

**ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ: ΘΕΜΕΛΙΩΤΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗΤΗΣ ΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΤΕΝΣΑΡΚΩΣΕΩΣ
(ΚΩΣ 460 – 377 π.Χ. ΛΑΡΙΣΑ)**

**Ex nihilo nihil – Εκ του μηδενός ουδέν
Δημόκριτος – Επίκουρος - Λουκρήτιος**

Ο Ιπποκράτης αναγνωρίζεται από όλες τις ιατρικές κοινότητες του κόσμου δίχως καμία αμφισβήτηση, ως διαπρεπέστερος και σπουδαιότερος Ιατρός όλων των εποχών και θεμελιωτής της επιστημονικής ιατρικής, δικαίως λοιπόν αποκαλείται και **«Πατήρ της Ιατρικής»**.

Το μοναδικό έργο του, που καταυγάζει, λαμπρύνει και καθοδηγεί την Ιατρική επιστήμη και όλους τους θεράποντας του Ασκληπιού μέχρι των ημερών μας.

Γεννήθηκε στην νήσο Κω περί το 460 π.Χ. και πέθανε στην Λάρισα το 377 π.Χ.

Αν και είναι ένας από τους εξοχότερους άνδρας της ιστορίας, οι εξακριβωμένες πληροφορίες για την ζωή του είναι λίγες. Από την μητέρα του είχε καταγωγή από τον Ηρακλή και από τον πατέρα του από τον Ασκληπιό. Ο παππούς του Ιπποκράτης υπήρξε φημισμένος ιατρός και ήκμασε περί το 500 π.Χ., και όπως αναφέρουν είχε γράψει δύο σπουδαία ιατρικά βιβλία, **«Περί Άρθρων και Περί Αγγμάτων»**. Επίσης και ο πατέρας του ήταν ιατρός και από νεαρή ηλικία είχε μύσει στην ιατρική επιστήμη το παιδί του, όταν μεγάλωσε συνέχισε τις σπουδές του στο Ασκληπιείο της ιδιαιτέρας του πατρίδας Κω, που ήταν από τα πλέον φημισμένα του αρχαίου κόσμου. (Ηρόδοτος Γ).

Ο Μέγας φιλόσοφος και πανεπιστήμων Αριστοτέλης, στα συγγράμματά του περιέχει πολλές απόψεις και αυτούσιους ορισμούς του Ιπποκράτη, περί ανέμων και κλίματος και την επίδρασή τους στην υγεία κάθε ζώντος οργανισμού.

Είχε επισκεφθεί την Ηπειρωτική Ελλάδα, τα Άβδηρα, την Κύζικο και πολλές άλλες πόλεις, όπου είχε την ευκαιρία να γνωρισθεί με επιφανείς άνδρες της εποχής του, όπως τον Φιλόσοφο Δημόκριτο, τον Σοφιστή Γοργία και άλλους.

Υπήρξε συγχρόνως και ένας φλογερός Έλληνας πατριώτης, διότι απέρριψε την πρόταση του βασιλέως της Περσίας Αρταξέρξη, που του προσέφερε μυθώδη αμοιβή, για να μεταβεί στην Περσία και να θεραπεύσει το στράτευμα του που αποδεκατιζόταν από μία σοβαρή επιδημία.

Σε αυτόν ανήκει η τιμή, ότι πρώτος απέρριψε και ανέτρεψε την άγνοια, την αμάθεια, τις προκαταλήψεις και τις δεισιδαιμονίες της εποχής του, που αφορούσαν τις αιτίες των ασθενειών και βάσισε την άσκηση της ιατρικής του στην λογική παρατήρηση και την έρευνα. Έτσι κατέστησε την ιατρική από αμφίβολη εμπειρική τέχνη σε αληθή ανθρωπιστική επιστήμη.

Μελετούσε επισταμένα την εμφάνιση των ασθενών και των ασθενειών τους και τηρούσε με ευλάβεια και σχολαστικότητα τα ατομικά τους μητρώα από την εκδήλωση της κάθε ασθένειας μέχρι της πλήρους θεραπείας των.

Πρώτος αυτός τόνισε την μεγάλη σημασία της Δίαιτας, του καθαρού αέρα, της γυμναστικής, των ιαματικών λουτρών και την καταλυτική επίδραση του κλίματος και του περιβάλλοντος για την υγεία του σώματος και της ψυχής, που αποτελούν πρόδρομο ακόμη και σήμερα για τις ιατρικές αντιλήψεις.

Συνοπτικά, η ιατρική θεωρία του Ιπποκράτους στηρίζεται στην μεταβολή των χυμών του σώματος, τους οποίους όρισε σε τέσσερις : **Αίμα, Βλέννα, κίτρινη και μέλανα Χολή**. Η κανονική μίξη αυτών των χυμών **«Ευκρασία»** προκαλεί την υγεία, ενώ η ελαττωματική μίξη τους **«Δυσκρασία»** τις διάφορες ασθένειες, που ο Ιπποκράτης τις απέδιδε στην κακή σίτιση, στις επαγγελματικές αλλοιώσεις, τον τρόπο ζωής, το κλίμα, την κληρονομική διάθεση και άλλους νοσογόνους παράγοντες Τόνιζε ότι στον οργανισμό του ανθρώπου υπάρχει έμφυτος δύναμις **η Φύσις**, η οποία ρυθμίζει την κανονική λειτουργία των οργάνων του σώματος, η οποία αντιδρά σε περιπτώσεις διαταραχών για την επαναφορά της αρχικής τάξεως **«νούσων φύσιες ιατροί»** και έργο του ιατρού είναι να βοηθήσει την φύση για την θεραπεία του ασθενούς, φροντίζοντας η θεραπεία να μην προκαλέσει, σε καμιά περίπτωση, βλάβη στον ασθενή **«ωφελέειν εἰ μή βλάπτειν»**, συνιστούσε δε πάντοτε την απλή ολιγοφαρμακεία.

Η σχολή του Ιπποκράτους απέρριπτε τις θρησκευτικές αιτίες των ασθενειών εγκαινιάζοντας την ορθολογιστική μελέτη του σώματος και της ψυχής.

Τα έργα του υπολογίζονται από 60 έως 100 και αποτελούν την καλουμένη Ιπποκράτειο Συλλογή «**Corpus Hippocraticus**», είναι μία σειρά από Ελληνικά Ιατρικά κείμενα, τα οποία συγκέντρωσε τον 3^ο π.χ. αιώνα ο Μνήμων ο Αλεξανδρεύς. Σε αυτήν έχουν προστεθεί και άλλα κείμενα που χρονολογούνται από το 500 π.χ. μέχρι περίπου το 250 μ.Χ. Η αξία τους φυσικά είναι διάφορος, αλλά όλα διαπνέονται από σύγχρονο ορθολογιστικό, φιλοσοφικό και φιλανθρωπικό πνεύμα και εκφράζουν την πεποίθηση του συγγραφέα ο,τι στην φύση επικρατεί τάξις και αρμονία, την οποία μπορεί να ανακαλύψει ο σοβαρός μελετητής ιατρός με υπομονετική έρευνα και παρατήρηση.

Ο περίφημος όρκος του Ιπποκράτους, ο οποίος χρησιμοποιείται από όλες περίπου τις ιατρικές σχολές του κόσμου, κατά την ορκωμοσία των πτυχιούχων της ιατρικής, είναι βέβαιο ότι δεν είναι έργο του Ιπποκράτους, αλλά εκφράζει το όλο του πνεύμα και την ηθική του, γράφτηκε από τους άξιους διαδόχους του περί το 200 μ.Χ.

Το τεραστίως αξίας και μεγέθους έργο του είχε επηρεασθεί από τους Ίωνες προσωκρατικούς φιλοσόφους, κυρίως από τον «σκοτεινό-λαμπρό» Ηράκλειτο, από την Ελεατική Φιλοσοφική σχολή της Μεγάλης Ελλάδος και άλλους Έλληνες προυπήρξαντας φιλοσόφους και ιατρούς.

Ο Ιπποκράτης απέδιδε ιδιαίτερα σημασία στην έννοια της ψυχής, την οποία θεωρούσε αναπόσπαστο μέρος του σώματος και πρωταρχική αιτία της υγείας υπάρξεως όλων των ζώντων οργανισμών επί της γης.

Σε όλα, τα συγγράμματα - βιβλία του αναφέρεται με σεβασμό και σε βάθος, περί της Ψυχής, που προξενεί θαυμασμό και δέος σε κάθε σοβαρό ερευνητή, για τις τεράστιες γνώσεις του, την ορθή του σκέψη, για την σύνδεση της και την αλληλοεπίδραση της με το σώμα για την υγεία του ανθρώπου.

Από τα έργα του που αναφέρονται περισσότερο στο Μέγα θέμα της Ψυχής είναι τα εξής:

- **Περί Διαιτήης**
- **Περί Σαρκών**
- **Περί Επιδημιών**
- **Περί Ιερής Νούσου**
- **Περί των εντός Παθών**

Θα προσπαθήσω να σας το αναπτύξω με σεβασμό, και καθ' ένας ελεύθερος ας εξάγει τα χρήσιμα συμπεράσματα του.

Για το πώς εισέρχεται η ψυχή στο σώμα, δίχως αμφιβολίες και πλεονασμούς γράφει: **«Εσέρπει δέ ές άνθρωπον ψυχή, πυρός και ύδατος ζύγκρησιν έχουσα...».** **«Περί Διαιτήσ A.7».** Η ψυχή εισέρχεται - περνάει - διεισδύει από έξω και διαχέει όλο το σώμα, άρα είναι ανεξάρτητη από αυτό. Χαρακτηρίζει δηλαδή την ψυχή σαν μία αυτοτελή οντότητα που ενοικεί στο σώμα που έχει επιλέξει να εγκατασταθεί.

Κατά τον Ιπποκράτη, η αληθής έννοια του Πυρός και του Ύδατος, δεν είναι τα ομώνυμα υλικά στοιχεία, αλλά ανάγονται στην καθολική θεία ουσία που πληρεί όλο το σύμπαν και είναι τα **αιίζωα Πύρ και Ύδωρ.**

«Τό θερμότατον και ισχυρότατον πύρ, όπερ πάντων επικρατέεται, διέπον άπαντα κατά φύσιν, άίωτον και όψει και ψάύσει, έν τούτω ψυχή, νόος, φρόνησις, αύξησις, κίνησις, μείωσις, διάλλαξις ύπνος, εγρήγορσις, τούτο διά παντός κυβερνά, και τάδε καί εκείνα, ουδέποτε ατρεμίζον...» **«Περί Διαιτήσ A. 10».** Το θερμότατο και ισχυρότατο πύρ, το οποίο κυριαρχεί σε όλα και τα διέπει σύμφωνα με την φύση του το καθ' ένα, είναι ασύλληπτο και από την όραση και από την αφή. Μέσα σ' αυτό υπάρχει η ψυχή, ο νούς, η φρόνηση, η ανάπτυξη, η κίνηση, η μείωση, η εναλλαγή, ο ύπνος, η εγρήγορηση. Αυτό κυβερνά τα πάντα, διέρχεται μέσα από όλα και αυτά και εκείνα (γήινα και ουράνια), δίχως να πέφτει ποτέ σε αδράνεια.

Στο κεφάλαιο **«Περί Σαρκών 2»** συμπληρώνει: **«Δοκέοι δέ μοι ό καλέομεν θερμόν, αθάνατον τε είναι καί νοεείν πάντα ορήν καί ακούειν καί ειδέναι πάντα έόντα τε καί εσόμενα ...».** Κατά την γνώμη μου αυτό που ονομάζουμε θερμό, είναι αθάνατο και νοεί τα πάντα, και βλέπει και ακούει και γνωρίζει τα πάντα, όσα υπάρχουν και όσα θα υπάρξουν....

Σ' αυτό το κεφάλαιο εκφράζει την βεβαία γνώμη του ότι, από αυτό το θερμόν προέρχεται και η ψυχή του ανθρώπου, που όπως και αυτό, κατέχει όλα τα χαρακτηριστικά και τις νοητικές ιδιότητες του, είναι δηλαδή αναπόσπαστο μέρος της θείας ψυχής, που ενοικεί μέσα στο σώμα ανεξάρτητη μεν αλλά σε επικοινωνία με το συμπαντικό **θερμόν** διά της αναπνοής. Και τονίζει με έμφαση, ότι κατέχει όχι μόνον τα παρόντα αλλά και τα μέλλοντα. Αυτή είναι ακόμη μία επιβεβαίωση της θεϊκής

προελεύσεως της, διότι τα μέλλοντα μπορούν να τα γνωρίζουν μόνον οι ανώτερες ψυχές.

Επίσης το δεύτερο ψυχικό στοιχείο το **υγρόν**, εκπροσωπεί την αντίθετη υλική δύναμη της θερμής, που επιδρούν και οι δύο στο σώμα κάθε οντότητας. Η ψυχή έχει την ικανότητα – ενέργεια να τηρεί το μέτρο και να εξισορροπεί αρμονικά αυτές τις αντιθετικές δυνάμεις, ώστε να λειτουργούν ομαλά οι νοητικές και αισθητικές διεργασίες σε κάθε ανεξάρτητη οντότητα.

«Εσέρπει εἰς ἅπαν ζῶον, ὁ τι περ αναπνέει...» «Π. Διαίτης Α.25». Όλα τα έμβια όντα κατά τον Ιπποκράτη, που αναπνέουν έχουν ψυχή. Η βεβαιώτης της υπάρξεως της ψυχής και η σχέσις της με την αναπνοή δεν είναι τυχαία, με την αναπνοή ο οργανισμός δεν τροφοδοτείται μόνο με το απαραίτητο οξυγόνο, αλλά και με το πέμπτο Αριστοτελικό στοιχείο των προγόνων μας τον **«Αιθέρα»**, που τα τελευταία χρόνια αναγνώρισαν την ύπαρξιν του οι σύγχρονοι αστροφυσικοί και τον ταυτίζουν με τα Νετρίνα, της πρωταρχικής σχάσεως του κοσμολογικού **Ορφικού Ωού !**

Οι ακολουθούντες τις Ανατολικές δοξασίες τον αποκαλούν **«Πράνα – Πυρ Νοητικό»**. Αυτό τροφοδοτεί, αναζωογονεί και ενισχύει την ψυχή, με τρόπο, που οι σύγχρονοι επιστήμονες, όλων των κλάδων, δεν μπορούν να ερμηνεύσουν με κάποια βεβαιότητα.

Ο Ιπποκράτης διαχωρίζει με απόλυτη βεβαιότητα, όπως και η πλειονότης των Μετασωκρατικών Φιλοσόφων, την ψυχή από το σώμα γράφοντας **«Η μέν ψυχή τώ αυτό πάσι τοῖς ἐμψύχοισι, τό δέ σώμα διαφέρει ἐκάστου...» «Π. Διαίτης Α, 28»**. Εδώ δηλώνει κατηγορηματικά και με σαφήνεια ότι, σε όλα τα σώματα ενοικεί η ψυχή που έχει την ίδια φύση, διότι έχει θεϊκή προέλευση και έχει εντελώς διαφορετική αποστολή και ιδιότητες από εκείνες του σώματος. Και συνεχίζει, **«Ψυχή μέν ούν αιεί ομοίη καί ἐν μείζονι καί ἐν ἐλάσσονι, οὐ γάρ αλλοιούται οὔτε διά φύειν οὔτε διά ἀνάγκην...»**. Λοιπόν η ψυχή είναι πάντοτε όμοια και στο μεγαλύτερο και στο μικρότερο όν, γιατί δεν αλλοιώνεται από καμιά φυσική επίδραση ούτε από καμιά ανάγκη....

Επειδή η ψυχή είναι μέρος της θείας συμπαντικής ψυχής είναι αναλλοίωτη και κατά συνέπειαν δεν μπορεί να πάσχει και να ασθενεί, άρα ο σύγχρονος όρος της ψυχοπαθολογίας και των ψυχικών ασθενειών δεν υφίστανται για τον Πατέρα της Ιατρικής. Ο Ιπποκράτης δηλώνει κατηγορηματικά, ότι η ψυχή δεν πάσχει και δεν

υφίσταται καμία αλλοίωση από καμία αιτία και από κανέναν. Άρα δεν ασθενεί και ούτε νοσεί, διότι είναι αναλλοίωτο στοιχείο προερχόμενο από την μία και μοναδική αρχική θεία αιτία.

Στο έργο του **«Περί Ιερής νούσου»**, ο Ιπποκράτης δεν δέχεται και ανατρέπει τις αποκαλούμενες σήμερα ψυχικές ασθένειες, που οφείλονται πάντα κατά τον Ιπποκράτη, στην μη ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου, όταν αυτός ασθενεί ή έχει υποστεί κάποιο ατύχημα, τότε ο άνθρωπος κατέχεται από φοβίες, μανίες, παραλογισμούς, ακραίες σκέψεις, ψευδείς εικόνες και άλλα. Ενώ αντίθετα όταν ο εγκέφαλος είναι υγιής, τα άτομα είναι λογικά, ήρεμα και λειτουργούν αρμονικά και φυσιολογικά. Μήπως θα έπρεπε η σύγχρονη ψυχολογία και η ψυχοπαθολογία να ανατρέξουν στα έργα του και στις Ιπποκρατικές υποθήκες, να τις προσεγγίσουν ορθά και να αναθεωρήσουν πολλά από αυτά που διδάσκουν και εφαρμόζουν, για να επανέλθει η ψυχική υγεία στον ταλαίπωρο κόσμο μας, εγκαταλείποντας τις μοντέρνες και αυθαίρετες υπερβάσεις τους;

Στο έργο του **(Περί Διαιτήης Δ΄86)**, σχετικά με την αυτοτέλεια και την ανεξαρτησία της ψυχής από το σώμα γράφει: **«Περί δέ των τεκμηρίων των έν τοίσιν ύπνοισιν όστις ορθώς έγνωνκεν, μεγάλην έχοντα δύναμιν ευρήσει προς άπαντα. Η γάρ ψυχή εγρηγορότι μέν τώ σώματι υπηρετούσα, επί πολλά μεριζομένη, ού γίνεται αυτής εωυτής, άλλ' αποδιδώσί τι μέρος εκάστω τού σώματος, ακοή όψει, ψάύσει, οδοιπορίη, πρήξεσι παντός τού σώματος, αυτή δ'εωυτής ή διάνοια ού γίνεται...»**. Σχετικά με τα τεκμήρια κατά την διάρκεια του ύπνου, όποιος τα έχει γνωρίσει ορθώς, θα διαπιστώσει ότι έχουν μεγάλη δύναμη για όλα τα πράγματα. Γιατί όταν το σώμα βρίσκεται σε εγρήγορση, η ψυχή δεν ανήκει στον εαυτόν της, αλλά είναι κατανεμημένη σε όλα τα μέρη του σώματος που τα υπηρετεί για να λειτουργούν, την ακοή, την όραση, την αφή, στην οδοιπορία, σε όλες τις ενέργειες του σώματος, αυτή δεν ασχολείται με τον εαυτόν της. Όταν όμως το σώμα ηρεμίσει (βρίσκεται σε ύπνο) η ψυχή κινείται και συρομένη εξέρχεται από τα μέρη του σώματος διοικεί τον δικό της οίκο και επιτελεί μόνη της όλες τις πράξεις του σώματος. Όταν το σώμα ησυχάσει – κοιμάται και δεν αισθάνεται, η ψυχή βρίσκεται σε εγρήγορση μαθαίνει, βλέπει τα ορατά, ακούει τα ακουόμενα, βαδίζει, αγγίζει, λυπάται, θυμάται, γιατί βρίσκεται σε μικρό χώρο, όσες είναι οι λειτουργίες του σώματος και της ψυχής, όλα αυτά τα πράττει η ψυχή κατά την διάρκεια του

ύπνου. Όποιος λοιπόν γνωρίζει να τα κρίνει αυτά σωστά, κατέχει μεγάλο μέρος της σοφίας.

Εδώ δηλώνει ότι όλες οι λειτουργίες του σώματος επιτυγχάνονται με την ψυχική ενέργεια. Δηλαδή όπως κάθε κινητήρας και τα εξαρτήματα του χρειάζονται ενέργεια για να λειτουργήσουν, έτσι και τα έμβια όντα, για να λειτουργήσουν απαιτείται ψυχική ενέργεια. Κατά την διάρκεια όμως του ύπνου, η ψυχή αποδεσμεύεται σε μεγάλο μέρος της από το σώμα και εξέρχεται από αυτό, κινείται στο κοσμικό σύμπαν, όπου βλέπει και ακούει και μαθαίνει πράγματα, που είναι αδύνατο να τα προσεγγίσει μέσα στο σώμα. Και τονίζει με έμφαση ότι, όποιος γνωρίζει να κρίνει σωστά αυτά (τα αναφερόμενα) κατέχει μεγάλο μέρος της αληθούς σοφίας.

Το πόσο επηρεασμένος ήταν από τον Μεγάλο Έώνα Φιλόσοφο Ηράκλειτο το ανιχνεύουμε στο έργο του **«Περί επιδημιών κεφ. ΣΤ»**. **«Ανθρώπου ψυχή αιεί φύεται μέχρι θανάτου»**. (Η ψυχή πάντοτε φυτρώνει – έχει τις ρίζες της μέσα στο σώμα, άρα εξελισσομένης της ψυχής αναπτύσσεται και το σώμα, προσδίδοντας σ' αυτό τα δικά της χαρακτηριστικά, διότι ενοικεί σ' αυτό και το καθοδηγεί). Στην συνέχεια αναφέρει την εκπύρωση της ψυχής, ήτοι την αποκόλληση της από το σώμα και την επιστροφή της στο ομογενές ουράνιον πύρ, τότε το σώμα χάνει τελείως τι ιδικόν του θερμόν και επέρχεται ο θάνατος του. Άρα θάνατος κατά τον Ιπποκράτη είναι ο αποχωρισμός της ψυχής από το σώμα.

Στο έργο του **«Περί των Εντός Παθών»**, προεκτείνει τις σκέψεις του σ' ένα άλλο σπουδαίο κεφάλαιο, στον αιφνίδιο θάνατο **«...εξαπίνης αφήκεν την ψυχήν»**. Εδώ εξετάζει τις περιπτώσεις των βιαίων θανάτων, δηλαδή της αποτόμου διακοπής της συνδέσεως της ψυχής από το σώμα. Και σε αυτό το απόσπασμα δηλώνει ότι, όταν η ψυχή εγκαταλείψει το σώμα με βίαιο τρόπο, τότε πάλι επέρχεται ο θάνατος.

Για το μέλλον της ψυχής, μετά την αποχώρηση της από το σώμα γράφει στο **«Περί Διαίτης Α.6»**, **«Προσίζει γάρ σύμφορον τώ ασυμφόρω, τό δέ ασύμφορον πολεμεί καί μάχεται καί διαλλάσσει άπ' αλλήλων. Διά τούτο ανθρώπου ψυχή εν ανθρώπω αυξάνεται, εν άλλω δέ ουδένι, καί τών άλλων ζώων τών μεγάλων ωσαύτως»**. Διότι το όμοιο στην μορφή ταιριάζει με το όμοιο του, ενώ το ανόμοιο πολεμάει και αντιμάχεται και διαχωρίζει τα μεταξύ τους στοιχεία. Για αυτό η ψυχή του ανθρώπου αυξάνεται μόνον μέσα σε άνθρωπο και σε κανένα άλλο ζώον, το ίδιο συμβαίνει και στα άλλα μεγάλα ζώα.

Εδώ υπονοεί τον διαχωρισμό και την εξελικτική πορεία των ειδών, με κορωνίδα τον άνθρωπο και ότι τα όμοια στοιχεία του σώματος και της ψυχής αποτελούν μία ενιαία οντότητα. Και το μεν σώμα επειδή είναι φθαρτό, διαλύεται εις τα εξων συνετέθει, η δε ψυχή επειδή είναι αθάνατος και εξελισσόμενη, θα επιλέξει και θα ενοικήσει σε κάποιο άλλο ομοιόμορφο, δηλαδή ανθρώπινο σώμα. Εδώ δέχεται καθαρά, την μετενσάρκωση της ανθρωπίνης ψυχής, απορρίπτοντας την δυνατότητα της μεταβάσεως της ψυχής του ανθρώπου σε άλλο ζώο ή σε φυτό. Ενώ πολλοί άλλοι Μετασωκρατικοί κυρίως φιλόσοφοι, δέχονται την μετεμψύχωση, που δίδει την δυνατότητα στην ψυχή να ενοικήσει σε οποιοδήποτε σώμα ανθρώπου, ζώου ή και φυτού.

Οι Αθηναίοι εις ένδειξη ευγνωμοσύνης τον εμύησαν δεύτερο μετά τον Ηρακλέα, εις τα Ελευσίνια Μυστήρια και τον ανέγραψαν πολίτη των Αθηνών, μεγίστη και σπανιότατη απονεμόμενη τιμή.

Μετά τα αναπτυχθέντα με απόλυτο σεβασμό στα κείμενα του Μεγάλου Πατέρα της Ιατρικής Ιπποκράτη, γίνεται κατανοητό σε όλους μας, η μεγάλη προσφορά του ανά τους αιώνες στην ανθρωπότητα. Ας ενσκήψουν λοιπόν οι Έλληνες Θεράποντες του Ασκληπιού με ζήλο και ας μελετήσουν το τεράστιο έργο του, γιατί αυτοί έχουν το μοναδικό προνόμιο να κατανοούν την θεία γλώσσα του Ιπποκράτους, έτσι πολλά έχουν να ωφεληθούν οι ίδιοι, αλλά και θα προσφέρουν στην παγκόσμια κοινότητα τεράστιες υπηρεσίες.

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΔΙΑΜΑΝΤΑΡΑΣ

Αρχαία Ελληνικά μυστικά της υγιεινής διατροφής

Το θέμα της δίαιτας που αποσκοπεί από την μια στην διατήρηση της υγείας και από την άλλη στην θεραπεία από προϋπάρχουσες ασθένειες απασχόλησε ιδιαίτερα τον καινοτόμο και θεμελιωτή της ιατρικής επιστήμης Ιπποκράτη, με το έργο και την διδασκαλία του οποίου καθορίστηκαν οι αρχές της Ολιστικής Διαιτολογίας.

Η θεραπευτική του κατεύθυνση όσον αφορά και την Ιατρική και την Διαιτητική στρέφεται προς την ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου τον οποίο αντιμετωπίζει ως ψυχοσωματική

ολότητα.

Η ισορροπία το κλειδί της υγείας

Στο έργο του "Περί Διαίτης" ο Ιπποκράτης επισημαίνει ότι η γνώση της ανθρώπινης φύσης και η διάκριση των στοιχείων από τα οποία αποτελείται είναι απαραίτητη για να μπορέσει κανείς να εκφραστεί σωστά για την διατροφή. Εκτός όμως από αυτό θα πρέπει να γνωρίζει τις ιδιότητες των τροφών και των ποτών από τα οποία αποτελείται η ανθρώπινη διατροφή και την δύναμη που η κάθε μια διαθέτει. Σημαντική όμως είναι και η σχέση μεταξύ τροφής και άσκησης καθώς συμβάλλουν αμοιβαία στην επίτευξη και διατήρηση της υγείας. Στο έργο του αναφέρει ότι αν μπορούσε να προσδιοριστεί με απόλυτη ακρίβεια για κάθε άτομο η σωστή αναλογία τροφής και άσκησης χωρίς πλεόνασμα ή έλλειψη θα είχε ανακαλυφθεί ο τρόπος για την εξασφάλιση της ανθρώπινης υγείας. Δυστυχώς κάτι τέτοιο είναι αδύνατο να συμβεί καθώς είναι πολύ δύσκολο να προσδιορίσει κανείς την ακριβή ποσότητα τροφής και άσκησης. Ακόμη και μια μικρή δυσαναλογία ανάμεσα σε αυτά τα δύο μπορεί να οδηγήσει σε κατάχρηση και κατά συνέπεια σε αρρώστια.

Συμβουλές για κάθε εποχή και τύπο

Η διατροφή κατά τον Ιπποκράτη καθορίζεται από τις εποχές του έτους, τις μεταβολές του καιρού, από τον σωματότυπο, την ηλικία ακόμα και από τις κλιματολογικές συνθήκες. Στα έργα του δίνονται συμβουλές για τις τέσσερις εποχές του έτους, όσον αφορά τον τρόπο διατροφής ενός συνηθισμένου, φυσιολογικού ανθρώπου, του οποίου η εργασία δεν απαιτεί κάτι το ιδιαίτερο. Ξεκινώντας από τον Χειμώνα συμβουλεύει τους ανθρώπους να τρώνε όσο το δυνατόν περισσότερο και να πίνουν λιγότερο. Το ποτό να είναι κρασί λίγο αραιωμένο και οι τροφές κυρίως ψωμί και ψητά. Την Άνοιξη να πίνουν κρασί περισσότερο αραιωμένο και να τρώνε λιγότερη ποσότητα τροφής αντικαθιστώντας το σταρένιο ψωμί με κριθαρένιο. Το Καλοκαίρι να πίνουν κρασί νερωμένο και να τρέφονται με κριθαρένιο ψωμί και βρασμένα φαγητά για να διατηρείται το σώμα δροσερό. Το Φθινόπωρο οι τροφές πρέπει να αυξηθούν και πάλι και να γίνουν πιο στεγνές και το κρασί να είναι λιγότερο αραιωμένο ώστε να προετοιμαστεί το σώμα για τον ερχομό του χειμώνα. Όσον αφορά στον σωματότυπο ο Ιπποκράτης συμβουλεύει τα παχύσαρκα άτομα, το μεγαλύτερο διάστημα του έτους να ακολουθούν στεγνή διαίτα γιατί το σώμα τους είναι υγρό, ενώ αντίθετα τα λιπόσαρκα άτομα να ακολουθούν διαίτα πιο υγρή γιατί το σώμα τους είναι στεγνό. Επίσης τα ηλικιωμένα άτομα να ακολουθούν στεγνή διαίτα κυρίως γιατί το σώμα τους είναι υγρό και χαλαρό.

Σε σχέση με την άσκηση ο Ιπποκράτης συμβουλεύει το περπάτημα τον χειμώνα να είναι πιο γρήγορο σε σχέση με το καλοκαίρι και οι παχύσαρκοι να περπατούν πιο γρήγορα σε σχέση με τους αδύνατους.

Τα πιο θρεπτικά τρόφιμα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες

Στο έργο του επίσης αναφέρεται στις ιδιότητες πολλών τροφών σε βασικές κατηγορίες τροφίμων. Ξεκινώντας από το ψωμί θεωρεί το σιτάρι πιο δυναμωτικό από το κριθάρι αλλά λιγότερο υπακτικό, το ψωμί που ψήνεται στον φούρνο περισσότερο θρεπτικό από την σχάρα γιατί καίγεται λιγότερο από την φωτιά, το ψωμί από σιμιγδάλι δυναμωτικό αλλά πιο δυναμωτικό από όλα θεωρεί το ψωμί από πληγούρι. Όσον αφορά τα λαχανικά, θρεπτικά θεωρούνται τα μπιζέλια, τα φασόλια, τα άσπρα ρεβύθια, τα κουκιά. Επίσης στην κατηγορία των δυναμωτικών τροφίμων ανήκει το κεχρί και ο λιναρόσπορος. Το σέλινο αναφέρεται ως διουρητικό όπως και ο δυόσμος, ενώ ο άνηθος ως στυπτικός. Από τα φρούτα, τα ώριμα αχλάδια διευκολύνουν τις κενώσεις και καθαρίζουν τα σπλάχνα, ενώ τα άγουρα είναι

στυπτικά. Ο χυμός μήλου αναφέρεται ως διουρητικός, ενώ τα μούρα και οι σταφίδες διευκολύνουν το έντερο.

Ζήτημα συνήθειας

Σε ένα άλλο σημαντικό κομμάτι στο έργο του που έχει να κάνει με τις συνήθειες του κάθε ατόμου, αναφέρεται στην απότομη μεταβολή του διαιτολογίου η οποία μπορεί να προκαλέσει βλάβη και εξασθένηση του οργανισμού. Για τον λόγο αυτό ο Ιπποκράτης συμβουλεύει αυτή η μεταβολή να γίνεται σταδιακά. Γιατί ο οργανισμός ανέχεται τροφές που έχει συνηθίσει ακόμη κι αν είναι κακής ποιότητας, ενώ δεν ανέχεται εύκολα τροφές που δεν έχει συνηθίσει ακόμα κι αν θεωρούνται καλές.

Η τροφή ως μέσον θεραπείας

Σύμφωνα λοιπόν με τον Ιπποκράτη από την μια η τροφή είναι το μέσο που μπορεί να οδηγήσει στην υγεία ή να θεραπεύσει μια ασθένεια, από την άλλη όμως αυτό δεν μπορεί να συμβεί χωρίς την διερεύνηση της ανθρώπινης φύσης του κάθε ατόμου ξεχωριστά, των εσωτερικών του αναγκών, των συνηθειών και του τρόπου ζωής του. Ψυχή, σώμα και τροφή είναι απόλυτα συνδεδεμένα, ενώ στο έργο του προχωρώντας ακόμη περισσότερο ασχολείται και με το υποσυνείδητο όπου μέσα από τα όνειρα εξηγεί διατροφικές ελλείψεις και διακρίνει προμηνύματα ασθενειών.

Επομένως ένα τόσο μεγαλειώδες έργο για την διατροφή όπως αυτό του Ιπποκράτη μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η σύνταξη μιας δίαιτας εμπεριέχει μεγάλη ευθύνη και δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται επιπόλαια, αλλά αντιθέτως θα πρέπει να εξετάζεται από την μια το είδος της τροφής που θα χορηγηθεί και κατά πόσον αυτή θα ωφελήσει ένα υγιές άτομο και δεν θα το βλάψει αλλά θα το διατηρήσει υγιές και κατά πόσον από την άλλη θα καταφέρει να βοηθήσει το σώμα να ανταποκριθεί κατάλληλα ώστε να θεραπεύσει μια ασθένεια.

Οκτώβριος 2014

