

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ελισσάβετ Βιβιλάκη Φιλομένη Δενδραμή Μάρθα Θεοδοροπούλου,  
Αικατερίνη Μπενέτου Ελένη Νταουντάκη

# Αρχαιοελληνικές Τεχνικές Αισθητικής και Ευεξίας



Γ' ΕΠΑ.Λ.

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΟΝΟΙΑΣ - ΕΥΕΞΙΑΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

# **ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ**

Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις

Γ΄ ΕΠΑ.Λ.

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΟΝΟΙΑΣ - ΕΥΕΞΙΑΣ

Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης

## ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Πρόεδρος: *Κονζέλης Γεράσιμος*

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ, ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ Β΄

Προϊστάμενος: *Μάραντος Παύλος*

### ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

*Βιβιλάκη Ελισσάβητ*, Αισθητικός - Κοσμητολόγος (ΑΤΕΙ Αθηνών) Εκπ/κός ΠΕ 18.04,  
Μεταπτυχιακό στην Εκπαιδευτική Ηγεσία & Διοίκηση (M. Ed)

*Δενδραμή Φιλομένη*, Αισθητικός - Κοσμητολόγος (ΑΤΕΙ Αθηνών) Εκπ/κός ΠΕ 18.04,  
Μεταπτυχιακό στην Εφαρμοσμένη Διαιτολογία και Διατροφή (Msc)

*Θεοδωροπούλου Μάρθα*, Αισθητικός - Κοσμητολόγος (ΑΤΕΙ Αθηνών),  
Βραβευμένη Εκπ/κός ΠΕ 18.04, Αριστεία 2012

*Μπενέτου Αικατερίνη*, Αισθητικός - Κοσμητολόγος (ΑΤΕΙ Αθηνών) Εκπ/κός ΠΕ 18.04,  
Μεταπτυχιακό στην Άσκηση και Ποιότητα Ζωής (M.Sc.)

*Νταουντάκη Ελένη*, Αισθητικός - Κοσμητολόγος (ΑΤΕΙ Αθηνών) Εκπ/κός ΠΕ 18.04

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ  
ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ Τ.Ε.Ι.  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ  
Ετος ίδρύσεως 1999

### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΣΗΣ

*Γληγόρη Σοφία*, εκπαιδευτικός ΠΕ18.04

*Μπόντια Χρυσούλα*, εκπαιδευτικός ΠΕ18.04

*Υετίωνος Θεοδώρα*, εκπαιδευτικός ΠΕ18.04

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: *Παύλος Χαραμής*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

*Μάραντος Παύλος*

Copyright© ΣΑΑΤΕΕ Σύλλογος Αισθητικών Αποφοίτων ΤΕΙ Εκπαιδευτικών Ελλάδας

Email: [saate.gr@gmail.com](mailto:saate.gr@gmail.com)

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή του παρόντος συγγράμματος, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτών, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση του βιβλίου για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον Σύλλογο Αισθητικών Αποφοίτων ΤΕΙ Εκπαιδευτικών Ελλάδας.

### ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ελισσάβετ Βιβιλάκη, Φιλομένη Δενδραμή, Μάρθα Θεοδωροπούλου,  
Αικατερίνη Μπενέτου και Ελένη Νταουντάκη

# ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ

Θεωρία και Εργαστηριακές Ασκήσεις

Γ΄ ΕΠΑ.Λ.

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΟΝΟΙΑΣ - ΕΥΕΞΙΑΣ

Ειδικότητα: Αισθητικής Τέχνης



Εάν αποσυνθέσεις την Ελλάδα, στο τέλος θα δεις να σου απομένουν μια ελιά,  
ένα αμπέλι κι ένα καράβι. Που σημαίνει: με άλλα τόσα την ξαναφτιάχνεις.  
Οδυσσέας Ελύτης (1911-1996, Νόμπελ Λογοτεχνίας 1979)

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι *Αρχαιοελληνικές Τεχνικές Αισθητικής και Ευεξίας* αποτελούν μάθημα του βασικού κορμού της Αισθητικής Τέχνης, δηλαδή του επαγγέλματος που έχουν επιλέξει να ασκήσουν οι εκπαιδευόμενοι μαθητές και μαθήτριες.

Σκοποί του μαθήματος είναι:

- να αναβιώσει ελληνικές τεχνικές που αποτέλεσαν τη βάση σύγχρονων τεχνικών ευεξίας αλλά ξεχάστηκαν στο πέρασμα των χρόνων·
- να αναπαραγάγει τις αρχαίες ελληνικές τεχνικές αισθητικής και ευεξίας με κατάλληλο τρόπο, ώστε να έχουν εφαρμογή στον ιαματικό τουρισμό και το ξενοδοχειακό σπα·
- να διαμορφώσει έναν ικανό, υπεύθυνο επαγγελματία λουτράρη και μαλάκτη αισθητικό, που με γνώση και ασφάλεια θα φέρνει σε πέρας όλες τις ελληνικές θεραπείες προσώπου, σώματος και λούσεων, κατανοώντας πλήρως και τηρώντας σωστά τόσο τα πρωτόκολλα θεραπειών όσο και την απαιτούμενη υγιεινή των εργαλείων και του χώρου·
- να γνωρίσει στους μαθητές και στις μαθήτριες τα ελληνικά βότανα, τις θεραπευτικές επιδράσεις τους στο δέρμα και την ανθρώπινη ευεξία μέσα από τις βασικές καλλυντικές εφαρμογές προσώπου και σώματος·
- εντέλει, οι μαθητές και μαθήτριες να έχουν τη δυνατότητα να οργανώνουν και να διοικούν σωστά ένα αρχαιοελληνικό σπα, που αποτελεί ένα ιδιαίτερο προϊόν ελληνικού εναλλακτικού τουρισμού για τη χώρα μας.

### Ειδικότεροι σκοποί

- Η εμπέδωση των γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν στην Β΄ Λυκείου και συνδέονται με τα μαθήματα *Σύγχρονη Αισθητική και Οργάνωση και Διοίκηση Μονάδων Αισθητικής και Ευεξίας*.
- Η αξιοποίηση της «αισθητικής σκέψης», κατά την οποία, σύμφωνα με τον Σωκράτη, η Αισθητική (το καλόν, το κάλλος) και η Ηθική (το αγαθόν) δεν είναι παρά οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.
- Η απόκτηση κοινωνικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων, αξιών και στάσεων που θα βοηθήσουν στην ένταξή τους σε μια διαρκώς εξελισσόμενη οικονομική βιομηχανία, αυτή των καλλυντικών, αλλά και παροχής υπηρεσιών αισθητικής φροντίδας-ευεξίας σε μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες, ιαματικά κέντρα, κρουαζιερόπλοια κ.λπ., γεγονός που θα συμβάλει στην ποιοτική ενίσχυση της τουριστικής βιομηχανίας της χώρα μας.
- Η υιοθέτηση θετικής στάσης εκ μέρους του μαθητών και μαθητριών, ώστε να προετοιμάζουν και να εφαρμόζουν με τον ενδεδειγμένο τρόπο όλες τις αρχαιοελληνικές τεχνικές ευεξίας σε ένα ιαματικό κέντρο ή σπα.
- Η απόκτηση επιπλέον γνώσεων σχετικά με βασικές έννοιες της αισθητικής δέρματος, της ευεξίας, της διατροφής και της άσκησης στην αρχαία Ελλάδα.

- Η ανάπτυξη κριτικής σκέψης σε ό,τι αφορά τη σωστή εφαρμογή υπηρεσιών ευεξίας αλλά και επίλυσης προβλημάτων που προκύπτουν από τις διαπροσωπικές σχέσεις, μεταξύ του προσωπικού του σπα ή/και των πελατών του ξενοδοχείου.

Επιπλέον, το μάθημα *Αρχαιοελληνικές Τεχνικές Αισθητικής και Ευεξίας* έχει ως σκοπούς του οι μαθήτριες και μαθητές:

- να μπορούν να κατανοούν βασικές έννοιες όπως πομάδες, βότανα, ελληνική διατροφή και άσκηση, και να αναπτύξουν δημιουργική σκέψη και κριτική ικανότητα, ώστε να προσεγγίζουν σωστά τις ανάγκες ενός πελάτη κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σπα·
- να μπορούν να κατανοούν τη σημασία της σωστής προετοιμασίας και οργάνωσης τόσο των υλικών όσο και των εργαλείων των αρχαίων ελληνικών τεχνικών μέσα από τη σωστή λειτουργία του σχολικού εργαστηρίου·
- να μπορούν να κατανοούν τη σημασία της σωστής προετοιμασίας – υποδοχή του πελάτη, τη δημιουργία ευχάριστου κλίματος και την αναγκαιότητα της αποδοχής τους ως θεραπειών από το θεραπευόμενο πρόσωπο·
- να εμπεδώσουν τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούν σε όλα τα πρωτόκολλα θεραπειών προσώπου και σώματος ενός αρχαιοελληνικού σπα·
- να διακρίνουν την αρχαιοελληνική διατροφή από τη σύγχρονη και να κατανοήσουν τον ρόλο της στην ανθρώπινη υγεία και ευεξία·
- να αποκτήσουν κουλτούρα συνεργασίας με τις συμμαθήτριες και τους συμμαθητές και μελλοντικούς συναδέλφους τους, και να επιδιώκουν την ορθολογική και αποτελεσματική λειτουργία των εργαστηρίων αισθητικής·
- να συνειδητοποιήσουν τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της ελληνικής φύσης και των βοτάνων της, αξιοποιώντας τα στις θεραπείες ευεξίας και χαλάρωσης που εφαρμόζουν στα εργαστήριά τους·
- να εμπεδώσουν το ουσιαστικό νόημα του «ευ ζην» και τη λειτουργία του ως μέσου φροντίδας της ανθρώπινης υγείας, και να μεριμνούν για την εφαρμογή του στη ζωή τους.

## Περιεχόμενα

<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> Ιστορική αναδρομή</b> .....	11
1.1 Το «εὖ ζῆν» από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.....	11
1.2. Η απολλώνια ομορφιά και υγεία.....	14
1.2.1 Το θεραπευτικό ελληνικό φώς στο νεοελληνικό σπα (spa).....	16
1.3.1 Η ιατρική των αρχαίων Ελλήνων σήμερα - Γιουνάνι Τιμπ (UNANI TIBB) .....	21
<i>Ανακεφαλαίωση</i> .....	24
<i>Θεωρητικές Ασκήσεις</i> .....	25
<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> Ο καλλωπισμός στην αρχαία Ελλάδα</b> .....	30
Εισαγωγή.....	31
2.1 Τα επαγγέλματα ομορφιάς και ευεξίας.....	32
2.2 Υλικά εργαλεία – εξοπλισμός – ρουχισμός.....	33
2.2.1 Υλικά ζωικής και ανόργανης προέλευσης.....	33
2.2.2 Εργαλεία και αντικείμενα καλλωπισμού.....	36
2.2.3 Υφαντική – Ιματισμός (Ρουχισμός).....	40
2.2.4 Προετοιμασία χώρου και αισθητικού στο νεοελληνικό σπα.....	44
2.3 Οι χώροι ομορφιάς και ευεξίας.....	47
2.3.1 Ασκληπιεία. Τα ιαματικά νερά και οι θεραπείες στην αρχαιότητα .....	47
2.3.2 Τα ιαματικά νερά και οι θεραπείες σήμερα στο νεοελληνικό σπα .....	52
Α. Η σύγχρονη υδροθεραπεία.....	53
1. Νερό – Ιδιότητες.....	53
2. Τα αποτελέσματα της εφαρμογής υδροθεραπείας.....	54
Αντενδείξεις.....	55
Β. Τρόποι εκτέλεσης θεραπειών .....	55
1. Εσωτερική υδροθεραπεία.....	56
2. Εξωτερική υδροθεραπεία .....	57
3. Πηλοθεραπεία.....	58
4) Θαλασσοθεραπεία.....	60
1. Σε πισίνες, jacuzzi, θάλασσα κ.α. ....	60
2. Θεραπεία περιτύλιξης με φύκια ή άλλα άλγη.....	61
2.3.2 Βαλανεία.....	61
2.3.3 Μυρέψεια.....	63
Ανακεφαλαίωση.....	77
Θεωρητικές ασκήσεις.....	78

<b>Κεφάλαιο 3° Η μάλαξη στην αρχαία Ελλάδα</b> .....	86
3.1 Εισαγωγή.....	86
3.2 Φιλοσοφία της αρχαίας ελληνικής μάλαξης.....	88
3.3 Εργαλεία και υλικά στην αρχαία ελληνική μάλαξη .....	89
3.4 Τεχνική της αρχαίας ελληνικής μάλαξης® (πρόσωπο και σώμα).....	92
3.5 Αποτελέσματα και οφέλη της αρχαίας ελληνικής μάλαξης®.....	98
3.6 Η σημασία της αρχαιοελληνικής μάλαξης στο ελληνικό σπα.....	98
<i>Ανακεφαλαίωση</i> .....	98
<i>Θεωρητικές Ασκήσεις</i> .....	99
<b>Ερωτήσεις ανάπτυξης</b> .....	99
<b>Κεφάλαιο 4°</b> .....	107
<b>A. Βοτανοθεραπεία</b> .....	107
Εισαγωγή.....	107
1. Τα ελληνικά βότανα.....	109
2. Βότανα και έλαια.....	132
2.1 Τα ελληνικά αιθέρια έλαια και αρώματα.....	132
2.1.1 Αρωματοθεραπεία	
2.1.2 Τρόποι χρήσης των αιθέριων ελαίων στο ελληνικό σπα .....	134
2.2 Αρωματικά έλαια.....	136
Ελαιόλαδο.....	136
3. Τα βότανα σε θεραπείες ευεξίας, ατμόλουτρα και υδροθεραπείες.....	138
3.1 Εγχύματα βοτάνων.....	138
3.2 Χυμοί βοτάνων ή καρπών.....	139
3.3 Φυτικά λουτρά.....	139
3.4 Θεραπείες περιτύλιξης με βότανα.....	141
3.5 Αναπνοή και εισπνοές.....	145
3.5.1 Εισπνοή ατμού με βότανα.....	146
3.6 Αγορά και αποθήκευση φυτών και βοτάνων .....	147
<b>B. Αρχαία ελληνική φυτοκοσμητολογία και αισθητική</b> .....	169
Παρασκευή κοσμητολογικών προϊόντων για το πρόσωπο και το σώμα.....	170
A. Καθαριστικά προσώπου και σώματος.....	170
B. Απολεπιστικά προσώπου και σώματος .....	177
Γ. Τετάνωθρα και έμπλαστρα-Μάσκες και καταπλάσματα προσώπου και σώματος.....	181
Δ. Κρέμες προσώπου και σώματος.....	186
<b>Θεωρητικές ασκήσεις</b> .....	197

<b>Κεφάλαιο 5°: Η μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα</b> .....	201
Εισαγωγή.....	201
5.1 Ορισμοί μουσικοθεραπείας και δραματοθεραπείας.....	203
5.2 Φιλοσοφία.....	204
5.2.1 Μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαιότητα.....	204
5.3 Αρχαιοελληνικά μουσικά όργανα.....	206
5.4 Αποτελέσματα.....	207
5.5 Η σημασία της αρχαιοελληνικής μουσικής στο ελληνικό σπα.....	208
<b>Κεφάλαιο 6° Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα</b> .....	214
Εισαγωγή.....	
6.1 Ιπποκρατική διατροφή (Ιπποκράτειος διατροφή).....	215
6.2 Πυθαγόρεια διατροφή (Πυθαγόρειος διατροφή).....	218
6.3 Ιδιαίτερα τρόφιμα και σκεύη διατροφής.....	219
6.3.1 Ιδιαίτερα τρόφιμα.....	219
6.3.2 Βασικά μαγειρικά σκεύη των αρχαίων Ελλήνων.....	228
6.4 Η αρχαία ελληνική διατροφή ως αναπόσπαστο κομμάτι του ελληνικού σπα.....	231
6.4.1 Υπόδειγμα διαιτολογίου σύμφωνα με την ιπποκράτειο και την πυθαγόρεια διατροφή	233
<i>Ανακεφαλαίωση</i> .....	234
<b>7° Κεφάλαιο</b> .....	242
<b>Εφαρμογή της αρχαίας ελληνικής αισθητικής και του “εϋ ζην” στην ελληνική τουριστική βιομηχανία</b> .....	242
7.1 Στήσιμο και δημιουργία σπα (spa).....	242
7.1.1 Ορισμός σπα.....	242
7.1.2 Οι επτά βασικοί πυλώνες του σύγχρονου σπα.....	243
7.1.3 Η φιλοσοφία του ελληνικού σπα - Τα πέντε βασικά στοιχεία των αρχαίων Ελλήνων.....	244
7.1.4 Οργάνωση θεραπειών στο σύγχρονο νεοελληνικό σπα. Προτεινόμενα πρωτόκολλα υποδοχής και θεραπειών.....	246
<i>Ανακεφαλαίωση</i> .....	248
Θεωρητικές ασκήσεις.....	248
Βιβλιογραφία.....	249

## Κεφάλαιο 1ο Ιστορική αναδρομή

**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές και μαθήτριες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- να κατανοούν την έννοια του «ζην» και του «ευ ζην»·
- να ορίζουν την απολλώνια ομορφιά και να κατανοούν τη μεταφορική της έννοια στη σύγχρονη ζωή·
- να μελετούν τους σημαντικότερους αρχαίους Έλληνες που τόνισαν τη σημασία της διατροφής, της ευεξίας και της άσκησης·
- να ανακαλύπτουν την επίδραση της αρχαίας ελληνικής ιατρικής στις ανατολικές χώρες.

### Γενικά

Στο κεφάλαιο αυτό οι μαθητές και μαθήτριες θα έρθουν σε πρώτη επαφή με την έννοια του αρχαίου κάλλους, της υγείας, του “ευ ζην” καθώς και της σωματικής και ψυχικής ευεξίας. Επίσης, θα γνωρίσουν τρόπους επίτευξης αυτών από διδαχές σημαντικών αρχαίων Ελλήνων.

### **1.1 Το εὖ ζῆν από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα**

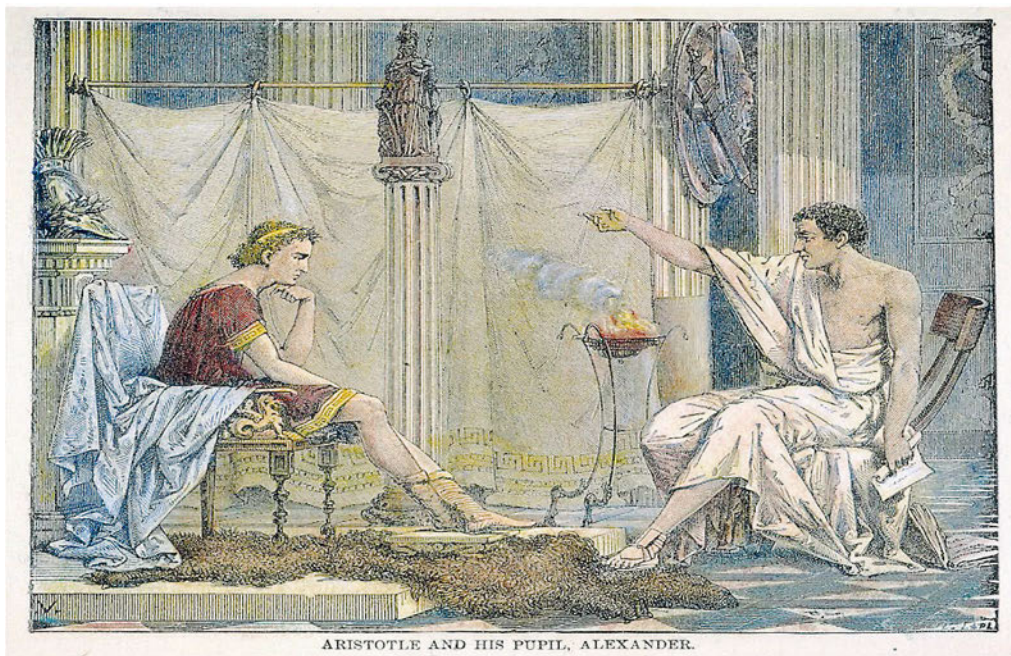
Ο όρος εὖ ζῆν προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό επίρρημα εὖ, που σημαίνει καλά, και το επίσης αρχαίο ελληνικό ζῆν (απαρέμφατο ενεστώτα του ρήματος ζῶ), που δηλώνει την επιβίωση, τη ζωή. Για τους αρχαίους Έλληνες το *ευ ζην* αποτελούσε το ύψιστο αγαθό και μεταφραζόταν ως η τέχνη του να ζει κανείς καλά (ευδαιμονία), ενώ προϋπέθετε την επίτευξη της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου και οδηγούσε στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του σε όλους τους τομείς, φτάνοντάς τον ως την κατάσταση της ευτυχίας. Σύμφωνα με τον Σωκράτη, η «ευτυχία» δεν είναι μια συνεχής, παρατεταμένη κατάσταση, αλλά ορίζεται ως *στιγμή χαράς*.

Ο Μέγας Αλέξανδρος, ο μεγαλύτερος στρατηγός όλων των εποχών, υποστήριξε ότι στους γονείς του όφειλε το «ζην», αλλά στον δάσκαλό του, τον σπουδαίο Έλληνα φιλόσοφο Αριστοτέλη, το «ευ ζην».

Με μια πιο διευρυμένη ματιά, προσαρμοσμένη στις ανάγκες της σύγχρονης κοινωνικής πραγματικότητας και λαμβάνοντας υπόψη ότι ο τρόπος ζωής, εργασίας και κοινωνικής δράσης στην εποχή μας δημιουργεί νέα δεδομένα για τον σημερινό άνθρωπο, το *ευ ζην* περικλείει σήμερα περισσότερο την έννοια της άνετης και ποιοτικής ζωής, συχνά και εκείνης που χαρακτηρίζεται από πολυτέλεια και υλικές απολαύσεις (<http://www.poukamisas.gr/images/uploads/ARXAIΑ.pdf>).



Εικόνα 1. Αριστοτέλης Φιλόσοφος<sup>1</sup>. Εικόνα 2. Μέγας Αλέξανδρος.<sup>2</sup>



Εικόνα 3. Ο Αριστοτέλης και ο μαθητής του Μ. Αλέξανδρος.<sup>3</sup>

Οι άνθρωποι σήμερα ζουν και εργάζονται με σκοπό να δημιουργήσουν τέτοιες συνθήκες ζωής, ώστε να βελτιστοποιείται η ποιότητα της ζωής τους. Για ορισμένους ανθρώπους το «ευ» ανάγεται στην πολυτέλεια και στην πληθώρα υλικών αγαθών, και η έλλειψη αυτών εκλαμβάνεται ως ένδειξη φτώχειας. Είναι όμως τελικά αυτό το ευ ζην; Τα υλικά αγαθά είναι αυτά που θα μας δώσουν την ευτυχία;

Ο σύγχρονος άνθρωπος αδυνατεί να συλλάβει μια κοινωνία διαφορετική, από την οποία θα απουσιάζουν η πλεονεξία, η επίδειξη δύναμης, η συσσώρευση πλούτου και η ματαιοδοξία, γιατί είναι αλλοτριωμένος και αποπροσανατολισμένος. Υπολογίζεται, γράφει ο L.J. Saul, ότι «το ένα

<sup>1</sup> Εικόνα από: Αριστοτέλης, 2016.

<sup>2</sup> Εικόνα από: Τσάρτσαρης, 2014.

<sup>3</sup> Εικόνα από: Αριστοτέλης, 2016.

ως τα δύο τρίτα των περιπτώσεων της ιατρικής πράξης αποτελούνται από ασθενείς των οποίων τα συμπτώματα είναι κατά μεγάλο μέρος τα αποτελέσματα συναισθηματικών εντάσεων». Δεν πρέπει, λοιπόν, να εκπλήσσει το γεγονός ότι στην εποχή μας, παρά την καταπληκτική πρόοδο της ιατρικής επιστήμης και τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου, οι σωματικές και ψυχικές ασθένειες πολλαπλασιάζονται.

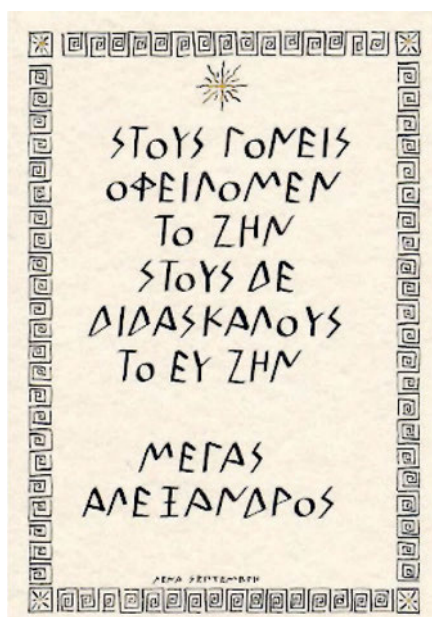
Ο ψυχολόγος Έριχ Φρομ επισήμανε ότι «ο στόχος μας πρέπει να είναι όχι να έχουμε πολλά αλλά να είμαστε πολλά». Επομένως, κάθε σκεπτόμενος άνθρωπος πρέπει να προχωρεί πολύ πιο πέρα από τις υλικές ανέσεις που επιβάλλει η εποχή για να αποκτήσει το ευ ζην.

### **Παράγοντες που οδηγούν στο ευ ζην μπορεί να είναι:**

- η πνευματική καλλιέργεια, η γνώση και η παιδεία
- η επίτευξη σωματικής και ψυχικής υγείας και ευεξίας - «*νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ*»: η φράση απηχεί το κλασικό αθλητικό ιδεώδες, σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες, κατά το οποίο ένα υγιές πνεύμα προϋποθέτει ένα υγιές σώμα
- η συναίσθηση της εσωτερικής και εξωτερικής ελευθερίας
- το αίσθημα της δημιουργίας και της πληρότητας
- η καλλιέργεια των ανθρωπιστικών αρχών και αξιών όπως η αλληλεγγύη, η τιμή, η αλληλοβοήθεια κ.λπ.

Εν κατακλείδι, είναι φανερό πως το συναίσθημα διαρκούς πίεσης-στρες, που δέχεται καθημερινά ο σύγχρονος άνθρωπος, αποτελεί το υπόβαθρο για πολλά ψυχοσωματικά προβλήματα, που τον παγιδεύουν σε ένα φαύλο κύκλο. Ο/η αισθητικός-spa therapist δέχεται συνεχώς πληροφορίες που αφορούν το θέμα της υγείας και λόγω της στενής και τακτικής επαφής με τους πελάτες έχει τη δυνατότητα να προφυλάξει αλλά και να κατευθύνει σωστά. Μπορεί να γίνει αρωγός και ιδανικός συνοδοιπόρος σε αυτή την αναζήτηση.

Συσχετίζοντας το ευ ζην με την αρχαιοελληνική αλλά και με τη σύγχρονη τέχνη της αισθητικής, είναι σκόπιμο να κατευθυνθούμε σε τομείς που αφορούν τη διατροφή, τη σωματική άσκηση, τη βελτίωση της εικόνας του σώματος, την ευεξία αλλά και γενικότερα καθετί που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας. Η ευεξία είναι ο θεμέλιος λίθος της προληπτικής φροντίδας της υγείας και της ολιστικής αισθητικής.



Εικόνα 4. Μέγας Αλέξανδρος: Στους γονείς μας οφείλουμε το ζην στους δε δασκάλους το ευ ζην.<sup>4</sup>

## 1.2. Η απολλώνια ομορφιά και υγεία

Η αρχή της ελληνικής ιατρικής μπορεί να εντοπιστεί στους μύθους των Ελλήνων και ιδιαίτερα εκείνους που αφορούν τη γενεαλογία των Ελλήνων θεών. Ως γενάρχη της ιατρικής μπορούμε να θεωρήσουμε τον Απόλλωνα. Ανάμεσα στα άλλα προσωνύμια που του αποδίδονται υπάρχει και το Παιώνιος, που σημαίνει ο θεραπευτής (από το παίω, που σημαίνει θεραπεύω).<sup>5</sup>

Ο Απόλλωνας ήταν η προσωποποίηση του ηλιακού φωτός. Εκπροσωπεί το ηλιακό φως στη γη. Άρα οι Έλληνες αναγνωρίζουν ως πρωταρχική θεραπευτική δύναμη το ηλιακό φως, πράγμα αληθές τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία. Ιδιαίτερα το ηλιακό φως που διαχέεται στην Ελλάδα, λόγω της γεωμορφολογίας του τόπου, ασκεί πολύ ευεργετική επίδραση στην ανθρώπινη φύση. Σε αντίθεση με τους σημερινούς Έλληνες, οι αρχαίοι<sup>6</sup> συνειδητοποιούσαν τη σημασία του τόπου τους και επιδίωκαν με κάθε τους ενέργεια να ενισχύσουν το κάλλος με το οποίο ο θεός προίκισε αυτή τη γωνιά του πλανήτη. Η ευεργετική επίδραση του ηλιακού φωτός σε καταστάσεις υγείας προσφέρει ευεξία και μακροβιότητα, ενώ σε καταστάσεις ασθένειας προσφέρει θεραπεία.

**Σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες ο γενάρχης της θεραπείας, αρχή κάθε θεραπευτικής παρέμβασης, είναι το ηλιακό φως, ο θεός Απόλλων.**

<sup>4</sup> Εικόνα από: Μαρκούτζου, 2012.

<sup>5</sup> Τηλικίδης, 2014, σ. 11.

<sup>6</sup> Τσινούκα, 2014.

Πολλές παραδόσεις υποστήριζαν πώς ο Απόλλων και ο Ήλιος ήταν το ίδιο πρόσωπο. Η προσω-  
νυμία Φοίβος, «φωτεινός», εξέφραζε αυτή την πτυχή του χαρακτήρα του.<sup>7</sup>



Εικόνα 5. Ο θεός Απόλλων εκπροσωπεί το θεραπευτικό ηλιακό φως.<sup>8</sup>

Ο θεός Απόλλων εκφράζει, εκτός από το ηλιακό φως, και την αιώνια νιότη-εφηβεία. Ήταν ο σπουδαιότερος μετά τον Δία και ήταν ιδιαίτερα αγαπητός στους αρχαίους. Θεωρούνταν ο ομορφότερος από όλους τους ολύμπιους θεούς (με εξαίρεση την Αφροδίτη). Προστάτευε την Ιατρική, τη μουσική και τη μαντική. Αντιπροσώπευε την τελειότητα για τους αρχαίους καθώς και την πηγή της ζωής.

Εμφανιζόταν με αρμονικό, καλογυμνασμένο σώμα και άτριχος. Είχε πολύ όμορφα χαρακτηριστικά στο πρόσωπό του, γαλανά μάτια και ξανθά μαλλιά με μικρές μπούκλες.<sup>9</sup> Στον θεό ανήκουν οι πρώτοι ναοί και λατρευτικά αγάλματα. Από τα τεμένη του Απόλλωνα το σπουδαιότερο είναι οι Δελφοί, το «κέντρο του κόσμου», ο «ομφαλός της γης».

Η λέξη απολλώνιος αναφέρεται σε έναν άνθρωπο νέο και ωραίο, που διαθέτει το λεγόμενο «απολλώνιο παράστημα». Με αυτό το είδος της ομορφιάς συμβόλιζαν την ωραιότητα της φύσης και τη λαμπρότητα του ουρανού, γι' αυτό και τον ταύτιζαν με τον θεό Ήλιο

<sup>7</sup> Σακκέτος, 2012.

<sup>8</sup> Εικόνα από: Απόλλων, 2016.

<sup>9</sup> Λουτρό, 2015· Ο Απόλλωνας ή Φοίβος, Ο Αιώνιος Έφηβος, 2011.

### 1.2.1 Το θεραπευτικό ελληνικό φώς στο νεοελληνικό spa

Η μελέτη του ηλίου ως θεραπευτικού παράγοντα από τους αρχαίους Έλληνες και στη συνέχεια από τους Ρωμαίους εξάσκησε ένα είδος μαγείας και θεοποιήθηκε από αυτούς στο πρόσωπο του Απόλλωνα, καθώς αισθάνονταν τη δύναμη της ζωής και της ισχύος που πηγάζει από αυτόν. Μάλιστα, ο μύθος θέλει τον θεό Απόλλωνα και την αδελφή του Άρτεμη να γεννιούνται στη Δήλο<sup>10</sup>, ένα από τα νησιά που βρίσκονται στο κέντρο του Αιγαίου πελάγους και διαθέτει τις εκλεκτότερες ποιότητες φωτός παγκοσμίως.<sup>11</sup> Πέρα από τους μύθους καταγράφηκαν και σκέψεις για τη χρήση του ηλίου στην υγιεινή και την ιατρική.

Ο Ηρόδοτος περιγράφει το ηλιακό λουτρό και του αποδίδει «*ενέργεια εξόχως δυναμωτική*». Στην εποχή εκείνη, το 484 π.Χ., συνδυαζόταν το ηλιακό λουτρό με λουτρό άμμου που θερμαινόταν από τις ηλιακές ακτίνες και τερμάτιζε με ψυχρό λουτρό. Προς αποφυγή της συμφόρησης κατά τη διάρκεια του ηλιακού λουτρού, τοποθετούσαν στο κεφάλι των ασθενών είδος κομπρέσας εμποτισμένης με κρύο νερό.

Ο Αντύλλος (300 μ.Χ.) περιγράφει το ηλιακό λουτρό και το συνιστά ως μέσο θεραπείας πολλών ασθενειών και ισχυροποίησης του οργανισμού. Αναφέρει μάλιστα ο συγγραφέας την επάλειψη συγκεκριμένων αλοιφών επί του δέρματος, με αποτέλεσμα η επίδραση της ηλιακής ενέργειας να καθίσταται μεγαλύτερη και καταφανέστερη. Δηλαδή, οι αρχαίοι είχαν εφεύρει καλλυντικά προϊόντα για πριν και μετά την έκθεσή τους στον ήλιο.<sup>12</sup>

Στις πολυτελείς επαύλεις τους οι Ρωμαίοι είχαν εγκαταστήσει, είτε στη στέγη των μεγάρων τους είτε παραπλευρώς, εγκαταστάσεις ειδικές για ηλιακά λουτρά, τα solaria. Γενικά, είναι πάρα πολλοί οι συγγραφείς που περιγράφουν την εποχή εκείνη τη χρήση και τις μεθόδους ηλιοθεραπείας (βλέπε Κικέρωνα, Πλίνιο, Κέλσο, Αβικέννα και Γαληνό).

Από τον ελληνορωμαϊκό πολιτισμό φτάνουμε στον 18ο αιώνα, για να ξαναβρούμε τη θεραπευτική χρήση του ηλίου. Οι σύγχρονοι της εποχής εκείνης, ο La Peyre και ο Le Compte, συνιστούν τον ήλιο κατά των διάφορων ελκών και κατά του καρκίνου. Ο Cosetti συνιστά το ηλιακό λουτρό κατά της φυματίωσης των πνευμόνων, ο δε Loebel κατά του ραχιτισμού κ.λπ. Μέχρι το τέλος του αιώνα η ηλιοθεραπεία ήταν γενική σε όλο το σώμα, αλλά δεν υπήρχαν επιστημονικά στοιχεία για την ωφέλειά της.

<sup>10</sup> Στον τοκετό παρευρίσκεται και η μαία Ειλείθια, η οποία προσφέρει τις υπηρεσίες της στη μάνα Λητώ. Η παρουσία μιαίας στη γέννηση του θεού της Ιατρικής δηλώνει ότι από τη μαιευτική φροντίδα προέρχεται η ιατρική και θεραπεία. Γιατί πράγματι ο άνθρωπος, λόγω των δυσκολιών που συνεπάγεται η εννεάμηνη κυοφορία του, απαιτεί μαιευτική φροντίδα για να επιβιώσει ως είδος. Λόγω των εμπειριών που αποκτώνται από τη μαιευτική φροντίδα γεννιέται η έννοια της θεραπείας και έτσι προκύπτει η ιατρική, ως διανοητικό επίτευγμα του ανθρώπου. Η μαιευτική φροντίδα είναι ενστικτώδες επίτευγμα του ανθρώπου, γι' αυτό αποδίδεται στη θηλυκή φύση. Αντίθετα, η ιατρική αποδίδεται στην αρσενική φύση. Έτσι, από τη μαία Ειλείθια περνάμε στον ιατρό Απόλλωνα.

<sup>11</sup> Τηλικίδης, 2014, σ. 11.

<sup>12</sup> Τσινούκα, 2014.

Τον 19ο αιώνα υπήρξε πλήθος επιστημόνων που απέδειξαν τη χρησιμότητα όχι μόνο της γενικής αλλά και της τοπικής ηλιοθεραπείας στην ευλογιά (variole), στη θεραπεία αυτοάνοσων νοσημάτων (λύκος, καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας κ.ά.) αλλά και άλλων λοιμωδών νοσημάτων, όπως της φυματίωσης<sup>13</sup>.

Η μελέτη<sup>14</sup> των διάφορων ακτινοβολιών, οι οποίες συντιθέμενες αποτελούν το ηλιακό φως, προόδευσε τόσο, ώστε να είμαστε σε θέση σήμερα να αντιλαμβανόμαστε τον τρόπο δράσης αυτού του ισχυρού θεραπευτικού μέσου. Για παράδειγμα, έχει αποδειχτεί ότι η έκθεσή μας στο ηλιακό φως **βοηθάει στη σύνθεση της βιταμίνης D**, που παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών και βοηθάει τον οργανισμό μας να απορροφήσει και να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο. Μία άλλη ένδειξη είναι η βελτίωση της κακής ψυχολογικής διάθεσης, διότι η βιταμίνη D βελτιώνει τα επίπεδα σεροτονίνης στον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς είναι βασικός νευροδιαβιβαστής. Έρευνες έχουν δείξει ότι άνθρωποι που έπαιρναν συμπληρώματα βιταμίνης D κατά τη χειμερινή περίοδο είχαν καλύτερη ψυχική διάθεση.



Εικόνα 6. Πολλοί τουρίστες επιλέγουν τη χώρα μας για τον ήλιο.<sup>15</sup>

Η ηλιοφάνεια και η ποιότητα του ηλιακού φωτός δεν είναι ίδια σε όλες τις χώρες τις υδρογείου. Στην Ελλάδα μπορεί να θεωρούμε δεδομένο τον ήλιο και το φως, υπάρχουν όμως χώρες που έχουν ελάχιστη έως μηδαμινή ηλιοφάνεια, όπως οι βόρειες σκανδιναβικές χώρες, η Ρωσία, η Αγγλία κ.ά. Αυτός είναι και ο βασικότερος λόγος των υψηλών επιπέδων κατάθλιψης και αυτοκτονιών αυτών των χωρών, παρά το υψηλό βιοτικό επίπεδο που διαθέτουν. Δεν είναι, λοιπόν,

<sup>13</sup> Μελέτη Koch, d'Arloing, de Markuse de Strebels, de Weinzierl.

<sup>14</sup> Hermann von Schrödter.

<sup>15</sup> Εικόνα από: 2.bp.blogspot.com

παράλογο ότι επισκέπτονται τη χώρα μας ετησίως εκατομμύρια τουρίστες μόνο και μόνο για τον ήλιο, ούτε παράξενο το γεγονός ότι εκτίθενται υπερβολικές ώρες σε αυτόν, με αποτέλεσμα να δημιουργούν ερυθρότητα ή ακόμα και εγκαύματα στο δέρμα τους.

Ο ήλιος όμως είναι ένα φάρμακο ή μια θεραπεία που πρέπει να λαμβάνεται στις σωστές δόσεις από τον ανθρώπινο οργανισμό, διότι μπορεί να προκαλέσει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα, ακόμα και τον θάνατο.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις συστάσεις από διεθνείς φορείς και οργανισμούς που αποτρέπουν την έκθεση του γενικού πληθυσμού στην ηλιακή ακτινοβολία το μεσημέρι, δεδομένου ότι υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία ότι η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο για μελάνωμα και άλλους τύπους καρκίνου του δέρματος. Επιπλέον, η παραπάνω από το κανονικό έκθεση στον ήλιο γερνάει την επιδερμίδα (φωτογήρανση).

***Η θέση του αισθητικού στο ελληνικό σπα κατά τη διαδικασία της ηλιοθεραπείας είναι:***

1. να συμβουλεύει τον λουόμενο για τη σωστή χρήση του ηλίου και να του υποδεικνύει τις κατάλληλες ώρες που πρέπει να εκτίθεται σε αυτόν,
2. να μετράει τον χρόνο έκθεσης του λουομένου στον ήλιο και να τον ενημερώνει όταν εκτίθεται παραπάνω από τον απαιτούμενο χρόνο,
3. να μεταφέρει δροσερές κομπρέσες με εκχύματα καταπραϋντικών βοτάνων στον λουόμενο για να φρεσκάρει το δέρμα του,
4. να παρασκευάζει αντιηλιακές αλοιφές από άργιλο και ελαιόλαδο και να τις προσφέρει στους λουομένους για να ενισχύσουν την αντοχή του δέρματός τους,
5. να προσφέρει φρέσκους χυμούς και φρούτα στους λουομένους, για να αυξήσουν την εσωτερική ενυδάτωση του οργανισμού τους,
6. να συνδυάζει την ηλιοθεραπεία με άλλες θεραπείες σπα, όπως λασποθεραπείες, υδροθεραπείες, θαλασσοθεραπείες ή απολεπίσεις, οι οποίες ωφελούν εξίσου το δέρμα και μεγιστοποιούν τα αποτελέσματα της ηλιοθεραπείας.

### 1.3. Σημαντικοί αρχαίοι Έλληνες που τόνισαν τη σημασία της διατροφής, της ευεξίας και της άσκησης

**Ο Πλάτων** (427-347 π.Χ.) θεωρούσε απαραίτητη τη σωματική άσκηση και εκγύμναση του σώματος, και έδινε μεγάλη σημασία στις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στην ψυχή του ατόμου. Ήταν υπέρ του αθλητικού ανταγωνισμού, αλλά ενάντια στον υπέρμετρο και επαγγελματικό αθλητισμό. Τη σημασία της άσκησης τόνιζε και για τις έγκυες γυναίκες, τις οποίες παρότρυνε να περπατούν και να γυμνάζονται, να ακούν μουσική και να χορεύουν, ώστε τα παιδιά που φέρουν στον κόσμο να είναι υγιή και γερά.<sup>16</sup>

Ο Πλάτων έδινε ιδιαίτερη σημασία και στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπινου οργανισμού, ανέφερε μάλιστα ότι το μεγαλύτερο αγαθό για τον άνθρωπο είναι η υγεία, έπειτα ακολουθούν η ομορφιά, ο πλούτος (χωρίς δόλο) και η απόλαυση της ηλικίας του με τους φίλους του (Πλάτων, *Γοργίας*, 451e).

**Ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.)**, που ήταν μαθητής του Πλάτωνα, έδινε ιδιαίτερη σημασία στη σωματική άσκηση - γυμναστική. Υποστήριζε ότι κανείς δεν μπορούσε να αποκτήσει ένα υγιές και καλλίγραμμο σώμα μόνο μέσω της γυμναστικής. Στο έργο του *Ηθικά Νικομάχεια*<sup>17</sup> παρομοίαζε την υπέρμετρη άσκηση με την υπερβολική κατανάλωση φαγητού, για να γίνει κατανοητό ότι η υπερβολική άσκηση δεν κάνει καλό στη σωματική υγεία, ενώ το μέτρο πάντα προάγει και διασφαλίζει την υγεία. Σύμφωνα με τη θεωρία του Αριστοτέλη, το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από τέσσερα στοιχεία-«χυμούς»: (i) το φλέγμα, (ii) τη μαύρη χολή, (iii) την κίτρινη χολή και (iv) το αίμα, τα οποία πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία, για να είναι ένας ανθρώπινος οργανισμός υγιής, κάτι το οποίο υποστήριξε στην πορεία και ο Ιπποκράτης.<sup>18</sup>

**Ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.)** έχει παγκοσμίως αναγνωριστεί ως ο πατέρας της σύγχρονης κλινικής ιατρικής. Διαχώρισε τις ασθένειες σε χρόνιες και οξείες. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, οι οξείες ασθένειες οδηγούν στον θάνατο περισσότερους ανθρώπους. Ως συνεχιστής της θεωρίας του Αριστοτέλη περί των «**τεσσάρων χυμών**»<sup>19</sup> υποστήριζε ότι το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από τέσσερα στοιχεία - «χυμούς»: (i) το φλέγμα, (ii) τη μαύρη χολή, (iii) την κίτρινη χολή και (iv) το αίμα, τα οποία ιδανικά βρίσκονται σε ισορροπία, εάν όμως η ισορροπία αυτή διαταραχθεί, τότε το σώμα ασθενεί. Πέρα από τους τέσσερις αυτούς «χυμούς», ο Ιπποκράτης αναγνώριζε και τέσσερις καταστάσεις: (i) κρύα, (ii) ζεστή, (iii) υγρή, (iv) στεγνή, οι οποίες σε συνδυασμό με τους χυμούς έπρεπε να βρίσκονται σε αρμονική ισορροπία, για να χαρακτηρίζεται ένα σώμα υγιές. Όσον αφορά τη διατροφή, πρότεινε την πρόσληψη τροφής με μέτρο, την αποφυγή της πολυφαγίας, στηρίζοντας τον υγιεινό τρόπο ζωής έτσι, ώστε να διατηρείται η καλή σωματική υγεία του ατόμου και να αποφεύγονται οι αρρώστιες. Σχετικά με τη βοτανολογία, αναφέρει στα συγγράμματά του περισσότερα από 400 αρωματικά και θεραπευτικά φυτά τα οποία χρησιμοποιούσε για

<sup>16</sup> *Η Θέση της Φυσικής Αγωγής στη Φιλοσοφία του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη*, 2016.

<sup>17</sup> Αριστοτέλης: *Ηθικά Νικομάχεια*, 1103a14–1107a26.

<sup>18</sup> Tipton, 2014.

<sup>19</sup> Tipton, 2014.

τη θεραπεία διάφορων ασθενειών, σε συνδυασμό με υδροθεραπεία-λουτρά, επιθέματα, ορθή σωματική άσκηση και διατροφή.

Αναφορικά με τη σωματική άσκηση, ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος ιατρός της Αρχαιότητας ο οποίος παρείχε γραπτή «συνταγή» άσκησης (συνταγογράφηση ομάδας ασκήσεων) σε ασθενείς, στοχεύοντας στην ενίσχυση της υγείας τους, ακόμα και στην αποκατάσταση των αθλητικών κακώσεων. Πίστευε μάλιστα ότι η σωματική άσκηση βελτιώνει τη στάση σώματος του ατόμου, την οστική και μυϊκή του μάζα, την αντοχή του, βελτιώνει τις διαδικασίες πέψης του πεπτικού συστήματος, συμβάλλει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος (θερμορύθμιση), βελτιώνει την αντοχή και μειώνει το αίσθημα κόπωσης.<sup>20</sup> Τέλος, για τον πατέρα της ιατρικής, η υγεία ήταν το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο. Μάλιστα, πιστεύεται ότι ο Ιπποκράτης θεμελίωσε την ομοιοπαθητική ιατρική, καθώς, όπως έλεγε, «τα όμοια των ομοίων εισίν ιάματα», δηλαδή το όμοιο είναι σε θέση να θεραπευτεί με το όμοιο.

**Ο Κλαύδιος Γαληνός (Πέργαμος 129 μ.Χ. – Ρώμη 199 μ.Χ.)** θεωρείται πατέρας της Φαρμακευτικής. Γνώρισε τη θεραπευτική διάφορων σχολών και τελικά εγκαταστάθηκε στη Ρώμη, όπου ίδρυσε επί της Ιεράς Οδού κατάστημα στο οποίο παρασκεύαζε ο ίδιος πολυσύνθετα φαρμακευτικά σκευάσματα. Αυτά τα φάρμακα είναι γνωστά στη βιβλιογραφία ως «γαληνικά» και η αντίστοιχη φαρμακοτεχνία ονομάζεται «γαληνική φαρμακευτική». Σώζονται περί τις εκατό μελέτες του, που προώθησαν σημαντικά την ιατρική επιστήμη.

Ο Γαληνός πειραματιζόταν στον εαυτό του και σε ζώα. Σημαντικές για την εποχή ήταν οι έρευνές του για τις νοθείες των απλών φαρμάκων, ενώ έκανε και δοκιμασίες που αφορούσαν τα φυσικά τους γνωρίσματα (χρώμα, οσμή, γεύση) αλλά και τη σύστασή τους. Μέχρι τα μέσα του 16ου αιώνα η άσκηση της ιατρικής βασιζόταν αποκλειστικά στη διδασκαλία του.

**Ο Ασκληπιάδης ο Βιθυνός (124–40 π.Χ.)** ήταν ο πρώτος ιατρός που έκανε διαχωρισμό των ασθενειών σε δύο κατηγορίες: (i) τις χρόνιες και (ii) τις βραχείες. Ως πατέρας της Μοριακής Ιατρικής, υποστήριζε ότι οι ασθένειες προέρχονται από την αλλαγή της ροής, της θέσης και της μορφής των μορίων του σώματος ενός ατόμου. Για να επαναφέρει την υγεία των ασθενών του σε καλή κατάσταση χρησιμοποιούσε μεθόδους όπως η έκθεση στον ήλιο, ο σωστός και υγιεινός τρόπος διατροφής, η σωματική άσκηση, η υδροθεραπεία και η χειρομάλαξη.

---

<sup>20</sup> Tipton, 2014.

**Ο Διοσκουρίδης ο Πεδάνιος** ήταν από τους πιο γνωστούς ιατρούς - χειρουργούς και θεωρείται ο μεγαλύτερος φαρμακολόγος της αρχαιότητας. Στο έργο του «Περί ύλης Ιατρικής» αναφέρει τουλάχιστον 600 διαφορετικά είδη αυτοφύων φαρμακευτικών -θεραπευτικών φυτών, δηλαδή φυτών<sup>21</sup> που ευδοκιμούν στη χώρα μας, από τα περίπου 6.000 που αναγνωρίζουμε σήμερα στην Ελλάδα. Κατέταξε τα φαρμακευτικά - θεραπευτικά φυτά ανά κατηγορίες, σύμφωνα με τη δραστηριότητα και τη χρήση τους, καθώς και τις οργανικές και ανόργανες ουσίες που υπάρχουν στη φύση, καταλήγοντας έτσι σε μία πλούσια απαρίθμηση 1.003 διαφορετικών μεταξύ τους ουσιών.<sup>22</sup>

**Ο Πυθαγόρας ο Σάμιος (580 π.Χ. - 496 π.Χ.)** ήταν σημαντικός Έλληνας φιλόσοφος, μαθηματικός, γεωμέτρης και θεωρητικός της μουσικής. Μπορεί ο Πυθαγόρας να είναι περισσότερο γνωστός παγκοσμίως για το μαθηματικό του θεώρημα, αλλά για πολλά χρόνια θεωρούνταν και ο πατέρας της χορτοφαγίας. Μια διατροφή χωρίς κρέας αναφέρεται συχνά ως *Πυθαγόρεια δίαιτα*.

Επιπλέον, ο Πυθαγόρας διατύπωσε θεωρίες για τη Μουσική και την Ακουστική. Ο Πορφύριος λέει για τον Πυθαγόρα: «Τους ψυχικά αρρώστους τους παρηγορούσε με μουσική. Είχε τραγούδια ενάντια σε σωματικά πάθη, για τη λησμονιά της ψυχής, την ημέρωση της οργής και το σβήσιμο των παθών». Σύμφωνα με απόσπασμα του Θέωνα του Σμυρναίου, «συμφωνία την μεγίστην έχει ισχύν, εν λόγω μεν ούσα αλήθεια, εν βίω δε ευδαιμονία, εν τη φύσει αρμονία». Σε πολλές μαρμαρινες προτομές της αρχαιότητας ο Πυθαγόρας απεικονίζεται με το φίδι μπροστά του. Ως γνωστόν, το σύμβολο - σήμα των γιατρών σχετίζεται με την ηρωολατρεία και με τον φιδοήρωα Ασκληπιό. Η συμβολή, λοιπόν, του Πυθαγόρα στην ιατρική μέσω της μουσικής ήταν τόσο μεγάλη, ώστε το φίδι δεν επελέγη τυχαία για να κοσμή τις προτομές του.<sup>23</sup>

**Ο Θεόφραστος ο Ερέσιος** θεωρείται πατέρας της βοτανολογίας. Περιέγραψε ένα μεγάλο πλήθος φαρμακευτικών φυτών.<sup>24</sup> Τα συγγράματά του γύρω από τον τομέα της Βοτανικής είναι το «Περί Φυτών Ιστορίας» (εννέα διαφορετικά βιβλία) και το «Περί Φυτών Αιτιών» (έξι διαφορετικά βιβλία).

### 1.3.1 Η ιατρική των αρχαίων Ελλήνων σήμερα - Γιουνάνι Τιμπ (UNANI TIBB<sup>25</sup>)

Όλοι οι πολιτισμοί με βαθιές ρίζες στο παρελθόν, όπως των Κινέζων, των Ινδών, των Αράβων κ.ά., έχουν καταφέρει να διατηρήσουν την παραδοσιακή ιατρική τέχνη ή αλλιώς τις εναλλακτικές τεχνικές ίασης που χρησιμοποιούσαν από τα αρχαία χρόνια, παράλληλα και πολλές φορές συνδυαστικά με τη σύγχρονη κλασική ιατρική. Μάλιστα, το μεγαλύτερο μέρος αυτών των τεχνικών εφαρμόζονται στην πρωτοβάθμια περίθαλψη υγείας κάθε χώρας, αλλά και σε μεγάλες τουριστικές μονάδες σπα ανά τον κόσμο.

<sup>21</sup> Μπρόνης, 2012.

<sup>22</sup> Ηλιόπουλος, Πουλιάς & Πατρινός, 2013.

<sup>23</sup> *Η μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα*, 2015 *Το ένδυμα στην Αρχαία Ελλάδα*, 2015.

<sup>24</sup> Μπρόνης, 2012.

<sup>25</sup> *Unani medicine*, 2016.

Η Ελλάδα, παρόλο που διαθέτει από τις βαθύτερες ρίζες στην παγκόσμια ιστορία του πολιτισμού και έθεσε τα θεμέλια στην ιατρική, δεν έχει καταφέρει να διασώσει και να διαχειριστεί με αντίστοιχο τρόπο ένα σύστημα εναλλακτικής ιατρικής βασισμένο στις τεχνικές των αρχαίων Ελλήνων. Οι περισσότερες διασώθηκαν από άλλους λαούς είτε ως τμήματα που στην πορεία τροποποιήθηκαν και μετατράπηκαν σε άλλες θεραπείες είτε ως ολοκληρωμένη τεχνική θεραπείας, όπως η Γιουνάνι-Τιμπ.

Η Ιατρική των Ελλήνων ή αλλιώς Γιουνάνι-Τιμπ είναι ένα σύστημα εναλλακτικής ιατρικής με ρίζες στην αρχαία Ελλάδα που εφαρμόζεται σε 28 χώρες. Αναπτύχθηκε στο τέλος του 10ου και στις αρχές του 11ου αιώνα από τον διάσημο γιατρό **Χακίμ Ιμπν Σίνα (Αβικέννα)**, ο οποίος συνέλεξε, κατέγραψε και μετέφερε σε Άραβες, Πέρσες, Ινδούς και άλλους Ανατολικούς λαούς όλο το αρχαίο ελληνικό ιατρικό σύστημα. Το ιατρικό αυτό σύστημα το ονόμασε Γιουνάνι-Τιμπ από τη λέξη Γιουνάν, που σημαίνει Έλληνας στα Αραβικά.

Η Γιουνάνι-Τιμπ διδάσκεται μέχρι σήμερα ως ένα πλήρες ιατρικό σύστημα και μάλιστα σε πανεπιστημιακό επίπεδο.<sup>26</sup> Εφαρμόζεται είτε αυτόνομα είτε παράλληλα με άλλα εναλλακτικά συστήματα, όπως η Αγιουρβέδα.

Η φιλοσοφία της Γιουνάνι-Τιμπ *στηρίζεται στα 4 στοιχεία και τους 4 χυμούς του Ιπποκράτη*, που ευθύνονται για τη διατήρηση της ιδιοσυγκρασίας των οργάνων και αποτελούν τη βάση της ιατρικής του Γαληνού, της κινεζικής Ιατρικής, της Αγιουρβέδα, της ομοιοπαθητικής και σχεδόν όλων των παραδοσιακών συστημάτων.<sup>27</sup> Ο Αβικέννα αναφέρει τα στοιχεία αυτά στο σύστημα της Γιουνάνι<sup>28</sup> ως στοιχεία της φύσης (γη – αέρας – φωτιά – νερό) που έχουν αντίστοιχα 4 ιδιότητες: ζεστό, ψυχρό, υγρό, ξηρό. Καθένα από τα στοιχεία αυτά αντιστοιχεί σε ένα χυμό και ένα άρωμα στο σώμα. Τα στοιχεία αυτά υπόκεινται σε διαρκείς αλλαγές, τις οποίες παρακολουθούν οι θεραπευτές της Γιουνάνι, ώστε να προσδιορίζουν τις δυσλειτουργίες του οργανισμού.

---

<sup>26</sup> Η Γιουνάνι-Τιμπ διδάσκεται μόνο σε Πανεπιστημιακό επίπεδο. Οι απόφοιτοι ιατροί ονομάζονται Γιουνάνι και εξασκούν την ιατρική τέχνη είτε ιδιωτικά είτε σε μεγάλα νοσοκομεία.

<sup>27</sup> Μακρή Σ., 2015.

<sup>28</sup> Hakim & Chishti, 2008.

Στοιχείο	Χυμός
Αέρας	Αίμα
Νερό	Φλέγμα
Φωτιά	Κίτρινη Χολή
Γη	Μαυρή Χολή

**Η θεωρία της ιπποκράτειας Γιουνάνι υποδιαιρείται σε τρία μέρη:**<sup>29</sup>

1. **Θεωρία φυσικής κατάστασης** (βασικές νόρμες που διέπουν το σώμα). Όταν υπάρξει απόκλιση από τις νόρμες, εκδηλώνεται ασθένεια.
2. **Θεωρία των αιτιών**. Αναγνωρίζει και εξηγεί τους λόγους των αποκλίσεων από τις νόρμες, ώστε να μπορούν αυτές οι νόρμες να διορθωθούν.
3. **Θεωρία των ενδείξεων**. Παρουσιάζει τα κύρια χαρακτηριστικά γνωρίσματα της διάγνωσης, για να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τη συγκεκριμένη απόκλιση που προκαλεί ανισορροπία (ασθένεια).

**Στην ιπποκράτεια Γιουνάνι αξιολογούνται και αναλύονται σε βάθος έξι παράγοντες για τη διάκριση των αιτιών της ασθένειας:**

- ο αέρας του περιβάλλοντος του ατόμου
- τροφή και ποτά
- κίνηση και χαλάρωση
- ύπνος και αγρυπνία
- εκκένωση και κατανάλωση τροφής
- συναισθήματα

Για να αποκατασταθεί η υγεία επεμβαίνουμε σε όλους αυτούς τους έξι παράγοντες αποκαθιστώντας την ανισορροπία των χυμών.

Στα σύγχρονα ελληνικά σπα κυριαρχούν εναλλακτικές τεχνικές ανατολικής φιλοσοφίας όπως Αγιουρβέδα, κινεζική ιατρική και βελονισμός, ταϊλανδέζικες θεραπείες κ.ά., οι οποίες δεν μπορούν να χαρακτηριστούν σε καμία περίπτωση ελληνικό τουριστικό προϊόν, διότι προσεγγίζουν ελάχιστα την ελληνική φιλοσοφία. Μόνο το σύστημα της Γιουνάνι Τιμπ έχει σεβαστεί τις αρχαιοελληνικές ρίζες του και έχει καταφέρει να διαφυλάξει τεχνικές ίασης των αρχαίων Ελλήνων ιατρών. Αυτό το σύστημα, σε συνδυασμό με τεχνικές χαλάρωσης που έχουμε διαφυλάξει και εμείς οι ίδιοι από τους προγόνους μας, είναι το χόμα πάνω στο οποίο πρέπει να ανθίσει το ελληνικό σπα και να ανακαλύψει τη δική του, μοναδική ταυτότητα.

<sup>29</sup> Η ιπποκράτεια διατροφή, 2014.

## *Ανακεφαλαίωση*

Ο όρος «εὖ ζῆν» προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό επίρρημα εὖ, που σημαίνει καλά, και το επίσης αρχαίο ελληνικό ζῆν (απαρέμφατο ενεστώτα του ρήματος ζῶ), που δηλώνει την επιβίωση, τη ζωή. Για τους αρχαίους Έλληνες το “εὖ ζῆν” αποτελούσε το ύψιστο αγαθό και μεταφραζόταν ως η τέχνη του να ζει κανείς καλά (ευδαιμονία), ενώ προϋπέθετε την επίτευξη της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου και οδηγούσε στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του σε όλους τους τομείς, φτάνοντάς τον στην κατάσταση της ευτυχίας.

Ο σύγχρονος άνθρωπος αδυνατεί να συλλάβει μια κοινωνία διαφορετική, από την οποία θα απουσιάζουν η πλεονεξία, η επίδειξη δύναμης, η συσσώρευση πλούτου και η ματαιοδοξία, γιατί είναι αλλοτριωμένος και αποπροσανατολισμένος.

Συσχετίζοντας το «εὖ ζῆν» με την αρχαιοελληνική αλλά και με τη σύγχρονη τέχνη της Αισθητικής είναι σκόπιμο να κατευθυνθούμε σε τομείς που αφορούν τη διατροφή, τη σωματική άσκηση, τη βελτίωση της εικόνας σώματος, την ευεξία αλλά και γενικότερα σε καθετί που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας. Η ευεξία είναι ο θεμέλιος λίθος της προληπτικής φροντίδας της υγείας και της ολιστικής αισθητικής.

Η λέξη *απολλώνιος* αναφέρεται σε έναν άνθρωπο που είναι νεανικός και ωραίος, και διαθέτει το λεγόμενο «απολλώνιο παράστημα». Με αυτή την ομορφιά συμβόλιζαν την ωραιότητα της φύσης και τη λαμπρότητα του ουρανού, γι’ αυτό και τον ταύτιζαν με τον θεό Ήλιο.

Σημαντικοί αρχαίοι Έλληνες που τόνισαν τη σημασία της διατροφής, της ευεξίας και της άσκησης ήταν ο Πλάτων, ο Αριστοτέλης, ο Ιπποκράτης, ο Γαληνός, ο Ασκληπιάδης, ο Διοσκουρίδης, ο Θεόφραστος, ο Πυθαγόρας κ.ά..

Ιατρική των Ελλήνων ή αλλιώς Γιουνάνι-Τιμπ είναι ένα σύστημα εναλλακτικής ιατρικής με ρίζες στην αρχαία Ελλάδα.

## **Θεωρητικές Ασκήσεις**

### **Ερωτήσεις Ανάπτυξης**

1. Ποια είναι η διαφορά του αρχαίου “ευ ζην” από τις σύγχρονες τεχνικές ευεξίας;
2. Με ποιον τρόπο ο σύγχρονος άνθρωπος εξασφαλίζει το “ευ ζην”;
3. Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι αρχαίοι Έλληνες που τόνισαν τη σημασία της διατροφής, της ευεξίας και της άσκησης;
4. Ποιος, κατά τη γνώμη σας, είναι ο ρόλος του αισθητικού/spa therapist στην επίτευξη της σωματικής-ψυχικής ευεξίας του πελάτη;
5. Ποια είναι η σπουδαιότητα του ηλιακού φωτός στο σώμα και στην ψυχή, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα;
6. Ποια η θέση του/της αισθητικού στο ελληνικό spa κατά τη διαδικασία της ηλιοθεραπείας;
7. Ποιος ήταν ο Ιπποκράτης ; Ποια είναι η βασική θεωρία του;
8. Ποιος ήταν ο Γαληνός; Τι παρασκεύασε;
9. Ποιος ήταν ο Αβικέννα;
10. Τι είναι η Γιουνάνι-Τιμπ και πού στηρίζεται η φιλοσοφία της;
11. Ποια είναι τα μέρη της θεωρίας της ιπποκράτειας Γιουνάνι και πώς αξιολογούνται;
12. Αναλύστε τα παρακάτω αρχαία ρητά και φράσεις:

#### **α) «Νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιεῖ»:**

.....

.....

.....

.....

#### **β) «Εὖ ζῆν»:**

.....

.....

.....

#### **γ) «Τα ὅμοια των ομοίων εἰσὶν ἰάματα»:**

.....

.....

.....

*Ερωτήσεις αντικειμενικού τύπου*

1. Συμπληρώστε τις παρακάτω ακροστιχίδες βρίσκοντας ποιες λέξεις κρύβονται πίσω από τα αρχικά τους γράμματα.

A.	B.
1. _ _ _ _ _	1. _ _ _ _ _
2. _ _ _ _ _	2. _ _ _ _ _
3. _ _ _ _ _	3. _ _ _ _ _
4. _ _ _ _	4. _ _ _ _ _
	5. _ _ _ _ _
	6. _ _ _ _ _
	7. _ _ _ _ _
	8. _ _ _ _ _
	9. _ _ _ _ _

Γράψε τα αρχικά γράμματα των παραπάνω λέξεων, για να αποκαλυφθούν οι κρυμμένες λέξεις.

-----

### A.

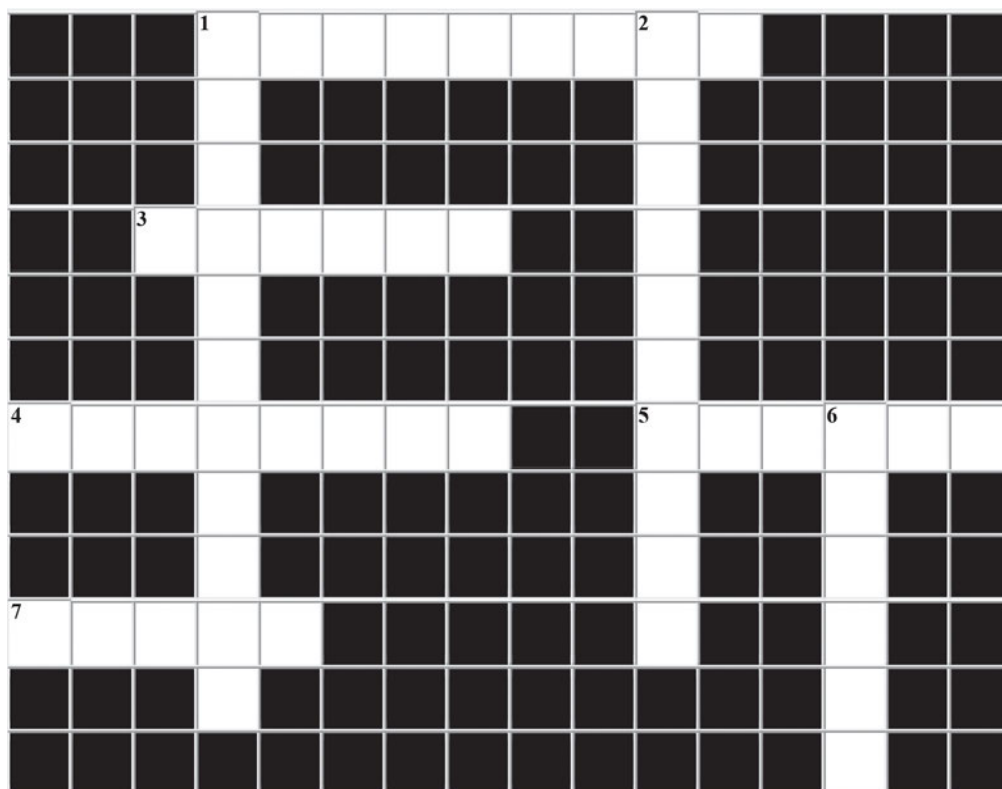
1. Σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες, το ηλιακό φως σε καταστάσεις ασθένειας προσφέρει ....
2. Καλή σωματική και ψυχική κατάσταση, υγεία, ευρωστία.
3. Ο Ιπποκράτης έλεγε ότι το όμοιο είναι σε θέση να θεραπευτεί με το όμοιο και θεμελίωσε την ..... ιατρική.
4. Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν το πνεύμα και το ...

### B.

1. Μαθητής του φιλόσοφου Αριστοτέλη.
2. Προσωνύμιο του θεού Απόλλωνα που σημαίνει θεραπευτής.
3. Συνώνυμο του “κάλλους”.
4. Ο Ηρόδοτος αποδίδει «ενέργεια εξόχως δυναμωτική» στο ηλιακό .....
5. Συνώνυμο της λέξης “φωτεινός”.
6. Ένας άνθρωπος που διαθέτει το «απολλώνιο παράστημα» είναι στην πραγματικότητα ...
7. Ο θεός Απόλλων εκφράζει την αιώνια ...
8. Μαθητής του φιλόσοφου Πλάτωνα.
9. Δάσκαλος του Πλάτωνα.

2) Συμπληρώστε το παρακάτω σταυρόλεξο:

### ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ:

- 1 Ανήκει στο Δωδεκάθεο και αντιπροσωπεύει την ομορφιά και την υγεία.
- 3 Βασικό κομμάτι της αγωγής των νέων στην αρχαία Ελλάδα.
- 4 Εκτός από την άσκηση ποιος άλλος παράγοντας βοηθάει στη σωματική ευεξία;
- 5 Πού βρίσκεται ο σπουδαιότερος ναός του Απόλλωνα;
- 7 Πνευματική και σωματική ευεξία -αρχαία (δύο λέξεις).

### ΚΑΘΕΤΑ:

- 1 Φιλόσοφος και δάσκαλος του Μ. Αλεξάνδρου.
- 2 "Μεγάλος" αρχαίος Έλληνας βασιλιάς των Μακεδόνων που εισήγαγε τον όρο "ευ ζην".
- 6 Προσωνυμία του Απόλλωνα.

### Ομαδοσυνεργατικές ασκήσεις – Εργασίες

1. Οι μαθητές και μαθήτριες παρακολουθούν και μελετούν οπτικό υλικό, διαφάνειες (slides), ντοκιμαντέρ ή ταινίες που αναφέρονται στην έννοια του «ευ ζην», της διατροφής και της ομορφιάς κατά την αρχαιότητα και στη συνέχεια:
  - A. Παρατηρούν και εντοπίζουν ομοιότητες και διαφορές με τη σύγχρονη κοινωνία.
  - B. Ανακαλύπτουν την ιστορία που κρύβεται πίσω από διάφορες πρακτικές ή καλλυντικές φροντίδες ιστορικών προσώπων, όπως του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Ασκληπιού, των Ασκληπιάδων κ.ά.
  - Γ. Ερευνούν τη θεωρία της Γιουνάνι-Τιμπ.
  - Δ. Δημιουργούν κολλάζ με αρχαίες ρήσεις για θέματα που αφορούν την υγεία.
2. Εκπαιδευτικές επισκέψεις σε αρχαιολογικά μουσεία και χώρους.
  - A. Οι εκπαιδευτικοί χωρίζουν σε ανομοιογενείς ομάδες 3-4 ατόμων τους μαθητές και μαθήτριες πριν μπουν στο μουσείο ή τον αρχαιολογικό χώρο.
  - B. Δίνουν στους μαθητές και μαθήτριες φύλλο εργασίας που αναφέρει τον σκοπό και τη διαδικασία που θα ακολουθήσουν για να ολοκληρώσουν την άσκηση.

Για παράδειγμα: καλούνται να εντοπίσουν συγκεκριμένα αντικείμενα, να διαβάσουν τις πληροφορίες που τα αφορούν και να τις καταγράψουν στο φύλλο εργασίας.
  - Γ. Οι μαθητές και μαθήτριες συνεργάζονται, αναζητούν και εντοπίζουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να ολοκληρώσουν την εκπαιδευτική άσκηση.
  - Δ. Οι μαθήτριες/μαθητές παραδίδουν την εργασία στον/την εκπαιδευτικό και βαθμολογούνται ως ομάδα.
  - E. Ο/η εκπαιδευτικός δίνει στο τέλος φύλλο αξιολόγησης της διαδικασίας με διερευνητικές ερωτήσεις για την πορεία και τον τρόπο διεξαγωγής της έρευνας.

## Κεφάλαιο 2ο Ο καλλωπισμός στην αρχαία Ελλάδα

**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές και μαθήτριες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- να αναγνωρίζουν τα επαγγέλματα καλλωπισμού στην αρχαιότητα και να εξηγούν το αντικείμενο εξειδίκευσής τους·
- να διακρίνουν τα απαιτούμενα εργαλεία, τα υλικά και τον εξοπλισμό που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα αρχαιοελληνικό κέντρο ευεξίας·
- να ανακαλύπτουν τις ρίζες του σύγχρονου χαμάμ στην αρχαία Ελλάδα·
- να ανακαλύπτουν τις ρίζες των ιαματικών λούσεων αλλά και του σύγχρονου σπα στην αρχαία Ελλάδα·
- να κατανοούν τη χωροδιάταξη και τη λειτουργικότητα όλων των χώρων ευεξίας στην αρχαιότητα.



Εικόνα 7. Η Χρυσή τομή Φ στην Αφροδίτη της Μήλου.<sup>30</sup>

<sup>30</sup> Εικόνα από: Θεοχάρης.

## Εισαγωγή

Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν μεγάλη βαρύτητα στο κάλλος, δηλαδή στην ομορφιά και τη φροντίδα, που έπρεπε να είναι σε αρμονία με την ψυχή και το σώμα. Οι υμνητές της τελειότητας της εποχής θεοποίησαν το σωματικό κάλλος στο πρόσωπο της Αφροδίτης, θεάς του έρωτα και της ομορφιάς, που αποτελεί πρότυπο ομορφιάς έως και σήμερα. Η εμμονή στην τελειότητα και η έκφρασή της στις σωστές αναλογίες των αγαλμάτων ανέδειξε την έννοια της *χρυσής τομής*,<sup>31</sup> που εκφράζει τις ιδανικές αναλογίες του ανθρώπινου σώματος. Σύμφωνα με αυτή, αν μετρηθεί η απόσταση από την κορυφή του κεφαλιού μέχρι το πάτωμα και διαιρεθεί με την απόσταση από τον αφαλό μέχρι το πάτωμα, προκύπτει πάντα ο ίδιος αριθμός Φ.

Αν και είναι γνωστό ότι πολλές πρακτικές καλλωπισμού εισήχθησαν στην Ελλάδα από την Αίγυπτο, συντελέστηκε μια σημαντική διαφοροποίηση στη φιλοσοφία υλοποίησής τους. Για τους αρχαίους Έλληνες, η περιποίηση δεν αποτελούσε δείγμα σεβασμού προς τους θεούς, όπως στην Αίγυπτο, αλλά προς τον ίδιο τον άνθρωπο.<sup>32</sup>

Τα διάφορα αρχαιολογικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι πολλές γυναίκες είχαν στα διαμερίσματά τους ένα ολόκληρο εργαστήριο φροντίδας ομορφιάς, αποτελούμενο από καθρέφτες, τσιμπιδάκια, καρφίτσες, μπουκαλάκια με αρώματα και αρωματικές ουσίες, καθώς και δοχεία με κρέμες και αλοιφές. Περιποιούνταν το δέρμα τους, έβαφαν το πρόσωπο, τα χείλη και τα μάτια τους, έκαναν περίτεχνα χενίσματα στα μαλλιά τους, φρόντιζαν την ένδυσή τους και φορούσαν πλήθος κοσμημάτων.



Εικόνα 8. Αρχαίες Ελληνίδες καλλωπίζονται.

Ο καλλωπισμός όμως δεν ήταν προνόμιο μόνο των γυναικών αλλά και των αντρών. Γι' αυτούς, ήταν αναγκαίο να είναι ωραίοι και καθαροί, γι' αυτό και τα λουτρά αποτελούσαν σημαντική δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή τους. Μάλιστα, κατά τους ελληνοιστικούς χρόνους κατασκευάστηκαν περίτεχνα λουτρά, τα οποία επισκέπτονταν κατά τη διάρκεια της ημέρας, μετά την εργασία και πριν το δείπνο. Όπως αναφέρει ο Αθηναίος, ακολουθούσε τριβή σώματος με ελαιώδεις αρωματικές ουσίες από τους ίδιους ή από ειδικούς θεραπευτές-επαγγελματίες, εξειδικευμένους σε διαφορετικές αισθητικές-θεραπευτικές τεχνικές.

<sup>31</sup> Η χρυσή τομή Φ αναφέρεται και ως χρυσός λόγος, χρυσός κανόνας, χρυσή μετρίότητα ή θεική αναλογία, διότι πίστευαν ότι μόνο ο θεός μπορούσε να φτιάξει τον κόσμο με τόση αρμονία και μαεστρία. Ο Πλάτωνας έλεγε ότι αριθμός αυτός βρίσκεται στον υπερουράνιο τόπο, ενώ ο Ευκλείδης αναφέρει τον όρο ως *άκρο και μέσο λόγο*.

<sup>32</sup> Μουρατίδου & Μεχμέτογλου, 2008.

## 2.1. Τα επαγγέλματα ομορφιάς και ευεξίας

**1. Οι αρωματοποιοί.** Τον 7<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα στην Αθήνα αναπτύχθηκε η τάξη των αρωματοποιών, που ασχολούνταν με την παρασκευή των αρωμάτων. Κάποιες από τις βασικές πρώτες ύλες των αρωμάτων ήταν το βάλσαμο, η κανέλα, το νάρδο και η σμύρνα, που εισήγαγαν οι Κρήτες.<sup>33</sup>

**2. Οι αλοιφοποιοί** αποτελούν μια ειδική κατηγορία των αρωματοποιών, που εκτός από τα αρώματα παρασκεύαζαν επιπλέον αλοιφές και ψιμύθια. Αυτοί έπαιρναν πρώτες ύλες, όπως μαντζουράνα, κρίνο, θυμάρι, φασκόμηλο, γλυκάνισο, τριαντάφυλλο και ίριδα, τις οποίες τοποθετούσαν συνήθως μέσα σε ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο, καστορέλαιο και λινέλαιο, σχηματίζοντας με αυτό τον τρόπο παχύρρευστες αλοιφές, που διατηρούνταν σε μικρά κεραμικά βάζα.<sup>34</sup>

**3. Οι αλείπτες** ήταν εξειδικευμένα άτομα με έργο να αλείφουν με λάδι το σώμα των νέων και των ανδρών πριν την άθληση. Οι αλείπτες ήταν καλοί γνώστες της ανατομίας και της υγιεινής του σώματος, και μαζί με τον γυμναστή και τον παιδοτρίβη περνούσαν πολλές ώρες δίπλα στους αθλητές κάνοντάς τους μάλαξη με χλιαρό ελαιόλαδο.<sup>35</sup>

**4. Οι ιατροαλείπτες-μαλάκτες.** Με την πάροδο του χρόνου παρατηρήθηκε ότι η τεχνική της μάλαξης των μυών είχε ευεργετικά αποτελέσματα τόσο πριν από την εκγύμναση όσο και μετά, κατά την αποθεραπεία και την ξεκούραση του αθλητή. Για τον λόγο αυτόν η επιστημονική μάλαξη των μυών του σώματος αποτέλεσε σημαντικό και αναπόσπαστο μέρος της προπόνησης. Μάλιστα, οι ιατροαλείπτες αποτέλεσαν τους βοηθούς του Ιπποκράτη κατά την εφαρμογή μάλαξης με αιθέρια έλαια σε συνδυασμό με άσκηση και διαίτα για θεραπευτικό σκοπό στους ασθενείς.<sup>36</sup>

**5. Οι βαλανείς ή παραχύτες** ήταν οι νέοι που περιέχουν με κρύο νερό τους αθλητές μετά την εκγύμναση για να ξεπλυθούν και να καθαρίσει η επιδερμίδα. Πριν από το νερό είχε προηγηθεί ένα δυνατό τρίψιμο της περιοχής, ώστε να απομακρυνθούν καλύτερα η σκόνη, ο ιδρώτας και το λάδι του δέρματος.<sup>37</sup>

**6. Οι δρωπακιστές** ήταν αυτοί που αποψίλωναν το τρίχωμα και τα νύχια από το ανθρώπινο σώμα. Οι αρχαίοι Έλληνες αφαιρούσαν τις τρίχες από το σώμα με διάφορα καλλυντικά σκευάσματα και εργαλεία.

**7. Οι κουρείς** ήταν υπεύθυνοι για την περιποίηση της κόμης των Αθηναίων. Φρόντιζαν επιμελώς το μήκος των μαλλιών, τα γένια και το μουστάκι των ανδρών καθώς και τη βαφή των μαλλιών σε άντρες και γυναίκες, προκειμένου να γίνουν πιο ανοιχτά ή να καλυφθεί η λευκότητα των τριχών. Το συνηθέστερο χρώμα βαφής ήταν το ξανθό.

<sup>33</sup> Μακρής Σ., 2015.

<sup>34</sup> Μακρής Σ., 2015.

<sup>35</sup> Μικελάτου, 2011.

<sup>36</sup> Μικελάτου, 2011.

<sup>37</sup> Παπαδοπούλου & Δερβίσογλου, 2012.



Εικόνα 9. Λουόμενοι αρχαίοι Έλληνες.<sup>38</sup>

## 2.2 Υλικά - εργαλεία – εξοπλισμός – ρουχισμός

### 2.2.1 Υλικά ζωικής και ανόργανης προέλευσης

Στην αρχαία Ελλάδα ήταν ευρέως διαδεδομένη η χρήση των καλλυντικών προϊόντων για την περιποίηση του προσώπου, του σώματος και των μαλλιών. Τα καλλυντικά παρασκευάζονταν με βάση φυσικές πρώτες ύλες, όπως φυτικά έλαια, βότανα και αρωματικά φυτά (4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο).

Εκτός από φυτά, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν και ζωικές δρόγες<sup>39</sup> καθώς και ορυκτά-ανόργανα συστατικά.

<sup>38</sup> Εικόνα από: <https://thermalsprings.wordpress.com/ancient-thermal-baths-and-spa/origin-of-spa/>

<sup>39</sup> Δρόγη είναι το μόνο μέρος του φυτικού ή ζωικού οργανισμού, π.χ. φύλλα ή φλοιός ή σπέρματα ή άλλο όργανο του φυτού ή ζώου, που χρησιμοποιείται για τη θεραπευτική ή άλλη δράση του.

### Α. Συστατικά ζωικής προέλευσης<sup>40</sup>

Συστατικό	Χρήση
Γάλα γυναικείο	Για φροντίδα προσώπου και σώματος
Κερί	Σε αλοιφές και πομάδες
Πρόπολη	Αραιωμένη με αλκοόλη ως αντισηπτικό μέσο στα τραύματα
Μέλι	Χρησιμοποιούνται ως διαιτητικό / θεραπευτικό μέσο καθώς και ως καλλυντικό προϊόν για τη φροντίδα του δέρματος
Ιχθυόκολλα	Σε έμπλαστρα, σε "τετάνωθρα" (μάσκα) προσώπου, συστατικό ψιλώθρας (προϊόν αποτρίχωσης)
Οίσυπος	Είναι η σύγχρονη λανολίνη, ζωικό κερί (wool wax). Πρόκειται για μια υποκίτρινη, κηρώδη ουσία με χαρακτηριστική οσμή, η οποία εκκρίνεται από τους σημηματογόνους αδένες των ζώων που παράγουν μαλλί.
Σκόληκες	Παρασκεύαζαν αλοιφή σε συνδυασμό με λίπος από χήνα ή έλαιο.
Βδέλλες	Για αφαιμάξεις. Τόνωση – αποτοξίνωση δέρματος. Μείωση οιδήματος γύρω από τα μάτια.

<sup>40</sup> Σκαλτσά.

## B. Συστατικά ανόργανης προέλευσης – ορυκτά φάρμακα<sup>41</sup>

Συστατικό	Χρήση
Άλας, άλες (χλωριούχο νάτριο)	Σε ατμόλουτρα, με μέλι ως καθαιρετικό, με έλαιο και αφέψημα κριθής σε υποκλυσμούς, σε θεραπεία για το ερυσίπελας κ.ά.
Άλμη (διάλυμα άλατος σε νερό)	Στυπτικό υλικό, σε κλύσματα για αντιμετώπιση δυσεντερίας
Άμμος (διαπυρωμένη από τον ήλιο)	Σε αμμόλουτρα υδροπικών ατόμων
Αντιμόνιο	Βαφή φρυδιών και βλεφαρίδων
Ασβόλη, αιθάλη	Στυπτικό, σε εγκαύματα, επούλωτικό σε έλκη
Γη αμπελίτις ή φαρμακίτις	Σε τριχοβαφές
Γη ερετριάς (άργιλος ή κρητίς)	Στυπτικό και μαλακτικό
Γη κιμωλία (λευκή και ερυθρή γη)	Εγκαύματα και φλογώσεις
Γη λημνία (ερυθρή άργιλος) <sup>42</sup>	Εμετικό, αντίδοτο δηλητηρίων, θεραπευτικό πληγών.
Γη μηλία (άργιλος)	Κατά της λέπρας
Γη χία (άργιλος)	Ψιμύθιο για το πρόσωπο (η σημερινή πούδρα)
Ινδικόν	Σε έλκη
Ιός σιδήρου (οξειδίο του σιδήρου)	Σε θεραπείες για το ερυσίπελας καθώς και σε αλοιφές κατά της αλωπεκίας
Κεραμίτις (άργιλος)	Ξηραντική σε πυώδη έλκη
Κιννάβαρι (θειούχος υδράργυρος)	Στυπτικό και με κηρωτή σε εξανθήματα
Κοράλλιον ή κουράλιον (ο σκελετός του από ανθρακικό ασβέστιο)	Στυπτικό και επούλωτικό
Λεπίς στομάματος	Καθαρτικό
Λιθόκολλα (μείγμα σκόνης από παριανό μάρμαρο και ταυρόκολλας)	Για την ανακόλληση των βλεφαρίδων
Λίθος αραβικός (λευκό μάρμαρο ή αραγωνίτης)	Οδοντόσκονη
Λίθος άσσιος (άγνωστης σύστασης)	Απισχναντικό, σε δοθιήνες
Λίθος γαγάτης (φαιάνθρακας)	Σε αλοιφές κατά της ποδάγρας
Λίθος οστρακίτης (πιθανόν όστρακο θαλάσσιων ζώων ή κόκκαλο σουπιάς)	ψίλωθρο γυναικών (=αποτριχωτικό)
Λίθος σχιστός (είδος αιματίτη)	Σε ραγάδες και κήλη
Μόλυβδος: πολλά είδη	Σε επίδεση πληγών, αιμοστατικό επί κονδυλωμάτων και αιμορροΐδων, όπως το ψιμύθιο, χρωστική
Νιτρούχο ύδωρ	Σε δερματικές νόσους, σε πεσσούς, σε αλοιφή στυπτική, σε κλύσματα, σε στοματοχρίσματα

<sup>41</sup> Σκαλτσά.

<sup>42</sup> «*Η δε Λημνία λεγομένη γη έστιν εκ τινος υπονόμου αντρώδους αναφερομένη και μειγνυμένη αίματι αιγείω, ην οι εκεί άνθρωποι αναπλάσσοντες και σφραγιζόμενοι εικόνι αιγός σφραγίδα καλοΐσιν....*»

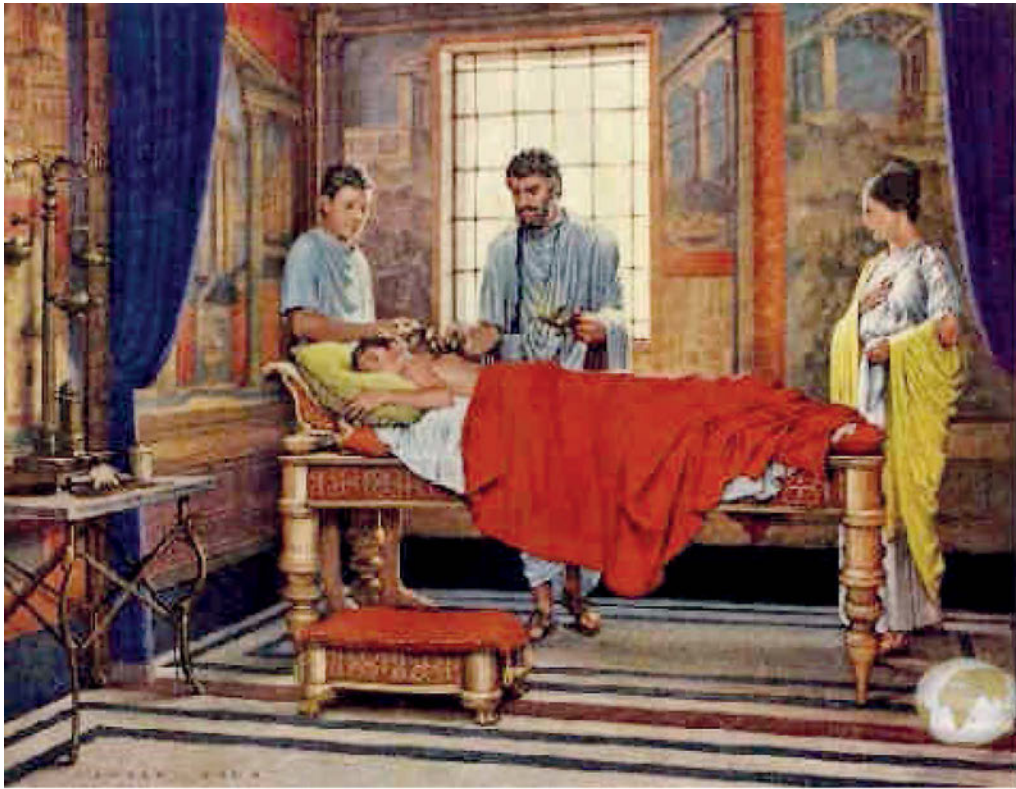
Όστρακα (κέραμοι ψημένοι)	Για εξανθήματα και έντονο κνησμό, σε συνδυασμό με ξίδι
Στίμμι και στίβι (ορυκτός αντιμονίτης-Sb <sub>2</sub> S <sub>3</sub> )	Επουλωτικό ελκών, με στέαρ κατά των εγκαυμάτων
Στυπτηρία (αργιλούχα ορυκτά)	για φαγέσορες, ξηραντικό πληγών, στυπτικό, σε αιμορραγίες
Σώρυ (πιθανόν ορυκτός θειικός χαλκός, που περιέχει και ακάθαρτο θειικό σίδηρο με περίσσεια οξέος)	Στον χρωματισμό των μαλλιών ως μαύρη βαφή
Τρυξ (το ίζημα από παλαιό οίνο, ανθρακικό κάλιο και μεταλλική σκωρία)	Ως σαπούνι και στυπτικό υλικό
Χαλκός (διάφορα ήδη)	Στυπτικό, εμετικό, επουλωτικό

### 2.2.2 Εργαλεία και αντικείμενα καλλωπισμού

Εργαλεία	Χρήση
<b>Ανάκλιντρα (κλίνας- κρεβάτια)</b>	Σε αυτά ξάπλωναν οι αρχαίοι Έλληνες για να κοιμηθούν, να φάνε ή ακόμα για να τους εφαρμοστεί η μάλαξη.
<b>Αρύβαλλος</b>	Μικρό σφαιρικό δοχείο με μικρό στόμιο που περιείχε αρωματικό ελαιόλαδο για την επάλειψη του δέρματος. Σταδιακά αντικαταστάθηκε από τη λήκυθο.
<b>Ασάμινθος</b>	Η αρχαιοελληνική μανιέρα. Τη χρησιμοποιούσαν και στα μυρέψια για το μούλιασμα των λουλουδιών μέσα σε νερό, λάδι ή λίπος για την εξαγωγή του αρώματός τους
<b>Ασβεστολιθικό πλακίδιο</b>	Βάση για το τρίψιμο φαρμακευτικών ή καλλυντικών ουσιών
<b>Γουδί</b>	Το γουδί με το αντίστοιχο γουδοχέρι ήταν συνήθως χάλκινο και χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή καλλωπιστικών ουσιών.
<b>Γυάλινα δοχεία</b>	Είναι δοχεία από γυαλί σε διάφορα σχήματα και μεγέθη για τη φύλαξη και τη διατήρηση υγρών ή αλοιφών
<b>Δίφρος</b>	Σκαμνάκι με τέσσερα ορθογώνια πόδια χωρίς πλάτη, το σημερινό σκαμπό
<b>Κάδοι ή κυκλικές λεκάνες</b>	Χρησιμοποιούνταν για το πλύσιμο συγκεκριμένων μερών του σώματος και ήταν μεταλλικές, πήλινες ή ξύλινες.
<b>Καθρέπτες-κάτοπτρα</b>	Μεταλλικό εξάρτημα καλλωπισμού. Συχνά έφερε μία σκαλιστή λαβή, που μπορεί να ήταν και από διαφορετικό υλικό, όπως ξύλο ή ελεφαντόδοντο. Η πολυτέλειά του εξέφραζε την κοινωνική τάξη του ιδιοκτήτη του.
<b>Καλάθια</b>	Για τη μεταφορά και τη φύλαξη προϊόντων.

<b>Κλισμός</b>	Ελαφριά καρέκλα με πλάτη
<b>Λυχνάρια</b>	Μέσο φωτισμού αλλά και αποτρίχωσης - καύσης των τριχών.
<b>Μαχαιρίδια</b>	Μικρά μαχαίρια που χρησιμοποιούνταν για τον τεμαχισμό της πούδρας.
<b>Μεταλλικοί λουτήρες</b>	Πρόκειται για φορητούς λουτήρες από μέταλλο, που χρησιμοποιούσαν στα διαμερίσματά τους για να λούσουν, με τη βοήθεια των δούλων, το σώμα και τα μαλλιά τους, όπως αναφέρει ο Όμηρος.
<b>Μυροδοχεία</b>	Τα αγγεία στα οποία συσκεύαζαν το έτοιμο καλλυντικό προϊόν. Είχαν διάφορα σχήματα, ονόματα αλλά και διακόσμηση, π.χ. πυξίδες. Ήταν ξύλινα, πήλινα ή μαρμάρινα δοχεία αποθήκευσης, που περιείχαν τις κρέμες και αλοιφές.
<b>Ξυράφια</b>	Κατασκευάζονταν συνήθως από σκληρό μέταλλο (χαλκό ή οψιδιανό) και αποτελούσαν ένα ευρέως διαδεδομένο αποτριχωτικό εργαλείο.
<b>Περόνες</b>	Εργαλεία που χρησιμοποιούνταν για τη μείξη υγρών και αρωμάτων. Συνήθως ήταν κατασκευασμένες από χαλκό, ξύλο, ελεφαντόδοντο, ασήμι ή χρυσό.
<b>Σπάτουλες</b>	Εργαλεία με μακριά λαβή διάφορων χρήσεων και σχημάτων, που χρησιμοποιούνταν και για καλλωπιστική χρήση.
<b>Σπόγγος</b>	Φυσικό σφουγγάρι για το τρίψιμο του δέρματος κατά το πλύσιμο.
<b>Στλεγγίδα</b>	Εργαλείο σωματικής υγιεινής φτιαγμένο από ορείχαλκο ή κάποιο άλλο σκληρό μέταλλο, όπως ο σίδηρος, που συνήθως έφερε σκαλιστές διακοσμήσεις στη λαβή. Με τη στλεγγίδα απομάκρυναν τη σκόνη, τον ιδρώτα και το λάδι μετά τη μάλαξη.
<b>Σφενδόνη</b>	Είδος γάζας από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου, με την οποία περιέδεναν τα τραύματα. Η σφενδόνη-επίδεσμος αναφέρεται αργότερα και από τον Ιπποκράτη και τον Γαληνό.
<b>Τράπεζα (τραπέζι)</b>	Τα τραπέζια μεταφέρονταν στο δωμάτιο γεμάτα φαγητό και έπειτα αποσύρονταν πάλι χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία, πράγμα που σημαίνει πως πρέπει να ήταν ιδιαίτερα ελαφριά.
<b>Τριχολαβές</b>	Είναι λαβίδες που χρησιμοποιούνταν για την απομάκρυνση των τριχών.
<b>Υποπόδιο</b>	Πρόκειται για μαρμάρινο ή ξύλινο έπιπλο που χρησιμοποιούνταν για την ξεκούραση των ποδιών, αλλά και ως σκαλί για να ανέβει κάποιος σε ψηλότερο θρόνο.
<b>Χριστήρες</b>	Ειδικά βουρτσάκια με τα οποία τοποθετούσαν τις αλοιφές και τις κρέμες.

<sup>43</sup> Μικελάτου, 2011.



Εικόνα 10. Ανάκλιτρα.<sup>44</sup>



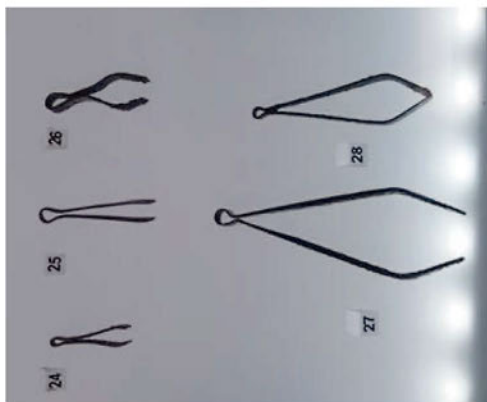
Εικόνα 11. Στλεγγίδες. Αρχαιολογικό Μουσείο Πάτρας. Εικόνα 12. Λήκυθος.



Εικόνα 13. Γυάλινα δοχεία για τη φύλαξη υγρών και αλοιφών. Αρχαιολογικό Μουσείο Πάτρας.



Εικόνα 14. Πυξίδες. Αρχαιολογικό Μουσείο Πάτρας. Εικόνα 15. Οι μέλισσες, μιμικό χρυσό κόσμημα.



Εικόνα 16. Τριχολαβές. Εικόνα 17. Ξυράφια. Αρχαιολογικό Μουσείο Πάτρας.



Εικόνα 18. Χάλκινα κάτοπτρα.<sup>45</sup> Εικόνα 19. Κυκλική λεκάνη. Αρχαιολογικό Μουσείο Πάτρας.<sup>46</sup>



Εικόνα 20. Χάλκινες σπάτουλες. Εικόνα 21. Περόνη. Αρχαιολογικό Μουσείο Πάτρας.

### 2.2.3 Υφαντική - Ιματισμός (Ρουχισμός)

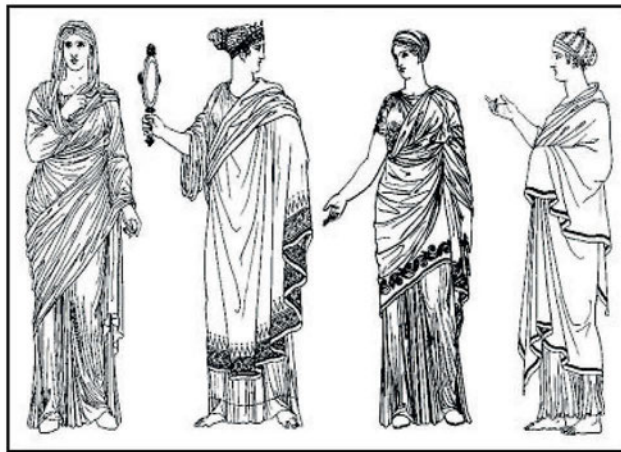
Τα **ρούχα ή μιάτια** στην αρχαία Ελλάδα ήταν χειροποίητα, φτιαγμένα στο σπίτι, και χρησιμοποιούνταν και ως κλινοσκεπάσματα ή στρωσίδια. Τα ενδύματα αυτά ράβονταν και φοριούνταν πολύ εύκολα, διότι αποτελούνταν από ένα τετράγωνο κομμάτι υφάσματος, που δεν απαιτούσε ιδιαίτερη εργασία για την κατασκευή του. Το συνηθέστερο ένδυμα που φορούσαν τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες έμοιαζε με μακριά πουκαμίσα και λεγόταν **πέπλος ή χιτώνας**.

<sup>45</sup> Εικόνα από: [arxaiia-ellinika.blogspot.gr](http://arxaiia-ellinika.blogspot.gr)

<sup>46</sup> Εικόνα από: [theseus-aegean.blogspot.gr](http://theseus-aegean.blogspot.gr)

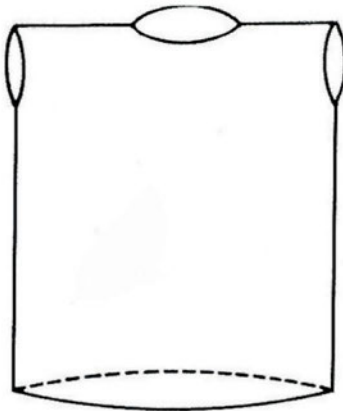


Εικόνα 22. Ιμάτιο.<sup>47</sup>

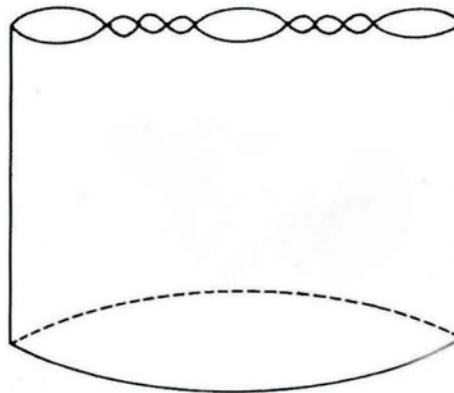


Εικόνα 23. Περίτεχνοι χιτώνες με πέπλο.<sup>48</sup>

Αν και η κυρίαρχη αντίληψη είναι πως τα ρούχα τους είχαν λευκό χρώμα, στην πραγματικότητα οι αρχαίοι Έλληνες τα έβαφαν και τα στόλιζαν με έντονα χρώματα και περίτεχνα σχέδια. Αυτό αποδεικνύεται από τα ίχνη χρωμάτων σε αγάλματα καθώς και από συμπεράσματα, βάσει αγγείων και αρχαίων συγγραμμάτων.



Εικόνα 24. Σχηματική απόδοση στενού χιτώνα.



Εικόνα 25. Σχηματική απόδοση φαρδιού χιτώνα

Ως **υματισμός** ορίζονται κυρίως τα καλύμματα για τον κορμό και τα άκρα καθώς επίσης και τα καλύμματα για τα πόδια (παπούτσια, σανδάλια) και για το κεφάλι (καπέλα, καλύμματα), αλλά και τα εξαρτήματα όπως κοσμήματα, τσάντες κ.ά. Στον υματισμό όμως κατατάσσεται και η **κλινοστρωμνή**<sup>49</sup> ή αλλιώς τα «λευκά είδη» που χρησιμοποιούνται για οικιακή χρήση. Αυτά ήταν:

<sup>47</sup> Εικόνα από: ginniseth6.wordpress.com

<sup>48</sup> Εικόνα από: fashion-era.com

<sup>49</sup> Σημαντικές, γενικά, πληροφορίες για τα αρχαία υφάσματα παρέχουν οι λίστες της περιουσίας του Αλκιβιάδη, όπου και αναφέρονται: στρώματα (τύλη), μαξιλάρια (προσκεφάλαια), γεμίσματα στρωμάτων (πλήρωμα) και ένα ψάθινο χαλί (ψίαθος). Για τα καλύμματα των κλινών και τα λοιπά υφάσματα αναφέρονται: τάπητες, επιβλήματα, παραπετάσματα, στρωμαί, χλαίνοι και άλλα πολλά. Τα περισσότερα από αυτά προέρχονται από την ίδια ρίζα, δηλαδή από τα ρήματα στρώννυμι, επιβάλλω, καλύπτω. Περίφημα με βάση τις πηγές ήταν τα στρώματα από τη Μίλητο (Αριστοφάνης, Βάτραχοι, 542, τα χαλάκια από τις Σάρδεις (Αθήναιος V, 196, 6) και τα παραπετάσματα από τη Φοινίκη (Νόησις).

- **Μαξιλάρια και καλύμματα.** Τις περισσότερες φορές κοσμούνται με γραμμικά σχέδια, υπάρχουν όμως και πιο επιτηδευμένες απεικονίσεις. Συχνά χρησιμοποιούνται δύο σειρές μαξιλαριών, για να σηκώνουν ψηλά την πλάτη των συμποσιαστών.
- **Καλύμματα κλινών.** Συχνά οι κλίνες παρουσιάζονται, και στα πρώιμα αλλά και στα μεταγενέστερα χρόνια, να καλύπτονται από υφάσματα (σεντόνια ή κουβέρτες) τα οποία κρέμονται κάτω από το όριο του σκελετού τους. Σε μερικές περιπτώσεις τα υφάσματα καλύπτουν απολύτως τον σκελετό του κρεβατιού, ενώ σε άλλες κρέμονται ανάμεσα στα πόδια. Συχνά τα υφάσματα αυτά είναι πολύ πλούσια διακοσμημένα.
- **Παραπετάσματα.** Είναι οι σημερινές κουρτίνες. Σε ορισμένες περιπτώσεις παραπετάσματα χρησιμοποιούνταν και αντί για πόρτες στα ανοίγματα των δωματίων.
- **Θόλος – Σκιάς.** Είναι υφασμάτινες τέντες που κάλυπταν τις κλίνες και χρησίμευαν κυρίως ως σκίαστρα.

Τα αρχαία υφάσματα κατασκευάζονταν από βασικές πρώτες ύλες, ζωικές, φυτικές ή και μεταλλικές, με κύρια πρώτη ύλη το μαλλί, το λινάρι ή το μετάξι. Για την ύφανσή τους χρησιμοποιούνταν ο **κάθετος αργαλειός με βάρη**. Τα υφάσματα που προέκυπταν, ανάλογα με το είδος του ενδύματος ή την κλινοστρωμή, ράβονταν με ραφίδες ή βελόνες, χάλκινες, σιδερένιες ή οστέινες. Σε αντίθεση με τη μινωική και τη μυκηναϊκή εποχή, κατά τη διάρκεια των οποίων για την παραγωγή των ρούχων απαιτούνταν ειδικό ράψιμο και κόψιμο, από την αρχαϊκή εποχή και εξής τα ενδύματα είχαν ως βάση τους ένα ύφασμα σε ορθογώνιο σχήμα, έτσι όπως έβγαινε από τον αργαλειό ή άλλοτε περισσότερα κομμάτια ραμμένα μαζί.<sup>50</sup>

Κατά τους μινωικούς χρόνους ξεχωριστή κατηγορία υφασμάτων αποτελούσαν τα πολύ λεπτά υφάσματα (αραχνούφαντα), όπως αυτά που απεικονίζονται σε μινωικές τοιχογραφίες της Κρήτης και της Θήρας. Στη Θήρα ήταν ιδιαίτερα δημοφιλή τα φλοκωτά υφάσματα.<sup>51</sup>

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η θεά Αθηνά, προστάτιδα της χειροτεχνίας και των καλών τεχνών, είχε εφεύρει τον αργαλειό. Πιστεύοντας ότι δεν υπάρχει καλύτερη υφάντρα από αυτή, μεταμόρφωσε σε αράχνη την κόρη ενός βαφέα από την Ιωνία που τόλμησε να τη συναγωνιστεί.

<sup>50</sup> Η μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα, 2015.

<sup>51</sup> Εφεντάκη, 2013.



Εικόνα 26. Γυναίκα στη μινωική εποχή υφαίνει σε κάθετο αργαλιό.

Η αρχαία αγγειογραφία, καθώς και οι σχετικές πηγές, μας παρέχει ένα πλήθος πληροφοριών σχετικά με τα υποδήματα των αρχαίων Ελλήνων. Η ποικιλία μάλιστα των αρχαίων υποδημάτων φανερώνει τις ποικίλες τεχνικές γνώσεις που προφανώς κατείχαν οι αρχαίοι υποδηματοποιοί για την κατασκευή τους.<sup>52</sup>

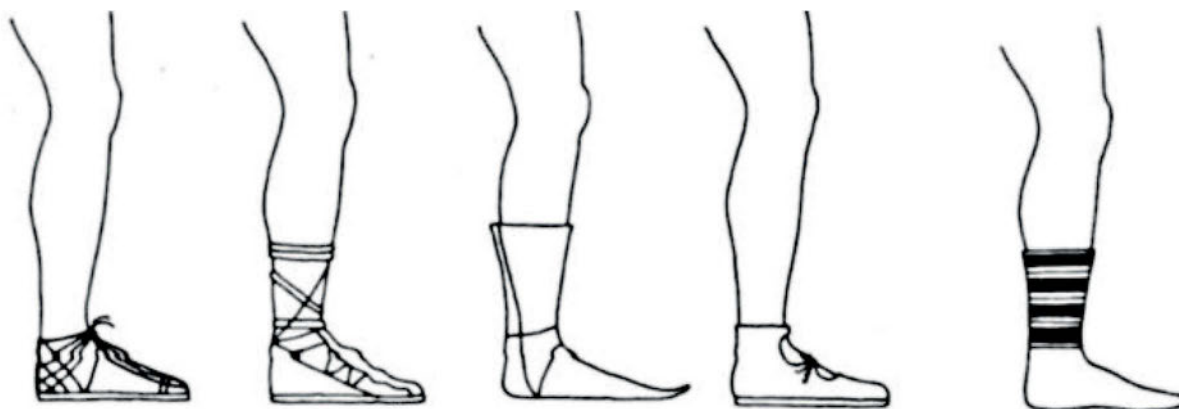
Για το σύνολο των αρχαίων υποδημάτων κυρίαρχη πρώτη ύλη υπήρξε το δέρμα. Γνωρίζουμε σχετικά ότι συχνά το δέρμα ήταν εισαγόμενο προϊόν, όπως μάλιστα κατά περιπτώσεις και τα ίδια τα υποδήματα.<sup>53</sup>

Χονδρικά, τα βασικά είδη υποδημάτων της αρχαιότητας ήταν τα **σανδάλια**, αποτελούμενα από τη σόλα, η οποία συγκρατούνταν με ιμάντες στο πόδι, τα **καθαυτό υποδήματα**, που κάλυπταν το πόδι μέχρι τον αστράγαλο, και οι **μπότες**, που κάλυπταν το πόδι μαζί με την κνήμη. Ανάμεσα σε αυτούς τους βασικούς τύπους υπήρχαν ενδιάμεσα σχέδια σε μεγάλη ποικιλία.

<sup>52</sup> Το ένδυμα στην Αρχαία Ελλάδα, 2015· Εφεντάκη, 2013.

<sup>53</sup> Blanck, 2004.

Οι γυναίκες κατείχαν μεγάλη ποικιλία **κοσμημάτων**, τα οποία έδειχναν τον πλούτο και την κοινωνική τους θέση. Κύρια θέματα των κοσμημάτων ήταν η φύση και οι δώδεκα θεοί του Ολύμπου.



Εικόνα 27. Αρχαιοελληνικά υποδήματα, σανδάλια και μπότες.<sup>54</sup>

#### 2.2.4 Προετοιμασία χώρου και αισθητικού στο νεοελληνικό σπα

Το νεοελληνικό κέντρο ευεξίας (σπα) πρέπει να έχει ελληνική ταυτότητα. Τόσο ο εξοπλισμός του όσο και οι εργαζόμενοι πρέπει να συνδυάζουν όλα τα χαρακτηριστικά της αυθεντικής ελληνικής κουλτούρας, φιλοξενίας, αισθητικής και ευεξίας. Για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός, είναι πολύ σημαντική η συνεργασία του αισθητικού με τον επιχειρηματία αλλά και τον αρχιτέκτονα ή διακοσμητή που θα αναλάβουν τη διαμόρφωση του σπα.

<sup>54</sup> Αρχαία υποδήματα, Νόησις Αρχαία Ελληνική Τεχνολογία.



Εικόνα 28. Σύγχρονο αντίγραφο ανάκλιτρου με τράπεζα.

Το νεοελληνικό σπα χαρακτηρίζεται από λιτότητα (μινιμαλισμό). Δεν υπάρχουν υπερβολές με αρχαίες κολόνες και αγάλματα όπως στη ρωμαϊκή εποχή. Κυριαρχούν υλικά που βρίσκονται στη φύση, όπως το νερό, το ξύλο, το σίδηρο, ο πηλός, η πέτρα, το ύφασμα, το φυσικό δέρμα καθώς και ελάχιστα γυάλινα αντικείμενα. Δεν υπάρχουν πλαστικά ή άλλα σύγχρονα υλικά.

Συνεπώς, στις καμπίνες περιποίησης αντί για τα τυπικά κρεβάτια αισθητικής προσώπου-σώματος υπάρχουν ανάκλιτρα, αντί για καρέκλα ή σκαμπό αισθητικού. Υπάρχουν επίσης κλισμοί ή διφροί, αρχαιοελληνικές τράπεζες για τοποθέτηση καλλυντικών και τέλος χαμηλός φωτισμός δωματίου, κεριά ή λύχνοι και ούτω καθεξής (βλ. ενότητα 2.2.2).

Ο αισθητικός πρέπει να οργανώνει και τον απαιτούμενο ρουχισμό στο νεοελληνικό σπα. Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα κέντρα ευεξίας, δεν χρησιμοποιούνται μπουρνούζια ή χνουδωτές πετσέτες, αλλά ιμάτια, τετράγωνα υφασμάτινα πανιά που τυλίγονται γύρω από τη μέση ή το σώμα και απορροφούν το νερό και τον ιδρώτα. Αντί για παντόφλες χρησιμοποιούνται σανδάλια και για την κλινοστρωμή λευκά σεντόνια και μαξιλάρια, που αλλάζονται σε κάθε πελάτη.

Η στολή των εργαζομένων στο ελληνικό σπα πρέπει να έχει στοιχεία από την αρχαία Ελλάδα ή την τοπική υφαντική. Πρέπει να είναι άνετη και να καθαρίζεται εύκολα και να συνδυάζεται με τα αντίστοιχα αρχαιοελληνικά αξεσουάρ, όπως σανδάλια και κοσμήματα.



Εικόνα 29. Μακρός και κοντός χιτώνας, υφαντό σε αργαλειό, συνδυασμένο με ελληνικά σανδάλια.<sup>55</sup>

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό ο/η αισθητικός να γνωρίζει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την κατασκευή των ενδυμάτων που φοράει ή γενικότερα των υλικών που υπάρχουν στον χώρο, για να ενημερώνει σωστά τον πελάτη στην περίπτωση που θέλει να τα αγοράσει από το κατάστημα λιανικής του σπα.

<sup>55</sup> Klotho. Ρούχα από την εταιρεία Klotho. Σανδάλια από την επιχείρηση Derma.



Εικόνα 30. Η αισθητικός έχει λιτή αλλά κομψή εμφάνιση και φοράει αρχαιοελληνικά κοσμήματα που δεν την ενοχλούν στις θεραπείες.



Εικόνα 31. Στο νεοελληνικό σπα προωθούνται έργα τοπικής υφαντικής τέχνης με ελληνικά στοιχεία.

## 2.3. Οι χώροι ομορφιάς και ευεξίας

### 2.3.1 Ασκληπιεία. Τα ιαματικά νερά και οι θεραπείες στην αρχαιότητα

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του νερού είναι γνωστές από τα πρώτα χρόνια που εμφανίστηκε ο άνθρωπος στη γη. Υπάρχουν πολλές μαρτυρίες και αρχαιολογικά ευρήματα που συνηγορούν σε αυτό.<sup>56</sup>

Πολλοί αρχαίοι λαοί, όπως οι Φοίνικες, οι Ασσύριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Αιγύπτιοι και οι αρχαίοι Έλληνες, λάτρευαν τα **ιαματικά νερά** ως θεότητες και τους απέδιδαν ειδικές τιμές και θυσίες, αφού τα θεωρούσαν θεία και θεραπευτικά.<sup>57</sup>

Στην ελληνική μυθολογία υπάρχουν συχνές αναφορές για θεραπευτικές ιαματικές πηγές που ταυτίζονταν με την κατοικία αρχαίων θεών. Στους Δελφούς πηγάζει από την αρχαιότητα ακόμη η Κασταλία πηγή,<sup>58</sup> η οποία ήταν αφιερωμένη στον θεό Απόλλωνα και, σύμφωνα με τη μυθολογία, πήρε το όνομά της από τη νύμφη που πνίγηκε στα νερά της, για να αποφύγει τον θεό του Ήλιου. Το νερό της Κασταλίας πηγής συνέβαλε σημαντικά στην ομαλή λειτουργία του μαντείου. Για να πάρουν οι άνθρωποι τον περιβόητο χρησμό από την Πυθία έπρεπε πρώτα να εξαγνιστούν. Εκτός από τη συγκεκριμένη διατροφή και τις θυσίες που έπρεπε να κάνουν, πλένονταν στην ιερή πηγή. Εκεί πλενόταν και η ιέρεια πριν δώσει τους χρησμούς και με το νερό αυτής της πηγής καθάριζαν το σημαντικότερο μνημείο, τον ναό του Απόλλωνα.<sup>59</sup>



Εικόνα 32. Κασταλία Κρήνη, στους Δελφούς.<sup>60</sup>

<sup>56</sup> Σπαθή, 2000.

<sup>57</sup> Εμμανουήλ, 1935.

<sup>58</sup> Το νερό της πηγής έφτανε μέσα από έναν αγωγό στην ομώνυμη κρήνη. Στην περιοχή των Δελφών ανακαλύφθηκαν συνολικά δύο βρύσες. Η πρώτη, η νεότερη (600-590 π.Χ.), ήταν μεγαλύτερη και βρίσκεται σε κοντινή απόσταση, 50 μέτρα από την παλιά. Ήταν λαξευμένη πάνω στον βράχο και τριγύρω της υπήρχαν κόγχες για να κρεμούν οι πιστοί τα αναθήματά τους. Η δεύτερη, η παλαιότερη, βρισκόταν κοντά στο ιερό του Απόλλωνα, χρονολογείται στον 1ο αι. π.Χ. και σώζεται σε καλύτερη κατάσταση. Είχε ορθογώνιο σχήμα, επτά χάλκινους κρουνοίς λεοντοκεφαλής και περιτριγυριζόταν από μια πλακόστρωτη αυλή.

<sup>59</sup> Κασταλία, η ιερή πηγή των Δελφών, 2015.

<sup>60</sup> Εικόνα από: Κασταλία, η ιερή πηγή των Δελφών, 2015.

Τον 5ο αιώνα π.Χ. ιδρύονται τα **Ασκληπιεία**, που **κτίζονται κοντά σε ιαματικές πηγές** και χρησιμοποιούν το νερό για διάφορους θεραπευτικούς σκοπούς.<sup>61</sup>

Τα **Ασκληπιεία** ήταν ιερά και τόποι λατρείας του ήρωα, ιερού ιατρού και θεραπευτή θεού Ασκληπιού, χτισμένα σε διαλεγμένες περιοχές υψηλού κάλλους και με καλό κλίμα. *Αποτέλεσαν τα πρώτα συγκροτήματα κτηρίων υγείας και ευεξίας όχι μόνο του ελληνικού χώρου αλλά και όλου του δυτικού πολιτισμού.* Οι θεραπείες που προσέφεραν ήταν ένας συνδυασμός ψυχολογικής, φυσικής και σωματικής αγωγής.

*Τα σημαντικότερα Ασκληπιεία, όπως της Επιδαύρου, περιλάμβαναν γυμναστήρια, λουτρά, θέατρα και χώρους διαβίωσης για τους πολυάριθμους ασθενείς.* Εκεί ο άνθρωπος (ασθενής και ικέτης) αντιμετωπιζόταν με ιερό σεβασμό, ως ολοκληρωμένο ον με αδιαχώριστα και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, πνευματικά, ψυχικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, ηθικά, φυσικά κ.ά., που βρισκόταν σε απόλυτη συνάρτηση με το άμεσο και απώτερο γήινο και συμπαντικό.<sup>62</sup>



**Εικόνα 33.** Τα Ασκληπιεία χτίζονταν πάντα κοντά σε ιαματικά νερά, πηγές και ποτάμια.

<sup>61</sup> Σύνδεσμος Δήμων & Κοινοτήτων Ιαματικών Πηγών Ελλάδας, Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, Ινστιτούτο Αστικής & Αγροτικής Κοινωνιολογίας, 2011.

<sup>62</sup> Χατζηκοκόλη Συράκου, 2001.

## Στα Ασκληπιεία το προσωπικό αποτελούνταν από:<sup>63</sup>

- τον πρώτο ιερέα (Ζάκορα), που διεύθυνε τον ιερό ναό, εξέταζε ο ίδιος τους ασθενείς και καθόριζε τη θεραπεία,
- τους ιερομνήμονες, που ήταν νοσοκόμοι, υδροθεραπευτές, και μαλάκτες,
- τους ιερείς της τάξης των νεοκόρων, που έσβηναν τους λύχνους τη νύχτα και έδιναν την εντολή στους ασθενείς να κοιμηθούν και να παραμείνουν ήσυχoi ακόμη και αν ακούσουν θόρυβο στον ναό, και
- τα ιερά ζώα, μεταξύ των οποίων οι ιεροί όφεις του Ασκληπιού.

Μόνον οι πρεσβύτεροι του προσωπικού γνώριζαν τα μυστικά της ιατρικής τέχνης, αλλά διατηρούσαν αυστηρότητα το απόρρητο των γνώσεών τους που κληρονομικά έπαιρναν από τους πατέρες τους.

Σε όλα τα Ασκληπιεία<sup>64</sup> η **ύπνωση** παρέμεινε βασικό στοιχείο της θεραπευτικής πρακτικής. Ο ύπνος ήταν ένα είδος συμβολικού προσωρινού θανάτου, όπου, κατά τη διάρκεια του ονείρου,<sup>65</sup> ο μούμενος βίωνε σημαντικές εμπειρίες και μετά επέστρεφε ανανεωμένος, ξαναγεννημένος. Μάλιστα ο μυητικός ύπνος γινόταν δίπλα σε πηγές, ποτάμια και γενικά τρεχούμενα νερά.

Πριν φτάσει ο ασθενής στην τελευταία φάση, της **εγκοίμησης**, τον ύπνο στον καθαγιασμένο χώρο (άβατο), μπροστά στο υποβλητικό χρυσελεφάντινο άγαλμα του θεού, στο άβατο του Ασκληπιείου, για δυο με τρεις ημέρες ακολουθούσε ένα τυπικό εξαγνιστικών τελετουργιών.

## Αυτό περιλάμβανε τα εξής:<sup>66</sup>

- **Τα καθαρτήρια λουτρά:** Τα καθαρτήρια λουτρά ήταν ιδιαίτερος σημαντικά, διότι εκτός από τη συμβολική ψυχική κάθαρση έθεσαν τους πρώτους κανόνες υγιεινής, αντισηψίας-αποστείρωσης καθώς τους κανόνες της σύγχρονης **οργανωμένης υδροθεραπείας**.

<sup>63</sup> Τάλεμπ, 2010.

<sup>64</sup> Wellness, *Ασκληπιεία και ύπνωση*, 2014.

<sup>65</sup> Ο πάσχων κοιμόταν τη νύχτα μέσα σε ιερό και καθορισμένο χώρο, «άβατο» υπνοθεραπευτήριο, πάνω στο δέρμα ενός ζώου που είχε θυσιάσει και εκεί περίμενε να του υποδείξει ο Ασκληπιός μέσα από το όνειρο τον τρόπο θεραπείας. Τα όνειρα που έβλεπε, ερμηνευμένα είτε από τον ίδιο είτε, το πιο σύνηθες, από τους ιερείς-θεράποντες του Ασκληπιού, έδιναν κατευθύνσεις που θα οδηγούσαν στη θεραπεία. Αν το αναμενόμενο όνειρο δεν εμφανιζόταν, η υπνοθεραπεία επαναλαμβάνονταν πολλές συνεχόμενες νύχτες.

<sup>66</sup> Σταθάτος, 2014.

- Μετά το λουτρό πήγαιναν στον ξενώνα, όπου έδιναν πλήρες ιστορικό υγείας, το οποίο ο Ιπποκράτης το μετέτρεψε σε λογική και ανθρωποκεντρική επιστήμη, που θέτει τις βασικές αρχές της κρίσης και της λύσης των νοσημάτων.<sup>67</sup>
- Κατακλιντήριο θεατρική αγωγή, μουσική, υδροθεραπεία, μασάζ, ψυχολογική υποστήριξη, χρήση φυτών και φαρμάκων.
- **Αυστηρή νηστεία** ή συγκεκριμένους διαιτητικούς περιορισμούς, ανάλογα με την περίπτωση.
- **Θεατρικές τραγωδίες, μουσικά ακούσματα**, προσφορές στον θεό Ασκληπιό και γενικά έντονη ψυχολογική υποβολή.
- **Φιλοσοφία** και προσανατολισμό σκέψης, ανασκόπηση της ημέρας που πέρασε και τι πρέπει να κάνουν ή να διορθώσουν την επόμενη μέρα.
- **Παροχή πρωτοβάθμιας περίθαλψης**, αρκετά εκτεταμένη στο εύρος της, που περιλάμβανε χειρουργικές επεμβάσεις, ψηλαφίσεις (ψαύσεις), διάνοιξη αποστημάτων, ανατάξεις σπασμένων μελών, μυών ή νεύρων, καθαρισμούς πληγών, έμπλαστρα, εντριβές, πλύσεις εσωτερικές και εξωτερικές κ.ά. Όλα αυτά όμως σε καμιά περίπτωση δεν θεωρούνταν η αιτία για την ίαση των ασθενειών. Την ίαση τη δώριζε αποκλειστικά η «επιφάνεια» του Ασκληπιού μέσω του θεραπευτικού ονείρου.

Όταν οι ασθενείς είχαν ολοκληρώσει την προκαταρτική διαδικασία, ξάπλωναν στις στιβάδες (στρώματα) μέσα στον άβατο. Περίμεναν με αγωνία τον γεροντότερο ιερέα να μπει από την είσοδο της ανατολής και να φωνάξει τρεις φορές: «Ασκληπιέ θαυματοργέ, σε περιμένουμε». Ακολουθούσε ομαδική ψαλμωδία, με ύμνους προς τον πανθεραπευτή Ασκληπιό και επικλήσεις να τους επισκεφτεί την ώρα του ύπνου και να τους θεραπεύσει από τα πάθη τους.

Κατόπιν ο ιερός θεραπευτής ή αλλιώς Ζάκορας άρχιζε να ψέλνει λόγια ακατανόητα και να χειρονομεί υψώνοντας τα χέρια προς το άγαλμα του θεού και κατεβάζοντας τα προς τους ασθενείς. Μόλις οι λύχνοι έσβηναν, έμεναν μόνο τα μάτια του θεού να λάμπουν από το επιβλητικό παράστημα του Ασκληπιού, στο άκρο του άβατου, που τραβούσε τα βλέμματα των γεμάτων πίστη και ελπίδα ασθενών. Καθώς ακουγόταν ο απόμακρος ήχος ενός αυλού και κάποιου κρουστού σε έναν όλο και πιο αργό, υπνωτιστικό ρυθμό, βυθίζονταν αργά σε ένα βαθύ στάδιο χαλάρωσης.

Όλη αυτή η διαδικασία ήταν μια τελετουργική υποβολή, μια επαγωγή σε ομαδική ύπνωση, που δεν αργούσε να ρίξει σε ύπνο τους ασθενείς, κάποιοι από τους οποίους είχαν από πριν πει συγκεκριμένα σκευάσματα που τους είχαν δοθεί.

Σε μια περίπου ώρα μετά το σβήσιμο των λύχνων οι παραστάτες, το βοηθητικό προσωπικό του ναού, άνοιγαν αθόρυβα τις πόρτες και έμπαιναν μέσα οι ειδικευμένοι ιερείς-θεραπευτές. Μαζί τους έμπαιναν στην τεράστια αίθουσα οι παρειές, τα εκπαιδευμένα ιερά φίδια, που επικουρούσαν το θεραπευτικό έργο. Σέρνονταν ανάμεσα στις στιβάδες και πάνω στα σώματα των ασθενών, που βρίσκονταν σε βαθύ ύπνο και ονειρεύονταν.

<sup>67</sup>... δηλαδή τις βασικές αρχές της συμπτωματολογίας.



Εικόνα 34. Προετοιμασία εγκοίμησης μπροστά από το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Ασκληπιού.<sup>68</sup>

### 2.3.2 Τα ιαματικά νερά και οι θεραπείες σήμερα στο νεοελληνικό spa

Σήμερα η φαρμακευτική ιατρική και η χειρουργική έχουν επικρατήσει σε σχέση με την αρχαιότητα θεραπευτική μέθοδο της **υδροθεραπείας**, που εφαρμοζόταν στα Ασκληπιεία. Η υδροθεραπεία κατατάσσεται στη συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική.<sup>69</sup>

Στη χώρα μας υπάρχουν **752 διασκορπισμένες ιαματικές πηγές** -τόσες δεν υπάρχουν πουθενά παγκοσμίως-, από τις οποίες ελάχιστες αξιοποιούνται συστηματικά ή έχουν ενταχθεί σε ξενοδοχειακές μονάδες.

Στην Ελλάδα τα ιαματικά λουτρά είναι ταυτόσημα με τους ηλικιωμένους που τα επισκέπτονται τους καλοκαιρινούς μήνες. Αντίθετα, στο εξωτερικό είναι συνδεδεμένα με την απόλαυση-χαλάρωση και τα προτιμούν κυρίως νέοι. Στο εξωτερικό τα ιαματικά νερά γεμίζουν μοντέρνες πισίνες και έχουν ειδικούς πίδακες νερού για διασκέδαση και θεραπεία (δινόλουτρα).

<sup>69</sup> Αν και το 1938 συστήθηκε έδρα Κλινικής Υδροθεραπείας και Ιατρικής Κλιματολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, καταργήθηκε το 1955 λόγω της μη ύπαρξης ενδιαφέροντος από τους ιατρούς και από την πολιτεία για τα ιαματικά νερά.

Στις περιοχές της Ευρώπης όπου υπάρχουν ιαματικές πηγές τα νερά μοιράζονται σε όλα τα γύρω ξενοδοχεία και ο ιαματικός τουρισμός γνωρίζει εποχές δόξας. Επιπλέον, ανθίζουν και όλες οι επιχειρήσεις που είναι κοντά στα ιαματικά νερά, διότι εξυπηρετούν ανάγκες διαμονής, μετακίνησης, σίτισης κ.ά.

## **A. Η σύγχρονη υδροθεραπεία**

*Με τον όρο υδροθεραπεία εννοούμε μια σειρά θεραπευτικών εφαρμογών και μεθόδων, που βασίζονται στη θεραπευτική χρήση του νερού.* Εφαρμόζεται σε ειδικά διαμορφωμένες πισίνες, στις οποίες υπάρχει δυνατότητα ελέγχου σημαντικών παραμέτρων, όπως είναι η θερμοκρασία, η πίεση και η κίνηση του νερού. Ο έλεγχος αυτός επιτρέπει τη ρύθμισή τους, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ατόμου, που είναι μοναδικό, με ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτήσεις, ούτως ώστε η αποκατάσταση να είναι περισσότερο αποτελεσματική.<sup>70</sup>

### **1. Νερό – Ιδιότητες**

Το νερό των φυσικών πηγών διακρίνεται σε μεταλλικό νερό και σε κοινό πόσιμο νερό με βάση τις φυσικές του ιδιότητες (π.χ. θερμοκρασία μέχρι 60° C, οξύτητα - όξινο, αλκαλικό, ουδέτερο, ραδιενέργεια) και την παρουσία ή μη διάφορων στοιχείων (όπως νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ράδιο, σίδηρο, ιώδιο, φώσφορο, χαλκός, θείο κ.ά.) ή αερίων (όπως διοξείδιο του άνθρακα, υδροθείο, άζωτο, οξυγόνο και υδρογόνο) ή άλλων ουσιών. Έτσι, ανάλογα με το νερό, συχνά ακούμε ότι μια πηγή είναι «θειούχος αλκαλική», «χλωρονατριούχος», «όξινη πηγή», «ραδιούχος».<sup>71</sup> Αυτό σημαίνει ότι στην πηγή αυτή υπερισχύει ένα συστατικό ή χαρακτηριστικό περισσότερο από τα άλλα.<sup>52</sup>

Στις ειδικά διαμορφωμένες πισίνες το κρύο νερό δρα ευεργετικά στον μυϊκό τόνο και συσφίγγει το σώμα, ενώ το ζεστό νερό, αντίστοιχα, δρα θετικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στο αγγειακό σύστημα και στη λειτουργία της καρδιάς. Το νερό σε θερμοκρασία σώματος (37° C) δρα χαλαρωτικά και διευκολύνει την απορρόφηση των αλάτων και των μεταλλικών στοιχείων που χρησιμοποιούνται στις διαδικασίες της υδροθεραπείας. Οι μικρές φυσαλίδες αέρα που δημιουργούνται στο υδρομασάζ επιδρούν θετικά στο λεμφικό και κυκλοφορικό σύστημα, ενώ

<sup>70</sup> Παπαδοπούλου & Δερβίσογλου, 2012, σ. 38.

<sup>71</sup> Έχει παρατηρηθεί ότι η δράση των περισσότερων ιαματικών πηγών είναι μεγαλύτερη στην περιοχή από όπου πηγάζει το νερό, γεγονός που επιβάλλει τη δημιουργία των λουτρικών εγκαταστάσεων κοντά σε αυτές. Σε ηφαιστιογενές συνήθως περιβάλλον, σε πολλές ιαματικές πηγές διαπιστώνεται παρουσία ραδιενέργειας. Μετά από την έξοδο του νερού στην επιφάνεια, το επίπεδο της ραδιενέργειας μειώνεται γρήγορα, γεγονός που αποτελεί έναν επιπλέον λόγο για τη χρήση του νερού των ιαματικών πηγών κοντά στην πηγή. Η παρουσία ραδιενέργειας είναι σε επίπεδα χαμηλότερα από τις επικίνδυνες για τον άνθρωπο δόσεις

ταυτόχρονα ανακουφίζουν τοπικά περιοχές με μυϊκούς τραυματισμούς, και η χρήση όζοντος ενισχύει τις παραπάνω δράσεις και προσφέρει αντιβακτηριακή προστασία για το δέρμα.

Η διάρκεια του λουτρού είναι 20-30 λεπτά της ώρας. Πολλές φορές όμως και ανάλογα με την περίπτωση, η διάρκεια αυτή μπορεί να είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη.

## **2. Τα αποτελέσματα της εφαρμογής υδροθεραπείας**

*Τα αποτελέσματα της εφαρμογής υδροθεραπείας είναι τα εξής:*<sup>73</sup>

- *Μειώνει τις βαρυντικές δυνάμεις (αρχική κινητοποίηση).*
- *Προάγει τη μυϊκή χαλάρωση.*
- *Βελτιώνει την περιφερική και λεμφική κυκλοφορία, συμβάλλοντας στην απορρόφηση οιδημάτων και αιματομάτων.*
- *Μειώνει την ευαισθησία στον πόνο.*
- *Μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς.*
- *Αυξάνει την ευκολία κίνησης των αρθρώσεων βελτιώνοντας και διατηρώντας την τροχιά των δύσκαμπτων αρθρώσεων.*
- *Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη σε περιπτώσεις υπερβολικής αδυναμίας.*
- *Βελτιώνει την κιναισθησία του σώματος και τη σταθερότητα του κορμού.*
- *Επικουρεί τις υπάρχουσες ειδικές θεραπευτικές ασκήσεις, επισπεύδοντας τον χρόνο αποκατάστασης και προλαμβάνοντας τυχόν επιπλοκές.*
- *Βοηθά στην απόκτηση ισορροπίας και βελτιώνει τη νευρομυϊκή συναρμογή, διευκολύνοντας τη λειτουργική αποκατάσταση και ανεξαρτητοποίηση του ασθενούς.*
- *Ενισχύει την αυτοπεποίθηση του ασθενούς.*

<sup>72</sup> Παπαδοπούλου & Δερβίσογλου, 2012, σ. 42.

<sup>73</sup> Μούτσιου & Καρατάση, 2012.

## Αντενδείξεις

Πρέπει να ακολουθούνται αυστηρά οι συμβουλές θεραπείας που δίνονται από τον γιατρό μετά από ιατρική εξέταση. Αντενδείκνυται σε όλες τις βαριές παθολογικές καταστάσεις και συγκεκριμένα στις εξής:

- οξείες και εμπύρετες καταστάσεις
- φλεβική ανεπάρκεια των κάτω άκρων (απαγορεύονται τα λουτρά σε πολύ ζεστά νερά)
- αιμορραγικές καταστάσεις
- νεοπλασίες
- σακχαρώδη διαβήτη
- μεταδοτικά νοσήματα
- βαριές καρδιολογικές παθήσεις
- βαριές αναπνευστικές παθήσεις
- βαριές ηπατικές παθήσεις
- φυματικές καταστάσεις
- νεφρική, ηπατική ανεπάρκεια
- έμφραγμα του μυοκαρδίου (για 3 μήνες τουλάχιστον μετά)
- εγκυμοσύνη, κυρίως όταν πρόκειται για πολύ θερμές πηγές (άνω των 32 βαθμών Κελσίου) ή πλούσιες σε ραδόνιο
- παιδιά κάτω των 7 ετών

## Β. Τρόποι εκτέλεσης θεραπειών

**Η υδροθεραπεία περιλαμβάνει τις εξής μορφές:**

<b>Εσωτερική υδροθεραπεία</b>	<b>Εξωτερική υδροθεραπεία</b>	<b>Πηλοθεραπεία (Λασπόλουτρα)</b>	<b>Θαλασσοθεραπεία</b>
<i>Ποσιθεραπεία</i>	<i>Λουτροθεραπεία</i>	<i>Εμβάπτιση σώματος σε μπάνια λάσπης</i>	<i>Μπάνια σε θαλασσινό νερό</i>
<i>Εισπνοθεραπεία</i>	<i>Υδροκινησιοθεραπεία</i>	<i>Τοπικές ή ολικές επαλείψεις με λάσπη</i>	<i>Τοπικές ή ολικές επαλείψεις ή τρίψεις με προϊόντα θάλασσας</i>
<i>Υδροθεραπεία παχέος εντέρου (κλύσμα)</i>	<i>Υδρομαλάξεις</i>	<i>Περιτυλίζεις με κουβέρτες ή μηχανήμα.</i>	<i>Περιτυλίζεις με κουβέρτες ή μηχανήμα</i>

<sup>74</sup> Μούτσιου & Καραύτη, 2012.

## Α. Εσωτερική υδροθεραπεία

### 1. Ποσιθεραπεία



Εικόνα 35. Θερμή πόσιμη πηγή που εκτοξεύει με δύναμη το νερό στο Karlovy Vary (διάσημη λουτρόπολη της Τσεχίας) και ποτήρι ποσιθεραπείας με το ειδικό στόμιο.<sup>75</sup>

Ποσιθεραπεία είναι η εισαγωγή υγρών στο πεπτικό σύστημα με πόση, για θεραπευτικούς σκοπούς. Η επίδραση των ιαματικών νερών οφείλεται στα μεταλλικά στοιχεία, στα κολλοειδή και στα άλατα, τα οποία με την κυκλοφορία φτάνουν στα διάφορα όργανα του οργανισμού όπου ασκούν φαρμακοδυναμική και βιολογική επίδραση. Τα ποτήρια ποσιθεραπείας γεμίζονται με ιαματικό νερό όπως ένα κανονικό ποτήρι. Διαφέρουν στο χερούλι, από το οποίο οι θεραπευόμενοι αναρροφούν αργά και σε μικρές ποσότητες το ιαματικό νερό.

### 2. Εισπνοθεραπεία

Τα νερά που έχουν μελετηθεί και έχουν χρησιμοποιηθεί περισσότερο για τη θεραπεία αυτών των άτυπων βρογχοπνευμονοπαθειών είναι τα θειούχα, τα διττανθρακικά, τα χλωριούχα, τα ανθρακικά, τα αρσενικούχα και ραδιενεργά. Τα μεταλλικά αυτά νερά επιδρούν στις νόσους των αναπνευστικών οδών με μηχανισμούς συνδεδεμένους τόσο με τις χημικές όσο και με τις φυσικές ιδιότητες.



Εικόνα 36. Εισπνοθεραπεία στο Therme Sylla, στην Αϊδηψό.

<sup>75</sup> Εικόνα από: Culinaría eugenius, in Karlovy Vary: Taking the waters, 2010.

<sup>76</sup> Παπαδοπούλου & Δερβίσογλου, 2012.

### 3. Υδροθεραπεία παχέος εντέρου

Είναι ένα σύστημα καθαρισμού που εκχύνει καθαρό φιλτραρισμένο χλιαρό νερό μέσα στο παχύ έντερο χωρίς καμία φαρμακευτική ή χημική ουσία. Η υδροθεραπεία του παχέος εντέρου πλένει όλο το παχύ έντερο και μετακινεί τις άχρηστες ουσίες από τα τοιχώματά του προάγοντας τη φυσιολογική απέκκριση. Η διαφορά ενός κλύσματος και της υδροθεραπείας του παχέος εντέρου είναι ότι το κλύσμα καθαρίζει μόνο το κατιόν κόλο.



Εικόνα 37. Υδροθεραπεία παχέος εντέρου.<sup>77</sup>

## B. Εξωτερική υδροθεραπεία

### 1) Λουτροθεραπεία

Γίνεται με την εμβάπτιση του σώματος σε ατομικό λουτήρα ή πισίνα με ιαματικό νερό ή σε εξωτερικούς χώρους όπου αναβλύζουν ιαματικά νερά. Συνιστάται να πραγματοποιείται μετά από ολοκληρωμένη πέψη. Ένας κύκλος θεραπείας διαρκεί συνήθως δύο εβδομάδες με ένα λουτρό ανά ημέρα. Μετά το λουτρό ακολουθεί ανάπαυση των λουομένων για 30 περίπου λεπτά. Τα λουτρά ασκούν βιολογικές επιδράσεις μέσω των διάφορων χαρακτηριστικών των ιαματικών νερών.<sup>78</sup>



Εικόνα 38. (Αριστερά) Λουτρά Πόζαρ, από τα ελάχιστα οργανωμένα εξωτερικά ιαματικά στην Ελλάδα. (Δεξιά) Πισίνα Ιαματικού νερού στο Therme Sylla, στην Αιδηψό. Ένα από τα καλύτερα οργανωμένα ξενοδοχεία ιαματικού τουρισμού στην Ευρώπη.<sup>79</sup>

<sup>77</sup> *The crohn & colitis community in Greece*, 2008.

<sup>78</sup> Παπαδοπούλου & Δερβίσογλου, 2012. Βασιλειάδου - Κιλτσίκη, Βαφειάδου, Γιαννακοπούλου, Δαλιάνη, Θεοδοροπούλου, & Μποζίνης, 2015.



Εικόνες 39. Εγκαταλειμμένα εξωτερικά Λουτρά Κυλλήνης, αν και θεωρούνται από τα καλύτερα ιαματικά νερά της χώρας μας.

## 2) Υδροκινησιοθεραπεία – Υδρομαλάξεις

Η υδροκινησιοθεραπεία εκτιμάται ιδιαίτερα για την πρόληψη μόνιμων βλαβών αλλά και για την αποκατάσταση αυτών όσο είναι εφικτό. Πρόκειται για ατομικά προγράμματα κινήσεων εντός νερού που πραγματοποιούνται από εξειδικευμένο θεραπευτή.



Εικόνα 40. Υδροκινησιοθεραπεία - υδρομάλαξη στην ιαματική πισίνα του Therme Sylla, στην Αιδηψό.

Οι υδρομαλάξεις στηρίζονται στην εφαρμογή πίεσης στο ανθρώπινο σώμα ενώ αυτό βρίσκεται μέσα στο ιαματικό νερό. Ενδείκνυνται σε περιπτώσεις μετατραυματικής θεραπείας, καταγμάτων και κακώσεων, αρθροπαθειών, οσφυαλγίας, ισχιαμίας, σπονδυλοαρθρίτιδας και σπαστικών παραλύσεων.<sup>61</sup>

<sup>79</sup> Η εικόνα προέρχεται από το site: [touristorama.com](http://touristorama.com)

### Γ. Πηλοθεραπεία ή ιλυοθεραπεία ή κοινώς λασπόλουτρα

Βασίζεται στη χρήση «ώριμου» πηλού. Η εφαρμογή του πηλού είναι δυνατόν να είναι ολική ή μερική, με εμφύσηση του σώματος σε αυτόν ή με επάλειψη.



**Εικόνα 41. Therme Sylla, Αιδηψός. Εμφύσηση λουομένου σε ατομική μανιέρα λασποθεραπείας (ιαματική λάσπη.)  
Η αισθητικός μεταφέρει ιαματική λάσπη από εξωτερικό κάδο στο λασπόλουτρο του πελάτη  
και με αυτή κάνει επάλειψη στο σώμα του.**



**Εικόνα 42. Επάλειψη ιαματικής λάσπης , περιτύλιξη με σελοφάν και κουβέρτα στο Therme Sylla (Αιδηψός).**



**Εικόνα 43. Επάλειψη ιαματικής λάσπης και τοποθέτηση σε κρεβάτι βροχής στο Therme Sylla (Αιδηψός).**

## **Δ. Θαλασσοθεραπεία**

Θαλασσοθεραπεία είναι η θεραπεία που χρησιμοποιεί ως θεραπευτικό μέσο το θαλασσίνο νερό, αλλά και παρασκευάσματα τα οποία περιέχουν θαλάσσιους οργανισμούς (φύκια, λάσπη θάλασσας, αλάτι κ.ά.) προσφέροντας τις ευεργετικές τους ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το θαλασσίνο νερό περιέχει σχεδόν την ίδια συγκέντρωση σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία με το ανθρώπινο πλάσμα αίματος. Είναι, επίσης, πλούσιο σε ζωντανούς μικροοργανισμούς οι οποίοι παράγουν ευεργετικά αντιβιοτικά, αντιμικροβιακές και αντιβακτηριακές ουσίες.

Το μαγνήσιο, το λίθιο και το βρώμιο που περιέχονται στο θαλασσίνο νερό έχουν την ικανότητα να σταθεροποιούν τα επίπεδα σεροτονίνης, μελατονίνης και τρυπταμίνης στον εγκέφαλο. Το λίθιο χρησιμοποιείται συχνά για τη θεραπεία πολλών ψυχολογικών προβλημάτων και ιδιαίτερα της διπολικής διαταραχής. Η υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο μπορεί να αυξήσει σημαντικά τη συναισθηματική ευεξία και τη χαλάρωση. Στην πραγματικότητα, τα ανόργανα άλατα που περιέχονται στο θαλασσίνο νερό προάγουν την καλή ποιότητα του ύπνου και μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία της αϋπνίας.

Μερικές από τις θεραπείες που βασίζονται στο ζεστό θαλασσίνο νερό είναι οι παρακάτω:

### ***1. Σε πισίνες, jacuzzi, θάλασσα κ.α.***

**Πισίνα:** Η πισίνα με θερμαινόμενο θαλασσίνο νερό και υδρομασάζ αποτελεί μια οικονομική λύση στην οποία ο πελάτης απολαμβάνει ένα έντονο υδρομασάζ σε όλο το σώμα για 15-30 λεπτά.

**Ατομικές υδρομπανιέρες:** Ο πελάτης εισέρχεται στην ατομική υδρομπανιέρα και χαλαρώνει, ενώ από τα διάφορα στόμια που υπάρχουν περιμετρικά μέσα στην μπανιέρα εκτοξεύεται με πίεση θαλασσίνο νερό στον κορμό και στα άκρα. Ο χρόνος της θεραπείας, ώστε το σώμα να απορροφήσει τις απαραίτητες ουσίες από το θαλασσίνο νερό, είναι 30 λεπτά περίπου.

**Ντους ψιλής βροχής (Vichy shower):** Αποτελείται από ένα μεταλλικό βραχίονα με 5 ή 7 ντους (το ένα δίπλα στο άλλο) και ένα κρεβάτι θεραπείας. Ο λουόμενος ξαπλώνει μπρούμυτα καλυμμένος με μια πετσέτα ή εσώρουχο μιας χρήσης, ενώ το ζεστό θαλασσίνο νερό με τη μορφή βροχής πέφτει στην πλάτη και στα πέλματα.

Η θεραπεία μπορεί να συνοδεύεται ταυτόχρονα με μασάζ και η διάρκειά της είναι 15 – 30 λεπτά.

**Εκτοξευτήρες νερού με πίεση:** Ο πελάτης είναι όρθιος μέσα σε ειδικό δωμάτιο σώματος. Το δωμάτιο έχει πλακάκια σε όλη την επιφάνειά του και δυο μεγάλες χειρολαβές, από τις οποίες κρατιέται για να μη γλιστρήσει. Ο/η αισθητικός ανοίγει τον εκτοξευτήρα νερού και ρίχνει με πίεση ψυχρό νερό σε όλο το σώμα του πελάτη. Η θεραπεία διαρκεί από 5 ως 10 λεπτά.



Εικόνα 44. Ατομική υδρομπανιέρα και εκτοξευτήρες νερού στο Therme Sylla, στην Αιδηψό.

## 2. Θεραπεία περιτύλιξης με φύκια ή άλλα άλγη

Τα είδη των φυκιών τα οποία χρησιμοποιούνται στην αισθητική έχουν επιλεγεί για τις ιδιότητές τους και χρησιμοποιούνται στα διάφορα προϊόντα περιποίησης, είναι τα εξής:<sup>80</sup>

- τα καφέ φύκια για εφίδρωση και προσφορά μετάλλων,
- τα κόκκινα φύκια για αποσυμφόρηση,
- τα μπλε φύκια για σύσφιξη και αναδόμηση.

Για τις θεραπείες περιτύλιξης τα φύκια χρησιμοποιούνται συνήθως σε μορφή σκόνης, η οποία αναμειγνύεται με νερό. Κατόπιν απλώνεται στην πάσχουσα περιοχή ή σε όλο το σώμα και στη συνέχεια τυλίγεται το σώμα με λινό ή νάιλον σεντόνι. Ο/η ασθενής παραμένει για 30 λεπτά περίπου και στη συνέχεια η σκόνη αφαιρείται με χλιαρό νερό.

<sup>80</sup> Μπρασιάνου, Ευσταθίου & Λεονταρίδου, 2014.

### 2.3.2 Βαλανεία. Εγκαταστάσεις γυμναστηρίων με λουτρό, ατμόλουτρα και μαλάξεις στην αρχαιότητα

Οι χώροι άθλησης στην αρχαία Ελλάδα ήταν κατά κανόνα υπαίθριοι. Μόλις τον 5ο π.Χ. αιώνα αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα κτήρια γυμνασίων<sup>81</sup> (γυμναστήρια) τα οποία διέθεταν εγκαταστάσεις λουτρών, που ονομάστηκαν **βαλανεία**.<sup>82</sup> Αυτά χωροθετούνταν αρχικά κοντά σε παραποτάμους ή θαλάσσιες περιοχές, για να μπορούν οι αθλητές να παίρνουν εύκολα τα λουτρό τους. Αργότερα, όταν βελτιώθηκε η γνώση των αρχαίων Ελλήνων στα υδροαποχετευτικά συστήματα, αναπτύχθηκαν και εντός των αστικών κέντρων και πολλές φορές εκτός των γυμνασίων.

*Αν και αντίστοιχες εγκαταστάσεις λουτρών υπήρχαν και στα Ασκληπιεία, τα βαλανεία<sup>83</sup> ήταν τελείως διαφορετικά, διότι:*

- *δεν ήταν αφιερωμένα σε κάποιον θεό,*
- *δεν κατέφευγαν σε αυτά βαριά ασθενείς για θεραπεία,*
- *δεν υπήρχε ύπνωση, νηστεία, ειδικό διαιτολόγιο και εσωτερική αυτοκάθαρση,*
- *δεν υπήρχαν ιατροί-ιερείς, αλλά ιατροαλείπτες (μαλάκτες) και βαλανείς (παραχυτές),*
- *χρησιμοποιούνταν κυρίως από υγιή άτομα για τόνωση, ευεξία αλλά και για ατομική υγιεινή-καθαριότητα,*
- *λειτούργουσαν απο τις 8-9 το πρωί μέχρι τη δύση του ηλίου και οι θαμώνες πλήρωναν ένα μικρό χρηματικό ποσό για τη συμμετοχή τους σε αυτό. Αντίθετα, στα Ασκληπιεία η βασική θεραπεία γινόταν κατά τη διάρκεια του ύπνου και ο ασθενής-ικέτης προσέφερε πολύτιμα δώρα στον θεό ή έκανε θυσίες.*

#### **Βασικοί χώροι βαλανείων**

Οι κύριες αίθουσες ήταν το **αποδυτήριο, το πυριατήριο, το αλειπήριο**, αίθουσα όπου οι αθλητές αλείφονταν με λάδι πρίν την άσκηση. Μετά την εκγύμναση των αθλητών στα γυμναστήρια, ήταν απαραίτητο ένα λουτρό εφίδρωσης και στη συνέχεια ένα γερό τρίψιμο με σπλεγγίδες για να καθαρίσει η επιδερμίδα. Χρησιμοποιούσαν επίσης ειδικά λάδια, ρύμμα και αλισίβα (4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο).

<sup>81</sup> Τα γυμνάσια είναι εγκαταστάσεις φυσικής αγωγής με παλαιστρες, λουτρό και τα στάδια. Φαίνεται ότι αρχικά τα γυμνάσια αποτελούσαν χώρους αναψυχής με κήπους και φυσική βλάστηση, όπου οι νέοι συνδύαζαν την άθληση του σώματος και τη στρατιωτική εκπαίδευση με την πνευματική εκγύμναση, παρακολουθώντας τη διδασκαλία φιλοσόφων και άλλων εξεχουσών προσωπικοτήτων του καιρού τους, με αποτέλεσμα να εξελιχθούν σταδιακά σε σπουδαία πνευματικά κέντρα.

<sup>82</sup> Ο Ιπποκράτης, οποίος θεωρείται πατέρας της λουτροθεραπείας, αφιερώνει ένα ολόκληρο κεφάλαιο από το έργο «Περί αέρων, τόπων και υδάτων» για τη διαδικασία της υδροθεραπείας. Στον ίδιο οφείλεται και η ονομασία των δημόσιων λουτρών της εποχής: το «βαλανείον» προέρχεται από τη ρίζα του «βαλανεύω» και της «βαλανευτικής», λέξεις που περιγράφουν την τέχνη του μάνιου.

<sup>83</sup> Εγκαταστάσεις των «βαλανείων» έχουν βρεθεί στην Πριήνη, στον Πειραιά, στους Δελφούς, στην Ερέτρια, στην Ελευσίνα, στις Φθιώτιδες Θήβες και πρόσφατα στην Πέλλα.

**Τα βαλανεία λουτρά δημόσιας<sup>84</sup> χρήσης παρουσιάζουν τρία βασικά στοιχεία. Αυτά είναι:**

- ένας μικρός ορθογώνιος χώρος με μία τετράγωνη δεξαμενή νερού, που χρησιμοποιούνταν για τα ψυχρά λουτρά,
- ένας δεύτερος κυκλικός χώρος με έναν ενδιάμεσο χάλκινο λέβητα αποτελούσε τον χώρο των χλιαρών λουτρών,
- ο τρίτος χώρος ήταν το «θερμόν», το δωμάτιο με τα ζεστά λουτρά.

Οι λουόμενοι μετακινούνταν κυκλικά στον χώρο ως εξής : ψυχρό → χλιαρό → ζεστό → ψυχρό. Στην αρχιτεκτονική των ελληνιστικών λουτρών επικρατούσαν οι κυκλικοί χώροι, με κωνική στέγη και οπαίο,<sup>85</sup> κάτι το οποίο διατηρήθηκε και στα σημερινά χαμάμ. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή, η αρχιτεκτονική των λουτρικών εγκαταστάσεων αναπτύχθηκε σημαντικά και τα λουτρά ονομάστηκαν **θέρμες**. Τέτοιου είδους κτήρια σώζονται ακόμα στην Ελλάδα.



**Εικόνα 45. (Αριστερά) Λουτρό Βασίλισσας στην Πύλο στο παλάτι του Νέστορα.<sup>86</sup> (Δεξιά) Βαλανεία λουτρά στην Αρχαία Ολυμπία.**

<sup>84</sup> Τυπικό παράδειγμα των χώρων ενός λουτρού είναι το κτίσμα που βρίσκεται σήμερα σε ερειπιώδη μορφή, καθώς μόλις διακρίνονται τα θεμέλια των τοιχοποιιών, στις Οινιάδες της Ακαρνανίας και ανάγεται στον 2ο π.Χ. αιώνα.

<sup>85</sup> Οπή που είχε τη δυνατότητα να κλείνει.

<sup>86</sup> Εικόνα από: 49lyk-athin.att.sch.gr



Εικόνα 46. Βαλανεία λουτρά δίπλα στην Ακρόπολη.<sup>87</sup>

### 2.3.2.1 Οι εγκαταστάσεις γυμναστηρίων, λουτρών, ατμόλουτρων και μάλαξης στο νεοελληνικό spa

Πολλοί συγγραφείς των κλασικών χρόνων θεωρούσαν τα βαλανεία ανήθικους τόπους, καθώς και το μπάνιο σε δημόσια μπανιέρα κωμικό. Αυτός είναι ο κύριος λόγος που τα «βαλανεία» δεν γνώρισαν μεγάλη διάδοση παρά μόνο στα ελληνιστικά χρόνια. Οι κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου έφεραν κοινωνικές και οικονομικές αλλαγές και τότε άρχισαν να οικοδομούνται μεγάλα συγκροτήματα βαλανείων στα μεσογειακά και μικρασιατικά παράλια καθώς και στην ασιατική ενδοχώρα.<sup>88</sup> Ο ανδρικός πληθυσμός της εκάστοτε πόλης επισκεπτόταν πολύ συχνά ένα βαλανείο, αφού αποτελούσε και χώρο κοινωνικής συναναστροφής.

Τα συγκεκριμένα λουτρά με το πέρασμα των χρόνων απλοποιήθηκαν για οικονομικούς λόγους, αλλά και λόγω έλλειψης νερού στις ασιατικές περιοχές. Σιγά σιγά μετατράπηκαν στα γνωστά ανατολικά λουτρά τύπου **χαμάμ**<sup>90</sup> (Turkish bath ή Moroccan Bath), που διατηρούνται μέχρι και σήμερα.

Χαμάμ (hammam) στα αραβικά σημαίνει **ζεστό λουτρό - ατμόλουτρο**. Παρόλο που αποτελεί μια τροποποιημένη και πιο σύγχρονη εκδοχή βαλανείου λουτρού, το τουρκικό χαμάμ (Turkish bath) έχει διατηρηθεί στον ελληνικό χώρο και ως όνομα και ως τεχνική λούσεων από την εποχή της Τουρκοκρατίας. Το αρχαιότερο σε λειτουργία βρίσκεται στην Πάτρα και χρονολογείται από

<sup>87</sup> Εικόνα από: news.in.gr

<sup>88</sup> Βαλανεία, 2014.

<sup>89</sup> Η έλλειψη νερού στην ασιατική ενδοχώρα ήταν βασικός λόγος κατάργησης της δεξαμενής νερού (πισίνα) στα βαλανεία λουτρά και στην δημιουργία λουτρών τύπου χαμάμ.

<sup>90</sup> Η σάουνα δεν είναι ισοδύναμη με το χαμάμ (ή ατμόλουτρο). Το ατμόλουτρο είναι θάλαμος γεμάτος υδρατμούς. Η θερμοκρασία διατηρείται σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα από της σάουνα, γιατί όσο αυξάνει η περιεκτικότητα του αέρα σε υδρατμούς τόσο ελαττώνεται η ανοχή θερμοκρασίας από το σώμα. Στο ατμόλουτρο η θερμοκρασία του αέρα δεν φθάνει περισσότερο από περ. 55°C. Στη σάουνα η θερμοκρασία είναι περίπου 80°C και μπορεί να φθάσει και στους 100°C. Το σώμα δεν φθάνει στην ίδια θερμοκρασία, φυσικά, γιατί η εφίδρωση διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος σε ανεκτά επίπεδα. Συνήθως, η θερμοκρασία του δέρματος ανεβαίνει κατά περίπου 3°C, ενώ των οργάνων ανεβαίνει περίπου 1°C.

το 1400 μ.Χ. Το αραβικό χαμάμ (Moroccan Bath) έχει περισσότερες ομοιότητες με τα βαλανεία λουτρά, διότι οι Άραβες ακολούθησαν παραπλήσιες τεχνικές κατασκευής μετά την κατάληψη της Αλεξάνδρειας,<sup>92</sup> το 641 π.Χ. Λόγω των ομοιοτήτων με τα βαλανεία λουτρά δεν είναι λίγοι που προωθούν σήμερα τα ανατολικά ατμόλουτρα ως ελληνικές θεραπείες λούσεων. Μάλιστα, αρκετές επιχειρήσεις ατμόλουτρων σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν τεχνικές από όλους τους τύπους ατμόλουτρων που αναφέρθηκαν χωρίς να τα ονοματίζουν με συγκεκριμένο όνομα.

***Οι βασικές ομοιότητες και διαφορές των ανατολικών ατμόλουτρων χαμάμ με τα βαλανεία είναι:***

<b>Λουτρά</b>		
<b>Βαλανεία / Θέρμες<sup>93</sup> (Greek Baths)</b>	<b>Αραβικά λουτρά (Moroccan Bath)</b>	<b>Τουρκικά λουτρά (Turkish Bath)</b>
3 Χώροι διαφορετικών θερμοκρασιών, στους οποίους μετακινείται κυκλικά ο/η λουόμενος/η.	Ο κύριος χώρος είναι θολωτός με θερμαινόμενα ατομικά καθίσματα.	Υπάρχει μόνο ένας κεντρικός θολωτός θερμός χώρος, αρκετά μεγάλος για να χωράει πολλά άτομα.
Δεξαμενή (πισίνα) που λειτουργεί ως ψυχρό λουτρό	Δεξαμενή (πισίνα) που λειτουργεί ως ψυχρό λουτρό, αλλά και βρύσες όπου ξεπλένουν απευθείας το σώμα τους οι λουόμενοι/-ες.	Βρύσες με κρύο νερό που βρίσκονται κυκλικά στον χώρο. Ο λουόμενος/-η με ειδικό μεταλλικό δοχείο ρίχνει δροσερό νερό πάνω του/της για να μειώσει τη θερμοκρασία σώματος.
Το αλειπτήριο και οι πλύσεις σώματος είναι εκτός του θερμού χώρου, σε γλιαρότερο χώρο. Υπήρχε ιδιωτικότητα μεταξύ θεραπευτή και λουόμενου/-ης. Οι λουόμενοι καθαρίζονταν και τρίβονταν μόνοι τους στα αποδυτήρια (ντουζ).	Οι λουόμενοι/-ες αλείφονται μόνοι τους με λάσπες εντός του κοινόχρηστου θερμού χώρου. Υπάρχουν όμως και θερμοί χώροι όπου ο θεραπευτής/-τρια τρίβει τον/τη λουόμενο/-η με ειδικές λάσπες, εργαλεία και σαπούνια.	Οι πλύσεις σώματος ενσωματώνονται εντός του θερμού χώρου πάνω στη μαρμάρινη κυκλική τραπέζα μπροστά σε όλα τα άτομα που παρευρίσκονται στον χώρο.

<sup>91</sup> Στην Αθήνα λειτουργούν τέσσερα ανδρικά χαμάμ ενηλίκων. Χαμάμ λειτουργούσαν και στη Θεσσαλονίκη στο μεγαλύτερο μέρος του εικοστού αιώνα. Το τελευταίο, τα "Λουτρά Φοίνιξ", έκλεισε με τους σεισμούς του 1981.

<sup>92</sup> *Turkish bath*, 2016.

<sup>93</sup> Η μετονομασία των βαλανείων λουτρών τη ρωμαϊκή εποχή.

Η μάλαξη είναι βασική θεραπεία σε ξεχωριστό χώρο.	Η μάλαξη είναι προαιρετική.	Η μάλαξη είναι προαιρετική.
Χρησιμοποιούνται κυρίως ελαιόλαδο, στλεγγίδες, ρύμμα για απολέπιση, αργλικές λάσπες, βότανα κ.ά.	Χρησιμοποιούνται κυρίως λάσπες (rashul), ρευστό σαπούνι και φυτικά βούτυρα.	Χρησιμοποιούνται κυρίως, σκληρό σαπούνι, απολεπιστικό γάντι (κετσέ), λούφα κ.ά.

Παρακάτω θα αναφερθούν όλες οι κλασικές θεραπείες λούσεων στα χαμάμ. Αυτές οι θεραπείες μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα με την επιχείρηση. Στην περίπτωση που ο επιχειρηματίας δεν μπορεί να επενδύσει στην κατασκευή ενός βαλαναείου λουτρού, μπορεί να δώσει αρχαιοελληνικό χαρακτήρα στο χαμάμ χρησιμοποιώντας τα υλικά και τον εξοπλισμό που αναφέρονται στην ενότητα 2.2.



Εικόνα 47. Από τις γούρνες ο πελάτης γεμίζει το τάσι με κρύο νερό και το ρίχνει πάνω του για να δροσίζεται.<sup>94</sup>

<sup>94</sup> Turkish bath, 2016.

## **A. Λούσεις και θεραπείες στα ατμόλουτρα (ελληνικά και ανατολικά)**

### **Θεραπείες που προσφέρονται εντός των ατμόλουτρων**

1. Παραδοσιακή λούση χαμάμ.
2. Απολέπιση με γάντι κετσέ (τσόχινο γάντι) και λούση με αφρό σαπουνιού.
3. Λούση και περιποίηση με λάσπες και μαύρο σαπούνι ή αλλιώς μαροκινό χαμάμ.
4. Ρασούλ (Rasul).

### **Θεραπείες που προσφέρονται εκτός των ατμόλουτρων (κεφάλαια 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup>)**

1. Μάλαξη προσώπου σώματος
2. Ποδόλουτρα
3. Καταπλάσματα

### **Διαδικασία**

Πριν από την είσοδο στο ατμόλουτρο/χαμάμ επιβάλλεται ένα λουτρό (ή ντους) καθαριότητας. Ο/η αισθητικός εφοδιάζει το προσωπικό ντουλάπι (locker) του πελάτη με τον αντίστοιχο ρουχισμό. Στα ανατολικά λουτρά ο ρουχισμός αυτός περιλαμβάνει *peştamal* (πιστιμόλ), την αυθεντική βαμβακερή λεπτή πετσέτα χαμάμ, ένα ζευγάρι *takunya* (ξύλινα τσόκαρα) καθώς και το τάσι (μεταλλική γαβάθα).<sup>95</sup> Στα ελληνορωμαϊκά λουτρά περιλαμβάνει υφαντές πετσέτες, μιάτιο, σανδάλια και αντίστοιχη μεταλλική γαβάθα. Ο πελάτης φοράει το μαγιά του ή το εσώρουχο μιας χρήσης και εισέρχεται στον θερμό χώρο του ατμόλουτρου/χαμάμ ντυμένος με τα παραπάνω και κρατώντας τη μεταλλική γαβάθα.

Μέσα στο χαμάμ η θερμοκρασία διατηρείται ανάμεσα σε 40°-45° C με υγρασία 80% περίπου. Ο χώρος αποτελείται από μία στρογγυλή μαρμάρινη επιφάνεια με μικρές γούρνες περιμετρικά. Από τις γούρνες ο πελάτης γεμίζει το τάσι με κρύο νερό και το ρίχνει πάνω του για να δροσίζεται. Ο λουόμενος δεν πρέπει να έχει καταναλώσει αλκοόλ καθώς και μεγάλη ποσότητα φαγητού, γιατί θα νιώθει δυσφορία.

Στα χαμάμ όλες οι λούσεις και οι υπηρεσίες (εκτός μασάζ) πραγματοποιούνται εντός του *θερμαινόμενου χώρου* από γυναίκες και άνδρες θεραπευτές. Για να αντέξουν τις υψηλές θερμοκρασίες φορούν και αυτοί μαγιά, αντιολισθητικές παντόφλες και τυλίγονται με πιστιμόλ.

---

<sup>95</sup> Hammam, 2013.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι θεραπευτές δεν κάνουν συνεχόμενες θεραπείες σε πελάτες αλλά εναλλάσσονται συνεχώς μεταξύ τους, επειδή ο οργανισμός τους δεν θα αντέξει τις υψηλές θερμοκρασίες επί πολλή ώρα.

### ■ Παραδοσιακή λούση χαμάμ

Στην παραδοσιακή λούση δίνονται στον πελάτη, μαζί με το τάσι, το ειδικό σφουγγάρι από λούφα και το σαπούνι. Ο πελάτης τρίβει, περιποιείται και ξεπλένει μόνος του το σώμα του στον θερμό χώρο του χαμάμ για μιάμιση ώρα περίπου.

Όταν ολοκληρώσει τη θεραπεία του, περνάει στο καθιστικό (relax room) για να πει υγρά ή τσάι και να φάει αλμυρό ή γλυκό που θα επαναφέρουν την πίεσή του. Στα ελληνικά παραδοσιακά χαμάμ προσφέρονται παραδοσιακά λουκούμια ή φρούτα.

### ■ Απολέπιση με γάντι κετσέ (τσόχινο γάντι) και λούση με αφρό σαπουνιού<sup>96</sup>

Η απολέπιση, το μασάζ και το λούσιμο διαρκούν μισή ώρα, ενώ η όλη διαδικασία του λουτρού μπορεί να διαρκέσει από μία έως μιάμιση ώρα.

Πριν ξεκινήσει η θεραπεία, ο πελάτης πρέπει να έχει καθίσει στο χαμάμ για 30 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια ο θεραπευτής/η θεραπεύτρια:

1. Ξαπλώνει τον πελάτη στη στρογγυλή θερμαινόμενη πλάκα-κρεβάτι που είναι στο κέντρο του χαμάμ, αφού στρώσει την πετσέτα του, και βρέχει το σώμα του φέρνοντας νερό με το τάσι.



2. Πραγματοποιεί βαθιά απολέπιση με μιας χρήσης κετσέ<sup>97</sup> σε όλο το σώμα του πελάτη.

<sup>96</sup> Οι εικόνες είναι από το degin2001, 2014.

<sup>97</sup> Κετσές είναι ένα λεπτό ύφασμα φτιαγμένο από πρόβειο μαλλί.

3. Προετοιμάζει τη σαπουνάδα μέσα στον ειδικό μεταλλικό κάδο και βουτάει ειδικό λεπτό κυλινδρικό ύφασμα με κλειστό το ένα άκρο. Έχει σχήμα μεγάλης σακούλας ή λεπτής μαξιλαροθήκης, από τους πόρους της οποίας, όταν πιεστεί, μπορεί να βγει πυκνή σαπουνάδα.



4. Κρατάει την ανοικτή πλευρά του υφάσματος και το αιωρεί δεξιά και αριστερά για να γεμίσει αέρα η σακούλα του υφάσματος.



5. Τοποθετείται η σακούλα φουσκωμένη πάνω στο σώμα του πελάτη. Ο θεραπευτής/η θεραπεύτρια κρατάει το στόμιό της κλειστό για να μη φύγει ο αέρας και την πιέζει στα διάφορα σημεία του σώματος κυρίως για να βγάλει πολύ αφρό.



6. Οι θεραπευτές/θεραπεύτριες συνεχίζουν με ένα ανακουφιστικό μασάζ σε όλο το σώμα, με τον λιπαρό αφρό από φυσικό σαπούνι ελιάς.
7. Ολοκληρώνουν τη θεραπεία με λούσιμο και μασάζ του κεφαλιού και ο πελάτης περνάει στο relax room για να ηρεμήσει, να πιει πολλά υγρά και να δοκιμάσει παραδοσιακά γλυκά, π.χ. λουκούμια ή μαστίχα.



Λούση και περιποίηση με λάσπες και μαύρο σαπούνι ή αλλιώς μαροκινό χαμάμ.<sup>98</sup>

Το μαροκινό χαμάμ περιλαμβάνει: επάλειψη με savon noir (μαύρο σαπούνι) σε πρόσωπο και σώμα, επάλειψη με καθαριστικές και αντιοξειδωτικές μάσκες διάφορων τύπων αργίλου, απολέπιση του σώματος και του προσώπου με κετσέ και μεταξωτό κετσέ αντίστοιχα (μαροκινό gommage) και μάσκα σε πρόσωπο και σώμα με βούτυρο καριτέ, μέλι και άργιλο, συστατικά πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα. Η υπηρεσία ολοκληρώνεται με λούσιμο και μασάζ του κεφαλιού.

Η υπηρεσία διαρκεί μισή ώρα, ενώ η όλη διαδικασία του λουτρού μπορεί να διαρκέσει από μία έως μιάμιση ώρα.

<sup>98</sup> Εικόνες από: *Lella Hammam*, 2014.



1. Ο πελάτης ξαπλώνει πάνω στη πετσέτα και ο θεραπευτής/η θεραπεύτρια τον βρέχει με νερό. Περνάει σε όλο το σώμα το μαύρο σαπούνι και αρχίζει να τον τρίβει με ελαφρές κινήσεις μασάζ.



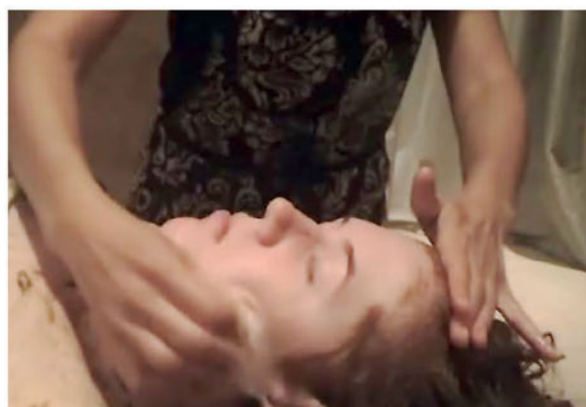
2. Στη συνέχεια τοποθετεί την κατάλληλη αργιλώδη μάσκα κάνοντας μασάζ κατά την τοποθέτησή της. Την αφαιρεί λίγο πριν στεγνώσει με μια ειδική κοραλένια σπάτουλα που λειτουργεί και απολεπιστικά.



3. Τρίψιμο πατούσας με ειδικό ξύλινο τρίφτη ποδιών



4. Εφαρμογή μαύρου σαπουνιού στο πρόσωπο και αφαίρεση.



5. Ακολουθεί μασάζ προσώπου με βούρο καριτέ.



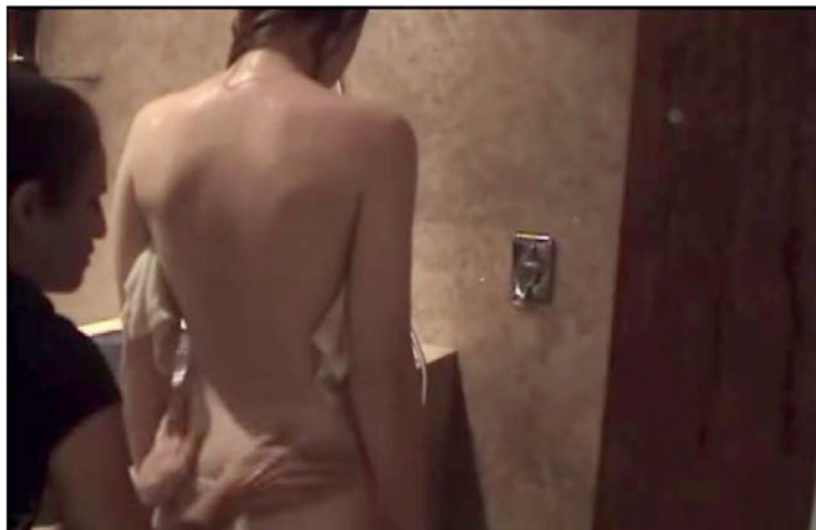
6. Ξέπλυμα σώματος και απολέπιση σε όλο το σώμα με μιας χρήσης κετσέ.



7. Μασάζ και λούσιμο κεφαλής

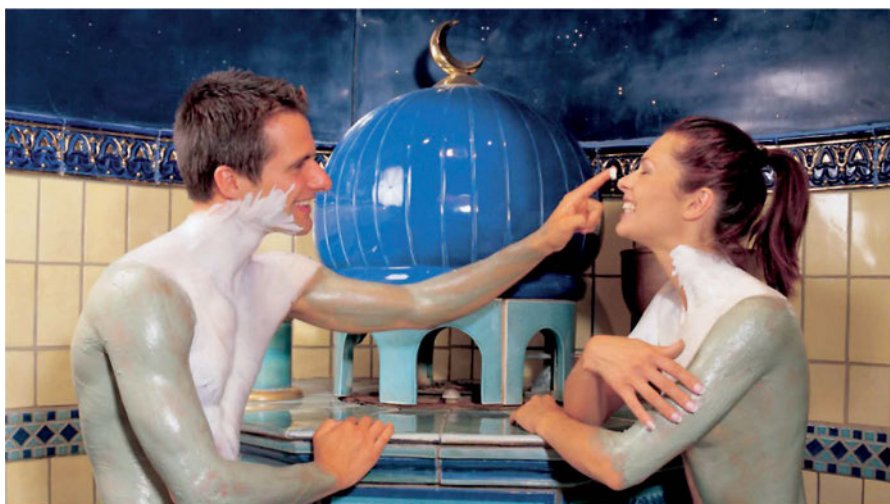


8. Σκούπισμα σώματος και τοποθέτηση ενυδατικής κρέμας σώματος σε όλο το σώμα.



## Μαροκινό ατμόλουτρο ρασούλ (rasul)<sup>99</sup>

Το ατμόλουτρο rasul αποτελεί θεραπευτικό συνδυασμό περιποίησης της επιδερμίδας, αποτοξίνωσης και ανανέωσης του οργανισμού. Διαφορετικοί τύποι λάσπης εφαρμόζονται στο πρόσωπο, το στήθος, την πλάτη και τους μηρούς, και έτσι απορροφώνται αργά από το δέρμα, καθώς αυξάνεται η θερμότητα μέσω του ατμόλουτρου. Στην πράξη, η περιποίηση ρασούλ μοιάζει με την περιποίηση του μαροκινού χαμάμ, η διαφορά όμως είναι ότι τα προϊόντα τα εφαρμόζει ο ίδιος ο πελάτης και όχι ο θεραπευτής / η θεραπεύτρια. Η καμπίνα rasul μοιάζει με το χαμάμ, αλλά είναι πολύ μικρότερη. Οι πελάτες δεν είναι ξαπλωμένοι αλλά καθιστοί σε ειδικές χτιστές θερμαινόμενες πολυθρόνες. Στο rasul συνηθίζεται να τοποθετούνται αιθέρια έλαια ή βότανα για καλύτερη διέγερση και ευεξία του οργανισμού.



<sup>99</sup> Εικόνες από Rasul (Hotel Adler Dolomiti Spa & Sport Resort).

### 2.3.3 Μυρέψεια. Εγκαταστάσεις παραγωγής αρωμάτων και αλοιφών στην αρχαιότητα

Στον Μινωικό και στον Μυκηναϊκό πολιτισμό υπήρχαν πολλά **μυρέψεια**, χώροι παρασκευής προϊόντων καλλωπισμού, αλοιφών και αρωμάτων. Σύμφωνα με τα αρχαιολογικά ευρήματα, οργανωμένα εργαστήρια παρασκευής αρωμάτων έχουν εντοπιστεί στο ανάκτορο της Ζάκρου, στο ανάκτορο της Πύλου και στις Μυκήνες, όπου βρέθηκαν, εκτός από πιθάρια, εγκατάσταση θέρμανσης, κατάλογοι με αρωματικά φυτά και ψευδόστομοι<sup>100</sup> αμφορείς, αγγεία για τη φύλαξη και τη μεταφορά αρωμάτων στο εξωτερικό. Άλλα κέντρα παρασκευής αρωμάτων ήταν η Κόρινθος και η Χαιρώνεια, διάσημη για την κρύα αλοιφή από κρίνο. Από την ελληνιστική περίοδο και μετά η Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου ήταν το σημαντικότερο κέντρο του ελληνικού κόσμου για την παραγωγή καλλυντικών, αλοιφών και αρωμάτων. Η απόσταξη με τη σημερινή της έννοια δεν ήταν γνωστή στην αρχαιότητα. Οι μέθοδοι για την εξαγωγή αρώματος ήταν η *εξαγωγή αρώματος από λουλούδια με εμποτισμό* και η *έκθλιψη - στύψη*.

Στην πρώτη περίπτωση, τα πέταλα των λουλουδιών απλώνονταν σε ζωικό λίπος ή λάδι και αντικαθίσταντο με νέα μέχρι το λίπος να κορεστεί από το άρωμά τους. Μέσα σ' αυτό το λάδι ή το λίπος, που πιθανόν να ήταν ζεστό, τα λουλούδια θα έπρεπε να παραμείνουν για να μουλιάσουν. Από αυτή τη διαδικασία προέκυπτε έπειτα μία μυραλοιφή στην οποία έδιναν σχήμα σφαίρας ή κώνου και τη χρησιμοποιούσαν στις γιορτές και τον καλλωπισμό.

Στην έκθλιψη ή στύψη, τα άνθη ή οι σπόροι τοποθετούνταν σε λινά υφάσματα υπό μορφή σάκου με θηλιές στις δύο απολήξεις, οι οποίες στρέφονταν αντιθετικά ή ακολουθούσαν την ίδια διαδικασία του πιεστηρίου, όπως για την παρασκευή του κρασιού και του λαδιού.<sup>101</sup>

Στην όλη διαδικασία θα χρησιμοποιούνταν, επίσης, η ρητίνη του λαδάνου, του στύρακος, της μαστίχας, του κέδρου και του πεύκου. Τα υλικά πρέπει να ανακατεύονταν στις κατάλληλες ποσότητες, στη σωστή σειρά και θερμοκρασία, ενώ στο μείγμα θα προσθέτονταν και μία ορυκτή χρωστική ουσία. Τις αλοιφές θα πρέπει να τις έβραζαν.

Οι Μινωίτες γνωρίζουμε πως εισήγαγαν κανέλα, βάλσαμο, μύρο, χέννα, νάρδο, βάλανα από την Αίγυπτο, τη Συρία, την Κύπρο και τον Λίβανο, ενώ εξήγαγαν πρώτες ύλες, όπως ξύλα κυπαρισσιού, αλλά και έτοιμα προϊόντα, όπως λάδι ελιάς, αμυγδάλου και λαδάνου. Πολλά μινωικά βάλσαμα ήταν ιδιαίτερα δημοφιλή στην Αίγυπτο και αναφέρονται σε πολλά κείμενα της 18ης και 19ης Δυναστείας των Φαραώ.

<sup>100</sup> Το λεπτό και στενό τους στόμιο διευκόλυνε τη διατήρηση του φυλασσόμενου σε αυτά προϊόντος.

<sup>101</sup> Μυρέψεια - Σκευή και Μέθοδοι Επεξεργασίας των προϊόντων, 1997.

**Γενικά, τα σκεύη που χρησιμοποιούνταν για την παραγωγή καλλυντικών προϊόντων και αρωμάτων ήταν:**

- γουδιά και τριπτήρες, για το κομμάτιασμα ή το άλεσμα του καρπού ή για την επεξεργασία άλλων υλών, όπως το θρυμματίσμα των ανόργανων υλικών για τα χρώματα,
- λεκάνες, για την παραγωγή του κρασιού ή του λαδιού,
- ασάμινθος, η μπανιέρα δηλαδή, για το μούλιασμα των λουλουδιών μέσα σε νερό, λάδι ή λίπος για την εξαγωγή του αρώματός τους,
- χύτρες, για το βράσιμο του λαδιού με σκοπό την παρασκευή του αρώματος,
- μυροδοχεία, τα αγγεία στα οποία συσκέυαζαν το έτοιμο προϊόν, τα οποία είχαν διάφορα σχήματα, ονόματα, αλλά και διακόσμηση,
- θυματήρια, τα λεγόμενα πύραυνα ή πυριατήρια,
- ηθμοί (σουρωτήρια),
- τριποδικές χύτρες,
- μαχαίρια, περόνες και σπάτουλες για τον τεμαχισμό και την ανάμειξη των πρώτων υλών,
- πήλινες σχάρες

Για την παρασκευή των καλλυντικών σκευασμάτων στο 4ο Κεφάλαιο θα χρησιμοποιηθούν σύγχρονα σκεύη και εργαλεία κοσμετολογίας.

## *Ανακεφαλαίωση*

Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν μεγάλη σημασία στο ανθρώπινο κάλλος, δηλαδή στο αρμονικό σύμπλεγμα των ψυχικών και σωματικών χαρακτηρισμάτων του ανθρώπου. Πολλές πρακτικές καλλωπισμού εισήχθησαν στην Ελλάδα από την Αίγυπτο. Για τους αρχαίους Έλληνες, η περιποίηση δεν αποτελούσε δείγμα σεβασμού προς τους θεούς, όπως στην Αίγυπτο, αλλά προς τον ίδιο τον άνθρωπο.

Τα διάφορα αρχαιολογικά ευρήματα (τσιμπιδάκια, λεπίδες) καθώς και η δημιουργία βαλανείων δίπλα στα γυμναστήρια, υποδηλώνουν πως ο καλλωπισμός ήταν προνόμιο ανδρών και γυναικών.

Τα βασικά επαγγέλματα καλλωπισμού στην αρχαία Ελλάδα ήταν οι αρωματοποιοί, οι αλοιφοποιοί, οι αλείπτες, οι ιατροαλείπτες- μαλάκτες, οι βαλανείς ή παραχύτες και οι δρωπακιστές (κουρείς).

Ο καλλωπισμός γινόταν με καλλυντικά προϊόντα φυτικής και ζωικής (δρόγες) προέλευσης, καθώς και με ορυκτά-ανόργανα συστατικά. Χρησιμοποιούσαν, επίσης, πλήθος καλλωπιστικών εργαλείων (ξυραφιών, στλεγγίδων κ.ά.) και αντικειμένων (καθρεπτών, γουδιών, αρύβαλων κ.ά.).

Τα ρούχα ή μιάτια στην αρχαία Ελλάδα ήταν χειροποίητα, φτιαγμένα στο σπίτι, και χρησιμοποιούνταν και ως κλινοσκεπάσματα ή στρωσίδια. Τα ενδύματα αυτά ράβονταν και φοριούνταν πολύ εύκολα, διότι αποτελούνταν από ένα τετράγωνο κομμάτι υφάσματος, που δεν απαιτούσε ιδιαίτερη εργασία για την κατασκευή του. Το συνηθέστερο ένδυμα που φορούσαν τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες έμοιαζε με μακριά πουκαμίσια και λεγόταν πέπλος ή χιτώνας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχουν οι χώροι ευεξίας, ίασης και καλλωπισμού στην αρχαία Ελλάδα.

Τα Ασκληπιεία (5ος αι. π.Χ.) ήταν κτιριακά συγκροτήματα χτισμένα δίπλα σε τρεχούμενα νερά, με γυμναστήρια, λουτρά, θέατρα και χώρους διαβίωσης για τους ασθενείς όπως τα σύγχρονα κέντρα υδροθεραπείας-σπα. Με την ευεργετική ιδιότητα του νερού, προσέφεραν θεραπείες που αποτελούσαν συνδυασμό ψυχολογικής, φυσικής και σωματικής αγωγής, και γίνονταν σε δύο φάσεις.

Στις μέρες μας η υδροθεραπεία αποτελεί συμπληρωματική ή εναλλακτική ιατρική (ιαματικά λουτρά της τρίτης ηλικίας) και διαρκεί 20-30 λεπτά.

Τα βαλανεία (5ος αι. π.Χ.) είναι λουτρά δημόσιας χρήσης που χτίζονταν δίπλα στα γυμναστήρια. Εκεί εκμεταλλούνταν τις ιδιότητες του νερού σε διαφορετικές θερμοκρασίες. Με την αίθουσα του πυριατηρίου έχουμε την επίσημη εμφάνιση των πρώτων ατμόλουτρων (χαμάμ).

Μέσα στα ατμόλουτρα πραγματοποιούνται οι παραδοσιακές πλύσεις, απολεπίσεις με γάντι κετσέ, λασποθεραπείες, περιποιήσεις με μαύρο σαπούνι κ.ά. Εκτός του θερμού χώρου πραγματοποιούνταν μόνο η μάλαξη, τα ποδόλουτρα και τα καταπλάσματα.

Η εμμονή των αρχαίων Ελλήνων για το κάλλος ενισχύεται και με τη δημιουργία των χώρων παρασκευής καλλωπιστικών προϊόντων, των μυρσειών.

Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τον τρόπο εφαρμογής των σύγχρονων υδροθεραπειών

<b>Εσωτερική υδροθεραπεία</b>	<b>Εξωτερική υδροθεραπεία</b>	<b>Πηλοθεραπεία (Λασπόλουτρα)</b>	<b>Θαλασσοθεραπεία</b>
<i>Ποσιθεραπεία</i>	<i>Λουτροθεραπεία</i>	<i>Εμβάπτιση σώματος σε μπάνια λάσπης</i>	<i>Μπάνια σε θαλασσινό νερό</i>
<i>Εισπνοθεραπεία</i>	<i>Υδροκινησιοθεραπεία</i>	<i>Τοπικές ή ολικές επαλείψεις με λάσπη</i>	<i>Τοπικές ή ολικές επαλείψεις ή τρίψεις με προϊόντα θάλασσας</i>
<i>Υδροθεραπεία παχέος εντέρου (κλύσμα)</i>	<i>Υδρομαλάξεις</i>	<i>Περιτυλίζεις με κουβέρτες ή μηχανήμα</i>	<i>Περιτυλίζεις με κουβέρτες ή μηχανήμα</i>

### **Θεωρητικές ασκήσεις**

#### **Ερωτήσεις ανάπτυξης**

1. Ορίστε το «κάλλος» σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες.
2. Τι καλούμε χρυσή τομή και ποια ήταν η σημασία της για τους αρχαίους Έλληνες;
3. Ποια επαγγέλματα αναπτύχθηκαν για την εξυπηρέτηση του καλλωπισμού και της ευεξίας στην αρχαία Ελλάδα;
4. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ αρωματοποιού και αλοιφοποιού;
5. Τι ήταν οι αλείπτες;
6. Με τι ασχολούνταν οι ιατροαλείπτες-μαλάκτες;
7. Τι ήταν οι βαλανείς ή παραχύτες;
8. Ποιες καλλωπιστικές ανάγκες εξυπηρετούσαν οι δρωπακιστές;
9. Οι πρώτες ύλες των καλλυντικών στην αρχαία Ελλάδα τι προέλευση είχαν;
10. Αναφέρετε μερικά αντικείμενα ή εργαλεία καλλωπισμού των αρχαίων Ελλήνων.
11. Τι ήταν τα ιμάτια; Ποια η χρήση τους; Ποιο ήταν το πιο διαδεδομένο ιμάτιο;
12. Τι ήταν τα παραπετάσματα;
13. Ποια υλικά χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες για την κατασκευή ενδυμάτων και υποδημάτων;
14. Ποια ήταν τα βασικά είδη υποδημάτων των αρχαίων Ελλήνων;
15. Ποια υλικά και ποια χρώματα ενδείκνυνται στο νεοελληνικό σπα;
16. Πώς οργανώνει τον χώρο και πώς προετοιμάζεται η αισθητικός στο νεοελληνικό σπα για την εφαρμογή μάλαξης;
17. Τι ήταν τα Ασκληπιεία;
18. Τι γνωρίζετε για το προσωπικό που υπηρετούσε στα Ασκληπιεία;
19. Τι περιλαμβάνει το στάδιο «εξαγνισμού» ως θεραπευτικό στάδιο;
20. Περιγράψτε το στάδιο της «εγχοίμησης» ως τελικό θεραπευτικό στάδιο στα Ασκληπιεία.

21. Ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές μεταξύ της σύγχρονης υδροθεραπείας και των Ασκληπιείων;
22. Ποιες είναι οι ιδιότητες του ιαματικού νερού;
23. Ποια είναι τα αποτελέσματα της υδροθεραπείας;
24. Ποιες είναι οι βασικές αντενδείξεις της υδροθεραπείας;
25. Με ποιες μορφές εφαρμόζεται η υδροθεραπεία;
26. Τι γνωρίζετε για την εσωτερική υδροθεραπεία;
27. Τι γνωρίζετε για την εξωτερική υδροθεραπεία;
28. Τι γνωρίζετε για την πηλοθεραπεία (λασποθεραπεία);
29. Αναφέρετε τις πιο δημοφιλείς θεραπείες που βασίζονται στο ζεστό θαλασσινό νερό.
30. Τι γνωρίζετε για τη θεραπεία περιτύλιξης με φύκια ή άλλα άλγη;
31. Τι ήταν τα βαλανεία;
32. Προσδιορίστε τις διαφορές μεταξύ των Ασκληπιείων και των βαλανείων ως προς τον σκοπό τους και τη λειτουργία τους.
33. Ποιοι ήταν οι κύριοι χώροι των βαλανείων;
34. Αναφέρετε τα χαρακτηριστικά των βαλανείων λουτρών.
35. Τι είναι το χαμάμ;
36. Αναφέρατε τις βασικές διαφορές μεταξύ των ανατολικών ατμόλουτρων (χαμάμ) και των Βαλανείων.
37. Αναφέρετε τις ομοιότητες μεταξύ ανατολικών ατμόλουτρων και βαλανείων.
38. Ποιες θεραπείες προσφέρονται εντός και εκτός των ατμόλουτρων;
39. Περιγράψτε την παραδοσιακή λούση χαμάμ.
40. Περιγράψτε τη λούση με αφρό σαπουνιού στο χαμάμ.
41. Περιγράψτε τα στάδια του μαροκινού χαμάμ με μαύρο σαπούνι.
42. Τι είναι το μαροκινό ατμόλουτρο ρασούλ;
43. Τι είναι τα μυρέψεια;
44. Ποια ήταν τα σημαντικότερα κέντρα παραγωγής αρωμάτων και αλοιφών στην αρχαία Ελλάδα;
45. Αναφέρετε τις μεθόδους και τις πρώτες ύλες με τις οποίες παρήγαγαν τα αρώματα και τις αλοιφές οι Μινωίτες.
46. Ποια σκεύη χρησιμοποιούσαν οι Μινωίτες για την παραγωγή αρωμάτων;

### Ερωτήσεις Αντικειμενικού τύπου

A. Ζευγαρώστε τις πιο κάτω πρώτες ύλες ζωικής προέλευσης με τη χρήση τους.

Πρώτες ύλες ζωικής προέλευσης: Βδέλλες, ιχθυόκολλα, πρόπολη, μέλι, κερί, γυναικείο γάλα, σκώληκες, οίσυπος.

Χρήση πρώτων υλών: Φροντίδα προσώπου/σώματος, αντισηπτικό τραυμάτων, αποτρίχωση, διαιτητικό/θεραπευτικό, σύγχρονη λανολίνη, παρασκευή αλοιφών, τόνωση/αποτοξίνωση δέρματος, μαλακτικό.

Πρώτες ύλες ζωικής προέλευσης	Χρήση

### B. Αντιστοιχίστε το περιεχόμενο του πίνακα A με αυτό του πίνακα B

A	B
1. Μυροδοχεία	I. Για το κομμάτιασμα ή το άλεσμα του καρπού ή για την επεξεργασία άλλων υλών
2. Γουδιά και τριπτήρες	II. Για την παραγωγή του κρασιού ή του λαδιού
3. Ηθμοί	III. Για να σουρώνουν τις πρώτες ύλες
4. Ασάμινθος, η μπανιέρα	IV. Τα αγγεία στα οποία συσκευάζαν το έτοιμο προϊόν
5. Μαχαίρια, περόνες και σπάτουλες	V. Για τον τεμαχισμό και την ανάμειξη των πρώτων υλών
6. Τριποδικές χύτρες	VI. Για το μούλιασμα των λουλουδιών μέσα σε νερό, λάδι ή λίπος
	VII. Για βρασμό – ζέσταμα των πρώτων υλών.

**Γ. Στην παρακάτω εικόνα αναγνωρίστε επαγγέλματα, εργαλεία, αντικείμενα, ενδύματα, αξεσουάρ μόδας και φροντίδες καλλωπισμού στην αρχαία Ελλάδα.**



1. Επαγγέλματα .....
2. Εργαλεία .....
3. Αντικείμενα .....
4. Ενδύματα .....
5. Αξεσουάρ μόδας .....
6. Καλλωπιστικές φροντίδες .....

**Δ. Κυκλώστε τη σωστή λεζάντα στην παρακάτω φωτογραφία:**

Βαλανείο, Ασκληπιείο, Πυριατήριο



Ε. Αντιστοιχίστε τα εικονιζόμενα επαγγέλματα με το αρχαίο ελληνικό τους όνομα



Δρωπακιστής



Παραχύτης



Υφάντριες



Μαλάκτης

**Ε. Βρείτε τη σύγχρονη εκδοχή των πιο κάτω αρχαίων ελληνικών εργαλείων και αντικειμένων καλλωπισμού.**

Ανάκλιντρο .....	Κλισμός .....
Αρύβαλλος .....	Ξυράφια .....
Ασάμινθος .....	Σπόγγος .....
Δίφρος .....	Μεταλλ. Λουτήρας .....
Κάτοπτρο .....	Λυχνάρια .....

## Εκπαιδευτικές επισκέψεις – Εργαστηριακές ασκήσεις

### Α΄ ΜΕΡΟΣ

Οι εκπαιδευτικοί οργανώνουν και πραγματοποιούν εκπαιδευτικές επισκέψεις στους παρακάτω χώρους:

1. αρχαιολογικά μουσεία, για την αναγνώριση των εργαλείων, αντικειμένων και επίπλων καλλωπισμού στην αρχαία Ελλάδα,
2. αρχαιολογικούς χώρους με λουτρά, Ασκληπιείο, γυμναστήρια, βαλανεία κ.λπ., για την κατανόηση της χωροταξίας, της λειτουργίας και της οργάνωσης των αρχαίων ελληνικών κέντρων χαλάρωσης, ευεξίας-σπα,
3. διατηρητέα και υπό λειτουργία δημοτικά χαμάμ, σύγχρονα κέντρα ευεξίας-σπα, κέντρα θαλασσοθεραπείας. Οι μαθητές και μαθήτριες θα κατανοήσουν τη χωροταξία, τη λειτουργία και την οργάνωση αυτών των κέντρων.

**Οι μαθητές και μαθήτριες εργάζονται σε ομάδες και απαντούν στα παρακάτω ενδεικτικά θέματα.**

**Α΄ ΟΜΑΔΑ:** Η σημασία των ατμόλουτρων στην αρχαία Ελλάδα

**Β΄ ΟΜΑΔΑ:** Οι ρίζες του σύγχρονου χαμάμ στην αρχαία Ελλάδα

**Γ΄ ΟΜΑΔΑ:** Η σημασία των ιαματικών λούσεων σήμερα

**Δ΄ ΟΜΑΔΑ:** Οι ρίζες του σύγχρονου σπα και των ιαματικών λούσεων στην αρχαία Ελλάδα κ.ά.

**Προτείνεται, επίσης, η προβολή βίντεο με τα παρακάτω θέματα:**

1. Οι χώροι καλλωπισμού στην αρχαία Ελλάδα
2. Ιαματικές πηγές στην Ελλάδα
3. Αρχαιολογικοί χώροι με ευρήματα αρχαίων ελληνικών πηγών-κρηνών, λουτρών, χαμάμ, Ασκληπιείων, Βαλανείων, Μυρεψείων
4. Θεραπείες στα ατμόλουτρα-χαμάμ

**Προτείνεται, επίσης, η επίδειξη ή αναπαράσταση τεχνικών λούσεων χαμάμ όπως αναφέρονται στο θεωρητικό μέρος.**

### Β΄ ΜΕΡΟΣ

**Οι μαθητές και μαθήτριες χωρισμένοι σε δυο ομάδες εξετάζουν τα εξής ζητούμενα:**

Αν προσληφθείτε σε ένα σύγχρονο κέντρο ευεξίας-σπα και σας ζητήσουν να το οργανώσετε με βάση την αρχαία ελληνική φιλοσοφία, ποιες αλλαγές θα προτείνετε;

## **A' ΟΜΑΔΑ**

1. ως προς την επίπλωση των χώρων:

.....  
.....  
.....  
.....

2. ως προς τα χρώματα των χώρων:

.....  
.....  
.....  
.....

3. ως προς τον ρουχισμό:

.....  
.....  
.....  
.....

## **B' ΟΜΑΔΑ**

1. ως προς την επιλογή των θεραπειών και λούσεων:

.....  
.....  
.....  
.....

2. ως προς την επιλογή των καλλυντικών:

.....  
.....  
.....  
.....

3. ως προς τη μουσική επιλογή των χώρων:

.....  
.....  
.....  
.....

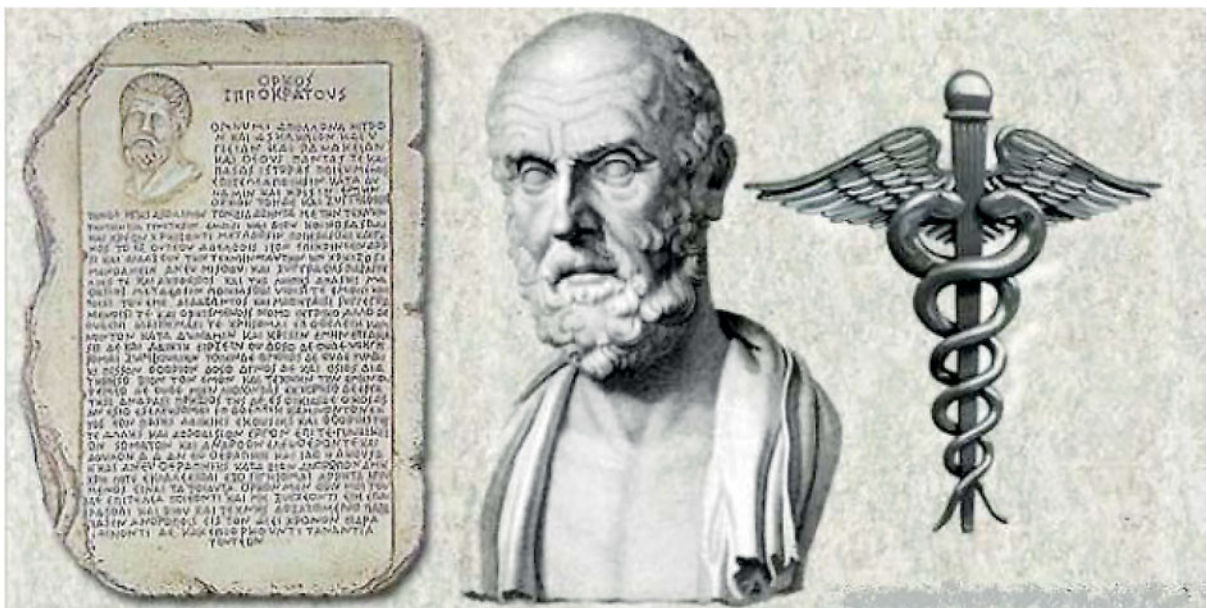
## Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> Η μάλαξη στην αρχαία Ελλάδα

**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές και μαθήτριες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- να αναγνωρίζουν τη σημασία της αρχαιοελληνικής μάλαξης στην υγεία και ευεξία του ανθρώπινου οργανισμού·
- να ορίζουν την αρχαιοελληνική μάλαξη και να αναφέρουν τα θεραπευτικά μέσα τα οποία χρησιμοποιούνται κατά την εφαρμογή της·
- να εφαρμόζουν αρχαιοελληνική μάλαξη δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις αντενδείξεις και τους κανόνες υγιεινής.

### 3.1 Εισαγωγή

Σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, όπως και τον ελληνικό, συναντάμε διάφορες τεχνικές μάλαξης. Στην αρχαία Ελλάδα, όμως, η τέχνη της μάλαξης ήταν μέσο άσκησης της ιατρικής τέχνης και γι' αυτό γνώρισε ιδιαίτερη ακμή. Οι αρχαίοι Έλληνες αναγνώρισαν, εκτίμησαν και κατέγραψαν τα οφέλη της στο κυκλοφορικό, στο νευρικό και στο μυϊκό σύστημα. Σημαντικοί Έλληνες ιατροί της εποχής, όπως ο Γερόδικος και ο Ιπποκράτης, περιέγραψαν τις ευεργετικές επιδράσεις της μάλαξης εισάγοντάς την στις εργασίες τους.<sup>102</sup> Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια του Έλληνα ιατρού Ιπποκράτη, του «Πατέρα της Ιατρικής»:



103

<sup>102</sup> Ιωακειμίδου, 2011.

<sup>103</sup> Η Σιβηρία και ο Ιπποκράτης στην Αρχαιότητα, 2014.

*Πολλῶν δὲ ἔμπειρον δεῖ εἶναι τὸν ἰπτρὸν, ἀτὰρ δὴ καὶ ἀνατρίψιος ἀπὸ γὰρ τοῦ αὐτέου ὀνόματος οὐ τωυτό ἀποβαίνει καὶ γὰρ ἂν δήσειεν ἄρθρον ἀνάτριψις, χαλαρώτερον τοῦ καιροῦ ἔδν, καὶ λύσειεν ἄρθρον, σκληρότερον τοῦ καιροῦ ἔδν ἀλλὰ διοριεῖται ἡμῖν περὶ ἀνατρίψιος ἐν ἄλλῳ λόγῳ. (Ιπποκράτης - Περί Ἀρθρῶν, 9)*

**Μετάφραση:** "Ο ιατρός πρέπει να γνωρίζει πολλά πράγματα και, ανάμεσα στα άλλα, να γνωρίζει τρίψεις (μασάζ), μολονότι η λέξη είναι η ίδια, το αποτέλεσμα, ωστόσο, είναι διαφορετικό: με τις τρίψεις, μια άρθρωση πολύ χαλαρή σφίγγει και μια άρθρωση πολύ δύσκαμπτη χαλαρώνεται, αλλά θα καθορίσουμε τους κανόνες των τρίψεων σε μια άλλη πραγματεία".<sup>104</sup>

Σε άλλο απόσπασμα του Ιπποκράτη αναφέρεται:

*Ἀνάτριψις δύναται λῦσαι, δῆσαι, σαρκῶσαι, μινυθῆσαι ἢ σκληρὴ, δῆσαι ἢ μαλακῆ, λῦσαι ἢ πολλή, μινυθῆσαι ἢ μετρίη, παχῦναι. (Ιπποκράτους, Κατ' ἰπτρεῖον, 17)*

**Μετάφραση:** "Οι εντριβές μπορούν να χαλαρώσουν ή να αυξήσουν τον τόνο των μαλακών μορίων και να αναπτύξουν τη σαρκοφυΐα ή να τα αδυνατίσουν, μια σκληρή εντριβή αυξάνει τον τόνο, μια μαλακή εντριβή χαλαρώνει, μια συχνή εντριβή αδυνατίζει, μια μέτρια εντριβή παχαίνει τα μαλακά μόρια" («Η σοφία της Αρχαίας Ελλάδας εμπνέει το παρόν μας».<sup>105</sup>

### **Σημείωση**

Η σημασία του Ιπποκράτειου Όρκου είναι τεράστια για την Ιατρική, σε παγκόσμιο μάλιστα επίπεδο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Ιατρική Σχολή του φημισμένου Πανεπιστημίου Princeton στο New Jersey των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής (Η.Π.Α.), της οποίας οι απόφοιτοι δίνουν τον Ιπποκράτειο Όρκο υπό τη σκιά του δένδρου του Ιπποκράτη από την Κω. Το δένδρο αυτό έχει μεταφυτευτεί από το ελληνικό νησί (Κω) στις εγκαταστάσεις του εν λόγω Πανεπιστημίου.<sup>106</sup>

<sup>104</sup> Έλλη Τσουκνάκη, *Η σοφία της Αρχαίας Ελλάδας εμπνέει το παρόν μας*, 2015.

<sup>105</sup> Έλλη Τσουκνάκη, *Εγχειρίδιο Αρχαίας Ελληνικής Μάλαξης*, 2013.

<sup>106</sup> Έλλη Τσουκνάκη, *Η σοφία της Αρχαίας Ελλάδας εμπνέει το παρόν μας*, 2015.

### 3.2 Φιλοσοφία της αρχαίας ελληνικής μάλαξης<sup>107</sup>

Η αρχαία ελληνική μάλαξη<sup>108</sup> είναι μια νέα θεραπευτική προσέγγιση βασισμένη στις διδαχές μεγάλων θεραπευτών της αρχαιότητας. Περιλαμβάνει τις αποκαλούμενες «**ανατριψεις**» σε συνδυασμό με **σκόνη και έλαια** και βασίζεται στις μεθόδους του Ιπποκράτη, που λάμβαναν χώρα στην Αρχαία Ελλάδα μέσα στα σχολεία πάλης, τα γυμνάσια, τους ασθενείς και τα Ασκληπιεία. Πολλά αρχαιολογικά ευρήματα, όπως αγγειογραφίες, αλλά και κείμενα που αναφέρονται στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων επιβεβαιώνουν τη σημασία της σκόνης τόσο στη μάλαξη όσο και στον αθλητισμό. Η ισονομία του «ζεστού – κρύου» (λάδι – σκόνη) ως θεραπευτικό μέσο στον ανθρώπινο οργανισμό ήταν ιδιαίτερα σημαντική για τους αρχαίους Έλληνες. Αυτή την ανάγκη εξυπηρετεί και η έντονη χρήση σκόνης στους αθλητικούς χώρους και τις παλαίστρες, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, οπότε αυξάνονταν η ζέστη και εφίδρωση των σωμάτων. Με αυτό τον τρόπο οι μύες διατηρούσαν την υγρασία τους, δεν αφυδατώνονταν και το σώμα «κρύωνε» σε φυσιολογικά πλαίσια.

Ο Ιπποκράτης πρώτος από όλους υποστήριξε ότι οι χρήσεις των δυο αυτών ουσιών είναι διαφορετικές, διότι η σκόνη είναι κρύα ενώ το λάδι ζεστό. Θεωρούσε δε πολύ σημαντικό η μάλαξη να λαμβάνει χώρα μέσα σε θερμά λουτρά, διότι μεγιστοποιούνταν τα αποτελέσματα της.



Για τη μυϊκή χαλάρωση και την ευεξία, ιδιαιτέρως μετά από άσκηση και κοπιώδη εργασία, ο Ιπποκράτης πρότεινε μάλαξη με θερμό λάδι, το οποίο αναμεμιγμένο με αιθέρια ελαία βοτάνων και μύρα ευεργετούσε τον οργανισμό προκαλώντας τόσο σωματική όσο και ψυχική ηρεμία.

Η δύναμη της μάλαξης παρουσιάζεται και στην Ιλιάδα, όπου χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι οι Αχαιοί καθαρίστηκαν στη θάλασσα από τη σκόνη και τον ιδρώτα και στη συνέχεια μπήκαν σε θερμό λουτρό, όπου αλείφθηκαν καλά με λάδι αναμεμιγμένο με αρωματικά έλαια. Επίσης, στην Οδύσσεια αναφέρεται ότι ο Οδυσσεύς αλείφτηκε με αρωματικό έλαιο για να μαλακώσει και να ξεκουράσει το σώμα του όταν επέστρεψε στην Ιθάκη.

<sup>107</sup> Τσουκνάκη, 2013.

<sup>108</sup> Σύμφωνα με την Έλλη Τσουκνάκη (2013).

### 3.3 Εργαλεία και υλικά στην αρχαία ελληνική μάλαξη

Η αρχαία ελληνική μάλαξη, σε σχέση με την κλασική μάλαξη, παρουσιάζει αρκετές διαφορές. Αυτές είναι:

#### Α. Ο συνδυασμός ελαίου και σκόνης

**Έλαια.** Σήμερα χρησιμοποιείται ειδικό μείγμα έξτρα παρθένου ελαιόλαδου και αιθέριων ελαίων, όπως κέδρος, λεβάντα, άγριο κυπαρίσσι ή αρωματισμένο αμυγδαλέλαιο, με βότανα, που είναι οικονομικότερο. Το ελαιόλαδο που θα επιλεγθεί προτείνεται να μην έχει υψηλή οξύτητα (πολλά οξέα), διότι μπορεί να δημιουργήσει ερεθισμούς ή εξανθήματα στο δέρμα. Στην αρχαιότητα το ελαιόλαδο ήταν είδος πολυτέλειας, είχε υψηλό κόστος και μπορούσαν να το αγοράσουν μόνο τα υψηλά κοινωνικά στρώματα. Αυτός ήταν και ο λόγος που επανασυλλεγόταν στο τέλος της μάλαξης από το σώμα για να μεταπωληθεί στα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα για αντίστοιχη χρήση.

**Σκόνες.** Σήμερα χρησιμοποιείται σκόνη ταλκ για να αντικαταστήσει το σιτάλευρο, που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι. Οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν και σκόνες από βαριά ψιμύθια που προέρχονταν από ορυκτά όπως η άργιλος. Η σκόνη τοποθετείται μέσα σε διάτρητο αγγείο, κατά προτίμηση σιδερένιο, για να αερίζεται και να διασκορπίζεται ομοιόμορφα πάνω στο σώμα.

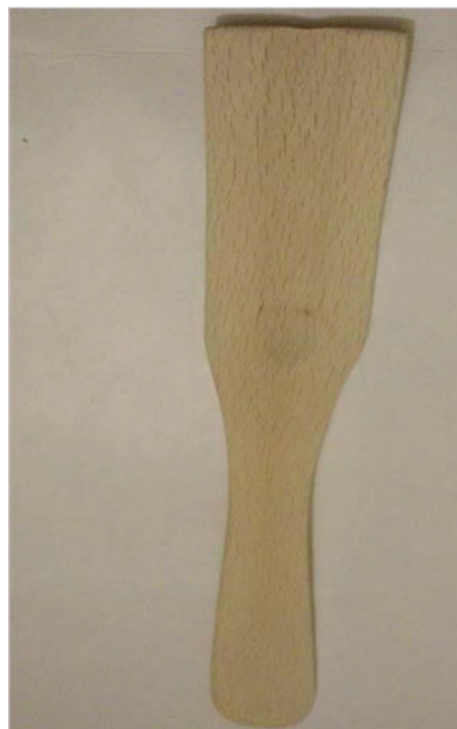


Εικόνα 49. Διάτρητο σιδερένιο σκεύος για την πούδρα. Εικόνα 50. Σιδερένια στλεγγίδα και αρύβαλλος.<sup>109</sup>

<sup>109</sup> Μουσείο Μπενάκη.

## **B. Συνδυασμός διάφορων εργαλείων**

**1. Στλεγγίδα και αρύβαλλος.** Η **στλεγγίδα** ήταν ένα εργαλείο με το οποίο αφαιρούσαν το λάδι από το σώμα τους και το τοποθετούσαν στον **αρύβαλλο**, ένα μικρό δοχείο αποθήκευσης του λαδιού, με σκοπό να το ξαναχρησιμοποιήσουν. Η στλεγγίδα ήταν βασικό εργαλείο για τους αθλητές, γιατί ξύνοντας το σώμα τους με τη στλεγγίδα ενεργοποιούνταν και το λεμφικό τους σύστημα. Εξυπηρετούσε, δηλαδή, τους αθλητές στο να ασκούν ένα είδος αυτοθεραπείας. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες οι νικητές βραβεύονταν εκτός από το στεφάνι ελιάς και με μια επιχρυσωμένη στλεγγίδα. Είχαν ιδιαίτερη σχέση με τη στλεγγίδα και αυτό αποδεικνύεται από το ότι στους τάφους των περισσοτέρων βρέθηκαν θαμμένες μαζί τους και στλεγγίδες, μαζί με τα προσωπικά τους αντικείμενα. Επίσης, οι πολεμιστές είχαν στην εξάρτυσή τους, εκτός από σπαθί, και στλεγγίδα με αρύβαλλο. Πριν από κάθε μάχη αλείφονταν με βαλσαμέλαιο ή αλλιώς σπαθόλαδο, διότι βοηθούσε στην epούλωση τραυμάτων και στην αποφυγή μολύνσεων. Επίσης, στις μάχες σώμα με σώμα μπορούσαν να ξεγλιστρήσουν από τυχόν λαβές του αντιπάλου. Μετά την επάλειψη αφαιρούσαν με την ξύστρα, δηλ. τη στλεγγίδα, το περίσσιο λάδι, ώστε να το ξαναβάλουν στον αρύβαλλο.



**Εικόνα 51. Ξύλινη στλεγγίδα.**

Σήμερα χρησιμοποιούνται και ξύλινες στλεγγίδες, που κοστίζουν λιγότερο, ενώ στον **αρύβαλλο** δεν συλλέγεται το χρησιμοποιημένο λάδι. Αντίθετα, τοποθετείται σε αυτόν το καθαρό, γλιάρo λάδι που χύνεται πάνω στο ανθρώπινο σώμα.

**2. Βούρτσες τριβής.** Οι βούρτσες χρησιμοποιούνται μετά το άπλωμα της πούδρας και βοηθούν στην τόνωση της επιδερμίδας. Έχουν ευχάριστη αίσθηση και δεν δημιουργούν υπεραιμία. Είναι ξύλινες με μέτριας σκληρότητας τρίχα και φέρουν στο πίσω μέρος τους υφασμάτινες λαβές που σταθεροποιούν τα χέρια. Στην αρχαιότητα οι βούρτσες κατασκευάζονταν από τρίχωμα αλόγου. Μετά από κάθε χρήση οι βούρτσες καθαρίζονται με οινόπνευμα και τοποθετούνται σε κλίβανο υπερϊώδους ακτινοβολίας.



Εικόνα 52. Βούρτσες τριβής.

**3. Βεντούζες** Οι βεντούζες χρησιμοποιούνται μετά την τοποθέτηση του λαδιού για να προκαλέσουν αρνητική πίεση και να ενεργοποιήσουν διάφορα βελονιστικά σημεία του σώματος. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε κέρατα ζώων (κέρας) ως βεντούζες. Τις θέρμαινε με φωτιά και τις τοποθετούσε στα ψυχρά μέλη του σώματος. Θεωρούσε ότι το ψυχρό σημείο νοσεί και πρέπει να θερμανθεί. Στην αρχαία ελληνική μάλαξη® δεν χρησιμοποιούνται οι παραδοσιακές βεντούζες με χρήση φωτιάς, αλλά σύγχρονες βεντούζες προς αποφυγή ατυχημάτων, που επιπλέον καθαρίζονται και αποστειρώνονται εύκολα.



Εικόνα 53. Πλαστικές βεντούζες σε διάφορα μεγέθη.

### 3.4 Τεχνική της αρχαίας ελληνικής μάλαξης® (πρόσωπο και σώμα)<sup>110</sup>

Οι τεχνικές της αρχαίας ελληνικής μάλαξης που διδάσκονται σε αυτό το βιβλίο βασίζονται στις αρχές της υποκρατικής προσέγγισης και ως εκ τούτου αποτελούν μια πρωτότυπη όσο και αποτελεσματική θεραπευτική / χαλαρωτική προσέγγιση, που γεφυρώνει το ένδοξο παρελθόν μας με τη σύγχρονη ψυχοσωματική θεραπεία.

#### *1<sup>ο</sup> Στάδιο: «Στεγνή μάλαξη»*

Το πρώτο στάδιο είναι η λεγόμενη «στεγνή μάλαξη», δηλαδή χωρίς τη χρήση λαδιού (η οποία ακολουθεί στην πορεία της μάλαξης) και αποτελεί ένα είδος εξέτασης - παρατήρησης – διάγνωσης των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο ασθενής.



*Σε αυτό το στάδιο λαμβάνουν χώρα τα εξής:*

**A. Πιέσεις και ταλαντώσεις**, οι οποίες αποσκοπούν στην αρχική παθητική κινητοποίηση των μελών του σώματος.

**B. Έλεγχος θερμοκρασίας σώματος με τα χέρια.** Είναι σημαντικό να εντοπιστούν τα θερμά ή ψυχρά σημεία του σώματος, όπως υγρασία (ιδρώτας). Ο εντοπισμός αυτών των σημείων υποδεικνύει συχνά ότι υπάρχει πρόβλημα στα εσωτερικά όργανα που βρίσκονται κάτω από αυτό το σημείο, καθώς και διαταραχή του βασικού κανόνα της ισονομίας «ζεστό-κρύο». Σημειώνεται ότι ο Ιπποκράτης έλεγε πως «η περιοχή που έχει υγρασία (ιδρώτα) θα νοσήσει».

<sup>110</sup> Σημείωση: Τα πνευματικά δικαιώματα της Αρχαίας Ελληνικής Μάλαξης ανήκουν στην ελληνίδα θεραπεύτρια Έλλη Τσουκνάκη (Τσουκνάκη, 2013), η οποία αναβίωσε όλες τις τεχνικές μέσα σε ένα οργανωμένο πρωτόκολλο θεραπειών. Το πρωτόκολλο αυτό διδάσκεται μόνο από την ίδια αλλά και τους πιστοποιημένους εκπαιδευτικούς αισθητικούς των ΕΠΑΑ. Οποιαδήποτε άλλη σχολή, είτε δημόσια είτε ιδιωτική, χρησιμοποιεί το παρόν εγχειρίδιο για την εκμάθηση των τεχνικών είναι παράνομη χωρίς την έγκριση της θεραπεύτριας ακόμη και αν διαθέτει πιστοποιημένους εκπαιδευτές. Οι απόφοιτοι αισθητικής των ΕΠΑΑ πιστοποιούνται αυτόματα από τη θεραπεύτρια με την επίδειξη του απολυτήριου τίτλου τους καθώς και με μερική εξέταση πάνω στις αντίστοιχες τεχνικές.

## 2ο Στάδιο: «Βούρτσα με πούδρα»

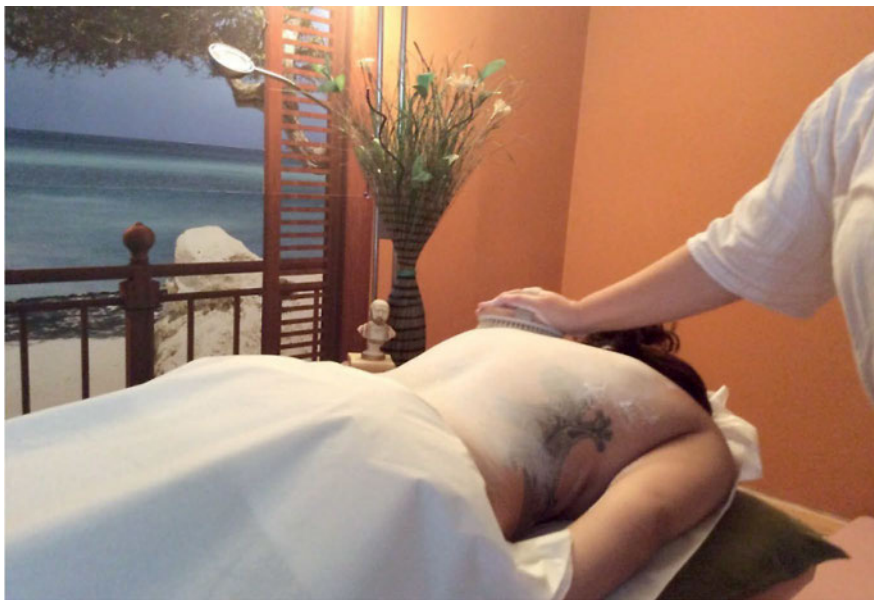
Στο στάδιο αυτό χρησιμοποιείται το ψυχρό συστατικό της μάλαξης, η πούδρα.

Η εφαρμογή της πούδρας γίνεται αποκλειστικά στην πλάτη, σε συνδυασμό με την τρίχινη βούρτσα. Στόχος είναι η τόνωση της μικροκυκλοφορίας του δέρματος, διαδικασία που επιφέρει ευεξία και ένα αίσθημα ευφορίας - αναζωογόνησης του σώματος.

Οι κινήσεις είναι ήπιες, κυκλικές και αρμονικές, και η επαφή της βούρτσας με το σώμα συνεχόμενη.

Η βούρτσα είναι το μόνο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάνω και κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.

Οι κινήσεις-τρίψεις ακολουθούν τη φορά της φυσιολογικής δομής του μυϊκού συστήματος, ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη επίδραση.



111

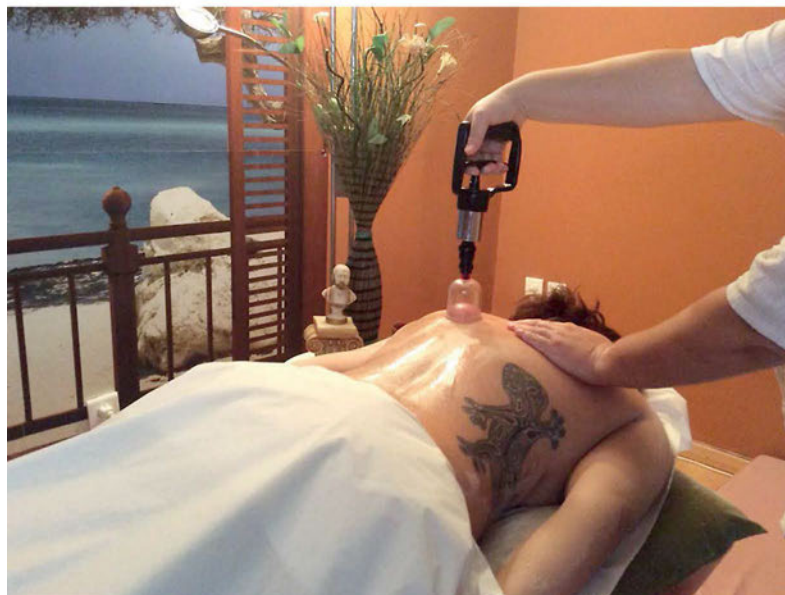
<sup>111</sup> Έλλη Τσουκνάκη, *Εγχειρίδιο Αρχαίας Ελληνικής Μάλαξης*, 2013.



161

### **3ο Στάδιο: «Βεντούζες με μαλάξεις και πιέσεις σε καίρια σημεία»**

Στο στάδιο αυτό χρησιμοποιείται το ζεστό συστατικό της μάλαξης, το έλαιο, σε συνδυασμό με βεντούζες και χειρομάλαξη.



112

#### **A. Έλαιο και βεντούζες**

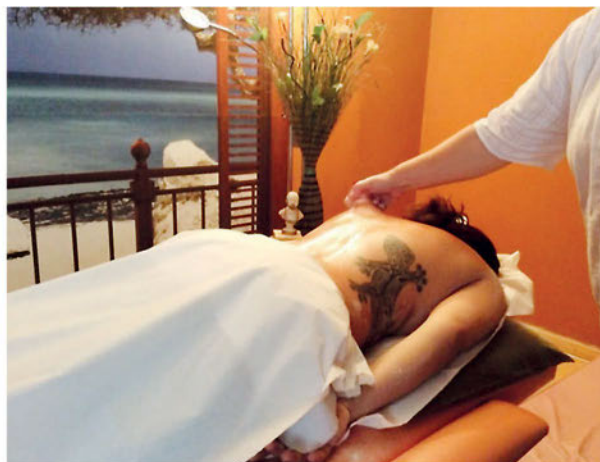
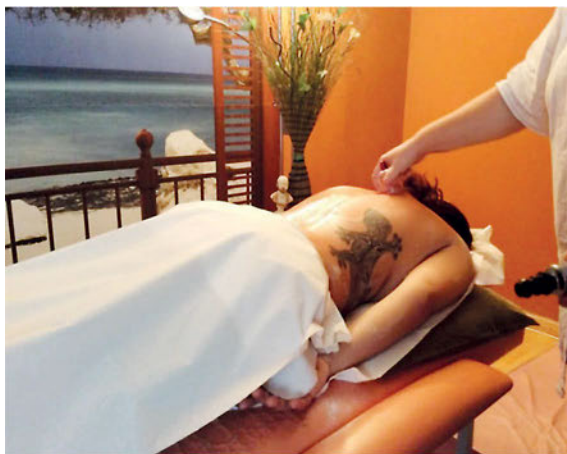
Αφού τοποθετηθεί το έλαιο, εφαρμόζονται οι βεντούζες, για να ασκηθεί πίεση σε ειδικά προκαθορισμένα κρύα σημεία, που έχουν εντοπιστεί στο πρώτο στάδιο. Η αναρρόφηση (αρνητική πίεση) στις σύγχρονες βεντούζες γίνεται μέσω ειδικού εμφύλου, που τοποθετείται πάνω τους. Οι πιέσεις του εμφύλου δεν πρέπει να είναι περισσότερες από δύο, διότι ο ασθενής κινδυνεύει να πάθει εκχύμωση ή έγκαυμα.

<sup>112</sup> Έλλη Τσουκνάκη, *Εγχειρίδιο Αρχαίας Ελληνικής Μάλαξης*, 2013.

## **B. Χειρομάλαξη**

**Η μάλαξη που ασκείται πρέπει να είναι «εν τω βάθει» (δυνατή) αλλά όχι επώδυνη και απαιτεί συγκεκριμένη σειρά. Αυτή είναι:**

1. Εγκάρσια μάλαξη στην περιοχή της ωμοπλάτης.
2. Κάθετη δακτυλοπίεση κάτω από την ωμοπλατιαία άκανθα.
3. Τεχνικές πίεσης κατά μήκος του βραχιονίου οστού, στους μύες συγκεκριμένα, είτε με κάθετες πιέσεις είτε με εγκάρσια μάλαξη.  
Επίσης, έχουμε αυξομείωση της ταχύτητας και της πίεσης που ασκούμε, ώστε να δημιουργείται διαφορετική αίσθηση στον θεραπευόμενο /τη θεραπευόμενη.
4. Πιέσεις στο αντιβράχιο και στην παλάμη γίνονται με αυξομείωση στην ένταση και χρησιμοποιούνται κάθετες πιέσεις κατά μήκος του μεσαίου νεύρου και μεταξύ δείκτη και αντίχειρα.

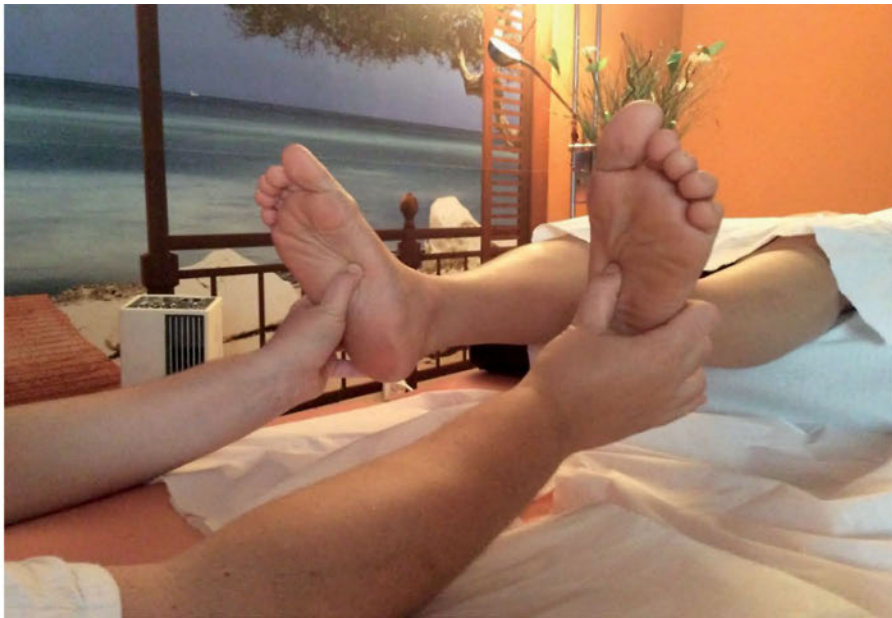


### **4ο Στάδιο: «Μάλαξη κάτω άκρων, οπίσθια επιφάνεια»**

Στο στάδιο αυτό χρησιμοποιείται το ζεστό συστατικό της μάλαξης, το έλαιο, σε συνδυασμό με τη στλεγγίδα, και χειρομάλαξη.

Η μάλαξη που ασκείται πρέπει να είναι «εν τω βάθει» (δυνατή) αλλά όχι επώδυνη, και απαιτεί συγκεκριμένη σειρά. Αυτή είναι:

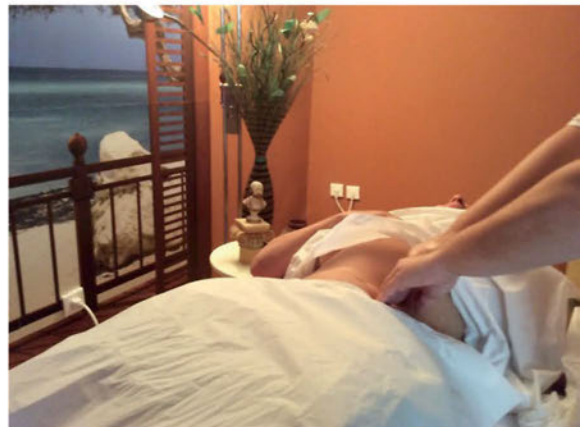
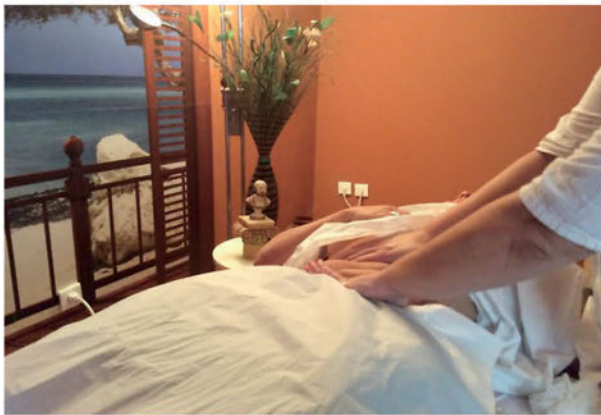
1. Ειδικό χειρισμό πιέσεων και διατάσεων με επαλείψεις (θωπείες) από τους μηρούς μέχρι το πέλμα.
2. Αρμονικές ταλαντώσεις και πιέσεις στην πορεία της λαγονοκνημιαίας ταινίας χαλαρώνουν και ξεκουράζουν το κάτω άκρο.
3. Ασκούνται, επίσης, τεχνικές ρεφλεξολογίας σε σημεία που αντιστοιχούν στη σπονδυλική στήλη, στο έντερο, στους πνεύμονες, στον εγκέφαλο.



164

**5ο Στάδιο: «Μάλαξη κοιλιακής χώρας»**

Ο Ιπποκράτης θεωρούσε πολύ σημαντική τη σωστή λειτουργία του εντέρου. Γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες εφάρμοζαν ειδικές τεχνικές, που συντελούσαν στην καλή λειτουργία του καθώς και στην αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού.



### **6<sup>ο</sup> Στάδιο: «Μάλαξη κάτω άκρων, πρόσθια επιφάνεια»**

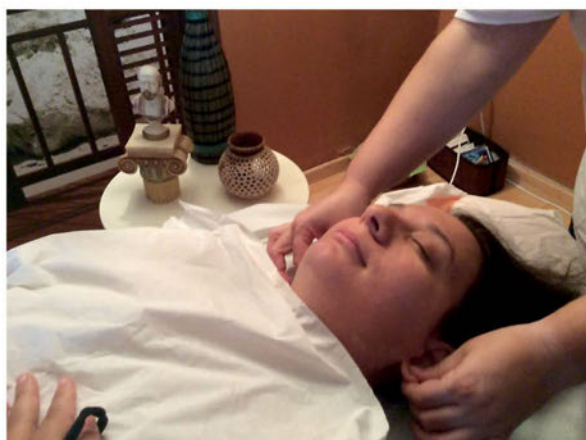
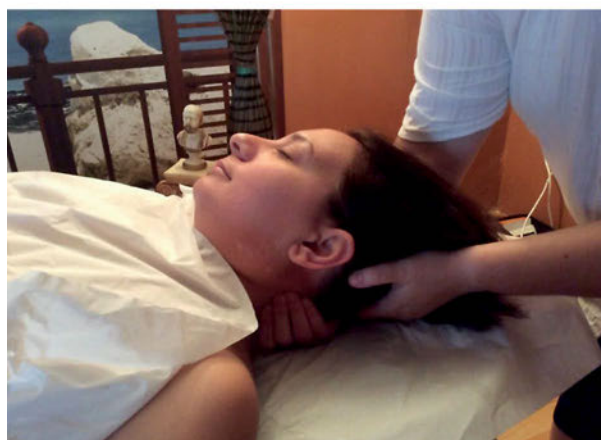
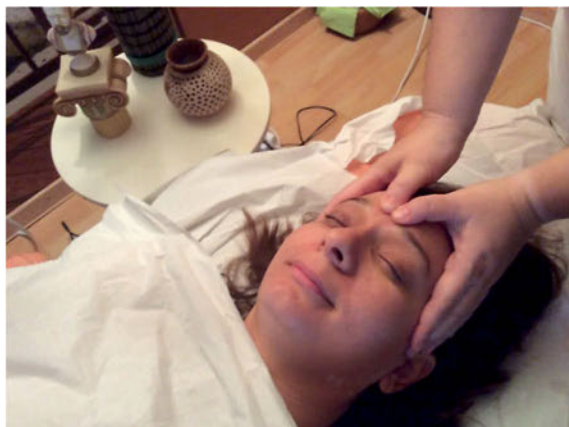
Στο στάδιο αυτό χρησιμοποιείται μόνο το ζεστό συστατικό της μάλαξης, το έλαιο, και χειρομάλαξη.

Η μάλαξη που ασκείται πρέπει να είναι «εν τω βάθει» (δυνατή) αλλά όχι επώδυνη, και απαιτεί συγκεκριμένη σειρά. Αυτή είναι:

1. Ειδικοί χειρισμοί πιέσεων και διατάσεων με επαλείψεις (θωπείες) από το ισχίο προς το πέλμα.
2. Αρμονικές ταλαντώσεις και πιέσεις στην πορεία της λαγονοκνημιαίας ταινίας χαλαρώνουν και ξεκουράζουν το κάτω άκρο.
3. Ασκούνται επίσης τεχνικές ρεφλεξολογίας σε σημεία που αντιστοιχούν στη σπονδυλική στήλη, στο έντερο, στους πνεύμονες, στον εγκέφαλο.

### **7<sup>ο</sup> Στάδιο: «Μάλαξη κεφαλής (τρίψεις της θλίψης)»**

Η τεχνική ολοκληρώνεται με μάλαξη κεφαλής, η οποία αποκαλείται από τον Ιπποκράτη «τρίψη της θλίψης». Ο λόγος είναι ότι αυξάνονται τα επίπεδα της σεροτονίνης και μειώνονται αυτά της κορτιζόλης στο ανθρώπινο σώμα κατά τη διάρκεια αυτών των μαλάξεων (άρα μειώνεται η «θλίψη»).



### 3.5 Αποτελέσματα και οφέλη της αρχαίας ελληνικής μάλαξης®<sup>113</sup>

Ο συντονισμός των κινήσεων και των σημείων πίεσης της μάλαξης έχει αποδειχτεί ότι είναι ευεργετικός στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης και άλλων ψυχοσωματικών παθήσεων. Επίσης, τονώνει το αναπνευστικό σύστημα, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθάει στη χαλάρωση των έντονων μυϊκών σπασμών του προσώπου και της ωμοπλάτης.

### 3.6 Η σημασία της αρχαιοελληνικής μάλαξης στο ελληνικό σπα

Η σημασία της εφαρμογής της ιπποκρατικής μάλαξης σε χώρους ευεξίας, χαλάρωσης και σπα της χώρας μας είναι τεράστια, καθώς μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη του τουρισμού, αποτελώντας μία καθαρά ελληνική μορφή μάλαξης. Η ιπποκρατική μάλαξη μπορεί να εφαρμόζεται από ειδικά εκπαιδευμένους θεραπευτές με στόχο την προώθηση της ελληνικής φιλοσοφίας και κουλτούρας, μέσα από την ταυτόχρονη χρήση ελληνικών βοτάνων και αιθέριων ελαίων που ευδοκιμούν στη χώρα μας.

#### *Ανακεφαλαίωση*

Σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, όπως και στον ελληνικό, συναντάμε διάφορες τεχνικές μάλαξης. Στην αρχαία Ελλάδα, όμως, η τέχνη της μάλαξης ήταν μέσο άσκησης της ιατρικής τέχνης και γι' αυτό γνώρισε ιδιαίτερη ακμή. Η ισονομία του «ζεστού – κρύου» (λάδι – σκόνη) ως θεραπευτικό μέσο στον ανθρώπινο οργανισμό ήταν ιδιαίτερα σημαντική για τους αρχαίους Έλληνες.

Η αρχαία ελληνική μάλαξη είναι μια νέα θεραπευτική προσέγγιση βασισμένη στις διδαχές μεγάλων θεραπευτών της αρχαιότητας. Περιλαμβάνει τις αποκαλούμενες «ανατρίψεις» σε συνδυασμό με σκόνη και έλαια, και βασίζεται στις μεθόδους του Ιπποκράτη, που λάμβαναν χώρα στην Αρχαία Ελλάδα μέσα στα σχολεία πάλης, τα γυμνάσια, τους ασθενείς και τα Ασκληπιεία.

***Η αρχαία ελληνική μάλαξη, σε σχέση με την κλασική μάλαξη, παρουσιάζει αρκετές διαφορές. Αυτές είναι:***

A. ο συνδυασμός ελαίου και σκόνης και B. ο συνδυασμός διάφορων εργαλείων.

Τα εργαλεία είναι η στλεγγίδα, ο αρύβαλλος, οι βούρτσες και οι βεντούζες.

<sup>113</sup> Σημείωση: Οι χειρισμοί που παρατίθενται στη συγκεκριμένη ενότητα είναι ενδεικτικοί και όχι ένα ολοκληρωμένο πρωτόκολλο εφαρμογής της αρχαίας ελληνικής μάλαξης®. Το πρωτόκολλο διδάσκεται στα εργαστήρια αισθητικής των σχολών ΕΠΑΛ και από την Έλλη Τσουκνάκη.

## Θεωρητικές ασκήσεις

### Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Γιατί ήταν σημαντική η μάλαξη στην αρχαία Ελλάδα;
2. Σε ποιους χώρους εφαρμόζαν οι αρχαίοι μάλαξη και γιατί;
3. Τι προκαλεί η ανάτριψη-εντριβή σύμφωνα με τον Ιπποκράτη;
4. Τι γνωρίζετε για την ισονομία του ζεστού - κρύου στον ανθρώπινο οργανισμό; Με ποιο τρόπο εφαρμόζεται στην αρχαία ελληνική μάλαξη;
5. Τι προκαλεί η μάλαξη σε θερμούς χώρους σύμφωνα με τον Ιπποκράτη;
6. Ποιες είναι οι βασικές διαφορές της αρχαίας ελληνικής μάλαξης σε σχέση με την κλασική μάλαξη;
7. Τι γνωρίζετε για τα έλαια και τις σκόνες που χρησιμοποιούνται στην αρχαία ελληνική μάλαξη;
8. Τι γνωρίζετε για τη στλεγγίδα και τον αρύβαλλο;
9. Από τι υλικό είναι κατασκευασμένες οι βούρτσες; Ποια είναι η χρήση τους;
10. Ποια η χρησιμότητα των βεντουζών στην αρχαία ελληνική μάλαξη; Τι προβλήματα μπορεί να προκαλέσει ο εσφαλμένος χειρισμός της βεντούζας;
11. Ποια είναι τα αποτελέσματα – οφέλη της αρχαίας ελληνικής μάλαξης;
12. Τι προωθεί η αρχαιοελληνική μάλαξη στο ελληνικό spa; Γιατί ενδιαφέρονται οι τουρίστες για αυτή την τεχνική;

### Ερωτήσεις αντικειμενικού τύπου

1. Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

Το πρώτο στάδιο είναι η λεγόμενη (1), δηλαδή χωρίς τη χρήση λαδιού.

Η μάλαξη που ασκείται πρέπει να είναι «εν τω βάθει» (δυνατή), αλλά (2).

Ο Ιπποκράτης έλεγε πως «η περιοχή που έχει υγρασία (ιδρώτα) θα... (3)».

Ο συντονισμός των κινήσεων και των σημείων πίεσης της μάλαξης έχει αποδειχτεί ότι είναι ευεργετικός στην αντιμετώπισή της (4) και άλλων (5) παθήσεων.

Οι βεντούζες ενεργοποιούν (6) σημεία του σώματος.

**2. Απαντήστε με Σ(σωστό) ή Λ (λάθος) στις παρακάτω προτάσεις (δικαιολογήστε την απάντησή σας)**

Στην αρχαία Ελλάδα η μάλαξη ήταν μέρος της διαδικασίας άσκησης της ιατρικής τέχνης.	
Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούσαν για μάλαξη στο ανθρώπινο σώμα το συνέλεγαν και το ξαναχρησιμοποιούσαν.	
Η στλεγγίδα ήταν μέρος στρατιωτικού εξοπλισμού κατά τη διάρκεια μιας μάχης.	
Οι εντριβές μπορούν να χαλαρώσουν ή να αυξήσουν τον τόνο των μαλακών μορίων.	
Η ισονομία ζεστού-κρύου στην αρχαία ελληνική μάλαξη εκφράζεται με τη χρήση λαδιού και σκόνης αντίστοιχα.	
Η εξέταση του σώματος πριν τη μάλαξη είναι προαιρετική διαδικασία.	

***Εργαστηριακό μέρος***

**Εργαστηριακή άσκηση 1: «Αρχαία ελληνική μάλαξη πλάτης»**

**Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην αρχαία ελληνική μάλαξη,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματά της στο σώμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία μάλαξης.

**Υλικά**

1. Πούδρα
2. Αρωματισμένο λάδι στον αρύβαλλο
3. Βούρτσες
4. Βεντούζες
5. Λευκά σεντόνια
6. Πετσέτες προσώπου

### Διαδικασία

Οι μαθήτριες/μαθητές στρώνουν το κρεβάτι και προετοιμάζουν τα υλικά στον πάγκο εργασίας. Ο/η εκπαιδευτικός κάνει επίδειξη όλων των κινήσεων της μάλαξης πλάτης σε κατάλληλα προετοιμασμένο ξαπλωμένο μαθητή. Στη συνέχεια οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) και τις εφαρμόζουν με τον ενδεδειγμένο τρόπο. Επαναλαμβάνουν εργαζόμενοι εναλλάξ δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση των βεντουζών.

### Φύλλο Αξιολόγησης Εργαστηριακής Άσκησης 1

1. Στο στάδιο της στεγνής μάλαξης ποιες ήταν οι θερμότερες και ποιες οι ψυχρότερες περιοχές στην πλάτη;

.....

2. Συγκρίνετε το δέρμα του μαθητή/πελάτη πριν και μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Τι παρατηρείτε; Έχει μαλακώσει; Υπάρχουν ερεθισμοί; Σχολιάστε την απάντησή σας.

.....

3. Καταγράψτε θετικές και αρνητικές αντιδράσεις του πελάτη πριν και μετά τη θεραπεία, π.χ. πονάει, χαλάρωσε; κ.ά.

.....

3. Ποιο στάδιο της άσκησης σας δυσκόλεψε;

.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....

5. Ποιο στάδιο της άσκησης θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....

## **Εργαστηριακή Άσκηση 2. «Αρχαία ελληνική μάλαξη ποδιών οπίσθιας επιφάνειας»**

**Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθήτριες/μαθητές:**

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην αρχαία ελληνική μάλαξη,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματά της στο σώμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία μάλαξης.

### ***Υλικά***

1. Αρωματισμένο λάδι στον αρύβαλλο
2. Στλεγγίδα
3. Λευκά σεντόνια
4. Πετσέτες προσώπου

### ***Διαδικασία***

Οι μαθητές/μαθήτριες στρώνουν το κρεβάτι και προετοιμάζουν τα υλικά στον πάγκο εργασίας. Ο/η εκπαιδευτικός κάνει επίδειξη όλων των κινήσεων της μάλαξης ποδιών οπίσθιας επιφάνειας. Ξεσκεπάζει πρώτα το ένα άκρο από το σεντόνι και, όταν ολοκληρώσει τις κινήσεις, το σκεπάζει και συνεχίζει την ίδια διαδικασία και στο άλλο.

Στη συνέχεια οι μαθήτριες/μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) και τις εφαρμόζουν με τον ενδεδειγμένο τρόπο. Επαναλαμβάνουν εργαζόμενοι εναλλάξ.

## Φύλλο Αξιολόγησης Εργαστηριακής Άσκησης 2

1. Συγκρίνετε το δέρμα του μαθητή/πελάτη πριν και μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Τι παρατηρείτε; Έχει μαλακώσει; Υπάρχουν ερεθισμοί; Σχολιάστε την απάντησή σας.

.....

.....

3. Καταγράψτε θετικές και αρνητικές αντιδράσεις του πελάτη πριν και μετά τη θεραπεία, π.χ. πονάει; χαλάρωσε; κ.ά.

.....

.....

3. Ποιο στάδιο της άσκησης σας δυσκόλεψε;

.....

.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....

.....

5. Ποιο στάδιο της άσκησης θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....

.....

### **Εργαστηριακή άσκηση 3. «Αρχαία ελληνική μάλαξη κοιλιακής χώρας και πρόσθιας επιφάνειας ποδιών»**

**Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην αρχαία ελληνική μάλαξη,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματά της στο σώμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία μάλαξης.

#### **Υλικά**

1. Αρωματισμένο λάδι στον αρύβαλλο
2. Λευκά σεντόνια
3. Πετσέτες προσώπου

### **Διαδικασία**

Οι μαθητές/μαθήτριες στρώνουν το κρεβάτι και προετοιμάζουν τα υλικά στον πάγκο εργασίας. Ο εκπαιδευτικός κάνει επίδειξη όλων των κινήσεων μάλαξης κοιλιάς καθώς και ποδιών οπίσθιας επιφάνειας. Ξεσκεπάζει τμηματικά το σώμα ανάλογα με το σημείο όπου θα εφαρμόσει τη μάλαξη.

Στη συνέχεια οι μαθήτριες/μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) και τις εφαρμόζουν με τον ενδεδειγμένο τρόπο. Επαναλαμβάνουν εργαζόμενοι/-ες εναλλάξ.

### **Φύλλο Αξιολόγησης Εργαστηριακής Άσκησης 3**

1. Συγκρίνετε το δέρμα του μαθητή/πελάτη πριν και μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Τι παρατηρείτε; Έχει μαλακώσει; Υπάρχουν ερεθισμοί; Σχολιάστε την απάντησή σας.

.....

.....

2. Καταγράψτε θετικές και αρνητικές αντιδράσεις του πελάτη πριν και μετά τη θεραπεία, π.χ. πονάει; χαλάρωσε; κ.ά.

.....

.....

3. Ποιο στάδιο της άσκησης σας δυσκόλεψε;

.....

.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....

.....

5. Ποιο στάδιο της άσκησης θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....

.....

## **Εργαστηριακή άσκηση 4. «Αρχαία ελληνική μάλαξη προσώπου, «τρίψεις της θλίψης»**

**Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών που χρησιμοποιούνται στην αρχαία ελληνική μάλαξη,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματά της στο πρόσωπο και το υπόλοιπο σώμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία μάλαξης προσώπου σε συνδυασμό με κηραλοιφές και άλλα φυσικά καλλυντικά προϊόντα.

### ***Υλικά***

1. Κηραλοιφή
2. Λευκά σεντόνια
3. Πετσέτες προσώπου

### ***Διαδικασία***

Οι μαθητές/μαθήτριες στρώνουν το κρεβάτι και προετοιμάζουν τα υλικά στον πάγκο εργασίας. Ο/η εκπαιδευτικός κάνει επίδειξη όλων των κινήσεων μάλαξης προσώπου. Στη συνέχεια οι μαθήτριες/μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) και τις εφαρμόζουν με τον ενδειγμένο τρόπο. Επαναλαμβάνουν εργαζόμενοι/-ες εναλλάξ. Συνδυάζουν τη μάλαξη σε φυσικές καλλυντικές θεραπείες προσώπου.

### Φύλλο Αξιολόγησης Εργαστηριακής Άσκησης 4

1. Συγκρίνετε το δέρμα του μαθητή/πελάτη πριν και μετά την εφαρμογή της μάλαξης. Τι παρατηρείτε; Έχει μαλακώσει; Υπάρχουν ερεθισμοί; Σχολιάστε την απάντησή σας.

.....

.....

.....

2. Καταγράψτε θετικές και αρνητικές αντιδράσεις του πελάτη πριν και μετά τη θεραπεία, π.χ. πονάει; χαλάρωσε; κ.ά.

.....

.....

.....

3. Ποιο στάδιο της άσκησης σας δυσκόλεψε;

.....

.....

.....

4. Ποιο στάδιο θεωρείτε ότι πραγματοποιήσατε καλύτερα από τα άλλα;

.....

.....

.....

5. Ποιο στάδιο της άσκησης θεωρείτε το σημαντικότερο και γιατί;

.....

.....

.....

## Κεφάλαιο 4°

### Α. Βοτανοθεραπεία

**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να είναι σε θέση:

- να ορίζουν τη βοτανοθεραπεία,
- να ονομάζουν τα ελληνικά βότανα και εξηγούν τη δράση τους στον ανθρώπινο οργανισμό,
- να εφαρμόζουν τα βότανα σε θεραπείες ευεξίας,
- να ταξινομούν και να διατηρούν τα βότανα,
- να δίνουν την αρμόζουσα προσοχή στις αντενδείξεις των βοτάνων.



Εικόνα 54. Βότανα.<sup>114</sup>

### Εισαγωγή

Η **βοτανοθεραπεία** ή **φυτοθεραπεία** είναι η θεραπεία των ασθενειών με φυτικά φάρμακα (φυτά ή μέρη αυτών) υπό τη μορφή έγχυσης και σε κομπρέσες, χάπια, σιρόπια και λοσιόν.<sup>115</sup> Τα φυτικά φάρμακα και καλλυντικά θεωρούνται λιγότερο τοξικά από τα χημικά φαρμακευτικά σκευάσματα. Συνιστώνται για διάφορες ασθένειες, είτε οξείες είτε χρόνιες, ιδιαίτερα σε άτομα τα οποία χρειάζονται μια "ήπια" θεραπεία όπως οι αισθητικές περιποιήσεις προσώπου και σώματος.

<sup>114</sup> Εικόνα από: *Ελληνικά βότανα, μοναδικά φάρμακα!*, 2013.

<sup>115</sup> *Βοτανοθεραπεία*, 2016.

Τα βότανα από τα μυκηναϊκά χρόνια (1600-1050 π.Χ.) ήταν βασικό εμπορεύσιμο αγαθό που προσέφερε υψηλότατο κέρδος στα ανάκτορα. Σε γραπτές μαρτυρίες (αρχίζουν από το 1450 π.Χ. περίπου) αναγνωρίζουμε βότανα που καταγράφονται στις πήλινες εγχαρακτές λογιστικές πινακίδες των ανακτόρων. Γνωρίζουμε, επίσης, ότι τα βότανα αποτέλεσαν πρώτη ύλη της βιοτεχνικής παραγωγής. Χρησιμοποιήθηκαν κυρίως στην αρωματοποιία, στη βαφική, στην ιατρική, πιθανότατα και στην κουζίνα.

Στις ανακτορικές κοινωνίες του μυκηναϊκού κόσμου τα ανάκτορα αποτελούσαν κέντρα εξουσίας αλλά και οικονομικής ζωής. Εκεί γινόταν η συλλογή και η αποθήκευση των προϊόντων, τα οποία είτε προορίζονταν για εμπορικούς σκοπούς είτε για προσωπική χρήση, οπότε παρέμεναν στο ανάκτορο και περνούσαν από βιοτεχνική επεξεργασία. Τα είδη των βότανων που αναφέρονται στις πινακίδες των ανακτόρων είναι πάρα πολλά. Βότανα όπως το κολιάντρο υπολογίζεται ότι καλλιεργούνταν στην Κρήτη σε μεγάλες εκτάσεις. Στην Κνωσό η ετήσια σοδειά έφτανε τα 10.000 λίτρα, που σημαίνει 220 εκατομμύρια σπόρους! Εκτός από τον κολιάνδρο στις πινακίδες αναφέρονται το κύμινο, το σησάμι, το μάραθο, ο κρίκος, η μίνθη (μέντα), ο δυόσμος, το κρίταμον, ο κύπριος κ.ά.<sup>116</sup>



Εικόνα 55. Βότανα έτοιμα για αποξήρανση.<sup>117</sup>

<sup>116</sup> Ψιλάκη & Ψιλάκης, 2002.

<sup>117</sup> Εικόνα από: *Με αυτά τα βότανα θα καταπολεμήσετε το άσθμα*, 2014.

## 1. Τα ελληνικά βότανα

**Βότανα** είναι τα αυτοφυή φυτά που αναπτύσσονται σε διαφορεές άγονες ή και καλλιεργημένες περιοχές και τα οποία κατά διαφορά χρονικά διαστήματα οι γεωργοί τα συλλέγουν ή, όπως συνήθως λένε, τα «βοτανίζουν».<sup>118</sup>

Στην Ελλάδα, που είναι μια από τις πλουσιότερες χώρες του κόσμου σε βιοποικιλότητα, φυτρώνουν εκατοντάδες αρωματικά και θεραπευτικά βότανα. Ως τροφή αλλά και ως φάρμακα της φύσης εκτιμήθηκαν από τους αρχαίους κιώλας προγόνους μας για τις αναλγητικές κυρίως ικανότητές τους. Σήμερα ένα ποσοστό περίπου 75% των χημικών φαρμάκων βασίζονται στις θαυματουργές ιδιότητες των βοτάνων.<sup>119</sup>

**Τα σημαντικότερα ελληνικά βότανα, με αλφαβητική σειρά, είναι τα παρακάτω:**

**Άγχουσα:** Είναι φυτό διετές, χνουδωτό, με άνθη πλούσια, που έχουν ζωηρό κυανό ή ιώδες χρώμα. Το όνομα του φυτού προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη αγχουσίζομαι, που σημαίνει χρησιμοποιώ άγχουσα, δηλαδή βάφω ή χρωματίζω (κυρίως το πρόσωπο). Κατά την αρχαιότητα θεωρούσαν την άγχουσα ως ένα από τα καλύτερα καλλυντικά για το κόκκινο χρώμα που δίνει η ρίζα της. Για το λόγο αυτό αποτέλεσε το ρουζ της εποχής.



Εικόνα 56. Το φυτό άγχουσα.<sup>120</sup>

<sup>118</sup> Βότανο, 2016.

<sup>119</sup> Παντελή, 2010.

<sup>120</sup> Εικόνα από: herb.gr

**Αλόη Βέρα:** Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν την αλόη τη γνησία για τη θεραπεία πληγών. Η αλόη χρησιμοποιήθηκε επίσης από τον στρατό του Αλεξάνδρου ως επουλωτικό πληγών και τραυμάτων κατά τη μακρόχρονη εκστρατεία του στην Ασία. Για την προμήθεια αλόης ο Αλέξανδρος κατέκτησε το νησί Σοκότρα της Υεμένης, όπου το θερμό και ξηρό κλίμα ευνοεί την ανάπτυξή της. Η επεξεργασμένη αλόη, που περιέχει αλοΐνη, χρησιμοποιείται γενικά ως καθαρτικό καθώς και σε θεραπείες δέρματος. Τέλος, επειδή είναι φυσικός γαλακτωματοποιητής, είναι βασικό συστατικό σε καλλυντικά προϊόντα.



Εικόνα 57. Αλόη.

**Άγριο τριαντάφυλλο:** Η τριανταφυλλιά ανήκει στο γένος Rosa. Το γένος αυτό περιέχει περίπου 200 είδη, από τα οποία τα 18 είναι αυτοφυή της Ελλάδος. Η ονομασία του γένους Rosa προέρχεται από την ελληνική λέξη "ρόδο", που σημαίνει κόκκινο, καθόσον τα ρόδα (τριαντάφυλλα) στην αρχαία Ελλάδα ήταν κόκκινα και κατά τη μυθολογία πήραν το χρώμα τους από το αίμα της θεάς Αφροδίτης. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται ως αφέψημα, πηγή φαρμακευτικών και αρωματικών ουσιών καθώς και πηγή βιταμίνης C.



Εικόνα 58. Άγρια τριανταφυλλιά.

**Αλθαία** (δενδρομολόχα): Το βοτανικό όνομα της μολόχας προέρχεται από την ελληνική λέξη άλθω, που σημαίνει «θεραπεύω». Είναι γνωστή από τους αρχαίους Έλληνες, που τη χρησιμοποιούσαν για τις παθήσεις των πνευμόνων αλλά και για τις εντερικές φλεγμονές. Σύμφωνα με τις αφηγήσεις του Έλληνα φιλόσοφου Θεόφραστου, το μείγμα δενδρομολόχας και κρασιού θεωρούνταν στην αρχαιότητα δοκιμασμένο μέσο κατά του βήχα. Φυτρώνει σε υγρά, αλμυρά μέρη όπως κοντά στη θάλασσα.



Εικόνα 59. Αλθαία.

**Αντράκλα** ή γλιστρίδα: Είναι ένα αρχαίο θεραπευτικό φυτό με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες, που βοηθάει στην προστασία της καρδιάς. Θεωρούνταν, επίσης, πολύτιμο φυτό για τη θεραπεία των προβλημάτων του ουροποιητικού και του πεπτικού συστήματος. Ανοίγει την όρεξη και έχει επουλωτικές ιδιότητες.



Εικόνα 60. Αντράκλα.

**Αχιλλέα** ή Χιλιόφυλη ή Αγριαψιθιά (*Achillea millefolium*): Το επίσημο όνομά της το έλαβε από τον ήρωα της ελληνικής μυθολογίας Αχιλλέα, ο οποίος επάλειψε τις πληγές του με αυτό το φυτό. Περιέχει βασικές ουσίες που βοηθούν στην παραγωγή χολής και έχουν αντιβακτηριδιακή και μυοχαλαρωτική δράση. Ακόμα οι ουσίες που περιέχει βοηθούν στην προστασία της επιδερμίδας και των βλεννογόνων.



Εικόνα 61. Αχιλλέα.

**Βασιλικός:** Στην Ελλάδα είναι από τα πιο κοινά οικιακά φυτά και αναφέρεται πολύ συχνά στους Έλληνες συγγραφείς Θεόφραστο και Διοσκουρίδη. Χρησιμοποιείται στη λαϊκή φαρμακευτική ως βότανο, καθώς πιστεύεται πως είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει τον στομαχόπονο και τον πονοκέφαλο, ενώ στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα, μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.



Εικόνα 62. Βασιλικός.

**Βαλεριάνα ή Διοσκουρίδειος** (αγριοζαμπούκος και πολλές ακόμα ονομασίες): Η βαλεριάνα έχει ιδιότητες υπνωτικού, αγχολυτικού και κατευναστικού, και χρησιμοποιούνταν στα Ασκληπεία στη θεραπεία ύπνου.



Εικόνα 63. Βαλεριάνα.

**Γλυκόριζα:** Ο Διοσκουρίδης την ονομάζει «Ποντιακή ρίζα» και «Σκύθιον», και τη συνιστά ενάντια στην τραχύτητα του λάρυγγα, τις καούρες και τις θωρακικές και ηπατικές παθήσεις. Περίπου τέσσερις αιώνες προγενέστερα ο φιλόσοφος και «πατέρας» της Βοτανικής Θεόφραστος, στο σύγγραμμά του «Περί Φυτών Ιστορίας», αναφέρει πως η «σκυθική ρίζα» είναι χρήσιμη σε περιπτώσεις άσθματος, μη παραγωγικού βήχα και θωρακικών πόνων.



Εικόνα 64. Γλυκόριζα.

**Γλυκάνισος:** Χρησιμοποιείται ως ρόφημα για την τόνωση του πεπτικού και του νευρικού συστήματος. Το αιθέριο έλαιο φέρεται να έχει χρησιμοποιηθεί ως εντομοκτόνο, κατά των ψειρών και των ακάρεων.



Εικόνα 65. Γλυκάνισος.

**Δάφνη:** Στην Ελλάδα η δάφνη ήταν ιερό δέντρο, αφιερωμένο στον θεό Απόλλωνα. Πρώτα οι Έλληνες και έπειτα οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των αγώνων. Έτσι, ακόμα και σήμερα η δάφνη ταυτίζεται με τη δόξα, τη νίκη και την υπεροχή. Στην αρχαιότητα ήταν γνωστή για τις θεραπευτικές και αντισηπτικές ιδιότητές της, που καταπολεμούν το συνάχι και τη βρογχίτιδα. Το δαφνέλαιο βοηθάει στην τόνωση των μαλλιών.



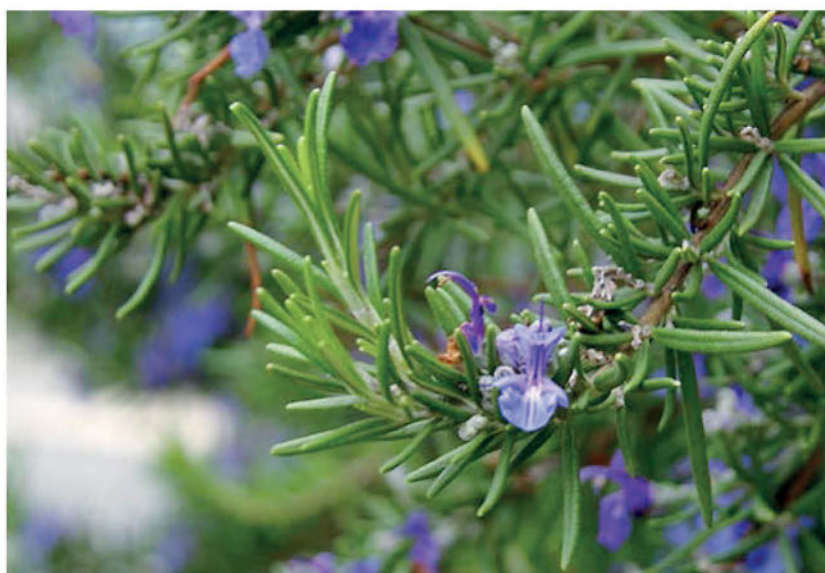
Εικόνα 66. Δάφνη.

**Δυόσμος:** Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν για την κατασκευή μύρου αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Πλίνιος τον ανέφεραν συχνά ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο, πριν καθίσουν να φάνε. Στην αρχαιότητα ήταν φάρμακο εναντίον της χολέρας αλλά και αντιεμετικό. Ο Διοσκουρίδης τον συνιστούσε ως κατάπλασμα για πονοκεφάλους. Ο χυμός του θεράπευε πόνους των αυτιών. Στον δυόσμο αποδίδονται πολλές ευεργετικές ιδιότητες, όπως καταπολέμηση των πόνων του στομάχου, της ναυτίας, του λόξυγκα και υποβοήθηση στην πέψη.



Εικόνα 67. Δυόσμος.

**Δενδρολίβανο:** Στην αρχαία Ελλάδα το θεωρούσαν δώρο της θεάς Αφροδίτης στους ανθρώπους, διότι βοηθούσε σε σεξουαλικά προβλήματα. Είναι ιδανικό για την καταπολέμηση της αναιμίας, της αϋπνίας, των ζαλάδων, της κόπωσης του νου, σε μορφή ατμού για βαθύ καθαρισμό του προσώπου και ως λοσιόν για την ανάπτυξη των μαλλιών. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή σαπουνιού.



Εικόνα 68. Δενδρολίβανο.

**Δίκταμο:** Στη Μινωική Κρήτη και στην Αρχαία Ελλάδα ήταν ένα από τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε κατά των παθήσεων του στομάχου και του πεπτικού συστήματος, στους ρευματισμούς, στα αρθριτικά, ως επουλωτικό, εμμηναγωγό, τονωτικό, αντισπασμωδικό και αντιδιαβητικό.



Εικόνα 69. Δίκταμο.

**Εκουιζέτο ή πολυκόμπι:** Βότανο γνωστό στην αρχαία ελληνική και ρωμαϊκή βοτανολογία. Έχει παραδοσιακή χρήση ως αιμοστατικό, επουλωτικό, για τη θεραπεία της φυματίωσης και των προβλημάτων των νεφρών. Περιέχει πυρίτιο, το οποίο έχει σημαντική συμβολή στην ενίσχυση των οστών και στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης. Βοηθάει στην ανακούφιση του σώματος από την κατακράτηση υγρών, στη θεραπεία των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος, στην αποβολή του ουρικού οξέως και των πετρών από τα νεφρά. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητές του, σύμφωνα με μελέτες, μπορούν να αναστείλουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων στον οργανισμό.



Εικόνα 70. Εκουιζέτο ή πολυκόμπι.

**Ευκάλυπτος:** Σε μορφή ατμού ιδανικός για εισπνοές ως αντισηπτικό των πνευμόνων, χωνευτικό και τονωτικό αφέψημα.



Εικόνα 71. Ευκάλυπτος.

**Θυμάρι:** Από την εποχή του Ομήρου το θυμάρι αποτελούσε σύμβολο της δύναμης και της ανδρείας. Σύμφωνα με τον μύθο, γεννήθηκε από τα δάκρυα της Ωραίας Ελένης.<sup>121</sup> Οι φτωχοί στην αρχαία Ελλάδα έτρωγαν ένα δυναμωτικό μείγμα από θυμάρι, μέλι και ξίδι, ενώ οι ηλικιωμένοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες «τσαγιού» από θυμάρι για να τονώσουν τη λειτουργία του μυαλού τους. Είναι τονωτικό, αντισηπτικό, καταπολεμά τον πυρετό και τη γρίπη, αλλά και τις δερματικές λοιμώξεις.



Εικόνα 72. Θυμάρι.

**Ιπποφαές** (αρχ. υπόφαος, υπόφεως, ιπποφανής): Στην αρχαιότητα η χρήση του ήταν πολύ διαδεδομένη. Σχετικές αναφορές υπάρχουν σε κείμενα του Θεόφραστου, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως του Διοσκουρίδη, του πατέρα της Φαρμακολογίας. Το όνομά του το οφείλει στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, που παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού ανάρρωναν γρηγορότερα και

<sup>121</sup> mydiatrofi.gr

αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους δυνάμωνε και γινόταν πιο λαμπερό. Αποξηραμένο φυτό σε καταστήματα που πωλούν βότανα, για να φτιάξετε αφέψημα ή έγχυμα. Το έλαιο του φυτού, που προκύπτει από την έκθλιψη των καρπών του, περιέχει τα θρεπτικά συστατικά στην πιο ισχυρή τους μορφή.

Χρησιμοποιείται κυρίως για την αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων (εξωτερική επάλειψη) και για την τόνωση του κυκλοφορικού (πίνοντάς το διαλυμένο σε νερό ή χυμό). Ο συμπυκνωμένος χυμός, που προκύπτει από την πολτοποιήση των καρπών και των φύλλων του φυτού, έχει πιο ήπια δράση από το έλαιο. Είναι κατάλληλο για την τόνωση και ενδυνάμωση του οργανισμού.



Εικόνα 73. Ιπποφαές.

**Καλαμπόκι (φούντα):** Η φούντα καλαμποκιού είναι πολύτιμη για την ισχυρή και αβλαβή διουρητική, ηρεμιστική και αντιφλεγμονώδη δράση που έχει στο ουροποιητικό σύστημα. Είναι αποτελεσματική σε κυστίτιδες, σε φλεγμονές των νεφρών, σε νεφρολιθιάσεις (πέτρες στα νεφρά), σε κολικούς νεφρών, σε ρευματισμούς, ακόμα και σε ουρική αρθρίτιδα. Είναι πολύ σημαντική η δράση της και σε μολυσματικές ασθένειες, διότι καθαρίζει τον οργανισμό βαθιά, αποβάλλει τις τοξίνες και έτσι η καρδιά και το συκώτι λειτουργούν καλύτερα.



Εικόνα 74. Φούντα καλαμποκιού.

**Καλέντουλα:** Με καταγωγή τη Μεσόγειο, η ύπαρξη της *Calendula Officinalis* χρονολογείται ήδη από την αρχαία Ελλάδα, όπου το φυτό χρησιμοποιείται σε πληγές ενισχύοντας την κοκκοποίηση (επούλωση). Η καλέντουλα είναι, επίσης, ιδιαίτερα γνωστή για την ενυδατική, καθαριστική, αντιφλεγμονώδη, αντισηπτική, στυπτική και καταπραυντική δράση της, ενώ δευτερευόντως μπορεί να ληφθεί ως τονωτικό ή ήπιο αντισπασμωδικό. Για τον λόγο αυτό θεωρείται ένα από τα καλύτερα βότανα για τη θεραπεία τοπικών δερματικών προβλημάτων, ερεθισμούς, φλεγμονές, μολύνσεις, δερματικά έλκη, εξωτερικές αιμορραγίες, αλλά και για μώλωπες και διαστρέμματα.



Εικόνα 75. Καλέντουλα.

**Κάρδαμο/κακουλέ:** Η παλαιότερη βεβαιωμένη μορφή της λέξης «κάρδαμον» (κάρδαμο) είναι στα μυκηναϊκά ελληνικά, γραμμένη σε Γραμμική Β, στη λίστα αρτυμάτων, με τα δισκία των «Μπαχαρικών», που βρέθηκε μεταξύ των ανακτορικών αρχείων στον *Οίκο των Σφιγγών*, στις Μυκήνες. Οι δύο τύποι καρδάμου, *καρδάμωμον* και *ἄμωμον*, διακρίθηκαν στον τέταρτο π.Χ. αιώνα από τον Έλληνα πατέρα της Βοτανικής Θεόφραστο. Λέγεται ότι οι αρχαίοι στρατηγοί διέταζαν τους στρατιώτες να τρώνε κάρδαμο για να πάρουν κουράγιο. Από εκεί προφανώς προήλθε και το ρήμα «καρδαμώνω». Το χόρτο αυτό, με τα λεπτά, εύθραυστα σαν φτερά, φυλλαράκια και τη δυνατή, πιπεράτη γεύση, που οι πρόγονοί μας το θεωρούσαν πηγή θάρρους, κοντεύουμε σήμερα να το ξεχάσουμε. Έχει αντικαρκινική δράση ως πόσιμο, ενώ όταν εφαρμόζεται εξωτερικά έχει λευκαντική δράση (πανάδες, χλόασμα κ.ά.) και αποτοξινωτική δράση στο δέρμα (ακμή κ.ά.).



**Κύμινο:** Η παλαιότερη πιστοποιημένη μορφή της λέξης στα Ελληνικά είναι στη μυκηναϊκή, κου-μι-νο (ku-mi-no), γραμμένη σε Γραμμική Β' συλλαβική γραφή. Ο Έλληνας γιατρός Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε για τους πονοκεφάλους, τη ρινική συμφόρηση, τον πονόδοντο και τα εντερικά παράσιτα. Ο Ιπποκράτης το θεωρούσε πολύτιμο στις ηπατικές και πεπτικές διαταραχές. Κοπανισμένοι σπόροι κυμίνου σε τοπική χρήση βοηθούν στις χιονίστρες.



Εικόνα 76. Κύμινο.

**Κόλιαντρος ή κορίανδρος:** Φαίνεται ότι έχει καλλιεργηθεί στην Ελλάδα τουλάχιστον από τη δεύτερη χιλιετία π.Χ. Ένα από τα Γραμμικής Β' δισκία που ανακτήθηκε από την Πύλο αναφέρεται στα είδη που καλλιεργούνται για την παραγωγή αρωμάτων και φαίνεται ότι χρησιμοποιήθηκε σε δύο μορφές: ως καρύκευμα, για τους σπόρους του, και ως βότανο, για τη γεύση των φύλλων του. Δρα ευεργετικά στο στομάχι.



Εικόνα 77. Κολιάνδρος.

**Λινάρι – Λιναρόσπορος:** Έχει σημαντικές διατροφικές και θεραπευτικές ιδιότητες, γνωστές από την αρχαιότητα σε αναφορές του Ιπποκράτη, του Γαληνού κ.ά. Ο λιναρόσπορος περιέχει από 25% ως 40% λινέλαιο. Το χρώμα του είναι κίτρινο και η θερμοκρασία πήξης του είναι οι -20 βαθμοί Κελσίου. Η χρήση του λιναρόσπορου σε πυώδη σπυριά υπό μορφή καταπλάσματος ήταν από τις πιο συνηθισμένες. Ως υπακτικό, οι σπόροι έχουν και θεραπευτική επίδραση, διότι ρυθμίζουν και τακτοποιούν τις κενώσεις. Το αφέψημα κάνει καλό στα βρογχικά, στην πνευμονία, στις πέτρες της χολής, στους ρευματικούς πόνους καθώς και σε κάθε είδους φλεγμονές.



Εικόνα 78. Λιναρόσπορος.

**Λυκίσκος:** Ο Λυκίσκος είναι αυτοφυής στην Ελλάδα. Ήταν γνωστός στην αρχαιότητα και χρησιμοποιούνταν για την παραγωγή του ζύθου (μπύρας) από πολλούς αρχαίους λαούς, όπως και από τους Έλληνες, που θεωρούσαν τον ζύθο κατώτερο ποτό σε σύγκριση με τον οίνο. Σε ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο, η χρήση του λυκίσκου βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση της αϋπνίας και στη ρύθμιση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος. Είναι βότανο ιδιαίτερα χαλαρωτικό και αγχολυτικό, και η χρήση του ενδείκνυται και ως φυσικού ηρεμιστικού σε καταστάσεις πανικού, κρίσεις έντονου στρες και νευρικότητας. Κατά την περίοδο της κλιμακτηρίου, οπότε και τα συμπτώματα αυτά εντείνονται, ο λυκίσκος μπορεί να φανεί πολύ ευεργετικός. Σχετικά με την αϋπνία, καλό είναι να γνωρίζουμε ότι ο λυκίσκος λειτουργεί ως φυσικό υπνωτικό, οπότε η χρήση πρέπει να πραγματοποιείται πριν την κατάκλιση και όχι ώρες κατά τις οποίες πρέπει να εργαστούμε ή να οδηγήσουμε. Επίσης, ως έντονα χαλαρωτικό και κατασταλτικό φυτό, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη οποιασδήποτε μορφής.



Εικόνα 79. Λυκίσκος.

**Λεβάντα:** Οι ιαματικές ιδιότητες της λεβάντας ήταν γνωστές, στην αρχαία Ελλάδα και αναφέρονται στον Διοσκουρίδη και στον Γαληνό. Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν τη λεβάντα **νάρδο**, από την πόλη Νάρδα της Συρίας, και τη χρησιμοποιούσαν για τον αρωματισμό των λουτρών τους αλλά και για τον καλλωπισμό του δέρματος με την παρασκευή καλλυντικών κρεμών και ελαίων για μασάζ. Οι Έλληνες ανακάλυψαν νωρίς ότι, αν τα άνθη της λεβάντας συνθλιβούν και καούν, τότε ο καπνός που απελευθερώνεται είναι ιδιαίτερα χαλαρωτικός. Σύμφωνα με αναφορές, η λεβάντα φαίνεται ότι εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη μέσω της Ελλάδας γύρω στο 600 π.Χ.



Εικόνα 80. Λεβάντα.

**Μάραθο:** Το μάραθο αναφέρεται στις πινακίδες της Γραμμικής Β΄ γραφής. Το μάραθο δάνεισε το όνομά του στον Μαραθώνα. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το μάραθο σύμβολο μεγάλης επιτυχίας και σίγουρα οφείλει το όνομά του στη νίκη των Ελλήνων κατά των Περσών στον Μαραθώνα, το 490 π.Χ. Ο Πλίνιος του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες και αναφέρει ότι τα φίδια τρώνε μάραθο όταν πρόκειται να αλλάξουν το δέρμα τους, ενώ ο Διοσκουρίδης το περιγράφει ως αποτελεσματικό διουρητικό «για όσους ουρούν σταγόνα-σταγόνα». Αποτελεί πλούσια πηγή βιταμίνης C. Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην ποτοποιία.



Εικόνα 81. Μάραθο.

**Μαντζουράνα:** Στην Ελλάδα η ματζουράνα είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια, οπότε τη χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποιούσε ως αντισηπτικό, ο Διοσκουρίδης στην υδρωπικία, στη δυσουρία, στους κολικούς, στα διαστρέμματα και ως τονωτικό του οργανισμού και ο Γαληνός ως χωνευτικό, όπως και ο Θεόφραστος και ο Πλίνιος. Ήταν γνωστή ως σάμψυχο ή αμάρακον, και ήταν το σύμβολο της ευτυχίας για όλους τους λαούς της Μεσογείου. Η ματζουράνα είναι μια από τις ισχυρότερες πηγές φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών, καθώς και φυσικό αντικαταθλιπτικό και αντικαρκινικό βότανο. Το αιθέριο έλαιό της χρησιμοποιείται στη μάλαξη σε άτομα μεγαλύτερων ηλικιών για αρθρικά και ρευματισμούς. Τα φύλλα της τοποθετούνται πάνω σε μώλωπες ή σε τσιμπήματα εντόμων για άμεση ανακούφιση.



Εικόνα 82. Μαντζουράνα.

**Μανδραγόρας:** Εκατοντάδες θρύλοι συνοδεύουν τον Μανδραγόρα από τα αρχαία χρόνια για τη ρίζα του και το πώς να ξεριζωθεί. Η ρίζα, που έχει σκούρο καφέ χρώμα, έτσι και αλλιώς θυμίζει κάπως ανθρώπινο σώμα, επειδή συχνά το κεντρικό μέρος της χωρίζεται σε δύο ή και τρία στελέχη. Ήδη από την αρχαιότητα είχαν αναγνωριστεί οι υπνωτικές ιδιότητες του φυτού, που χρησιμοποιήθηκε, μαζί με το όπιο, τον υοσκύαμο και το κώνειο, ως αναισθητικό στα χειρουργεία. Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης τον αναφέρουν ως θαυματουργή ρίζα με κατευναστικές και ναρκωτικές ιδιότητες. Στην ελληνική παράδοση ο μανδραγόρας συνδέθηκε με τη γονιμότητα και την απόκτηση αρσενικών παιδιών (σερνικοβότανο).



Εικόνα 83. Μανδραγόρας.

**Μαστιχόδεντρο - μαστίχα Χίου:** Στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό για τις ιατροφαρμακευτικές του ιδιότητες. Έχει αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση. Έχει, επίσης, ευεργετική δράση στις παθήσεις του πεπτικού συστήματος, καθώς ένα γραμμάριο μαστίχας την ημέρα για μισό μήνα, σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να καταπολεμήσει το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, που ευθύνεται για την εμφάνιση του γαστρικού έλκους. Το φυτό εκφύεται μόνο στην Ελλάδα, στο νησί της Χίου. Με το αιθέριο παρασκευάζονται καλλυντικά και λάδια.



Εικόνα 84. Μαστιχόδεντρο.

**Μελισσοβότανο ή μελισσόχορτο:** Ανήκει στην οικογένεια της μέντας, είναι αγχολυτικό, αναλγητικό και τονωτικό του γαστρεντερικού ως αφέψημα. Το αιθέριο έλαιο από το μελισσόχορτο είναι πολύ δημοφιλές στην αρωματοθεραπεία. Το αιθέριο έλαιο συνήθως συν-αποστάζεται με έλαιο λεμονιού, έλαιο κίτρονέλλας ή άλλα έλαια.



Εικόνα 85. Μελισσόχορτο.

**Μέντα ή Μίνθη:** Στην ελληνική μυθολογία Μίνθη ήταν Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου που ο Άδης επιζήτησε να κάνει ερωμένη του. Η Περσεφόνη την καταδίωξε και τη μεταμόρφωσε σε ένα αδιάφορο φυτό, για να περνάει απαρατήρητη. Ο θεός Πλούτωνας όμως τη λυπήθηκε και της χάρισε μοναδική ευωδιά, προσφέροντάς της με αυτό τον τρόπο την αθανασία, αφού το άρωμά της και μόνο την κάνει τόσο ξεχωριστή και γνωστή από την αρχαιότητα. Έχει αντιβακτηριδιακές, αντιμικροβιακές και αντισηπτικές ιδιότητες, επομένως μπορεί να είναι αποτελεσματική στη χρήση της ως καθαριστικός παράγοντας της επιδερμίδας και συμβάλλει στην καταπολέμηση των βακτηριακών μολύνσεων. Έχει αποσυμφορητικές ιδιότητες και η χρήση της σε ατμόλουτρα βοηθάει στις αναπνευστικές διαταραχές. Γνωστό αναλγησιακό η μέντα, μπορεί να συμβάλει στην ανακούφιση του πόνου.



Εικόνα 86. Μέντα.

**Μολόχα:** Στην παραδοσιακή ιατρική η μολόχα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως φαγώσιμο και ως θεραπευτικό φυτό. Στην αρχαία Ελλάδα την είχαν σε μεγάλη εκτίμηση ο Πυθαγόρας και ο Πλάτωνας. Ο Αθήναιος στο έργο του *Δειπνοσοφισταί* (Βιβλ. Β΄) γράφει πως θεωρείται *λειαντική αρτηρίας* μάλλον επειδή χρησιμοποιούνταν ως προφυλακτικό φάρμακο κατά της αρτηριοσκλήρυνσης. Είναι γνωστή για τις καταπραϊντικές και μαλακτικές της ιδιότητες. Στην πρόσφατη λαϊκή ιατρική τα φύλλα της μολόχας τρίβονται σε μέρος που πονά από το άγγιγμα της τσουκνίδας. Όπως λέγεται, «καταλαγιάζει το τσούκνισμα».

Το αφέψημα από τα άνθη της (μολοχάνθια) θεωρείται μαλακτικό, αποχρεμπτικό και κινητικό του εντέρου. Το ποδόλουτρο σε αφέψημα από μολοχάνθη ανακουφίζει από την κούραση. Το κατάπλασμα φύλλων μολόχας ανακουφίζει το έκζεμα και τον πόνο από τσιμπήματα εντόμων.



Εικόνα 87. Μολόχα.

**Πικραλίδα – αγριοράδικο - παραξάκο** (άλλες ονομασίες: ραδίκι του βουνού, μαρουλίδα, αγριομάρουλο): Ιστορικά, η πικραλίδα ήταν περιζήτητη για μια ποικιλία από φαρμακευτικές ιδιότητες, καθώς περιέχει ένα μεγάλο αριθμό φαρμακολογικά δραστικών ενώσεων, που βοηθούν στην αναιμία, τη χοληστερίνη, τις δερματικές παθήσεις, τον διαβήτη κ.ά..



Εικόνα 88. Πικραλίδα.

**Ρίγανη** (κυπαρισσάκι, τραγορίγανη, αγριορίγανη): Στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σύμβολο χαράς και ευτυχίας. Ο Αριστοτέλης έγραφε ότι, αν κάποιος τραυματισμένο κατσίκι από βέλος κυνηγού έτρωγε ρίγανη, η πληγή του έκλεινε. Η ρίγανη είναι ένα από τα φυτά με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα ή έγχυμα και καταπολεμά την ατονία των εντέρων, διευκολύνει την πέψη και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Επίσης, είναι διουρητικό και εμμηναγωγό. Για το αφέψημα χρησιμοποιούνται οι βλαστοί του φυτού, όταν είναι ανθισμένο, γιατί τότε περιέχει το έλαιο, που έχει τη μεγαλύτερη θεραπευτική αξία. Το «τσάι» από ρίγανη βοηθάει στην υπέρταση και στην αρτηριοσκλήρυνση. Υπό μορφή γαργάρων, χρησιμοποιείται ενάντια σε φλεγμονές και έλκη της στοματικής κοιλότητας και των αμυγδαλών.

Το αιθέριο έλαιό της χρησιμοποιείται εξωτερικά για την καταπολέμηση των ψειρών. Οι βλαστοί της ρίγανης, ως κατάπλασμα, καταπραΰνουν μώλωπες και πρηξίματα. Η εισπνοή της σκόνης από ρίγανη προκαλεί φτάρνισμα και βοηθάει στο να καθαρίσει το αναπνευστικό σύστημα και ιδιαιτέρως οι πνεύμονες. Χρησιμοποιείται ευρέως στην επίσημη ιατρική και είναι πολύ αποτελεσματική για τη διάρροια, τη ναυτία των ταξιδιωτών και την τόνωση του οργανισμού.



Εικόνα 89. Ρίγανη.

**Σαπουνόχορτο:** Ως θεραπευτικό βότανο είναι γνωστό από την εποχή του Διοσκουρίδη, ο οποίος το ονόμαζε «στρουθίον» και η χρήση του φαίνεται ότι αφορούσε την αντιμετώπιση διάφορων μορφών δερματοπάθειας. Γύρω στο 1700 η Σαπωνάρια χρησιμοποιήθηκε για την αντιμετώπιση της σύφιλης, έγινε όμως παγκοσμίως γνωστή λόγω της χρήσης της ως απορρυπαντικού, γιατί τα φύλλα της, όταν έρχονται σε επαφή με το νερό, δημιουργούν αφρό. Παραδοσιακά έχει χρησιμοποιηθεί επί αιώνες για τον καθαρισμό ευαίσθητων υφασμάτων και ρούχων.

Στη σύγχρονη βοτανολογία το σαπουνόχορτο χρησιμοποιείται τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά για την αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων. Οι σαπωνίνες που περιέχει το φυτό έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ σε μεγάλες δόσεις η σαπωνάρια<sup>122</sup> δρα ως ισχυρό καθαρτικό και είναι ελαφρώς τοξική. Σύμφωνα με τους βοτανολογικούς, η σαπωνάρια είναι αποτελεσματική κατά των δερματοπαθειών, όπως είναι η ψωρίαση, τα εκζέματα και η ακμή. Επίσης, σε

<sup>122</sup> Σαπουνόχορτο, 2015

πολλά συγγράμματα αναφέρεται πως η σαπωνάρια αυξάνει την έκκριση της χολής και για τον λόγο αυτόν θεωρείται ένα από τα πιο αποτελεσματικά χολαγωγά. Θεωρείται, ακόμη, βότανο με αποχρεμπτικές, εφιδρωτικές, διουρητικές και υπακτικές ιδιότητες σε μικρές δόσεις.

Ως εφιδρωτικό υποστηρίζεται πως ρίχνει τον πυρετό. Επίσης, χρησιμοποιείται σε πολλά εξειδικευμένα σαμπουάν, καθώς θεωρείται πως μειώνει την τριχόπτωση. Σε μεγάλες δόσεις η σαπωνάρια έχει ισχυρή καθαρτική δράση και γίνεται τοξική, γι' αυτό πρέπει να χορηγείται κάτω από ιατρική επίβλεψη. Σε υπερβολικές δόσεις καταστρέφει τα ερυθρά αιμοσφαίρια και προκαλεί παράλυση του κυκλοφοριακού συστήματος. Ωστόσο, παρά την τοξικότητά της βρίσκει μαγειρική χρήση ως γαλακτοποιητής στην εμπορική προετοιμασία του χαλβά από ταχίνι, καθώς και στη ζυθοποιία. Επίσης, βράζοντας τα φρέσκα φύλλα και άνθη του φυτού σε νερό δημιουργείται εξαιρετικό υγρό σαπουνι κατά της ξηροδερμίας για όλο το σώμα αλλά και για τα μαλλιά.



Εικόνα 90. Σαπουνόχορτο.

**Σπαθόχορτο ή βαλσαμόχορτο ή βάλσαμο:**<sup>123</sup> Στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό με το όνομα Υπερικόν το Διάτρητον (*Hypericum Perforatum*). Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως διουρητικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό. Στην αρχαιότητα, επίσης, το χρησιμοποιούσαν ως επουλωτικό στις πληγές που προκαλούνταν από τα σπαθιά, εξού και η ονομασία του σπαθόχορτο. Στην παραδοσιακή ιατρική, και ελλείψει του όρου "κατάθλιψη", το βαλσαμόχορτο χρησιμοποιούνταν συστηματικά για την αντιμετώπιση της γενικότερης πνευματικής εξάντλησης και καταπόνησης.

<sup>123</sup> Σαπουνόχορτο, 2015.



Εικόνα 91. Σπαθόχορτο.

**Τσουκνίδα:** Ο Ιπποκράτης κατέταξε την τσουκνίδα ανάμεσα στα φυτά “πανάκεια” (φυτά για πολλαπλές χρήσεις) και τη συνέστησε για τη θεραπεία 61 ασθενειών. Ο Γαληνός στο βιβλίο του «De Simplicibus Medicamentis ad Paternainum (espurio)» συνιστούσε την τσουκνίδα ως διουρητικό, καθαρτικό και για τη θεραπεία των δαγκωμάτων από τους σκύλους, της γάγγραινας, των οιδημάτων, της ρινορραγίας, της υπερβολικής εμμηνόρροιας, για τις ασθένειες που σχετίζονται με τη σπλήνα, της πλευρίτιδας, της πνευμονίας, του άσθματος, των ελκών στο στόμα και για την αντιμετώπιση της τριχοφυΐας. Χρησιμοποιείται εσωτερικά ως έκχυμα ή βάμμα (σταγόνες) για την αναιμία, την αιμορραγία, τη διάρροια, τα υπερβολικά έμμηνα, τις αιμορροΐδες και τους ρευματισμούς.<sup>124</sup>



Εικόνα 92. Τσουκνίδα.

**Τσάι του βουνού - Μαλοτήρα:** Το «τσάι του βουνού» ή αλλιώς *σιδερίτης* του Διοσκουρίδη λέγεται ότι πήρε το όνομά του από την ελληνική λέξη «σίδηρος» χάρη στην επουλωτική δράση του στις πληγές που προκαλούνταν από σιδερένια όπλα. Στην Κρήτη είναι γνωστό και ως «μαλοτήρα» και

<sup>124</sup> Μήλιου, 2014.

το θεωρούσαν πανάκεια για τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του αναπνευστικού. Στο αιθέριο έλαιό της έχουν απομονωθεί 34 ουσίες με διάφορες, αντιμικροβιακές, κυρίως φαρμακευτικές, ιδιότητες. Δρα ως αντιφλεγμονώδες, βακτηριοστατικό, αντιοξειδωτικό, αντιμικροβιακό, ευστόμαχο, εφιδρωτικό, τονωτικό, αντιερεθιστικό, αντιαναιμικό, θερμαντικό, διουρητικό και αποτοξινωτικό. Πιστεύεται, τέλος, ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.



Εικόνα 93. Μαλοτήρα.

**Ύσσωπος:** Χρησιμοποιείται από την κλασική αρχαιότητα. Η ονομασία του είναι μια άμεση προσαρμογή από το αρχαίο ελληνικό ὕσσωπος. Ως αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό, ο ύσσωπος είναι αντισπασμωδικό, αντιμυκητιασικό, αντισηπτικό, αντιβιοτικό, τονωτικό, στυπτικό, στομαχικό καθώς επίσης διαλύει τα αέρια του στομάχου. Το φυτό έχει τη δυνατότητα να μειώσει τον πυρετό. Το τσάι του χρησιμοποιείται για γαργάρες, καθώς η αναλγητική δράση του βοτάνου καταπραΰνει από τον βήχα και τον πονόλαιμο, όπως επίσης, είναι καλό για την καρδιά. Τέλος, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς είναι διουρητικό και αποτελεί φυσική θεραπεία για το οίδημα. Οι διουρητικές του ιδιότητες, προκαλούν συχνουρία, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, καθώς ξεπλένει τις τοξίνες από το σώμα.



Εικόνα 94. Ύσσωπος.

**Φασκόμηλο:** Το φασκόμηλο ήταν γνωστό και στην αρχαιότητα και το αναφέρουν ο Διοσκορίδης, ο Αέτιος, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός, οι οποίοι το εκθείαζαν ιδιαίτερα, καθώς το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών αλλά και γενικά ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος. Οι γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα υποδεχόταν τους άνδρες από τον πόλεμο με ένα ρόφημα από

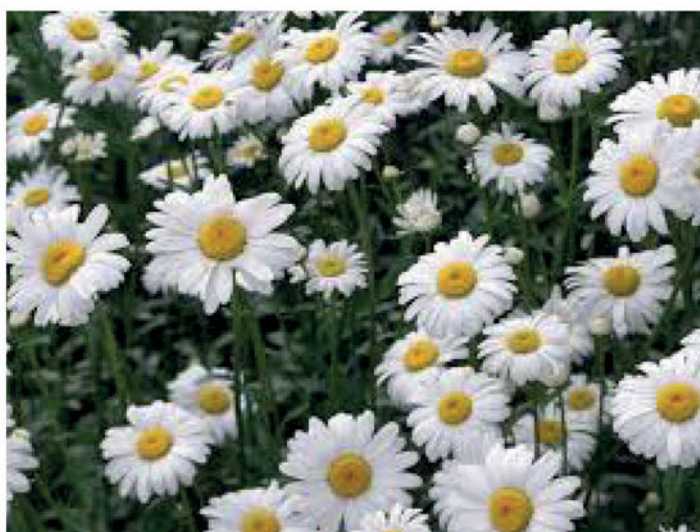
φασκόμηλο για να «διεγείρουν» τη γονιμότητα. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για τις αιμορραγίες και για την άτακτη περίοδο.

Οι Κινέζοι, οι οποίοι εδώ και αιώνες έχουν αναπτύξει ένα μοναδικό σύστημα παραδοσιακής ιατρικής βασιζόμενης στα βότανα τον Μεσαίωνα, το ονομάζουν ελληνικό βλαστάρι και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι. Μάλιστα, αντάλλαξαν τριπλάσια ποσότητα της καλύτερης ποιότητας τσαγιού με μια μικρή ποσότητα φασκόμηλου. Είναι αρωματικό, χωνευτικό, απολυμαντικό, τονωτικό και καταπραϋντικό ως αφέψημα.



Εικόνα 95 Φασκόμηλο

**Χαμομήλι:** Ο Ιπποκράτης το θεωρούσε φάρμακο κατά της υστερίας. Θαυμάσιο αντισηπτικό αλλά και καταπραϋντικό, πολύτιμος σύμμαχος της ομορφιάς και της υγείας του δέρματος.



Εικόνα 86. Χαμομήλι.

## 2. Βότανα και έλαια

Τα βότανα χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες, τα **αρωματικά φυτά**, τα **φαρμακευτικά φυτά** και τα **αρτύματα** και **καρυκεύματα**.

Τα αρωματικά και τα φαρμακευτικά φυτά πολλές φορές συγχέονται. Λέγονται αρωματικά γιατί αναδίδουν οσμή, *άρωμα που οφείλεται στα αιθέρια έλαια που παράγουν*.<sup>125</sup> Από τα αρωματικά φυτά συνήθως παίρνουμε τα **αιθέρια έλαια**, τα οποία μπορούν να έχουν πολλές φαρμακευτικές χρήσεις και όχι μόνο. Τα φαρμακευτικά φυτά περιέχουν δραστικά στοιχεία που έχουν την ικανότητα να προλαβαίνουν, να ανακουφίζουν και να θεραπεύουν ασθένειες. Τέλος, είναι τα φυτά που χρησιμοποιούνται ως αρτύματα ή καρυκεύματα στη μαγειρική. Έχουν την ιδιότητα να κάνουν το φαγητό πιο εύγεστο, όπως επίσης μπορούν να καταναλωθούν, ωμά ή μαγειρεμένα.

**Η γνώση των βοτάνων και των παρασκευασμάτων που γίνονται με αυτά αποτελούσε κατά την αρχαιότητα σημαντικό όπλο, που προσέδιδε δύναμη στα χέρια των θεραπευτών.**

### 2.1. Τα ελληνικά αιθέρια έλαια και αρώματα



Εικόνα 87. Αιθέρια έλαια.<sup>126</sup>

Τα ελληνικά αιθέρια έλαια και αρώματα προέρχονται από βότανα και φυτά που εκφύονται αποκλειστικά στον ελλαδικό χώρο. Πρωτόγονες μορφές αιθέριων ελαίων χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους Έλληνες για τη θεραπευτική τους δράση. Φαίνεται πως η σημασία της αρωματοθεραπείας τους έγινε γνωστή από τους Αιγύπτιους, αν και η ανακάλυψη πρωτόγονων αποστακτήρων μπορεί να τοποθετήσει τη χρήση τους κατά την προϊστορική περίοδο. Συνήθως, εφαρμόζονταν μέσω της μάλαξης από γνωστούς ιατρούς της αρχαίας Ελλάδας με σκοπό τη θεραπεία διάφορων

<sup>125</sup> Ναλμπαντίδου & Μπεχτσή, 2012.

<sup>126</sup> Εικόνα από: petsonly.gr

ασθενειών, αλλά κυρίως για την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ λεμφικού και κυκλοφορικού συστήματος.<sup>127</sup> Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Ανακρέων (λυρικός ποιητής, 582-485 π.Χ.) για τα αιθέρια έλαια, η καλύτερη συνταγή για την υγεία μας είναι να ερεθίζουμε με ουσίες αρωματικές τον εγκέφαλό μας.<sup>128</sup>

Βασική πηγή πληροφοριών σε σχέση με τα αρχαία αρώματα αποτελεί το βιβλίο του Θεόφραστου «Περί οσμών». Τα βασικά σημεία όσων σχετικά αναφέρει ο Θεόφραστος είναι ότι τα αρώματα γενικά οφείλονται στην ανάμειξη. Η μέθοδος για την παραγωγή αρωμάτων σχετιζόταν είτε με την ανάμειξη στερεού με στερεό, μέθοδος με την οποία παράγονταν διάφορες αρωματικές σκόνες, είτε μέσω της ανάμειξης στερεού με υγρό, μέθοδος με την οποία παράγονταν τα αρώματα και οι αλοιφές.

Οι αρχαίοι Έλληνες γενικά θεωρούσαν πως τα αρώματα είχαν θεϊκή προέλευση και ήταν σύμβολα των θεών. Αρωμάτιζαν το κρασί, το λάδι, το νερό. Πέρα από το σώμα, αρωμάτιζαν τα ενδύματα, τα μαλλιά τους και τις κατοικίες τους, ενώ η χρήση των αρωμάτων ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη στις θρησκευτικές τελετές και στη λατρεία των νεκρών. Έκαιγαν αρωματικές ουσίες μέσα στα θυμιατήρια και με αρωματικά λάδια ράντιζαν τους τάφους, στους οποίους άφηναν και διάφορα αγγεία με έλαια και αρώματα ως κτερίσματα.

Αρωματικές σκόνες χρησιμοποιούνταν για την κλινοστρωμή,<sup>130</sup> ώστε να έρχονται σε επαφή με το δέρμα. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιούνταν και από τους άντρες, αντί να αρωματίζουν απευθείας το σώμα τους, ενώ κάποιες φορές, αντί να ρίχνουν απευθείας τη σκόνη επάνω στην κλινοστρωμή, τη διαπότιζαν πρώτα με αρωματικό κρασί, για να αποκτήσει τη μυρωδιά του. Επίσης, μύρα και αρωματικές ουσίες έκαιγαν πάντα στους προθαλάμους των διαμερισμάτων του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Γενικά, τα αρώματα τα διέκριναν σε δύο κατηγορίες: σε αυτά που βρίσκονταν σε υγρή κατάσταση, τα έλαια, και στα παχύρρευστα και στερεά, τις αλοιφές.

### **2.1.1 Αρωματοθεραπεία**

Η Αρωματοθεραπεία<sup>131</sup> είναι ιδιαίτερος κλάδος της Φυτοθεραπείας, που στηρίζεται στη χρήση αιθέριων ελαίων με σκοπό την επίτευξη ευεξίας και υγείας.

Τα σύγχρονα αιθέρια έλαια είναι ιδιαίτερα πυκνά αρωματικά εκχυλίσματα, που εξάγονται με ψυχρή πίεση από ανθούς, φύλλα ή ρίζες. Συχνά τα έλαια διαλύονται μέσα στα λεγόμενα λάδια-αφορείς, όπως σε αμυγδαλέλαιο ή σογιέλαιο, και εφαρμόζονται μέσω μασάζ, αναμειγμένα με

<sup>127</sup> Ντούνης, Περιαλής, Σιμόνι, & Σπάχος.

<sup>128</sup> Μακρή Σ., Καλλυντικά και καλλωπισμός στην Αρχαία Ελλάδα, 2015.

<sup>129</sup> Ήταν τα αντικείμενα τα οποία τοποθετούσαν στον τάφο μαζί με τον νεκρό: αντικείμενα αξίας, καθημερινής χρήσης ή αγαπητά σε αυτόν κατά τη διάρκεια της ζωής του.

<sup>130</sup> ό,τι χρησιμοποιείται στο κρεβάτι ως σκέπασμα, κάλυμμα κτλ. (σεντόνια, κουβέρτες, μαξιλάρια).

<sup>131</sup> Καβαγιάς, 1997. Βασιλειάδου - Κιλτσίκη, Βαφειάδου, Γιαννακοπούλου, Δαλιάνη, Θεοδωροπούλου, & Μποζίνης, 2015. Shelley, 1997.

νερό και χρησιμοποιούμενα ως κομπρέσες πάνω στο δέρμα, ή προστίθενται στο νερό του μπάνιου ή διαχέονται στον αέρα για εισπνοές.

Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει ποτέ να λαμβάνονται από το στόμα. Μία σταγόνα ελαίου μπορεί να ισοδυναμεί με 30 gr (ή περισσότερο) ολόκληρου του φυτού. Αν ληφθούν εσωτερικά τα αιθέρια έλαια φυτών όπως η θούγια, η αρτεμισία, ο ύσσωπος, το φασκόμηλο, είναι τοξικά και είναι δυνατό ακόμη και να αποβούν μοιραία. Οι αρωματοθεραπευτές πιστεύουν πως το άρωμα των ελαίων δρα θεραπευτικά στο μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη, το συναίσθημα και τον έλεγχο των ορμονών. Κάποιοι θεραπευτές υποθέτουν, επίσης, ότι τα έλαια απορροφώνται απευθείας από το δέρμα και δρουν άμεσα στο σώμα.

**Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται και σήμερα ως πρόσθετα σε διάφορα καλλυντικά, τρόφιμα, φάρμακα, κεραλοιφές, καθαριστικά, στο κρασί, σε σαπούνια και σαμπουάν, στις ζωοτροφές, για να προσδώσουν άρωμα ή κάποια από τις ιδιότητές τους στο αντίστοιχο τρόφιμο, σαπούνι κ.λπ.**

### *2.1.2 Τρόποι χρήσης των αιθέριων ελαίων στα ελληνικό σπα*

#### *Διαχυτές – κεραμικό σκεύος*

Τα κεραμικά σκεύη – διαχυτές αποτελούνται από δύο μέρη. Στο πάνω μέρος τοποθετείται το αιθέριο έλαιο μαζί με νερό και από κάτω ένα κερί. Καθώς το νερό σιγοβράζει, διαχέεται το άρωμα των αιθέριων ελαίων στην ατμόσφαιρα. Η μέθοδος αυτή έχει το μειονέκτημα ότι με τη θερμότητα υπάρχει περίπτωση να αλλοιωθεί το αιθέριο έλαιο. Γενικά, καθαρίζουν τον χώρο από μικρόβια, λειτουργώντας απολυμαντικά και αντισηπτικά. Επιπλέον, όταν εισπνέεται το άρωμά τους, επιδρούν χαλαρωτικά και τονωτικά, ανάλογα με το έλαιο που χρησιμοποιείται.<sup>132</sup>

#### *Αρωματικές πέτρες*

Οι αρωματικές πέτρες έχουν πολύ μικρό βάρος. Πρόκειται για ηφαιστειακές πέτρες εμπλουτισμένες με 100% καθαρό αιθέριο έλαιο. Χαρακτηρίζονται από μεγάλη απορροφητικότητα λόγω της πορώδους επιφάνειάς τους. Οι αρωματικές πέτρες απελευθερώνουν το άρωμα και είναι ιδανικές για να αρωματίζονται οι χώροι με φυσικό τρόπο. Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχουν και ηφαιστειακές πέτρες οι οποίες θερμαίνονται σε ειδικό σκεύος και χρησιμοποιούνται σε χαλαρωτικό μασάζ (hot stone massage), όπως ακριβώς και τα πουγκιά.

<sup>132</sup> Harding, 2009.

### ***Αρωματικά ξυλάκια (stick)***

Στο εμπόριο υπάρχουν ξυλάκια που περιέχουν αιθέρια έλαια. Τα έλαια εξατμίζονται όταν καίγεται το ξυλάκι ή όταν είναι εμποτισμένη η μία άκρη του μέσα στο αιθέριο έλαιο. Η δράση τους είναι περισσότερο ευχάριστη παρά θεραπευτική.

### ***Αρωματικά κεριά μάλαξης***

Στο εμπόριο υπάρχουν ειδικά κεριά που περιέχουν αιθέρια έλαια και χρησιμοποιούνται στη μάλαξη. Το λιωμένο ζεστό κεριό χύνεται απευθείας πάνω στο δέρμα χωρίς να το καίει. Η ζεστή παραφίνη σε συνδυασμό με τα αιθέρια έλαια έχει θεραπευτική δράση και δίνει ευχάριστη αίσθηση στον πελάτη.

### ***Αρωματικά έλαια, λοσιόν, κρέμες μάλαξης***

Τα αρωματικά έλαια είναι συνθετικά διαλύματα αιθέριων ελαίων σε λάδια βάσης και χρησιμοποιούνται κυρίως για τον αρωματισμό χώρου. Έχουν το άρωμα των αγνών αιθέριων ελαίων αλλά όχι τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία σε αρώματα και σκοπός τους είναι να αρωματίσουν ευχάριστα τον χώρο και να δημιουργήσουν ευχάριστη διάθεση ανάλογα με το άρωμα.

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να προστεθούν σε λοσιόν και κρέμες μάλαξης, για την περιποίηση του προσώπου και του σώματος, αλλά και για άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος κάθε ατόμου.

### ***Θεραπείες ατμόλουτρου με αιθέρια έλαια***

Μέσα στο ατμόλουτρο (σάουνα) με χλιαρό νερό προστίθενται 15-20 σταγόνες περίπου από το αιθέριο έλαιο της επιλογής μας ή μείγμα από αιθέρια έλαια. Το πολύ ζεστό νερό δεν συνιστάται, διότι τα αιθέρια έλαια εξατμίζονται εύκολα. Τα αιθέρια έλαια, λόγω του ευχάριστου αρώματός τους, ηρεμούν το πνεύμα και χαλαρώνουν ή διεγείρουν το νευρικό σύστημα. Τα μικρομόρια από τα οποία αποτελούνται διαπερνούν τις στιβάδες του δέρματος, φτάνουν άμεσα στην κυκλοφορία του αίματος και έτσι επηρεάζουν ολόκληρο τον οργανισμό μας βοηθώντας και στην αποτοξίνωσή του.

### ***Ζεστά και κρύα επιθέματα***

Τα επιθέματα (κομπρέσες) με αιθέρια έλαια γίνονται με γάζα ή καθαρό βαμβακερό ύφασμα, το οποίο εμβαπτίζεται σε ζεστό ή κρύο νερό που περιέχει αιθέρια έλαια. Με τα εμποτισμένα σε αιθέρια έλαια επιθέματα η επιδερμίδα δέχεται τα ενεργά συστατικά, τα μεταβιβάζει μέσω της διαδερματικής απορρόφησης στην κυκλοφορία του αίματος και από εκεί εισέρχονται στους μυϊκούς ιστούς και επιπλέον στους συνδέσμους.

### ***Απλή εισπνοή***

Η πιο απλή μέθοδος είναι οι εισπνοές με μαντήλι στο οποίο έχουν προστεθεί 5-6 σταγόνες από το αιθέριο έλαιο που έχει επιλεγεί. Εναλλακτικά, σε ένα δοχείο με πολύ ζεστό νερό προστίθενται 3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο (η ποσότητα εξαρτάται από το πόσο δυνατό είναι το αιθέριο έλαιο) και εισπνέουμε ακολουθώντας τη διαδικασία που περιγράφεται παρακάτω.

### **Αρωματικά προϊόντα επάλειψης και μάλαξης**

Τα αρωματικά προϊόντα επάλειψης και μάλαξης που χρησιμοποιούνται στο ελληνικό σπα είναι **τα λάδια και οι αλοιφές**.

Τα λάδια μπορεί να είναι φυτικά χωρίς προσθήκη αιθέριων ελαίων, όπως το ελαιόλαδο, το οποίο περιέχει το αιθέριο έλαιο της ελιάς. Τα αιθέρια έλαια που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να ανταποκρίνονται στις θεραπευτικές ανάγκες του πελάτη.

## **2.2 Αρωματικά έλαια**

Τα αρχαία αρώματα έπαιρναν το όνομά τους είτε από το αρωματικό φυτό από το οποίο παράγονταν είτε από το όνομα του παρασκευαστή τους. Το *μεγαλείον*, για παράδειγμα, διάσημο άρωμα της Εφέσου, πήρε το όνομά του από τον Μέγαλλο από τη Σικελία.

Τα πιο γνωστά αρχαία ελληνικά αρώματα ήταν το *ίρινον*, ελαιόλαδο με εκχυλίσματα από ρίζες ίριδας, το *νάρδον*, το *βάλσαμο*, η *στακτή*, από τη ρητίνη της σμύρνας, το αυθεντικό *βάλσαμο μύρου*, το *μελίνιο*, από κυδωνέλαιο, το *ρόδιο*, μία διάσημη αλοιφή από τη Ρόδο, από εκχύλισμα τριαντάφυλλου μαζί με άλλα αιθέρια έλαια, το *τύλιον έλαιον* και άλλα.

Για την παρασκευή των αρωμάτων, έκοβαν με κοπίδι και έπειτα κοπανούσαν στο γουδί τα αρωματικά μέρη της ίριδας, του σαφράν, του κρίνου, της μαντζουράνας, της μυρτιάς, της φασκομηλιάς, των λουλουδιών και των καρπών της κυδωνιάς και άφηναν για μέρες τον πολτό να μουσκέψει στο νερό μιας λεκάνης. Το αιθέριο έλαιο ανέβαινε στην επιφάνεια. Επιτάχυναν το ανέβασμά του με ένα ελαφρύ βράσιμο ή έστυβαν τον πολτό μέσα σε ένα πολύ λεπτό λινό πανί. Έτσι, το αιθέριο έλαιο έβγαινε μέσα από τις ίνες του υφάσματος. Στη συνέχεια μετάγγιζαν το υγρό και το ανακάτευαν με ένα λιπαρό διαλυτικό, είτε με κάποιο φυτικό λάδι, όπως της ελιάς, του σησαμιού, του πικραμύγδαλου, του λιναριού ή του κάρδαμου, είτε με κάποιο ζωικό λίπος, κατά κανόνα του βοδιού, στο οποίο προσέθεταν λίγο αλάτι για να μην ταγγίζει. Σύμφωνα με άλλη τεχνική μέθοδο, το ξάφρισμα, έβαζαν τα τριαντάφυλλα, για παράδειγμα, να μουσκέψουν στο λάδι.

### **Ελαιόλαδο**

Οι αρχαίοι Έλληνες αναγνώρισαν πολύ νωρίς τα οφέλη του ελαιόλαδου τόσο ως καλλωπιστικού όσο και ως θεραπευτικού προϊόντος. Για τον λόγο αυτόν, άλλωστε, ο Όμηρος το χαρακτήρισε και ως «το υγρό χρυσάφι της Μεσογείου». Το λάδι της ελιάς αποτέλεσε τη βάση για την παραγωγή αρωμάτων, καλλυντικών και φαρμάκων, και την πηγή πολλών θεραπειών ομορφιάς. Όπως αναφέρουν οι ιστορικοί της εποχής, οι άνδρες αθλητές άλειφαν το σώμα τους με ελαιόλαδο για χαλάρωση και ελαστικότητα των μυών ενώ οι γυναίκες το άπλωναν στα μαλλιά τους για να γίνουν πιο δυνατά και λαμπερά.<sup>133</sup>

<sup>133</sup> Κουρμπέτη, 2014.



Εικόνα 88. Ελαιόλαδο.<sup>134</sup>

Επίσης, οι Μινωίτες φαίνεται να το χρησιμοποιούσαν αντί για σαπούνι, ενώ ο Ιπποκράτης είχε αναφερθεί τουλάχιστον σε 60 διαφορετικές παθήσεις που θεραπεύονταν με τη χρήση ελαιόλαδου, όπως τα εγκαύματα, οι πληγές ή οι δερματικές μολύνσεις. Μάλιστα, οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το λάδι της ελιάς έχει αντιρυτιδικό αποτέλεσμα.<sup>135</sup>

Το ελαιόλαδο ως καλλωπιστικό μέσο είναι γνωστό από τις πινακίδες της Γραμμικής γραφής Β, όπου αναφέρεται ότι το λάδι για τέτοια χρήση ήταν άριστης ποιότητας και συχνά αρωματισμένο με διάφορα βότανα. Μάλιστα, στη Θράκη με ελαιόλαδο περιποιούνταν τα «σκασμένα» χέρια.<sup>136</sup>

Εκτός από το ελαιόλαδο, κάποια *άλλα γνωστά έλαια* της εποχής είναι το μαστιχέλαιο, που χρησιμοποιήθηκε για τον ιδρώτα, το καρυδέλαιο και το φοινικέλαιο, για το στήθος, καθώς και το θυμάρέλαιο, για τον λαιμό και τα γόνατα. Επίσης, γνωστή ήταν και η χρήση του αμυγδαλέλαιου αφού, όπως αναφέρει ο Θουκυδίδης, στο νερό του λουτρού που προερχόταν από την πηγή Καλλιρρόη προσέθεταν ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο και καρυδέλαιο.<sup>137</sup>

Στο τριχωτό της κεφαλής, προκειμένου τα μαλλιά να είναι εύκαμπτα και σκουρόχρωμα, χρησιμοποιούσαν λάδι από μπουμπούκια δάφνης και κέδρου.<sup>138</sup>

<sup>134</sup> Καλλοντικά από ελαιόλαδο, 2016.

<sup>135</sup> Χρυσομαλλίδου, 2009.

<sup>136</sup> Χρήση ελαιολάδου ως φαρμακευτικό και καλλοντικό προϊόν, 2016.

<sup>137</sup> Μακρής Σ., Καλλοντικά και καλλωπισμός στην Αρχαία Ελλάδα, 2015.

<sup>138</sup> Μικελάτου, 2011.

### 3. Τα βότανα σε θεραπείες ευεξίας, ατμόλουτρα και υδροθεραπείες

Σήμερα η χρήση των βοτάνων εξακολουθεί να είναι πολύ διαδεδομένη στην αισθητική δέρματος και την ευεξία-χαλάρωση του οργανισμού. Υπάρχουν πολλές θεραπείες αλλά και καλλυντικά σκευάσματα που βασίζονται στα ευεργετικά αποτελέσματα των βοτάνων και εφαρμόζονται σε κέντρα ευεξίας σπα. Τέτοιες θεραπείες είναι η αρωματοθεραπεία, η μάλαξη, τα ατμόλουτρα, η υδροθεραπεία, τα αφεψήματα κ.ά., που συντελούν όχι μόνο στη χαλάρωση αλλά και στην αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων όπως την κυτταρίτιδα, το τοπικό πάχος, την ακμή κ.ά.. Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων αξιοποιούνται με διαφορετικό τρόπο, διότι δεν έχουν όλα τα μέρη του φυτού τις ίδιες ιδιότητες. Οι τρόποι αξιοποίησης είναι οι παρακάτω:

#### 3.1 Εγχύματα βοτάνων



Το έγχυμα είναι η καλύτερη μέθοδος για να ληφθούν οι φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους.

**Τρόπος παρασκευής:** Βράζουμε νερό, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου (φρέσκο ή αποξηραμένο). Το αφήνουμε εκεί από 10 ως 20 λεπτά σκεπασμένο, το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε είτε ως πόσιμο είτε σε αισθητικές εφαρμογές.

Εικόνα 89. Έγχυμα.<sup>139</sup>

Στην αισθητική χρησιμοποιούμε το έγχυμα σε απλό καθαρισμό δέρματος με επιθέματα αλλά και στα φυτικά λουτρά. Επίσης, μπορεί να τοποθετηθεί σε μπουκάλια ψεκασμού (σπρέι) με τα οποία ο πελάτης μπορεί να ψεκάσει τα μαλλιά του, το πρόσωπο ή το σώμα, ανάλογα με τις ιδιότητες των βοτάνων που περιέχει.

**Συμβουλές:** Τα μέρη των βοτάνων περιέχουν τα αιθέρια έλαια, τα οποία είναι πτητικά, οπότε μπορούν να διοχετευτούν πιο εύκολα στον αέρα. Γι' αυτό τον λόγο κατά την παρασκευή εγχυμάτων πρέπει να κλείνουμε καλά το σκεύος παρασκευής.

Σημείωση: Μην μπερδεύετε το έγχυμα με το αφέψημα. Στο **αφέψημα** το βότανο βράζει μαζί με το νερό και χρησιμοποιείται σε σκληρά μέρη του φυτού, όπως ρίζες, σπόροι κ.ά.

<sup>139</sup> Παρασκευή γιατρικών από βότανα, 2013.

### 3.2 Χυμοί βοτάνων ή καρπών

Οι χυμοί φρούτων ή λαχανικών είναι γεμάτοι βιταμίνες και προσφέρονται για τόνωση μετά τις θεραπείες στο relax room του spa ή εντάσσονται στο διαιτολόγιο του πελάτη ως θεραπεία αποτοξίνωσης. Είναι σημαντικό να καταναλώνονται άμεσα από τον πελάτη, γιατί αλλοιώνονται σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Εκτός όμως από τα φρούτα και τα λαχανικά, υπάρχουν πολλά βότανα, όπως η αλόη, που ο χυμός τους μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ως ρόφημα είτε απευθείας σε καλλυντικές περιποιήσεις.

Σημείωση: Όλοι οι χυμοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξωτερικά είτε απευθείας στο πρόσωπο είτε ως κομπρέσα. Επίσης, αν παρασκευαστούν σε μεγάλη ποσότητα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε φυτικά όξινα λουτρά (βλ. Εικ. 58).

### 3.3 Φυτικά λουτρά

Τα φυτικά λουτρά είναι η εξέλιξη των απλών λουτρών και πραγματοποιούνται με το βύθισμα του σώματος ολόκληρου ή τμήματός του σε θερμό νερό όπου έχει προστεθεί το ανάλογο **έγχυμα βότανων**. Σκοπός του λουτρού είναι η καθαριότητα, η χαλάρωση αλλά και η θεραπεία από δερματικές ή άλλες ασθένειες.<sup>140</sup> Τα βότανα και τα εγχύματά τους επιλέγονται ανάλογα με τα αποτελέσματα που θέλουμε να επιτύχουμε.



Εικόνα 90. Απλώμα χυμού αλόης στο πρόσωπο απευθείας από το φύλλο.<sup>141</sup>

### Τρόπος παρασκευής

**Ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο:** Βράζουμε δυο<sup>142</sup> λίτρα νερό, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου (φρέσκο ή αποξηραμένο). Περιμένουμε 4 ή 5

<sup>140</sup> Λουτρό, 2015.

<sup>141</sup> *AloeVera Plants*, 2015.

<sup>142</sup> Για ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο· για το σώμα είναι περισσότερο.

ώρες. Στη συνέχεια τοποθετούμε το έγχυμα στο ποδόλουτρο ή το χειρόλουτρο, αραιωμένο με 2 λίτρα βραστό νερό.

**Ολόκληρο σώμα σε μπανιέρα.** *Α' τρόπος:* Βράζουμε 20 λεπτά τα βότανα και στραγγίζουμε το βοτανόνερο πάνω από την μπανιέρα, που είναι ήδη γεμάτη με πολύ ζεστό νερό, ανεκτό στο σώμα. *Β' τρόπος:* Βάζουμε τα βότανα σε ένα μικρό σακούλι από άσπρο, λινό πανί και το δένουμε κάτω από τη βρύση της μπανιέρας, έτσι που, όταν ανοίξουμε το καυτό νερό, για να γεμίσει η μπανιέρα, να περνάει το νερό υποχρεωτικά από το σακούλι με τα βότανα.

### **Συμβουλές**<sup>143</sup>

1. Το έγχυμα διατηρείται στο ψυγείο μια εβδομάδα. Το χρησιμοποιούμε ζεσταίνοντας την απαιτούμενη ποσότητα κάθε μέρα χωρίς βρασμό.
2. Το καλύτερο σκεύος για ποδόλουτρο αλλά και για την ετοιμασία κάθε εγχύματος είναι ένα δοχείο ή λεκάνη από πορσελάνη ή εμαγιέ. Το πλαστικό αλλοιώνεται με τη θερμοκρασία επηρεάζοντας και το έγχυμα.
3. Η καλύτερη ώρα για ποδόλουτρο είναι το πρωί με άδειο στομάχι, ενώ για το μπάνιο των χεριών είναι το βράδυ, πριν από το φαγητό.
4. Η ιδανική διάρκεια είναι 5-10 λεπτά το περισσότερο, ενώ η σωστότερη θερμοκρασία είναι όσο πιο ζεστό μπορούν να ανεχθούν τα πόδια ή τα χέρια.



Εικόνα 91. Φυτικό λουτρό.<sup>144</sup>

<sup>143</sup> Μπαζαίος, 2003.

<sup>144</sup> Soak. Seaweed Baths, 2011.



Εικόνα 92. Όξινο μπάνιο με ΧΥΜΟΥΣ και φρούτα εσπεριδοειδών καρπών.<sup>145</sup>

### 3.4. Θεραπείες περιτύλιξης με βότανα

Οι θεραπείες περιτύλιξης βοτάνων στο σπα είναι τα **επιθέματα** και τα **καταπλάσματα**.

#### **Επιθέματα - κομπρέσες**

Το επίθεμα είναι η γνωστή κομπρέσα, που τοποθετείται ή περιτυλίγεται χωρίς να δένεται στο δέρμα. Οι ζεστές κομπρέσες έχουν την ικανότητα να απολυμαίνουν το δέρμα, όπως για παράδειγμα μια δερματική μόλυνση, ενώ οι κρύες ανακουφίζουν από τον πόνο και τις φλεγμονές, όπως στην περίπτωση ενός διαστρέμματος στον αστράγαλο.<sup>146</sup>

Τρόπος εφαρμογής: Παίρνουμε ένα καθαρό βαμβακερό πανί, βαμβάκι ή γάζα και το εμβαπτίζουμε σε αραιωμένο έγχυμα ή αφέψημα του βοτάνου που χρησιμοποιούμε. Ανάλογα με το είδος της θεραπείας, τα επιθέματα μπορεί να είναι ζεστά ή κρύα. Τα τοποθετούμε απευθείας στο δέρμα της πάσχουσας περιοχής για 5 -15 λεπτά, ανάλογα με τις ιδιότητες του φυτού και τη σοβαρότητα του προβλήματος υγείας .

<sup>145</sup> The mainichi, 2015.

<sup>146</sup> Harding, 2009.



Εικόνα 93. Κομπρέσες προσώπου.

### *Επιθέματα πουγκιά*

Τα επιθέματα βοτάνων σε μορφή πουγκιού εφαρμόζονται κυρίως στο χαλαρωτικό μασάζ με έλαια. Αυτή η τεχνική μάλαξης έχει τις ρίζες της στην αρχαία Αίγυπτο. Τα πουγκιά είναι ένα είδος κομπρέσας κατασκευασμένης από λινό ύφασμα, που περιέχει θρυμματισμένα βότανα και άλατα. Από τα βότανα χρησιμοποιούνται μόνο τα άνθη και τα φύλλα. Ο συνδυασμός και το είδος των βοτάνων επιλέγονται ανάλογα με την πάθηση και το αποτέλεσμα που θέλουμε να πετύχουμε.

**Τρόπος εφαρμογής:** Τα πουγκιά ζεσταίνονται σε ειδικό ατμοθερμαντήρα ή μέσα σε χλιαρό λάδι. Αφαιρούνται προσεκτικά από τη συσκευή με τσιμπίδα. Αν είναι πολύ καυτά, τοποθετούμε μια μικρή πετσέτα στη λαβή τους, για να προστατέψουμε τα χέρια μας. Στη συνέχεια εφαρμόζουμε το μασάζ με τις αντίστοιχες πιέσεις.

Η θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί σε όλο το σώμα, από τα πέλματα ως το τριχωτό της κεφαλής. Η εφαρμογή θερμών πουγκιών στο σώμα, εκτός από τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων, ωφελεί το μυϊκό και το νευρικό σύστημα, όπως την υπεραιμία, την αύξηση του μεταβολισμού, την καλύτερη οξυγόνωση και την αύξηση ελαστικότητας των μυών



Εικόνα 94. Στάδια προετοιμασίας πουγκιών.<sup>147</sup>

### ***Καταπλάσματα***

Τα καταπλάσματα χρησιμοποιούνται για εξωτερική χρήση, κατευθείαν πάνω στο δέρμα, περιτυλίγονται και δένονται με ύφασμα για μερικά λεπτά, ανάλογα με τις οδηγίες χρήσης των βότανων. Αν το φυτό έχει ήπια δράση (π.χ. κοπανισμένο φύλλο λάχανου), το κατάπλασμα τοποθετείται απευθείας στο δέρμα και στη συνέχεια περιτυλίγεται. Αν όμως έχει ερεθιστική ή όξινη δράση (όπως σπόροι σιναπιού), απλώνεται πρώτα πάνω σε βαμβακερό ύφασμα ή γάζα και στη συνέχεια τοποθετείται όχι πολύ σφικτά στο δέρμα, για να ελαττωθεί η δράση του.<sup>148</sup> Μείγμα αποξηραμένων ή νωπών βοτάνων μπορεί να τοποθετηθεί κατευθείαν στην πάσχουσα περιοχή.

### ***Αναλυτικά, οι τρόποι εφαρμογής καταπλασμάτων:***

- *Περίδεση ολόκληρων φύλλων βοτάνων πάνω στην πάσχουσα περιοχή.*
- *Περίδεση πολτοποιημένων νωπών βοτάνων.*

<sup>147</sup> Sheena Childs, 2014.

<sup>148</sup> Μπαζαΐος, 2003.

- **Ζεστά βότανα:** τα βότανα βράζονται και στη συνέχεια τοποθετούνται, όπως είναι ζεστά, πάνω στην πάσχουσα περιοχή.
- **Σε μορφή πάστας:** τα βότανα μπορούν να κονιορτοποιηθούν, δηλαδή να αποξηραθούν, και στη συνέχεια με τριβή να γίνουν σκόνη. Αυτή η σκόνη, όταν αναμειχθεί λίγο νερό, γίνεται πάστα, που μπορεί να τοποθετηθεί απευθείας πάνω στην πάσχουσα περιοχή.



Εικόνα 95. Τοποθέτηση βοτάνων πάνω σε ύφασμα.<sup>149</sup>



Εικόνα 96. Κατάπλασμα με ολόκληρα φύλλα.<sup>150</sup>



Εικόνα 97. Περίδεση πολτοποιημένων φύλλων.<sup>151</sup>



Εικόνα 98. Σε μορφή πάστας.<sup>152</sup>

### Συμβουλές

1. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη θερμοκρασία που πρέπει να έχει το κατάπλασμα, γιατί στους 50 βαθμούς C χάνονται οι περισσότερες αντιφλογιστικές και σπασμολυτικές ιδιότητες των φυτών. Κάποια πρέπει να ζεσταίνονται με εμβάπτιση σε καυτό νερό ή με σιδέρωμα του υφάσματος που τα περιέχει. Οι αλλαγές σε αυτή την περίπτωση πρέπει να είναι συχνές και να μην αφήνεται το κατάπλασμα στην πάσχουσα περιοχή πάνω από 5 λεπτά.
2. Όλα τα καταπλάσματα είναι ιδανικές φυσικές μάσκες προσώπου και σώματος, και εφαρμόζονταν από την αρχαιότητα τόσο για θεραπευτικούς όσο και για καλλωπιστικούς λόγους.

<sup>150</sup> Εικόνα από: hollyhock-leaf-poultice (Poultice)

<sup>151</sup> *How-To-Make-A-Poultice.*

<sup>152</sup> Εικόνα από: samyaspa.com

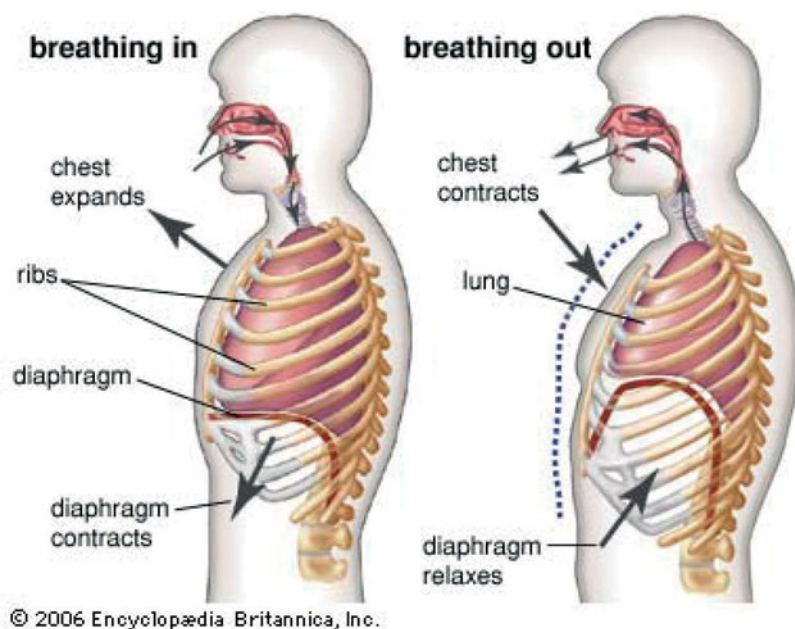
### 3.5 Αναπνοή και εισπνοές

Η οξυγόνωση του εγκεφάλου αλλά και η οξυγόνωση του αίματος εξαρτάται από τη βαθιά διαφραγματική, ρυθμική αναπνοή. Τη **βαθιά κρατούμενη αναπνοή για αυτοέλεγχο** ο Ιπποκράτης την ονόμαζε «*πνεύματος κατάσχεσιν*», ενώ ο Γαληνός «*πνεύματος κατάληψιν*».

Η βαθιά εισπνοή, που υποδείκνυαν οι Αρχαίοι,<sup>153</sup> ή αλλιώς διαφραγματική αναπνοή, όπως ονομάζεται σήμερα, ελαττώνει την ενδοθωρακική πίεση και βοηθάει το αίμα να παλινδρομεί ευκολότερα προς την καρδιά. Όταν αναπνέουμε κυρίως θωρακικά, δηλαδή με μεγαλύτερη κινητικότητα στο πάνω μέρος του θώρακα, και όχι στο διάφραγμα, ενεργοποιούμε ένα μέρος μόνο των πνευμόνων και έτσι αναπνέουμε επιφανειακά. Πετυχαίνοντας κατάλληλη ενεργοποίηση του διαφράγματος και εκπαιδεύοντας το αναπνευστικό μας σύστημα σε πιο βαθιές, πλήρεις και ποιοτικές εισπνοές και εκπνοές, τα οφέλη για τη σωματική και ψυχική μας υγεία είναι αμέτρητα.

Την **εκπνοή** την ονόμαζαν «*εκφύσησιν*» και ο Γαληνός θεωρούσε ότι έπρεπε να γίνεται με **ηχηρό τρόπο**. Για την καλύτερη αναπλήρωση του αέρα ο Γαληνός προτείνει δυναμικές εισπνοές και εκπνοές, ώστε να γίνει *καλή ανακύκλησις* του αέρα στους πνεύμονες και αντικατάσταση της ποσότητας που απέβαλαν.

Ο Πυθαγόρας διαλογιζόταν και δίδασκε κατάλληλες αναπνευστικές ασκήσεις, όπου με την κατάλληλη προπαρασκευή μπορούσε κανείς να ακούει τη μελωδία των ουράνιων σφαιρών (συμπάντων).



<sup>153</sup> Στο αρχαίο ολυμπιακό άθλημα *παμμάχιον* ή *παγκράτιον* η τεχνική της αναπνοής αποτελούσε σημαντικό σημείο προπαρασκευαστικής εκγύμνασης. Μοιάζει με την αντίστοιχη άσκηση που χρησιμοποιείται στη μέθοδο της Γιόγκα.

Στο ελληνικό spa οι φιλοξενούμενοι εκπαιδεύονται στην απόκτηση σωστής αναπνοής συνδυάζοντας ειδικές ασκήσεις μαζί με κατάλληλες εισπνοές σε βοτανικά ατμόλουτρα.

### 3.5.1 Εισπνοή ατμού με βότανα

Στις εισπνοές βοτάνων χρησιμοποιούνται εγχύματα τα οποία αραιώνονται σε νερό που βράζει. Προαιρετικά μπορούν να προστεθούν και ξεραμένα φύλλα βοτάνων, όπως είναι ο ευκάλυπτος και το φασκόμηλο. Οι ατμοί που παράγονται περιέχουν όλες τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων.

**Τρόπος εφαρμογής:** Σε μια μεγάλη λεκάνη με βραστό νερό τοποθετούνται το έγχυμα μαζί με τα βότανα. Ο πελάτης τοποθετεί το κεφάλι του πάνω από τη λεκάνη και το σκεπάζει με ένα καθαρό βαμβακερό ύφασμα. Το ύφασμα περιορίζει τους ατμούς στο πρόσωπό του. Ο πελάτης εισπνέει τους ατμούς με διαφραγματική αναπνοή για 5 έως 10 λεπτά.



Εικόνα 99. Απλή εισπνοή.<sup>154</sup>

Εκτός από την απλή εισπνοή, που μπορούμε να εφαρμόσουμε στο σπίτι μας, μπορούμε να εντάξουμε τη χρήση βοτάνων και στην εφαρμογή θεραπειών σάουνας. Η σάουνα λειτουργεί ως το απλό ατμόλουτρο, μόνο που η εφαρμογή του γίνεται σε κλειστές καμπίνες. Έτσι, ο ατμός είναι ευεργετικός για όλο το σώμα και όχι μόνο για το πρόσωπο. Σε μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες spa τοποθετούνται μεγάλα κλαδιά από ελληνικά βότανα ή δέντρα, όπως ευκάλυπτου, εντός της σάουνας. Οι υψηλές θερμοκρασίες απελευθερώνουν τα αιθέρια έλαια που βρίσκονται στα φύλλα και βοηθούν στο καλύτερο άνοιγμα της αναπνοής αλλά και των πόρων του δέρματος.

<sup>154</sup> *How to Make an Herbal Steam Inhalation*, 2015.



Εικόνα 100. Φύλλα ευκαλύπτου μέσα σε σάουνα στο ξενοδοχείο Therme Sylla, Αιδηψός.

### **3.6 Αγορά και αποθήκευση φυτών και βοτάνων**

Τα αρωματικά βότανα απαντώνται σε όλη την ελλαδική επικράτεια. Πολλά βότανα λόγω της αυξημένης ζήτησής τους καλλιεργούνται, όπως η λεβάντα, η ρίγανη κ.ά.. Αν και είναι εύκολο να συναντήσετε αρωματικά βότανα, η συγκομιδή τους δεν είναι εύκολη. Γι' αυτό τον λόγο το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού καταφεύγει στην αγορά τους.

Η αγορά των βοτάνων πρέπει να γίνεται από καταστήματα που ειδικεύονται σε αυτά, ώστε να είμαστε σίγουροι για τη σωστή ποιότητά τους. Μια καλή επιλογή για αγορά βοτάνων είναι τα καταστήματα με βιολογικά είδη. Τα είδη που εμπορεύονται τα συγκεκριμένα καταστήματα πληρούν αυστηρούς ελέγχους και προδιαγραφές και έτσι μπορούμε να είμαστε σίγουροι για την ποιότητά τους.

Η αποθήκευσή τους πρέπει να γίνεται σε γυάλινα βάζα τα οποία κλείνουν κατά προτίμηση αεροστεγώς. Τοποθετούμε τα φυτά και τα βότανα μέσα σε αυτά και κατόπιν τα φυλάσσουμε σε χώρους χωρίς φως και υγρασία. Χρήσιμο είναι να τοποθετούμε ετικέτες έξω από τα βάζα προκειμένου να γνωρίζουμε το είδος του φυτού. Τέλος, αν και τα φυτά και τα βότανα δεν έχουν ημερομηνία λήξης, καλό θα είναι να ανανεώνονται κάθε χρόνο, γιατί τα περισσότερα χάνουν ένα μέρος από τα ευεργετικά συστατικά τους.

#### **Η συλλογή των βοτάνων**

Τα βότανα συλλέγονται όταν έχουν τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε έλαια. Για τα άνθη, το στάδιο της ανθοφορίας είναι επίσης σημαντικό. Δεν πρέπει το λουλούδι να ανοίξει εντελώς, διότι δίνει τη μυρωδιά του στον χώρο όπου φύεται το φυτό και μετά δεν μπορεί να δώσει ούτε μεγάλη ποσότητα ούτε πολύ καλή ποιότητα αιθέριου ελαίου. Οι καλύτερες ώρες είναι πολύ νωρίς το πρωί ή το βράδυ. Αν θέλουμε να μαζέψουμε φύλλα ή πράσινους βλαστούς, τα μαζεύουμε ακριβώς πριν

την ανθοφορία του φυτού. Μετά την ανθοφορία, οι χυμοί και πολλά συστατικά από τα πράσινα μέρη πηγαίνουν στα άνθη, και έτσι τα πρώτα χάνουν σε ποσότητα και ποιότητα ή αχρηστεύονται εντελώς. Αντιθέτως, αν συλλέγουμε ρίζες ή ξυλώδη μέρη, προτιμάμε το φθινόπωρο όταν πέσουν τα φύλλα -για τα φυλλοβόλα φυτά- και, αν μαζεύουμε καρπούς, εξαρτάται από τον καρπό. Οι βολβοί συλλέγονται το φθινόπωρο.

## *Ανακεφαλαίωση*

Η χρήση των βοτάνων έχει μείνει στις παραδόσεις όλων των λαών και αποτελεί την πρώτη μορφή προληπτικής ιατρικής. Η βοτανοθεραπεία είναι η θεραπεία των ασθενειών με τη χρησιμοποίηση φυτών ή μερών αυτών, είτε με τη μορφή εγχυμάτων είτε σε κομπρέσες, χάπια, σιρόπια, και λοσιόν.

Βότανα είναι τα αυτοφυή φυτά που αναπτύσσονται σε διαφορές άγονες ή και καλλιεργημένες περιοχές. Χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: τα αρωματικά φυτά, τα φαρμακευτικά φυτά και τα αρτύματα ή καρκεύματα.

Τα σημαντικότερα ελληνικά βότανα είναι τα παρακάτω: η άγχουσα, η αλόη βέρα, το άγριο τριαντάφυλλο, η αλθαία, η αντράκλα, η αχιλλέα, ο βασιλικός, η βαλεριάνα, η γλυκόριζα, ο γλυκάνισος, η δάφνη, ο δυόσμος, το δενδρολίβανο, το δίκταμο, το πολυκόμπι, ο ευκάλυπτος, το θυμάρι, το ιπποφαές, το καλαμπόκι (φούντα), η καλέντουλα, το κάρδαμο, το κύμινο, ο κόλιαντρος, το λινάρι, ο λυκίσκος, η λεβάντα, το μάραθο, η μαντζουράνα, ο μανδραγόρας, το μαστιχόδεντρο, το μελισσοβότανο, η μέντα, η μολόχα, το αγριοράδικο, η ρίγανη, το σαπουνόχορτο, το βαλσαμόχορτο, η τσουκνίδα, το τσάι του βουνού, ο ύσσωπος, το φασκόμηλο και το χαμομήλι.

Από τα αρωματικά φυτά συνήθως παίρνουμε τα αιθέρια έλαια, τα οποία έχουν πολλές φαρμακευτικές χρήσεις και όχι μόνο. Τα αιθέρια έλαια εφαρμόζονται στο ελληνικό ΣΠΑ με διαχυτές – κεραμικά σκεύη, αρωματικές πέτρες, αρωματικά ξυλάκια,, αρωματικά κεριά μάλαξης, αρωματικά έλαια, λοσιόν, κρέμες μάλαξης, θεραπείες ατμόλουτρου, ζεστά και κρύα επιθέματα και απλές εισπνοές. Εκτός από το ελαιόλαδο, άλλα γνωστά έλαια της εποχής είναι το αμυγδαλέλαιο, το μαστιχέλαιο, το καρυδέλαιο, το φοινικέλαιο, το δαφνέλαιο καθώς και το θυμαρέλαιο.

Σήμερα η χρήση των βοτάνων είναι πολύ διαδεδομένη στην Αισθητική. Πολλές θεραπείες και καλλυντικά σκευάσματα βασίζονται στα ευεργετικά αποτελέσματα των βοτάνων και εφαρμόζονται σε κέντρα ευεξίας σπα. Τέτοιες θεραπείες είναι η αρωματοθεραπεία, η μάλαξη, τα ατμόλουτρα, η υδροθεραπεία, τα φυτικά λουτρά, οι θεραπείες περιτύλιξης με βότανα κ.ά., που συντελούν όχι μόνο στη χαλάρωση αλλά και στην αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων.

Τα βότανα συλλέγονται την κατάλληλη εποχή, ανάλογα με το είδος και το μέρος του φυτού, και αποθηκεύονται σε γυάλινα βάζα τα οποία κλείνουν κατά προτίμηση αεροστεγώς σε χώρους χωρίς φως και υγρασία.

## Θεωρητικές Ασκήσεις

### Ερωτήσεις Ανάπτυξης

1. Αναφέρετε βότανα με επουλωτικές ιδιότητες.
2. Ποια βότανα με αντισηπτικές ιδιότητες γνωρίζετε;
3. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται τα βότανα;
4. Με ποιους τρόπους χρησιμοποιούνται τα αιθέρια έλαια στο ελληνικό σπα;
5. Πώς παρασκεύαζαν τα αρωματικά λάδια οι αρχαίοι Έλληνες;
6. Τι είναι τα φυτικά λουτρά;
7. Ποιες οι διαφορές ανάμεσα στο έγχυμα και το αφέφημα;
8. Σε τι διαφέρουν τα καταπλάσματα από τα επιθέματα;

### Ερωτήσεις αντικειμενικού τύπου

#### **1. Να συμπληρώσετε τα παρακάτω κενά**

Ένας μεγάλος ιατρός της αρχαιότητας, ο Γαληνός (129-199 μ.Χ.), παρασκεύασε τα φυσικά θεραπευτικά σχήματα που ονομάστηκαν ..... 1) ..... (2)».

Κατά την αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν τη ..... (3) για το κόκκινο χρώμα που δίνει η ρίζα της.

Ιδιότητες υπνωτικού, αγχολυτικού και κατευναστικού έχει η ..... (4)

Ο ..... (5) σε μορφή ατμού είναι ιδανικός για εισπνοές ως αντισηπτικό των πνευμόνων.

Ένα από τα καλύτερα βότανα για τη θεραπεία τοπικών δερματικών προβλημάτων, ερεθισμών, φλεγμονών, μολύνσεων, δερματικών ελκών, αλλά και για μώλωπες και διαστρέμματα, είναι η ..... (6).

Η ..... (7) είναι ένα από τα φυτά με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

Για να παρασκευάσουμε ένα έγχυμα ..... (8) νερό σκέτο, προσθέτουμε την απαιτούμενη ποσότητα ..... (9) ή ..... (10) βοτάνου, το αφήνουμε για

..... (11) ή ..... (12) λεπτά περίπου σκεπασμένο και το σουρώνουμε.

Το κατάπλασμα είναι η εναπόθεση μείγματος ..... (13) ή νωπών βοτάνων κατευθείαν στην πάσχουσα περιοχή.

## 2. Σημειώστε Σ για σωστό και Λ για λάθος:

- Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν τη λεβάντα *νάρδο*, από την πόλη Νάρδα της Συρίας.
- Το θυμάρι είναι τονωτικό, αντισηπτικό, καταπολεμά τον πυρετό και τη γρίπη αλλά και τις δερματικές λοιμώξεις.
- Το μαστιχόδεντρο εκφύεται σε διάφορα νησιά στην Ελλάδα.
- Στην αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν αμυγδαλέλαιο για το τριχωτό της κεφαλής, προκειμένου τα μαλλιά να είναι εύκαμπτα και σκουρόχρωμα.
- Σκοπός του φυτικού λουτρού είναι η καθαριότητα ή η θεραπεία από δερματικές ή άλλες ασθένειες.
- Το έγχυμα το χρησιμοποιούμε για τα ανθεκτικά τμήματα των βοτάνων.
- Τα επιθέματα και τα καταπλάσματα πρέπει να τοποθετούνται πάντα ζεστά πάνω στην πάσχουσα περιοχή.
- Τα αρωματικά βότανα δεν μπορούν να καλλιεργηθούν.
- Η βαθιά εισπνοή, που υποδείκνυαν οι αρχαίοι, είναι η θωρακική αναπνοή.
- Η αποθήκευση των βοτάνων πρέπει να γίνεται σε μεταλλικά δοχεία.

### Ομαδοσυνεργατικές εργασίες – Εκπαιδευτικές επισκέψεις

#### **Άσκηση 1. Τα βότανα της πατρίδας μας και οι ιδιότητες**

Οι δράσεις που ακολουθούν μπορούν να πραγματοποιηθούν και εκτός εργαστηριακού χώρου. Οι μαθητές/μαθήτριες έρχονται σε επαφή με τα βότανα μέσα από διαφορετικές δράσεις και εκπαιδευτικές επισκέψεις που έχουν προγραμματίσει οι εκπαιδευτικοί.

Α ΔΡΑΣΗ: Επίσκεψη σε τοπικό βοτανόκηπο (ή βοτανικό μουσείο) – δημιουργία βοτανολογίου.

Τι θα χρειαστούν οι μαθήτριες/μαθητές: Καπέλα για τον ήλιο και αντηλιακό προστασίας, άνετα ρούχα και παπούτσια, νερό, φωτογραφική μηχανή, λίστα βοτάνων για την εργασία και το λεύκωμα.



Εικόνα 101. Δίνουμε προσοχή στον χάρτη του βοτανικού πάρκου και εντοπίζουμε τα βότανα που μας ενδιαφέρουν.





Εικόνα 102. Διαβάζουμε όλες τις πληροφορίες που μας δίνουν οι πινακίδες.



Εικόνα 103. Οι μαθητές/μαθήτριες με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών χωρίζονται σε ομάδες, ερευνούν τα βότανα που τους ενδιαφέρουν και τα φωτογραφίζουν για το βοτανολόγιο που θέλουν να δημιουργήσουν.

Διαδικασία: Οι εκπαιδευτικοί χωρίζουν σε ομάδες έρευνας τους μαθητές/μαθήτριες αρκετές μέρες νωρίτερα από την επίσκεψη στον βοτανόκηπο. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συλλέξει πληροφορίες για συγκεκριμένη ομάδα βοτάνων, ανάλογα με τις θεραπευτικές ή εμπορικές τους ιδιότητες. Οι πληροφορίες αυτές παρουσιάζονται από κάθε ομάδα στην τάξη.

Στον βοτανόκηπο κάθε ομάδα έχει επικεφαλής έναν εκπαιδευτικό, που βοηθάει τους μαθήτριες/μαθητές όταν ζητήσουν τη βοήθειά του.

Οι μαθητές/μαθήτριες διαβάζουν όλες τις πινακίδες και συμβουλευονται τους χάρτες του βοτανόκηπου.

Φωτογραφίζουν τα φυτά για την εργασία τους.

Πίσω στο σχολείο: Οι μαθητές/μαθήτριες δημιουργούν ένα κολλάζ βοτανολόγιο με τις φωτογραφίες των φυτών από την εκπαιδευτική επίσκεψη και δίπλα από κάθε φωτογραφία σημειώνουν τα βασικά χαρακτηριστικά του φυτού. Το τοιχοκολλούν στην τάξη τους.

### ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 1

A. Προετοιμαστήκατε σωστά για την εκπαιδευτική επίσκεψη;

.....  
.....  
.....

B. Ποια ενδημικά βότανα γνωρίσατε στον βοτανόκηπο;

.....  
.....  
.....

Γ. Ποια βότανα συναντήσατε με ισχυρές επουλωτικές ιδιότητες;

.....  
.....  
.....

Δ. Ποια βότανα βρίσκουμε σε καλλυντικά;

.....  
.....  
.....

E. Ποια είναι τα δηλητηριώδη βότανα;

.....  
.....  
.....

Z. Ποιο βότανο σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση και γιατί;

.....  
.....  
.....

E. Ποιες είναι οι σκέψεις και οι εντυπώσεις σας από την επίσκεψή σας στον βοτανόκηπο;

.....  
.....  
.....

**Β ΔΡΑΣΗ :** Δημιουργία βοτανόκηπου στο σχολείο ή εντός εργαστηρίου.

Οι μαθήτριες/μαθητές επιλέγουν το μέρος όπου θα φυτέψουν τα βότανά τους ή το κατασκευάζουν με τη βοήθεια εκπαιδευτικών ή μαθητών άλλων ειδικοτήτων.

**Υλικά-Εργαλεία:** Χώμα, διάφορα βότανια, εργαλεία κηπουρικής, ταμπελίτσες,



Εικόνα 104. Βοτανόκηπος Δημοτικού Σχολείου Πύλλας.



Εικόνα 105. Βοτανόκηπος 95ου Δημοτικού Σχολείου Αθηνών.

### Διαδικασία

Οι μαθητές/μαθήτριες με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών προετοιμάζουν το έδαφος, ώστε να είναι γόνιμο για τα βότανα. Φυτεύουν τα βότανα που έχουν επιλέξει και που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα καλλυντικά σκευάσματα. Τοποθετούν ταμπελίτσες με τις ονομασίες και τις ιδιότητες και τα φροντίζουν σε ομάδες σε όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους.

#### ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 1

Α. Προετοιμαστήκατε σωστά για τη δημιουργία του βοτανόκηπού σας; Ποιες δυσκολίες συναντήσατε;

.....

.....

Β. Ποια ενδημικά βότανα φυτέψατε στον βοτανόκηπό σας;

.....

.....

Γ. Ποια είναι τα βότανα με επουλωτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες που υπάρχουν στον βοτανόκηπό σας;

.....

.....

Δ. Ποια βότανα θα χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε καλλυντικά;

.....

.....

Ε. Ονομάστε όλα τα βότανα του βοτανόκηπού σας;

.....

.....

Ζ. Ποιες είναι οι σκέψεις και οι εντυπώσεις σας από τη δημιουργία του δικού σας βοτανόκηπου;

.....

.....

## Εργαστηριακές Ασκήσεις

### ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>: Εξάσκηση στη διαφραγματική αναπνοή

**Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθήτριες/μαθητές:**

- να εξοικειωθούν με την τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής,
- να ενδυναμώσουν τους πνεύμονες και όλους τους μύες που συμμετέχουν στην αναπνοή, βελτιώνοντας έτσι τη λειτουργία της,
- να γνωρίσουν τα οφέλη της διαφραγματικής αναπνοής για τη σωματική και ψυχική υγεία.

**Διαδικασία:** Οι μαθητές/μαθήτριες αρχικά παρατηρούν την αναπνοή τους, την ακούν και την αισθάνονται. Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και πραγματοποιεί τις παρακάτω αναπνευστικές ασκήσεις:

1. Σε καθιστή ή ξαπλωτή θέση, ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί το ένα χέρι του μοντέλου στον θώρακα και το άλλο στην κοιλιά, και του ζητάει να παρατηρήσει την κίνηση του σώματός του καθώς εισπνέει και εκπνέει (τον ήχο της αναπνοής του και τη θερμοκρασία της).
2. Ζητάει από το μοντέλο να ξαπλώσει ανάσκελα. Τοποθετεί ένα αντικείμενο στην κοιλιά του μοντέλου και του ζητάει με κάθε εισπνοή να τη φουσκώνει και με κάθε εκπνοή να την ξεφουσκώνει. Ενθαρρύνει την αργή αναπνοή, από τη μύτη (εισπνοή/εκπνοή). Εναλλακτικά, μπορεί να εισπνέει από τη μύτη και να εκπνέει από το στόμα βγάζοντας διάφορους ήχους (π.χ. *ααααααα*) για όσο πιο πολλή ώρα μπορεί.

Οι αναπνευστικές ασκήσεις είναι γενικά καλό να χρησιμοποιούνται συστηματικά - ιδανικά σε καθημερινή βάση και για λίγα λεπτά.

Ο/η αισθητικός πρέπει να εξασκηθεί στη διαφραγματική αναπνοή, για να μπορεί να εκπαιδεύει τους πελάτες στα κέντρα ευεξίας σπα.

### ΑΣΚΗΣΗ 2<sup>η</sup>: Κατασκευή κομπρέσας με έγχυμα ή αιθέρια έλαια – Αφαίρεση καλλυντικών προϊόντων προσώπου.

**Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθήτριες/μαθητές:**

- να μάθουν να φτιάχνουν και να εφαρμόζουν κομπρέσες σε θεραπείες προσώπου και σώματος,
- να γνωρίσουν τα θετικά αποτελέσματα της χρήσης τους.

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Οι κομπρέσες στην καθημερινότητα χρησιμοποιούνται σε δερματικά προβλήματα, μώλωπες και μυϊκούς πόνους. Στα σπα βρίσκουν εφαρμογή και στην αφαίρεση καλλυντικών σκευασμάτων από το πρόσωπο και το σώμα (μάσκες, πήλινγκ κ.ά.) ή στη διαδικασία του opening procedure της αρωματοθεραπείας. Εμποτίζονται σε ζεστό έγχυμα ή αφέψημα βοτάνων ή σε ζεστό νερό με αιθέρια έλαια. Σε διάφορες περιπτώσεις αντί για νερό μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα έλαια, ξίδι μήλου ή χυμοί από φρούτα και λαχανικά.

### **Διαδικασία για κλασική τοποθέτηση κομπρέσας**

#### ***Υλικά***

1. 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο
2. 100 ml νερό
3. Βαμβακερό πανί, βαμβάκι ή γάζες
4. Πλαστική μεμβράνη
5. Μπολ

#### ***Διαδικασία***

Βάλτε σε ένα μικρό μπολ το νερό και προσθέστε 10 σταγόνες αιθέρια έλαια, με βάση το θεραπευτικό σχήμα που χρειάζεστε. Βουτήξτε την κομπρέσα στο νερό με τα αιθέρια έλαια και στύψτε την έτσι, ώστε να είναι υγρή χωρίς να στάζει. Τοποθετήστε την κομπρέσα πάνω στην περιοχή που θέλετε να θεραπεύσετε και τυλίξτε τη με μεμβράνη. Για καλύτερο αποτέλεσμα, κρατήστε το μέρος ζεστό με μια ζεστή πετσέτα ή μια κουβέρτα. Αφήστε την κομπρέσα για δύο ώρες.

Για εφαρμογή στην πλάτη, βάλτε πρώτα τη ζεστή πετσέτα στο κρεβάτι και ακολούθως τη μεμβράνη και την κομπρέσα. Στη συνέχεια ξαπλώστε την πελάτισσά σας και σκεπάστε τη ζεστά.

Για μερικές περιπτώσεις (μώλωπες, πληγές κ.λπ.) και για μικρή περιοχή μπορείτε να εφαρμόσετε απευθείας το αιθέριο έλαιο πάνω στην περιοχή, να το καλύψετε με υγρή γάζα ή βαμβάκι και να το στηρίξετε με λευκοπλάστη.

Επίσης, για καταστάσεις όπως καψίματα, εξανθήματα, εγκαύματα ή τσιμπήματα εντόμων, μπορείτε να κάνετε απλή επάλειψη με καθαρό αιθέριο έλαιο χωρίς να καλύψετε την περιοχή με γάζα. Συγκεκριμένα για τον έρπη, το αιθέριο έλαιο του περγαμόντου είναι πολύ αποτελεσματικό.

## Διαδικασία ντεμακιγιάζ προσώπου με κομπρέσα

### **Υλικά**

1. 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο διαλυμένο σε 500 ml χλιαρό νερό ή έγχυμα βοτάνων
2. 2 τεμάχια από βαμβακερό πανί ή μικρές πετσέτες χεριών
3. Μπολ

### **Διαδικασία**

Βάλτε σε ένα μπολ το κατάλληλο έγχυμα ή ζεστό νερό και προσθέστε 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου με βάση το θεραπευτικό σχήμα που χρειάζεστε. Βουτήξτε τις κομπρέσες στο ζεστό υγρό σκεύασμα. Στύψτε την πρώτη, τεντώστε και τοποθετήστε την στους ώμους και το στέρνο (Εικόνες 115). Στύψτε τη δεύτερη και τοποθετήστε την ημικυκλικά στο πρόσωπο (Εικόνες 116). Αφήστε τις κομπρέσες για μερικά λεπτά και ξεκινήστε την αφαίρεση των καλλυντικών προϊόντων από το πρόσωπο και ύστερα από το στέρνο.

Οι κομπρέσες είναι η κύρια τεχνική ντεμακιγιάζ που χρησιμοποιείται σε όλους τους τύπους σπα.

Παρακολουθήστε το σχετικό βίντεο :

Associated Skin Care Professionals (ASCP) "Wow!" Your Clients with Double Brush and Hot Towel Techniques!

<https://youtu.be/fBI59K18bk8>



Εικόνα 106. Τεντώστε την κομπρέσα και τοποθετήστε την κατά μήκος του στέρνου και των ώμων.



Εικόνα 107. Τεντώστε με τον ίδιο τρόπο τη δεύτερη κομπρέσα και τοποθετήστε την στο πρόσωπο ημικυκλικά.

### **ΑΣΚΗΣΗ 3<sup>η</sup>: Κατασκευή πουγκιού μάλαξης με άλατα. Ηρεμιστική μάλαξη αρωματοθεραπείας με ζεστά πουγκιά**

**Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

- να εξοικειωθούν με την τεχνική κατασκευής πουγκιού μάλαξης,
- να χρησιμοποιήσουν τα πουγκιά στο σώμα για την εφαρμογή της αρωματοθεραπείας.

#### **Υλικά και σκεύη**

1. Λινό ύφασμα
2. Σπάγκος
3. Χονδρό θαλασσινό αλάτι
4. Αιθέριο έλαιο
5. Διάφορα θρυμματισμένα βότανα

#### **Διαδικασία**

Κόβουμε σε μικρά ή μεγάλα τετράγωνα το ύφασμα, ανάλογα με το μέγεθος που θέλουμε να έχει το πουγκί. Τοποθετούμε στο κέντρο του τετραγώνου μείγμα από άλατα, βότανα και μια σταγόνα από αιθέριο έλαιο. Προσέχουμε ώστε τα βότανα να μην έχουν σκληρά κοτσάνια. Κλείνουμε το πουγκί, διπλώνουμε στη μέση το ύφασμα που προεξέχει και το στρίβουμε ελαφρώς. Με τη μια άκρη του σπάγκου το δένουμε σφιχτά για να μην ανοίξει, ενώ με τον υπόλοιπο σπάγκο τυλίγουμε το ύφασμα που περισσεύει.

## Προτεινόμενα Βίντεο

shashtika pinda swedam <https://www.youtube.com/watch?v=O4JZ21loKck>

Herbal Compress Thai Massage – Demonstratie [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=56&v=nCypVM3QS00](https://www.youtube.com/watch?time_continue=56&v=nCypVM3QS00)

### **Στάδια εφαρμογής ηρεμιστικής μάλαξης αρωματοθεραπείας με πουγκιά**

#### **1° Στάδιο: Προετοιμασία κρεβατιού και πελάτη**

Ο πελάτης ξαπλώνει μπρούμυτα στο κρεβάτι, που έχει προετοιμάσει κατάλληλα η/ο αισθητικός. Τον σκεπάζει με μια μεγάλη υφαντή πετσέτα ή λευκό σεντόνι σε όλο το σώμα. Η αισθητικός ζητάει από τον πελάτη να ανασηκωθεί στους αγκώνες για να επιλέξει το επιθυμητό αιθέριο έλαιο.

#### **2° Στάδιο: Επιλογή αιθέριου ελαίου (smell test)**

Η αισθητικός ανοίγει ένα ένα τα μπουκαλάκια αιθέριου ελαίου και ζητάει από τον πελάτη να τα μυρίσει και να επιλέξει το αιθέριο έλαιο της αρεσκείας του. Σε μία λεκάνη με καυτό νερό τοποθετεί 6 σταγόνες ελαίου και ζητάει από τον πελάτη να εισπνεύσει τους υδρατμούς (διαφραγματική αναπνοή). Στη συνέχεια τοποθετεί τη λεκάνη κοντά στο προσκέφαλο του κρεβατιού και προχωρεί στο άνοιγμα και το κλείσιμο των αισθήσεων, που είναι η βασική διαδικασία της αρωματοθεραπείας.

#### **3° Στάδιο: Άνοιγμα αρωματοθεραπείας (Opening Procedure)**

- Η αισθητικός προετοιμάζει μια *καυτή αλλά ανεκτή* από το δέρμα κομπρέσα με έκχυμα ή αιθέριο έλαιο λεμονιού. Με το ένα χέρι σηκώνει το πόδι του πελάτη και με το άλλο τοποθετεί την κομπρέσα και την τυλίγει γύρω από αυτό. Δουλεύει με ελαφρές πιέσεις όλο το πέλμα. Το σκουπίζει και το τοποθετεί πάλι κάτω από το σεντόνι. Επαναλαμβάνει το ίδιο και στο άλλο πόδι.
- Στη συνέχεια πιέζει πάνω από το σεντόνι το πέλμα στα αντανακλαστικά σημεία της σπονδυλικής στήλης. Μετά κρατάει και τα δύο πόδια από τους αχίλλειους τένοντες για 10'.
- Αρχίζει και κινεί ανοδικά και εναλλάξ τα χέρια του, εφαρμόζοντας πιέσεις με όλη την παλάμη στις γάμπες και τους μηρούς.
- Αγγίζει απαλά με το ένα χέρι τη βάση της σπονδυλικής στήλης και το άλλο στην κορυφή της, και εφαρμόζει ελαφριά ανακίνηση στο σώμα του πελάτη.

<sup>155</sup> ...για να συνεχίσουν οι υδρατμοί να ενεργούν κοντά στον πελάτη. Αν το κρεβάτι έχει άνοιγμα για το πρόσωπο το τοποθετούμε κάτω από το κρεβάτι.

- Διατηρεί το χέρι στη βάση της σπονδυλικής στήλης και με το άλλο εφαρμόζει με την παλάμη δυο ελαφριές πιέσεις στους κάτω θωρακικούς μύες και στην ωμοπλάτη και από τις δυο μεριές του σώματος.
- Ξεκινάει τη διαδικασία της μάλαξης ξεσκεπάζοντας κάθε φορά την περιοχή που πρόκειται να δουλέψει.

#### **4° Στάδιο: Μάλαξη αρωματοθεραπείας με πουγκιά**

Ο αισθητικός τοποθετεί τα πουγκιά στον ειδικό ατμοθερμαντήρα (hot cabin) για να ζεσταθούν ή μέσα σε χλιαρό λάδι. Πριν τα εφαρμόσουμε στο μοντέλο μας, δοκιμάζουμε τη θερμοκρασία τους στο χέρι τους και, αν είναι πολύ καυτά, τυλίγουμε τις λαβές τους με μικρή πετσέτα. Στη συνέχεια εφαρμόζουμε κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης με ροές, κυματοειδείς κινήσεις, ανατρίψεις, περιστροφικές κινήσεις και πιέσεις. Όλες οι κινήσεις ξεκινούν από το πέλμα μέχρι την πλάτη και τα χέρια, και επιστρέφουν με τον ίδιο τρόπο πίσω στο πέλμα. Τα πουγκιά μπορούν να εναλλάσσονται και να θερμαίνονται συνέχεια.

Η θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί με μικρότερα πουγκιά στο πρόσωπο και το τριχωτό της κεφαλής. Επίσης, αντί για πουγκιά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ζεστές αρωματικές πέτρες (hot stone massage).

#### **5° Στάδιο: Κλείσιμο αρωματοθεραπείας (closing procedure)**

Οι περισσότερες περιποιήσεις σώματος - μασάζ αρωματοθεραπείας ολοκληρώνονται όταν ο πελάτης είναι σε ύπτια θέση, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- Ο/η αισθητικός ακουμπάει τα χέρια στους ώμους του πελάτη και τους πιέζει ελαφρά προς τα κάτω.
- Από τους ώμους φέρνει σιγά σιγά το σώμα του από την αριστερή πλευρά του πελάτη και εφαρμόζει εναλλάξ πατήματα με την παλάμη σε ολόκληρο το χέρι.
- Συνεχίζει με εναλλάξ πατήματα στο αριστερό πόδι και, όταν φτάσει στο πέλμα, περνάει στο δεξί πόδι και εφαρμόζει εναλλάξ πατήματα από κάτω προς τα πάνω και καταλήγει στο δεξί χέρι.
- Τέλος, στέκεται πάνω από κεφάλι του πελάτη, καλύπτει με το ένα χέρι του τα μάτια και ψεκάξει με ροδόνερο ή βοτανικό αρωματικό νερό το πρόσωπό του.

#### **ΑΣΚΗΣΗ 4<sup>η</sup>: Εφαρμογή περιτύλιξης σώματος με βότανα**

**Σκοπός αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

- να εξοικειωθούν με τη χρήση απλών μορφών βοτανοθεραπείας,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματα γενικότερα της περιτύλιξης στο σώμα,
- να μπορούν να εφαρμόζουν τη διαδικασία περιτύλιξης.

### **Υλικά και σκεύη**

1. Καθαριστικό σώματος
2. Βότανα
3. Αιθέρια έλαια
4. Νερό
5. Νάιλον μεμβράνη ή σεντόνι
6. Πετσέτα βαμβακερή ή απορροφητικό χαρτί
7. Χαρτοσέντονο
8. Μπολ
9. Ξύλινη σπάτουλα ή μεταλλική

### **Διαδικασία**

Έχοντας υπόψη την “προετοιμασία για τις περιποιήσεις σώματος” ο καθηγητής / η καθηγήτρια της ειδικότητας σε μαθητή/μοντέλο κάνει επίδειξη των σταδίων εφαρμογής των περιτυλίξεων σώματος με βότανα.

Στη συνέχεια οι μαθήτριες/μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (αισθητικός/πελάτης) και επιλέγουν από ένα είδος βοτάνων ή αιθέριων ελαίων για να εφαρμόσουν. Επαναλαμβάνουν εργαζόμενοι εναλλάξ, περιτυλίγοντας την περιοχή των κάτω άκρων.

### **Στάδια εφαρμογής**

Οι αισθητικοί τοποθετούν τον πελάτη στο κρεβάτι του μασάζ, αφού έχουν στρώσει χαρτοσέντονο, και εφαρμόζουν:

1. διάγνωση τύπου δέρματος,
2. διάγνωση φυσικής κατάστασης του δέρματος,
3. καθαρισμό των κάτω άκρων του πελάτη,
4. τοποθέτηση με σπάτουλα του μείγματος των βοτάνων και των ελαίων,
5. περιτύλιξη με μεμβράνη ή σεντόνι,
6. αναμονή,
7. ξέπλυμα με χλιαρό νερό για να φύγουν τα υπολείμματα των βοτάνων και των ελαίων,
8. στέγνωμα με βαμβακερή πετσέτα ή απορροφητικό χαρτί,
9. τοποθέτηση ενυδατικής κρέμας σώματος,
10. καταγραφή της κατάστασης του δέρματος πριν και μετά την περιτύλιξη,
11. καταγραφή της συμπεριφοράς των βοτάνων κατά την εφαρμογή τους,
12. σύγκριση των βοτάνων και των αιθέριων ελαίων μεταξύ τους.

Σημείωση : Ολόσωμα επιθέματα βοτάνων (Εικ. 117) εφαρμόζονται σε πολλά ξενοδοχεία εντός ειδικών θερμαινόμενων χώρων, π.χ. σάουνα.



Εικόνα 108. Ολόσωμα επιθέματα βοτάνων.

### **ΑΣΚΗΣΗ 5<sup>η</sup>: Κατάπλασμα μάσκας προσώπου με φύλλα ή πολτοποιημένα βότανα**

Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:

- να οικειωθούν με την τεχνική δημιουργίας ενός καταπλάσματος από βότανα,
- να εφαρμόσουν το κατάπλασμα στο πρόσωπο.

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Κατάπλασμα ονομάζουμε την εναπόθεση του βοτάνου κατευθείαν στη θεραπευόμενη περιοχή. Συνήθως βράζουμε, λιώνουμε ή κονιορτοποιούμε το βότανο και το τοποθετούμε πάνω στο σημείο που θέλουμε, σκέτο ή αναμειγμένο με έγχυμα ή αφέψημα του ίδιου ή και άλλων βοτάνων. Αν το βότανο είναι ήπιο, το τοποθετούμε κατευθείαν πάνω στο δέρμα. Αν όμως είναι ισχυρό, τότε το τυλίγουμε σε ένα καθαρό ύφασμα ή γάζα, τα οποία μπορούμε προηγουμένως να τα έχουμε εμποτίσει σε κάποιο ζεστό τσάι βοτάνων. Στη συνέχεια το αφήνουμε να δράσει στο δέρμα. Συνήθως τα καταπλάσματα μπορεί να είναι λίγο χλιαρά ή τελείως κρύα.

Καταπλάσματα μπορούμε να δημιουργήσουμε και με ολόκληρα φύλλα βοτάνων, αφού τα ζεματίσουμε ελαφρά ή τα κυλήσουμε και τα ζυμώσουμε ανάμεσα στα δάχτυλά μας μέχρι να αρχίσουμε να αισθανόμαστε μια υγρασία. Ακολουθεί η εναπόθεση των φύλλων πάνω στην περιοχή που επιθυμούμε.



Εικόνα 109. Κατάπλασμα - μάσκα με ολόκληρα φύλλα στο πρόσωπο. 1

### **Υλικά**

1. Αποξηραμένα βότανα
2. Ζεστό νερό
3. Βαμβακερό πανί, βαμβάκι ή γάζες
4. Μπολ
5. Μαχαίρι
6. Γουδί και γουδοχέρι
7. Ξύλο κοπής
8. Καθαριστικά προσώπου
9. Ενυδατική – αντηλιακή κρέμα
10. Κορδέλα ή σκουφάκι
11. Ξύλινες σπάτουλες
12. Δοχείο με νερό
13. Πινέλο

### **Διαδικασία**

Με το γουδί αλέστε τα αποξηραμένα βότανα προκειμένου να αποκτήσουν τη μορφή σκόνης. Τοποθετήστε τα βότανα σε ένα μπολ και προσθέστε σταδιακά ζεστό νερό, μέχρι να σχηματιστεί μια παχιά αλλά όχι σκληρή πάστα, που να μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα.

Στην περίπτωση που θα χρησιμοποιήσετε νωπά βότανα, ψιλοκόψτε τα πάνω σε ένα ξύλο κοπής και μεταφέρετε τα βότανα σε ένα γουδί. Συνθλίψτε με το γουδοχέρι τα βότανα μέχρι να απελευθερώσουν τους χυμούς τους και να σχηματιστεί ένας πολτός. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα τεμαχίζετε χρησιμοποιώντας μπλέντερ αντί για ξύλο κοπής, γουδί και γουδοχέρι.

### Στάδια εργασίας

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- κάνει διάγνωση του τύπου δέρματος και επιλογή των βοτάνων
- πραγματοποιεί απλό καθαρισμό
- με τη βοήθεια πινέλου απλώνει με ανοδικές κινήσεις σε παχύ και ομοιόμορφο στρώμα τα πολτοποιημένα βότανα πάνω στο πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών το κατάπλασμα πρέπει να εφάπτεται απόλυτα στο δέρμα
- αφήνει το προϊόν να δράσει
- όταν αρχίσει να στεγνώνει, το ξεπλένει με χλιαρό νερό και γάζες
- τοποθετεί την υδατική κρέμα.



Εικόνα 110. Κατάπλασμα μάσκας με πολτοποιημένα βότανα.

**ΑΣΚΗΣΗ 6<sup>η</sup>:** Περιποίηση των κάτω άκρων με ποδόλουτρο από βότανα, κομπρέσες και καταπλάσματα με λαχανόφυλλα

**Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

- να εξοικειωθούν με την τεχνική του ποδόλουτρου με βότανα,
- να συνδυάσουν επιμέρους τεχνικές προκειμένου να πραγματοποιήσουν ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σχήμα περιποίησης κάτω άκρων,
- να αναγνωρίσουν τη χαλαρωτική δράση της θεραπείας για την αναζωογόνηση των ποδιών και των πελμάτων.

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Στην αρχαιότητα η αξία του αλατιού ήταν μεγάλη και γι' αυτό χρησιμοποιούνταν ως μέσo συναλλαγής. Ο Ιπποκράτης (450 π.Χ.) ήταν ο πρώτος που αναγνώρισε τις θεραπευτικές ιδιότητές του. Χρησιμοποιούσε αλάτι για να θεραπεύει λοιμώξεις, συμφορήσεις και άλλα νοσήματα. Στο νερό του λουτρού οι αρχαίοι Έλληνες προσέθεταν νάτριο και άλλα άλατα. Ο Θουκυδίδης αναφέρει ότι στο νερό του λουτρού που προερχόταν από τη πηγή Καλλιρρόη προσέθεταν ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο και καρυδέλαιο.

Το μηλόξιδο είναι ένα υλικό παραδοσιακής θεραπευτικής γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες. Αποτελούσε βασική προμήθεια κατά τις εκστρατείες, καθώς οι στρατιώτες συνήθιζαν να ρίχνουν μια γουλιά στο νερό που έπιναν για να τους δίνει γεύση, να τους δροσίζει και να προστατεύει την υγεία τους. Οι αρχαίοι το χρησιμοποιούσαν ως συντηρητικό τροφίμων, οι Ασσύριοι και οι Βαβυλώνιοι φρόντιζαν με αυτό τις μολυσμένες πληγές, ενώ πολλοί λαοί το έπιναν σε περιπτώσεις πεπτικών ενοχλήσεων.

Το ποδόλουτρο και το χειρόλουτρο δρουν κατά της εφίδρωσης, των βακτηριδίων, της δυσοσμίας των ποδιών, απολυμαίνουν και δροσίζουν. Στην αρχαιότητα προσφέρονταν σε όλους τους φιλοξενούμενους, ιδίως πριν το γεύμα.

Στα ποδόλουτρα το νερό δεν είναι απαραίτητο να είναι ζεστό, ειδικά το καλοκαίρι. Μπορούν να γίνουν με χλιαρό ή κρύο νερό, ιδίως αν υπάρχουν προβλήματα φλεβίτιδας ή κρισών. Τα πρησμένα πόδια ωφελούνται με δροσερό ποδόλουτρο και καταπλάσματα λαχάνου. Το λάχανο έχει αντιοιδηματικές ιδιότητες και ξεπρήζει τα πόδια, το στήθος αλλά και χτυπημένες περιοχές.

### **Υλικά**

1. Νερό
2. 1 φλιτζάνι ξίδι μήλου μηλίτη
3. 1 γεμάτη χούφτα θαλασσίνο αλάτι (κατά προτίμηση χοντρό)
4. 2 κουταλιές σούπας αποξηραμένο χαμομήλι
5. 2 κουταλιές σούπας αποξηραμένη λεβάντα
6. 2 κουταλιές σούπας αποξηραμένη καλέντουλα
7. 2 κουταλιές σούπας αποξηραμένο ιβίσκο
8. 2 κουταλιές σούπας δεντρολίβανο
9. 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
10. Θαλασσινά βότσαλα
11. Αρωματισμένο μέλι με ροδοπέταλα
12. Ζελέ αλόης
13. Βαλσαμόλαδο
14. Μέτρια λεκάνη για τα πόδια
15. Πετσέτες ποδιών
16. Ξύλινη σπάτουλα
17. Μπολ

### Στάδια εργασίας

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

1. Κάνει διάγνωση του τύπου δέρματος και εκτίμηση της φυσικής κατάστασης των ποδιών.
2. Βάζει τα πόδια του μοντέλου σε μια λεκάνη και ρίχνει νερό μέχρι τους αστραγάλους.
3. Προσθέτει το ξίδι μήλου, τα βότανα, και τα βότσαλα.
4. Αφήνει τα πόδια του μοντέλου να χαλαρώσουν για 10 λεπτά συμβουλευόντας να τα ανακινεί πάνω στα βότσαλα.
5. Τρίβει τα πόδια και τα πέλματα με το θαλασσινό αλάτι και το ελαιόλαδο για να τα απολεπίσει.
6. Απομακρύνει το προϊόν με το αρωματισμένο νερό του ποδόλουτρου.
7. Σκουπίζει τα πόδια με στεγνή πετσέτα.
8. Σε ένα μπολ ετοιμάζει μια μάσκα με το αρωματισμένο μέλι και το ζελέ αλόης και το απλώνει στα πόδια για βαθιά ενυδάτωση.
9. Τυλίγει τα πόδια σε ζεστή πετσέτα και τα αφήνει για 15 λεπτά.
10. Αφαιρεί τις πετσέτες και εκτελεί κινήσεις αρχαιοελληνικής μάλαξης με βαλσαμόλαδο.
11. Τυλίγει κάθε πόδι με κατάπλασμα από ζεστά λαχανόφυλλα.
12. Τυλίγει το κάθε πόδι με ζεστές πετσέτες.
13. Μόλις οι πετσέτες κρυώσουν, τις αφαιρεί και αφήνει τα πόδια να στεγνώσουν.



Προτεινόμενο βίντεο: Botanical Nourishment Ancient Manicure Pedicure by Kona Botanicals:  
[https://youtu.be/e1OGb\\_yx9XM](https://youtu.be/e1OGb_yx9XM)

**Σημείωση:** Αντι για το πήλιγκ με αλάτι μπορεί να χρησιμοποιηθεί η «ρύμμα», το πήλιγκ των αρχαίων Ελλήνων, που αναφέρεται στο επόμενο κεφάλαιο.

## Β. Αρχαία ελληνική φυτοκοσμητολογία και αισθητική

**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθήτριες/μαθητές πρέπει να είναι σε θέση:

- να αναφέρουν τις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες για να παρασκευάζουν τα καλλυντικά προϊόντα,
- να γνωρίζουν τα σκεύη και τα εργαλεία που χρειάζονται για την παρασκευή κάθε είδους καλλυντικού προϊόντος,
- να παρασκευάζουν καλλυντικά προϊόντα με τις πρώτες ύλες, τα εργαλεία και τα σκεύη που θα εφοδιαστούν από το εργαστήριό τους σύμφωνα με τις πρότυπες συνταγές,
- να προσδιορίζουν τις ιδιότητες των πρώτων υλών και τις ιδιότητες κάθε καλλυντικού προϊόντος που θα παρασκευάσουν,
- να εφαρμόσουν τα καλλυντικά προϊόντα που παρασκεύασαν σύμφωνα με τις υποδείξεις των καθηγητών τους,
- να συνθέσουν πρώτες ύλες και να παρασκευάσουν ένα νέο, δικό τους καλλυντικό προϊόν σύμφωνα με τις πρότυπες συνταγές που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες.

Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχε μεγάλο ενδιαφέρον για την προσωπική υγιεινή και το κάλλος, γι' αυτό και είχε αναπτυχθεί η φυτοκοσμητολογία, δηλαδή η παρασκευή καλλυντικών από φυσικά συστατικά. Τα περισσότερα προϊόντα ομορφιάς στην αρχαία Ελλάδα παρασκευάζονταν από αγνά τοπικά συστατικά της φύσης, όπως μέλι, άγρια φυτά, βότανα, κατσικίσιο γάλα, φυτικά έλαια (λάδι ελιάς, σησαμέλαιο, αμυγδαλέλαιο), ρινίσματα ξύλων, όπως κυπαρισσιού και κέδρου, ρητίνη (ρετσίνι) του λαδάνου, του στύρακος, της μαστίχας, του πεύκου.



Εικόνα 111. Νέοι καλλωπίζονται.<sup>156</sup>

Τις πληροφορίες για την παρασκευή αρωμάτων και καλλυντικών μετέφεραν στους Έλληνες μέσω του εμπορίου οι αρχαίοι μεσογειακοί λαοί, οι Αιγύπτιοι, οι Φοίνικες, οι Σύριοι και οι Παλαιστίνιοι. Οι αρχαίοι Έλληνες παρασκεύαζαν καλλυντικά προϊόντα στα μυρένεια, όπως αλοιφές και αρώματα, με σκοπό τη λατρεία, τον καλλωπισμό, την προστασία, τον καθαρισμό και τη θεραπεία του σώματος. Χρησιμοποιούσαν από τους λαούς της Ανατολής αρκετές πρώτες ύλες,

<sup>156</sup> arxaia-ellinika.blogspot.gr

ενώ πολλά από τα παραγόμενα προϊόντα εξάγονταν σε άλλους λαούς. Οι Μινωίτες γνωρίζουμε πως εισήγαν κανέλα, βάλσαμο, μύρο, χέννα, νάρδο και βάλανα από την Αίγυπτο, τη Συρία, την Κύπρο και τον Λίβανο, ενώ εξήγαν πρώτες ύλες, όπως ξύλα κυπαρισσιού, αλλά και έτοιμα προϊόντα, όπως λάδι ελιάς, αμυγδάλου και λαδάνου. Επίσης, τα μινωικά βάλσαμα ήταν ιδιαίτερα δημοφιλή στην Αίγυπτο.

Η χρήση των προϊόντων καλλωπισμού ήταν πολύ διαδεδομένη κατά την αρχαιότητα και συνδεμένη με ποικίλες εκδηλώσεις της καθημερινής ζωής. Αναφορά σε σχετικά προϊόντα γίνεται στον Όμηρο, στη Σαπφώ και στον Ανακρέοντα. Ο Σόλωνας είχε απαγορεύσει στους άνδρες να πωλούν αρώματα και αλοιφές πιθανόν λόγω της εκτεταμένης χρήσης τους στην εποχή του. Ο Σωκράτης, ο Αριστοφάνης και ο Θουκυδίδης διαμαρτύρονταν για τη χρήση αρωμάτων από τους άντρες. Ο Μέγας Αλέξανδρος ανάμεσα στα υπάρχοντα του Δαρείου ανακάλυψε και ένα κιβώτιο με αρώματα, πολυτέλεια την οποία υιοθέτησαν και οι συμπατριώτες του. Από τον Πλίνιο πληροφορούμαστε για τα αρώματα τα οποία ήταν στη μόδα σε διάφορες περιόδους.

## **Παρασκευή κοσμητολογικών προϊόντων για το πρόσωπο και το σώμα**

### **A. Καθαριστικά προσώπου και σώματος**

Οι αρχαίες Ελληνίδες καθάριζαν το πρόσωπό τους χρησιμοποιώντας διάφορα σκευάσματα με βάση το γάλα και το λάδι. Το γάλα περιέχει πλήθος ενζύμων, αμινοξέων και αντιοξειδωτικών που ενυδατώνουν την επιδερμίδα. Το λάδι της ελιάς υπήρξε πηγή υγείας και ομορφιάς από την αρχαία Ελλάδα και το αποκαλούσαν «λάδι ομορφιάς». Έχει θρεπτικές και καθαριστικές ιδιότητες, και προσφέρει βαθιά ενυδάτωση και λάμψη, σχηματίζοντας ένα λεπτό προστατευτικό στρώμα το οποίο συγκρατεί την εσωτερική υγρασία της επιδερμίδας χωρίς να φράζει τους πόρους. Το λάδι ελιάς είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη E, και σε πολυφαινόλες, που δρουν κατά της πρόωρης γήρανσης.

Το ελαιόλαδο ήταν σημαντικό στη φαρμακευτική και στην ιατρική. Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής, πίστευε στις θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Οι αρχαίοι Έλληνες θεραπευτές χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο για να επουλώσουν πληγές, για να θεραπεύσουν την αϋπνία, τη ναυτία και τη χολέρα. Επιπλέον, πέρα από την καθημερινή χρήση του στο φαγητό, χρησιμοποιούνταν και σε διάφορες άλλες εφαρμογές, όπως στη βυρσοδεψία, στην υφαντική, στον φωτισμό, αλλά και σε διάφορες λατρευτικές τελετές.

## **Εργαστηριακές Ασκήσεις «Παρασκευή και εφαρμογή καθαριστικών προϊόντων προσώπου ανάλογα με τον τύπο δέρματος»**

**Σκοπός** των ασκήσεων είναι οι μαθητές/μαθήτριες:

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή καθαριστικού προϊόντος για το πρόσωπο,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματα του καθαριστικού στο δέρμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία παραγωγής των προϊόντων,
- να παρασκευάζουν και να εφαρμόζουν στο δέρμα τα καλλυντικά.

### **ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>: Παρασκευή ροδόνερου**

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Το ροδόνερο είναι το αρχαιότερο καλλυντικό προϊόν και παράγεται από την απόσταξη ατμού από φρέσκα ροδοπέταλα. Έχει έντονη ενυδατική δράση και είναι δροσιστικό και ευεργετικό για τα ξηρά δέρματα. Το παγωμένο ροδόνερο είναι ανακουφιστικό για εγκαύματα από τον ήλιο. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά το ξύρισμα για να ηρεμήσει τις ερεθισμένες περιοχές. Γενικά, είναι ιδανικό για κάθε τύπο δέρματος.

#### ***Υλικά και σκεύη***

10. Ροδοπέταλα
11. Αποσταγμένο νερό (100 ml)
12. Γάζα – σουρωτήρι
13. Ποτήρια ζέσης
14. Δοχεία αποθήκευσης: βάζο, μπουκαλάκι γυάλινο σκούρου χρώματος
15. Θερμαντικό μέσο

#### ***Διαδικασία***

Τοποθετήστε τα φρέσκα ροδοπέταλα σε ένα ποτήρι ζέσης και προσθέστε αποσταγμένο νερό μέχρι να τα καλύψει. Βάλτε το ποτήρι ζέσης σε πολύ χαμηλή φωτιά και ζεστάνετε το για περίπου 1 ώρα χωρίς να βράσουν. Τα ροδοπέταλα θα μαλακώσουν και το λάδι τους θα ανέβει στην επιφάνεια του νερού. Κατεβάστε το ποτήρι ζέσης από τη φωτιά και αφήστε το παρασκεύασμα να κρυώσει. Σουρώστε τα ροδοπέταλα με τη γάζα και συλλέξτε το ροδόνερο σε γυάλινο μπουκαλάκι.

## **ΑΣΚΗΣΗ 2η: Παρασκευή καθαριστικού για κανονικά και μεικτά δέρματα**

### ***Υλικά και σκεύη***

1. 2 κ.γ. (κ.γ. = κουταλάκι γλυκού) γάλα
2. 5 στ. (στ. = σταγόνες) λάδι
3. Ποτήρι ζέσης
4. Ηλεκτρικός αναδευτήρας (μιξεράκι)

### ***Διαδικασία***

Τοποθετήστε τα υλικά σας στο ποτήρι ζέσης και ανακατέψτε καλά με τον ηλεκτρικό αναδευτήρα. Το καθαριστικό είναι έτοιμο για εφαρμογή.

## **ΑΣΚΗΣΗ 3<sup>η</sup>: Παρασκευή καθαριστικού για ξηρά δέρματα**

### ***Υλικά και σκεύη***

1. 2 κ.γ. γάλα ή γιαούρτι
2. 2 κ.γ. έγχυμα χαμομήλι ή φασκόμηλο
3. 1 κ.γ. λάδι
4. Ποτήρια ζέσης
5. Ηλεκτρικός αναδευτήρας (μιξεράκι)
6. Θερμαντικό μέσο

### ***Διαδικασία***

Τοποθετήστε τα υλικά στο ποτήρι ζέσης και ανακατέψτε καλά για την παρασκευή του καθαριστικού σας.

## **ΑΣΚΗΣΗ 4<sup>η</sup>: Παρασκευή καθαριστικού για λιπαρά δέρματα**

### ***Υλικά και σκεύη***

1. 2 κ.γ. γάλα ή γιαούρτι
2. 5 στ. φρέσκος χυμός λεμονιού
3. Ποτήρι ζέσης
4. Ηλεκτρικός αναδευτήρας (μιξεράκι)

### **Διαδικασία**

Τοποθετήστε όλα τα υλικά σας στο ποτήρι ζέσης και ανακατέψτε καλά. Το καθαριστικό είναι έτοιμο για εφαρμογή.

### **ΑΣΚΗΣΗ 5<sup>η</sup>: Παρασκευή γαλακτώματος καθαρισμού**

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Το γαλάκτωμα αποτελείται από δύο φάσεις, την υδατική (νερό ή άλλα υδατικά εκχυλίσματα) και τη λιπαρή (λάδια). Όπως είναι γνωστό, το νερό με το λάδι κατά την ανάμειξή τους δεν σχηματίζουν ομοιόμορφο και σταθερό μείγμα. Γι' αυτό προστίθεται ένα άλλο συστατικό, ο γαλακτωματοποιητής, ο οποίος σταθεροποιεί το γαλάκτωμα. Ένας φυσικός γαλακτωματοποιητής είναι η αλόη, η οποία έχει επιπλέον ενυδατικές, καταπραϋντικές και αναπλαστικές ιδιότητες.

### **Υλικά και σκεύη**

1. Ροδόνερο 60 ml
2. Aloe vera gel 20 ml
3. Αμυγδαλέλαιο 20 ml
4. 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμόνι
5. Ποτήρια ζέσης
6. Ξύλινη σπάτουλα
7. Ηλεκτρικός αναδευτήρας (μιξεράκι)



Εικόνα 112. Χυμός Αλόης.<sup>158</sup>

<sup>157</sup> Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλόη από το φαρμακείο ή από τη γλάστρα σας, αφού με ένα κοφτερό μαχαίρι απομακρύνετε το πράσινο περίβλημα των φύλλων της αλόης και απομονώσετε το εσωτερικό ζελέ. Το παρακάτω βίντεο δείχνει τον τρόπο με τον οποίο παραλαμβάνουμε το τζελ: [www.youtube.com/watch?v=6QCNuQdj5pk](http://www.youtube.com/watch?v=6QCNuQdj5pk)

<sup>158</sup> Αλόη <http://www.vita.gr/beauty/doityourself/arthro/2258/aloh-to-fyto-poy-therapeyei/>

## Διαδικασία

Σε ποτήρι ζέσης ρίχνετε πρώτα το ροδόνερο, προσθέτετε την αλόη και ανακατεύετε μέχρι να γίνει ομοιόμορφο το μείγμα (ένα λεπτόρρευστο gel). Ρίξτε σιγά σιγά το έλαιο ανακατεύοντας με το μιζεράκι. Προσθέστε το αιθέριο έλαιο λεμονιού και ανακατέψτε το μείγμα με καθαρή σπάτουλα. Αποθηκεύστε το σε γυάλινο καθαρό μπουκάλι.

## ΑΣΚΗΣΗ 6<sup>η</sup>: Παρασκευή υγρού σαπουνιού αλισίβας

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Οι αρχαίοι Έλληνες δεν χρησιμοποιούσαν ίδιο ακριβώς σαπούνι με αυτό που χρησιμοποιούμε σήμερα. Καθάρizαν το σώμα τους με πλάκες από άργιλο, άμμο, ελαφρόπετρα και στάχτη. Στη συνέχεια αλείφονταν με ελαιόλαδο και αιθέρια έλαια, και έξυναν το έλαιο μαζί με τον ρύπο με τη στλεγγίδα. Για τον καθαρισμό του σώματος χρησιμοποιούσαν επίσης ελαιόλαδο με αλισίβα.

Σύμφωνα με έναν ελληνικό μύθο, η σαπωνοποίηση ανακαλύφθηκε στη Λέσβο. Όταν οι νοικοκυρές του νησιού πήγαν να καθάρizουν τα ρούχα τους στο ποτάμι, παρατήρησαν πως το νερό είχε ένα κιτρινωπό χρώμα. Αυτό το χρώμα είχε δημιουργηθεί από τις νεροποντές του νησιού, που στο πέρασμά τους παρέσερναν τα υπολείμματα ζώων που είχαν γίνει θυσία προς τιμή της θεάς Άρτεμης, μαζί με τις στάχτες από την πυρά. Όταν το ποτάμι, λοιπόν, είχε αυτό το χρώμα, τα ρούχα τους καθάρizαν πιο εύκολα και πιο αποτελεσματικά. Το σαπούνι πήρε το όνομά του από το όνομα της ποιήτριας Σαφούς, που ζούσε στη Λέσβο.

## Αλισίβα

Η αλισίβα είναι το σταχτόνερο, το οποίο έχει απορρυπαντικές, λευκαντικές και απολυμαντικές ιδιότητες. Επίσης, ονομάζεται καυστική ποτάσα (KOH) ή σπέρτο, και είναι βασικό συστατικό για την παρασκευή σαπουνιού.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Άλλο είναι το "καυστικό άλας" (NaOH), που χρησιμοποιείται και αυτό για την παρασκευή σαπουνιού, και άλλο η καυστική ποτάσα (KOH). Με την καυστική ποτάσα φτιάχνονται μαλακά/υγρά σαπούνια, ενώ με το καυστικό άλας σκληρά. Σε συνταγές στις οποίες χρησιμοποιείται καυστική ποτάσα, αλλά τελικά παρασκευάζεται σκληρό σαπούνι, στη συνταγή χρησιμοποιείται σίγουρα αλάτι. Στην ουσία χρησιμοποιώντας το αλάτι (NaCl) με την καυστική ποτάσα, παρασκευάζεται καυστικό άλας και το σαπούνι τελικά βγαίνει σκληρό.



Εικόνα 113. Στάχτη.<sup>159</sup>

### Υλικά και σκεύη που θα χρειαστείτε:

1. Στάχτη μόνο από καθαρά ξύλα που δεν περιέχουν άλλες ουσίες ή σαπωνοειδή φυτά
2. Νερό
3. Αυγό
4. Νάιλον 1 τ.μ.
5. Κοσκινιστήρι
6. Κουβάς
7. Γυάλινα αποθηκευτικά βάζα

Κοσκινίζουμε τη στάχτη πάνω στο νάιλον, ώστε να πάρουμε μια απαλή πούδρα (όπως το αλεύρι), και την τοποθετούμε στον κουβά. Προσθέτουμε τόσο νερό, ώστε το μείγμα να πάρει την υφή μιας κρέμας. Αφήνουμε το μείγμα αρκετή ώρα, μέχρι να συγκεντρωθεί στο επάνω μέρος ένα καφετί υγρό. Αυτό το υγρό είναι η ποτάσα.

Για να δοκιμάσουμε αν είναι έτοιμη, βάζουμε ένα φρέσκο αυγό και, αν επιπλέει, σημαίνει ότι το μείγμα μας είναι έτοιμο. Αν όχι, το αφήνουμε περισσότερη ώρα ή προσθέτουμε στάχτη και το αφήνουμε πάλι να βγάλει τα υγρά.<sup>160</sup>

Ένας πιο σύντομος τρόπος για να φτιάξετε την αλισίβα είναι βράζοντας 2 με 3 κουταλάκια στάχτη σε ένα μπρίκι με νερό. Μετά σουρώνετε το περιεχόμενο με ένα φίλτρο του καφέ και η αλισίβα είναι έτοιμη.

<sup>159</sup> <http://fanpage.gr%CF%83/>

<sup>160</sup> Δείτε στο ακόλουθο video τον τρόπο: [http://meletw.blogspot.gr/2013/06/blog-post\\_3.html](http://meletw.blogspot.gr/2013/06/blog-post_3.html)

## **ΑΣΚΗΣΗ 7<sup>η</sup>: Εφαρμογή καλλυντικών - Απλός καθαρισμός προσώπου**

Χρησιμοποιώντας τα παραπάνω παρασκευάσματα εφαρμόζουμε τα στάδια του απλού καθαρισμού προσώπου.

### ***Υλικά και εργαλεία***

1. Καθαριστικά προσώπου
2. Ροδόνηρο
3. Μπολ με χλιαρό νερό
4. Κορδέλα ή σκουφάκι
5. Γάζες ή λινό ύφασμα
6. Ξύλινη σπάτουλα

### ***Στάδια εργασίας***

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- Κάνει διάγνωση του τύπου δέρματος και επιλογή προϊόντων.
- Τοποθετεί μικρή ποσότητα καθαριστικού στην παλάμη και το αναδεύει, ώστε να αποκτήσει τη θερμοκρασία του χεριού.
- Απλώνει το καθαριστικό σε διάφορα σημεία στο πρόσωπο ακολουθώντας κυκλικές, ανοδικές τρίψεις με φορά από το ντεκολτέ προς το μέτωπο και από τη μέση γραμμή του προσώπου προς τα έξω. Οι ίδιες κινήσεις μπορούν να γίνουν χρησιμοποιώντας βουρτσάκια. Γενικά, για το άπλωμα των προϊόντων οι αρχαίες Ελληνίδες χρησιμοποιούσαν ειδικά βουρτσάκια, που τα ονόμαζαν *χριστήρες*, ή απλώς τα δάχτυλά τους.
- Αφαιρεί το προϊόν με νερό και κομπρέσες.
- Τοποθετεί τη λοσιόν ροδόνηρου σε γάζα και αφαιρεί υπολείμματα του καθαριστικού με ανοδικές κινήσεις. Εναλλακτικά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν κομπρέσες από ροδόνηρο βουτώντας ένα κομμάτι ύφασμα σε μπολ με ροδόνηρο και τοποθετώντας το στο πρόσωπο.

## **Εργαστηριακή άσκηση 8η: «Καταιονισμός σώματος και καθαρισμός με αλισίβα»**

### ***Υλικά και εργαλεία***

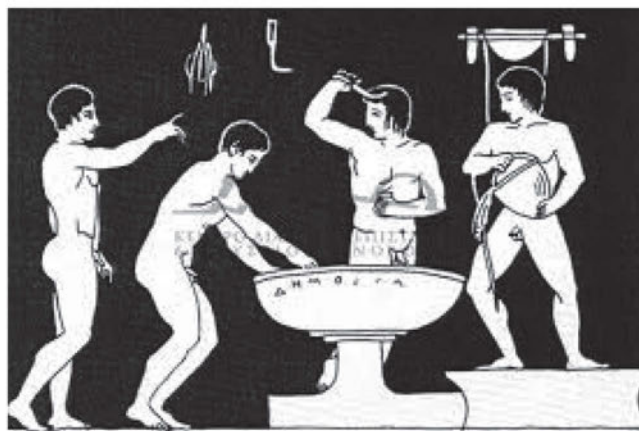
1. Αλισίβα
2. Ελαιόλαδο
3. Έγχυμα χαμομηλιού
4. Κεραλοιφή σώματος ή αρωματικό λάδι
5. Λεκάνη με νερό
6. Γάζες - Κομπρέσες
7. Πινέλο - βούρτσα
8. Δοχείο με νερό
9. Στλεγγίδα

## Στάδια εργασίας

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει ένα μαθητή / μια μαθήτρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- Διάγνωση δέρματος
- Άπλωμα με πινέλο - βούρτσα της αλισίβας στο σώμα και τριβή με κυκλικές, ανοδικές τρίψεις για 10 λεπτά
- Άπλωμα ελαιολάδου σε όλο το σώμα - ελαφριά μάλαξη.
- Αφαίρεση του προϊόντος με τη στλεγγίδα
- Κρύος καταιονισμός (ντους) ή αφαίρεση υπολειμμάτων με κομπρέσες εγχύματος χαμομηλιού
- Τοποθέτηση κεραλοιφής ή αρωματικού λαδιού

Σημείωση: Η διαδικασία αυτή γινόταν μέσα στα ατμόλουτρα – πυριατήρια στην αρχαία Ελλάδα από τους ίδιους τους αρχαίους Έλληνες. Έτριβαν το σώμα τους με αλισίβα ή ρύμμα και στη συνέχεια το καθάριζαν με τη στλεγγίδα και κρύο τρεχούμενο νερό.



Εικόνα 114. Γυναίκες στο λουτρό.<sup>161</sup> Εικόνα 115. Άνδρες στο λουτρό.

<sup>161</sup> [http://autochthonesellhnes.blogspot.gr/2016/01/blog-post\\_98.html](http://autochthonesellhnes.blogspot.gr/2016/01/blog-post_98.html)

## **B. Απολεπιστικά προσώπου και σώματος**

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν ο πρώτοι που είχαν κατανοήσει την αναγκαιότητα της απολέπισης στο ανθρώπινο σώμα, ιδίως μετά από έντονη άσκηση. Το αρχαίο αυτό πήλιγκ ονομάζονταν **ρύμμα** και αποτελούταν από κομμάτια πηλού, άμμο και στάχτη.

Τη ρύμμα δεν την εφαρμόζαν στο πρόσωπο, διότι ήταν πολύ σκληρή ως υλικό και στέγνωνε το δέρμα. Στο πρόσωπο χρησιμοποιούσαν ουσίες με λευκαντικές ιδιότητες, διότι το λευκό, πορσελάνινο δέρμα ήταν δείγμα κάλλους και ωραιότητας. Θεωρούνταν δε προνόμιο των ευκατάστατων γυναικών, που δεν δούλευαν στα χωράφια και δεν τις έβλεπε ο ήλιος.

### **Εργαστηριακές Ασκήσεις «Παρασκευή και εφαρμογή απολεπιστικών προϊόντων προσώπου και σώματος»**

**Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή απολεπιστικών προϊόντων,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματα των απολεπιστικών στο δέρμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία παραγωγής των προϊόντων,
- να παρασκευάζουν και να εφαρμόζουν στο δέρμα τα καλλυντικά.

### **ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>: Απολεπιστικό με οξέα φρούτων**

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Στην αρχαιότητα ήταν γνωστή η λευκαντική δράση του χυμού από αγριοστάφυλα, τα οποία περιέχουν τρυγικό οξύ, ένα από τα πιο διαδεδομένα οξέα φρούτων. Το χρησιμοποιούσαν για την αντιμετώπιση των φακίδων και των λεκέδων του δέρματος. Η έκθλιψη ή εκχύμωση των σταφυλιών γινόταν με τα χέρια, χρησιμοποιώντας όχι μόνο τα δάχτυλα αλλά και τους πήχεις και τους αγκώνες, αφού πρώτα αφαιρούσαν τα κοτσάνια. Για την παραλαβή του χυμού των σταφυλιών χρησιμοποιούσαν σουρωτήρια. Άλλες τεχνικές που χρησιμοποιούσαν ήταν το πάτημα των σταφυλιών με τα πόδια και το “σακκίζειν”, το σούρωμα μέσα σε ύφασμα ή υφασμάτινους σάκους, που γινόταν είτε με τη μυϊκή δύναμη των χεριών ή των ποδιών είτε με τη βοήθεια δύο ξύλινων ράβδων και με περιστροφή του σάκου.

**Υλικά και σκεύη που θα χρειαστείτε**

1. 1 μεγάλο σταφύλι (τρυγικό ή ταρταρικό οξύ)
2. 1 λεμόνι (κιτρικό οξύ)
3. Μπολ
4. Σουρωτήρι
5. Πιρούνι
6. Δοχείο αποθήκευσης: βάζο, μπουκαλάκι γυάλινο σκούρου χρώματος
7. Πινέλο
8. Γάζες
9. Δοχείο με χλιαρό νερό
10. Εγχύματα βοτάνων



Εικόνα 116. Σταφύλι.<sup>162</sup>

### *Διαδικασία*

Πολτοποιήστε τα σταφύλια μέσα σε ένα μπολ ή σε ένα ποτήρι ζέσης με τη βοήθεια ενός πιρου-νιού. Σουρώστε το παραγόμενο προϊόν και προσθέστε μια κουταλιά χυμό λεμονιού. Ανακατέψτε καλά και το προϊόν είναι έτοιμο για εφαρμογή απευθείας στο πρόσωπο. Αφήστε για 20 λεπτά.

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- Αρχικά τοποθετεί μικρή ποσότητα του απολεπιστικού στις ρίζες των μαλλιών, στην οπίσθια επιφάνεια του λαιμού.
- Εφαρμόζει απλό καθαρισμό με το αντίστοιχο φυτικό γαλάκτωμα και το αφαιρεί με κομπρέ-σες χαμομηλιού, λεμονιού ή καρδάμου.
- Ελέγχει για υπερβολικό κοκκίνισμα στο σημείο στο οποίο έχει βάλει το προϊόν και, αν δεν υπάρχει πρόβλημα, συνεχίζει την περιποίηση.
- Με το πινέλο απλώνει το προϊόν πάνω στο πρόσωπο.
- Το αφήνει να δράσει για 5-10 λεπτά. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ελέγχει μήπως παρουσιαστεί ερεθιστική δράση. Σε αυτή την περίπτωση εξουδετερώνει άμεσα το προϊόν με άφθονο κρύο νερό.
- Μετά το πέρας του χρόνου απομακρύνει το απολεπιστικό με γάζες και νερό. Συνιστά στο μοντέλο την αποφυγή της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Τοποθετεί κρέμα ημέρας και αντηλιακή.

<sup>162</sup> [http://akrasakis.blogspot.gr/2011/09/blog-post\\_6651.html](http://akrasakis.blogspot.gr/2011/09/blog-post_6651.html)

Σημείωση:

1. Απολεπιστική σταφυλοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί σε όλο το σώμα είτε με τη μορφή όξινου λουτρού είτε με την τοποθέτηση αντίστοιχων καταπλάσμάτων σε ολόκληρο το σώμα.
2. Δεν την εφαρμόζουμε μετά από καθαρισμό δέρματος με αλισίβα.

## **ΑΣΚΗΣΗ 2<sup>η</sup>: Η ρύμμα - Απολεπιστικό σώματος**

Οι αρχαίοι Έλληνες καθάριζαν συνήθως τα σώματά τους με κομμάτια πηλού, άμμο και στάχτη, τα οποία ονόμαζαν γενικά «ρύμμα». Το πλύσιμο ακολουθούσε η επάλειψη με θερμασμένα αρωματικά έλαια.

### ***Υλικά και σκεύη***

1. Πηλός
2. Άμμος
3. Στάχτη
4. Νερό
5. Μπολ
6. Ξύλινη σπάτουλα
7. Βαλσαμόλαδο
8. Λεκάνη με νερό
9. Γάζες
10. Ξύλινη σπάτουλα
11. Προϊόντα καθαρισμού

### ***Διαδικασία***

Μέσα σε ένα μπολ ανακατέψτε με τη βοήθεια της ξύλινης σπάτουλας τα υλικά. Προσθέστε νερό μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιογενής πάστα. Μετά από ανάδευση λίγων λεπτών το προϊόν είναι έτοιμο προς χρήση.

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- Διάγνωση δέρματος.
- Άπλωμα με πινέλο της ρύμματος στα πόδια και τριβή με κυκλικές, ανοδικές τρίψεις για 10 λεπτά. *Αποφεύγουμε την εφαρμογή κοντά στα νύχια, διότι τα θαμπώνει.*
- Αφαίρεση του προϊόντος με νερό και γάζες
- Κομπρέσες σε όλο το σώμα με μυοχαλαρωτικά βότανα
- Τοποθέτηση βαλσαμόλαδου και μάλαξη.



Εικόνα 117. Νεαρή γυναίκα στο λουτρό.<sup>163</sup>

### Γ. Τετάνωθρα και έμπλαστρα - Μάσκες και καταπλάσματα προσώπου και σώματος

Τετάνωθρα είναι οι σημερινές μάσκες προσώπου και σώματος. Σύμφωνα με τον Πλίνιο, οι αρχαίες Ελληνίδες χρησιμοποιούσαν τετάνωθρα και έμπλαστρα για να βελτιώσουν τις ρυτίδες και να σφίξουν την επιδερμίδα τους. Αναφέρει μάλιστα και συνταγή με ψαρόκολλα, που ήταν ιδιαίτερη αγαπητή από τις γυναίκες λόγω του τεντώματος που προκαλούσε στο πρόσωπο.

**Εργαστηριακές Ασκήσεις: «Παρασκευή τετάνωθρων και καταπλασμάτων προσώπου και σώματος»**

**Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθήτριες/μαθητές:**

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή μασκών και καταπλασμάτων,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματα των μασκών στο δέρμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία παραγωγής των μασκών,
- να παρασκευάζουν και να εφαρμόζουν στο δέρμα τις μάσκες.

<sup>163</sup> <http://www.archaeology>

## ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>: Παρασκευή μάσκας με γάλα και μέλι

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Ο Ιπποκράτης και όλοι οι γιατροί της αρχαιότητας συνιστούσαν το μέλι ως φάρμακο σε πολλές παθήσεις. Σήμερα αναγνωρίζεται η θεραπευτική του αξία ιδιαίτερα στη δυσκοιλιότητα, στις καρδιοπάθειες, στην αναιμία, στην αδενοπάθεια και σε περιπτώσεις κατάπτωσης και αδυναμίας του οργανισμού.

Όσον αφορά το δέρμα, το μέλι είναι ένας πολύ δραστικός ενυδατικός παράγοντας, καθώς ελκύει, απορροφά και διατηρεί το νερό στα μόριά του. Επιπλέον, έχει αντιοξειδωτική, επουλωτική, αντιφλεγμονώδη και αναπλαστική δράση .

Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν για την περιποίηση γάλα όχι μόνο κατσικίσιο αλλά και γαϊδουρινό. Ο Πλίνιος αναφέρει ότι το γαϊδουρινό γάλα εξαφανίζει τις ρυτίδες στο δέρμα, καθιστά το δέρμα πιο λεπτό και το διατηρεί λευκό.

Στην κοσμετολογία, το γάλα είναι ένα φυσικό προϊόν σύσφιξης του δέρματος, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην ανάπλαση των κυττάρων της επιδερμίδας. Αυτό οφείλεται στη σύνθεσή του, που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φωσφολιπίδια, κεραμίδια και υδατάνθρακες, που προσδίδουν στο δέρμα μαλακτικές και επανορθωτικές ιδιότητες.

Στην αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν το λεμόνι κυρίως για τον αρωματισμό των δωματίων και των ιματιοθηκών. Το λεμόνι είναι ένα φυσικό γιατρικό, καθαριστικό των ρύπων, αντισηπτικό, στυπτικό, αντιοξειδωτικό, τονωτικό και θεραπευτικό. Το εκχύλισμα του λεμονιού χρησιμοποιείται για τη φροντίδα των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος.

Η παρακάτω μάσκα είναι ιδανική για ένα θαμπό και κουρασμένο δέρμα, καθώς τονώνει και αναζωογονεί το δέρμα αφήνοντάς το λείο, απαλό και λαμπερό.



Εικόνα 118. Μέλι και γάλα.<sup>164</sup>

<sup>164</sup> <http://globalbeautyconcepts.com/milk-honey-body-wrap/>

## **Υλικά και σκεύη**

1. 4 κουταλιές της σούπας γάλα
2. 1 κουταλιά της σούπας μέλι
3. 2 κουταλιές της σούπας λεμόνι
4. Μπολ
5. Ηλεκτρικός αναδευτήρας
6. Προϊόντα καθαρισμού προσώπου
7. Μάσκα με γάλα και μέλι
8. Ενυδατική – αντηλιακή κρέμα
9. Κορδέλα ή σκουφάκι
10. Γάζες
11. Μπολ με χλιαρό νερό
12. Πινέλο

## **Διαδικασία**

Μέσα σε ένα μπολ ανακατέψτε το γάλα, το μέλι και το λεμόνι, μέχρι να σχηματιστεί ένα ομοιογενές μείγμα. Μετά από ανάδευση λίγων λεπτών το προϊόν είναι έτοιμο προς χρήση.

Η διδάσκουσα / ο διδάσκων επιλέγει ένα μαθητή / μια μαθήτρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:

- Αρχίζει με απλό καθαρισμό.
- Με ένα πινέλο απλώνει τη μάσκα σε λεπτό στρώμα στο πρόσωπο με ανοδικές κινήσεις, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.
- Αφήνει το προϊόν να δράσει για 15 λεπτά.
- Την αφαιρεί με νερό και γάζες.
- Τοποθετεί την υδατική κρέμα.

## **ΑΣΚΗΣΗ 2<sup>η</sup>: Μάσκα προσώπου με πλιγούρι**

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Οι αρχαίες Ελληνίδες έβαζαν στο πρόσωπό τους μάσκες με πλιγούρι, τις οποίες κρατούσαν στο πρόσωπο όλη τη νύχτα και τις αφαιρούσαν το πρωί με γάλα. Τέτοιου είδους μάσκες χρησιμοποιούνταν για να αφαιρούν κηλίδες από το πρόσωπο αλλά και για να εμποδίζουν την πρόωγη γήρανση του δέρματος. Το πλιγούρι είναι ο τεμαχισμένος κόκκος του σιταριού. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου, και σε σύνθετους υδατάνθρακες. Έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη με αποτέλεσμα να ανεβάζει ήπια τη γλυκόζη του αίματος και περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και νιασίνη, που συμμετέχουν στη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού και του νευρικού συστήματος.

Περιέχει, παράλληλα, σελήνιο και βιταμίνη Ε, που είναι ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες, και μαγνήσιο, που ενισχύει το μυϊκό σύστημα και μακροπρόθεσμα επιδρά θετικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και ενισχύει το αίσθημα κορεσμού συμβάλλοντας στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Είναι κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος, δρα ευεργετικά κατά της ακμής και των δερματικών βλαβών, απαλύνει τους ερεθισμούς του δέρματος, απορροφά την περιττή λιπαρότητα, ενυδατώνει και μαλακώνει την επιδερμίδα.



Εικόνα 119. Πιλιούρι.165

### **Υλικά και σκεύη**

1. 2 κουταλιές της σούπας βρώμη
2. 2 κουταλιές της σούπας ζεστό νερό
3. 1 κουταλάκι του γλυκού χυμός λεμονιού
4. Κουτάλι
5. Μπολ
6. Ηλεκτρικός αναδευτήρας (μπλέντερ)
7. Καθαριστικά προσώπου (γαλάκτωμα -λοσιόν)
8. Μάσκα
9. Ενυδατική – αντηλιακή κρέμα
10. Κορδέλα ή σκουφάκι
11. Γάζες
12. Ξύλινες σπάτουλες
13. Δοχείο με νερό
14. Πινέλο

<sup>165</sup> <https://www.enter2life.gr>

### **Διαδικασία**

Προσθέστε το νερό στο πλιγούρι βρώμης και ανακατέψτε για λίγα λεπτά με ένα κουτάλι, μέχρι να φουσκώνουν ομοιόμορφα. Στη συνέχεια προσθέστε το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε τα στο μπλέντερ.

**Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:**

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό.
- Με μία σπάτουλα απλώνει γρήγορα και με ανοδικές κινήσεις τη μάσκα αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.
- Αφήνει το προϊόν να δράσει για 15 λεπτά.
- Την αφαιρεί με νερό και γάζες.
- Τοποθετεί την υδατική κρέμα.

### **ΑΣΚΗΣΗ 3<sup>η</sup> Παρασκευή μάσκας με βρώμη για ακνεϊκό δέρμα**

#### **Υλικά και σκεύη που θα χρειαστείτε**

1. ½ φλιτζάνι αλεύρι βρώμης
2. ½ φλιτζάνι βρασμένο νερό
3. Κουτάλι
4. Μπολ
5. Ηλεκτρικός αναδευτήρας (μπλέντερ)
6. Καθαριστικά προσώπου
7. Μάσκα
8. Ενυδατική – αντηλιακή κρέμα
9. Κορδέλα ή σκουφάκι
10. Γάζες
11. Ξύλινες σπάτουλες
12. Μπολ με νερό

### **Διαδικασία**

Στο μπολ με το βρασμένο νερό προσθέτετε σιγά σιγά το αλεύρι βρώμης και ανακατεύετε συνεχώς. Αφήστε το να κρυώσει.

**Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει ένα μαθητή / μια μαθήτρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:**

- Πραγματοποιεί απλό καθαρισμό.
- Με μία σπάτουλα απλώνει γρήγορα σε παχιά στρώση και με ανοδικές κινήσεις τη μάσκα αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.
- Αφήνει το προϊόν να δράσει για 15 λεπτά
- Το αφαιρεί με νερό και γάζες.
- Τοποθετεί την υδατική κρέμα.

**ΑΣΚΗΣΗ 4<sup>η</sup>: Εισαγωγικές πληροφορίες:** Οι αρχαίες Ελληνίδες χρησιμοποιούσαν ένα κατάπλασμα από γάλα και ψωμί, το οποίο άπλωναν όλο το βράδυ και το αφαιρούσαν το πρωί.

***Υλικά και σκεύη που θα χρειαστείτε***

1. Γάλα
2. Ψωμί
3. Ποτήρια ζέσης
4. Σπάτουλες
5. Μπολ
6. Πιρούνι
7. Θερμαντικό μέσο
8. Καθαριστικά προσώπου
9. Κατάπλασμα με γάλα και ψωμί
10. Ενυδατική – αντηλιακή κρέμα
11. Κορδέλα ή σκουφάκι
12. Γάζες
13. Ξύλινες σπάτουλες
14. Μπολ με νερό

Τοποθετήστε μια φέτα ψωμί στο μπολ. Αν θέλετε, μπορείτε να την κόψετε σε μικρότερα κομματάκια. Ζεσταίνετε το γάλα σε ένα ποτήρι ζέσης και το περιχύνετε στο ψωμί τόσο, ώστε να μουσκέψει το ψωμί. Χρησιμοποιείτε το πιρούνι για να λιώσετε το ψωμί μέσα στο υγρό και να σχηματιστεί μια πάστα.

***Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει ένα μαθητή / μια μαθήτρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:***

- Καθαρίζει την επιδερμίδα.
- Με μία σπάτουλα τοποθετεί το κατάπλασμα πάνω στο πρόσωπο και το αφήνει να δράσει για 15 λεπτά.
- Ξεπλένει με δροσερό νερό.
- Τοποθετεί ενυδατική - αντηλιακή κρέμα

**Δ. Κρέμες προσώπου και σώματος**

***Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές/μαθήτριες:***

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή κρεμών,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματα των κρεμών στο δέρμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία παραγωγής των κρεμών,
- να παρασκευάζουν και να εφαρμόζουν στο δέρμα τις κρέμες.

## **ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>: Παρασκευή ψυχρής κρέμας Γαληνού**

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Ο Κλαύδιος Γαληνός παρασκεύασε την πρώτη ψυχρή κρέμα (τον 2ο αιώνα μ.Χ.) θερμαίνοντας προσεκτικά καθαρισμένο κερί μελισσών και ελαιόλαδο που είχε παραμείνει για λίγες μέρες με πέταλα ρόδων για την εκχύλιση του αρώματός τους. Η ποσότητα ελαιόλαδου που χρησιμοποίησε ήταν τετραπλάσια από αυτή του κεριού μελισσών, ενώ η διαδικασία ολοκληρώθηκε με προσθήκη του απαιτούμενου νερού και ψύξη του προϊόντος στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Η κρέμα ήταν εξαιρετικά ασταθής με αποτέλεσμα να διαχωρίζεται σε δύο φάσεις.

Στο τέλος του 19ου αιώνα έγινε η σταθεροποίηση του προϊόντος με την προσθήκη βόρακα, ο οποίος αντέδρασε με τα ελεύθερα λιπαρά οξέα του κεριού των μελισσών σχηματίζοντας σαπούνια, τα οποία σταθεροποίησαν το γαλάκτωμα. Η κρέμα ονομάστηκε από τον Γαληνό ψυχρή κρέμα, γιατί, όταν απλωνόταν στο δέρμα, εξαιτίας της εξάτμισης του περιεχόμενου νερού προκαλούσε μια αίσθηση δροσιάς, κάτι καινούριο για τα μέχρι τότε άνυδρα προϊόντα.

Το κερί μέλισσας είναι ένα ζωικό κερί του οποίου η χρήση ήταν γνωστή από την αρχαιότητα. Ο Οδυσσέας στο νησί των Σειρηνών βούλωσε τα αυτιά των συντρόφων του με κερί, για να μη μαγευτούν από το τραγούδι τους. Ο Δαίδαλος, για να δραπετεύσει από την Κρήτη μαζί με τον γιο του Ίκαρο, έφτιαξε φτερούγες από φτερά πουλιών, τα οποία κόλλησε στην πλάτη με κερί. Το τελευταίο εύρημα είναι ένα σφράγισμα σε δόντι απολιθώματος, ηλικίας 6.500 χρόνων. Σχηματίζεται μέσα στο σώμα των μελισσών και εκκρίνεται από το κάτω μέρος τους, για να σχηματίσουν τα τοιχώματα των κηρηθρών. Το χρώμα του είναι καφεκίτρινο και παίρνεται από τις κηρήθρες μετά την παραλαβή του μελιού. Έχει αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις, επουλωτικές και μαλακτικές ιδιότητες, και βοηθάει το δέρμα να αποκτήσει απαλή και ελαστική δομή. Η ψυχρή κρέμα απλώνεται εύκολα, είναι μαλακή και αφήνει ένα λεπτό λιπαρό και συνεχές στρώμα επάνω στο δέρμα.

### **Υλικά και σκεύη**

1. 1 μέρος κερί μελισσών
2. 4 μέρη ελαιόλαδο (έχει παραμείνει για αρκετές μέρες με ροδοπέταλα, ώστε να εκχυλιστεί το άρωμά τους)
3. Αποσταγμένο νερό
4. Γυάλινος αναδευτήρας
5. Ποτήρια ζέσης των 100 ml
6. Ξύλινη σπάτουλα
7. Θερμαντικό μέσο
8. Προϊόντα καθαρισμού προσώπου (γαλάκτωμα - λοσιόν)
9. Ψυχρή κρέμα
10. Σπάτουλες

## *Διαδικασία*

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα ποτήρι ζέσης και προσθέτουμε το κερί μελισσών. Ανακατεύουμε με τη γυάλινη ράβδο, ωστόσο το μείγμα γίνει ομοιογενές. Σε άλλο ποτήρι ζέσης θερμαίνουμε το νερό και το μεταφέρουμε σιγά σιγά μέσα στην ελαιώδη φάση. Ψύχουμε το μείγμα με συνεχή ανάδευση έως τη θερμοκρασία περιβάλλοντος. Η κρέμα μας είναι έτοιμη.

***Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί την περιποίηση σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια:***

- Καθαρίζει την επιδερμίδα.
- Με μία σπάτουλα λαμβάνει μικρή ποσότητα από την ψυχρή κρέμα.
- Την απλώνει στο πρόσωπο με κυκλικές και ανοδικές κινήσεις. Συνεχίζει με την εφαρμογή των κινήσεων της αρχαιοελληνικής μάλαξης για το πρόσωπο.

## **ΑΣΚΗΣΗ 2<sup>η</sup>: Παρασκευή κηραλοιφής**

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Με βάση τον Πλίνιο, η συνταγή για την παραγωγή αλοιφών περιλαμβάνει δύο στοιχεία, τους χυμούς και το στερεό μέρος. Οι χυμοί ήταν ένα σύνολο από έλαια και τα στερεά ένα σύνολο από αρωματικές ουσίες. Το τρίτο στοιχείο που χρησιμοποιούνταν για την παραγωγή αλοιφών ήταν το χρώμα. Τα έλαια ραντίζονταν με αλάτι για τη διατήρησή τους.

Τα αρώματα και οι αλοιφές της αρχαιότητας γίνονταν πιο παχύρευστα, μέσω της θέρμανσης του λαδιού και των καρυκευμάτων μέσα σε μία δεξαμενή νερού, με την προσθήκη ρετσινιού και γόμμας. Στην τελική σύνθεση αρωμάτων και αλοιφών σημαντικό ρόλο έπαιζαν, επίσης, τα αρωματικά κρασιά, το νερό και το μέλι. Η λανολίνη χρησιμοποιούνταν μόνο από την εποχή του Πλίνιου και μετά, αναμειγμένη με μέλι, ως αλοιφή για την απομάκρυνση των λεκέδων από το πρόσωπο.

### **Κηραλοιφή**

Η κηραλοιφή είναι μια πανάρχαια συνταγή καλλωπισμού και περιποίησης του δέρματος. Είναι μια κρέμα λιπαρή, φτιαγμένη από δύο και μόνο φυσικά συστατικά: κερί μέλισσας και ελαιόλαδο.



Εικόνα 120. Κηραλοιφή.<sup>166</sup>

Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε για έμμεση ενυδάτωση προσώπου ως κρέμα ημέρας και ως κρέμα σώματος σε πιο υγρή μορφή. Δρα θεραπευτικά στην ξηροδερμία, στο έκζεμα, στις δερματίτιδες, στην ακμή, στα συγκάματα, στα αποστήματα, σε καψίματα, σε κοψίματα, σε σκασμένα χείλη αλλά και σε φτέρνες που έχουν ανοίξει.

#### ***Υλικά και σκεύη***

1. 1 κουταλιά της σούπας μελισσοκέρι
2. 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
3. Τρίφτης
4. Μπεν μαρί
5. Ποτήρι ζέσης
6. Ξύλινη σπάτουλα
7. Βάζο
8. Θερμαντικό μέσο

#### ***Διαδικασία***

Τρίβουμε σε ένα τρίφτη το μελισσοκέρι. Το λιώνουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος, πάντα σε bain marie, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αποσύρουμε το μείγμα από τη φωτιά και το βάζουμε σε ένα αποστειρωμένο βάζακι. Το αφήνουμε να κρυσώσει και να στερεοποιηθεί και είναι έτοιμο για χρήση.

<sup>166</sup> <http://www.ftiagno.gr>

### ΑΣΚΗΣΗ 3<sup>1</sup>: Παρασκευή κηραλοιφής με μαστίχα

**Εισαγωγικές πληροφορίες:** Χρησιμοποιώντας την αρχική συνταγή μπορείτε να πειραματιστείτε και με άλλα υλικά, ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος και τον προορισμό της κηραλοιφής.

Στη βασική συνταγή μπορούν να προστεθούν διάφορα έλαια για πιο εξειδικευμένη χρήση, όπως βαλσαμόλαδο, δαφνέλαιο, αμυγδαλέλαιο, αραβοσιτέλαιο, ηλιέλαιο, σησαμέλαιο ή και μείγματα λαδιών, αιθέρια έλαια, βότανα (χαμομήλι, λεβάντα, δεντρολίβανο, θυμάρι, μελισσόχορτο, φασκόμηλο, αχιλλεία, καλέντουλα, τσουκνίδα, αγιόκλημα, μέντα, ιβίσκος). Όταν χρησιμοποιούμε βότανα, χρησιμοποιούμε το έγχυμά τους (δεν προσθέτουμε δηλαδή απλώς τα βότανα).

#### *Υλικά και σκεύη*

1. 30 γραμμάρια αγνό κεριά μέλισσας (1 μέρος)
2. 60 ml λάδι ελιάς (3 μέρη)
3. 4-5 κομμάτια μαστίχας Χίου κοπανισμένα
4. Τρίφτης
5. Μπεν μαρί
6. Πυρίμαχο σκεύος
7. Βάζο
8. Πλάκα θέρμανσης



Εικόνα 121. Μαστίχα.<sup>167</sup>

<sup>167</sup> onmed.gr

### **Διαδικασία**

Τρίβουμε σε ένα τρίφτη το μελισσοκέρι. Το λιώνουμε σε μέτρια φωτιά σε ένα πυρίμαχο σκεύος, πάντα σε bain marie. Το μείγμα δεν πρέπει να φτάσει σε βρασμό. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε συνεχώς, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα. Όπως είναι ζεστό και υγρό, το βάζουμε σε καθαρό γυάλινο βάζο και το αφήνουμε να κρυώσει. Διατηρείται για πολύ καιρό χωρίς να αλλοιώνεται. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά ή ακόμα και ως μάσκα προσώπου.

#### **Άλλα καλλυντικά**

##### **Μάσκα για τα νύχια**

Οι άσπρες κηλίδες των νυχιών καταπολεμούνται με καταπλάσματα από φύλλα κηρίθνου ανακατεμένα με ξίδι

##### **Αντιδρωτική λοσιόν**

Για τον ιδρώτα χρησιμοποιούσαν χυμό από ρίζες χρυσάγκαθου βρασμένες με κρασί για μετά το μπάνιο.

##### **Αντηλιακή λοσιόν**

Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να αλείφονται με ένα μείγμα από λάδι και άμμο για να προφυλάσσουν το σώμα τους από την έκθεση στον ήλιο κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους για τους Ολυμπιακούς αγώνες.

## Εργαστηριακές Ασκήσεις: «Παρασκευή και εφαρμογή αρωμάτων και αρωματικών ελαίων στο ανθρώπινο σώμα»

### Σκοπός των ασκήσεων είναι οι μαθητές/μαθήτριες:

- να εξοικειωθούν με τη χρήση των υλικών και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή απολεπιστικών προϊόντων,
- να αναγνωρίσουν τη δράση και τα αποτελέσματα των απολεπιστικών στο δέρμα,
- να εφαρμόζουν σωστά τη διαδικασία παραγωγής των προϊόντων,
- να παρασκευάζουν και να εφαρμόζουν στο δέρμα τα καλλυντικά.

### Βαλσαμόλαδο

Το βαλσαμόλαδο ή σπαθόλαδο παρασκευάζεται από το βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο, γνωστό στην αρχαία Ελλάδα ως υπερικόν, μια χαμηλή πολυετή πόα με ελαφρά ξυλώδη κλαδιά και κατακίτρινα χαρακτηριστικά λουλούδια, που ανθίζουν από τον Ιούνιο μέχρι και τον Σεπτέμβριο. Για την παρασκευή του βαλσαμόλαδου χρησιμοποιούμε τις ανθισμένες κορυφές του φυτού.



Άνθη υπερικού (<http://fysikidrasi.blogspot.gr>)

Το βαλσαμόχορτο έχει αντισηπτικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές και επουλωτικές ιδιότητες (συνιστάται για την επούλωση πληγών, μωλώπων και εγκαυμάτων πρώτου βαθμού). Κατά την αρχαιότητα αποτέλεσε το καλύτερο φάρμακο (βάλσαμο) των αρχαίων Σπαρτιατών, με το οποίο θεράπευαν τις πληγές τους μετά τις μάχες. Οι «πατέρες» της Ιατρικής Επιστήμης, ο Ιπποκράτης και ο Διοσκουρίδης, το παρασκεύαζαν και το χρησιμοποιούσαν για την αποθεραπεία διάφορων ασθενών τους. Από τον Ιπποκράτη ακόμη είχε χρησιμοποιηθεί ως νευροτονωτικό, αναλγητικό κατά της αρθρίτιδας και των πόνων της εμμηνορροής, κατά των διαταραχών του γαστρεντερικού συστήματος, και για την αντιμετώπιση των ελκών. Στο δέρμα χρησιμοποιείται ως επουλωτικό, αντιμικροβιακό, ενυδατικό και αποτοξινωτικό.

## **ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>: Παρασκευή και εφαρμογή βαλσαμόλαδου**

### ***Υλικά και σκεύη***

1. Ελαιόλαδο (τόσο, ώστε να καλύπτει τα άνθη)
2. Άνθη υπερίκου (τόσα, ώστε να γεμίζει σχεδόν το βάζο μας)
3. Σουρωτήρι
4. 2 γυάλινα σκουρόχρωμα βάζα

### ***Διαδικασία***

Γεμίζουμε το βάζο με τα άνθη που μαζέψαμε και στη συνέχεια καλύπτουμε τα άνθη με το ελαιόλαδο. Κλείνουμε καλά το βάζο και το τοποθετούμε σε ευήλιο σημείο για 30 ως 40 μέρες. Από το πρώτο 48ωρο το λάδι μας αποκτά κόκκινο χρώμα. Κάθε δεύτερη μέρα φροντίζουμε να ανακινούμε το βαζάκι μας. Όταν περάσουν οι μέρες σουρώνουμε το λάδι σε ένα επίσης σκουρόχρωμο γυάλινο βάζο. Το κλείνουμε καλά και το φυλάμε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Το βαλσαμόλαδο έχει ισχυρή δράση για ένα χρόνο περίπου.

### ***Στάδια εργασίας***

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιλέγει μια μαθήτρια / ένα μαθητή ως μοντέλο και εφαρμόζει τις κινήσεις της αρχαιοελληνικής μάλαξης (ή της ηρεμιστικής μάλαξης με πουγκιά) για το σώμα με βαλσαμόλαδο. Στη συνέχεια οι μαθήτριες/μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και εφαρμόζουν τις κινήσεις ο ένας στον άλλο.

Επίσης, το σπαθόλαδο λόγω των ιδιαίτερων θεραπευτικών ιδιοτήτων του μπορεί να χρησιμοποιηθεί με κομπρέσες για τοπική εφαρμογή κάνοντας επαλείψεις, ελαφρές εντριβές ή κομπρέσες (ηλιακά εγκαύματα).

Επίσης, το σπαθόλαδο ή βαλσαμόλαδο λόγω των θεραπευτικών του ιδιοτήτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιθέματα ή ελαφρές εντριβές σε περιοχές του σώματος που χρειάζονται ιδιαίτερη περιποίηση.

### ***Προφυλάξεις***

Όταν κάνουμε εξωτερική χρήση, φροντίζουμε, όσο είναι νωπό το δέρμα (κυρίως για τα πιο ευαίσθητα δέρματα), να μην εκτίθεται στον ήλιο, γιατί το βάλσαμολαδο είναι φωτοευαίσθητο.

### ***Άλλα αρωματισμένα λάδια***

Την παραπάνω διαδικασία ακολουθούμε για να παρασκευάσουμε και άλλα θεραπευτικά λάδια. Ως έλαια βάσης εκτός από το ελαιόλαδο μπορούν να χρησιμοποιηθούν το αμυγδαλέλαιο, το φοινικέλαιο και το καρυδέλαιο.

Άλλα βότανα που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες:

<b>Βότανα</b>	<b>Ιδιότητες</b>
Κανέλα	Θερμαντικό, τονωτικό κυκλοφοριακού, αντιβακτηριδιακό, επουλωτικό και αφροδισιακό
Λεβάντα	Αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες και αναγεννητικό
Θυμάρι	Ενεργειακό, υπεραιμικό, τονωτικό, δυναμωτικό
Τριαντάφυλλο	Αρωματικό, αντιγηραντικό, διεγερτικό και τονωτικό
Ίριδα	Αρωματικό
Μαντζουράνα	Τονωτικό, καταπραυντικό, αντισηπτικό
Γλυκάνισο	Αντιφλεγμονώδες, ιδανικό για ψωρίαση και ψώρα
Φασκόμηλο ή Αλιφασκιά	Αντιβακτηριακό, τονωτικό
Κρίνο	Λευκαντικό
Αλθαία ή Μολόχα	Στυπτικό, αντιφλεγμονώδες, επουλωτικό, αιμολυτικό, μαλακτικό
Τίλιο	Ηρεμιστικό, διουρητικό, ήπιο στυπτικό, λευκαντικό, αντιρυτιδικό, μαλακτικό
Κρόκος	Αντιγηραντικό, αντιοξειδωτικό
Μυρτιά	Αντιρυτιδικό
Κέδρος (ρητίνη)	Αντισηπτικό, μειώνει τη λιπαρότητα του δέρματος.
Κορίανδρος	Αντιοξειδωτικό
Δάφνη	Τονωτικό, αντισηπτικό
Σχίνο ή μαστίχα	Αντιμικροβιακό, αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό και αναπλαστικό
Δίκταμο	Τονωτικό και διεγερτικό
Θρούμπι	Αρωματικό, θεραπευτικό ως αφέψημα για τον πονόλαιμο, τον βήχα, τον πονόδοντο και τις πληγές στο στόμα
Κύμινο	Καθαρτικό, διουρητικό, ορεκτικό και ευστόμαχο, σπασμολυτικό, εμμηναγωγό, γαλακταγωγό και καρδιοτονωτικό
Στύραξ -Κυδωνιά (ρητίνη)	Αντισηπτικό, επουλωτικό και παρασιτοκτόνο
Ρητίνη της αγριοκυδωνιάς.	Αρωματικό
Κύπερη	Θερμαντικό, διασταλτικό και διουρητικό· ως πόσιμο δίνει ευωδιά στο στόμα και στην αναπνοή.
Μάραθος	Ορεκτικό, εφιδρωτικό, αντιπυρετικό, αυξάνει την παραγωγή του γάλακτος
Άνηθος	Χωνευτικό, καθαρίζει την αναπνοή. Ο άνηθος είναι ευεργετικός στον βήχα, αντισπασμωδικός και αντισηπτικός.
Ρητίνη του κυπαρισσιού	Αντισηπτικό και διουρητικό. Ιδανικό για τις αιμορροΐδες, το ιδρώμα των ποδιών, τις χιονίστρες, τα κρυοπαγήματα, τους κίρσους. Για πόνους περιόδου, αιμορραγίες εμμηνόπαυσης, προβλήματα ωοθηκών.

## Ε. Η αποτρίχωση στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαία Ελλάδα οι γυναίκες όλων των κοινωνικών τάξεων και ιδιαίτερα οι κομψές αποτρίχωναν το δέρμα τους ακόμα και στα απόκρυφα μέρη. Θεωρούσαν το αποτριχωμένο σώμα σύμβολο νεότητας και ομορφιάς. Παρατηρώντας τα αρχαία ελληνικά αγάλματα θα διαπιστώσει κανείς πως οι γυναίκες δεν έχουν τρίχες στο δέρμα τους.

Η ολική αποτρίχωση αποτελούσε μέρος του τελετουργικού λουτρού της νύφης πριν τον γάμο. Τη συνήθεια αυτή την ακολουθούσε και στην υπόλοιπη ζωή της.

Όμως απαγορευόταν αυστηρά η αποτρίχωση στις σκλάβες.

### Μέθοδοι αποτρίχωσης

Τα μέσα με τα οποία αποτρίχωναν το δέρμα τους ήταν τα ξυράφια, τα οποία ήταν κατασκευασμένα από μέταλλο, αλλά δεν είχαν τη σημερινή μορφή και δεν έκοβαν καλά.



Εικόνα 122. Γυναίκες στην Αρχαία Ελλάδα κάνουν αποτρίχωση.<sup>168</sup>

Ένας άλλος διαδεδομένος τρόπος αποτρίχωσης ήταν το λυχνάρι. Οι γυναίκες έκαιγαν τις τρίχες τους με τη φλόγα του λυχναριού. Όσες δεν άντεχαν κατευθείαν τη φωτιά έριχναν καυτή στάχτη, που οδηγούσε τις τρίχες σε μαρασμό και πτώση.

Αργότερα εμφανίζονται σκευάσματα με βάση το ρετσίνη ή την πίσσα, υλικά που έφερναν από τη Συρία. Τα ονόμαζαν **ψίλωθρα** ή **δρώπακες** και τα χρησιμοποιούσαν αλείφοντας το δέρμα. Αυτά, ως κολλώδεις ουσίες, εγκλώβιζαν στη μάζα τους τις τρίχες. Όταν αφαιρούσαν αυτά τα υλικά, παρέσυραν μαζί τους τις τρίχες του δέρματος με αποτέλεσμα αυτές να ξεριζώνονται. Ο τρόπος παρασκευής και εφαρμογής των υλικών έμοιαζε με τη σύγχρονη χαλάουα.

Για τα φρύδια τους είχαν λαβίδες, αλλά και μια μεγάλη μεταξωτή κλωστή με θηλιά στη μέση. Έδεναν την τρίχα και την τραβούσαν μέχρι να την ξεριζώσουν.

<sup>168</sup> paraskhnio.gr

### *Ανακεφαλαίωση*

Οι αρχαίοι Έλληνες παρασκεύαζαν καλλυντικά προϊόντα, αλοιφές και αρώματα με σκοπό τη λατρεία, τον καλλωπισμό, την προστασία, τον καθαρισμό και τη θεραπεία του σώματος.

Τα σκεύη που χρησιμοποιούσαν για την παραγωγή καλλυντικών προϊόντων και αρωμάτων στα μυρευεία ήταν: γουδιά και τριπτήρες, λεκάνες, ασάμινθοι, χύτρες, μυροδοχεία, θυμιατήρια, ηθμοί, τριποδικές χύτρες, μαχαίρια, περόνες, πήλινες σχάρες και σπάτουλες.

Τα περισσότερα προϊόντα ομορφιάς στην αρχαία Ελλάδα παρασκευάζονταν από αγνά τοπικά συστατικά της φύσης όπως μέλι, άγρια φυτά, βότανα κ.ά. Το γάλα και το ελαιόλαδο χρησιμοποιούνταν για τον καθαρισμό του προσώπου. Έφτιαχναν αιφεθήματα από διάφορα βότανα και τα χρησιμοποιούσαν ως λοσιόν. Επίσης, παρασκεύαζαν καλλυντικά σκευάσματα και καταπλάσματα με σταφύλι, ψωμί, πλιγούρι, γαϊδουρινό γάλα κ.ά.

Ο Κλαύδιος Γαληνός παρασκεύασε την πρώτη ψυχρή κρέμα θερμαίνοντας προσεκτικά καθαρισμένο κερί μελισσών και ελαιόλαδο.

Για τον καθαρισμό του σώματος χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο, την αλισίβα και τη «ρύμμα».

Τα πιο γνωστά αρχαία ελληνικά αρώματα ήταν το ίρινο, το νάρδο, το βαλσαμόχορτο, η στακτή, το ρόδιο, το τύλιον έλαιον.

Πανάρχαιη συνταγή καλλωπισμού και περιποίησης του δέρματος αποτελεί η κηραλοιφή, η οποία φτιάχνεται από δύο και μόνο φυσικά συστατικά: κερί μέλισσας και ελαιόλαδο.

Οι γυναίκες αποτριχώνονταν και στην αρχαιότητα με λυχνάρι, λαβίδα, ξυράφι, καυτή στάχτη, ψίλωθρα ή δρώπακα.

## Θεωρητικές ασκήσεις

### Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Για ποιους λόγους χρησιμοποιούσαν τα καλλυντικά στην αρχαία Ελλάδα;
2. Ποια η διαφορά ανάμεσα στο ροδόνερο και στο βάμμα ρόδου;
3. Ποια είναι τα κύρια συστατικά της ψυχρής κρέμας του Γαληνού;
4. Προσδιορίστε τις ιδιότητες του κεριού μελισσών στο δέρμα.
5. Τι γνωρίζετε για τη ρύμμα;
6. Πώς παρασκεύαζαν τα αρωματικά λάδια οι αρχαίοι Έλληνες;
7. Ποιες οι διαφορές ανάμεσα στην κηραλοιφή και το βαλσαμόλαδο;
8. Ποιο είδος αποτρίχωσης εφαρμόζαν στην Αρχαία Ελλάδα, ανάλογα με τη διάρκεια του αποτελέσματος;
9. Ονομάστε τα μέσα με τα οποία αποτρίχωναν το δέρμα στην αρχαία Ελλάδα.
10. Συσχετίστε τα αποτριχωτικά μέσα της αρχαιότητας με τα σύγχρονα.

### Ερωτήσεις αντικειμενικού τύπου

#### **1. Απαντήστε με Σ (σωστό) ή Λ (λάθος) στις παρακάτω προτάσεις. Δικαιολογήστε την απάντησή σας.**

- Η φυτοκοσμετολογία είναι η παρασκευή καλλυντικών από φυσικά συστατικά. Σ - Λ
- Για τον καθαρισμό του προσώπου οι αρχαίες Ελληνίδες χρησιμοποιούσαν διάφορα σκευάσματα με βάση το γάλα και το λάδι. Σ - Λ
- Τα αφεψήματα γίνονται με δυνατό βρασμό του θεραπευτικού μέρους του φυτού σε νερό για 2 ώρες τουλάχιστον. Σ - Λ
- Στα γαλακτώματα προστίθεται ο γαλακτωματοποιητής, ο οποίος δίνει στο γαλάκτωμα ισχυρές καθαριστικές ιδιότητες. Σ - Λ
- Μερικές από τις θεραπευτικές ιδιότητες της αλόης είναι η αύξηση της τριχοφυΐας, η επούλωση τραυμάτων, η ανακούφιση από τις εντερικές διαταραχές και το γαστρικό άλγος. Σ - Λ
- Οι αρχαίοι Έλληνες καθάριζαν το σώμα τους με σαπούνι. Σ - Λ
- Την αλισίβα τη φτιάχνουμε με πηλό. Σ - Λ
- Τα αρώματα οι αρχαίοι Έλληνες τα διέκριναν σε δύο κατηγορίες. Σε αυτά που βρίσκονταν σε υγρή κατάσταση, τα έλαια, και στα παχύρρευστα, τις αλοιφές. Σ-Λ
- Ένα από τα πιο γνωστά αρχαία ελληνικά αρώματα ήταν η βανίλια. Σ-Λ
- Για την παρασκευή των αρωμάτων έκοβαν με κοπίδι και έπειτα κοπανούσαν στο μιξεράκι τα αρωματικά μέρη της ίριδας. Σ - Λ

- Τα αρώματα και οι αλοιφές της αρχαιότητας γίνονταν πιο παχύρευστα, με την προσθήκη στάχτης και γόμμας. Σ – Λ

## 2. Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις.

- Ο χυμός από αγριοστάφυλα περιέχει (1), ένα από τα πιο διαδεδομένα οξέα φρούτων.
- Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τη λοσιόν με σταφύλια για την αντιμετώπιση (2) και των (3) του δέρματος.
- Το (4) είναι ένας πολύ δραστικός ενυδατικός παράγοντας, καθώς ελκεί, απορροφά και διατηρεί το νερό στα μόριά του.
- Το πλιγούρι περιέχει σελήνιο και βιταμίνη Ε, που είναι ισχυρές (5) ουσίες, και μαγνήσιο, που ενισχύει το μυϊκό σύστημα.
- Ο Πλίνιος αναφέρει ότι (6) εξαφανίζει τις ρυτίδες στο δέρμα, καθιστά το δέρμα πιο λεπτό και το διατηρεί λευκό.
- Κατά την αρχαιότητα το βαλσαμόλαδο αποτέλεσε το καλύτερο (7) των αρχαίων Σπαρτιατών, με το οποίο (8) μετά τις μάχες.
- Η κηραλοιφή είναι μια κρέμα (9) φτιαγμένη από δύο και μόνο φυσικά συστατικά: (10) και (11)
- Όταν χρησιμοποιούμε βότανα στις κηραλοιφές, χρησιμοποιούμε το (12) τους.

**3. Καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα τις ιδιότητες των βοτάνων.**

<b>Βότανα</b>	<b>Ιδιότητες</b>
Κανέλα	
Μαντζουράνα	
Γλυκάνισο	
Στύραξ -Κυδωνιά (ρητίνη)	
Αλθαία	
Τίλιο	
Θυμάρι	
Σχίνο ή μαστίχα	
Κρίνο	
Κρόκος	
Τριαντάφυλλο	

**4. Η φλόγα του λυχαριού, ως δέσμη φωτός, πώς θα μπορούσε να συσχετιστεί με το σύγχρονο laser;**

<b>Εξεταζόμενα σημεία</b>	<b>Λυχνάρι</b>	<b>Laser</b>
<b>Φυσικό φαινόμενο</b>		
<b>Αποτέλεσμα φαινομένου</b>		
<b>Δράση στην τρίχα</b>		

## **Ομαδοσυνεργατικές ασκήσεις - Εργασίες**

1. Οι μαθητές/μαθήτριες διερευνούν τη σχετική βιβλιογραφία, οπτικό υλικό, ντοκιμαντέρ και συλλέγουν επιπλέον πληροφορίες για τα φυτά που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες καθώς και για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Δημιουργούν ένα φυτολόγιο με αρωματικά φυτά και βότανα, ρίζες, ξύλα, άνθη, φρούτα, σπόρους, ρετσίνι, τα οποία είτε συλλέγουν στη φύση είτε τα προμηθεύονται από καταστήματα με βιολογικά είδη.
2. Πραγματοποιούνται εκπαιδευτικές επισκέψεις σε βοτανικούς κήπους, στο δάσος, στη φύση. Οι μαθητές/μαθήτριες συλλέγουν φυσικά υλικά και με αυτά παρασκευάζουν καλλυντικά στο εργαστήριο.

## Κεφάλαιο 5ο: Η μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα

*Σκοποί αυτού του κεφαλαίου είναι οι μαθήτριες/μαθητές:*

- να κατανοήσουν τη σημασία της μουσικής και τον ρόλο της στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων,
- να κατανοήσουν την επίδραση και τα οφέλη της μουσικοθεραπείας σύμφωνα με τις διδαχές αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων,
- να αναγνωρίσουν τη θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο,
- να ανακαλύψουν τα ευεργετικά αποτελέσματα που προκύπτουν από τη συνοδεία της αρχαιοελληνικής μουσικής στην εφαρμογή αρχαιοελληνικής μάλαξης και άλλων θεραπειών ευεξίας στα σύγχρονα ελληνικά spa.



### Εισαγωγή

Στην αρχαία Ελλάδα η μουσική διαδραμάτιζε ένα ρόλο σύνθετο και ουσιαστικό. Ήταν παρούσα σε όλες τις πράξεις της καθημερινής ζωής και αποτελούσε αντικείμενο βαθιάς σκέψης στις φιλοσοφικές σχολές. Ο Πλάτων χαρακτηριστικά αναφέρει στο βιβλίο του Πολιτεία πως «η γυμναστική έχει να κάνει με το σώμα, ενώ η μουσική με την ψυχή», και συγκρίνει την ψυχή με τις χορδές μιας άρπας οι οποίες βρίσκονται τεντωμένες μέσα στα πλαίσια του σώματος. «Αν αρρωστήσει το σώμα, ασθενούν και οι χορδές της ψυχής. Και αν οι χορδές είναι πολύ τεντωμένες, τότε το πλαίσιο σπάει.»<sup>169</sup>

<sup>169</sup> Συμεωνίδου, Χ. (2014). Οι θεραπευτικές χρήσεις της μουσικής στην Αρχαία Ελλάδα, Πτυχιακή εργασία.

Τον 5ο αι. π.Χ. η μουσική είναι πλέον ανεξάρτητη τέχνη και η μελέτη της θεωρίας της περνάει σε επιστημονική βάση.<sup>170 171 172</sup>

Η επίδραση που ασκούσε στις ανθρώπινες ψυχές ήταν πασιφανής, γι' αυτό τη χρησιμοποίησαν ως θεραπευτικό μέσο στα Ασκληπιεία σε συνδυασμό με το θέατρο, την ποίηση και τη φιλοσοφία. Στα Ασκληπιεία η θεραπεία των «ψυχικών και σωματικών νοσημάτων» βασιζόταν στην «κλινική παρατήρηση» και σε «ορθολογικούς συλλογισμούς», άσχετα με τις μαγείες και τις διάφορες δοξασίες. Μέσα από την παρατήρηση διέκριναν ότι τα διάφορα είδη μουσικής γιάτρευαν δυνατές συγκινήσεις και πάθη, καταστάσεις μελαγχολίας και κάθε είδος «ψυχοδιανοητικής» και «νευροψυχικής» ανωμαλίας. Η χρήση αυλητικής μουσικής θεωρούνταν θεραπευτική για λιποθυμίες, επιληψία, ισχιαλγία και δαγκώματα φιδιών.<sup>174</sup>



Εικόνα 123. Αγγειογραφία, μαθήματα μουσικής.<sup>175</sup>

Με τον όρο **μουσική**<sup>176</sup> οι αρχαίοι Έλληνες εννοούσαν το σύνολο των πνευματικών και διανοητικών επιδόσεων στην τέχνη, τις καλές τέχνες και τα γράμματα, καθώς και στη λυρική ποίηση, που αποτελούσε τη μελοποιημένη ποίηση.

Στην αρχαία Ελλάδα δυο ήταν οι κύριες σχολές που ασχολούνταν με τον τρόπο αντίληψης και κατανόησης της μουσικής από τον άνθρωπο, η Πυθαγορική και η Αριστοξενική.

Σύμφωνα με τον Πυθαγόρα, η αντίληψη και η κρίση της μουσικής γίνεται με το πνεύμα και όχι με την αίσθηση της ακοής. Αντίθετα, ο Αριστόξενος πίστευε πως για την αντίληψη του ήχου χρησιμοποιείται η αίσθηση της ακοής και παράλληλα με τη νοημοσύνη γίνεται κατανοητή η λειτουργία

<sup>170</sup> Πρίνου-Πολυχρονιάδου, 1995.

<sup>171</sup> Παπαδάκη, 2013.

<sup>172</sup> Ανδρουλάκη, 2007.

<sup>173</sup> Τον 4ο αι. π.Χ. η μουσική φαίνεται να ανεξαρτητοποιείται από την ποίηση και καταλήγει στη μορφή με την οποία υπάρχει και σήμερα.

<sup>174</sup> Κοψαχείλης, 1996.

<sup>175</sup> farmec

<sup>176</sup> Ο όρος μουσική εμφανίζεται για πρώτη φορά σε κείμενα αρχαίων Ελλήνων ποιητών και φιλοσόφων τον 5ο αι. π.Χ. και προέρχεται από το «Μούσα».

των ήχων.<sup>177</sup> Ο Πλούταρχος ισχυρίστηκε πως η μουσική, τόσο με το άκουσμά της όσο και με την εκτέλεσή της, έχει άμεση επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό.<sup>178 179 180</sup>

Σύμφωνα με τον Δάμωνα, θεωρητικό της μουσικής και δάσκαλο του Σωκράτη και του Περικλή, η μουσική επηρεάζει τον άνθρωπο, καθώς αντιπροσωπεύει τις κινήσεις της ψυχής. Επιδρά επάνω πάνω στον άνθρωπο με δυο τρόπους, ανάλογα με τη μουσική που ακούει κάθε φορά. Στην πρώτη περίπτωση, μπορεί να ελέγξει τα πάθη του ανθρώπου και να τον εκπαιδεύσει, ώστε να ισορροπεί τα «θέλω» του με αυτό που γενικότερα αποδέχεται ως σωστό η κοινωνία. Στη δεύτερη περίπτωση, μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά στις ψυχικές διαταραχές, με τη χρήση κυρίως της ομοιοπαθητικής.

Στη σημερινή εποχή μουσική σημαίνει τέχνη των ήχων, σε αντίθεση με αυτό που εννοούσαν οι αρχαίοι Έλληνες, την αδιάλυτη ενότητα ήχου και λόγου.<sup>181 182 183</sup>

## 5.1 Ορισμοί μουσικοθεραπείας και δραματοθεραπείας

*Μουσικοθεραπεία* είναι η εφαρμογή της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου, μέσα από διάφορες μεθόδους και τεχνικές. Σκοπό έχει να βελτιώσει και να διατηρήσει την ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία του ανθρώπου. Η μελωδία και ο ρυθμός κατά τη διάρκεια της θεραπείας ακολουθούν φυσικούς ήχους, όπως του ανέμου, του νερού, των πουλιών, τους βιορυθμούς της αναπνοής κ.ά. Η μουσικοθεραπεία στα αρχαία Ασκληπιεία συνδυαζόταν με τη δραματοθεραπεία και τη φιλοσοφία.

*Δραματοθεραπεία* (dramatherapy) είναι η μέθοδος ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί κυρίως τεχνικές από τον χώρο της τέχνης και του θεάτρου. Η ελληνική λέξη «θέατρο» έχει τη ρίζα της στο ρήμα *θεώμαι*, που σημαίνει βλέπω, παρακολουθώ. Είναι ταυτόχρονα θεωρία και δράση. Κατά τη διάρκεια της δραματοθεραπείας ο θεραπευόμενος έχει τη δυνατότητα να φτιάξει ρόλους και έχει την ευκαιρία να βιώσει μια πραγματικότητα, τη δική του, μέσα από τη μεταφορά και τον συμβολισμό. Συγχρόνως, διατηρεί την απαιτούμενη ψυχολογική απόσταση, για να συνειδητοποιήσει με λιγότερο πόνο ότι αυτή η πραγματικότητα είναι δική του και τον αφορά.<sup>185</sup>

<sup>177</sup> Παναγοπούλου- Κοντοσταυλάκη, 2006.

<sup>178</sup> Παπαδάκη, 2013.

<sup>179</sup> Μακρής & Μακρή, 2003.

<sup>180</sup> Σακαλάκ, 2004.

<sup>181</sup> slideplayer

<sup>182</sup> Πρίνου-Πολυχρονοπούλου, 1991.

<sup>183</sup> Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, *Δραματοθεραπεία, Μουσικοθεραπεία. Η επέμβαση της τέχνης στην Ψυχοθεραπεία*, 1999.

<sup>184</sup> Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, 1999.

<sup>185</sup> emotionalworld.gr

## 5.2 Φιλοσοφία

### 5.2.1 Μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαιότητα

Αντιπροσωπευτικά μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαιότητα, σύμφωνα με τους σύγχρονους μελετητές, ήταν του Πυθαγόρα, του Αριστοτέλη και άλλων φιλοσόφων.

#### Πυθαγόρειος φιλοσοφία

Η Πυθαγόρειος φιλοσοφία υποστηρίζει πως οι νόμοι της μουσικής επηρεάζουν την ανθρώπινη ψυχή διά μέσου της αρμονίας. Ο Πυθαγόρας μελέτησε την επίδραση της μουσικής στην αρμονία του σώματος με τρόπο που να μπορεί να εφαρμόσει θεραπείες μέσω αυτής για ψυχικά, πνευματικά και σωματικά προβλήματα. Στην εποχή του και για πολλούς αιώνες αργότερα ήταν περισσότερο ο ιδρυτής μιας φιλοσοφίας η οποία ενσωμάτωνε τη μουσική, τις θετικές επιστήμες, τα μαθηματικά, την ιατρική και τη διαιτητική. Στις μέρες μας είναι γνωστός ως θεμελιωτής / εμπνευστής της θεωρίας της μουσικής και της επιστήμης της ακουστικής.<sup>186</sup> Σύμφωνα με τον Πυθαγόρα, η υγεία σχετίζεται με τον σωστό εναρμονισμό σώματος και ψυχής με το σύμπαν, μέσω της διατροφής, της μουσικής, και μιας ζωής σύμφωνης με τον θείο νόμο. Αν διαταραχθεί η ισορροπία των αντιθέσεων στην ψυχή, υποστηρίζει ο Πυθαγόρας, τότε εμφανίζονται οι ψυχικές ασθένειες. Η μουσική έχει τη δύναμη να επαναφέρει την αναστατωμένη ψυχή και τη συμφωνία μεταξύ σύμπαντος και ψυχής. Αφού η αρμονία του σύμπαντος ταυτίζεται με αυτή της ψυχής, η μελωδία και ο ρυθμός μπορούν να φέρουν την ψυχική ισορροπία και αρμονία στον άνθρωπο και το σώμα θα είναι υγιές.



Εικόνα 124. Μουσικός αυλός.<sup>187</sup>

<sup>186</sup> Clellan MC, 1997.

<sup>187</sup> [https://ellinikoskoinotismos.blogspot.gr/2014/09/blog-post\\_30.htm](https://ellinikoskoinotismos.blogspot.gr/2014/09/blog-post_30.htm)

Επίσης, υποστήριζε πως για να θεραπευτεί ένας οργανισμός θα πρέπει να θεωρηθεί ως ολότητα που ονόμαζε «**σφαιρική θεραπευτική αρχή**». Η θεραπεία μέρους του οργανισμού όχι μόνο δεν τον γιατρεύει, αλλά πολλές φορές καθυστερεί την ίασή του. Η μελωδία και ο ρυθμός μπορούν να βοηθήσουν την αρμονία της ψυχής. Όταν αποκατασταθεί η τάξη στην ψυχή, το σώμα ανακτά και διατηρεί την υγεία του. Έτσι, κάνει λόγο για «**μουσικήν ιατρείαν**». Η αρμονική, λοιπόν, λειτουργία των διαφορετικών τμημάτων του ανθρώπινου οργανισμού συντελεί στην καλή λειτουργία του. Ο Πυθαγόρας θεωρούσε τη *λύρα* ως το κατάλληλο παιδευτικό μέσο που μπορεί να θεραπεύσει τα ψυχικά πάθη και να οδηγήσει στη σωφροσύνη. Ο *αυλός* μπορεί να επενεργήσει καταπραϋντικά στην ψυχή του ανθρώπου.<sup>188</sup>

Οι Πυθαγόρειοι εφάρμοζαν καθημερινά μια μορφή μουσικής ψυχοθεραπείας, με άσματα και έργα για λύρα. Η μουσική πριν την κατάκλιση πίστευαν πως βοηθούσε στην απαλλαγή από τις ταραχές όλης της ημέρας και είχαν ελαφρύ ύπνο. Ειδικά πρωινά άσματα βοηθούσαν το άτομο να εξέλθει από τη νωχέλεια του ύπνου. Και όλα αυτά τα πετύχαιναν με τη σωστή μουσική επιλογή.<sup>189</sup>

Κρίνοντας από τις μαρτυρίες των βιογράφων αναφορικά με το θέμα της ευεργετικής επίδρασης του ήχου στην ψυχή του ανθρώπου, θα μπορούσε κανείς να προβεί στον ισχυρισμό ότι ο Πυθαγόρας υπήρξε ο προάγγελος της σύγχρονης μουσικοθεραπείας.

### **Αριστοτελική θεωρία**

Ο Αριστοτέλης τον 3ο αι. π.Χ. διακρίνει σε τρία τα είδη του μουσικού τόνου: α. τον ηθικό, που χρησιμεύει στην παιδεία, β. τον πρακτικό, που χρησιμεύει στην κάθαρση, και γ. τον ενθουσιαστικό («εν θεώ»), που χρησιμεύει στη διαγωγή, στην πνευματική μούσα. Οι ενθουσιαστικοί ήχοι θεωρούνταν άγιοι ήχοι. Στην έννοια του άγιος (όσιος) ενυπάρχει η έννοια του «ιάσω» (με την έννοια του γιατρέω). Ο Αριστοτέλης δίδασκε πως η μουσική είναι μίμηση ορισμένων ψυχικών καταστάσεων και προκαλεί αντίστοιχες ψυχικές κινήσεις, λόγω της συγγένειας της ψυχής με τα μουσικά στοιχεία.

Η σχολή του Αριστοτέλη υποστηρίζει ότι η συγκίνηση που μπορεί να προκαλέσει η μουσική μπορεί να διώξει κάθε άλλη ψυχολογική ένταση, δηλαδή να προκαλέσει κρίση και εκτόνωση.<sup>190</sup>

### **Ορφική μουσική**

Σύμφωνα με τον σχετικό *ελληνικό μύθο*, ο *Ορφέας* ήταν η κύρια εκπροσώπηση της τραγουδιστικής τέχνης και της λύρας.<sup>191</sup>

Για τους Ορφικούς και τους Πυθαγόρειους, ο ρόλος της μουσικής ήταν πολύ σημαντικός για την ψυχική κάθαρση. Οι Πυθαγόρειοι μοιράζονταν με τους Ορφικούς την άποψη ότι η μουσική είναι μια τεχνική που, σε συνδυασμό με ορισμένους πολύ αυστηρούς κανόνες διαβίωσης, βοηθάει στην κάθαρση της ψυχής. Η κάθαρση, βέβαια, στην προκειμένη περίπτωση δεν συνδέεται, όπως

<sup>188</sup> Ντζιούνη, 2009.

<sup>189</sup> Παπαδοπούλου Ζ., 2003.

<sup>190</sup> Πρίνου-Πολυχρονοπούλου, 1991.

<sup>191</sup> <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%81%CF%86%CE%AD%CE%B1%CF%82>

παλαιότερα, με συλλογικές λατρευτικές πρακτικές, αλλά επιτυγχάνεται μέσω μιας προσωπικής διαδικασίας.

Δύο από τα κυριότερα εξαγνιστικά άσματα που χρησιμοποιούσαν Ορφικοί και Πυθαγόρειοι ως θεραπευτικό και καθαρτήριο μέσο ήταν: α) οι *επωδές* και β) οι *παιάνες*.

Η επωδή, από το ρήμα επάδω, σημαίνει τον έμμετρο λόγο που εκφέρεται για να θεραπεύσει έναν άρρωστο. Οι επωδές ήταν μαγικά τραγούδια και ξόρκια που, εκτός από ιατρική θεραπεία, θεωρούνταν πως γιάτρευαν ερωτικές απογοητεύσεις, κατεύναζαν τα στοιχεία της φύσης, όπως τους ανέμους και τις θαλασσοταραχές, και γενικά έδωχναν κάθε δαιμονικό στοιχείο.

Οι παιάνες συνδέονται με την κάθαρση και τους χρησιμοποιούσαν επίσης για θεραπευτικούς σκοπούς.<sup>192</sup>

### 5.3. Αρχαιοελληνικά μουσικά όργανα

Τα μουσικά όργανα στην αρχαία Ελλάδα χωρίζονταν σε τρεις κατηγορίες:

- A) **τα χορδόφωνα:** ήταν έγχορδα μουσικά όργανα και χωρίζονταν σε τρεις υποκατηγορίες: α) τις λύρες και τις κιθάρες, β) τα τρίγωνα και τις άρπες, και γ) τις πανδουρίδες, σε μορφή ταμπουρά.
- B) **τα αερόφωνα:** ήταν πνευστά μουσικά όργανα και χωρίζονταν σε δυο βασικές κατηγορίες: α) τους αυλούς (με γλωσσίδι), και β) τις σύριγγες (χωρίς γλωσσίδι).
- Γ) **τα κρουστά:** είχαν συνοδευτικό χαρακτήρα, για να τονίζουν τον ρυθμό ή για να διαμορφώσουν μια ηχητική ατμόσφαιρα. Μερικά από αυτά είναι: α) τα κρόταλα, β) τα κύμβαλα, γ) τα σείστρα, το τύμπανο κ.ά.

<sup>192</sup> Παπαδοπούλου, Ζ.: *Μουσική και ψυχοσωματική αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα*.  
<http://www.ekivolos.gr/Mousikh%20kai%20psyxoswmatikh%20agwgh%20sth%20arxaia%20Ellada.pdf>



Εικόνα 125. Μουσικά όργανα στην αρχαία Ελλάδα.<sup>193</sup>

## 5.4 Αποτελέσματα

Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία αποτελείται από πολλά μοντέλα και μεθόδους, στο πλαίσιο των οποίων η μουσική χρησιμοποιείται ως θεραπευτική διαδικασία προκειμένου να βελτιώσει ή και να διατηρήσει τόσο τη ψυχική όσο και τη σωματική κατάσταση του θεραπευόμενου προσώπου σε μια φυσική ισορροπία. Βρίσκει εφαρμογή σε τομείς της ψυχικής υγείας και της ψυχιατρικής, της ειδικής αγωγής (αναπτυξιακές διαταραχές-αυτισμός), της νευρολογίας, της ογκολογίας, της παιδιατρικής, της περιγεννητικής ψυχολογίας αλλά και της προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας. Άλλες φορές η μουσική δρα ως άσκηση συντονισμού και ενεργοποίησης των κινητικών νευρώνων των ασθενών με κινητικές αναπηρίες.<sup>194</sup>

Η μουσικοθεραπεία έχει αξιοσημείωτα αποτελέσματα στη ρύθμιση του αναπνευστικού συστήματος, στην ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, στον έλεγχο του άγχους, στη διαχείριση του πόνου, στην ομαλή ενδομήτρια ζωή, στην κύηση και στον τοκετό.<sup>195</sup>

Τέλος, έχει αποδειχτεί πως η μουσική μπορεί να λειτουργήσει ως φάρμακο στην κατάθλιψη (περιορίζοντας τα αγχολυτικά φάρμακα), όπως επίσης και ως μέσο ενίσχυσης του ανοσοβιολογικού συστήματος σε πολλές κατηγορίες ασθενών.<sup>196</sup>

**Οι βιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις που ασκεί η μουσική στον άνθρωπο είναι οι εξής:**

- Συγκινησιακές μεταβολές, όπως μεταβολή των συναισθημάτων, αλλαγή της διάθεσης κ.λπ.
- Συνειρμικές επιδράσεις, καθώς ένα μουσικό άκουσμα προκαλεί στο άτομο σκέψεις και συνειρμούς.
- Αύξηση της ικανότητας μάθησης, αφού έχει παρατηρηθεί ότι η μουσική λειτουργεί βοηθητικά στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων.
- Παραγωγή ενδορφινών (ορμονών της ευτυχίας) στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι ενδορφίνες χαρίζουν αίσθηση ευχαρίστησης και ευεξίας.<sup>197</sup>

<sup>193</sup> (α) [http://dionios.blogspot.gr/2011/01/h\\_14.html](http://dionios.blogspot.gr/2011/01/h_14.html) και (β) <http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/AR/ar.ag/kleofradis.htm>

<sup>194</sup> Αρτέμη.

<sup>195</sup> Πολυζόπουλος.

<sup>196</sup> Δρίτσας, 2003.

<sup>197</sup> Παπαδάκη, 2013.

## 5.5 Η σημασία της αρχαιοελληνικής μουσικής στο ελληνικό σπα

Στους χώρους ευεξίας (σπα) εκμεταλλευόμαστε την αρχαιοελληνική μουσική, η οποία έχει τη δυνατότητα να μειώνει το στρες και την αρτηριακή πίεση, καθώς επίσης και να βελτιώνει την αναπνοή. Επιπλέον, δρα **συνεργιστικά** με άλλες θεραπείες αισθητικής και ευεξίας όπως ηρεμιστική μάλαξη, αρωματοθεραπεία κ.ά., με αποτέλεσμα να πετυχαίνονται τα μέγιστα αποτελέσματα στη χαλάρωση και την πνευματική και σωματική ευεξία του πελάτη.<sup>198</sup> Σε πολλά σπα συνδυάζεται με το ηχομασάζ, κατά Peter Hess®. Στην περίπτωση αυτή τοποθετούνται ηχητικά σκεύη πάνω στο σώμα, το οποίο εναρμονίζεται με τις δονήσεις και εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης.

Η αρχαία ελληνική μουσικοθεραπεία μπορεί να ωφελήσει<sup>199</sup> τα ψυχικώς και σωματικώς πονεμένα άτομα. Ο ήχος της αρχαίας ελληνικής μουσικής κατά τη διάρκεια της αρχαίας ελληνικής μάλαξης συμβάλλει στην επίτευξη της σωματικής και ψυχικής ευεξίας στο μέγιστο και μεταφέρει τον πελάτη στη μαγεία του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού.

Η απαλή αρχαιοελληνική μουσική μέσα στον χώρο της μάλαξης αλλά και στο relax room, όπου ο πελάτης θα χαλαρώσει πίνοντας ένα αρχαιοελληνικό αφέψημα, θα συμβάλει στη διατήρηση ενός ήσυχου και ήρεμου περιβάλλοντος, καθώς επίσης και στην αναζωογόνηση και ευεξία του πελάτη. Τέλος, η πώληση ηχογραφημένων CD δίνει τη δυνατότητα στον πελάτη-τουρίστα να απολαμβάνει την αρχαιοελληνική μουσική ιδιωτικά, όπου αυτός επιθυμεί, και να κρατάει την ανάμνηση αυτής της εμπειρίας για πάντα ζωντανή. Επίσης, με το άκουσμα της αρχαιοελληνικής μουσικής μπορεί να επωφελείται διαρκώς από τα ευεργετικά αποτελέσματά της.

---

<sup>198</sup> Μπενέτου, 2003.

<sup>199</sup> Το στρες και η συσσωρευμένη ένταση αποτελούν μέρος της ψυχής του ανθρώπου. Μελέτες καταγράφουν ότι η ανικανότητα προσαρμογής στο στρες συνδέεται με πρώιμα στάδια κατάθλιψης και ανησυχίας. Στοιχεία υποστηρίζουν ότι η επαναλαμβανόμενη απελευθέρωση της ορμόνης του στρες απορυθμίζει τα φυσιολογικά επίπεδα σεροτονίνης, χημικής ουσίας που είναι υπεύθυνη για το αίσθημα του «ευ ζην». Αναμφισβήτητα, το στρες αλλοιώνει την ποιότητα ζωής μειώνοντας τα αισθήματα ευχαρίστησης και πληρότητας. Τα προβλήματα που εμφανίζονται είναι ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία και τις αδυναμίες κάθε οργανισμού και ανάλογη είναι, επίσης, η δυνατότητα βελτίωσης και αποκατάστασης.

### *Ανακεφαλαίωση*

Η μουσική είναι συνοδοιπόρος στη ζωή του ανθρώπου από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι και σήμερα. Για τους αρχαίους Έλληνες δεν ήταν απλώς η τέχνη της συναρμολόγησης των ήχων, αλλά ένα σύνολο τεχνών υπό την προστασία των Μουσών. Η στενή της σχέση με τα μαθηματικά και τους νόμους που διέπουν το σύμπαν οδήγησε σε φιλοσοφικές αναζητήσεις γύρω από αυτή και σε θεωρητικές μελέτες, ενώ παράλληλα είχε αναγνωριστεί και η αξία της ως μέσου αγωγής της ψυχής και του πνεύματος.

Στην αρχαία Ελλάδα ήταν το μέσο της διασκέδασης, των τελετουργιών, της μόρφωσης, της ίασης της ψυχής και του σώματος. Μελετώντας τα κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματικής γίνεται εμφανές ότι η μουσική συνόδευε κάθε είδους εκδήλωση της ιδιωτικής και δημόσιας ζωής των Ελλήνων και για τον λόγο αυτό δημιουργήθηκαν διαφορετικά είδη συνθέσεων κατάλληλα για κάθε περίπτωση.

Πολλοί φιλόσοφοι ασχολήθηκαν και ερμήνευσαν την ευεργετική δράση της μουσικής στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι βασικότεροι υποστηρικτές της ευεργετικής της δράσης ήταν ο Πλάτωνας, ο Αριστόξενος, ο Αριστοτέλης, ο Πυθαγόρας, ο Πλούταρχος κ.ά.

Ο Πυθαγόρας ανακάλυψε τη διατονική κλίμακα, που αποτελεί ακόμα και σήμερα τη βάση της δυτικής μουσικής. Τα μουσικά όργανα των αρχαίων Ελλήνων διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες. Στα χορδόφωνα (έγχορδα), τα αερόφωνα (πνευστά) και τα κρουστά.

Στη σύγχρονη εποχή η μουσικοθεραπεία κατέχει σημαντική θέση ως μέσο ψυχοσωματικής ανακούφισης από τους πόνους και μείωσης του στρες. Βρίσκει εφαρμογή στη σύγχρονη ψυχολογία, στα άτομα με αυτισμό, στα κέντρα χαλάρωσης και ευεξίας (ΣΠΑ) κ.α.

Στους χώρους αισθητικής και σπα εκμεταλλευόμαστε τη μουσική, η οποία έχει τη δυνατότητα να μειώνει το στρες και την αρτηριακή πίεση, καθώς επίσης να βελτιώνει την αναπνοή, καθώς δρα ως ιδανικό αγχολυτικό που συμβάλλει στην καλή κυκλοφορία του αίματος και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης του πελάτη.

Στα κέντρα ευεξίας σπα η μουσικοθεραπεία δρα συνεργιστικά με άλλες θεραπείες αισθητικής και ευεξίας όπως: ηρεμιστική μάλαξη προσώπου και σώματος σε συνδυασμό με χρήση αιθέριων ελαίων (αρωματοθεραπεία), θαλασσοθεραπεία, χρωματοθεραπεία, οξυγονοθεραπεία κ.ά., με αποτέλεσμα να πετυχαίνουμε τα μέγιστα αποτελέσματα στη χαλάρωση και στην πνευματική και σωματική ευεξία του πελάτη.

## Θεωρητικές ασκήσεις

### Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποια η σημασία και ο ρόλος της μουσικής στην αρχαία Ελλάδα;
2. Τι είναι η μουσικοθεραπεία;
3. Ποια η σημασία της μουσικοθεραπείας στην αρχαία Ελλάδα;
4. Τι γνωρίζετε για την Πυθαγόρειο φιλοσοφία σχετικά με τη μουσικοθεραπεία;
5. Αναφέρετε τις απόψεις της Αριστοτέλειας φιλοσοφίας σχετικά με τη μουσικοθεραπεία.
6. Ποιες οι απόψεις του Πλάτωνα για τη μουσικοθεραπεία;
7. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται τα αρχαία ελληνικά μουσικά όργανα;
8. Ποια τα οφέλη της μουσικοθεραπείας στον ανθρώπινο οργανισμό σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο;
9. Ποια είναι η δράση της μουσικοθεραπείας στο νευρικό σύστημα του ανθρώπου;
10. Ποια η σημασία της αρχαίας ελληνικής μουσικής στα σύγχρονα σπα;

### Άσκηση 1

Συμπληρώστε με τις κατάλληλες λέξεις τα κενά των παρακάτω προτάσεων:

*Πυθαγόρας / παιάνες / αρτηριακής πίεσης/ ψυχικά πάθη /σφαιρική θεραπευτική αρχή / πόνου/ ψυχολογικές / σκέψη / συνεργιστικά / αυλός / βιολογικές / Ορφείας / ψυχή/ επωδές / μουσικήν ιατρειάν / λύρα/ αναπνευστικού συστήματος/ άγχους*

1. Τα άσματα που χρησιμοποιούσαν οι Ορφικοί και Πυθαγόρειοι για θεραπευτικούς σκοπούς ονομάζονταν ..... και .....
2. Σύμφωνα με μαρτυρίες βιογράφων, ο ..... υπήρξε ο προάγγελος της σύγχρονης μουσικοθεραπείας.
3. Σύμφωνα με τον Πυθαγόρα, όταν αποκατασταθεί η τάξη στην ψυχή, το σώμα ανακτά και διατηρεί την υγεία του, κάνοντας λόγο για .....
4. Σύμφωνα με την ..... ο Πυθαγόρας υποστήριζε πως, για να θεραπευτεί ένας οργανισμός, πρέπει να θεωρηθεί ως ολότητα.
5. Ο Πυθαγόρας θεωρούσε την..... ως το κατάλληλο παιδευτικό μέσο που μπορεί να θεραπεύσει ..... και να οδηγήσει στη σωφροσύνη.
6. Ο ..... μπορεί να επενεργήσει καταπραϋντικά στην ..... του ανθρώπου.
7. Σύμφωνα με τον ελληνικό μύθο, ο ..... ήταν η κύρια εκπροσώπηση της τραγουδιστικής τέχνης και της λύρας.
8. Οι επιδράσεις που ασκεί η μουσική στον άνθρωπο είναι τόσο .....όσο και .....
9. Η μουσικοθεραπεία έχει αξιοσημείωτα αποτελέσματα στη ρύθμιση της..... στην ελάττωση της ..... στον έλεγχο του ..... και στη διαχείριση του .....
10. Στα κέντρα ευεξίας σπα η μουσικοθεραπεία δρα ..... με άλλες θεραπείες αισθητικής και ευεξίας.

## Άσκηση 2

Σας δίνεται το site όπου θα μπορείτε να ακούσετε το αρχαιότερο ελληνικό τραγούδι. Μετά την ακρόαση απαντήστε στα εξής ερωτήματα:



Ακούστε το αρχαιότερο ελληνικό τραγούδι! Είναι ο Επιτάφιος του Μικρασιάτη Σείκιλου, που έγραψε: «Όσο ζεις λάμψε, καθόλου μη λυπάσαι. Η ζωή διαρκεί για λίγο»...

<https://t.reembed.com/0cvqUI1MdgPx1CGvJ90FQ2wE>

- α. Η μουσική του τραγουδιού αυτού τι συναισθήματα σας δημιούργησε;
- β. Η μουσική αυτή επηρέασε καθόλου, και αν ναι, ως ποιο βαθμό, την ψυχολογική σας κατάσταση;
- γ. Με ποια αισθητική φροντίδα θα συνδυαζόταν αυτό το τραγούδι και για ποιο λόγο;
- δ. Με βάση το συγκεκριμένο αρχαιοελληνικό τραγούδι συνθέστε τη δική σας μουσικοθεραπεία.
- ε. Επιλέξτε ένα σύγχρονο μουσικό κομμάτι της αρεσκείας σας και επαναλάβετε την πιο πάνω άσκηση.

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

**Εργαστηριακή άσκηση 1:** «Το αρχαιότερο ελληνικό τραγούδι στη μουσικοθεραπεία»

**Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/μαθήτριες:**

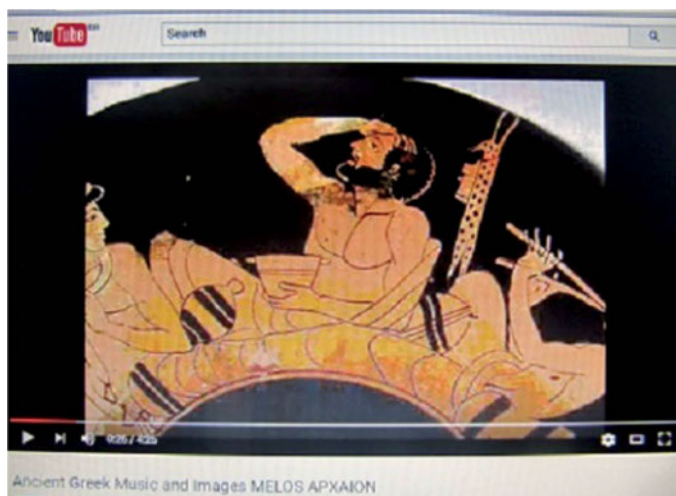
- να εντρυφήσουν στην αρχαία ελληνική μουσική,
- να ενσωματώσουν τα αρχαία ελληνικά ακούσματα στις σύγχρονες αισθητικές φροντίδες των σπα,
- να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τη μουσικοθεραπεία.
- να αναγνωρίσουν τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας.

**Εκτέλεση:** Οι μαθητές/μαθήτριες εργαζόμενοι/-ες σε ρόλο αισθητικού/πελάτη, εφαρμόζουν αρχαιοελληνική μάλαξη ακολουθώντας τις αρχές της μουσικοθεραπείας, όπως την έχουν καταγράψει στη θεωρητική άσκηση.

**Παραλλαγή άσκησης:** Εφαρμόστε αρχαιοελληνική μάλαξη με τη συνοδεία αρχαιοελληνικού μουσικού κομματιού της επιλογής σας. Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας.

**Προτεινόμενα ακούσματα αρχαιοελληνικής μουσικής:**

- A. Η Πυθαγόρεια μουσική των άστρων (pythagorean music of the spheres)  
[https://www.youtube.com/watch?v=Bm2Pn\\_8Oxww](https://www.youtube.com/watch?v=Bm2Pn_8Oxww)
- B. Ιωνικός - Βλήχρων ανέμων - Διθύραμβος  
<https://youtu.be/c8QdYE3phGI>
- Γ. Αρχαία ελληνική μουσική (Video)  
<https://youtu.be/IKOaJcrVrbE>



## ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

1. Μετά την ολοκλήρωση της αρχαιοελληνικής μάλαξης με συνοδεία αρχαιοελληνικής μουσικής, οι μαθητές/μαθήτριες παρατηρούν τα αποτελέσματα της μάλαξης. Καταγράφουν τα οφέλη που εντόπισαν και αναδεικνύουν τα σημεία που αποδόθηκαν σωστά.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ποια σημεία της άσκησης κατά την πρακτική της εργαστηριακής άσκησης σας δυσκόλεψαν και γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

3. Τι πρέπει να προσέξουμε κατά την εφαρμογή αρχαιοελληνικής μάλαξης με συνοδεία αρχαιοελληνικής μουσικής; Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας.

.....

.....

.....

.....

## Κεφάλαιο 6ο Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

*Σκοπός: Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθήτριες/μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση:*

- να μελετούν την Ιπποκράτειο και την Πυθαγόρειο διατροφή και να αναγνωρίζουν τη σημασία τους,
- να διακρίνουν τρόφιμα που επέλεγαν για τη διατροφή τους οι αρχαίοι Έλληνες,
- να οργανώνουν ένα ιπποκρατικό διαιτολόγιο ή γεύμα.



Εικόνα 126. Αρχαίες Ελληνίδες τρέφονται με φρούτα.<sup>200</sup>

### Εισαγωγή

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθήναιου, από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό, από την άλλη.

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (**ἀκρατισμός**) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (ἄκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (**ἄριστον**) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (**δείπνον**), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (**ἐσπέρισμα**) αργά το απόγευμα. Τέλος, το **ἀριστόδειπνον** ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

<sup>200</sup> [http://hellenes-romaion.blogspot.gr/2015/01/blog-post\\_59.html](http://hellenes-romaion.blogspot.gr/2015/01/blog-post_59.html)

## 6.1. Ιπποκρατική διατροφή (Ιπποκράτειος διατροφή)

*«Η τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακο η τροφή σου»*

*Ιπποκράτης*

Κατά τον Ιπποκράτη, ο άνθρωπος είναι άμεσα συνδεδεμένος με το περιβάλλον στο οποίο διαβιώνει. Η επίδραση στην υγεία περιβαλλοντικών παραγόντων όπως ο αέρας, το νερό και οι εποχές καταδεικνύει ότι ο άνθρωπος δεν αποτελεί ένα μεμονωμένο σύστημα στο κοσμικό γίγνεσθαι, αλλά βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με το περιβάλλον του.

Όπως αναφέρθηκε και στο πρώτο κεφάλαιο, ο Ιπποκράτης, ως συνεχιστής της θεωρίας του Αριστοτέλη περί των «τεσσάρων χυμών»,<sup>201</sup> υποστήριζε ότι το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από τέσσερα στοιχεία-«χυμούς»: (i) το φλέγμα, (ii) τη μαύρη χολή, (iii) την κίτρινη χολή και (iv) το αίμα, τα οποία ιδανικά βρίσκονται σε ισορροπία, εάν όμως η ισορροπία αυτή διαταραχτεί, τότε το σώμα ασθενεί. Πέρα από τους τέσσερις αυτούς «χυμούς», ο Ιπποκράτης αναγνώριζε και τέσσερις καταστάσεις: (i) κρύα, (ii) ζεστή, (iii) υγρή, (iv) στεγνή, οι οποίες σε συνδυασμό με τους χυμούς έπρεπε να βρίσκονται σε αρμονική ισορροπία, για να χαρακτηρίζεται ένα σώμα υγιές.

Στο «Περί Διαίτης» έργο του (παρ. 2) ο Ιπποκράτης αναφέρει: *«Θεωρώ ότι όποιος πρόκειται να συγγράψει ορθά για την ανθρώπινη διατροφή, πρέπει πρωτίστως να γνωρίζει και να διακρίνει την ανθρώπινη φύση γενικά, να γνωρίζει τα στοιχεία από τα οποία ο άνθρωπος συνετέθη εξ αρχής και να διακρίνει από ποια μέρη ελέγχεται. Αν αγνοεί την αρχική σύνθεση της ζωής, δεν θα καταφέρει να κατανοήσει τι προκαλούν εκείνα τα συστατικά της και αν δεν γνωρίζει ποια κατάσταση επικρατεί στο σώμα, δεν θα κατορθώσει να συστήσει ωφέλιμη διατροφή για τον άνθρωπο. Εκτός όμως από αυτά ο συγγραφέας πρέπει να γνωρίζει και τον ρόλο που παίζουν όλες οι τροφές και τα ποτά που συνθέτουν την διατροφή μας, ποια δύναμη έχει το καθένα από τη φύση, την ανάγκη και την ανθρώπινη επεξεργασία. Πρέπει να γνωρίζει κανείς πώς μπορεί να μειώσει την δύναμη που έχει δώσει η φύση στις ισχυρές ουσίες και πώς με την επεξεργασία να προσθέτει δύναμη στις ανίσχυρες, ανάλογα πάντοτε με την περίπτωση»*. Εδώ βρίσκονται και οι βασικές αρχές και νόμοι της σύγχρονης Ολιστικής Διαιτολογίας, που βασίζονται αφενός μεν στους γενικούς κανόνες της υγιεινής διατροφής αφετέρου δε στην προσωπική ιδιοσυγκρασία κάθε ανθρώπου, ανάλογα με τις τάσεις, την κληρονομικότητα και την παθολογία του.

<sup>201</sup> Tipton C.M., *The history of "Exercise Is Medicine" in ancient civilizations*. Adv Physiol. Educ. 38, 2014: 109-117.

Στα έργα του «Περί διαίτης», «Περί διαίτης υγιεινής» και «Περί τροφής» ο Ιπποκράτης, παρατηρώντας τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, καθόρισε σε ποιο είδος και ποια εποχή πρέπει να καταναλώνεται κάθε τροφή.

**Τη διαδικασία αυτή την ονόμασε προσήκουσα λήψη τροφής, ενώ καθόρισε και τα κριτήρια της επιλογής της προσηκούσης τροφής.<sup>202</sup>**

- α) παρατήρηση της εποχής του χρόνου και των συνθηκών που επικρατούν,
- β) ιδιοσυστασία-ιδιοσυγκρασία: η διαφορετική φύση των ανθρώπων σημαίνει ότι η επιλογή του ορθού διαιτολογίου είναι εξατομικευμένη.

Εύκολα ο άνθρωπος οδηγείται στην πολυφαγία και κατ' επέκταση στην παχυσαρκία.

### **Διατροφή και σωματική άσκηση**

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί ένα φυσικό και ισχυρό θεραπευτικό μέσο, όμως θα πρέπει απαραίτητα να γνωρίζουμε ότι «από μόνη της η τροφή δεν αρκεί για να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή υγεία, αν δεν την συνδυάσει ο καθένας με τη γυμναστική. Η τροφή και η άσκηση, επειδή έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας» (Ιπποκράτης, «Περί Διαίτης», § 2).

Ο Ιπποκράτης, λοιπόν, αναφέρθηκε εκτενώς στη σημασία της σωματικής άσκησης και της τήρησης του ενεργειακού ισοζυγίου στον άνθρωπο.

Ενεργειακό ισοζύγιο στο ανθρώπινο σώμα:

- α) Η ποσότητα τροφών που καταναλώνεται πρέπει να βρίσκεται σε ισορροπία με τον σωματικό κόπο που καταβάλλεται από τον άνθρωπο.
- β) Προτείνει ασκήσεις όπως το περπάτημα, ειδικά μετά το φαγητό, γιατί ο άνθρωπος που κινείται μετά το φαγητό αδυνατίζει.
- γ) Επιπλέον, για να επιτευχθεί απώλεια βάρους, θα πρέπει, σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, ο άνθρωπος να καταγίνεται με κοπιώδεις εργασίες νηστικός, ενώ παράλληλα το γεύμα του θα πρέπει να περιλαμβάνει σουσάμι, αλλά και αρκετά λιπαρά.

<sup>202</sup> Ο Ιπποκράτης, εξάλλου, προτάσσει την τήρηση του μέτρου στην κατανάλωση τροφής.

α) λήψη ακορίης τροφής, ήτοι μη λήψη τροφής μέχρι κορεσμού.

β) «...ολίγα εσθίει και ολίγα πίνει, ουδεμίαν τούτο νόσον επάγει» (Ιπποκράτης, Π. Νούσων, 38,23-24)

γ) Ασύμμετρες τροφές προκαλούν αύξηση σφυγμών και μικρότερες αναπνοές (Γαληνός, Π. Χρείας σφυγμών, 5, 112, 11-13)

## Διατροφή και υγεία του πεπτικού

Στο ίδιο έργο ο Ιπποκράτης αναφέρει για τη διασύνδεση της διατροφής με το πεπτικό σύστημα τα εξής:

Όταν ο χυμός που προέρχεται από την πέψη των τροφών παραμένει στο σώμα για πάνω από τρεις ημέρες, ενώ συγχρόνως έρθει και άλλος, τότε τα αγγεία ζεσταίνονται και φράσσουν.

Η μακρά παραμονή των τροφών στο σώμα δημιουργεί πλησμονή και αέρια. Συνιστά ελαφρά φαγητά σε μέτριες ποσότητες, καθώς τυγχάνουν επεξεργασίας και αποβάλλονται γρήγορα, ενώ καταπραΰνουν τη δίψα και την πείνα, σε συνδυασμό με την ευεξία.

Η **Ιπποκράτειος διατροφή** είναι, επομένως, ένα διατροφικό σύστημα που βασίζεται στις αρχές του μεγάλου Έλληνα γιατρού για την πρόληψη και τη θεραπεία μέσω των τροφών, αλλά και στη σοφία της ελληνικής παράδοσης. Τον τελευταίο καιρό κερδίζει διαρκώς έδαφος και διεθνή αναγνώριση στον χώρο της εναλλακτικής, ολιστικής θεραπευτικής. Στηρίζεται στην κατανάλωση των ζωντανών, πλήρων, ανεπεξέργαστων τροφών όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί και τα βότανα, και ορίζει με σαφήνεια τι δεν πρέπει αλλά και τι πρέπει να τρώμε. Η ωμοφαγία ήταν ένα από τα βασικά μυστικά της μακροζωίας των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων. Οι ωμές ζωντανές τροφές (όσες τρώγονται κατ' αυτό τον τρόπο), πέρα από τα υλικά συστατικά που γνωρίζουμε, δίνουν στον οργανισμό την απαραίτητη ζωτική ενέργεια.

## Τα «όχι» και τα «ναι» της σύγχρονης εκδοχής της Ιπποκράτειου διατροφής

### «Όχι»

Αυγά, γάλα, γαλακτοκομικά, βιομηχανοποιημένες τροφές, ζωικά τρόφιμα, αλλαντικά, τουρσιά, κονσέρβες, ζάχαρη, άσπρο αλεύρι, αλκοόλ, ξίδι, καφές, μαύρο τσάι.

### «Ναι»

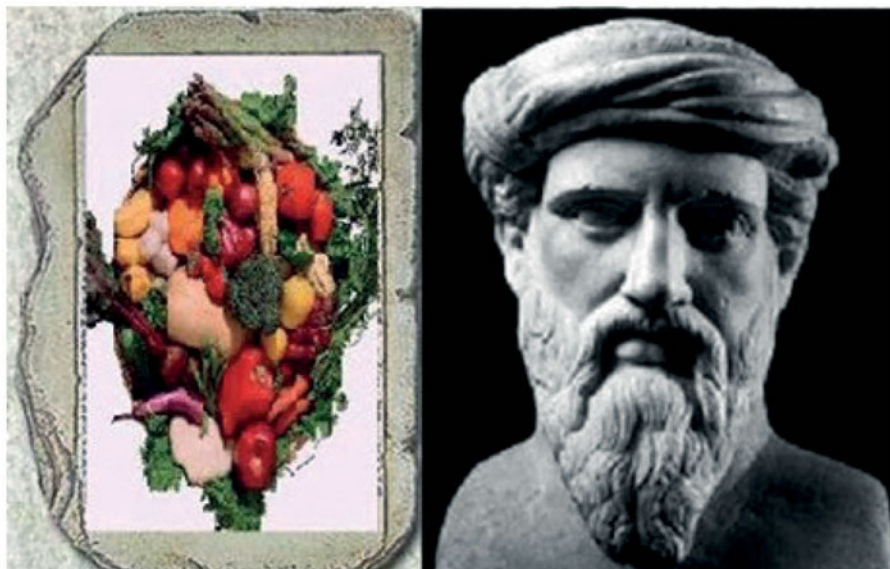
Φρούτα, λαχανικά, ωμοί ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα, όσπρια, ρύζι (κατά προτίμηση καστανό ή μπασμάτι), πατάτες (κατά προτίμηση ψητές στον φούρνο με τη φλούδα), ζυμαρικά (100% ολικής άλεσης και λίγα), ψωμί (100% ολικής άλεσης και λίγο), τυρί κίτρινο, μηλόξιδο, αφεψήματα από βότανα και μυρωδικά.



Εικόνα 127. Δημητριακά.

## 6.2 Πυθαγόρεια διατροφή (Πυθαγόρειος διατροφή)

Μπορεί ο Πυθαγόρας να είναι περισσότερο γνωστός παγκοσμίως για το μαθηματικό του θεώρημα, αλλά για πολλά χρόνια θεωρούνταν και ο πατέρας της χορτοφαγίας. Η διατροφή που ακολουθούσε ο Πυθαγόρας ήταν lacto vegetarian, δηλαδή έτρωγε: φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ξηρούς καρπούς, ελάχιστα όσπρια και γαλακτοκομικά, με σειρά από τη μεγαλύτερη ποσότητα στη μικρότερη. Οι χορτοφάγοι στην Ευρώπη, ακόμα και μετά τα αρχαία χρόνια, ονομάζονταν «Πυθαγόρειοι» ακριβώς λόγω του μαθηματικού και φιλοσόφου Πυθαγόρα, ο οποίος μαζί με τους ακολούθους του απέχετο από το κρέας κατά τον 6ο π.Χ. αιώνα και η χορτοφαγία πριν την ίδρυση του χορτοφαγικού κινήματος (vegan society) από τον Donald Watson λεγόταν πυθαγόρεια διατροφή (pythagorean diet).



Εικόνα 128. Πυθαγόρας.

Οι Πυθαγόρειοι φιλόσοφοι κατά την αρχαιότητα δεν ήταν όμως μόνο χορτοφάγοι, ήταν μαθητές σε μια φιλοσοφική, θρησκευτική και πολιτική σχολή που ιδρύθηκε τον 6ο π.Χ. αιώνα από τον Πυθαγόρα τον Σάμιο στον Κρότωνα της Κάτω Ιταλίας. Η διδασκαλία γινόταν με προφορικό τρόπο και οι προϋποθέσεις για την είσοδο των μαθητών ήταν αυστηρές. Ο μαθητής έπρεπε να υιοθετήσει έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής, να ασκηθεί στην εγκράτεια, να τηρεί απόλυτη σιωπή για κάποια έτη, να απέχει από συγκεκριμένες τροφές και να κάνει καθαρμούς.

Οι Πυθαγόρειοι, δηλαδή, ακολουθούσαν χορτοφαγική διατροφή τόσο για θρεπτικούς λόγους, για να κρατήσουν τις τέσσερις ιδιοσυγκρασίες του σώματος σε ισορροπία, όσο και για λόγους ηθικής. Κατά τον Ρωμαίο ποιητή Οβίδιο, ο Πυθαγόρας είχε πει: «Εφ' όσον συνεχίζει να είναι το άτομο άσπλαχνος καταστροφέας των κατώτερων ζωντανών όντων δεν θα γνωρίσει ποτέ υγεία ή ειρήνη. Για όσο κατασφάζουν οι άνθρωποι τα ζώα, θα σκοτώνουν ο ένας τον άλλο. Πράγματι, αυτός που σπέρνει το σπόρο της δολοφονίας και του πόνου δεν μπορεί να θερίσει χαρά και αγάπη.»

Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί ότι οι γνώσεις μας για τους Πυθαγόρειους αλλά και για τον ίδιο τον Πυθαγόρα βασίζονται στα έργα των μεταγενέστερων συγγραφέων, στους οποίους περιλαμβάνονταν και οι λεγόμενοι «Νεοπυθαγόρειοι». Επομένως, είναι δύσκολο να αποδειχτεί τι άνηκε στη σκέψη του Πυθαγόρα και τι στους μαθητές του. Ωστόσο, μετά τον θάνατο του Πυθαγόρα διακόπηκε η άμεση σχέση μαθητών και δασκάλου, διατηρήθηκε όμως και συνεχίστηκε η πνευματική εργασία του δασκάλου. Την πυθαγόρεια κοινότητα διέκρινε ο μυστικισμός, γι' αυτό και ήταν πολύ δύσκολο να γίνει κάποιος μέλος. Επομένως, λόγω αυτής της μυστικότητας είναι πολύ λίγες οι πληροφορίες που σώθηκαν.

Όπως προκύπτει από αναφορές, ο Πυθαγόρας έδινε μεγάλη σημασία στη διατροφή με ελαφρές τροφές, όπως ο κρίθινος άρτος, τα λαχανικά, το μέλι, και οι φρέσκοι ή αποξηραμένοι καρποί. Έλεγε πως δεν πρέπει κανείς να τρώει το παράγον μαζί με το παραγόμενο, π.χ. κοτόπουλο και αυγό. Δίδασκε την πλήρη αποχή από την κρεοφαγία με εξαίρεση το κρέας της ιεροθυσίας, δηλαδή κρέας από σφάγια που θυσιάστηκαν, και αυτό όχι από κάθε μέρος του ζώου. Σπάνια όμως ο ίδιος θυσίαζε έμψυχα και συχνότερα προσέφερε κριθαράλευρο, στεφάνους ανθέων και θυμιάματα.

Τα δημητριακά ήταν η βάση της διατροφής της Χρυσής Εποχής των ανθρώπων, όπως μας λέει ο Ησίοδος στο έργο του «Έργα και Ημέραι», και η βασική τροφή των Πυθαγορείων: «Για το γεύμα τους (οι Πυθαγόρειοι) χρησιμοποιούσαν αποκλειστικά άρτο και μέλι» (Ιάμβλιχος, «Περί Πυθαγορικού Βίου», παρ. 97). Τα δημητριακά περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας (12%-14% τα δημητριακά, 16% το ρύζι και 18% το κεχρί), ελάχιστα αλλά ωφέλιμα λιπίδια και άφθονες φυτικές ίνες, ενώ είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

### **6.3. Ιδιαίτερα τρόφιμα και σκεύη διατροφής**

#### **6.3.1 Ιδιαίτερα τρόφιμα**

##### **Δημητριακά**

Τα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως είναι το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρώμη, το καλαμπόκι, ο αμάρανθος (ιερός καρπός των Τολτέκων, των Μάγιας και των Ίνκας), το ρύζι (που αποτέλεσε επί χιλιετίες τη διατροφική βάση των πολιτισμών της Ανατολικής Ασίας) και τα παράγωγά τους (μούσλι, ψωμί, πίτες, ζυμαρικά, γλυκίσματα) είναι η βάση της υποκράτειας διατροφής και αντικαθιστούν τα αντίστοιχα λευκά και επεξεργασμένα.



Εικόνα 129. Δημητριακά.

Η ζέα είναι πιθανόν το αρχαιότερο είδος δημητριακού στην Εγγύς Ανατολή και υπήρξε βασικό συστατικό της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων και Αιγύπτιων. Η ζέα διαθέτει μια αδιαμφισβήτητη θρεπτική αξία και δεν είναι τυχαίο ότι η ετυμολογία της αρχαίας ελληνικής λέξης «ζείδωρος», που σημαίνει «δίνει ζωή», προέρχεται από το συγκεκριμένο δημητριακό. Η ζέα είναι σχεδόν δύο φορές πλουσιότερη σε φυτικές ίνες σε σύγκριση με άλλα σιτηρά, γεγονός που την καθιστά μια καλή επιλογή για τους ανθρώπους που πάσχουν από διαβήτη ή δυσκοιλιότητα. Ο σκληρός σίτος αποτελεί την προτιμώμενη πρώτη ύλη για την παρασκευή υψηλής ποιότητας ζυμαρικών και προϊόντων αρτοποιίας λόγω συγκεκριμένων ιδιοτήτων. Ο δίκοκκος της ζέας χαρακτηρίζεται από ένα σκληρό και συμπαγές ενδοσπέρμιο, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη και καροτενοειδή, με λιγότερο ελαστική και περισσότερο επεκτάσιμη ποιοτική γλουτένη. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αναζωπύρωση της δημοτικότητας της ζέας για όσους ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή.<sup>203</sup>



Εικόνα 130. Απεικόνιση σίτου ζέας σε νόμισμα της εποχής.

<sup>203</sup> <http://www.mydiatrofi.gr>

Το **κεχρί** ήταν γνωστό στους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι το καλλιεργούσαν συστηματικά και το χρησιμοποιούσαν κυρίως για την παρασκευή ψωμιού. Ο Πυθαγόρας το πρότεινε στους μαθητές του ως την ιδανική τροφή: «θεωρούσε ότι το κεχρί ήταν το καταλληλότερο είδος για την τροφή τους» (Ιάμβλιχος, «Περί Πυθαγορικού Βίου», παρ. 106). Το κεχρί είναι ένα είδος δημητριακού πλούσιου σε σύνθετους υδατάνθρακες (δεν περιέχει γλουτένη) και φυτικές ίνες, ενώ αποτελεί μία καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης.

Είναι, επίσης, πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ιδιαίτερα νιασίνη, φολικό οξύ και Β6. Σημαντική είναι η περιεκτικότητά του σε σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, χαλκό και ψευδάργυρο. Όταν το κεχρί συνδυάζεται με όσπρια και ωμούς ξηρούς καρπούς, δίνει πρωτεΐνη αντίστοιχη με αυτή του κρέατος, ενώ, όταν προστίθεται στο καστανό ρύζι (πρασόρυζο, σπανακόρυζο, γεμιστά, ντολμάδες), ανεβάζει τη θρεπτική αξία του γεύματος. Το κεχρί μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ καλό πρωινό γεύμα, αν σε αυτό προσθέσουμε μέλι, κανέλα, ξηρούς καρπούς, σταφίδες .



Εικόνα 131. Το κεχρί.

## Τα όσπρια

Τα όσπρια (φακές, φάβα, φασόλια, ρεβίθια) είναι τροφές πλούσιες σε φυτικές πρωτεΐνες, σύνθετους υδατάνθρακες υψηλής ποιότητας, άφθονες φυτικές ίνες και λίγα ωφέλιμα λιπαρά. Περιέχουν πολλών ειδών βιταμίνες (ακόμη και Β12), ιχνοστοιχεία και μέταλλα που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Από τα όσπρια λείπουν κάποια απαραίτητα αμινοξέα, αν όμως συνδυαστούν στο γεύμα με κάποιο δημητριακό (ρύζι ολικής άλεσης, καλαμπόκι, ψωμί ολικής άλεσης), μετατρέπονται σε ένα σπουδαίο και ολοκληρωμένο γεύμα υψηλής πρωτεϊνικής αξίας. Τα όσπρια κατατάσσονται στις θεραπευτικές τροφές, αφού η κατανάλωσή τους μειώνει τη χοληστερίνη στο αίμα και πιθανόν προστατεύει από τον καρκίνο, τις καρδιακές παθήσεις και το κυκλοφορικό, και βοηθάει στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.



Εικόνα 132. Όσπρια.

### Τα φύτρα

Τα φύτρα από φρεσκοφυτεμένους σπόρους δημητριακών και οσπρίων (σιταρόχορτου, χόρτου φαγόπυρου, βρώμης, κριθαριού, φασολιού, φακής κ.ά.) είναι μία ακόμα σπουδαία τροφή, ενώ περιέχουν την τόσο απαραίτητη ζωτική ενέργεια, καθώς τρώγονται ωμά. Τα φύτρα περιέχουν λίγες θερμίδες και λιπαρά, αλλά είναι έξοχη πηγή φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών και βιταμινών. Χάρη σε κάποια χημικά μόρια που περιέχουν, που δεν ξέρουμε ακριβώς τη δράση τους, τροφοδοτούν τον οργανισμό με ενέργεια και μας αναζωογονούν. Βοηθούν στην ανανέωση των κυττάρων και καθυστερούν τη γήρανση.



Εικόνα 133. Φύτρα.

Η Δρ. Ανν Γουϊγκμορ το 1963 στη Βοστώνη των Η.Π.Α. ίδρυσε το Ιπποκράτειο Ινστιτούτο Υγείας, έναν φιλανθρωπικό μη κερδοσκοπικό οργανισμό και κέντρο μελετών, που χρησιμοποιεί τις ζωντανές τροφές, τα φύτρα και τον χυμό τους, για την αποκατάσταση της σωματικής υγείας. Στο βιβλίο της «Γίνε γιατρός του εαυτού σου», που σημείωσε παγκόσμια επιτυχία, η Δρ. Ανν Γουϊγκμορ περιγράφει το πρόγραμμα που εφαρμόζεται στο Ιπποκράτειο Ινστιτούτο. Εξετάζεται η αξία των αμαγείρευτων ζωντανών τροφών και της χλωροφύλλης. Δίνονται λεπτομέρειες για την καλλιέργεια βλασταριών μέσα στο σπίτι και συνταγές για ποτά από καρπούς και φρούτα, σαλάτες, σάλτσες, φυτικό γάλα και τυρί, σούπες, ψωμί. Η Ανν Γουϊγκμορ τιμήθηκε με έπαινο Νόμπελ από τη Σουηδική Βασιλική Ακαδημία Επιστημών το 1971, με το ανώτατο παράσημο του Χρυσού Φοίνικα από την Ολλανδική Ακαδημία Επιστημών το 1978 και το 1979 με το βραβείο για τη «Νίκη επί του Καρκίνου» από το Κέντρο Ιατρικής Πληροφόρησης Arlin Brown.

## Τα φρέσκα φρούτα

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι η πιο απαραίτητη τροφή για τον άνθρωπο, διότι, εκτός των σπουδαίων συστατικών που περιέχουν, επειδή τρώγονται ωμά έχουν την τόσο απαραίτητη σε όλους μας ζωτική ενέργεια.

Αν θα έπρεπε να διαλέξουμε τα δύο κορυφαία λαχανικά, που βοηθούν περισσότερο από τα υπόλοιπα στη μακροζωία, αυτά είναι το σκόρδο και το κρεμμύδι. Όλοι οι αρχαίοι λαοί γνώριζαν τις θεραπευτικές και αναζωογονητικές ιδιότητες των δύο αυτών θαυματουργών τροφών. Για πάρα πολλά χρόνια το σκόρδο χρησιμοποιείται ως μέσο θεραπείας διάφορων ασθενειών, ενώ πρόσφατα διαπιστώθηκε ότι μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων (αντιθρομβωτική δράση) και νεοπλασμάτων (αντιοξειδωτική δράση), και έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση. Τα σκόρδα και τα κρεμμύδια εξισορροπούν την πίεση του αίματος, κατεβάζουν την «κακή» LDL χοληστερίνη, βοηθούν στην πέψη και στις παθήσεις του στομάχου, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και εξουδετερώνουν τα μικρόβια και τους μικροοργανισμούς ενεργώντας ως αντιβιοτικά.



Εικόνα 134. Φρέσκα φρούτα.

Ως οι σύγχρονοι βασιλείς των ελληνικών φρούτων θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν τα σταφύλια, τα σύκα, τα ρόδια και τα μήλα. Εντούτοις, πρέπει να υπογραμμίσουμε την άριστη διατροφική αξία και των υπόλοιπων μεσογειακών φρούτων. Η φρουτοθεραπεία και ειδικώς η σταφυλοθεραπεία αποτελούσε βασική μέθοδο της Φυσιοθεραπευτικής, που χρησιμοποιούσαν οι Ασκληπιάδες ιατροί, μέθοδο που ασκείται και σήμερα από τη σύγχρονη Φυσιοθεραπευτική (Naturopathy). Η έννοια της υγείας έχει άμεσα συσχετιστεί με τις δύο αυτές κατηγορίες τροφών.

## Ξηροί καρποί



Εικόνα 135. Ξηροί καρποί.

Οι ξηροί καρποί είναι η πιο παρεξηγημένη από όλες τις φυτικές τροφές. Εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε θερμίδες, επικρατεί η άποψη πως παχαίνουν και γι' αυτό δεν πρέπει να τους τρώμε. Οι πρόγονοί μας είχαν τους ξηρούς καρπούς ως βασικό συστατικό της διατροφής τους. Στην «Πολιτεία» ο Πλάτων θεωρεί τα καρύδια και τα αμύγδαλα ως βάση της τροφής των πολιτών της ιδανικής πολιτείας.

Οι ξηροί καρποί αποτελούσαν βασική τροφή των φιλοσόφων. Σήμερα έχει αποδειχτεί ότι είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ω3 - ω6 (αντιγηραντικά λιπίδια), πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία (π.χ. μαγνήσιο), φυτικές ίνες, αλλά και πολλές βιταμίνες, όπως η βιταμίνη Ε. Τα αμύγδαλα περιέχουν αρκετά υψηλές ποσότητες σε ασβέστιο και λιγότερο σε σίδηρο, αλλά και άλλα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ψευδάργυρο, σελήνιο και κάλιο. Είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, βιταμίνη Ε, φυτικές ίνες και φυτοστερόλες. Το αμυγδαλόγαλα είναι ένα πολύ θρεπτικό και εύπεπτο φυτικό γάλα, καλή πηγή ασβεστίου, μαγνησίου, μαγγανίου, βιταμινών Ε, Β2, Κ, τρυπτοφάνης, με ιδιότητες που προστατεύουν την καρδιά, καλά λιπαρά, που βοηθούν στον έλεγχο του βάρους, της γλυκόζης στο αίμα και μας δίνουν ενέργεια. Τα καρύδια είναι πλούσια σε φυτικές στερόλες, έχουν μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών (όπως σελήνιο και ψευδάργυρο), δίνουν πολύ μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορο, λίγο σίδηρο καθώς και βιταμίνη Ε.

Παρόμοιες ιδιότητες και θρεπτικά συστατικά υπάρχουν και στα φουντούκια και στα φιστίκια (κάσιους, βραζιλιάνα, Αιγίνης, αφρικάνικα). Οι ξηροί καρποί πρέπει να τρώγονται ωμοί, ενώ συνδυάζονται άριστα με φρούτα, φρέσκα ή αποξηραμένα, στη σαλάτα, αναμειγμένοι με δημητριακά (μούσλι) και καλύτερα όχι ψημένοι (χάνουν μέρος των θρεπτικών συστατικών) και αλατισμένοι. Προσοχή, όμως, στις αλλεργίες!



Εικόνα 136. Φυτικές ίνες και σπόροι.

Οι τροφές πρέπει να παρασκευάζονται με σουσάμι, με σπόρους και άλλους παρόμοιους καρπούς. Οι σπόροι, αλεσμένοι και μη (κολοκυθόσπορος, λιναρόσπορος, ηλιόσπορος, σουσάμι, άλφα-άλφα κ.ά.), είναι οι πιο άγνωστες και ξεχασμένες τροφές του σύγχρονου διατολογίου μας. Περιέχουν σε άφθονες ποσότητες τα απαραίτητα για τον οργανισμό ω3 - ω6 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και κάποιες ωφέλιμες ουσίες, που λέγονται λιγνίνες και που μπορούν να παίξουν ρόλο σε παθήσεις όπως ο καρκίνος, τα εγκεφαλικά και οι καρδιοπάθειες. Είναι πλούσιοι σε βιταμίνες A, C, D, K, E, όλο το σύμπλεγμα των B και την B12, καθώς και όλα τα μεταλλικά στοιχεία. Είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνες (30%-35%), φυτικές ίνες, άλφα και βήτα καροτίνη και στερόλες κ.ά..



Εικόνα 137 Ταχίνι

Ειδική μνεία θα πρέπει να γίνει στο ταχίνι ολικής άλεσης και στο παστέλι, που αποτελούσαν από την αρχαιότητα τη βασική τροφή των Ελλήνων και Ρωμαίων πολεμιστών, των αθλητών και των ολυμπιονικών. Το ταχίνι αποτελείται από 100% αλεσμένο σουσάμι, που ψήνεται με τον φλοιό του (ολικής άλεσης) και κατόπιν αλέθεται. Το ταχίνι είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες (E, B1, B2, νιασίνη κ.ά.), πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω3 και ω6, που μειώνουν τη χοληστερίνη) και υδατάνθρακες. Το ταχίνι είναι ακόμη πλούσιο σε ασβέστιο, κάλιο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο και σελήνιο, συμβάλλοντας στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών (αντιοξειδωτική δράση). Σπάνια μία και μόνο τροφή καταφέρνει να συνδυάζει όλα αυτά τα συστατικά, που είναι αναγκαία για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού, και για τον λόγο αυτόν το ταχίνι θα μπορούσε να θεωρηθεί

ως υπερ-τροφή (superfood). Επίσης, σύμφωνα με έρευνες, το ταχίνι διαθέτει αντικαρκινική δράση, ενώ ενδέχεται να δρα ανασταλτικά στη νόσο Αλτσχάιμερ, στις παθήσεις της καρδιάς, στον καταρράκτη και στον διαβήτη. Το ταχίνι ολικής με μέλι αλειμμένο σε ψωμί ολικής με λίγες σταφίδες και κανέλα αποτελεί ένα τέλειο και νόστιμο πρωινό γεύμα.

### **Το ελαιόλαδο**

Ο καρπός της ελαίας, η ελιά, και ο «χρυσός» χυμός του, το ελαιόλαδο, αποτελούν δύο από τις καλύτερες τροφές που μπορεί να τρώει ο άνθρωπος. Περιέχουν σε μεγάλες ποσότητες μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες Α, Ε, αλλά και διάφορες πολυφαινόλες. Η ευεργετική αξία του ελαιολάδου στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής οφείλεται κυρίως στην περιεκτικότητά του στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος. Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης Ε του ελαιολάδου έχει συσχετιστεί ωστόσο και με την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης, ενώ φαίνεται πως η επαρκής πρόσληψή της έχει συνδεθεί με την προστασία από εκφυλιστικές παθήσεις, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ (Alzheimer). Το ελαιόλαδο, επομένως, παρουσιάζει ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιγηραντική και θεραπευτική δράση απέναντι σε πολλά είδη ασθενειών.



Εικόνα 138. Ελιές και ελαιόλαδο.

### **Τα ψάρια**

Τα ψάρια είναι η καλύτερη ποιοτικώς ζωική τροφή. Περιέχουν υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες, τα σημαντικότερα λιπαρά οξέα ω3 και ω6, σίδηρο, βιταμίνες Α, D και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ιώδιο. Περιέχουν επιπλέον ψευδάργυρο, ο οποίος παίζει σημαντικό ρόλο στη νευρολογική λειτουργία, ενώ είναι απαραίτητος και για την καλή υγεία του αναπαραγωγικού συστήματος. Η κατανάλωση ψαριών μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και στηθάγχης, αυξάνει το επίπεδο της καλής χοληστερόλης στο

αίμα μειώνοντας τους θρόμβους του αίματος, ενώ βοηθάει τη μείωση της πίεσης του αίματος και του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου. Έχει συνδεθεί, επίσης, με την καλή λειτουργία των ματιών και την προστασία από την εμφάνιση κάποιων μορφών καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου και των νεφρών.



Εικόνα 139. Ψάρια.

Τα ψάρια είναι εύπεπτα και, σε συνδυασμό με ωμή σαλάτα ή λαχανικά στον ατμό, αποτελούν ένα ιδανικό και ιδιαίτερα θρεπτικό γεύμα. Προσοχή, όμως, στα μεγάλα ψάρια του βυθού, που τρώνε τροφή από τον πάτο της θάλασσας, καθώς σε πολλές περιοχές της γης η επιφάνεια του βυθού είναι μολυσμένη από βαρέα μέταλλα και κυρίως από υδράργυρο.

### Το μέλι



Εικόνα 140. Μέλι.

Η σημασία του γλυκού στη διατροφή μας είναι δεδομένη, αλλά από την άλλη και οι επεξεργασμένες γλυκαντικές ουσίες, όπως η λευκή ζάχαρη, η γλυκόζη, η φρουκτόζη κ.ά., καταστρέφουν σταδιακά την υγεία μας. Γι' αυτό τον λόγο μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις παραπάνω γλυκές αλλά επιβλαβείς ουσίες με μαύρη ζάχαρη, μαύρη μελάσα, πετιμέζι, μέλι, σιρόπι σφενδάμου και μερικές ακόμη φυσικές ακατέργαστες γλυκαντικές ουσίες, που όταν καταναλώνονται σε μικρές

ποσότητες μπορούν να είναι εξαιρετικές και γευστικά αλλά και οργανικά. Οι φυσικές αυτές ουσίες είναι πολύ πλούσιες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μεταλλικά άλατα. Μπορούμε, επομένως, με μέτρο να χρησιμοποιούμε τις γλυκές αυτές φυσικές ουσίες σε κέικ ολικής άλεσης, με μούσλι, στα ροφήματά μας ή όπου αλλού θέλουμε.



Εικόνα 141. Ξερά φρούτα.

### **Ξερά φρούτα**

Τα ξερά φρούτα (ξερά σύκα, ξερά δαμάσκηνα, ξεροί χουρμάδες, σταφίδες κ.ά.), τέλος, που αποτελούν σπουδαίες πηγές μετάλλων και ιχνοστοιχείων, είναι εξαιρετική επιλογή ως γλυκό για όλες τις ώρες της ημέρας, δίνοντας δύναμη και ενέργεια. Τα φρούτα πρέπει να τρώγονται πριν από τα γεύματα (μισή με μία ώρα) ή μεταξύ των γευμάτων και όχι αμέσως μετά τα γεύματα

### **Γενικές συμβουλές για την κατανάλωση**

- \* Καταναλώστε όσο περισσότερα φρούτα και λαχανικά μπορείτε, κατά προτίμηση εποχής.
- \* Τρώτε ωμούς ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- \* Τρώτε αργά και πάντα στο τραπέζι.
- \* Πίνετε χυμούς λαχανικών και φρούτων.
- \* Αντί για γλυκό προτιμήστε ταχίνι με μέλι (πάντα με μέτρο).

### **6.3.2 Βασικά μαγειρικά σκεύη των αρχαίων Ελλήνων**

Όλη η γαστρονομική κουλτούρα που είχαν αναπτύξει οι αρχαίοι πρόγονοί μας συνοδευόταν και από μια σειρά μαγειρικών σκευών, ώστε να μπορούν να μαγειρεύουν τις τροφές τους όσο καλύτερα και πιο άνετα μπορούσαν. Ακολουθούν μερικά από τα πιο βασικά σκεύη, καθώς και λίγα λόγια για την ιστορία τους.



Εικόνα 142. Μαγειρικά σκεύη.

Το **κακκάβιον** ήταν μια μικρή μεταλλική χύτρα την οποία έβαζαν πάνω στη φωτιά για να μαγειρέψουν. Ήταν σκεύος κυρίως για βραστά φαγητά και σούπες. Άλλωστε, από το σκεύος αυτό πήρε το όνομά της και η κακκαβιά, η γνωστή μέχρι σήμερα ψαρόσουπα.

Η **λοπάς** ήταν ένα σχετικά χαμηλό κεραμικό σκεύος, χωρίς λαβές, το οποίο έπαιρνε και καπάκι. Ήταν, δηλαδή, κάτι σαν χαμηλό τσουκάλι. Παρόμοιο σκεύος ήταν η χύτρα, όμως είχε μεγαλύτερες διαστάσεις. Είχε διάμετρο περίπου 20 εκατοστά, ήταν πιο βαθιά και είχε δύο λαβές. Στο καπάκι είχε ακροφύσιο (στόμιο), για να βγαίνει ο ατμός. Κάποιες πιο μεγάλες είχαν τρία πόδια, ώστε να μπορούν να τοποθετούνται πάνω στη φωτιά, ενώ κάποιες μικρότερες ήταν προσαρμοσμένες ώστε να τοποθετούνται πάνω σε φορητό μαγκάλι, σε μια φουφού, η οποία ήταν ένα αγγείο με τρύπες εξαερισμού στα τοιχώματα και ένα μεγάλο άνοιγμα για να μπορεί να μπαίνει η καύσιμη ύλη (ξύλα ή κάρβουνα).

Ο **πύραυλος** ήταν μια χύτρα με διπλά τοιχώματα. Στην Αξιούπολη βρέθηκε και αποκαταστάθηκε από τους αρχαιολόγους ένα τέτοιο σκεύος, ηλικίας 2.700 ετών. Έχει μεγάλες διαστάσεις, το ύψος του είναι 40 εκατοστά και χωράει περίπου 20 λίτρα. Αποτελείται από ένα εσωτερικό αγγείο το οποίο εφαρμόζει σε ένα μεγαλύτερο, που φέρει δύο σειρές τρύπες στα τοιχώματά του, ώστε, όταν τοποθετείται πάνω στη φωτιά, να κυκλοφορεί ο αέρας και να αναζωπυρώνει τη φωτιά. Είναι ένα σκεύος υψηλής τεχνολογίας για την εποχή του και θεωρείται η πρώτη σωζόμενη χύτρα ταχύτητας.



Εικόνα 143. Η λοπάς.



Εικόνα 144. Μαγειρικά σκεύη.

Τα τηγάνια ήταν, επίσης, πολύ διαδεδομένα την εποχή εκείνη. Τα πρώτα μεταλλικά τηγάνια χρησιμοποιήθηκαν στη Μεσοποταμία και από τότε δεν έχουν υποστεί πολλές αλλαγές. Δηλαδή, είναι ένα σκεύος πλατύ και ρηχό, με μακριά λαβή, για να μην καίγεται από τη φωτιά αυτός που το χρησιμοποιεί. Υπήρχαν βέβαια και κεραμικά τηγάνια, τα οποία κόστιζαν λιγότερα χρήματα. Είναι πολύ ενδιαφέρον ότι παρόμοιο κεραμικό σκεύος έχει βρεθεί σε ανασκαφή στις Μυκήνες, το οποίο είναι επίπεδο από τη μια μεριά και από την άλλη διάστικτο με βαθουλώματα. Αυτή η κατασκευή έχει τις ιδιότητες του αντικολλητικού τηγανιού, διότι όταν ανακατασκευάστηκε από ερευνητές παρατήρησαν ότι η ζύμη δεν κολλούσε στην πλευρά με τις σπές.

## 6.4 Η αρχαία ελληνική διατροφή ως αναπόσπαστο κομμάτι του ελληνικού σπα

Η αρχαία ελληνική κουζίνα χαρακτηριζόταν από λιτότητα και είχε ως βάση την “τριάδα της Μεσογείου”: Σιτάρι - ελαιόλαδο - κρασί, με βάση τα ψάρια και το κρέας, που τρωγόταν πιο σπάνια. Η ελληνική διατροφή έχει μόνο θετικά στοιχεία για την υγεία του ανθρώπου γι’ αυτό και τα τελευταία χρόνια προβάλλεται με μεγάλη επιτυχία ως ένα νέο είδος εναλλακτικού τουρισμού στη χώρα μας.

Οι αισθητικοί, οι διατροφολόγοι και οι γιατροί που εργάζονται σε ένα κέντρο ευεξίας/σπα χρειάζεται, από την πλευρά τους, να δείχνουν ιδιαίτερο ζήλο στα ελληνικά προϊόντα και φυσικά να τα προωθούν στο προτεινόμενο ατομικό διαιτολόγιο – διατροφή των επισκεπτών του. Πρέπει να ενημερώνουν σωστά το πελατολόγιό τους τόσο για τις ιδιότητες όσο και για το σωστό μαγείρεμα των υλικών. Επιπλέον, πρέπει να κινούνται με προτάσεις για να ανοίξουν νέους δρόμους και νέες προοπτικές στην αναπτυξιακή πορεία της χώρας.



Εικόνα 145. Μπουφές με αρχαία ελληνικά εδέσματα.

Κύριο μέλημα όλων πρέπει να είναι η προώθηση τοπικών υπηρεσιών και προϊόντων μέσα από τη συνεργασία διαφορετικών εναλλακτικών μορφών τουρισμού, όπως ο γαστρονομικός με τον ιαματικό - θεραπευτικό.

Όλοι οι Έλληνες επαγγελματίες οφείλουν να συνδυάσουν τον τουρισμό με την πρωτογενή και δευτερογενή παραγωγή και να επηρεάσουν εντυπωσιακά τον ρυθμό ανάπτυξης. Αν κατορθώσουν να καταναλώνουν οι ξένοι τα θαυμάσια προϊόντα της ελληνικής γης, θα έχει γίνει το πρώτο σημαντικό βήμα μιας μεγάλης ανατροπής - της αναγνώρισης της ελληνικής παραγωγής εκτός συνόρων.

*Η θέση του αισθητικού στο αντικείμενο της διατροφής στο ελληνικό σπα είναι:*

1. να προσφέρει στην υποδοχή του σπα ελληνικά ροφήματα καλωσορίσματος ή αποτοξίνωσης ανάλογα με τη θεραπεία που πρόκειται να ακολουθήσει ο πελάτης·
2. να στήνει όμορφα τον μπουφέ υποδοχής με τα απαραίτητα ελληνικά ροφήματα, φρούτα, ξηρούς καρπούς κ.ά., και να τοποθετεί μπροστά από το κάθε προϊόν ταμπελάκι με πληροφορίες που το αφορούν (π.χ. όνομα, σύσταση, ιδιότητες κ.ά.)·
3. να ανανεώνει συχνά τα δοχεία με το νερό για να είναι δροσερά· στο νερό μπορούν να προστεθούν διάφορα αρωματικά βότανα, όπως δυόσμος, βασιλικός, λεμόνι κ.ά., για να είναι πάντα αρωματικό ή αποτοξινωτικό· το σπα μπορεί να διαθέτει μπουκάλες νερού με διαφορετικά αρωματικά βότανα στην καθεμία· το νερό πρέπει να είναι μεταλλικό, ελληνικής πηγής και ελαφρώς όξινο· όλες οι πληροφορίες για το νερό και τα βότανα πρέπει να αναγράφονται μπροστά ή δίπλα από τα δοχεία·
4. να προετοιμάζει και να ανανεώνει τον μπουφέ του δωματίου χαλάρωσης (relax room) με φρούτα, χυμούς, ροφήματα αλλά και άλλα τοπικά εδέσματα, όπως γλυκό κουταλιού μαστίχας, παστέλια, λουκούμια, ψωμί ζέας και ό,τι άλλο υπάρχει στην τοπική ελληνική αγορά· να ονοματίζει τα προϊόντα και τις ιδιότητές τους, και να τοποθετεί φυλλάδια σε εμφανές σημείο που αναφέρουν σε ποιο σημείο του σπα μπορεί να προμηθευτεί τα συγκεκριμένα προϊόντα· όλες οι πληροφορίες πρέπει να παρέχονται εκτός από τα ελληνικά και στα Αγγλικά·
5. να συνεργάζεται με τον διαιτολόγο και τον γιατρό, και να προσαρμόζει τις διατροφικές ανάγκες του πελάτη στα ελληνικά δεδομένα·
6. να γνωρίζει όλα τα ελληνικά προϊόντα διατροφής που υπάρχουν στο κατάστημα διατροφής τού σπα και να τα προωθεί σωστά στον καταναλωτή επισημαίνοντας όλες τις ενδείξεις αλλά και τις αντενδείξεις τους·
7. να προτείνει συνταγές και τρόπους κατανάλωσης των ελληνικών προϊόντων·
8. να συνεργάζεται με την ομάδα του σεφ υποστηρίζοντας ελληνικές διατροφικές βραδιές που προάγουν την ελληνική διατροφή και τα ελληνικά προϊόντα. Οι εκδηλώσεις αυτές μπορούν να γίνουν εντός και εκτός του χώρου του σπα.

***Να θυμάμαι: Η προώθηση - πώληση διατροφικών προϊόντων είναι σημαντικό έσοδο για το ελληνικό σπα.***

#### **6.4.1. Υπόδειγμα διαιτολογίου σύμφωνα με την ιπποκράτειο και την πυθαγόρειο διατροφή**

##### **ΠΡΩΙΝΟ:**

- 1 ποτήρι χυμού φρούτων και 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με ταχίни και μέλι
- 1 ποτήρι χυμού λαχανικών με 2 κριτσίνια πολύσπορα και πάστα ελιάς
- 1 φλ. γάλα αμυγδάλου με μούσλι, βατόμουρα, λιναρόσπορο ή βρώμη, μέλι και κανέλα
- 1 μπολ με κεχρί, μέλι, ξηρούς καρπούς και φρέσκα φρούτα

##### **ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΝΑΚ:**

2 φρούτα εποχής ή παστέλι ή ωμούς και ανάλατους ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά ή διάφορα αφεψήματα με μέλι.

##### **ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑΤΑ:**

Φακές ή φασόλια ή ρεβύθια με ακατέργαστο ρύζι, και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο και μηλόξιδο και φύτρα σπόρων

Μακαρόνια από αλεύρι ολικής άλεσης με ωμή σάλτσα λαχανικών, και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο και μηλόξιδο και ξηρούς καρπούς

Ψάρι στον ατμό με πατάτες ψημένες με τη φλούδα τους, και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο και μηλόξιδο

Γεμιστά ωμά λαχανικά με μαγειρεμένη κινόα, σταφίδες, κουκουνάρι, κεχρί, και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο και μηλόξιδο και φύτρα σπόρων

Ρύζι ολικής άλεσης με κόκκινα φασόλια, καρότο, αρακά, καλαμπόκι κ.ά., και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο και μηλόξιδο

Γαύρος μαρινάτος σε μηλόξιδο με ψωμί ολικής άλεσης, και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο και μηλόξιδο και ελιές

##### **ΕΛΑΦΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ:**

Ρεβίθια με χόρτα και ψωμί ολικής άλεσης

Σαλάτα εποχής με κινόα, και διάφορα ωμά λαχανικά και φύτρα με ελαιόλαδο και μηλόξιδο

Κρίθινος ντάκος σαλάτα με ελιές, ντομάτα και λαχανικά εποχής

Σαλάτα μπρόκολο με κάσιους και κίτρινο τυρί, και ψωμί ολικής άλεσης

Μακαρόνια από αλεύρι ολικής άλεσης σε σαλάτα με μανιτάρια, διάφορα λαχανικά και αβοκάντο και ξηρούς καρπούς

## Ανακεφαλαίωση

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό: ο **ἀκρατισμός**, το **ἄριστον** και το **δειπνον**. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (ἐσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος, το **ἀριστόδειπνον** ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

Ο Ιπποκράτης, παρατηρώντας τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, καθόρισε το είδος και την εποχή που πρέπει να καταναλώνεται η κάθε τροφή. Τη διαδικασία αυτή την ονόμασε προσήκουσα λήψη τροφής. Επίσης, προτάσσει την τήρηση του μέτρου στην κατανάλωση τροφής και τονίζει τη σημασία της σωματικής άσκησης και της τήρησης του ενεργειακού ισοζυγίου στον άνθρωπο.

Η "**ιπποκράτειος διατροφή**" είναι ένα διατροφικό σύστημα με στόχο την πρόληψη και τη θεραπεία μέσω των τροφών. Στηρίζεται στην κατανάλωση των ζωντανών, πλήρων, ανεπεξέργαστων τροφών όπως φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί και βότανα. Η ωμοφαγία ήταν ένα από τα βασικά μυστικά της μακροζωίας των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων. Οι ωμές ζωντανές τροφές (όσες τρώγονται κατ' αυτό τον τρόπο), πέρα από τα υλικά συστατικά που γνωρίζουμε, δίνουν στον οργανισμό την απαραίτητη ζωτική ενέργεια.

Ο Πυθαγόρας είναι περισσότερο γνωστός παγκοσμίως για το μαθηματικό του θεώρημα, αλλά για πολλά χρόνια θεωρούνταν και ο πατέρας της χορτοφαγίας. Η διατροφή που ακολουθούσε ο Πυθαγόρας ήταν lacto vegetarian, δηλαδή έτρωγε: φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ξηρούς καρπούς, ελάχιστα όσπρια και γαλακτοκομικά.

Ιδιαίτερα τρόφιμα των αρχαίων Ελλήνων ήταν τα δημητριακά και κυρίως η ζέα και το κεχρί, τα όσπρια, τα φύτρα από σπόρους δημητριακών και οσπρίων, τα φρέσκα φρούτα όπως τα σταφύλια, τα σύκα, τα ρόδια και τα μήλα, τα λαχανικά με κορυφαία το σκόρδο και το κρεμμύδι, οι ξηροί καρποί, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, το μέλι και τα ξερά φρούτα.

Μερικά από τα πιο βασικά μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας ήταν το κακκάβιον, η λοπάς, η χύτρα, ο πύραυλος και τα τηγάνια.

Η ελληνική μεσογειακή διατροφή έχει μόνο θετικά στοιχεία για την υγεία του ανθρώπου, γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια προβάλλεται με μεγάλη επιτυχία ως ένα νέο είδος εναλλακτικού τουρισμού στη χώρα μας.

## Θεωρητικές ασκήσεις

### Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Τι ονόμασε ο Ιπποκράτης *προσήκουσα λήψη τροφής*;
2. Τι άποψη είχε ο Ιπποκράτης για τη σωματική άσκηση;
3. Γιατί κατά την ιπποκράτειο διατροφή τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται ωμά;
4. Ποιες είναι οι συμβουλές κατά την κατανάλωση που προκύπτουν από την ιπποκράτειο διατροφή;
5. Τι είδους διατροφή ακολουθούσε ο Πυθαγόρας και ποια ήταν η αιτιολογία που έδινε γι' αυτό;
6. Ποια τρόφιμα βρίσκονται στη βάση της διατροφής, τόσο κατά τον Ιπποκράτη όσο και κατά τον Πυθαγόρα;
7. Ποιο τρόφιμο θεωρούσε ο Πυθαγόρας ως το ιδανικό;
8. Ποια είναι η θέση του αισθητικού στο αντικείμενο της διατροφής στο ελληνικό spa;

### Ερωτήσεις αντικειμενικού τύπου

#### 1. Απαντήστε με Σ (σωστό) ή Λ (λάθος) στις παρακάτω προτάσεις. Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

- Η "ιπποκράτειος διατροφή" στηρίζεται στην κατανάλωση των ζωντανών, πλήρων και επεξεργασμένων τροφών.
- Τα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως είναι το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη, η βρώμη, οι φακές, το καλαμπόκι.
- Το κεχρί ήταν γνωστό στους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι το καλλιεργούσαν συστηματικά και το χρησιμοποιούσαν κυρίως για την παρασκευή ψωμιού.
- Από τα όσπρια λείπουν κάποια απαραίτητα αμινοξέα, αν όμως συνδυαστούν στο γεύμα με κάποιο δημητριακό, μετατρέπονται σε ένα σπουδαίο και ολοκληρωμένο γεύμα υψηλής πρωτεϊνικής αξίας.
- Τα φύτρα βοηθούν στην ανανέωση των κυττάρων και καθυστερούν τη γήρανση.
- Οι ξηροί καρποί έχει αποδειχτεί ότι είναι πλούσιοι σε κορεσμένα λιπαρά, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες αλλά και πολλές βιταμίνες
- Το ελαιόλαδο παρουσιάζει ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιγηραντική και θεραπευτική δράση απέναντι σε πολλά είδη ασθενειών.
- Οι επεξεργασμένες γλυκαντικές ουσίες, όπως η λευκή ζάχαρη, το πετιμέζι, η φρουκτόζη κ.ά., καταστρέφουν σταδιακά την υγεία μας.

2. Χαρακτηρίστε με Ν (= Ναι) ή Ο (= Όχι) τα παρακάτω τρόφιμα, ανάλογα με το αν θα μπορούσαν να ανήκουν στην ιπποκράτειο ή στην πυθαγόρειο διατροφή.

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Όσπρια		
Αυγά		
Εξωτικά φρούτα		
Ξηροί καρποί ψημένοι		
Αποξηραμένα λαχανικά		
Κεχρί		
Μακαρόνια		
Ρύζι ακατέργαστο		
Μέλι		
Κοτόπουλο		
Ψάρια		
Πατάτες		
Μοσχάρι		
Φρέσκα φρούτα		
Μανιτάρια		
Ελιές		
Κρίθινα παξιμάδια		
Αλλαντικά		

3. Αντιστοιχίστε τις λέξεις του πίνακα Α με τις φράσεις του πίνακα Β.

A	B
κακκάβιον	ένα αγγείο με τρύπες εξαερισμού στα τοιχώματα και ένα μεγάλο άνοιγμα, για να μπορεί να μπαίνει η καύσιμη ύλη
φουφού	χύτρα με διπλά τοιχώματα
τηγάκι	μικρή μεταλλική χύτρα
λοπάς	ασάμινθος
πύραυλος	σχετικά χαμηλό κεραμικό σκεύος, χωρίς λαβές, το οποίο έπαιρνε και καπάκι
	επίπεδο από τη μια μεριά και από την άλλη διάστικτο με βαθουλώματα

#### 4. Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις

- Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά ονομαζόταν ..... και αποτελούνταν από κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ....., συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο, το ....., λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο, το ....., το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει.
- Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, από μόνη της η τροφή δεν αρκεί για να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή υγεία, αν δεν τη συνδυάσει ο καθένας με την.....
- Ο Πυθαγόρας είναι περισσότερο γνωστός παγκοσμίως για το μαθηματικό του θεώρημα, αλλά για πολλά χρόνια θεωρούνταν και ο πατέρας της .....
- Ο Πυθαγόρας ισχυριζόταν πως δεν πρέπει να τρώγεται το ..... μαζί με το ....., π.χ. κοτόπουλο με αυγό.
- Η ζέα είναι σχεδόν δύο φορές πλουσιότερη σε φυτικές ίνες σε σύγκριση με άλλα σιτηρά, γεγονός που την καθιστά μια καλή επιλογή για τους ανθρώπους που πάσχουν από ..... ή .....
- Τα φύτρα από φρεσκοφυτεμένους σπόρους δημητριακών και οσπρίων είναι μία ακόμα σπουδαία τροφή, ενώ περιέχουν την τόσο απαραίτητη ζωτική ενέργεια, καθώς τρώγονται .....
- Τα δύο κορυφαία λαχανικά, που βοηθούν περισσότερο από τα υπόλοιπα στη μακροζωία, είναι το ..... και το .....
- Η κατανάλωση ..... έχει συνδεθεί με την καλή λειτουργία των ματιών και την προστασία από την εμφάνιση κάποιων μορφών καρκίνου όπως του παχέος εντέρου και των νεφρών.
- Τα ..... είναι εξαιρετική επιλογή ως γλυκό για όλες τις ώρες της ημέρας, δίνοντας δύναμη και ενέργεια.

#### Ομαδοσυνεργατικές ασκήσεις - εργασίες

1. Προτείνεται ο χωρισμός των μαθητών και μαθητριών σε ομάδες με στόχο τη διερεύνηση της σχετικής βιβλιογραφίας και την ολοκλήρωση εργασιών με θέματα που αφορούν τη διατροφή στην αρχαία Ελλάδα.
  - Αναζητήστε στο Διαδίκτυο συνταγές που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στην ιπποκράτειο και στην πυθαγόρειο διατροφή.
  - Προτείνετε αφεψήματα, εγχύματα, χυμούς ή καρπούς-τρόφιμα που μπορούν να προσφερθούν στο δωμάτιο χαλάρωσης (relax room) ενός ελληνικού spa.

2. Οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν να οργανώσουν το διαιτολόγιο μιας εβδομάδας για τους επισκέπτες του ξενοδοχειακού σπα. Η εργασία στη συνέχεια παρουσιάζεται στην ολομέλεια της τάξης.
3. Οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε ομάδες και αναλαμβάνουν να οργανώσουν μπουφέ υποδοχής σπα και μπουφέ relax room με αρχαιοελληνικά προϊόντα που μπορούν να δοκιμάσουν οι λούόμενοι κατά τη διάρκεια της επίσκεψής τους στο σπα. Η εργασία στη συνέχεια παρουσιάζεται στην ολομέλεια της τάξης.
4. Εκπαιδευτική επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο της περιοχής προκειμένου να γνωρίσουν οι μαθητές/μαθήτριες από κοντά τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες για την προετοιμασία του φαγητού, τα επιτραπέζια σκεύη και τα αγγεία συμποσίου.

### **Εργαστηριακές ασκήσεις**

#### **Προετοιμασία χυμών – Συνταγές**

#### **Εργαστηριακή άσκηση 1<sup>η</sup>: Παρασκευή χυμού ροδιού**

##### ***Υλικά και σκεύη***

1. Ρόδια
2. Στίφτης
3. Σουρωτήρι
4. Χωνί
5. Γυάλινο μπουκάλι/μπουκάλια

##### ***Διαδικασία***

Κόβουμε τα ρόδια στη μέση. Στύβουμε προσεκτικά τα ρόδια στον στίφτη, ώστε να σπάσουν τα σπόρια και να βγει ο χυμός. Όσο στύβουμε, συσσωρεύονται στον στίφτη τα κουκούτσια από τα σπόρια και τα υπολείμματα της μεμβράνης που χωρίζει το ρόδι σε τομείς. Σε κάθε 2 με 3 ρόδια, θα πρέπει να πιέζουμε με το χέρι αυτά τα υπολείμματα, ώστε να απελευθερωθεί ο χυμός που έχουν δεσμεύσει, και στη συνέχεια να καθαρίζουμε τον στίφτη. Αδειάζουμε τον χυμό στο γυάλινο μπουκάλι, περνώντας τον μέσα από το σουρωτήρι.<sup>204</sup>

<sup>204</sup> <http://www.kalliergo.gr/kalliergies-odigies/blog-kalliergo/141-ftiaxno-xymo-rod.html>

## Εργαστηριακή άσκηση 2<sup>η</sup>: Καλλιέργεια φύτρων

### Υλικά και σκεύη

1. 20-50 γραμμάρια σπόρους (σιτάρι, τριφύλλι, ρεβίθι, κάρδαμο, φακή, φασόλι, σινάπι, ηλιόσπορο, σουσάμι)
2. Σουρωτήρι
3. Νερό
4. 1 γυάλινο δοχείο με φαρδύ στόμιο
5. Γάζα

### Διαδικασία

Πλένετε καλά τους καρπούς ή τους σπόρους που έχετε επιλέξει. Βάλτε σε ένα πιάτο την ποσότητα των σπόρων που θέλετε να χρησιμοποιήσετε. Ξεδιαλέξτε και αφαιρέστε τους σπασμένους σπόρους ή όσους έχουν στίγματα. Στη συνέχεια, βάλτε τους σπόρους σε ένα σουρωτήρι και ξεβγάλτε τους με άφθονο χλιαρό νερό. Έπειτα, απλώστε τους στον πάτο ενός γυάλινου βάζου. Φροντίστε το σκεύος που θα χρησιμοποιήσετε να είναι αρκετά μεγάλο, ώστε να γίνεται εύκολα η κυκλοφορία του αέρα και επιπλέον να υπάρχει αρκετός χώρος για να αναπτυχθούν τα φύτρα και να μπορείτε να τα βγάλετε με ευκολία.



Βάλτε το σκεύος κάτω από τη βρύση και αφήστε το νερό να τρέξει χωρίς πίεση και να ξεχειλίσει το δοχείο, για τουλάχιστον ένα λεπτό. Με αυτό τον τρόπο οι υγιείς σπόροι θα μείνουν στον πάτο, ενώ οι ακατάλληλοι θα αποβληθούν. Η ποσότητα νερού που θα απομείνει στο δοχείο πρέπει να είναι 4-5 δάχτυλα πάνω από το επίπεδο των σπόρων. Σκεπάστε το δοχείο με μια γάζα και σταθεροποιήστε το με ένα λάστιχο. Αφήστε τους σπόρους να μουλιάσουν στο νερό, σε σκοτεινό μέρος, με θερμοκρασία 15-25 βαθμούς Κελσίου, για 6 ως 12 ώρες.



Ο χρόνος που απαιτείται για να φυτρώσουν οι σπόροι είναι διαφορετικός. Έτσι, λοιπόν, 6 ώρες είναι αρκετές για τον σπόρο του σιταριού, ενώ 10-12 ώρες χρειάζονται τα φασόλια. Κατά τη διάρκεια του μουλιάσματος των σπόρων αναποδογυρίστε το βάζο για να αδειάσει το νερό. Αμέσως ξεπλύνετε τους σπόρους με χλιαρό νερό ακολουθώντας την εξής διαδικασία: τοποθετείτε το στόμιο του βάζου, κλεισμένο όπως είναι με τη γάζα, στο τρεχούμενο νερό της βρύσης και στη συνέχεια το αναποδογυρίζετε με προσοχή, μέχρι να αδειάσει όλο το νερό.



Οι σπόροι χρειάζονται ξέπλυμα δύο φορές την ημέρα για τις πρώτες 2-3 ημέρες, ενώ στη συνέχεια μία φορά την ημέρα είναι αρκετή, με μόνη εξαίρεση τους σπόρους των ρεβιθιών, που χρειάζονται ξέπλυμα τρεις ή και περισσότερες φορές. Μετά από κάθε ξέπλυμα οι σπόροι πρέπει να φυλάγονται σε μέρος σκοτεινό. Συνεχίστε να ξεπλένετε τους σπόρους για 3-5 ημέρες (ανάλογα με τον σπόρο), μέχρι να φτάσουν τα φύτρα τους τα 3-4 εκ. μήκος. Όταν τα φύτρα μεγαλώσουν στο επιθυμητό ύψος, τότε μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε. Μην τα αφήσετε πάνω από 7 μέρες, γιατί οι ρίζες τους θα μεγαλώσουν πολύ και θα αποκτήσουν πικρή γεύση.

Για να επωφεληθείτε από τα θρεπτικά τους συστατικά καταναλώστε τα μόλις τα συγκεντρώσετε.



[http://www.ftiaxno.gr/2012/09/blog-post\\_11.html](http://www.ftiaxno.gr/2012/09/blog-post_11.html)

[http://www.valentine.gr/sprouting\\_gr.php](http://www.valentine.gr/sprouting_gr.php)

## 7ο Κεφάλαιο

### Εφαρμογή της αρχαίας ελληνικής αισθητικής και του “ευ ζην” στην ελληνική τουριστική βιομηχανία

**Σκοπός:** Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να είναι σε θέση:

- να κατανοούν την αναγκαιότητα της οργάνωσης και διαχείρισης ενός αρχαιοελληνικού σπα,
- να οργανώνουν την επιχείρηση.

#### 7.1 Στήσιμο και δημιουργία σπα

##### 7.1.1 Ορισμός του σπα

Χώροι σπα,<sup>205</sup> σύμφωνα με τον διεθνή οργανισμό ISPA,<sup>206</sup> είναι όλα τα οργανωμένα κέντρα ευεξίας που χρησιμοποιούν ως θεραπευτική βάση το νερό σε συνδυασμό με άλλες φυσικές θεραπευτικές μεθόδους, όπως τη γυμναστική, τη διαίτα - διατροφή, τις θεραπείες αισθητικής κ.ά., και στοχεύουν στην ισορροπία ανάμεσα στο σώμα, το μυαλό και το πνεύμα.<sup>207</sup>

Αναλύοντας τον παραπάνω διεθνή ορισμό, διαπιστώνουμε ότι η φιλοσοφία των σύγχρονων σπα συμπίπτει αρκετά με τη φιλοσοφία των Ασκληπιείων στην αρχαία Ελλάδα και τη χρήση του νερού στη θεραπευτική, τη σωματική υγιεινή και την πνευματική κάθαρση<sup>208 209</sup> (Κεφ. 1ο & 2ο). Αυτό δεν είναι τυχαίο γεγονός, διότι τα σύγχρονα σπα είναι εμπνευσμένα από αρχαίες φιλοσοφίες χαλάρωσης και ευεξίας διάφορων πολιτισμών, όπως των Ελλήνων, των Ινδών και των Κινέζων.

##### 7.1.2. Οι επτά βασικοί πυλώνες του σύγχρονου σπα

Συμφωνα με τον ISPA και άλλους διεθνείς οργανισμούς που αξιολογούν<sup>210</sup> τις υπηρεσίες και τους χώρους ξενοδοχειακών σπα, όλα τα σύγχρονα κέντρα ευεξίας πρέπει να εναρμονίζονται με επτά βασικούς πυλώνες (pillars) ευεξίας.<sup>211</sup> Αυτοί είναι:

1. **Ομορφιά (Beauty).** Θεραπείες προσώπου - σώματος, περιτυλίξεις, απολέπιση, καθαρισμός, αποτοξίνωση και ενυδάτωση δέρματος.
2. **Αρμονία (Harmony).** Θεραπείες που στοχεύουν κυρίως στην αρμονία, όπως χαλαρωτικά μασάζ που αξιοποιούν τη θεραπευτική δύναμη της αφής. Οι θεραπείες που εντάσσονται στα spa menu<sup>212</sup> εμπνέονται από διάφορους πολιτισμούς και συνδυάζουν αρμονικά τις παλιές φιλοσοφίες με τη σύγχρονη τεχνολογία και έρευνα.

<sup>205</sup> Η ονομασία πιθανότατα έχει προέλθει: (α) από τη λατινική φράση ‘sanus per aquam’, που σημαίνει ‘υγιής μέσω του νερού’ ή (β) από την ομώνυμη βελγική πόλη Σπα και τις διάσημες, από τον 14ο αιώνα, ιαματικές πηγές της.

<sup>206</sup> International Spa Association.

<sup>207</sup> Lee, 2004, pp. 10-11.

<sup>208</sup> Aaland, 1997.

<sup>209</sup> Υδροθεραπεία του Ιπποκράτη, ρωμαϊκά λουτρά, χαμάμ της Ανατολής.

<sup>210</sup> Τα βαθμολογούν με αστέρια (1-5), όπως αντίστοιχα γίνεται και με τα ξενοδοχεία.

<sup>211</sup> Lee, 2004, σσ. 12-13.

<sup>212</sup> Τιμοκατάλογος spa.

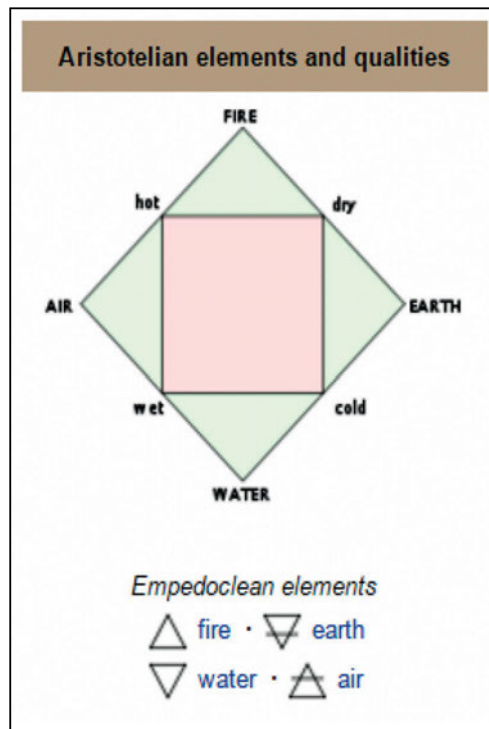
3. **Ισορροπία ζωής (Life Balance).** Αρκετοί αρχαίοι πολιτισμοί, όπως ο ελληνικός, πίστευαν ότι η σωματική υγεία δεν μπορεί να διαχωριστεί από την ψυχική υγεία – ευεξία. Αυτή η φιλοσοφία αποτελεί τον θεμέλιο λίθο στο σύγχρονο σπα, το οποίο πρέπει να εξασφαλίζει ιδανικές συνθήκες για την επίτευξη αυτής της ισορροπίας. Διάφορες μορφές τέχνης, αλλά και η γυμναστική, αυξάνουν την ευθυμία, ενώ δραστηριότητες όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός βοηθούν στην επίτευξη καλής φυσικής κατάστασης, εσωτερικής ειρήνης – μείωσης άγχους. Θεραπείες όπως το ρεϊκι, η γιόγκα και Τσι να βοηθούν να εξισορροπήσει το σώμα με το μυαλό.
4. **Ζωτική ενέργεια (Vitality).** Η ζωτική ενέργεια του σώματος δίνει ώθηση, δύναμη και αντοχή στον οργανισμό. Αυτή η ζωτικότητα μπορεί να ενισχυθεί μέσω ασκήσεων όπως η κολύμβηση, η γυμναστική στο νερό, η αεροβική άσκηση σε φρέσκο αέρα από έμπειρους δασκάλους και γενικά από το όμορφο περιβάλλον από το οποίο περιβάλλεται το θεραπευόμενο πρόσωπο.
5. **Νερό (Aqua).** Τα σύγχρονα σπα διαθέτουν μια μεγάλη γκάμα λουτρικών εγκαταστάσεων, ατμόλουτρων, θαλασσοθεραπείας, εσωτερικής και εξωτερικής υδροθεραπείας, γυμναστικής στο νερό κ.ά. Όλα τα παραπάνω χρησιμοποιούν τις θεραπευτικές ιδιότητες του νερού για ίαση και τόνωση της ευεξίας.
6. **Φύση (Nature).** Η σύνδεση του σπα με το περιβάλλον και τη φύση γίνεται μέσα από τη διακόσμηση αλλά και τη χρήση φυσικών συστατικών στις θεραπείες προσώπου και σώματος.
7. **Διατροφή (Nutrition).** Ένα ισορροπημένο γεύμα είναι πολύ σημαντικό τόσο για τη σωματική όσο και για την πνευματική υγεία. Η γεύση, η υφή, το άρωμα και η φρεσκάδα των συστατικών συμβάλλουν στη συνολική ευχαρίστηση και βοηθούν στην ισορροπία ψυχής και σώματος.

### 7.1.3 Η φιλοσοφία του ελληνικού σπα – Τα πέντε βασικά στοιχεία των αρχαίων Ελλήνων

Οργανώνοντας τις θεραπείες πάνω στους 7 βασικούς πυλώνες του σύγχρονου σπα, παρατηρούμε ότι οι περισσότερες τεχνικές σκιαγραφούν ένα συνδυασμό από φυσικές πηγές ενέργειας όπως το νερό, η φωτιά, ο αέρας και η γη. Ο ISPA αναγνωρίζει<sup>213</sup> ότι οι πρώτοι που προσέγγισαν την υγεία με αυτό τον τρόπο ήταν οι αρχαίοι Έλληνες, οι Ινδοί και οι Κινέζοι. Θεωρεί, μάλιστα, ότι εμπνέουν και επηρεάζουν σημαντικά, ακόμα και σήμερα, το μεγαλύτερο μέρος των σπα ανά τον κόσμο. Αρκετά από αυτά προσαρμόζονται αποκλειστικά σε αρχαίες φιλοσοφίες, όπως την ινδική, την κινεζική κ.ά.. Το ελληνικό μοντέλο, παρόλο που θεωρείται το αρχαιότερο, δεν έχει αναδειχτεί αυτούσιο στα κέντρα ευεξίας αλλά μόνο αποσπασματικά, μέσα από άλλες δυτικές φιλοσοφίες.

<sup>213</sup> Lee, 2004, σσ. 14-15.

Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν από την προσωκρατική περίοδο τα πέντε βασικά στοιχεία ως **γη** (**γῆ ge**), **νερό** (**ὔδωρ Ὑδωρ**), **αέρα** (**ἀήρ AER**), **φωτιά** (**πῦρ PUR**) και **αιθέρα** (**αιθήρ aither**)<sup>214</sup>, επηρεάζοντας στη συνέχεια για πολλούς αιώνες μετέπειτα τόσο την ευρωπαϊκή σκέψη όσο και τον δυτικό πολιτισμό.



Εικόνα 146. Το αρχαίο ελληνικό διάγραμμα του Αριστοτέλη και του Εμπεδοκλή για τα τέσσερα στοιχεία.<sup>215</sup>

Τα **τέσσερα πρώτα στοιχεία** μερικές φορές σχετίζονται και με τα τέσσερα πλατωνικά στερεά<sup>216</sup> του Εμπεδοκλή (περίπου 450 π.Χ.). Πριν από τον Εμπεδοκλή αρκετοί Έλληνες φιλόσοφοι αναζητούσαν το αρχέγονο στοιχείο - συστατικό από το οποίο ξεκίνησαν τα πάντα. Ο Ηράκλειτος υπερασπίστηκε τη φωτιά, ο Θαλής υποστήριξε το νερό και ο Αναξίμανδρος τον αέρα. Ο Αναξίμανδρος υποστήριξε ότι η αρχέγονη ουσία δεν ήταν καμία από τις τότε γνωστές ουσίες, αντίθετα, επρόκειτο για μια ουσία που θα μπορούσε να πάρει όποια μορφή ήθελε. Ο Εμπεδοκλής τα τέσσερα στοιχεία τα αποκαλούσε και τέσσερις «ρίζες» (ρίζωματα, rhizōmata).

### **Ο Αριστοτέλης εμπλούτισε τα τέσσερα στοιχεία με τέσσερις λογικές ιδιότητες:**

- Η φωτιά είναι ζεστή και ξηρή.
- Ο αέρας είναι ζεστός και υγρός<sup>217</sup>
- Το νερό είναι κρύο και υγρό.
- Η γη είναι κρύα και ξηρή.

<sup>214</sup> Ο Πλάτωνας αναφέρει τον αιθέρα ως την πέμπτη ουσία, την Πεμπτουσία, που είναι υπεραισθητή και διαπερνά τα πάντα. Για τους Ορφικούς: «εν δε δέμας βασιλειον, εν ω τάδε πάντα κυκλείται, πυρ και ύδωρ και γαία και αιθήρ...».

<sup>215</sup> Wikipedia, 2016.

<sup>216</sup> ... όπου απέδειξε ότι ο αέρας ήταν μια ξεχωριστή ουσία, με την παρατήρηση ότι ένας αναστραμμένος κουβάς δεν γέμιζε με νερό, σε αντίθεση με μια τσέπη που περιέχει αέρα και παρέμενε παγιδευμένος μέσα σε αυτή.

<sup>217</sup> ... για τον αέρα είναι σαν ατμός, άτμις.

Στο κλασικό διάγραμμα υπάρχει ένα τετράγωνο εγγεγραμμένο σε ένα άλλο. Στις γωνίες του εξωτερικού τετραγώνου βρίσκονται τα κλασικά στοιχεία και του εσωτερικού τετραγώνου οι ιδιότητες. Η αντίθετη γωνία είναι το αντίθετο από τις ιδιότητες «ζεστό – κρύο» και «στεγνό - υγρό».

Το **πέμπτο στοιχείο**, ο αιθέρας, προστέθηκε από τον Αριστοτέλη ως πεμπτουσία, με το σκεπτικό ότι, ενώ η φωτιά, η γη, ο αέρας και το νερό ήταν γήινα και φθαρτά, δεν είχε γίνει αντιληπτή κάποια αλλαγή στις ουράνιες περιοχές, όπως τα αστέρια, τα οποία μπορεί να ήταν φτιαγμένα από τα τέσσερα στοιχεία, αλλά και από ένα διαφορετικό, αναλλοίωτο, παραδεισένιο υλικό.

Ο *αιθήρ* των αρχαίων Ελλήνων έχει σημαντικές ομοιότητες με το *Τσι* των Κινέζων, το *Πράνα* των Ινδών και τη *βιοενέργεια της ζωής*. Υπάρχουν, επίσης, ομοιότητες με το στοιχείο *Ακάσα* (Akasha) των ανατολικών πολιτισμών, το *βιόπλασμα* των σοβιετικών (φωτογραφία Κίρλιαν), το *Μάνα* των κατοίκων των νησιών της Χαβάης και τα *βιοφωτόνια*, τη συγκλονιστική ανακάλυψη τού Γερμανού θεωρητικού φυσικού Άλφρεντ Ποπ, με τα οποία ασχολούνται σήμερα πολλά επιστημονικά ινστιτούτα σε όλο τον κόσμο.

#### **7.1.4. Οργάνωση θεραπειών στο σύγχρονο νεοελληνικό σπα. Προτεινόμενα πρωτόκολλα υποδοχής και θεραπειών.**

##### **A. Η βασική αρχή των ελληνικών λουτρών**

Το ελληνικό σπα πρέπει να τηρεί τους κανόνες των *τεσσάρων στοιχείων* σύμφωνα με το παραπάνω αρχαίο διάγραμμα. Οι κανόνες αυτοί τηρούνταν στα Ασκληπιεία και τα Βαλανεία, διότι ο λουόμενος έπρεπε να κινείται εναλλάξ και σε κατάλληλο χρονικό διάστημα μέσα στους χώρους των λουτρών (θερμούς, υγρούς, στεγνούς).

NEPO (Κρύο/Υγρό) → ΓΗ (Κρύα/Ξηρή) → ΦΩΤΙΑ (Ξηρή/Ζεστή) → ΑΕΡΑΣ (Ζεστός/Υγρός) → NEPO (Κρύο/Υγρό).

Με την ίδια λογική εφαρμόζονταν και οι θεραπείες εντός και εκτός των θερμαινόμενων χώρων. Η μάλαξη ήταν κρύα (γη) και ζεστή (φωτιά), δηλαδή εντός και εκτός των θερμαινόμενων χώρων. Αντίστοιχα εφαρμόζονταν τα κρύα ή ζεστά καταπλάσματα φυτών, λασπών, τοπικών λουτρών κ.ά.. Στις θερμές περιοχές του σώματος εφαρμόζαν κρύα καταπλάσματα, ενώ στις κρύες περιοχές ζεστά. Στο στεγνό, σκληρό και αφυδατωμένο σώμα εισήγαγαν εσωτερικά νερό ή υγρά (ποσιοθεραπεία – κλύσμα).

Το πέμπτο στοιχείο, ο Αιθήρ ή αλλιώς η ζωτική ενέργεια στον ανθρώπινο οργανισμό, ενισχυόταν μέσα από ειδική διατροφή που ακολουθούσαν οι αρχαίοι Έλληνες, ήπια άσκηση (περπάτημα, κολύμπι κ.ά.), επαφή με τη φύση και ιδίως με το νερό.

## **Β. Οι βασικές αρχές ίασης των Ασκληπιείων στο ελληνικό σπα**

Στα αρχαία Ασκληπιεία, όπως αναφέρθηκε στο 2<sup>ο</sup> κεφάλαιο, ακολουθούσαν ένα συγκεκριμένο πρωτόκολλο θεραπειών αποτοξίνωσης και ίασης με τελικό στάδιο την «εγκοίμηση», δηλαδή την πρόκληση θεραπευτικού ύπνου και ονείρων, μέσα από τα οποία θα αναγεννιούνταν ο ασθενής. Η εγκοίμηση, μάλιστα, γινόταν μέσα σε ειδικούς υπόσκαφους χώρους που είχαν το σχήμα ανθρώπινης μήτρας.

Στα μεγάλα ξενοδοχειακά σπα εκτός από τους αισθητικούς εργάζονται και ένα πλήθος θεραπειών υγείας, όπως ιατροί, γυμναστές, διαιτολόγοι, ψυχολόγοι, εναλλακτικοί θεραπευτές κ.ά., που μπορούν να συντονίσουν με μεγάλη επιτυχία μια αντίστοιχη διαδικασία. Αυτή θα μπορούσε να είναι:

### **1. Καθαρή λουτρά**

Ντους καθαριότητας, χειρόλουτρα και ποδόλουτρα καλωσορίσματος στον επισκέπτη.

### **2. Ξενώνας**

Λήψη ιατρικού ιστορικού από ιατρό, διαιτολόγο, ψυχολόγο κ.ά.

### **3. Λουτρά - Υδροθεραπεία**

Βαλανεία λουτρά, εσωτερική και εξωτερική υδροθεραπεία (ποσιοθεραπεία και κλύσμα), φυτικά λουτρά κ.ά.

### **4. Αλειπτήριο (μάλαξη – καταπλάσματα προσώπου και σώματος)**

Αρχαία ελληνική μάλαξη προσώπου σώματος, μάλαξη με βότανα και αιθέρια έλαια, καταπλάσματα και θεραπείες προσώπου και σώματος με βότανα και υλικά που παρασκευάζονται μπροστά στον πελάτη.

### **5. Κατακλυτήριο**

Χώρος χαλάρωσης και εναλλακτικής ψυχολογικής υποστήριξης με θεατρική αγωγή, μουσική, χρήση φυτών και καλλυντικών, αφεψημάτων.

### **6. Διατροφικό πρόγραμμα**

Διατροφικό πρόγραμμα βασισμένο στην αρχαία ελληνική διατροφή, σχεδιασμένο με συγκεκριμένους διαιτητικούς περιορισμούς, σύμφωνα με το ιατρικό ιστορικό του.

### **7. Θεατρικό παιχνίδι - δημιουργία ρόλων**

Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούνταν η αρχαία τραγωδία ως θεραπευτικό ψυχοθεραπευτικό μέσο. Σήμερα υπάρχουν εξειδικευμένοι ψυχοθεραπευτές, που χρησιμοποιούν το θεατρικό παιχνίδι για να αναπαριστούν αληθινές συνθήκες της καθημερινής ζωής και να επεξεργάζονται με έμμεσο τρόπο τον ψυχισμό των συμμετεχόντων.

**8. Φιλοσοφία** και προσανατολισμό σκέψης, ανασκόπηση της ημέρας που πέρασε και τι πρέπει να κάνουν ή να διορθώσουν την επόμενη μέρα που έρχεται.

**7. Παροχή ιατρικής φροντίδας.** Πρώτες βοήθειες αλλά και πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας .

### **Ανακεφαλαίωση**

Χώροι σπα, σύμφωνα με τον διεθνή οργανισμό ISPA, είναι όλα τα οργανωμένα κέντρα ευεξίας που χρησιμοποιούν ως θεραπευτική βάση το νερό σε συνδυασμό με άλλες φυσικές θεραπευτικές μεθόδους, όπως τη γυμναστική, τη διαίτα - διατροφή, τις θεραπείες αισθητικής κ.ά., και στοχεύουν στην ισορροπία ανάμεσα στο σώμα, το μυαλό και το πνεύμα.

Όλα τα σύγχρονα κέντρα ευεξίας πρέπει να εναρμονίζονται με τους 7 βασικούς πυλώνες (seven pillars of well-being), που οι περισσότερες τεχνικές σκιαγραφούν ως ένα συνδυασμό από φυσικές πηγές ενέργειας, όπως είναι το **νερό**, η **φωτιά**, ο **αέρας** και η **γη**.

Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν από την προσωκρατική περίοδο τα πέντε βασικά στοιχεία ως γη (γῆ ge), νερό (ὔδωρ Ὑδωρ), αέρα (ἀήρ AER), φωτιά (πῦρ PUR) και αιθέρα (αιθήρ aither), επηρεάζοντας στη συνέχεια για πολλούς αιώνες μετέπειτα τόσο την ευρωπαϊκή σκέψη όσο και τον δυτικό πολιτισμό.

Το ελληνικό σπα πρέπει να τηρεί τους κανόνες των τεσσάρων στοιχείων .

### **Θεωρητικές ασκήσεις**

1. Τι καλούμε σπα;
2. Ποιοι είναι οι 7 βασικοί πυλώνες του σύγχρονου σπα;
3. Ποια είναι η φιλοσοφία του ελληνικού σπα καθώς και τα πέντε βασικά στοιχεία των αρχαίων Ελλήνων;
4. Πώς μπορούν να οργανωθούν οι θεραπείες στο σύγχρονο νεοελληνικό σπα; Αναφέρετε προτεινόμενα πρωτόκολλα υποδοχής και θεραπειών.

## Βιβλιογραφία

- Αργυροπούλου, Ευγενία(2013): *Διαφορές ποιοτικών χαρακτηριστικών λευκής και ερυθράς οينوποίησης*, Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, Α.Τ.Ε.Ι. Πελοποννήσου.
- Βογιατζόγλου, Αμαλία (2014): *Συμβολή στη Φαρμακογνωστική Μελέτη του *Hypericum vesiculosum**, Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Φαρμακευτικής, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στις Φαρμακευτικές Επιστήμες και την Τεχνολογία, Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία.
- Γιαπιτζάκης, Χ. – Μπαρτσακούλια, Μ. – Πατρινός, Γ.Π. (2013): Ιπποκράτης, ο πατέρας της κλινικής Ιατρικής και Ασκληπιάδης, ο πατέρας της μοριακής Ιατρικής. *Αρχαία Ελληνική Ιατρική*, 30 (1): 88-96.
- Ηλιοπούλου, Γ.Ζ. – Πουλιάς, Κ. – Πατρινός, Γ.Π. – Καμπούρης, Μ.Ε. (2013): Η εξέλιξη της αρχαιοελληνικής Ιατρικής ως επιστήμης και ως λειτουργήματος. Μια έρευνα των πηγών. *Αρχαία Ελληνική Ιατρική*, 30 (5): 619-626.
- Ιπποκράτης, *Περί αρχαίας ιατρικής*, τμήμα 9, 1113.
- Μπρώνης, Μ. (2012): *Ενσωμάτωση αιθερίου ελαίου στο σιτηρέσιο αμνών: Επιδράσεις στο ρυθμό ανάπτυξης και στα ποιοτικά χαρακτηριστικά του κρέατος. Μεταπτυχιακή μελέτη*, Τμήμα Επιστήμης Ζωικής Παραγωγής και Υδατοκαλλιεργειών, Εργαστήριο Γενικής και Ειδικής Ζωοτεχνίας, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Φούντα, Αγγελική (2006): *Ο ρόλος της σωματικής άσκησης και της διατροφής στην προαγωγή της υγείας κατά την ελληνική αρχαιότητα*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
- Κοντομηνά, Κ. – Μαχαιρά, Σ. – Μπέρτσος, Π. (2007): *Αρχαία Ελληνική Γλώσσα Α΄ Γυμνασίου*, Εκδόσεις Πουκαμισάς.
- Μπενέτου, Αικ. (2003): *Στρες*. Πτυχιακή εργασία. Τεχνολογικό Ίδρυμα Αθήνας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.
- Πελεγρίνης, Ν.Θ. (2001): *Αρχές Φιλοσοφίας*, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Εκδόσεις ΟΕΔΒ.
- Φρομ, Ε. (1983): *Πειθαρχία και Ελευθερία*. Εκδόσεις Γλάρος.
- Πατεράκη, Κ. (2014): Αθλητισμός και διατροφή στην κλασική Ελλάδα. Η διαίτα των Ολυμπιονικών της εποχής. *2nd Symposium of Greek Gastronomy: Food, Memory & Identity in Greece & the Greek Diaspora*, <https://greekgastronomy.files.wordpress.com/2014/09/paterakikleio.pdf> Ανακτήθηκε 25.02.2016
- Κομητούδης, Δ. - Γιαννάκης, Θ. (1997): Η αθλητική προπόνηση των αρχαίων Ελλήνων. *Κινησιολογία*, 2 (2): 115-125 <http://old.phed.uoa.gr/kinesiology/backissues/vol2no2/grfulltext/07vol2no2.pdf> Ανακτήθηκε 25.02.2016
- Η Θέση της Φυσικής Αγωγής στη Φιλοσοφία του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη* [http://archaia-ellada.blogspot.gr/2013/08/blog-post\\_5159.html](http://archaia-ellada.blogspot.gr/2013/08/blog-post_5159.html) Ανακτήθηκε 20.02.2016
- Ο Ιπποκράτης και η στρατιωτική ιατρική στην αρχαιότητα* [http://greekworldhistory.blogspot.gr/2013/04/blog-post\\_19.html](http://greekworldhistory.blogspot.gr/2013/04/blog-post_19.html) Ανακτήθηκε 28.02.2016
- Edelstein, L. (1967): *Ancient medicine*. Johns Hopkins University Press, Baltimore.
- Farrington, B. (2000): *Greek science: Its meaning for us*. Spokesman Publications, Nottingham.
- Hart, G.D. (2001): Descriptions of blood and blood disorders before the advent of laboratory studies. *Br J. Haematol*, 115: 719-728.
- Jones, W.H.S. (1868): *Hippocrates collected works*, I. Harvard University Press, Cambridge.
- Kiapokas, M.S. (2003): *Hippocrates of Kos*. Heptalophos, Athens.
- Nutton V. (2004): *Ancient Medicine*. London, Routledge 2004.
- Singer, C. (1922): *Greek Biology and Greek Medicine*. Oxford, Clarendon.
- Temkin, O. (1991): *Hippocrates in a world of Pagans and Christians*. Johns Hopkins University Press, Baltimore.
- Tipton, C.M. (2008): Historical perspective: the antiquity of exercise, exercise physiology and the exercise prescription for health. *World Rev Nutr Diet* 98: 198-245.
- Tipton, C.M. (2014) The history of “Exercise Is Medicine” in ancient civilizations. *Adv Physiol Educ* 38: 109–117.
- Yarujakis, C. (2009): Hippocrates of Kos, the father of clinical medicine, and Asclepiades of Bithynia, the father of molecular medicine. Review. *In Vivo*, 23: 507-514.
- Blanck, H. (2004): *Εισαγωγή στην Ιδιωτική Ζωή των Αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων*. Αθήνα: MIET.
- McClellan, R. (1997): *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής, Ιστορία, θεωρία και πρακτική*. Αθήνα: Fagotto.

*el.wikipedia*. (2016, 01 17). Ανάκτηση 05 26, 2016, από Βοτανοθεραπεία: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%BF%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1>

*el.wikipedia*. (2016, 4 23). *el.wikipedia*. Ανάκτηση 5 30, 2016, από Βότανο: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF>

*emotionalworld.gr*. (n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από Δραματοθεραπεία – Μουσικοθεραπεία: <http://www.emotionalworld.gr/dramatotherapieia-mousikotherapieia/>

*farmec*. (n.d.). Ανάκτηση 6 25, 2016, από [http://www.farmec.gr/2015/11/blog-post\\_643.html](http://www.farmec.gr/2015/11/blog-post_643.html)

Hakim, G.M. - Chishti, N.D. (2008): *Το εγχειρίδιο του Παραδοσιακού Θεραπευτή. Ένας Κλασικός Οδηγός στην Ιατρική του Αβικέννα*. Holistic Life Press, εκδόσεις ETRA.

Harding, J. (2009): *Θεωρία και πράξη. Αρωματοθεραπεία* (τόμ. Ι). Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Lee, G. (2004): *Spa Style Europe: therapies, cuisines, spas*. London: Thames & Hudson.

Shaboytin, S. (2005): *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής*. Αθήνα: PLS.

Sheena Childs. (2014, 01 30). *utube*. Ανάκτηση 05 30, 2016, από Thai Herbal Ball massage #1: <https://www.youtube.com/watch?v=FOmNBTBmiXM>

Shelley, H. (1997): *Αρωματοθεραπεία* (μτφρ. Α. Μεθενίτη). Αθήνα: Ίων.

*slideplayer*. (n.d.). Ανάκτηση 06 24, 2016, από <http://slideplayer.gr/slide/3648708/>

The cabin. (2016). *The cabin*. Ανάκτηση 05 30, 2016, από organic facials: <http://www.thecabin-ventnor.co.uk/pages/facials>

The mainichi. (2015, 12 2015). *Photo Journal: Warm tradition*. Ανάκτηση 05 29, 2016, από mainichi.jp: <http://mainichi.jp/english/articles/20151222/p2a/00m/0na/018000c>

therapywave. (2014, 09 26). *therapywave.eu*. Ανάκτηση 14 5, 2016, από Wellness Ασκληπεία και ύπωση: <http://therapywave.eu/articles/wellness/asklipiia-ke-ipnosi.html#.VzdqU4SyOko>

*thesecretrealttruth*. (2015, 12 17). Ανάκτηση 06 17, 2016, από Το Ένδυμα στην Αρχαία Ελλάδα: [http://thesecretrealttruth.blogspot.com/2015/12/blog-post\\_7625.html#ixzz4Blh9ic9B](http://thesecretrealttruth.blogspot.com/2015/12/blog-post_7625.html#ixzz4Blh9ic9B)

Tipton, C. (2014). The history of “Exercise Is Medicine” in ancient civilizations. . Στο C. Tipton, *Historical perspective: the antiquity of exercise, exercise physiology and the exercise prescription for health*. *World Rev Nutr Diet* (Τόμ. 38, σσ. 109–117). Adv Physiol Educ.

Werlin, K. (2010). *thefashionhistorian*. Ανάκτηση 06 18, 2016, από ANCIENT CIVILIZATIONS: <http://www.thefashionhistorian.com/search/label/ancient%20civilizations>

wikihow. (n.d.). <http://www.wikihow.com/>. Ανάκτηση 05 30, 2016, από How to Make Fresh Neem Leaves Paste: <http://www.wikihow.com/Make-Fresh-Neem-Leaves-Paste>

wikipedia. (2016, 7 3). *en.wikipedia.org*. Ανάκτηση 7 6, 2016, από Classical element: [https://en.wikipedia.org/wiki/Classical\\_element#Greece](https://en.wikipedia.org/wiki/Classical_element#Greece)

wikipedia. (2016, 6 23). *Unani medicine*. Ανάκτηση 6 28, 2016, από Unani medicine.

wikipedia. (2014, 01 17). *wikipedia*. Ανάκτηση 06 22, 2016, από Βαλανεία: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CE%B1>

Wikipedia (2015, 12 17). *Wikipedia*. Ανάκτηση 06 23, 2016, από Χαμάμ: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%B1%CE%BC%CE%AC%CE%BC>

Wikipedia (2016, 06 23). *wikipedia*. Ανάκτηση 06 23, 2016, από Turkish bath: [https://en.wikipedia.org/wiki/Turkish\\_bath#Architectural\\_attributes](https://en.wikipedia.org/wiki/Turkish_bath#Architectural_attributes)

Ανδρουλάκη, Κ. (2007): *Θεραπείες μέσω τεχνών Α. Μουσικοθεραπεία. Παρακαταθήκη (52)*.

Αρτέμης, Ε. (n.d.). Ανάκτηση 6 25, 2013, από Το ταξίδι της Μουσικής και η θεραπευτική χρήση της απο την ελληνική αρχαιότητα έως και τον 21ο αιώνα: [http://www.24grammata.com/wp-content/uploads/2015/07/Artemi-musica-24grammata.com\\_.pdf](http://www.24grammata.com/wp-content/uploads/2015/07/Artemi-musica-24grammata.com_.pdf)

Ασημάκη, Π. – Βασιλειάδου-Κιλτσίκη, Δ. - Μποζίνης, Δ. - Μπόντια, Χ. (2015). *Οργάνωση & διαχείριση μονάδων αισθητικής και ευεξίας*. Αθήνα: Διόφαντος.

Βασιλειάδου-Κιλτσίκη, Δ. - Βαφειάδου, Γ. - Γιαννακοπούλου, Ε. - Δαλιάνη, Β. - Θεοδωροπούλου, Μ. - Μποζίνης, Δ. (2015): *Αισθητική Σώματος Ι*. Αθήνα: Διόφαντος.

Δρίτσας, Θ. (2003): *Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής*. Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.

*Ελληνικά λουτρά*. (n.d.). Ανάκτηση 6 20, 2016, από [https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwiYz\\_qIs7fNAhXB1RQKHW74D3sQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fblogaroume.blogspot.com%2F2011%2F03%2Fblog-post\\_4712.html&psig=AFQjCNHWDfs47bdKemHwuIRMA5UbmOj-IA&ust=1466539217570341](https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwiYz_qIs7fNAhXB1RQKHW74D3sQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fblogaroume.blogspot.com%2F2011%2F03%2Fblog-post_4712.html&psig=AFQjCNHWDfs47bdKemHwuIRMA5UbmOj-IA&ust=1466539217570341)

Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. (1999): *Δραματοθεραπεία, Μουσικοθεραπεία. Η επέμβαση της τέχνης στην Ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Εφεντάκη, Α. (2013): *Αρχαία υφάσματα στον ελλαδικό χώρο*. Τμήμα Κλωστοϋφαντουργίας, ΑΤΕΙ Πειραιά, Πειραιάς. *Η Θέση της Φυσικής Αγωγής στη Φιλοσοφία του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη* (2016, 02 20). Ανάκτηση από [http://archaia-ellada.blogspot.gr/2013/08/blog-post\\_5159.html](http://archaia-ellada.blogspot.gr/2013/08/blog-post_5159.html)

*Η μόδα στην αρχαία Ελλάδα*. Ερευνητική εργασία, 4ο Γενικό Λύκειο Χαλανδρίου, Αθήνα.

Ηλιόπουλος, Γ. Ζ. - Πουλιάς, Κ. - Πατρινός, Γ. Π. (2013): *Η εξέλιξη της αρχαιοελληνικής Ιατρικής ως επιστήμης και ως λειτουργήματος. Μια έρευνα των πηγών. Αρχαία Ελληνική Ιατρική* (τόμ. 5).

Θεόφραστος (1992): Άπαντα 9, Εκδόσεις Κάκτος.

Θεοχάρης, Δ. (n.d.). Ανάκτηση 06 15, 2016, από Η χρυσή αναλογία Φ: <http://users.sch.gr/theoj/etwin/fibonacci/xrisi.htm>

Ιπποκράτεια προσέγγιση υγείας. (2014). *Ιπποκράτεια προσέγγιση υγείας*. Ανάκτηση 28 6, 2016, από Η ιπποκράτεια διατροφή: <http://ippokratiaaygeia.gr/>

Ιωακειμίδου, Θ. (2011): *Η σπουδαιότητα της μάλαξης στην αρχαία Ελλάδα*. Μεταπτυχιακή διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Θεσσαλονίκη.

Καβαγιάς, Α. (1997): *Κλινική φυτοθεραπεία - αρωματοθεραπεία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας.

Καπιόλδαση, Μαρία (2010): Η διαχρονική συμβολή των φυτών στη κοσμητολογία και τη φαρμακευτική, Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας, Τμήμα Φυτικής Παραγωγής.

Κουρμπέτη, Α. (2014): *Το ελαιόλαδο στην Κοσμητολογία*. Πτυχιακή εργασία, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας.

Κουφαχίλης, Σ. (1996): *Η μουσικοθεραπεία στην Αρχαία Ελλάδα. Αριστοτέλης και μουσικοθεραπεία και η σύγχρονη πορεία της επιστήμης*. Θεσσαλονίκη: Μαϊάνδρος.

Λαλιώτη, Μαρία - Νικόλαος Λεμονάκης, Νικόλαος - Πολυχρονόπουλος, Πάνος (2010): Ιδιότητες του μελιού και οι εφαρμογές του στο δέρμα. *Το καλλυντικό*, τεύχος 21, Ιανουάριος-Φεβρουάριος-Μάρτιος.

Μακρή, Α. (n.d.). *Πρόελευση της Γιουνάνι Τιμπ*. Ανάκτηση 06 28, 2015, από slideplayer: <http://slideplayer.gr/slide/1986705/>

Μακρής, Ι. - Μακρή, Δ. (2003): *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία*. Αθήνα: Γρηγόρης, σελ.73-74. Στο Φυλλάδιο του 1980 «Σταδιοδρομία στη Μουσικοθεραπεία» (σσ. 73-74). Αθήνα: Γρηγόρης.

Μιχαηλίδης, Σ. (1989): *Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας*. Ανάκτηση από Εγκυκλοπαίδεια της Αρχαίας Ελληνικής Μουσικής: [https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/16470/1/SymeonidouChrysanthi\\_Pe2014.pdf](https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/16470/1/SymeonidouChrysanthi_Pe2014.pdf)

Μουρατίδου, Ιωάννα Μ. - Μεχμέτογλου, Μ. (2008): *Καλλυντικά στην Αρχαιότητα*. Πτυχιακή Εργασία, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας & Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής - Κοσμητολογίας, Θεσσαλονίκη.

Μούτσιου, Λ. - Καραύτη, Π. (2012): *SPA: Υγεία μέσω του νερού*. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας - Πρόνοιας.

Μπαζαΐος, Κ. (2003): *100 βότανα 2.000 θεραπείες* (35 εκδ.). Αθήνα: Διατροφή & Υγεία.

Μπενέτου, Α. (2003): Στρες. Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας. Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Τεχνολογικό Ίδρυμα Αθήνας.

Μπραστιάνου, Ε. - Ευσταθίου, Σ. - Λεονταρίδου, Ι. (2014): *Το ιαματικό νερό σε αισθητικές περιποιήσεις*. Αδημοσίευτη πτυχιακή εργασία, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Θεσσαλονίκη.

Μπρώνης, Μ. (2012): *Ενσωμάτωση αιθερίου ελαίου στο σιτηρέσιο αμνών: Επιδράσεις στο ρυθμό ανάπτυξης και στα ποιοτικά χαρακτηριστικά του κρέατος*. Μεταπτυχιακή μελέτη, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΓΠΑ), Τμήμα Επιστήμης Ζωικής Παραγωγής και Υδατοκαλλιεργειών, Εργαστήριο Γενικής και Ειδικής Ζωοτεχνίας, Αθήνα.

- Ναλμπαντίδου, Κ. - Μπεχτσή, Ε. (2012): *Βότανα και αιθέρια έλαια στην αισθητική, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία.*
- Νόησης Αρχαία Ελληνική Τεχνολογία. (n.d.). Ανάκτηση 06 18, 2016, από Αρχαία Υποδήματα: [http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic\\_areas/p139.html](http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p139.html)
- Νοησις. (n.d.). *noesis.edu.gr*. Ανάκτηση 06 24, 2016, από Μυρεψεία - Σκεύη και Μέθοδοι Επεξεργασίας των προϊόντων: [http://www.noesis.edu.gr/aet/thematic\\_areas/p153.html](http://www.noesis.edu.gr/aet/thematic_areas/p153.html)
- Νόησης. (n.d.). *Αρχαία Ελληνική τεχνολογία*. Ανάκτηση 06 18, 2016, από Αρχαία Κλινοστρώμη: [http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic\\_areas/p132.html](http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p132.html)
- Νόησης. (n.d.). *Αρχαία Υποδήματα*. Ανάκτηση 06 18, 2016, από Νοησις Αρχαία Ελληνική τεχνολογία: [http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic\\_areas/p139.html](http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p139.html)
- Ντζιούνη, Γ. Ε. (2009): Μουσική Ιατρεία: Πυθαγόρειες προσεγγίσεις της ευεργετικής μουσικής. *Διημερίδα Πυθαγόρειο Σάμου*. Σάμος.
- Παναγοπούλου- Κοντοσταυλάκη, Β. (2006): *Σχέση άθλησης και μουσικής στην Αρχαία Ελλάδα*. Μεταπτυχιακή εργασία, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης και Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
- Παντελή, Κ.Κ. (2010): *Χαρτογράφηση της αρχαιοβοτανικής διατροφικής ποικιλότητας στην προϊστορική Κύπρο*.
- Παπαδάκη, Α. (2013): Ανάκτηση από Μουσικοθεραπεία, ο λόγος και η σημασία της: [https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/16470/1/SymeonidouChrysanthi\\_Pe2014.pdf](https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/16470/1/SymeonidouChrysanthi_Pe2014.pdf)
- Παπαδοπούλου, Ζ. (2003): *Μουσική και ψυχοσωματική Αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα*.
- Παπαδοπούλου, Σ. - Δερβίσογλου, Κ. (2012): *Η ιστορία των ιαματικών λουτρών και η μετεξέλιξη τους σε SPA*. Δημοσίευτη πτυχιακή εργασία, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τμήμα Αισθητικής και Κοσμητολογίας, Θεσσαλονίκη.
- Πολυζόπουλος, Ε. (n.d.). *iatropedia*.
- Πρίνου-Πολυχρονιάδου, Λ. (1995): *Μουσική και Ψυχολογία. Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*. Αθήνα.
- Πρίνου-Πολυχρονοπούλου, Λ. (1991): Μουσική και Ψυχολογία. Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία. Στο Θυμάρι (σ. 15). Αθήνα.
- Σακαλάκ, Η. (2004): *Μουσικές Βιταμίνες*. Αθήνα: Fagotto.
- Σαμαρτζή, Σ. - Παναγιωτίδη, Μ. (2011): Αλληλεπιδράσεις. Σχέσεις μεταξύ χρόνου, μουσικής και συναισθήματος. *Ψυχολογία- Psychology*, 1 (18), σ. 116.
- Σκαλτσά, Ε. (n.d.). *Ίαμα*. Ανάκτηση 6 6, 2016, από *Τα φάρμακα στην αρχαία Ελλάδα*: <http://www.iama.gr/ethno/oropos/skaltsa.htm>
- Σταθάτος, Α. (2014, 02 28): *Απολλώνεια ελληνική κίνηση*. Ανάκτηση 5 14, 2016, από Τα Ασκληπεία και η ιερή ιατρική στην Ελλάδα των προγόνων μας.: <http://apollonios.pblogs.gr/2014/02/ta-asklhpeia-kai-h-ierh-iatrikh-sthn-ellada-twn-ellhnwn-progonwn.html>
- Τάλεμπ, Ί. (2010): Ο θεός της Ιατρικής, ο ναός του και η συμβολική του τριάδα, αλήθεια, σωφροσύνη, ευφύια ως έμβλημα του ιατρικού λειτουργήματος. *Ιατρικά χρονικά βορειοδυτικής Ελλάδος*, 6 (1), σσ. 81-83.
- Ταξίδι στην Αρχαία Ελλάδα*. (n.d.). Ανάκτηση 6 20, 2016, από Ασκληπιός: ο θεραπευτής θεός: [http://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/06/blog-post\\_9081.html](http://archaia-ellada.blogspot.gr/2014/06/blog-post_9081.html)
- Τηλικίδης, Α. (2014): *Ο Ελληνικός βελονισμός. Μεσημβρινοί και σημεία με βάση τον Ιπποκράτη* (β' εκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής & Παραδοσιακής κινέζικης Ιατρικής.
- Τσιρίβας, Ε.: *Σημειώσεις Κοσμητολογίας II*, Αθήνα.
- Τσινούκα, Β. Γ. (2014, 06 12): *Φτιάχνω μόνος μου*. Ανάκτηση 06 04, 2016, από Η Ηλιοθεραπεία απο τα Αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα.: <http://www.ftiaxno.gr/2014/06/h-iliotherapeia-ta-arxaia-xronia-mechri-simera.html>
- Τσουκνάκη, Έ. (2013): *Ευρεσιτεχνία Αρ. αρ. 220955, Copyright Συμβολαιογραφική πράξη, αρ. 1993/2013*. Ελλάδα.
- Τσουκνάκη, Έ. (2013): *Εγχειρίδιο Αρχαίας Ελληνικής Μάλαξης*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Χατζηκοκόλη Συράκου, Σ. (n.d.). Ανάκτηση 5 20, 2016, από <http://www.tovima.gr/opinions/article/?aid=135632>
- Χρυσομαλλίδου, Κ. (n.d.): Ανάκτηση 06 30, 2016, από Φυτικά έλαια και χρήση στην κοσμητολογία : [http://www.ethnopharmacology.gr/images/omilies/2013\\_11/futika\\_elaiia\\_Xrusomallidou.pdf](http://www.ethnopharmacology.gr/images/omilies/2013_11/futika_elaiia_Xrusomallidou.pdf)
- Ψάλτοπούλου, Ν. (2005): *Η μουσική Δημιουργική έκφραση ως θεραπευτικό μέσο σε παιδιά με Συναισθηματικές Διαταραχές*. Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη.

Ψιλάκη, Μ. - Ψιλάκης, Ν. *Τα βότανα στην κουζίνα*. Ηράκλειο: Καρμανωρ.  
Parish, Lawrence Charles MD (1988): Cosmetics: A historical review. *Clinics in Dermatology*, Volume 6, Issue 3, July–September, Pages 1-4.  
Oumeish Youssef Oumeish, M.D. (2001): The Cultural and Philosophical Concepts of Cosmetics in Beauty and Art Through The Medical History of Mankind, *Clinics in Dermatology*, 19: 375-386.  
Voudouri, Dimitra - Tesseromatis, Christine (2015): Perfumery from Myth to Antiquity, *International Journal of Medicine and Pharmacy*, Vol. 3, No. 2, pp. 41-55.

## Δικτυογραφία

CELTICTOURSWV . (n.d.). *celtictourswv.wordpress.com*. Ανάκτηση 06 26, 2016, από [https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjfuf\\_h977NAhUMI8AKHX\\_QDJ\\_AQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fceltictourswv.wordpress.com%2Fcategory%2Fireland%2Fdublin%2F&bvm=bv.125221236.d.ZGg&psig=AFQjCNHhbPJc653hEImGMdD](https://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjfuf_h977NAhUMI8AKHX_QDJ_AQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fceltictourswv.wordpress.com%2Fcategory%2Fireland%2Fdublin%2F&bvm=bv.125221236.d.ZGg&psig=AFQjCNHhbPJc653hEImGMdD)  
derin2001. (2014, 9 5). *orient vip hamam alanya*. Ανάκτηση 9 11, 2015, από utube: <https://www.youtube.com/watch?v=JJSJle0yTwg>  
*dynamikhgynaika.gr*. (n.d.). Ανάκτηση 06 30, 2016, από <http://www.dynamikhgynaika.gr/prosopo/kallyntika-apo-elaiolado/>  
herbalzzz. (2015, 01 21). *herbalzzz.com*. Ανάκτηση 06 30, 2016, από How to Make an Herbal Steam Inhalation: <http://www.herbalzzz.com/make-herbal-steam-inhalation/>  
*Hotel Adler Dolomiti Spa & Sport Resort*. (n.d.). Ανάκτηση 9 10, 2015, από tripadvisor: [http://www.tripadvisor.co.uk/Hotel\\_Review-g194841-d269037-Reviews-Hotel\\_Adler\\_Dolomiti\\_Spa\\_Sport\\_Resort-Ortisei\\_Val\\_Gardena\\_South\\_Tyrol\\_Province\\_Trentino.html](http://www.tripadvisor.co.uk/Hotel_Review-g194841-d269037-Reviews-Hotel_Adler_Dolomiti_Spa_Sport_Resort-Ortisei_Val_Gardena_South_Tyrol_Province_Trentino.html)  
*IBD-GR (THE CROHN & COLITIS COMMUNITY IN GREECE)*. (2008, 21 12). Ανάκτηση 06 21, 2016, από <http://ibd-gr.blogspot.gr/2008/12/blog-post.html>  
Klotho. (n.d.). *Klotho*. Ανάκτηση 06 18, 2016, από klotho: <http://klotho.com.gr/>  
lykaonapollonos1970. (n.d.). *ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ ΛΥΚΑΩΝ Τα πάντα γύρω απο την αρχαία Ελλάδα*. Ανάκτηση 05 15, 2013, από Εγκοίμηση: Η ιερή ιατρική του Ασκληπιού και ο ύπνος ως τελετουργική μέθοδος θεραπείας στην αρχαία Ελλάδα: <http://maiandros-lykaon.gr>  
n.d.). Ανάκτηση 06 29, 2016, από paratiritis - news: [http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://www.paratiritis-news.com/wp-content/uploads/2015/03/photo334.jpg&imgrefurl=http://www.paratiritis-news.com/?p%3D102331&h=325&w=640&tbnid=h2P7x9\\_DQAbiYM:&zoom=1&docid=S7WwLArWH\\_TvuM&ei=L-GUVdC3CMzzUKf8tKgL&tbn=isc](http://www.google.gr/imgres?imgurl=http://www.paratiritis-news.com/wp-content/uploads/2015/03/photo334.jpg&imgrefurl=http://www.paratiritis-news.com/?p%3D102331&h=325&w=640&tbnid=h2P7x9_DQAbiYM:&zoom=1&docid=S7WwLArWH_TvuM&ei=L-GUVdC3CMzzUKf8tKgL&tbn=isc)  
(n.d.). Ανάκτηση 06 29, 2016, από onmed.gr: <http://www.onmed.gr/ygeia/item/321875-me-afta-ta-votana-tha-katapolemisete-to-asthma>  
(n.d.). Ανάκτηση 06 30, 2013, από herb.gr: <http://www.herb.gr/index.php/catalog/product/view/id/549/>  
(n.d.). Ανάκτηση 06 30, 2016, από mydiatrofi.gr: <http://www.mydiatrofi.gr/trofi/trofima/votana-baxarika/thymari-idiotites-dosologia-kai-parenergieis>  
(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από alternativenaturally.com: [http://www.alternativenaturally.com/event.asp?id\\_newsdata=1166#sthash.Mh4q2clx.dpuf](http://www.alternativenaturally.com/event.asp?id_newsdata=1166#sthash.Mh4q2clx.dpuf)  
(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από medlabgr.blogspot.com: <http://medlabgr.blogspot.com/2014/12/urtica-urens-urtica-dioica.html#ixzz4AQAtfIB>  
(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2013, από 6lyk-amarous.att.sch.gr: <http://6lyk-amarous.att.sch.gr/autosch/joomla15/images/smilies/1ereynhtikob3.pdf>  
(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από petsonly.gr: <http://www.petsonly.gr/article.asp?catid=37175&subid=2&pubid=130054305>  
(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2013, από diadrastika.com: <http://www.diadrastika.com/2015/10/kalyntika-kai-kalopismos-archaia-ellada.html>  
(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από oliveoilkalamata.com: <https://www.oliveoilkalamata.com/about-olive-oil/extra-virgin-olive-oil/khreseelaioladouospharmakeutikokaikalluntikoproion.html>

(n.d.). Ανάκτηση 06 30, 2016, από diadrastika.com: <http://www.diadrastika.com/2015/10/kalyntika-kai-kalopismos-archaia-ellada.html>

(n.d.). Ανάκτηση 06 30, 2016, από aesthitikos.blogspot.gr: <http://aesthitikos.blogspot.gr/2011/04/slides-delfoi-more-powerpoint.html>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από diloflo.gr: <http://diloflo.gr/category/fysh-zagoria/chlorida/botana/paraskeuh-giatrikvn-botana-zagori/>

(n.d.). Ανάκτηση 6 22, 2015, από el.wikipedia.org: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%BF%CF%85%CF%84%CF%81%CF%8C>

(n.d.). Ανάκτηση 06 30, 2016, από 2.bp.blogspot.com: [http://2.bp.blogspot.com/-LMusZhIjLU/UToxBUqS\\_VI/AAAAAAAAA-0/FnauMUGZ3Vg/s1600/Poultice5.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-LMusZhIjLU/UToxBUqS_VI/AAAAAAAAA-0/FnauMUGZ3Vg/s1600/Poultice5.jpg)

(n.d.). Ανάκτηση 06 30, 2016, από thenerdyfarmwife.com: <http://thenerdyfarmwife.com/wp-content/uploads/2012/06/hollyhock-leaf-poultice.jpg>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από herbalacademy: <http://herbalacademy.herbalacademyofn.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2015/04/From-the-Herbal-Academy-blog-How-To-Make-A-Poultice.png>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από samyaspas.com: <http://www.samyaspas.com/resources/lepa1.jpg>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από 2.bp.blogspot.com: [http://2.bp.blogspot.com/-lvp091S-L0s/U5p-szQd0uI/AAAAAAAAAEAs/exAoaSWw14I/s1600/assets\\_LARGE\\_t\\_420\\_20181541\\_type12128.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-lvp091S-L0s/U5p-szQd0uI/AAAAAAAAAEAs/exAoaSWw14I/s1600/assets_LARGE_t_420_20181541_type12128.jpg)

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από aesthitikos.blogspot.gr: <http://aesthitikos.blogspot.gr/2011/04/slides-delfoi-more-powerpoint.html>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από archaia-ellinika.blogspot.gr: <http://2013/04/o-kallwpismos-sthn-klaskikh-ellada.html>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από theseus-aegean.blogspot.gr: [http://theseus-aegean.blogspot.gr/2015/10/blog-post\\_10.html](http://theseus-aegean.blogspot.gr/2015/10/blog-post_10.html)

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από ginniseth6.wordpress.com: <https://ginniseth6.wordpress.com/2014/09/08/clothing-in-ancient-greece/>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από fashion-era.com: [http://www.fashion-era.com/ancient\\_costume/ancient-greek-fashion-hair.htm](http://www.fashion-era.com/ancient_costume/ancient-greek-fashion-hair.htm)

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από mixanitouxronou.gr: <http://www.mixanitouxronou.gr/kastalia-i-ieri-pigi-ton-delfon-sta-nera-tis-plenotan-i-ieria-gia-na-dosi-ton-chrismo-ke-i-pisti-gia-na-exagnistoun-pire-to-onoma-tis-apo-ti-nimfi-prou-pnigike-gia-na-apofigi-ton-theo-apolloa/>

(n.d.). Ανάκτηση 5 20, 2016, από mixanitouxronou.gr: <http://www.mixanitouxronou.gr/wp-content/uploads/2015/12/b2.jpg>

(n.d.). Ανάκτηση 2 10, 2016, από culinariaeugenius.wordpress.com: <https://culinariaeugenius.wordpress.com/tag/karlovy-vary/>

(n.d.). Ανάκτηση 1 10, 2016, από 49lyk-athin.att.sch.gr: [http://49lyk-athin.att.sch.gr/NERO\\_ARXAIYOYS\\_POLITISMOS.htm](http://49lyk-athin.att.sch.gr/NERO_ARXAIYOYS_POLITISMOS.htm)

(n.d.). Ανάκτηση 2 20, 2016, από news.in.gr: <http://news.in.gr/culture/article/?aid=1231195722>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από paraskhnio.gr: <http://www.paraskhnio.gr/apisteyto-pos-ekanan-apotrixosi-sto/>

(n.d.). Ανάκτηση 6 30, 2016, από onmed.gr: <http://www.onmed.gr/farmako/item/335429-i-mastixa-xiou-episima-fytiko-farmako-me-dipli-idiotita---se-ekseliksi-dyo-akomi-klinikes-meletes>

(n.d.). Ανάκτηση 2 20, 2016, από archaia-ellinika.blogspot.gr: <http://archaia-ellinika.blogspot.gr/2013/04/o-kallwpismos-sthn-klaskikh-ellada.html>

Aaland, M. (1997). *cyberbohemia.com*. Ανάκτηση 7 4, 2013, από MEDITERRANEAN BATHS: <http://www.cyberbohemia.com/Pages/EarlyGreek.htm>

AloeVeraPlants.gr. (2015, 12 13). *utube*. Ανάκτηση 05 29, 2016, από Χρήση φρέσκου φύλλου αλόη βέρα για καλλυντική χρήση: <https://www.youtube.com/watch?v=me8TlzsdbH8>

Βικιπαίδεια - Απόλλων  
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%80%CF%8C%CE%BB%CE%BB%CF%89%CE%BD> Ανακτήθηκε: 10-3-2016

Ελληνική Μυθολογία- Μέρος Δωδέκατο: Απόλλων

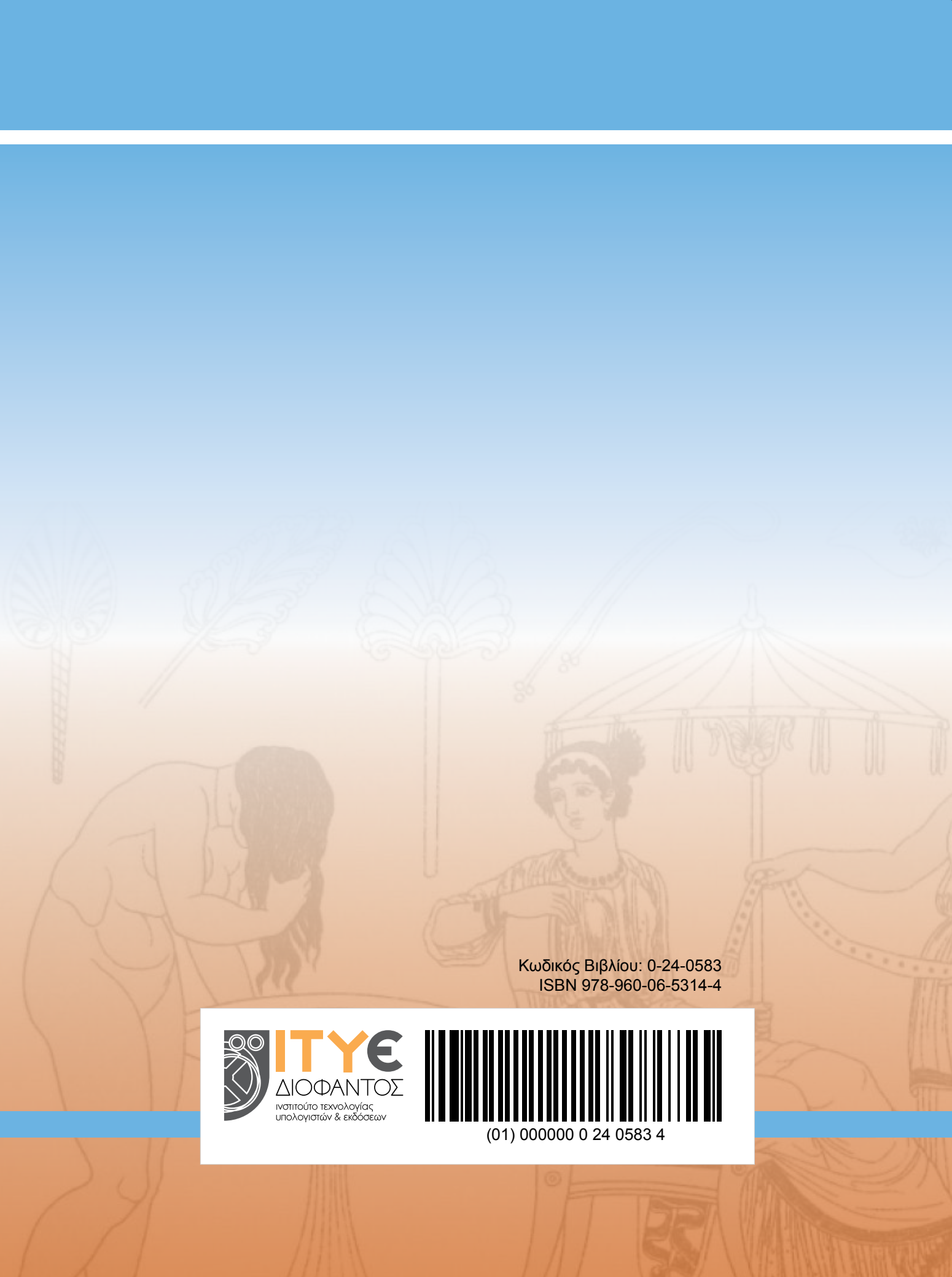
[http://www.ramnousia.com/2013/05/blog-post\\_13.html](http://www.ramnousia.com/2013/05/blog-post_13.html) Ανακτήθηκε: 16-3-2016  
Σακκέτος, Α. (2012). Η απολλώνια και διονυσιακή φύση του ανθρώπου.  
<http://www.sakketosaggelos.gr/Article/2953/>  
Ο Απόλλωνας ή Φοῖβος, ο αιώνιος έφηβος  
[http://thesecretrealthruth.blogspot.com/2011/12/blog-post\\_651.html#ixzz41r13iFiF](http://thesecretrealthruth.blogspot.com/2011/12/blog-post_651.html#ixzz41r13iFiF) Ανακτήθηκε: 10-3-2016  
Βικιλεξικό:  
<https://el.wiktionary.org/wiki/%CE%B6%CE%B7%CE%BD> Ανακτήθηκε: 10-3-2016  
«Ιπποκράτειος Διατροφή» του Νίκου Λιάπη (Εκδόσεις Ιβίσκος, 2011)  
<http://www.istorikathemata.com/> - πολύτιμες καθημερινές διατροφικές συνήθειες και δίαιτες από τον Ιπποκράτη τον Κώο ως την εποχή μας – Βασίλειος Μαυρομάτης  
<https://el.wikipedia.org>  
<http://www.iatronet.gr>  
<http://pythagoreandiet.blogspot.gr/>  
<http://www.medinova.gr/istoria-tis-hortofagias-kai-pythagoreia-diatrofi>  
<http://www.fatsimare.gr/kserete-oti/2016/03/22/ta-thaymata-sta-arxaia-asklipieia>  
<http://www.sgral.eu/politismos/103-o-kallopismos-stin-klasiki-ellada>  
[http://greekworldhistory.blogspot.gr/2014/11/blog-post\\_19.html](http://greekworldhistory.blogspot.gr/2014/11/blog-post_19.html)  
<https://logomnimon.wordpress.com>  
<http://namarizathema.pblogs.gr/tags/elliniki-glossa-gr.html>  
<http://melissoxorio.com/>  
<http://www.rizaonline.gr/1/4/323.nphtml>  
<http://technova.gr/technova/index.php/2012-06-21-03-15-38/afieroma/2916-aionon-aromata?showall=&limitstart=>  
[http://meletw.blogspot.gr/2013/06/blog-post\\_3.html](http://meletw.blogspot.gr/2013/06/blog-post_3.html)  
<http://www.pathfinder.gr/stories/4034111/sapoyni-apo-elaiolado-o-kallwpismos-ths-arhaias-elladas-sthn-europh/>  
[http://biokipos.blogspot.gr/2012/01/blog-post\\_23.html](http://biokipos.blogspot.gr/2012/01/blog-post_23.html)  
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%AC%CE%BB%CF%83%CE%B1%CE%BC%CE%BF>  
<http://medical-help-fast.com/el/pages/695672>  
<https://ftiaxnokallyntika.wordpress.com/lexiko-kallyntikon/>  
<http://thebeautytonic.com/best-ancient-greek-beauty-secrets/>  
<http://aromagis.gr>  
[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)  
<http://medical-help-fast.com/el/pages/695672>  
[http://hmlyste27.blogspot.gr/2012/05/blog-post\\_11.html](http://hmlyste27.blogspot.gr/2012/05/blog-post_11.html)  
<http://naturalfamilytoday.com/health/how-to-make-a-bread-poultice/>  
[http://kallyntikaapospiti.blogspot.gr/2012/05/blog-post\\_23.html](http://kallyntikaapospiti.blogspot.gr/2012/05/blog-post_23.html)  
<http://proionta-tis-fisis.com/ftiaxte-rodonero-i-opio-allo-anthonero-thelete-sto-spiti/>  
[https://oliviart-gr.blogspot.gr/2012/10/blog-post\\_29.html](https://oliviart-gr.blogspot.gr/2012/10/blog-post_29.html)  
<http://proionta-tis-fisis.com/ftiachnoume-spatholado-valsamolado/>  
[http://piotermilonas.blogspot.gr/2013/06/blog-post\\_9.html](http://piotermilonas.blogspot.gr/2013/06/blog-post_9.html)  
<http://www.smallthings.gr>  
[http://dgra.de/media/pdf/studium/masterthesis/master\\_engeler-plischka\\_c.pdf](http://dgra.de/media/pdf/studium/masterthesis/master_engeler-plischka_c.pdf)  
<http://www.iatronet.gr/>  
<http://www.alekati.gr>  
<http://www.paraskhnio.gr/apisteyto-pos-ekanan-apotrixosi-sto/> (15/9/2014)  
(Erin L. Thompson στο The Gloss) (15/9/2014)  
<http://www.mixanitouxronou.gr/i-ginekes-apotrichonontan-ke-stin-archeotita-gia-na-xechorizoun-apo-tous-antres-i-parthenes-ekanan-idiko-teletourgiko-loutro-prin-apo-to-gamo-o-pio-diadedomenos-tropos-itan-to-lichnari/>



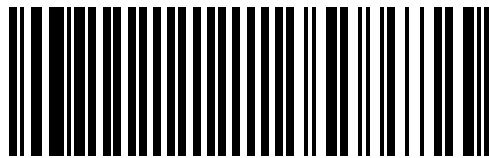


Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946,108, Α').

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού / ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.*



Κωδικός Βιβλίου: 0-24-0583  
ISBN 978-960-06-5314-4



(01) 000000 0 24 0583 4