



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΙΑΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Η Ιπποκρατική Διατροφή και η Βιολογία στην Δημόσια Υγεία

Σπανού Όλγα  
Α.Μ.: 2219043

Επιβλέπουσα Επίκουρη Καθηγήτρια: Δρ. Σάτρα Μαρία



ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ  
ΚΑΙ ΕΝΙΑΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
DEPARTMENT OF PUBLIC  
AND ONE HEALTH

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ UNIVERSITY OF THESSALY

Ιούνιος 2023

## Ευχαριστίες

Ολοκληρώνοντας τον πτυχιακό κύκλο σπουδών μου στο Τμήμα Δημόσιας και Ενιαίας Υγείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τους διδάσκοντες και τις διδάσκουσες κατά τη διάρκεια της φοίτησης μου για την επιστημονική προσφορά και πολύπλευρη βοήθεια και στήριξη που μου προσέφεραν.

Ευχαριστώ επίσης τους συνεπιβλέποντες Επ. Καθηγητές Δρ. Κατσαφάδου Αγγελική και Δρ. Χατζόπουλο Δημήτριο για την ευγενή συμμετοχή τους στην τριμελή επιτροπή και τις εύστοχες παρατηρήσεις τους οι οποίες συνέβαλαν σημαντικά στη βελτίωση της εργασίας αυτής.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες επιθυμώ να εκφράσω στην επιβλέπουσα Επ. Καθηγήτρια Δρ. Σάτρα Μαρία για την πολύτιμη στήριξη, βοήθεια, καθοδήγηση και ανατροφοδότηση που μου προσέφερε σε επιστημονικό, εκπαιδευτικό, συμβουλευτικό και προσωπικό επίπεδο. Η εμπιστοσύνη και η εκτίμηση που μου έδειξε κατά τη διάρκεια της εργασίας συνέβαλαν ουσιαστικά στην ολοκλήρωσή της.

## Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία, που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος σπουδών του Τμήματος Δημόσιας και Ενιαίας Υγείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, αφορά στην Ιπποκρατική διατροφή σε σχέση με τη Βιολογία και τη Δημόσια Υγεία.

Στο πρώτο κεφάλαιο ορίζονται και παρουσιάζονται οι βασικές έννοιες της εργασίας και αποτυπώνεται η σημασία τους. Η υγεία, η δημόσια υγεία, η βιολογία, η διατροφή και η ιατρική είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη ζωή. Στο τέλος γίνεται αναφορά σε αρχαίους Έλληνες ιατρούς καθώς και στον Ιπποκράτη.

Το δεύτερο κεφάλαιο πραγματεύεται το θέμα της Ιπποκράτειας διατροφής. Συγκεκριμένα, κάνει λόγο για την Ιπποκρατική δίαιτα, τις τροφές, ακόμα και τον αέρα και τα ποτά. Τα αποτύπωσε ο πατέρας της Ιατρικής σε έργα του και κυρίως στο 'Περί διαίτης'.

Το τρίτο κεφάλαιο αφορά σε στοιχεία της Βιολογίας και της Δημόσιας Υγείας στο Ιπποκρατικό έργο. Γίνεται λόγος για: i) τα τέσσερα στοιχεία (τους λεγόμενους χυμούς) που βρίσκονται στο ανθρώπινο σώμα και καθορίζουν την υγεία του, ii) για τις ασθένειες και την ενδεικνυόμενη δίαιτα, iii) τα φάρμακα που συνιστούσε ο Ιπποκράτης και τέλος, iv) για την άσκηση που έρχεται να συμπληρώσει την αξία της σωστής διατροφής.

Το τέταρτο κεφάλαιο είναι η απόδοση φόρου τιμής στον Ιπποκράτη, στο πλαίσιο της προσπάθειας να κρατηθεί ζωντανή η μοναδική προσφορά του και να αναβιώσουν προτάσεις του στο θέμα της Διατροφής και της Βιολογίας.

### Λέξεις κλειδιά

Ιπποκράτης, διατροφή, υγεία, βιολογία, δημόσια υγεία

## Abstract

This study, conducted as part of the study program of the Department of Public and One Health of the University of Thessaly, is about the Hippocratic diet and its connection to Biology and Public Health.

The first chapter refers to the definition, presentation and importance of the basic concepts. Terms such as health, public health, biology, nutrition and medicine are crucially connected with life itself. At the end of the first chapter is a reference to ancient Greek physicians as well as to Hippocrates.

The second chapter refers to the Hippocratic diet: the basic components of the Hippocratic nutrition (food, drinks and even the air) are analyzed. The "father of medicine" (as Hippocrates is traditionally referred to) included them in his contributions to the field of medicine and especially in 'Peri dietitis' (about diet-nutrition).

The third chapter refers to elements of Biology and Public Health in the Hippocratic work. More specifically, it addresses: i) the four elements (the so-called "juices") that are found in the human body and determine its health, ii) diseases and the recommended diet iii) medication recommended by Hippocrates and lastly, iv) exercises that are needed to be combined with an appropriate diet.

The fourth chapter is a tribute to Hippocrates, in an effort to keep alive his unique contribution and to revive his propositions in the subject of Hippocrates and Biology.

## Key words

Hippocrates, Hippocrates, Health, Biology, Public Health

## Πίνακας περιεχομένων

**Εισαγωγή**5

**Κεφάλαιο 1: Οι βασικές έννοιες**7

**1.1. Η Υγεία**7

**1.2. Η Δημόσια Υγεία**8

**1.3. Η Βιολογία**9

**1.4. Η Διατροφή**10

**1.5. Η Ιατρική**11

**1.5.1. Αρχαίοι Έλληνες Ιατροί**12

**1.5.2. Ο Ιπποκράτης**14

**Κεφάλαιο 2 - Η Ιπποκρατική Διατροφή**19

**2.1. Η Δίαιτα**19

**2.2. Οι Τροφές**21

**2.3. Τα Ποτά**23

**Κεφάλαιο 3 - Στοιχεία Βιολογίας και Δημόσιας Υγείας στον Ιπποκράτη**25

**3.1. Τα 4 Στοιχεία (Χυμοί)**25

**3.2. Οι Νόσοι – Η Ενδεικνυόμενη Δίαιτα**27

**3.3. Τα Φάρμακα**29

**3.4. Η Άσκηση**30

**Κεφάλαιο 4 - Φόρος τιμής στον Ιπποκράτη σήμερα**32

**4.1. Στην Κω**32

**4.2. Στη Σκάλα Λακωνίας**33

**4.3. Στη Λάρισα**34

**Συμπεράσματα**36

**Βιβλιογραφία**38

## Εισαγωγή

Η εργασία αυτή αποτελεί προϊόν βιβλιογραφικής ανασκόπησης, εστιασμένης κυρίως σε συγγράμματα του Ιπποκράτη και ιδιαιτέρως σε όσα σχετίζονται με τη διατροφή και τη βιολογία, των οποίων η σπουδαιότητα αναδείχθηκε τόσο άμεσα όσο και έμμεσα σε μαθήματα που περιλαμβάνονταν στον κύκλο σπουδών του Τμήματος Δημόσιας και Ενιαίας Υγείας. Επίσης, η διαπίστωση της περιορισμένης διεθνώς βιβλιογραφίας στο πεδίο της Ιπποκρατικής διατροφής, θεμέλιου λίθου στον χώρο της διατροφής, ενίσχυσε το ενδιαφέρον για εκπόνηση μιας εργασίας που θα αναδείκνυε τη διαχρονικότητα των Ιπποκρατικών αντιλήψεων τόσο για τη διατροφή, όσο και για τη γενικότερη ‘δίαιτα’ (τρόπο ζωής) που φέρνει την ισορροπία στον ανθρώπινο οργανισμό. Σε συνάρτηση, συνεπώς, με αυτήν την ισορροπία είναι οι τροφές, τα ποτά, τα υγρά στοιχεία που βρίσκονται στο σώμα, οι ασθένειες και η αντιμετώπισή τους, αλλά και η σωματική άσκηση, θέματα που αποτέλεσαν αντικείμενο της παρούσας εργασίας.

Τέλος, η ιδιότητα του μέλους και η ενεργή συμμετοχή στον Σύλλογο ‘Ο Ιπποκράτης στη Λάρισα’ που δραστηριοποιείται δυναμικά στη Λάρισα, προβάλλει το παγκοσμίως αναγνωρισμένο μεγαλείο του Ιπποκράτη και προωθεί τις Ιπποκρατικές αντιλήψεις, πρόσφερε μοναδικές προσωπικές εμπειρίες που ενίσχυσαν στο μέγιστο βαθμό την επιλογή του θέματος. Εξάλλου, όπως αναφέρει η Σαραφίδου (2011, σ.20), «το αξιακό σύστημα του ερευνητή δεν μπορεί παρά να λαμβάνεται υπόψη ως μέρος της μελέτης και να αποτελεί μέρος της εικόνας που επιχειρεί να κατανοήσει». Το ερευνητικό ερώτημα που καλείται να απαντηθεί στην παρούσα εργασία είναι: ‘ποια είναι η σχέση μεταξύ της Ιπποκρατικής διατροφής και βιολογίας στην Δημόσια Υγεία;’

Επιλέχθηκε ως μεθοδολογία η βιβλιογραφική ανασκόπηση, ώστε να μελετηθούν εκτενέστερα το ερευνητικό ερώτημα και οι λέξεις κλειδιά και να αναδειχθούν θέματα για περαιτέρω μελέτη ή/και έρευνα. «Αν και η πραγματοποίηση ανασκόπησης της βιβλιογραφίας δεν ακολουθεί καθορισμένη οδό, αν έχετε σκοπό να σχεδιάσετε και να διεξάγετε μία μελέτη, συνήθως ακολουθείτε πέντε αλληλοσυσχετιζόμενα στάδια» (Cresswell, 2011, σ114). Ο τρόπος αυτός ακολουθήθηκε και στην παρούσα εργασία και ακολουθήθηκαν τα εξής βήματα:

- Προσδιορίστηκαν οι λέξεις – κλειδιά.
- Εντοπίστηκε η σχετική βιβλιογραφία σε διάφορες βάσεις δεδομένων.
- Αξιολογήθηκε κριτικά και επιλέχθηκε η βιβλιογραφία που θα χρησιμοποιηθεί.
- Οργανώθηκε η βιβλιογραφία, με τη βοήθεια σημειώσεων και επιτομών.

- Συγγράφηκε η παρούσα εργασία, προκειμένου να αναλυθούν και να ερμηνευτούν τα ευρήματα.

Η συμμετοχή της εργασίας στη σχετική βιβλιογραφία θεωρείται πως θα είναι σημαντική, δεδομένης της έλλειψης πολλών μελετών και ερευνών με αντικείμενο το θέμα αυτό.

## Κεφάλαιο 1: Οι βασικές έννοιες

### 1.1. Η Υγεία

Η υγεία, μια πολυπαραγοντική και πολυσύνθετη έννοια που για να αποδοθεί χρειάζεται να οριστεί όχι μόνο μέσα από παράγοντες της ιατρικής επιστήμης αλλά και από επιστήμες που σχετίζονται με το περιβάλλον, τη διατροφή, την οικονομία, τις εργασιακές, πολιτιστικές, εκπαιδευτικές και κοινωνικές συνθήκες κ.ά. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ., 1946) η υγεία δεν ορίζεται αποκλειστικά ως έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας αλλά ως “κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Μάλιστα, το 2017, ο Π.Ο.Υ εισήγαγε την έννοια της «Ενιαίας Υγείας (One Health)» η οποία αποτελεί μια ολοκληρωμένη, ενοποιητική προσέγγιση για την εξισορρόπηση και τη βελτιστοποίηση της υγείας των ανθρώπων, των ζώων και του περιβάλλοντος.

Το ζήτημα της υγείας απασχόλησε την ανθρωπότητα από τις πρωτόγονες ακόμα κοινωνίες και η έννοια αυτή τις περισσότερες φορές συνεξεταζόταν με την ‘αντίθετή’ της, την αρρώστια. Για αιώνες οι άνθρωποι αδυνατώντας να κατανοήσουν και να αιτιολογήσουν την νόσηση, επιστράτευαν τη μαγεία ή τη θρησκεία, οι οποίες κυριαρχούν στην πρώτη και δεύτερη περίοδο αντίστοιχα της ιστορίας της υγείας: στη μεταφυσική-μαγική και στη μεταφυσική-θρησκευτική περίοδο. Ακολούθησαν η πρώιμη επιστημονική-νατουραλιστική, η μηχανιστική-θετικιστική και τέλος η σύγχρονη - ολιστική περίοδος (Τούντας, 2009, σ.16). Πρώτοι οι αρχαίοι Έλληνες συσχέτισαν την υγεία αλλά και την ασθένεια με το φυσικό περιβάλλον στο οποίο εντάσσεται ο άνθρωπος και τις διεργασίες που γίνονται σ αυτό. Θεμελιωτής αυτής της νατουραλιστικής προσέγγισης, στην οποία βάσισε την ανάπτυξη της ιατρικής, ήταν ο Ιπποκράτης. Στο έργο του ‘Περί αέρων υδάτων τόπων’ (Ιπποκράτης, 1993, τ.3) τονίζει πως πρέπει κανείς να εξετάζει τις εποχές του έτους, τους ανέμους, το νερό, το έδαφος, τη γεωγραφική θέση μιας περιοχής καθώς και τον τρόπο ζωής (διατροφή και άσκηση). Η ισορροπία όλων αυτών των παραμέτρων καθορίζει την υγεία. Με άλλα λόγια ο Ιπποκράτης μιλούσε από τότε για αυτό που σήμερα ονομάζουμε «Ενιαία Υγεία». Αρχίζει συνεπώς να μελετάται η υγεία ως έννοια και να εμφανίζονται οι πρώτοι άτυποι ορισμοί της. Για τον Πλάτωνα στο έργο του Γοργίας το μεγαλύτερο αγαθό είναι η υγεία, το δεύτερο η ομορφιά, το τρίτο ο πλούτος (άριστον υγιαίνειν, δεύτερον δε κάλλος, τρίτον δε πλούτος). Άλλωστε η υγεία ήταν θεοποιημένη, κόρη του Ασκληπιού, Θεού της ιατρικής, και στο γλυπτό που κοσμούσε το Ασκληπιείο της Κω τον 3<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. ο Ασκληπιός αναπαρίσταται να την αγγίζει με το δεξί του χέρι (Φούντα, 2006). Σε άλλα γλυπτά εμφανίζεται με την αδερφή της Πανάκεια ή μόνη της



με το σύμβολο του Θεού, το ιερό φίδι. Ως θεότητα την αναφέρει ο Ιπποκράτης στον μοναδικό μέχρι σήμερα όρκο του: ‘Ορκίζομαι στον θεό Απόλλωνα, στον Ασκληπιό, στην Υγεία και στην Πανάκεια, σε όλους τους θεούς και όλες τις θεές’. Συνεπώς η υγεία είναι ένα σύνθετο φαινόμενο, δύσκολο να ιδωθεί σε απόλυτο βαθμό ή να διατηρηθεί σε όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου, γι’ αυτό και ο Π.Ο.Υ. αρχικά την όρισε ως ‘η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά η απουσία νόσου ή αναπηρίας’, ενώ σήμερα χρησιμοποιεί τον όρο «Ενιαία Υγεία», όπως ορίστηκε παραπάνω.

## 1.2. Η Δημόσια Υγεία

Άμεσα εξαρτημένη από την υγεία είναι η έννοια της Δημόσιας Υγείας, η οποία αναφέρεται γενικότερα στην υγεία του πληθυσμού μιας χώρας. Στην αρχαιότητα ο όρος αυτός δεν υπήρχε. Παρατηρούσαν όμως τη μεταδοτικότητα νόσων, τους τρόπους εμφάνισης και τη συχνότητα νόσησης. Ο Θουκυδίδης το 429 π.χ. (όπ.αναφ. στο Βανταράκη, 2017) διαπίστωσε ότι όσοι κάτοικοι της αρχαίας Αθήνας είχαν επιβιώσει από την ευλογία δεν ξανανόσησαν. Έμμεση προσέγγισή του θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι γινόταν, όταν γινόταν λόγος για μεταδοτικότητα μιας νόσου και για προσπάθεια καταπολέμησής της, ώστε να μην υποφέρει όλη η κοινωνία. Στο εξής διαχρονικά επιχειρήθηκαν πολλοί ορισμοί της Δημόσιας Υγείας. Ένας κατά κοινή ομολογία αξιόλογος και εφαρμόσιμος ακόμη και σήμερα ορισμός είναι αυτός που διατύπωσε ο Winslow (1923), κατά τον οποίο ‘δημόσια υγεία η επιστήμη και η τέχνη α) να προλαμβάνεται η νόσος, β) να επιμηκύνεται η ζωή, γ) να προάγεται η φυσική υγεία και η αποδοτικότητα του ανθρώπου μέσα από την οργανωμένη προσπάθεια της κοινωνίας για την εξυγίανση του περιβάλλοντος, τον έλεγχο των λοιμωδών νόσων, την εκπαίδευση του κάθε ατόμου στην ατομική υγιεινή, την οργάνωση των ιατρικών και νοσηλευτικών υπηρεσιών υγείας για την πρόωπη διάγνωση και προληπτική θεραπεία των νόσων και την ανάπτυξη μιας κοινωνικής μηχανής που να εξασφαλίζει σε κάθε άτομο ένα επίπεδο ζωής ικανό για την διατήρηση της υγείας του (στο Κουρέα-Κρεμαστινού, 2010, σελ.19). Από τότε έγιναν αρκετές αναδιατυπώσεις του ορισμού αυτού. Ο πιο πρόσφατος και επικρατέστερος πλέον παγκοσμίως δόθηκε από τους Beaglehole et al, (2004), οι οποίοι όρισαν την Δημόσια Υγεία ως «τη συλλογική δράση για αειφόρο (διαρκή) ανάπτυξη της υγείας του πληθυσμού». Τόσο η συλλογική δράση όσο και η βελτίωση της υγείας υποδηλώνουν τη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού συστήματος με στόχο αφενός την παροχή συστηματικής ιατρικής φροντίδας και αφετέρου την άρση των ανισοτήτων σε επίπεδο πρόληψης. Συνεπώς, η υγεία του πληθυσμού

είναι θέμα δημόσιας υγείας και η πολιτική ηγεσία κάθε χώρας πρέπει να χαράζει και να εφαρμόζει μια στρατηγική συνεχούς αναβάθμισης.

### 1.3. Η Βιολογία

Ο μεγαλύτερος βιολόγος της ιστορίας θεωρείται ο Δαρβίνος. Σύμφωνα όμως με τον Leroi (2018) καθηγητή της εξελικτικής και αναπτυξιακής βιολογίας, που μελέτησε τα έργα του Δαρβίνου και του Αριστοτέλη, ο ιδρυτής της επιστήμης της βιολογίας είναι ο Αριστοτέλης. Στα έργα του παρατηρεί εκτενώς βιολογικά – ζωολογικά ζητήματα και σχολιάζει τη μορφολογία, τη φυσιολογία και τις λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών. Γενικότερα, οι αρχαίοι Έλληνες μελέτησαν συστηματικά τη βιολογία, μέσα από θεωρίες και ανακαλύψεις βάζοντας τα θεμέλια σε όλες τις βιολογικές επιστήμες (Mayr, 1982).

Η βιολογία είναι η επιστήμη που μελετά τις ιδιότητες των έμβιων όντων και τις αλληλεπιδράσεις τους με το περιβάλλον, τους βασικούς μηχανισμούς που διέπουν τη ζωή αλλά και τις διαταραχές τους που ευθύνονται για την πρόκληση παθολογικών καταστάσεων (Alberts et al, 2018). Δεδομένου ότι το κύτταρο είναι η θεμελιώδης μονάδα ζωής, γίνεται κατανοητό πως η μελέτη του είναι πρωταρχικής σημασίας και συνδέεται άμεσα με την κατανόηση όλων των θεμάτων που σχετίζονται με τη ζωή, την υγεία, την ασθένεια, τον θάνατο ενός οργανισμού. Τις τελευταίες δεκαετίες η ραγδαία αύξηση του ανθρώπινου πληθυσμού, η εξάντληση τις χλωρίδας και τις πανίδας καθώς και των πηγών ενέργειας, η καταστροφή οικοσυστημάτων και η υπερκατανάλωση αγαθών συνιστούν ιδιαίτερα πιεστικές καταστάσεις για το ανθρώπινο είδος και τον πλανήτη. Η Βιολογία περιλαμβάνει πολλά ερευνητικά πεδία: Μοριακή Βιολογία, Γενετική, Μοριακή Γενετική, Βιοτεχνολογία, Βιοχημεία, Φυσιολογία, Οικολογία κ.α. Συνεπώς, η εντατική μελέτη των ερευνητών στα αντίστοιχα πεδία, έχει οδηγήσει σε μεγάλη συγκέντρωση πληροφοριών και γνώσεων, απαραίτητων για την αντιμετώπιση ασθενειών όπως το AIDS και ο καρκίνος, για τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος, της τροφής και της ζωής.

Οι παραπάνω κλάδοι της βιολογίας άρχισαν να δημιουργούνται για την καλύτερη και ταχύτερη διαχείριση της γνώσης. Έτσι, η Μοριακή Βιολογία και η Γενετική οδήγησαν σε καινούργιες μεθόδους για την αντιμετώπιση γενετικών ασθενειών, «αφού η γονιδιακή δραστηριότητα διέπει όλες τις διαδικασίες της ζωής, από την κυτταρική δομή και λειτουργία ως την αναπαραγωγή» (Russell, 2013, σ.2). Η Βιοτεχνολογία κατέστησε δυνατή την επιστημονική και βιομηχανική αξιοποίηση των δυνατοτήτων των ζωντανών οργανισμών, με

εφαρμογές στα φάρμακα, στα εμβόλια, στη γεωργία, στην κτηνοτροφία και σε πολλούς άλλους χώρους. Επιπλέον, σύγχρονες ειδικότητες όπως η Βιοκλιματολογία και η Κλιματοπαθολογία, η Μετεωροβιολογία και η Μετεωροπαθολογία έχουν αφετηρία στο μοναδικής σύλληψης έργο του Ιπποκράτη ‘Περί αέρων, υδάτων, τόπων’ (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Σήμερα, οι εφαρμογές της βιολογίας πολλαπλασιάζονται συνεχώς δίνοντας λύσεις σε σοβαρά θέματα αλλά και εγείροντας ανθρωπιστικά και ηθικά διλήμματα, με τα οποία έρχεται να ασχοληθεί η Βιοηθική.

#### 1.4. Η Διατροφή

Η διατροφή δεν αναφέρεται μόνο στην πρόσληψη διάφορων ειδών τροφίμων. Περιλαμβάνει επίσης τη διαδικασία με την οποία τα θρεπτικά συστατικά και άλλες ουσίες που περιέχονται στα τρόφιμα δρουν και αλληλεπιδρούν στην υγεία ενός οργανισμού (NIH, 2014). Ο Ζαμπέλας (2014) δηλώνει ότι αυτά που επιλέγει να τρώει ένας άνθρωπος εξαρτώνται από τη διαθεσιμότητά τους, τον τρόπο επεξεργασίας και τη γευστικότητά τους, καθώς και από την κουλτούρα, και την κοινωνική και οικονομική κατάσταση του ατόμου.

Όλες οι άμεσα ή έμμεσα εμπλεκόμενες διεργασίες στη διατροφή, η πρόσληψη της τροφής, η απορρόφηση των ουσιών της από τον οργανισμό, η πέψη και ο μεταβολισμός της, συνιστούν κατά τον Williams (2003) τον ορισμό της διατροφής, ο οποίος επικαλούμενος τον Αμερικανικό Σύλλογο Διαιτολόγων (American Dietetic Association – ADA) συμπληρώνει τον ορισμό του με την αναφορά σε ένα εύρος παραγόντων (κοινωνικών, ψυχολογικών, οικονομικών, θρησκευτικών), προσδιοριστικών της διατροφής.

Η επιστήμη της διατροφής στη δημόσια υγεία αφορά την προώθηση της καλής υγείας μέσω της πρωτογενούς πρόληψης στον πληθυσμό, των ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή. Η διατροφή βασίζεται πάνω στις αρχές των βιολογικών και κοινωνικών επιστημών, εξαρτάται από επιδημιολογικά δεδομένα και αφορά την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων που στοχεύουν στη βελτίωση και διατήρηση της υγείας (Margetts, 2007).

Τόσο ο υποσιτισμός όσο και ο υπερσιτισμός παίζουν κύριο ρόλο στη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα και, για τον λόγο αυτό η αξιολόγηση της κατάστασης θρέψης αποτελεί την ακρογωνιαία λίθο των προσπαθειών βελτίωσης της υγείας των ατόμων και των πληθυσμών παγκοσμίως. Υπάρχουν τέσσερις κύριες προσεγγίσεις για την αξιολόγηση της κατάστασης θρέψης:

- η ανθρωπομετρία, κατά την οποία μετρώνται οι διαστάσεις και η σύσταση του ανθρώπινου σώματος,
- οι βιοχημικοί δείκτες, οι οποίοι αντανakλούν είτε την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών είτε την επίδραση της πρόσληψη θρεπτικών συστατικών,
- η κλινική αξιολόγηση, η οποία επιβεβαιώνει τις κλινικές επιπτώσεις των μη ισορροπημένων διατροφικών προσλήψεων και
- η διαιτητική αξιολόγηση, κατά την οποία εκτιμώνται οι προσλήψεις τροφίμων και/ή θρεπτικών συστατικών (Patterson & Pietinen, 2007).

Οι διατροφικές συμβουλές υφίστανται ήδη από την αρχαιότητα και είναι ανέκδοτες, ξεκινώντας από τη συμβουλή του Ιπποκράτη σχετικά με την αξία του ξιδιού για τις γυναικολογικές διαταραχές έως την ανέκδοτη προσδοκία ότι ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα.

## 1.5. Η Ιατρική

Η ιατρική έχει σκοπό την αντιμετώπιση της ασθένειας και την προαγωγή της υγείας. Ο τελευταίος όρος αφορά σε ένα σύνολο δράσεων που στοχεύουν στην πρόληψη νόσων, στην ανάπτυξη ατομικής στάσης ευθύνης για υγιεινή διαβίωση, στην εκπαίδευση και γενικότερα στην εφαρμογή μέτρων για την βελτίωση της υγείας. Όπως χαρακτηριστικά γράφει η Κουρέα-Κρεμαστινού (2010), «ο καταλληλότερος ίσως δείκτης για την ποσοτική έκφραση της έννοιας της προαγωγής της υγείας είναι η αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης υγιούς ζωής, ενώ αντίθετα στην πρόληψη των νόσων οι καταλληλότεροι δείκτες είναι η αντίστοιχη μείωση της νοσηρότητας, ανικανότητας και θνησιμότητας» (σ.302).

Σύμφωνα με τον Φωτίου (2004), η Ιατρική στην αρχαία Ελλάδα διαιρείται σε τρεις χρονικές περιόδους, την προϊπποκρατική, για την οποία δεν μπορεί να οριστεί ο χρόνος που άρχισε να διαμορφώνεται και διαρκεί ως τον 5<sup>ο</sup> αιώνα, την ιπποκρατική από τον 5<sup>ο</sup> π.Χ. ως τον 3<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα και τη μεταϊπποκρατική, από τον 3<sup>ο</sup> π.Χ. ως τον 2<sup>ο</sup> μ.Χ. αιώνα.

Στην προϊπποκρατική περίοδο επικρατούσαν κυρίως η θεουργική-ιερατική, η μαγοθεραπευτική και η εμπειρική ιατρική και προς το τέλος η επιστημονική ιατρική. Υπήρχαν πολλοί θεοί στην αρχαία Ελλάδα που είχαν δύναμη να θεραπεύουν ασθένειες με σπουδαιότερο τον Απόλλωνα, που θεωρείται ο εφευρέτης της ιατρικής (Φούντα, 2006). Έχουν βρεθεί πλήηνα ειδώλια που απεικονίζουν ανθρώπινα μέλη και πιθανολογείται ότι είναι αναθήματα για

απαλλαγή από ασθένειες, ενώ υπάρχουν αναφορές σε βότανα που χρησιμοποιούνταν για ίαση κυρίως στην Κρήτη (Φωτίου, 2004). Αξίζει να αναφερθούν γραπτά κείμενα, όπως για παράδειγμα τα Ομηρικά έπη, στα οποία περιγράφονται εκτενώς διάφορα τραύματα που δείχνουν γνώσεις ανατομίας, αλλά και επιδημικές νόσοι που δείχνουν πρώιμες γνώσεις για τη δημόσια υγεία.

Ο θεός της ιατρικής όμως που λατρευόταν στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο Ασκληπιός. Ο Ασκληπιός απεικονίζει την αντίληψη της ιαματικής δύναμης που έχει η φύση. «Είναι χαρακτηριστική η πρώιμη θεραπευτική πρακτική στα ιερά του Ασκληπιού, την οποία αποτελούσαν δύο βασικές ενέργειες. Η πρώτη ήταν το λουτρό και η δεύτερη η εγκοίμηση. Ο ασθενής εξαγνιζόταν στο κύριο στοιχείο που κινεί την ανανέωση της φύσης, το νερό και κατόπιν κατακλινόταν σε δάπεδο γήινο, σε απευθείας επαφή δηλαδή με τη γη, για να κοιμηθεί και να δει στον ύπνο του τον Ασκληπιό, ο οποίος είτε τον γιάτρευε ο ίδιος με ψαύση ή με φάρμακα, είτε του έλεγε τι πρέπει να κάμει για να γιατρευτεί, είτε του εμφανιζόταν με τη μορφή κάποιου ιερού του ζώου» (Λαμπρινουδάκης, 2011, σ.10)

Ο Ιπποκράτης ανοίγει την εποχή της ιατρικής ως επιστήμης, μια και είναι αυτός που καθιέρωσε το πείραμα για την απόδειξη της θεωρίας. Αποθεοποίησε την ιατρική θέτοντας διακριτά όρια από τη φιλοσοφία. Γνώριζε άριστα ανατομία και οι γνώσεις του αυτές, τού επέτρεψαν να κατασκευάσει πιστό αντίγραφο ανθρώπινου σκελετού από χαλκό, το οποίο αφιέρωσε στον Απόλλωνα στο μαντείο των Δελφών. Στη φυσιολογία πολλές αντιλήψεις του για την πέψη, τη λειτουργία της καρδιάς, του ήπατος, των νεφρών (αποστήματα των νεφρών και της επιγλωττίδας), ισχύουν ακόμα και σήμερα (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Η Ιπποκρατική Περίοδος είναι η λαμπρότερη περίοδος της αρχαίας ελληνικής ιατρικής και συμπίπτει με την παράλληλη ανάπτυξη των επιστημών, των τεχνών και των γραμμάτων (Φωτίου, 2004).

### 1.5.1. Αρχαίοι Έλληνες Ιατροί

Η άμεση σχέση μεταξύ διατροφής, βιολογίας και υγείας ήταν αντιληπτή από την αρχαιότητα. Είναι εξάλλου ευρύτατα γνωστό (Farrington, 2000) ότι η επιστήμη της ιατρικής, μεταξύ πολλών άλλων επιστημονικών ειδικοτήτων έχει τις ρίζες της στον ελληνικό πολιτισμό. Η διατροφή θεωρούνταν ότι ήταν καθοριστικός παράγοντας ίασης αλλά και πρόληψης οξέων και χρόνιων ασθενειών. Πολλές αναφορές γίνονται σχετικά με τη σύνδεση αυτή στα έργα αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων, όχι μόνο ιατρών αλλά και φιλοσόφων, εκγυμναστών και φυσιολογικών.

Ο Επίκουρος (341 - 270 π.Χ.) είχε μία θετική, συνδυαστική και αναλυτική σκέψη και προσπάθησε να διαμορφώσει μία κοσμοθεωρία που περιλάμβανε τις έως τότε θεωρίες, δίνοντας απαντήσεις που αφορούσαν τη φύση των πραγμάτων. Ο συνδυασμός της ατομικής θεωρίας, της έννοιας του τυχαίου, της ισχύος των νόμων της φυσικής, της ελεύθερης βούλησης και των αισθήσεων του ανθρώπου βοηθούν κατά τον Επίκουρο στην κατανόηση της Φύσης. Θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ο Πατέρας της Χημείας αλλά και της Μοριακής Βιολογίας με την θεωρία του «Περί της εξ ατόμων συστάσεως του κόσμου» (Γιαπιτζάκης, 2020).

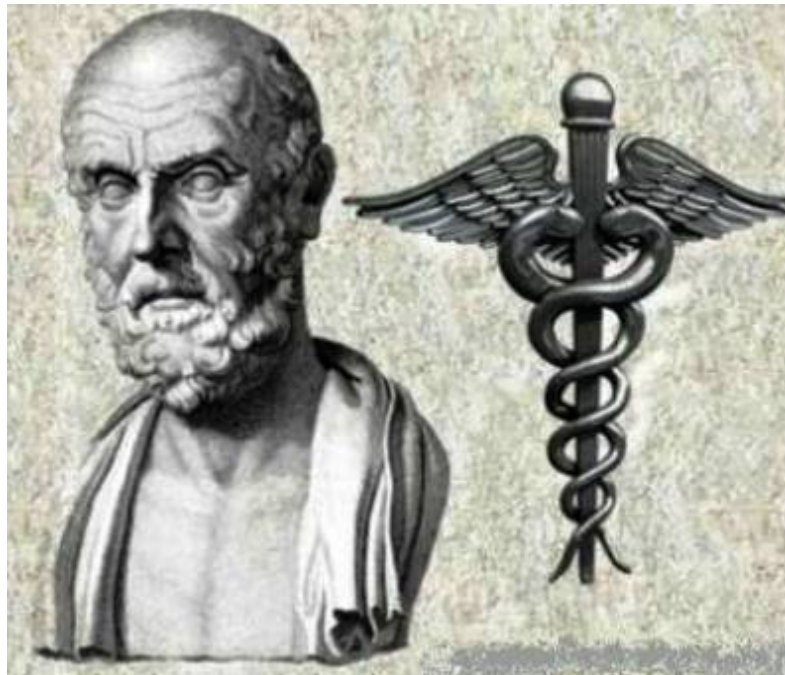
Ο Ερασίστρατος (303-249 π.Χ.) ήταν φημισμένος ιατρός και ανατόμος. Γνώριζε καλά τη χρήση των φαρμάκων και παρότι στην εποχή του η πολυφαρμακία ήταν κανόνας, αυτός συνιστούσε τη φυσική ιατρική δίνοντας ιδιαίτερη σημασία μεταξύ άλλων στη διαίτα και στην υγιεινή διατροφή (Καλλιαρδού, 2006).

Ο Ασκληπιάδης ο Προυσαεύς ή Κιανός (124-40 π.Χ.) ήταν φυσιολόγος και ιατρός καταγόμενος από τη Βιθυνία της Μικράς Ασίας, οπαδός της φιλοσοφίας του Επίκουρου και ο δημιουργός μιας θεωρίας περί υγείας και ασθένειας που εμφανίζει πολλές ομοιότητες με την Μοριακή Ιατρική (Papagrigrakis, Synodinos & Yarijakis, 2007).

Ο Γαληνός (131-200μ.Χ.) μαζί με τον Ιπποκράτη θεωρούνται οι ακρογωνιαίοι λίθοι της επιστήμης της ιατρικής. Σύμφωνα με τον Ντέρο (1986, σ.61) «ο Γαληνός υπήρξε, μετά τον Ιπποκράτη, ο μεγαλύτερος ιατρός όλων των αιώνων». Η Ιατρική του βασιζόταν εκλεκτικά στις αρχές του Ιπποκράτη, συνδυάζοντάς την με τις ιατρικές γνώσεις και εμπειρίες των ιατρών πριν και μετά τον Ιπποκράτη. Στηρίζει τη φυσιολογία του κι αυτός στους «τέσσερις χυμούς του Ιπποκράτη», οι οποίοι θα αναλυθούν παρακάτω (ενότητα 3.1), και προσαρμόζει τις αντιλήψεις αυτές στην παθογένεια των νόσων σε όργανα του ανθρώπινου σώματος (Παπαβασιλείου – Ρόζος, 1979). Υποστηρίζει ότι φάρμακο είναι κάθε ουσία που επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό και μεταβάλλει μία ή και περισσότερες ιδιότητες που τον ορίζουν, δηλαδή τη θερμότητα, την υγρασία, τη ψυχρότητα και την ξηρότητα. Αν η ουσία αυτή είναι αυτοφυής, δηλαδή συλλέγεται ελεύθερα από τη φύση, χαρακτηρίζεται ως απλό φάρμακο, ενώ αν προκύπτει από ανάμιξη ουσιών, είναι σύνθετο φάρμακο (Κουτρούμπας, 2010). Επιπλέον, ο Γαληνός ήταν θεμελιωτής της συγκριτικής ανατομίας και καθόρισε μια σύνθετη θεωρία της αίσθησης με κέντρο όλων των αισθήσεων τον εγκέφαλο (Καλλιαρδού, 2006). Ως προς τη διατροφή, ταυτίζεται με τις απόψεις του Ιπποκράτη, ότι αυτή θα πρέπει να διαφοροποιείται ανάλογα με την εποχή του χρόνου, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αρρώστου, την ηλικία του κλπ. Ο Γαληνός, εστίαζε στη διατροφή με «όχι πολύ παχείς ή πολύ λεπτούς χυμούς» και επέμενε στη σωστή πέψη, θεωρώντας ότι «αν η τροφή διανέμεται από την κοιλιά πριν χωνευτεί,

συγκεντρώνονται άπεπτοι χυμοί στον οργανισμό και προκαλούνται ασθένειες». Τέλος, ο Γαληνός χαρακτήριζε την διατροφή ως «ασφαλεστέρα ή επιτομωτάτη οδός εις απαλλαγήν του πάθους» (Ντέρος, 1986).

### 1.5.2. Ο Ιπποκράτης



*Εικόνα 1.5.2.i.: Ο Ιπποκράτης*

Στο δεύτερο μισό του πέμπτου αιώνα προ Χριστού η ιατρική εξελίσσεται σε ανεξάρτητη επιστήμη χάρη στον σημαντικότερο εκπρόσωπο της Ιατρικής Σχολής της Κω και κορυφαίο εκπρόσωπο της ιατρικής στην αρχαιότητα, τον Ιπποκράτη (περίπου 460 - 370 π.Χ.). Με το όνομα του σώζονται περίπου 60 έργα γραμμένα σε ιωνική διάλεκτο μεταξύ αυτών και ο γνωστός Όρκος (βλ. εικόνες 1.5.2.ii. και 1.5.2.iii) - τα οποία αποτελούν τη γνωστή Ιπποκρατική συλλογή. Είναι βέβαιο ότι δεν είναι όλα έργα του ίδιου του Ιπποκράτη. Το γεγονός, όμως, ότι η παράδοση θεώρησε δικά του και έργα ιατρικού περιεχομένου που μάλλον δεν του ανήκουν (προγενέστερα ή μεταγενέστερα του ίδιου), μαζί με το γεγονός ότι η συλλογή αυτή κατάφερε να διασωθεί και να φτάσει ως τις μέρες μας, δείχνει ότι ο Ιπποκράτης αναγνωρίστηκε ήδη από την αρχαιότητα ως εξέχουσα προσωπικότητα και άσκησε διαχρονικά τεράστια επίδραση. Ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης μνημονεύουν στο έργο τους τον Ιπποκράτη και καθιστούν σαφές σε εμάς ότι ο περίφημος γιατρός, πριν πεθάνει, είχε ήδη κερδίσει φήμη και αναγνώριση σε πανελλήνια κλίμακα (Γιαλούρη, 2021).

Ωστόσο, αντίθετα από ό,τι θα ανέμενε κανείς τα βιογραφικά στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας για τον Ιπποκράτη είναι πενιχρά. Οι πληροφορίες τις οποίες μας παραδίδουν πηγές από την αρχαιότητα ή τη βυζαντινή περίοδο δεν είναι αρκετές για να ανασυνθέσουμε τη βιογραφία του μεγάλου ανδρός με τρόπο αξιόπιστο, ώστε να είμαστε βέβαιοι ότι ανταποκρίνεται στην ιστορική πραγματικότητα. Εκτός αυτού, η προσωπικότητα του Ιπποκράτη και η καταλυτική συμβολή του στην εξέλιξη της ιατρικής ευνόησαν την ανάπτυξη θρύλων γύρω από το όνομά του και φαίνεται ότι ο ίδιος αντιμετωπιζόταν ως μυθικό πρόσωπο ήδη από την αρχαιότητα.


Ο Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.) θεωρείται ως και σήμερα θεμελιωτής της Ιατρικής Επιστήμης και είναι ευρέως γνωστός μέσα από τα συγγράμματά του, στα οποία χρησιμοποιεί ιατρική ορολογία παλαιότερων του αλλά εισάγει και νέα ορολογία. Μεταξύ των διδασκάλων του ήταν ιατροί όπως ο πατέρας του Ηρακλείδης και ο παππούς του, φιλόσοφοι όπως ο Δημόκριτος ο Αβδηρίτης αλλά και διαιτολόγοι όπως ο Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός. Ο Ιπποκράτης ασχολήθηκε επισταμένως με το θέμα της διατροφής και του τρόπου ζωής και το έργο του ήταν τόσο μεγάλο που συνέβαλε μαζί με άλλους μεγάλους της εποχής του στη δημιουργία του Χρυσού Αιώνα. Σήμερα σώζονται πενήντα επτά συγγράμματα γραμμένα στην ιωνική διάλεκτο, που θεωρούνται ότι τα έγραψε ο Ιπποκράτης και αποτελούν την 'Ιπποκράτειο Συλλογή' (Φωτίου, 2004).

Η υπεροχή του Ιπποκράτη έγκειται στο ότι γεφυρώνει τις δυο πηγές της γνώσης: τις αισθήσεις και τη διανόηση, προσθέτοντας παράλληλα και ως τρίτη την 'εκ διαισθήσεως' πηγή. Αντιλαμβάνεται τη σχέση αιτίου και αιτιατού στην ανθρώπινη υγεία και νόσο και πρώτος αυτός διαπιστώνει πως οι μικροβιακοί παράγοντες (που ονόμαζε «μιάσματα») αποτελούν τα αίτια που προκαλούν νόσους και επιδημίες. Η γνώση, λοιπόν, αποτελεί το κύριο εργαλείο του ιπποκρατικού γιατρού για την ορθή άσκηση του λειτουργήματός του. Στο έργο του 'Νόμος' ο Ιπποκράτης αντιδιαστέλλει την επιστήμη, την ορθή δηλαδή και εμπειριστατωμένη γνώση, από τη δοξασία, την οποία ταυτίζει με ολική άγνοια. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν και περιπτώσεις που η γνώση, πεπερασμένη εξ ορισμού, αδυνατεί να δείξει τον σωστό δρόμο θεραπείας, όπως στις κρυφές και δύσκολες ασθένειες. Τότε καθοριστικό ρόλο παίζει η γνώμη, βασισμένη όμως πάντα στη λογική και την πείρα από παρόμοιες περιπτώσεις του παρελθόντος (Κανακάρης et al, 2018). Πάγια τακτική των Ιπποκρατικών γιατρών ήταν να κάνουν τις προγνώσεις τους συγκρίνοντας τα βιολογικά υγρά του αρρώστου με εκείνα ενός υγιούς ανθρώπου και ιδανικά με τα βιολογικά υγρά που είχε ο ίδιος ο άρρωστος, όταν ήταν υγιής.



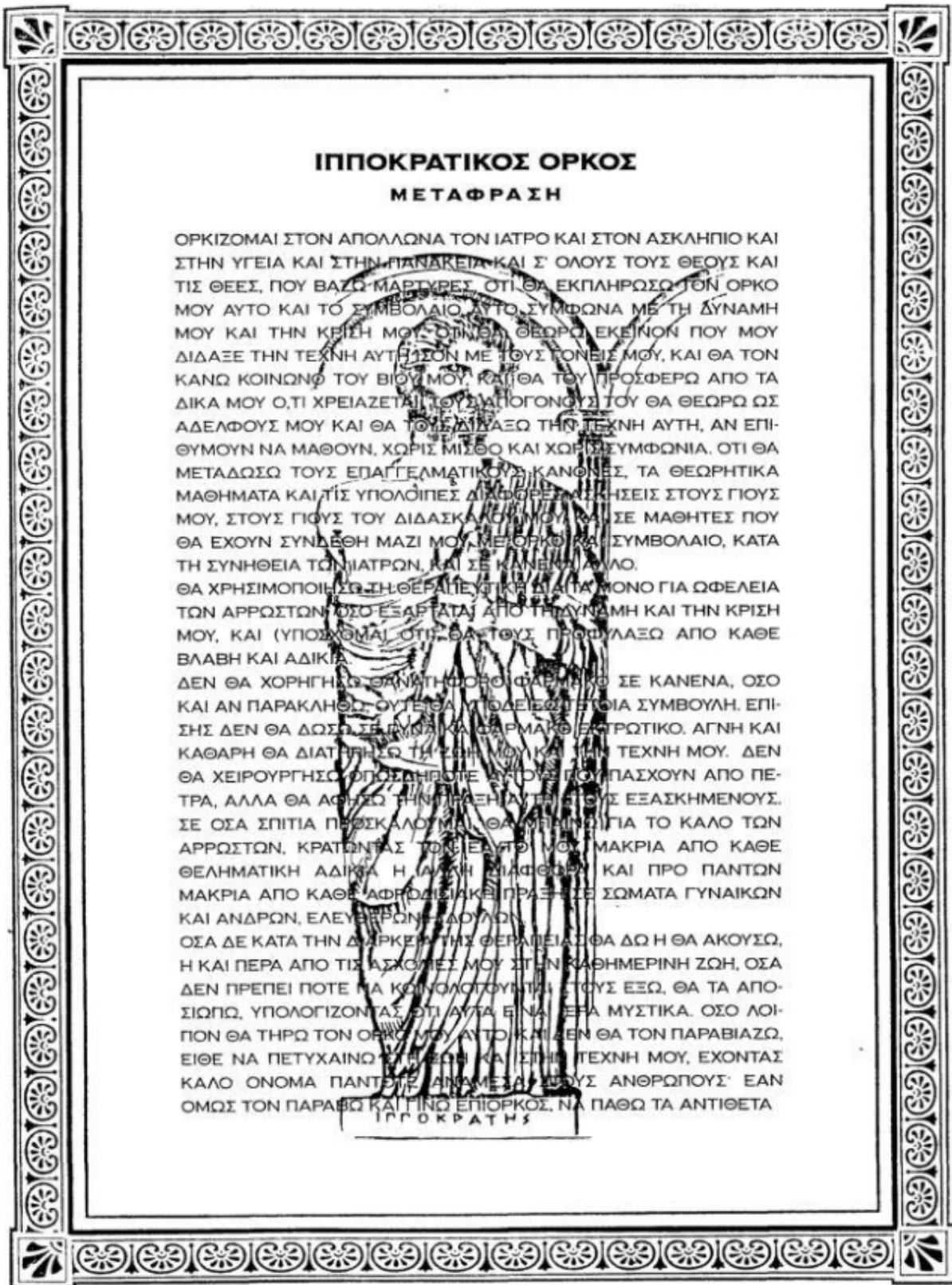
Ο Ιπποκρατικός γιατρός δεν είναι μόνο θεωρητικός επιστήμονας, που έχει απομνημονεύσει αφηρημένες έννοιες και κανόνες, αλλά και πρακτικός της επιστήμης, που αντλεί καθημερινά εμπειρίες, τις οποίες και χρησιμοποιεί κατά την εκτέλεση του λειτουργήματός του. (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Επιπλέον, ο Ιπποκρατικός γιατρός ελέγχει τα επιχειρήματά του με την λογική του και τη γνώση του, χρησιμοποιώντας την παρατήρηση και το πείραμα και, αν αντέξουν αυτό τον κριτικό έλεγχο, τα εκθέτει στον ασθενή, ενώ κάποιες φορές μπορεί να βγάλει συμπεράσματα και με την ‘εις άτοπον επαγωγή’ (Ιπποκράτης, 1993, τ.3)

## ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΟΣ ΟΡΚΟΣ ΚΕΙΜΕΝΟ



ΟΜΝΥΜΙ ΑΠΟΛΛΩΝΑ ΙΗΤΡΟΝ ΚΑΙ ΑΣΚΛΗΠΙΟΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΑΝ ΚΑΙ ΠΑΝΑΚΕΙΑΝ ΚΑΙ ΘΕΟΥΣ ΠΑΝΤΑΣ ΤΕ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ ΙΣΤΟΡΑΣ ΠΟΙΟΥΜΕΝΟΣ, ΕΠΙΤΕΛΕΑ ΠΟΙΗΣΕΙΝ ΚΑΤΑ ΔΥΝΑΜΙΝ ΚΑΙ ΚΡΙΣΙΝ ΕΜΗΝ ΟΡΚΟΝ ΤΟΝΔΕ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΗΝ ΤΗΝΔΕ. ΗΓΗΣΣΘΑΙ ΜΕΝ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΑΝΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗΝ ΤΑΥΤΗΝ ΙΣΑ ΓΕΝΕΤΗΣΙΝ ΕΜΟΙΣΙ, ΚΑΙ ΒΙΟΥ ΚΟΙΝΩΣΣΘΑΙ ΚΑΚΑ ΧΡΕΩΝ ΧΡΗΖΟΝΤΙ, ΜΕΤΑΔΟΣΙΝ ΠΟΙΗΣΣΘΑΙ ΚΑΙ ΓΕΝΟΣ ΤΟ ΕΣ' ΑΥΤΟΥ ΑΔΕΛΦΕΥΣΙ ΣΙΣΟΝ ΕΠΙΚΡΙΝΕΕΙΝ ΑΡΡΕΣΙ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΕΙΝ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗΝ ΤΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΩΣΙ ΜΑΘΘΑΝΕΙΝ, ΑΝΕΥ ΜΙΣΘΟΥ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΗΣ ΤΕ ΚΑΙ ΑΚΡΟΗΣΙΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΟΙΠΗΣ ΑΠΑΣΗΣ ΕΥΑΘΗΣΙΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΙΝ ΠΟΙΗΣΣΘΑΙ ΥΙΟΙΣΙ ΤΕ ΕΜΟΙΣΙ ΚΑΙ ΤΟΙΣΙ ΤΟΥ ΕΜΕ ΔΙΔΑΣΑΝΤΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΑΙΣΙ ΣΥΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΙΣ ΤΕ ΚΑΙ ΟΡΚΙΣΜΕΝΟΙΣ ΝΟΜΩ ΙΗΤΡΙΚΩ, ΑΛΛΩ ΔΕ ΟΥΔΕΝΙ ΔΙΑΤΗΜΑΣΙ ΤΕ ΧΡΗΣΟΜΑΙ ΕΠ' ΩΦΕΛΕΙΗ ΚΑΜΝΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΔΥΝΑΜΙΝ ΚΑΙ ΚΡΙΣΙΝ ΕΜΗΝ, ΕΠΙ ΔΗΛΗΣΕΙ ΔΕ ΚΑΙ ΑΔΙΚΙΗ ΕΙΡΕΣΕΝ, ΟΥ ΔΡΩΣΩ ΔΕ ΟΥΔΕ ΦΑΡΜΑΚΟΝ ΟΥΔΕΝΙ ΑΙΤΗΘΕΙΣ ΘΑΝΑΣΙ ΜΟΝ, ΟΥΔΕ ΥΦΑΓΗΣΟΜΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΙΗΝ ΤΟΙΗΝΔΕ ΟΜΟΙΩΣ ΔΕ ΟΥΔΕ ΓΥΝΑΙΚΙ ΠΕΡΙΣΤΟΝ ΦΘΟΡΙΟΝ ΔΩΣΩ, ΑΓΝΩΣ ΔΕ ΚΑΙ ΟΥΔΙΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΣΕ ΒΙΟΝ ΟΥΝΕΜΟΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΝ ΤΗΝ ΕΜΗΝ, ΟΥ ΤΕΜΕΩΣ ΔΕ ΟΥΔΕ ΜΗΝ ΜΕΘΙΩΝΤΑΣ, ΕΚΧΩΡΗΣΩ ΔΕ ΕΡΓΑΤΗΣΙΝ ΑΝΔΡΑΣΙΝ ΠΡΗΣΙΟΥΤΗΣ ΔΕ ΕΞΕΡΧΙΑΣ ΔΕ ΟΚΟΣΑΣ ΑΝ ΕΣΙΩ, ΕΣΕΛΕΥΣΟΜΑΙ ΕΠ' ΩΦΕΛΕΙΗ ΚΑΜΝΟΝΤΩΝ, ΕΚΤΟΣ ΕΩΝ ΠΑΣΗΣ ΑΔΙΚΙΗΣ ΕΚΟΥΣΙΗΣ ΚΑΙ ΦΘΟΡΗΣ ΤΗΣ ΤΕ ΑΛΛΗΣ ΚΑΙ ΑΦΡΟΔΙΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΕΠΙ ΤΕ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΕΙΩΝ, ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΤΕ ΚΑΙ ΔΟΥΛΩΝ, Α Δ' ΑΝ ΕΝ ΘΕΡΑΠΕΙΗ Η ΙΔΩ Η ΑΚΟΥΣΩ, Η ΚΑΙ ΑΝΕΥ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΤΕ ΒΙΟΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ, Α ΜΗ ΧΡΗ ΠΟΤΕ ΕΚΚΛΑΛΕΕΣΘΑΙ ΕΣΩ, ΣΙΓΗΣΟΜΑΙ ΑΡΡΗΤΑ ΗΓΕΥΜΕΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΤΟΙΑΥΤΑ, ΟΡΚΟΝ ΜΕΝ ΟΥΝ ΜΟΙ ΤΟΝΔΕ ΕΠΙΤΕΛΕΑ ΠΟΙΕΟΝΤΙ ΚΑΙ ΜΗ ΣΥΓΓΡΑΦΟΝΤΙ ΕΙΝΙ ΕΓΔΥΡΑΣΘΑΙ ΚΑΙ ΒΙΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ, ΔΟΞΑΖΟΜΕΝΩ ΠΑΡΑ ΠΑΣΙΝ ΑΝΕΡΕΤΟΙΣ ΕΣ ΤΟΝ ΑΙΕΙ ΧΡΟΝΟΝ ΠΑΡΑΒΑΙΝΟΝΤΙ ΔΕ ΚΑΙ ΕΡΙΟΡΚΕΟΝΤΙ, ΠΑΝΑΝΤΙΑ ΤΟΥΤΕΩΝ.

Εικόνα 1.5.2.ii.: Ο όρκος του Ιπποκράτη



Εικόνα 1.5.2.iii.: Μετάφραση του όρκου του Ιπποκράτη

## Κεφάλαιο 2 - Η Ιπποκρατική Διατροφή

### 2.1. Η Δίαιτα

Οι απαρχές της ιατρικής, όπως τονίζει ο Ιπποκράτης στο έργο του ‘Περί αρχαίας ιατρικής’, αποδεικνύουν ότι από τις πρώτες φροντίδες της υπήρξε η βελτίωση της πρωταρχικής δίαιτας του ανθρώπου και η ανακάλυψη των επιδράσεων της διατροφής στους ασθενείς. Πολλές βασικές ιδέες του Ιπποκράτη σχετικές με το θέμα ανάγονται στις θεωρίες του Πυθαγόρα και του Αλκμαίωνα, των οποίων τα έργα σχετικά με τη δίαιτα δεν διασώζονται ή δεν κρίνονταν αξιόλογα κατά την εποχή του Ιπποκράτη, όμως ο μεγάλος αυτός γιατρός τα είχε υπόψη του.

Ο Ιπποκράτης γράφει χαρακτηριστικά *«Πιστεύω πως όποιος πρόκειται να γράμει σωστά για την ανθρώπινη διατροφή, πρέπει πρώτα να γνωρίζει και να διακρίνει την ανθρώπινη φύση γενικά. Να γνωρίζει τα στοιχεία από τα οποία αποτελείται εξαρχής και να διακρίνει από ποια μέρη ελέγχεται. Αν αγνοεί την αρχική της σύνθεση, δεν θα καταφέρει να κατανοήσει τι προκαλούν εκείνα τα συστατικά. Αν δεν γνωρίζει τι επικρατεί στο σώμα, δεν θα κατορθώσει να συστήσει ωφέλιμη αγωγή στον άνθρωπο»* (Ιπποκράτης, 1993, τ.5, σ.29). Ο Ιπποκράτης, λοιπόν, θεωρεί πολύ σημαντικό το ρόλο που παίζουν οι τροφές και τα ποτά καθώς και τη δύναμη (την ιδιότητα) που έχει το καθένα από την ίδια τη φύση και από την ανθρώπινη επεξεργασία. Ο άνθρωπος για να έχει υγεία χρειάζεται να επεξεργαστεί τις τροφές, προσθέτοντάς τους ή αφαιρώντας θερμότητα/ξηρότητα και ψυχρότητα/υγρασία, ώστε να ομοιάζουν με τα στοιχεία που έχει ο ίδιος ως οργανισμός. Με την επεξεργασία των τροφών τροποποιεί αντίστοιχα και την ανάλογη ιδιότητά τους. Έτσι, μπορεί μία τροφή να θεωρείται ότι έχει έντονη τη δύναμη της φωτιάς, αλλά μπορεί αν τροποποιηθεί να έχει ισχυρή τη δύναμη της υγρασίας, για παράδειγμα το μέλι όταν είναι αδιάλυτο έχει έντονη θερμαντική/ξηραντική ιδιότητα, όταν όμως αναμιχθεί με νερό ως υδρόμελο έχει έντονη την ιδιότητα της υγρασίας. Πρέπει επομένως να γνωρίζει κανείς πώς μπορεί να περιορίσει τις «ισχυρές» (από τη φύση τους) ουσίες και πώς να επεξεργαστεί τις «ανίσχυρες», ώστε ο ανθρώπινος οργανισμός να θρέφεται σωστά μετριάζοντας και ισορροπώντας τη θερμότητα και τη ψυχρότητα. Αυτή άλλωστε είναι η γενικότερη πεποίθηση του Ιπποκράτη, πως δηλαδή η υγεία του ανθρώπινου οργανισμού εξασφαλίζεται με την εξισορρόπηση των αντίθετων δυνάμεων: την αποδυνάμωση των ισχυρών και την ενδυνάμωση των ανίσχυρων. Η διατάραξη αυτής της ισορροπίας αποτελεί την αιτία γένεσης των ασθενειών. Ανάλογες απόψεις, που απηχούν την απολλώνεια ιδέα της αρμονίας, υποστήριξε και ο

Αλκμαίων ο Κροτωνιάτης, γιατρός και φιλόσοφος, που θεωρείται ο πρώτος ανατόμος (Ιπποκράτης, 1993, τ.5).

Η διαιτητική κατέχει στη διδασκαλία του Ιπποκράτη πολύ σημαντική θέση και η σημασία που της αποδίδεται είναι μεγάλη. Μελετά τις τροφές και τα ποτά που συνιστούσαν τη βασική διατροφή, διακρίνοντάς τα ανάλογα με τις ιδιότητές τους. Επιπλέον, καθορίζει τις διαταραχές που μπορούν να προκαλέσουν στο πεπτικό σύστημα, αλλά και τους κινδύνους που εγκυμονεί η μακροχρόνια χρήση τους. Επισημαίνει, με άλλα λόγια, τις αντενδείξεις της κατανάλωσης ορισμένων τροφών και ποτών σε συγκεκριμένες ασθένειες.

Η διατροφή κατά τον Ιπποκράτη πρέπει να καθορίζεται ανάλογα με τις εποχές του έτους, τις κλιματολογικές συνθήκες και μεταβολές του καιρού, την ηλικία του ανθρώπου και γενικά την ιδιοσυγκρασία του ('φύσις'). Σημαντικές για τον καθορισμό της διατροφής είναι επιπλέον οι ανθρώπινες συνήθειες. Η επισήμανση του ρόλου που διαδραματίζει ο ατομικός παράγοντας και η αποφυγή διατύπωσης απόλυτων κανόνων με καθολική ισχύ είναι ένα από τα σπουδαιότερα επιτεύγματα της ιπποκρατικής ιατρικής, που αποδεικνύει την αδιαμφισβήτητη αξία της.

Οι διαιτολογικές απόψεις των ιπποκρατικών γιατρών αναφέρονται σε πολλά βιβλία της Ιπποκρατικής Συλλογής και ιδιαίτερα στα 'Περί αρχαίας ιητρικής', 'Περί διαίτης οξέων', 'Αφορισμοί', 'Περί διαίτης υγιεινής', 'Περί παθών' κ.λπ.

Ο Ιπποκράτης υποστήριζε πως η τροφή επιδρά στον οργανισμό ανάλογα με τη σύστασή της (π.χ. αν έχει μεγάλη σύσταση σε λιπαρά οξέα που να οδηγήσει σε αποθήκευση λίπους στον οργανισμό). Καθώς πραγματοποιείται η διαδικασία της πέψης, η τροφή διαχωρίζεται στα συστατικά της και επιδρά αναλόγως στα διάφορα μέρη του οργανισμού. Ο Ιπποκράτης προσδιορίζει τρεις καταστάσεις της τροφικής ύλης: *εκείνη που είναι «αφομοιωμένη» από τον οργανισμό, εκείνη που είναι «ενωμένη» με τα διάφορα όργανα, χωρίς ακόμη να έχει αφομοιωθεί, και εκείνη που είναι ακόμη στην κοιλιά και τις φλέβες.* Στην τροφή, δηλαδή, οφείλεται η αύξηση, η δύναμη, η δημιουργία μυών, η εξομοίωση και η διαφοροποίηση σε όλους τους ιστούς. Ο άνθρωπος λαμβάνει την πρώτη τροφή, όταν ακόμη είναι σε εμβρυϊκή κατάσταση μέσα στη μήτρα, διά μέσου του ομφάλιου λώρου (Ιπποκράτης, 1993, τ.6).

Στην Αρχαία Ελλάδα, ως «άριστο» χαρακτηριζόταν αρχικά το πρώτο γεύμα, το πρόγευμα, που έπαιρναν κατά την ανατολή του ήλιου, και αργότερα το μεσημεριανό φαγητό. Δεδομένου ότι οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν μόνο ένα κανονικό γεύμα την ημέρα, το δείπνο, το άριστο ήταν γι' αυτούς κατάχρηση. Επομένως, η λέξη 'αριστητής', που αρχικά σήμαινε αυτόν

που τρώει δύο γεύματα τη μέρα, τελικά δήλωνε και αυτόν που τρώει πολύ (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Σύμφωνα λοιπόν με τον Ιπποκράτη « *Τον χειμώνα κυρίως ο άνθρωπος πρέπει να περνά τη μέρα του τρώγοντας ένα γεύμα, εκτός αν έχει πολύ στεγνή κοιλιά, οπότε ενδείκνυται να παίρνει και μικρό πρόγευμα*» (Ιπποκράτης, 1993, τ.5). Ωστόσο, στο ‘Περί διαίτης οξέων’ ο Ιπποκράτης υποστηρίζει πως όσοι συνηθίζουν να παίρνουν πρόγευμα και παρά τη συνήθειά τους αυτή, φάνε για κάποιες μέρες μόνο μία φορά το βράδυ μένοντας όλη την ημέρα νηστικοί, θα νιώθουν αδυναμία για την παραμικρή σωματική προσπάθεια και δυσπεψία για το ένα γεύμα (Ιπποκράτης, 1993, τ.6).

## 2.2. Οι Τροφές

Πρωταρχικής σημασίας για τον Ιπποκράτη είναι η τροφή: «η πρώτη τροφή του ανθρώπου, δηλαδή του εμβρύου, λαμβάνεται δια του επιγαστρίου, εκεί που είναι ο αφαλός» (Ιπποκράτης, 1993, τ.6, σ.185)

Το έργο ‘Περί διαίτης’ αποτελείται από τέσσερα βιβλία. Στο πρώτο βιβλίο ο συγγραφέας δηλώνει το θέμα με το οποίο σκοπεύει να ασχοληθεί και προσδιορίζει τη φύση του ανθρώπου και του σύμπαντος. Προσπαθεί να εξηγήσει φυσιολογικές λειτουργίες ορμώμενος από τις αρχές της φυσικής φιλοσοφίας. Κανείς δεν θα μπορούσε ν’ αρνηθεί ότι το βιβλίο αυτό παρουσιάζει αυξημένη δυσκολία στην κατανόησή του και συχνά αναφέρει υπερβολικές λεπτομέρειες μερικώς άσχετες με το κύριο θέμα.

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, τα όσπρια, το κρέας διάφορων ζώων, πτηνών, ψαριών κ.λπ. Στη συνέχεια πραγματεύεται το θέμα των λουτρών, των επαλείψεων, του εμετού ως μέσου θεραπείας, του ύπνου και της αϋπνίας, της εργασίας και της αδράνειας, των ασκήσεων κ.α.

Στο τρίτο βιβλίο αναφέρονται οι περιπτώσεις που εκδηλώνεται κατάλυση της ισορροπίας ανάμεσα στην τροφή και τις ασκήσεις και η ενδεικνυόμενη για κάθε περίπτωση θεραπεία. Σημειώνονται οι δυσχέρειες εφαρμογής αυστηρής διαίτας, οι διαιτολογικοί κανόνες για τους ανθρώπους που ζουν και τρέφονται χωρίς τάξη, καθώς επίσης και οι κανόνες για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τις τέσσερις εποχές του έτους.

Το τέταρτο βιβλίο έχει και τον τίτλο ‘Περί ενυπνίων’. Ο πατέρας της ιατρικής αποδίδει στα όνειρα προγνωστική και διαγνωστική σημασία, συμβουλεύει την εξέτασή τους και τα αξιολογεί τόσο σημαντικά όσο και τα κλινικά συμπτώματα. Πολλούς αιώνες πριν από τον

Freud, ο Ιπποκράτης διατύπωσε την άποψη ότι τα όνειρα αποτελούν ενδείξεις επιθυμιών, αλλά τα όνειρα που θεωρεί σημαντικότερα, είναι αυτά που υποδηλώνουν συμβολικά παθολογικές καταστάσεις.

Η τροφή κατά τον συγγραφέα στο έργο του ‘Περί τροφής’ είναι δυο ειδών: *τα σιτία*, που εισέρχονται από τον οισοφάγο, και *το πνεύμα*, ο αέρας που εισάγεται μέσω των πνευμόνων. Σύμφωνα με τους Ιπποκρατικούς Ιατρούς: οι αρτηρίες ξεκινούν από την καρδιά και μεταφέρουν τον αέρα σε όλο το σώμα και οι φλέβες έχουν την αφετηρία τους στο ήπαρ και φέρουν παντού «τροφικό υλικό». Όμως, δεν ήταν σε θέση να εξηγήσουν οι ιπποκρατικοί γιατροί ποια είναι η σχέση μεταξύ αέρα και τροφής και ποια αντίδραση γίνεται ανάμεσά τους. Οι αρχαίοι γιατροί θεωρούσαν τις αρτηρίες γεμάτες αέρα και τα μόνα αιμοφόρα αγγεία του οργανισμού ήταν οι φλέβες. Γίνεται λοιπόν κατανοητό πόσο ατελείς ήταν οι γνώσεις τους για το αίμα, οπότε η σύγκρισή του με το γάλα δεν προκαλεί απορία.

Από την άλλη πλευρά, στο έργο του ‘Περί φυσών’ ο Ιπποκράτης αναγνωρίζει 3 είδη τροφών: *Το σώμα των ανθρώπων και των άλλων ζωντανών οργανισμών τρέφεται με τρία είδη τροφών: φαγητά, ποτά, αέρας*. Ο αέρας που κυκλοφορεί μέσα στο σώμα ονομάζεται ‘φύσα’, ενώ ο εξωτερικός αέρας λέγεται ‘αήρ’. Ο αέρας (φύσα) είναι ο δεσπότης όλων, γιατί έχει μεγάλη δύναμη πάνω στα άλλα στοιχεία. Είναι η αιτία της ζωής σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς αλλά και η αιτία των ασθενών. Και είναι τόσο έντονη η ανάγκη του σώματος για αέρα, ώστε ο άνθρωπος, αν του στερούσαν όλη τη στερεή και υγρή τροφή, θα μπορούσε να ζήσει δυο, τρεις ή και περισσότερες μέρες, θα πέθαινε όμως μέσα σε λίγες ώρες της ημέρας, αν κάποιος του κρατούσε κλειστούς τις εισόδους αέρα στο σώμα του. Τόσο μεγάλη ανάγκη για αέρα έχει ο οργανισμός. Ακόμα, όλες οι πράξεις του ανθρώπου σταματούν κάποτε, γιατί η ζωή είναι γεμάτη από μεταβολές. Η μόνη πράξη που δεν διακόπτεται ποτέ σε όλα τα ζωντανά πλάσματα είναι η λειτουργία της εισπνοής και εκπνοής του αέρα.

Το θέμα που φαίνεται να τον ελκύει περισσότερο, είναι η ενότητα και πολλαπλότητα που παρουσιάζει η τροφή. Η τροφή είναι μία, αλλά έχει τη δύναμη να χρησιμοποιείται σε πολλαπλά επίπεδα. Με τον ίδιο τρόπο και ο ζωντανός οργανισμός αποτελείται από πολλά όργανα, που είναι ζωτικά συνδεδεμένα μεταξύ τους, ώστε να λειτουργήσουν σαν ένα σύνολο. Πρόκειται για τη σπουδαία διαπίστωση της σύμπνοιας και ‘συμπάθειας’ όλων των μερών και των οργάνων του σώματος μεταξύ τους.

Ο Ιπποκράτης υποστηρίζει πως η τροφή έχει δύναμη και είναι σημαντική η κατανάλωση όλων των διαθέσιμων εποχικών τροφών. Κρίνει, επομένως, πως «*το κρασί, το γάλα και όλες οι*

*τροφές είναι καλές ή κακές, κάτω από ορισμένες συνθήκες». Συγκεκριμένα, στις βασικές τροφές συγκαταλέγει το κριθάρι, το σιτάρι και τα παράγωγά τους (για παράδειγμα αλεύρι), τα κουκιά, τα μπιζέλια, τα αγγούρια, τα όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, φακές). Αξιόλογα θεωρεί από τα λαχανικά το σκόρδο, το κρεμμύδι, το πράσο, το ραπάνι, το μαρούλι, τον κόλιαντρο, τον άνηθο, το σέλινο, τον βασιλικό, το σπαράγγι, την τσουκνίδα, τον δυόσμο, το λάπατο, το σπανάκι, το βλίτο, το σέσκουλο, την κολοκύθα, το θυμάρι και τη ρίγανη. Στην κατηγορία των φρούτων και καρπών περιλαμβάνει τα αχλάδια, τα μήλα, τα μούρα, τα κυδώνια, τα μούσμουλα, τα κράνα, τα ρόδια, τα πεπόνια, τα σταφύλια, τα σύκα, τις σταφίδες, τα αμύγδαλα και τα καρύδια. Στην κατηγορία των ζωικών πρωτεϊνών αναφέρει όλα τα είδη κρέατος (βοδινό, κατσικίσιο, χοιρινό, αρνίσιο, γαϊδάρου, σκύλου, ελαφιού, αγριόχοιρου, λαγού, αλεπούς, σκαντζόχοιρου), το γάλα, το τυρί, τα αυγά, τα πτηνά (αγριοπερίστερο, περιστέρι, πέρδικα, όρνιθα, τρυγόνι, χήνα, πάπια) και τα ψάρια (ποταμών, λιμνών, παστά, οστρακοειδή, θαλάσσια) (Ιπποκράτης, 1993, τ.5).*

### **2.3. Τα Ποτά**

Τα κύρια ποτά στην αρχαία Ελλάδα ήταν το ύδωρ και ο οίνος, με εκ διαμέτρου αντίθετες αλλά και συμπληρωματικές ιδιότητες κατά τον Ιπποκράτη, όπως η φωτιά και το νερό. Αξίζει να σημειωθεί ότι στην αρχαία Ελλάδα οι οίνοι αραιώνονταν συνήθως με ύδωρ. Το ύδωρ είναι δροσιστικό, υγρό και κρύο, ενώ ο οίνος θερμαντικός και ξηρός. Η ισορροπία αυτών στον οργανισμό διαμορφώνει το αν *«κρυώνει ή ζεσταίνεται και γενικά την υγεία του»*. Ο Ιπποκράτης στο έργο του *‘Περί των εντός παθών’* διαχωρίζει τους οίνους σε μαύρους και λευκούς. Για τους μαύρους αναφέρει πως είναι ξηρότεροι, και δεν έχουν υπακτικές, διουρητικές ή αποχρεμπτικές ιδιότητες. Έχουν την τάση να απορροφούν την υγρασία του σώματος και να το ξηραίνουν. Αν είναι ελαφροί μαύροι οίνοι δεν έχουν τόση ξηρότητα, δημιουργούν αέρια και διευκολύνουν τις κενώσεις και έχουν ήπιες υπακτικές ιδιότητες. Ομοίως ισχύει και για τους γλυκούς μαύρους οίνους: είναι πιο αδύνατοι, υγροί και παράγουν υγρασία. Οι λευκοί και στυφοί οίνοι δεν ξηραίνουν, θερμαίνουν και είναι πιο πολύ διουρητικοί απ’ ό,τι καθαρτικοί. Οι λευκοί, αραιοί και γλυκοί οίνοι επιπλέον δροσιζουν, υγραίνουν και αδυνατίζουν το σώμα. Οι περισσότεροι οίνοι στην αρχαιότητα ήταν γλυκοί: *Οι γλυκοί οίνοι λόγω των πολλών σακχάρων τους, ως γνωστό και σήμερα, είναι θερμαντικοί και θερμιδογόνοι και γι’ αυτό προτείνεται να λαμβάνονται άκρατοι, να μην είναι δηλαδή αναμιγμένοι με ύδωρ για τον ψυχρό και υγρό χειμώνα.*

Οι φρέσκοι οίνοι είναι θρεπτικοί και έχουν περισσότερες υπακτικές ιδιότητες από τους υπόλοιπους, γιατί δεν έχουν ωριμάσει πλήρως και έχουν κοινές ιδιότητες με τον μούστο,



προκαλούν αέρια, γιατί θερμαίνουν, διαταράσσουν και αδειάζουν την κοιλιά. Αυτό έχει ως συνέπεια να αυξάνεται η υπακτική δράση τους και να αδειάζει το σώμα, γιατί συνεχίζει ο βρασμός στην κοιλιά και περνά ακολούθως από τα έντερα. Οι ξινοί οίνοι δροσίζουν, αδυνατίζουν και υγραίνουν. Αδειάζουν το σώμα από τα υγρά του, και παράλληλα υγραίνουν χάρη στο νερό που εισέρχεται μαζί με το κρασί. Πολύ περισσότερο το ξίδι, που διαλύει και καταναλώνει τα υγρά του σώματος, έχει στυπτικές ιδιότητες και δεν έχει θρεπτική αξία, γιατί είναι ερεθιστικό. Το πετιμέζι είναι θερμό και υγρό και διευκολύνει τις ενέργειες του εντέρου. Έχει τη θερμαντική ιδιότητα του οίνου, υγραίνει και είναι θρεπτικό και διευκολύνει το έντερο λόγω της επεξεργασίας και της γλυκύτητάς του. Όταν ο οίνος παράγεται από τους φλοιούς του σταφυλιού, υγραίνει, δημιουργεί αέρια και διευκολύνει το έντερο, όπως ο μούστος. Ο Ιπποκράτης διακρίνει επίσης τους οίνους ανάλογα με το άρωμά τους. Θεωρεί τους αρωματικούς πιο καθαρικούς από τους μη.

Ένα ποτό που συνηθιζόταν στην αρχαιότητα ήταν το υδρόμελο. Το μέλι, αδιάλυτο, θερμαίνει και ξηραίνει τον οργανισμό. Αναμιγμένο με νερό υγραίνει, είναι υπακτικό για τους χολικούς τύπους και στυπτικό για τους φλεγματικούς. Το γλυκό κρασί αντίθετα είναι περισσότερο υπακτικό για τους φλεγματικούς (Ιπποκράτης, 1993, τ.5). Ροφήματα θεωρούνταν επίσης και οι σούπες από σιτάρι, φακή, αλεύρι ή πλιγούρι.

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, η διατροφή και τα ποτά χρειάζεται να τροποποιούνται ανάλογα με την εποχή. Τον χειμώνα πρέπει κυρίως να τρώνε και δεν πρέπει να πίνουν παρά ελάχιστα. Για τον λόγο αυτό ο οίνος πρέπει να είναι άκρατος. Με τον τρόπο αυτό ο οργανισμός διατηρείται θερμός και ξηρός. Την άνοιξη πρέπει να αραιώνουν σταδιακά τον οίνο με ύδωρ και να αυξάνουν την ποσότητα των υγρών που προσλαμβάνουν, ώστε να προετοιμάσουν τον οργανισμό τους για το καλοκαίρι. Το καλοκαίρι χρειάζεται να λαμβάνονται άφθονα και υδαρή ποτά, δηλαδή οίνοι με μεγάλη αραιώση σε νερό, για να διατηρηθεί ο οργανισμός όσο το δυνατόν ψυχρός και δροσερός, γιατί η εποχή είναι θερμή και ξηρή. Η φιλοσοφία των πολλών υγρών (χωρίς όμως αλκοόλ) κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ακολουθείται και σήμερα από ιατρούς και διαιτολόγους. Βέβαια, θα πρέπει να επισημανθεί ότι στην αρχαιότητα το νερό δεν ήταν φιλτραρισμένο και είχε πολλά μικρόβια, γι' αυτόν τον λόγο το αναμίγνυαν με οίνο, ώστε να γίνεται μία υποτυπώδης αποστείρωσή του. Κατά το φθινόπωρο ακολουθούνται τα αντίστροφα της άνοιξης και επιβάλλεται να μειώνονται τα προσλαμβανόμενα υγρά, γιατί χρειάζεται ο οργανισμός να προετοιμαστεί για τον χειμώνα.

## Κεφάλαιο 3 - Στοιχεία Βιολογίας και Δημόσιας Υγείας στον Ιπποκράτη

### 3.1. Τα 4 Στοιχεία (Χυμοί)

Ο Ιπποκράτης δεν είχε μικροβιολογικό εργαστήριο, δεν είχε αξονικό τομογράφο, δεν είχε στηθοσκόπιο για να εξετάσει σε βάθος το ανθρώπινο σώμα και να προβεί σε συμπεράσματα ασφαλή και αξιόπιστα. Από την ευρεία ιατρική πραγματικότητα που αντιμετώπιζε είχε συμπεράνει ότι η υγεία είναι ισορροπία των συστατικών του σώματος η οποία εξαρτάται και από τους εξωτερικούς παράγοντες που επιδρούν σε αυτό. Από τη σύλληψη αυτής της γενικής αλήθειας προσπάθησε να βρει τις επιμέρους ειδικές αλήθειες ακολουθώντας λογικά μονοπάτια. Σκέφτηκε ότι αυτή η ύλη που καλείται να ισορροπήσει είναι κάτι υγρό και ευέλικτο, που μπορεί να αλλάζει θερμοκρασίες και να κινείται μέσα στο σώμα, προκαλώντας άλλοτε ευεργετικές και άλλοτε βλαβερές συνέπειες στα όργανα (Γιαλούρη, 2021). Βασιζόμενος στην παραπάνω λογική υπέθεσε πως το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 4 στοιχεία (χυμοί): το αίμα, το φλέγμα, την κίτρινη, και την μέλαινα χολή.

Ο Ιπποκράτης στο έργο του ‘Περί χυμών’ πραγματεύεται τους «χυμούς» του ανθρώπινου σώματος, τις κινήσεις και την επίδρασή τους στον οργανισμό. Πίστευε ότι το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από τέσσερα βασικά στοιχεία, αέρα, γη, νερό και φωτιά, τα οποία ενώνονται μεταξύ τους και συνθέτουν τα διάφορα τμήματα του οργανισμού. Οι ιδιότητες που έχουν αυτά τα στοιχεία – ψυχρό, ξηρό, υγρό και θερμό αντίστοιχα – βρίσκονται επίσης σε κάθε τμήμα του σώματος και βασίζονται στην θεωρία των τεσσάρων στοιχείων του Εμπεδοκλή.

Σύμφωνα με τους Ιπποκρατικούς, τη φύση του ανθρώπου και τα βασικά στοιχεία που καθορίζουν τη διατήρηση της υγείας ή την πρόκληση νόσου αποτελούν οι τέσσερις χυμοί, αίμα, φλέγμα, «ξανθή» χολή και «μαύρη» χολή. Οι χυμοί κατά την ιπποκρατική ιατρική είναι όλα τα υγρά στοιχεία του οργανισμού, εκτός από τις φυσιολογικές εκκρίσεις της διούρησης, της αφόδευσης, της εφίδρωσης, της εμμηνορρυσίας, των πτυέλων και της βλέννας, οι οποίες αποτελούν μέσα κάθαρσης του οργανισμού από άχρηστα και βλαβερά στοιχεία (Ιπποκράτης, 1993, τ.5). Ενίσχυση της κάθαρσης κατά τον Ιπποκράτη μπορούν να προκαλέσουν τα εμετικά ή τα καθαρτικά.

Την ιδέα των χυμών οι γιατροί της αρχαιότητας και κυρίως ο Ιπποκράτης την εμπνεύστηκαν από τη διαφορετική χροιά των στοιχείων του αίματος, δηλαδή ‘από τη στοιβάδα της αιμοσφαιρίνης εμπνεύστηκαν το αίμα, από τη μελανή χροιά του πλακούντα και το φλεβικό

αίμα τη μαύρη χολή, από το πλάσμα (εμπνεύστηκαν) το φλέγμα και από τον κίτρινο ορό την ξανθή χολή' (Ιπποκράτης, 1993, τ. 3). Ο Γαληνός κατέγραφε πως η πικρή χολή είναι η ξανθή, γι' αυτό και ο Ιπποκράτης συνήθιζε να ονομάζει πικρόχολους όσους είχαν πλεόνασμα αυτής της χολής. Η επικράτηση της μαύρης ('μελαίνης') χολής προκαλεί στον άνθρωπο τη νοσηρή ψυχολογική κατάσταση που οι ιπποκρατικοί αποκαλούν 'μελαγχολία' (Ιπποκράτης, 1993, τ.3) και 'μελαγχολικούς' αυτούς στους οποίους επικρατεί η μελανή χολή. Οι δύο αυτοί χαρακτηρισμοί αποδίδονται ακόμη και σήμερα σε ανθρώπους, προσδιορίζοντας όμως πλέον τη συμπεριφορά (Ιπποκράτης, 1993, τ.6).

Η υγεία συνεπώς εξασφαλίζεται, όταν η ποσότητα των χυμών αυτών στον οργανισμό δεν ξεπερνά το φυσιολογικό μέτρο και όταν βρίσκονται σε αρμονική ανάμειξη μεταξύ τους. Αντίθετα, η έλλειψη ή ο πλεονασμός ενός χυμού ή η απομόνωσή του από τους άλλους προκαλεί ασθένεια.

Η θεραπεία σημασία όμως των χυμών έγκειται στην παρατήρηση για την αμοιβαία σχέση των οργάνων του σώματος με βάση τους χυμούς. Η διαπίστωση αυτή μπορεί να θεωρηθεί προάγγελος της σύγχρονης ενδοκρινολογίας. Η γενική παθολογία των Ιπποκρατικών βασίζεται στην εξέταση των χυμών ανάλογα με την εποχή του έτους και την επίδρασή τους στη γένεση ασθενειών. Το αίμα σύμφωνα με τις ιπποκρατικές αντιλήψεις, προέρχεται από την καρδιά και αντιστοιχεί στο θερμό, το φλέγμα ξεκινά από τον εγκέφαλο, διαχέεται σε ολόκληρο το σώμα και αντιπροσωπεύει το ψυχρό, η ξανθή χολή εκκρίνεται από το ήπαρ και αντιστοιχεί με το ξηρό και, τέλος, η μαύρη χολή προέρχεται από τον σπλήνα και το στομάχι και αντιπροσωπεύει το υγρό.

Το φλέγμα αποτελεί παθολογικό παράγοντα της καταρροής. 'Φλεγματίαι' είναι οι ιδιοσυστατικοί ανθρώπινοι τύποι που κυριαρχούνται από το φλέγμα, οι σήμερα ονομαζόμενοι φλεγματικοί. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους είναι το λευκό χρώμα της επιδερμίδας και η ροπή τους σε καταρροϊκές καταστάσεις. Τη διάκριση των ανθρώπινων τύπων ανάλογα με το συστατικό υγρό – χυμό που κυριαρχεί στο σώμα αποδέχεται και η σύγχρονη ιατρική (Ιπποκράτης, 1993, τ.3).

Η μελέτη των χυμών, η ανάμειξή τους και η κατάσταση του σώματος στις διάφορες εποχές αποτελούν στοιχεία απαραίτητα για τη θεραπεία αλλά και την πρόληψη ασθενειών. Τα υγρά πρέπει να αποβάλλονται από τη φυσιολογική οδό τους και συγκεκριμένα το φλέγμα από το στόμα και τη μύτη, τα ούρα από την κύστη, οι έμμηνες ροές από τα γεννητικά όργανα κ.ο.κ. (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Ο γιατρός πρέπει να ξέρει από τη μια την επίδραση των χυμών

ανάλογα με τις εποχές του έτους και σε σχέση με τις αρρώστιες, και από την άλλη την ασθένεια για την οποία κάθε οργανισμός εκδηλώνει φυσική προδιάθεση. Η επίδραση των εποχών στον ανθρώπινο οργανισμό και στην πρόκληση νόσων καθώς και λεπτομέρειες για τα νερά, τους ανέμους και την επίδρασή τους αναφέρονται στο έργο του Ιπποκράτη ‘Περί αέρων, υδάτων, τόπων’ (Ιπποκράτης, 1993, τ.3).

### 3.2. Οι Νόσοι – Η Ενδεικνυόμενη Δίαιτα

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, οι νόσοι, γενικές και τοπικές, οφείλονται στους χυμούς και μάλιστα η αιτία τους είναι συγκεκριμένη, εν μέρει φανερή και εν μέρει κρυφή. Επιπλέον, ισχυρίζεται πως ο γιατρός -μέχρι ενός βαθμού- μπορεί να προλάβει την ασθένεια, γιατί η ανθρώπινη φύση έχει την ικανότητα κάποιες φορές να αντεπεξέρχεται σε μια παθολογική κατάσταση (Ιπποκράτης, 1993, τ.6).

Επιπλέον, «οι ασθένειες δεν είναι δυνατό να οφείλονται πουθενά αλλού, παρά μόνο στον αέρα, όταν αυτός μπει στο σώμα πολύς ή λίγος ή συμπυκνωμένος ή μολυσμένος, ενώ η πιο συνηθισμένη ασθένεια που οφείλεται στον αέρα είναι ο πυρετός» (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Οι ασθένειες έχουν δύο είδη: το ένα είναι ο γνωστός λοιμός και το άλλο οφείλεται σε λάθος διατροφή και εμφανίζεται σποραδικά σε όσους δεν διατρέφονται κατάλληλα. Ο Ιπποκράτης ισχυριζόταν πως, καθώς όλοι αναπνέουν τον ίδιο αέρα, ο πυρετός είναι μια συνηθισμένη αρρώστια και συμβαίνει όταν ο αέρας μολυνθεί από στοιχεία εχθρικά προς την ανθρώπινη φύση (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Αναλυτικότερα, περιγράφει πως η διατροφή γίνεται βλαβερή, όταν το σώμα δέχεται τροφή, υγρή ή στερεή, σε ποσότητα μεγαλύτερη από εκείνη που μπορεί να αφομοιώσει, ενώ παράλληλα στην υπερβολική σίτιση δεν αντιτάσσεται καμία σωματική άσκηση. Επιβλαβής είναι επίσης η διατροφή, όταν το άτομο παίρνει ποικίλες τροφές ανόμοιες μεταξύ τους, άλλες εύπεπτες και άλλες δύσπεπτες, ενώ ταυτόχρονα με την είσοδο πολλών τροφών και ποτών εισβάλλει αναγκαστικά και πολύς αέρας. (Ιπποκράτης, 1993, τ.3).

Στο ‘Περί διαίτης οξέων 2’ βρίσκουμε πως οι οξείες ασθένειες είναι αυτές που το κοινό τους γνώρισμα είναι ο συνεχής πυρετός: πλευρίτιδα, περιπνευμονία, φρενίτιδα, λήθαργο, καύσο και όποια άλλη σχετίζεται με αυτές. Επιπλέον, χαρακτήριζε «Ιερά» τα νευρο-ψυχικά σύνδρομα και κατεξοχήν ‘ιερά νόσος’ ή και ‘πάθος παιδίων’ ονομάστηκε η επιληψία (Ιπποκράτης, 1993, τ.3), αφού πίστευαν ότι προερχόταν από τον ουρανό. Ως σοβαρή νόσος αποκαλούνταν και ‘Μέγα νόσημα’ καθώς και όλες οι άλλες (σοβαρές νόσοι) που συνεπάγονταν δύσκολη ή και ανέφικτη θεραπεία.

Το έργο ‘Περί Όψιος’ είναι ενδεικτικό των γνώσεων που είχαν οι ιπποκρατικοί γιατροί για την όραση. Οι ιπποκρατικοί γιατροί χρησιμοποιούσαν τον όρο ‘όψις’ για να δηλώσουν άλλωτε την όραση, άλλοτε τον οφθαλμό και άλλοτε τμήμα αυτού, π.χ. την κόρη ενώ την έννοια της όρασης έχει και η λέξη όμμα. Γνώριζαν την κόρη, το μαύρο του ματιού και την ίριδα καθώς και τρεις χιτώνες. Από ασθένειες των ματιών αναφέρεται η οφθαλμία, τα έλκη του κερατοειδούς χιτώνα που καταλήγουν σε ουλές, οι μεταβολές του χρώματος της κόρης, οι νυκταλωπίες, η ψώρα, η φαγούρα και οι φλεγμονές των βλεφάρων. Οι εγχειρήσεις που γίνονταν ήταν απόξεση των βλεφάρων, τομή τους, όταν ήταν παχιά, κένωση του ματιού από το πύον αλλά και ανάρτηση του κρανίου για να απαλλαγεί από την πίεση του συγκεντρωμένου υγρού, που αμαύρωνε την όραση (Ιπποκράτης, 1993, τ.3).

‘Κρίσις’ μιας ασθένειας ονομάστηκε η καθοριστική τροπή ή η μεταβολή της που επιφέρει την αποκατάσταση της υγείας ή το θάνατο. Το θέμα των κρίσιμων ημερών ανήκει στα κύρια θέματα της ιπποκρατικής ιατρικής και αποτελεί αντικείμενο διαπραγμάτευσης σε πολλά έργα του Ιπποκράτη (‘Περί Κρισίων’, ‘Περί Κρισίμων’, ‘Αφορισμοί’, ‘Προγνωστικών’). Όπως εξηγούσε και ο Γαληνός, *κρίσιμες ήταν οι ημέρες κατά τη διάρκεια των οποίων εκδηλώνονταν ως επί το πλείστον αυτές οι καθοριστικές μεταβολές των ασθενειών*. Επηρεασμένοι οι ιπποκρατικοί γιατροί από τη φιλοσοφία των Πυθαγόρειων για τους αριθμούς, όρισαν συγκεκριμένες ημέρες κρίσης της αρρώστιας, άρτιες και περιττές. Οι άρτιες είναι συνήθως η τέταρτη, η έκτη, η όγδοη, η δέκατη τέταρτη, η εικοστή, η εικοστή τέταρτη, η τριακοστή, η ογδοηκοστή και η εκατοστή. Οι σημαντικές μεταβολές προς το καλύτερο ή το χειρότερο συμβαίνουν συνήθως σε περιττό αριθμό ημερών από την έναρξη της ασθένειας και αποκαλούνται ‘ετεροπία’. Οι περιττές ημέρες κρίσης είναι η πρώτη, η τρίτη, η πέμπτη, η έβδομη, η ένατη, η ενδέκατη, η δέκατη έβδομη, η εικοστή πρώτη, η εικοστή έβδομη και η τριακοστή πρώτη (Ιπποκράτης, 1993, τ.3). Ο Ιπποκράτης συνιστούσε την εξακολούθηση της ενδεδειγμένης διαίτας για δυο ημέρες μετά την κρίση, ώστε στην προσθήκη αυτή να περιέχεται μια άρτια και μια περιττή μέρα και έτσι να αποφεύγει ο ασθενής τους παροξυσμούς της ασθένειας, με όποιο είδος ημέρας κι αν συμπέσουν. Ο Ιπποκράτης αναφέρει χαρακτηριστικά: *κατά τις περιόδους παροξυσμού της ασθένειας να μη δίνετε τροφή ούτε να αναγκάζετε τον άρρωστο να τρώει, αντίθετα να ελαττώνετε την ποσότητα τροφής πριν από τις κρίσεις* (Ιπποκράτης, 1993, τ.3, σ.107).

### 3.3. Τα Φάρμακα

Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε φάρμακα κυρίως φυτικά, αλλά και ζωικά, όπως το ήπαρ, το γυναικείο γάλα, την κοπριά των ζώων, το βούτυρο, το μέλι, διάφορα λίπη, κ.λπ. ενώ επίσης χορηγούσε μετταλικά και ορυκτά φάρμακα. Κυρίως όμως τα φάρμακα που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης και οι άλλοι αρχαίοι γιατροί, προέρχονταν από τον φυτικό κόσμο, απ' όπου τα προμήθευαν οι βοτανολόγοι και οι λεγόμενοι ριζοτόμοι. Ο Ιπποκράτης στην επιστολή του προς τον ριζοτόμο Κρατεύα, τον επαινεί ως άριστο ριζοτόμο με μεγάλη πείρα και του ζητά να επιλέξει και να του στείλει, σε γυάλινα και πήλινα δοχεία, βότανα από ένυδρες περιοχές, που είναι πολύ ισχυρά, αλλά και βότανα από μέρη κοντά σε ποταμούς, έλη και λίμνες, τα οποία έχουν λιγότερο ισχυρή φαρμακευτική δράση.

Το υδρόμελο (μείγμα από νερό και μέλι) και το ξυδόμελο (ξύδι και μέλι) αποτελούσαν, μαζί με το κρασί, τα κύρια ποτά που χορηγούνταν στις βαριές νόσους. Στο έργο του 'Περί Κρισίμων' βαριές αρρώστιες ο Ιπποκράτης θεωρεί τους τετάνους (δύο ή τρεις διαφορετικές μορφές), την πυώδη αμυγδαλίτιδα, τον καύσο, τις ισχιαλγίες, τον ίκτερο, την πνευμονία και υποστηρίζει πως «οι βαριές αρρώστιες προκαλούνται από τη χολή, όταν συρρέψει στο σκώτι και εγκατασταθεί στο κεφάλι» (Ιπποκράτης, 1993, τ.3, σ.191). Σχετικά με τη χορήγηση κρασιού, μελιού και νερού ο Ιπποκράτης συνιστά να δίνονται ανάλογα με την επίδρασή τους στον εγκέφαλο, τα κόπρανα, τα ούρα και τα πτύελα όπως και ανάλογα με τις ενδείξεις της φύσης, της αρρώστιας, του σταδίου εξέλιξης της και τις διαθέσεις του αρρώστου (Ιπποκράτης, 1993, τ.6).

Άλλα μέσα αντιμετώπισης των ασθενειών ήταν το 'κήρωμα' ή η 'κηρωτή', δηλαδή ένα έμπλαστρο ή αλοιφή από κερί το οποίο χρησιμοποιούνται ευρύτατα για τη θεραπεία των τραυμάτων και των δερματοπαθειών (Ιπποκράτης, 1993, τ.6). Οι 'βάλανοι' ήταν τα υπόθετα γιατί το σχήμα τους που έμοιαζε με βελανίδι, και επειδή τοποθετούνταν στον πρωκτό ή στον κόλπο της γυναίκας λέγονταν και 'προσθετά'. Παρασκευάζονταν από διάφορα βασικά φάρμακα ανάλογα με την πάθηση, όπως πχ για τη θεραπεία των αιμορροΐδων φτιάχνονταν υπόθετα από όστρακο σουπιάς, από πρωτοξείδιο του μολύβδου, μέλι βραστό κ.α.

Παραδείγματα άλλων φυτών που χρησιμοποιούσε για την Παρασκευή φαρμάκων ήταν τα εξής: από τις ρίζες της σκαμωνίας παρασκεύαζαν καθαρτικά και ειδικά για τη χολή, το 'αβρότονο', είδος ασπινθίου, χρησιμοποιούνταν ως εμμηναγωγό και ευτόκιο, Η 'μήκων', λευκή και κόκκινη, δινόταν ως παυσίπονο και ως υπνωτικό και το 'μηκόνιον' που παράγεται από αυτή είναι το σημερινό όπιο. Επιπλέον, η 'σμύρνα' ήταν είδος ρετσινιού από αραβικό δέντρο

το οποίο χρησιμοποιούσαν για την ταρίχευση των νεκρών, για υποκαπνισμούς των γεννητικών οργάνων της γυναίκας και για την παρασκευή αλοιφής για θεραπεία των πληγών και των τραυμάτων (Ιπποκράτης, 1993, τ.6). Τέλος, 'έναιμα' ήταν τα αιμοστατικά και αντισηπτικά φάρμακα που τοποθετούνται σε πρόσφατα τραύματα όσο ακόμη αιμορραγούν. Τα φάρμακα αυτά ήταν κυρίως σκόνες που προκαλούσαν αποξήρανση των τραυμάτων, οπότε σταματούσαν την αιμορραγία και λειτουργούσαν αντισηπτικά και γι' αυτό ονομάζονταν και 'ξηρά' φάρμακα (Ιπποκράτης, 1993, τ.3).

Γενικά, οι ιπποκρατικοί γιατροί απέφευγαν την κατάχρηση των φαρμάκων και κάποτε έλεγαν αγαθόν φάρμακον το μηδέν φέρειν φάρμακον, δηλαδή το καλύτερο φάρμακο είναι να μη δώσει ο γιατρός κανένα φάρμακο (Ιπποκράτης, 1993, τ.6).

### 3.4. Η Άσκηση

Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί μια σύνθετη πολυδιάστατη μορφή της ανθρώπινης συμπεριφοράς, ή αλλιώς, μια κατηγορία συμπεριφορών, οι οποίες θεωρητικά περιλαμβάνουν όλες τις σωματικές κινήσεις από τις μικρές νευρικές κινήσεις έως τη συμμετοχή στον μαραθώνιο. Αν και η φυσική δραστηριότητα αποτελεί χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς, οι συνέπειες της είναι βιολογικές. Η φυσική δραστηριότητα ορίζεται γενικά ως η οποιαδήποτε σωματική κίνηση η οποία παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει σαν αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Ως άσκηση ορίζεται μια υποομάδα της φυσικής δραστηριότητας η οποία όμως είναι προγραμματισμένη, δομημένη και χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενη σωματική κίνηση με στόχο τη βελτίωση ή τη διατήρηση ενός ή περισσότερων παραμέτρων της φυσικής κατάστασης του σώματος (Sjostrom et al, 2007).

Τη σημασία των γυμναστικών ασκήσεων είχαν επισημάνει ήδη οι αρχαίοι γιατροί. Ο Πλάτων αναφέρει ότι «ο Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός, αθλητής πρώτα και γιατρός ύστερα, ήταν ο πρώτος που συνέδεσε την ιατρική με τη γυμναστική (Πολιτεία, 406 a), ενώ θεωρούσε ως κύριο θεραπευτικό μέσο τις αθλητικές ασκήσεις και ειδικά τις μακρινές πορείες (Φαίδρος, 227 d)» (Ιπποκράτης, 1993, τ.5, σ.221).

Κατά τον Ιπποκράτη μόνο η τροφή δεν αρκεί να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση, αν δεν συνδυάζεται με γυμναστική. Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας. Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν ότι περιττό υπάρχει στον οργανισμό, που έχει προσλάβει ο

άνθρωπος από φαγητά και ποτά. Είναι όμως ανάγκη να προσδιοριστεί η δύναμη των σωματικών κόπων, τόσο των φυσικών όσο και των τεχνητών και να προσδιοριστεί η αναλογία των ασκήσεων με την ποσότητα του φαγητού, την ιδιοσυγκρασία και την ηλικία του ατόμου, τις εποχές του έτους, τις μεταβολές των ανέμων, τη γεωγραφική θέση του τόπου διαμονής και τις κλιματολογικές συνθήκες τη συγκεκριμένη χρονιά (Ιπποκράτης, 1993, τ.5).

Με βάση τις ιδιότητες των ασκήσεων ο Ιπποκράτης διακρίνει τις ασκήσεις σε φυσικές και βίαιες. Οι φυσικές ασκήσεις είναι η άσκηση της όρασης, της ακοής, της φωνής και της σκέψης μια και έλεγε χαρακτηριστικά *«προσαρμοζόμενη η ψυχή σ' αυτό που βλέπει, κινείται και θερμαίνεται, ενώ καθώς θερμαίνεται, ξηραίνει, αφού αδειάζει από την υγρασία»*. Πιο συγκεκριμένα υποστήριζε πως με την ακοή η ψυχή τραντάζεται και ταλαιπωρείται και, καθώς ταλαιπωρείται, θερμαίνεται και ξηραίνει και όσα σκέφτεται ο άνθρωπος κινούν την ψυχή, την θερμαίνουν και την ξηραίνουν. Επιπλέον, οι ασκήσεις της φωνής, όπως είναι η ομιλία, η ανάγνωση ή το τραγούδι, κινητοποιούν την ψυχή, η οποία καθώς κινείται θερμαίνεται, ξηραίνει και καταναλώνει την υγρασία του σώματος (Ιπποκράτης, 1993, τ.5).

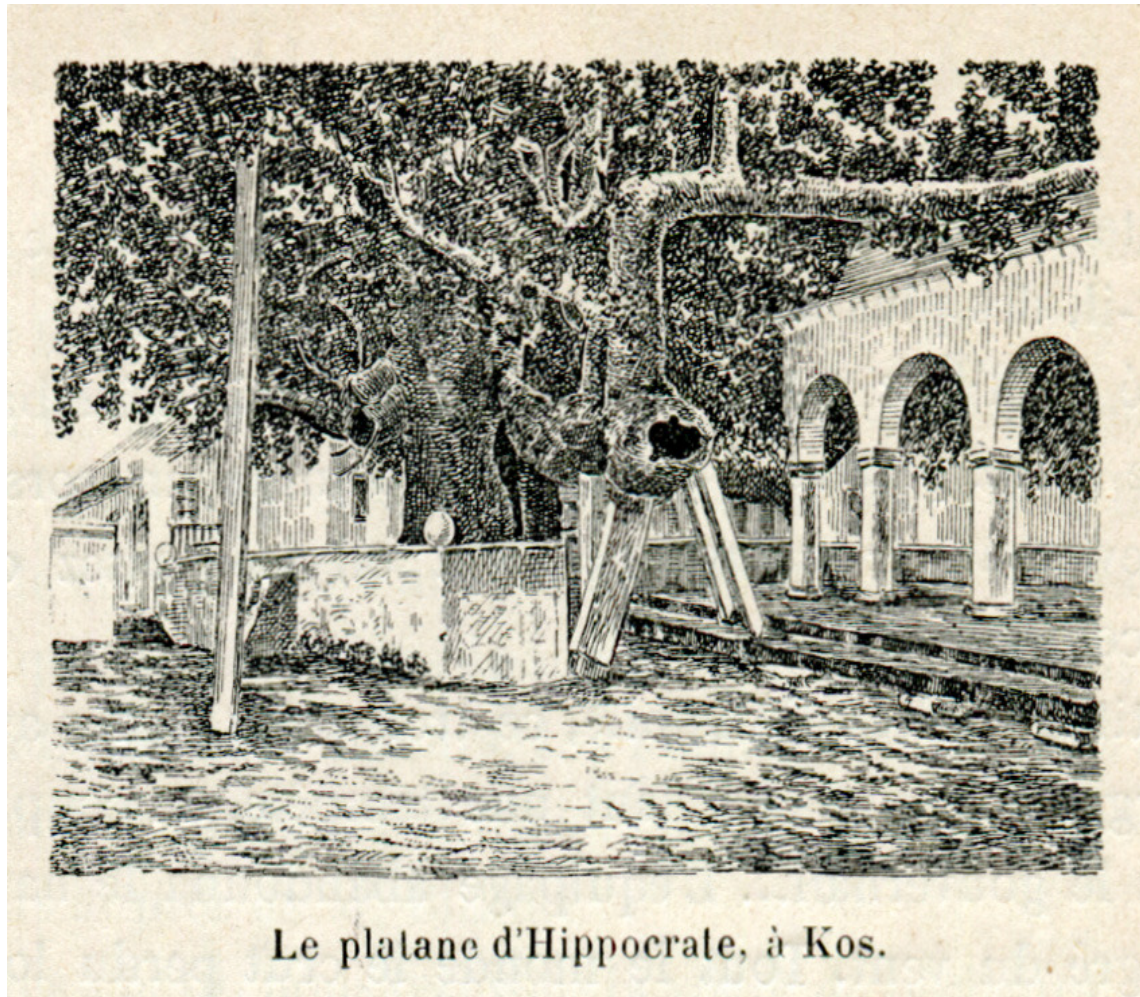
Τα πρωταρχικά στοιχεία, πυρ και ύδωρ, αναλύονται στα συστατικά τους: το πυρ σε θερμό και ξηρό και το ύδωρ σε ψυχρό και υγρό. Τα τέσσερα τούτα στοιχεία αποτελούσαν τη βάση της διδασκαλίας του Εμπεδοκλή, ο οποίος δίδασκε πως εκείνο που υπάρχει είναι τέσσερα αιώνια και ποιοτικά αμετάβλητα στοιχεία, το πυρ, ο αήρ, το ύδωρ και η γη. Στα τέσσερα αυτά στοιχεία αντιστοιχούσαν τις «βασικές ποιότητες»: το θερμό, το ψυχρό, το υγρό και το ξηρό και υποστήριζαν πως από την ένωση αυτών γεννιούνται όλα και από τον αποχωρισμό τους δημιουργείται η φθορά. Σύμφωνα με την Ιπποκρατική Ιατρική *« Η ανάμειξη των 4 στοιχείων σε σωστή αναλογία δημιουργεί την αρμονία του κόσμου και συνεπώς και την υγεία»* (Ιπποκράτης, 1993, τ.5)

Η διαίρεση των ασκήσεων (πόνων) σε φυσικές και βίαιες δεν αντιστοιχεί σε καμία σύγχρονη κατάταξη, όπως αποδεικνύεται από την απαρίθμηση των 'φυσικών' ασκήσεων, ενώ με τον όρο βίαη άσκηση, εννοούμε την υπερβολική άσκηση. Οι δια βίης πόνοι όμως σημαίνουν μάλλον τις τεχνητές ασκήσεις, το αποτέλεσμα συνειδητής κι επίπονης προσπάθειας (Ιπποκράτης, 1993, τ.5, σ.228).



## Κεφάλαιο 4 - Φόρος τιμής στον Ιπποκράτη σήμερα

### 4.1. Στην Κω



*Εικόνα 4.1: Ο υπεραιώνιος πλάτανος του Ιπποκράτη*

Ο υπεραιώνιος πλάτανος του Ιπποκράτη στην Κω, όπου κατά την παράδοση δίδαξε ο Ιπποκράτης καθώς και ο Απόστολος Παύλος, αποτελεί ιστορικό αξιοθέατο. Είναι παγκοσμίως διάσημος και θεωρείται από το αρχαιότερα δέντρα στην Ευρώπη. Είναι δύσκολο να αποδειχθεί βέβαια ότι πρόκειται για το ίδιο δένδρο, πιθανόν να είναι απόγονος του αρχικού. Αξιολογείται όμως και είναι σημαντικό ως φυσικό μνημείο και γι' αυτό από το 1985 με την υπ' αρ. 180324/6701 Υπουργική Απόφαση (ΦΕΚ 589/Β/1985) αποτελεί διατηρητέο μνημείο της φύσης. Ο κορμός του είναι κούφιος και υπάρχουν υποστηρίγματα σε κλαδιά του, για να προστατευτούν από το βάρος τους και από τους ανέμους (Κυρίτσης, 2010). Κλώνοι του δέντρου αυτού βρίσκονται σε όλον τον κόσμο, όπως στην Εθνική Βιβλιοθήκη της Ιατρικής

στην Ουάσινγκτον των ΗΠΑ και σε άλλα ιατρικά ιδρύματα και πανεπιστήμια ως φόρος τιμής στο έργο του Ιπποκράτη (NIH, 2015).

Στο Μαστιχάρι της Κω έχει δημιουργηθεί ένας βοτανικός και βιολογικά πιστοποιημένος κήπος, που καλείται ‘ο Κήπος του Ιπποκράτη’. Είναι διαμορφωμένος σε έκταση όπου προϋπήρχαν άγριοι κέδροι ηλικίας έως και πεντακοσίων ετών. Στον χώρο μεταξύ άλλων υπάρχει μια πιστή αναπαράσταση αρχαίας ελληνικής οικίας, Φιλοσοφικής Στοάς, θεάτρου, μουσείου αφιερωμένου στη θεά Δήμητρα, ενός ναού και αμπελώνα. Όλα αυτά μεταφέρουν τον επισκέπτη στον 5<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα και τον μούν στον τρόπο ζωής, στη φιλοσοφία και στις συνήθειες των Ιπποκρατικών (Πολιτιστικό Κέντρο «Αρχαίων Οίκος», 2023).

#### 4.2. Στη Σκάλα Λακωνίας



*Εικόνα 4.2: Το Πάρκο – Βοτανικός Κήπος στη Σκάλα Λακωνίας*

Στη Σκάλα Λακωνίας έχει διαμορφωθεί πάρκο – Βοτανικός Κήπος αφιερωμένο στον Ιπποκράτη σε μία έκταση τεσσάρων στρεμμάτων με δένδρα, θάμνους και φυτά που χρησιμοποιούνταν από τον Ιπποκράτη για διάφορες θεραπείες. Υπάρχει μία μεγάλη ποικιλία φυτών και βοτάνων όπως μάραθος, μαντζουράνα, δάφνη, μυρτιά, κέδρος, φασκόμηλο, δυόσμος και γίνονται προσπάθειες σταδιακής ενίσχυσης με φυτά που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης και ευδοκούν στο κλίμα της περιοχής (Δήμος Ευρώτα, 2023).

### 4.3. Στη Λάρισα



*Εικόνα 4.3.ι.: Το ταφικό μνημείο του Ιπποκράτη στη Λάρισα*

Στη Λάρισα (αδελφοποιημένη πόλη με την Κω) έζησε ο Ιπποκράτης τα τελευταία χρόνια της ζωής του μέχρι τον θάνατό του. Το ταφικό μνημείο του αποκαλύφτηκε τυχαία το 1826 και το 1978 στήθηκε προς τιμήν του άγαλμα του Ιπποκράτη φιλοτεχνημένο από τον γλύπτη Γιώργο Καλακαλλά. Από το 1986 στο κενοτάφιο λειτουργεί ιατρικό μουσείο που μεταξύ άλλων μπορεί κανείς να δει προτομές του Ασκληπιού, της Υγείας, του Φλέμινγκ, του Νικ. Παπανικολάου, μαρμάρινη πλάκα με τον όρκο και τους αφορισμούς του Ιπποκράτη. Ανάμεσά τους δεσπόζει ένα μαρμάρινο αντίγραφο της χαμένης ταφικής πλάκας. Σε εξέλιξη είναι και σχέδιο του Δήμου Λαρισαίων η δημιουργία ενός ‘Ιπποκράτειου Τόπου’ ενός χώρου μνημειακού χαρακτήρα, να αναδειχθεί το μνημείο – μουσείο του Ιπποκράτη και να ενοποιηθεί σε ένα γενικότερο δίκτυο τοπόσημων και μνημειακών σημείων της πόλης, να γίνει ανάπλαση της ευρύτερης και ομώνυμης περιοχής και να δημιουργηθεί ένας πολύ μεγάλος Βοτανικός Κήπος με φυτά απέναντι από το μνημείο – κενοτάφιο του Ιπποκράτη, στο πάρκο Αλκαζάρ. Η σχέση του Ιπποκράτη με τη Λάρισα αναδεικνύεται και προβάλλεται μέσα από διάφορες δράσεις που γίνονται στην πόλη σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, τον Ιατρικό Σύλλογο και φορείς όπως ο Σύλλογος ‘Ο Ιπποκράτης στη Λάρισα’. Το 2022 διοργανώθηκε το 1<sup>ο</sup> Ιπποκράτειο Ιατρικό Συνέδριο του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε συνεργασία με τους

προαναφερθέντες φορείς και τον Δήμο Λαρισαίων. Επίσης, κάθε Σεπτέμβριο διοργανώνονται εκδηλώσεις προς τιμήν του Ιπποκράτη με τίτλο ‘Ιπποκράτης, η Αέναη Επιστροφή’. Επίσης, οι απόφοιτοι του τμήματος της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας που εδρεύει στη Λάρισα από το 2021 ορκίζονται στο Β’ Αρχαίο Θέατρο της πόλης απαγγέλλοντας τον όρκο του Ιπποκράτη στο αρχαίο κείμενο (Δήμος Λαρισαίων, 2022, Ελευθερία, 2023, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 2022, Πρακτικά Συλλόγου ‘Ο Ιπποκράτης στη Λάρισα’).



*Εικόνα 4.3.ii.: Μακέτα του Ιπποκράτειου Τόπου στη Λάρισα*

## Συμπεράσματα

Τα τέσσερα βιβλία του έργου ‘Περί διαίτης’ ανάγονται σε ανάγνωσμα με διαχρονική αξία, που μπορεί να διευρύνει την εικόνα για το επίπεδο γνώσεων που είχαν κατακτήσει εκείνοι οι αρχαίοι γιατροί χωρίς καν να έχουν τη σημαντική βοήθεια των τεχνολογικών επιτευγμάτων της εποχής μας. Σε μια εποχή που ο άνθρωπος βομβαρδίζεται από πολλούς και συχνά επιζήμιους για την υγεία του τρόπους ζωής και διατροφής και υποφέρει από πολλών ειδών ασθένειες είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητος ένας κώδικας υγιεινής ζωής σαν αυτόν που προτείνει ο συγγραφέας του ‘Περί διαίτης’, προβάλλοντας την ανάγκη διατήρησης του μέτρου που μπορεί να οδηγήσει στην έγκαιρη αποφυγή δυσάρεστων ασθενειών.

Αποτελεί παρακαταθήκη για τον σύγχρονο γιατρό η άποψη του Ιπποκράτη πως ο ασθενής πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ψυχοσωματική ολότητα και πως η Ιατρική είναι η προσαρμογή της ενδεδειγμένης θεραπείας στον συγκεκριμένο ασθενή. Στο έργο του ‘Περί διαίτης’ ο πατέρας της Ιατρικής αναφέρει ότι «ευεργετικά αποτελέσματα έχει η ανάπαυση και η στροφή της ψυχής προς τα θεάματα, και μάλιστα σε αυτά που προκαλούν γέλιο» (Ιπποκράτης, 1993, τ.5, σ.203). Πέρα από την ευρύτερα αναγνωρισμένη παιδαγωγική και μορφωτική αξία του θεάτρου, βρίσκουμε εδώ και την αναγνώριση της συμβολής του στην εκτόνωση της ψυχικής ταραχής. Σε αυτό συμβάλλει αποτελεσματικότερα η κωμωδία, δηλαδή τα θεατρικά έργα που παρουσιάζουν τύπους κωμικούς και σατιρικούς. Έτσι το γέλιο που προκύπτει από τέτοιου είδους παραστάσεις μπορεί να χρησιμεύσει ως μέσο θεραπείας και ψυχικής ανάτασης.

Ο γιατρός πρέπει να θεραπεύει με βάση την πείρα και τις παρατηρήσεις που ύστερα από λογική επεξεργασία έχουν γίνει νόηση και γνώση, και να μην βασίζεται σε αληθοφανή ή πιθανό παραγωγικό συλλογισμό. Λέει χαρακτηριστικά ο Ιπποκράτης: «Δεί γε μην ταύτα ειδότα μη λογισμώ προτέρον πιθανώ προσέχοντα ιητρεύειν, αλλά τριβή μετά λόγου». Δηλαδή πιστεύει ότι και η εμπειρία και ο νους (ο λόγος) είναι πηγές και κριτήρια της γνώσης. Έτσι, για τις φανερές νόσους, όπου η αιτιοκρατική σχέση είναι γνωστή και η πείρα μεγάλη, ακολουθεί τον ορθολογισμό. Για τον Ιπποκράτη αξιέπαινος είναι ο γιατρός που κάνει λίγα μόνο λάθη, το οποίο επιτυγχάνεται με την καλή εκπαίδευση, την αγάπη, την συνεχή εργασία και την αφοσίωση στο έργο του.

Την εποχή του Ιπποκράτη, η Ελλάδα υπήρξε το λίκνο της επιστημονικής ιατρικής και εδώ αναζητήθηκε για πρώτη φορά η αλήθεια σχετικά με αυτή την επιστήμη. Η νεότερη και σύγχρονη ιατρική ήλθε να επιβεβαιώσει τον ακραιφνή επιστημονικό χαρακτήρα της

ιπποκρατικής ιατρικής και να αναδείξει για άλλη μια φορά τους Έλληνες ως θεμελιωτές του ευρωπαϊκού πολιτισμού.

Σήμερα είναι άμεσα αντιληπτή η σύνδεση της βιολογίας και της διατροφής με την υγεία του ατόμου και η σωστή διατροφή αποτελεί στόχο δράσεων σε πολλά Ευρωπαϊκά Προγράμματα που προάγουν τη Δημόσια και Ενιαία Υγεία. Ακόμη και σήμερα οι γιατροί παγκοσμίως δίνουν τον περίφημο όρκο του Ιπποκράτη (εικόνα 1.5.2.ii. και 1.5.2.iii), με τον οποίο δεσμεύονται για επαγγελματική ακεραιότητα και σεβασμό στις ηθικές αξίες ενώ είναι καθοριστικής σημασίας το γεγονός πως σε κάθε σύγχρονο σύγγραμμα σχετικό με την βιολογία, την ιατρική, τη φαρμακευτική, τη διαιτολογία ο συντάκτης του θα αναφερθεί σχεδόν πάντα στον Ιπποκράτη.

## Βιβλιογραφία

- Alberts, B., Bray, D. Hopkin, K. Johnson, A. Lewis, J. & Raff, M. (2014). *Βασικές Αρχές Κυτταρικής Βιολογίας*. Επιμέλεια: Σταματόπουλος, Κ., Μοσχονάς, Ν., Ηλιόπουλος, Α. Παπαζαφείρη, Π. & Ανάγνου, Ν. Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Βανταράκη, Χ. (2017). Θέση και Στάση των Γονέων Απέναντι στους Εμβολιασμούς των Παιδιών τους. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία. Πανεπιστήμιο Πατρών, Πάτρα.
- Beaglehole, R., Bonita, R., Richard, H., Adams, O. & Mckee, M. (2004). Public Health in the new era: Improving Health through collective action. *Lanchet*, 2004, 363.
- Creswell, J. (2011). *Η Έρευνα στην Εκπαίδευση – Σχεδιασμός, Διεξαγωγή και Αξιολόγηση της Ποσοτικής και Ποιοτικής Έρευνας*. Αθήνα: Ίων
- Γαληνός. (1816). Ότι Άριστος Ιατρός, και Φιλόσοφος. Στο: Ιπποκράτους και Γαληνού Συγγράμματα.. Εν Παρισίοις εκ της Τυπογραφίας Ι.Μ. Εβερτάτου.
- Γιαλούρη, Μ. (2021). *Ιπποκράτης*. Αθήνα: 24 Γράμματα.
- Γιαπιτζάκης, Χ. (2020). *Επίκουρος. Επιστημονικός Ανθρωπισμός και Ευδαιμονία*. Αθήνα: 24 Γράμματα.
- Δήμος Ευρώτα. *Βοτανικός Κήπος Ιπποκράτη*. <https://www.evrotas.gov.gr/el/votanikos-kipos>
- Δήμος Λαρισαίων (2022). «*Ιπποκράτειος Τόπος*» με Βοτανικό Κήπο με Φαρμακευτικά Φυτά, Δένδρα και Νέο Αμφιθέατρο Εντός του Αλκαζάρ. <https://www.larissadimos.gr/el/enimerosi/deltia-typou/10245-ippokrateios-topos-me-votaniko-kipo-me-farmakeftika-fyta-dendra-kai-neo-amfitheatro-entos-tou-alkazar>
- Ελευθερία (2023). Προκηρύχθηκε ο «*Ιπποκράτειος Τόπος*». <https://www.eleftheria.gr/%CE%BB%CE%AC%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B1/item/341553.html>
- Farrington, B. (2000). *Greek science: It's meaning for us*. Nottigham: Spokesman Publications.
- Ζαμπέλας, Α. (2014). *Κλινική Διαιτολογία και Διατροφή με στοιχεία παθολογίας*. Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Ιπποκράτης. (1816). *Περί Αέρων, Υδάτων, Τόπων και Ο Νόμος* στο: Ιπποκράτους και Γαληνού Συγγράμματα. Εν Παρισίοις εκ της Τυπογραφίας Ι.Μ. Εβερτάτου.

- Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα 3: Παθολογία – Οφθαλμολογία. Περί Αέρων, Υδάτων, Τοπων. Περί Χυμών. Περί Φυσών. Περί Κρισίων. Περί Κρισίμων. Περί Όψιος*. Αθήνα: Κάκτος.
- Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα 5: Διαιτητική – Θεραπευτική 1. Περί διαίτης Α' – Γ' . Περί Διαιτης Δ' ή Περί Ενυπνίων*. Αθήνα: Κάκτος.
- Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα 6: Διαιτητική – Θεραπευτική 1. Περί Διαιτης Οξέων . Περί Διαιτης Υγιεινής. Περί Τροφής. Περί Υγρών Χρήσιος*. Αθήνα: Κάκτος.
- Κανακάρης, Χ., Νικολοπούλου, Τ. & Χατζηκυριάκου, Ρ.(2018). Ο «Νόμος» της Ιπποκρατικής Συλλογής. Ερμηνεία και Σύγχρονες Προεκτάσεις. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 35(5), 698-705.
- Καλλιαρδού, Ε. (2006). *Η Ιστορία της Παιδιατρικής Αναισθησίας στον Διεθνή Χώρο και στην Ελλάδα από την Αρχαιότητα μέχρι Σήμερα*. Ιατρική Σχολή. Διδακτορική Διατριβή. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Κουρέα-Κρεμαστινού Τ., 2010. *Δημόσια Υγεία: Θεωρία-Πράξη-Πολιτικές*. Αθήνα: Τεχνόγραμμα.
- Κουτρούμπας, Δ. (2010). *Η Φαρμακολογία του Γαληνού*. Τμήμα Ιατρικής. Διδακτορική Διατριβή. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Κυρίτσης, Ι. (2010). *Τρισδιάστατη Απεικόνιση του Πλάτανου του Ιπποκράτη με τη Χρήση Επίγειου Σαρωτή Laser*. Σχολή Αγρονόμων και Τοπογράφων Μηχανικών. Διπλωματική Εργασία. Αθήνα: Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο.
- Λαμπρινουδάκης, Β.Κ. (2011). Η Φροντίδα της Υγείας και η Εξέλιξη της Ιατρικής κατά την Αρχαιότητα. *Αρχαιολογία και Τέχνες*, 7, 102-114
- Leroi, A.M. (2018). *Πώς ο Αριστοτέλης Επινόησε την Επιστήμη*. Θεσσαλονίκη: Ροπή.
- Margetts, B. (2007). Ανασκόπηση της Επιστήμης της Διατροφής και Δημόσιας Υγείας. Στο: *Διατροφή και Δημόσια Υγεία*. Επιμέλεια: Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M. & Arab, L. Επιστημονική Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Πολυχρονόπουλος, Ε., Μανιός, Ι. & Κωσταρέλη, Β. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Mayr, E. (1982). *The Growth of Biological Thought: Diversity, Evolution, and Inheritance*. Harvard: The Belknap Press of Harvard University Press.
- NIH (2014). Joint Collection Development Policy: Human Nutrition and Food. *The National Agricultural Library. The National Library of Medicine. The Library of Congress*.  
[https://wayback.archive-it.org/org-350/20190227225406/https://www.nlm.nih.gov/pubs/cd\\_hum.nut.html#2](https://wayback.archive-it.org/org-350/20190227225406/https://www.nlm.nih.gov/pubs/cd_hum.nut.html#2)



- NIH (2015). *The Tree of Hippocrates. History of the Tree of Hippocrates on the NIH Campus*. <https://www.nih.gov/about-nih/tree-hippocrates>
- Ντέρος, Κ. (1986). *Η Ουρολογία στην Ελλάδα από τον Ιπποκράτη μέχρι Σήμερα*. Ιατρικό Τμήμα Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Διδακτορική Διατριβή. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Αθήνα – Ιωάννινα.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) (1946). Ο Ρόλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) στη Δημόσια Υγεία.
- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2022). 1ο Ιπποκράτειο Ιατρικό Συνέδριο Πανεπιστημίου Θεσσαλίας <https://www.med.uth.gr/DetailsAr.aspx?id=71762>
- Παπαβασιλείου, Ι. & Ρόζος, Β. (1979). *Εγχειρίδιον της Ιατρικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Paragrigorakis, MJ, Synodinos, PN, & Yarijakis, C. (2007) Ancient typhoid epidemic reveals possible ancestral strain of Salmonella enterica serovar typhi. *Infect Genet Evol*, 7:126-127.
- Patterson, R. & Pietinen, P. (2007). Αξιολόγηση της Κατάστασης Θρέψης σε Άτομα και Πληθυσμούς. Στο: *Διατροφή και Δημόσια Υγεία*. Επιμέλεια: Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M. & Arab, L. Επιστημονική Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Πολυχρονόπουλος, Ε., Μανιός, Ι. & Κωσταρέλη, Β. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Πολιτιστικό Κέντρο «Αρχαίων Οίκος» Ο Κήπος του Ιπποκράτη. <https://hippocratesgarden.gr/>
- Russell P. (2013). *iGenetics Μια μεντελική προσέγγιση*. Αλεξανδρούπολη: Ακαδημαϊκές Εκδόσεις Μπάσδρα.
- Σαραφίδου, Γ.Ο. (2011). *Συνάρθρωση Ποσοτικών και Ποιοτικών Προσεγγίσεων*. Αθήνα: Gutenberg.
- Sjostrom, M., Ekelund, U. & Yngve (2007). Αξιολόγηση της Φυσικής Δραστηριότητας. Στο: *Διατροφή και Δημόσια Υγεία*. Επιμέλεια: Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M. & Arab, L. Επιστημονική Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Πολυχρονόπουλος, Ε., Μανιός, Ι. & Κωσταρέλη, Β. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Σύλλογος ‘Ο Ιπποκράτης στη Λάρισα’. (2023). Πρακτικά Συλλόγου. <https://www.hippocratesinlarissa.gr/index.php/el/>
- Τούντας Γ. (2009). *Κοινωνία και υγεία*. Αθήνα : Οδυσσέας / Νέα Υγεία.

- Υπουργική Απόφαση 180324/6701. (1985). Κήρυξη Δένδρων και Σπάνιων Φυτών ως Διατηρητέων Μνημείων της Φύσεως (ΦΕΚ 589/Β/1985). Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο
- Φούντα, Α. (2006). Ο Ρόλος της Σωματικής Άσκησης και της Διατροφής στην Προαγωγή της Υγείας κατά την Ελληνική Αρχαιότητα. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Πανεπιστήμιο Θράκης - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Κομοτηνή
- Φωτίου, Κ. (2004). Η Ιατρική στην Αρχαία Ελλάδα. *ΕΛΕΥΘΩ* (9) 2, 71-82.
- Williams, M. (2014) *Διατροφή: Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση*. Αθήνα: Πασχαλίδης.