1. **ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ**

## Ο πατέρας της σύγχρονης Ιατρικής και της Διαιτολογίας



Γεννήθηκε στην Κω περίπου το 460 π.Χ., έζησε στην Αθήνα, ταξίδευε πολύ και πέθανε στην Θεσσαλία περίπου το 370 π.Χ.

Έχει γράψει πολλά βιβλία, τα οποία έχουν μεταφραστεί στις περισσότερες γλώσσες του κόσμου.

Αντιμετωπίζει τον ασθενή ως ψυχοσωματική ολότητα και ήταν εναντίον των ειδικεύσεων.

Πιστεύει στην ηθική υποχρέωση των γιατρών απέναντι των ασθενών τους και αυτό φαίνεται στο κείμενο του Όρκου του.

Έχει ασχοληθεί ιδιαίτερα με την σχέση της υγείας με την διατροφή και την άσκηση και πιστεύει, ότι οι ασθένειες οφείλονται στην έλλειψη αρμονίας μεταξύ των ανωτέρω. Η θεραπεία μπορεί να έλθει με την αποκατάσταση της ισορροπίας.

Πολλά από τα βιβλία του αναφέρονται ειδικά στην διατροφή όπως τα τέσσερα «Περί Διαίτης».

Είναι εκπληκτικό, το ότι οι σύγχρονοι διαιτολόγοι δεν ξεκινούν τις σπουδές τους από τον Ιπποκράτη.

Επίσης, είναι εκπληκτικό, το ότι πολλοί συγγραφείς βιβλίων για την διατροφή και την άσκηση χρησιμοποιούν ιδέες του ή και φράσεις του χωρίς να αναφέρονται σε αυτόν.

Εμείς θα κάνουμε μια προσπάθεια προσέγγισης στο έργο του κατά την ανάπτυξη του εκπαιδευτικού υλικού του προγράμματος «Η τροφή μου, το φάρμακό μου», το οποίο άλλωστε ξεκίνησε από αυτή την δική του φράση.

Σημαντικά σημεία της γενικής θεωρίας του Ιπποκράτη για την διατροφή περιέχονται στα βιβλία του «Περί Διαίτης Α, Β, Γ, Δ», η πιο πρόσφατη μετάφραση των οποίων έχει γίνει από τις Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ ([www.kaktos.gr](http://www.kaktos.gr)) του μακαρίτη Οδυσσέα Χατζόπουλου.

Μερικά σύντομα συμπεράσματά του ακολουθούν ενώ παρακάτω δημοσιεύουμε στο κεφάλαιο «Οι συμβουλές του Ιπποκράτη», πιο εκτενή αποσπάσματα από τις συγκεκριμένες εκδόσεις, μετά από άδειά τους.

## Σύντομες συμβουλές

1. Βασικός παράγοντας υγείας είναι η σωστή διατροφή και η σωστή άσκηση.

2. Ο κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του ανάγκες διατροφής.

3. Οι αρρώστιες δεν παρουσιάζονται στους ανθρώπους ξαφνικά, αλλά συσσωρεύονται βαθμιαία και εκδηλώνονται απότομα.

4. Το κάθε τρόφιμο έχει διαφορετική αξία (θρεπτική) αναλόγως προς τον τόπο παραγωγής του, αν είναι άνυδρος και θερμός ή καλοποτισμένος και ψυχρός.

5. Οι περίπατοι είναι και αυτοί φυσικές ασκήσεις, περισσότερο από τις υπόλοιπες.….

Οι περίπατοι νωρίς το πρωί προκαλούν μείωση του βάρους και κάνουν τα τμήματα του κεφαλιού ελαφρά, λαμπρά και ευήκοα.

6. Οι ασθένειες προκαλούνται από την έλλειψη ισορροπίας μεταξύ της τροφής και της άσκησης.

1. **ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ**

**ΑΠΟ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ «ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ»**

Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ

**Γενικά για την τροφή, την άσκηση και την υγεία**

Βιβλίο Α, Κεφ. 1-2, Σελ. 31-3,

**Περί διαίτης**

1. Αν ήξερα ότι κάποιος από αυτούς που έγραψαν παλαιότερα για την ανθρώπινη διατροφή που συντελεί στην υγεία, κατανόησε το θέμα σωστά και έγραψε για όλα συνολικά, όσα είναι δυνατό να περιληφθούν στην ανθρώπινη αντίληψη, θα μου αρκούσε να γνωρίσω τα σωστά συμπεράσματα των εργασιών του και να τα χρησιμοποιήσω, όσο το καθένα φαίνεται χρήσιμο.

Πολλοί έχουν ασχοληθεί με το θέμα τούτο, ωστόσο κανείς δεν κατάφερε ακόμη να καταλάβει ακριβώς τι έπρεπε να γράψει. Άλλοι πέτυχαν σε ορισμένους τομείς, άλλοι σε άλλους, κανείς όμως από τους προηγούμενους δεν έχει ακόμη πραγματευτεί το σύνολο. Κανένας από αυτούς δεν είναι άξιος μομφής, που δεν μπόρεσε να ανακαλύψει κάτι. Είναι, αντίθετα, όλοι αξιέπαινοι για τις προσπάθειές τους. Δεν έχω πρόθεση να κρίνω της λανθασμένες διαπιστώσεις τους, και είμαι διατεθειμένος να δεχτώ τις σωστές απόψεις τους. Δεν είναι δυνατό να γράψω σωστά όσα διατυπώθηκαν σωστά από τους προηγούμενους, αν τα γράψω με άλλο τρόπο, όσο για τις λανθασμένες παρατηρήσεις, επικρίνοντάς τις, επειδή τα πράγματα δεν είναι έτσι, δεν θα κερδίσω τίποτα. Αν εξηγήσω όμως μέχρι ποιο σημείο μου φαίνεται σωστό το καθένα, θα γίνει φανερό ό,τι θέλω να δείξω.

Οι προκαταρκτικές αυτές παρατηρήσεις γίνονται για τον λόγο τούτο: πολλοί άνθρωποι, όταν ακούσουν κάποιον να αναλύει ένα ζήτημα, αρνούνται να ακούσουν ύστερα άλλον να αναλύει το ίδιο ζήτημα. Δεν γνωρίζουν, ότι ο νους μπορεί να καταλάβει όσα έχουν ειπωθεί σωστά και να ανακαλύψει ο ίδιος ότι δεν έχει ακόμη ειπωθεί. Εγώ λοιπόν, όπως σας είπα, θα υιοθετήσω τα σωστά συμπεράσματα και θα φανερώσω ποια είναι τα λανθασμένα. Θα δείξω ακόμα ποια είναι τα θέματα, τα οποία κανείς από τους προκατόχους μου δεν επιχείρησε να θίξει.

2. Πιστεύω πως όποιος πρόκειται να γράψει σωστά για την ανθρώπινη διατροφή, πρέπει πρώτα να γνωρίζει και να διακρίνει την ανθρώπινη φύση γενικά, να γνωρίζει τα στοιχεία από τα οποία αποτελείται 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.  Εκτός όμως από αυτά, ο συγγραφέας πρέπει να γνωρίζει και τον ρόλο που παίζουν οι τροφές και τα ποτά, που συνθέτουν την διατροφή μας, ποια δύναμη (ιδιότητα) έχει το καθένα από την ίδια την φύση, την προσπάθεια και την ανθρώπινη επεξεργασία.

Πρέπει να γνωρίζει κανείς πως μπορεί να περιορίσει την δύναμη που έχει δώσει η φύση στις ισχυρές ουσίες και πώς να προσθέτει με την επεξεργασία δύναμη στις ανίσχυρες, ανάλογα με την περίσταση.

Ακόμα και όταν αποκτήσουμε γνώση για όλα αυτά, δεν εξασφαλίζεται ικανοποιητικά η θεραπεία του ανθρώπου, γιατί μόνο η τροφή δεν αρκεί να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση, αν δεν την συνδυάζει με γυμναστική.  Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στην διατήρηση της υγείας. Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν ότι υπάρχει, ενώ το φαγητό και το ποτό αναπληρώνουν τα κενά.

Είναι ανάγκη, όπως φαίνεται, να προσδιοριστεί ακριβώς η δύναμη των σωματικών κόπων, τόσο των φυσικών όσο και των τεχνητών, ποιοι από αυτούς συμβάλλουν στην ανάπτυξη και ποιοι στην φθορά της σάρκας. Και όχι μόνο αυτό, αλλά και την αναλογία των ασκήσεων με την ποσότητα του φαγητού, την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, την ηλικία, τις εποχές του έτους, τις μεταβολές των ανέμων, την γεωγραφική θέση του τόπου διαμονής και τις κλιματολογικές συνθήκες την συγκεκριμένη χρονιά.

Ο άνθρωπος πρέπει να γνωρίζει την ανατολή και την δύση των άστρων, για να ξέρει να προφυλάσσεται από τις αλλαγές και τις υπερβολές της τροφής, των ποτών, του ανέμου και ολόκληρου του περιβάλλοντος, απ’ όπου προέρχονται οι ασθένειες των ανθρώπων. Όμως και αν τα γνωρίζει καλά όλα αυτά, πάλι η γνώση δεν είναι ικανοποιητική.

Αν ήταν δυνατό να προσδιοριστεί επί πλέον για την φύση κάθε ατόμου μέτρο τροφής και ανάλογη σωματική άσκηση, χωρίς υπερβολή προς το πλεόνασμα ή την έλλειψη, τότε θα είχε βρεθεί ο σωστός τρόπος για την εξασφάλιση της ανθρώπινης υγείας.

Όσα ειπώθηκαν παραπάνω έχουν βρεθεί έως τώρα, αλλά αυτό είναι αδύνατο να το βρει κανείς. Αν βέβαια κάποιος παρευρισκόταν και έβλεπε, τον άνθρωπο, καθώς γδυνόταν και γυμναζόταν στο γυμναστήριο, θα τον γνώριζε έτσι ώστε να τον  διατηρήσει σε υγιεινή κατάσταση, αφαιρώντας ή προσθέτοντας.

Χωρίς όμως να είναι παρών, είναι αδύνατο να προσδιορίσει την ακριβή ποσότητα τροφής και σωματικής άσκησης. Έχω πει ήδη μέχρι ποιο σημείο είναι δυνατό να γνωρίζουμε αυτά τα πράγματα. Είναι γεγονός, ότι εάν υπάρχει έστω και πολύ μικρή δυσαναλογία ανάμεσα σε αυτά (στην τροφή και στην άσκηση), αναγκαστικά το σώμα καταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου από την κατάχρηση και αρρωσταίνει.

Άλλοι ερευνητές έχουν επιχειρήσει να διεξάγουν την έρευνά τους μέχρι αυτό το σημείο, δεν προχώρησαν όμως σε διατυπώσεις επί αυτών των θεμάτων. Εγώ όμως έχω ανακαλύψει τούτα, καθώς και την πρόγνωση της αρρώστιας, προτού το άτομο αρρωστήσει από την υπερβολή, σε όποια κατεύθυνση και αν γίνεται.

Οι αρρώστιες δεν παρουσιάζονται στους ανθρώπους ξαφνικά, αλλά συσσωρεύονται βαθμιαία και εκδηλώνονται απότομα. Έχω ανακαλύψει λοιπόν τα συμπτώματα που παρουσιάζει ο ασθενής, προτού η υγεία του δαμαστεί από την ασθένεια, αλλά και τον τρόπο να επανακτήσει ο άνθρωπος την υγεία του. Όταν προστεθεί και τούτο σε όσα έχω γράψει, θα έχω εκπληρώσει το έργο που έχω αναλάβει».

Βιβλίο Β’, Κεφ. 56, Σελ. 127, Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ

 **Προέλευση των τροφών**

Δεν πρέπει λοιπόν να γνωρίζουμε μόνο τις ιδιότητες των ίδιων των τροφών, των σιτηρών, των ποτών και των κρεάτων, αλλά και την περιοχή προέλευσής τους (αν είναι άνυδρη και θερμή ή καλοποτισμένη και ψυχρή).

Βιβλίο Β’, Κεφ. 62, Σελ. 135-136, Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ

 **Φυσικές ασκήσεις**

Οι περίπατοι είναι και αυτοί φυσικές ασκήσεις, περισσότερο από τις υπόλοιπες, έχουν όμως κάτι το βίαιο. Οι ιδιότητες του κάθε ενός είδους είναι οι ακόλουθες. Το περπάτημα μετά το φαγητό ξηραίνει την κοιλιά και το σώμα και εμποδίζει το στομάχι να παχύνει, για τον λόγο ότι, καθώς ο άνθρωπος κινείται, το σώμα και η τροφή θερμαίνονται. Η σάρκα απορροφά την υγρασία και δεν την αφήνει να συσσωρευθεί γύρω από την κοιλιά. Το σώμα λοιπόν γεμίζει, η κοιλιά όμως αδυνατίζει. Ξηραίνεται γιατί, καθώς το σώμα κινείται και ζεσταίνεται, το αραιότερο μέρος της τροφής καταναλώνεται, είτε από την έμφυτη θερμότητα είτε αποβάλλεται μαζί με την αναπνοή ή τα ούρα. Μέσα στο σώμα απομένει το πιο ξηρό μέρος της τροφής, με αποτέλεσμα να ξηραίνονται η κοιλιά και η σάρκα.

Οι περίπατοι νωρίς το πρωί προκαλούν μείωση του βάρους και κάνουν τα τμήματα του κεφαλιού ελαφρά, λαμπρά και ευήκοα, και επιπλέον χαλαρώνουν την κοιλιά. Προκαλούν μείωση του βάρους γιατί το σώμα κινείται και ζεσταίνεται και τα υγρά αραιώνουν και αποβάλλονται εν μέρει με την αποβολή βλέννας από τη μύτη και το στόμα, αλλά και γιατί ένα μέρος τους καταναλώνεται από την θερμότητα της ψυχής για την τροφοδότησή της. Χαλαρώνουν την κοιλιά, γιατί, καθώς τούτη είναι ζεστή και εισέρχεται από πάνω ψυχρός αέρας, η θερμότητα υποχωρεί μπροστά στο κρύο.

Τα μέρη του κεφαλιού γίνονται ελαφρά για τους εξής λόγους:

Όταν αδειάσει η κοιλιά, έλκει προς το μέρος της την υγρασία από  το υπόλοιπο σώμα και από το κεφάλι, έτσι ζεστή όπως είναι. Μόλις το κεφάλι αδειάσει, η όραση και η ακοή καθαρίζουν. Έτσι οι άνθρωποι είναι σε λαμπρή κατάσταση.

 Οι περίπατοι μετά από την γυμναστική καθιστούν το σώμα καθαρό και αδύνατο, εμποδίζοντας την σάρκα που έλιωσε από την άσκηση να συμπτυχθεί, και έτσι καθαρίζουν.

Βιβλίο Γ’, Κεφ. 67, Σελ. 149, Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ

**Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες**

Η ανθρώπινη διατροφή, όπως είπα και προηγουμένως, δεν είναι δυνατόν να περιγραφεί με ακρίβεια, έτσι ώστε η ποσότητα της τροφής να είναι ανάλογη με τις ασκήσεις, γιατί υπάρχουν πολλά εμπόδια για αυτό. Πρώτα-πρώτα οι ιδιοσυστασίες των ανθρώπων διαφέρουν μεταξύ τους.

…

Έπειτα, οι ηλικίες δεν έχουν τις ίδιες ανάγκες. Επί πλέον, έχουν σημασία οι γεωγραφικές θέσεις των περιοχών, οι αλλαγές των ανέμων, οι μεταβολές των εποχών και η κατάσταση των ετών. Αλλά και οι ίδιες οι τροφές παρουσιάζουν πολλές διαφορές- καθώς τα είδη του σιταριού, τα είδη του κρασιού και τα υπόλοιπα που αποτελούν την διατροφή μας, διαφέρουν όλα μεταξύ τους, αυτά αποτελούν εμπόδια, ώστε να μην είναι δυνατό να γραφούν ακριβείς κανόνες. Έχω ανακαλύψει όμως πώς να κάνω διάγνωση των στοιχείων που υπερτερούν στο σώμα, αν δηλαδή οι ασκήσεις υπερισχύουν πάνω στις τροφές ή οι τροφές πάνω στις ασκήσεις, πως πρέπει να θεραπεύεται η κάθε περίπτωση και πως πρέπει να προφυλάσσεται η υγεία, ώστε οι ασθένειες να κρατιούνται μακριά, εκτός αν κάποιος κάνει λάθη στην δίαιτά του πολύ σοβαρά και πολλές φορές.

 Βιβλίο Γ’, Κεφ. 69, Σελ. 161-16, Εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ

**Η υγεία πάνω από τον πλούτο**

**Ισορροπία μεταξύ τροφής και άσκησης**

Αυτές τις συμβουλές έχω να δώσω στην πλειονότητα των ανθρώπων, σε όσους από ανάγκη ζουν όπως τύχει, και δεν μπορούν παραμελώντας κάθε τί άλλο, να φροντίσουν την υγεία τους.

Για όσους όμως έχουν προετοιμαστεί για αυτό και έχουν αναγνωρίσει πως δεν υπάρχει κανένα όφελος ούτε από τον πλούτο ούτε από τίποτα άλλο χωρίς την υγεία, για αυτούς έχω βρει τρόπο ζωής που προσεγγίζει όσο το δυνατόν περισσότερο την απόλυτη αλήθεια. Τούτο τον τρόπο ζωής θα φανερώσω στην συνέχεια του λόγου μου. Η ανακάλυψη αυτή είναι σημαντική για εμένα που την έκανα, και ωφέλιμη για όσους την έμαθαν, κανείς όμως από τους προκάτοχούς μου δεν προσπάθησε ποτέ ως τώρα να την καταλάβει, αν και θεωρώ ότι έχει μεγάλη αξία σε σύγκριση με όλες τις υπόλοιπες.

Περιλαμβάνει την πρόγνωση πριν από την ασθένεια, την διάγνωση για το τι έχει πάθει το σώμα, αν δηλαδή η τροφή υπερισχύει της άσκησης ή η άσκηση της τροφής, ή αν αυτά τα δύο είναι μεταξύ τους ανάλογα. Γιατί από την επικράτηση του ενός ή του άλλου προκαλούνται ασθένειες, ενώ από την εξισορρόπησή τους εξασφαλίζεται η υγεία. Θα αναλύσω τις διάφορες αυτές συνθήκες, και θα δείξω τι συμβαίνει στους ανθρώπους που φαίνονται υγιείς, τρώνε με όρεξη, μπορούν να κοπιάζουν και έχουν ικανοποιητική σωματική κατάσταση και καλό χρώμα.