

ΤΟ ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΛΑΪΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Μυρσίνη Λαμπράκη

Δημοσιογράφος

Το ελαιόλαδο , κυρίως εκείνο της πρώτης έκθλιψης - πίεσης, χωρίς την παρέμβαση του ζεστού νερού καθώς και το αγουρόλαδο χρησιμοποιήθηκε εδώ και αιώνες ως άμεσο και βασικό εργαλείο της λαϊκής θεραπευτικής .

Κατά τον Πλίνιο και του λαϊκούς θεραπευτές της αρχαιότητας το εκλεκτότερο εξ όλων των ελαιολάδων ήταν αυτό που έδινε η αγριελιά, το οποίο όμως ήταν λίγο και σπάνιο, καθώς και το «Ομφάκινον» λάδι που λαμβάνετε με την απαλή σύνθηψη μόνο της σάρκας της ελιάς, χωρίς όμως να σπάσει το κουκούτσι .

Σύμφωνα με τον Πλίνιο, το λάδι αυτό λαμβάνετε πρώτον πιέζοντας την ελιά όταν είναι ακόμη άσπρη δηλαδή άγουρη, και δεύτερον όταν η ελιά αρχίζει να αλλάζει χρώμα χωρίς να έχει ωστόσο ωριμάσει. Το δεύτερο, σχολιάζει, κάνει καλό στα ούλα και είναι εξαιρετο για να διατηρηθούν τα δόντια λευκά.

Μαζί του φαίνεται να συμφωνεί και ο Αγάπιος Μοναχός ο Κρης όπου σε ένα από τα πιο σημαντικά συγγράμματα του 15^{ου} αιώνα, το οποίο εκδόθηκε για πρώτη φορά στην Βενετία με τίτλο Γεωπονικόν σημειώνει : «Το αγουρόλαδο είναι πλέον λεπτότερον και βλάπτει το λαιμό και εις ταις αλειφάς και τα έμπλαστρα χρησιμότερον, τούτο το ονομάζουν ομφαρμάκιν.....»

Ένα πλήθος συνταγών, μεθόδων και πρακτικών παρασκευασμάτων, όπου το λάδι της ελιάς μόνο τους ή σε συνδυασμό με διάφορα ιαματικά βότανα, κατέχει ως υλικό πρωταγωνιστικό ρόλο, σώζονται σε ιατρικά κείμενα της αρχαιότητας, βυζαντινά και μεσαιώνα ιατροσόφια , σε γλαφυρά αφηγηματικά κείμενα των περιηγητών, σε λαογραφικές καταγραφές ακόμα και σε σημειωματάρια μοναχών και ασκητών του Αγίου Όρους.

Οι κύριες θεραπευτικές χρήσεις του ελαιολάδου - χωρίς αυτές να είναι και μοναδικές- εστιάζονται σε νοσήματα που φορούν τις παθήσεις της επιδερμίδας, των ματιών, τις νευραλγίες , τα γυναικολογικά προβλήματα , τις δύσκολες περιπτώσεις τοκετού, τα μικρά τραύματα και πληγές, τα τσιμπήματα των εντόμων, τους ρευματισμούς, τη δυσπεψία καθώς και σε ελαφριές περιπτώσεις δηλητηριάσεων.

Ανακουφιστικά ελαιόλουτρα και μασάζ κατά των μυϊκών πόνων, των νευραλγιών και των σωμάτων που μόλις έχουν εξέλθει από μια μακρά περίοδο ασθένειας συνιστούνται από τους γιατρούς της αρχαιότητας αλλά και πολλούς σύγχρονους πρακτικούς γιατρούς.

Ο Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός εφεύρε ένα σύστημα, το οποίο και ανέπτυξε αναλυτικά σε ειδικό σύγγραμμα, όπου συνιστά περπάτημα, θερμά λουτρά, άσκηση, κατάλληλη δίαιτα εναρμονισμένη με τις επαλείψεις με λάδι για την αποκατάσταση της υγείας.

Οι «Αλείπτες» εξειδικευμένα άτομα και καλοί γνώστες της ανατομίας και την υγιεινής του σώματος περνούσαν πολλές ώρες της ημέρας τους στο προσκέφαλο ασθενών όπου προκειμένου να τους ανακουφίσουν από τους πόνους τους πρόσφεραν μασάζ με χλιαρό ελαιόλαδο.

Ο ίδιος ο Ιπποκράτης συνιστά μετά από μια επώδυνη αποβολή σε προχωρημένη εγκυμοσύνη τρίψιμο του γυναικείου σώματος με λάδι ελιάς σχολιάζοντας ότι η εντριβή με λάδι και νερό μαλακώνει το σώμα και δεν το αφήνει να ζεσταθεί υπερβολικά.

Ο Πλούταρχος στο κεφάλαιο «Ηθικά» κάνει λόγο για την θεραπεία της επώδυνης μαστίτιδας με επαλείψεις χλιαρού «υδρέλαιου».

Ενώ ο Δημόκριτος όταν ρωτήθηκε πως μπορεί κάποιος να διατηρήσει το σώμα του υγιή απάντησε λακωνικά και περιεκτικά : «Μουσκεύοντας το εσωτερικό με μέλι και το εξωτερικό με λάδι»

Ο Αγιορείτης Μοναχός Πάτερ Γυμνάσιος προτείνει για την ανακούφιση του κουρασμένου και εξασθενημένου σώματος ζεστά λουτρά και εντριβές με ένα μίγμα από χτυπημένο ελαιόλαδο, κρόκο αυγού και ούζο .

Σημαντική θέση καταλαμβάνει ως πρακτικό φάρμακο, το λάδι της ελιάς, στις περιπτώσεις γυναικολογικών προβλημάτων και στους δύσκολους τοκετούς όπου έπρεπε ακόμα και πριν μερικά χρόνια, σε απομακρυσμένες περιοχές να αντιμετωπιστούν από την λαϊκή μαιευτική .

Ο Γάλλος περιηγητής Ολίνιερ καταγράφει στις ταξιδιωτικές του εντυπώσεις την συνήθεια που συνάντησε σε ορισμένα νησιά του Αιγαίου να τρίβουν δηλαδή με ελαιόλαδο την μέση και τον κόλπο των επιτόκων για να διευκολύνουν την γέννηση του παιδιού.

Το ίδιο έθιμο με παραβολικό ίσως χαρακτήρα συναντιέται στην Θράκη όπου οι γυναίκες που παρευρίσκονται στον τοκετό δίνουν στην επίτοκη λίγο νερό και της εύχονται :

« Καλή λευθεριά, ήλθε ένα καίκι λάδι

να γλυστήσ' το παιδί σαν το λάδι»

Ο Ιπποκράτης για την διευκόλυνση του τοκετού στο βιβλίο του «Γυναικολογία-Μαιευτική» προτείνει ένα παρασκεύασμα το οποίο πρέπει η γυναίκα να πει πολλές φορές, μια μέρα πριν

και το οποίο φτιάχνετε όπως λέει με ρετσίνι τερμίνθου(κοκορεβυθιά), μέλι, και λάδι ελιάς σε διπλάσια ποσότητα από τα προηγούμενα και αρωματικό κρασί.

Σε περιπτώσεις Δε καθαρισμού της μήτρας συστήνει καθαρτικούς υποκαπνισμούς βράζοντας σκυλόβρουβες μέσα σε νερό και χύνοντας από πάνω λάδι ελιάς. Ενώ σε περιπτώσεις μητρορραγίας δινόταν ένα πικρό ρόφημα από φύλλα άγριας ελιάς μουσκεμένα σε δυνατό ξύδι.

Αλλά κι όταν τα παιδιά ερχόταν στο κόσμο οι πρώτες περιποιήσεις που δεχόταν από τα έμπειρα χέρια είτε των αυτοδίδακτων μαμήδων ήταν το απαλό και ανακουφιστικό «άγγιγμα» του μαγικού χυμού της ελιάς.

Οι μαμές στην Μάνη έκαναν στα νεογέννητα μωρά το λεγόμενο «πλατάρωμα» με χλιαρό λάδι ελιάς και το ταυτόχρονο πασπάλισμα με βρασμένο χαμομήλι. Μετά το σχολαστικό τρίψιμο των αρθρώσεων με λάδι «μετρούσαν» το μωρό για να διαπιστώσουν αν «μόλαραν» τα μέλη του ενώνοντας εναλλάξ το δεξί χέρι με το αριστερό πόδι.

Ένα μίγμα από ελαιόλαδο, τριμμένη μαστίχα Χίου και ανθό χαμομηλιού ήταν στα χωριά του Μαλεβυζίου Κρήτης το πιο συνηθισμένο παρασκεύασμα κατά των πονόκοιλων των βρεφών. Λάδι ή βρασμένο σαπούνι κατασκευασμένο από λάδι ελιάς, χρησιμοποιήθηκε και μέχρι 20 χρόνια πριν ευρύτατα σε απομακρυσμένα χωριά της Κρήτης, της Εύβοιας και της Πελοποννήσου σε πολύ απλές περιπτώσεις όπως για την ανακούφιση με απλή επάλειψη της φλογώδης δερματοπάθειας των μωρών αλλά και για την απομάκρυνση της νινίδας (το χαρακτηριστικό ξεφλούδισμα που παρουσιάζει το επάνω μέρος της κεφαλής των βρεφών τους πρώτους μήνες της ζωής τους).

Το λάδι της ελιάς αποτέλεσε και το πιο συνηθισμένο φάρμακο ακόμα και σε αρκετά σοβαρές περιπτώσεων δερματοπαθειών όπως εκείνης της λέπρας, της ψώρας και της φυματίωσης τους δέρματος ιδιαίτερα σε ελαιοπαραγωγικές περιοχές όπως η Κρήτη, η Πελοπόννησος, η Μυτιλήνη, η Κύπρος .

Στις αρχές του αιώνα μας λαϊκός θεραπευτής μοναχός Πάτερ Γυμνάσιος προτείνει για την θεραπεία της φυματίωσης της επιδερμίδας 1/2 οκά λάδι και 50 δράμια μοσχοκάρφια (γαρίφαλα) τα οποία αφού βράσουν και γίνουν αλοιφή τοποθετούνται καθημερινά στο άρρωστο δέρμα.

Για την λέπρα των νυχιών σώζετε μια αρκετά περίεργη συνταγή παρασκευής αλοιφής από σπασμένα κουκούτσια άγριας ελιάς ανακατεμένα με λίπος κασίκας και αλεύρι σταρένιο .

Αλλά και σε περιπτώσει ψωρίασης του δέρματος, μια αρρώστια που μαστιζε τους πληθυσμούς των νησιών τον 18^ο αιώνα καταγράφετε ένα απλό γιατροσόφι όπου χλωρά φύλλα αγριελιάς καίγονται και το ζουμί τους που τρέχει χρησιμοποιείται ως θαυματουργό φάρμακο .

Ενώ ο Αγάπιος Μοναχός ο Κρής γενικεύει την χρήση του ελαιολάδου δίνοντας μια πολύ λιτή συνταγή για την θεραπεία κάθε είδους πρηξίματος ή πονέματος του δέρματος : «Βρέξε, συμβουλεύει, μια ψύχαν ψώμιον εις νερόν, και βάλε λάδι μαζί, μαλαξέ την και βάλε εις το πρίσμα να ξεπρισθεί».

Για τα απλά πονέματα του δέρματος, άνοιγμα διηθημάτων , σπυριά με πυώδη μορφή, την εξαγωγή αγκαθιών από τα δάχτυλα των χεριών η των ποδιών, τα δαγκάματα εντόμων οι λαϊκοί θεραπευτές χρησιμοποίησαν μια απίστευτα μεγάλη ποικιλία καταπλασμάτων όπου βότανα, χόρτα , λαχανικά, λίπος χοιρινό ή κασικίσιο αναμεμιγμένα με λάδι ελιάς θεωρούνται αποτελεσματικότερα φάρμακα .

Μια πλήρη συνταγή για την αντιμετώπιση τέτοιου είδους δερματικών προβλημάτων μας δίνετε στο «Ιατροσοφικόν» του Μητροφάνους :

«Κόψε έναν κρομμίδιν στην μέσην εύγαλε τα μέσα φύλλα . Άφησε από έξωθεν χλωρά τρία μέσα το υπόλοιπο γεμισέ το με λάδι . Βάλε τα στα κάρβουνα πάνω να ψηθούν και όσον το δέχεσε ζεστόν βάλε το εις τον καρφίτην (εξάνθημα) και είναι πολλά ωφέλιμον.»

Ο ίδιος συμβουλεύει όσους έχουν τσιμπηθεί από μέλισσα ή σφήγγα να αφαιρέσουν το κεντρί τοποθετώντας επάνω φύλλα μολόχας ή φύλλα απήγανου κοπανισμένα με λάδι.

Αυτή την δράση του ελαιολάδου ακόμα και του άνθους της ελιάς επιβεβαίωσε μερικούς αιώνες πριν ο Αιλιανός στο έργο του «περί ζώων ιδιότητος»: Όταν λειο ο ελέφαντας πληγωθεί από βέλη και δόρατα τρωει το άνθος της ελιάς ή και λάδι και έτσι αποβάλλει από το σώμα του ότι τον έχει τρυπήσει.

Μια παρόμοια συνταγή για το άνοιγμα διηθημάτων – καλόγερων μας παρέδωσαν και οι Καπαδόκες πρακτικοί ιατροί , όπου σε αυτή την εκδοχή, «προζύμι σαπούνη κρεμμύδι και λάδι ανακατεμένα τοποθετούνται πάνω στο πόνεμα».

Σήμερα σύμφωνα με νεότερες επιστημονικές έρευνες έχει ανακαλυφθεί ότι η δραστική αποτελεσματικότητα του ελαιολάδου σε ορισμένες δερματοπάθειες καθώς και σε εγκαύματα οφείλεται στην ύπαρξη της βιταμίνης E και της προβιταμίνης A καθώς και στις πολυακόρεστες

λιπαρές ουσίες του.. Μόλις το 1988 ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα μιας νέας έρευνας, σύμφωνα με την οποία η χλωροφύλλη που ως ουσία συναντάται αποκλειστικά στο ελαιόλαδο προάγει τον μεταβολισμό, διεγείρει την αύξηση των κυττάρων και συμβάλει στην αιμοποίηση, με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η διαδικασία επούλωσης των τραυμάτων.

Συχνά όμως πέρα από τα καταπλάσματα, τις αλοιφές και τα περίεργα μίγματα έχουμε απλά παρασκευάσματα όπου κάποια βότανα ή μπαχαρικά εμβαπτίζονται για πολλές μέρες μέσα σε ελαιόλαδο συμπληρώνοντας και ενισχύοντας την ιαματική δύναμη του.

Στην Κρήτη η πρακτική ιατρική η οποία φυσικά πολλές φορές ασκείται από τις ίδιες της γυναίκες της οικογενείας παρασκεύασε ένα άοσμο ελαιόλαδο με βάση τα πέταλα της κόκκινης βρώσιμης παπαρούνας (γνωστής και ως κουτσουνάδας) και το λάδι της ελιάς. Την παρασκευή του «Κοκκινόλαδου» το οποίο αποτέλεσε και βασικό συστατικό στην προετοιμασία του Μαγιάτικού«σαρανταβότανου» περιγράφει η λαϊκή μούσα :

***« Απήγανο και βάρσαμο τση γής το χαμομήλι
τη μυριστή αμπερόριζα που δένουν στο μαντήλι
Πάρε και κοκκινόχορτο βάλε και κουτσουνάδα
που κάνουν κοκκινόλαδο στου ήλιου την πυράδα»***

Το λάδι αυτό με το εντυπωσιακό κόκκινο χρώμα χρησιμοποιήθηκε κύρια ως μαλακτικό σε πονέματα του δέρματος αλλά και ως αντιβηχικό σιρόπι στον παιδικό πονόλαιμο, όπως άλλωστε και το λιγότερο εντυπωσιακό αλλά έντονα αρωματικό φασκομηλόλαδο. Ως αντιβηχικό λαϊκό παρασκεύασμα μας δένετε και η παρακάτω απλή συνταγή « Μισόν φλιτζάνι λάδι και μισόν δράμιν μαστίχιν ανάλυνε τα εις την φωτιά κάθε βράδυ και πίνε το ολίγον ζεστό»

Ακούγοντας κάποιος όλα τα παραπάνω αντιλαμβάνεται τους λόγους που ο καρπός της ελιάς θεωρήθηκε «Μέγιστο αγαθό προς πάσα του βίου θεραπεία».

Εκείνη όμως η ιαματική ιδιότητα του ελαιολάδου, που είναι περισσότερο από όλες γνωστές και έχει σημαντικές αναφορές τόσο σε αρχαία όσο και σε Βυζαντινά , Ευαγγελικά και νεότερα κείμενα είναι η επουλωτική δράση του επάνω σε πληγές και τραύματα.

Μια ιδιότητα που ο λαός μας εκθείασε με τον γνωστό έμμετρο τρόπο:

**Για βάλει λάδι στην πληγή
να δεις πως θα γλυκάνει
μα ο γιατρός εις το σεβντά,
ήντα μπορεί να κάνει**

Άλλωστε είναι μια ιδιότητα που περιγράφεται με αναλυτικό τρόπο στο βιβλίο της Ιπποκρατικής ιατρικής και στο κεφάλαιο «Περί Ελκών» με τον ακόλουθο τρόπο : «Ύστερα από την ροή του αίματος οφείλει να τοποθετήσει πάνω σε αυτού του είδους τα τραύματα μαλακό και συμπαγές σφουγγάρι.

Το λάδι και όλα τα μαλακτικά και ελαιώδη φάρμακα είναι ακατάλληλα για τέτοια μεγάλα τραύματα εκτός αν αυτά βρίσκονται κοντά στην θεραπεία τους. Αντίθετα αν πρόκειται για τραύματα μικρά και σε περίπτωση φλεβοτομίας προτείνεται «γάζα διπλωμένη στα δύο βρεγμένη με κρασί και από πάνω καθαρό μαλλί μουσκεμένο με λάδι ελιάς».

Είναι ακριβώς αυτά τα δύο υλικά που θα χρησιμοποιήσει και ο Καλός Σαμαρείτης στο «Κατά Λουκάν Ευαγγέλιο» για την περιποίηση των πληγών του οδοιπόρου.....

«Σαμαρείτης Δε τις οδεύων ήλθε κατ' αυτόν, και ιδών αυτόν εσπλαχνίσθη και προσελθών κατέδεσε τα τραύματα αυτού επιχέων έλαιον και οίνον»

Κι αν η δημόδη ιατρική των ελλήνων διέθετε μια σειρά από ιαματικά «ροφήματα και καταπλάσματα » εμπλουτισμένα με βότανα σίγουρα η ποιο ασυνήθιστη ομοιοπαθητική μάλιστα συνταγή είναι η ακόλουθη : « Το κέντημα του σκορπιού και το κρούσιμον του είναι σφοδρότατο και δριμύτατο διότι εις όλον το κορμίν ακολουθεί πόνος..... Γι αυτό βάλει αμέσως λαδί από σκορπιούς στην πληγή. Και είναι πολλά ωφέλιμο. Κατασκευάζετε Δε ούτω αν βάλεις μέσα σε γυάλα σκορπιούς με λάδι και σαράντα ημέρες το αφήσεις στον ήλιο».

ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΑ ΨΙΜΙΘΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Καλλωπισμός)

Στην Αγιάσο της Μυτιλήνης έβαφαν τα φρύδια και τα ματοτσίνωρα τους με καμένο κλωναράκι ελιάς ενώ οι γυναίκες έφτιαχναν μόνες τους και μια κρέμα προσώπου την οποία χρησιμοποιούσαν κάθε βράδυ για 8 ημέρες και την έδωσαν το χαρακτηριστικό όνομα «νυχτικιά».

Παρασκεύαζαν την κρέμα αυτή με λάδι ελιάς εξαιρετικής ποιότητας, μαστίχα, υδράργυρο, άγριο κερί, βούτυρο φρέσκο ανάλατο, μερικές σταγόνες λεμόνι, και τρεμεντίνα (ρητινώδης ουσία των επιπλοποιών που παράγεται από τον σκίνο)

Στις Αρχάνες πάλι έβαζαν την ρίζα της καρυδιάς σαράντα μέρες στο χώμα την έτριβαν μέσα σε λάδι ελιάς και έβαφαν με αυτόν τον πολτό τα μαλλιά τους.

Γενικά στην Κρήτη καταγράφεται η συνήθεια οι κοπελιές να βουτούν τις χτένες τους σε ελαιόλαδο και νερό για να αποκτήσουν τα μαλλιά τους ιδιαίτερη λάμψη και για να μειώσουν την τριχόπτωση. Η περιποίηση των γυναικείων μαλλιών με ελαιόλαδο είναι μια συνήθεια έπου καταγράφεται ακόμα και στον Όμηρο. Συνήθεια μάλιστα που δεν περιορίζεται στα ανθρώπινα μαλλιά αλλά και στις χაίτες των αλόγων μια και σώζεται η περίφημη περιγραφή της περιποίησης της χαίτης του αλόγου του Αχιλλέα με λάδι ελιάς.

Στην Οδύσσεια επίσης αναφέρεται ότι οι γυναίκες άλειφαν με λάδι ακόμα και του χιτώνες τους πράγμα που επιβεβαιώνει και Πλούταρχος στο έργο του (Βίος του Αλεξάνδρου)

Στην συνήθεια της επάλειψης των ρούχων με ελαιόλαδο αναφέρεται και ο Ιπποκράτης στο έργο του «Περί Διαίτης Υγιεινής» : Οι Λεπτοί λει πρέπει να πλένονται περισσότερο από τους παχύσαρκους . Τον χειμώνα πρέπει να φορούν καθαρά ρούχα ενώ το καλοκαίρι ρούχα βουτηγμένα στο λάδι.

Αυτό ίσως εξηγεί και γιατί πριν ακόμη και μερικά χρόνια στην Θράκη και την Μυτιλήνη ο γαμπρός μαζί με τα διάφορα προικιά στέλνει για το μπάνιο της νύφης και 2 κιλά λάδι ελιάς.

Αδύνατα και λεπτά νύχια δυναμώνουν αν βυθιστούν για 5-7 λεπτά σ χλιαρό ελαιόλαδο, ενώ η επάλειψη του προσώπου με μίγμα λεμονιού και ελαιόλαδο προλαμβάνει την εμφάνιση των ρυτίδων.