

## Αρχαία ντόπα: με φύλλα κόκας και λίγο... πιπέρι

Μια ιστορική εκδοχή θέλει την χρήση των αναβολικών και της ντόπας να ξεκινάει από την αρχαιότητα με τα φύλλα κόκας και ένα είδος πιπεριού. Ήταν ένα «διεργετικό βότανο» γράφει ο Πausanias και φτάνει μέχρι σήμερα με τη χρήση της τετραϋδρογεστρινόνης, που είναι δημιουργία των εργαστηρίων. Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες ο νικητής έπαιρνε ένα στεφάνι από κλαδί αγριελιάς, τον κότινο. Στην περίπτωση όμως που ο αθλητής παρέβαινε τους κανόνες, τότε προβλέπονταν και αυστηρές ποινές: χρηματικό πρόστιμο, αποκλεισμός από τους αγώνες, ακόμη και σωματικές τιμωρίες! Ουαί και αλοίμονο εάν πιανόταν κάποιος...ντοπαρισμένος!

Σύμφωνα με τον καθηγητή Θανάση Διαμαντόπουλο από τον 5ο αιώνα πΧ η Ιατρική εξελίσσεται και από την περιποίηση των τραυματισμών και τη διατύπωση μερικών απλών διαιτητικών συμβουλών υγιεινής εξειδικεύεται σε καθαρή αθλητιατρική. Πρώτο βήμα ήταν η απομάκρυνση από αυτό που θα ονομάζαμε μεσογειακή δίαιτα, η κατανάλωση δηλαδή κυρίως φυτικών υδατανθράκων, όπως τα σύκα, και η αντικατάστασή τους ειδικά για αθλητές, από πλημμύρα ζωικών πρωτεϊνών, με τη μορφή βοείου κρέατος. Ένα είδος δηλαδή high proteidiet, που και σήμερα συνιστάται για τον πρωταθλητισμό. Αναφέρεται πως ήταν πρώτος ο Πυθαγόρας που εισήγαγε αυτήν τη μέθοδο. Ένα δεύτερο βήμα ήταν η υπερβολική προπόνηση. Την τακτική αυτή καυτηριάζει ο Ιπποκράτης, και είναι ενδιαφέρον να δούμε τη διάκριση που κάνει ανάμεσα στην αληθινή υγεία και την υπερβολική δύναμη, με την επίδειξη φουσκωτών μυών. Στον ίδιο δρόμο σκέψης συνεχίζει, λέγοντας πως περισσότερο από την έντονη γυμναστική, που κάνει το δέρμα αραιό και ευαίσθητο σε διαταραχές, ωφελεί ένας περίπατος μετά το γεύμα.

Ο Αριστοτέλης, συνεχίζει, τον 4ο π.Χ. αιώνα, περιγράφει την παραμόρφωση του προσώπου των αθλητών, που μοιάζουν πλέον με ζώα, λόγω της ειδικής διαίτας στην οποία υποβάλλονται για αύξηση της μυϊκής τους μάζας. Ο σχολιασμός θυμίζει σημερινά πρόσωπα αθλητών που παραμορφώνονται από τη χρήση αυξητικών ορμονών.

Η ρωμαϊκή εποχή χαρακτηρίζεται από το μεγαλείο και την υπερβολή, και στην αυτοκρατορική τουλάχιστον περίοδο από χαλάρωση των ηθικών φραγμών. Η υπερβολή χαρακτηρίζει και τους αγώνες. Στην πυγμαχία και στο παγκράτιο προκαλούνται συντριπτικά κατάγματα, ακόμη και θάνατοι. Ο ιδρώτας των αθλητών, ανάμικτος με τα λάδια που αλείφονταν και με τη σκόνη της παλαίστρας, πουλιόταν σαν βάλαμο και καλλυντικό και αφροδισιακό. Ήταν ο περίφημος ρύπος. Η ιατρική έσπευδε να «τεκμηριώσει» την αξία του σκευάσματος, που αναφερόταν και σε επίσημες φαρμακολογίες, όπως του Διοσκουριδίου. Η συνήθεια έφθασε στην υπερβολή, να πουλιέται ακόμη και η υγρασία αγαλμάτων αθλητών ή των τοίχων της παλαίστρας, σαν ιαματικό. Ιδιαίτερα το άγαλμα του Πολυδάμαντα στην Ολυμπία που ανάβλυζε «ιδρώτα» ένα είδος αγιάσματος, θεωρήθηκε πανίσχυρο ιαμα. Την όλη εκμετάλλευση στήριζε ο Λουκιανός. Χαρακτηριστικό της υπερβολής, είναι το κρανίο αθλητή που ανακαλύφθηκε στεφανωμένο με χρυσό στεφάνι στην Ανατολική Κρήτη, από την εποχή του Τιβερίου. Όπως είπε ο αρχαιολόγος Τουλούμης, «Δεν μας απογύμνωσαν από την πολιτιστική μας κληρονομιά, κάναμε στριπ-τίζ». Βεβαίως, λιγότερο εξωτικά φάρμακα χρησιμοποιούνταν. Ο Διοσκουριδής, πάλι, συνιστά εκχύλισμα δενδρολίβανου σαν θερμαντικό πριν από τα γυμνάσια, ένα πρωτόγονο quick fix. Ένα είδος πρωτόγονου doping συνιστούσε η λήψη λίθου από στομάχο αλέκτορας που νικούσε σε αγώνες κοκορομαχίας. Έτρωγαν επίσης ολόκληρο τον λεβέντη αλέκτορα, ο οποίος έτσι δεν προανήγγελλε ως συνήθως την ημέρα, αλλά τη νίκη του αθλητού που τον έτρωγε, κατά τη ρήση του Ιουλιού Σέξτου του Αφρικανού. Στην ουσία ήταν μια προσπάθεια λήψης της άφθονης τεστοστερόνης του νικητή. Δεσπόζουσα θέση στη βιβλιογραφία της ρωμαϊκής εποχής για τον αθλητισμό, όπως και σε κάθε άλλο ιατρικό θέμα, κατέχουν τα έργα του Γαληνού. Τοποθετείται αρχικά αντίθετος στους (επαγγελματίες) αθλητές στο έργο του «Προτρεπτικός επ' ιατρικήν», όταν αντιπαραβάλλει το λειτούργημα του ιατρού με το επάγγελμα του αθλητού.. Συνεχίζει με έναν καταπέλτη επιχειρημάτων: θα πρέπει, λέγει, να εξετάσουμε την αθλητική επιτήδευση γυμνή, χωρίς τα εξωτερικά της στολίδια. Είναι γνωστό πως τρία είναι τα είδη των φυσικών αγαθών. Τα ψυχικά, τα σωματικά και τα εξωτερικά. Και τα ψυχικά αγαθά οι αθλητές ούτε στον ύπνο τους δεν τα έχουν δει, δεν αντιλαμβάνονται καν αν έχουν ψυχή, αφού υπεργεμίζοντας το σώμα τους με σάρκες και με αίμα, την ψυχή τους τη σκεπάζουν με βόρβορο. Αλλά ούτε πραγματικά σωματικά προσόντα έχουν, αφού, όπως είπε ο Ιπποκράτης, η γνήσια υγεία στηρίζεται στην περιορισμένη τροφή και στην ελαχιστοποίηση των πόνων. Οι αθλητές όμως συσσωρεύουν περίσσεια θρεπτικών ουσιών, και καταπονούν συνεχώς το σώμα τους. Έρχονται έτσι σε αντίθεση με τη βασική ιπποκρατική αρχή πως «πόνος, σιτία, ποτά, ύπνος, αφροδίσια, μέτρια». Σε τελική ανάλυση ο πρωταθλητισμός είναι άσκηση νόσου και όχι υγείας. Όπως έλεγε και ο Όμηρος, οι αθλητές γίνονται κουτσοί, και αλλήθωροι. Μοιάζουν με τα τείχη πόλεως που έχουν κατασεισθεί από επιθέσεις πολιορκητικών μηχανών, και εύκολα κρημνίζονται χωρίς σεισμό ή άλλη αιτία. Έτσι και τα σώματα των

αθλητών από τα πλήγματα που κατά καιρούς δέχονται είναι ετοιμόρροπα. Φαίνεται μάλιστα πως η λέξη άθλιος και αθλητής προέρχονται από την αυτήν πηγή αθλιότητας.

<http://www.patris.gr/articles/40615/9534?PHPSESSID=>