

«Περί γάλακτος»
στο έργο του Γαληνού,
Περί τροφών δυνάμεως

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΡΑΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

«Περί γάλακτος»
στο έργο του Γαληνού,
Περί τροφών δυνάμεως

ΑΘΗΝΑ 2009

Δημήτριος Καραμπερόπουλος

Διδάκτωρ Ιστορίας της Ιατρικής, Πανεπιστημίου Αθηνών

Μιλτιάδου 3, 145 62 Κηφισιά - Αθήνα

Τηλ.-Φαξ: 210 8011066

e-mail: karamber@otenet.gr

www.karaberopoulos.gr

Δημοσιεύθηκε στον τόμο Πρακτικών *Η Ιστορία του Ελληνικού Γάλακτος και των Προϊόντων του*, Ι΄ Τριήμερο Εργασίας (Ξάνθη, 7-9 Οκτωβρίου 2005) του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς, Αθήνα 2008, σσ. 149-152.

«Περί γάλακτος» στο έργο του Γαληνού, *Περί τροφών δυνάμεως*

Ο διασημότερος Ιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη είναι ο Γαληνός (2ος αι. μ. Χ.), του οποίου τα πολυάριθμα έργα του επηρέασαν τους μεταγενέστερους ιατρούς της βυζαντινής περιόδου και στη συνέχεια τους ιατρούς της Ευρώπης. Θεωρείται πατέρας της πειραματικής φυσιολογίας και έκανε ανατομές σε ζώα, κυρίως σε πιθήκους¹. Στο έργο του «Περί τροφών δυνάμεως»², σε τρία Βιβλία, ο Γαληνός διαπραγματεύεται τις ιδιότητες των τροφών, σημειώνοντας στην αρχή του έργου του ότι «ουκ ολίγοι των αρίστων ιατρών» έγραψαν «περί των εν τροφαίς δυνάμεων», διότι, όπως παρατηρεί, ενώ τα ιατρικά «βοηθήματα» δεν τα χρησιμοποιούμε καθημερινώς, όμως η τροφή είναι απαραίτητη για τη ζωή, τόσο για τους υγιείς όσο και τους νοσούντας και γι' αυτό είναι απαραίτητο να γνωρίζει κανείς τις ιδιότητες των τροφών.

Ο Γαληνός στο Βιβλίο Β', κεφ. ιε', του μνημονευθέντος έργου γράφει «Περί γάλακτος», «Περί οξυγάλακτος» και «Περί τυρού»³. Το γάλα αποτελεί τροφή και η σύσταση του ποικίλει κατά τις διάφορες εποχές του έτους καθώς και από το ζώα που το παράγουν. Σημειώνει ότι της αγελάδος το γάλα είναι «παχύτατον και λιπαρώτατον», ενώ της καμήλου υγρότατο και ελάχιστο λιπαρό και μετά είναι του ίππου και του όνου⁴.

1. Βλ. Κων. Γ. Λαμέρα, «Ο Βίος και το έργο του Γαληνού», στο Γαληνού *Περί κράσεων*, Βιβλιοθήκη «Παπύρου», αριθ. 24, Εν Αθήναις 1938, σελ. 11.
2. Έκδοσις του G.C. Khuehn, Κλαυδίου Γαληνού, *Απαντα*, Cl. Galeni, *Opera Omnia*, τόμ. VI, Eeipzig 1825, επανατύπωση Georg Olms Verlag, Hildesheim-Zuerich-New York 2001.
3. Έκδοσις του G.C. Khuehn, *ό.π.*, σελ. 681-689 και 689-699. Σημειώνουμε ότι στον Όμηρο, *Ιλιάς Δ 434, Ε 902* μνημονεύεται «γάλα λευκόν» και *Ιλιάς Α 639* «αίγιος τυρός» και στον Πλούταρχο, *Υγιεινά παραγγέλματα 19*, γίνεται αναφορά στην «δύναμιν» του γάλακτος ως τροφή, «των δ' υγρών γάλακτι μεν ουχ ως ποτώ χρηστέον, αλλ' ως σιτίω δύναμιν εμβριθή και πολυτρόφον έχοντι».
4. Βλ. επίσης και Αριστοτέλους *Περί ζώων ιστορίαι Γ'*, 20, «παν δε γάλα έχει ιχώρα υδατώδη, ος καλείται ορός, και σωματώδες, ο καλείται τυρός, έχει πλείω τυρών το παχύτερον των

Το γάλα της αιγός είναι «σύμμετρον» στη σύσταση, ενώ του προβάτου είναι παχύτερο. Απόψεις τις οποίες επαναλαμβάνει και στο έργο του «*Περί ευχυμίας και κακοχυμίας τροφών*», στο οποίο επί πλέον σημειώνει ότι συνήθως στην Ελλάδα πίνουν γάλα αιγών και προβάτων ενώ δε άλλα έθνη το γάλα βοών, «*αιγείω μεν ουν γάλακτι πλείστω χρώνται παρ' ημίν, ώσπερ εν άλλοις έθνεσι βοείω, χρώνται δε και τω προβατείω πολλάκις*»⁵. Παρόμοιες απόψεις αναγράφει και ο Διοσκοριδής⁶.

Στο γάλα περιέχονται «ορρός», «τυρός» και «λιπαρός χυμός», ο οποίος είναι άφθονος στο βόειο γάλα, από τον οποίο παρασκευάζουν το «βούτυρον». Όπως σημειώνει, οι άνθρωποι των ψυχρών χωρών λουόμενοι χρησιμοποιούν το βούτυρο αντί του ελαιολάδου⁷. Παρατηρεί ότι αν τοποθετήσεις το βούτυρο του γάλακτος σε αναμμένα κάρβουνα θα δημιουργηθεί φλόγα, όπως συμβαίνει αν βάλλεις λίπος, «*επ' ανθράκων διαπύρων εκκής αυτό, φλόγα ποιούν ώσπερ η πιμελή*». Μάλιστα το βούτυρο το χρησιμοποιούν όπως και το λίπος σε ιατρικές συνταγές, όπως καταπλάσματα και ως συστατικό στην παρασκευή διαφόρων φαρμάκων.

Στο γάλα των προβάτων και αιγών υπάρχει λιγότερο λίπος, ενώ ελάχιστα περιέχεται στο όνειο γάλα «*το δε γάλα των όνων ήκιστα μετέχει τοιούτου χυμού*», γι' αυτό και σημειώνει ότι σπανίως «*ετυρώθη τινι κατά την γαστέρα*», όταν κάποιος το έπινε ζεστό. Επίσης σημειώνει ότι το γάλα αν αναμιχθεί με αλάτι και μέλι τότε αδύνατον «*παγήναι*», να πηχθεί και να τυρωθεί στο στομάχι. Τονίζει ότι όταν το γάλα περιέχει περισσότερο ορρό τότε παρουσιάζει υπακτική ιδιότητα, ενώ αν έχει περισσότερα τυρώδη στοιχεία έχει συσταλτική ιδιότητα. Γι' αυτό σημειώνει ότι οι

γαλάκτων... Εστι δε λεπτότατον με γάλα καμήλου, δεύτερον δ' ίππου, τρίτον δ' όνου. παχύτατον δε το βόειον». Παρόμοια γράφει για το γάλα της καμήλου και ο Πλίνιος. Βλ. *The Natural History of Pliny*. Translated by the late John Bostock and H. T. Riley, London, George Bell & Sons, and New York, 1892, τόμ. III, σελ. 83-85.

5. G.C. Khuehn, *ό.π.*, τόμ. 6, σελ. 765-κ. εξ.

6. Διοσκοριδής, *Περί ύλης ιατρικής*, Β', 70-72, έκδ. Max Wellmann, Pedanii Dioscuridis Anazarbei, *De materia medica libri quinqué*, τομ. I, σελ. 143-147 και εκδ. Κάκτου, Αρχαίοι Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες» αρ. 776, Αθήνα 2000, σελ. 46-54.

7. Το βούτυρο ως έλαιο του γάλακτος αποκαλείται από τον Αθηναίο, *Δειπνοσοφισταί*, Βιβλίο X, 67 (447), «*αλείφονται δε ελαίω από γάλακτος*».

«παλαιού» χρησιμοποιούσαν γάλα με περισσότερο ορρό «προς υπαγωγὴν της γαστρῶς». Δυνατόν να προσθέσει κανείς μέλι ή και αλάτι.

Η δύναμη του γάλακτος, όπως τονίζει ο Γαληνός, εξαρτάται αν αυτό είναι εύχυμο και άριστον. Αντίθετα το κακόχυμο γάλα προκαλεί κακόχυμους εκείνους που το χρησιμοποιούν, «το γε κακόχυμον γάλα τοσούτου ου συντελεί εις ευχυμία, ὥστε και τους χρωμένους αυτώ κακοχύμους εργάζεται». Μάλιστα παραθέτει μία περίπτωση παιδιού, το οποίο, λόγω θανάτου της θηλαζούσης, θήλαζε από άλλη γυναίκα που ήταν κακόχυμος με αποτέλεσμα το σώμα του να γεμίσει έλκη. Τονίζει ότι το γάλα της ήταν κακόχυμο, λόγω του γεγονότος ότι έτρωγε άγρια λάχανα λόγω του ενσκήψαντος λιμού και η ίδια είχε βγάλει έλκη, όπως και άλλοι, που διαιτώντο παρομοίως. Σημειώνει ότι κατά την ίδια εποχή και άλλων γυναικών τα παιδιά είχαν τέτοια έλκη. Παρατηρεί επίσης ότι και της αιγῶς το γάλα, που έχει φάει τα βότανα σκαμμωνία ή τιθύμαλος γίνεται κακόχυμο με επίδραση στο στομάχι. Ομοίως ο Διοσκουρίδης⁸ προσθέτει και τα βότανα ελλέβορος, λινόζωστις και κλιματίς.

Ο Γαληνός σημειώνει ότι το γάλα με περισσότερο ορρό είναι «ακινδυνότατον»⁹, ενώ όταν είναι «παχύτητος τυρώδους» είναι δυνατόν να βλάψει τους νεφρούς εκείνων των ανθρώπων, οι οποίοι έχουν προδιάθεση για δημιουργία λίθων. Επιπροσθέτως στο έργο του «Υγιεινών Λόγος Ε΄»¹⁰ επαναλαμβάνει την ίδια γνώμη «και επί γάλακτος χρήσει πολυχρονίω λίθον γεννήσαντα κατά τους νεφρούς οίδα». Η άποψη ότι το γάλα δυνατόν να δημιουργήσει λίθους στους νεφρούς αναφέρεται και από τον Ιπποκράτη¹¹. Ο Γαληνός επισημαίνει ότι το γάλα είναι ωφέλιμο στους πνεύμονες και γενικά στον θώρακα, «τοις δε κατά θώρακα και πνεύμονα χωρίοις αγαθόν άπαν εστί γάλα». Μάλιστα σε άλλο έργο του επισημαίνει ότι οι ιατροί Ευρυφών, Ηρόδοτος και Πρόδικος συνιστούσαν στη φθίση (φυματίωση) την άμεση λήψη του γάλακτος από το μαστό γυναικός, ενώ ο Γαληνός συμπληρώνει και τη χορήγηση ονείου

8. Διοσκουρίδης, *Περί ύλης ιατρικής*, Β΄, 70.

9. Ο Αριστοτέλης είχε παρατηρήσει ότι για τα παιδιά είναι υγιεινότερο το γάλα με λιγότερο «τυρό». Βλ. Αριστοτέλους, *Περί ζώων ιστορία* Γ΄, 20, «τροφιμώτατον με ουν το πλείστον έχον τυρόν, υγιεινότερον δε τοις παιδίοις το ελάττονα».

10. Γαληνού, *Υγιεινών Λόγος Ε΄*, έκδ. G.C. Khuehn, τόμ. 6, σελ. 344.

11. Ιπποκράτους, *Περί αέρων, υδάτων και τόπων*, 9: «Γίγνεται δε παισι (λιθίασις) και από του γάλακτος ην μη υγιηρόν ή, αλλά θερόν τε λήν και χολώδες».

γάλακτος¹². Ωστόσο σημειώνει ότι το γάλα δεν είναι καλό σε παθήσεις των υποχονδρίων, σε κεφαλαλγίες¹³, και ότι δημιουργεί φουσκάματα στο στομάχι πολλών ανθρώπων, ενώ λίγοι είναι εκείνοι στους οποίους δεν θα παρουσιασθεί αυτή η κατάσταση, «πνευματούται γαρ εν τη γαστρί παμπόλλοις, ως ολιγίστους είναι τους μη πάσχοντας τούτο», προσθέτοντας ότι αποβάλλεται αυτή η ιδιότητα αν ληφθεί με «εδέσματα», όπως «άμυλος», ρύζι, σμιγδάλι κ.ά.

Επισημαίνει ότι η συνεχής χρήση του γάλακτος βλάπτει τους οδόντας¹⁴, τους οποίους κάνει «ευσήπτους» και «διαβιβρωσκομένους», καθώς και τα ούλα, τα οποία γίνονται «πλαδαρά». Μάλιστα συνιστά μετά την λήψη του γάλακτος να γίνονται πλύσεις του στόματος με αραιωμένο κρασί «οίνω κεκραμένω» ή ακόμη και ανέρωτο, προσθέτοντας ότι είναι καλλίτερα αν προστεθεί και μέλι, διότι κατ' αυτόν τον τρόπο θα «απορρύπτεται» ό, τι υπόλειμμα θα έχει παραμείνει στα δόντια και τα ούλα «εκ του γάλακτος τυρώδες».

Στη συνέχεια ο Γαληνός γράφει «περί οξυγάλακτος»¹⁵ (σελ. 689-696) και «περί τυρού», (σελ. 696-699), με την παρατήρηση ότι είναι «παχύχυμοι» με αποτέλεσμα να δημιουργούν λίθους στους νεφρούς κατάσταση,

12. Βλ. Γαληνού, *Θεραπευτικής μεθόδου Βιβλίον Η'*, έκδ. G.C. Khuehn, τόμ. 10, σελ. 474-475, και στη σελ. 366 «οι παλαιοί δε και γυναίκα θηλάζουσιν εφίστων τοις τη φθόη κάμνουσι», καθώς και στο έργο *Περί ευχημίας και κακοχημίας τροφών*, κεφ. δ έκδ. G.C. Khuehn, τόμ. 6, σελ. 774. Τη χορήγηση του γάλακτος στη «φθίση» συνιστά ο Ιπποκράτης, *Αφορισμοί* 5, 64, ο Διοσκουρίδης, *Περί ύλης ιατρικής*, Β', 70, 6, και ο Κέλσος, Βλ. Celcus, *De Medicina*, Book III, 22, 10, translated by W. G. Spencer, Loeb Classical Library, London, reprinted 1971, vol. 1, σελ. 331.

13. Χαρακτηριστικά ο Ιπποκράτης, *Αφορισμοί* 5, 64 σημειώνει ότι «Γάλα διδόναι κεφαλαλγέουσι κακόν. και οίσιν υποχόνδρια μετέωρα και διαβορβορύζοντα», άποψη που αναγράφει και ο Κέλσος, ό.π.

14. Η άποψη αυτή μνημονεύεται και από τον Παύλο τον Αιγινίτη. Βλ. *The Seven Books of Paulus Aeginata*, translated from Greek with a commentary, ed. Francis Adams, τόμ. I, London 1844, σελ. 151.

15. Ο Στράβων, *Γεωγραφικά* 311 (7, 4, 6), αναφέρει ότι οι Σκύθες τρέφονταν από ίππων γάλα και οξύγαλα και γι' αυτό και ο Όμηρος, (*Ιλιάς* N, 6) ονόμασε τους διαμένοντας την περιοχή τους γαλακτοφάγους, «ιππείω δε και τυρώ και γάλακτι και οξύγάλακτι (τούτο δε και όψημα εστί αυτοίς κατασκευασθέν πως), διόπερ ο ποιητής [Όμηρος] απαντάς είρηκε τους ταύτη γαλακτοφάγους». Για τους Σκύθες γράφει και ο Ιπποκράτης, *Περί αέρων, υδάτων και τόπων*, 18, «πίνουσι γάλα ίππων και ιππάκην τρώγουσι, τούτο δ' εστί τυρώς ίππων». Την «ιππάκη» μνημονεύει ο Διοσκουρίδης, *Περί ύλης ιατρικής*, Β', 71.

που εξαρτάται, όπως σημειώνει, από τη «φυσική δυσκρασία» και την «διάθεσιν» του οργανισμού. Μάλιστα επισημαίνει ότι οι παλαιοί τυρός είναι «κακόχυμος» και συνιστά να αποφεύγεται «ως μηδέν αγαθόν έχοντα μήτ' εις πέψιν, μήτ' εις ανάδοσιν, μήτ' εις ούρησιν, μήτ' εις υπαγωγήν γαστρός, ὡσπερ γε μηδ' εις ευχυμίαν», (σελ. 687). Να προτιμάται ο πρόσφατος τυρός, όπως τα είδη τυρών που μνημονεύει, «ο παρ' ἡμῖν εν Περγάμω και κατά την υπερκειμένην αυτής Μυσίαν», αποκαλούμενος «υπό των εγχωρίων οξυγαλάκτινος»¹⁶, που είναι ευχάριστος στη γεύση, αβλαβής στον στόμαχο, εύπεπτος, και όχι κακόχυμος και παχύχυμος, όπως όλα τα τυριά. Ακόμη προσθέτει ότι πολύ καλός τυρός είναι «ο παρα τοις πλουσίοις ευδόκιμων εν Ρώμη», που επονομάζεται «βαθύσικος τυρός» και μερικοί άλλοι σε άλλα μέρη. Ο Γαληνός επισημαίνει πως οι διαφορές των τυρών εξαρτώνται από τα είδη των ζώων από τα οποία λαμβάνεται το γάλα, τον τρόπο της παρασκευής του τυρού και «τας ηλικίας αυτών των τυρών», αν είναι πρόσφατοι ή πολυκαιρισμένοι.

Το γάλα εκτός από τροφή χρησιμοποιείται και ως φάρμακο σύμφωνα με τον Γαληνό στο έργο του «Περί της των απλών φαρμάκων κράσεως και δυνάμεως»¹⁷, στο οποίο επί πλέον γίνεται αναφορά στη χρησιμοποίηση ως φαρμάκων και των επί μέρους συστατικών του γάλακτος ορού, τυρού και βουτύρου. Ενδεικτικά σημειώνουμε ότι ο ορός του γάλακτος χρησιμοποιούνταν μαζί με κολλύρια σε παθήσεις των οφθαλμών, με «ανώδυνα φάρμακα» σε καρκινώδη έλκη και για πλύσεις του στόματος σε διάφορες φλεγμονές του. Ωστόσο με έμφαση σημειώνει ότι «ουκ αληθεύουσιν»¹⁸ μερικές θεραπευτικές πρακτικές ότι τάχα εμποδίζεται η εμφάνιση των τριχών του εφηβαίου αν πριν από την ήβη επιχρισθεί με γάλα σκύλας και ακόμη ότι μετά από πόση του γάλακτος αποβάλλονται τα νεκρά έμβρυα από την μήτρα.

16. Ο Γαληνός αναφέρει ότι «εκόλλησεν» ένα μεγάλο τραύμα χωρικού επιθέτοντας οξυγαλάκτινο τυρό της πατρίδος του. Βλ. Γαληνού, *Περί της των απλών φαρμάκων κράσεως και δυνάμεως*, έκδ. G.C. Khuehn, ό.π., σελ. 272.

17. Γαληνού, *Περί της των απλών φαρμάκων κράσεως και δυνάμεως Βιβλίον Κ'*, κεφ. ζ'-ι', έκδ. G.C. Khuehn, ό.π., τόμ. XII, (Περί γάλακτος, Περί ορού γάλακτος, Περί τυρού, Περί βουτύρου), σελ. 263-273.

18. Σχετικά ο Διοσκουριδής, *Περί ύλης ιατρικής*, Β', 70, γράφει ότι «ιστορούσι δε τίνες το της πρωτοτόκου κυνός γάλα ψιλούν τρίχας καταχρισθέν και θανάσιμων φαρμάκων αντιφάρμακον είναι ποθέν και τεθνηκότων εμβρύων εκβόλιον».

Τέλος σημειώνουμε ότι τα κείμενα του Γαληνού για το γάλα πέρασαν και στους μετέπειτα ιατρούς. Ενδεικτικά γίνεται αναφορά με τους σχετικούς τίτλους των κεφαλαίων στον Ορειβάσιο¹⁹: «Περί γάλακτος και τυρού, εκ του Γαληνού», «Περί οξυγάλακτος», «Περί γαλακτοποσίας, εκ των Ρούφου, κείται εν τω λόγω τω περί διαίτης πέμπτω εν τοις μέσοις του λόγου». Επίσης στον Ρούφο Εφέσιο²⁰ και στον Αέτιο²¹: «Εκ του Ρούφου και Γαληνού Περί γάλακτος», «Περί διαφοράς γάλακτος», «Περί διαφοράς γάλακτος από της έξεως του ζώου», «Περί της από των ωρών του έτους διαφοράς το γάλακτος», «Περί της από της νομής διαφοράς γάλακτος», «Περί της ηλικίας διαφοράς γάλακτος», «Τίσι το γάλα αρμόδιον», «Περί τρόπου και καιρού χρήσεως και μέτρον», «Τίνας βλάπτει το γάλα», «Περί της εψήσεως το γάλα», «Περί ορρού γάλακτος εκ του Γαληνού», «Περί του ηδονής χάριν συνεψομένων τω γάλακτι εκ του Γαληνού», «Περί οξυγάλακτος εκ του Γαληνού», «Περί πρωτογάλακτος εκ του Γαληνού», «Περί της πηκτής καλούμενης εκ του Γαληνού», «Περί τυρού Γαληνού», «Φάρμακον το δια του παλαιού τυρού προς πόρου ποδαγρών, Γαληνού», «Περί της ενεργείας του νέου τυρού του έξωθεν προσαγομένου. Γαληνού», «Περί βουτύρου. Γαληνού».

19. Βλ. Ορειβασίου *Ιατρικών συναγωγών προς Ιουλιανόν*, Βιβλίον Β', έκδοση U. C. Bussemaker et Ch. Daremberg, *Œuvres d'Orivase*, Paris, 1851, τόμ. 1, σελ. 159-169.

20. Βλ. *Oeuvres de Rufus d'Epheze*, έκδ. Ch. Daremberg et Em. Ruelle, Παρίσι, 1879, σελ. 315.

21. Βλ. Αετίου Αμιδιηνού, *Βιβλίων Ιατρικών*, τόμ. Α', τουτέστι Βιβλία οκτώ τα πρώτα, Άλδου, Βενετία 1534, φύλλα 31-33.