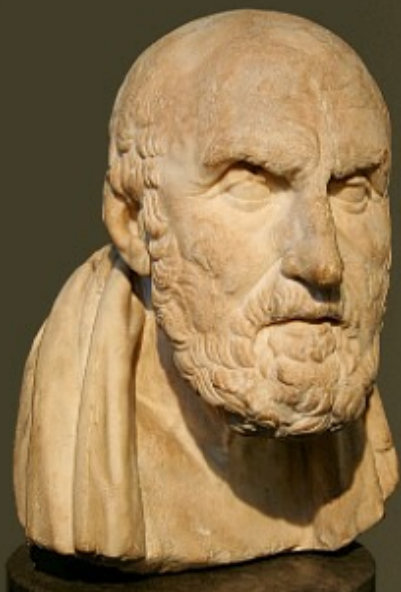


Συμβουλές και αποφθέγματα του Ιπποκράτη για την υγεία και τη καλή ζωή που θα εκπλαγείς όταν τα διαβάσεις.



Κάλη Καραγιάννη

Το ανθρώπινο σώμα είναι το καλύτερο έργο τέχνης.

Το κρασί, αν χρησιμοποιηθεί κατάλληλα και με μέτρο, ανάλογα τον άνθρωπο, είναι άριστο τόσο για την υγεία, όσο και για την αρρώστια.

Ανάμεσα στη φιλοσοφία και την ιατρική δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά.

Ακραίες θεραπείες είναι κατάλληλες για ακραίες ασθένειες.

Πριν θεραπεύσεις κάποιον, ρώτησε τον εάν είναι πρόθυμος να αφήσει όλα Εκείνα που τον κάνουν να αρρωστήσει.

Φυσικές δυνάμεις μέσα μας είναι οι πραγματικοί θεραπευτές της νόσου.

Σ' όσους γιατρούς υπάρχει φιλανθρωπία, εκεί υπάρχει και η αγάπη για την Επιστήμη.

Η ψυχική μας υγεία είναι προπομπός της σωματικής.

Η προσευχή είναι όντως καλή, ωστόσο ενόσω καλεί τους Θεούς, Θα πρέπει να βάζει κι ο ίδιος ένα χεράκι.

Οι ιδιοσυγκρασίες των ατόμων είναι από τη φύση τους άλλοτε σε καλή, άλλοτε σε κακή κατάσταση το καλοκαίρι, με άλλες πάλι συμβαίνει το ίδιο το χειμώνα.

Το περπάτημα είναι το καλύτερο φάρμακο.

Όταν το καλοκαίρι είναι ίδιο με την άνοιξη, πρέπει να περιμένουμε άφθονες εφιδρώσεις στις εμπύρετες ασθένειες.

Ένας έξυπνος άνθρωπος γνωρίζει ότι η υγεία είναι η μεγαλύτερη ευλογία ωστόσο μαθαίνει να επωφελείται και από την αρρώστια.

Το να μην κάνεις τίποτα μερικές φορές η καλύτερη αντιμετώπιση.

Την ιστορία μελέτα παιδί μου, γιατί έτσι όχι μόνο τον εαυτόν σου και τη ζωή σου θα κάμεις ένδοξη και χρήσιμη στην ανθρώπινη κοινωνία, αλλά και το μυαλό σου οξυδερκέστερο και διαυγέστερο.

Καλύτερα να προλαμβάνεις από το να θεραπεύεις.

Μια υγιής στάση ζωής είναι μεταδοτική, αλλά μη περιμένεις να ανταποκριθούν όλοι σ' αυτό, εσύ όμως να παραμένεις φορέας.

Αν μπορούμε να δώσουμε στο κάθε ξεχωριστό άτομο τη κατάλληλη ποσότητα τροφής και άσκησης, ούτε λίγη ούτε πολύ, θα βρίσκαμε τη καλή υγεία.

Οτιδήποτε σε υπερβολή είναι αντίθετο με τη φύση.

Ο Ιπποκράτης είναι ο θεμελιωτής της ιατρικής επιστήμης παγκοσμίως και θεωρείται ο διάσημότερος ιατρός της αρχαιότητας.

Γεννήθηκε στη Κω το 460 π. Χ. και σύμφωνα με τη παράδοση υπήρξε υιός του Ηρακλείδη και της Φαιναρέτης από το γένος των Ασκληπιάδων ιατρών της Κω.

Κύριος δάσκαλος του υπήρξε ο πατέρας του Ηρακλειδής και μεταξύ των διδασκάλων του περιλαμβάνεται ο διαιτολόγος Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός, ο σοφιστής Γοργίας, ο Λεοντίνος και ο φιλόσοφος Δημόκριτος ο Αβδηρίτης.

Θεωρείται ένας από τους ευφυέστερους Έλληνες, τόσο διανοητικό, όσο και συναισθηματικά, διέθετε εξαιρετική παρατηρητικότητα, ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής, μεγάλη εργατικότητα και ιδιαίτερη ικανότητα στο γράψιμο.

Κάλη Καραγιάννη