



Βρίσκουμε σήμερα, πολλά άρθρα – επιστημονικά τεκμηριωμένα και εξαιρετικά ενδιαφέροντα – σχετικά με τα οφέλη του ελαιολάδου στην υγεία μας. Σίγουρα, οι μελέτες αυτές είναι οι πιο χρήσιμες και απαραίτητες για την εξέλιξη της επιστήμης σε ότι αφορά τα συστατικά του ελαιολάδου και την δράση τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Ωστόσο το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε σαν φάρμακο, από την αρχαιότητα. Με αφορμή αυτό το γεγονός, κάνουμε μια μικρή ιστορική αναφορά στις ιαματικές ιδιότητες του ελαιολάδου, έτσι όπως αναφέρονται από γιατρούς και επιστήμονες άλλων εποχών.

Δύο χιλιάδες χρόνια πριν, ο Διοσκουρίδης συνιστούσε ως βέλτιστο έλαιο για την υγεία εκείνο το ελαιόλαδο, που αποκαλείτο ωμοτριβές ή ομφάκινο. Μάλιστα συνιστούσε τη χρήση του συγκεκριμένου ελαιολάδου για οδονταλγίες ή κεφαλαλγίες, όπως δηλαδή χρησιμοποιούνται σήμερα τα κλασικά μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Ο Διοσκουρίδης μιλούσε προφανώς για το γνωστό αγουρέλαιο, που παράγεται από άγουρες ελιές στην αρχή της ελαιοκομικής περιόδου (ωμός ή ομφάκινος είναι ο ανώριμος καρπός). Από την αρχαιότητα, λοιπόν, ήταν γνωστό ότι δεν είχαν την ίδια δραστηριότητα για την προστασία της υγείας όλα τα ελαιόλαδα.

Στον Ιπποκράτειο Κώδικα συναντώνται περισσότερες από εξήντα φαρμακευτικές χρήσεις του ελαιολάδου, με κυριότατη τη χρήση κατά των δερματικών παθήσεων, αλλά και τη χρήση του, ως αντισυλληπτικό μέσο. Μάλιστα γίνεται σαφής διαχωρισμός του ελαιολάδου, το οποίο, σε συνδυασμό με το σίτο και τον οίνο, αποτελεί τη βάση της ιπποκρατικής διαιτητικής από άλλα έλαια, όπως του σχίνου, της πικραμυγδαλιάς και της βελανιδιάς. Στην πλάκα του Απελλά-στο Ασκληπιείο της Επιδαύρου, αναφέρεται η θεραπεία από την κεφαλαλγία με την χρήση ελαιολάδου.

Ο Ιπποκράτης γράφει στην «Διαιτητική και Θεραπευτική» για το λάδι: «Οι ασκήσεις στη σκόνη και οι ασκήσεις με λάδι διαφέρουν στο εξής: Η σκόνη είναι κρύα, το λάδι είναι ζεστό. Το χειμώνα το λάδι ευνοεί περισσότερο την ανάπτυξη, γιατί εμποδίζει την ψυχρότητα να απομακρυνθεί από το σώμα. Το καλοκαίρι το λάδι με την παραγωγή λιώνει τη σάρκα καθώς αυτή ζεσταίνεται λόγω εποχής. Η εντριβή με λάδι και νερό μαλακώνει το σώμα και δεν το αφήνει να ζεσταθεί υπερβολικά».

Με ζεστό ελαιόλαδο αλείφονταν οι γυναίκες που απέβαλαν, και κυρίως σε περιπτώσεις προχωρημένης εγκυμοσύνης ενώ σε περιπτώσεις μητρορραγίας δινόταν ένα μείγμα από βρασμένα φύλλα άγριας ελιάς μέσα σε ξίδι. Για τη διευκόλυνση του τοκετού προτείνει παρασκεύασμα που « φτιάχνεται και με ρετσίνα τερμίνθου (κοκορεβιθιάς), μέλι και λάδι διπλάσιο σε ποσότητα από τα προηγούμενα και αρωματικό κρασί», το οποίο και πρέπει να πιει η επίτοκος. Άλλες εφαρμογές του ελαιόλαδου που αναφέρονται από τον Ιπποκράτη ήταν στη θεραπεία των χρόνιων πυρετών, των μικρών πληγών, των διηθημάτων, όπως οι καλόγεροι και τα αποστήματα, των ερεθισμένων ούλων, καθώς και στη διατήρηση της λευκότητας των δοντιών και ως αντίδοτο σε περιπτώσεις ελαφρών δηλητηριάσεων. Ο Πλούταρχος στα «Ηθικά» του αναφέρεται στη θεραπεία της μαστίτιδας με νερό και λάδι «υδρέλαιο».

Για την αρχαία θεραπευτική το εκλεκτότερο εξ όλων των ελαιόλαδων ήταν αυτό που έδινε η αγριελιά, το οποίο ήταν και λίγο σπάνιο, καθώς και το ελαιόλαδο της πρώτης συμπίεσης (ομφάκινον), που λαμβάνεται με την «απαλή» σύνθλιψη της ελιάς και χωρίς την παρεμβολή ζεστού νερού. Κατά τον Πλίνιο, το λάδι αυτό λαμβάνεται πρώτον πιέζοντας την ελιά όταν είναι ακόμη άσπρη (άγουρη), και δεύτερον όταν η ελιά αρχίζει να αλλάζει χρώμα χωρίς να έχει, ωστόσο, ωριμάσει. Το πρώτον ομφακικόν είναι λευκό, το δεύτερο πράσινο. Το δεύτερο κάνει καλό στα ούλα και είναι εξαιρετο για να διατηρηθούν τα δόντια λευκά.

Στις επιγραφές του φημισμένου Ασκληπιού της Λεβήνας, στην Κρήτη, όπου λατρευόταν η Υγεία Σώτειρα, αναφέρεται ότι «ο θεός έδωσε μια οδηγία να τοποθετηθεί πάνω στο στρείδι το όστρακο, αφού καεί και τριφτεί για να γίνει λείο με λάδι αρωματισμένο με ρόδα και μολόχα με λάδι ». Στο ιερό του Ασκληπιού χρησιμοποιούσαν το έλαιον για να παρασκευάσουν ειδικές αλοιφές και ιάματα. Ο Δημόκριτος έδινε μεγάλη σημασία στην επάλειψη του σώματος με λάδι για τη διατήρηση της υγείας. Όταν μάλιστα τον ρωτούσαν πώς μπορεί να είναι κανείς υγιής απαντούσε: «Μουσκεύοντας το εσωτερικό με μέλι και το εξωτερικό με λάδι». Ροφήματα, τέλος, από φύλλα και άνθη ελιάς χρησιμοποιήθηκαν ως κρύο κολλύριο για τα ερεθισμένα μάτια αλλά και για το έλκος του στομάχου.

### **Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται για καλλωπισμό και για σωματική υγιεινή**

Ως μέσον καλλωπισμού το ελαιόλαδο είναι γνωστό από τις πινακίδες της Γραμμικής γραφής Β . Το λάδι που προοριζόταν για την ατομική καθαριότητα ήταν καλής ποιότητας και συχνά αρωματισμένο με βότανα και αρωματικά φυτά. Σε εποχές που δεν υπήρχαν ούτε σαπούνια ούτε υλικά καθαρισμού και σωματικής υγιεινής το λάδι φαίνεται να διαδραματίζει και σε αυτόν τον τομέα πρωτεύοντα ρόλο. Σε μια πρόσφατη μελέτη υπολογίστηκε ότι το λάδι που χρειαζόταν ετησίως στα πλούσια σπίτια της αρχαίας Αθήνας ήταν 200-300 κιλά, ποσότητα σημαντική αν λάβει κανείς υπόψη του την αποδοτικότητα των ελαιοδέντρων αλλά και τις τεχνολογικές δυνατότητες εξαγωγής του λαδιού.

Στην περιποίηση του σώματος χρησιμοποιούσαν τα ειδικά αρωματισμένα λάδια αλλά και τα αρώματα που είχαν ως βάση το ελαιόλαδο. Οι θεές του Ολύμπου χρησιμοποιούσαν ένα είδος «αλοιφής» από λάδι ελιάς, το οποίο πίστευαν ότι είχε θαυματουργικές ιδιότητες για το σώμα. Στην Ιλιάδα, για παράδειγμα, η Ήρα αλείφει το σώμα της με ένα αρωματικό ελαιόλαδο. Κι ενώ οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν αρωματικά λάδια, οι άντρες περιοριζόνταν στο «καθαρό» αγνό λάδι, για τον καθαρισμό και την υγιεινή. Σε άλλες πηγές διαβάζουμε ότι οι Έλληνες αλείφαν όχι μόνο τις χაίτες των αλόγων τους με λάδι αλλά και τα δικά τους

μαλλιά, κυρίως οι γυναίκες, συχνά και τα ίδια τους τα ρούχα. Στις «Εκκλησιάζουσες», για παράδειγμα, του Αριστοφάνη, μια νεαρή γυναίκα ζητά από μίαν άλλη να πλησιάσει και να μυρίσει τα μαλλιά της που μόλις είχε αλείψει με αρωματικό ελαιόλαδο.

### Καθαρισμός και περιποίηση του αθλητή

Σε ό,τι αφορά την υγιεινή του σώματος, οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι είναι ίσως οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν το ελαιόλαδο για την επάλειψη των μυών, ώστε να τους διατηρούν ελαστικούς. Οι αθλητές και οι έχοντες ανώτερη κοινωνική θέση χρησιμοποιούσαν το λάδι και για την καθαριότητα του σώματός τους, το οποίο μετά την επάλειψη απομάκρυναν με τη βοήθεια της «στλεγγίδας», ένα ειδικό εργαλείο, και μαζί με αυτό τις σκόνες και τον ιδρώτα. Ο στρατηγός Αννίβας γνώριζε ότι το λάδι το λάδι ξεκουράζει όλο το σώμα, γι αυτό, μέσα στο χειμώνα, στις όχθες του ποταμού Τρεβία, διέταξε τους στρατιώτες του, πριν τη μάχη κι αφού φάνε καλά, να τριφτούν στη συνέχεια με ελαιόλαδο. Στην Ιλιάδα, ο Οδυσσέας μαζί με το Διομήδη πλένονται πρώτα με ζεστό νερό και αμέσως μετά αλείφονται με λάδι. Στην Οδύσσεια παρακολουθούμε το λουτρό του Τηλέμαχου στη Σπάρτη, όπου, αφού τον έπλυναν, άλειψαν το σώμα του με ελαιόλαδο.

### ΠΗΓΕΣ

1. EzineArticles.com - Patrick Malcolm - History of Olive Trees
2. <http://www.clab.edc.uoc.gr/>
3. <http://www.oliveoiltimes.com/olive-oil>
4. ΣΕΒΙΤΕΛ: Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τυποποιήσεως Ελαιολάδου ( [www.oliveoil.gr](http://www.oliveoil.gr) )