

ΕΙΣΗΓΗΣΗ με τίτλο:

«Περὶ Διαίτης Ἰκαριώτικης»  
*Από την Ιπποκρατική Διατροφή στην Ικαριώτικη Ζωή*

Γκούγια Βασιλική

Στα πλαίσια του Συνεδρίου

«Ανάδειξη τοπικών πανηγυριών και ευζωίας στην Ικαρία»

Πολιτιστικός Σύλλογος «Ιωάννης Μελάς»

9 ΝΗΣΙΑ ΕΝΩΝΟΥΝ ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΤΟΥΣ

Πέλαγος Πολιτισμού

Περιφερειακό Ταμείο Ανάπτυξης Βορείου Αιγαίου

## «Περὶ Διαίτης Ἰκαριώτικης»

### Απὸ τὴν Ἱπποκρατικὴ Διατροφή στην Ἰκαριώτικη Ζωή

Στο ἔργο του *Περὶ Ἀρχαίης Ἰητρικῆς* ο Ἱπποκράτης δηλώνει με κατηγορηματικὸ τρόπο ὅτι ἡ ἀρχὴ τῆς Ἰατρικῆς εἶναι ἡ ἐξεύρεση τῆς καταλλήλου *διαίτης* (Κεφ. II, VI - X) καὶ τὸ θέμα τῆς *‘διαίτης’*, δηλαδὴ τῆς *‘διατροφῆς’* που ἀποσκοπεῖ ἀπὸ τὴν μὴ στη διατήρηση τῆς ψυχοσωματικῆς υγείας καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη στη θεραπεία ἀσθενειῶν, ἀπασχόλησε ἰδιαίτερα τὸν πατέρα τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης. Ἡ ἐξεύρεση τῆς σωστῆς γιὰ τὸν κάθε ὁργανισμό διατροφῆς, τονίζει ὅτι θὰ οδηγήσει καὶ στὴν ἐξεύρεση τοῦ τρόπου διατήρησης τῆς υγείας : «Τώρα ὅμως δημιούργησε τὴν ἰατρικὴ, αὐτὴ ἡ ἀνάγκη νὰ ἀναζητηθεῖ καὶ νὰ βρεθεῖ γιὰ τοὺς ἀνθρώπους (ἐνν. ἡ κατάλληλη δίαίτα), ἀφοῦ σε αὐτοὺς που πᾶσχουν, δὲν συνέφερε οὔτε τώρα συμφέρει, αὐτὰ νὰ τοὺς προφέρονται (ὡς διατροφή) , ὅπως (τρέφονται) αὐτοὶ που υγιαίνουν».<sup>1</sup>

Προτοῦ, ὡστόσο, ξεκινήσει ἡ παράθεση τοῦ Ἱπποκρατικοῦ τρόπου διατροφῆς θὰ ἦταν καλὸ νὰ ἐπισημανθεῖ ἡ ἐντονὴ φιλοσοφικὴ ἐπίδραση που ὑπάρχει στὰ ἔργα τοῦ Ἱπποκράτη. Θὰ μπορούσαμε νὰ υποστηρίξουμε ὅτι ὁ τρόπος που ἀντιλαμβάνεται καὶ ἀντιμετωπίζει τὸν ἀνθρώπινο ὁργανισμό καὶ τὴν θρέψη του προέρχεται ἀπὸ μὴ συνδυαστικὴ ἐπιλογή τῶν γνωμῶν προγενέστερων φιλοσόφων : συνέλαβε καὶ χρησιμοποίησε τὴ θεωρία τῆς *‘ὁμοιομερείας’* τοῦ Ἀναξαγόρα<sup>2</sup>, υποστηρίζοντας ὅτι στὸν ζωντανὸ ὁργανισμό δρουν καὶ ἐπιδρουν ὄχι μόνον τὰ τέσσερα στοιχεῖα τῆς φύσης ἀλλὰ πλῆθος ἄλλων, τὴν θεωρία τοῦ Ἀλκμαίωνα<sup>3</sup> γιὰ τὴν ἐπίδραση τῶν φυσικῶν δυνάμεων τοῦ ψυχροῦ, τοῦ υγροῦ καὶ τοῦ ξηροῦ στὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, καθὼς καὶ τὴν θεωρία τοῦ ἰδίου γιὰ τὶς δυνάμεις τοῦ γλυκοῦ καὶ τοῦ πικροῦ στὴν

<sup>1</sup> «Νῦν δὲ αὐτὴ ἡ ἀνάγκη ἰητρικὴν ἐποίησε ζητηθῆναι τε καὶ εὔρεθῆναι ἀνθρώποισι ὅτι τοῖσοι κάμνουσι ταῦτὰ προσφερομένοισι, ἅπερ οἱ ὑγιαίνοντες, οὐ ξυνέφερον, ὡς οὐδὲ νῦν ξυμφέρει». (*Περὶ Ἀρχαίης Ἰητρικῆς*, VI, 58-62).

<sup>2</sup> Τὰ ἀπειρα στοιχεῖα ἀπὸ τὰ ὁποῖα συνίσταται ὁ ὁργανισμὸς, τὰ ἀποκαλοῦσε *‘ὁμοιομέρειες’* καὶ ἀπὸ αὐτῶν που ἦταν ἀπλὰ στοιχεῖα συνίσταται ἡ ὕλη, ἐνῶ ἀν καὶ ὑπόκεινται σὲ κάποια ἀλλοίωση, παραμένουν ὑπαρκτὰ καὶ δὲν χάνονται (Μητρόπουλος, 1952: 23) : «οὐδὲν γὰρ χρῆμα γίνεται οὐδ’ ἀπόλλυται, ἀλλ’ ἀπ’ ἐόντων χρημάτων συμμείσγεταιί καὶ διακρίνεται» (*Fragm. Diels I*, 321).

<sup>3</sup> «Τὴν δὲ ἐν αὐτοῖς μοναρχίαν νόσον ποιητικὴν· φθοροποιὸν γὰρ ἐκατέρου μοναρχίαν. Καὶ νόσον συμπίπτειν ὡς μὲν ὑφ’ οὗ ὑπερβολὴ θερμότητος ἢ ψυχρότητος, ὡς δὲ ἐξ οὗ διὰ πλῆθος οἶον ἢ ἐνδειαν, ὡς δ’ ἐν οἷς ἢ αἷμα ἢ μύελον ἢ ἐγκέφαλον· ἐν γὰρ τούτοις ποτὲ κάκ ἐκ ταῶν ἔξωθεν αἰπιῶν γίνεσθαι ὑδάτων ποιῶν ἢ χύρας ἢ κόπων (τόπων;) ἢ ἀνάγκης ἢ ταῶν τούτοις παραπλησίω. Τὴν δὲ ὑγείαν ταὴν σύμμετρον ταῶν ποιῶν κρᾶσιν» (*Doxogr. Gr.* 442).

πρόταση του για τη σύσταση των 'χυμών' του ανθρώπινου οργανισμού ενώ επηρεάστηκε από τη θεωρία του Ηράκλειτου για την αρμονική σύνθεση των αντιθέτων.<sup>4</sup> Κυρίως, όμως, βλέπουμε στοιχεία από τη θεωρία του Εμπεδοκλή για την ενέργεια που προέρχεται από τη σύγκρουση, την αντίδραση και τη συγγένεια των αντιθετικών δυνάμεων<sup>5</sup> όπως και από τη θέση του για την υγεία, η οποία, σύμφωνα με αυτόν, προκύπτει από την ομοιόμορφη μείξη και τον ισομερή καταμερισμό των φυσικών στοιχείων<sup>6</sup> στον άνθρωπο, άποψη που βρίσκουμε και στον Αλκμαίωνα για την κανονική 'κρᾶσιν' των φυσικών 'ποιότητων'<sup>7</sup> στο ανθρώπινο σώμα.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δε στο έργο του Ιπποκράτη κατέχει η δύναμη του 'μέτρου' και της αρμονίας : «δεῖ γὰρ μέτρου πινὸς στοχάσασθαι».<sup>8</sup> Η ισορροπία φαίνεται να είναι το κλειδί για την υγεία σύμφωνα με τον Ιπποκράτη καθώς η τόσο η υπερβολή όσο και η έλλειψη σε όποιο τομέα της ανθρώπινης ζωής διαταράσσουν την κανονικότητα της ανάπτυξης του και προκαλούν προβλήματα.

#### *Ιπποκρατική Δίαιτα και Ικαριώτικη Διατροφή*

Στο έργο του *Περὶ Διαίτης* ο Ιπποκράτης επισημαίνει ότι η ενασχόληση με την ανθρώπινη διατροφή απαιτεί αρχικά τη γνώση της ανθρώπινης φύσης, την αρχική της σύνθεση, «τὸ ἐπικρατέον ἐν τῷ σώματι».<sup>9</sup> Εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζει ο καθένας ξεχωριστά ποια 'δύναμιν' ,ιδιότητα δηλαδή, έχει η κάθε τροφή από την ίδια τη φύση της, ποια δύναμη αποκτά έπειτα από επεξεργασία και τι αντίκτυπο αυτή έχει στον ανθρώπινο οργανισμό. Διαφορετικά, είναι αδύνατο να προσφέρει κάποιος στο σώμα όσα είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του.<sup>10</sup> Υποστηρίζει ότι η ενασχόληση με

<sup>4</sup> Τα πάντα είναι αποτέλεσμα της διαπάλης αντίθετων δυνάμεων : «Πόλεμος πάντων μὲν πατήρ ἐστι, πάντων δὲ βασιλεύς», (Fragm. Diels. 53 p.74).

<sup>5</sup> «Ἐμπεδοκλῆς Μέτωνος Ἀκραγαντίνος τέτταρα μὲν λέγει στοιχεῖα (ριζώματα) πῦρ, ἀέρα, ὕδωρ, γῆν. δύο ἀρχικὰς δυνάμεις φιλίαν τε καὶ νεῖκος· ὧν ἡ μὲν ἐστὶν ἐνωτική, ἡ δὲ διαιρετική», (Πλουτ. Ἠθικά, II, 33, 887).

<sup>6</sup> «Ἐμπεδοκλῆς τὰς μὲν σάρκας γεννᾷσθε ἐκ τῶν ἴσων τῆ κρᾶσει τεσσάρων στοιχείων, τὰ δὲ νεῦρα πυρὸς καὶ γῆς ὕδατι διπλασίονι μιχθέντων [...]», (Fragm. Diels, I, 174).

<sup>7</sup> Βλ. υποσ. 3.

<sup>8</sup> «Πρέπει λοιπόν να σκεφτούμε προς την κατεύθυνση ενός μέτρου» (*Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς*, XVII, 4-5)

<sup>9</sup> «Αυτό που επικρατεῖ στο σώμα», (*Περὶ Διαίτης*, II, 7-8).

<sup>10</sup> «[...] πρῶτον μὲν παντὸς φύσιν ἀνθρώπου γινῶναι καὶ διαγινῶναι· γινῶναι μὲν ἀπὸ τίνων συνέστηκεν ἐξ ἀρχῆς, διαγινῶναι δὲ ὑπὸ τίνων μερῶν κεκράτῃται [...] μετὰ δὲ ταῦτα σίτων καὶ

τη διατροφή προέκυψε όχι τυχαία αλλά εξαιτίας της δυσκολίας του ανθρώπου να τραφεί όπως τα ζώα. Εάν ήταν δυνατό για τον άνθρωπο να τρώει και να πίνει ό, τι και τα ζώα αυτό θα ήταν αρκετό, χωρίς φυσικά να νοσήσει.<sup>11</sup> Έτσι, «ζητήσαι τροφήν ἀρμόζουσαν τῇ φύσει καὶ εὐρεῖν ταύτην»,<sup>12</sup> παρασκευάζοντας εδέσματα και ποτά κατάλληλα για τον οργανισμό μέσα από την επεξεργασία των “αρχικών” τροφών.<sup>13</sup> Έχοντας λοιπόν αυτά ως πρώτη εικόνα, φαίνεται ότι στη διατήρηση της υγείας συμβάλλει η ορθή γνώση των συστατικών του ανθρώπου και η σωστή μεταβολή της τροφής, αφαιρώντας ή προσθέτοντας φωτιά ή υγρασία (θερμότητα ή ψυχρότητα) στις ήδη υπάρχουσες ιδιότητες των τροφών.<sup>14</sup> Διότι, όπως πιστεύει ο πατέρας της ιατρικής, όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί «αποτελούνται από δύο στοιχεία που έχουν διαφορετική δύναμη μεταξύ τους αλλά είναι σύμφωνα ως προς τη χρήση τους» : «πυρὸς λέγω καὶ ὕδατος»,<sup>15</sup> αναφέρει, κατονομάζοντάς τα. Έτσι, ο άνθρωπος ενέχει τα στοιχεία της φωτιάς και του νερού αλλά και κάθε τροφή που προσλαμβάνει (ως ζωντανός οργανισμός) έχει μια ιδιότητα που τείνει είτε προς τη φωτιά (ξηρότητα, θερμότητα) είτε προς το νερό (υγρασία, δροσιά / κρύο). Μάλιστα, τα στοιχεία αυτά (φωτιά -νερό) έχουν μέσα τους σε κάποιο βαθμό τις ιδιότητες και των δύο και με την ανάλογη επεξεργασία (προσθήκη ή αφαίρεση υγρασίας ή θερμότητας) δυναμώνει και η ανάλογη ιδιότητα : «ἔχει δὲ ἀπ’ ἀλλήλων τὸ μὲν πῦρ ἀπὸ τοῦ ὕδατος τὸ ὑγρόν· ἓνι γὰρ ἐν πυρὶ ὑγρότης· τὸ δὲ ὕδωρ ἀπὸ τοῦ πυρὸς τὸ ξηρόν· ἓνι γὰρ ἐν ὕδατι ξηρόν».<sup>16</sup> Επομένως, όπως θα διαπιστώσουμε και παρακάτω, υπάρχουν τροφές που λ. χ πρόσκεινται στη φωτιά έχοντας

---

ποτῶν ἀπάντων, οἷσι διαιτώμεθα, δύναμιν ἦντινα ἕκαστα ἔχει καὶ τὴν κατὰ φύσιν καὶ τὴν δι’ ἀνάγκην καὶ τέχνην ἀνθρωπηϊήν» (Περὶ Διαίτης, II, 2-5 και 10-12).

<sup>11</sup> «Ὡς γὰρ ἔπασχον πολλὰ τε καὶ δεινὰ ὑπὸ ἰσχυρῆς τε καὶ θηριώδους διαίτης βρώματα ἄκρητα καὶ μεγάλας δυνάμιας ἔχοντα ἐσφερόμενοι, οἷα περ ἄν καὶ νῦν ὑπ’ αὐτέων πάσχοιεν πόνουσι τε ἰσχυροῖσι καὶ νούσοισι περιπίπτοντες καὶ διὰ ταχέος θανάτοισι» (Περὶ Ἀρχαίας Ἱητρικῆς, VIII, 1-5).

<sup>12</sup> Περὶ Ἀρχαίας Ἱητρικῆς, IX, 2-3.

<sup>13</sup> «Ἐκ μὲν οὖν τῶν πυρῶν βρέξαντές σφας καὶ πτίσαντες καὶ καταλέσαντές τε καὶ διασήσαντες καὶ φορύξαντες καὶ ὀπτήσαντες [...] ἤψησαν τε καὶ ὥπτησαν καὶ ἔμειξαν καὶ ἐκέρασαν [...]» (Περὶ Ἀρχαίας Ἱατρικῆς, XI, 1-8).

<sup>14</sup> Ο Ἱπποκράτης δίνοντας ένα παράδειγμα από την καθημερινή πραγματικότητα επιχειρεί να αποδείξει το έργο της ανθρώπινης διατροφής. Αναφέρεται στην εργασία των οικοδόμων και στο αποτέλεσμα αυτής συσχετίζοντας το με τη ‘δαίταν’: από τα διαφορετικά υλικά («ἐκ διαφόρων») οι οικοδόμοι κατασκευάζουν κάτι αρμονικό («σύμφορον»), υγραίνοντας τα ξηρά και ξηραίνοντας τα υγρά, διαιρώντας τα σύνολα και ενώνοντας τα μέρη. Όμως η διαδικασία αυτή «διαίταν ἀνθρωπίνην μιμέεται, τὰ μὲν ξηρὰ ὑγραίνοντες, τὰ δὲ ὑγρά ξηραίνοντες [...]» (Περὶ Διαίτης, Κεφ. 1, XVII, 1-7).

<sup>15</sup> «Ἐξίνισται μὲν οὖν τὰ ζῶα τὰ τε ἄλλα πάντα καὶ ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ δυοῖν, διαφόρων μὲν δύναμιν, συμφόρον δὲ τὴν χρήσιν, πυρὸς λέγω καὶ ὕδατος» (Περὶ Διαίτης, Κεφ 1, III, 1-3).

<sup>16</sup> Περὶ Διαίτης, Κεφ 1, IV, 1-6.

ωστόσο ισχυρή και την ιδιότητα της υγρασίας / υγρότητας, όπως π. χ το μέλι που αδιάλυτο θερμαίνει και ξεραίνει ενώ αναμειγμένο με νερό υγραίνει και έχει υπακτική δράση.<sup>17</sup> Προκύπτει λοιπόν η ανάγκη, τονίζει ο Ιπποκράτης, να γνωρίζουμε πως μπορούμε να περιορίσουμε τη δύναμη που η φύση έχει δώσει στις ισχυρές ουσίες και πώς να προσθέσουμε δύναμη στις ανίσχυρες, προκειμένου να θρέψουμε σωστά και ισομερώς τα μέρη εκείνα του οργανισμού μας που έχουν να κάνουν με τη φωτιά και τα μέρη που έχουν να κάνουν με το νερό.<sup>18</sup>

Η φωτιά τρέφεται με το νερό, ενώ το νερό κινείται από τη φωτιά : οποιαδήποτε δυσαναλογία, πλησμονή ή κένωση / υπερβολή ή έλλειψη φωτιάς ή νερού μπορεί να δημιουργήσει βλάβη ενώ αντίθετα ο συγκερασμός («κρήσις») και ο μετριασμός («μετριότης») των δύο αυτών στοιχείων, η σωστή κατανομή τους «ού λυπέει».<sup>19</sup> «Η φωτιά μπορεί να κινεί για πάντα τα πάντα», λέει ο Ιπποκράτης, «και το νερό να τρέφει τα πάντα για πάντα· το καθένα με τη σειρά του κυριαρχεί και κυριαρχείται ως το μέγιστο και το ελάχιστο που δύναται να φτάσει· κανένα όμως δεν μπορεί να επικρατήσει παντελώς»<sup>20</sup> ενώ παρακάτω αναφέρει : «τα σώματα αυτά, αρσενικά και θηλυκά, πολλά και διαφορετικά, τρέφονται και αναπτύσσονται με την ανθρώπινη διατροφή· έτσι είναι αναγκαίο όλα όσα εισέρχονται

---

<sup>17</sup> «Μέλι θερμόν και ξηρόν ἄκρητον, ξὺν ὕδατι δὲ ὑγραίνει καὶ διαχωρεῖ τοῖσι χολώδεσι [...]» (Περὶ Διαίτης, LIII, 1-3).

<sup>18</sup> Τόσο ο υπερσιτισμός όσο και ο υποσιτισμός προκαλούν διαταραχές στην υγεία ενώ η χορήγηση τροφών μικρότερης θρεπτικής αξίας της κανονικής ή μεγαλύτερης οδηγούν σε βλάβες στον οργανισμό, κυρίως όταν αυτός τις λαμβάνει για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συγκεκριμένα : «ὄσα μὲν ἦν ἰσχυρότερα, ἐβλαπτεν, ὄσα δ' ἦν ἀσθενέστερα, ὠφέλει τε καὶ ἔτρεφε καὶ τὸν κάμνοντα καὶ τὸν ὑγιαίνοντα, εὐπετέες ἂν ἦν τὸ πρῆγμα· πολλὸν γὰρ τοῦ ἀσφαλῆος ἂν ἔδει περιλαμβάνοντας ἄγειν ἐπὶ τὸ ἀσθενέστερον» (Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς XVI 1-4) ενώ παρακάτω τονίζει : «Τὸ γὰρ τοῦ λιμοῦ μένος δύναται ἰσχυρῶς ἐν τῇ φύσει τοῦ ἀνθρώπου γυῖωσαι καὶ ἀσθενέα ποιῆσαι καὶ ἀποκτεῖναι» (Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς XVI 8-10). Επιπλέον : «Πολλὰ δὲ καὶ ἄλλα κακὰ ἕτεροῖα μὲν τῶν ἀπὸ πληρώσιος οὐχ ἦσσαν δὲ ἀλλὰ μᾶλλον δεῖνᾶ καὶ ἀπὸ κενώσιος· διότι πολλῶ ποικιλωτέρη τε καὶ διὰ πλείονος ἀκριβείης ἐστί» (Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς XVII, 1-4).

<sup>19</sup> «ὄν μὲν γὰρ ἂν δήπου χρόνον μεμειγμένα αὐτὰ αὐτέοισι ἄμα τὸ θερμόν τε καὶ ψυχρὸν ἔη, οὐ λυπέει· κρήσις γὰρ καὶ μετριότης τῷ μὲν θερμῷ γίνεται ἀπὸ τοῦ ψυχροῦ, τῷ δὲ ψυχρῷ ἀπὸ τοῦ θερμοῦ καὶ τᾶλλα κατὰ λόγον· ὅταν δ' ἀποκριθῆ χωρὶς ἐκάτερον, τότε λυπέει». Μετάφραση : «Γιατί για όσο χρόνο είναι αναμειγμένα αυτά με αυτά ταυτόχρονα το θερμό και το ψυχρό αφήνονται (εκδηλώνονται), δεν βλάπτουν· γίνεται συγκερασμός και μετριότητα του θερμού από το ψυχρό, του δε ψυχρού από το θερμό και όλα τα υπόλοιπα (στοιχεία) κατά αυτό τον τρόπο (γίνονται)· όταν όμως το ένα εκδηλωθεῖ χωρὶς το άλλο, τότε βλαπτει» (Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς, XXXIV, 3-8).

<sup>20</sup> «Τὸ μὲν γὰρ πῦρ δύναται πάντα διὰ παντὸς κινῆσαι, τὸ δὲ ὕδωρ πάντα διὰ παντὸς θρέψαι· ἐν μέρει δὲ ἐκάτερον κρατεῖ καὶ κρατέεται ἐς τὸ μῆκιστον καὶ τὸ ελάχιστον ὡς ἀνυστόν. Οὐδέτερον γὰρ κρατῆσαι παντελῶς δύναται [...]» (Περὶ Διαίτης, III, 7-11).

(σε αυτά) να περιέχουν όλα τα μέρη (ενν. φωτιά και νερό)»,<sup>21</sup> και κλείνει λέγοντας «αν όμως έχει τα πάντα (ενν. εάν το σώμα έχει όλα τα μέρη, δηλ. τη φωτιά και το νερό) καθετί αυξάνεται στο χώρο του, αφού εισέρχεται τροφή από νερό ξηρό και φωτιά υγρή [...]».<sup>22</sup> Αυτό φαίνεται να ισχύει για τον Ιπποκράτη όχι μόνο για το σώμα αλλά και για τη ψυχή του ανθρώπου καθώς και αυτή «*πυρός και ὕδατος ξύκρησιν ἔχουσα*» και είναι μέρος του ανθρώπινου σώματος : «*μοῖραν σώματος ἀνθρώπου*».<sup>23</sup>

Εκτός από την σωστή αναλογία φωτιάς και νερού ο Ιπποκράτης επισημαίνει και τη κανονική μείξη των 'χυμῶν' που υπάρχουν στον κάθε οργανισμό και δεν είναι άλλοι από τον αλμυρό και τον πικρό, τον γλυκύ, τον ξινό, τον υγρό και άλλων πολλών που έχουν πολυάριθμες ιδιότητες και δυνάμεις.<sup>24</sup> Η διαταραχή της υγείας του ανθρώπου προέρχεται από τις τροφές που θα καταναλώσει, οι οποίες αν είναι ακατάλληλες θα ενδυναμώσουν έναν από αυτούς τους χυμούς προκαλώντας την υπεροχή του έναντι των άλλων και επιδρώντας αρνητικά στην ισορροπία του οργανισμού.<sup>25</sup> Ο κάθε οργανισμός δε είναι διαφορετικός («*διαφέρουσι οὖν τουτέων αἰ φύσεις*»)<sup>26</sup> και επομένως κάθε τροφή δεν θα επηρεάσει το ίδιο όλους τους ανθρώπους και άρα δεν θα επιδράσει το ίδιο ο χυμός που θα εισαχθεί μέσω αυτής.<sup>27</sup>

---

<sup>21</sup> «*ταῦτα δὲ καὶ θήλεα καὶ ἄρσενα καὶ πολλὰ καὶ παντοῖα τρέφεται τε καὶ αὖξεται διαίτη τῆ περι τὸν ἀνθρώπων· ἀνάγκη δὲ τὰ μέρη εἶναι πάντα τὰ ἐσίοντα*» (Περὶ Διαίτης, VII, 4-6).

<sup>22</sup> «*Ἐχον δὲ πάντα, αὖξεται ἐν χώρῃ τῆ ἐωυτοῦ ἕκαστον, τροφῆς ἐπιούσης ἀπὸ ὕδατος ξηροῦ καὶ πυρός ὑγροῦ, [...]*» (Περὶ Διαίτης, VII, 9-11).

<sup>23</sup> Περὶ Διαίτης, VII, 2-4.

<sup>24</sup> «*Ἐνὶ γὰρ ἐν ἀνθρώπῳ καὶ ἀλμυρὸν καὶ πικρὸν καὶ γλυκὺ καὶ ὀξύ καὶ στρυφνὸν καὶ πλαδαρὸν καὶ ἄλλα μύρια παντοίας δυνάμιας ἔχοντα πλήθος τε καὶ ἰσχύ. Ταῦτα μὲν ἀναμειγμένα καὶ κεκρημένα ἀλλήλοισι οὔτε φανερά ἐστί οὔτε λυπέει τὸν ἀνθρώπων*» (Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς, XXX, 1-3).

<sup>25</sup> «*[...]ὅταν δὲ τι τουτέων (ενν. τῶν χυμῶν) ἀποκριθῆ καὶ αὐτὸ ἐφ' ἐωυτοῦ γένηται, τότε καὶ φανερόν ἐστί καὶ λυπέει τὸν ἀνθρώπων· τοῦτο δὲ, τῶν βρωμάτων ὀκόσα ἡμῖν ἀνεπιτήδεια ἐσπιν καὶ λυμαίνεται τὸν ἀνθρώπων ἐμπεσόντα [...]*». Μετάφραση : «Όταν δε κάποιος από αυτούς αποχωρισθεί και δράσει ο ίδιος από μόνος του, τότε και φανερός θα γίνει και θα βλάψει τον άνθρωπο· και αυτός υπάρχει σε όσα από τα φαγητά τα ακατάλληλα εφόσον χορηγηθούν στον άνθρωπο και βλάπτει» (Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς, XXX, 4-7).

<sup>26</sup> Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς, XLVI, 7.

<sup>27</sup> Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα που δίνει ο Ιπποκράτης με το τυρί, με το οποίο, όπως υποστηρίζει, αντιδρά ένα είδος χυμός που υπάρχει στο σώμα κάποιων ανθρώπων και έτσι αυτοί ενοχλούνται και αδυνατούν να το χωνέψουν. Αν αυτό υπήρχε σε όλους, κανείς δεν θα έτρωγε τυρί. («*[...]ἐν τῷ σώματι ἐνεστί πολέμιον τυρῶ καὶ ὑπὸ τουτέου ἐγείρεται τε καὶ κινέεται· οἷσι γὰρ ὁ τοιοῦτος χυμὸς τυγχάνει πλέων ἐνέων καὶ μᾶλλον ἐνδυναστεύων ἐν τῷ σώματι, τουτέους μᾶλλον κακοπαθεῖν εἰκόσ»,* μετάφραση : «[...]υπάρχει στο σώμα (ενν. χυμός) ενάντιος του τυριού και εξαιτίας του (τυριού) εγείρεται και κινείται· σε όσους λοιπόν αυτός ο χυμός τυχαίνει να πλεονάζει και να κυριαρχεί στο σώμα, είναι λογικό αυτοί πολύ περισσότερο να δεινοπαθούν», Περὶ Ἀρχαίης Ἱητρικῆς, XLVI, 8-12). Με τον τρόπο αυτό ο Ιπποκράτης

Ο Ιπποκράτης δεν αρκέστηκε μόνο στην περιγραφή των ιδιοτήτων που έχουν οι ζωντανοί οργανισμοί και την ανάμειξή τους αλλά συνέταξε μια μακροσκελή και ιδιαίτερα λεπτομερή αναφορά με τις ιδιότητες πολλών τροφών σε όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Οι τροφές προκαλούν μια ποικιλία από συμπτώματα, άλλοτε δυσάρεστα άλλοτε ευχάριστα, ανάλογα με την επεξεργασία που έχουν υποστεί, την ποσότητα, την χρονική περίοδο και τον οργανισμό που τις καταναλώνει. Κατόπιν προσεκτικής έρευνας και μελέτης κατέστη δυνατό να συνδεθούν αρκετά από τα τρόφιμα που θεωρεί ο Ιπποκράτης ως θρεπτικά με την διατροφική παράδοση που υπάρχει στην Ικαρία.

Το ελαιόλαδο αποτελεί ένα από τα προϊόντα που παράγει ο τόπος της Ικαρίας και ξεχωρίζει για την καλή του ποιότητα καθώς συνοδεύει όλα τα πιάτα της τοπικής κουζίνας. Παράλληλα, είναι πολύ ωφέλιμο για την υγεία αφού διατροφολόγοι το εντάσσουν στα ευεργετικά για τον άνθρωπο λίπη επειδή ανήκει στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (δηλαδή στα λιπαρά εκείνα που βοηθούν στην ομαλή λειτουργία των αρτηριών) ενώ περιέχει βιταμίνες και πλούσιες αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες βοηθούν στην ομαλή αρτηριακή πίεση και την πρόληψη της στεφανιαίας νόσου. Είναι το ασφαλέστερο έλαιο για το μαγείρεμα λόγω του ότι αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες χωρίς να προκληθεί η διάσπασή του και επομένως η δημιουργία βλαβερών ουσιών και χωρίς να χάσει τη διαθρεπτική του αξία. Υπάρχουν πολλές έρευνες που αποδεικνύουν την αξία του, την οποία είχε φυσικά καταλάβει και ο Ιπποκράτης, ο οποίος θεωρεί το λάδι υπακτικό και θερμαντικό και ιδιαίτερα το χειμώνα καθώς εμποδίζοντας τη ψυχρότητα ευνοεί την ανάπτυξη.<sup>28</sup> Το λάδι είναι για τον Ιπποκράτη το στοιχείο που κινεί τον άνθρωπο λόγω της ιδιότητας της θερμότητας που έχει καθώς και το προτείνει σε πάρα πολλές φαρμακευτικές χρήσεις μέσω εντριβών.<sup>29</sup>

---

εξαίρει τη διαφορετικότητα του κάθε ανθρώπινου οργανισμού και διαφυλάσσει τη μοναδικότητά του, σεβόμενος τις ιδιαιτερότητες που αυτός μπορεί να έχει.

<sup>28</sup> *Περί Διαιτήσης*, II.

<sup>29</sup> Με ζεστό ελαιόλαδο αλείφονταν οι γυναίκες που απέβαλαν ενώ για τη διευκόλυνση του τοκετού δινόταν ένα μείγμα από φύλλα άγριας ελιάς μέσα σε ξίδι. Σε άλλες εφαρμογές συναντάται η χρήση του για θεραπεία χρόνιων πυρετών, μικρών πληγών –ως επουλωτικό- ερεθισμένων ούλων και διαφόρων δερματικών παθήσεων ενώ σε περιπτώσεις ελαφρών δηλητηριάσεων χρησιμοποιούνταν ως αντίδοτο, έχοντας καθαρική δράση (*Περί έπικυήσιος γυναικολογία*, X, 4-5, *Περί Νούσων*, VII).

Το μέλι της Ικαρίας, γνωστό από πολύ παλιά, θεωρείται από τα καλύτερα σε ποιότητα στην Ελλάδα. Παράγεται από πευκόδεντρα και διάφορες ποικιλίες αρωματικών φυτών. Το μέλι είναι το ιδανικό συστατικό για ένα δυνατό οργανισμό καθώς προσφέρει ενέργεια και κρατά τον οργανισμό σε εγρήγορση χωρίς να βλάπτει την υγεία μας όπως η ζάχαρη. Ο Ιπποκράτης θεωρεί ότι το μέλι θερμαίνει τον οργανισμό και τον ξεραίνει όταν αυτό λαμβάνεται από το στόμα για αυτό και του παρέχει ενέργεια.<sup>30</sup> Είναι ιδιαίτερα θρεπτικό συντελώντας στην παράταση της ζωής και θεραπευτικό καθώς δρα κατά της κοπώσεως, ανακουφίζει στομαχικές διαταραχές έχει ευεργετική επίδραση στην καρδιά και θεραπεύει εγκαύματα.<sup>31</sup> Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που στην αρχαία Ελλάδα θεωρούσαν το μέλι ως τη τροφή των θεών, το λεγόμενο Νέκταρ, τη τροφή των αθανάτων.

Το τυρί αναφέρει ο Ιπποκράτης ότι είναι επίσης πολύ δυναμωτικό («*ίσχυρον*»), θερμαντικό («*καυσῶδες*») και θρεπτικό («*τρόφιμον*»). «Δυναμωτικό είναι επειδή βρίσκεται κοντά στην πηγή της ζωής, θρεπτικό επειδή είναι ότι διατηρείται από το πηχτό μέρος του γάλακτος· είναι θερμαντικό επειδή είναι λιπαρό [...]».<sup>32</sup> Η Καθούρα ή Καθουρίτσα είναι ένα τυρί αρκετά διαδεδομένο στο νησί της Ικαρίας. Λευκό, από γάλα από ντόπιων κατσικιών ελευθέρας βοσκής και ιδιαίτερα θρεπτικό. Άλλωστε, όπως υποστηρίζει και ο ίδιος, από τα ζώα που είναι πιο κατάλληλα για τον άνθρωπο για βρώση είναι το κασίκι καθώς και τα παράγωγά του (τυρί, γάλα). «Το κρέας είναι 'βαριά' τροφή για το σώμα, τόσο η ίδια η σάρκα όσο και το αίμα· σε όσα όμως το γάλα είναι ελαφρύ και το αίμα το ίδιο έχουν και παραπλήσια σάρκα».<sup>33</sup> Τα '*αίγεια καὶ ἄρνεια κρέα*' είναι «*κουφότερα τουτέων*» (ενν. από τα βοδινά και τα προβατίσια), δηλαδή ελαφρότερα διότι, όπως επεξηγεί, «έχουν λιγότερο αίμα και είναι πιο υγρά».<sup>34</sup> Συγκρίνοντάς τα με το μοσχαρίσιο, το βοδινό και το κρέας του χοίρου βρίσκει ότι το βοδινό είναι μεν δυναμωτικό, αλλά πολύ δύσπεπτο λόγω της αφθονίας του αίματος, το μοσχαρίσιο είναι προτιμότερο να καταναλώνεται όταν είναι σε μικρή ηλικία επειδή είναι ξηρό και δυνατό αλλά αλλάζει και βαραίνει όσο μεγαλώνει, ενώ το

<sup>30</sup> *Περὶ Διαίτης*, LII, 1.

<sup>31</sup> *Περὶ Διαίτης Ὑγιεινῆς*, V, 2-3.

<sup>32</sup> «[...] *ίσχυρον μὲν ὅτι ἔγγιστα γενέσιος, τρόφιμον δὲ ὅτι τοῦ γάλακτος τὸ σαρκῶδες ἐστὶν ὑπόλοιπον, καυσῶδες δὲ ὅτι λιπαρὸν, [...]*» (*Περὶ Διαίτης*, LI, 2-4).

<sup>33</sup> «[...] *καὶ τὰ κρέα βαρέα ἐς τὰ σώμα, καὶ αὐτὰ αἰ σάρκες καὶ τὸ αἷμα καὶ τὸ γάλα. ὀκόσων δὲ τὸ γάλα λεπτὸν καὶ τὸ αἷμα ὁμοιον, καὶ αἰ σάρκες παραπλήσιοι*» (*Περὶ Διαίτης*, XLVI, 4-7).

<sup>34</sup> *Περὶ Διαίτης*, XLVI, 12.



χοιρινό αν και «δίνει περισσότερη δύναμη στο σώμα απ' ότι τα προηγούμενα και διευκολύνει τις κενώσεις» είναι βαρύτερο (και μάλιστα της νεαρής ηλικίας) επειδή «από τη φύση του έχοντας πολλή σάρκα και λίγο αίμα, έχει υπερβολική υγρασία» και «θερμαίνει και ταρασσει την κοιλίην».<sup>35</sup> Στην Ικαρία υπάρχουν τα 'ρασκά' (=ορεσίβια, ορεσκά), τα ημιάγρια κατσίκια ελευθέρως βοσκής, ιδιαίτερα δημοφιλές φαγητό προσφερόμενο στα πανηγύρια, τα παλαιότερα χρόνια βραστό<sup>36</sup> τώρα και ψητό, που σύμφωνα με την Ιπποκρατική διατροφή, είναι προτιμότερα προς κατανάλωση αφού «από τα εξημερωμένα ζώα, όσα βόσκουν σε δάση και αγρούς είναι ξηρότερα από εκείνα που τρέφονται στο σπίτι, γιατί καταπννούμενα ξηραίνονται και από τον ήλιο και από το ψύχος, και αναπνέουν ξηρότερο αέρα». Συνεχίζοντας παρακάτω λέει ότι τα ζώα «τὰ ὠμοφάγα καὶ τὰ χλωροφάγα, καὶ τὰ ὀλιγόποτα (ενν. ξηρότερα) τῶν πουλυπότων».<sup>37</sup>

Τα όσπρια, όπως τα κουκιά («κύαμοι»), τα μπιζέλια («πισσοί»), τα φασόλια («δόλιχοι») τα λευκά ρεβύθια («έρέβινθοι λευκοί») αναφέρει ο Ιπποκράτης ως ιδιαίτερα θρεπτικά και δυναμωτικά για τον άνθρωπο.<sup>38</sup> Τα λαχανικά που αναφέρει ως ωφέλιμα για το σώμα είναι το πράσο που είναι διουρητικό και καθαρίζει τον οργανισμό («έχει δε τι καθαρικόν»), το ραπάνι που υγραίνει, το μάρουλι («θρίδαξ») που δροσίζει, το λάπατο που διευκολύνει το έντερο όπως και το βλίτο. Μιλά για το σέσκουλο («τεύλος») που έχει υπακτική δράση και την κολοκύθα («κολοκύντη») που θερμαίνει και υγραίνει το σώμα, βοηθώντας στη λειτουργία του εντέρου.<sup>39</sup> Αναφέρεται μέσα στο έργο του το σκόρδο («σκόροδον») που θερμαίνει και καθαρίζει τον οργανισμό και το κρεμμύδι («κρόμμυον») που ξηραίνει και κάνει καλό στα μάτια, ο άνηθος, το σέλινο, ο βασιλικός, η ρίγανη, το θυμάρι, ως καρυκεύματα που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα των φαγητών. Τρόφιμα και υλικά δηλαδή που καταναλώνει ο κόσμος της Ικαρίας αφού κάποια τα παράγει ενώ άλλα τα βρίσκει προσφερόμενα από τη φύση του νησιού. Είναι γνωστό, πέραν τούτου, και καθόλου τυχαίο που υπάρχει, το παραδοσιακό φαγητό της Ικαρίας, μια συνταγή που κρατά στους χρόνους : το 'σουφικό', που βάση του έχει αρκετά

<sup>35</sup> *Περὶ Διαίτης*, Κεφ. 2, XLVI.

<sup>36</sup> Το βραστό είναι μια διαδικασία που αναφέρει ο Ιπποκράτης και τη συστήνει ως κατάλληλη για τις βαριές τροφές, όπως το κρέας : «Τῶν μὲν οὖν ἰσχυρῶν σιτίων ἐψῶντα πολλάκις καὶ διαψύχοντα τὴν δύναμιν ἀφαιρέειν» (*Περὶ Διαίτης*, LVI, 11-13).

<sup>37</sup> *Περὶ Διαίτης*, Κεφ. 2, XLIX.

<sup>38</sup> *Περὶ Διαίτης*, Κεφ. 2, XLV.

<sup>39</sup> *Περὶ Διαίτης*, Κεφ. 2, LIV.

από τα τρόφιμα που αναφέρει και ο Ιπποκράτης (κρεμμύδια, κολοκύθια, σκόρδο, λάδι). Ενώ οι κολοκυθοκεφτέδες και οι ρεβιθοκεφτέδες είναι πολύ φημισμένες τοπικές λιχουδιές.

«Περὶ δὲ ὀπώρης» ο Ιπποκράτης δίνει ένα μακροσκελή κατάλογο με τις ιδιότητες τους τονίζοντας ότι «τὰ μὲν ἐγκάρπια διαχωρητικώτερα, τὰ δὲ χλωρὰ τῶν ξηρῶν».<sup>40</sup> Μιλᾶ για τα μούρα, τα ώριμα αχλάδια, τα σταφύλια και τις σταφίδες που «καθαρίζουν τα σπλάχνα» και διευκολύνουν τις κενώσεις ενώ προτείνει τα μήλα και το χυμό τους για την αντιμετώπιση του εμετού και κάνει λόγο για την ευεργετική τους δράση για την ορθόπνοια. Τα ρόδια, τα πεπόνια και τα σύκα εντάσσονται στη διατροφή του Ιπποκράτη, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στην κατανάλωσή τους όταν είναι φρέσκα και ώριμα καθώς «ὅλα τα φρέσκα εἶναι πιο δυναμωτικά ἀπὸ τα ἄλλα, ἐπειδὴ βρίσκονται κοντὰ στη ζωή».<sup>41</sup> Τα φρούτα ἔχουν μια σημαντική θέση στη ζωή των Ικαριωτῶν, εἴτε ως προϊόντα παραγωγῆς εἴτε ως κατανάλωσης, με χαρακτηριστικά τα 'καΐσια', ἕνα τύπο βερύκοκου που τρώγεται μέχρι και το κουκούτσι τους. Ὅλα τα φρούτα, ἄλλωστε εἶναι γνωστὸ ὅτι ἔχουν αντιοξειδωτικὴ δράση και καθαρίζουν τον οργανισμό βοηθώντας στην ομαλὴ λειτουργία του και την ενδυνάμωσή του.

Σύμφωνα λοιπὸν και με την Επιδημιολογικὴ Μελέτη της Α' Πανεπιστημιακῆς Καρδιολογικῆς Κλινικῆς του Πανεπιστημίου Αθηνῶν και την ἔρευνα για το μέσο ὄρο ζωῆς και τη διατροφή στην Ικαρία,<sup>42</sup> οι κάτοικοι καταναλώνουν δυο περίπου φορές την εβδομάδα ὄσπρια, πέντε λαχανικά, ἕξι με πέντε φορές φρούτα, δύο φορές ψάρι και μία φορά κόκκινο κρέας, ανεβάζοντας ἔτσι την ποιότητα της προσλαμβανόμενης τροφῆς που ωφελεῖ τον οργανισμό.

Τέλος, για αυτό που φημίζεται η Ικαρία εἶναι το ξεχωριστὸ κόκκινο κρασί της με τις ευεργετικὲς του ιδιότητες γνωστῆς ἀπὸ αρχαιοτάτων χρόνων. Γίνεται λόγος φυσικά για τον 'Πράμνιο οἶνο', ο οποίος εἶναι ἕνα τοπικὸ κρασί μαύρου-ερυθροῦ χρώματος, ξηρὸς, με αρκετοὺς αλκοολικοὺς βαθμούς, κάτι

<sup>40</sup> «Τα ὠριμα εἶναι περισσότερο υπακτικά, τα νωπὰ ἀκόμα περισσότερο ἀπὸ τα ξερά» (Περὶ Διαίτης, LV, 2-3).

<sup>41</sup> «Τὰ πρόσφατα πάντα ἰσχυρὸν πλείονα παρέχεται τῶν ἄλλων διὰ τόδε, ὅτι ἔγγιον τοῦ ζῶντός ἐστι» (Περὶ Διαίτης, LVI, 58- 59).

<sup>42</sup> *Sociodemographic and Lifestyle Statistics of Oldest Old People (>80 Years) Living in Icaria Island : The Icaria Study*, Cardiology Research and Practice, vol. 2011 (2011).

που το καθιστά ιδιαίτερα δυνατό. Ο Ιπποκράτης κατατάσσει τα κρασιά στα θερμαντικά και ξηρά τρόφιμα και μάλιστα αναφέρει για τα μαύρα σταυφά ότι «είναι ξηρότερα και δεν είναι ούτε υπακτικά ούτε διουρητικά ούτε αποχρεμπτικά»<sup>43</sup> και άρα προτιμότερα σε σχέση με τα ελαφρά μαύρα ή τα γλυκά που «δημιουργούν αέρια» παράγοντας υγρασία στο σώμα.<sup>44</sup>

Ο 'Πράμνιος οίνος' όμως είναι ένα κρασί που η φήμη του κρατά πίσω στους αιώνες. Η ύπαρξή του εντοπίζεται ήδη από την ομηρική εποχή : στη ραψωδία λ της *Ιλιάδος* η «*εὐπλόκαμος Ἐκαμήδη*» (Ιλ., λ, 624), η θυγατέρα του Αρσίνοου, που στη σκέψη ἀρίστευε όλων και που οι Αχαιοί την ἄρπαξαν πριν φτάσουν στην Τροία, ὅμοια στην ὄψη με θεά, («*γυνὴ εἴκυῖα θεῆσιν*»), αναμιγνύει ἕνα χυλό «*οἴνω Πραμνεῖω, ἐπὶ δ' αἴγειον κνή τυρὸν / κνήστι χαλκείῃ, ἐπὶ δ' ἄλφιτα λευκὰ πάλυνε*»<sup>45</sup> για να τον προσφέρει στον Νέστορα και τον Μαχάονα. Ο χυλός αυτός φαίνεται να έχει πολύ ευεργετικές ιδιότητες αφού όταν πίνουν οι ἄνδρες ὀροσίζονται, φεύγει η δίψα τους και νιώθουν τόσο καλά ὡστε να ξεκινήσουν να κουβεντιάζουν,<sup>46</sup> αν και πριν λίγο πολεμοῦσαν, ὄχι μια οποιαδήποτε μάχη, ἀλλὰ μια μάχη στην οποία υπερεῖχαν οι ἀντίπαλοί τους, οι Τρώες, ο ἀρχηγός τους Αγαμέμνων είχε τραυματιστεί και ἀποχωρήσει ενώ ο Διομήδης, ο Οδυσσεύς και ο ἴδιος ο Μαχάων είχαν επίσης χτυπηθεί. Την ἀναφορά αὐτή στο μείγμα με τον 'Πράμνιο οἶνο' τη βλέπουμε και στον διάλογο «*Ἴων (ἢ περὶ Ἰλιάδος)*» του Πλάτωνος ὅπου, ὅμως, ο Σωκράτης συνδέει τον χυλό αὐτό με την (καλή) γνώση της ιατρικής, καταδεικνύοντας ἔτσι στον ἀναγνώστη και σε ἐμὰς την ἰδιαιτερότητα των ἰδιοτήτων που φαίνεται να εἶχε ο χυλός και κατ' ἐπέκταση και ο 'Πράμνιος οἶνος' : (ρωτά τον ραψωδὸ Ἴωνα ο Σωκράτης, στην προσπάθειά του να ἀποδείξει πως δεν κατέχει την ἰκανότητα να ἐρμηνεύει σωστά τα ομηρικά ἔπη) «*τί δὲ δὴ ὅταν Ὅμηρος λέγηι ὡς τετρωμένωι τῷ Μαχάονι Ἐκαμήδη ἢ Νέστορος παλλακὴ κυκεῶνα πίνειν / δίδωσι; καὶ λέγει πως οὕτως / οἴνωι πραμνεῖωι, φησίν, ἐπὶ δ' αἴγειον κνή τυρὸν / κνήστι χαλκείῃ· παρὰ δὲ*

<sup>43</sup> «*Τῶν δὲ οἴνων οἱ μέλανες καὶ αὐστηροὶ ξηρότεροι και οὔτε διαχωρεῦνται οὔτε οὐρέονται οὔτε πτύονται· ξηραίνουσι δὲ τῇ θερμασίῃ, τὸ ὑγρὸν ἐκ τοῦ σώματος καταναλίσκοντες*» (*Περὶ Διαίτης*, LII, 2-4).

<sup>44</sup> «*Οἱ δὲ μαλακοὶ μέλανες ὑγρότεροι και φυσῶσι και διαχωρέουσι μᾶλλον. Οἱ δὲ γλυκέες μέλανες ὑγρότεροι και ἀσθενέστεροι, και φυσῶσιν, ὑγρασίην ἐμποιεῦντες*» (*Περὶ Διαίτης*, Κεφ. 2, LII, 6-8).

<sup>45</sup> «*με οἶνο Πράμνειο, και μέσα ἀπὸ γίδα ζύσμα τυριού με τρίφτη χάλκινο, και ἀπὸ πάνω πασπαλά λευκὸ ἀλεύρι*» (Ιλ., λ, 638-640).

<sup>46</sup> «*τῷ δ' ἐπεὶ οὖν πίνοντ' ἀφέτην πολυκαγκέα δίψαν, / μύθοισιν τέρποντο πρὸς ἀλλήλους ἐνέποντες*» (Ιλ., λ, 642-643).

ταῦτα εἶτε ὀρθῶς λέγει Ὅμηρος εἶτε μή, πότερον ἰατρικῆς ἐστὶ διαγνῶναι καλῶς ἢ ῥαψωδικῆς;».<sup>47</sup> Και στην Οδύσσεια ὁμῶς ο Ὅμηρος αναφέρει ξανά τον ‘κυκεῶνα’, τον οποίο η «θεὰ καλλιπλόκαμη Κίρκη» (Οδ., κ, 220-221) προσφέρει στους συντρόφους του Οδυσσέα που είχαν την ατυχία να μπουν στο παλάτι της. «Αφοῦ λοιπὸν αὐτὴ τους εἰσάγει μέσα και τους καθίζει σε καθίσματα, ανεμείγνυε για αὐτοὺς τυρὶ και αλεύρι και νωπὸ μέλι με οἶνο Πράμνιο· ανακάτεψε μέσα στην τροφή και φάρμακα ναρκωτικά, για να λησμονήσουν παντελῶς την πατρίδα τους».<sup>48</sup> Ο Ιπποκράτης δε, στο *Περὶ Διαίτης* μιλά για τον «κυκεῶνα» αναφέροντας διάφορους τρόπους παρασκευῆς του : αὐτὸς που φτιάχνεται «ἀλφίτοισι μοῦνον ἐφ ὕδατι μὲν ψύχει και τρέφει», αὐτὸς «ἐπ’ οἴνω δὲ θερμαίνει και τρέφει και ἰστησιν», προσθέτοντας δε μέλι εἶναι λιγότερο θερμαντικὸς και ἰδιαίτερα θρεπτικὸς ενώ οἱ «(ενν. οἱ κυκεῶνες) με γάλα εἶναι ὅλοι θρεπτικοί, με τη διαφορά ὅτι το πρόβειο (γάλα) εἶναι στυπτικὸ, το γίδινο / κασικίσιον περισσότερο υπακτικὸ, το ἀγελαδινὸ λιγότερο, το φοραδίσιο και το γαῖδουρίσιον περισσότερο υπακτικὸ».<sup>49</sup> Στο Λεξικὸ του Ησύχιου του Ἀλεξανδρινοῦ στο λήμμα ‘Πράμνη’ βρίσκουμε : «<πράμνη>: δίκηλλα. ἄμπελος <πράμνιος οἶνος> : ὁ ἀπὸ τῆς Πραμνίας ἀμπέλου ἔστι δὲ ἐγκῶμιο οἴνου· σκληρὸς οἶνος».<sup>50</sup> Ενώ ἀπὸ τον σχολιασμὸ του Ευστάθιου για την *Ιλιάδα* διαβάζουμε ὅτι ο Πράμνιος οἶνος καταπραῦνει το μένος, ἐπειδὴ αὐτοὶ που ἐπῖναν ἦταν «προσήνεις», ευχάριστοι.<sup>51</sup>

### Ιπποκρατικὴ Ἀσκήση και Ἰκαριώτικη Ζωή

«Οὐ δύναται ἐσθίων ἄνθρωπος ὑγιαίνειν, ἢν μὴ και πονέη»<sup>52</sup> γράφει ο Ιπποκράτης : ἀκόμη κι αν καταφέρουμε να τρεφόμεστε ορθά δεν θα εξασφαλίσουμε την υγεία μας εἰάν δεν τη συνδυάσουμε με κάποιον εἶδος ἀσκήσης, και αὐτὸ διότι η τροφή και η ἀσκήση «ἔχουν μεταξύ τους ἀντίθετες

<sup>47</sup> Πλάτων, *Ἴων ἢ περὶ Ἰλιάδος*, 538b10 – 538c4.

<sup>48</sup> «εἶσεν δ’ εἰσαγαοῦσα κατὰ κλισμοὺς τε θρόνους τε, / ἐν δὲ σφιν τυρόν τε και ἄλφιτα και μέλι χλωρόν / οἴνω Πραμνείω ἔκυκα· ἀνέμισγε δὲ σίτω φάρμακα λύγρ’ , ἵνα πάγχυ λαθοῖατο πατρίδος αἴης» (Οδ., κ, 233-236).

<sup>49</sup> *Περὶ Διαίτης*, ΧLI, 1-10.

<sup>50</sup> Ἰσχύσιος, *Λεξικόν*.

<sup>51</sup> «οἱ δὲ ἰδίως τὸν μέλανα [...] οἱ δὲ τὸν πραῦνοντα τὸ μένος, ἐπεὶ πίνοντες προσήνεις» (*Παρεκβολαὶ εἰς τὴν Ὀμήρου Ἰλιάδα και Ὀδύσειαν*, σχ. στον στίχο *Ιλ*, λ, 643).

<sup>52</sup> «Δεν μπορεί τρεφόμενος ο ἄνθρωπος να υγιαίνει, αν δεν γυμνάζεται» (*Περὶ Διαίτης*, II, 17-18).

ιδιότητες, συμβάλλοντας όμως και οι δύο στην υγεία».<sup>53</sup> Θα πρέπει λοιπόν να φαντασθούμε την τροφή και την άσκηση σαν δύο αντιθετικές μεταξύ τους δυνάμεις που δρώντας το ίδιο χρονικό διάστημα κρατούν την ισορροπία του οργανισμού μας. Σε αυτό βοηθά ιδιαίτερα το παράδειγμα του Ιπποκράτη για το δέντρο, παρμένο από τη φυσική δραστηριότητα των ανθρώπων : «οι άνθρωποι», λέει, «πριονίζουν τον κορμό, ο ένας τραβά, ο άλλος δε σπρώχνει, το ίδιο όμως πράγμα κάνουν [...]· έτσι λειτουργεί κι η ανθρώπινη φύση, κάποιο μέρος ωθεί, κάποιο άλλο έλκει, το ένα λαμβάνει, το άλλο παίρνει· σε κάποιο δίνει, από κάποιο άλλο παίρνει· σε όποιο δίνει, τόσο περισσότερο γίνεται, από όποιο παίρνει τόσο μικρότερο γίνεται· το καθετί διαφυλάσσει τη θέση του».<sup>54</sup> Με τον ίδιο τρόπο «οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν αυτά που υπάρχουν· οι τροφές και τα ποτά για να αναπληρώνουν αυτά που είναι κενά»<sup>55</sup>, δηλαδή οι τροφές να δίνουν την απαραίτητη ενέργεια ενώ η άσκηση να παίρνει την απαιτούμενη ενέργεια με αποτέλεσμα μια ομαλή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

Μάλιστα ο Ιπποκράτης παραδίδει την κατάλληλη αγωγή για κάθε εποχή προτείνοντας την σταδιακή αλλαγή της διατροφής με την μείωση ή αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, ανάλογα με την εποχή, τη σύσταση του σώματος και του οργανισμού, την ηλικία του κάθε ανθρώπου όπως και σε σχέση με το κλίμα της περιοχής που ζει, τις επιρροές του ζεστού και του κρύου, των ανέμων και της εναλλαγής μέρας-νύχτας.<sup>56</sup>

Στην Ικαρία το μόνο σίγουρο είναι ότι δεν λείπει η φυσική δραστηριότητα. Σύμφωνα με την έρευνα της Α' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου των Αθηνών σχεδόν όλοι οι 80χρονοι και άνω Ικαριώτες, άνδρες και γυναίκες, κάνουν έστω και μέτρια άσκηση, περπατώντας ή δουλεύοντας στην ύπαιθρο.<sup>57</sup> Τα στατιστικά στοιχεία

---

<sup>53</sup> «[...]γὰρ ἀλλήλοισιν ἔχει τὰς δυνάμιας σῖτα καὶ πόνοι, ξυμφέρονται δὲ ἀλλήλοισι πρὸς ὑγείην» (Περὶ Διαίτης, II, 18-20).

<sup>54</sup> «Πρίουσιν ἄνθρωποι ξύλον, ὃ μὲν ἔλκει, ὃ δὲ ὠθέει, τὸ δ' αὐτὸ τοῦτο ποιέουσι, [...]. Τὸ δ' αὐτὸ καὶ φύσις ἀνθρώπων, τὸ μὲν ὠθέει, τὸ δὲ ἔλκει· τὸ μὲν δίδωσι, τὸ δὲ λαμβάνει· καὶ τῷ μὲν δίδωσι, τοῦ δὲ λαμβάνει, καὶ τῷ μὲν δίδωσι τοσοῦτω πλέον, τοῦ δὲ λαμβάνει τοσοῦτω μείον. Χώρην δὲ ἕκαστον φυλάσσει τὴν ἑωυτοῦ [...]» (Περὶ Διαίτης, VI, 5-12).

<sup>55</sup> «Πόνοι μὲν γὰρ πεφύκασιν ἀναλῶσαι τὰ ὑπάρχοντα· σῖτα δὲ καὶ ποτὰ ἐκπληρῶσαι τὰ κενωθέντα» (Περὶ Διαίτης, II, 20-22).

<sup>56</sup> Περὶ Διαίτης, III.

<sup>57</sup> *Sociodemographic and Lifestyle Statistics of Oldest Old People (>80 Years) Living in Icaria Island : The Icaria Study*, Cardiology Research and Practice, vol. 2011 (2011).

μιλούν για το 66,6% των ανδρών και το 68,1% των γυναικών που ασκούνται έστω και ήπια, ενώ το 22,1% των ανδρών ασκείται έντονα. Είναι εύλογο, βλέποντας κανείς τον τόπο της Ικαρίας, να καταλάβει το λόγο που η άσκηση φτάνει σε αυτά τα επίπεδα. «Η Ικαρία χαρακτηρίζεται από το έντονο φυσικό ανάγλυφο με ορεινό χαρακτήρα [...]» ενώ «η ακτογραμμή παρουσιάζει μικρό οριζόντιο διαμελισμό με ελάχιστες εγκολπώσεις, ενώ δεν προσφέρει μεγάλους όρμους και φυσικά λιμάνια»<sup>58</sup>, γεγονός που έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της ανθρώπινης δραστηριότητας γύρω από τη γεωργία και τη κτηνοτροφία περισσότερο από όσο του εμπορίου.<sup>59</sup>

### *Αντί επιλόγου*

Αν λοιπόν θα πρέπει να κρατήσουμε κάτι στο νου μας από τη διδασκαλία του Ιπποκράτη αυτό θα ήταν καλό να είναι η διατροφική συνήθεια και η αρμονία που θα πρέπει αυτή να έχει. «Στους περισσότερους ανθρώπους δεν ενδιαφέρει με ποιο τρόπο θα τραφούν», αναφέρει ο Ιπποκράτης, «υπάρχουν άλλοι δε που δεν θα μπορούσαν να πράξουν εύκολα εκτός από αυτό που έχουν συνηθίσει, διότι συμβαίνει σε αυτούς να δεινοπαθήσουν πολύ, μεταβάλλοντας έστω και μια μέρα την διαιτητική τους τακτική», υποδεικνύοντας έτσι πόσο σημαντική είναι η έννοια της 'συνήθειας' για έναν οργανισμό. Επομένως, η συνήθεια της καλής ποιότητας ζωής προσφέρει αμέσως και καλή υγεία, γεγονός που αποδεικνύεται από τη μακροζωία των κατοίκων αυτού του νησιού. Ο οργανισμός που έχει υποστεί κακή διατροφή για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν είναι εύκολο αλλάζοντας ξαφνικά και για λίγο τη διατροφή του να γίνει καλά. Η διατροφική συνήθεια λοιπόν, είναι αυτή που αγκαλιάζει και προστατεύει ένα σώμα από τη νόσο και η συνήθεια ενέχει εξ' ορισμού το μεγάλο χρονικό διάστημα.<sup>60</sup> Ο αρμονικός τρόπος ζωής, ωστόσο, πέραν της συνήθειας, είναι πολύ σημαντικός. Ο Ιπποκράτης παραδίδει ένα ιδιαίτερο παράδειγμα παρμένο από τη μουσική για να γίνει κατανοητή η φύση του ανθρώπου και η

<sup>58</sup> Πέτρακα Ε., Μπάνεβ Γκέντσο, *«Ικαρία» : Πολιτιστική Πύλη του Αρχιπελάγους του Αιγαίου*, Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, 2014.

<sup>59</sup> Χωρίς φυσικά αυτό να σημαίνει ότι δεν υπήρξε καθόλου αλιεία, τόσο επαγγελματική όσο και ερασιτεχνική, αφού ο χώρος αυτός από παλιά αποτελούσε μια σημαντική παραγωγική μονάδα στο νησί.

<sup>60</sup> Άλλωστε, εάν κάποιος νοσήσει και μεταβληθεί η διαίτά του προκειμένου να γίνει ξανά υγιής, η πράξη αυτή δεν μπορεί παρά να επαναφέρει την υγεία, εκτός εάν ο οργανισμός δεν έχει υποστεί φθορά από τον χρόνο και την κακή διατροφή, πράγμα που τονίζεται ιδιαίτερα στο *Περί Αρχαίης Ήτρικῆς* : «ταῦτα μεταβαλλόντα οὐχ οἶον τε μὴ οὐχ ὑγίεια γενέσθαι, ἦν γε μὴ παντάπασι ἢ διεφθαρμένος ὑπὸ χρόνου τε καὶ διαίτης» (*Νοσηρά Ἰδιοσυστασία*, XXVI, 8-10).

εναρμόνισή της με το ισορροπημένο δίπτυχο διατροφή – άσκηση : «Οι περισσότερο διαφορετικές νότες δημιουργούν καλύτερη αρμονία· ενώ οι ελάχιστα διαφορετικές δημιουργούν ελάχιστη αρμονία. Αν κάποιος χρησιμοποιήσει όλο τις ίδιες νότες, δεν θα υπάρξει αισθητική απόλαυση. Οι περισσότερες και με τη μεγαλύτερη ποικιλία εναλλαγές παρέχουν τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση» συνδυασμένες πάντοτε με τον κατάλληλο τρόπο.<sup>61</sup>

Άλλωστε, η αγνότητα του τόπου της Ικαρίας δεν θα μπορούσε παρά να προσφέρει τα πιο αγνά προϊόντα προς κατανάλωση, τα οποία είναι τα πιο νόστιμα και υγιή. Ο άνθρωπος ανέκαθεν είχε στενή σχέση με τη γη, σαν το δέντρο κι αυτός, ρίζωνε πάνω της και δεν την άφηνε. Από αυτήν έπαιρνε τη δύναμή του, την ζωή· όταν η ίδια η γη και ο τρόπος που της συμπεριφερόμαστε κρατούνται αγνοί θα κρατηθεί και αγνός ο άνθρωπος, το σώμα του, η ψυχή του. Ο κόσμος της Ικαρίας ζει μέσα σε ένα τόπο που του δείχνει τον τρόπο να ζήσει· του δείχνει ξεκάθαρα πως για να κρατηθεί μέσα του θα πρέπει να τον δουλέψει, να τον σεβαστεί και να μείνει σε μια αρμονική κατάσταση με αυτόν και αυτός θα του προσφέρει το καλύτερο δυνατό που θα μπορούσε να έχει ποτέ ένας άνθρωπος : μια μακρά, ήρεμη και απλή ζωή.

---

<sup>61</sup> «Τὰ πλεῖστον διάφορα μάλιστα συμφέρει, καὶ τὰ ελάχιστον διάφορα ἥκιστα συμφέρει· εἰ δὲ ὁμοια πάντα ποιήσει τις, οὐκ ἔνι τέρψις· αἱ πλεῖσται μεταβολαὶ καὶ πολυειδέσταται μάλιστα τέρπουσιν» (Περὶ Διαίτης, XVIII, 4-8).

## Βιβλιογραφία

### Αρχαίες πηγές

- Hippocrates*, Loeb Classical Library, v.1, v.2, ed. Harvard University Press, Cambridge 1995
- Ίπποκράτης, *Άπαντα*, μετ. Πουρναρόπουλος Γ. Κ., εκδ. Πάπυρος, Αθήνα.
- Ιπποκράτης*, τ.1, τ.2, τ.5, μετ. Λυπουρλής Δ., εκδ. Ζήτρος, Αθήνα,
- Άπαντα: Ήράκλειτος*, μετ. Φάλκος – Αρβανιτάκης Τ., επιμ. Χριστοδούλου Ι. Σ., Αρχαίοι Συγγραφείς, εκδ. Ζήτρος, Θεσσαλονίκη, 1999.
- Άναξαγόρας, Anaxagoras of Clazomenae : Fragments and Testimonia*, transl. Curd P., ed., University of Toronto, 2010.
- Εμπεδοκλής, *Περί Φύσεως*, μετ. Λάλος Α., Σκαρσούλης Π., εκδ. Εκδόσεις του Εικοστού Πρώτου, Αθήνα, 1999.
- Όμηρος, *Ιλιάς : Ραψωδίες Α – Ω*, μετ. Μαρωνίτης Δ. Ν., εκδ. Άγρα, Αθήνα 2012 .
- Ομήρου Ιλιάδα : κείμενο και ερμηνευτικό υπόμνημα*, μετ. Τσιριγκάκης Η. Καίσαρ Μ., Χαμέτη Ρ., Νούσια Μ., επιμ. Kirk G. S., Ιακώβ Δ., Ρεγκάκος Α., εκδ. University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2003-2005.
- Όμηρος, *Όδύσεια*, μετ. Καζαντζάκης Ν., Κακριδής Ι. Θ., εκδ. Βιβλιοπωλείο της Εστίας, Αθήνα, 1986.
- Ήσυχιος, *Λεξικόν*, Βιβλιοθήκη των Ελλήνων, εκδ. Γεωργιάδης, 2005.
- Πλάτων, *Ίων –Εύθυφρών-Χαρμίδης*, μετ. και σχολιασμός Λαούρδας Α., Κορδάτος Γ., Τετενές Ν., εκδ. Δαίδαλος, Αθήνα.
- Ευστάθιος, *Παρεκβολαί εἰς τὴν Ὀμήρου Ἰλιάδα καὶ Ὀδύσειαν*, εκδ. Κύπριος - Παρουσία, 2003.
- Πλούταρχος, *Ήθικά*, μετ. Babbit F. C., The Loeb Classical Library, Harvard University Press William Heinemann, London, 1768.

### Ξένη βιβλιογραφία

- Wright, M. R., *Empedocles, the extant fragments*, Bristol Classical Press, London 1995.,
- Stanford W. B., *Homer : Odyssey I – XII*, Bristol Classical Press, Bristol, 1947-1948.
- Grimal P., *Λεξικό της ελληνικής και ρωμαϊκής μυθολογίας*, επιμ. Άτσαλος Β., εκδ. University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1991.
- J. Burnet, *Platonis opera*, I – V, Clarendon Press, Oxford.

### Ελληνική βιβλιογραφία

- Μητρόπουλος Κ., *Γλωσσάριον Ιπποκρατείου συλλογής*, Αθήνα, 1978.



Μητρόπουλος Κ., *Ίπποκράτους περι ἀρχαίας ἰητρικῆς*, Αθήνα 1952.

Αποστολίδης Π. Δ., *Ερμηνευτικό Λεξικό πάσων των λέξεων του Ίπποκράτους*, εκδ. Γαβριηλίδης, Αθήνα, 1997.

Έρευνες - Άρθρα - Δημοσιεύσεις

Panagiotakos D. B, Chrysohoou C. , Siasos G., Zisimos K. , Skoumas J. , Pitsavos C. , and Stefanadis Ch. , *Sociodemographic and Lifestyle Statistics of Oldest Old People (>80 Years) Living in Icaria Island : The Icaria Study*, **Cardiology Research and Practice**, vol. 2011 (2011). Διαθέσιμο στο Διαδίκτυο : <http://www.hindawi.com/journals/crp/2011/679187/>.

*Ικαρία : Το νησί που οι άνθρωποι ξεχνούν να πεθάνουν εντυπωσιάζει τους επιστήμονες*, (2013). Διαθέσιμο στο Διαδίκτυο : <http://www.iefimerida.gr/node/97276#ixzz3BhS4EC38> .

Anthony A. , *The island of long life*, The Guardian (May 2013).

Buettner D. *The Island where people Forget to Die*, The New York Times (October, 2014).

Πέτρακα Ελένη, Μπάνεβ Γκέντσο, «*Ικαρία*», *Πολιτιστική Πύλη του Αρχιπελάγους του Αιγαίου*, Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, 2014.