

Δημήτριος Απ. Καραμπερόπουλος
 Διδάκτωρ Ιστορίας της Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών
 Μιλτιάδου 3, 14562 Κηφισιά
 Τηλ. 210-8011066

Οδηγίες περί Διαίτης σε αρχαία και νεώτερα ιατρικά κείμενα (Στον τιμητικό τόμο Στεφάνου Γερουλάνου)

Στα αρχαία κείμενα ο όρος «Δίαιτα», εκτός από την αναφορά του στη διατροφή, έχει επί πλέον μια ευρύτερη σημασία, αναφερόμενη στον τρόπο ζωής, όπως χαρακτηριστικά επισημαίνει και ο Δ. Λυπουρλής, «Με τη λέξη “δίαιτα” δηλώνονταν στη γλώσσα των αρχαίων Ελλήνων αυτό που εμείς δηλώνουμε με την έκφραση “τρόπος ζωής”: στη “δίαιτα” περιλαμβάνονταν επομένως γενικά ό,τι σχετίζεται με τη διατροφή, την ενδυμασία, την κατοικία»¹.

«Αι διαιτολογικαί απόψεις των Ιπποκρατικών ιατρών εκτίθενται εις πλείστα βιβλία της Ιπποκρατικής Συλλογής, ιδιαιτέρως όμως εις τα κάτωθι: Περί Αρχαίας Ιατρικής, Περί Διαίτης Οξέων, Αφορισμοί, Περί Διαίτης Υγιεινής, Περί Παθών, Περί Διαίτης, Περί Νούσων, Β΄ και Γ΄, Περί των εντός Παθών, Περί Γυναικείων το Α΄, Περί Τροφής», Γ. Πουρναρόπουλος, Προεισαγόμενα, Περί Διαίτης Α΄, Β΄, Γ΄, Δ΄, Απαντα Α. Μαρτίνου, τόμ. Δ΄, σελ. 27).

Ενδεικτικά μνημονεύονται ορισμένα στοιχεία που κάνουν αναφορά στη «Δίαιτα». Ενδεικτικά μνημονεύουμε ότι στον Αφορισμό Τμήμα Β΄ 4 τονίζεται «Ούτε ο υπερσιτισμός, ούτε η ασιτία, ούτε καθετί άλλο είναι καλό, εάν υπερβαίνει τα φυσικά όρια» («Ου πλησμονή, ου λιμός, ουδ’ άλλο ουδέν αγαθόν, ό τι αν μάλλον της φύσεως ή»).

Ομοίως στο Α΄ 3 σχετικά με τον ύπνο τονίζεται ότι «Ο ύπνος ή η αύπνια, όταν υπερβαίνουν το μέτριο έχουν κακή πρόγνωση» («Υπνος, αγρυπνία, αμφοτέρα του μετρίου μάλλον γενόμεν, κακόν»).

Στον Αφορισμό, Τμήμα Α΄ 16, δίνονται οδηγίες για τη διαίτα στον πυρετό τονίζοντας ότι η υγρή διαίτα είναι κατάλληλη να ακολουθείται. «Η υγρή διαίτα ωφελεί όλους εκείνους που παρουσιάζουν πυρετό, προπάντων τα παιδιά και όσους είναι συνηθισμένοι σε παρόμοια διαίτα» («Αι υγραί διαίται πάσι τοίσι πυρεταίνουσι ξυμφέρουσι, μάλιστα δε παιδίοισι, και τοίσιν άλλοισι τοίσιν ούτως ειθισμένοι διαιτάσθαι»).

Στον Αφορισμό Τμήμα Β΄ 17, επισημαίνεται ότι η υπερβολική τροφή θα προκαλέσει αρρώστια. «Όταν δεχώμαστε τροφή περισσότερη απ’ ό,τι επιτρέπει ο οργανισμός μας, θα αρρωστήσουμε: τούτο θα φανή και από τη θεραπευτική αγωγή» («Όκου αν τροφή πλείων παρά φύσιν εσέλθη, τούτο νόυσον ποιέει, δηλοί δε η ίασις»).

Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικά αποσπάσματα με τη ευρύτερη αυτή σημασία του όρου «δίαιτα» από έργα της Ιπποκρατικής Συλλογής. Στο «Περί αέρων, υδάτων τόπων 1» τονίζεται ότι ο γιατρός πρέπει να εξετάζει εκτός των άλλων «τον τρόπο της ζωής των κατοίκων: εάν αγαπούν το κρασί, το καλό φαγητό και την ανάπαυση ή είναι φίλοι των σωματικών ασκήσεων και εργατικοί, τρώγοντας πολύ χωρίς να πίνουν κρασί»².

¹ Δημ. Λυπουρλής, *Ιπποκράτης*, τόμ. 1, Θεσσαλονίκη 2000, σελ. 244.

Στο ίδιο έργο της Ιπποκρατικής Συλλογής³ γίνεται αναφορά στους λαούς που κατοικούν στον ποταμό Φάσις⁴, σημειώνοντας ότι η χώρα τους ήταν ελώδης, ζεστή, με πολλές βροχές και η διαβίωσή τους, που λεπτομερέστερα περιγράφεται, είναι μέσα στα έλη, «Η τε διαίτα τοίσιν ανθρώποισιν εν τοίσιν έλεσίν εστιν». Μάλιστα σημειώνεται ότι οι κάτοικοι αυτοί έχουν κιτρινή χροιά στο πρόσωπο, σαν να είχαν ίκτερο, «την τε χροιήν ωχρήν έχουσιν, ώσπερ υπό ικτέρου εχόμενοι», αποτέλεσμα όπως φαίνεται των επεισοδίων ελονοσίας.

Παρόμοια χρησιμοποιώντας τον όρο «δίαιτα» με τη σημασία του τρόπου ζωής, της διαβίωσης γίνεται αναφορά στον τρόπο ζωής των Σκυθών⁵, «αυτά είναι τα έθιμά τους και ο τρόπος της ζωής τους». Και στο «Περί χυμών 16» ο όρος «δίαιτα» έχει ευρύτερη σημασία ως τρόπος ζωής και τονίζεται ότι «ανάλογα με τις εποχές επίσης ποικίλλει ο τρόπος ζωής, η τροφή, τα ποτά»⁶.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το θέμα έχει το έργο της Ιπποκρατικής Συλλογής «Περί διαίτης», στο οποίο δίνονται οδηγίες για τη διατροφή και επί πλέον για τον τρόπο ζωής, τις ασκήσεις, τον ύπνο, τον συνουσιασμό. Μάλιστα στο «Περί διαίτης 2», επισημαίνεται ότι για να γράψει κανείς σωστά περί της ανθρώπινης διαίτας θα πρέπει να γνωρίζει καθ' ολοκληρία την φύση του ανθρώπου, «Φημί δε δειν τον μέλλοντα ορθώς ξυγγράφειν περί διαίτης ανθρώπινης πρώτον μεν παντός φύσιν ανθρώπου...».

Τη σημασία του όρου «δίαιτα» παρόμοια επεξηγεί και ο Γαληνός στο έργο του «Εις το Ιπποκράτους Περί χυμών Υπόμνημα Γ'». Τονίζει ότι ονομάζει δίαιτα όχι μόνο ό,τι αφορά τα εσθιόμενα και πινόμενα αλλά και γενικότερα όσα έχουν να κάνουν με τις απασχολήσεις, τις ασκήσεις, τα λουτρά, τον ύπνο, τον συνουσιασμό και γενικότερα με τις απασχολήσεις του ανθρώπου⁷.

Σχετικά με τη νοσηρότητα του ανθρώπου, ο Γαληνός παρατηρεί ότι αυτό δεν οφείλεται στην κατασκευή του σώματός του αλλά στην «μοχθηράν δίαιταν», επεξηγώντας ωστόσο με τον όρο αυτό ότι εννοεί τον τρόπο διαβίωσης, που περιλαμβάνει, εκτός από την ποσότητα και ποιότητα των τροφών, αν ο άνθρωπος είναι ράθυμος ή αντίθετα καταπονεί το σώμα του, τα σχετικά με τον ύπνο, την άμετρο χρήση του συνουσιασμού και επί πλέον τους καταθλιβόμενους από μη απαραίτητες φροντίδες⁸.

² «Περί αέρων, υδάτων, τόπων 1», «Και την δίαιταν των ανθρώπων, οκοίη ήδονται, πότερον φιλοπόται και αριστηταί και αταλαίπωροι, ή φιλογυμνασταί τε και φιλόπονοι, και εδωδοί και άποτου». Ιπποκράτης, *Άπαντα τα έργα*, εκδ.. Α. Μαρτίνος, τόμ. Α', Αθήνα 1968. σελ. 148. É. Littre, *Oeuvres complètes d'Hippocrate*, vol. II, Παρίσι 1840, επανατύπωση Bibliotheque Interuniversitaire de Medicine, Παρίσι, σελ.12.

³ «Περί αέρων, υδάτων, τόπων 15», «Περί δε των εν Φάσει, η χώρα εκείνη ελώδης εστι και θερμή και υδατεινή και δασεία. Όμβροι τε αυτόθι γίνονται πάσαν ώρην πολλοί τε και ισχυροί. Η τε δίαιτα τοίσιν ανθρώποισιν εν τοίσιν έλεσίν εστιν...».

⁴ Ο ποταμός Φάσις βρίσκεται στο ανατολικό μέρος του Πόντου πλησίον της πόλεως Βατούμ.

⁵ «Περί αέρων, υδάτων τόπων 18», «..Τα μεν ες την δίαιταν αυτέων ούτως έχει και τους νόμους».

⁶ «Περί χυμών 16», «...και εν τήσιν ώρησι, δίαιται, και σιτία, και ποτά...».

⁷ «Λέγω δε δίαιταν ου την εν τοις εσθιομένοις τε και πινομένοις μόνον, αλλά και πάσι τοις άλλοις, οίον αργίαις, γυμνασίοις, λουτροίς, αφροδισίοις, ύπνοις, αγρυπνίαις, άπασι τε τοις οπωσούν γενομένοις κατά τα των ανθρώπων σώματα, άπερ και ενί ονόματι έθος αυτό επιτηδεύματα καλείν», Γαληνός, *Εις το Ιπποκράτους Περί χυμών Υπόμνημα Γ'*, C.G. Kuehn, *Galenus, Opera Omnia*, Λειψία 1829, επανατύπωση Georg Olms Verlag, Hildesheim, Zurich, New York, 2001, τόμ. 16, σελ. 424-425.

⁸ «Νοσειν ενίους συνεχώς ου δια την οικειαν κατασκευήν του σώματος, αλλά και δια μοχθηράν δίαιταν ήτοι γ' αργόν βιον βιούντας ή υπερπονούντας ή περί τας των σιτίων ποιότητας ή ποσότητος ή καιρούς αμαρτάνοντας ή περί την των ύπνων ποσότητα σφαλλομένους ή χρήσιν αφροδοσιών άμετρον ή και συντήκοντας εαυτούς εν λύπαις και φροντίσιν ουκ αναγκαίαις», Γαληνός, *Υγιεινών ΣΤ'*, C.G.Kuehn, *ό. π.*, τόμ. 6, σελ. 404, εκδ. Κάκτος, Γαληνός, *Άπαντα*, τόμ. 27, Αθήνα 2000, σελ. 236.

Παρόμοια γράφει και στο «Υπόμνημα Β΄ εις το Ιπποκράτους Περί φύσιος ανθρώπου, Βιβλίον»⁹. Τονίζει ότι στα «διαιτήματα», τα οποία είναι δυνατόν να προκαλέσουν νόσο περιλαμβάνονται όχι μόνο ό,τι εσθίουμε και πίνουμε αλλά και τα λουτρά, τα γυμνάσματα, η αεργία, η αγρυπνία, η λύπη, ο θυμός, η ψύξη και η υπερθέρμανση.

Κατά το δεύτερο μισό του 18^{ου} αιώνας αρχίζει η έκδοση ελληνικών ιατρικών βιβλίων, των οποίων ο αριθμός αυξάνεται προοδευτικά καθ' όλη την προεπαναστατική περίοδο και μέχρι την ίδρυση το 1837 του Πανεπιστημίου Αθηνών¹⁰. Σ' αυτά τα ιατρικά βιβλία περιλαμβάνονται και εκείνα που περιέχουν διαιτητικές οδηγίες ή όπως χαρακτηριστικά μνημονεύονται «Διαιτητικά παραγγέλματα». Διαπιστώνεται ότι και σε αυτά ο όρος «δίαιτα» είναι στο πνεύμα των αντιλήψεων των αρχαίων ιατρών της Ιπποκρατικής Συλλογής¹¹ και του Γαληνού.

Ο ιατρός Κωνσταντίνος Μιχαήλ (1751-1816) εξέδωσε το 1794 το βιβλίο του με τίτλο «Διαιτητική»¹², στο δεύτερο μέρος του οποίου καταχωρίζονται τα «Διαιτητικά παραγγέλματα προς την υγιεινήν δίαιταν αφορώντα», σύμφωνα με τα οποία «φυλάττωντας ο άνθρωπος, διατηρεί την ζωήν του εις μίαν καλήν της υγείας κατάστασιν, έως εις ένα βαθύτατον γηρατειόν», όπως παρατηρεί ο συγγραφέας στην Εισαγωγή τους.

Στα «Διαιτητικά παραγγέλματα» του Κων. Μιχαήλ περιλαμβάνεται κεφάλαιο «Περί τροφών, ήτοι φαγητών», στο οποίο γίνεται αναλυτική παρουσίαση των τροφών, (κρέατος των διαφόρων ζώων, ψαριών και θαλασσινών, οσπρίων, χόρτων, καρπών, οίνου, καφέ, τείου και σοκολάτας). Όμως στη συνέχεια δίνοντας ευρύτερη σημασία στον όρο «δίαιτα», γίνεται αναφορά σε πολλά άλλα τα οποία συμπεκνώνονται στην σημασία του τρόπου ζωής: «περί αέρος, περί νικοτινιακής, περί ύπνου και αγρυπνίας, κινήσεως και αναπαύσεως, περί αγώνος του νοός, περί των της ψυχής παθών, (περί λύπης, αγανακτήσεως, φθόνου, εντροπής, φόβου, εκπλήξεως, χαράς, γέλωτος, θυμού, έρωτος), περί σωματικών εκκενώσεων, περί σποράς και συνουσίας, περί μαλακίας, περί λουτρών».

Παρόμοια και στο βιβλίο «Ιατροφιλοσοφική ανθρωπολογία»¹³, το οποίο μετέφρασε και εξέδωσε ο Αναστάσιος Γεωργιάδης (1773-1853) στη Βιέννη το 1810, καταχωρίζεται κεφάλαιο με τίτλο «Αρχαί της Διαιτητικής». Σε αυτήν περιλαμβάνονται όχι μόνο τα σχετικά με την διατροφή αλλά και άλλα σχετικά με τον αέρα, «την εγρήγοσιν και τον ύπνον», «την ποσότητα των εκκρινομένων», «την χρήσιν των ψυχικών δυνάμεων» και «την του σώματος κίνησιν» και επί πλέον προστίθενται και τα σχετικά με τα «ιμάτια», τα ενδύματα.

⁹ «Διαιτήματα καλούσιν ενίοτε με αυτά μόνο τα σιτία και τά ποτά, πολλάκις δε περιλαμβάνουσιν εν τη προσηγορία και τα επιτηδεύματα, και νυν ούτως ειρησθαί νομιστέον. Ου γαρ από μόνων ων εσθίομεν τε και πίνομεν, αλλά και από λουτρών και γυμνασίων, αργίας τε και αγρυπνίας και λύπης και θυμού και ψύξεως και εγκαύσεως αι νόσοι γίνονται. Πολλάκις δ' από του πνεύματος μόνου κατά την εισπνοήν η βλάβη γίνεται, καθάπερ εν τοις χαρωνείοις ονομαζομένοις χωρίοις», Γαληνού, *Υπόμνημα Β΄ εις το Ιπποκράτους Περί φύσιος ανθρώπου Βιβλίον*, C.G. Kuehn, ό. π., τόμ. 15, σελ. 117.

¹⁰ Δημ. Καραμπερόπουλος, *Η ιατρική ευρωπαϊκή γνώση στον ελληνικό χώρο 1745-1821*, Βιβλιοθήκη Ιστορίας της Ιατρικής, αρ. 1, εκδ. Αθ. Σταμούλης, Αθήνα 2003, σελ. 33.

¹¹ Σημειώνουμε ότι κατά την Προεπαναστατική εποχή οι συγγραφείς των ιατρικών βιβλίων χρησιμοποιούσαν ιατρικά κείμενα του πατέρα της Ιατρικής, Ιπποκράτη. Βλ. Δημ. Καραμπερόπουλος, «Ο Ιπποκράτης στα ιατρικά κείμενα του Νεοελληνικού Διαφωτισμού», τόμος Πρακτικών Ημερίδας, *Η Ιπποκρατική Ηθική και Σύγχρονες Εξελίξεις*, Εταιρεία Διάδοσης Ιπποκρατείου Πνεύματος, Ιανουάριος 2006, σελ. 28-41, και ανεξάρτητα, Αθήνα 2009.

¹² Για τον ιατρό Κωνσταντίνο Μιχαήλ και το βιβλίο του «Διαιτητική» βλ. Δημ. Καραμπερόπουλος, *Η πρώτη ιστορία της ιατρικής στην ελληνική γλώσσα*, εκδ. Αθ. Σταμούλης, Αθήνα 1994.

¹³ Δημ. Καραμπερόπουλος, *Η ιατρική ευρωπαϊκή γνώση...*, ό. π., σελ. 84.

Επίσης και το βιβλίο, που εξέδωσε ο Σπυρίδων Βλαντής (1765-1830) στη Βενετία το 1820, με τίτλο «Υγιεινατάριον, ήτοι τέχνη δια να ζήση ο άνθρωπος υγιής και πολυχρόνιος»¹⁴, διαλαμβάνει οδηγίες για τρία γενικά θέματα. Το πρώτο φέρει τον τίτλο «Περί ψυχής», στο οποίο τονίζεται πως «χωρίς της εσωτερικής ειρήνης και ησυχίας του πνεύματος είναι αδύνατον να ζήση τις υγιής». Και τα πάθη, τα οποία διαταράσσουν την υγεία είναι «το μίσος, ο φθόνος και η λύπη», επεξηγώντας τον τρόπο με το οποίο αυτά έχουν σωματική επίδραση. Το δεύτερο μέρος αναφέρεται στον αέρα και το κλίμα και την επίδραση στην υγεία του ανθρώπου. Και στο τρίτο μέρος μνημονεύονται οι τροφές, οι οποίες και καταχωρίζονται.

Συμπερασματικά τονίζεται ότι το περιεχόμενο του όρου «Δίαιτα» στα κείμενα της Ιπποκρατικής Συλλογής και του Γαληνού είναι ευρύτερος και εκτός από τα σχετικά με τη διατροφή έχει τη σημασία του τρόπου ζωής. Η σημασία αυτή του όρου «Δίαιτα» απαντάται και σε ελληνικά ιατρικά βιβλία της Προεπαναστατικής εποχής, τα οποία και μνημονεύονται.

¹⁴ Δημ. Καραμπερόπουλος, *Η ιατρική ευρωπαϊκή γνώση...*, ό. π., σελ. 100.