

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ HISTORY OF MEDICINE

Η λουτροθεραπεία ως μέσο θεραπείας και προαγωγής της υγείας στο Βυζάντιο

Κατά τη διάρκεια της βυζαντινής περιόδου, μια από τις μορφές αποκατάστασης και επικουρικής θεραπείας των νοσημάτων αποτελούσε το λουτρό. Η εν λόγω πρακτική μορφή θεραπείας είχε υιοθετηθεί από την αρχαιοελληνική Ιατρική και είχε εφαρμοστεί σχεδόν αυτούσια στη θεραπευτική του Βυζαντίου. Οι λόγοι που συνέτειναν στην αποδοχή της συγκεκριμένης μεθόδου ήταν αφ' ενός η αποδοχή της αρχαιοελληνικής Ιατρικής και αφ' ετέρου η πιστή αντιγραφή-αναπαραγωγή των προτάσεων και των επιταγών των Ελλήνων ιατρών από τους Βυζαντινούς για τη θεραπευτική των νοσημάτων. Έτσι, το λουτρό και η θεραπεία που απέρρευε από τη χρήση του είχε καθολική εφαρμογή στη βυζαντινή επικράτεια, και παρά τις ακραίες απόψεις κάποιων ασκητών και εκκλησιαστικών πατέρων περί της πλήρους αποχής οποιασδήποτε μορφής λουτρού (*αλουσία*), η χρήση του ως μέσο θεραπείας και προαγωγής της υγείας είχε εφαρμογή σε όλο τον πληθυσμό. Σύμφωνα με τις απόψεις της εποχής, το δέρμα διαδραμάτιζε σημαίνοντα ρόλο στην ισόρροπη λειτουργία του σώματος καθώς αποτελούσε την οδό της αποβολής των άχρηστων ουσιών του οργανισμού. Ο πλέον αποδεκτός τρόπος διαδερμικής κάθαρσης ήταν αυτός της εφίδρωσης, ο οποίος επιτυγχανόταν με λουτρά και ατμόλουτρα, αποτέλεσμα των οποίων ήταν η αποβολή των *περιττωμάτων* του οργανισμού. Η θεραπευτική χρήση του λουτρού ήταν προκαθορισμένη αναφορικά με τον τρόπο και τη συχνότητά του. Έτσι, οι βυζαντινοί συγγραφείς-ιατροί αναφέρουν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις της λουτροθεραπείας σε κάθε γνωστό νόσημα της εποχής, καθώς και τον τρόπο που αυτή έπρεπε να γίνεται ανάλογα με την ασθένεια. Αυτός είναι και ένας από τους κυριότερους λόγους για τους οποίους οι λουτρώνες αποτελούσαν αναπόσπαστο τμήμα των νοσοκομειακών εγκαταστάσεων.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η χρήση του λουτρού ως μέσου προαγωγής και αποκατάστασης της υγείας στους βυζαντινούς χρόνους είχε λάβει τρεις κυρίως μορφές: Τη λουτροθεραπεία κατόπιν ιατρικής συνταγής για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων νοσημάτων, τη χρήση του λουτρού ως μέσου καθαριότητας και ευεξίας του σώματος, και, τέλος, τη χρήση του ως στοιχείου μετάδοσης της Θείας Χάριτος, με αποτέλεσμα την τόνωση της σωματικής και της ψυχικής ευεξίας. Η χρήση των λουτρών και η λουτροφιλία των Βυζαντινών αποδεικνύεται από δύο στοιχεία: Από την ύπαρξη λουτρικών οικοδομημάτων σε κάθε πόλη της αυτοκρατορίας και από τις μαρτυρίες των συγγραφέων: Η σημασία του λουτρού ήταν τέτοια για τους Βυζαντινούς, ώστε η πόλη που είχε δημόσιο λουτρό να θεωρείται *μεγάλη και ευδαίμων πόλις*. Πολλοί αυτοκράτορες φρόντισαν για την ανέγερση των λουτρικών οικοδομημάτων στις πόλεις της αυτοκρατορίας, μεταξύ αυτών ο Αναστάσιος Α', ο Θεοδοσίος Β' και ο Ιουστι-

νιανός.³⁻⁵ Το λουτρό ήταν τόσο διαδεδομένο, που την εποχή του Θεοδοσίου Β' (408-450 μ.Χ.) στην Κωνσταντινούπολη υπήρχαν 8 μεγάλα δημόσια λουτρά και 153 ιδιωτικά.^{3,6} Τα εν λόγω στοιχεία έρχονται σε αντίθεση με την άποψη περί της αποχής των Βυζαντινών από τα λουτρά και το φαινόμενο της αλουσίας, το οποίο είχαν ενστερνιστεί οι ασκητές και μερικοί μοναχοί.^{3,7} Ακόμη και η αποχή των μοναχών από τα λουτρά δεν ευσταθεί, γιατί τα Τυπικά της ίδρυσης των μονών προέβλεπαν ίδρυση λουτρών για τους μοναχούς.⁸ Από το Τυπικό της μονής κανονιζόταν η συχνότητα του λουτρού, εκτός εάν συνέτρεχαν λόγοι υγείας, όπου τότε το λουτρό γινόταν όποτε ήταν ιατρικά επιβεβλημένο. Η μονή που απαγόρευε αυστηρά το λουτρό ήταν του Προδρόμου του Φοβερού κοντά στην Κωνσταντινούπολη, ενώ στις μονές του Λιβός και του Προδρόμου επιτρέπονταν τέσσερα λουτρά ετησίως, στη μονή Ευεργέτου τρία (την παραμονή των Χριστουγέννων, του Πάσχα και της Κοιμήσεως της Θεοτόκου), στη μονή της Ευεργέτιδος ένα κάθε τέσσερις

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2016, 33(3):402-410
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2016, 33(3):402-410

Ν. Σταυρακάκης

Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου
«Βενιζέλιο-Πανάειο»,
Ηράκλειο Κρήτης

Bathing as a means of therapy in
the Byzantine Era

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Αποκατάσταση
Βυζαντινή αυτοκρατορία
Βυζαντινή Ιατρική
Λουτροθεραπεία

Υποβλήθηκε 25.10.2015
Εγκρίθηκε 3.11.2015

μήνες, στη μονή της Κοσμοσωτείρας και του Αγίου Μάμα-ντος ένα κάθε μήνα, ενώ στη μονή της Κεχαριτωμένης δύο φορές το μήνα.⁷ Ο επίσκοπος Φίλων, ο οποίος συνιστά την αλουσία, επιχειρηματολογεί αναφέροντας ότι «...άνδρεϊον καὶ σωφρονέστατον πρᾶγμα, τὸ να ἀπέχει τινὰς ἀπὸ τὰ λουτρὰ καὶ μάλιστα ἐκεῖνοι που ἀγαποῦν να ἐνωθῶν μὲ τὸ κάλλος σωφροσύνης ταύτων εἶπεῖν, οἱ παρθενίαν ὑποσχεθέντες ἱερωμένοι καὶ μοναχοί...». Και αιτιολογεί το επιχείρημά του, θεωρώντας ότι «... ἡ ἡδονικὴ ἐκείνη ὑγρασία τοῦ λουτροῦ χαιυνώνει καὶ ἐκθηλύνει τὸ σῶμα, καὶ ἡ ἐν τῷ λουτρῷ γύμνωσις φέρει εἰς ἐνθύμησιν τὴν ἄδοξον ἐκείνη γύμνωσιν ὅπου ἔπαθε ὁ Ἄδᾶμ μετὰ τὴν παρακοήν. Καὶ ἀπλῶς εἶπεῖν, τὰ λουτρὰ ἄλλο καλὸν δεν προξενούσι πάρεξ ἡδονὰς σαρκικὰς καὶ φαντασίας ἀτόπους...», ενώ θεωρεῖ ευεργετικό το λουτρό «...μόνον ἂν λούεται τις δι' ἀνάγκην ἀσθενείας...».⁹ Ο Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός επαινεί την αλουσία του Μεγάλου Βασιλείου «... ἡ ἀλουσία του ἐκείνου σεμνολόγημα...»,¹⁰ ενώ ο Ἅγιος Αθανάσιος, στον περί Παρθενίας λόγο, συνιστά στη μοναχή να πλένει μόνο πρόσωπο, χέρια και πόδια «...οὐ πορεύση εἰς βαλανεῖον ὑγιαίνουσα ἄνευ πάσης ἀνάγκης, οὐ μὴ βάψης ὅλον τὸ σῶμά σου εἰς ὕδωρ, ὅτι ἀγία εἶ κυρίῳ τῷ Θεῷ· καὶ οὐ μιανεῖς τὴν σάρκα σου ἐν οὐδενὶ κοσμικῷ, ἀλλὰ μόνον τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, καὶ τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας· ὅταν νίψης τὸ πρόσωπόν σου, οὐ νίψη ταῖς δύο χερσίν οὐδὲ μὴ ἐκτρίψῃ τὰ μῆλα τῆς ὀψεώς σου οὐδὲ μὴ βάλῃς πόαν οὐδὲ νίτρον οὐδὲ τὰ ὅμοια τούτοις. Αἱ κοσμικαὶ γὰρ ταῦτα ποιοῦσιν ἀλλ' ἐν ὕδατι καθαρῷ νίψη...».¹¹ Παρὰ ὅμως τις νουθεσίες και τις απαγορεύσεις που ἀπέρρεαν ἀπὸ τις επιταγές των Πατέρων, το λουτρό ἦταν και παρέμενε προσφιλές στους Βυζαντινοὺς.

Μια διαφορετικὴ ἀποψη, ἡ οποία εἶχε ἀποδοχὴ ἀπὸ τον κλήρο και τον λαό, εἶναι ἡ παρομοίωση του λουτροῦ με το μυστήριον του βαπτίσματος, ὅπου ο Θεός ἦταν ο βαλανεύς. Ο Κλήμης Αλεξανδρείας ἀναφέρει σχετικά στον Ἀ' Παιδαγωγό «...Τὸ δὲ αὐτὸ συμβαίνει τοῦτο καὶ περὶ ἡμᾶς, ὡν γέγονεν ὑπογραφή ὁ Κύριος, βαπτιζόμενοι φωτιζόμεθα, φωτιζόμενοι υἱοποιούμεθα, υἱοποιούμενοι τελειούμεθα, τελειούμενοι ἀπαθανατιζόμεθα. Ἐγώ, φησίν, εἶπα, «Θεοὶ ἔστε καὶ υἱοὶ Ὑψίστου πάντες. Καλεῖται δὲ πολλαχῶς τὸ ἔργον τοῦτο, χάρισμα καὶ φῶπισμα καὶ τέλειον καὶ λουτρόν, λουτρόν μὲ δι οὐ τὰς ἀμαρτίας ἀπορρυπτόμεθα...».¹² ...το ἴδιο ἀκριβῶς συμβαίνει και σε ἐμὰς, των οποίων πρότυπο ἐγινε ο Κύριος. Βαπτιζόμενοι φωτιζόμεσθε, φωτιζόμενοι υιοθετούμαστε, υιοθετούμενοι τελειωνόμεσθε, τελειωνόμενοι ἀποθανατιζόμεσθε. Ἐγώ λέγει, εἶπα «εἰστε ὅλοι θεοὶ και υιοὶ του Ὑψίστου». Ονομάζεται δε ποικιλοτρόπως ἡ ἐνέργεια αὐτή, χάρισμα και φῶπισμα και τελείωσις και λουτρό. Λουτρό διότι με αὐτὸ καθαρίζόμεσθε ἀπὸ τις ἀμαρτίες μας... Ὑποστηρίζει ὅμως ὅτι το λουτρό καλὸ εἶναι να γίνεται ἀπὸ τις γυναῖκες για λόγους καθαρῶς και υγείας, ἐνῶ ἀπὸ τους ἄνδρες μόνο για λόγους υγείας.¹²

2. ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ἡ ἐρευνα βασίστηκε στην ἀνασκόπηση των ἱατρικῶν συγγραμμάτων ἐπιφανῶν ἱατρῶν, ὅπως του Ἴπποκράτη (460–377 π.Χ.), του Γαληνοῦ (129–199 μ.Χ.), του Ορειβασίου (320–400 μ.Χ.), του Αέτιου Αμιδηνού (6ος αἰώνας μ.Χ.), του Αλέξανδρου Τραλλιανού (525–605 μ.Χ.), του Παύλου Αιγινήτη (625–690 μ.Χ) και του Μιχαήλ Ψελλοῦ (1018–1095 μ.Χ.). Τα συγγράμματα ἐντοπίστηκαν μέσω της ηλεκτρονικῆς βάσης δεδομένων Thesaurus Linguae Graecae (TLG), καθὼς και οἱ ἐντυπες ἐκδόσεις των ἐργῶν *Physici et medici Graeci minores* και *Corpus Medicorum Graecorum*. Ἀκόμη, χρησιμοποιήθηκε ἡ «Ἑλληνικὴ Πατρολογία» του J.P. Migne, καθὼς και τα ἐργα των Φαίδωνος Κουκουλέ «*Βυζαντινὸς βίος και πολιτισμὸς*», ἡ «*Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν βυζαντινὴν θεραπευτικὴν*» του Α. Ευτυχιάδη, καθὼς και ἡ «*Ἱστορία του βυζαντινοῦ κράτους*» του Ι. Καραγιαννόπουλου. Ἐπίσης, χρησιμοποιήθηκαν οἱ διδακτορικὲς διατριβές των Ι. Λασκαράτου «*Νοσήματα βυζαντινῶν αυτοκρατόρων*», της Μ. Νάστα «*Ἡ ἀσκήση της ἱατρικῆς κατὰ τὴ βυζαντινὴν περίοδο – ἀντιμετώπιση των κακώσεων των μαλακῶν και σκληρῶν ιστῶν*» και της Ν. Παπαβραμίδου «*Ἡ ἐννοια του ψυχισμοῦ και της ψυχικῆς νόσου στα ἱπποκρατικά, ἀριστοτελικά και γαληνικά κείμενα*». Ἐντοπίστηκαν ἐπίσης 13 σχετικὰ ἀρθρα, 8 ἀπὸ τα οποία χρησιμοποιήθηκαν λόγω της συνάφειας με το θέμα.

3. ΤΟ ΛΟΥΤΡΟ ΩΣ ΜΕΣΟ ΙΑΣΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οἱ Βυζαντινοί, για τὴν ἀντιμετώπιση των νοσημάτων, εὐθύς ἐξ ἀρχῆς υιοθέτησαν τὴν ἐλληνικὴ ἱατρικὴ.^{1,13,14} Ἐτσι, το λουτρό παρέμεινε ως μια ἀπὸ τις βασικὲς θεραπευτικὲς ἀρχές σε ὅλη τὴ διάρκεια της βυζαντινῆς ἐποχῆς. Ὑπὸ τὴν αἰγίδα του κράτους και της ἐκκλησίας, ἡ ἱατρικὴ φροντίδα ἀρχισε να προσφέρεται σε μεγάλα τμήματα του πληθυσμοῦ μέσω των νοσοκομείων ἢ ἄλλων εὐαγῶν ἱδρυμάτων. Τα πρόσωπα που διαδραμάτισαν σημαίνοντα ρόλο στην ἀνάπτυξη και στην παροχὴ της περίθαλψης ἦταν ο Μέγας Βασίλειος¹⁵ και ο Αέτιος Αμιδηνός, οἱ οποίοι σπούδασαν τὴν κλασικὴ ἐλληνικὴ ἱατρικὴ και ἐφάρμοσαν τις θεραπευτικὲς ἀρχές του Ἴπποκράτη και του Γαληνοῦ.¹⁴ Ἀναπόσπαστο μέλος του συγκεκριμένου θεραπευτικοῦ πλαισίου αποτελοῦσε ἡ λουτροθεραπεία.¹

3.1. Ἡ καθαρτικὴ ιδιότητα του δέρματος

Κατὰ τον Ἀριστοτέλη, ο ἄνθρωπος με τὴν τροφὴ προσλαμβάνει τις ουσίες οἱ οποίες εἶναι ἀπαραίτητες για τὴ ζωὴ.¹⁶ Αὐτές πέπτονται και διαχωρίζονται σε χρήσιμες, που κατακρατῶνται ἀπὸ τον οργανισμό, καὶ ἀχρηστες, οἱ οποίες ἀποβάλλονται. Τελικὸς ἀποδέκτης των προϊόντων της πέψης εἶναι τὸ αἷμα, το οποίο πρέπει να υποστεί καθάρση για τὴν

αποβολή των άχρηστων ουσιών και την κατακράτηση των χρήσιμων. Η εν λόγω κάθαρση του αίματος γίνεται διά μέσου τεσσάρων οδών: Του γαστρεντερικού σωλήνα (κόπρανα), των πνευμόνων (διοξειδίο του άνθρακα), των νεφρών (ούρα) και του δέρματος (ιδρώτας), «...τα δε νοσήματα πάντα λύεται ή κατά στόμα ή κατά κοιλίην ή κατά κύστιν ή τινός άλλου τοιούτου άρθρου, η δε του ιδρώτος ιδέη, κοινόν απάντων...»,¹⁷ ...και η από τους ιδρώτες (λύση) είναι κοινή για όλες τις (νόσους)... Το δέρμα διαδραμάτιζε σημαίνοντα ρόλο στην ισόρροπη λειτουργία του σώματος, καθώς αποτελούσε την οδό της αποβολής των άχρηστων ουσιών. Όταν υπήρχε κακοχυμία στο σώμα (νόσος), ο πάσχων οργανισμός αδυνατούσε να αποβάλλει τον πλεονάζοντα χυμό και να επιφέρει ισορροπία (υγεία). Απαιτείτο λοιπόν θεραπευτική παρέμβαση για κάθαρση του σώματος, η οποία γινόταν είτε μέσω του γαστρεντερικού συστήματος, με χορήγηση φαρμακευτικών ουσιών (υπακτικά, εμετικά, υποκλυσμοί κ.λπ.) είτε μέσω του δέρματος.¹⁸ Ο τρόπος διαδερμικής κάθαρσης ήταν αυτός της εφίδρωσης, ο οποίος επιτυχανόταν με λουτρά και ατμόλουτρα. Με ζεστό νερό γίνονταν οι καταιονήσεις και τα ατμόλουτρα σε όλο το σώμα, ή σε ένα μέρος αυτού, η απάλυνση του σκληρού δέρματος, η χαλάρωση του τετνωμένου δέρματος και των συσπασθέντων νεύρων, η εκχύμωση των σαρκών, η αποβολή του ιδρώτα «...θερμώ αιόνησις, πυρίει του σώματος άπαντος ή μέρος, δέρματος σκληρού μάλθαξις, συντεταμένου χάλασις, νεύρων συσπασθέντων πάρεσις, σαρκών πλαδαρών εκχύμωσις, ιδρώτος άφοδος...».¹⁹ Η πλέον ενδεδειγμένη μέθοδος κάθαρσης ήταν αυτή της από του δέρματος αποβολής, το καλύτερο όλων όμως είναι να προκληθεί διούρηση και εφίδρωση «...κράτιστον δε, ες ούρησιν και ες ιδρώτας...».²⁰

Ο Γαληνός περιγράφει ότι το δέρμα είναι γεμάτο πόρους, και μέσω αυτών των πόρων γίνεται εισπνοή και εκπνοή. Υποστηρίζει ότι η παραγωγή ιδρώτα καθαρίζει το σώμα και σε υγιείς και σε πάσχοντες, και ονομάζει ατμώδη τα περιττώματα του οργανισμού που αποβάλλονται διά του δέρματος.^{18,21} Ο Ορειβάσιος (325–403 μ.Χ.), ο οποίος ουσιαστικά αναπαράγει την Ιατρική των προγενεστέρων ιατρών και ειδικά του Γαληνού,²² εκτός από τις ενδείξεις για τις εφιδρώσεις, που επιτυγχάνονται με τη χρήση του λουτρού, αναφέρεται και σε νοσήματα στα οποία απαγορεύεται η λουτροθεραπεία. Αν το λουτρό έχει ακατάλληλη θερμοκρασία «...άναγκάζει τά σώματα καί πυκνούσθαι τούς πόρους αυτών, ως μήτ' άπολαύειν τής έξωθεν ύγρότητος μήτ' έκκενουσθαι τί των ένδον περιττωμάτων...».²³ Οι απόψεις του είχαν αποδοχή σε τέτοιο βαθμό, ώστε κατά τη δημιουργία των πρώτων ξενώνων περίθαλψης στο Βυζάντιο²⁴ οι λουτρώνες συμπεριλήφθηκαν στα κτηριακά συγκροτήματα για τη χρήση του λουτρού προς θεραπεία.¹⁸ Σύμφωνα με τη σχετική θεωρία, το λουτρό αποτελούσε

μέρος της ιαματικής μεθόδου επειδή εθεωρείτο ως ένα από τα μέσα αποβολής των περιττωμάτων του ανθρώπινου οργανισμού.²³ Πάνω σε αυτό το πλαίσιο στηρίχθηκε η διαδικασία του λουτρού ως μέσου προαγωγής της υγείας.

Το λουτρό το οποίο προοριζόταν για ίαση κάποιου νοσήματος ήταν από χλιαρό γλυκό νερό «...έπειδή τούτων ή χρεία πλείων... αλλά γάρ από των εύκράτων άρκτέον...»,²³ επειδή αυτά είναι τα πιο χρήσιμα... πρέπει λοιπόν να αρχίσουμε από τα μέτρια ζεστά... ενώ το ψυχρό προοριζόταν για τους υγιείς και τους αθλητές ως λουτρό ευεξίας και δύναμης «...Ψυχρώ λούειν, έθίζειν ήδη καί τώδε, κρατύνει τέ γάρ άπαν τό σώμα καί τό δέρμα πυκνόν καί σκληρόν άποτελεί, κράτιστον δέ τούτο προς τήν από των έξωθεν βλάβην...»,²³ ...το παγωμένο νερό δυναμώνει όλο το σώμα και κάνει το δέρμα σφιχτό και σκληρό, αυτό το δέρμα είναι πάρα πολύ ανθεκτικό στις εξωτερικές προσβολές... Επίσης, η χρήση του ψυχρού λουτρού δεν συστηνόταν σε άτομα τα οποία δεν είχαν ολοκληρώσει την ανάπτυξή τους. «...Ού χρεί ψυχρώ λούειν, ίνα μή τί τής αύξήσεως αυτού κωλύσωμεν...»,²³ δεν πρέπει να πλένουμε με κρύο νερό για να μην εμποδίσουμε καθόλου την ανάπτυξη...

3.2. Το λουτρό ως μέσο αθλητικής αποθεραπείας

Το λουτρό, στο πλαίσιο της αθλητικής αποθεραπευτικής δραστηριότητας, παρουσίαζε κάποιες ιδιομορφίες σε σχέση με το θεραπευτικό λουτρό. Το λουτρό των αθλητών έπρεπε να είναι χλιαρό για να δρα ως αποθεραπευτικό μέσο, λόγω της χαλάρωσης που προκαλούσε στο καταπονημένο σώμα μετά από την άσκηση «...το δε θερμόν λουτρόν κράτιστον εστί και ασφαλέστερον κόπους λύον...».²⁵ Επειδή, όταν ο αθλητής «...εί καλώς παραλαμβάνοιτο τά λουτρά, μέρος άν τί γένοιτο καί αυτά τής άποθεραπείας, ει γέ δή μαλάτπει μέν τά σκληρά καί τά τεταμένα μόρια, διαφορεεί δ', ει τί περίπτωμα καί σύντηγμα προς τού δέρματος έντός ίσχοίτο...»,²³ ...αν κάνει το μπάνιο σωστά, μπορεί να γίνει και αυτό ένα μέρος της αποθεραπείας, αφού μαλακώνει τα σκληρά και σφιγμένα μέρη και, αν κάποιο περίττωμα ή κάποιο άλλο υπόλειμμα, που προέρχεται από λιώσιμο σάρκας κατακρατείται στο δέρμα, το απεκκρίνει... Σε αυτού του είδους το λουτρό, η παραμονή στο χλιαρό νερό έπρεπε να έχει σύντομη διάρκεια, και ακολουθεί το ψυχρό «...Ού μήν ούδ' έγχρονίζειν έν τή κολυμβήθρα δείται, περιπλυνάμενος δ', ως ειρηται, προς τό ψυχρόν ύδωρ έπιγέσθω, σύμμετρον δ' έστω καί τούτω τή συμμέτρω φύσει τού σώματος...»,²³ ...δεν πρέπει λοιπόν να μένει πολλή ώρα στο λουτήρα, αλλά αφού πλυθεί σε όλο του το σώμα, όπως ειπώθηκε, να πάει σύντομα στο κρύο νερό. Ας είναι και αυτό μέτρια κρύο για την ισορροπημένη σωματική φύση...

Ο καταλληλότερος χρόνος έναρξης εθεωρείτο η αρχή

του καλοκαιριού, για να υπάρχει σταδιακή εξοικείωση του σώματος μέχρι τον χειμώνα.²³ Δεν συστηνόταν σε άτομα <25 ετών «...τήν μὲν ἡλικίαν ἔστω κατά τήν τετάρτην ἔβδομάδαν...»,²³ ενώ αποτελούσε προϋπόθεση η καλή υγεία και η καλή ψυχολογική διάθεση του λουόμενου. Η εμβάπτιση έπρεπε να γίνεται απότομα και μετά το σκούπισμα συστηνόταν εντριβή με λάδι, που σκοπό είχε να επαναφέρει τη θερμοκρασία του δέρματος σε φυσιολογικά επίπεδα «... δι' ἑλαίου τρίβειν γυμναίς χερσίν, ἄχρις ἂν θερμανθῆι καλῶς και μαλαχθῆι το σώμα... μέχρις ἂν ἐκθερμανθῆι τό δῆρμα...».^{23,25} Η εντριβή (τρίψις) αποτελούσε μια συνήθη επικουρική μέθοδο αποθεραπείας και ήταν μέρος του φυσικοθεραπευτικού προγράμματος των Βυζαντινών.^{25,26} Εφαρμόζονταν ξηρές τρίψεις, που διακρίνονταν σε σκληρές και μαλακές.^{23,25} Οι μαλακές τρίψεις χρησιμοποιούνταν για ανακούφιση από την κόπωση και σε περίπτωση που το μέλος είχε έντονη μυϊκή σύσπαση, ενώ όταν το μέλος είχε υποστεί ψύξη η εντριβή ήταν πρώτα ξηρή και μετά γινόταν με ζεστό λάδι και ειδικά με *δαφνέλαιον*.^{23,25,26} Εκτός των εντριβών, για την επάνοδο του σώματος στην προ της άσκησης φυσιολογική κατάσταση, στο πλαίσιο της αποθεραπείας, διενεργούνταν γυμναστικές ασκήσεις.²⁶ Οι αποθεραπευτικές γυμναστικές ασκήσεις σκοπό είχαν την επαναφορά του μυϊκού τόνου «...ώστε ισχνότερον αποδείξειν το σώμα...».^{26,27} Όλη αυτή η αποθεραπευτική διαδικασία, συνοδευμένη από το λουτρό και με την κατάλληλη διατροφή, βελτίωνε τη σωματική κατάσταση των αθλητών. «...Καί γάρ ὀρέγονται πλεόνων ἐπί ταῖς ψυχρολουσίαις καί πέττουσιν ἄμεινον καί διψῶσιν ἦπτον. Ἀφικνοῦνται δέ καί κατά τήν ὑστεραίαν ἐπί τὰ γυμνάσια σαφῶς εὐεκπιώτεροι, τόν μὲν τοῦ σώματος ὄγκον ἴσον ἔχοντες τό πρόσθεν, ἐσφιγμένον δέ καί μυωδέστερον καί συντονώτερον καί τό δῆρμα σληρότερον τέ καί πυκνότερον...».²³ «...γιατί μετά το κρύο μπάνιο έχουν περισσότερη ὄρεξη, χωνεύουν καλύτερα και διψούν λιγότερο. Έρχονται μάλιστα την επόμενη ημέρα για τις ασκήσεις σε καλύτερη κατάσταση, έχοντας τον ίδιο ὄγκο του σώματός τους, πιο σφιγμένο ὁμως, περισσότερο μυώδη και πιο δυνατό, ὅπως και το δῆρμα πιο σκληρό και σφικτό...

4. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η θεραπευτική χρήση του λουτρού είχε ενδείξεις για έναν μεγάλο αριθμό νοσημάτων. «...Λουτρό δέ συχνοίσι τῶν νοσημάτων ἄρηγοι ἂν χρεομένοισιν, ἔς τὰ μὲν ξυνεχῶς, ἔς τὰ δ' οὐ...».^{17,25,27} «... το λουτρό ενδείκνυται σε μεγάλο αριθμό ασθενειών, ἄλλοτε αν γίνεται συνέχεια και ἄλλοτε ὄχι... Αυτοῦ του είδους η θεραπευτική παρέμβαση αποτελούσε ένα σημαντικό ὄπλο της βυζαντινῆς Ιατρικῆς στην αντιμετώπιση των νοσημάτων.¹ Το λουτρό είχε θεραπευτική χρήση σε μια πλειάδα ασθενειών, ὅπως σε ρευματολογικά νοσήματα

και ειδικά σε αρθρίτιδες «... τοισί δε ποδαγκοίσι... (ουρική αρθρίτιδα),^{19,28} σε αναπνευστικά «...εἰκότος ἄρα καί αὐτός ὁ θώρηξ...»¹⁹ (βρογχικό ἄσθμα, βρογχίτιδα, φυματίωση), σε νοσήματα του γαστρεντερικού¹ (ηπατίτιδα, ειλεό), σε δερματολογικά «...ἔρπησιν ἐσθιομένοισι, μελανομένοισιν ἐν νούσισιν...»¹⁹ (πιτυρίαση, δερματοπάθειες), σε γυναικολογικά (μητρορραγία, φλεγμονώδεις καταστάσεις της μήτρας, αμβλώσεις), σε αποκαταστάσεις κακώσεων και τραυμάτων,¹⁹ σε νόσους ὠτων, ρινός, οφθαλμών, «...προκλύσαι οἶον ρίνας... ἄριστον ὀφθαλμοίσι, εἰ δέ τό δῆρμα ἐφήλκωτε... ὑπνικόν κατά τῆς κεφαλῆς καί ἄλλων σπασμῶν, τετάνων παρηγορητικόν, ὀδύνας κωφοῖ ὠτός, ὀφθαλμῶν ὅσα τοιαῦτα...»¹⁹ σε κεφαλαλγίες «...τό δ' ἐν κεφαλῇ καί καρηβαρίαν λύει...»¹⁹ σε νευρολογικά «...σπασμοίσι, τά τοιαῦτα, συντάσεις, τρόμοι, παραπληγία...»¹⁹ και σε ψυχιατρικά νοσήματα,²⁹ σε εγκεφαλικά επεισόδια, «...παρεσέσι...»¹⁹ σε επιληπτικές κρίσεις «...τετάνοισι...»¹⁹ στον τρόμο (νόσο του Parkinson),¹ σε μανιακές και υστερικές καταστάσεις «...νάρκαι, ἀναυδία, τά τοιαῦτα...»¹⁹ σε κατάθλιψη και σε ψύχωση.¹

Οι ασθενείς επισκέπτονταν τα δημόσια βυζαντινά λουτρά τις πρωινές ὥρες ή το μεσημέρι, ὅταν τα λουτρά ήταν ἄδεια και ἔκαναν μόνοι τους μπάνιο.³ Αυτό σχετιζόταν με την αντίληψη της εικόνας και της αρτιμέλειας του σώματος, για να μη φανεί η τυχόν σωματική δυσμορφία ή η αναπηρία στους συλλουόμενους. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση του διακόνου της Αγίας Σοφίας Στέφανου, που ἔπασχε από κήλη, και ο οποίος νοιώθοντας μειονεκτικά ἔναντι των υπολοίπων αναφέρει ὅτι: «...Κρυβόμεουν για πολύ καιρό, προσέχοντας να παίρνω το λουτρό μου μόνος..., να πλένομαι σε σκοτεινά λουτρά και μάλιστα το μεσημέρι, για να μη δει κανένας τον εξευτελισμό μου...».³⁰

Η θεραπευτική χρήση του λουτρού στην αποκατάσταση των ασθενειών αναφέρεται σε ὅλα τα εγχειρίδια της βυζαντινῆς θεραπευτικῆς και αποτελούσε αναπόσπαστο τμήμα της θεραπείας, γιατί «... πολλῶν το λουτρῶν αἴτιον δωρημάτων...».³¹

4.1. Ἀλλεργία

Η θεραπεία της αλλεργίας στη βυζαντινή θεραπευτική περιελάμβανε την ἄρση του αιτίου, τη χορήγηση φαρμάκων, την κατάλληλη διαίτα, τη φλεβοτομία και τη λουτροθεραπεία.³² Το λουτρό έπρεπε να ήταν θερμό «...διά λουτροῦ συνεχούς θερμού...»³³ με προσθήκη διαφόρων φυτικών ουσιών,^{32,33} οι οποίες καταπράυναν τα συμπτώματα. Την ὑφεση της αλλεργιογόνου συμπτωματολογίας καταγράφει ο Μιχαήλ Ψελλός, αναφέροντας ὅτι το λουτρό στην αλλεργία «...τά θελξίτικρους κνησμονάς καταστέλλει...»³¹ «...υποχωρεῖ τις ενοχλητικές φαγούρες...»

4.2. Νοσήματα του γαστρεντερικού συστήματος

Σε νοσήματα του γαστρεντερικού, και ειδικότερα σε νοσήματα του λεπτού εντέρου, η λουτροθεραπεία ενδείκνυτο ως μέσο αποκατάστασης. Κατά τον Αέτιο Αμιδινό, στο σύνδρομο εντερικής δυσασπορόφησης και στη νόσο του Crohn, στο πλαίσιο της υγιεινοδιαιτητικής αγωγής, εκτός από την αποφυγή συγκεκριμένων τροφών, συστήνονταν μαλάξεις και εντριβές, θερμά επιθέματα στην κοιλιακή χώρα (*πίττωσις*) και χρήση λουτρού.³² Η δυσπεψία εκτός των άλλων αντιμετωπιζόταν με λουτροθεραπεία και εντριβή «... *δί' ελαίου γλυκέως...*».³⁴ Ανάλογες υγιεινοδιαιτητικές οδηγίες παρέχονταν και από τον Δημήτριο Πεπαγωμένο.³² Για τη θεραπεία της οξείας ηπατίτιδας χρησιμοποιούνταν και φυτικές ουσίες, είτε με τη μορφή επιθεμάτων στην περιοχή του ήπατος είτε με μορφή καταιονισμού.³⁴ Λουτροθεραπεία επίσης συστηνόταν και από τον Συμεών Σηθ, ο οποίος πρότεινε κατά τη διάρκεια του λουτρού εισπνοή ξυδιού.³² Στην κίρρωση του ήπατος και στις χρόνιες ηπατικές φλεγμονές, εκτός από τις υγιεινοδιαιτητικές αγωγές συστηνόταν και λουτρό, το οποίο «...*χολής περιπτήν εκκενοί...*»,³¹ «...*αδειάζει την περιπτή χολή...*

4.3. Γήρας

Το γήρας κατά τους Βυζαντινούς άρχιζε από την ηλικία των 42 ετών και συνεχιζόταν μέχρι του τέλους. Σημαντικό ρόλο για την ομαλή πορεία του γήρατος διαδραμάτιζε η λουτροθεραπεία. Για τη φροντίδα του γήρατος, η βυζαντινή Ιατρική πρότεινε ειδική διαιτητική αγωγή, άσκηση και λουτρό.³² Εκτός όμως από τις γενικές οδηγίες, χρήση λουτρού επιβαλλόταν και στις νοσηρές καταστάσεις των ηλικιωμένων. Σε περιπτώσεις απώλειας μνήμης συστηνόταν λουτροθεραπεία, η οποία κατά τον Μιχαήλ Ψελλό «...*την μνήμην φυλάττει και την λήθην εκφέρει...*».³¹ Σε πνευμονολογικά νοσήματα, όπως καταρροή, βήχας, άσθμα ή βρογχίτιδα, προτεινόταν εισπνοή ατμών φυτικών σκευασμάτων, όπως του *μελάνθιου*³² (μαυροσίσαμου), καθώς και λουτρά θερμά.³⁴ Ακόμη και σήμερα, η χρήση του ζεστού νερού της πισίνας βελτιώνει αισθητά το ασκησιογενές βρογχικό άσθμα,³⁵ ενώ η εφύγραση του χώρου σε συνδυασμό με τη θερμότητα προλαμβάνει στα βρέφη και στα νεογνά τις κρίσεις λαρυγγίτιδας και το οίδημα λάρυγγα, ρευστοποιεί τις βλεννώδεις εκκρίσεις των βρόγχων και βελτιώνει αισθητά την αναπνευστική λειτουργία.³⁶

4.4. Μαιευτική – Γυναικολογία

Η λουτροθεραπεία είχε ευρύτατη εφαρμογή στις γυναικολογικές παθήσεις και στη Μαιευτική. Στις συνεχείς και συχνές αποβολές συστήνονταν χρήση φαρμάκων και ειδικής

λουτροθεραπείας, με σκοπό τη συγκράτηση του κυήματος στη μήτρα. Η ειδική αυτή λουτροθεραπεία δεν αφορούσε σε μια άλλη τεχνική λουτρού αλλά στη διαφορετική σύστασή του.³² Το εν λόγω λουτρό ήταν από πηγή ιαματική και μάλιστα *στυπτηριώδες*.³⁴ Σε περιπτώσεις δυστοκίας γινόταν χρήση ζεστού νερού.³² Η επίτοκος εισερχόταν σε δεξαμενή ζεστού νερού, με σκοπό να βοηθηθεί και να επισπευστεί ο τοκετός.³⁷ Σε περίπτωση που η έκτρωση ήταν επιβεβλημένη, στη γυναίκα εφαρμόζονταν τρίψεις της οσφυϊκής χώρας ή του εφηβαίου κατά τη διάρκεια του λουτρού,³⁷ καθώς επίσης εμβασπίσεις εντός ειδικών υγρών, με ταυτόχρονη χρήση επισπαστικών³⁸ και επιθεμάτων.³²

4.5. Δερματολογικά νοσήματα

Στα νοσήματα του δέρματος η χρήση του λουτρού είχε ευρύτατη εφαρμογή. Για τη θεραπεία του κνησμού (φαγούρας) γινόταν λουτροθεραπεία, η οποία κατά τον Μιχαήλ Ψελλό «...*χυμούς καθαίρει, τον κνησμόν αποτρέπει...*».³¹ Άλλος τρόπος αντιμετώπισης ήταν η πλύση με φυτικά αφεψήματα, όπως της μολόχας, και εντριβές της πάσχουσας περιοχής με λάδι.³² Μια άλλη πρακτική ήταν λουτρό με ξύδι, το οποίο «...*τη φαγούρα του σώματος καταπραΰνει...*».³⁹ Για την πιτυρίαση συστηνόταν λουτρό «...*δί' ελαίου δαφνίνου συσκευασίας...*» και με αυτό το λάδι οι πάσχοντες αλείφονταν στον χώρο του βάλανειου και πριν από το λουτρό.³² Για την αντιμετώπιση της λέπρας χρησιμοποιείτο λουτρό, το οποίο όμως ήταν ιαματικής πηγής και θειώδους σύστασης.³⁴

4.6. Ενδοκρινολογία

Στον τομέα της Ενδοκρινολογίας, η χρήση της λουτροθεραπείας εστιάζονταν στην αντιμετώπιση του άποιου και του σακχαρώδους διαβήτη.³² Εκτός από τις υγιεινοδιαιτητικές οδηγίες, προτεινόταν και η χρήση του λουτρού για την ύφεση και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Ειδικότερα, στην περίπτωση του διαβητικού ασθενούς η χρήση του λουτρού σκοπό είχε την ύγραση του σώματος για την αντιμετώπιση της πολυδιψίας, η οποία προκαλείτο λόγω της αυξημένης διούρησης. Ο Αέτιος αναφέρει ότι τα ενδεικνυόμενα λουτρά ήταν «...*αρμόδια τα γλυκέα και εύκρατα, επί των αμέτρως διψώντων...*».³⁴ Στον τομέα της Ενδοκρινολογίας εντασσόταν και η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Ορμονολογικοί και παθολογικοί παράγοντες προκαλούσαν κατά τους Βυζαντινούς την παχυσαρκία (*παχύτις*) και αποκαλούσαν τους παχύσαρκους *καταπίμελους, κατάσαρκους ή υπέρογκους*.³² Στο πλαίσιο της εν γένει αντιμετώπισης της νοσηρής αυτής κατάστασης χρησιμοποιείτο και η λουτροθεραπεία ως επικουρικό μέσο μιας σειράς φυσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων.⁴⁰ Σύμφωνα με τον Ορειβάσιο «...*ποιήσομεν λουτρά ισχνάναί πάν*

τὸ σῶμα...»,⁴¹ ενώ ο Νικόλαος Μυρεψός πρότεινε ένα άλλο είδος λουτροθεραπείας, η οποία συνίστατο στην υπερθέρμανση του λουτρικού χώρου, στην υπερβολική εφίδρωση και στον αποσπογγισμό του σώματος. Η διάρκεια της συγκεκριμένης θεραπείας είχε έναν κύκλο 10 ημερών, και αναφέρεται ότι τα αποτελέσματα είναι θεαματικά «... εἰς βαλανεῖον ὅταν ἄρξηται... ἰδρῶτι περιρρέεσθαι... ποπιεζέτω τὸν σπόγγον... ἄχρι δέκα ἡμερῶν... ἰσχνὸν καὶ καταξηρὸν τὸν ὑπέρογκον ποιήσεις, ὥστε καὶ ἀπιστεῖν τοὺς ὀρώντας...»,³² ...στο βαλανεῖο, ὅταν ἀρχίζει νὰ λούζεται στὸν ἰδρῶτα... νὰ σπογγίζεται... μέχρι δέκα ἡμέρες... ἀδύνατο καὶ στεγνὸ κάνεις τὸν παχύσαρκο, σε σημεῖο που δεν το πιστεύουν ὅσοι το βλέπουν...

4.7. Νευρολογικά νοσήματα

Στα εγκεφαλικά επεισόδια και στην απώλεια μνήμης η λουτροθεραπεία είχε θεραπευτική εφαρμογή. Ειδικότερα, στο εγκεφαλικό επεισόδιο εκτός από τη χρήση φαρμάκων και φυσικοθεραπείας συστήνονταν και χρήση λουτρού από τον Αέτιο και τον Θεοφάνη Νόννο.³² Παρόμοια θεραπευτική ακολουθείτο και σε καταστάσεις απώλειας μνήμης και ημικρανιών, με τον Μιχαήλ Ψελλό να αναφέρει ότι «... τὴν μνήμην φυλάττει καὶ τὴν λήθην ἐκφέρει...».³¹ Η χρήση του λουτρού είχε καθολική αποδοχή για τη θεραπεία των νευρολογικών νοσημάτων από τους Βυζαντινούς, με μόνη εξαίρεση τον Θεόδωρο Πρόδρομο, ο οποίος ανέφερε ότι «...τὴν χρῆση τοῦ λουτροῦ δεν συνιστῶ...».³²

4.8. Νοσήματα των νεφρών

Για τη θεραπεία των νεφροπαθειών (οξείες και χρόνιες νεφρίτιδες) χρησιμοποιείτο το λουτρό σε συνδυασμό με φάρμακα, επιθέματα, φυσικοθεραπεία και ειδική διαίτα. Τα λουτρά που συστήνονταν ὅμως ἦταν ἰαματικά «... αὐτοφυή, κατάλληλα νεφρίτιδι...»,³² τα οποία περιείχαν ποσότητες μεταλλικών στοιχείων, πρακτική που ἀκόμη καὶ σήμερα συνηθίζεται καὶ εφαρμόζεται στις ἰαματικές πηγές.

4.9. Ορθοπαιδική

Στην Ορθοπαιδική, η θεραπευτική χρήση του ὕδατος εἶχε δύο μορφές: τὴ μορφή τοῦ λουτροῦ καὶ τὴς διαβροχῆς.³² Στην περίπτωση του κατάγματος, για προαγωγή της πώρωσης συστήνονταν ἀπὸ τὸν Ορειβάσιο διαβροχὴ τοῦ κατάγματος ἀπὸ φυτικό ἀφέψημα «... τινὲς δε πετεᾶς ρίζης το ἀφέψημα καταντλούσιν...»,⁴¹ ... διαβρέχουν με ἀφέψημα ἀπὸ ρίζα φτελιάς... Για τὴν θεραπεία τὴς ἰσχιαλγίας χρησιμοποιείτο εκτὸς τῶν ἄλλων καὶ λουτροθεραπεία. Η χρήση τοῦ λουτροῦ στὴν ἀνακούφιση τοῦ πόνου παραμένει μὴ πρακτική που εφαρμόζεται ἀκόμη καὶ σήμερα, καὶ οφείλεται

στο γεγονός τῆς ιδιότητος τῆς ἀνώσης τοῦ νεροῦ, τῆς μείωσης τῆς βαρύτητος καὶ τῶν μικρομαλλάξεων (μικρομασάζ) που προκαλοῦνται ἀπὸ τὴν υδροστατική πίεση στὸ πάσχον μέλος ἢ στὸ σῶμα, ὅταν αὐτὸ βρίσκεται βυθισμένο ἐντὸς τοῦ ὕδατος. Ὁ Αέτιος συνιστοῦσε λουτροθεραπεία ἀπὸ ἰαματικὴ πηγή ἢ ὁποῖα ἐπρεπε νὰ ἔχει *θειώδη σύσταση*.³²

4.10. Παιδιατρική

Στα εξανθηματικά νοσήματα τῶν παιδιῶν καὶ στὴν υγιεινοδιαιτητικὴ τους ἀγωγή εἶχε εφαρμογὴ ἡ λουτροθεραπεία. Σε εξανθηματικὸ νόσημα, εκτὸς ἀπὸ τὴν φαρμακευτικὴ ἀγωγή καὶ τοὺς υποκλυσμούς, ἡ χρῆση τοῦ λουτροῦ καὶ τῶν φυτικῶν ἀφεψημάτων για τὸ λούσιμο αποτελοῦσαν μὴ συνήθη θεραπευτικὴ πρακτικὴ.³² Σύμφωνα με τὸν Αέτιο «... περὶ ἐξανθημάτων παιδιῶν... τὰ νήπια διάφοροι περιπίπτοι νοσήμασιν, ὥστε σὺν τοῖς ἄλλοις καὶ ἐξανθήματα, καὶ φλύκταινας καὶ κάθυγρα ἔλκη κατὰ τῆς ἐπιφανείας γίνεσθαι... Λούομεν δὲ αὐτοὺς ἀφεψήματι ρόδων, φακοῦ, καν πλείονος στύψεως χρῆζωμεν, μυρσίνης ἢ σίδιων. Τὰ δὲ μᾶλλον ἠλκωμένα καταπλάττομεν ἀρνογλώσσω ἢ σερίδι μέτ' ἄρτου...»,³⁴ ...για τὰ ἐξανθήματα τῶν παιδιῶν... τὰ νήπια ἀρρωσταίνουσι με διάφορα νοσήματα, ὥστε εκτὸς τῶν ἄλλων καὶ ἐξανθήματα, καὶ φλύκταινες καὶ υγρά ἔλκη ἐμφανίζονται στὴν ἐπιφάνεια τοῦ σώματός τους... Τὰ λούζομε με ἀφέψημα τριαντάφυλλου ἢ φακῆς, καὶ ἀν χρειαζόμεστε περισσότερη καθαριότητα, χρησιμοποιοῦμε μυρτιά ἢ φλοῖο ἀπὸ ρόδι. Στὰ ἐξηλκωμένα βάζομε ἐπιθέματα ἀπὸ ψαλιδόχορτο ἢ ἀπὸ ἀγριολάχανο με ἄρτο, ἢ τριαντάφυλλο... Η χρήση τοῦ λουτροῦ στὴν υγιεινοδιαιτητικὴ συνιστάται για τὴν εὐεξία καὶ τὴν καθαριότητα, ἐνῶ παρέχονται ὁδηγίες ἀπὸ τὸν Ορειβάσιο για ἀποφυγὴ τῆς λήψης τροφῆς ἀμέσως μετὰ τὸ λουτρό τῶν παιδιῶν.³²

4.11. Νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος

Στα αναπνευστικά νοσήματα, ἡ λουτροθεραπεία ἐφαρμοζόταν για τὴν θεραπεία τοῦ βρογχικοῦ ἀσθματος, τοῦ πνευμονικοῦ ἀποστήματος καὶ τοῦ κρουολογήματος. Στὸ βρογχικὸ ἀσθμα, ἡ θεραπευτικὴ ἀντιμετώπιση συνίστατο σε φαρμακευτικὴ ἀγωγή καὶ σε φυσικοθεραπευτικὴ παρεμβάσεις που αποτελοῦνται ἀπὸ υποκαπνισμούς, χρῆση ἐπιθεμάτων καὶ λουτρῶν.³² Ὁ Μιχαήλ Ψελλός ἐκθειάζει τὴς εὐεργετικὲς ἐπιδράσεις που ἔχει τὸ λουτρό στὸ νόσημα, ἀναφέροντας ὅτι «... πολλῶν τὸ λουτρὸν αἴπιον δωρημάτων/χυμὸν κατασπά, φλέγματος λύει πάχος...»,³¹ ...τὸ λουτρό εἶναι εὐεργετικὸ, διασπᾶ τοὺς χυμοὺς καὶ εἶναι ἀποχρεμπτικὸ... Για τὸ ἀπόστημα τοῦ πνεύμονα, ὁ Αλέξανδρος Τραλλιανὸς συνιστοῦσε λουτροθεραπεία καὶ ἐιδικὸ διαιτολόγιο.⁴² Για τὸ κρουολογήμα, ἡ θεραπεία ἐστιαζόταν στὴν χρῆση εἰσπνοῶν, ἐιδικῆς διαίτας, φαρμακευτικῆς ἀγωγῆς, φυσικοθεραπείας

και λουτροθεραπείας.³² Ο Αέτιος συνιστούσε θερμά λουτρά για την ανακούφιση από τη συμπτωματολογία «...Λουτροίς πολλοῖς θερμοῖς ποτίμων ὑδάτων παρηγορεῖν...»,³⁴ ...τα πολλά θερμά λουτρά από πόσιμο νερό ανακουφίζουν... Παρόμοια θεραπεία σύστηνε και ο Αλέξανδρος Τραλλιανός «...λουτρῶν... καὶ διαίτης καὶ ἀλλειμάτων...»,⁴² ...με λουτρά, διαίτα και αλοιφές... Σε περίπτωση που συνυπήρχε πυρετός συστηνόταν από τον Νικόλαο Μυρεψό «...να λούζονται... και να αλείφονται με λίγο λάδι σε όλο το σώμα...», ενώ ταυτόχρονα χορηγείτο από του στόματος δροσάτο.³²

4.12. Ρευματολογικά νοσήματα

Τα ρευματικά νοσήματα, στα οποία οι Βυζαντινοί διενεργούσαν λουτροθεραπεία, ως θεραπευτική αγωγή για την ανακούφιση των συμπτωμάτων, περιελάμβαναν τις ρευματικές αρθρίτιδες και την ουρική αρθρίτιδα.³² Η θεραπεία σκοπό είχε την απομάκρυνση του ρευματικού χυμού και την ανακούφιση του πάσχοντα. Ο Αέτιος για τις συγκεκριμένες ρευματικές φλεγμονές συνιστούσε λουτρό, στο οποίο πρόσθεταν φυτικά εκχυλίσματα. «...Ἐπί δέ τῶν ρευματικῶν φλεγμονῶν, ἀρνόγλωσσον ἢ πολυγόνον ἑναφεψόμενον τῷ ὕδατι ἢ σιδιὰ ροιδῆς ἢ βατοῦ φύλλα... Οἱ πάσχοντες σφόδρα ὠφελούνται ὑπὸ τῶν βαλανείων»,³⁴ ...στις ρευματικές φλεγμονές βάζομε στο νερό ψαλιδόχορτο ἢ περικοκλάδα ἢ φλοιὸ ροδιοῦ ἢ φύλλα βάτου... Οἱ πάσχοντες ὠφελούνται πολὺ ἀπὸ τα λουτρά... Αντίθετος στην εν λόγω θεραπευτική αντιμετώπιση εμφανίζεται ο Θεόδωρος Πρόδρομος, αναφέροντας ότι «...χρησθαι δέ λουτροῖς παντελῶς ἀποτρέπω, ὡς ρευματισμοῦ προξενούσιν αἰτίας...»,⁴³ ...ἀποτρέπω ἐντελῶς τὴν χρῆσιν τοῦ λουτροῦ διότι αὐτὸ εἶναι αἴτιον πρόκλησης ρευματισμῶν... Η ουρική αρθρίτιδα απαντάται με τον όρο ποδάγρα στα βυζαντινά κείμενα.⁴⁴ Η θεραπευτική της αντιμετώπιση αποσκοπούσε στη διακοπή της παραγωγής, καθώς και στην αποβολή και απομάκρυνση της κακοχυμίας από την άρθρωση, με σκοπό την υποχώρηση της φλεγμονής και του πόνου, και την ανάκτηση του εύρους της κίνησης.²⁸ Τα μέσα που χρησιμοποιούνταν ήταν η χορήγηση φαρμάκων, καταπλάσμάτων, φυσικοθεραπεία, φλεβοτομία, ποσιοθεραπεία και λουτροθεραπεία.²⁸ Για τη θεραπεία της ουρικής αρθρίτιδας ο Ορειβάσιος απαγόρευε τη λουτροθεραπεία,³² ενώ ο Αέτιος πρότεινε λουτροθεραπεία με ιαματικά λουτρά «...νιτρώδη, αλμυρά σιδηρίζοντα, χαλκούχα...». ³⁴ Παρά τις απαγορεύσεις από ελάχιστους ιατρούς περί της μεθόδου, η λουτροθεραπεία για την ανακούφιση από την αρθρίτιδα ήταν ευρέως αποδεκτή.⁴⁵ Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση του αυτοκράτορα Κωνσταντίνου του Δ΄ του Πωγωνάτου (668–685), ο οποίος έπασχε από ουρική αρθρίτιδα.⁴⁵ Το νόσημά αυτό έγινε αιτία ήττας του βυζαντινού στρατού, γιατί κατά τη διάρκεια της εκστρατείας εναντίον των Βουλγάρων η έξαρση της νόσου

τον υποχρέωσε να μεταβεί στην πόλη της Μεσημβρίας για το θεραπευτικό λουτρό. «...Του δε Βασιλέως εν ποδαλγία οξυπαθήσαντος και επί Μεσημβρίαν βιασθέντος υποστρέψαι διά συνήθειαν λουτροῦ...». ⁴⁶ Η αναχώρηση του αυτοκράτορα από το πεδίο της μάχης θεωρήθηκε υποχώρηση, με αποτέλεσμα τη νίκη των Βουλγάρων έναντι των Βυζαντινών.⁴⁷ Ο αυτοκράτορας Κωνσταντίνος ΣΤ΄ (780–797) και η μητέρα του Ειρήνη μετέβαιναν στην Προύσα για την ιαματική τους λουτροθεραπεία λόγω των αρθριτικών από τα οποία υπέφεραν «...εξήλθε ο βασιλεύς συν τη μητρί αυτού, εν τη Προύση θερμήσαι...». ⁴⁸

4.13. Ψυχιατρικά νοσήματα

Τα ψυχιατρικά νοσήματα που αναφέρονται στα βυζαντινά κείμενα είναι η μανία, η κατάθλιψη, η φρενίτιδα και η παράνοια. Στα ψυχιατρικά νοσήματα, εκτός από τα ηρεμιστικά και τα υπναγωγά φάρμακα για την ύφεση της συμπτωματολογίας, γινόταν χρήση φλεβοτομίας, αφαιμάξεων, καθαρικών, φυσικοθεραπείας και λουτρών. Στους ασθενείς που έπασχαν από μανία, τους *μαινόμενους*, συστηνόταν λουτροθεραπεία και, συγκεκριμένα, όπως τονίζει ο Παύλος Νικαίος «...χρήση λουτροῦ με γλυκὸ νερό...». ³² Σε ασθενείς με κατάθλιψη διενεργείτο εφαρμογή συνεχούς λουτροθεραπείας με γλυκὸ νερό.⁴² Στις καταστάσεις της παράνοιας εφαρμοζόταν λουτροθεραπεία, επειδή με αυτόν τον τρόπο εθεωρείτο ότι ο ασθενής απαλασσόταν από τη νόσο. Μια άλλη πρακτική αντιμετώπισης ήταν το βρέξιμο της κεφαλής διά *ροδίνου ελαίου*.³²

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και την έρευνα των πηγών σχετικά με το θέμα της λουτροθεραπείας και για το κατά πόσο αυτή συνδεόταν με την προαγωγή της υγείας στους βυζαντινούς χρόνους, προέκυψαν τα εξής:

Η λουτροθεραπεία δεν έπαψε ποτέ να αποτελεί μέσο προαγωγής της υγείας από την ελληνική αρχαιότητα, με ομαλή συνέχεια από τη ρωμαϊκή στη βυζαντινή εποχή. Οι διδαχές περί της Ιατρικής και περί της αποκατάστασης του Ιπποκράτη και του Γαληνού περιλαμβάνουν τη λουτροθεραπεία ως αναπόσπαστο τμήμα της ίασης και της αποθεραπείας. Η συγγραφή των βυζαντινών επιτομών και των συγγραμμάτων στηρίχθηκε στις πληροφορίες που παρείχαν κυρίως τα συγγράμματα των ανωτέρω ιατρών και οι αναφορές περί της ίασης και των πρακτικών αποκατάστασης μεταφέρονται και μεταγράφονται σχεδόν αυτούσιες. Ακόμη και η θαυματουργική Ιατρική, που κύριος εκπρόσωπός της στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο Ασκληπιός, μεταφέρθηκε και υιοθετήθηκε σταδιακά από τη χριστιανική

θηρσκειά και τη βυζαντινή κοινωνία, αφού προηγουμένως υπέστη τροποποιήσεις στα σύμβολα, στις τακτικές και στο τελετουργικό. Η θαυματουργική Ιατρική είχε τέτοια αποδοχή από τους κατοίκους της αυτοκρατορίας ώστε να έχει απαξιωθεί η επιστημονική Ιατρική, τουλάχιστον μέχρι τον 9ο αιώνα. Εκεί όπου αποτύγγανε η επιστημονική Ιατρική, κάτι που συνέβαινε συχνά, η επίκληση της Θείας Χάριτος αποτελούσε συνήθη πρακτική και αυτό συνέβαινε σε όλα τα κοινωνικά στρώματα της βυζαντινής κοινωνίας.

Το λουτρό αποτελούσε μέσο παρέμβασης για την ίαση και γίνεται σαφής αναφορά σε αυτό, είτε από τα Τυπικά της λειτουργίας των μονών και των ξενώνων είτε από τις πληροφορίες των ιατρικών και των ιστορικών κειμένων. Οι αρχές της συγκεκριμένης παρέμβασης παρέμεναν ίδιες με τις αρχαιοελληνικές. Αυτές οι αρχές και οι λογικές διέπονταν από τις θεωρίες των Ιπποκράτη, Αριστοτέλη και Γαληνού περί της αποβολής των περιττωμάτων του οργανισμού και της καθαρτικής ιδιότητας του δέρματος. Οι μεταγενέστεροι ιατρικοί συγγραφείς, όπως ο Ορειβάσιος, ο Αέτιος της Άμιδας, ο Αλέξανδρος των Τράλλων, ο Συμεών Σηθ, ο Λέων ο ιατροσοφιστής, ο Μιχαήλ Ψελλός κ.ά. αναπαρήγαγαν και εμπλούτισαν τις εν λόγω απόψεις, οι οποίες είχαν εφαρμογή

σε όλη τη διάρκεια της ζωής της αυτοκρατορίας. Τα λουτρά πλέον αποτελούσαν αναπόσπαστο τμήμα της βυζαντινής θεραπευτικής και οι λουτρώνες εντάσσονταν στους νοσοκομειακούς χώρους και στους ξενώνες ως μέσο αποκατάστασης της υγείας. Η χρήση του λουτρού, το είδος και η συχνότητά του κανονίζονταν από τις ιδρυτικές διατάξεις των εν λόγω ευαγών ιδρυμάτων, ενώ τα ιατρικά εγχειρίδια της εποχής περιγράφουν τα νοσήματα τα οποία εμπίπτουν στο θεραπευτικό πεδίο της λουτροθεραπείας. Εκτός από μέσο ίασης και αποκατάστασης, το λουτρό αποτελούσε και μέσο προαγωγής της υγείας στη βυζαντινή κοινωνία. Η άποψη περί της αλουσίας των Βυζαντινών δεν αποδεικνύεται από τη βιβλιογραφική έρευνα. Αντίθετα, η λουτροφιλία τους στοιχειοθετείται όχι μόνο από την πληθώρα των λουτρικών συγκροτημάτων, αλλά και από τη συχνότητα χρήσης του λουτρού από τους κατοίκους, κοσμικούς ή κληρικούς. Έτσι, η λουτροθεραπεία παρέμεινε ως μέσο αποκατάστασης της νόσου, δρώντας πάντα επικουρικά ως προς τη θεραπευτική παρέμβαση της ασθένειας. Σε όλα τα ιατρικά κείμενα της εποχής περιγράφεται ως μέσο ανακούφισης και θεραπείας, λόγω της επικρατούσας αντίληψης περί της διαδερμικής αποβολής των περιττωμάτων του οργανισμού και την αποκατάσταση της κακοχυμίας του σώματος.

ABSTRACT

Bathing as a means of therapy in the Byzantine Era

N. STAVRAKAKIS

"Venizelio-Pananion" General Hospital, Heraklion, Crete, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2016, 33(3):402–410

During the Byzantine Empire one of the best known methods of health care used as ancillary treatment for various illnesses was bathing. This form of treatment was adopted from ancient Greek medicine and applied in exactly the same ways in Byzantine medical practice. The reasons for the approval by the Byzantines of these methods were, firstly, the general acceptance of traditional ancient Greek medicine and, secondly, the fact that the renowned physician-writers of that period reproduced almost everything that their predecessors had suggested for the treatment of various diseases. Bathing as means of therapy was therefore used widely and applied to everyone in need in the Byzantine Empire, in spite of the extreme views of some *erimites* and clerics against the practice. According to the supporters of bathing, the skin as a route of expulsion of waste matter from the human body was essential for balanced bodily function. The most widely accepted way to succeed in this was induction of perspiration by bathing or steam baths. The Byzantine physician-writers report that the therapeutic use of the spa was predefined according to the methods of use and frequency. They also list the indications and contra-indications of bathing for every known disease of that period. For this reason therapeutic baths were an integral part of the facilities of every hospital.

Key words: Bathing therapy, Byzantine Empire, Byzantine medicine, Rehabilitation

Βιβλιογραφία

1. ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Α. *Χαίρε ύδωρ σωτήριον*. Εφημερίδα Καθημερινή, 12.10.1997:26–27
2. ΝΑΣΤΑ Μ. Η άσκηση της Ιατρικής κατά τη βυζαντινή περίοδο

– αντιμετώπιση των κακώσεων των μαλακών και σκληρών ιστών. Διδακτορική διατριβή. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Αλεξανδρούπολη, 2008

3. ΚΟΥΚΟΥΛΕΣ Φ. *Βυζαντινών βίος και πολιτισμός. Τόμοι Ι–VI*. Ελληνική Εταιρεία Βυζαντινών Σπουδών, Αθήνα, 1949
4. ΠΡΟΚΟΠΙΟΣ. *Περί κτισμάτων*. 5,4
5. ΜΑΛΛΑΛΑΣ Ι. Χρονογραφία. Στο: Migne JP (Επιμ.) *Ελληνική Πατρολογία (Patrologia Graeca)*. Κέντρο Πατερικών Εκδόσεων, Αθήνα, 2000:97
6. SCHRODT B. Sports of the Byzantine Empire. *J Sport Hist* 1981, 3:40–59
7. ΟΡΛΑΝΔΟΣ Α. *Μοναστηριακή Αρχιτεκτονική*. Εστία, Αθήνα, 1927:57
8. ALBERCHT B. Μοναστηριακά και ιερά λουτρά. Στο: *Τα λουτρά στην αρχαιότητα και στο Βυζάντιο*. Εφημερίδα Καθημερινή, 13.5.2001, 18–21:19
9. ΦΙΛΩΝ. *Οκτάτευχος*. 1:163
10. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ. Στο: Migne JP (Επιμ.) *Ελληνική Πατρολογία (Patrologia Graeca)*. Κέντρο Πατερικών Εκδόσεων, Αθήνα, 2000, 36:575
11. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ. Στο: Migne JP (Επιμ.) *Ελληνική Πατρολογία (Patrologia Graeca)*. Κέντρο Πατερικών Εκδόσεων, Αθήνα, 2000, 28:264
12. ΚΛΗΜΕΝΤΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ. *Άπαντα τα έργα: Παιδαγωγός Α*. Βυζάντιον, Θεσσαλονίκη, 1986, 26:1
13. ΠΑΠΑΒΡΑΜΙΔΟΥ Ν. Η έννοια του «ψυχισμού» και της «ψυχικής νόσου» στα ιπποκρατικά, αριστοτελικά και γαληνικά κείμενα. Διδακτορική διατριβή. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Αλεξανδρούπολη, 2006
14. MILLER T. *Η γέννησις του νοσοκομείου στη Βυζαντινή αυτοκρατορία*. Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα, 1998
15. ΚΟΝΤΑΞΟΠΟΥΛΟΣ ΑΚΜ. Μέγας Βασίλειος. Ένας σκαπανέας της ιατρικής επιστήμης. Διαθέσιμο στο: http://www.egolpion.net/m_vasileios_iatrikh.print.el.aspx (πρόσβαση 17.9.2012)
16. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ. *Μετεωρολογικά*. IV:338–390
17. ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ. *Περί διαίτης οξέων*. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 2000:125
18. ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Α. Η υποκατάσταση της νεφρικής λειτουργίας μέσω της καθάρσεως του δέρματος. Νεφρολογική Κλινική, Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο Πατρών «Άγιος Ανδρέας», Πάτρα, 1999:13
19. ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ. *Περί υγρών χρήσις*. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 2000:198
20. ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ. *Νόθα περί διαίτης*. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 2000:139
21. CLAUDIUS GALENI. *Opera Omnia*. Στο: *Corpus Medicorum Graecorum*. Hartlich, Leipzig et Berlin, 1923
22. ΚΑΛΑΝΤΖΗΣ Γ, ΤΣΙΑΜΗΣ Κ, ΠΟΥΛΑΚΟΥ-ΡΕΜΠΕΛΑΚΟΥ Ε. Ορειβάσιος και Παύλος Αιγινήτης. Δύο Βυζαντινοί ιατροί, πρωτοπόροι στην Πλαστική Χειρουργική. *Αρχ Ελλ Ιατρ* 2006, 23:536–540
23. ΓΑΛΗΝΟΣ. *Υγιεινά Α-ς*. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 2000:Γ, 183–185
24. ΑΓΓΕΛΙΔΗ Χ. Καταγώγια, νοσοκομεία και ξενώνες. Η διαδρομή της περίθαλψης στο Βυζάντιο. *Αρχαιολογία* 2007, 103:14–19
25. ΟΡΕΙΒΑΣΙΟΣ. Σύνοψις των Ορειβασίου εννέα λόγων προς τον υιόν αυτού Ευστάθιον. Στο: *Corpus Medicorum Graecorum*. Reader, Leipzig et Berlin, 1926:23
26. ΕΥΤΥΧΙΑΔΗΣ Α. Μέθοδοι φυσικοθεραπείας στο Βυζάντιο. *Ιατρικά Χρονικά* 1981, 9:681–686
27. ORIBASII. *Collectionum Medicarum Reliquiae, I–L*. Στο: *Corpus Medicorum Graecorum*. Reader, Leipzig et Berlin, 1933
28. ΤΣΙΑΜΗΣ Κ, ΕΚΟΝΟΜΟΥ ΝΤ, ΠΟΥΛΑΚΟΥ-ΡΕΒΕΛΑΚΟΥ Ε. *Teorie e trattamento delle malattie reumatiche nel periodo bizantino (330–1453 d.C.)* [Theories and cures of the rheumatic diseases during the byzantine period (330–1453 a.D.)]. *Rheumatismo* 2006, 58:157–164
29. ΘΕΟΧΑΡΑΚΗΣ Ν, ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Σ, ΘΕΟΧΑΡΑΚΗΣ Φ, ΓΕΡΟΥΛΑΝΟΣ Σ. Ασθένεια του αισθήματος. Ο έρωτας στο βυζαντινό σύστημα ψυχοπαθολογίας. *Αρχαιολογία* 2009, 110:51–52
30. ΚΑΛΟΦΩΝΟΣ Γ. Ασθένεια και σωματικότητα στο πρώιμο Βυζάντιο – τα θαύματα του Αγίου Αρτεμίου. *Αρχαιολογία* 2007, 103:42–49
31. ΨΕΛΛΟΣ Μ. *Περί λουτρού*. Στο: Ideler JL (ed) *Physici et medici Graeci minores*. Reimeri, Berolini, 1841, I:193
32. ΕΥΤΥΧΙΑΔΗΣ Α. *Εισαγωγή εις την Βυζαντινήν Θεραπευτικήν*. Εκδόσεις Παρισιάνος, Αθήνα, 1983
33. ΑΕΤΟΣ ΑΜΙΔΙΝΟΣ. *Λόγος τρισκαιδέκατος: Περί δακνόντων ζώων και ιοβόλων*. Ζερβός, Αθήνα, 1911
34. ΑΕΤΙΙ ΑΜΙΔΕΝΙ. *Libri medicinales, I–VIII*. Στο: *Corpus Medicorum Graecorum*. Olivieri, Leipzig et Berlin, 1950
35. FISHMAN A. *Pulmonary diseases and disorders*. 4th ed. McGraw Hill, New York, 2008:808–812
36. ΣΚΕΝΤΕΡΗΣ Ν, ΚΛΗΜΑΝΟΓΛΟΥ Σ, ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ Ε. *Στοιχεία Παιδιατρικής*. Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα, 1999:131
37. ΑΕΤΙΟΣ ΑΜΙΔΙΝΟΣ. *Λόγος δέκατος έκτος*. Ζερβός, Αθήνα, 1901
38. ΜΑΛΓΑΡΙΝΟΥ Μ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Σ. *Νοσηλευτική, Γενική Παθολογική, Χειρουργική, I–III*. Εκδόσεις Ταβιθά, Αθήνα, 1990
39. ΣΥΜΕΩΝΟΣ ΜΑΓΙΣΤΡΟΥ ΑΝΤΙΟΧΕΩΣ. Φιλοσοφικά και Ιατρικά. Στο: Ideler JL (Επιμ.) *Physici et medici Graeci minores*. Reimeri, Berolini, 1841, II:79
40. POLYCHRONOPOULOS E, EFTYCHIADES A, PANAGIOTAKOS DB, CHRYSOHOOU CH, TOUΤΟΥΖΑΣ Ρ, MARKETOS S. Obesity in Byzantine and in modern era from a public health perspective. *Cent Eur J Public Health* 2004, 12:228–230
41. ΚΟΥΖΗ Α. *Ορειβασίου: Ιατρικά συναγωγία προς Ιουλιανόν τον βασιλέα*. Βασιλικόν Τυπογραφείον Χιώτη-Ρουσέα, Αθήνα, 1909
42. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΤΡΑΛΛΕΙΑΝΟΣ. *Therapeutica*. Στο: *Medici libri duodecim Graeci et Latini, per Henricum Petrum*. Βασιλεία, 1556
43. ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ. Σίχιοι κατά την ιατρικήν επιστήμην κατά τους ΙΒ μήνας. Στο: Ideler JL (Επιμ.) *Physici et medici Graeci minores*. Reimeri, Berolini 1841, I:186
44. LASCARATOS J. Arthritis' in Byzantium (AD 324–1453): Unknown information from non-medical literary sources. *Ann Rheum Dis* 1995, 54:951–957
45. ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΣ Ι. Νοσήματα βυζαντινών αυτοκρατόρων. Διδακτορική διατριβή. Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Κέρκυρα, 1995
46. ΘΕΟΦΑΝΗΣ. *Χρονογραφία I–II*. Boor-Teubner, Λειψία, 1883–1885, I:358–359
47. ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι. *Ιστορία βυζαντινού κράτους*. Τόμοι Α–Γ. Εκδόσεις Βάνιας, Θεσσαλονίκη, 1987, Β:93
48. ΚΕΔΡΗΝΟΣ Γ. *Corpus Scriptorum Historiae Byzantinae. Volumes I–II*. Bekker, Βόννη, 1838, II:27

Corresponding author:

N. Stavrakakis, P.O. Box 621, GR-715 00 Kokkini Hani, Heraklion, Crete, Greece
e-mail: nstavrakakis@hotmail.com