

## ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΗΚΕΣ ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ

Είναι γνωστόν, ὅτι οἱ μεγάλες φιλοσοφικὲς ἰδέες βηματοδοτοῦν καὶ φωτίζουν διαφόρους ἐπιμέρους τομεῖς τῆς ἐπιστήμης καὶ τῆς κοινωνικῆς ζωῆς. Ὁ Ἱπποκράτης κατέθεσε ἀδιασάλευτες ἀρχές γιὰ πλεῖστες ὅσες παραμέτρους τῆς Ἱατρικῆς, θεωρητικὲς καὶ πρακτικὲς. Στὸ ἀνὰ χεῖρας κείμενο γίνεται ἀδρὴ ἀναφορὰ σ' ἐκεῖνες τὶς θεμελιώδεις συμβολές τοῦ Ἱπποκράτη ποὺ ἀφοροῦν στὴν δίαιτα, ἔπειτα ἀπὸ ὑπόμνηση τῶν γι' αὐτὴν προῖπποκρατικῶν ἀντιλήψεων, καὶ ἐν ἐπιλόγῳ σχολιάζονται οἱ συμβολές του.

Στὸ πρῶτο μέρος θὰ γίνῃ σύντομη ἀναφορὰ στὶς ἀντιλήψεις πρὸ τοῦ Ἱπποκράτη σχετικῶς πρὸς τὴν δίαιτα. Στὸ δεύτερο θὰ ἐκτεθοῦν ἀφ' ἐνὸς οἱ γενικώτερες φιλοσοφικὲς ἱατρικὲς ἀντιλήψεις τοῦ Ἱπποκράτη ποὺ βηματοδοτοῦν τὶς διαιτητικὲς καὶ ἀφ' ἑτέρου οἱ περὶ διαίτης εἰδικότερα. Στὸ τρίτο θὰ ἐκτεθοῦν ἐν συντομίᾳ οἱ συμπερασματικὲς ἀπόψεις.

Μὲ βάση τὰ ἑλληνικὰ βιβλιογραφικὰ δεδομένα, καὶ εἰδικῶς τὰ τοῦ Πλάτωνος, ἡ πρωταρχὴ τῆς διαιτητικῆς τοποθετεῖται στοὺς χρόνους τοῦ Θεανθρώπου Ἀσκληπιοῦ, ἡτοι ἀμέσως πρὸ τοῦ Τροϊκοῦ πολέμου (1194-1184 π.Χ.), γύρω στὸ τέλος τοῦ δέκατου τρίτου π.Χ. αἰῶνος: “Οὐκοῦν ταῦτα γινώσκοντα φῶμεν καὶ Ἀσκληπιὸν τοὺς μὲν φύσει τε καὶ διαίτῃ ὑγιεινῶς ἔχοντας τούτοις μὲν καὶ ταύτῃ τῇ ἔξει καταδείξει ἱατρικὴν, φαρμάκοις τε καὶ τομαῖς τὰ νοσήματα ἐκβάλλοντα αὐτῶν τὴν εἰωθυῖαν προστάττειν δίαιταν”<sup>1</sup>.

Κατὰ τοὺς μετέπειτα χρόνους τοῦ Ὀμήρου, τοῦ Ὀρφέως καὶ τοῦ Ἡσιόδου, μέχρι τῶν Ἰώνων σοφῶν καὶ φιλοσόφων τοῦ 6ου αἰῶνος, δὲν ἐσημειώθη κάποια πρόοδος στὶς πραγματεῖες περὶ διαίτης, οὔτε καὶ στὴν περιώνυμη σχολὴν τῆς Κνίδου κατὰ τὸν 6ον π.Χ. αἰῶνα – μὲ ἐξαιρέση τὸν Πυθαγόρα, στὸ πλαίσιο τῶν ἰδεῶν του περὶ λιτῆς ἐν γένει διαβιώσεως ὅπου συμπεριλαμβάνετο καὶ ἡ διατροφή καὶ εἰδικώτερα ἡ προτίμησή του στὴν χορτοφαγία. Αὐτὰ διαπιστοῦνται καὶ ἀπὸ τὸν Εὐστάθιον, ὁ ὁποῖος, σχολιάζων τὸν Ὅμηρον<sup>2</sup>, ἀποδίδει τὴν περὶ διαίτης πατρότητα στὸν Ἱπποκράτη, ἐνῶ ὁ Πραξαγόρας καὶ ὁ Ἡρόδικος ἐνδιαφέρθηκαν ὀλίγον ἄργότερα γι' αὐτήν: “Φασὶ γὰρ τὸ χειρουργικὸν καὶ φαρμακευτικὸν μόνον εὐρῆσθαι τοῖς

1. *Πολιτεία*, 407 c - d.

2. *Ἰλιάς*, 829, 40.





παλαιοῖς, τοῦδε διαιτητικοῦ Ἱπποκράτην μὲν κατάρξαι, Ἡρόδικον δὲ συντελέσαι καὶ Πραξαγόραν καὶ Χρύσιππον”.

Ἀλλὰ καὶ μετὰ τὸν Ἱπποκράτη στὸν ἐλληνικὸν χώρον πολλοὶ ἀσχοληθέντες μὲ τὰ διαιτητικὰ προβλήματα ἐλάχιστα ἀπέστησαν τῶν ἱπποκρατικῶν δοξασιῶν, μὲ ἐξαίρεση τὸν Γαληνόν. Οἱ μεταῖπποκρατικοὶ αὐτοὶ Ἕλληνες συγγραφεῖς πὺν ἀσχολήθηκαν μὲ τὴν δίαιτα εἶναι : Εὐρυφῶν, Φιλιστίων, Ἀρίστων, Φερεκύδης, Ἡρόδικος Συληβριανός, Διοκλῆς, Γαληνός, Πραξαγόρας, Φιλότιμος, Δίφιλος, Ἡρόφιλος, Ροῦφος Ἐφέσιος, Ἡρακλείδης, Ξενοκράτης, Χρύσιππος.

Ἀπὸ τὸν Ἱπποκράτη καὶ τοὺς διαδόχους του, στὴν περιώνυμη Ἱατρικὴν Σχολὴν τῆς Κῶ, συνεγράφησαν περὶ τὶς 60 ἱατρικὲς συγγραφές, ἀφορῶσες στὸ σύνολο τῶν ἀξιόλογων ἱατρικῶν προβλημάτων τῆς ἐποχῆς αὐτῆς, χωρὶς νὰ εἶναι γνωστὸ πόσες συνεγράφησαν ἀπὸ τὴν γραφίδα τοῦ ἰδίου τοῦ ἱατροῦ-φιλοσόφου. Εἶναι ὥστόσο βέβαιον ὅτι ὅλων τούτων τὰ στοιχεῖα δὲν ἀπέκλιναν ἀπὸ τὶς προσωπικὲς του ἀντιλήψεις. Ἀπὸ τὸ σύνολο τῶν ἀνωτέρω συγγραφῶν ἐπέλεξα ἐκεῖνες, πὺν ὡς γενικώτερες ἢ εἰδικὲς ἐνδιαφέρουν τὶς ἱπποκρατικὲς περὶ διαίτης ἀντιλήψεις, ἥτοι τὰ ἔργα: *Περὶ ἀρχαίης ἱατρικῆς, Περὶ χυμῶν, Περὶ ἐργῶν χρήσιος, Περὶ φύσιος ἀνθρώπου, Περὶ ἀέρων, ὑδάτων, τῶν τοῦ σώματος, Ἀφροδίσιος, Περὶ διαίτης, Περὶ διαίτης ὀξέων*.

Ἐπάρχει καὶ μία ἀνεξάντλητη μεταῖπποκρατικὴ περὶ τῶν διαιτητικῶν παραδοχῶν τοῦ Ἱπποκράτη βιβλιογραφία μετὰ σχολίων, πὺν γίνεται δεκτὸν ὅτι δὲν προσφέρει σημαντικὲς πληροφορίες. Μὲ βάση λοιπὸν τὰ ὡς ἄνω βιβλιογραφικὰ δεδομένα θὰ γίνῃ ἀρχικὰ ἐκτενὴς λόγος περὶ τοῦ φιλοσοφικοῦ στοχασμοῦ τοῦ Ἱπποκράτη γιὰ θέματα σχετικὰ μὲ τὴν ὑγείαν καὶ θὰ ἀκολουθήσῃ περιγραφὴ τῶν εἰδικῶν περὶ διαίτης καὶ ὑγείας ἀπόψεών του. Ὁ φιλοσοφικὸς στοχασμὸς καὶ κατ’ ἐπέκταση ἡ δημιουργία καθενὸς ἐπιστήμονος, σ’ ὁποιοδήποτε πεδίου καὶ ἂν διακονεῖ, καθορίζεται πέραν ἀπὸ τὸ γενετικὸ τοῦ ὑπόστρωμα καὶ ἀπὸ τὴν γνώση του γιὰ τὰ ἱστορικὰ καὶ σύγχρονα περὶ τοῦ θέματός του δεδομένα καὶ τὸ πνεῦμα τῆς ἐποχῆς του. Διότι αὐτὰ τὰ στοιχεῖα καθορίζουν ἐπαγωγικῶς καὶ παραγωγικῶς τὴν ὅποιανδήποτε πνευματικὴν καὶ πρακτικὴν δημιουργίαν.

Ἄς προσπελάσουμε τὸν ἱπποκρατικὸ στοχασμὸ ὑπὸ τὸ πρῖσμα αὐτῶν τῶν παραδοχῶν, μὲ βάση τὰ ἱστορικὰ καὶ γνωσιολογικὰ δεδομένα περὶ ἱατρικῆς ἐν γένει καὶ διαίτης κατὰ τοὺς χρόνους του. Ἀποτελεῖ ἀναμφισβήτητη παραδοχὴν ὅλων τῶν ἐπαϊόντων ὅτι ἡ φιλοσοφικὴ συγκρότηση τοῦ Ἱπποκράτη ὑπῆρξε γέννημα τοῦ ἐν γένει φιλοσοφικοῦ πνεύματος τῶν σοφῶν τοῦ Αἰγαίου, καταρτισθέντος εἰς διαδοχικὰς χρονικὰς φάσεις, ὡς κάτωθι: κατὰ τὴν μεταμυκηναϊκὴν χρονικὴν φάση, ἀπὸ τὸ 1000 μέχρι τὸ 600





π.Χ., σύμφωνα με πληροφορίες εκ των όμηρικων δημιουργημάτων του Όρφως, δεσπίζοντος του μύθου περί υπερφυσικών δυνάμεων, πρωτοπροβλήθησαν οι πρώτες λογικοκρατικές περί της φύσεως αντιλήψεις (μεταξύ των οποίων από τον Έπιμενίδην και Φερεκύδην) και φυσιολογικές, βηματοδοτικές για την λογικοκρατούμενη Ιατρικήν έκτοτε.

Ακολούθησε μετ' ου πολὺ ἡ ἀφύπνιση τοῦ λόγου, κατὰ τὸν Ἀκαδημαϊκὸν Ε. Μουτσόπουλον, ἀπὸ τὸν Πυθαγόρα καὶ τὴν Σχολήν του, χωρὶς ὅμως ἀξιοσημειώτες ἐπιπτώσεις στὴν Ἱατρική. Κι ἦλθε γρήγορα ὁ ἔκτος π.Χ. αἰὼν τῶν Ἰώνων σοφῶν καὶ φιλοσόφων (Θαλῆς, Ἀναξαγόρας, Λεύκιππος, Δημόκριτος), κατὰ τὸν ὁποῖον ἐμπεδώθηκε ὁ λόγος γιὰ τὰ περὶ φύσεως, ἡ λογικοκρατία, βραδυρhythμῶς ἐπὶ πολλοὺς αἰῶνες, μέχρι τὸ 1800 μ.Χ., λόγω πενιχρῆς ὑποστηρίξεως ἀπὸ τὶς θετικὲς ἐπιστῆμες. Ταχύρρυθμα ἐξελίχθηκε κατὰ τοὺς δύο πρόσφατους αἰῶνες καὶ καλπαστικὰ ἀπὸ τεσσαρακονταετίας. Γεννήματα αὐτοῦ τοῦ λογικοκρατικῶς στοχάζεσθαι ὑπῆρξαν ὁ ἀνθρωπιστικὸς, κλασσικὸς στοχασμὸς τῶν σοφῶν καὶ φιλοσόφων τοῦ πέμπτου π.Χ. αἰῶνος καὶ συγχρόνως περίπου ὁ ἱατρικὸς στοχασμὸς τοῦ Ἱπποκράτη, ποὺ καταφαίνεται στὶς ἀκολουθοῦσες παραδοχές του, ποὺ δὲν εἶναι ἄσχετες μὲ τὶς περὶ διαίτης ιδέες του.

Ι. Ἀπαραίτητη εἶναι ἡ γνώση τῆς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου, τοῦ ὁργανισμοῦ του, γιατί χωρὶς τὴν κατανόησιν (τῆς φύσεως) δὲν νοεῖται ἱατρικὸ ἔργο: «Λέγω δὲ τὴν ἰστορίην ταύτην εἰδέναι ἀνθρώπου τί ἐστὶ, καὶ δι' οἷας αἰτίας γίνεται καὶ τ' ἄλλα ἀκριβέως, ἐπεὶ τοι γέ μοι δοκεῖ ἀναγκαῖον εἶναι παντὶ Ἱητρῷ περὶ φύσιος εἰδέναι καὶ πάνυ σπουδάζειν»<sup>3</sup>. Καὶ ἄλλοῦ συνιστᾷ: «Πρῶτον μὲν παντὸς φύσιν ἀνθρώπου γινῶναι καὶ διαγινῶναι»<sup>4</sup>. Καὶ αὐτὸ ὀφείλεται στὸ γεγονὸς ὅτι ἡ φύσις τοῦ ἀνθρώπου διαφέρει ἀπὸ ἄτομο εἰς ἄτομον: «πρῶτον μὲν αἱ φύσεις τῶν ἀνθρώπων διάφοροι ἐοῦσαι...»<sup>5</sup>.

ΙΙ. Ἡ ὑγεία σχετίζεται μὲ τὴν ἰσορροπίαν τῶν χυμῶν τοῦ ὁργανισμοῦ καὶ ἡ νόσος μὲ τὴν ἀνισορροπίαν τους, τὴν δυσκρασίαν. Οἱ χυμοί, καθ' Ἱπποκράτην ἀλλὰ καὶ κατὰ προγενεστέρους του (Ἀλκμαίων, Ἐμπεδοκλῆς, Φιλόλαος, Ἰνδοί) εἶναι τέσσερις: τὸ αἷμα, τὸ φλέγμα, ἡ μέλαινα καὶ ἡ κίτρινη χολή. Ἡ διαταραχὴ τους ταυτίζεται μὲ τὴ νόσο καὶ δὲν μένει ἀνεπηρέαστη ἡ ἰσορροπία τους ἀπὸ τὴν διατροφήν. «Τὸ δὲ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ἔχει ἐν ἑωυτῷ αἷμα καὶ φλέγμα καὶ χολὴν ξανθὴν τε καὶ μέλαιναν, καὶ ταῦτ' ἐστὶν αὐτέῳ ἡ φύσις τοῦ σώματος, καὶ διὰ ταῦτα ἀλγέει καὶ ὑγιαίνει. Ὑγιαίνει μὲν οὖν μάλιστα, ὅκοταν μετρίως ἔχη ταῦτα τῆς πρὸς ἀλλήλα κρήσιος

3. *Περὶ ἀρχαίης ἱητρικῆς*, 20, 14.

4. *Περὶ διαίτης*, Α 2, 3.

5. *Περὶ διαίτης*, Γ 67, 5.





καὶ δυνάμιος καὶ τοῦ πλήθεος, καὶ μάλιστα μεμιγμένα ἢ ἄλγέει δὲ ὁκόταν τι τουτέων ἔλασσον ἢ πλέον ἢ ἢ χωρισθῇ ἐν τῷ σώματι καὶ μὴ κεκρημένον ἢ τοῖσι ξύμπασιν»<sup>6</sup>. Πρόκειται, ὡς γίνεται ἀντιληπτό, κατ' οὐσίαν περὶ τῆς θεωρίας τοῦ ἐσωτερικοῦ περιβάλλοντος, πού ἐμπέδωσε ὁ Cl. Bernard κατὰ τὸν 18ον αἰῶνα μ.Χ., γιὰ νὰ παραμείνῃ ἑσαεὶ ἀπαράλλακτη.

Κατὰ τοὺς Ἰνδοὺς καὶ τὸν Ἐμπεδοκλῇ οἱ χυμοὶ εἶναι τέσσερις, διατελοῦντες ἐν συνεχῇ ἐναλλαγῇ.

III. Στὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, ὅπως καὶ ὅλων τῶν ἐμβίων ὄντων, ὑπάρχουν τέσσερα βασικά «στοιχεῖα - δυνάμεις». Τὸ θερμόν, τὸ ψυχρόν, τὸ πῦρ καὶ τὸ ὕδωρ. Ἐξ αὐτῶν τὸ πῦρ ἀποτελεῖ τὴν κινητήρια δύναμή του καὶ τὸ ὕδωρ τὴν θρεπτικήν: «Τὸ μὲν γὰρ πῦρ δύναται διὰ παντὸς κινεῖσαι, τὸ δ' ὕδωρ πάντα διὰ παντὸς θρέψαι»<sup>7</sup>. Εἶναι ἀναντίρρητα εὐλογον ὅτι τὸ πῦρ καὶ τὸ νερὸ ἐξασφαλίζονται μὲ τὴν διατροφή.

IV. Πρὸ τοῦ Ἱπποκράτη ὡς νοσογόνοι παράγοντες ἀνεγνωρίζοντο οἱ δαιμονικοί, οἱ μαγικοί, οἱ θεϊκοί. Καὶ αὐτὸς στεντορεῖως διεκήρυξε ὅτι πρέπει ν' ἀναζητηθοῦν στὸ περιβάλλον, προφητεύοντας μὲ ἀσύλληπτη ἐνάργειαν τίς σήμερα παραδεκτὲς ἀνεπιφύλακτως ἀντιλήψεις περὶ περιβαλλοντικῶν παραγόντων καὶ εἰδικὰ περὶ διατροφῆς: «Ἱητρικὴν ὅστις βούλεται ὀρθῶς ζητέειν, τάδε χρὴ ποιεῖν· πρῶτον μὲν ἐνθυμέεσθαι τὰς ὥρας τοῦ ἔτεος... ἔπειτα δὲ καὶ τὰ ἐν ἑκάστη χύρῃ ἐπιχώρια ἑόντα. Δεῖ δὲ καὶ τῶν ὑδάτων ἐνθυμέεσθαι τὰς δυνάμεις... καὶ τὴν γῆν... καὶ τὴν δίαιταν τῶν ἀνθρώπων»<sup>8</sup>.

V. Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες, ὅπως ὑπὸ τοῦ Γαληνοῦ ἀναφέρεται, εἶχαν εὐρεῖαν περὶ διαίτης ἀντίληψη, ταυτίζοντάς τὴν μὲ τὸν γενικώτερον τρόπον διαβιώσεως: «Λέγω δὲ δίαιταν οὐ τὴν ἐν τοῖς ἐσθιομένοις μόνον, ἀλλὰ καὶ πᾶσι τοῖς ἄλλοις, οἷον ἀργίαις, γυμνασίοις, λουτροῖς, ἀφροδισίοις, ὕπνον...»<sup>9</sup>. Ὁ Ἱπποκράτης συνετάσσετο βασικῶς μ' αὐτὴν τὴν παραδοχήν, κατ' ἐξοχὴν ὅμως ἐνετόπισε τὸ ἐνδιαφέρον του στὴν δίαιταν, ὅπως καταδείχνεται ἀπὸ τίς ἐξῆς καθ' ἑκαστα διαιτητικές του ἀντιλήψεις:

– Ὅτι ἡ δίαιτα πρέπει νὰ προσαρμόζεται στὴν φύση ἑκάστου ἀνθρώπου.

– Ὅτι ἑκάστον ὄργανον τοῦ σώματος λαμβάνει τὰ συμφέροντα εἰς αὐτὸ διατροφικὰ στοιχεῖα: «Φημὶ δὲ δεῖν τὸν μέλλοντα ὀρθῶς συγγράφειν, περὶ διαίτης ἀνθρωπίνης πρῶτον μὲν παντὸς φύσιν ἀνθρώπου γνῶναι καὶ

6. *Περὶ φύσιος ἀνθρώπου*, 4, 1-7.

7. *Περὶ διαίτης*, A 3, 24.

8. *Περὶ ἀέρων, ὑδάτων, τόπων*, 1, 1-17.

9. ΓΑΛΗΝΟΣ XVI 425.





διαγνῶναι»<sup>10</sup>. Σήμερα θὰ ὀνομάζουμε αὐτὴν τὴν ἀντίληψίν του ἑξατομί-  
κευση τῆς διαίτης. Πρόκειται περὶ διαπιστώσεως ὀρθῆς, ὑπὸ τὸ φῶς τῶν  
σημερινῶν φυσιολογικῶν ἀντιλήψεων περὶ ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης στὰ καθέ-  
καστα ὄργανα.

– “Ὅτι ἡ δίαिता τῶν ἀσθενῶν εἶναι διάφορος ἐκείνης τῶν ὑγιῶν: «Νῦν  
δὲ αὐτὴ ἡ ἀνάγκη ἱητρικὴν ἐποίησε ζητηθῆναί τε καὶ εὗρεθῆναι ἀνθρώποι-  
σιν· ὅτι κάμνουσι ταῦτὰ προσφερομένοιςιν, ἅπερ οἱ ὑγιάινοντες, οὐ ξυνέφε-  
ρεν»<sup>11</sup>.

– “Ὅτι ἡ θρεπτικὴ ἀξία τῶν διαφόρων τροφίμων ποικίλλει: «Χυλοὶ ποι-  
κίλλοι... δυνάμεσι... βλάπτει καὶ ὠφελέει»<sup>12</sup>. Τὴ σχετικὴ ἐξήγηση παρέχει στὸ  
*Περὶ διαίτης*: «Σίτων δὲ καὶ ποτῶν δύναμιν ἐκάστων καὶ τὴν κατὰ φύσιν καὶ  
τὴν διὰ τέχνης ὧδε χρὴ γινώσκειν»<sup>13</sup>. «Οὐ γὰρ τὴν αὐτὴν δύναμιν ἔχουσιν  
οὔτε τὰ γλυκέα ἀλλήλοισιν, οὔτε τὰ λιπαρά, οὔτε τῶν ἄλλων τοιούτων  
οὐδέν»<sup>14</sup>. Πρόκειται πλέον, σήμερα, περὶ στοιχειώδους γνώσεως.

– “Ὅτι ἡ δίαिता πρέπει νὰ προσαρμόζεται κατὰ τὴν ἡλικίαν τοῦ πάσχο-  
ντος, λαμβανομένων ὑπ’ ὄψιν τῶν διαιτητικῶν του ἔξεων: «Γέροντες εὐφο-  
ρώτερα νηστείην φέρουσι, δεύτερα οἱ καθεστηκότες, ἥκιστα, μειράκια,  
πάντων δὲ μάλιστα, παιδιά»<sup>15</sup>.

– “Ὅτι οἱ ἐποχές τοῦ ἔτους καὶ οἱ καιροὶ καὶ οἱ καιροὶ συνθῆκες ἐπηρεάζουν  
τὰ κατὰ τὴν δίαिता. «Δότεον δέ τι καὶ τῇ ὥρῃ, καὶ τῇ χώρῃ καὶ τῷ ἔθει καὶ τῇ  
ἡλικίᾳ»<sup>16</sup>.

– “Ὅτι ἡ δίαिता δὲν πρέπει νὰ εἶναι οὔτε ὑπεροψιστικὴ οὔτε ὑποσιτι-  
στικὴ: «Οὐ πλησμονή, οὐ λιμός, οὐδ’ ἄλλο οὐδὲν ἀγαθόν, ὅ,τι ἂν μᾶλλον τῆς  
φύσιος ᾗ»<sup>17</sup>.

– “Ὅτι ὁ καθορισμὸς τῆς διαίτης πρέπει νὰ προσαρμόζεται στὸν  
ἀσθενῆ: «Ὅταν δὲ ἐπὶ νοσέοντα ἀφίκη, ἐπανερωτᾶν χρὴ ἃ πάσχει, καὶ ἐξ  
οὔτου, καὶ ποστιαῖος, καὶ τὴν κοιλίην εἰ διαχωρέει, καὶ τὴν δίαιταν, ἣν  
διαιτᾶται»<sup>18</sup>. Εἶναι προφανῶς εὐεξήγητο ὅτι ὁ Ἱπποκράτης κατεχόμενος  
ὑπὸ τῶν ὑπομνησθεισῶν γενικῶν ιδεῶν περὶ διαίτης ἐτοποθέτησε τὴν διαι-  
τητικὴν στὴν ὁμάδα τῶν κορυφαίων γιὰ τὴν ὑγεία παραγόντων: «Διαι-

10. *Περὶ διαίτης*, A 2, 3.

11. *Περὶ ἀρχαίης ἱητρικῆς*, 3, 6.

12. *Περὶ τροφῆς*, 13, 1.

13. *Περὶ διαίτης*, B 39, 2.

14. *Περὶ διαίτης*, B 39, 7.

15. *Ἀφορισμοί*, A 13, 1.

16. *Ἀφορισμοί*, A 17, 2.

17. *Ἀφορισμοί*, B 4, 2.

18. *Περὶ παθῶν* 37, 2.





τήμασί τε χρήσομαι ἐπ' ὠφελείῃ καμνόντων κατὰ δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμήν»<sup>19</sup>.

Συνοψίζοντες καὶ σχολιάζοντες, θὰ ἐλέγαμε τὰ ἑξῆς: Ὁ Ἱπποκράτης πέραν τῶν γενικῶν του περὶ διαίτης παραδοχῶν, προέβη μὲ βάση τὴν ἐμπειρίαν, προφανῶς ὄχι πλουσίαν κατὰ τοὺς χρόνους του, καὶ σὲ γενικὲς παραδοχές γιὰ τὴν ἐπίδραση τῶν καθ' ἕκαστα τροφῶν, ζωικῶν καὶ μὴ, ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ τῆς νόσου. Περὶ τῶν δευτέρων, τῶν εἰδικῶν του παραδοχῶν περὶ διαιτητικῶν λήψεων, δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἔχει κανεὶς οὔτε καὶ σήμερα τεκμηριωμένες παραδοχές, μολονότι συγκλίνουν πρὸς αὐτές, προφανῶς λόγῳ τῆς χαρισματικῆς του παρατηρητικότητος. Ὅμως οἱ γενικὲς του ἀρχὲς περὶ ἑξατομικευμένης φύσεως τοῦ ἀνθρώπου, περὶ εὐκρασίας χυμῶν τοῦ ὀργανισμοῦ ἢ ἄλλως περὶ ὁμοιοστασίας του, περὶ κινητηρίου καὶ θρεπτικῆς ἀξίας τοῦ νεροῦ καὶ τοῦ πυρός, περὶ νοσογόνων ιδιοτήτων τοῦ περιβάλλοντος καὶ περὶ τῶν ποικίλων ιδιοτήτων τῆς διαίτης καὶ προσαρμογῆς τῆς πρὸς τὸν ἀσθενῆ, εἶναι ρεαλιστικὲς καὶ ἀσάλευτες.

Οἱ διαιτητικὲς ἀντιλήψεις τοῦ Ἱπποκράτη ταυτοποιοῦν τὸν μεγαλοφυῆ φιλοσοφικὸ στοχασμό του, τὴν ἀπαράμιλλη εἰς εὐαισθησίαν καὶ ἀκρίβειαν ἐμπειρίαν του καὶ τὸ μετὰ φιλοσοφικὸν καὶ λογικοκρατικὸν του πνεῦμα.



Γεώργιος ΜΕΡΙΚΑΣ

(Μέλος τῆς Ἀκαδημίας Ἀθηνῶν)

ΑΚΑΔΗΜΙΑ

ΑΘΗΝΩΝ

19. Ὀρχος, στ. 12-13.



Summary

Hippocrates thanks to his experimental way of examining things and drawing conclusions verified by reality achieved, for the first time in the history of human kind to formulate a complete theory about diet, according to the criteria of his era. On the other hand, his views on the individuality of man as for the equilibrium of the humours within the human body, the properties of the environment and on the effect of the diet upon the sick are realistic and of indisputable value.

In conclusion, Hippocrates' views and mainly those on diet, as well as his incomparable sensitivity combined with the utmost exactness prove the greatness of his philosophical thought.

Anna ARAVANTINOU

ΑΚΑΔΗΜΙΑ



ΑΘΗΝΩΝ

