**Η Καρδιά ως έδρα ζωής στην ιστορία της ανθρωπότητας και η Πρόληψη της στεφανιαίας νόσου μέχρι και τις μέρες μας**

Στην Αρχαία Ελλάδα (3000 πΧ), ο ορθολογισμός και η φιλοσοφία  αντικατέστησαν  τη μαγεία, ενώ  την ιατρική ασκούσαν κοινοί θνητοί και όχι το ιερατείο. Τα ομηρικά  έπη ήταν οι αρχαιότερες ελληνικές  πηγές ιατρικών πληροφοριών. Τα Ασκληπιεία αποτελούσαν λατρευτικούς ναούς και θεραπευτικά κέντρα, τα οποία πρότειναν  συντηρητική  αγωγή με λουτρά και δίαιτα, ενώ η οφιολατρεία και η λατρεία του Ασκληπιού  ήταν  διαδεδομένη. Μια άλλη μορφή της ελληνικής μυθολογίας ήταν η Υγεία ,η κόρη του Ασκληπιού, η θεότητα κάθε καθαρού πράγματος. Συνδέθηκε με την   πρόληψη των ασθενειών και τη δημόσια υγεία. Κατά τον Εμπεδοκλή ,η ουσία της ζωης, «η εγγενής θερμότης», έχει την έδρα της στο αίμα και, ξεκινώντας από την καρδιά,  διαχέεται σε όλο το σώμα μέσω  των αγγείων. Έτσι διατυπώνεται  η πρώτη  υποψία για την κυκλοφορία του αίματος. Ο σεβασμός  των αρχαίων Ελλήνων  προς  τους νεκρούς δεν επέτρεπε ανατομές σε ανθρώπους παρά μόνο σε ζώα.
Τον 5ο αι. π.Χ., κάτω απ’ τη σκιά ενός  πλάτανου  στην Κω, οι νέοι άνδρες  μυούνταν στην ιατρική τέχνη και έδιναν τον ιπποκρατικό όρκο. Η  Ιπποκράτειος Συλλογή αποτελείται από 59 έργα, είναι  γραμμένη  στην ιωνική διάλεκτο, μεταξύ του 440-340 π.Χ.. και αποτελεί το αρχαιότερο μνημείο ακριβούς επιστημονικής ιατρικής. Κατά τον Ιπποκράτη, τα πάντα προέρχονται από 4 στοιχεία (ψυχρό, ξηρό ,θερμό και υγρό). Στα στερεά συστατικά του σώματος υπερισχύει το γαιώδες και στα υγρά το υδατώδες. **Συνεκτική ουσία των πάντων είναι το πνεύμα, έμφυτο και θερμό στον άνθρωπο, που εδρεύει στην καρδιά.** Θεμελιώδη υγρά του σώματος είναι το αίμα, το φλέγμα, η κίτρινη και η μαύρη χολή. Από την ισορροπία και την διαταραχή τους εξαρτάται η υγεία ή η νόσος. Ο γιατρός οφείλει να απορρίπτει κάθε είδους δεισιδαιμονία και να είναι ο ίδιος σεμνός και φιλόσοφος ( «Ιητρός γάρ φιλόσοφος ισόθεος») . Ο ασθενής πρέπει να θεωρείται ως ενιαία ψυχοσωματική  οντότητα  και να δίνει προσοχή στην άσκηση και τη διατροφή, αποφεύγοντας τις  υπερβολές στον τρόπο ζωής του. Το βιβλίο του  Ιπποκράτη «περί αέρων, υδάτων και τόπων» αποτελεί την πρώτη έρευνα επίδρασης  εξωτερικών  παραγόντων  στο σώμα, ενώ στο «περί  Καρδίης» γίνεται η πρώτη ανατομική περιγραφή καρδιάς .

Πηγή: <http://www.perceptum.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=36:heart-life&catid=4:mar10&Itemid=14>