

Η ΑΡΧΑΙΑ ΑΦΑΡΜΑΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Ξαναζωντανεύει τώρα σ' όλο τὸν Κόσμο



ὁρος Φυσιοθεραπεία (καὶ Φυσιοθεραπευτική) δὲν ἔχει καμμία ἀπολύτως συγγένεια ἢ ἄλλη σχέση μετὰ τὴν συνηθισμένη Φυσιοθεραπεία, πὸν ὅλοι γνωρίζουμε, καὶ ἀποτελεῖ ἓνα κομμάτι τῆς συγχρόνου Ἰατρικῆς. Ἡ θεραπευτικὴ μέθοδος τῆς Φυσιοθεραπείας ἐμφανίζεται μετὰ τὴν καταστροφὴ τοῦ προκατακλυσμαίου πολιτισμοῦ, ἀρχικῶς στὶς πανάρχαιες Πελασγικὲς ἱερατικὲς κοινότητες τῆς Μεσογείου (Αἰγαίου, Πελοποννήσου καὶ Θράκης), τοῦλάχιστον ἀπὸ τὶς ἀρχὲς τῆς 3ης π.Χ. χιλιετίας, κατὰ τὴν περίοδο τοῦ Τρωικοῦ Πολέμου, στὶς Ὀρφικὲς κοινότητες, γιὰ ν' ἀποτελέσῃ στ' Ἀμφιαράεια, στ' Ἀσκληπιεῖα καὶ στὶς κοινότητες τῶν Πυθαγορείων τὴν κύρια θεραπευτικὴ μέθοδο. Οἱ Κινέζοι, οἱ Ἴνδοί, οἱ Ἰάπωνες, οἱ Φοίνικες, οἱ Αἰγύπτιοι, οἱ Ἴνκας καὶ ἄλλοι λαοὶ μιμήθηκαν τὰ φυσιοθεραπευτικὰ συστήματα τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων. Ὅλες σχεδὸν οἱ φιλοσοφικὲς κοινότητες τοῦ Κλασικοῦ καὶ τοῦ Ἑλληνιστικοῦ κόσμου θὰ οἰκειοποιηθοῦν τὶς ἥπιες θεραπευτικὲς μεθόδους τῆς, ἐνῶ χιλιάδες ἰατροφιλόσοφοι θὰ τὴν χρησιμοποιήσουν μεθυστὰ ἀποτελέσματα. Ἡ πορεία τῆς θὰ ἐκτροχιαστῇ σταδιακὰ ἀπὸ τὴν μηχανιστικὴ ἀντίληψη τοῦ Ρωμαϊκοῦ κόσμου, γιὰ νὰ ἐξαφανισθῇ ὀριστικὰ κατὰ τὸν Μεσαίωνα μέσα στὴν ἀμάθεια καὶ τὴν δεισιδαιμονία.

Τί εἶναι ἡ Φυσιοθεραπευτική; Πρόκειται γιὰ μία μέθοδο θεραπείας, πὸν φροντίζει γιὰ τὴν ἐπανάκτησι τῆς ἀνθρώπινης ὑγείας χρησιμοποιώντας μόνον φυσικὰ μέσα, χωρὶς νὰ μεταχειρίζεται σὲ καμμία περίπτωσι φάρμακα, ἠλεκτρισμὸ, μηχανικὰ καὶ ἠλεκτρονικὰ μέσα καὶ ἐγχειρήσεις. Οὐσιαστικῶς ἡ Φυσιοθεραπεία βασίζεται ἀποκλειστικὰ στὶς σύμφυτες ἐσωτερικὲς θεραπευτικὲς δυνάμεις τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ, πὸν ἔχει ἐπιλέξει καὶ ἐπινοήσει γι' αὐτὸν ἡ Μητέρα Φύσις. Ἡ Φυσιοθεραπευτικὴ ἔχει

πολλούς κλάδους και χρησιμοποιεί μόνον ήπιες και φυσικές μεθόδους θεραπείας, όπως η υγιεινή διατροφή και η νηστειοθεραπεία, η οστεοπαθητική (έπαναφορά των οστών στην σωστή τους θέση με ειδικές κινήσεις), η ήλιοθεραπεία, η ύδροθεραπεία, τα ατμόλουτρα και τα κλύσματα, η αεροθεραπεία, οι μαλάξεις (μασάζ-ρεφλεξολογία), οι αναπνευστικές ασκήσεις, η έλαφρά γυμναστική (π.χ. περπάτημα, κολύμβησης), η μουσικοθεραπεία, το θέατρο κ.ά.: δύο βασικά και αλληλοεξαρτώμενα κομμάτια της Φυσιοθεραπευτικής είναι η θεραπεία μέσω των τροφών σε συνδυασμό με την καθημερινή έλαφρά γυμναστική.

Η πρώτη καταγεγραμμένη περίπτωση προληπτικής θεραπείας μέσω δύο βασικών φυσιοθεραπευτικών μεθόδων (διατροφή με ώμοφαγία και άσκησης) εμφανίζεται κατά την διάρκεια του Τρωικού Πολέμου, όπου ο σοφός ήρωας και στρατηγός των Αχαιών Παλαμήδης ο Ναυπλιεύς, λόγω του λοιμού που πλησίαζε στο στρατόπεδό του, άλλαξε την διατροφή των στρατιωτών του με αποτέλεσμα την κατάσταση άνοσίας: *«Ο Παλαμήδης ήταν αυτοδίδακτος και, όταν πήγε στον Κένταυρο Χείρωνα, ήταν ήδη σοφός και γνώριζε περισσότερα από εκείνον»* (παρ. 708). Κάποια στιγμή αντίληφθη ότι κάποια επιδημία λοιμού πλησίαζε τις άκτες της Μικρής Ασίας: *«Είπε στον Όδυσσέα: “Εμείς οι Έλληνες πρέπει να φροντίσουμε μόνοι μας τους εαυτούς μας, διότι πρέπει όσοι σκοπεύουν να προφυλαχθούν από επιδημίες να τρέφονται έλαφρά και να γυμνάζονται καθημερινά. Ιατρική βέβαια δεν κατέχω, όμως με την σοφία που διδάχθηκα όλα γίνονται κατανοητά.”* Με τα λόγια τουτα εμπόδισε την άγορά κρεάτων και τους είπε να μην χρησιμοποιούν τις στρατιωτικές τροφές. Φρόντισε δε οι στρατιώτες του να τρέφονται με ξηρούς καρπούς, άγρια φρούτα και λαχανικά και όλοι υπάκουσαν, διότι ο,τι έλεγε ο Παλαμήδης το θεωρούσαν θεόσταλτο και με ισχύ χρησμού. Πράγματι η επιδημία που προέβλεψε παρουσιάσθηκε πρωτίστως στις πόλεις του Έλλησπόντου, καθώς λένε, και μετά ενέσκηψε και στο Ίλιον. Απ’ τους Έλληνες όμως δεν προσέβαλε σχεδόν κανέναν, παρ’ όλο που είχαν το στρατόπεδό τους σε μολυσμένη περιοχή.» (Φιλόστρατος, «Ηρωικά», παρ. 712.) Βλέπουμε εδώ τις δύο βασικές αρχές της Φυσιοθεραπευτικής, την πρόληψη της επιδημίας του λοιμού και την κατάσταση άνοσίας μέσω της διατροφής με ώμες «ζωντανές» τροφές, πάντοτε σε συνδυασμό με την καθημερινή άσκηση. Αυτά τα δύο αποτελούν και τα φυσικά «έμβόλια» της Φυσιοθεραπευτικής.

Οι αρχαίοι ιατροφιλόσοφοι, που εφήρμοζαν την Όλιστική Ιατρική, θεωρούσαν τις ασθένειες ψυχοσωματικές. Γράφει ο Αριστοτέλης για την σχέση ψυχής-σώματος: *«Θεωρώ ότι η ψυχή και το σώμα αλληλοεπηρεάζονται απόλυτα. Και η ψυχική κατάσταση, όταν μεταβάλλεται, μεταβάλλει μαζί και την σωματική. Και η σωματική κατάσταση κι εκείνη, όταν μεταβάλλεται, μεταβάλλει μαζί της και την ψυχική.»* («Φυσιογνωμικά» 808 β-12.)

Δύο απ’ τις βασικότερες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους της κλασικής εποχής ήταν το θέατρο και η συχνή μελέτη της Φιλοσοφίας. Το μέτρο και η εγκράτεια ήταν δύο βασικά κομμάτια της κοινής φιλοσοφικής και ιατρικής διδασκαλίας με σκοπό την υγιεινή



Στὰ Ἀμφισαρία ἐφαρμόζοταν ἡ ἀφάρμακη Ἰατρική, μὰ θεραπευτικὴ πρακτικὴ ποὺ ἡ ἀρχὴ τῆς ἀνάγεται στὸ ἀπώτατο ἑλληνικὸ παρελθόν. Βίαη ἱατρικὴ παρέμβαση (φάρμακα, ἐγχειρήσεις κ.λπ.) σπανίως ἐκρίνετο ἀναγκαία, ὅταν ὁ ἀσθενὴς κινδύνευε ἄμεσα. Στὴ φωτογραφία μέρους τοῦ τεράστιου νοσηλευτικοῦ συγκροτήματος τοῦ Ἀμφισαρίου Ὁρωποῦ.

διαβίωσι καὶ τὴν πρόληψι τῶν ἀσθενειῶν: «Τὸ σῶμα δὲν πρέπει νὰ κινῆται πρὸς τὶς ἡδονὲς ἀπ' τὶς ἐπιθυμίες τοῦ στομάχου ἢ τῆς ψυχῆς, καθ' ὅτι ἡ πηγὴ αὐτῆς τῆς κινήσεως εἶναι παρὰ φύσιν καὶ δημιουργεῖ ἀσθένειες. Ὅπως ἀκριβῶς τὸ γαργάλημα προκαλεῖ στὴν ψυχὴ γέλιο, ποὺ δὲν εἶναι πηγαῖο οὔτε γλυκὸ οὔτε εὐτυχισμένο ἀλλὰ σπασμωδικὸ καὶ δυσάρεστο, κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο καὶ ὅσες ἡδονὲς νοιώθει τὸ σῶμα ἀπὸ παρὰ φύσιν ἐρεθισμοὺς τοῦ προκαλοῦν ταραχὴ, σύγχυση καὶ ἐξασθένεισι.» (Πλούταρχος, «Υγιεινὰ Παραγγέλματα», παρ. 7.) Παρομοίως καὶ στὰ «Χρυσὰ Ἔπη» τῶν Πυθαγορείων: «Καὶ τὴν ὑγεία τοῦ σώματος δὲν πρέπει νὰ ἀμελῆς, ἀλλὰ μὲ μέτρο νὰ πίνῃς, νὰ τρῶς καὶ νὰ ἀσκήσῃς, μέτρο τέτοιο ποὺ ποτὲ δὲν θὰ σὲ βλάψῃ, ἀκολουθώντας πάντοτε δίαιτα λιτὴ καὶ καθαρῆ.» Οἱ Πυθαγόρειοι ἔδιναν μεγάλη σημασίαν στὴν πρόληψι. Ἔτρωγαν ὑγιεινὰ (λίγο ἢ καθόλου κρέας), ἄκουγαν συγκεκριμένα μουσικὰ ἔργα καὶ ἀσοῦνταν μὲ τὸν χορὸ καὶ τὰ βάρη, ὅπως μᾶς πληροφορεῖ ὁ Ἰάμβλιχος. Συνιστοῦσαν δὲ στὰ μέλη τους νὰ ἐπαγρυπνοῦν ἐπὶ τῆς ὑγείας μόνοι τους, νὰ τὴν διατηροῦν σὲ καλὴ κατάστασι διὰ τῆς ἐγκρατείας καὶ τοῦ μέτρου καί, ἐάν ποτε διαταρασσόταν, ἔπρεπε νὰ μὴν ἐμπιστευθοῦν σὲ ἄλλον τὴν φροντίδα καὶ τὴν ἀποκατάστασί της, καθ' ὅτι οἱ ἴδιοι κατεῖχαν γνώσεις τῆς Φυσιοθεραπευτικῆς. Ἡ πρότασις αὐτὴ ἦταν τόσο γνωστὴ στὸν ἀρχαῖο κόσμο, ποὺ εἶχε καταστῆ παρομιώδης. Ὁ αὐτοκράτωρ Τιβέριος εἶχε ἀποδεχθῆ αὐτὴν τὴν Πυθαγόρεια προτροπὴ ὡς κανόνα βίου καὶ ἔλεγε ὅτι «κάθε ἄνθρωπος ποὺ εἶχε περάσει τὰ τριάντα ἔτη καὶ καλοῦσε ἢ ἀκόμη συμβουλευτόταν ἰατρό, ἦταν ἀπλῶς ἀδαής» (Σουετώνιος, «Βίος Τιβερίου», παρ. 66).

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ, Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ



πρῶτος ποὺ ἐπιστημονικοποίησε τὴν μέθοδο τῆς Φυσιοθεραπευτικῆς, ἀλλὰ καὶ ὁ πατέρας ὅλων τῶν ἱατρικῶν καὶ θεραπευτικῶν ἐπιστημῶν, εἶναι ὁ Ἀσκληπιάδης ἱατροφιλόσοφος Ἴπποκράτης ὁ Κῶος. Ὁ Ἴπποκράτης ὑπῆρξε πιστὸς στὶς μεθόδους τῶν Ἀσκληπιάδων ἱατρῶν, ἂν καὶ σπούδασε τὴν τέχνη τῆς ἱατρικῆς σὲ διάφορα μέρη τῆς Μεσογείου (Αἴγυπτο, Μακεδονία, Θράκη, Ἴωνία). «Θεωρῶ ὅτι ἡ ἱατρικὴ δὲν χρειάζεται νεωτεριστικὰς θεωρίες, ὅπως συμβαίνει μὲ τὰ ἀξεδιάλυτα καὶ ἀβέβαια πράγματα.» («Περὶ Φυσῶν» I, παρ. 3.)

Στὸ «Περὶ Διαίτης» ἔργον τοῦ μᾶς ἐξηγεῖ τὶς δύο ἀπ' τὶς βασικότερες μεθόδους τῆς Φυσιοθεραπευτικῆς: «Θεωρῶ πῶς ὅποιος πρόκειται νὰ γράψῃ ὀρθὰ γιὰ τὴν ἀνθρώπινη διατροφή πρέπει ἀρχικῶς νὰ γνωρίζῃ καὶ νὰ διακρίνῃ τὰ τῆς ἀνθρώπινης φύσεως. Νὰ γνωρίζῃ τὰ στοιχεῖα, ἀπ' τὰ ὁποῖα ἐξ ἀρχῆς ἀποτελεῖται ὁ ἄνθρωπος, καὶ νὰ διακρίνῃ ἀπὸ ποιά μέρη ἐλέγχεται. Ἄν ἀγνοῖ τὴν ἀρχικὴ σύνθεσι τῆς ζωῆς, δὲν θὰ καταφέρῃ νὰ κατανοήσῃ τί προκαλοῦν ἐκεῖνα τὰ συστατικά. Ἄν δὲν γνωρίζῃ τί ἐπικρατεῖ στὸ σῶμα, δὲν θὰ εἶναι ἱκανὸς νὰ συστήσῃ ὠφέλιμη διατροφικὴ ἀγωγή γιὰ τὸν ἄνθρωπο (...). Ἀκόμη ὅμως κι ἂν ἀποκτήσουμε γνώμη γιὰ ὅλα αὐτὰ, δὲν θὰ ἐξασφαλισθῇ ἱκανοποιητικὰ ἡ θεραπεία τοῦ ἄρρωστου ἀνθρώπου, διότι μοναχὰ ἡ τροφή δὲν ἀρκεῖ, γιὰ νὰ συντηρήσῃ τὸν ἄνθρωπο σὲ καλὴ ὑγεία, ἂν δὲν τὴν συνδυάσῃ μὲ τὴν γυμναστικὴ. Ἡ τροφή καὶ ἡ ἀσκήσις ἔχουν ἀντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν



Αναθηματικό ανάγλυφο του Ἀρχίνου, πού θεραπεύτηκε ἀπό τὸν Ἀμφιάραο.

ὁμως ἀμοιβαῖα στὴν διατήρησι τῆς ὑγείας» (παρ. 2).

Σε πολλὰ ἀπ' τὰ ἔργα του βλέπουμε αὐτούσιες τὶς διδασκαλίες τῶν Φυσικῶν φιλοσόφων, ὅπως τοῦ Δημοκρίτου περὶ ἀτόμου, μικρόκοσμου καὶ μακρόκοσμου, τὰ τέσσερα στοιχεῖα-ριζώματα τοῦ Ἐμπεδοκλῆ, πού συνθέτουν τὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμό, τὸν νόμο τῶν ἀντιθέτων καὶ τὴν ἀέναη κίνησι τοῦ Ἡρακλείτου, ὀλόκληρες παραγράφους τῆς διδασκαλίας τοῦ Ἀναξαγόρα περὶ αἰωνίας ὑπάρξεως τοῦ κόσμου καὶ ἀνακνκλώσεως τῆς ὕλης καὶ πολλὲς Πυθαγόρειες φιλοσοφικὲς θέσεις, ὅπως περὶ παραλληλισμοῦ τῆς ἀνθρώπινης ἀρμονικῆς ψυχοσωματικῆς ἀναπτύξεως σὲ σχέσι μὲ τὴν μουσικὴ ἀρμονία τῶν σφαιρῶν, περὶ ἐνεργειακῆς ἐμψυχώσεως ὅλων τῶν σωμάτων καὶ ὀργανισμῶν κ.ἄ. Ἐπομένως οἱ βασικὲς γνώσεις τοῦ Ἴπποκράτη, ἀλλὰ καὶ ὅλων τῶν προηγούμενων καὶ ἐπόμενων ἱατρῶν θεραπευτῶν, πού ἔμειναν ἀθάνατοι γιὰ τὸ θεραπευτικὸ ἔργο πού προσέφεραν στὴν ἀνθρωπότητα, ἦταν καθαρὰ φιλοσοφικές.

Κατὰ τὸν Ἴπποκράτη «οἱ ἀρρώστεις δὲν προσβάλλουν τοὺς ἀνθρώπους ξαφνικά, ἀλλὰ συσσωρεύονται σταδιακὰ μέσα στοῦ σώμα καὶ ξεσποῦν ἀπτότομα μὲ τὴν

παθολογική κρίσι.» («Περὶ Διαίτης», παρ. 2.)

«Οἱ ἀσθένειες ποὺ βαδίζουν ὁμαλὰ πρὸς τὴν κρίσι ἢ ἔχουν κριθῆ ὀριστικά, δὲν πρέπει νὰ ἐμποδίζονται στὴν πορεία τους ἀπὸ νεωτεριστικὲς μεθόδους οὔτε μὲ καθαρτικά οὔτε μὲ ἄλλα ἐρεθιστικά μέσα, παρὰ νὰ ἀφήνονται καὶ ν' ἀκολουθοῦν τὴν φυσιολογικὴ τους ἐξέλιξι.» («Ἀφορισμοί» 20.) Τὰ συμπτώματα, ὅπως ὁ πυρετός, ἡ διάρροια, ὁ ἔμετός, οἱ διάφοροι πόνοι, ἀποτελοῦν τὴν προσπάθεια τοῦ ἀμυντικοῦ μηχανισμοῦ νὰ θεραπεύσῃ τὴν αἰτία τῆς ἀσθένειας. Πρόκειται γιὰ τὸν σοφὸ μηχανισμὸ αὐτοϊάσεως, ποὺ διαθέτει τὸ σῶμα μας. Γι' αὐτὸ δὲν θὰ πρέπει νὰ καταπιέσουμε τὰ συμπτώματα μὲ φάρμακα. Βεβαίως, ἂν ἡ ἔντασί τους εἶναι μεγάλη καὶ κινδυνεύουμε νὰ πεθάνουμε, θὰ πρέπει νὰ τὰ μειώσουμε ἢ νὰ τὰ θεραπεύσουμε μὲ «ἥπιο τρόπο», ὅπως μᾶς προτείνει ὁ Ἴπποκράτης. «Ὁ ἄνθρωπος ποὺ εἶναι συνετὸς καὶ σώφρων, πρέπει νὰ συλλογίζεται πὼς ἡ ὑγεία εἶναι τὸ πολυτιμότερο ἀγαθὸ γιὰ τοὺς ἀθρώπους καὶ νὰ μάθῃ πὼς νὰ ὠφελῆται ἀπ' τὶς ἀρρώστιες μὲ βάσι τὶς γνώσεις ποὺ διαθέτει.» («Περὶ Διαίτης Ὑγιεινῆς», παρ. 9.) Ἡ ὠφέλεια εἶναι ἡ ἐνδυνάμωσις τοῦ ὄργανισμοῦ μετὰ ἀπὸ κάθε ἀσθένεια, ὅταν αὐτὴ θεραπευτῆ μὲ ἥπιο τρόπο καὶ μέσῳ τῶν συμπτωμάτων της. «Σχετικὰ μὲ τὶς ἀσθένειες ὁ ἰατρὸς πρέπει νὰ ἀποβλέπῃ σὲ δύο πράγματα: Ἄν δὲν μπορῆ νὰ ὠφελήσῃ τὸν ἀσθενῆ, τοῦλάχιστον ἄς μὴν τὸν βλάψῃ.» («Ἐπιδημιῶν Α'», παρ. 1-3.)

Κατὰ τὸν Ἴπποκράτη δὲν ὑπάρχουν ἀσθένειες μὲ τὴν ἔννοια ποὺ θεωροῦμε σήμερα, ὑπάρχουν ἀπλᾶ ἀσθενεῖς ἄνθρωποι, ἰσχύει δηλαδὴ τὸ «ἐνιαῖο τῶν νόσων». Ὅλες οἱ ἀσθένειες προκαλοῦνται ἀπ' τὴν ἀνισορροπία τῶν τεσσάρων χυμῶν ποὺ ὑπάρχουν στὸ σῶμα, ποὺ ρέουν ὡς συγκαυνοῦντα δοχεῖα πάντοτε μέσα στὸν ἄνθρωπο. «Τὸ σῶμα τοῦ ἀθρώπου περιέχει αἷμα, φλέγμα, ξανθὴ χολὴ καὶ μαύρη χολή. Ἴδου ἀπὸ τί ἀποτελεῖται ἡ φύσις τοῦ σώματος, ἰδοὺ ὅ,τι εὐθύνεται γιὰ τὴν ἀσθένεια ἢ τὴν ὑγεία. Μὲ αὐτὲς τὶς συνθήκες ὑπάρχει πλήρης ὑγεία, ὅταν οἱ χυμοὶ βρισκῶνται σὲ σωστὴ ἀναλογία μεταξὺ τους τόσο ἀπὸ ἄποψι ποιότητος ὅσο καὶ ποσότητος καὶ ὅταν ἡ ἀνάμειξις τους εἶναι ἀρίστη. Ἡ νόσος ἐμφανίζεται, ὅταν ἕνας ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς χυμοὺς βρίσκειται σὲ πολὺ μικρὴ ἢ πολὺ μεγάλη ποσότητα καὶ ἀπομονώνεται μέσα στὸ σῶμα, ἀντὶ ν' ἀναμειχθῆ μὲ ὅλους τοὺς ἄλλους.» («Περὶ Φύσιος Ἀθρώπου», κεφ. 4.) Οἱ χυμοὶ τοῦ σώματος σχετίζονται μὲ τὶς τέσσερις ἐποχὲς καὶ τὰ τέσσερα στοιχεῖα, ποὺ συνθέτουν τὴν ἴδια τὴν Φύσι (πῦρ, ὕδωρ, ἀήρ, γῆ), ἐπομένως ὁ ἄνθρωπος ἀποτελεῖ μία δυναμικὴ καὶ ἐξελίξιμη ἄρμονία τεσσάρων ἀντιθέτων δυνάμεων, ποὺ προέρχονται ἀπ' τὶς δύο κύριες πρωταρχικὲς καὶ ἀντιφατικὲς δυνάμεις ποὺ εἶδαμε προηγουμένως, τὸ «πῦρ» καὶ τὸ «ὑδωρ». Ἐδῶ βλέπουμε τὴν ταύτισι τῶν Ἴπποκρατικῶν στοιχείων μὲ τὴν Πυθαγορικὴ ἀντίληψι περὶ τετρακτύος καὶ τῶν ριζωμάτων τοῦ Ἐμπεδοκλέους. «Τέσσερις λοιπὸν χυμοὶ ὑπάρχουν καί, ὅπως ἐξηγήθηκα, ἡ ἀνισορροπία τους ἐπιφέρει βλάβη στὸν ὄργανισμό καὶ τέσσερις εἶναι ὅπως εἶδαμε καὶ οἱ πηγὲς τῶν χυμῶν. Τέσσερις ὅμως εἶναι καὶ οἱ ἄγωγοί, μὲ τοὺς ὁποίους καθαρίζεται ὁ ὄργανισμὸς ἀπ' τὸν κάθε χυμὸ: οἱ ἄγωγοὶ ἐτοῦτοι εἶναι τὸ στόμα, ἡ μύτη, ὁ πρῶκτος καὶ ἡ οὐρήθρα.» («Περὶ Νούσων» Δ', παρ. 10.)



*Ἡ ἀλόη εἶναι κακτοειδὲς φυτό. Στὴν μεγάλη οἰκογένεια τῆς ἀλόης περιλαμβάνονται ἕως καὶ 360 διαφορετικὲς ποικιλίες. Ἡ ἀλόη ἔγινε γνωστὴ στὸν ἑλληνικὸ χῶρο ἀπ' τὸν Μ. Ἀλέξανδρο καὶ τοὺς ἰατροὺς τοῦ ἐκστρατευτικοῦ του σώματος, ποὺ τὴν χρησιμοποιοῦσαν ὡς θεραπευτικὸ τῶν πληγῶν στὰ πεδία τῶν μαχῶν. Ἡ ἀλόη *arborescens* ἔχει εὐεργετικὲς ιδιότητες στὸν καρκίνο καὶ σὲ ἓνα πλῆθος ἀσθενειῶν.*

Στὸ «Περὶ Φυσῶν Β», παρ. 1, μᾶς ἐξηγεῖ, ὅτι «*ὑπάρχει γὰρ ὅλες τὶς ἀσθένειες μίᾳ μόνῃ καὶ ἡ ἴδια ἰδέα, μίᾳ μόνῃ καὶ ἡ ἴδια αἰτία*». Αὐτὴ ἡ πρωταρχικὴ αἰτία εἶναι ὁ «*ἀήρ*» ἢ «*φύσα*», ὅπως τὴν ὀνομάζει καὶ βρῖσκεται στὸ ἐξωτερικὸ καὶ ἐσωτερικὸ τοῦ σώματος, ὅπου τὸ διαπερνᾷ, τὸ περιβάλλει καὶ τὸ κυβερνᾷ. Ὁ «*ἀήρ*» ἢ «*φύσα*» ἔχει ἕναν καθολικὸ κοσμικὸ ρόλο, παρουσιάζεται παντοῦ καὶ εὐθύνεται γιὰ τὶς ἐποχὲς καὶ τὶς κλιματολογικὲς συνθήκες, τὴν κίνηση τῶν ἀστρῶν, τὴν ζωὴ καὶ τὶς ἀσθένειες τῶν θνητῶν. Ὅμως στὴν θεωρία τοῦ Ἱπποκράτη ὁ «*ἀήρ*» ἢ «*φύσα*» δὲν ἔχει θεϊκὸ ἢ πνευματικὸ χαρακτήρα παρὰ μόνον ὑλικὸ καὶ φυσικὸ. Ἀργότερα ὁ Γαληνὸς τὸ ὠνόμασε «*πνεῦμα*», ἐνῶ οἱ ἀλχημιστὲς τοῦ Μεσαίωνα «*ζωτικὴ δύναμις*». Ἡ διαταραχὴ του, ποῦ ξεκινᾷ ἀπὸ ἐνεργειακὰ αἰτία, δημιουργεῖ τὴν ἀνισορροπία τῶν χυμῶν καὶ ἐν συνεχείᾳ τὴν ἀρρώστια.

«*Ἡ φύσις εἶναι πάντοτε ὁ ἰατρὸς τῶν ἀσθενειῶν. Ἡ φύσις βρῖσκει τοὺς τρόπους θεραπείας, χωρὶς νὰ σκέπτεται.*» («*Ἐπιδημιῶν Ἱστορία*» 5,1.) Δηλαδή ἡ Φύσις εἶναι ἀποκλειστικὰ καὶ μόνον ὁ ἰατρὸς τῶν ἀσθενειῶν καὶ ὄχι ὁ ἰατρός, ὁ ὁποῖος πρέπει νὰ εἶναι ὁ συνοδοιπόρος τοῦ ἀσθενοῦς στὸν δρόμο πρὸς τὴν ἴασι. Ἐδῶ μᾶς ὑποδεικνύει τὸν ἀφύσικο δρόμο ποῦ ἀκολουθεῖ ἡ σύγχρονη Ἱατρικὴ, ποῦ ἰσχυρίζεται ὅτι οἱ γιατροὶ μὲ τὶς βίαιες μεθόδους τους (χημικὰ φάρμακα, ἐγχειρήσεις, ἀκτινοβολίες) θεραπεύουν τοὺς ἀσθενεῖς. Κατὰ τὸν Ἱπποκράτη «*ἡ τέχνη τῆς θεραπείας ἀπαιτεῖ ἀπ' τὸν ἰατρὸ νὰ σχηματίσῃ μίαν ἄποψιν γιὰ τὴν ἀρρώστια, μὲ σκοπὸ νὰ τὴν θεραπεύσῃ περισσότερο μὲ ἥπιους τρόπους καὶ μὲ φρόνησι, παρὰ μὲ τόλμη καὶ μὲ τρόπο βίαιον*» («*Περὶ Τέχνης*», παρ. 11). Ἡ χειρουργικὴ καὶ οἱ καυτηριασμοὶ χρησιμοποιοῦνταν ἀπ' τοὺς κλασικοὺς ἰατροὺς μόνο σὲ ἔσχατες περιπτώσεις.

Ἡ σύγχρονη Ἱατρικὴ ἔχει τελείως διαφορετικὲς θέσεις ἀπὸ ἐκεῖνες τοῦ Ἱπποκράτη. Θεωρεῖ ὅτι κάθε ἀσθένεια εἶναι ξεχωριστὴ (ἀφοῦ μεταδίδεται κυρίως μέσῳ τῶν μικροβίων ἢ ὀφείλεται διαφόρων εἰδῶν βλάβες) καὶ δὲν σχετίζεται μὲ μίᾳ ἄλλῃ ποῦ εἶχε πλήξει τὸν ὀργανισμό παλαιότερα, ἐνῶ τὰ τελευταῖα χρόνια κάποιοι ἰατροὶ δέχονται ὡς αἰτία καὶ τοὺς ψυχικοὺς παράγοντες. Γράφει ὁ Ἱπποκράτης γιὰ τὴν πορεία τῆς ἀσθένειας μέσα στὸ σῶμα: «*Σὲ περιπτώσεις ψυχασθένειας μανιακῆς μορφῆς ἡ ἐμφάνισις δυσεντερίας ἢ ὕδρωπος εἶναι καλὸ.*» («*Ἀφορισμοί*» 5.) «*Σ' ἐκεῖνον ποῦ πάσχει ἀπὸ στηθάγχη, ἂν παρουσιαστῇ οἴδημα καὶ ἐρύθημα στὸ στήθος, εἶναι καλὸ σημάδι, διότι μᾶς δείχνει ὅτι τὸ νόσημα φεύγει πρὸς τὰ ἔξω.*» («*Ἀφορισμοί*» 49.) «*Στοὺς ψυχοπαθεῖς, ἂν ἐμφανιστοῦν κίρσοι ἢ αἰμορροΐδες, αὐτὸ δείχνει ὅτι ἡ μανία θὰ γιατρευθῇ.*» («*Ἀφορισμοί*» 21.)

Ἐδῶ βλέπουμε τὸ «*ἐνῆαιον τῶν νόσων*» ὡς μίᾳ διαταραχῇ, ποῦ μπορεῖ νὰ ξεκινήσῃ ἀπὸ μίᾳ ἀπλῆ ἀκμῇ, νὰ ἐξελιχθῇ σταδιακὰ σὲ κίρσοις καὶ αἰμορροΐδες καὶ νὰ καταλήξῃ τελικῶς σὲ ψυχοπάθεια. Ὡς εἰκόνα τῆς διαταραχῆς τοῦ δίπτυχου «*ἀήρ-φύσας*» ἢ τῆς «*ζωτικῆς δυνάμεως*» ἔχουμε τὰ ψυχονοητικὰ συμπτώματα (περὶ τῆς «*ζωτικῆς δυνάμεως*»: «*Δαυλός*», τ. 282, ἄρθρο «*Βιορρυθμοί, τὰ ρολόγια τοῦ σώματος*»), ποῦ μεταφέρονται ἀπ' τὰ λιγώτερο σημαντικὰ ὄργανα τοῦ σώματος πρὸς τὰ βαθύτερα καὶ σημαντικώτερα. Ὁ νόμος τῆς κατευθύνσεως τῶν συμπτωμάτων ἀπὸ πάνω πρὸς



Ἡ μαστίχα εἶναι ἐλαιορρητινοῦχο προϊόν τοῦ γνωστοῦ μαστιχοδένδρου. Ὁ γαλακτώδης χυμός της, ὁ ὁποῖος στερεοποιεῖται ὅταν ἔρχεται σὲ ἐπαφή μὲ τὸν ἀέρα, μετατρέπεται σὲ ἓνα εἶδος μαστίχας καὶ θεραπεύει ἀσθένειες τοῦ πεπτικοῦ καὶ τοῦ γαστρεντερικοῦ συστήματος. Τὴν μαστίχα, ὅπως καὶ τὴν ἄλση, τὴν ἀναφέρει ὁ σπουδαῖος ἀρχαῖος ἰατρός Διοσκουρίδης.

τὰ κάτω καὶ ἀπὸ μέσα πρὸς τὰ ἔξω ὡς πορεία πρὸς τὴν ἴασι καὶ τὸ ἀντίθετο ὡς ἐπιδεινῶσι τῆς ἀσθένειας, ἀποτελοῦν καὶ τοὺς δύο ἀπ' τοὺς πέντε βασικοὺς θεμελιακοὺς νόμους τῆς συγχρόνου Ὁμοιοπαθητικῆς. Ἐπομένως τὰ διάφορα συμπτώματα, ποὺ τὰ ὀνομάζουμε ἀρρώστια, εἶναι τ' ἀποτελέσματα τῆς ἀνισορροπίας τῶν τεσσάρων χυμῶν τοῦ σώματος καὶ ἀποτελοῦν τὴν προσπάθεια ποὺ κάνει ἡ «ζωτικὴ δύναμις» μέσα στὸ σῶμα μας, γιὰ νὰ ἰσορροπήσῃ τὴν ἀνώμαλη κατάστασι ποὺ δημιουργήθηκε, προκειμένου νὰ ἐπαναφέρῃ τὴν ὀμαλὴ λειτουργία του.

Κατὰ τὸν Ἱπποκράτη οἱ ἰδιοσυγκρασίες τῶν ἀνθρώπων διαφέρουν κάθετα μεταξὺ τοὺς δημιουργῶντας μία τεράστια πολυπλοκότητα. Τὰ νοσήματα (ἀκόμη καὶ οἱ ἐπιδημίες) ἐμφανίζονται μὲ διαφορετικὰ συμπτώματα ἀνάλογα μὲ τὴν ἰδιοσυγκρασία τοῦ κάθε ἀνθρώπου, ἐπομένως καὶ ἡ θεραπεία πρέπει νὰ διαφοροποιηθῇ ἀνάλογα μὲ τὴν περίπτωσι. Ἄς δοῦμε πόσους διαφορετικοὺς παράγοντες πρέπει ὁ ἰατρός νὰ λαμβάνῃ ὑπ' ὄψιν του, γιὰ νὰ κἀνῃ τὴν σωστὴ διάγνωσι καὶ θεραπεία μέσα ἀπὸ δύο ἔργα τοῦ Ἱπποκράτη: «Στὶς ἀσθένειες μαθαίνουμε νὰ ἐξάγουμε τὰ σημεῖα διαγνώσεως ἀπ' τὴν ἐξέτασι τῶν ἐξῆς παραγόντων: τῆς ἀνθρώπινης φύσεως γενικὰ καὶ τῆς κρᾶσεως τοῦ καθενὸς εἰδικώτερα, τῆς φύσεως τῆς ἀσθενείας, τῶν ἱατρικῶν συνταγῶν, τοῦ ἱατροῦ ποὺ συνέστησε τὴν ἀγωγή, τῆς γενικῆς καταστάσεως τῆς ἀτμόσφαιρας καὶ τῶν ἰδιαίτερων συνθηκῶν τοῦ οὐρανοῦ, τῆς κάθε περιοχῆς, τῆς ἐποχῆς, τῶν συνη-

θειών της διατροφής και του τρόπου ζωής του, της ηλικίας, των λόγων του και των παραλλαγών που παρουσιάζουν, της σιωπής, των σκέψεων που απασχολούν τον άρρωστο, του ύπνου, της άυπνίας, των όνειρων, του χαρακτήρα, των κινήσεων των χειρών, των κνησιμών, των δακρύων, της φύσεως των κρίσεών του, των κενώσεων, των ούρων, των φλεγμάτων, των έμετών, των έναλλαγών που γίνονται ανάμεσα στις ασθένειες, των αποστημάτων, των εφιδρώσεων, των κρουολογημάτων, του ρίγους, του βήχα, των φταρσιμάτων, του λόξυγκα, της άναπνοής, των ρεψιμάτων, του τρόπου άποβολής άερίων (σιωπηλός ή θορυβώδης), των αίμορραγιών και των αίμορροΐδων.» («Επιδημιών Α» I, παρ. 10.)

«Πρέπει να εξετάζουμε: την άναλογία των άσκήσεων σε σχέση με την ποσότητα των τροφών, τις εποχές του έτους και τις άλλαγές των ανέμων, την θέση των τόπων που ζή ο άρρωστος, την άνατολή, την δύση και τις κινήσεις των άστρων, για να ξέρουμε να παίρνουμε προφύλαξι στις άλλαγές και στις ύπερβολές των τροφών, των ποτών, των ανέμων και όλου του κόσμου.» («Περὶ Διαιτήης» II, παρ. 3.)

Το ξυδόμελο (μείγμα ξυδιού και μελιού), το νερόμελο, ο οίνος, το κρασί (κρασί οίνου και νερού), η πτισάνη (ζωμός από βρασμένα δημητριακά, σιτάρι, κριθάρι, ή κεχρί), ο πολτός τους, τα βότανα που τα προμήθευαν οι βοτανολόγοι ή «ριζοτόμοι», άλλα και κάποια μεταλλικά και όρυκτα συστατικά ήταν τα κύρια φάρμακα της Κλασικής Έποχής. Οι Άσκληπιάδες ιατροί απέφευγαν άκόμη και την χρῆσι αυτών των φυσικών φαρμάκων. «Άγαθόν φάρμακον τὸ μηδὲν φέρειν φάρμακον», δηλαδή τὸ καλύτερο φάρμακο είναι να μην δώσει ο ιατρός φάρμακο. Ὡς άντισηπτικό για τα τραύματα και τα έξανθήματα χρησιμοποιούσαν τὸ ξύδι, τὸ άλάτι, τὸ γλυκὸ κρασί και τὸ θαλασσινὸ νερὸ («Περὶ Ὑγρῶν Χρήσιος»). Ἐπίσης ἡ νηστειοθεραπεία και ἡ φρουτοθεραπεία χρησιμοποιούσανταν άναλόγως τῆς βαρύτητας τῆς κάθε περιπτώσεως. «Ὁ άρρωστος πρέπει να περιορίζη την ποσότητα τῆς τροφῆς του, ἐνῶ σε πολλές περιπτώσεις είναι άπαραίτητη και ἡ άπόλυτη άποχή ἀπ' τὸ φαγητό.» («Περὶ Διαιτήης Ὁξέων», παρ. 11.) Για τὸν Ἴπποκράτη ἡ ὑγεία τοῦ ανθρώπου είναι ἡ έκφρασις μιᾶς φυσικῆς άρμονίας, ἐνῶ ἡ άρρώστια φανερώνει με μία ἐσωτερικῆ δυσαρμονία κάποια διαφωνία ανάμεσα στὸν άνθρωπο και τὴν Φύσι. Για τὴν ἑλληνικῆ κλασικῆ ιατρικῆ σκέψη «θεραπεύω» σημαίνει «έναρμονίζω».

Η ΑΝΑΒΙΩΣΙΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ



Φυσιοθεραπευτικῆ αναβίωση δειλὰ δειλὰ στὴν Εὐρώπη τὴν ἐποχὴ τῆς Ἄναγεννήσεως και τοῦ Διαφωτισμοῦ, ὅταν δημοσιεύτηκαν τὰ παραγωγισμμένα ἔργα τοῦ Ἴπποκράτους και τῶν ἄλλων ιατρῶν και φιλοσόφων τῆς κλασικῆς Ἑλλάδος. Ἡ πρόδοός της ξεκίνησε οὐσιαστικῶς κατὰ τῆς ἀρχῆς τοῦ 20οῦ αἰῶνος με τῆς ὀνομασίες Νεοϊπποκρατικῆ Ἱατρικῆ, Φυσιτικῆ Ὑγιεινῆ ἢ Φυσιοθεραπευτικῆ και σταμάτησε με τὴν λῆξι τοῦ Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Τότε ανέλαβαν τὴν πορεία τῆς παγκοσμίου Ἱατρικῆς οἱ φαρμακοβιομηχανίες. Στὴν νεώτερη Ἑλλάδα ἡ αναβίωσις τῆς Φυσιοθεραπευτικῆς ἔγινε κατὰ τὴν δεκαετία τοῦ 1930-1940 ἀπὸ δύο σπουδαίους Ἑλληνες φυσιοθεραπευτές, τὴν Ἄννα Κατσόγρα

καὶ τὸν Ἡλία Πέτρου. Τὸ 1935 ὁ Ἡλίας Πέτρου στὸ ἔργο του «Φυσικὴ Ὑγιεινὴ», σελ. 14, ἀναφέρει γιὰ τὶς ἀσθένειες: «Ὁ πολλὸς κόσμος δὲν γνωρίζει πραγματικὰ τί εἶναι ὑγεία, οὔτε τὴν ἐλαχίστη ἀντίληψιν ἔχει διὰ τὴν ἀρρώστια. Καὶ ἐπειδὴ δὲν ξεύρει τί σημαίνει ὑγεία, δὲν ξεύρει ἐπίσης τοὺς ὅρους καὶ τὶς συνθήκες ποὺ ἀπαιτοῦνται διὰ τὴν ἀνάκτησι καὶ τὴν διατήρησίν της. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος ἀρρωσταίνει, ἀντὶ ν' ἀπομακρύνῃ τὶς αἰτίες καὶ ν' ἀλλάξῃ τὶς συνθήκες ποὺ προηγούνται τῆς ἀρρώστιας, προσπαθεῖ νὰ “θεραπεύσῃ” τὰ συμπτώματα, διότι νομίζει πὼς ἔτσι θ' ἀνακτήσῃ τὴν χαμένη ὑγεία του, καταφεύγοντας σὲ φάρμακα, ναρκωτικὰ μέσα, ἐρεθιστικὰ καὶ διεγερτικὰ ἐνέργειες, βοτανικὰ συσκευασίες, ἠλεκτρικὰ καὶ μηχανικὰ θεραπείες, φθάνοντας στὶς πνευματικὰ καὶ θεουργικὰ παρακλήσεις, ὡς καὶ στὶς μαγείες καὶ μαγγανείες ἀκόμη (...). Ὅταν ὁ ἄνθρωπος παραβιάσῃ τὸν φυσικὸ νόμο ποὺ διέπει τὴν ζωὴ του, ἢ συνέπεια τῆς παραβίασεως ἐκδηλώνεται στὸν παραβάτη, ἢ ὑγεία κλονίζεται καὶ τὰ συμπτώματα τοῦ ἐκφυλισμοῦ ἀρχίζουν νὰ ἐκδηλώνονται στὸ σῶμα.»

Ὁ Ἀμερικανὸς φυσιοθεραπευτὴς Ντόναλτ Λόου στὸ ἔργο του «Εἶμαστε ὅπως Τρῶμε», 2001, σελ. 12-13, ἀναφέρει: «Δὲν ὑπάρχει παρὰ μόνον ἓνα αἴτιο τῆς ἀρρώστιας, ἢ τοξαιμία, ποὺ σημαίνει δηλητηρίασι τοῦ αἵματος ἀπὸ τοξίνες, ποὺ δημιουργεῖται ἀπὸ λανθασμένη διατροφή καὶ κακὴ ἀποβολὴ τῶν ἀχρήστων ἀπ' τὸ σῶμα (...). Καταστάσεις ἀπ' αὐτὰς ποὺ θεωροῦμε ὡς ἀρρώστιες δὲν εἶναι παρὰ μόνον συμπτώματα ποὺ παράγονται ἀπ' τὸ σῶμα, γιὰ νὰ μᾶς προειδοποιήσουν, ὅτι προσπαθεῖ νὰ ἐξουδετερώσῃ κάποια τοξικὴ κατάστασι (...). Ἡ παρουσία τοῦ πόνου εἶναι ἓνας ὀδηγός, ὄχι μόνον ὡς πρὸς τὸ ποῦ κατὰ δὲν πάει καλά, ἀλλὰ καὶ ὡς πρὸς τί δὲν πάει καλά. Ἡ τόσο διαδεδομένη χρῆσις τῶν πανσίπων φαρμάκων, ποὺ συγκαλύπτουν τὸν πόνο, τείνει νὰ σβῆσῃ ἀπ' τὸν νοῦ μας τὴν ἀνάγκη ν' ἀσχοληθοῦμε μὲ τὰ αἴτια ποὺ προκαλοῦν τὸν πόνο. Ἄν τὰ σύγχρονα φάρμακα ἦταν τόσο σπουδαῖα, δὲν θὰ ὑπῆρχε τὸ σοβαρὸ πρόβλημα τῶν ἰατρογενῶν ἀσθενειῶν, ποὺ γίνεται ὄλο καὶ πιὸ ὀξὺ καὶ ἔχει δημιουργήσει τὴν ἀνάγκη συστάσεως ἰδιαίτερου κλάδου Ἰατρικῆς, ποὺ ὀνομάζεται Ἰατρογενῆς Ἰατρικῆς.» (Πρόκειται γιὰ μία σύγχρονη θεραπευτικὴ μέθοδο, ποὺ προσπαθεῖ νὰ θεραπεύσῃ ἀσθένειες ποὺ προέκυψαν ἀπ' τὶς παρενέργειες τῶν συγχρόνων χημικῶν φαρμάκων.)

Ἡ Φυσιοθεραπευτικὴ ἐξελίχθηκε στὴν Εὐρώπη καὶ κυρίως στὴν Ἀμερικὴ μὲ τὴν ὀνομασίαν Φυσικὴ Ὑγιεινὴ ἢ Naturopathy καὶ περιέχει ἀρκετὰ στοιχεῖα τῆς Ἰπποκρατικῆς ἰατρικῆς τέχνης.

Βασίλειος Μανρομμάτης

ΓΙΑ ΤΟ 2006: Κάνετε δῶρο στοὺς σκεπτόμενους δικούς σας –ἢ... στὸν ἑαυτό σας, ἂν δὲν ἔχετε ὀλόκληρο τὸ ἔργο– τόμους τοῦ «Δαυλοῦ». Ἀποκτᾶτε ἔτσι ἓνα χρυσορυχεῖο ἀγνώστων δεδομένων, θεμελιωμένων γνώσεων καὶ πρωτόφαντων ἰδεῶν γιὰ τὴν ἐλεύθερη, χωρὶς προκαταλήψεις καὶ δεισιδαιμονίες καὶ καινούργια κατανόηση τοῦ παρελθόντος, τοῦ παρόντος καὶ τοῦ μέλλοντος.