτεί με γυμναστική και μουσική, διότι έχουν πετύχει την αρμονία στη ζωή τους.¹¹³

Ως προς το είδος της γυμναστικής που πρέπει να διδάσκεται στα παιδιά είναι η ιππασία, η τοξοβολία, ο ακοντισμός, και η σφενδόνα για τα αγόρια, ενώ τα κορίτσια θα πρέπει να εκπαιδεύονται στη χρήση των όπλων.¹¹⁴ Η καλύτερη άσκηση όμως είναι ο χορός και η πάλη. Ο χορός είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ αθλητισμού και μουσικής. Περιλαμβάνει κάμψεις και εκτάσεις εξασκώντας όλα τα μέλη του σώματος και έτσι οδηγεί στην ευρωστία, την ευλυγισία και την ομορφιά του σώματος. Οι χοροί διακρίνονται σε ειρηνικούς και πολεμικούς. Οι νέοι που θέλουν να αυξήσουν την επιδεξιότητά τους στον πόλεμο και στις γιορτές πρέπει να εξασκούνται στους πολεμικούς χορούς. Ιδιαίτερη

¹⁰⁸ Πλάτων: *Τίμαιος*, 88c .

¹⁰⁹ Πλάτων: *Κρίτων*, 8: « Σω. Ἄρ οὖν βιωτὸν ἡμῖν ἔστιν μετὰ μοχθηροῦ καὶ διεφθαρμένου σώματος; Κρ. Οὐδαμῶς. »

¹¹⁰ Πλάτων: *Πρωταγόρας*, 325c-326c: « Ἐκ παιδῶν σμικρῶν ἀρξάμενοι, μέχρι οὐπὲρ ἂν ζῶσι, καὶ διδάσκουσι καὶ νοθετοῦσιν », Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ.403c: « Δεῖ μὲν δὴ καὶ ταύτη ἀκριβῶς τρέφεσθαι ἐκ παιδῶν διὰ βίου »

¹¹¹ Πλάτων: *Νόμοι*, Ζ.789a: « οὐκοῦν τότε δεῖται πλείστων πόνων, ὅταν ἡ πλείστη τροφή προσγιγνηται τοῖς σώμασι ».

¹¹² Πλάτων: *Νόμοι*, Ζ.793-796. Πλάτων: *Κρίτων*, 50e.

¹¹³ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ.412a. Βλέπε σχετικά: Mouraridis.: "The promotion", p. 20.

¹¹⁴ Πλάτων: *Νόμοι*, Ζ.794c, 813d.

βαρύτητα έδωσε ο Πλάτων στην *πάλη*. Η *πάλη* συνιστάται στο πρόγραμμα των γυμναστικών ασκήσεων των παιδιών, γιατί περιλαμβάνει τεχνικές και μεθόδους που συντελούν στην ανάπτυξη της σωματικής δύναμης και στην υγεία. Για αυτό οι δάσκαλοι πρέπει να τα διδάσκουν σωστά, ώστε να τα δέχονται οι μαθητές με ευχαρίστηση. Τα υπόλοιπα είδη των ασκήσεων τα θεωρεί ανάξια για ελεύθερους ανθρώπους.¹¹⁵

Ο Πλάτων κατέκρινε τον υπέρμετρο αθλητισμό,¹¹⁶ γιατί δε βοηθούσε το άτομο να αναπτυχθεί σωματικά και να ασχοληθεί με τα κοινά. Η υπερβολική άσκηση κάνει το άτομο νυσταλέο και άρρωστο.¹¹⁷ Επίσης, κάνει το άτομο να απεχθάνεται το λόγο, τη συζήτηση και να προσπαθεί να πείσει το συνομιλητή του χρησιμοποιώντας τη δύναμη και τη βία και έτσι να ζει σαν θηρίο μέσα στην αμάθεια και την τραχύτητα.¹¹⁸

Συνιστούσε να είναι η άσκηση *απλή και επιεικής*, όπως επίσης και εκείνη των πολεμιστών.¹¹⁹ Τις μονομερείς ασκήσεις τις θεωρούσε επικίνδυνες για την υγεία, «*οίον χωλοὶ γεγόναμεν ἕκαστοι*»¹²⁰ και πρότεινε τη σύμμετρη γύμναση για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών, «*ὅπως ἂν ἔχουσι τὰς κινήσεις πρὸς ἄλληλα συμμέτρους*».¹²¹ Μεταξύ των κινήσεων του σώματος θεωρούσε άριστη εκείνη που προέρχεται μέσα από τη δική του δράση και χειρότερη εκείνη που προκαλείται από μια άλλη αιτία.¹²²

Επιπλέον συνιστούσε την άσκηση στις έγκυες γυναίκες και ειδικότερα το περπάτημα, γιατί ωφελείται τόσο το έμβρυο όσο και η μητέρα.¹²³ Οδηγήθηκε στο συμπέρασμα αυτό από την παρατήρησή του πως οι άνθρωποι που εκτρέφανε μικρά

¹¹⁵ Πλάτων: *Νόμοι*, Z.795e-796a.

¹¹⁶ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ.407b.

¹¹⁷ Πλάτων: *Νόμοι*, A.646c: «*Δεν ξέρουμε επίσης ότι αυτοί που γυμνάζονται με κοπιαστικές ασκήσεις μοιάζουν προσωρινά με άρρωστους*;».

¹¹⁸ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ.411d: «*Μισολόγος δὴ, οἶμαι, ὁ τοιοῦτος γίγνεται καὶ ἄμουσος, καὶ πειθοῖ μεν διὰ λόγων οὐδὲν ἔτι χρήται, βία δὲ καὶ ἀγριότητι ὡσπερ θηρίον πρὸς πάντα[διαπράττεται], καὶ ἐν ἀμαθία καὶ σκαιότητι μετὰ ἀρρυθμίας τε καὶ ἀχαριστίας ζῆ*».

¹¹⁹ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ.404b-c.

¹²⁰ Πλάτων: *Νόμοι*, Z.794e.

¹²¹ Πλάτων: *Τίμαιος*, 90a, *Νόμοι*: Z.789a.

¹²² Πλάτων: *Τίμαιος*, 89a.

¹²³ Πλάτων: *Νόμοι*, Z.789e.

πουλιά, συχνά έκαναν περιπάτους σε μεγάλες αποστάσεις, κρατώντας τα στην αγκαλιά τους, γιατί η κίνηση χάριζε υγεία, ομορφιά και δύναμη στα μικρά νεογέννητα. Με τον ίδιο τρόπο ωφελεί το περπάτημα την έγκυο γυναίκα και το έμβρυο. Επίσης επισημαίνει ότι η κίνηση, ο χορός και το τραγούδι λειτουργούν ως θεραπευτικά μέσα για την αποκατάσταση της ηρεμίας στα βρέφη που είναι ανήσυχα.¹²⁴

Στα έργα του Πλάτωνα είναι διάχυτη η άποψη πως η άσκηση όχι μόνο εξασφαλίζει την υγεία και την ομορφιά του σώματος αλλά συντελεί και στην ανάπτυξη των πνευματικών ικανοτήτων του ατόμου.¹²⁵ Ο Πλάτων διαφωνεί με την παραδοσιακή αντίληψη ότι η γυμναστική απευθύνεται μόνο στο σώμα. Κατ' αυτόν η γυμναστική και η μουσική αποβλέπουν στο *θυμοειδές της φύσεως*, το μέρος της ψυχής, όπου έχει την έδρα της η αρετή και στοχεύουν στην ολοκλήρωση και εξευγενισμό της ψυχής.¹²⁶ Στο *Θεαίτητο* τονίζεται η αξία της κίνησης τόσο στο σώμα όσο και στην ψυχή. Συγκεκριμένα η ακινησία και η αργία καταστρέφει την ευεξία του σώματος, ενώ η γυμναστική και η κίνηση τη διατηρούν για πολύ. Η ψυχή επίσης ωφελείται από τη μελέτη και μάθηση, που ουσιαστικά είναι και τα δυο κινήσεις. Αντίθετα, η έλλειψη μάθησης, που ισοδυναμεί με ακινησία, καταστρέφει την ψυχή.¹²⁷ Ο Πλάτων γράφει πως αυτοί που γυμνάζονται, έχουν ψυχή γενναία, δυνατή και μπορούν πιο εύκολα να εφαρμόζουν τους διάφορους νόμους της πολιτείας.¹²⁸ Γίνεται φανερό ότι, κατά τον Πλάτωνα, η άσκηση αποκτά ιδιαίτερη σημασία, αφού συντελεί στην υγεία, ομορφιά και πνευματική ολοκλήρωση του ανθρώπου.

Αριστοτέλης. Ο Αριστοτέλης, φιλόσοφος του 4^{ου} αιώνα και μαθητής του Πλάτωνα, έγραψε αρκετά για τη φυσική αγωγή και την επίδρασή της στον άνθρωπο. Ο ίδιος αναφέρει στο έργο του *Ηθικά Νικομάχεια* πως η τέχνη της γυμναστικής είχε μελετηθεί επαρκώς στην εποχή του, ενώ δε συνέβαινε το ίδιο με την τέχνη της ιατρικής ή της ναυσιπλοΐας.¹²⁹

¹²⁴ Πλάτων: *Νόμοι*, Ζ.790ε.

¹²⁵ Πλάτων: *Τίμαιος*, 89α.

¹²⁶ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ.403d.

¹²⁷ Πλάτων: *Θεαίτητος*, 153c.

¹²⁸ Πλάτων: *Νόμοι*, Η.839α.

¹²⁹ Αριστοτέλης: *Ηθικά Νικομάχεια*, 1112a-1112b.

Είναι γνωστό πως ο Αριστοτέλης μαζί με τον ανεψιό του Καλλισθένη συνέταξε τον κατάλογο των νικητών στα Πύθια (*Πυθιονίκαι*) χρησιμοποιώντας τα αρχεία που τηρούσαν οι ιερείς των Δελφών καθώς επίσης και άλλες πηγές. Σώθηκε η επιγραφή με το ψήφισμα των κατοίκων των Δελφών να στεφανώσουν αυτόν και τον Καλλισθένη από ευγνωμοσύνη.¹³⁰ Επίσης αναθεώρησε και συνέχισε τον κατάλογο των νικητών των ολυμπιακών αγώνων, *Ολυμπιονίκαι* που πρώτος ξεκίνησε στην Ηλεία ο σοφιστής Ιππίας. Άγαλμα του Αριστοτέλη βρέθηκε στην Ολυμπία πιθανόν σε αναγνώριση του ενδιαφέροντός του για τους ολυμπιακούς αγώνες.¹³¹

Οι αντιλήψεις του Αριστοτέλη για το ρόλο της γυμναστικής στην υγεία των νέων ανθρώπων ιδιαίτερα είναι πολύ ενδιαφέρουσες. Όπως αναφέρει ο ίδιος η γυμναστική είναι ένα από τα τέσσερα μαθήματα που πρέπει να διδάσκονται οι νέοι, γιατί συντελεί στη δημιουργία ανδρείων ανθρώπων.¹³²

Κατά τον ίδιο δεν επιτρέπεται η επίπονη άσκηση μέχρι την ηλικία των πέντε ετών «για να μην εμποδίζεται η κανονική ανάπτυξη του σώματος». Σ' αυτή την ηλικία η άσκηση πρέπει να είναι τόση όση αρκεί, για να αποφεύγεται η σωματική αργία. Ακόμη και τα παιχνίδια τους, *αι παιδιαί* πρέπει να είναι κατάλληλα για την ηλικία τους, όχι επίπονα αλλά και ούτε χαλαρά.¹³³ Μέχρι την εφηβεία συστήνει τη χρήση ελαφρότερων ασκήσεων, και αποφυγή κάθε επιβλημένης διαίτας, *αναγκοφαγίας*. Ως απόδειξη για αυτό αναφέρει το γεγονός «ότι ανάμεσα στους ολυμπιονίκες θα μπορούσε κανείς να βρει μόνο δύο ή τρεις που έχουν νικήσει οι ίδιοι και στους αγώνες νέων και ανδρών, αφού οι κοπιαστικές ασκήσεις στα νιάτα τους, αφαίρεσαν τη δύναμή τους».¹³⁴ Πρώτη θέση λοιπόν πρέπει να έχουν τα ευγενή αθλήματα και όχι τα «θηριώδη», όπως συνέβαινε στους Σπαρτιάτες.¹³⁵ Βέβαια το σώμα οφείλει να είναι σκληραγωγημένο, όχι όμως γυμνασμένο με βίαιες κινήσεις. Ούτε οι

¹³⁰ Lesky Albin: *Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής λογοτεχνίας*. Κυριακίδης, Θεσσαλονίκη ⁵1981, σελ.791.

¹³¹ Μουρατίδης: *Θέματα*, σελ.102. Ο Πausανίας (2.48) μας αναφέρει πως το άγαλμα στήθηκε από ένα μαθητή του.

¹³² Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VIII.2.1337b: «είναι τέσσερα τα μαθήματα που συνήθως διδάσκουν, γράμματα, γυμναστική, μουσική και ιχθυογραφία ... Τα μεν γράμματα διδάσκονται επειδή είναι χρήσιμα στη ζωή ... η δε γυμναστική ως συντελεστική προς την ανδρεία».

¹³³ Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VII.15.1336a.

¹³⁴ Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VIII.4.1338b-1339a: *Μέχρι μὲν γὰρ ἤβης κουφότερα γυμνάσια προσοιστέον, τὴν βίαιον τροφήν και τοὺς πρὸς ἀνάγκην πόνους ἀπείργοντας, ἵνα μηδὲν ἐμπόδιον ἢ πρὸς τὴν ἀνῆξιν.*

¹³⁵ Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VIII.3.1338b.

ασκήσεις να είναι μονομερείς, όπως γίνεται με τους αθλητές αλλά τέτοιες που να διαπλάθουν σώματα αντάξια ελεύθερων ανθρώπων.¹³⁶ Η υπερβολική γύμναση παρομοιάζεται από το φιλόσοφο με το υπερβολικό φαγητό, το οποίο δε βοηθά στην υγεία και ομαλή ανάπτυξη του σώματος.¹³⁷ Δεν παρέλειψε να καυτηριάσει και την έλλειψη της κατάλληλης άσκησης λέγοντας πως «αν και κανείς από μας δεν κατηγορεί έναν που γεννήθηκε με σωματικά μειονεκτήματα, εν τούτοις κατηγορούμε αυτούς των οποίων η σωματική ασχήμια οφείλεται σε αμέλεια και έλλειψη άσκησης».¹³⁸

Επιπλέον πιστεύει πως το κλάμα και οι κραυγές των παιδιών συντελούν στη σωματική τους ανάπτυξη, επειδή κατά ένα τρόπο γυμνάζονται τα σώματα, καθόσον η επίσχεση της αναπνοής, που συμβαίνει κατά τη διάρκεια του κλάματος, συντελεί στην αύξηση της δύναμης. Για το λόγο αυτό δεν είναι σωστό, οι νομοθέτες να απαγορεύουν με νόμο τις κραυγές και τα κλάματα των παιδιών.¹³⁹

Η άσκηση ως παράγοντας υγείας είχε τόση σπουδαιότητα για το φιλόσοφο, που τη συνιστούσε στους γονείς ακόμη και στις έγκυες γυναίκες. Η έγκυος γυναίκα έπρεπε να αποφεύγει την καθιστική ζωή και να περπατά. Αυτό μπορούσε να επιτευχθεί, «αν ο νομοθέτης διατάζει να πηγαίνουν οι έγκυες γυναίκες κάποιες ημέρες να προσκυνούν τους ναούς των θεών που προστατεύουν τον τοκετό». Με τον τρόπο αυτό εξασφαλιζόταν η γέννηση υγιών παιδιών.¹⁴⁰

Η υγεία, η ομορφιά, η δύναμη, η αθλητική ικανότητα είναι κατά τον Αριστοτέλη σωματικές αρετές που συμβάλλουν στην ευτυχία του ανθρώπου. Ένα σώμα είναι όμορφο, όταν είναι ευχάριστο να το βλέπει κανείς και παράλληλα είναι ανθεκτικό στους αγώνες δρόμου και δύναμης. Οι πενταθλητές, τονίζει ο ίδιος, είναι οι πιο όμορφοι από όλους τους αθλητές, επειδή «είναι φτιαγμένοι από τη φύση τους συγχρόνως για αγώνες ταχύτητας και δύναμης».¹⁴¹

¹³⁶ Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VII.14.1335b

¹³⁷ Αριστοτέλης: *Ηθικά Νικομάχεια*, 1104a.

¹³⁸ Αριστοτέλης: *Ηθικά Νικομάχεια* 1114a.

¹³⁹ Αριστοτέλης: *Πολιτικά*: VII.14.1336a. Ο Γαληνός αναφέρει ως ασκήσεις του πνεύμονα και του θώρακα τις δυνατές αναπνοές και δυνατές φωνές, *Υγιεινά*, B.147. Η κατακράτηση της αναπνοής είναι επίσης καλή άσκηση για τους κοιλιακούς μυς και τους μυς του θώρακα, *Υγιεινά*, B.152.

¹⁴⁰ Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VII.14.1335b.

¹⁴¹ Αριστοτέλης: *Ρητορική*, A.5.1361b.

Ιπποκράτης. Ο Ιπποκράτης, ο μέγιστος των ιατρών στην αρχαιότητα, υπήρξε ο πρώτος επιστήμονας γιατρός και ιδρυτής της επιστημονικής ιατρικής.¹⁴² Με τον Ιπποκράτη τελειώνει οριστικά η προεπιστημονική περίοδος της ιατρικής, που στηριζόταν στα ξόρκια, φυλαχτά, μαγικά φίλτρα και καθιερώνεται ο ορθολογισμός, βασικό στοιχείο της επιστημονικής αναζήτησης. Πρώτος αυτός δίδαξε πως οι ασθένειες οφείλονται σε φυσικά αίτια και πίστευε πως η μελέτη του ανθρώπινου σώματος είναι η βάση της ιατρικής.¹⁴³ Η ιατρική από εμπειρική τέχνη που ήταν ως τότε έγινε κατόπιν επιστήμη. Η επιστημονική του σκέψη, η οξυδερκής παρατηρητικότητα του, η διαγνωστική μέθοδος, η συνολική αντιμετώπιση του πάσχοντος ανθρώπου στο σύνολό του, τον κατατάσσουν πρώτο μεταξύ των ομοίων του, γι' αυτό και δίκαια ονομάστηκε *πατέρας της ιατρικής*, ακόμη και *θείος Ιπποκράτης*.¹⁴⁴

Ο Ιπποκράτης διέκρινε το αίτιο και αιτιατό. Πίστευε ότι οι αιτίες των νόσων βρίσκονται στο περιβάλλον ή και στον ίδιο τον άνθρωπο και δε στέλνονται από τους θεούς «Μηκέτι τὸ θεῖον ἄτιον εἶναι ἀλλὰ τι ἀνθρώπινον» και «οὐκ ἔστιν ἄρα ὁ θεὸς αἴτιος οὐδενός, οὐδὲ οἱ καθαρμοὶ ὠφελέουσιν».¹⁴⁵

Για τη θεραπεία των νόσων χρησιμοποιούσε 300 είδη βοτάνων, λουτρά, πλύσεις, επιθέματα, κατάλληλη διατροφή και ασκήσεις. Κατά τον Ιπποκράτη η δίαιτα και η γυμναστική έπαιζαν σημαντικότερο ρόλο στην υγεία. Το ιδεώδες για το άτομο είναι να φτάσει σε μια ισορροπία τροφής και σωματικής κόπωσης, που δεν είναι εύκολο όμως να επιτευχθεί.¹⁴⁶ Ακριβώς αυτή η ισορροπία είναι που διασφαλίζει την υγεία, ενώ η δυσαρμονία μεταξύ τους προκαλεί την αρρώστια., γιατί «μόνο η τροφή δεν έχει βέβαια τη δύναμη να κρατήσει τον άνθρωπο σε κατάσταση υγείας. Πρέπει επίσης να ασκεί το σώμα του. Οι τροφές και η σωματική άσκηση επενεργούν στο ανθρώπινο σώμα με εντελώς

¹⁴² Ο Ιπποκράτης γεννήθηκε στην Κω το 460 π.Χ. Οι πρόγονοι του θεωρούνταν απόγονοι του Ασκληπιού και ασκούσαν την ιερατική (πρακτική) ιατρική. Περισσότερες πληροφορίες για τη ζωή του Ιπποκράτη βλέπε Σουίδα: *Λεξικό*. Θύραθεν, Θεσσαλονίκη 2002, σελ.587 και Tzetzes: *Historiarum variarum chiliades*. Kiesseling, Leipzig 1826, p.276-277. Pinault, Jody Rubin: *Hippocratic Lives and Legends*. Brill, New York 1992, p.19-23, 129-131. Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ.81-95.

¹⁴³ Wilcken, Ulrich : *Αρχαία Ελληνική Ιστορία*. Μετάφρ. Ι. Τουλουμάκου, Παπαζήση, Αθήνα ⁹1976, σελ. 167. Για τον ιπποκρατικό ορθολογισμό βλέπε: Γιουάννα: *Ιπποκράτης*, σελ. 235-271.

¹⁴⁴ Χαβιάρια-Καραχάλιου Σεβαστή: “Η γενιά και ο βίος του Ιπποκράτη”, στο: *Ιστορικά* (Αφιέρωμα Ελευθεροτυπίας), Ιούνιος 2003, 6-13, σελ.11.

¹⁴⁵ Χαβιάρια-Καραχάλιου :“Η γενιά ”, σελ. 6-13.

¹⁴⁶ Ο Γαληνός αναφέρει σχετικά πως «η καθημερινή δοκιμή και παρατήρηση της ποσότητας της τροφής και της άσκησης οδηγεί σιγά σιγά στην ακριβή γνώση και στη δυνατότητα προσδιορισμού τους, όταν μάλιστα αυτός που επιβλέπει δεν αμελεί, αλλά φροντίζει πάντα να παρατηρεί πως χώνεψε ο γυμναζόμενος κάθε ποσότητα τροφής με τις διάφορες ποσότητες άσκησης»: *Υγιεινά*, Β.131.

αντίθετο τρόπο μεταξύ τους, συμβάλλουν όμως και τα δύο στην υγεία: η σωματική άσκηση προορίζεται να ξοδέψει αυτό που υπάρχει, τα τρόφιμα και τα ποτά να γεμίσουν το κενό που έχει δημιουργηθεί». ¹⁴⁷ Οι απόψεις αυτές διατυπώνονται στο έργο του *Περί διαίτης* ¹⁴⁸ το σημαντικότερο έργο της Ιπποκρατικής Συλλογής. ¹⁴⁹

Είναι δύσκολο όμως, κατά τον Ιπποκράτη, να καθοριστούν κανόνες με ακρίβεια. για την ποσότητα της τροφής, ώστε να είναι ανάλογη με τις ασκήσεις, διότι «*πρώτα πρώτα οι ιδιοσυστασίες των ανθρώπων διαφέρουν μεταξύ τους... Έπειτα οι ηλικίες δεν έχουν τις ίδιες ανάγκες. Επιπλέον έχουν σημασία οι γεωγραφικές θέσεις των περιοχών, οι αλλαγές των ανέμων, οι μεταβολές των εποχών και η κλιματική κατάσταση των ετών. Αλλά και οι ίδιες οι τροφές παρουσιάζουν πολλές διαφορές, καθώς τα είδη του σιταριού, τα είδη του κρασιού και τα υπόλοιπα που αποτελούν τη διατροφή μας, διαφέρουν όλα μεταξύ τους, αποτελούν εμπόδια, ώστε να μην είναι δυνατόν να γραφούν ακριβείς κανόνες.*» ¹⁵⁰ Παρ' όλα αυτά, συμβουλεύει στους ανθρώπους, «*οι οποίοι τρώνε και πίνουν ό,τι βρεθεί μπροστά τους, που είναι υποχρεωμένοι να υποβάλλονται σε σωματικούς κόπους, που η ανάγκη τους κάνει να μετακινούνται από τόπο σε τόπο και να ταξιδεύουν στις θάλασσες, για να συλλέξουν τα απαραίτητα για τη ζωή, εκθέτοντας τον εαυτό τους στον ήλιο ή στο κρύο και ακολουθούν ακατάστατο τρόπο ζωής και διατροφής,*» ¹⁵¹ να προσαρμόσουν τη διατροφή τους και την άσκηση ανάλογα με την εποχή του έτους προκειμένου να διασφαλίσουν την υγεία τους.

Έτσι το χειμώνα, πρέπει ο άνθρωπος να τρώει ένα γεύμα. Η διατροφή να είναι στεγνή θερμαντική ακατέργαστη και αδιάλυτη. Είναι προτιμότερο το σιταρένιο ψωμί, τα ψητά φαγητά και το μαύρο κρασί σε μικρή ποσότητα. Τα λαχανικά οι σούπες και οι χυμοί να καταναλώνονται λιγότερο. Όσον αφορά την άσκηση πρέπει να κάνει πολλές και όλων

¹⁴⁷ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Α.2. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁴⁸ Στις σημερινές εκδόσεις το έργο είναι διαιρεμένο σε τέσσερα βιβλία. Ο Γαληνός αμφισβήτησε την πατρότητα του έργου και διέκρινε σε αυτό στοιχεία της σχολής που ανήκε ο Ιπποκράτης, είναι δηλαδή γραμμένα από μαθητές ή συγχρόνους του . Λυπουρλής Δημήτριος: *Ιπποκράτης: Ιατρική δεοντολογία, Νοσολογία*. Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 2001, σελ. 427.

¹⁴⁹ Με το όνομα του Ιπποκράτη έχουν διασωθεί 60 περίπου έργα, η «*πολυθρόλητος και πολυθαύματος εζήκοντάβιβλος*» όπως αναφέρει το *Λεξικό του Σουΐδα*. Κατά τον E.Littre , που έχει δημοσιεύσει το 1839 μια δεκάτομη έκδοση, πρόκειται για 59 έργα σε 69 βιβλία, που κατά άλλους φθάνουν τα 72, και σχηματίζουν τον *Corpus Hippocraticum*, βλέπε: Γερουλάνος Στέφανος: *Ιπποκρατική συλλογή*, στο: *Ιστορικά, (Αφιέρωμα Ελευθεροτυπίας)*, (Ιούνιος 2003), 14-21. Lesky Albin: *Ιστορία της αρχαίας ελληνικής λογοτεχνίας*. Κυριακίδης, Θεσσαλονίκη ⁵1981, σελ. 675.

¹⁵⁰ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Γ.67.

¹⁵¹ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Γ.68. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

των ειδών τις ασκήσεις: αγώνες δρόμου με στροφές, πάλη με λάδι, ασκήσεις ελαφρές στην αρχή και πιο βαριές στη συνέχεια επίσης έντονο περπάτημα μετά από τη γυμναστική αργό περπάτημα μετά από γεύμα, πολλούς περιπάτους νωρίς το πρωί. Επίσης ωφελεί το νυχτερινό περπάτημα και το νυχτερινό τρέξιμο, γιατί όλα τούτα αδυνατίζουν και ζεσταίνουν. Πολύ ωφελεί και η έκθεση στο χειμερινό κρύο κατά τους πρωινούς περιπάτους και κατά τη διάρκεια αγώνων *«γιατί ούτε και τα δέντρα δεν μπορούν να καρποφορήσουν και να είναι υγιή αν δεν εκτεθούν στο χειμωνιάτικο κρύο»*. Οι ασκήσεις λοιπόν πρέπει να είναι πολλές κατά τη διάρκεια του χειμώνα, διότι αυτή την εποχή ο χρόνος που αφιερώνεται για την άσκηση είναι λίγος ενώ ο χρόνος ανάπαυσης είναι πολύς, καθώς η μέρα είναι μικρή και η νύχτα μεγάλη.¹⁵²

Την άνοιξη το άτομο πρέπει να μειώνει τις ασκήσεις, να τις κάνει ηπιότερες, οι τροφές του να είναι πιο ελαφρές και τα ποτά του να είναι αραιωμένα και λευκά. Σχετικά με τους περιπάτους *«πρέπει να ελαττώνονται περισσότερο αυτοί που γίνονται μετά από το φαγητό και λιγότερο οι πρωινοί. Το σταρένιο ψωμί να αντικαθίσταται από το κριθαρένιο και να προτιμούνται τα βρασμένα λαχανικά. Τα βραστά φαγητά να είναι ίδια σε ποσότητα με τα ψητά»*.¹⁵³

Το καλοκαίρι πρέπει κανείς, κατά τον Ιπποκράτη, να γυμνάζεται λίγες φορές με κυκλικούς αγώνες δρόμου και διαύλους, με περιπάτους στη σκιά και πάλη στη σκόνη, για να ζεσταίνεται ελάχιστα. Η πάλη σε σκόνη είναι προτιμότερη από το κυκλικό τρέξιμο, γιατί αυτό ξεραίνει το σώμα αφαιρώντας την υγρασία του. Μετά από το φαγητό δεν πρέπει κανείς να περπατά αλλά να κάνει μόνο μια βόλτα. Το πρωί όμως το περπάτημα επιβάλλεται.¹⁵⁴

Το φθινόπωρο η άσκηση πρέπει να αυξάνεται και η τροφή να είναι πιο ζεστή και ξερή. Γενικά ο τρόπος ζωής αυτή την εποχή πρέπει να προχωρεί βαθμιαία, αφαιρώντας από όσα χρησιμοποιούνταν το καλοκαίρι και εφαρμόζοντας όσα ταιριάζουν στο χειμώνα χωρίς να φτάνει κανείς στα άκρα.¹⁵⁵

Με τις συμβουλές αυτές ο Ιπποκράτης ελπίζει πως μπορεί να υπάρξει, κατά ένα μεγάλο μέρος η ισορροπία ανάμεσα στην ποσότητα τροφής που καταναλώνει ο άνθρωπος

¹⁵² Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Γ. 68.

¹⁵³ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Γ. 68.

¹⁵⁴ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Γ. 68.

¹⁵⁵ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Γ.68.

και στην άσκηση, που θα του εξασφαλίσει την υγεία.¹⁵⁶ Στο τρίτο βιβλίο του *Περί διαίτης* αναφέρει περιπτώσεις ασθενειών που οφείλονται είτε στην υπερίσχυση της τροφής είτε στην υπερίσχυση της σωματικής άσκησης. Η θεραπεία στην πρώτη περίπτωση εστιάζεται στην αύξηση των ασκήσεων και μείωση της τροφής και στη δεύτερη ο ασθενής πρέπει να μειώσει τις ασκήσεις εκτός από τους περιπάτους.¹⁵⁷

Στο δεύτερο βιβλίο του *Περί διαίτης* οι ασκήσεις διακρίνονται σε φυσικές και βίαιες. Στις φυσικές ασκήσεις ανήκουν η άσκηση της όρασης, της ακοής, της φωνής και της σκέψης, που κινητοποιούν μεν την ψυχή αλλά επιδρούν και στην κατάσταση του σώματος.¹⁵⁸ Οι περίπατοι εντάσσονται στις φυσικές ασκήσεις που έχουν όμως κάτι το βίαιο. Ο Ιπποκράτης διακρίνει τους περιπάτους σε πρωινούς, περιπάτους μετά τα γεύματα και περιπάτους μετά τη γυμναστική. Οι ιδιότητές του κάθε είδους είναι οι ακόλουθες: «το περπάτημα μετά το φαγητό ξεραίνει την κοιλιά και το σώμα και εμποδίζει το στομάχι να παχύνει ... Οι περίπατοι νωρίς το πρωί προκαλούν μείωση του βάρους και κάνουν τα τμήματα του κεφαλιού ελαφρά, λαμπρά και ενήκωα και επιπλέον χαλαρώνουν την κοιλιά... έτσι οι άνθρωποι είναι σε πολύ καλή κατάσταση ... Οι περίπατοι μετά από τη γυμναστική καθιστούν το σώμα καθαρό και αδύνατο, εμποδίζοντας τη σάρκα που έλιωσε από την άσκηση να συμπυκωθεί και έτσι καθαρίζουν».¹⁵⁹ Κατά τον Ιπποκράτη ένας περίπατος μετά από ένα πλούσιο γεύμα δίνει στον άνθρωπο καλύτερη όψη, τον κάνει ζωηρό και πιο αποδοτικό στις ασκήσεις, ενώ στην αντίθετη περίπτωση γίνεται νωθρός και δυσκίνητος.¹⁶⁰

Μεγάλη σημασία απέδιδε ο Ιπποκράτης στη θεραπευτική ιδιότητα των περιπάτων. Στο *Περί παθών*, έργο που δίνει γενικές γνώσεις και συμβουλές για τις αρρώστιες και τη θεραπεία τους, οι περίπατοι επιβάλλονται για τη θεραπεία της υδρωπικίας.¹⁶¹ Το ίδιο ισχύει και για την ασθένεια μέλαινα,¹⁶² για παθήσεις του πνεύμονα¹⁶³ και για πολλές άλλες.

¹⁵⁶ Περισσότερες λεπτομέρειες βλέπε: Matziari chrysoula, Kyparos Antonios, Anastasiou Athanasios : "A commentary on Hippocrates' views about selective issues on exercise, health and diet", in: 8 *Studies in physical culture and tourism* (2001), 93-101.

¹⁵⁷ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Γ.69-85.

¹⁵⁸ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β.61.

¹⁵⁹ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β. 62. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁶⁰ Αριστοτέλης: *Ρητορική*, Β. 4.

¹⁶¹ Ιπποκράτης: *Περί παθών*, 22.

¹⁶² Ιπποκράτης: *Περί νόσων το δεύτερον*, 74.

Στις βίαιες ασκήσεις ανήκουν οι αγώνες δρόμου, η πάλη, οι ιπποδρομίες και άλλες. Οι βίαιες ασκήσεις επιδρούν ως εξής στην υγεία του ανθρώπου: «από τους αγώνες δρόμου οι μακροί και πολύστροφοι, έχουν τη δυνατότητα να θερμαίνουν, να ψήνουν και να διαλύουν τη σάρκα, χωνεύουν τη δύναμη των τροφών, κάνουν το σώμα βραδυκίνητο και πιο βαρύ απ' ό,τι το κυκλικό τρέξιμο, ωφελούν όμως περισσότερο όσους τρώνε πολύ περισσότερο το χειμώνα παρά το καλοκαίρι. Το τρέξιμο με ρούχα έχει την ίδια ιδιότητα ζεσταίνει όμως περισσότερο και αυξάνει την υγρασία του σώματος αλλά όχι και το χρώμα του, γιατί ο καθαρός αέρας που πέφτει πάνω του δεν το καθαρίζει, αλλά γυμνάζεται μέσα στον ίδιο αέρα.¹⁶⁴ Αυτό το είδος τρεξίματος ωφελεί λοιπόν όσους έχουν ξηρό σώμα, τους παχύσαρκους που θέλουν να αδυνατίσουν και τους ηλικιωμένους εξαιτίας της ψυχρότητας του σώματός τους. Οι διάυλοι και οι υπαίθριες ιπποδρομίες ... αδυνατίζουν περισσότερα ... Το κυκλικό τρέξιμο διαλύει ελάχιστα τη σάρκα αδυνατίζει όμως ... Η πάλη και η εντριβή ασκούν περισσότερο τα εξωτερικά μέρη του σώματος θερμαίνουν τη σάρκα, τη σφίγγουν και την αναπτύσσουν ... Η πάλη με τα χέρια συντελεί στην ελάττωση του βάρους. Το γρονθοκόπημα σάκων και οι κινήσεις των χεριών έχουν παρόμοια αποτελέσματα. Το κράτημα της αναπνοής έχει την ιδιότητα να διευρύνει τους πόρους να λεπταίνει το δέρμα και να αποβάλλει την υγρασία του».¹⁶⁵

Οι ασκήσεις με λάδι και οι ασκήσεις στη σκόνη επιδρούν ως εξής στην υγεία: «Το χειμώνα το λάδι ευνοεί περισσότερο την ανάπτυξη, γιατί εμποδίζει την ψυχρότητα να απομακρυνθεί από το σώμα. Το καλοκαίρι η άσκηση στη σκόνη ευνοεί περισσότερο την ανάπτυξη, γιατί δροσίζει το κορμί και το εμποδίζει να υπερθερμαίνει. Η παραμονή στη σκόνη το καλοκαίρι μετά την άσκηση για λίγη ώρα ωφελεί, γιατί δροσίζει».¹⁶⁶

Ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι «τα αγύμναστα άτομα κουράζονται με την παραμικρή προσπάθεια, γιατί κανένα μέρος του σώματος τους δεν έχει σκληραγωγηθεί σε καμιά σωματική προσπάθεια. Αντίθετα, τα γυμνασμένα άτομα καταπονούνται μόνο από

¹⁶³ Ιπποκράτης: *Περί των εντός παθών*, 1.

¹⁶⁴ Ίσως αυτός ήταν και ένας από τους λόγους που στα γυμνάσια οι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί. Την ίδια άποψη έχει και ο Θεόφραστος: «Το τρέξιμο με ρούχα και ο ιδρώτας και οι επαλείψεις με λάδι με ρούχα κάνουν τους ανθρώπους να χάνουν το καλό χρώμα τους, επειδή το καλό χρώμα υπάρχει όταν το σώμα αναπνέει καλά, ενώ η ασφυξία φέρνει κακό χρώμα. Διότι όταν το υγρό που είναι στην επιφάνεια θερμαίνεται κι αυτό και δεν δροσίζεται, προκαλεί κακό χρώμα», Θεόφραστος: *Περί ιδρώτων*, 39.

¹⁶⁵ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β. 63-64. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁶⁶ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β. 65. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

ασυνήθιστες ασκήσεις ή από τις συνηθισμένες γυμναστικές ασκήσεις όταν φτάνουν στην υπερβολή». ¹⁶⁷

Κατά τον Ιπποκράτη καλοί οργανισμοί είναι «όσοι έχουν σώματα ευκίνητα και συμμετρικά.... χωρίς υπερβολικό βάρος ή υπερβολική σκληρότητα με χρώμα άσπρο μελαχρινό ή κόκκινο. Όλα αυτά τα χρώματα είναι καλά, αν δεν είναι αναμειγμένα. Αν όμως έχουν αναμειχθεί με κίτρινο ή είναι κίτρινα ή μελανιασμένα τότε είναι χειρότερα. Τα σώματα που παρουσιάζουν αντιθέσεις με τις παραπάνω ενδείξεις πρέπει να ξέρετε δεν είναι καλά». ¹⁶⁸

Ο Ισοκράτης. Ο Ισοκράτης, περίφημος Αθηναίος ρήτορας του 5^{ου} αιώνα (436-338 π. Χ) συμβουλεύει: «να ασκείς το σώμα σου με σκοπό όχι να αποκτήσεις δύναμη αλλά υγεία. Αυτό θα το πετύχεις, αν σταματήσεις την άσκηση, ενώ μπορείς ακόμη να γυμνάζεσαι». ¹⁶⁹ Επιδοκιμάζει τη σωματική άσκηση, επειδή επιδρά θετικά και στο πνεύμα.. Ένα καλογυμνασμένο σώμα, όπως λέει ο ίδιος, «προθυμότερα εκτελεί τις αποφάσεις της ψυχής». ¹⁷⁰

Συγγραφείς της αυτοκρατορικής εποχής

Κατά την αυτοκρατορική εποχή παρατηρείται ένας έντονος προσανατολισμός της άσκησης προς την υγεία. Η γυμναστική αποκτά καθαρά υγιεινό χαρακτήρα και διαχωρίζεται από τον αθλητισμό επιδόσεων. ¹⁷¹

Στους πρώτους μεταχριστιανικούς αιώνες εμφανίστηκαν τα μόνα ολοκληρωμένα γυμναστικά συγγράμματα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας. Πρόκειται για το *Περί του δια μικράς σφαίρας γυμνασίου* του Γαληνού, έργο ειδικής προπόνησης για την άσκηση ολόκληρου του σώματος και το *Θρασύβουλος ή Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής εστί το υγιεινόν*. Επίσης ο Λουκιανός έγραψε το έργο *Ανάχαρσης ή Περί Γυμνασίων*, όπου με μορφή διαλόγων ο νομοθέτης Σόλων εξηγεί στον Σκύθη Ανάχαρση όλο το σύστημα των Αθηναίων για την προπόνηση των νέων. Έργο αυτής της εποχής είναι και ο *Γυμναστικός*

¹⁶⁷ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β.66 . (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁶⁸ Ιπποκράτης: *Προρρητικός*, Β.11. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁶⁹ Ισοκράτης: *Προς Δημόνικον*, 14 : «ἄσκει τῶν περὶ τὸ σῶμα γυμνασίων μὴ τὰ πρὸς τὴν ῥώμην ἀλλὰ τὰ πρὸς τὴν ὑγίειαν· τούτου δ' ἂν ἐπιτύχοις, εἰ λήγοις τῶν πόνων ἔτι πονεῖν δυνάμενος».

¹⁷⁰ Ισοκράτης: *Προς Δημόνικον*, 180.

¹⁷¹ Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 267

του Φιλόστρατου γραμμένο, όπως λέει ο ίδιος, για όσους θέλουν να ασχοληθούν επαγγελματικά με την γυμναστική.¹⁷² Στο έργο αυτό υπάρχουν στοιχεία βιολογίας, φυσιολογίας, εργομετρίας, αθλητιατρικής και «φυσιογνωμίας» των αθλητών.¹⁷³

Πλούταρχος. Ο Πλούταρχος είναι από τους κύριους εκπροσώπους της πεζογραφίας των αυτοκρατορικών χρόνων. Εκτός από την κατάρτισή του στη φιλοσοφία και τη ρητορική τέχνη, έδειξε και έντονο ενδιαφέρον για την ιατρική και συναναστράφηκε πολλούς γιατρούς της εποχής του. Στους *Βίους* του υπάρχουν 195 αναφορές σε ασθένειες και τραυματισμούς.¹⁷⁴ Στα έργα του περιέχονται όχι μόνο αναφορές στη λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος αλλά και στον υγιεινό σκοπό της άσκησης. Κατά τον Πλούταρχο «*το σώμα πρέπει να έχει όχι μόνο υγεία αλλά και ευεξία*».¹⁷⁵ Στο έργο *Περί παιδων αγωγής*, αναφερόμενος στην αγωγή των παιδιών, τονίζει πως «*πρέπει να στέλνουμε τα παιδιά στον παιδοτρίβη και να ασκούνται επαρκώς και για την αρμονία των σωμάτων τους και ταυτόχρονα για τη δύναμή τους, επειδή η σωματική ευεξία κατά την παιδική ηλικία είναι θεμέλιο για καλά γηρατειά*».¹⁷⁶ Επισημαίνει πως η άσκηση δεν πρέπει να είναι υπερβολική και εξαντλητική, έτσι ώστε να εμποδίζει τα παιδιά από την επιμελημένη ενασχόληση με την παιδεία, γιατί «*σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο ύπνος και η καταπόνηση είναι αντίπαλοι των μαθημάτων*».¹⁷⁷

Στην πραγματεία του *Υγιεινά Παραγγέλματα* που περιέχει συμβουλές για τη διατήρηση της υγείας τονίζει τα εξής: «*Η υγεία δεν αγοράζεται με απραξία και τεμπελιά, τα μεγαλύτερα, πράγματι, κακά που συνοδεύουν την αρρώστια, και σε τίποτα δε διαφέρει αυτός που προσπαθεί να διατηρήσει σώα τα μάτια του με το να μη βλέπει και τη φωνή του με το να μη μιλάει από εκείνον που θεωρεί ότι φυλάει την υγεία του με την απραξία και ανάπαυση*

¹⁷² Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 1.

¹⁷³ Κομητούδης & Γιαννάκης : “Η προπόνηση”, σελ. 118.

¹⁷⁴ Corvisier, Jean- Nicolas: “Médecine et Biographie: L’ exemple de Plytarque”, in : *Etudes Grecques* τ. 4, (1994),129-157, p.131.

¹⁷⁵ Πλούταρχος: *Περί παιδων αγωγής*, 9: «καθάπερ δέ το σώμα οὐ μόνον ὑγιεινόν ἀλλὰ καί εὐεκτικόν εἶναι χρῆ».

¹⁷⁶ Πλούταρχος: *Περί παιδων αγωγής*, 11: «καλοῦ γὰρ γήρως θεμέλιος ἐν παισὶν ἢ τῶν σωμάτων εὐεξία».

¹⁷⁷ Πλούταρχος: *Περί παιδων αγωγής*, 11: «κατὰ γὰρ Πλάτωνα ὕπνοι καὶ κόποι μαθήμασι πολέμιοι».

...Κυρίως δεν πρέπει να θεωρούμε την τεμπελιά υγιεινό πράγμα ...ούτε είναι αλήθεια ότι όσοι κάθονται ήσυχα είναι πιο υγιείς». ¹⁷⁸

Ο Λουκιανός. Ο Λουκιανός ήταν περίφημος σοφιστής και συγγραφέας των αυτοκρατορικών χρόνων. Ανάμεσα στα έργα του που τα περισσότερα έχουν διαλογική μορφή ξεχωρίζει ο *Ανάχαρσις ή Περί γυμνασίων* που μας μεταφέρει στις αρχές του 6^{ου} αιώνα π. Χ, κάνοντας αναφορές στην αθλητισμό εκείνης της εποχής και τον υγιεινό σκοπό της άσκησης. Τα πρόσωπα του διαλόγου είναι ο Σόλων και ο Σκύθης Ανάχαρσις ο οποίος ήρθε στην Ελλάδα για να γνωρίσει τους νόμους και τα έθιμα των Ελλήνων. Στην ερώτηση του Ανάχαρση, γιατί οι νέοι γυμνάζονται τόσο σκληρά στις παλαιστρες και στα γυμνάσια όλη την ημέρα και μάλιστα από μικρή ηλικία, ο Σόλων μεταξύ των άλλων αναφέρει και τα εξής: «Όσο για τα σώματα, τα γυμνάζουμε ως εξής. Αφού τα γδύσουμε, όπως είπα, όταν δεν είναι πια τρυφερά και τελείως πλαδαρά, πρώτα από όλα θέλουμε να συνηθίσουν στον αέρα, εξοικειώνοντας τα με την κάθε εποχή του έτους, για να μην τα ενοχλεί η ζέστη και να μην υποκύπτουν στο κρύο. Έπειτα τα αλείφουμε με λάδι και τα μαλάσσουμε, για να γίνουν πιο ελαστικά. Πράγματι, θα ήταν παράλογο να πιστεύουμε ότι τα δέρματα, όταν μαλακώσουν με λάδι, σχίζονται πιο δύσκολα και αποκτούν μεγαλύτερη αντοχή, μολονότι δεν έχουν ζωή, και να μη θεωρούμε ότι το σώμα, δε γίνεται καλύτερο με το λάδι. Μετά από αυτό ...μαθαίνουμε στον ένα πυγμαχία, στον άλλο το παγκράτιο, ώστε να συνηθίσουν να αντέχουν τις κακουχίες, να μην αποφεύγουν τα χτυπήματα και να μην υποχωρούν από τον φόβο των πληγών. Τούτο μας βοηθάει να τους αναπτύξουμε δύο στοιχεία, που είναι ωφέλιμα, κάνοντας τους όχι μόνο να είναι ορμητικοί στους κινδύνους και να μην υπολογίζουν το σώμα τους αλλά να είναι επιπλέον εύρωστοι και δυνατοί ...Κάνοντας αυτές τις κοπιαστικές ασκήσεις, τα σώματά τους γίνονται ανθεκτικότερα και πιο δυνατά». ¹⁷⁹

Περιγράφοντας τους νέους της Αθήνας αναφέρει τα εξής: «Τούτοι οι δικοί μας όμως είναι κόκκινοι, έχουν πάρει μελαψό χρώμα από τον ήλιο και είναι αρρενωποί, δείχνουν μεγάλη ζωντάνια, ζέση και ανδρεία, λάμπουν από ευεξία, δεν είναι ούτε ζαρωμένοι και κοκαλιάρηδες ούτε υπέρβαροι, αλλά έχουν συμμετρικές γραμμές, αφού έχουν κάψει το άχρηστο και περιττό μέρος των ιστών με τους ιδρώτες, ενώ αυτό που απέμεινε και τους έδινε δύναμη και ευκαμψία το φυλάνε γερά, απρόσμικτο από κάθε κακό στοιχείο. Τα γυμνάσια κάνουν στο σώμα μας ότι κάνουν οι λιχνιστές με το σιτάρι, φυσάνε μακριά τα άχυρα και τον

¹⁷⁸ Πλούταρχος: *Υγιεινά παραγγέλματα*, 24. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁷⁹ Λουκιανός: *Ανάχαρσις*, 24-25. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

φλοιού, ξεχωρίζουν τον καθαρό καρπό και τον μαζεύουν για αργότερα. Συνεπώς ένας τέτοιος άντρας δεν μπορεί παρά να είναι υγιής και να αντέχει για πάρα πολύ στις κακουχίες. Αυτός θα αρχίσει να ιδρώνει αργότερα απ' όλους και σπάνια θα ασθενήσει... Ούτε αρρώστια λοιπόν ούτε κόπος μπορεί εύκολα να προσβάλλει, να καταβάλλει ένα τέτοιο σώμα και να επικρατήσει πάνω του χωρίς αντιστάσεις, γιατί και από μέσα έχει καλά προετοιμαστεί και απέξω είναι καλά και ισχυρά οχυρωμένο, για να τα αντιμετωπίσει και να μην δέχεται παράλληλα ούτε τον ήλιο ούτε το κρύο, που θα το βλάψουν. Για να μην εξαντλούνται με τις κακουχίες, η εσωτερική θερμότητα, που έχει προ πολλού δημιουργηθεί και είναι αποθηκευμένη για περίπτωση ανάγκης, ρέει άφθονη, τους γεμίζει, αρδεύοντας το σώμα με καινούργια δύναμη, και τους κάνει ακαταπόνητους για πολύ καιρό, διότι η μεγάλη προπόνηση και εξάσκηση στις κακουχίες δεν αναλώνουν τη δύναμη αλλά την αυξάνουν και, όταν αυτή συνδουλίζεται, γίνεται ακόμα μεγαλύτερη».¹⁸⁰

Σχετικά με την επίδραση της άσκησης στην αύξηση της δύναμης των αθλητών ο Σόλων πιστεύει ότι: «όσο την αντλεί κανείς από τις ασκήσεις, τόσο πιο άφθονη είναι, όπως στον μύθο της Υδρας, όπου στη θέση του κάθε κομμένου κεφαλιού φύτρωναν δύο άλλα. Αν όμως μείνει από την αρχή αγύμναστη και άτονη, χωρίς αρκετό απόθεμα, τότε θα μπορούσε να βλαφτεί και να μαραθεί τελείως με τους κόπους, όπως περίπου γίνεται με τη φωτιά και το λυχνάρι. Με το ίδιο φύσημα μπορείς να αναζωπυρώσεις τη φωτιά και να την κάνεις γρήγορα μεγαλύτερη, φουντώνοντας την με την πνοή σου, το φως του λυχναριού όμως θα το σβήσεις, επειδή δεν έχει αρκετό απόθεμα καύσιμης ύλης, για να αντέξει στο φύσημα, γιατί η ρίζα απ' όπου φύτρωσε δεν ήταν δυνατή».¹⁸¹

Στη συνέχεια αναφέρει στον Ανάχαρση για το σημασία της λάσπης και της σκόνης στο αγώνισμα της πάλης. Η λάσπη εξυπηρετεί να πέφτουν οι γυμναζόμενοι σε μαλακό μέρος αλλά και να αναπτύσσεται η δύναμή τους, αφού καθώς γλιστράνε αναγκάζονται να πιάνουν και να κρατούν πιο γερά τον αντίπαλο, για να μην ξεφύγει.¹⁸² Όσον αφορά τη σκόνη με την οποία καλύπτονται οι αθλητές, αυτή συγκρατεί τον ιδρώτα, διατηρεί τη δύναμη για πολύ και εμποδίζει να παθαίνουν κακό από τους ανέμους, που φυσούν πάνω στα σώματά τους, όσο αυτά είναι ευάλωτα και με ανοιχτούς πόρους. Επίσης καθαρίζει τη

¹⁸⁰ Λουκιανός: *Ανάχαρσης*, 25-26. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁸¹ Λουκιανός: *Ανάχαρσης*, 35. (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου)

¹⁸² Και ο Γαληνός πιστεύει ότι η πάλη δυναμώνει και τονώνει τα σώματα των παλαιστών, *Υγιεινά*, Β.142.

βρωμιά και κάνει το δέρμα πιο στιλπνό.¹⁸³ Κατά το Σόλωνα αυτές οι ασκήσεις στη λάσπη και στην άμμο ενισχύουν την άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού απέναντι στα βέλη του ήλιου. Αυτή την απάντηση έδωσε ο φιλόσοφος στην ερώτηση του Ανάχαρση, πώς ο Σόλων δεν ιδρώνει και δεν ενοχλείται από τον καυτερό ήλιο αναζητώντας κάποια σκιά ή καπέλο, όπως κάνει ο ίδιος.¹⁸⁴

Αυτοί οι νέοι που μεγάλωσαν στις παλαιότερες και τα γυμνάσια είναι, κατά το Σόλωνα, όχι μόνο ενάρητοι στην ψυχή αλλά και δυνατοί στο σώμα, καλά προετοιμασμένοι και για καιρό ειρήνης και για πόλεμο.¹⁸⁵

Φιλόστρατος: Ο Φιλόστρατος σύμφωνα με το λεξικό του Σουΐδα¹⁸⁶ ήταν σοφιστής, γεννήθηκε ανάμεσα στο 160 και 170 μ.Χ. και έδρασε στη Ρώμη στην εποχή του Σεπτίμιου Σεβήρου. Σε αυτόν αποδίδεται το έργο *Γυμναστικός* που μας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους αγώνες, τα είδη των αθλημάτων και τις μεθόδους προπόνησης.

Ο Φιλόστρατος συγκρίνοντας τον αθλητισμό της εποχής του με εκείνο της αρχαίας εποχής επισημαίνει πως «οι παλιοί αθλητές πλένονταν σε ποτάμια και πηγές και κοιμόνταν κατάχαμα, άλλοι ξαπλωμένοι σε δέρματα κι άλλοι σε στρωσίδια από χορτάρι, που μάζευαν από αγρούς... Έκαναν επαλείψεις με άφθονο λάδι ελιάς και αγριελιάς, γι αυτό δύσκολα αρρώσταιναν και γερνούσαν αργά. Μερικοί μάλιστα έπαιρναν μέρος σε οκτώ Ολυμπιάδες και άλλοι σε εννιά».¹⁸⁷ Στις μέρες του όμως, οι νέοι είχαν κυριευθεί από τον τρυφηλό τρόπο ζωής, οι νίκες εξαγοράζονταν και οι ίδιοι έγιναν από δραστήριοι και σκληραγωγημένοι νωθροί και μαλθακοί, επικράτησε η σικελική πολυτέλεια στο φαγητό και ατόνησε η ενασχόληση με τον αθλητισμό.¹⁸⁸

¹⁸³ Λουκιανός: *Ανάχαρσης*, 29. Ο Φιλόστρατος συστήνει επαλείψεις με λάδι και άφθονη σκόνη, διότι έτσι δένει το σώμα αλλά και διατηρείται όσο χρειάζεται χαλαρό.

¹⁸⁴ Λουκιανός: *Ανάχαρσης*, 16: «Οί μάταιοι γάρ οὔτοι πόνοι, ὦ Ἀνάχαρσι, καί αἱ συνεχεῖς ἐν τῷ πηλῷ κυβιστήσεις καί αἱ ὑπαιθριοί ἐν τῇ ψάμμῳ ταλαιπωρίαί τοῦτο ἡμῖν τὸ ἀμυντήριον παρέχουσι πρὸς τὰς τοῦ ἡλίου βολάς, καί οὐκέτι πῖλου δεόμεθα ὅς τὴν ἀκτίνα κωλύσει καθικνεῖσθαι τῆς κεφαλῆς».

¹⁸⁵ Λουκιανός: *Ανάχαρσης*, 20.

¹⁸⁶ Σουΐδα: *Λεξικό*, σελ. 1180.

¹⁸⁷ Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 43.

¹⁸⁸ Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 44.

Παυσανίας. Ο Παυσανίας, ο περιηγητής (143-176 μ.Χ.) αναφέρεται στα *Απομνημονεύματα* του σε κάποιον *Ηλείο Υσμων* ο οποίος, όταν ήταν ακόμη παιδί, είχε πάθει ρευματισμούς. Για τη θεραπεία της πάθησης του επιδόθηκε στο πένταθλο και όχι μόνο θεραπεύτηκε αλλά και νίκησε στην Ολυμπία.¹⁸⁹

Γαληνός. Ο Γαληνός (129-200 μ.Χ.) υπήρξε ο μεγαλύτερος γιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη και παρέμεινε το αξεπέραστο ιατρικό πρότυπο για χιλιάδες χρόνια. Έδρασε κυρίως στη Ρώμη και έγινε αρχίατρος του αυτοκράτορα Μάρκου Αυρηλίου. Ήταν πολυγραφότατος και κυρίως ήταν αυτός που συστηματοποίησε ολόκληρη την ιατρική, όπως αυτή είχε εξελιχθεί ως τις μέρες του. Τα έργα του διακρίνονται σε φιλοσοφικά, ιατρικά, γραμματικά και ρητορικά. Ο ίδιος περιέλαβε στο συγγραφικό του έργο στοιχεία απ' όλες τις ιατρικές σχολές που υπήρχαν στην εποχή του. Βασικό του όμως πρότυπο είχε τον Ιπποκράτη τον οποίο ακολούθησε δουλικά..¹⁹⁰

Η κυρίαρχη αντίληψη που επικρατεί στο έργο του Γαληνού και με την οποία συμφωνούσαν γιατροί και φιλόσοφοι, είναι ότι οι γυμναστικές ασκήσεις και η κατάλληλη διαίτα συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας. Στη θεραπευτική μέθοδο του περιλαμβάνονται εκτός της αποθεραπείας, της διαίτας, των λουτρών, των μαλάξεων και οι ασκήσεις. Υποστήριζε ότι θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαιτερότητες της φύσης και του τρόπου διαβίωσης τόσο στη διάγνωση των ασθενειών όσο και στη θεραπεία. Έδινε μεγάλη σημασία στις υγιεινές συνθήκες διαβίωσης των ανθρώπων και στον υγιεινό τρόπο διατροφής.

Οι ασκήσεις κατά το Γαληνό έχουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της καλής σωματικής κατάστασης. Συμφωνεί με την άποψη του Ιπποκράτη πως πρέπει να εφαρμόζεται το μέτρο στις ασκήσεις, «*οι κόποι, οι τροφές, τα ποτά, οι ύπνοι, οι ερωτικές πράξεις, όλα με μέτρο.*»¹⁹¹ Ορίζει την άσκηση ως εξής: «*κάθε κίνηση δεν αποτελεί άσκηση αλλά μόνο η πιο έντονη*»,¹⁹² γιατί ανάλογα με την ένταση η ίδια κίνηση μπορεί να είναι άσκηση για κάποιον για κάποιον άλλον όμως δεν είναι άσκηση. Κριτήριο της έντασης ,για

¹⁸⁹ Παυσανίας: VI. 3.10.

¹⁹⁰ Για τη ζωή του Γαληνού βλέπε: Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί* σελ.220-230. Kee, Howard Clark: *Medicine, miracle and magic in New Testament times*. Cambridge University Press, Great Britain 1986 (reprinted 1987), p. 55 . Magnier, Lois N.: *A history of medicine*. Marcel Dekker, Inc., New York 1992, p. 86.

¹⁹¹ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I. 1. 303. Ιπποκράτης: *Επιδημιαί*, VI.4.23.

¹⁹² Γαληνός: *Υγιεινά*, B. 85: «μη πᾶσα κίνησις εἶναι γυμνάσιον, ἀλλ' ἡ σφοδροτέρα μόνη».

τον Γαληνό, είναι η αλλαγή του ρυθμού της αναπνοής. Όσες κινήσεις δεν αλλάζουν το ρυθμό της αναπνοής δεν τις ονομάζει ασκήσεις. Αν όμως αναγκαστεί κανείς από μια κίνηση να αναπνέει περισσότερο ή λιγότερο ή πιο γρήγορα ή πιο συχνά, τότε αυτή η κίνηση θα είναι άσκηση. Ειδικότερα ονομάζει άσκηση ό,τι γίνεται στα γυμνάσια και τις παλαιότερες της πόλης, όπου έρχονται οι πολίτες, για να κάνουν επαλείψεις με λάδι και εντριβές, να παλέψουν, να ρίξουν δίσκους ή να κάνουν κάτι άλλο παρόμοιο.¹⁹³

Σχετικά με τα είδη των ασκήσεων ο Γαληνός τις διακρίνει σε εκείνες που είναι μόνο ασκήσεις και σε αυτές που είναι ταυτόχρονα και εργασίες. Καθαυτό ασκήσεις είναι η πάλη, το παγκράτιο, η πυγμαχία, το τρέξιμο και άλλα παρόμοια και επιπλέον η κίνηση των χεριών μπρος πίσω σαν την κωπηλασία, το τρέξιμο μπρος πίσω, οι πυγμαχικές ασκήσεις χωρίς αντίπαλο, η πάλη μόνο με τις άκρες των χεριών, το άλμα, η δισκοβολία, ο ακοντισμός και η εξάσκηση του σώματος με σάκους με μεγάλη ή μικρή σφαίρα και με τα βάρη. Ασκήσεις και εργασίες ταυτόχρονα είναι το σκάψιμο, η κωπηλασία, το όργωμα, το κλάδεμα των αμπελιών, το κουβάλημα, το θέρισμα, η ιππασία, ο χειρισμός των όπλων, η οδοιοπορία, το κυνήγι, το ψάρεμα και όσα άλλα κάνουν οι τεχνίτες. Τα περισσότερα από αυτά υπάρχει η δυνατότητα μερικές φορές να χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά ως ασκήσεις.¹⁹⁴

Επίσης οι ασκήσεις διακρίνονται σε γρήγορες, έντονες και σκληρές. Γρήγορες ασκήσεις είναι *οι δρόμοι, οι σκιαμαχίες* δηλαδή η πυγμαχία χωρίς αντίπαλο, *οι ακροχειρισμοί*, όπου οι ασκούμενοι πάλευαν μόνο με την άκρη των χεριών, και *δια του κωρύκου τε και της σμικράς σφαίρας γυμνάσιον*. Στις γρήγορες ασκήσεις ανήκουν και *το εκπλεθρίζειν*, δηλαδή τρέξιμο μπρος πίσω και *το πιτυλίζειν* που είναι η κίνηση των χεριών μπρος πίσω σαν την κωπηλασία.¹⁹⁵

Έντονη είναι η άσκηση που καταπονεί πολύ και χωρίς ταχύτητα, όπως το σκάψιμο, το να κρατάει κανείς τέσσερα άλογα μαζί με τα ηνία, οι ανηφορικοί περίπατοι, η αναρρίχηση σε σκονί και άλλες.¹⁹⁶ Αυτές οι ασκήσεις δυναμώνουν τους μύες και τα νεύρα, σφίγγουν και τονώνουν τα μέλη.¹⁹⁷ Σκληρή είναι η έντονη και γρήγορη ταυτόχρονα

¹⁹³ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 85. Ορειβάσιος: *Ιατρικαί Συναγωγαί*, 6.11.

¹⁹⁴ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 133-134.

¹⁹⁵ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 144. βλέπε επίσης, Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 255

¹⁹⁶ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β.140-143

¹⁹⁷ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β.140-141. Ορειβάσιος: *Ιατρικαί Συναγωγαί*, 6.14.

άσκηση. Όλες οι έντονες ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σκληρές, αν προστεθούν γρήγορες κινήσεις.¹⁹⁸

Από όλες αυτές τις ασκήσεις γενικά, «άλλες εξασκούν περισσότερο τη μέση, τα χέρια ή τα πόδια και άλλες την πλάτη ή το θώρακα ή τον πνεύμονα. Το βάδισμα και το τρέξιμο αφορούν ιδιαίτερα τα πόδια, η πάλη με την άκρη των χεριών και η πυγμαχία χωρίς αντίπαλο τα χέρια, ενώ ιδιαίτερη άσκηση της μέσης είναι το σκύψιμο και το λύγισμα του σώματος προς τα πίσω συνεχώς είτε σηκώνοντας κάποιο βάρος από τη γη είτε κρατώντας κάτι στα χέρια συνεχώς».¹⁹⁹ Πολύ σημαντικό για τη σωματική και ψυχική υγεία θεωρεί ο Γαληνός το δια της μικράς σφαίρας γυμνάσιον το οποίο «καί σώματος υγείαν εκπορίζει, καί μερῶν εὐαρμοστίαν, καί ψυχῆς ἀρετήν παρὰ τούτοις. Τοῦτο δὲ τὸ διὰ τῆς μικρᾶς σφαίρας ὑπάρχει. Καί γὰρ εἰς πάντα ψυχὴν δυνατὸν ὠφελεῖν, καί τοῦ σώματος τὰ μέρη δι' ἴσου μάλιστα γυμνάζει πάντα, ὃ καί μάλιστα εἰς υγείαν συμφέρει, καί συμμετρίαν ἐξεως ἐργάζεται, μήτ' ἀμετρον πολυσαρκίαν, μήθ' ὑπερβάλλουσιν ἰσχύνητα φέρον...»²⁰⁰ Κατάλληλες ασκήσεις για το θώρακα και πνεύμονα είναι οι δυνατές αναπνοές, όπως και οι δυνατές φωνές, που εκτός των άλλων είναι και ασκήσεις των φωνητικών οργάνων. Κατάλογο φωνητικών ασκήσεων δίνει ο Γαληνός στο έργο του *Περί φωνῆς*.²⁰¹

Επειδή η άσκηση είναι έντονη κίνηση, προκαλεί στον ανθρώπινο οργανισμό σκλήρυνση των οργάνων, αύξηση της εσωτερικής θερμότητας και αύξηση της κίνησης του πνεύματος, δηλαδή του οξυγόνου. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω προκαλούνται οι εξής επιμέρους ωφέλειες: η σκληρότητα των οργάνων συντελεί στην αντοχή και τόνωση των λειτουργιών τους, η αύξηση της θερμότητας στην χώνευση και απορρόφηση των τροφών, και η έντονη κίνηση του πνεύματος στην αποβολή των περιττωμάτων.²⁰² Ο ίδιος

¹⁹⁸ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β.145.

¹⁹⁹ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β.146, (μετάφραση φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁰⁰ Γαληνός: *Περί μικράς σφαίρας*, 4.508. Για την σφαιριστική στην αρχαιότητα βλέπε: Θεοδόσιος Βενιζέλος: *Περί του ιδιωτικού βίου των αρχαίων Ελλήνων*. Δημιουργία ,Αθήναι 1873, σελ.85.

²⁰¹ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β.147. Κατάλογο φωνητικών ασκήσεων δίνει ο Γαληνός στο έργο του *Περί Φωνῆς*. .Ορειβάσιος: *Ιατρικαί Συναγωγαί*, 6.14, 6.8: «Γυμνάσιον μὲν ἐστὶ θώρακος καὶ τῶν φωνητικῶν ὀργάνων ἀναφωνήσις, καὶ πρὸ γε τούτων τῆς φυσικῆς θερμασίας, τὴν μὲν θερμασίαν ἀΐξουσα καὶ καθαιρουσα καὶ τονούσα καὶ λεπτύνουσα, τὰ δὲ τοῦ σώματος μέρη στερρὰ καὶ εὔτονα καὶ καθαρὰ καὶ δυσπαθῆ κατασκευάζουσα».

²⁰² Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 87.

ισχυρίζεται πως με την επιλογή κατάλληλων ασκήσεων θεραπεύσε ανθρώπους που είχαν αδύναμα κάποια μέλη του σώματος, επειδή προσβάλλονταν συχνά από ασθένειες.²⁰³ Επίσης πολλοί με κακή φυσική κατασκευή σώματος διόρθωσαν πολλές από τις φυσικές τους ατέλειες με μετρημένη ζωή και εργασία και με κατάλληλη άσκηση.²⁰⁴

Οι ασκήσεις, για να επιδρούν θετικά στην υγεία του ανθρώπου πρέπει να εκτελούνται πριν το φαγητό,²⁰⁵ «όταν η χθεσινή τροφή έχει υποστεί πλήρη επεξεργασία και έχει χωνευτεί...και πλησιάζει ο χρόνος για τη νέα τροφή».

Εκτός από τις γυμναστικές ασκήσεις ιδιαίτερα σημαντικές για τη διατήρηση της υγείας ήταν οι τρίψεις (μαλάξεις). Ο όρος τρίψη είναι νεότερος ενώ παλαιότερα την αποκαλούσαν ανάτριψη.²⁰⁶ Η άλειψη με λάδι των νέων και ανδρών που επρόκειτο να ασκηθούν υπήρξε η αφορμή να γεννηθεί η τρίψη. Όταν με την πάροδο του χρόνου έγινε αντιληπτό πόσο ευεργετική ήταν για τον οργανισμό η μάλαξη των μυών, πριν τη γύμναση και έπειτα πόσο πολύ βοηθούσε στην ξεκούραση του αθλητή, που είχε πολύ ώρα γυμναστεί, αποτέλεσε βαθμιαία ουσιαστικό μέρος της καλής προπόνησης. Γι' αυτό και τους αλείπτες τους έλεγαν ιατραλείπτες.²⁰⁷

Ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός ασχολήθηκαν με λεπτομέρεια με το θέμα της τρίψης. Σχεδόν όλο το δεύτερο βιβλίο των Υγιεινών του Γαληνού αναφέρεται στις τρίψεις. Σύμφωνα με τον ίδιο η τρίψη διακρινόταν ως προς την ποιότητα σε σκληράν, μαλακήν και σύμμετρον, ως προς την ποσότητα σε ολίγην, πολλήν, και σύμμετρον με αποτέλεσμα συσχετιζόμενες μεταξύ τους να δημιουργούν εννέα είδη και η χρήση τους εξαρτάται από την ανθρώπινη περίπτωση.²⁰⁸

²⁰³ Γαληνός: Υγιεινά, Β.157: «μυρίους γούν ἡμεῖς ἀσθενέστερά τινα μέρη τοῦ σώματος ἔχοντας, ὡς συνεχέστατα τοῖς κατ' αὐτὰ νοσήμασιν ἀλίσκεσθαι, διὰ μόνης γυμναστικῆς ἀνερρώσαμεν...».

²⁰⁴ Γαληνός: Υγιεινά, Β.133.

²⁰⁵ Γαληνός: Υγιεινά, Β.84: «Γιατί για τη διατήρηση της υγείας πρέπει να ξεκινάμε με τις κοπιαστικές εργασίες να ακολουθεί το φαγητό και το ποτό έπειτα ο ύπνος». Ορειβάσιος: Ιατρικαί Συναγωγαί, 6.12.

²⁰⁶ Γαληνός: Υγιεινά, Β. 92: «καὶ μὲν δὴ καὶ τρίψιν τε καὶ ἀνάτριψιν οὐ διοίσει λέγειν, εἰδόμενος ὅτι τὸ μὲν τῆς ἀνατρίψεως ὄνομα συννηθέστερον τοῖς παλαιοῖς ἐστὶ, τὸ δὲ τῆς τρίψεως τοῖς νεωτέροις».

²⁰⁷ Παλαιολόγου Κλ.: “Η προετοιμασία των αθλητών”, στο: *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Εκδοτική, Αθήνα 2003,120-126, σελ. 125. Για τη σύγχυση που προκαλεί ο όρος παιδοτρίβης και αλείπτης βλέπε : Mouratidis J., Mylonas A., Agelopoulos N., Ambatsidis G., Kitsios A., Anastasiou A., Papadopoulos P.: “The importance of Physiotherapy in ancient greek athletics”, in: *5Studies in physical culture and tourism* (1998)137-145, p. 139.

²⁰⁸ Γαληνός: Υγιεινά, Β. 91-112.

Σχετικά με την επίδραση των εντριβών στην υγεία ο Γαληνός δέχεται την άποψη του Ιπποκράτη: «*Η εντριβή μπορεί να χαλαρώσει, να σφίξει, να αυξήσει τη σάρκα και να αδυνατίσει. Η δυνατή να σφίξει, η απαλή να χαλαρώσει, η πολλή να αδυνατίσει, η μέτρια να αυξήσει τη σάρκα*».²⁰⁹ Κοινό αποτέλεσμα όλων των εντριβών ήταν η αύξηση της θερμότητας.²¹⁰

Η *τρίψη* που εφαρμοζόταν πριν τις ασκήσεις και η οποία «*με το μέτριο ζέσταμα ανοίγει τους πόρους του σώματος και διώχνει τα περιττώματα της σάρκας και μαλακώνει τα σκληρά ονομάζεται προπαρασκευαστική*».²¹¹ Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν μεγάλη σημασία στη σωστή προθέρμανση των γυμναζόμενων όχι μόνο προς αποφυγή κακώσεων αλλά και για να υπολογιστεί η ποσότητα και ο τρόπος των ασκήσεων.²¹² Σύμφωνα με τον Γαληνό «*αν κανείς αμέσως προχωρήσει σε έντονες κινήσεις, προτού μαλακώσει ολόκληρο το σώμα και αραιώσει η σύσταση των περιττωμάτων και ανοίξουν οι πόροι, υπάρχει κίνδυνος να ραγίσουν και να σπάσουν τα σκληρά μέρη του σώματος, καθώς και να φράξουν τα περιττώματα τις διόδους τους μετακινούμενα από την έντονη ορμή του πνεύματος*».²¹³ Γι' αυτό ο ασκούμενος αρχικά «*πρέπει να προθερμάνει μέτρια το σώμα, τρίβοντας το με ένα λεπτό ύφασμα και έπειτα να το τρίψει με λάδι*».²¹⁴ Ο σκοπός της χρήσης του λαδιού ήταν υγιεινός και πρακτικός. Το λάδι χρησίμευε κυρίως για να προστατεύει τους πόρους του σώματος από την είσοδο σε αυτούς σκόνης και άμμου. Επιπλέον το λάδι καθιστούσε τα σώματα απρόσβλητα από τις ηλιακές ακτίνες. Η σπουδαιότερη όμως επίδραση του ελαίου ήταν η θέρμανση του σώματος.

²⁰⁹ Ιπποκράτης: *Κατ' ιητρείον* 17: «*Ανάτριψις δύναται λῦσαι, δῆσαι, σαρκῶσαι, μινυθεῖσαι. Ἡ σκληρὰ δῆσαι, ἢ μαλακὴ λῦσαι, ἢ πολλὴ μινυθῆσαι, ἢ μετρίῃ παχύναι*». Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 93,122. Παυλίνης: *Ιστορία*, σελ.224.

²¹⁰ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 110.

²¹¹ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 122.

²¹² Κομητούδης & Γιαννάκης: «*Η προπόνηση*», σελ.119. Για τη σημασία που απέδιδαν οι αρχαίοι Έλληνες στις τρίψεις βλέπε: Mouratidis : «*The importance*» p. 137-145.

²¹³ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 89-90, (μετάφρ. φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²¹⁴ Γαληνός: *Υγιεινά*, Β. 90.

Στην εντριβή που γίνεται για τις ασκήσεις και έχει σκοπό να μαλακώσει τα σώματα, πρέπει να ακολουθείται η ενδιάμεση της δυνατής και της απαλής εντριβής.²¹⁵ Συνιστά κατά την εντριβή «πολλών ειδών επαφές και περιφορές των χεριών, όχι μόνο από πάνω προς τα κάτω ή από κάτω προς τα πάνω, αλλά και πλάγιες και λοξές και κάθετες και πεπλατυσμένες»,²¹⁶ έτσι ώστε «οι ίνες των μυών να τρίβονται όλες από κάθε μεριά».²¹⁷

Με την προπαρασκευαστική τρίψη ως ξεχωριστό είδος άσκησης θεραπεύεται, κατά τον Γαληνό, και η κόπωση που ακολουθεί την υπέρμετρη σεξουαλική δραστηριότητα. Υπήρχε διαφωνία απόψεων στην αρχαιότητα σχετικά με το είδος άσκησης που πρέπει να εφαρμόζεται σε αυτή την περίπτωση.²¹⁸

Οι τρίψεις εφαρμόζονταν και στο τελευταίο μέρος κάθε άσκησης που λέγεται αποθεραπεία. Δύο είναι οι σκοποί της αποθεραπείας, να αποβάλλει τα περιττώματα και να απομακρύνει από το σώμα την κόπωση, που συνήθως ακολουθεί τις υπερβολικές ασκήσεις.²¹⁹ Η αποθεραπεία χωρίζεται σε δύο είδη η μία θεωρείται μέρος της άσκησης, η άλλη ξεχωριστό είδος της άσκησης.²²⁰

Ο Γαληνός πιστεύει πως είναι αναγκαία για τους αθλητές που έκαναν την άσκηση που ονομαζόταν *κατασκευή*, για να προετοιμαστούν για τους αγώνες και η οποία διαρκούσε όλη την ημέρα.²²¹ Θεωρεί ασφαλές να χρησιμοποιείται η αποθεραπεία και από

²¹⁵ Γαληνός: *Υγιεινά Β*.123, 92: «τῆ δὲ τρίψει ὡς πρὸς τὰ γυμνάσια παρασκευαζούση, σκοπὸν ἔχουση μαλάξαι τὰ σώματα, τὴν μέσσην σκληρᾶς καὶ μαλακῆς ἐπικρατεῖν χρῆ ποιότητα καὶ κατ' ἐκείνην τυποῦσθαι τὸ σύμπαν».

²¹⁶ Γαληνός: *Υγιεινά Β*. 92: «πολυειδεῖς δὲ ταῖς ἐπιβολαῖς τε καὶ περιαγωγαῖς τῶν χειρῶν αἱ ἀνατριψεῖς γιγνέσθωσαν, οὐκ ἄνωθεν κάτω μόνον ἢ κάτωθεν ἄνω φερομένων αὐτῶν ἀλλὰ καὶ πλαγίων καὶ λοξῶν ἐγκαρσίων τε καὶ σιμῶν», *Ορειβάσιος: Ιατρικαὶ Συναγωγαί*,6.13.

²¹⁷ Γαληνός: *Υγιεινά Β*. 93.

²¹⁸ Γαληνός: *Υγιεινά Γ*. 221-226, *Παυλογιάννης: Η εξέλιξη*, σελ.295-297.

²¹⁹ Γαληνός: *Υγιεινά Γ*.167: «Ἄπαντος γυμνασίου καλῶς ἐπιτελουμένου τὸ τελευταῖον μέρος ἀποθεραπεία καλεῖται,δύο δ' αὐτῆς οἱ σκοποὶ, κενῶσαι τε τὰ περιττώματα καὶ ἀκοπον φυλάξαι τὸ σῶμα».

²²⁰ Γαληνός: *Υγιεινά Γ*.167: «Ἐν μὲν καὶ πρῶτον, ὡς διττὴ κατὰ γένος ἐστί· ἢ μὲν τις ὡς μέρος, ἢ δ' ὡς εἶδος γυμνασίου» .

²²¹ Γαληνός: *Υγιεινά Γ*. 168-169: «τοῖς μὲν γὰρ ἀθληταῖς ἀναγκαῖόν ἐστιν, ὡς ἂν παρασκευάζουσι τὰ σώματα πρὸς τοὺς ἐν τοῖς ἀθλοῖς πόνους ἀμέτρους ἔσθ' ὅτε καὶ δι' ὅλης ἡμέρας γινομένους, γυμνάζεσθαι ποτε τὸ τελεώτατον ἐκεῖνο γυμνάσιον ὃ δὴ καὶ κατασκευὴν ὀνομάζουσι».

εκείνους που γυμνάζονται μόνο για υγεία και οι οποίοι δεν καταβάλλουν υπέρμετρες προσπάθειες, γιατί πάντα ελλοχεύει ο κίνδυνος σφάλματος εκ μέρους του γυμναστή.²²²

Η αποθεραπεία ως ξεχωριστό είδος άσκησης είναι κατά τον Γαληνό ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, της λύπης και δυσάρεστων ψυχικών διαθέσεων: *«Αυτές τις καταστάσεις τις θεραπεύουν οι πιο απαλές εντριβές οι οποίες συνοδεύονται από πολύ λάδι και από μπάνια μέτρια ζεστά, όπως και οι πιο αργές και χωρίς ένταση κινήσεις, διακοπτόμενες από περισσότερα διαστήματα ανάπαυσης».*²²³

Η αποθεραπεία περιλάμβανε τρίψεις, αναπνευστικά γυμνάσια, τα αποθεραπευτικά γυμνάσια και τα λουτρά. Η τρίψις στην αποθεραπεία πρέπει να είναι κατά τον Γαληνό σύμμετρος, ούτε αργή ούτε δυνατή και να χρησιμοποιείται άφθονο λάδι, γιατί *«χαλαρώνει τις εντάσεις και ξεκουράζει τα μέλη που έχουν υποστεί κόπωση από τις έντονες ενέργειες».*²²⁴ Αναπνευστικές ασκήσεις ήταν η κατάληψις πνεύματος, όπως τη χαρακτηρίζει ο Γαληνός. Αυτή ήταν μια βαθιά εισπνοή, που διαρκούσε για κάποιο χρονικό διάστημα και μετά αποβαλλόταν βίαια.²²⁵ Σύμφωνα με τη σύγχρονη έρευνα η βαθιά εισπνοή διευκολύνει τη γρήγορη μεταφορά του αίματος από τα διάφορα σημεία του σώματος στην καρδιά. Παράλληλα διευκολύνεται και η λειτουργία των σπλάγχων της κοιλιάς έμμεσα δια της παλινδρομήσεως του αίματος και άμεσα από την πίεση που δέχονται από το διάφραγμα. Οι Έλληνες με την οξεία παρατηρητικότητα τους αντιλήφθηκαν την ευεργετική επίδραση της βαθιάς εισπνοής και την εφάρμοσαν στην αποθεραπεία.²²⁶ Τα αποθεραπευτικά γυμνάσια περιελάμβαναν κινήσεις που δεν ήταν ούτε συνεχείς, ούτε έντονες.²²⁷

Τέλος η αποθεραπεία ολοκληρωνόταν με το λουτρό, δηλαδή τον καθαρισμό του σώματος με νερό. Το λουτρό ωφελούσε τον αθλητή, γιατί *«αν κάνει το μπάνιο σωστά, μπορεί να γίνει και αυτό ένα μέρος της αποθεραπείας, επειδή μαλακώνει τα σκληρά και τα σφιχτά μέρη και, αν κάποιο περίττωμα ή κάποιο άλλο υπόλειμμα, που προέρχεται από*

²²² Γαληνός: Υγιεινά Γ.169: «ἐνδέχεται ποτε λαθεῖν τὸν γυμναστὴν ἐν ἑκατέρῳ τι σμικρὸν ὃ παροφθὲν ἐργάζεται τινα, κἂν μὴ μέγαν, ἀλλὰ βραχὺν γε τῷ γυμναζομένῳ τὸν κόπον».

²²³ Γαληνός: Υγιεινά Γ.226 (μετάφραση φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²²⁴ Γαληνός: Υγιεινά Γ.71. Για τη μορφή της αποθεραπευτικής τρίψις, η οποία είναι απαλή και συνοδεύεται από άφθονο λάδι βλέπε: Γαληνός: Υγιεινά Γ'177-178, 197.

²²⁵ Γαληνός: Υγιεινά Γ.173-180. Για τα αναπνευστικά γυμνάσια ως μέρος της αποθεραπείας βλέπε: Παυλίνης: Ιστορία, 223.

²²⁶ Παυλίνης: Ιστορία, σελ.. 223.

²²⁷ Γαληνός: Υγιεινά Γ.177 : «οὐδὲ γὰρ συνεχείς ἐτ'αὐτόν ἀπὸ τῆς θεραπείας χρή ποιεῖσθαι τὰς κινήσεις, ὥσπερ οὐδὲ σφοδράς».

λιώσιμο σάρκας, κατακρατείται στο δέρμα το αποβάλλει». ²²⁸ Αντίθετα στους ασκούμενους για υγεία το λουτρό χρησίμευε απλά για τον καθαρισμό του σώματος. Ο Γαληνός συνιστούσε λουτρά ζεστά, χλιαρά ή κρύα για τη θεραπεία των διάφορων μορφών κόπωσης. ²²⁹

Από τον 5^ο αιώνα π.Χ. τα λουτρά ήταν αναπόσπαστο μέρος των αθλητικών εγκαταστάσεων των γυμναστηρίων σε ολόκληρο τον ελληνικό κόσμο. ²³⁰ Πριν οι αθλητές πλένονταν στα ποτάμια δίπλα στα οποία κτιζόνταν τα στάδια και τα γυμνάσια. Τα αρχαιότερα λουτρά για αθλητές βρέθηκαν στην Ολυμπία, δίπλα στην όχθη του ποταμού Κλαδέου, και χρονολογούνται λίγο πριν από τα μέσα του 5^{ου} αιώνα π.Χ. ²³¹ Στα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων τα λουτρά αποκαλούνται *βαλανεία*. ²³² Κοντά σε μεγάλα γυμνάσια υπήρχαν και *κολυμβήθραι* δηλαδή μεγάλες δεξαμενές σαν τα σημερινά κολυμβητήρια, όπου οι ασκούμενοι μπορούσαν να κολυμπούν. ²³³

Στη Ρώμη η χρήση των δημοσίων και ιδιωτικών λουτρών ήταν καθολική την εποχή του Κικέρωνα 106 π.Χ. Συνήθως οι Ρωμαίοι έκαναν το λουτρό μετά τη γυμναστική και πριν από το κυρίως δείπνο. Ο λουόμενος έπρεπε να τριφτεί καλά και να αλείψει το σώμα του με αλοιφή στον ήλιο ή στο θερμό δωμάτιο. ²³⁴

Τα λουτρά σε θερμές πηγές κατείχαν σημαντική θέση στην ιατρική της αρχαιότητας. Ο Ηρόδοτος αναφέρεται στις ιαματικές πηγές. Ο Πλάτων προτρέπει στους αδύναμους και τους ασθενείς να παίρνουν θερμά λουτρά. Επίσης ο Αριστοτέλης προτείνει

²²⁸ Γαληνός: *Υγιεινά Γ*.184: «ὁμως δ'ὄν,ει καλῶς παραλαμβάνοιτο τὰ λουτρά, μέρος ἂν τι γένοιτο και αὐτὰ τῆς ἀποθεραπειας, εἰ γε δὴ μαλάττει μὲν τὰ σκληρὰ και τὰ τεταμένα μόρια, διαφορεῖ δ', εἰ τι περίττωμα και σύντηγμα προς τοῦ δέρματος ἐντός ἴσχοιτο».

²²⁹ Γαληνός: *Υγιεινά Γ*'184-221.

²³⁰ Κομητούδης & Γιαννάκης: «Η προπόνηση», σελ.123.

²³¹ Βαλαβάνης Παναγιώτης: «Αθλητική αρχιτεκτονική», στο: *Επτά Ημέρες (Αφιέρωμα Καθημερινής)*, (Ιουνίος 2001), 8-10, σελ.10.

²³² Αριστοφάνης: *Νεφέλαι*,837: οὐδ' εἰς βαλανεῖον ἤλθε λουσόμενος, 991, 1054, *Ιππείς*,1401: τῶν βαλανείων πίεται τό λούτριον. Για τους χώρους από τους οποίους αποτελούνταν τα βαλανεία βλέπε: Βενιζέλος: *Περί του βίου*.σελ.87.

²³³ Κομητούδης & Γιαννάκης: «Η προπόνηση», σελ.123. Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ. 260.

²³⁴ Γιαννάκης Θωμάς: *Ιστορία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού κατά τη ρωμαϊκή και τη βυζαντινή εποχή*. Αθήνα 1978, σελ. 48.

τα θερμά λουτρά για τη θεραπεία διαφόρων νοσημάτων.²³⁵ Σύμφωνα με τον Ορειβάσιο «τὸ δὲ θερμὸν λουτρὸν κράτιστόν ἐστι καὶ ἀσφαλέστερον κόπους λύον καὶ διαφοροῦν πληθώρας καὶ ἐκθερμαῖνον παρηγοροῦν τε καὶ μαλάσσον καὶ πνεῦμα διαχέον, ἔνθα ἂν στηριχθῆ, καὶ ὑπνοποιὸν καὶ εὐσαρκίαν παρέχον». ²³⁶ Είναι γνωστό πως η χρήση λουτρών ακόμη και με θαλασσινό νερό αποτελούσε θεραπευτική μέθοδο στα Ασκληπιεία. ²³⁷

Τα λουτρά αποτελούσαν τμήμα του θεραπευτικού οπλοστασίου και στον Ιπποκράτη. Ο ίδιος αναφέρει πως «το λουτρό ενδείκνυται σε μεγάλο αριθμό ασθενειών ἄλλοτε, αν γίνεται συνέχεια κι ἄλλοτε ὄχι». ²³⁸ Στην ιπποκρατική συλλογή περιγράφονται αρκετά είδη λουτρών: καυτά λουτρά, χλιαρά ή κρύα, σε ασθενείς νηστικούς ή μετά το γεύμα. ²³⁹ Επίσης συνιστά ατμόλουτρα για τη θεραπεία της κόπωσης και πολλών άλλων νοσημάτων. ²⁴⁰ Το λουτρό έχει ως αποτέλεσμα την ὑγραση ολόκληρου του σώματος και γι' αυτό συνιστάται περισσότερο το καλοκαίρι και λιγότερο το χειμώνα και περισσότερο στους αδύνατους παρά στους ευτραφείς. ²⁴¹ Κάθε παραλλαγή έχει εντούτοις και διαφορετικά αποτελέσματα.

Αν η αποθεραπεία σήμερα παίζει δευτερεύοντα ρόλο στη γύμναση, εντούτοις οι αρχαίοι τη θεωρούσαν πολύ σημαντική για την υγεία. Οι καλύτεροι μάλιστα γυμναστές, κατά το Γαληνό, εφάρμοζαν την εναλλαγή της άσκησης και αποθεραπείας και κατά τη διάρκεια της προπόνησης, «για να ξεκουράσουν τους γυμναζόμενους, όταν αρχίσουν να κουράζονται, και για να καθαρίσουν λίγο τους πόρους, έτσι ώστε το σώμα να προχωρήσει στις επόμενες ασκήσεις με καλή αναπνοή και καθαρό». ²⁴²

²³⁵ Λδάμ-Βελένη Πολυξένη: “Θέρμες και βαλανεία”, στο: Επτά Ημέρες (Αφιέρωμα Καθημερινής), (Μάιος 2001), 2-6, σελ. 6.

²³⁶ Ορειβάσιος: *Σύνοψις προς Ευστάθιον*, I, κς., 4.

²³⁷ Καλαντζής Γ, Λασκαράτος I.: “Τα Ασκληπιεία ως νοσηλευτήρια”, στο: *1 Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* (2003), 67-75, σελ.71.

²³⁸ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης οξέων*, 18.

²³⁹ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β. 57.

²⁴⁰ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, 66, *Περί των εντός παθών*, 50.

²⁴¹ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης υγιεινής*, 3.

²⁴² Γαληνός: *Υγιεινά Γ' 179-180*, (μετάφραση φιλολογική ομάδα Κάκτου).

Στην αρχαία Ελλάδα γρήγορα αναγνωρίστηκε η συμβολή της άσκησης στην προαγωγή της υγείας και για αυτό η γυμναστική καθιερώθηκε στην αγωγή των νέων, με σκοπό να δημιουργηθούν καλοί και υγιείς πολίτες. Οι αρχαίοι Έλληνες συγγραφείς υπερτονίζουν τον υγιεινό σκοπό της άσκησης και συστήνουν τη γύμναση σε παιδιά, γονείς, ηλικιωμένους, υγιείς και ασθενείς. Κατά την άποψη τους η άσκηση βοηθά όχι μόνο τη σωματική ανάπτυξη αλλά και την πνευματική. Επίσης, η άσκηση χρησιμοποιείται στην ιατρική για θεραπευτικούς σκοπούς.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.

Εκτός από τη συμβολή της γυμναστικής στην υγεία του ανθρώπου, έγινε αντιληπτό ήδη από την αρχαιότητα πως και η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη των νοσημάτων. Το ίδιο ισχύει, βέβαια, και για τη θεραπεία οξέων και χρόνιων νοσημάτων. Οι διαιτητικές γνώσεις και απόψεις της λαϊκής παράδοσης αναφέρονται στο ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται και ποιες να αποφεύγονται ανάλογα με την εποχή του χρόνου, τις καιρικές συνθήκες, τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Υπάρχουν επίσης γνώσεις για τρόφιμα κατάλληλα και για τρόφιμα ακατάλληλα κατά τη διάρκεια διάφορων νοσημάτων.²⁴³

Φιλόσοφοι, γιατροί, φυσιδίφες και γυμναστές, ασχολήθηκαν στην αρχαιότητα με το θέμα της διατροφής και της σχέσης της με την υγεία και έγραψαν έργα που από τα περισσότερα σώθηκαν μόνο οι τίτλοι τους και κάποια αποσπάσματα. Ενδεικτικά είναι τα εξής: *Περί τροφής υγιεινών βιβλίον* του Άκρωνος,²⁴⁴ *Περί διαίτης* του Ηρόδικου, *Διαιτητικόν* του Ηρόφιλου,²⁴⁵ *Περί διαίτης δυνάμεων* του Αριστογένη του Κνίδιου,²⁴⁶ *Περί διαίτης* του Γλαυκία του Ταραντίνου²⁴⁷ και άλλα. Ο Γαληνός αναφέρει ότι πολλοί από τους άριστους γιατρούς έγραψαν για τις δυνάμεις των τροφών, διότι χωρίς την τροφή δεν μπορούν να ζήσουν ούτε οι υγιείς ούτε οι ασθενείς.²⁴⁸

Ο Ασκληπιάδης από την Προύσα της Βιθυνίας, περίφημος γιατρός του 1^{ου} αι. π.Χ. εστίασε τις θεραπευτικές του μεθόδους στη σωστή διατροφή, τη γυμναστική, τις μαλάξεις, αποφεύγοντας τη χορήγηση φαρμάκων.²⁴⁹ Ο Αρεταίος ο Καππαδόκης (2^{ος} αι. μ.Χ.),

²⁴³ Ρηγάτος Γεράσιμος: *Η αρχαία ιατρική στη λαϊκή μας παράδοση*. Βήτα, Αθήνα 1999, σελ. 98.

²⁴⁴ Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ.76.

²⁴⁵ Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ.126.

²⁴⁶ Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ. 133.

²⁴⁷ Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ. 151.

²⁴⁸ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, 1.1300.

²⁴⁹ Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί* σελ. 159

περίφημος γιατρός από την Καππαδοκία έδινε μεγάλη σημασία στη διαίτα και τα ιαματικά λουτρά.²⁵⁰

Συγγραφείς της κλασικής εποχής

Ο Πλάτων. Ο Πλάτων αναφέρει τον Ηρόδικο, τον Σηλυμβριανό, ιατρό και φυσιοθεραπευτή του 5^{ου} π.Χ. αιώνα που θεωρείται ιδρυτής της διαιτητικής ιατρικής.²⁵¹

Κατά τη γνώμη του όλες οι ασθένειες προκαλούνται εξαιτίας κακής διαίτης. Ο άνθρωπος μπορεί να διατηρήσει την υγεία του, αν κινείται, τρώει και πίνει ανάλογα με την δυναμικότητα και την ιδιοσυγκρασία του.²⁵²

Ο Ξενοφών. Ο Ξενοφών προβάλλει την αξία του μέτρου στη διατροφή. Στο έργο του *Λακεδαιμονίων πολιτεία* αναφέρει ότι ο Λυκούργος όρισε «τόση τροφή για τους Σπαρτιάτες στα συσσίτια, ώστε ούτε να τρώνε παραπάνω από το κανονικό ούτε να στερούνται. Και στο ποτό, περιέκοψε κάθε τι που δεν είναι αναγκαίο και κάνει κακό στα σώματα, αλλά και στο πνεύμα».²⁵³ Επίσης για τους νέους δεκαοκτώ ετών όρισε τόση τροφή, ώστε να μη βαραίνουν από την πολυφαγία, γιατί είχε τη γνώμη ότι «περισσότερο βοηθάει να γίνονται ψηλότερα τα σώματα η διατροφή που τα κάνει λυγερά παρά εκείνη που τα παχαίνει με το ψωμί».²⁵⁴

Την ίδια άποψη ότι η πολυφαγία καταστρέφει το σώμα και την ψυχή συναντούμε στο έργο *Λυκούργος* του Πλούταρχου: «Ο Λυκούργος όρισε να δειπνούν όλοι μαζί σε κοινά τραπέζια με φαγητά και τροφές κοινές και ορισμένες από το νόμο· να μην τρώνε στα σπίτια τους ξαπλωμένοι σε πολυτελή στρώματα και τραπέζια και να παχαίνουν κάτω από το σκοτάδι, σαν αδηφάγα ζώα, από χέρια τεχνιτών και μαγείρων και καταστρέφοντας μαζί με τα ήθη και τα σώματα τους, παραδομένα σε κάθε επιθυμία και κατάχρηση, η οποία έχει ανάγκη από μακρό ύπνο, από θερμά λουτρά, από πολλή ανάπαυση, και τρόπον τινά από καθημερινή νοσηλεία».²⁵⁵

²⁵⁰ Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ. 210.

²⁵¹ Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ. 406a-b. Βλέπε υπ. 70.

²⁵² Σπανδάγος, Σπανδάγου & Τραυλού: *Οι ιατροί*, σελ. 78.

²⁵³ Ξενοφών: *Λακεδαιμονίων πολιτεία*, 5.3.

²⁵⁴ Ξενοφών: *Λακεδαιμονίων πολιτεία*, 2.5.

²⁵⁵ Πλούταρχος: *Λυκούργος*, 10.

Ο Ιπποκράτης: Εκείνος όμως που ασχολήθηκε διεξοδικά με το θέμα της διαίτας, δηλαδή του τρόπου διατροφής και διαβίωσης γενικά είναι ο Ιπποκράτης, που τις απόψεις του θα ακολουθήσουν όλοι οι επίγονοι στους επόμενους αιώνες. *Δίαιτα* στην αρχαία ελληνική γλώσσα σήμαινε τον τρόπο ζωής και περιλάμβανε γενικά ό,τι σχετίζεται με τη διατροφή, την ενδυμασία και την κατοικία.²⁵⁶ Η λέξη νωρίς χρησιμοποιήθηκε ως ιατρικός όρος, δηλώνοντας ιδιαίτερα τον τρόπο ζωής που ορίζει ο γιατρός τόσο στον υγιή όσο και στον άρρωστο σαν μέρος μιας αγωγής που έχει ως στόχο την υγεία. Στην περίπτωση αυτή δινόταν ιδιαίτερη έμφαση στο θέμα της διατροφής.²⁵⁷

Η διαιτητική κατέχει ιδιαίτερη θέση στο έργο του Ιπποκράτη και η σημασία που της δίνει είναι μεγάλη. Μελετά τις τροφές και τα ποτά που αποτελούσαν τη βασική διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, καθορίζει επιπλέον τις διαταραχές που μπορούν να προκαλέσουν στην υγεία και τους κινδύνους που εγκυμονεί η μακροχρόνια χρήση τους. Επίσης, εξετάζει τις θεραπευτικές ιδιότητες των τροφών σε χρόνιες και οξείες ασθένειες.

Πόση σημασία απέδιδε ο Ιπποκράτης και η σχολή του στη διαίτα του ανθρώπου φαίνεται από το γεγονός ότι στην ιπποκρατική συλλογή υπάρχουν σχετικά συγγράμματα, όπως το *Περί διαίτης*, *Περί διαίτης υγιεινής*, *Περί τροφής*, *Περί διαίτης οξέων*. Επίσης διαιτολογικές απόψεις αναφέρονται και σε πολλά άλλα έργα του, όπως στο *Περί αρχαίης ιητρικής*, *Περί παθών*, και *Αφορισμοί*.

Το *Περί διαίτης* αποτελείται από τέσσερα βιβλία. Στο πρώτο βιβλίο γίνεται αναφορά στο θέμα με το οποίο θα ασχοληθεί ο συγγραφέας και προσδιορίζεται η φύση του ανθρώπου και του σύμπαντος. Στο δεύτερο βιβλίο ο συγγραφέας ασχολείται με τη θέση και τη φύση κάθε χώρας σχετικά με τους ανέμους, με τις τροφές και ειδικότερα με το αλεύρι, τον άρτο, το γάλα, τα δημητριακά, το κρέας, τα ψάρια, τα πτηνά και άλλα. Στο τρίτο βιβλίο γίνεται λόγος για την κατάλυση της ισορροπίας ανάμεσα στην τροφή και τις ασκήσεις και τη θεραπεία που εφαρμόζεται σε κάθε περίπτωση. Περιλαμβάνει διαιτολογικούς κανόνες για τους ανθρώπους που ζουν ακατάστατο τρόπο ζωής καθώς και κανόνες για τη διατροφή ανάλογα με τις εποχές του έτους. Στο τέταρτο βιβλίο που έχει τίτλο *Περί ενυπνίων* ο Ιπποκράτης εξετάζει και αξιολογεί τα όνειρα ως κλινικές και παθολογικές καταστάσεις.

²⁵⁶ Liddell, Henry G.& Scott Robert: *Μέγα λεξικόν της ελληνικής γλώσσης*. Μεταφρ. Ξ. Μόσχος, Σιδέρης, Αθήνα 1907.

²⁵⁷ Λυπουρλής Δημήτριος: *Ιπποκράτης: Περί διαίτης οξέων*. Ζήτηρος, Θεσσαλονίκη 2000, σελ. 244.



Στο *Περί διαίτης υγιεινής*, που αποτελεί ουσιαστικά μια επιτομή των τεσσάρων βιβλίων του *Περί διαίτης*, ο συγγραφέας εκθέτει τις απόψεις του για τη σχέση της διαίτας με την εποχή του έτους, την ηλικία, το φύλο, την ιδιοσυστασία του ατόμου και την απασχόληση του.

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη η τροφή σε συνδυασμό με τις ιδιότητες των στοιχείων έχει μεγάλη σημασία ως θρεπτική ουσία: « η δύναμη της τροφής φτάνει στα κόκαλα και σε όλα τα μέρη τους, στα νεύρα, στις φλέβες, στις αρτηρίες, στους μύες, στους υμένες, στη σάρκα, στο λίπος, στο αίμα, στο φλέγμα, στο μεδούλι, στον εγκέφαλο, στον νωτιαίο μυελό, στα εντόσθια [έντερα] και σε όλα τα μέρη τους, και επιπλέον επιδρά στη θερμότητα του σώματος, στην αναπνοή και την υγρασία του». ²⁵⁸ Επίσης αναφέρει: «η τροφή δεν είναι τροφή, αν δεν έχει τη [θρεπτική] δύναμη της. Ότι δεν είναι τροφή γίνεται τροφή, αν μπορεί να θρέψει». ²⁵⁹

Στο δεύτερο βιβλίο του *Περί διαίτης*, ο πατέρας της ιατρικής αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος στις ιδιότητες των τροφών και την επίδρασή τους στην υγεία. «Οι φυσικές και τεχνητές ιδιότητες όλων των τροφών πρέπει ν' αναγνωρίζονται με τον ακόλουθο τρόπο:..Το κριθάρι είναι από τη φύση του κρύο, υγρό και ξηραντικό, έχει όμως κάποια καθαρτική ιδιότητα από τον χυμό του άχυρου... Το ξερό και καλοζυμωμένο κριθαρένιο ψωμί ...παρέχει πάρα πολλή τροφή στο σώμα, γιατί καθώς λιώνει αργά, οι αγωγοί δέχονται τη τροφή. Αποβάλλεται αργά από το έντερο χωρίς να δημιουργεί ούτε αέρια ούτε ρεψίματα...Το σιτάρι είναι πιο δυναμωτικό και θρεπτικότερο από το κριθάρι, τόσο όμως το ίδιο όσο και ο χυλός του είναι λιγότερο υπακτικά (καθαρτικά). Ο άρτος που παρασκευάζεται από αυτό χωρίς να αφαιρεθεί το πίτουρο είναι ξηραντικός και προκαλεί κενώσεις, ενώ ο καθαρός άρτος είναι περισσότερο θρεπτικός αλλά λιγότερο υπακτικός. Από τα ίδια τα είδη του ψωμιού, το ζυμωτό είναι ελαφρύ και υπακτικό...Το άζυμο ψωμί είναι λιγότερο υπακτικό αλλά πιο θρεπτικό...Το ψωμί από σιμιγδάλι είναι το πιο δυναμωτικό από όλα τούτα, και ακόμα πιο δυναμωτικό και πολύ θρεπτικό είναι το ψωμί από χοντραλεσμένο σιτάρι [πληγούρι], με τη διαφορά ότι δεν διευκολύνει τις κενώσεις. Η βρώμη, ως στερεά τροφή και ως ζωμός, υγραίνει και δροσίζει...Τα κουκιά είναι κάπως θρεπτικά, στυπτικά και δημιουργούν αέρια... Τα άσπρα ρεβίθια είναι υπακτικά, διουρητικά και θρεπτικά...Οι φακές προκαλούν θερμότητα και

²⁵⁸ Ιπποκράτης: *Περί τροφής*, 7. (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁵⁹ Ιπποκράτης: *Περί τροφής*, 22. (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

αναστατώνουν τα σπλάχνα... Το άπλυτο σουσάμι διευκολύνει τις κενώσεις, χορταίνει και παχαίνει...»,²⁶⁰

Σχετικά με τα ζώα που προορίζονται για την τροφή του ανθρώπου πρέπει να γνωρίζει ο καθένας ότι: «το βοδινό κρέας είναι δυναμωτικό, στυπτικό και δύσπεπτο, γιατί τούτο το ζώο έχει πηχτό και άφθονο αίμα...Το κατσικίσιο κρέας είναι ελαφρότερο από το βοδινό και περισσότερο υπακτικό. Το χοιρινό δίνει περισσότερη δύναμη στο σώμα από ό,τι τα προηγούμενα και διευκολύνει αρκετά τις κενώσεις, γιατί το ζώο αυτό έχει λεπτές και ολιγόαιμες φλέβες αλλά άφθονη σάρκα. Το αρνίσιο κρέας είναι ελαφρότερο από το προβατίσιο και το κρέας του εριφίου ελαφρότερο από της κατσίκας, γιατί έχουν λιγότερο αίμα και είναι πιο υγρά. Το κρέας του μικρού γουρουνιού είναι βαρύτερο από του μεγάλου, γιατί το ζώο έχει υπερβολική υγρασία όταν είναι μικρό. Το κρέας του γαϊδάρου διευκολύνει το έντερο και του πουλαριού ακόμα περισσότερο... Το κρέας του σκύλου...τονώνει...Το κρέας του αγριόχοιρου είναι ξερό, δυναμωτικό, και διευκολύνει το έντερο...Τα πετρόψαρα είναι σχεδόν όλα ελαφρά...Όσα ψάρια βρίσκουν την τροφή τους σε λασπώδη και ένυδρα μέρη, όπως οι κέφαλοι, οι κεστραίοι και τα χέλια, είναι πιο βαριά, γιατί παίρνουν την τροφή τους από τα βουρκόνερα και από ότι άλλο φυτρώνει εκεί· ο αέρας που αναδίδεται από αυτά, όταν εισχωρήσει στον άνθρωπο, δημιουργεί βλάβη και ενόχληση. Τα ψάρια των λιμνών και ποταμών είναι ακόμα βαρύτερα από αυτά... Τα παστά ψάρια ζηραίνουν και αδυνατίζουν· τα λιπαρά είναι αρκετά υπακτικά».²⁶¹

Για τα λαχανικά αναφέρει τα εξής: «Το σκόρδο θερμαίνει, είναι υπακτικό και διουρητικό, ωφέλιμο για το σώμα αλλά βλαβερό για τα μάτια. Το κρεμμύδι κάνει καλό στα μάτια, βλάπτει όμως το σώμα γιατί είναι θερμό και καυστικό και δεν διευκολύνει το έντερο...Το πράσο ...είναι διουρητικό και υπακτικό· έχει και κάποιες καθαρτικές ιδιότητες...Το μαρούλι είναι πιο δροσιστικό, προτού αποκτήσει το χυμό του, προκαλεί όμως κάποια αδυναμία στο σώμα...Το σέλινο είναι περισσότερο διουρητικό παρά υπακτικό· περισσότερο υπακτικές είναι οι ρίζες του παρά ο βλαστός του...Η τσουκνίδα έχει καθαρτικές ιδιότητες ...Ο δυόσμος είναι διουρητικός και σταματά τους εμετούς...Το φλισκούνι θερμαίνει και διευκολύνει το έντερο, η ρίγανη θερμαίνει και συμβάλλει στην αποβολή των χολικών

²⁶⁰ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β. 39-45, (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁶¹ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β.46-49, (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

ουσιών... Το θυμάρι είναι θερμαντικό, υπακτικό και διουρητικό, και αποβάλλει το φλέγμα».²⁶²

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη οι ιδιότητες των τροφών μπορούν να μειωθούν ή να αυξηθούν με τον ακόλουθο τρόπο. «Από τις βαριές τροφές, λοιπόν, πρέπει να αφαιρείτε τη δύναμη βράζοντας τις πολλές φορές και αφήνοντας τις να κρυσώσουν. Από τις υγρές τροφές πρέπει να αφαιρείτε την υγρασία με το ψήσιμο και το καβούρδισμα... Όσες τροφές ψήνονται ή καβουρδίζονται, είναι πιο στυπτικές απ' ό,τι οι ωμές, γιατί η φωτιά αναιρεί την υγρασία, το χυμό και το λίπος τους... Όλα τα φρέσκα είναι πιο δυναμωτικά από τα άλλα, επειδή ακριβώς βρίσκονται κοντά στη ζωή. Τα μπαγιάτικα όμως και χαλασμένα είναι περισσότερο υπακτικά από τα φρέσκα, γιατί πλησιάζουν την αποσύνθεση. Τα ωμά προκαλούν κωλικούς και ρέψιμο, γιατί τα στοιχεία που πρέπει να υποστούν επεξεργασία από τη φωτιά, τα επεξεργάζεται η κοιλιά, που είναι πιο αδύναμη από τις εισερχόμενες ουσίες».²⁶³

Ο Ιπποκράτης περιλαμβάνει τη διατροφή στο διαιτητικό του πρόγραμμα για τη θεραπεία οξέων και χρόνιων ασθενειών. Στο έργο *Περί διαίτης οξέων* γίνεται αναφορά στο παρασκεύασμα *πισάνη*, που έχει ως βάση το κριθάρι, και πως πρέπει να χρησιμοποιείται σε οξείες ασθένειες, όπως την πλευρίτιδα, περιπνευμονία, φρενίτιδα, λήθαργο καθώς επίσης και όλες τις άλλες σχετικές ασθένειες που παρουσιάζουν γενικά επίμονους πυρετούς. Με την *πισάνη* έκαναν δύο ειδών αφεψήματα. Το ένα περιείχε όλους τους σπόρους του κριθαριού και ήταν θεραπευτικό αλλά δύσπεπτο. Το άλλο παρασκευαζόταν με τον ίδιο τρόπο, με τη διαφορά ότι το στράγγιζαν για να γίνει πιο εύπεπτο.²⁶⁴ Ο συγγραφέας αναφέρεται με τόσες λεπτομέρειες στην *πισάνη*, ώστε το *Περί διαίτης οξέων* ήταν γνωστό στην αρχαιότητα και με τον τίτλο *Περί πισάνης*.²⁶⁵

Ο Ιπποκράτης επαινεί τους γιατρούς που χρησιμοποιούν την *πισάνη* στις οξείες ασθένειες και τη θεωρεί ως καταλληλότερη τροφή από τα δημητριακά, γιατί «η γλοιώδης ουσία που περιέχει, είναι μαλακτική, ομοιογενής, ευχάριστη και πίνεται εύκολα, περιέχει αρκετό υγρό, ανακουφίζει τη δίψα, διευκολύνει τις κοιλιακές κενώσεις, αν παραστεί ανάγκη,

²⁶² Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β. 54, (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁶³ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β. 56, (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁶⁴ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης οξέων*, 2-13.

²⁶⁵ Λυπουρλής : *Ιπποκράτης: Περί διαίτης οξέων*, 245. Ο λόγος για την *πισάνη* καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος του *Περί διαίτης οξέων*. Στο υπόλοιπο τμήμα του έργου γίνεται αναφορά στο κρασί, το νερόμελο, το ξιδόμελο, διάφορα ποτά και τα λουτρά.

δεν έχει στυπτικά στοιχεία, δεν προξενεί κοιλιακή διαταραχή και δεν διογκώνεται μέσα στο στομάχι»²⁶⁶.

Εκτός από την πτισάνη συνιστώνται στις οξείες ασθένειες και το κρασί, το νερόμελο, το ξιδόμελο και το νερό.²⁶⁷ Για τις ιδιότητες των παραπάνω υγρών ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι το νερό «υγραίνει, δροσίζει ή θερμαίνει και με κανένα τρόπο δεν ωφελεί ούτε βλάπτει... Το ξίδι έχει στο δέρμα και στις αρθρώσεις παραπλήσια δράση με εκείνη του θαλασσινού νερού, και είναι αποτελεσματικότερο σε πλύσεις και σε ατμόλουτρα: ωφελεί τα πρόσφατα τραύματα, τις θρομβώσεις, τις περιπτώσεις που υπάρχει μελάνιασμα στα γεννητικά όργανα, φλεγμονή στα αφτιά ή και στα δόντια...μαλακώνει το δέρμα και θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε πολλές άλλες περιπτώσεις, αν δεν έβλαπτε με τη μυρωδιά του... Η συνεχής χρησιμοποίηση του γλυκού κρασιού είναι επαρκής για τις πληγές που χρονίζουν. Χρησιμοποιείται εξάλλου και για τη χορήγηση καθαρτικών φαρμάκων».²⁶⁸

Μεγάλη σημασία, λοιπόν, απέδιδε ο Ιπποκράτης στη διατροφή ως παράγοντα υγείας σε συνδυασμό πάντα με την άσκηση.

Συγγραφείς της αυτοκρατορικής εποχής

Ο Γαληνός. Με το θέμα της διατροφής ασχολήθηκε και ο Γαληνός, γιατρός και παραγωγικότατος συγγραφέας που έζησε και εργάστηκε στη Ρώμη, ο οποίος αναπτύσσει τις απόψεις του διεξοδικά στο έργο του *Περί τροφών δυνάμεως*. Βέβαια και στα υπόλοιπα συγγράμματα του υπάρχουν διάσπαρτες μικρότερες αναφορές στη σχέση διατροφής και υγείας. Η κυρίαρχη αντίληψη του Γαληνού είναι ότι η κατάλληλη διαίτα σε συνδυασμό με την άσκηση προάγει την υγεία. Η διαίτα είναι χρήσιμη τόσο στους ασθενείς όσο και στους υγιείς.²⁶⁹ Συμφωνεί με την άποψη του Ιπποκράτη ότι «έν τροφή φαρμακίη» και «ούχ ως

²⁶⁶ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης οξέων*, 4, (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁶⁷ Ιπποκράτης: *Περί διαίτης οξέων*, 14-17.

²⁶⁸ Ιπποκράτης: *Περί υγρών χρήσιος*, 1-5, (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁶⁹ Γαληνός: *Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής έστι το υγιεινόν*, 54. 30: «ὁ μὲν γὰρ νοσῶν, εἰς πολλὰ καὶ φαρμάκων, καὶ χειρουργίας, καὶ διαίτης δεόμενος, εἰς οὐδὲν δέϊται γυμνασιῶν· ὁ δ' ὑγιαίνων ἀκριβῶς γυμνασιῶν μὲν χρῆζει καὶ διαίτης τινός, οὐτε δὲ φαρμάκων οὐτε χειρουργίας προσδεῖται».

τροφᾶς μόνον ἐνεργεῖν πολλάκις, ἀλλὰ καὶ ὡς φάρμακα, θερμαίνοντα, καὶ ὑγραίνοντα καὶ ψύχοντα καὶ ξηραίνοντα σαφῶς ἡμᾶς». ²⁷⁰

Στο ἔργο του *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, συζητᾷ τὴ διαιτητικὴ ἀξία τῶν τροφίμων που καταναλώνονταν στὴ Ρώμη, στὴν Αἴγυπτο, στὴν Ελλάδα, τὴ Μικρὰ Ἀσία καὶ ἀλλοῦ. Το ἔργο ξεκινᾷ με μιὰ ἐπισκόπηση τῶν παλαιότερων συγγραμμάτων σχετικῶν με τὸ θέμα τῆς διατροφῆς, ὅπως τοῦ *Περὶ διαίτης* τοῦ Ἱπποκράτη, τῶν *Υγιεινῶν πρὸς Πλείσταρχον* τοῦ Διοκλῆ τοῦ Καρύστιου καὶ τοῦ *Περὶ ἐδεστών* τοῦ Μνησίθεου. ²⁷¹ Οἱ παρατηρήσεις καὶ τὰ συμπεράσματα που ἐξάγει ὁ Γαληνὸς στὸ ἔργο αὐτὸ ἀποδεικνύουν περὶτρανα τὸν κεντρικὸ ρόλο που εἶχε ἡ διατροφή στὴ σκέψη τῶν ἀρχαίων γιατρῶν. Ενδεικτικὰ αναφέρουμε τὶς ἀπόψεις του γιὰ τὸ ψωμί: «ἀρίστος γιὰ τὴν υγεία εἶναι ὁ ἄρτος που γίνεται με προζύμι, ἔχει ζυμωθεῖ καλὰ καὶ ἔχει ψηθεῖ σε φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία». ²⁷² Ὡς ἄρτος μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθεῖ ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους καὶ ἡ βρώμη, ἀλλὰ μόνο σε περιπτώσεις λιμοῦ, γιὰτὶ εἶναι κυρίως τροφή γιὰ τὰ ζῶα. ²⁷³ Ἐπίσης μπορεῖ νὰ γίνῃ ἄρτος ἀπὸ κεχρί, ὅταν υπάρξει ἐλλειψη σιτηρῶν, ἀλλὰ εἶναι «ψυχρὸς, εὐθραστὸς καὶ εὐδιάλυτος, γιὰτὶ δὲν ἔχει τίποτα λιπαρὸ καὶ κολλώδες. Εὐλόγα λοιπὸν ξηραίνει τὴν υγρὴ κοιλιά». ²⁷⁴ Γιὰ τὴν *πισάνη* ἔχει τὴν ἴδια ἀποψη με τὸν Ἱπποκράτη ὅτι εἶναι χρήσιμη τόσο γιὰ τοὺς υγιεῖς ὅσο καὶ τοὺς ἀσθενεῖς, διότι «τὸ γὰρ γλίσχρασμα, φησὶν, αὐτῆς λείον, καὶ συνεχές, καὶ προσηνές ἐστίν, καὶ ὀλισθηρὸν, καὶ πλαδαρὸν μετρίως, καὶ ἄδιψον, καὶ εὐέκκριτον». ²⁷⁵

Στὶς λιπαρές τροφές κατατάσσει τὸ *σησάμι* τὸ ὁποῖο ἀναστατώνει τὸ στομάχι, εἶναι *παχύχυμο*, καὶ γιὰ αὐτὸ δὲν ἀποβάλλεται γρήγορα ἀπὸ τὸν ὀργανισμό. ²⁷⁶ Το *λινόσπερμον*

²⁷⁰ Γαληνός: *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, I.1.305. Γιὰ τὶς τροφές που χρησιμοποιοῦνταν ὡς φάρμακα βλέπε: Γαληνός: *Υγιεινά*, Δ. 267-294.

²⁷¹ Dalby Andrew: *Σειρήνια δείπνα*. Μετάφρ. Ε. Πατρικίου: Πανεπιστημιακὲς Ἐκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2001, σελ.284.

²⁷² Γαληνός: *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, I. 2. 310.

²⁷³ Γαληνός: *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, I. 14. 322.

²⁷⁴ Γαληνός: *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, I. 15,323. «ὀλιγότροφος...ψυχρὸς...κραυρὸς καὶ ψαθυρὸς, ὡς ἂν μηδὲν ἔχων ἐν αὐτῷ μήτε λιπαρὸν μήτε γλίσχρον. Εἰκότως σὺν ὑγραυνομένην γαστέρα ξηραίνει».

²⁷⁵ Γαληνός: *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, I. 9. 316.

²⁷⁶ Γαληνός: *Περὶ τροφῶν δυνάμεως*, I. 30. 331.

(λιναρόσπορος) χαρακτηρίζεται από το Γαληνό ως *κακοστόμαχον* και *δύσπεπτον*. Δεν έχει μεγάλη θρεπτική αξία και είναι διουρητικό.²⁷⁷

Επίσης, στο *Περί τροφών δυνάμεως* γίνεται λόγος για τις ιδιότητες των οσπρίων, όπως της φακής,²⁷⁸ των κυάμων,²⁷⁹ ρεβιθιών,²⁸⁰ φασολιών,²⁸¹ και άλλων καρπών.

Και για τη διατροφή των ηλικιωμένων έγραψε ο Γαληνός. Σύμφωνα με τον ίδιο, το *γήρας* είναι από τη φύση του *ψυχρόν* και *ξηρόν*, για αυτό η καταλληλότερη τροφή είναι αυτή που υγραίνει και ζεσταίνει.²⁸² Οι γέροντες δεν πρέπει να τρώνε «*χοντροαλεσμένο σιτάρι, τυρί, αβγά, σαλιγκάρια, φακές, βολβούς και χοιρινά κρέατα, πολύ περισσότερο βέβαια δεν πρέπει να καταναλώνουν χέλια, όστρακα και γενικά όλα όσα έχουν σκληρή και δύσκολη στην επεξεργασία από τον οργανισμό σάρκα*», γιατί οι τροφές αυτές προκαλούν εμφράξεις.²⁸³ Πολύ ωφέλιμο για τους ηλικιωμένους είναι το κρασί γιατί θερμαίνει όλα τα μέλη τους και καθαρίζεται ο ορός του αίματος.²⁸⁴

Ο *Διοσκουρίδης*. Για τις θεραπευτικές ιδιότητες διαφόρων τροφών γράφει εκτενώς και ο *Διοσκουρίδης* ο μεγαλύτερος φαρμακολόγος της αρχαιότητας που έζησε τον 1ο αι. μ.Χ. Στο έργο του *Περί ύλης ιατρικής* που αποτελείται από 5 βιβλία ασχολείται με το ιατρικό – φαρμακολογικό υλικό το οποίο προερχόταν κυρίως από το φυτικό και ζωικό βασίλειο και από τα ορυκτά μεταλλεύματα. Στο πρώτο και δεύτερο βιβλίο του μεταξύ άλλων αναφέρεται και στις θεραπευτικές ιδιότητες των φρούτων, ξηρών καρπών, σιτηρών, λαχανικών και ζωικών τροφών.

Σύμφωνα με τον ίδιο, το πρόβειο γάλα δεν είναι καλό για το στομάχι ενώ το γαϊδουρίσιο, το βοδινό και το αλογίσιο διευκολύνουν περισσότερο τις κενώσεις της κοιλιάς αλλά την ταράζουν. Το γάλα βοηθάει τα εσωτερικά έλκη και κυρίως της τραχείας.

²⁷⁷ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I.32..331.

²⁷⁸ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I.18.323.

²⁷⁹ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I. 19. 325.

²⁸⁰ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I.22.326.

²⁸¹ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I.25.328.

²⁸² Γαληνός: *Υγιεινά*, E. 319.

²⁸³ Γαληνός: *Υγιεινά*, E. 331-332.

²⁸⁴ Γαληνός: *Υγιεινά*, E. 328. Την ίδια γνώμη έχει για το κρασί και ο Ορειβάσιος (Προς Ευνάπιον, I. ιβ. 1): «*ὁ τοιῦν οἶνος ἀναζωπυρεῖ μὲν τὸ ἐν ἡμῖν θερμόν, καὶ διὰ τοῦτο αἱ πέψεις ἀμείνους γίνονται καὶ τὸ αἶμα χρηστόν, τὴν τε τροφήν διάγει πανταχοῦ πόριμος ὤν*».

του πνεύμονα, των εντέρων, των νεφρών, της κύστης, καθώς και τις φαγούρες του δέρματος και τα εξανθήματα.²⁸⁵ Επίσης, το τυρί, όταν τρώγεται φρέσκο και χωρίς αλάτι, είναι θρεπτικό, ωφέλιμο για το στομάχι, εύπεπτο, και συντελεί στην ανάπτυξη... Το πρόσφατα αλμυρισμένο τυρί είναι λιγότερο θρεπτικό, κατάλληλο για δίαιτα, κακό για το στομάχι, ενοχλητικό για την κοιλιά και τα έντερα.²⁸⁶ Το βούτυρο έχει ιδιότητες μαλακτικές, όμοιες με του λαδιού, και είναι χρήσιμο για τα δηλητήρια σε περίπτωση έλλειψης λαδιού».²⁸⁷

Για τις ιδιότητες του μελιού αναφέρει τα εξής: «...θεραπεύει και τις φλεγμονές της τραχείας, των αμυγδαλών και τις κυνάγχες με εσωτερικές επαλείψεις και γαργάρες. Προκαλεί και την ούρηση και ενδείκνυται και στους βήχες και στα δαγκώματα των ερπετών, αλλά και στη δηλητηρίαση από όπιο παπαρούνας και στη δηλητηρίαση από μανιτάρια και στο δάγκωμα από λυσσασμένο ζώο σε μαντζούνι ή ρόφημα».²⁸⁸

Η άποψη του Διοσκουρίδη για τα σιτηρά είναι ότι για την υγεία «καλύτερο σιτάρι είναι το φρέσκο και εντελώς μεστωμένο, το κίτρινο στο χρώμα, κι έπειτα μετά από αυτό το τριμηνιαίο, το οποίο αποκαλείται «σητάριο». Το ψωμί που φτιάχνεται από το σιμιγδάλι τους είναι πιο θρεπτικό από το ακάθαρτο, ενώ αυτό που παράγεται από το αλεύρι του τρίμηνου είναι πιο ελαφρύ και εύπεπτο... Καλύτερο κριθάρι είναι το λευκό και καθαρό, λιγότερο θρεπτικό από το σιτάρι. Ο χυλός πτισάνη όμως που φτιάχνεται από το αλεύρι που παράγεται από αυτό είναι πιο θρεπτικός, επειδή χυλώνει με το βράσιμο, ενώ μειώνει την καυστικότητα των υγρών και κάνει καλό στις τραχύτητες και τα έλκη του λάρυγγα, στα οποία ενδείκνυται και ο χυλός του χοντροκομμένου σταριού, ο οποίος είναι πιο θρεπτικός και πιο διουρητικός... Ο χυλός της βρόμης, όταν πίνεται σαν ρόφημα, ωφελεί όσους βήχουν... Το κεχρί είναι λιγότερο θρεπτικό από τα υπόλοιπα σιτηρά. Αν γίνει ψωμί ή μαγειρευτεί σαν πολτός, φράσσει την κοιλιά και προκαλεί την ούρηση».²⁸⁹

²⁸⁵ Διοσκουρίδης: *Περί ύλης ιατρικής*, Β. 70

²⁸⁶ Διοσκουρίδης: *Περί ύλης ιατρικής*, Β. 71

²⁸⁷ Διοσκουρίδης: *Περί ύλης ιατρικής*, Β. 72.

²⁸⁸ Διοσκουρίδης: *Περί ύλης ιατρικής*, Β. 82, (μετάφραση, φιλολογική ομάδα Κάκτου).

²⁸⁹ Διοσκουρίδης: *Περί ύλης ιατρικής*, Β, 85-97 (μετάφραση φιλολογική ομάδα Κάκτου). Για τους διάφορους τύπους ψωμιού στην αρχαιότητα βλέπε: Ψιλάκης Νίκος & Μαρία: *Το ψωμί των Ελλήνων και τα γλυκίσματα της λαϊκής μας παράδοσης*. Καρμάνωρ, Ηράκλειο 2001, σελ.94-97. Dalby: *Δείπνα*, σελ.151-154.

Πολλές άλλες τροφές αναφέρονται από τον Διοσκουρίδη ως κατάλληλες για θεραπεία διαφόρων ασθενειών όπως, το σουσάμι, ο λιναρόσπορος, το ρεβίθι, το κουκί, η φακή, το ρόβι και άλλες οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως καταπλάσματα.

Ο Πλούταρχος. Οι απόψεις του Πλούταρχου για το θέμα της υγιεινής διατροφής διατυπώνονται εκτενώς και με σαφήνεια στο έργο του *Υγιεινά παραγγέλματα*. Ο ίδιος συμβουλεύει να προτιμούμε τα φαγητά και τα ποτά που είναι περισσότερο χρήσιμα στο στομάχι παρά ευχάριστα στη γεύση.²⁹⁰ Προτείνει να καταναλώνουμε κυρίως αραιές και ελαφρές τροφές, όπως είναι τα κηπευτικά, πουλερικά, τα ψάρια που δεν είναι πολύ παχιά, έτσι ώστε και η όρεξη να ικανοποιείται και να μη φορτώνεται με βάρος το σώμα. Το κρέας πρέπει να αποφεύγεται, γιατί προκαλεί δυσπεψία.²⁹¹

Συνιστά να φυλαγόμαστε από τη φιληδονία, τη γαστριμαργία, τη χυδαιότητα και την κενοδοξία, διότι αυτές πολύ συχνά μας κάνουν να τρώμε χωρίς να πεινάμε και να πίνουμε χωρίς να διψάμε.²⁹² Προτρύπει να σκεφτόμαστε ένα λιτό και συνετό τρόπο ζωής πριν φτάσουμε στα κλύσματα και τα καταπλάσματα. Ως παράδειγμα αναφέρει την περίπτωση του Λυσίμαχου ο οποίος καταλήφθηκε από δίψα στη χώρα των Γετών και παραδόθηκε μαζί με το στρατό τους, έπειτα, όμως, αφού ήπια κρύο νερό, αναφώνησε: «*Θεοί, πως για μια τόσο σύντομη απόλαυση έχασα τόσο μεγάλη ευτυχία*!»²⁹³

Στον 1^ο αι. μ. Χ. γράφτηκαν και κάποια άλλα διαιτολικά κείμενα, όπως του Ρούφου του Εφέσιου και του Αθήναιου από την Αττάλεια. Αποσπάσματα από το έργο του Αθήναιου και του Ρούφου σώζονται στο έργο *Ιατρικαί συναγωγαί* του Ορειβάσιου. Αναφέρει ο Αθήναιος σχετικά με τη διαίτα των γυναικών: «*Την κρύα και υγρή φύση των γυναικών πρέπει να διορθώνουμε με θερμότερη και ξηρότερη διαίτα*».²⁹⁴ Επίσης συνόψισε τις εποχιακές ιδιότητες του κρέατος και του ψαριού: «*Το χοιρινό είναι χειρότερο από την άνοιξη μέχρι τη φθινοπωρινή δύση των Πλειάδων, ενώ η καλύτερη εποχή του είναι από εκείνη τη στιγμή μέχρι την άνοιξη. Οι κασίκες είναι χειρότερες το χειμώνα...τα πρόβατα είναι χειρότερα το χειμώνα...οι αγελάδες παχαίνουν, όταν αρχίζει το χορτάρι να βγάζει*

²⁹⁰ Πλούταρχος: *Υγιεινά Παραγγέλματα*, 26.

²⁹¹ Πλούταρχος: *Υγιεινά Παραγγέλματα*, 18. Περισσότερες λεπτομέρειες για την αποφυγή του κρέατος από τον άνθρωπο διατυπώνει ο Πλούταρχος στο έργο *Περί σαρκοφαγίας*.

²⁹² Πλούταρχος: *Υγιεινά Παραγγέλματα*, 6.

²⁹³ Πλούταρχος: *Υγιεινά Παραγγέλματα*, 9.

²⁹⁴ Ορειβάσιος: *Ιατρικαί συναγωγαί*, IV, 21.

σπόρους...Οι κότες δεν είναι πολύ υγιεινές το χειμώνα...Τα τρυγόνια είναι ωραιότερα το φθινόπωρο. Από τα ψάρια, κάποια είναι καλύτερα όταν έχουν αυγά, όπως οι γαρίδες, οι καραβίδες, τα καλαμάρια και οι σουπιές, άλλα πάλι στις περιόδους γονιμότητας, όπως οι κέφαλοι. Αυτά τα ψάρια είναι αδύναμα και άνοστα, όταν είναι γεμάτα με αυγά, κυρίως δε όταν γεννούν. Ο τόνος είναι πιο παχύς μετά τον Αρκτούρο και χειρότερος το καλοκαίρι».²⁹⁵

Η διατροφή των αθλητών

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων αθλητών δε διέφερε αρχικά από εκείνη των άλλων πολιτών. Αποτελούνταν κυρίως από ψωμί, λάδι, γαλακτομικά, λαχανικά, φρούτα, χορταρικά, ψάρια και ελάχιστο κρέας.²⁹⁶ Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι οι παλιοί αθλητές όπως ο Πολυμήστορας, ο Γλαύκος, ο Αμησινός, ο Πολυδάμας και ο Τίσανδρος τρέφονταν με ψωμί φτιαγμένο από κριθάρι, με σταρένιο ψωμί με τα πίτουρα, χωρίς προζύμι, και από κρέας έτρωγαν βοδινό, ταύρου, τράγου και ζαρκαδιού.²⁹⁷

Από τη στιγμή που καθιερώθηκε η εξειδικευμένη προπόνηση με στόχο τη νίκη του αθλητή, οι προπονητές επέστησαν την προσοχή τους και στη διαίτα των αθλητών.²⁹⁸ Κατά το Φαβωρίνο, ο Πυθαγόρας ο φιλόσοφος επιμελήθηκε τον αθλητή Ευρυμένη τρέφοντάς τον με κρέας, ενώ πριν οι αθλητές τρέφονταν με τυρί και σύκα.²⁹⁹ Κατά τον Πausανία ο πρώτος αθλητής που χρησιμοποίησε στη διατροφή του κρέας, ήταν ο Δρομεύς από τη Στυμφαλία, περίπου το 480 π. Χ, ο οποίος κέρδισε δύο ολυμπιακές νίκες στο δόλιχο δρόμο άλλες δύο νίκες στα Πύθια, τρεις στα Ίσθμια και πέντε στα Νέμεα.³⁰⁰ Ο Αθήναιος μας διασώζει τη μαρτυρία ότι ο Μίλωνας από τον Κρότωνα, ο πιο φημισμένος πυγμάχος της αρχαιότητας με έξι ολυμπιακές νίκες, « έτρωγε είκοσι μνες κρεάτων κι άλλες τόσες ψωμιού και έπινε τρεις χόες κρασιού. Μετά από μία ολυμπιακή νίκη «φορτώθηκε στους ώμους του ένα ταύρο τετράχρονο, τον περιέφερε στο στάδιο και ύστερα σφάζοντας τον, τον έφαγε σε

²⁹⁵ Ορειβάσιος: *Ιατρικά συναγωγία*, I. 3.

²⁹⁶ Αλμπανίδης: *Ιστορία*, 262.

²⁹⁷ Φιλόστρατος: *Γυμναστικός*, 43.

²⁹⁸ Αναστασίου Αθανάσιος: “ Προληπτική ιατρική και διατροφή στο πλαίσιο της άθλησης κατά τους αρχαίους χρόνους” στο: *43 Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός* (1999), 51-54, σελ.53.

²⁹⁹ Διογένης Αερίτιος: Πυθαγόρας, VIII.12. «Λέγεται δὲ καὶ πρῶτος κρέασιν ἀσκήσαι ἀθλητάς, καὶ πρῶτον γ' Εὐρυμένην, καθὰ φησι Φαβωρίνος... τῶν πρότερον ἰσχάσι ξηραῖς καὶ τυροῖς ὑγροῖς».

³⁰⁰ Πausανίας: VI.7.10.

μια μέρα.».³⁰¹ Ο Αθήναιος κατονομάζει αθλητές που κατανάλωναν υπερβολικές ποσότητες φαγητού και κυρίως κρέατος, όπως ο Θεαγένης ο Θάσιος που μόνος του έφαγε ένα ταύρο, ο Τίτορμος ο Αιτωλός που έφαγε σε πρωινό ένα βόδι, ο Αστυάνακτας ο Μιλήσιος, ο οποίος έφαγε σε δείπνο φαγητά που ήταν για εννέα άτομα και άλλοι. Βέβαια δεν είναι παράδοξο για τον Αθήναιο, που οι άνδρες αυτοί έγιναν *αδηφάγοι*, αφού «μαζί με τις γυμναστικές ασκήσεις τους διδάσκονται να τρώνε πολλά».³⁰²

Σύμφωνα με τον Γαληνό οι αθλητές τρέφονται με τροφές *ευχυμοτάτας* αλλά οι βαρείς αθλητές, όπως είναι οι παλαιστές, οι παγκρατιστές και οι πύκτες, επειδή σχεδόν όλη την ημέρα προπονούνται, τρώνε τροφές λιπαρές και παχιές.³⁰³ Τέτοιες τροφές είναι το χοιρινό κρέας και ένας ειδικός άρτος «*ο μήτε πάνυ καλῶς ὠπτημένος, μήτε ζύμην ἔχων πολλήν*», στον οποίο πλεονάζει ο χυμός. Οι τροφές αυτές είναι ακατάλληλες και βλαβερές για αγύμναστους ανθρώπους, όπως ακατάλληλη τροφή είναι για τους γυμναζόμενους τα λάχανα και ο χυλός της πτισάνης.³⁰⁴

Ο Αριστοτέλης κάνει αναφορά στην υπερβολική διαίτα των αθλητών, που ονομάζεται *αναγκοφαγία*, η οποία πρέπει να εφαρμόζεται μόνο μετά την παρέλευση τριών ετών από την έναρξη της εφηβείας, γιατί διαφορετικά βλάπτει την ομαλή σωματική ανάπτυξη του παιδιού.³⁰⁵

Αυτή η αναγκοφαγία των αθλητών επικρίθηκε δριμύτατα από πολλούς συγγραφείς. Ο Ευριπίδης χαρακτηρίζει τον επαγγελματία αθλητή «*δούλο της μασέλας του και υπηρέτη της κοιλιάς του*».³⁰⁶ Και ο Πλάτων, που θεωρεί καλύτερο κρέας των αθλητών το βοδινό,³⁰⁷ επικρίνει αυτή διαίτα, γιατί δημιουργεί υπνηλία και είναι ακατάλληλη για την υγεία, αφού

³⁰¹ Αθήναιος: *Δειπνοσοφισταί*, X. 412f

³⁰² Αθήναιος: *Δειπνοσοφισταί*, X. 412d-f. 413a-c.

³⁰³ Για τη διατροφή των αθλητών στην αρχαιότητα βλέπε: Αλμπανίδης: *Ιστορία*, σελ.262. Παυλίνης: *Ιστορία*, σελ. 241-243. Τα τελευταία χρόνια αναγνωρίστηκε ότι η σωστή διατροφή αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και οι έρευνες στον τομέα της αθλητικής διατροφής αυξάνονται συνεχώς. Σχετικά βλέπε: Konorka Peter: *Άθληση και Διατροφή*. Μετάφρ. Ε. Φλεμετάκη, Σάλτο, Θεσσαλονίκη 1996. Bean Anita & Wellington Peggy: *Η διατροφή της αθλούμενης γυναίκας*. Μετάφρ. Γ. Ζιώγας, Σάλτο, 1998. σελ. 12-21.

³⁰⁴ Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I.3. 310-311. Γαληνός: *Υγιεινά*, Γ. 180: «...ἀλλ' οὐδὲ πλήθους κρεῶν χοιριῶν οὐδ' ἄρτων τοιοῦτων, οἷους ἐσθίουσιν οἱ βαρεῖς ἀθληταί».

³⁰⁵ Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, 1339a

³⁰⁶ Ευριπίδης: *Αυτόλυκος*, 284.

³⁰⁷ Πλάτων: *Πολιτεία*, A.338c: «εἰ Ποιλυδάμας ἡμῶν κρείττων ὁ παγκρατιαστής καὶ αὐτῶ ζυμφέρει τὰ βόεια κρέα πρὸς τὸ σῶμα».

οι αθλητές αν παρεκκλίνουν λίγο από την καθορισμένη διαίτα, πάσχουν από μεγάλες και σοβαρές ασθένειες.³⁰⁸ Τους κινδύνους αυτής της διατροφής γνώριζε και ο Ιπποκράτης: «Στους αθλητές, η κατάσταση της καλής υγείας, εάν οδηγείται στα άκρα είναι κάτι το επικίνδυνο και τούτο, διότι δεν είναι δυνατόν να παραμείνουν σταθεροί. Και από τη στιγμή που δεν είναι σταθεροί και δεν είναι δυνατόν να προχωρήσουν προς το καλύτερο, δεν απομένει παρά να πάνε προς το χειρότερο».³⁰⁹ Μία από τις ασθένειες που απειλεί τους αθλητές που υποβάλλονται σε αυτό το διαιτολόγιο είναι η ακόλουθη: «Αυτό το είδος της διάρροιας παρουσιάζεται κατά κύριο λόγο στα σωματώδη άτομα, όταν είναι αναγκασμένα, ως εκ της ιδιοσυστασίας τους να τρώνε κρέας. Στα άτομα αυτά η ευεξία διατηρείται υψηλή για ένα μικρό χρονικό διάστημα».³¹⁰

Σύμφωνα λοιπόν με τις απόψεις των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων, υπάρχει στενή και αμοιβαία σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας. Έτσι αρκετοί γιατροί αλλά και φιλόσοφοι υποδεικνύουν διάφορους κανόνες διατροφής για παιδιά, ηλικιωμένους, αθλητές, υγιείς και ασθενείς.

³⁰⁸ Πλάτων: Πολιτεία, Γ. 404a «ἐὰν σμικρὰ ἐκβῶσι τῆς τεταγμένης διαίτης, μεγάλα καὶ σφόδρα νοσοῦσιν οὗτοι οἱ ἀσκηταί;»

³⁰⁹ Ιπποκράτης: Αφορισμοί, Ι. 3.

³¹⁰ Ιπποκράτης: Περί διαίτης υγιεινής, 7.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Από τη μελέτη των έργων των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων προκύπτει ότι η υγεία θεωρήθηκε στην αρχαιότητα το πολυτιμότερο αγαθό. Ο Πλάτων συχνά θέτει την υγεία ως πρώτο αγαθό, και μάλιστα πριν από την ομορφιά και τον πλούτο. Πολύ σύντομα έγινε αντιληπτό από γιατρούς, γυμναστές και φιλοσόφους ότι η άσκηση συντελούσε στην ισχυροποίηση της υγείας. Ο Ξενοφών, ο Πλάτων, ο Αριστοτέλης, ο Ιπποκράτης, συγγραφείς της κλασικής εποχής συστήνουν την άσκηση ως μέσο προαγωγής της υγείας.

Στην αυτοκρατορική εποχή παρατηρείται ένας έντονος προσανατολισμός της άσκησης προς την υγεία και διαχωρίζεται από τον αθλητισμό επιδόσεων. Πρωταρχική θέση κατέχουν οι απόψεις του Γαληνού πως η γυμναστική είναι μέρος μιας υγιεινής τέχνης και υπηρετεί την ευεξία του σώματος. Ο γυμναστής πρέπει να εφαρμόζει προγράμματα θεμελιωμένα στις γνώσεις της γυμναστικής και ιατρικής τέχνης.

Κοινή διαπίστωση όλων των συγγραφέων είναι ότι η άσκηση χαρίζει ομορφιά, δύναμη, αντοχή, ευκινησία, συμμετρικό σώμα, σωματική και πνευματική ευεξία. Αντίθετα η έλλειψη της κάνει τον άνθρωπο νωθρό, παχύσαρκο και δυσκίνητο. Επίσης, υπάρχει συμφωνία ότι η υπερβολική και εξαντλητική άσκηση δε βοηθά στην ανάπτυξη και προτείνεται η απλή και η σύμμετρη ως κατάλληλη. Οι ασκήσεις επιπλέον έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός χρησιμοποιούσαν κατάλληλες ασκήσεις για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών.

Η κυρίαρχη αντίληψη που επικρατούσε στους αρχαίους Έλληνες συγγραφείς είναι ότι η σωματική άσκηση σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας. Οι γιατροί αναφέρονται στις ιδιότητες των τροφών και στην επίδρασή τους στην υγεία. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη η τροφή σε συνδυασμό με τις ιδιότητες των στοιχείων έχει μεγάλη σημασία ως θεραπευτική ουσία: Ο Γαληνός, συγγραφέας της αυτοκρατορικής εποχής συμφωνεί με τον Ιπποκράτη ότι η τροφή ενεργεί ως φάρμακο. Η διαπίστωση αυτή τους οδήγησε να καθορίσουν ειδική δίαιτα για παιδιά, ηλικιωμένους, αθλητές, υγιείς και ασθενείς. Επιπλέον η διατροφή ήταν ένα μέσο για τη θεραπεία χρόνιων και οξέων νοσημάτων.

Τα πιο σημαντικά σημεία στις απόψεις των αρχαίων για τη σχέση της υγείας με την άσκηση και τη διατροφή είναι:

- Πλάτων: *Πολιτεία*, Γ. 404e: «η απλότητα ...της γυμναστικής φέρνει την υγεία στα σώματα»
- Πλάτων: *Νόμοι*, Α.646c: «Αυτοί που γυμνάζονται με κοπιαστικές ασκήσεις μοιάζουν προσωρινά με άρρωστους».
- Πλάτων :*Πολιτεία*, Γ. 403d: «Πρέπει με τη γυμναστική να ανατρέφονται από μικρά παιδιά και σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους».
- Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VIII.4.1338b-1339a: «Μέχρι την εφηβεία πρέπει να γίνεται ελαφρότερη γυμναστική, να απαγορεύεται η αυστηρή δίαιτα, ο εξαναγκασμός σε επίπονες ασκήσεις, ώστε να μη παρακωλύεται η ανάπτυξη του σώματος».
- Αριστοτέλης: *Ηθικά Νικομάχεια*, 1104a: «Η υπερβολική γύμναση μοιάζει με το υπερβολικό φαγητό, το οποίο δε βοηθά στην υγεία και ομαλή ανάπτυξη του σώματος».
- Αριστοτέλης: *Πολιτικά*, VII.14.1335b: «Το σώμα πρέπει να είναι σκληραγωγημένο, όχι όμως γυμνασμένο βίαια , ούτε για να δυναμώσει κάποιο μεμονωμένο μέλος , όπως γίνεται με τους αθλητές, αλλά με τέτοιες ασκήσεις που να διαπλάθουν σώματα αντάξια ελεύθερων ανθρώπων».
- Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Α.2: «Μόνο η τροφή δεν έχει βέβαια τη δύναμη να κρατήσει τον άνθρωπο σε κατάσταση υγείας. Πρέπει επίσης να ασκεί το σώμα του».
- Ιπποκράτης: *Περί διαίτης*, Β.66: «Τα αγύμναστα άτομα κουράζονται με την παραμικρή προσπάθεια».
- Ιπποκράτης: *Περί τροφής*, 7: « η δύναμη της τροφής φτάνει στα κόκαλα και σε όλα τα μέρη τους».

- Ισοκράτης: *Προς Δημόνικον*, 14: «*Να ασκείς το σώμα σου με σκοπό όχι να αποκτήσεις δύναμη αλλά υγεία*».
- Πλούταρχος: *Περί παιδων αγωγή*, 11: «*Η σωματική ευεξία κατά την παιδική ηλικία είναι θεμέλιο για καλά γηρατειά*».
- Πλούταρχος: *Περί παιδων αγωγής*, 11: Η άσκηση δεν πρέπει να είναι υπερβολική και εξαντλητική, που εμποδίζει από την επιμελημένη ενασχόληση με την παιδεία.
- Πλούταρχος: *Υγιεινά παραγγέλματα*, 24: «*Η υγεία δεν αγοράζεται με απραξία και τεμπελιά, τα μεγαλύτερα, πράγματι, κακά που συνοδεύουν την αρρώστια*».
- Λουκιανός: *Ανάχαρσης*, 24: «*Τα σώματα γίνονται ανθεκτικότερα και πιο δυνατά με τις κοπιαστικές ασκήσεις*».
- Γαληνός: *Υγιεινά*. Β. 133: «*πολλοί με κακή φυσική κατασκευή σώματος διόρθωσαν πολλές από τις φυσικές τους ατέλειες με τη μετρημένη ζωή και εργασία και με την κατάλληλη άσκηση*».
- Γαληνός: *Περί μικράς σφαίρας*, 4.508: «*Το δια της μικράς σφαίρας γυμνάσιον χαρίζει σωματική και ψυχική υγεία*».
- Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I. 1. 303: «*οι κόποι, οι τροφές, τα ποτά, οι ύπνοι, οι ερωτικές πράξεις, όλα με μέτρο*».
- Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως*, I.1.305 «*όχι μόνο (τα τρόφιμα) πολλές φορές ενεργούν ως τροφές, αλλά και ως φάρμακα που μας θερμαίνουν και υγραίνουν, ψύχουν και ξηραίνουν*»

Στην εποχή μας, είναι γεγονός πως οι ασθένειες εξαπλώνονται ραγδαία και η υγεία μας απειλείται ποικιλοτρόπως. Το θέμα της επίδρασης της άσκησης και διατροφής στην υγεία είναι επίκαιρο. Πολλές έρευνες καταδεικνύουν τον υγιεινό ρόλο της άσκησης και τη συνεισφορά της όχι μόνο στην πρόληψη αλλά και στη θεραπεία διαφόρων χρόνιων παθήσεων. Από τη δεκαετία του 1960 και μετά καινοτόμα προγράμματα άσκησης εφαρμόζονται για την πρόληψη και θεραπεία καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη, της οστεοπόρωσης.³¹¹

³¹¹ Βλέπε σχετικά: Τοκμακίδης Σάββας, Αλμπανίδης Ευάγγελος: “ Η άσκηση ως μέσο βελτίωσης και προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα και στο σημερινό κόσμο”, στο Αρχαίοι και Σύγχρονοι

Ευελπιστώ η εργασία αυτή να εμπλουτίσει την ελληνική βιβλιογραφία, και να προσθέσει ένα μικρό λιθαράκι στη σύγχρονη έρευνα για το θέμα του ρόλου της άσκησης και διατροφής στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας. Πιστεύω πως οι απόψεις των αρχαίων μπορεί να αποτελέσουν ένα κώδικα υγιεινής ζωής, σαν αυτό που προτείνει ο Ιπποκράτης, προβάλλοντας την ανάγκη ισορροπίας της άσκησης και διατροφής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Εκδόσεις αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων

Αθήναιοι: *Δειπνοσοφισταί: Εισαγωγή-Μετάφραση-Σχόλια*. Μαυρόπουλος Θεόδωρος, επιμέλεια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1997.

Αριστοτέλης: *Πολιτικά: Εισαγωγή –Μετάφραση –Σχόλια*. Μεταφραστική ομάδα Κάκτου. *Εποπτεία*. Η. Νικολούδης. Κάκτος, Αθήνα 1993.

Αριστοτέλης: *Ρητορική: Εισαγωγή –Μετάφραση*. Η.Νικολούδης, *Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. . Κάκτος, Αθήνα 1995.

Γαληνός: *Άπαντα: Εισαγωγή-Μετάφραση –Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 2000.

Γαληνός: *Θρασύβουλος ή Πότερον ιατρικής ή γυμναστικής έστι το υγιεινόν. Περί μικράς σφαίρας. Opera omnia ed. C.G.Kühn Georg Olms Verlagsbuchhandlung, Hildesheim 1965.*

Γαληνός: *Περί τροφών δυνάμεως. Opera Omnia ed. C.G.Kühn. Georg Olms Verlagsbuchhandlung, Hildesheim 1965.*

Διογένης Λαέρτιος: *Πυθαγόρας*. H.S.Long, Typographeo clarendoniano Oxonii MCMLXIV.

Διοσκουρίδης: *Περί ύλης ιατρικής, Εισαγωγή-Μετάφραση –Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 2000.

Θεόφραστος: *Περί ιδρώτων:Εισαγωγή- Μετάφραση –Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1998.

Ιπποκράτης: *Άπαντα: Εισαγωγή-Μετάφραση-Σχόλια*. Μανδηλαράς Βασίλειος, *Ιατρική επιμέλεια*. Κοντόμερκος Τάσος. Κάκτος, Αθήνα 1992

Ισοκράτης: *Προς Δημόνικον. Orationes*, ed. B. G. Teubneri, Lipsiae MCMXIII.

Λουκιανός: *Ανάχαρσης:Εισαγωγή-Μετάφραση-Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα, 1994.

Ξενοφών : *Λακεδαιμονίων Πολιτεία: Εισαγωγή. Κ. Μερεντίτης, Μετάφραση- Σχόλια*. Α. Παπαγεωργίου.

Ορειβάσιος: *Ιατρικαί συναγωγαί, IX-XVI*. ed. Ioannes Raeder, Amsterdam 1964.

Ορειβάσιος: *Ιατρικαί συναγωγαί, I-VIII*. ed. Ioannes Raeder B.G.Teubneri ,Lipsiae MCMXXVIII.

Ορειβάσιος: *Η εις Ευστάθιον σύνοψις*. Ioannes Raeder, B.G.Teubneri ,Lipsiae MCMXXVI.

Παυσανίας: *Ελλάδος Περιήγησις: Μετάφραση- Σχόλια*. Ταταράκη Ανδρεανή, *Εισαγωγή*. Λαμπάκης Ζαχαρίας, Κάκτος, Αθήνα 1992.

Πλάτων: *Πολιτεία: Μετάφραση . Δ. Κολοκοντές & Ζωή Γκρουμούτη, Εισαγωγή - Σημειώσεις. Δ. Κολοκοντές , Εποπτεία μετάφρασης. Μανδηλαράς Βασίλειος*. Κάκτος, Αθήνα 1992.

Πλάτων: *Γοργίας ή περί ρητορικής: Εισαγωγή-Μετάφραση – Σχόλια*. Μεταφραστική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1993

Πλάτων: *Σοφιστής ή περί όντος : Εισαγωγή –Μετάφραση*. Η. Νικολούδης, *Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. . Κάκτος, Αθήνα 1993

Πλάτων: *Νόμοι: Μετάφραση*. Γιώργος Κουσούνελος, *Εισαγωγή- Σημειώσεις και επιμέλεια κειμένου*. Βίκυ Αναστασοπούλου. Κάκτος, Αθήνα 1992.

Πλάτων: *Πρωταγόρας: Εισαγωγή-Μετάφραση –Σχόλια*. Ορέστης Περδικίδης. Κάκτος, Αθήνα 1993.

Πλάτων: *Τίμαιος: Εισαγωγή- Μετάφραση-Σχόλια*. Ορέστης Περδικίδης. Κάκτος, Αθήνα 1993

Πλάτων: *Κρίτων: Εισαγωγή-Μετάφραση –Σχόλια* . Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1994.

Πλούταρχος: *Λυκούργος: Μετάφραση- Σημειώσεις*. Κάκτος, Αθήνα 1995.

Πλούταρχος: *Υγιεινά Παραγγέλματα: Εισαγωγή–Μετάφραση- Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1995

Πλούταρχος: *Αποφθέγματα Λακωνικά, Τα παλαιά των Λακεδαιμονίων επιτηδεύματα, Περί σαρκοφαγίας: Εισαγωγή–Μετάφραση- Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1995

Πλούταρχος: *Περί παιδων αγωγής: Εισαγωγή–Μετάφραση- Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Αθήνα 1995.

Φιλόστρατος: *Γυμναστικός: Εισαγωγή-Μετάφραση –Σχόλια*. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1995

Φιλόστρατος: *Γυμναστικός: Εισαγωγή-Ερμηνεία και σχολιασμός*. Μεταφρ. Κιτρινάρης Κωνσταντίνος, Πατσιλινάκος, Αθήναι 1965.

Σύγχρονη βιβλιογραφία

Αδάμ-Βελένη Πολυξένη: “Θέρμες και βαλανεία”, στο: *Επτά Ημέρες* (Αφιέρωμα Καθημερινής), (Μάιος 2001), 2-6.

Αλμπανίδης Ευάγγελος: *Ιστορία της άθλησης*. Salto, Θεσσαλονίκη 2004.

Αναστασίου Αθανάσιος: “Η θέση της γυναίκας στην κοινωνία και τη φυσική αγωγή στην αρχαία Σπάρτη”, στο: 44 *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός* (2000), 38-41.

Αναστασίου Αθανάσιος: “ Προληπτική ιατρική και διατροφή στο πλαίσιο της άθλησης κατά τους αρχαίους χρόνους”, στο: 43 *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός* (1999), 51-54.

Ανδρόνικος Μανόλης: “Αθλητισμός και παιδεία”, στο: *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα*. Εκδοτική, Αθήνα 2003, 41-69.

Βαλαβάνης Παναγιώτης: “Αθλητική αρχιτεκτονική”, στο: *Επτά Ημέρες* (Αφιέρωμα Καθημερινής), (Ιούνιος 2001), 8-10.

Βαλαβάνης Πάνος: *Άθλα, αθλητές και έπαθλα*. Ερευνητές, Αθήνα 1996.

Βενιζέλος Θεοδόσιος: *Περί του ιδιωτικού βίου των αρχαίων Ελλήνων*. Δημιουργία, Αθήνα 1873.

Bean Anita & Wellington Peggy: *Η διατροφή της αθλούμενης γυναίκας*. Μετάφρ. Γ. Ζιώγας, Σάλτο, Θεσσαλονίκη 1998.

Γερουλάνος Στέφανος: *Ιπποκρατική συλλογή*, στο: *Ιστορικά*, (Αφιέρωμα Ελευθεροτυπίας), (Ιούνιος 2003), 14-21.

Γιαννάκης Θωμάς: *Ιστορία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού κατά τη ρωμαϊκή και τη βυζαντινή εποχή*. Χωρίς εκδότη, Αθήνα 1978.

Γιαννάκης Θωμάς: *Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός*. Χωρίς εκδότη, Αθήνα 1980.

Γιαννάκης Θωμάς: *Η προϊστορία της γυμναστικής*. Χωρίς εκδότη, Αθήνα 1977.

Γιαννάκης Θωμάς: *Ιεροί-Πανελλήνιοι αγώνες*. Kεγραft, Αθήνα 1984.

Γιαννάκης Θωμάς: *Αγώνες - παιγνίδια - χοροί στον Όμηρο*. Χωρίς εκδότη, Αθήνα 1976.

Γιαλούρης Νικόλαος: “Η συμβολή των αγώνων στην ανάπτυξη των τεχνών και των γραμμάτων”, στο: 14 *Άθληση και Κοινωνία* (1996), 43-52.

Γιαννικόπουλος Αναστάσιος: *Η εκπαίδευση στην κλασική και προκλασική αρχαιότητα*. Γρηγόρη, Αθήνα 1989.

Corvisier, Jean- Nicolas: “Médecine et Biographie: L’ exemple de Plytarque”, in : *Études Grecques* τ.107 (1994),129-157.

Dalby Andrew: *Σειρήνια δείπνα*. Μετάφρ. Ε. Πατρικίου, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2001.

Festugiere, A.-J: *Hippocrate l' ancienne médecine*. Klincksieck, Paris 1948.

Gardiner, E.N. & Litt, D.: *Athletics of the ancient world*. Ares Publishers, INC, (ανατύπωση) Chicago 1987.

Grimal, Pierre: *Λεξικό της ελληνικής και ρωμαϊκής μυθολογίας*. Άτσαλος, Θεσσαλονίκη 1991, 114.

Jouanna Jacques: *Ιπποκράτης*. Μεταφρ. Δ. Τσιλιβέρδης, Καρδαμίτσας, Αθήνα 1998.

Καλαντζής Γ, Λασκαράτος Ι.: “Τα Ασκληπιεία ως νοσηλευτήρια”, στο: 1 *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής* (2003), 67-75.

Kee, Howard Clark: *Medicine, miracle and magic in New Testament times*. Cambridge University Press, Great Britain 1986, reprinted 1987.

Konorka Peter: *Άθληση και διατροφή*. Μεταφρ. Ε. Φλεμετάκη, Σάλτο, Θεσσαλονίκη 1996.

Κομητούδης Δημήτρης & Γιαννάκης Θωμάς: “Η αθλητική προπόνηση των αρχαίων Ελλήνων”, στο: 2 *Κινησιολογία*, (1997), 115-124.

Krug Antje: *Αρχαία ιατρική: Επιστημονική και θρησκευτική ιατρική στην αρχαιότητα*. Μεταφρ. Μανακίδου Ελένη & Σαρτζής Θεόδωρος, Παπαδήμα, Αθήνα 1997.

Λαζαρίδης Δημήτριος: “Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα”, στο: *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*. Εκδοτική, Αθήνα 1980, τ. Β, 472-507.

Lesky Albin: *Ιστορία της αρχαίας ελληνικής λογοτεχνίας*. Κυριακίδης, Θεσσαλονίκη 1981.

Liddell, Henry G.& Scott Robert: *Μέγα λεξικόν της ελληνικής γλώσσης*. Μεταφρ. Ξ. Μόσχος, Ι. Σιδέρης, Αθήναι 1907.

Λυπουρλής Δημήτριος: *Ιπποκρατική ιατρική*. Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 1983.

Λυπουρλής Δημήτριος: *Ιπποκράτης: Ιατρική δεοντολογία, Νοσολογία*. Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 2001.

Λυπουρλής Δημήτριος: *Ιπποκράτης :Περί διαίτης οξέων*, Ζήτρος, Θεσσαλονίκη 2000.

Magner, Lois N.: *A history of medicine*. Marcel Dekker, Inc., New York 1992.

Matziari Chrysoula, Kyparos Antonios, Anastasiou Athanasios : “A commentary on Hippocrates’ views about selective issues on exercise, health and diet”, in: 8 *Studies in physical culture and tourism* (2001), 93-101.

Mossé Claude: *Η γυναίκα στην αρχαία Ελλάδα*. Μεταφρ. Αθανάσιος Στεφανής, Παπαδήμας, Αθήνα 1991.

Μουρατίδης Ιωάννης: *Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής*. Χριστοδουλίδης, Θεσσαλονίκη 2002.

Μουρατίδης Ιωάννης: *Ιστορία φυσικής αγωγής*: Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη 2000.

Mouratidis J., Mylonas A., Agelopoulou N., Ambatsidis G., Kitsios A., Anastasiou A., Papadopoulos P.: “The importance of Physiotherapy in ancient greek athletics”, in: 5 *Studies in physical culture and tourism* (1998), 137-145.

Mouraridis Joannis., Agelopoulou N., Abatsidis G., Mylonas A., Papadopoulos P., Anastasiou A., Papadopoulos S., Sasagianni H.: “The promotion of Health through physical education and athletics in Plato”, in: 7 *Studies in physical culture and tourism* (2000), 15-29.

Παλαιολόγου Κλ.: “Η προετοιμασία των αθλητών”, στο: *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Εκδοτική, Αθήνα 2003, 120-126.

Παπακυριάκου Βαγγέλης: *Αθλητική αγωγή*. Σάλτο, Θεσσαλονίκη 1984.

Παπαχατζής Νικόλαος: “Ο Ασκληπιός γιατρός”, στο: *Ελληνική Μυθολογία*. Εκδοτική, τ.2, Αθήνα 1986, 214-217.

Παυλίνης Ευάγγελος: *Ιστορία της γυμναστικής*. Αθήναι 1927, Ανατύπωση: Κυριακίδης, Θεσσαλονίκη 1977.

Παυλογιάννης Ονούφριος: *Η εξέλιξη των γυμναστικών και των αθλητικών ιδεών στα ελληνιστικά και στα αυτοκρατορικά χρόνια*. Διδακτορική διατριβή, Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Κέρκυρα 2000.

Παυλογιάννης Ονούφριος & Κονιτσιώτης Σπύρος & Γερουλάνος Στέφανος: “Μορφές της «υγιεινής τέχνης» κατά τα αυτοκρατορικά χρόνια. Η «συνάντηση» ιατρικής και γυμναστικής επιστήμης”, στο: 3 *Ιατρική* (2002), 265-270.

Πλάτων Νικόλαος: “Η νεοανακτορική Κρήτη”, στο: *Ιστορία του Ελληνικού Έθνους*. Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα 1980, τ. Α, 166-211.

Pinault, Jody Rubin: *Hippocratic Lives and Legends*. Brill, New York 1992.

Poliakoff, Michael B.: *Combat sports in the ancient world: Competition, violence, and culture*. Yale university press, New Haven and London 1987.

Ρηγάτος Γεράσιμος: *Η αρχαία ιατρική στη λαϊκή μας παράδοση*. Βήτα, Αθήνα, 1999.

Robinson, Ph. D: *Sources for the History of Greek-Athletics*. Chicago 1927.

Σακελλαράκης Γ.: “Προϊστορία των αγώνων”, στο: *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαία Ελλάδα*, Εκδοτική, Αθήνα 2003, 15-38.

Σπαθάρη Έλση: *Το ολυμπιακό πνεύμα*. Adam, Αθήνα 1992.

Σπανδάγος Βαγγέλης & Σπανδάγου Ρούλα & Τραυλού Δέσποινα: *Οι ιατροί και οι φαρμακολόγοι της αρχαίας Ελλάδας*. Αίθρα, Αθήνα ²2002.

Σουίδα: *Λεξικό*. εκδ. Θύραθεν, Θεσσαλονίκη 2002

Σταυρόπουλος Σταύρος: *Τα Ασκληπιεία της Πελοποννήσου*. Πάτρα 1996

Τοκμακίδης Σάββας & Αλμπανίδης Ευάγγελος: “ Η άσκηση ως μέσο βελτίωσης και προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα και στο σημερινό κόσμο”, στο Αρχαίοι και Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες : Η πολιτική και πολιτιστική τους διάσταση, Πρακτικά 8^{ου} Διεθνούς συνεδρίου Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ιστορικών Φυσικής Αγωγής, (Αρχαία Ολυμπία 25-28 Σεπτεμβρίου 2003), Κομοτηνή 2004, 199-206.

Τούντας Γεώργιος: “Ολυμπιακό ιδεώδες και προαγωγή υγείας”, στο: 4 *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής* (2004), 317-319.

Tzetzes: *Historiarum variarum chiliads*. T. Kiesseling, Leipzig, 1826.

Τσούρας Σωτήριος: *Μαθήματα ιστορίας της ιατρικής: Προϊστορική - αρχαία και μεσαιωνική ιατρική*. Παρατηρητής, Θεσσαλονίκη 1980.

Χαβιάρα - Καραχάλιου Σεβαστή: “Η γενιά και ο βίος του Ιπποκράτη”, στο: *Ιστορικά* (Αφιέρωμα Ελευθεροτυπίας), (Ιούνιος 2003), 6-13.

Χατζηχαριστός Δημήτρης: *Παιδαγωγική θεμελίωση της φυσικής αγωγής*. Συμμετρία, Αθήνα 1990.

Χουρδάκης Αντώνης: “*Παιδεύεσθαι προς τας πολιτείας*”. Γρηγόρη, Αθήνα 1990.

Χουρδάκης Αντώνης: *Η αγωγή στη μινωική Κρήτη*. Γρηγόρη, Αθήνα 1993.

Ψιλάκης Νίκος & Μαρία: *Το ψωμί των Ελλήνων και τα γλυκίσματα της λαϊκής μας παράδοσης*. Καρμάνωρ, Ηράκλειο 2001.

Wilcken, Ulrich : *Αρχαία Ελληνική Ιστορία*. Μετάφρ. Ι. Τουλουμάκου, Παπαζήση, Αθήνα ⁹1976.