Eulogikon
Ancient Greek Texts — Free & Open source

eul_wid: vhc-ah

Ἀέτιος ὁ Ἀμιδηνός · Aëtius of Amida

Medical Book IV

Ἰατρικὸν Βιβλίον Δʹ

Period: Ὀψιμαρχαία Late Antique
Dialect: Κοινὴ τεχνική Technical Koine
Domain: Ἰατρική Medicine
Format: Πραγματεία Treatise

〈ΑΕΤΙΟΥ ΛΟΓΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟΣ〉 Τάδε ἐστὶν ἐν τῷ τετάρτῳ λόγῳ.

P Περὶ ὑγιεινῆς διδασκαλίας τοῦ σώματος καὶ περὶ διαγνώσεως δυσκρασιῶν τῶν τε κατὰ φύσιν καὶ παρὰ φύσιν καὶ περὶ θεραπείας τούτων. [Start of Table] α Προοίμιον τῶν ὑγιεινῶν Γαληνοῦ β Πῶς διαγιγνώσκεται τὸ ὑγιεινὸν βρέφος ἄρτι γεννώμενον γ Περὶ παιδοτροφίας δ Περὶ ἐκλογῆς τιτθῆς ε Περὶ δοκιμασίας γάλακτος ϛ Δίαιτα τιτθῆς ζ Πρὸς τὰ ῥώχοντα βρέφη η Πρὸς τὰ ἄφωνα γιγνόμενα θ Περὶ ὀδοντιάσεως ι Πρὸς φλεγμονὰς ὀφθαλμῶν τῶν βρεφῶν ια Πρὸς λευκώματα παιδίων ιβ Πρὸς φλεγμονὰς ὤτων καὶ ὑγρότητας βρεφῶν ιγ Περὶ σιριάσεως ιδ Πρὸς τὸ ἱδρῶσαι τὸ βρέφος ἐν πυρετοῖς ιε Περὶ τῆς ἐν στόματι ἄφθης ις Πρὸς τὸ ἀναβάλλειν τὰς καταπινομένας ἀκάνθας ἢ κάρφη ιζ Πρὸς τοὺς συνεχεῖς πταρμούς ιη Πρὸς βῆχα παιδίων ιθ Πρὸς κοιλίαν παιδίων φερομένην κ Πρὸς κοιλίαν ἐπεχομένην κα Περὶ ἐξανθημάτων παιδίων κβ Πρὸς τὰ ἐν κεφαλῇ ἕλκη καὶ ἀχῶρας κγ Πρὸς ἕλκος μελικηρῶδες ὃ καλεῖται συριστὶ σαναλία κδ Πρὸς παρατρίμματα κε Πρὸς ἕδραν προπίπτουσαν κς Πρὸς τὰ ἐξόμφαλα βρέφη κζ Πρὸς τὰ δασέα βρέφη κη Πότε ἀπογαλακτιστέον τὰ παιδία κθ Δίαιτα παιδίων μετὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν καὶ τῶν ἐφεξῆς ἡλικιῶν λ Δίαιτα γερόντων λα Δίαιτα τοῖς ἐν ἀσχόλῳ βίῳ διάγουσι λβ Περὶ σαρκῶν καθαιρέσεως λγ Πῶς ἀνατρέφειν δεῖ τοὺς κατισχνωμένους λδ Πῶς ἄν τις ἰάσαιτο τὰ κατισχνωθέντα μόρια λε Περὶ κόπων ἐπὶ γυμνασίοις ἢ ἐξ ὁδοιποριῶν γιγνομένων λς Περὶ τοῦ ἑλκώδους κόπου λζ Περὶ τοῦ τονώδους κόπου λη Περὶ φλεγμονώδους καὶ τοῦ ὀστοκοπώδους κόπου λθ Περὶ τοῦ ἐπὶ ξηρότητι καὶ ἰσχνότητι κόπου μ Περὶ τῶν ἐξ ἀφροδισίων κόπων μα Περὶ κόπων αὐτομάτων μβ Περὶ ἑλκώδους αὐτομάτου κόπου μγ Περὶ τοῦ τονώδους αὐτομάτου κόπου μδ Περὶ τοῦ φλεγμονώδους αὐτομάτου κόπου με Ποταπῇ τινι πρὸς τὰς ψύξεις χρηστέον ἐπιμελείᾳ μς Πυκνωθέντος δέρματος θεραπεία μζ Πῶς ἐπιμελητέον ἐγκαύσεως μη Περὶ ἑωθινῆς τρίψεως μθ Περὶ ἑσπερινῆς τρίψεως ν Περὶ ἀπεψίας να Περὶ κραιπάλης νβ Περὶ ὁμαλῶν δυσκρασιῶν νγ Διάγνωσις ἀρίστης κράσεως νδ Κράσεως θερμῆς γνωρίσματα νε Ψυχροτέρας κράσεως σημεῖα νς Ξηροτέρας κράσεως σημεῖα νζ Σκληροτέρας ἕξεως σημεῖα νη Ὑγροτέρας κράσεως σημεῖα νθ Θερμῆς καὶ ὑγρᾶς κράσεως σημεῖα ξ Θερμῆς καὶ ξηρᾶς κράσεως σημεῖα ξα Ψυχρᾶς καὶ ὑγρᾶς κράσεως σημεῖα ξβ Ψυχρᾶς καὶ ξηρᾶς κράσεως σημεῖα ξγ Περὶ διαγνώσεως κεφαλῆς ξδ Ἐγκεφάλου κράσεως γνωρίσματα ξε Ἐγκεφάλου θερμοτέρου γνωρίσματα ξς Ψυχροτέρου ἐγκεφάλου σημεῖα ξζ Ξηροτέρου ἐγκεφάλου σημεῖα ξη Ὑγροτέρου ἐγκεφάλου σημεῖα ξθ Θερμοῦ καὶ ὑγροῦ ἐγκεφάλου σημεῖα ο Θερμοῦ καὶ ξηροῦ

ἐγκεφάλου σημεῖα οα Ψυχροῦ καὶ ξηροῦ ἐγκεφάλου σημεῖα οβ Ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ ἐγκεφάλου σημεῖα ογ Γαστρὸς γνωρίσματα οδ Θερμοτέρας γαστρὸς σημεῖα οε Ὑγροτέρας γαστρὸς σημεῖα ος Ψυχροτέρας γαστρὸς σημεῖα οζ Πνεύμονος γνωρίσματα οη Καρδίας θερμοτέρας σημεῖα οθ Ψυχροτέρας καρδίας σημεῖα π Ξηροτέρας καρδίας σημεῖα πα Ὑγροτέρας καρδίας σημεῖα πβ Θερμῆς καὶ ξηρᾶς καρδίας σημεῖα πγ Θερμῆς καὶ ὑγρᾶς καρδίας σημεῖα πδ Ψυχρᾶς καὶ ὑγρᾶς καρδίας σημεῖα πε Ψυχρᾶς καὶ ξηρᾶς καρδίας σημεῖα πς Ἥπατος θερμοτέρου σημεῖα πζ Ψυχροτέρου ἥπατος σημεῖα πη Ξηροτέρου ἥπατος σημεῖα πθ Ὑγροτέρου ἥπατος σημεῖα ϟ Θερμοτέρου καὶ ξηροτέρου ἥπατος σημεῖα ϟα Θερμοῦ καὶ ὑγροῦ ἥπατος σημεῖα ϟβ Ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ ἥπατος σημεῖα ϟγ Ψυχροῦ καὶ ξηροῦ ἥπατος σημεῖα ϟδ Ὄρχεων κράσεως γνωρίσματα ϟε Ἴασις θερμοτέρας κράσεως ϟς Ἴασις ψυχρᾶς δυσκρασίας ϟζ Ὑγρῶν δυσκρασιῶν διόρθωσις ϟη Ξηρᾶς δυσκρασίας ἴασις ϟθ Θερμῆς καὶ ξηρᾶς δυσκρασίας ἐπανόρθωσις ρ Ὑγρᾶς καὶ θερμῆς δυσκρασίας ἴασις ρα Ὑγρᾶς καὶ ψυχρᾶς δυσκρασίας ἴασις ρβ Ψυχρᾶς καὶ ὑγρᾶς δυσκρασίας ἴασις [End of Table] Διαιτητικὸν ὑγιεινῶν παραγγελμάτω ν . [120]

1 (t) Ἐκ τῶν ὑγιεινῶν Γαληνοῦ προοίμιον. Τῆς περὶ τὸ σῶμα ἀνθρώπου τέχνης μιᾶς οὔσης, δύο αὐτῆς τὰ πρῶτα ἔσται καὶ μέγιστα μόρια· τὸ μὲν ἕτερον ὑγιεινόν, τὸ δὲ ἕτερον θεραπευτικόν. ἐπεὶ δὲ καὶ τῷ ἀξιώματι καὶ τῷ χρόνῳ πρότερόν ἐστιν ὑγεία νόσου, χρὴ δήπου καὶ ἡμᾶς, ὅπως ἄν τις ταύτην φυλάξειεν, ἐσκέφθαι πρότερον, ἐφεξῆς δὲ καὶ ὡς ἄν τις ἄριστα τὰς νόσους ἐξιῷτο. λέγεται δὲ ὑγεία διττῶς· ἡ μὲν ἀκριβής τε καὶ ἀρίστη καὶ τελεία καὶ ἄκρα, ἡ δὲ ἀπολειπομένη μὲν ταύτης, οὐ μὴν ἤδη γέ πως τοσοῦτον, ὥστε καὶ νοσεῖν τὸ ζῷον· καὐτῆς τῆς ὑποβάσεως οὐ μικρὰ διαφορὰ παρὰ τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον ἐν τοῖς σώμασιν ἐγγίγνεται. πρότερον δὲ χρὴ διελθεῖν, ὅπως ἄν τις τῆς ἀρίστης τε καὶ ἀμέμπτου φύσεως διαφυλάττοι τὴν ὑγείαν, ἔτι δὲ τούτου πρότερον, ἥτις πότ' ἐστιν ἡ ἀρίστη κατασκευὴ τοῦ σώματος, ἀναμνησθῆναι. ἐστὶ δὲ δήπου κατὰ μὲν τὴν οὐσίαν αὐτὴν τοῦ πράγματος ἐξηγουμένοις ἡ εὐκρατοτάτη τε ἅμα καὶ τὴν διάπλασιν τῶν μορίων ἀκριβῶς ἁρμόττουσαν ταῖς ἐνεργείαις αὐτῶν ἔχουσα, καὶ πρὸς τούτοις ἔτι τόν τε ἀριθμὸν ἅπαντα καὶ τὰ μεγέθη καὶ τὴν πρὸς ἄλληλα σύνταξιν ἁπάντων αὐτῶν χρηστὴν ταῖς ἐνεργείαις παρεχομένη. κατὰ δὲ τὰ γνωρίσματα τὸ ἀκριβῶς εὔσαρκον σῶμα τοιοῦτόν ἐστιν, ὃ μέσον ἐστὶν ἰσχνοῦ τε καὶ πολυσάρκου καὶ μήτε λάσιον μήτε ψιλὸν τριχῶν μηδὲ μαλακώτερον τοῦ συμμέτρου μηδὲ σκληρότερον μηδὲ λευκὸν ἢ μέλαν ἢ ἄφλεβον ἢ εὐρύφλεβον ἢ θυμικὸν ἢ ἄθυμον ἢ ὑπνῶδες ἢ ἀγρυπνητικὸν ἢ ἀμβλὺ τὴν διάνοιαν ἢ πανοῦργον ἢ ἀφροδισιαστικὸν ἢ τοὐναντίον. εἰ δὲ καὶ πᾶσιν εἴη τοῖς μέρεσιν ἀκριβῶς μέσον ἁπασῶν τῶν ὑπερβολῶν, ἔσται μὲν δήπου καὶ κάλλιστον ὀφθῆναι τὸ τοιοῦτον ὡς ἂν σύμμετρον ὑπάρχον, εἰς ἅπαντας δὲ τοὺς πόνους ἐπιτήδειον· ἕξει δὲ καὶ τὰ ἄλλα γνωρίσματα καθ' ἕκαστον μόριον εὐκρασίας, περὶ ὧν ὡς οἷόν τε διὰ βραχέων δηλώσομεν περὶ τὰ τέλη τοῦδε τοῦ λόγου. πολλὰ γὰρ τῶν σωμάτων εὔκρατα μέν, εἰ τύχοι, ταῖς κεφαλαῖς, δύσκρατα δὲ τοῖς θώραξίν ἐστιν ἢ τοῖς κατὰ γαστέρα τε καὶ τὰ γεννητικὰ μόρια· τινῶν δὲ ἐν τοῖς κώλοις ἐστὶν ἡ δυσκρασία καὶ πολλοῖς καθ' ἕν τι τῶν σπλάγχνων ἤ τι μόριον ἕτερον. καὶ περὶ τούτων δὲ ἐν ταῖς μοχθηραῖς τῶν σωμάτων κατασκευαῖς μετὰ ταῦτα εἰρήσεται ἐν τῷδε τῷ λόγῳ. περὶ δὲ τῆς ἀρίστης κατασκευῆς ἤδη λέγομεν, ἧς ἕκαστον μόριον ἄμεμπτον ἔχει τὴν σύμπασαν οὐσίαν· εἰρήσεται δὲ πρῶτον μὲν ὡς ἄν τις ἐξ ἀρχῆς παραλαβὼν ἄνθρωπον τοιοῦτον ὑγιαίνοντα διὰ παντὸς ἀποδείξειεν τοῦ βίου, πλὴν εἰ μή τι τῶν ἔξωθεν αὐτῷ συμπίπτοι βίαιον. Πῶς διαγιγνώσκεται τὸ ὑγιεινὸν βρέφος ἄρτι γεννώμενον. [35]

2 Κριθήσεται δὲ τὸ ὑγιεινὸν εὐθὺς ἐκ γενετῆς πρῶτον μὲν ἐκ τοῦ τὴν κυήσασαν ὑγιεινῶς ἐν τοῖς τῆς κυοφορίας βεβιωκέναι χρόνοις, εἶτα ἐκ τοῦ τεθέντος ἐπὶ τῆς γῆς τοῦ βρέφους εὐθέως αὐτὸ κλαυθμυρίσαι μετὰ τόνου τοῦ προσήκοντος, ἔκ τε τοῦ πᾶσι τοῖς μορίοις καὶ ταῖς αἰσθήσεσιν ἄρτιον ὑπάρχειν καὶ τοὺς φυσικοὺς ἅπαντας πόρους ἀπαραποδίστους ἔχειν, οἷον ὤτων, ῥινῶν,

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

φάρυγγος, οὐρήθρας, δακτυλίου, καὶ τὰς ἑκάστου μορίου φυσικὰς κινήσεις μὴ νωθρὰς μήτ’ ἐκλύτους ἔχειν καὶ τὰς τῶν ἄρθρων κάμψεις τε καὶ ἐκτάσεις μεγέθη τε καὶ σχήματα καὶ τὴν αἴσθησιν ἀκριβῆ. Περὶ παιδοτροφίας. [10]

3 Τὸ τοίνυν νεογενὲς παιδίον, τοῦτο δὴ τὸ ἄμεμπτον ἐν ἁπάσῃ τῇ κατασκευῇ, πρῶτον μὲν τὸν ὀμφαλὸν ἀποτεμνέσθω ἀπὸ τεσσάρων δακτύλων τῆς γαστρὸς σμιλίῳ ἐπάκμῳ, παραιτουμένους τὴν ἄλλην ὕλην καλάμων τε καὶ ὑάλων, χάριν τοῦ μηδεμίαν περίθλασιν γενέσθαι. εἶτα τὸ ἐν αὐτῷ περιεχόμενον αἷμα θρομβῶδες ἐκθλίβειν καὶ ἀποσφίγγειν ἐρίῳ ἐστραμμένῳ, ἔπειτα συμμέτροις ἁλσὶ καθ’ ἑαυτοῖς λεπτοτάτοις περιπάττομεν. ἔσθ’ ὅτε δὲ καὶ σὺν ἐλαίῳ ἐπὶ τῶν τρυφερωτέρων ἀποσμήχειν ὅλον τὸ σῶμα ἢ χυλῷ πτισσάνης ἢ τήλεως καὶ ὕδατι χλιαρῷ περιπλύνειν τὸ ἐπικείμενον τῷ σώματι γλίσχρασμα χρὴ καὶ δακτύλοις ἀποθλίβειν τὸ ἐγκείμενον ταῖς ῥισὶ γλινῶδες, ἀποκαθαίρειν τε καὶ τὸ στόμα καὶ τοὺς τῶν ὤτων πόρους, διαστέλλειν δὲ καὶ τὰ βλέφαρα καὶ ἀπομάττειν τοὺς ὀφθαλμούς, ἔλαιον αὐτοῖς ἐνστάζοντας, διαστέλλειν δὲ δακτύλῳ καὶ τὸν δακτύλιον. παραχρῆμα γοῦν ἐκκρίνειν διὰ τῆς ἕδρας τὸ καλούμενον συνήθως μηκώνειον. κατὰ δὲ τοῦ ὀμφαλοῦ πτυγμάτιον ἐλαιοβραχὲς ἐπιρρίπτειν ἐσχηματισμένον ὀμφαλοῦ τρόπον, παραιτεῖσθαι δὲ κύμινον αὐτῷ ἐπιπάττειν, ὥς τινες, διὰ τὸ δριμύ· εἶτα διπλώσαντα τὸν ὀμφαλὸν καὶ τῷ ἐριδίῳ ἐκτυλίξαντα πράως συντιθέναι αὐτὸ κατὰ τὸ μεσαίτατον, εἶτα σπαργανούσθω τὸ βρέφος κατὰ τὸ ἔθος. δοτέον δὲ αὐτῷ πρὸ πάσης τροφῆς μέλι κάλλιστον ἀπηφρισμένον ἐκλείχειν παραιτουμένους τὸ βούτυρον ὡς κακοστόμαχον, εἶτα χλιαρὸν ὑδρόμελι παρενστάζειν. εἶτα προαμέλξασα ἡ μήτηρ τῶν μαστῶν τὸ παχὺ καὶ πυριάσασα αὐτοὺς ὕδατι θερμῷ διδότω τὸ γάλα τῷ βρέφει· βέλτιον δὲ μὴ λαμβάνειν τὸ τῆς μητρὸς γάλα μέχρι τῆς τετάρτης ἡμέρας. λούειν δὲ χρὴ τὸ παιδίον, διαστῆσαν χρόνον τινὰ μετὰ τροφήν, δὶς τῆς ἡμέρας· ἐκπεσόντος δὲ τοῦ ὀμφαλοῦ μετὰ τὴν τρίτην ἢ τὴν τετάρτην ἡμέραν κοχλίου ὄστρακον κεκαυμένον ἐπιπάσσειν τῷ τόπῳ λεῖον ἢ ἀστράγαλον χοίρου κεκαυμένον ἢ μόλιβδον κεκαυμένον ἐπίχριε μετ’ οἴνου καὶ ἐπίδησον. Περὶ ἐκλογῆς τιτθῆς. [25]

4 Πρὸ δὲ τούτων πάντων ἐκλεκτέον τὴν τιτθὴν οὔτε νεωτέραν ἐτῶν κ οὔτε πρεσβυτέραν ἐτῶν μ , προκεκυηκυῖαν δὶς ἢ τρίς, ἄνοσον, εὐεκτοῦσαν, εὐμεγέθη τῷ σώματι, εὔστερνον, μαστοὺς ἔχουσαν συμμέτρους, ἀρυσώτους, θηλὰς μήτε μεγάλας μήτε μικρὰς μήτε στενοτέρας μήτ’ ἄγαν εὐρυτέρας ἢ σηραγγώδεις. οἱ μὲν γὰρ μεγάλοι τιτθοὶ πλεῖον τοῦ δέοντος παρασκευάζουσι τὸ γάλα καὶ μένον ἐν αὐτοῖς διαφθείρεται καὶ ἀδικεῖ τὸ βρέφος, μετὰ τοῦ καὶ τὴν γυναῖκα βαρύνειν· οἱ δὲ μικροὶ ὀλίγον παρέχουσι τὸ γάλα. καὶ αἱ μὲν μεγάλαι θηλαὶ θλίβουσι τὰ οὖλα καὶ κωλύουσι τὴν γλῶτταν συνεργεῖν τῇ καταπόσει, αἱ δὲ μικραὶ δύσληπτοι καὶ διὰ τοῦτο κακοπαθεῖν ταῖς σιαγόσι τῶν βρεφῶν πρὸς τὰς ἐκμυζήσεις, ὥστε φλεγμοναῖς ὑποπίπτειν· καὶ αἱ μὲν στεναὶ θηλαὶ οὐ ῥᾳδίως πέμπουσι τὸ γάλα καὶ διὰ τοῦτο κόπον παρέχουσι ταῖς σιαγόσι τῶν βρεφῶν, ἀλλὰ καὶ ἀκοντιζόμενον διὰ τῶν στενῶν πόρων τὸ γάλα πλήττει τὸν ὑπαλείφοντα τὸ στόμα ὑμένα καὶ ἄφθαν γεννᾷ. αἱ δὲ εὐρύτεραι καὶ σηραγγώδεις θηλαὶ ἀθρόον ἀφιεῖσαι τὸ γάλα πνιγμοῦ αἴτιαι γίγνονται. πρὸς τούτοις δὲ εἶναι χρὴ τὴν τιτθὴν σώφρονα ἀμέθυσον ἀόργητον καθάριον εὔχυμον καὶ μὴ ἐπίληπτον. [ἔγωγ’ οὖν ποτε, φησὶν ὁ Γαληνός, παιδίου κλαίοντος δι’ ὅλης τῆς ἡμέρας καὶ θυμουμένου, ἐπειδὴ ἐθεασάμην τήν τε στρωμνὴν αὐτοῦ καὶ τὰ ἱμάτια ῥυποῦντα καὶ αὐτὸ τὸ παιδίον ῥυπαρὸν ἐκέλευσα αὐτό τε λοῦσαι καὶ τὴν στρωμνὴν αὐτοῦ καὶ τὰ ἱμάτια ὑπαλλάξαι καὶ τούτου γενομένου τοῦ τε κλαυθμοῦ καὶ τῆς ὀργῆς ἐπαύσατο καὶ καθύπνωσεν.] Δοκιμασία γάλακτος. [20]

5 Δοκιμαστέον δὲ τὸ γάλα γεύσει καὶ ὄψει καὶ ὀσφρήσει· καὶ γὰρ γευομένοις ἡδὺ καὶ θεωμένοις λευκόν τε καὶ ὁμαλὸν καὶ μέσως ἔχον ὑγρότητός τε καὶ πάχους εἶναι αὐτὸ χρή· τὸ δὲ μοχθηρὸν ἤτοι παχὺ καὶ τυρῶδες ἢ ὑγρὸν καὶ ὀρρῶδες ἢ πελιδνὸν ἢ διαφύσεις ἔχον ξηρὰς ἢ ἀφρῶδες ἢ βρομῶδες ἢ δυσῶδες ἢ ταχέως ἀποξυνόμενον ἢ γευομένῳ πικρότητος ἢ ἅλμης ἤ τινος ἑτέρας

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ἀλλοκότου ποιότητος ἔμφασιν παρέχον. ταυτὶ μὲν οὖν ἔστω σοι γνωρίσματα μοχθηροῦ τε καὶ χρηστοῦ γάλακτος, οἷς τεκμαιρόμενος νοσώδη τὴν γυναῖκα εἶναι, ἐφ’ ἑτέραν μεταβαίνειν. ἐπὶ δὲ τῶν εὐπορούντων πλείονας εἶναι δεῖ τὰς τιτθάς. Δίαιτα τιτθῆς. [10]

6 Γυμνάζειν δὲ τὴν τιτθὴν χρὴ συμμέτροις γυμνασίοις καὶ μάλιστα τοῖς ἄνω μέρεσι· τροφὰς δὲ εὐχύμους τε ἅμα καὶ εὐδιοικήτους καὶ κατὰ καιρὸν τὸν προσήκοντα καὶ κατὰ τὰ μέτρα τὰ δέοντα διδόναι, ὥσπερ καὶ πόματα. ἀφεκτέον δὲ πράσων κρομύων σκόρδων ταρίχων καὶ τῶν δυσωδῶν πάντων καὶ βρομωδῶν καὶ τῶν πλείστων τραγημάτων καὶ μάλιστα στροβίλων· ἐλαιώδη γὰρ ταῦτα· καὶ διὰ τοῦτο χολοποιὰ καὶ ἐπιπολαστικὰ ἀλλὰ καὶ ἀφροδισίων ὑπομνηστικά, ὧν παντάπασιν ἀπέχεσθαι χρὴ τὴν τιτθήν· ἐρεθίζονται γὰρ κατὰ τὰς συνουσίας αἱ ἐπιμήνιοι καθάρσεις καὶ διὰ τοῦτο καὶ τὸ γάλα φθείρεται καὶ μοχθηρὸν καὶ βραχύτατον γίγνεται. τινὲς δὲ αὐτῶν καὶ ἐν γαστρὶ λαμβάνουσιν, οὗ βλαβερώτερον οὐδὲν ἂν εἴη τῷ τρεφομένῳ βρέφει· ἐλαττουμένου δὲ τοῦ γάλακτος ἢ φθειρομένου ἢ καὶ παντάπασι σβεννυμένου ἢ παχυνομένου ἢ λεπτυνομένου καλὸν μὲν ἑτέρας τιτθῆς γάλα διδόναι, μὴ ἐπιτρεπούσης δὲ τῆς ἐπιστάσεως διαιτᾶν αὐτὴν τὴν τιτθήν, ὥστε μὴ νόσῳ περιπεσεῖν τὸ βρέφος. ἀποσβεννυμένου τοίνυν τοῦ γάλακτος ἐπιθεωρητέον εἴτε τὸ πᾶν σῶμα νοσεῖ ἢ ἓν μόριον καὶ τὴν λυποῦσαν διάθεσιν ἀνασκευάζειν. εἰ δὲ δι’ ἔνδειαν ἀπεσβέθη τὸ γάλα, προσθετέον ταῖς τροφαῖς καὶ εὐχυμοτέρας διδόναι καὶ τοὺς πλείονας περιπάτους περιαιρετέον, τήν τε κοιλίαν, εἰ πλεῖον τοῦ δέοντος φέροιτο, συστρεπτέον. γυμνασίοις τε τῶν ἄνω μερῶν χρῆσθαι καὶ τρίψει τῶν μαστῶν καὶ πυρίαις διὰ σπόγγων κηρωταῖς τε κατὰ τῶν μαστῶν ὑγροτέραις χρῆσθαι δι’ ἰρίνου ἐλαίου ἢ ἑρπύλλου, ἐκλείχειν τε λινόσπερμον μετὰ μέλιτος ἢ γλυκέος· ἢ σήσαμον ὠμὸν μετὰ φοίνικος πατητοῦ ἴσα λεάνας δίδου ἐσθίειν καὶ πινέτω ζύθον καὶ αὐθημερὸν πλησθήσονται οἱ μαστοὶ τοῦ γάλακτος· δόξει δὲ ἡ γυνὴ ἅμα τῷ λαμβάνειν τὸ πότημα πάντα ἑαυτῆς τὰ μέλη παραλελύσθαι, ἄχρις οὗ γένηται ἐν τοῖς μαστοῖς τὸ γάλα· ἢ ἕλμινθας ἁλιέων τὰς εὑρισκομένας ἐν τῇ ἰλύϊ τοῦ ποταμοῦ ἃ καλεῖται γῆς ἔντερα, λειοτριβήσας ὅσον ε ἢ ζ ἐπίβαλλε φοίνικας πατητοὺς καὶ ἅμα λεάνας δὸς ἐν ζύθῳ πίνειν, προλούσας τὴν γυναῖκα νῆστιν ἐπὶ ἡμέρας ι καὶ θαυμάσεις τὸ γάλα ὡς πολὺ καὶ καλόν· βέλτιον δὲ καὶ τὸ πρὸ τούτου ὁμοίως συνλεαίνειν τῷ ζύθῳ καὶ διδόναι πίνειν· οἶνον δὲ διδόναι γλυκύτερον· καὶ μάραθρον ἢ ἄνηθον χλωρὸν σὺν πισσάνῃ ἑψήσας δίδου ῥοφεῖν. εἰ δὲ λεπτὸν εἴη τὸ γάλα τὰ λουτρὰ ἀποδοκιμάζειν, ὡς ἐξυδατοῦντα τοὺς χυμούς, χρηστέον δὲ ἐν τροφῇ χόνδρῳ ὠοῖς ῥοφητοῖς ἄρτοις σεμιδαλίταις καὶ χοιρείοις ποσὶ καὶ ἀκροκωλίοις καὶ ὀρνιθίοις πιοτέροις ἐριφείοις τε κρέασι καὶ οἴνῳ γλυκεῖ. εἰ δὲ παχύτερον εἴη τὸ γάλα τῆς τιτθῆς λεπτυνούσῃ τροφῇ χρηστέον καὶ ἀτροφωτέρᾳ καὶ βαλανείοις συνεχέστερον. τὸ γὰρ παχύτερον γάλα ἀποστήματα καὶ δοθιῆνας περὶ τὸ σῶμα τοῦ βρέφους γεννᾷ καὶ ἡ γαστὴρ αὐτοῦ ἐπέχεται, ἀλλ’ οὐδὲ τὰ οὖρα κατὰ λόγον φέρεται· ἔμετοί τε ἐνοχλοῦσι φλεγματώδεις δυσκίνητόν τε καὶ δύσπνουν γίγνεται τὸ βρέφος καὶ ἀνόρεκτον καὶ ἄχρουν καὶ λήμας ἔχει παχείας καὶ μύξας ὁμοίας φῦσαί τε πολλαὶ διαχωροῦσιν. εἰ δὲ δριμύτερον γένηται τὸ γάλα, ἐκκρίσεις διὰ γαστρὸς τοῦ βρέφους πλείονες γίγνονται μετὰ δήξεως καὶ ἀνορεξία κρατεῖ ἐξανθήματά τε δριμύτατα κατὰ τὸ σῶμα γίγνεται καὶ μάλιστα περὶ τὰ ἄνω μέρη, ἤδη δὲ καὶ τὰ κάτω καὶ ἰσχνότερον τὸ βρέφος κατὰ βραχὺ γίγνεται· ὅθεν παντοίῳ τρόπῳ κατακεραστέον τὸ σῶμα τῆς τιτθῆς βαλανείοις τε γλυκέσι καὶ εὐχύμῳ τροφῇ. ἐπὶ πολὺ δὲ φερόμενον τὸ γάλα, εἰ βούλει ἐλαττῶσαι, ἀποτροφώτερα δίδου σιτία καὶ ἐλάχιστα, κατάπασσε δὲ τοὺς μαζοὺς φακῷ ἑφθῷ ἢ κύμινον μετ’ ὄξους ἐπίχριε ἢ λίθον λευκὸν τὸν ἁπαλόν, ᾧ εἰς τὰς οἰκοδομὰς χρώμεθα, ὁμοίως μετ’ ὄξους ἢ ὑοσκύαμον μετ’ ὄξους ἢ ῥάκος ὄξει βρέχων ἐπιτίθει καὶ συνεχῶς ἐπίβρεχε· κατάντλει δὲ θαλάσσῃ ἢ ἅλμῃ θερμῇ ἢ μυρσίνης ἀφεψήματι. [45]

7

Πρὸς τὰ ῥώχοντα βρέφη. Ἐπεὶ δὲ αἱ πλείους τῶν τιτθῶν, ὡς εἴρηται, ἀνεπιτηδείοις χρώμεναι τροφαῖς μοχθηρὸν τὸ ἑαυτῶν γάλα κατασκευάζουσι καὶ ἐκ τούτου διαφόροις νοσήμασι περιβάλλουσι καὶ τὰ τῆς ἀρίστης κατασκευῆς λαχόντα τῶν βρεφῶν, ἔσθ’ ὅτε δὲ κἀκ τῶν ἔξωθεν προσπιπτόντων τῷ σώματι νοσήματα ἐπιγίγνεται, ἀναγκαῖον καὶ περὶ τῶν ἐνοχλούντων τοῖς βρέφεσι διαφόρων παθῶν καθ’ ὅσον οἷόν τε διὰ βραχέων διελθεῖν. εἰ μὲν οὖν παχυτέρᾳ τροφῇ τρεφόμενον τὸ βρέφος ἀθροίσει ἐν τῇ γαστρὶ φλέγμα καὶ διὰ τοῦτο ῥώχοι, λινόσπερμον μετὰ μέλιτος δοτέον ἐκλείχειν ἢ κύμινον βραχὺ μετὰ μέλιτος καὶ μελίκρατον ἐνστάζειν τῷ στόματι συνεχῶς θερμόν· εἰ δ’ ἐπιμένοι θλιβόμενον, ἐλαίῳ τὸν λιχανὸν δάκτυλον βάπτων διάχριε τὰ παρίσθμια καὶ παραπιέζων τὴν ῥίζαν τῆς γλώττης κάτω ἐρέθιζε πρὸς ἔμετον· ἐμέσαντα γὰρ πάντων τῶν ὀχληρῶν ἀπαλλάττεται παραχρῆμα. Πρὸς τὰ ἄφωνα γιγνόμενα βρέφη.

8 Πρὸς δὲ τὰ ἄφωνα γιγνόμενα βρέφη δι’ οἵαν δήποτε πρόφασιν προηγουμένην—μάλιστα δὲ τοῦτο συμβαίνει ἐπεχομένης τῆς κοιλίας—, κράμβης οὖν χυλὸν μετὰ ἐλαχίστου ἁλὸς δίδου πίνειν ἢ ἔνσταζε· παραχρῆμα γὰρ λύει τὴν κοιλίαν καὶ ἀποκαθίστησιν. ἀλλὰ καὶ βαλανιστέον τὸν δακτύλιον. Περὶ ὀδοντιάσεως.

9 Περὶ δὲ τὸν ἕβδομον μῆνα ἄρχεται τὰ βρέφη φέρειν τοὺς ὀδόντας καὶ νυττομένων καὶ κεντουμένων ὡς ὑπὸ σκόλοπος ὑποδιαιροῦντος τὰ οὖλα τοῦ ὀδόντος, φλεγμοναὶ ἐπιγίγνονται αὐτῶν τε τῶν οὔλων καὶ σιαγόνων καὶ τενόντων, οἷς καὶ πυρετοὶ ὡς ἐπίπαν ἐπιγίνονται. παρέπεται δὲ καὶ κνησμὸς τῶν ἀκουστικῶν πόρων καὶ τὰ ὦτα ὑγραίνεται. ἔνιοι δὲ καὶ ὀφθαλμίαις ἁλίσκονται καὶ αἷμα ἐκ τῶν κανθῶν ῥεῖ. ἐκταράττεται δὲ τοῖς πλείστοις ἡ γαστὴρ διὰ τὴν τοῦ στομάχου φλεγμονὴν καὶ τὴν τῆς γαστρὸς ἔκλυσιν. λιπαίνειν τοίνυν προσήκει τένοντα καὶ σιαγόνας, τρυφερῶν ἐρίων καὶ καθαρῶν περιβολῇ, τραχήλου καὶ ἰνίου διὰ γλυκέος ἐλαίου καὶ θερμοῦ· παρενστάζειν δὲ καὶ τοῖς ἀκουστικοῖς πόροις ἔλαιον θερμόν. ἐπιμενούσης δὲ τῆς φλεγμονῆς καὶ κηρωτὴν ῥοδίνην ὑγρὰν ἐπιρρίπτειν τοῖς τόποις. ψωμίζειν δὲ τὸ παιδίον ἐγκέφαλον μάλιστα μὲν λαγωοῦ ἑφθὸν ἢ ὀπτόν, εἰ δὲ μή, προβάτου· φυσικῶς γὰρ ὠφελεῖ. καὶ μέλιτι δὲ συμμέτρως ἑφθῷ διαχρίειν τὰ οὖλα· παρασκευάζει γὰρ ἀταλαίπωρον τὴν ἔκφυσιν τῶν ὀδόντων. μηδὲν δὲ σκληρὸν αὐτοῖς διδόναι διαμασᾶσθαι, ἵνα μὴ τυλωδέστερα τὰ οὖλα γενόμενα παρεμποδὼν γένηται τῇ τῶν ὀδόντων ἐκφύσει. βαλανείῳ δὲ κατὰ τὰς ἀνέσεις τῶν πυρετῶν χρῆσθαι, μὴ σπουδάζειν δὲ τὴν κοιλίαν συστρέφειν, ἵνα μὴ ἀνώφορος γενομένη ἡ ὕλη ἀδικήσῃ μάλιστα μὲν τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ τοὺς πυρετοὺς δὲ σφοδροτέρους ἐργάσηται. καὶ τὴν τιτθὴν δὲ ὑδρωποτεῖν ἀναγκαστέον καὶ τὴν τροφὴν ἀδηκτοτάτην καὶ ῥοφηματώδη λαμβάνειν. φασὶ δὲ φυσικῶς βοηθεῖν τοῖς ὀδοντιῶσι παιδίοις κολοκυνθίδος ἀγρίας ἡ ῥίζα ἐν χρυσῷ ἢ ἀργυρῷ σωληναρίῳ φορουμένη καὶ ἡ τοῦ βάτου ῥίζα καὶ ἔχεως ἄρρενος μάλιστα τὸν ὀδόντα λαβὼν καὶ ἐμβαλὼν τῷ ἀργύρῳ περίαπτε· φορείτωσαν δὲ ἀεὶ περὶ τὸν στόμαχον τὸν χλωρίζοντα ἴασπιν. Πρὸς φλεγμονὰς ὀφθαλμῶν.

10 Λύκιον ἰνδικὸν μάλιστα, εἰ δὲ μή γε, τὸ παταρικὸν ἀνέσας μετὰ γάλακτος, ἐπίχριε τὰ ἄνω βλέφαρα σὺν ταῖς ὀφρύσιν· ἐνίοτε δὲ καὶ αὐτοῖς τοῖς ὀφθαλμοῖς ἔνσταζε ἐξυδαρώσας αὐτὸ τῷ γάλακτι. θαυμαστῶς δὲ ποιεῖ καὶ τὸ Νείλου διάροδον κολλύριον καὶ ἐπιχριόμενον· ἀπόνιπτε δὲ αὐτοὺς τοὺς ὀφθαλμοὺς ὠκίμου ἀφεψήματι. Πρὸς λευκώματα.

11 Πρὸς δὲ τὰ γιγνόμενα τοῖς παιδίοις λευκώματα ἀπὸ κλαυθμοῦ στρύχνου μέλανος χυλὸν ἔγχριε. Πρὸς φλεγμονὰς ὤτων καὶ ὑγρότητας.

12 Πρὸς δὲ τὰς φλεγμονὰς καὶ ὀδύνας τῶν ὤτων ὠοῦ τὸ λευκὸν μετὰ γάλακτος γυναικείου ἔνσταζε ἢ γῆς ἔντερα ἑψήσας μετὰ ῥοδίνου ἔνσταζε. πρὸς δὲ τὰς τῶν ὤτων ὑγρότητας στυπτηρίαν διεὶς οἴνῳ καὶ ἔριον καθαρὸν καὶ ἁπαλὸν ἐν αὐτῷ βρέχων ξήραινε ἐν ἡλίῳ καὶ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

πάλιν βρέχων ξήραινε καὶ τὸ αὐτὸ ἐκ τρίτου ποιήσας φύλαττε ξηρὸν τὸ ἔριον. ἐπὶ δὲ τῆς χρείας λαβὼν ἐξ αὐτοῦ ἐντίθει εἰς τὸ οὖς. πρὸς δὲ τὰ ἐν τοῖς ὠσὶν ἕλκη χρῶ τροχίσκῳ τῷ Μούσα ἀνέσας αὐτὸν μετὰ ἑψήματος καὶ ὄξους ὀλίγου. εἰ δὲ ὑπερσάρκωμα εἴη, πρῶτον κατάστελλε τῷ Βιθυνῷ τροχίσκῳ ἀνιὼν αὐτὸν σὺν οἴνῳ· ἔπειτα χρῶ τῷ Μούσα, ὡς προείρηται. Περὶ σιριάσεως.

13 Τῶν μετὰ πυρετοῦ συμβαινόντων παθῶν ἐστιν ἡ καλουμένη ἐπὶ τῶν νηπίων σιρίασις, ἥτις ἐστὶ φλεγμονὴ τῶν περὶ τὸν ἐγκέφαλον καὶ μήνιγγας μερῶν, ὥστε κοιλότητα τοῦ βρέγματος καὶ τῶν ὀφθαλμῶν παρακολουθεῖν μετὰ πυρετοῦ καυσώδους καὶ ὠχριάσεως καὶ ξηρότητος τοῦ σώματος καὶ ἀνορεξίας. σιρίασις δὲ κέκληται ἀπὸ τῆς κατὰ τὸ βρέγμα κοιλότητος· σιρὸς γὰρ παρ’ Ἕλλησι λέγεται σῶμα κοῖλον εἰς ὃ φυλάττουσι σπέρματα· ὅθεν ὡς πρὸς φλεγμονὰς πάντα ποιεῖν χρὴ παρηγοροῦντας καὶ μετρίως ἐμψύχοντας τὴν κεφαλήν. ἐμβρεχέσθωσαν οὖν κορίου χυλῷ μετὰ ῥοδίνου καὶ τὸ σῶμα ὅλον αὐτῷ χριέσθωσαν ἢ κολοκύνθης ξέσματα ἐπιτίθει τῷ βρέγματι ἢ ἀμπέλου φύλλα ἢ ἀνδράχνην μετὰ ῥοδίνου ἢ ἡλιοτροπίου τοῦ σκορπιούρου χυλῷ ἐπίβρεχε τῷ βρέγματι ἢ ὠοῦ τὸ πυρρὸν μετὰ ῥοδίνου ἀνακόψας χρίε τὸ βρέγμα καὶ συνεχῶς ἄλλασσε. Πρὸς τὸ ἱδρῶσαι τὸ βρέφος ἐν πυρετῷ.

14 Καλάμου χλωροῦ καρδίαν λεάνας, ἄλειφε τὸ βρέγμα τῆς κεφαλῆς καὶ τοὺς πόδας καὶ περίβαλλε αὐτὸ ἱματίοις. Περὶ τῆς ἐν στόματι ἄφθης καὶ τῶν ἐν παρισθμίοις γιγνομένων φλεγμονῶν εἰρήσεται τελεώτατα ἐν τῷ περὶ τῶν καὶ τοῖς τελείοις συμβαινόντων περὶ τὰ μόρια ταῦτα παθῶν λόγῳ, λέγω δὴ ἐν τῷ η .

16 Πρὸς τὰς τῶν ἀκανθῶν ἢ ἑτέρων τινῶν καταπόσεις, ὥστε ἀναβάλλειν. Στυπτηρίαν, ᾗ χρῶνται εἰς τὰ δέρματα, σὺν ἐλαίῳ λεάνας, διάχριε τὴν κατάποσιν, παραπιέζων ἱκανῶς τῷ δακτύλῳ τὴν ῥίζαν τῆς γλώττης καὶ ἀναβάλλει ῥᾳδίως. Πρὸς τοὺς συνεχεῖς πταρμοὺς τῶν νηπίων καὶ κόρυζαν.

17 Ὤκιμον ξηρὸν κόψας σήσας πρόσαγε ταῖς ῥισίν, ὥστε ἕλκεσθαι διὰ τῆς ἀναπνοῆς, ἢ ἐμφύσα. Πρὸς βῆχα παιδίων.

18 Στροβίλων ἐπ’ ὀλίγον πεφωγμένων < δ σικύου σπέρματος ἐπ’ ὀλίγον πεφωγμένου < α τραγακάνθης < γ μέλιτος ἀπηφρισμένου ⊦ θ σκεύαζε καὶ δίδου ἐκλείχειν· τὴν δὲ τραγάκανθαν βρέχε οἴνῳ παλαιῷ γλυκυτάτῳ. ἄλλο. Ἱπποκράτειον· λέκιθον ὠοῦ ὀπτὴν καὶ σησάμου διπλασίονα ὄγκον καὶ ἁλὸς χόνδρον ἕνα σύμμετρον λεάνας ἱκανῶς μετὰ μέλιτος δίδου ἐκλείχειν. ἄλλο· στροβίλια πεφωγμένα ἀριθμῷ λ ἀμύγδαλα λελεπισμένα λ λινοσπέρμου πεφωγμένου < β γλυκυρίζης χυλοῦ < β μέλιτος τὸ ἀρκοῦν δίδου ἐκλείχειν. ποιεῖ δὲ καλῶς καὶ τὸ κύμινον μετὰ μέλιτος καὶ τὸ ἄμμι. Πρὸς κοιλίαν παιδίων φερομένην.

19 Ῥευματιζομένου δὲ τοῦ βρέφους τὴν κοιλίαν τὸ μὲν λουτρὸν καὶ τὴν αἰώραν παραιτούμεθα, χρώμεθα δὲ ἐμβροχῇ στομάχαυ δι’ οἴνου καὶ μηλίνου. εἰ δ’ ἐπιταθείη ὁ ῥευματισμός, οἰνάνθην λειοτάτην καὶ ἀκακίαν καὶ μαστίχην ἴσα ἕκαστα λειότατα ποιήσας, ἐπίβαλλε ὠοῦ τὸ πυρρὸν ὅσον ἐξαρκεῖ, καὶ ἀναμαλάξας ἐπίχριε τὸν στόμαχον καὶ τὸ μετάφρενον καὶ ἐπιτιθεὶς ἐρέας πορφυρᾶς πτυγμάτια ἐπίδησον· ποιεῖ γὰρ ἀλύπως. πρὸ δὲ πάντων τὴν τιτθὴν διαιτᾶν χρὴ τροφαῖς εὐχύμοις καὶ πόμασι σταλτικοῖς. ἐὰν δὲ ἡ κοιλία τοῦ νηπίου ἀλευρώδη ἐκκρίνῃ, ἡδύοσμον λεάνας σὺν οἴνῳ μέλανι ἐπιτίθει τῇ κοιλίᾳ καὶ ἐπίδησον. Πρὸς κοιλίαν ἐπεχομένην.

20 Εἰ δὲ ἐπέχοιτο ἡ κοιλία, βαλάνῳ ἐρεθιστέον ἢ μελικράτῳ μόνῳ κλυστέον καὶ μέλι ταῖς τροφαῖς παραπλεκτέον. ἄνθος δὲ ἀρτεμισίας λεάνας σὺν ἐλαίῳ, τρίβε τὰ περὶ τὸν ὀμφαλὸν κύκλῳ καὶ ῥεύσει. περὶ δὲ ἑλμίνθων εἰρήσεται ἐν τοῖς καθολικοῖς βοηθήμασιν ἐν τῷ θ λόγῳ. Περὶ ἐξανθημάτων παιδίων.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

21 Προείρηται ἤδη ὡς μοχθηρᾷ τροφῇ χρησάμενα τὰ νήπια διαφόροις περιπίπτει νοσήμασιν, ὥστε σὺν τοῖς ἄλλοις καὶ ἐξανθήματα καὶ φλυκταίνας καὶ κάθυγρα ἕλκη κατὰ τῆς ἐπιφανείας γίγνεσθαι, ἃ καλοῦσι βουβαστικὰ καὶ ἕτερα παραπλήσια. τὴν μὲν οὖν ἅλμην καὶ τὸ οὖρον, ἅ τινες προσάγουσι, παραιτούμεθα διὰ τὴν δριμύτητα, λούομεν δὲ αὐτοὺς ἀφεψήματι ῥόδων ἢ φακοῦ, κἂν πλείονος στύψεως χρῄζωμεν, μυρσίνης ἢ σιδίων. τὰ δὲ μᾶλλον ἡλκωμένα καταπλάσσομεν ἀρνογλώσσῳ ἢ σέριδι μετ’ ἄρτου ἢ πάλῃ ἀλφίτων μετὰ ἀνδράχνης ἢ ἀειζώου ἢ κοτυληδόνος ἢ ὑοσκυάμου ἢ ῥόδοις χλωροῖς ἢ ξηροῖς ἡψημένοις μετὰ μελιλώτου καὶ φοίνιξι καταχρίομεν, ἢ λιθάργυρον μελίλωτα στυπτηρίαν λεάνας μετ’ ὄξους καὶ μύρσινον ἢ ῥόδινον ἐπιβαλὼν κατάχριε. Πρὸς τὰ τῆς βουβάστεως ἕλκη ἄλλο· σκωρίας μολίβδου καὶ ἀμύλου τὸ ἴσον λεάνας μετὰ στρύχνου χυλοῦ καὶ ῥόδινον ἐπιβαλὼν ἐπίχριε. ἄλλο κάλλιστον. καδμίαν λεάνας μεθ’ ὕδατος κατάχριε, ἢ κιμωλίαν μετ’ οἴνου. ἄλλο· λιθαργύρου ψιμιθίου ἀνὰ < δ σιδίων ξηρῶν λειοτάτων < β χυλοῦ στρατιωτῶν ποταμίων τὸ ἱκανόν, χρῶ· μὴ παρόντων δὲ στρατιωτῶν φακοῦ τοῦ ἐπὶ τῶν τελμάτων τὸν χυλὸν λαβὼν χρῶ, ἢ τῆς εὑρισκομένης ἐν τοῖς ὕδασι χλωρᾶς πόας παραπλησίας τοῖς στρατιώταις. καλῶς δὲ ποιεῖ καὶ ὁ τῆς σεραπιάδος χυλὸς τῆς τριόρχεως. ἄλλο· σκωρίαν σιδήρου λεάνας μετ’ οἴνου ἐπίχριε· πάνυ καλόν. καλῶς δὲ ποιεῖ καὶ ἡ διὰ λαδάνου καὶ ἡ διὰ κριθῶν ἀνιέμεναι ᾠοῦ τῷ λευκῷ καὶ ῥοδίνῳ ἢ μυρσίνῳ. Πρὸς τὰ τῶν βρεφῶν ἐξανθήματα καὶ φλυκταίνας μετὰ τὴν ῥῆξιν. καδμίας πεπλυμένης χαλκοῦ κεκαυμένου πεπλυμένου ἀκακίας κρόκου ἀνὰ < α τραγακάνθης < β · βρέχε τὴν τραγάκανθαν ὕδατι καὶ λειώσας ἀναλάμβανε αὐτῇ τὰ λοιπὰ καὶ πλάσσε τροχίσκους καὶ ἐπὶ τῆς χρείας ἀνέσας χυλῷ ἠριγέροντος ἢ σέρεως ἢ στρύχνου καὶ ῥόδινον ἐπιβαλὼν ἐπίχριε. ἐγώ, φησι, χυλῷ ἠριγέροντος ἢ σέρεως ἀναλαμβάνω τὴν τραγάκανθαν καὶ τὰ λοιπὰ καὶ ἀναπλάττω τροχίσκους. Πρὸς τὰ ἐν κεφαλῇ ἕλκη καὶ ἀχῶρας, ᾧ ἐγὼ χρώμενος εὐδοκιμῶ· λιθαργύρου < η ἢ ψιμιθίου < η ἐρείκης καρποῦ < δ λιβάνου < δ οἴνῳ καὶ ἐλαίῳ ῥαφανίνῳ συλλεάνας χρῶ. [30]

22 ἄλλο· ἀκακίας κιρρᾶς < η λαδάνου < δ σμύρνης < β ὀπίου < α ὕδατι λακκαίῳ ἀναλάμβανε τροχίσκους καὶ χρῶ σὺν αὐτῷ. ἄλλο. κοχλίους λευκοὺς σὺν τῷ ὀστράκῳ καύσας ἐπίπασσε. ἄλλο· ἀλόην λειοτάτην μετ’ ἀρνογλώσσου ξηροῦ λείου, χρῶ ξηρῷ. ἄλλο· βαλαύστιον ξηρὸν λεῖον ἐπίπασσε ἢ σὺν ὕδατι λεάνας ἐπίχριε. ἄλλο· βοτάνην, ἣν ἐν Ἀλεξανδρείᾳ λιπάρωνα καλοῦσι, τινὲς δὲ κνῆστρον, καύσας καὶ τὴν τέφραν λεάνας μετ’ οἴνου ἐπίχριε. χρῶ δὲ καὶ τοῖς λοιποῖς τοῖς μετὰ διορισμῶν ῥηθησομένοις ἐν τῷ περὶ τῶν καθολικῶν βοηθημάτων περὶ ἀχώρων τόπῳ ἐν τῷ ς λόγῳ. Πρὸς ἕλκος μελικηρῶδες τὸ λεγόμενον γλυκύ, ὃ καλοῦσι Σύροι σαναλία. [10]

23 Λιθαργύρου δαφνοκόκκων ἶσα λεάνας μετ’ ὄξους καὶ ἐλαίου ἐπίχριε· πεπείραται πλειστάκις. Πρὸς τὰ τῶν μεσομηρίων παρατρίμματα· μυρσίνην ξήρανον λείαν ἐπίπασσε ἢ κύπερον μετὰ ῥόδων.

25 Πρὸς ἕδραν προπίπτουσαν. Σπογγίτιδι βοτάνῃ ἀπόματτε τὸν δακτύλιον συνεχῶς. ἄλλο. ἀκακίαν μετὰ ἑψήματος καὶ οἴνου μέλανος λεάνας χρίε τὸν δακτύλιον. ἄλλο· κοχλίαν καύσας λεάνας ὅταν ἐκπορεύηται προπλύνας ἐπίπασσε καὶ ἰάσῃ. ἄλλο. ὀστρέων ὄστρακα ὠμὰ κόψας σήσας λεπτοτάτῳ κοσκίνῳ ἐπίπασσε. ἄλλο. μύρτα χλωρὰ μετ’ οἴνου λεῖα ἐπιτίθει· καταντλήματι δὲ χρῶ τῷ τῶν χαλκέων ὕδατι ἐν ᾧ τὸν σίδηρον ἀποβάπτουσιν. ἐγὼ δὲ χρῶμαι ἀεὶ ἅλμῃ χλιαρᾷ καὶ πάνυ καλῶς ποιεῖ, ὁμοίως καὶ ἡ θάλασσα. χρῶ δὲ καὶ τοῖς ῥηθησομένοις ἐν τοῖς καθολικοῖς βοηθήμασι· καὶ πρὸς τὰ λοιπὰ δὲ πάθη ῥηθήσεται ἐν ταῖς καθολικαῖς θεραπείαις. Περὶ ἐξομφάλων νηπίων. [10]

26 Γίγνεται παιδία ἐξόμφαλα ἢ διατεινόμενα ἐπὶ πολὺ ἐν τῷ κλαυθμῷ ἢ ἐκ πληγῆς ἢ πτώματος· πρὸς μὲν οὖν τὰ τοιαῦτα ἄμι λεάνας κατάχριε τὸν ὀμφαλὸν καὶ ξυσμάτια ὀθόνης ἐπιθεὶς ἐπίδησον ἐπὶ ἡμέρας γ καὶ πάλιν λύσας τὸ αὐτὸ ποίει. Ἄλλο πρὸς τὰ ἐξόμφαλα. θέρμους

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

πικροὺς καὶ ὀνύχισμα ὄνου κεκαυμένον καὶ πλινθάριον ὠπτημένον ἅμα λεάνας ἐπιτίθει καὶ ἐπίδησον. εἰ δὲ δραστικωτέρων χρεία γένηται τοῖς πρὸς βουβωνοκηλήτας ῥηθησομένοις χρῶ. Κρίτωνος πρὸς τὰ ἐξόμφαλα παιδία, δι' ἥν ποτ' οὖν αἰτίαν ἐξέχοντα, πιτυίνης < ις σχιστῆς < ι μέλιτος < κ · τὴν στυπτηρίαν λεάνας ἕψε ἐπ' ἀνθράκων μετὰ τοῦ μέλιτος καὶ ὅταν σύστασιν καλὴν λάβοι, ἐπίβαλλε τὴν πιτυίνην λείαν κινῶν συνεχῶς καὶ ὅταν διαλυθῇ λαβὼν ἐκ τοῦ φαρμάκου πλάτυσμα ἐπιτίθει κατὰ τοῦ ὀμφαλοῦ ἀλλάσσων καθ' ἡμέραν, κατὰ δὲ τοῦ πλατύσματος ἐπιτίθει φύλλα ἀρνογλώσσου, μάλιστα δὲ κισσοῦ. Ἄλλο. Στυπτηρίας σχιστῆς < ιε τρυγὸς οἴνου αὐστηροῦ < ι κηκίδων < β οἴνῳ διαλύσας ὥστε ἔχειν πάχος, ἐπίχριε τὸν ὀμφαλόν, καὶ ἐπιτίθει ἔξωθεν σπόγγον ὀξυκράτῳ βεβρεγμένον καὶ ἐκπιασθέντα. Πρὸς τὰ δασέα παιδία.

27 Παχυτέρων καὶ πλειόνων αἰθαλωδῶν περιττωμάτων ἀθροιζομένων ὑπὸ τὸ δέρμα, ἐξ ὧν ἐστιν ἡ γένεσις τῶν τριχῶν, δασύτερα παρασκευάζει τὰ νήπια. ἰσχάδας οὖν καύσας καὶ λεάνας τούτῳ ἀπότριβε τοὺς τετριχωμένους τόπους. ἐξ ἄλλου ἀντιγράφου· ῥητίνην, φησίν, ἑψήσας ἐν ὕδατι λοῦε τὸ παιδίον καὶ ἀπόσμα ἐλαφρῶς ἰσχάδων κεκαυμένων σποδῷ μετὰ σμήγματος κυαμίνου. ἄλλο σμίγμα ἐπ' αὐτῶν ῥωστικόν. κυαμίνου ἀλεύρου κιμωλίας ἀφρονίτρου ὠῶν λευκῶν καὶ ὀστράκων ἶσα λεάνας χρῶ σμίγματι. Πότε ἀπογαλακτιστέον τὰ νήπια.

28 Μέχρις ἂν οὖν παγῇ τὸ νήπιον, γάλακτι τρεφέσθω. ἐστερεωμένου δὲ ἤδη τοῦ σώματος τροφὴν δίδου ψίχας τρυφερὰς ἐξ ὑδρομέλιτος ἢ οἰνομέλιτος ἢ γλυκέος οἴνου ἢ γάλακτος, εἶτα καὶ ὠὰ ῥοφητά· τὰ γὰρ μασητὰ ἐπὶ τούτων σιάλου ἀνάπλεα γίγνεται· ποτὸν δὲ διδόναι οἶνον κεκραμένον· ἤδη δὲ τοῦ βρέφους λαμβάνοντος ἀδεῶς τὴν σιτώδη τροφήν, ὅπερ ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ γίγνεται περὶ τὸν κ μῆνα, τότε λεληθότως καὶ κατ' ὀλίγον ἀποσυνηθίζειν αὐτὸ τοῦ μαστοῦ· εἰ δ' ἀπογαλακτισθὲν νόσῳ περιπέσοι, πάλιν αὐτὸ δεῖ μεταγαγεῖν ἐπὶ τὸ γάλα. καὶ μετὰ τὸ παύσασθαι τὴν νόσον ἀναλαβεῖν τὸ σωμάτιον καὶ οὕτως ἀπογαλακτίζειν. Δίαιτα μετὰ τὸν ἀπογαλακτισμὸν τῶν νηπίων καὶ τῶν ἐφεξῆς ἡλικιῶν.

29 Ἀπὸ γάλακτος δὲ γεγονότας τοὺς νηπίους ἐν ἀνέσει ἐατέον καὶ ἱλαρότητι γυμνασίων, καὶ τροφὰς αὐτοῖς διδόναι ἐλαφρὰς καὶ εὐχύμους. οἴνου δὲ πλείονος ἀπέχεσθαι δεῖ τὸν εὔκρατον τῷ σώματι· ἐμπίπλησι γὰρ ἐπὶ τῶν ὑγρῶν καὶ θερμῶν σωμάτων τὴν κεφαλὴν ἀτμῶν ὁ οἶνος. οὐ μὴν οὐδὲ ψυχροῦ πόματος εἰς τὸ παντελὲς εἴργειν κελεύω τοὺς τοιούτους παῖδας, ἀλλ' ἐπί τε σιτίοις τὰ πολλὰ καὶ κατὰ τὰς θερμοτέρας ὥρας ἐπιτρέπω χρῆσθαι τῷ καλλίστῳ ὕδατι. ἀπὸ δὲ τῶν ἑπτὰ ἐτῶν ἐπὶ γράμματα φέρειν παραδοῦναί τε πραέσι καὶ φιλανθρώποις διδασκάλοις. ἀπὸ δὲ τῶν ιδ ἐτῶν μέχρι τῶν κα ἁρμόζει μαθημάτων ἄσκησις καὶ φιλοσόφων λόγων 〈κατήχησις〉 · κωλυτέον δὲ χρῆσθαι ἀφροδισίοις. συναιρετέον δὲ καὶ τὸν πολὺν οἶνον, γυμνάσια δὲ πλείονα παραλαμβάνειν ἤδη. τοῖς δὲ ἤδη ἀκμάζουσι τῇ ἡλικίᾳ δίαιτα ἁρμόζει ὑφειμένη καὶ ψυχῆς καὶ σώματος· καὶ τὰ γυμνάσια, ὁποῖά ποτ' ἂν εἴη, κατὰ λόγον τούτοις ὑφαιρετέον, καὶ τὰς τροφὰς ἐκ προσαγωγῆς συσταλτέον τῆς ἕξεως αὐτῶν ἀρχὴν ἤδη ψύξεως λαμβανούσης. μέγιστον δὲ γνώρισμα τοῦ ἄριστα κατεσκευασμένου σώματος λέγω δὴ τὴν περὶ ἕκαστον, ὧν ἂν πράττῃ, προθυμίαν, αὐτῆς τῆς φύσεως ἑαυτῆς τὸ μέτρον ἐξευρισκούσης ἐν ταῖς ἀρίσταις κατασκευαῖς· καὶ γὰρ γυμναζόμενοι καὶ ἀνατριβόμενοι ἢ ὁτιοῦν ἄλλο πράττοντες, τό τε πρῶτον ὀκνήσουσιν, ὅταν αὐτάρκως γυμνασθῶσι· καὶ δὴ καὶ σιτίων τε καὶ πομάτων ἀποστήσονται τότε, ὅταν ἱκανῶς ἐμπλησθῶσιν, οὔτε πλέον τοῦ δέοντος ὀρεγόμενοι οὔτ' ἔλαττον προσφερόμενοι· ὥστε οὐδεὶς φόβος οὔθ' ὑπερπονέσαι τὸν ἄριστα κατεσκευασμένον ἄνθρωπον οὔθ' ὑπερεμπλησθῆναι σιτίων. αὐτὸ γὰρ ἑαυτῷ πάντ' ἐξευρίσκει τὸ ὑγιεινὸν σῶμα ταῖς τῆς φύσεως ὁρμαῖς ἐπιτροπευόμενον, καὶ μάλιστα εἰ καλῶς εἴη τὰ τῆς ψυχῆς αὐτῶν πεπαιδαγωγημένα. πολλοὶ γὰρ ἔθεσι μοχθηροῖς ἐντραφέντες, ἀκολαστότερον ἢ ἀργότερον διαιτώμενοι διαφθείρουσι φύσεις χρηστάς, ὥσπερ αὖ πάλιν ἔνιοι μοχθηρῶς φύντες τὸ σῶμα

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

βίῳ σώφρονι καὶ γυμνασίοις εὐκαίροις ἐπανωρθώσαντο τὰ πολλὰ τῶν ἐλαττωμάτων. τὸ δὲ μέτριον τῶν γυμνασίων καὶ ὁ τρόπος τῆς χρήσεως αὐτῶν εἴρηται ἐν τῷ πρὸ τούτου λόγῳ. Δίαιτα γερόντων. [30]

30 Τὸ κατὰ φύσιν γῆρας ἡ ξηρὰ καὶ ψυχρὰ κρᾶσις τῶν σωμάτων ἐστίν, ἐκ πολυετίας γιγνομένη· κατὰ βραχὺ γὰρ τῆς τῶν σωμάτων οὐσίας σὺν τῇ ἐμφύτῳ θερμασίᾳ ἀπορρυείσης καὶ περαιτέρῳ τοῦ προσήκοντος ἤδη ξηροτέρων τῶν ὀργάνων γιγνομένων αἵ τε ἐνέργειαι χεῖρον ἐπιτελοῦνται, καὶ ἔτι ἀσαρκότερόν τε καὶ ἰσχνότερον ἑαυτοῦ γίγνεται τὸ ζῷον. ἐπὶ πλέον δὲ ἀποξηραινομένων οὐκ ἀσαρκότερον μόνον ἀλλὰ καὶ ῥυσὸν ἀποτελεῖται καὶ τῶν κώλων ἀκρατὲς καὶ σφαλερὸν ἐν ταῖς κινήσεσιν. ὁ τοίνυν γνοὺς τὴν διάθεσιν ἐπιστημονικῶς ὅτι ξηρότης ἐστὶ μετὰ ψύξεως, ἀγαθὸς ἂν εἴη γερόντων ἰατρός· γνώσεται γὰρ ὡς ἡ τούτων ἐπανόρθωσις διὰ τῶν ὑγραινόντων τε καὶ θερμαινόντων γίγνεται· τοιαῦτα δέ ἐστι λουτρὰ θερμὰ γλυκέων ὑδάτων καὶ οἴνου χρηστοῦ πόσις, ὅσαι τε τῶν τροφῶν ὑγραίνουσί τε ἅμα καὶ θερμαίνουσιν, τρίψεις τε δι’ ἐλαίου ἕωθεν συμμέτρως ἐπιτελούμεναι, ἐφεξῆς περίπατοί τε καὶ αἰωρήσεις ἄκοποι, στοχαζομένῳ τῆς τοῦ γέροντος δυνάμεως· οὐ γὰρ μικρά τις ἐστι καὶ ἐν τοῖς γέρουσι διαφορά. διδόναι δὲ τροφὴν ὀλίγην μέν, πολλάκις δέ, καὶ γάρ, ἐὰν βραχύ τι τοῦ προσήκοντος μέτρου ὑπερβῶσιν οἱ γέροντες, οὐ σμικρὰ βλάπτονται. ἀσφαλέστερον οὖν ἐστι τοῖς ἀσθενέσι γέρουσιν ὀλίγα μὲν προσφέρειν ἐν τροφαῖς, τρὶς δὲ τῆς ἡμέρας, περὶ μὲν τρίτην ὥραν ἄρτον καλῶς ἐσκευασμένον πρόσφατον μετὰ μέλιτος καλλίστου ἀπηφρισμένου, περὶ δὲ ἑβδόμην ὥραν προτριψαμένοις καὶ γεγυμνασμένοις τὰ πρέποντα γέρουσι γυμνάσια καὶ λουσαμένοις ἐπὶ τὸ ἄριστον ἰέναι· καὶ πρῶτα μὲν προσφέρειν ὅσα λαπάττει γαστέρα, οἷον λάχανα ἐκ σεύτλου καὶ μαλάχης, ἐφεξῆς δὲ ἰχθύων πετραίων ἢ πελαγίων, κἄπειθ’ ἡσυχάσαντας ἐπὶ κλίνης βραχύ, εἶτα διακινήσαντας σύμμετρα. εἰς ἑσπέραν δειπνοῦντες τῆς μὲν τῶν ἰχθύων ἐδωδῆς ἀπεχέσθωσαν· προσφερέτωσαν δὲ τῶν εὐχυμοτάτων τε καὶ δυσφθάρτων, οἷον ὄρνιν ἐξ ἁπλοῦ ζωμοῦ. οἶνος δὲ τοῖς γέρουσι χρησιμώτατος. ἔστω δὲ τῶν φύσει θερμοτέρων οἷός ἐστιν ὁ τῇ μὲν συστάσει λεπτός, τῇ δὲ χρόᾳ κιρρὸς ἢ ξανθός. ἓν μὲν οὖν τοῦτο μέγιστον ἀγαθὸν ἐξ οἴνου τοῖς γέρουσι περιγίνεται, τὸ θερμαίνεσθαι πάντ’ αὐτῶν τὰ μόρια, δεύτερον δὲ τὸ δι’ οὔρων καθαίρεσθαι τὸν ὀρρὸν τοῦ αἵματος. ὅσοι δὲ τῶν ὠχρῶν ἢ ξανθῶν οἴνων παχεῖς εἰσιν αἷμα γεννῶσιν οὗτοι καὶ τρέφουσι τὸ σῶμα. διὸ καὶ γίγνοιντο ἄν ποτε καὶ αὐτοὶ χρήσιμοι τοῖς γέρουσι, καθ’ ὃν δηλονότι χρόνον οὔτ’ ὀρρῶδες ὑγρὸν ἔχουσιν ἐν ταῖς φλεψὶ καὶ δέονται θρέψεως περισσοτέρας· ὡς τὸ πολὺ γὰρ τῶν οὐρητικῶν οἴνων χρῄζουσιν οἱ γέροντες, διὰ τὸ πλεονάζειν ἐν αὐτοῖς ὑδατῶδες περίττωμα· τῶν δὲ μελανῶν καὶ στρυφνῶν καὶ παχέων καὶ τῶν ὁμοίων ἀπέχεσθαι αὐτοὺς χρή· μένουσι γὰρ ἐπὶ πλέον ἐν τῇ γαστρί, καὶ διὰ τοῦτο γέρουσιν ἀνοίκειοι. γλυκεῖ δὲ εἰ βούλοιτο γέρων χρῆσθαι μετὰ τὸ λουτρὸν προσφερέτω γλυκύν τε ἅμα καὶ ὠχρὸν κατὰ τὴν χρόαν. οὐ κωλύω δὲ οὐδὲ τοῖς ἐσκευασμένοις διὰ μέλιτος οἴνοις χρῆσθαι, καὶ μάλισθ’ ὅσοις τῶν γερόντων ὑποψία τίς ἐστιν ἐν νεφροῖς λίθων γενέσεως ἢ καὶ ποδάγρα τις ἢ ἀρθρῖτις ἐνοχλεῖ· ἐπεμβάλλειν δὲ τῷ οἴνῳ τηνικαῦτα πετροσελίνου καὶ μόνον· ἀρκεῖ γὰρ τοῦτο τοῖς ἀρθριτικοῖς. ἐπὶ δὲ τῶν λιθιώντων καὶ βετονίκη μίγνυται καὶ κέστρου τῆς καλουμένης σαρξιφάγου. ἀπέχεσθαι δὲ χρὴ τοὺς γέροντας ἐδεσμάτων καὶ πομάτων ὅσα γλίσχρον καὶ παχὺν ἐργάζεται χυμόν, οἷά ἐστι χόνδρος τυροὶ ὠὰ τὰ ἑφθὰ κοχλίαι βολβοὶ μύκητες φακὴ καὶ τῶν ὀστρέων ἡ σὰρξ καὶ τὰ λοιπὰ τὰ προρρηθέντα ἐν τῷ περὶ παχυχύμων τροφῶν χωρίῳ, ἐν τῷ β λόγῳ. [45]

30 (50) εἰ δ’ ὑπ’ ἀνάγκης ποτὲ χρῆσθαί τινι τῶν τοιούτων συμβαίῃ, αὐτίκα προσφέρεσθαι χρὴ τὸ διὰ καλαμίνθης φάρμακον ἢ τὸ διὰ τριῶν πεπέρεων. εἰ δὲ μὴ παρείη τι τούτων πέπερι κόπτοντας καὶ σήθοντας ἀκριβῶς, ὡς χνοῶδες γενέσθαι, ἅμα τε τοῖς ὄψοις ἐσθίειν, ἐπιπάττειν τε καὶ τῷ ποτῷ καὶ σκόρδου γεύεσθαι τηνικαῦτα συμφέρει. λυθείσης δὲ τῆς ἐμφράξεως καὶ ὑπαχθείσης

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

τῆς κοιλίας καὶ τὴν θηριακὴν ἀντίδοτον ἢ τὴν Μιθριδάτου ἢ ἑτέραν τινὰ τὴν δι’ ἀρωμάτων συγκειμένην διδόναι. μετὰ δὲ τὴν τῶν τοιούτων χρῆσιν μετιέναι χρὴ ταχέως ἐπὶ τὴν ὑγραίνουσαν καὶ θερμαίνουσαν δίαιταν τὴν προειρημένην. διδόναι δὲ αὐτοῖς καὶ τὰ πέπειρα καὶ γλυκύτατα χλωρὰ σῦκα πρὸ τῆς ἄλλης τροφῆς καὶ κατὰ τὸν χειμῶνα τὰς ἰσχάδας, εἰ μή τι σύμπτωμα κατὰ τὸ δεξιὸν μάλιστα ὑποχόνδριον παρῇ. ἐπειδὴ δέ, ὡς προείρηται, τὰ ὀρρώδη καὶ φλεγματώδη περιττώματα κατὰ τὸ τῶν πρεσβυτῶν ἀθροίζεται σῶμα, τὴν οὔρησιν ἐφ’ ἡμέρᾳ προτρέπειν χρὴ μὴ διὰ τῶν φαρμακωδῶν, ἀλλὰ σελίνων ἀφεψήματι μετὰ μέλιτος καὶ τοῖς οὐρητικοῖς οἴνοις, ὑπάγειν τε τὴν γαστέρα δι’ ἐλαίου χρηστοῦ μάλιστα καταρροφοῦντας αὐτὸ πρὸ τῶν σιτίων. εὔδηλον δέ, ὅτι καὶ τὰ λαχανώδη πάντα πρὸ τῶν ἄλλων σιτίων ἐσθίειν χρὴ δι’ ἐλαίου τε καὶ γάρου. λαπάττει δὲ γαστέρα καὶ τὰ ξηρὰ κοκκύμηλα, μάλιστα τὰ ἀπὸ τῆς Σπανίας κομιζόμενα, οὐ τὰ Δαμασκηνά· προβρεχέσθω δὲ ἐν μελικράτῳ ἀκρατεστέρῳ ἢ ἀφεψείσθω ἐν αὐτῷ καὶ τῶν ἀπὸ ἅλμης λευκῶν ἐλαιῶν ἐγχωρεῖ προλαμβάνειν. ἐπὶ πλέον δὲ ἐπισχεθείσης τῆς γαστρός, καὶ ἡ λινόζωστις διδόσθω ἑφθὴ καὶ κνῆκος σὺν πτισσάνῃ καὶ ἡ τερεβινθίνη δὲ ῥητίνη. λαμβάνειν δὲ ταύτης χρή, ἐνίοτε μὲν καρύου βασιλικοῦ μέγεθος, ἐνίοτε δὲ δυοῖν ἢ τριῶν· οὐ μόνον γὰρ ἀλύπως λαπάττειν πέφυκεν ἀλλὰ καὶ τὰ σπλάγχνα διαρρύπτειν καὶ τὸν πνεύμονα καὶ νεφρούς. ἡ δὲ τελεία δόσις αὐτῆς ἐστιν ⸓ α . ἐπιτήδειον δὲ αὐτοῖς καὶ τοῦτο· ἰσχάδας λιπαρὰς λαβὼν καὶ ἀφελὼν τὸ ἐπικείμενον αὐταῖς ἔξωθεν δέρμα, ἔπειτα ὁλμοκοπήσας ἐπίβαλλε αὐτοῖς κνίκου κεκαθαρμένου τὸ ἐντός, τὸ δέκατον τῶν ἰσχάδων μέρος ἢ πλέον ἢ ἔλαττον· εἶτ’ ἄμφω κοπτόμενα μιγνύσθω· ἐκ τούτου δὲ λαμβάνειν μέγεθος ἰσχάδων δύο ἢ τριῶν. ἱκανῶς δὲ δαψιλὲς οὐδέν, οὐδέ ποτε χρὴ τῶν εἰρημένων φαρμάκων λαμβάνειν, ἐν γὰρ τῷ παραχρῆμα χαίρουσιν ἔνιοι σφοδρῶς κενωθέντες, ὅσῳ δ’ ἂν μᾶλλον ἐκκενωθῶσι, τοσοῦτον μᾶλλον ἡ γαστὴρ ἴσχεται κατὰ τὰς ἑξῆς ἡμέρας. ἐπισχεθείσης δὲ τῆς γαστρὸς αὐτῶν, ἐνιέναι χρὴ ἔλαιον μόνον θερμόν· καὶ γὰρ διαβρέχεται τὰ σκληρὰ τῶν σωμάτων καί τις ὄλισθος ἐν τῇ διεξόδῳ γίγνεται καὶ τὸ σῶμα τῶν γερόντων αὐτὸ μαλάττεται ταῖς ξηραῖς διφθέραις ὁμοίως ἐσκληρυσμένον. Δίαιτα τοῖς ἐν ἀσχόλῳ βίῳ διάγουσι. [85]

31 Τὸν ἐν ἀσχόλῳ βίῳ διάγοντα χρὴ σκοπεῖν, εἴτε γυμνάζεσθαι κατὰ τὸν ἔμπροσθεν βίον ἔθος εἶχεν εἴτ’ ἀγύμναστος λούεσθαι· καὶ γὰρ μετρίως φέρουσι τὸ τοιοῦτον ἔθος ἔνιοι, ὥς τινας αὐτῶν μὴ νοσεῖν συνεχῶς, ὅταν ὦσιν εὐδιάπνευστοι, τὴν μὲν δὴ τοιαύτην φύσιν σώματος οὐ χρὴ μετάγειν ἐφ’ ἕτερον ἔθος, οὐδ’ ὅλως ὥσπερ οὐδεμίαν ἄλλην ὅσαι διὰ πολλοῦ χρόνου νοσοῦσιν. εἰ δὲ συνεχῶς τις νοσοίη, σκεπτέον ἐπ’ αὐτοῦ τὴν αἰτίαν, εἴτε διὰ πλῆθος εἴτε διὰ κακοχυμίαν νοσεῖ. εἰ μὲν δὴ πληθωρικὰς νόσους νοσεῖν φαίνοιτο, σκοπὸς ἔστω σοι καθόλου τὴν ὑγιεινὴν αὐτοῦ δίαιταν τηρεῖν. ὅπως ἀεὶ συμμέτρους ἕξει τοὺς χυμούς, εἰ δὲ διὰ κακοχυμίαν νοσεῖν εἴωθεν, ἀρίστους ἐργάζεσθαι τοὺς χυμούς. πλῆθος μὲν οὖν ἀθροίζουσί τινες, ὅταν τὰ διαπνεόμενα τοῦ σώματος ἐλάττω ᾖ τῶν λαμβανομένων. φυλακτέον οὖν ἐστιν ἐπὶ τούτων τὴν συμμετρίαν τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων πρὸς τὰ κενούμενα. σύμμετρα δὲ ἔσται, σκεψαμένων ἡμῶν ἐν ἑκατέροις τὴν ποσότητα τῶν τε προσφερομένων καὶ τῶν κενουμένων. τοὺς μὲν γὰρ ἐν τῷ πρώτῳ βίῳ ἄντικρυς πρὶν γυμνάσασθαι εἰς τὸ βαλανεῖον εἰσιόντας, ἐπὶ τούτων νῦν τρίψει μετρίᾳ χρῆσθαι καὶ βραχὺ κινῆσαι· ὅσοι δὲ ἐγυμνάζοντο πρὸ τοῦ βαλανείου, νῦν ἐπ’ ὀλίγον αὐξῆσαι τὰ κατ’ ἔθος συμβουλεύσομεν. ἀφελεῖν δέ τι χρὴ καὶ τῶν τροφῶν καὶ κατὰ ποσότητα καὶ κατὰ ποιότητα σύμμετρα προσφέρειν. ποιότητα δὲ λέγω ὡς ἐπὶ τῶν χοιρείων κρεῶν· πλῆθος γὰρ εὐχυμίας ἀθροίζουσι τάχιστα. ἐπὶ λάχανα τοίνυν αὐτοὺς ἀκτέον καὶ ἰχθῦς ὁμοίως καὶ ὄρνιθας, ὅσα μὴ πολύτροφα. τῶν δὲ κακοχυμίαν ἀθροιζόντων οὐχ εἷς ἐστιν ὁ σκοπός, ὅτι μηδὲ τῆς κακοχυμίας ἡ ἰδέα μία. τινὲς μὲν γὰρ ψυχροτέραν καὶ φλεγματικωτέραν ἀθροίζουσι κακοχυμίαν, τινὲς δὲ θερμοτέραν καὶ χολωδεστέραν, ὥσπερ ἄλλοι μελαγχολικωτέραν. φευκτέον οὖν ἐστιν ἕκαστον τῶν σιτίων τε καὶ ποτῶν ὅσα πέφυκε

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

γεννᾶν ἑτοίμως τὸν ἀθροιζόμενον αὐτοῖς χυμόν. εἴρηται δὲ περὶ αὐτῶν ἱκανῶς ἐν τῷ περὶ τῶν εὐχύμων καὶ κακοχύμων ἐδεσμάτων τόπῳ, ἐν τῷ β λόγῳ τῆσδε τῆς πραγματείας, ἐν ᾧ καὶ περὶ τῶν λεπτυνόντων ἐδεσμάτων εἴρηται ἅτινα ἐπιτήδειά ἐστι τοῖς τὸν καλούμενον ὠμὸν χυμὸν ἀθροίζουσι, παχὺν μὲν ὑπάρχοντα [αἷμα] οὐ μὴν ἀεὶ γλίσχρον. ἐπὶ πάντων δὲ τούτων κοινὸν βοήθημα ἡ τῆς γαστρὸς σύμμετρος ὑπαγωγή, καὶ μάλισθ’ ὅσοις ἐστὶ φύσει σκληροτέρα ἡ γαστήρ, κοινὸν δὲ καὶ τὸ τῶν ἀφροδισίων σύμμετρον. Περὶ σαρκῶν καθαιρέσεως.

32 Ὅταν εἰς πολυσαρκίαν ἄμετρον ἐκτραπῇ τὸ σῶμα, τήκειν αὐτὸ καὶ καθαίρειν χρή· δέδεικται δὲ ἡ θερμοτέρα κρᾶσις ἰσχνὸν ἐργαζομένη τὸ σῶμα· τοιαύτην οὖν σοι πονητέον ἐστὶν τὴν τῶν πολυσάρκων ἀνθρώπων, εἰ μέλλοι γενήσεσθαι σύμμετρος· μεμάθηκας δὲ ἤδη ὡς ὀξέα γυμνάσια καὶ δίαιτα λεπτύνουσα καὶ φάρμακα τὰ τοιαῦτα καὶ τῆς ψυχῆς αἱ φροντίδες ἀποφαίνουσι τὴν κρᾶσιν ὅλην ξηροτέραν καὶ αὐτὸ τὸ σῶμα λεπτότερον. τὰ μὲν οὖν τῆς λεπτονούσης διαίτης πρόδηλα· φάρμακα δὲ τὰ σφοδρότερα πηγάνου τὸ σπέρμα, καὶ μᾶλλον ἀγρίου σὺν τοῖς κορύμβοις, ἀριστολοχία στρογγύλη καὶ τὸ λεπτὸν κενταύριον ἥ τε γεντιανὴ καὶ τὸ πόλιον, ὅσα τε τῶν οὐρητικῶν ἰσχυρά, καθάπερ τὸ πετροσέλινον. ἕκαστον γὰρ τούτων, καὶ αὐτὸ καθ’ αὑτὸ καὶ σὺν ἀλλήλοις πάντα, λεπτῦναί τε τοὺς χυμοὺς ἱκανὰ καὶ κενῶσαι, ἀλλὰ καὶ οἱ διὰ τῶν κεκαυμένων ἐχιδνῶν ἅλες ἱκανῶς λεπτύνουσι, καὶ αὐτὴ δὲ ἡ θηριακὴ λεπτύνει τε καὶ διαφορεῖ. συγχριέσθωσαν δὲ ἐλαίῳ ἐνηψημένης [ἔχον τι] σικύου ἀγρίου ῥίζης καὶ ἀλθαίας καὶ γεντιανῆς καὶ πάνακος ῥίζης καὶ ἀριστολοχίας, πόλιόν τε καὶ κενταύριον. τροφὰς δὲ μὴ εὐθὺς ἐπὶ λουτροῖς διδόναι, ἀλλ’ ἡσυχάζειν πρότερον ἐπιτρέπειν, ἤ τι τῶν συνήθων πράττειν. αὖθις δὲ ἐπὶ τὸ δεύτερον λουτρὸν ἄγειν. βέλτιον δὲ εἶναι καὶ τὸ ἐν τῷ λουτρῷ ὕδωρ διαφορητικόν, εἰ μὲν αὐτοφυὲς ἔχοι 〈μ〉 εν, εἰ δὲ μή, ἁλὸς ἄνθος θαλαττίῳ ὕδατι μιγνύειν. εἶτ’ ἐδέσματα εὔογκα μέν, ὀλιγότροφα δὲ διδόναι ὡς ἐμπίπλασθαι μέν, ὀλίγην δὲ ἐξ αὐτῶν εἰς ὅλον ἀναδίδοσθαι τὸ σῶμα τροφήν. τοιαῦτα δ’ ἐστὶ λάχανα καὶ τῶν ἄρτων οἱ ῥυπαρώτεροι καὶ τὰ παραπλήσια, ὅσα ἤδη ἐν τῷ β λόγῳ προείρηται. οἴνοις δὲ χρῆσθαι τοῖς λευκοῖς τῇ χροιᾷ καὶ λεπτοῖς τῇ συστάσει. χρὴ δὲ μήτε πίνειν αὐτοὺς πρὸ τῆς τροφῆς μήτε πλῆθος εἶναι τὸ πινόμενον καὶ μὴν καὶ τὸ μονοσιτεῖν ἄμεινον καὶ πρὸς λόγον τῶν γυμνασίων ἐλάττους προσφέρειν τὰς τροφάς. καὶ ξηροτριβία δὲ δι’ ἐκμαγείων παχυτέρων λεπτύνειν ἱκανὴ καὶ τρίβειν δὲ τὸ σῶμα νίτρῳ καὶ ἁλσὶ τραχυτέροις. τὸ μὲν οὖν πολὺ νίτρον ἐν λουτροῖς λεπτύνει, τὸ δ’ ὀλίγον ἐρεθισμός ἐστιν εἰς εὐτροφίαν. ὠφελεῖ δὲ καὶ ἡλίωσις τοὺς πολυσάρκους. λεπτύνει δὲ καλῶς πινόμενον τοῦτο· πετροσελίνου 𐅻 δ πεπέρεως 𐅻 β ἀνίσου ἀσάρου ἀνὰ 𐅻 α . τοῦτο καὶ οὐρηθῆναι ἀγαθὸν καὶ εἰς διαχώρησιν. Πῶς ἀνατρέφειν δεῖ τοὺς κατισχνωμένους.

33 Ἡ ἰσχνότης τοῖς σώμασιν ἐγγίγνεται, τισὶ μὲν ἐπὶ τῇ καθ’ ὅλον τὸ σῶμα δυσκρασίᾳ κατὰ τὴν ἐπὶ τὸ ξηρόν τε καὶ ψυχρὸν ὑπερβολήν, ἐνίοτε δὲ διὰ τὴν ἀναδοτικὴν δύναμιν ἢ θρεπτικὴν ἢ ἀμφοτέρας ἀρρωστοτέρας οὔσας φύσει. πάντας δὲ τοὺς οὕτως ἔχοντας ὀνίνησι τὰ εὔχυμα τῶν ἐδεσμάτων, καὶ γυμνάσια τὰ δὲ βραδέα καὶ μέτρια καὶ τρῖψις ὁμοία καὶ ἁπλῶς ἅπαντα τὰ ἐναντία τοῖς προειρημένοις ἐπὶ τῶν πολυσάρκων. ἐπιτήδειον δὲ αὐτοῖς ἐστι καὶ τὸ πιττοῦσθαι δι’ ἡμερῶν τινων· καὶ γὰρ τῇ ἀναδόσει συντελεῖ καὶ τῇ θρέψει· καὶ πολλούς γε τῶν ἰσχνῶν ἔστιν ἰδεῖν παχυνθέντας ἐπὶ τῷ τῆς πιττώσεως βοηθήματι καὶ μάλισθ’ ὅσοις ἡ ἀναδοτικὴ δύναμις ἄρρωστός ἐστιν, ἡ θρεπτικὴ δὲ οὐκ ἄρρωστος μέν, ἀλλὰ δι’ ἀπορίαν ὕλης ἐπιτηδείου τρέφειν ἱκανῶς οὐ δύναται. εἰ δὲ νήστεις λούοιντο, πρὸ τοῦ λουτροῦ χρὴ σινδόσιν ἀνατρίβειν, μέχρι περ ἂν φοινιχθῇ, τὸ σῶμα, κἄπειτα τρίψει χρῆσθαι μὴ πάνυ σκληρᾷ, ἵνα μὴ πιλοῦντες τὸ δέρμα πυκνὸν καὶ σκληρὸν ἐργασώμεθα δεῖ δὲ καὶ ὀξυθυμίας ἐμποιεῖν τοῖς ἀχροοῦσί τε καὶ ἀτροφοῦσι καὶ συγκινήσεις ψυχικάς. Πῶς ἄν τις ἰάσαιτο τὰ κατισχνωθέντα μόρια.

34 Τῶν δὲ γιγνομένων ἐν μέρεσι τισὶν ἰσχνοτήτων πλεῖσται ἢ διὰ πολυχρόνιον ἡσυχίαν αὐτῶν ἢ διὰ καταγματικὸν ἐπιδέσεως τρόπον εἰς τὸ πάθημα τοῦτο ἔρχονται. χρὴ οὖν ῥωννύναι μὲν τὴν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ἐν τῷ μορίῳ δύναμιν, ἐπισπᾶσθαι δὲ αἷμα δαψιλές, τρίψεσί τε χρωμένους μετρίαις ἐπὶ τῇ τροφῇ καὶ ἐπιτηδείαις τῷ μέρει κινήσεσι καὶ θερμοῦ ὕδατος καταχύσεσι μετρίαις. ταῦτα δὲ δεῖ ποιεῖν μετὰ τροφήν, ἕως ἐρυθρὸν γενόμενον τὸ μέρος μετεωρισθῇ καὶ εὐθέως παύεσθαι τῆς καταντλήσεως. δεῖ δὲ καὶ τῷ τῶν πιττωτῶν φαρμάκῳ χρῆσθαι, περὶ οὗ προείρηται ἐν τῷ πρὸ τούτου λόγῳ. ὅταν δὲ αἴσθησις ψύξεως περὶ τὸ λελεπτυσμένον μόριον ὑπάρχῃ, σινδόσι χρὴ ἀνατρίβειν αὐτὸ καί τινι φαρμάκῳ θερμαίνοντι, καὶ θαψίᾳ δὲ καταχρίειν, ποτὲ μὲν διὰ μέλιτος, ποτὲ δὲ διὰ κηρωτῆς. Περὶ κόπων ἐπὶ γυμνασίοις ἢ ἐξ ὁδοιποριῶν γιγνομένων.

35 Τῶν κόπων αἱ πρῶται καὶ ἁπλαῖ διαφοραὶ γ , ἥ τε ἑλκώδης προσαγορευομένη καὶ ἡ τονώδης καὶ ἡ φλεγμονώδης καὶ πρὸς ταύταις ἔτι ἡ ἐπὶ τῇ πολλῇ τῶν μυῶν ξηρότητι συνισταμένη, ἣν κόπον ὀνομάζουσι καταχρώμενοι, οὐκ οὖσα κόπος, ἀλλὰ ξηρότης. Περὶ τοῦ ἑλκώδους κόπου.

36 Ὁ μὲν οὖν ἑλκώδης κόπος ἐπὶ περιττωμάτων λεπτῶν τε ἅμα καὶ δριμέων καὶ δακνωδῶν συνίσταται. οὐ γὰρ τὸ πλῆθός ἐστι τὸ λυποῦν ἐπὶ τούτων, ἀλλ’ ἡ τῶν ὑγρῶν δριμύτης, ἅτινα κατὰ τὸν καιρὸν τῶν γυμνασίων ἢ τῶν ἄλλων συμβαινουσῶν σφοδρῶν κινήσεων γεννᾶται κατὰ διττὴν αἰτίαν, ἤτοι τῶν παχυτέρων περιττωμάτων χυθέντων μὲν καὶ λεπτυνθέντων, οὐχ ἁπάντων δὲ ἐκκριθέντων ἢ τακείσης τινὸς ἤτοι πιμελῆς ἢ σαρκὸς ἁπαλῆς ἐν ταῖς σφοδραῖς κινήσεσιν. ἀνάγκη γὰρ ὑπὸ τῶν τοιούτων ὑγρῶν λεπτῶν καὶ δριμέων ὑπαρχόντων, κεντεῖσθαί τε καὶ οἷον τιτρώσκεσθαι τὸ δέρμα καὶ τὰς σάρκας, ὡς καὶ φρίκην ἐνίοτε γίγνεσθαι καὶ ῥίγος, ὅταν ἰσχυρῶς ᾖ δριμέα τε ἅμα καὶ πολλά· ὄγκος δὲ ἐν τοῖς ὀδυνωμένοις μορίοις οὐχ ὑποπίπτει τῇ ὄψει. ἐπιπίπτει δὲ ὁ κόπος οὗτος μάλιστα τοῖς κακοχύμοις τε καὶ περιττωματικοῖς σώμασιν. ἐπιγίγνεται δὲ καὶ ταῖς προσφάτοις ἀπεψίαις, ὅταν ἤτοι γυμνάσωνται προπετέστερον, ἢ ἐν ἡλίῳ ἐπὶ πολὺ διατρίψωσιν, ἀλλὰ καὶ χωρὶς ἀπεψίας συνίσταται ἐν εὐχύμῳ σώματι δι’ ὑπερβολὴν ἀμέτρων γυμνασίων. πυκτὸν δὲ καὶ φρικῶδες φαίνεται τούτοις τὸ δέρμα καὶ ἀλγοῦσιν ὡς ἕλκος ἔχοντες, οἱ μὲν τὸ δέρμα μόνον, οἱ δὲ καὶ τὰς ὑπ’ αὐτῷ σάρκας. ἡ δὲ ἴασις ἐξ ὑπεναντίου τῇ διαθέσει· διαφορῆσαι γὰρ χρὴ τὰ περιττώματα καὶ πέπαυται τὸ πάθημα. διαφορηθήσεται δὲ τρίψει τε πολλῇ καὶ μαλακῇ σὺν ἐλαίῳ γλυκυτάτῳ μηδεμίαν ἔχοντι στύψιν, ὁποῖόν ἐστι τὸ Σαβῖνον· ἐναντιώτατον γάρ ἐστι τούτοις τὸ ὀμφάκινον. ἐν μὲν οὖν τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν χρῆσθαι δεῖ τῷ ἐλαίῳ δαψιλεῖ μετὰ τρίψεως πολλῆς ὑπὲρ τοῦ μηδόλως γενέσθαι αἴσθησιν κόπου, ἐν δὲ τῇ δευτέρᾳ χάριν τοῦ λῦσαι τὸν ἤδη γεγονότα. λύει δὲ αὐτὸν γυμνάσιον σύμμετρον καὶ τρῖψις ἱκανὴ πλειόνων ὑπηρετῶν ὁμοῦ ἐφαπτομένων, ὅπως μὴ καταψύχοιτο τὸ μέρος αὐτὸ καὶ τάχιστα διαφοροῖτο τὰ περιττώματα· εἴωθε δὲ ὁ κόπος οὗτος παρεκτείνειν ὡς τὰ πολλὰ μέχρι τῆς δ ἡμέρας. κατὰ τὴν δ οὖν καὶ λουέσθω καὶ τρεφέσθω τὴν συνήθη τροφήν. τὰς μέντοι πρώτας ἡμέρας βραχύτερα ἔστω τὰ λαμβανόμενα καὶ ὑγρότερα καὶ μηδὲν γλίσχρον ἔχοντα· ἔστω δὲ καὶ τὸ λουτρὸν μὴ θερμότερον τοῦ συμμέτρου· χαλᾶν γὰρ καὶ διαφορῆσαι τὰ σώματα βουλόμεθα. Περὶ τοῦ τονώδους κόπου.

37 Ὁ δὲ τονώδης κόπος περίττωμα μὲν οὐδὲν ὅτι καὶ ἄξιον λόγου παρακείμενον τοῖς σώμασιν ἔχει, κατὰ δὲ τοὺς μῦς καὶ τὰ νεῦρά ἐστι διάθεσις ἐπὶ ταῖς σφοδραῖς διατάσεσι γενομένη, ἃς ἐποιήσατο κατὰ τὰ γυμνάσια· συμβαίνει γὰρ ἐπὶ τούτων τὰς ἐν τοῖς μυσὶν εὐθείας ἶνας κάμνειν καὶ τείνεσθαι, ὡς ἐγγὺς ἥκειν τοῦ σπασθῆναι. γίγνεται δὲ ὁ τοιοῦτος κόπος μάλιστα εὐχύμοις ἀνδράσι πονέσασιν οὐκ ὀξέα γυμνάσια, ἀλλὰ μᾶλλον εὔτονα, καὶ δεινῶς ὀκνηροὺς καὶ δυσκαμπεῖς ἐργάζεται τοὺς κοπωθέντας· οὐ μὴν φρικώδεις γίγνονται, ὥσπερ οἱ τῷ ἑλκώδει κόπῳ ἐμπεπτωκότες, ἀλλὰ καὶ τὸ σῶμα ἐπὶ τούτων οὐδὲν ἧττον τῶν ἑλκωδῶν καὶ αὐχμωδῶν ὁρᾶται προσεσταλμένον, καὶ θερμότεροι τοῦ κατὰ φύσιν ἁπτομένοις εἶναι δοκοῦσιν. ἴασις δὲ ἐπὶ τούτων ἡ χάλασίς ἐστι τῶν τεταμένων μορίων. τρῖψις μὲν οὖν ἐπὶ τούτων ἁρμόδιος 〈ὀλίγη〉 τε ἅμα καὶ μαλακὴ δι’ ἐλαίου γλυκυτάτου χλιαροῦ γιγνομένη, ἀνάπαυσις δὲ πᾶσα

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

καὶ ἡσυχία καὶ λουτρὰ εὐκρατότατα μάλιστα μὴ τοῦ συμμέτρου θερμότερα καὶ διατριβὴ κατὰ τὸ θερμὸν ὕδωρ ἐπὶ πλέον γιγνομένη, ὥστε εἰ καὶ δὶς τὸν τοιοῦτον λούσοις, ὀνήσεις μειζόνως. οὗτοι καὶ μετὰ τὸ βαλανεῖον ἀλείφεσθαι δέονται πρὶν ἀμφιέννυσθαι· καὶ εἴ γε μετὰ ταῦτα ἱδρώσειεν ἀπομαξάμενοι αὖθις ἀλείφεσθαι χρήζουσι. καὶ μέντοι καὶ κατὰ τὴν ἑξῆς ἡμέραν ἀναστάντες ἐκ τῆς κοίτης μετὰ τὸ ἀποτρίψασθαι τὰ περιττώματα καὶ δεόντως ὑπαχθῆναι τὴν γαστέρα ἀλειφθῆναι δεόνται, μήτε ἄκρως ψυχρῷ τῷ ἐλαίῳ μήτε σκληρᾷ τρίψει ἀνατριβόμενοι. τροφὴν δὲ δοτέον τούτοις ὀλίγην μὲν τῇ ποσότητι, εὔχυμον δὲ καὶ μηδὲν γλίσχρον ἔχουσαν. Περὶ φλεγμονώδους κόπου καὶ τοῦ ὀστοκοπώδους. [20]

38 Ὁ δὲ δὴ τρίτος τῶν κόπων, ἐν ᾧ ὥσπερ τεθλασμένων καὶ φλεγμαινόντων αἰσθάνονται τῶν μορίων, τηνικαῦτα συμπίπτειν εἴωθεν, ὅταν ἐπὶ σφοδροτάταις κινήσεσιν ἐκθερμανθέντες οἱ μύες ἐπισπάσωνταί τι τῶν περικεχυμένων αὐτοῖς περιττωμάτων. καὶ μόνος οὗτος ἐξαίρει τοὺς μῦς ὑπὲρ τὸ κατὰ φύσιν, ὡς ἐοικέναι φλεγμονῇ τὴν διάθεσιν. καὶ διὰ τοῦτο καὶ ψαυόντων ὀδυνῶνται καὶ θερμότεροι φαίνονται· ὀδυνῶνται δὲ μᾶλλον ὅταν κινεῖσθαι προθυμηθῶσιν. εἰ δὲ καὶ περὶ τοὺς ἐν βάθει τένοντας ἢ νεῦρα τὴν αὐτὴν συμβαίνῃ γενέσθαι διάθεσιν, ὀστοκόπον ὀνομάζουσι τὸ πάθημα τῷ βυθίῳ τῆς αἰσθήσεως. ἀήθεσι δὲ γυμνασίων ἀνθρώποις ὁ τοιοῦτος κόπος ὡς τὰ πολλὰ συμπίπτει. ἡ δὲ ἴασις τρεῖς ἔχει σκοπούς, ὥσπερ τὰ φλεγμαίνοντα σύμπαντα, κένωσιν τοῦ περιττοῦ καὶ ἀνάπαυσιν τοῦ τεταμένου μέρους καὶ ἀνάψυξιν τοῦ φλογώδους. ἔλαιόν τε οὖν πολὺ γλυκὺ χλιαρὸν αἵ τε τρίψεις μαλακώτεραι καὶ ἡ ἐν τοῖς εὐκρατοτάτοις ὕδασι διατριβὴ πολυχρονιωτάτη τοὺς τοιούτους ἰᾶται κόπους· εἰ δὲ καὶ βραχύ τι χλιαρώτερον εἴη τὸ ὕδωρ, ὀνίνησι μᾶλλον τούτους. οὕτω δὲ καὶ ἡσυχία πολλὴ καὶ ἀλείμματα συνεχῆ, τροφὰς δὲ διδόναι εὐχύμους μέν, βραχυτέρας δὲ καὶ οὐδὲν παντάπασι γλίσχρον ἐχούσας. Περὶ τοῦ ἐπὶ ξηρότητι καὶ ἰσχνότητι κόπου. [15]

39 Ἄλλη δὲ τετάρτη διάθεσίς ἐστι παραπλησία μὲν ὑπάρχουσα κόπῳ, κόπος δὲ οὐκ οὖσα, τῷ μήτε ἑλκώδη μήτε τονώδη μήτε φλεγμονώδη διάθεσιν ἔχειν, ἀλλὰ μηδὲ φρίκην τινὰ μηδὲ ἄλγημα μηδὲ τὸν πρὸς τὰς κινήσεις ὄκνον ὅμοιον τοῖς κόποις ἐπιφέρειν, ἰσχνότητα δὲ μόνην ἅμα ξηρότητι. γίγνεται μὲν οὖν ἐν εὐχύμοις τε ἅμα καὶ γυμναστικοῖς σώμασιν, ὅταν ἀμετρότερον γυμνασθέντα μὴ καλῶς ἀποθεραπευθῇ. διαφορεῖται γὰρ οὕτω τὰ περιττώματα καὶ χαλᾶται τὰ τεταμένα σώματα καὶ οὐδὲν ἄλλο ὑπολείπεται κατὰ τὸ σῶμα πλὴν ξηρότητος, ἣν ἐκ τῆς ἀμετροτέρας κινήσεως ἔσχεν· ὥστε καὶ ἡ ἐπανόρθωσις τῆς διαθέσεως ταύτης ἐν προσθέσει τε καὶ ἀναπληρώσει τοῦ κενωθέντος ἐστίν. οὐ δύναται δὲ αὕτη γενέσθαι τοῦ δέρματος ἀραιοῦ μένοντος· συναγαγεῖν οὖν τὸ δέρμα χρὴ καὶ πυκνῶσαι καὶ σφίγξαι· συνάγει δὲ καὶ στεγνοῖ τε τὸ ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τὸ ζέον, ἀλλ' ὑπὸ μὲν τοῦ ψυχροῦ κίνδυνος βλαβῆναι τὸν ἄνθρωπον ἀραιόν τε ἅμα καὶ κενὸν ἐπὶ τῷ πλήθει τῶν γυμνασίων γεγενημένον, ὑπὸ δὲ τοῦ ζέοντος βλάβη μὲν οὐδεμία· πυκνότης δὲ ἀσφαλὴς ἐγγίγνεται τῷ δέρματι συλλαμβανούσης τι καὶ τῆς ἐγκαταλειπομένης αὐτῷ θερμότητος ἐκ τῆς τοῦ ζεστοῦ δεξαμενῆς, ὅθεν ζεστοτέραν τὴν τοῦ ὕδατος δεξαμενὴν ποιητέον· ἐκπηδάτωσαν δὲ ἐξ αὐτῆς εὐθέως εἰς τὴν ψυχρὰν ὑπὲρ τοῦ μένειν αὐτοῖς τὸν ἐν τῷ δέρματι τόνον ἅμα θερμότητι. καὶ γὰρ ἧττον ἐν τῷ μετὰ ταῦτα χρόνῳ διαφοροῦνται καὶ ῥᾳδίως εἴς τε τὰς σάρκας καὶ τὸ δέρμα τὴν τροφὴν ἀναλαμβάνουσι· τούτου δὲ μεῖζον ἀγαθὸν οὐδὲν ἂν εὕροις αὐτοῖς. φυλακτέον δὲ τὴν ἐν τῷ ψυχρῷ πολλὴν διατριβήν· ἀναλύει γὰρ τὴν ἐκ τῆς ζεστολουσίας ὠφέλειαν ἡ ψυχρολουσία. κατὰ μὲν οὖν τὴν πρώτην τῶν ἡμερῶν λουόμενος, καθὼς εἴρηται, τροφὴν προσφερέσθω εὔχυμον καὶ ὑγροτέραν, κατὰ δὲ τὴν δευτέραν ἀποθεραπευέσθω τρίψει χρώμενος βραχείᾳ τε ἅμα καὶ μαλακῇ καὶ βραδείᾳ καὶ τῇ δεξαμενῇ θερμῇ καὶ τοῦτο πραττέτω ἐφεξῆς ἡμέραις πολλαῖς. Περὶ τῶν ἐπ' ἀφροδισίοις κοπωθέντων. [25]

40

Ἀσθένεια δυνάμεως ἕπεται τῇ τῶν ἀφροδισίων ἀμέτρῳ χρήσει καὶ μάλιστα ἐπὶ τῶν φύσει ἀσθενῶν σωμάτων· ἀραιοῦται δ’ αὐτοῖς καὶ τὸ δέρμα ἐκ τῆς σφοδρᾶς κινήσεως καὶ πλείστη διαφόρησις γίγνεται καὶ διὰ τοῦτο ξηρότης. ἔσθ’ ὅτε δὲ καὶ ψῦξις ἐπακολουθεῖ διά τε τὴν ἀραιότητα καὶ τὴν τοῦ θερμοῦ διαφόρησιν καὶ τοὺς ἱδρῶτας. ἡ τοίνυν ἐπανόρθωσις τούτων ἐστὶ διὰ τῶν συναγόντων καὶ σφιγγόντων καὶ ῥωννύντων τὸ δέρμα, ἐξ ὧν περ ἐστὶ καὶ τὸ σύμμετρον γυμνάσιον καὶ ἡ ζεστοτέρα τοῦ θερμοῦ ἔμβασις ἡσυχία τε καὶ ὕπνοι ἱκανοί· ἐδέσματα δὲ ἔστω τῷ πλήθει μὲν ἐλάττω, τῇ ποιότητι δὲ ὑγρότερα καὶ συμμέτρως θερμότερα ἱκανά, ἵνα καὶ πέψις χρηστὴ γένηται καὶ τὴν ἐκ τοῦ κόπου ἐπανορθώσηται ξηρότητα. Περὶ κόπων αὐτομάτων.

41 Περὶ τῶν ἐπὶ γυμνασίοις τισὶν ἢ ἐξ ὁδοιποριῶν συνισταμένων κόπων προειπόντες, νυνὶ περὶ τῶν ἄνευ σφοδρᾶς κινήσεως αὐτομάτως γιγνομένων κόπων δηλώσομεν. νοσώδεις γάρ εἰσιν οἱ τοιοῦτοι, ὡς Ἱπποκράτει δοκεῖ. “κόποι γὰρ αὐτόματοι, φησί, φράζουσι νόσους”. τρεῖς δὲ καὶ τούτων εἰσὶ διαφοραί· ἑλκώδης τονώδης φλεγμονώδης. Περὶ ἑλκώδους αὐτομάτου κόπου.

42 Ὁ μὲν οὖν αὐτόματος ἑλκώδης κόπος διὰ κακοχυμίαν λεληθότως ὑποτραφεῖσαν γίγνεται χυμῶν δριμέων τε καὶ λεπτῶν καὶ θερμῶν, ὡς διαβιβρώσκειν τε καὶ κεντεῖν καὶ νύττειν τὰ αἰσθητικὰ τῶν σωμάτων. καὶ ἐφ’ ὅσον μὲν αὕτη κατὰ τὰς φλέβας ἀναμέμικται τῷ αἵματι, λανθάνει αὐτῆς ἡ δύναμις νικωμένη ὑπὸ τῆς τοῦ αἵματος χρηστότητος, ὅταν δὲ εἰς τὰς σάρκας καὶ τὸ δέρμα μεταληφθείη καὶ μόνη στηριχθείη, τὴν ἑλκώδη διάθεσιν καὶ αἴσθησιν ἐπιφέρει, καὶ τότε μάλιστα ἐπιτείνεται τοῖς τοιούτοις, ἐπειδὰν κινεῖσθαι προέλωνται. σκεπτέον δὲ ἐπὶ τούτων πότερον ἐν τῷ δέρματι καὶ τῇ ὑπ’ αὐτῷ σαρκὶ μόνον περιέχεται ἡ κακοχυμία, ἢ καὶ σὺν τῷ αἵματι ἐν ταῖς κοιλίαις τῶν φλεβῶν ἔτι περιέχεται. γνωρίσματα δὲ τούτων ἔχεις ἔκ τε τῶν οὔρων καὶ τῆς περὶ τὸ δέρμα δήξεως καὶ ἐκ τῶν ἱδρώτων. ὅταν μὲν γὰρ ἅμα τῷ κἀν τοῖς οὔροις ἐμφαίνειν τὴν κακοχυμίαν καὶ αἴσθησις αὐτῷ δακνώδης περὶ τὸ δέρμα γίγνεται καὶ οἱ ἱδρῶτες ἀλλόκοτοι καὶ τῇ χρόᾳ καὶ τῇ γεύσει φαίνονται, δῆλον ὡς κἀν ταῖς φλεψὶν ἡ κακοχυμία περιέχεται σὺν τῷ δέρματι κἀν τῷ αἵματι κἀν τῇ σαρκί ἐστιν. εἰ μὲν οὖν ὀλίγη συναίσθησις τῆς κακοχυμίας γένοιτο, ἐν ἀσιτίᾳ διαφυλάξομεν ὅλην τὴν ἡμέραν τὸν ἄνθρωπον ἡσυχάσαι καὶ ὑπνῶσαι κελεύσαντες, εἶτ’ εἰς ἑσπέραν ἀλείψαντές τε λιπαρῶς καὶ λούσαντες εὐκρατοτάτῳ θερμῷ, τροφὴν εὔχυμόν τε καὶ ῥοφηματώδη δώσομεν ὀλιγίστην· οὐκ ἀφέξομεν δὲ αὐτὸν οὐδ’ οἴνου. συμπέττει γὰρ τοὺς ἡμιπέπτους χυμοὺς ὁ οἶνος, εἴπερ τι καὶ ἄλλο. καὶ ἱδρῶτας καὶ οὖρα προτρέπει καὶ ὕπνοις συντελεῖ. εἰ μὲν οὖν ἐπὶ τοῖς εἰρημένοις κατασταίη τὸ σύμπτωμα, κατ’ ὀλίγον ἐπὶ τὰ συνήθη ἐπανάγειν χρὴ τὸν ἄνθρωπον· εἰ δὲ καὶ κατὰ τὴν ἑξῆς νύκτα καὶ τὴν ἑπομένην ἡμέραν ἔτι παραμένοι ἢ καὶ ἐπιταθείη, σκεπτέον ἤδη περὶ βοηθήματος ἰσχυροτέρου. τοὺς γὰρ τοιούτους σὺν μὲν ἰσχυρᾷ δυνάμει δυοῖν θάτερον, ἢ φλεβοτομεῖν ἢ καθαίρειν προσήκει, διορισάμενον ὁποτέρου δεῖται μᾶλλον, ὡς ἐφεξῆς ἐρῶ· σὺν ἀσθενεῖ δὲ τῇ δυνάμει φλεβοτομεῖν μὲν ἥκιστα, ὑποκαθαίρειν δὲ ἢ μετρίως ἢ οὐδόλως. εἰ μὲν γὰρ μετὰ πλήθους αἵματος ἰσχυρὰ παρείη δύναμις, φλεβοτομητέον ἢ τὰς συνήθεις ἐκκρίσεις ἐπεσχημένας κινητέον, οἷον αἱμορροΐδας ἐν ἕδρᾳ ἢ ἐπὶ γυναικῶν τὴν ἔμμηνον κάθαρσιν. μόνης δὲ συστάσης τῆς κακοχυμίας ἄνευ πλήθους αἵματος, ἐπὶ τὴν ἁρμόζουσαν τῷ πλεονάζοντι χυμῷ κάθαρσιν ἔρχεσθαι χρή. λυπεῖ δέ ποτε μὲν ἤτοι ὁ πικρόχολος χυμὸς ἢ ὁ μέλας ἢ φλέγμα ἁλυκὸν ἢ ὀξὺ ἢ τὰ ὀρρωδέστερα τῶν ὑγρῶν. ἀργότερον μὲν οὖν διῃτημένου τοῦ ἀνθρώπου καὶ τροφαῖς παχυχύμοις χρησαμένου, καὶ μάλιστα ἐν χειμῶνι ὁ φλεγματώδης ἀθροίζεται χυμός, ἐν πόνοις δὲ πλείοσι καὶ σιτίοις δριμυτέροις καὶ ἐν θέρει ὁ πικρόχολος συνάγεται, ἐν φθινοπώρῳ δὲ καὶ ἐδέσμασι τοιούτοις καὶ πολυχρονίοις πόνοις ὁ μελαγχολικός. τεκμήρια δὲ τούτων λαμβάνειν χρὴ καὶ ἐκ τῆς χρόας τοῦ σώματος καὶ ἐκ τῶν τοῦ ἀνθρώπου κινημάτων καὶ τῶν οὔρων καὶ τῶν ἱδρώτων καὶ τῆς δίψης καὶ τῆς τῶν σιτίων ὀρέξεως. εἰ μὲν οὖν αἷμα ἐπικρατεῖ τῶν λοιπῶν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

χυμῶν, σὺν ἰσχυρᾷ δυνάμει φλεβοτομήσεις· τῆς δὲ κακοχομίας ἐπικρατούσης μᾶλλον σὺν ἰσχυρᾷ δυνάμει, καθάρσει καταλλήλῳ χρήσῃ. μετὰ δὲ φλεβοτομίαν ἢ κάθαρσιν διαιτᾶν χρὴ τὸν ἄνθρωπον ἐπὶ εὐχύμοις ἐδέσμασι ῥυπτικόν τι κεκτημένοις, ὁποῖόν ἐστιν ἡ πτισσάνη, καὶ μηδὲν γλίσχρον ἔχουσι μήτε παχυχύμοις ἢ πολυτρόφοις λουτροῖς τε εὐκρατοτάτοις χρῆσθαι καὶ ἀλοιφῇ καὶ τρίψει μετρίᾳ καὶ τὴν λοιπὴν δὲ δίαιταν καὶ ἐπιμέλειαν ποιεῖσθαι, ὡς ἐπὶ τοῦ γυμνασίοις συνισταμένου κόπου προείρηται. [45]

42 (50) εἰ δὲ τὸ μὲν χρηστὸν αἷμα ὀλίγον ᾖ, οἱ δὲ ὠμοὶ χυμοὶ πάμπολλοι, ἥ τε δύναμις ἀσθενής, μήτε φλεβοτομεῖν μήτε καθαίρειν μήτε γυμνάζειν, ἀλλὰ μήτε κινεῖν ὅλως μήτε λούειν. αἱ μὲν γὰρ φλεβοτομίαι τὸ μὲν χρηστὸν ἐκκενοῦσιν, τὸ δὲ μοχθηρόν, ὅπερ ἐν ταῖς μεγάλαις μάλιστα φλεψὶ ταῖς καθ’ ἧπάρ τε καὶ μεσάραιον ἀθροίζεται, πρὸς ὅλον ἐπισπῶνται τὸ σῶμα. κάθαρσις δὲ ἐπὶ τῶν τοιούτων στρόφους τε καὶ δήξεις ἐργάζεται καὶ λειποψυχίας συντόνους πρὸς τῷ μηδὲ κενοῦν ἀξιολόγως· οἱ γὰρ ὠμοὶ χυμοὶ πάντες ἀργοὶ καὶ δυσκίνητοι διὰ τὸ πάχος καὶ τὴν ψυχρότητά εἰσιν. ἐμφράττουσιν οὖν ἁπάσας τὰς στενὰς ὁδούς, δι’ ὧν χρὴ τὸ κενούμενον ἐν ταῖς καθάρσεσιν ἐπὶ τὴν γαστέρα παραγίγνεσθαι. καὶ διὰ ταύτην τὴν αἰτίαν οὔτε αὐτοὶ κενοῦνται καὶ τοῖς ἄλλοις ἐμποδίζουσι. διὰ δὲ τὴν αὐτὴν αἰτίαν οὐδὲ γυμνάζειν οὐδὲ κινεῖν ὅλως οὐδὲ λούειν τούτους προσήκει. ἅπασαι γὰρ αἱ τοιαῦται κινήσεις εἰς ὅλον τὸ σῶμα ποδηγοῦσι τοὺς χυμοὺς καὶ ἐμφράττουσι τὰς στενὰς διεξόδους. φυλακτέον οὖν αὐτοὺς ἐν ἡσυχίᾳ πάσῃ καὶ δοτέον ἐδέσματά τε καὶ πόματα καὶ φάρμακα λεπτύνοντα καὶ τέμνοντα καὶ κατεργαζόμενα τὸ πάχος τῶν χυμῶν ἄνευ τοῦ θερμαίνειν ἐπιφανῶς. οἱ γὰρ ὁπωσοῦν θερμανθέντες ἰσχυρῶς χυμοὶ πανταχόσε τοῦ σώματος ἔρχονται. διαιτᾶν δὲ αὐτοὺς ἐπ’ ὀξυμέλιτι μάλιστα καὶ πτισσάνης ἐνίοτε καὶ μελικράτου διδόναι. καὶ γὰρ φέρουσι τὴν λεπτὴν δίαιταν, εἴπερ τινὲς καὶ ἄλλοι, διὰ τὸ ὑποκείμενον πλῆθος χυμῶν ὠμοτέρων. ἐπεὶ δὲ καὶ τὸ ὑποχόνδριον ἅπασι τοῖς τοιούτοις ἐπῆρταί τε καὶ διαπεφύσηται, καὶ ῥᾳδίως, ὅπερ ἂν προσάρωνται, πνευματοῦται, βέλτιον ἂν εἴη διδόναι αὐτοῖς σὺν τῇ τροφῇ βραχύ τι πεπέρεως, μάλιστα τοῦ μακροῦ· ἄμεινον δὲ καὶ τῷ Διοσπολιτικῷ κεχρῆσθαι φαρμάκῳ. χρησιμώτατον δὲ αὐτοῖς τὸ ὀξύμελι καλλίστως ἐσκευασμένον, ὡς εἶναι τοῦ μὲν ἀπηφρισμένου μέλιτος μέρη δύο, τοῦ δὲ ὄξους μέρος ἓν ἢ πλέον ἢ ἔλαττον· βέλτιον γάρ ἐστι ταῖς τῶν λαμβανόντων αἰσθήσεσι κρίνειν τὸ σύμμετρον, οὐ ταῖς ἡμετέραις· οἰκειότατον γὰρ τῇ φύσει τὸ ἡδὺ καὶ διὰ τοῦτο ὠφέλιμον, ἐναντιώτατον δὲ τὸ ἀηδέστατον. ὠφέλιμον δὲ τοῖς τοιούτοις ποτὸν καὶ τὸ ἀπόμελι, καὶ μάλιστα τὸ ὀξυνθέν. λεπτυνόντων δὲ ἐπὶ ποσὸν τῶν χυμῶν ἤδη καὶ οἶνον διδόναι σύμμετρον λευκὸν καὶ λεπτὸν καὶ τῷ ἀπομέλιτι δὲ καὶ τῷ ὀξυμέλιτι ἐναφεψεῖν χρή ποτε ὕσσωπον καὶ γλήχωνα· ἐδέσμασι δὲ χρηστέον λεπτύνουσιν ἄνευ τοῦ θερμαίνειν σφοδρῶς, οἷάπερ ἐστὶ κάππαρις δι’ ὀξυμέλιτος ἢ δι’ ὀξελαίου προσφερομένη. ὅταν οὖν ἅπαντά σοι χρηστὰ φαίνοιτο τελέως, τηνικαῦτα ἐπιχείρει πρὸς τὴν οἰκείαν δίαιταν κατὰ βραχὺ ἐπανάγειν καὶ γυμνασίοις συμμέτροις χρῆσθαι καὶ λουτροῖς καὶ ἀλείμμασιν. ἐπιτήδειον δὲ αὐτοῖς ἐστι τό τε διὰ τῆς ἐλάτης ἄκοπον ἄλειμμα καὶ τὸ διὰ τῆς αἰγείρου, ὧν τὰς σκευασίας ἐν τοῖς ἀκόποις ἐροῦμεν. ἁρμόδια δὲ αὐτοῖς καὶ τὸ χαμαιμήλινον ἔλαιον καὶ τὸ ἀνήθινον καὶ τὸ σαμψύχινον δ’ ἐν ὥρᾳ χειμερινῇ. σκευασία ἐλαίου συμψυχίνου· ἕψεται δ’ ἐν διπλώματι σὺν τῷ ἐλαίῳ τὸ σάμψυχον, ὁμοίως δὲ καὶ ἡ λιβανωτὶς πόα. εἰ δὲ μηδὲ ταῦτα ἔχεις, ῥίζαν ἀγρίου σικύου ἢ τῆς ἀλθαίας ἢ τῆς βρυωνίας ἢ σεύτλου λαβὼν ἕψε σὺν τῷ ἐλαίῳ· διαφοροῦσι γὰρ ἱκανῶς. Περὶ τοῦ τονώδους αὐτομάτου κόπου. [95]

43 Ὁ δὲ τονώδης αὐτόματος κόπος ὅταν ἄνευ γυμνασίων ἢ ἑτέρας κινήσεως δηλονότι συνίσταται, πλῆθος ἐνδείκνυται χυμῶν τῇ ὑπερπληρώσει διατεῖνον τὰ στερεὰ τοῦ ζῴου μόρια καὶ μάλιστα τὰς ἐν τοῖς μυσὶν ἶνας. ἑλκώδης δὲ αἴσθησις οὔκ ἐστιν ἐν τούτῳ τῷ κόπῳ, ἀλλ’ οὐδὲ ὄγκος τινὸς μέρους ὑποπίπτων τῇ ἁφῇ ἢ τῇ ὄψει, ἀλλὰ μόνον βάρους καὶ διατάσεως αἰσθάνονται. δῆλον δὲ

ὅτι αἵματος πλεονάζοντος ἄριστον βοήθημα φλεβοτομία ἡ ἀπ’ ἀγκῶνος ἢ τὰς ἐν τοῖς σφυροῖς ἀποσχάζειν φλέβας· μετὰ δὲ τὸ κενῶσαι τὸ πᾶν σῶμα ἐπὶ τὴν χάλασιν τῶν τεταμένων μορίων ἰέναι διά τε ἀλειμμάτων καὶ τρίψεων μαλακῶν ἀναπαύσεως τε καὶ ἡσυχίας καὶ λουτροῖς εὐκράτοις τροφαῖς τε χρώμενον ἀδήκτοις ῥυπτικόν τι ἐχούσαις, οἷόν ἐστι πτισσάνη καὶ τὸ ἀπόμελι καὶ τὰ παραπλήσια. συντόμως δὲ εἰπεῖν μετὰ τὴν φλεβοτομίαν τῇ αὐτῇ ἐπιμελείᾳ κεχρῆσθαι δεῖ τῇ προειρημένῃ ἐπὶ τῷ ἐπὶ γυμνασίοις τονώδει κόπῳ. Περὶ τοῦ αὐτομάτου φλεγμονώδους κόπου.

44 Ὁ δὲ φλεγμονώδης προσαγορευόμενος κόπος, ὅταν αὐτομάτως χωρὶς κινήσεώς τινος συνίστηται, διά τε τὸ μέγεθος τῆς ὀδύνης καὶ ὅτι μετὰ θερμότητος τῶν φλεγμαινόντων ἐπιφανοῦς συνίσταται, συνεξαίρων εἰς ὄγκον τοὺς μῦς, οὐδ’ ὡρῶν ὀλίγων, μητοί γε δὴ δυοῖν ἢ τριῶν ἡμερῶν ἀνέχεται βραδυτῆτος, ἀλλ’ αὐτίκα πυρετὸν ἐπιφέρει σφοδρότατον, ἢν μή τις φθάσας ἀποχέῃ τοῦ αἵματος. καὶ γὰρ καὶ θερμότατόν ἐστι τὸ τῶν τοιούτων κόπων αἷμα καὶ πλείστης αὐτοῦ δέονται τῆς κενώσεως ἅπαντες σχεδὸν οἱ καταληφθέντες τῷ κακῷ· καὶ οἱ πολλοὶ αὐτῶν καὶ μετὰ τὴν φλεβοτομίαν πυρέττουσιν, ὅθεν οὔτε βλακεύειν οὔτε ὀλίγον ἀφαιρεῖν προσήκει, ἀλλὰ καὶ ταχέως ἐκκενοῦν καὶ μέχρι λειποθυμίας ἄγειν, εἰ μηδὲν ἕτερον μεῖζον κωλύοι. κάλλιον δὲ καὶ ἐπαφαιρεῖν ἐν τῇ αὐτῇ ἡμέρᾳ, τὸ μὲν πρότερον κενοῦντας, ὡς μὴ λειποθυμῆσαι τὸν ἄνθρωπον, τὸ δὲ δεύτερον οὐδὲ τὴν λειποψυχίαν φοβεῖσθαι προσήκει. μὴ φλεβοτομηθέντες δὲ οἱ οὕτω διακείμενοι ἢ αὐτομάτως ἄλλοθεν αἱμορραγήσαντες, τύχης ἀγαθῆς εἰς τὸ σωθῆναι δέονται ἢ καὶ οὐδὲ σῴζονται. εἰ μὲν οὖν κατὰ κεφαλὴν καὶ τράχηλον μᾶλλον ἐρείδουσιν αἱ ὀδύναι τὴν ὠμιαίαν, καλουμένην φλέβα τέμνειν δεῖ, εἰ δὲ τοὐναντίον θώρακα καὶ νῶτα καὶ ὀσφῦν ὀδυνῶνται, τὴν ἔνδον φλέβα τέμνε, εἰ δὲ ὁμοτίμως τὸ πᾶν σῶμα, τὴν μέσην. εἰ μὲν οὖν ἐπὶ τῇ φλεβοτομίᾳ ὁ πυρετὸς ἐπιμένοι, τὴν ἐπιμέλειαν δεῖ ποιεῖσθαι, ὡς ἐν τῷ περὶ πυρετῶν τόπῳ δηλώσομεν. εἰ δὲ ἀπύρετοι γένοιντο, ἐν μὲν τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν ἐπὶ τῇ φλεβοτομίᾳ πτισσάνης χυλὸν ἢ ἄλικος διδόναι μόνον, ὁμοίως δὲ καὶ τῇ δευτέρᾳ. εἰ δὲ κἀν τῇ τρίτῃ τῶν ἡμερῶν ἀπύρετος μείνῃ, καὶ λούειν ἂν ἤδη δύναιο χρώμενος ἐλαίῳ δαψιλεῖ, διαιτᾶν δέ, κἂν λούσῃς, μετριώτατα θριδακίνης διδόντα, εἰ παρείη, εἰ δὲ μὴ κολοκύνθης καὶ χόνδρον ἄλικος ὡς πτισσάνης ἡψημένον. καὶ τεύτλῳ δὲ καὶ μαλάχῃ καὶ ἀνδραφάξυι χρηστέον, μὴ παρούσης θριδακίνης, τῶν δὲ ἰχθύων τοὺς πετραίους διδόναι ἢ ὀνίσκον ἐν λευκῷ ζωμῷ καλῶς ἑψηθέντα, ὑδροποσίᾳ χρώμενον· ὑδροποσίαν δὲ λέγω, οὐ τὴν τοῦ ψυχροῦ ὕδατος πόσιν ἀλλὰ θερμοῦ. μετὰ δὲ τὴν τρίτην, εἰ εὐφόρως διάγοι ὁ κάμνων, ἐπιρραίνειν δεῖ τῷ ποτῷ καὶ οἴνου βραχὺ τοῦ λεπτοῦ καὶ λευκοῦ καὶ τὰ ἄλλα κατὰ λόγον ἀνακομίζειν, εὐχύμῳ τε καὶ μὴ θερμαινούσῃ διαίτῃ χρώμενον. Ποταπῇ τινι πρὸς τὰς ψύξεις χρηστέον ἐπιμελείᾳ.

45 Ἡροδότου. Διττός ἐστιν ὁ τρόπος τῆς κατὰ τὴν ψῦξιν ἐπιμελείας· καὶ γὰρ προφυλάξασθαι δεῖ μέλλουσαν γίγνεσθαι τὴν ψῦξιν καὶ διορθώσασθαι τὴν ἤδη γενομένην. πρὸς μὲν οὖν τὸ μὴ ἁλῶναι ψύξει μέλλοντα ἀέρι ψυχρῷ ὁμιλεῖν, οὔτε προησιτηκέναι δεῖ οὔτε προεμεμηκέναι οὔτε ἠπεπτηκέναι ἢ κεκοπῶσθαι ἢ ἀπὸ κραιπάλης εἶναι. ἡ γὰρ ψῦξις συμπαροδεύουσα τῇ ἀπὸ τῶν σιτίων ἀπεψίᾳ νόσων αἰτία γίγνεται. τοῖς δὲ ἀπὸ ἐνδείας οὖσιν ἡ ψῦξις εἰς αὐτὰ καταβαίνει τὰ νεῦρα γυμνὰ τρόπον τινὰ ὄντα καὶ τῆς οἰκείας ὕλης ἐστερημένα. διὸ τὸν παραδίδοσθαι ἀέρι ψυχρῷ μέλλοντα, προαληλίφθαι χρὴ ὅλον μὲν τὸ σῶμα ναρδίνῳ μύρῳ ἢ γλευκίνῳ, τὰ δὲ πέλματα τῶν ποδῶν κηρωτῇ διὰ δαφνίνου ἐλαίου ἐσκευασμένῃ καταχρίειν· ἢ αὐτὰς τὰς δαφνίδας λεάνας ἀναλάμβανε κηρωτῇ καὶ χρῶ. τῶν δὲ ἀρχαίων τινὲς ὀπὸν Κυρηναικὸν ἡλίκον κέγχρῳ κηρωτῇ περιπλάττοντες ἐν ταῖς τοιαύταις χρείαις ἔδωκαν καταπίνειν. καταπαύσαντας δὲ τὴν ἐν τῷ ψυχρῷ ἀέρι διατριβήν, οὐ δεῖ ἀποκαθίζειν εὐθέως, ἀλλὰ βαδίζειν πρότερον ἐν ἀλεεινοτέρῳ τόπῳ κἄπειτα ἐπὶ λουτρὸν ἰέναι καὶ τῷ θερμῷ ὕδατι ἐνδιατρίβειν ἐπὶ πολύ. μὴ παρόντος δὲ βαλανείου παρὰ πυρὶ τὸ σῶμα ἀλειπτέον καὶ ἀνατριπτέον ἐπιμελέστερον

διά τε ἑαυτῶν καὶ δι’ ἑτέρων, εἶτα προσφέρεσθαι τροφὴν θερμὴν δυνάμει καὶ ἐνεργείᾳ, οἶνον δὲ μήτε ἄγαν παλαιὸν μήτε ἄγαν στρυφνὸν διδόναι· καθάπτεται γὰρ ὁ τοιοῦτος τῶν νευρωδῶν μορίων ἤδη ὑπὸ τῆς ψύξεως κεκακωμένων καὶ μάλιστα κύστεως καὶ νεφρῶν. τῇ δὲ ἑξῆς παραμενούσης τινὸς ψύξεως ἀποθεραπεία διὰ λουτροῦ ἢ συγχρίσματος ἁρμόσει καὶ διαιτᾶν παραπλησίως καὶ ἄκοπα τὰ διὰ γλευκίνου ἐλαίου καὶ ἀμαρακίνου καὶ τῶν ὁμοίων σκευαζόμενα. Πυκνωθέντος δέρματος θεραπεία.

46 Γαληνοῦ. Πυκνοῦταί ποτε τὸ δέρμα διά τε κρύος καρτερὸν καὶ λουτρὸν στυπτηριωδῶν ὑδάτων ἤ τινος τῶν παραπλησίων. ἐγχωρεῖ δέ ποτε καὶ μετὰ βαλανεῖον ἢ ἱδρῶτα ἢ ἄλλως ἀραιωθὲν τὸ δέρμα καὶ ψυγὲν πυκνωθῆναι. διαγιγνώσκεται μὲν οὖν ἡ διάθεσις χρόᾳ τε λευκοτέρᾳ τῆς κατὰ φύσιν καὶ σκληρότητι καὶ πυκνώσει τοῦ δέρματος καὶ τῷ δυσεκθερμάντῳ κατὰ τὰ γυμνάσια· οὔτε γὰρ ἱδροῦσιν οὔτε εὐχροοῦσιν. εἰ δὲ καὶ βιασθέντες ὑπὸ πλείστων γυμνασίων ἱδρώσαιεν, ψυχρότερον ἱδροῦσι καὶ ἐλάχιστον. ἡ δὲ ἴασις τούτων θέρμανσίς ἐστι καὶ τοῦ δέρματος ἀραίωσις. γυμνασίοις οὖν χρηστέον καὶ βαλανείοις θερμοτέροις. ἄμεινον δὲ καὶ καλινδεῖσθαι κατὰ τὸν πρῶτον οἶκον ἐπὶ λίθου λείου λιπαρῶς. ἀλειφέσθωσαν δὲ καὶ ἐλαίῳ τινὶ τῶν χαλαστικῶν, οἷόν ἐστι τὸ γλυκύτατον μέν, ἐτῶν δὲ δύο ἢ τριῶν, καὶ τῇ μὲν θερμῇ κολυμβήθρᾳ εὐκράτῳ χράσθωσαν ἐπὶ πολύ· ἐν δὲ τῇ ψυχρᾷ μὴ χρονιζέσθωσαν, μηδὲ μὴν τὸ ὕδωρ ἔστω πάνυ ψυχρόν. ἐνδύεσθαι δὲ μέλλοντες ἀλειφέσθωσάν τινι τῶν μετρίως θαλπόντων οἷόν ἐστι τὸ ἀνήθινον ἢ κίκινον· μύροις δὲ γλευκίνῳ ἢ σουσίνῳ ἢ ἰρίνῳ ἢ ἀμαρακίνῳ, τροφαῖς δὲ συμμέτροις χρηστέον μηδὲν γλίσχρον ἐχούσαις. Πῶς ἐπιμελητέον ἐγκαύσεως.

47 Ἡροδότου. Ὥσπερ ἡ ψῦξις τῶν ἐνδεῶν μᾶλλον καθάπτεται, οὕτως ἡ ἔγκαυσις μᾶλλον τῶν ἐμπεπλησμένων. διὸ μέλλοντας ἡλιοῦσθαι ἡλίῳ μάλιστα θερινῷ ὁμιλεῖν δεῖ καὶ δριμυφαγίαν καὶ πλησμονὴν πεφυλάχθαι καὶ οἰνοφλυγίαν καὶ ἀπεψίαν, προυγραίνειν δὲ τὰ σώματα λουτροῖς ποτίμων ὑδάτων καὶ τροφαῖς ὑγραινούσαις. προνοητέον δὲ κἀν ταῖς ὑπὸ τῷ ἡλίῳ διατριβαῖς σκέπεσθαι τὴν κεφαλὴν κουφοτέρῳ τινὶ ἱματίῳ ἢ φύλλοις ἀμπέλου ἢ μυρσίνης ἢ πολυγόνου. δίψους δὲ σφοδροῦ ἐγγινομένου οὐκ ἀθρόον ἑλκυστέον πόμα ψυχρόν· πλείστοις γὰρ ἐντεῦθεν συνέβη παρέγχυσιν ὑδερικὴν γενέσθαι, ἑτέροις δὲ εἰς διάπυρον τὸν πνεύμονα ἡ ἐκ τοῦ ὕδατος ψῦξις δραμοῦσα βῆχάς τε καὶ κορύζας, ἐνίοτε δὲ καὶ φθίσιν ἐπήνεγκε. βέλτιον οὖν πρότερον κλύζειν ψυχρῷ τὸ πρόσωπον καὶ χεῖρας καὶ πόδας, εἶτα διακλυσάμενον τὸ στόμα κατὰ βραχὺ καταρροφεῖν ἐκ διαστημάτων. μετὰ δὲ τὸ παύσασθαι τῆς ἡλιώσεως λούεσθαι εὐκράτῳ τῷ θερμῷ χρώμενον, ἐννήχεσθαι δὲ καὶ τῷ ψυχρῷ. εἰ δὲ μὴ παρείη βαλανεῖον, ὑδρελαίῳ ἢ ὑδροροδίνῳ διαβρέξαντας ὅλον τὸ σῶμα καὶ προανατρίψαντας μαλακαῖς χερσὶν ἐπὶ πολύ τοτε εἰς ψυχρὸν καθάλλεσθαι, εἰ συνήθεις εἶεν μάλιστα· τοιούτου δὲ οὐδενὸς παρόντος περιχυτέον ὕδωρ. μετὰ δὲ ταῦτα πόμα μὲν ὕδωρ ἔστω, ἐδέσματα δὲ θρίδαξ σέρις σίκυος κολοκύνθη καὶ ὁ οἶνος δὲ ὑδαρέστερος τοῦ συνήθους ἔστω, ὄψον δὲ ἰχθὺς τρυφερός, ὄρνις κατοικίδιος ἐκ λευκοῦ ζωμοῦ· συνουσίας δὲ ἀπεχέσθω. κεφαλῆς δὲ σφόδρα θερμανθείσης ἢ στομάχου ἔτι διακαιομένου, ὥστε ἔκλευκον καὶ κολλῶδες καὶ μόλις ἀποπτυόμενον εἶναι τὸ σίελον τό τε ἄλλο σῶμα νωθρὸν φαίνοιτο καὶ οἷον διαλελυμένον τὴν κεφαλὴν ῥοδίνῳ ἐμβρεκτέον ἢ χυλῷ ῥόδων μετ’ ἐλαίου ὀμφακίνου ἢ πολυγόνου χυλῷ ἢ ἑλίκων ἀμπέλου ἢ σέρεως ἤ τινος ὁμοίου· τὸ δὲ πᾶν σῶμα ἐμβρεκτέον ὑδρελαίῳ ἢ ὑδροροδίνῳ· κατὰ δὲ τοῦ στομάχου ὀθόνιον τρυφερὸν ἐπιθετέον οἰνελαίῳ διάβροχον ἢ κηρωτὴν ῥοδίνην ἢ μηλίνην ἀψίνθιον ἔχουσαν ἢ ἀνδράχνην. κάλλιστον δὲ καὶ ἀπόβρεγμα ἀψινθίου πίνειν πρὸς τὸ ἀποσμῆξαι τὰ ἐν τῇ γαστρὶ ἠθροισμένα χολώδη καὶ δριμέα περιττώματα. λυσιτελὲς δὲ καὶ ῥοδίνου διδόναι καταρροφεῖν ὅσον κύαθον ἕνα. Περὶ ἑωθινῆς τρίψεως.

48 Γαληνοῦ. Ἑωθινὴν τρῖψιν παραλαμβάνομεν μετὰ τὴν τῶν περιττωμάτων ἀπόκρισιν, μαλακὴν μὲν ἐξαιρέτως ἐπὶ τῶν ἐξηρασμένων πλέον τοῦ δέοντος καὶ ἐπὶ τῶν κρύει καρτερῷ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

συνενεχθῆναι μελλόντων καὶ ἐπὶ τῶν ψυχρολουτεῖν προειρημένων καὶ ἐπὶ τῶν κοπώδη αἴσθησιν ἐχόντων καὶ ἐφ’ ὧν πύκνωσιν τοῦ δέρματος ἐπανορθώσασθαι βουλόμεθα σὺν ἐλαίῳ δαψιλεῖ. τὴν δὲ ἐπὶ ψύξει γιγνομένην πύκνωσιν ἰώμεθα, πρῶτον μὲν ξηραῖς καὶ τραχείαις χρώμενοι ἀνατρίψεσι, δεύτερον δὲ ταῖς δι’ ἐλαίου θερμοῦ· ἀραιότητα δὲ γεγενημένην τοῦ δέρματος ἢ ἐπὶ λουτροῖς ἢ ἐπὶ τρίψεσιν ἢ ἐπ’ ἀφροδισίων χρήσεως, ὀλίγαις μὲν χρώμεθα ταῖς ξηραῖς τρίψεσιν, ὀλίγαις δὲ ἐφεξῆς αὐτῶν ταῖς δι’ ἐλαίου τινὸς τῶν στυφόντων. τὰς δὲ ἐπὶ πλείοσι ποτοῖς ὑγρότητας αἱ ξηραὶ τρίψεις μόναι θεραπεύουσι διὰ σινδόνων ἐπιτελούμεναι, χωρὶς λίπους ἢ σύν τινι τῶν διαφορητικῶν. Περὶ ἑσπερινῆς τρίψεως.

49 Ἡ δὲ ἑσπερινὴ τρῖψις τοῖς κοπώδεσιν ἢ ἐξηρασμένοις ἢ ἀτροφοῦσιν ἐπιτήδειος· τὸ δὲ ἄριστον ἐπὶ τούτων ἔλαττον γιγνέσθω, πλείων δὲ ὁ μεταξὺ χρόνος ἄχρι τοῦ δείπνου, τὰ πολλὰ δὲ ἐφ’ ἡσυχίας, εἶτα καὶ περιπατείτωσαν βραχέα· βέλτιον γὰρ ὑποβιβασθέντων τῶν σιτίων, εἰ καὶ ἀποπατήσειε. τούτων 〈γὰρ〉 προγεγενημένων ἀκινδύνως ἡ ἀνάτριψις παραλαμβάνεται. ἀνατρίβειν δὲ χρὴ ἐλαίῳ γλυκεῖ μηδόλως ἐφαπτόμενον τῆς γαστρός· κίνδυνος γὰρ αὐτά τε τὰ σιτία χεῖρον πεφθῆναι, ἀναδοθῆναί τέ τινα χυμὸν ἐξ αὐτῶν ἡμίπεπτον, ἀναθολωθῆναί τε τὴν κεφαλήν, ἀνατραπῆναί τε τὸν στόμαχον. ὅθεν νάρδινον μύρον ἐπιχέειν τῇ γαστρὶ προσήκει χωρὶς ἀνατρίψεως. Περὶ ἀπεψίας.

50 Κατὰ πόσους τρόπους ἡ ἀπεψία γίνεται καὶ ὅπως δεῖ ποικίλως ἐνίστασθαι ταῖς ἐκ ταύτης ἐπιγινομέναις βλάβαις τῷ σώματι, ἐν τῷ περὶ τῶν τῆς κοιλίας παθῶν τόπῳ μετὰ ταῦτα δηλωθήσεται· νυνὶ δὲ ἀναγκαῖον εἰπεῖν ὅπως πρὸς τὰ κατεπείγοντα συμπτώματα ἐνίστασθαι χρή. ἐρυγῆς μὲν οὖν διασημαινούσης ἀηδοῦς βάρους τε ὄντος περὶ τὸ ὑποχόνδριον καὶ ἐκ τούτου διαδιδομένης δυσφορίας τινὸς εἰς ὅλον τὸ σῶμα, οὐκ ὀκνητέον ἐλθεῖν ἐπὶ τὸν ἔμετον, ἀλλὰ χλιαρὸν πλεῖστον πιόντας, ἀναγκάζειν παντοίως ἐκκριθῆναι τὰ σιτία. μένοντα γὰρ καὶ στρόφων καὶ ἀλγημάτων καὶ βάρους κεφαλῆς καὶ κατάρρου, ἔσθ’ ὅτε δὲ καὶ πυρετοῦ αἴτια γίγνεται. εἰ δέ τις φύσει τυγχάνοι δυσεμὴς ἢ δι’ ἄλλην τινὰ πρόφασιν κωλύοιτο ἐμέσαι, συμπονείτω τις πάντα τρόπον τῷ τῆς τροφῆς ὑποβιβασμῷ καὶ τῇ ἐκ τῶν ὑποχονδρίων ὑποχωρήσει, πρὸς δὲ τούτοις ὀρθιωτέρα κατάκλισις ἐπιτηδευέσθω· συνεργεῖ γὰρ τῇ πέψει, εἴπερ τι καὶ ἄλλο. κἂν ἐγρηγορώς τις ᾖ διὰ τὸ ἐμπεφορῆσθαι μὴ δυνάμενος ὕπνου τυχεῖν, ἄσκυλτος διαμενέτω καὶ τὸ αὐτὸ σχῆμα τῆς κατακλίσεως διατηρείτω· αἱ γὰρ συνεχεῖς ἐπιστροφαὶ πνεύματα τίκτουσι, τὰ δὲ πνεύματα ἀνάρροπον ποιεῖ τὴν ὕλην. εἰ δ’ ἐπιμένοι τὸ σύμπτωμα καὶ τοῦ διὰ μήλων κυδωνίων σκευαζομένου πεπτικοῦ ὀξυπορίου δοτέον ὅσον κοχλιάριον. εἰ δέ τις συνήθης ᾖ ψυχροποσίας καὶ δίψης πλείονος αἰσθάνοιτο, οὐκ ἀνάρμοστον ἀκραιφνοῦς ψυχροῦ κοτύλην ἀφελκύσασθαι· τάχιστα γὰρ τονωθὲν τὸ στόμα τῆς γαστρὸς ἐξωθεῖται τὰ ἐν τῇ κοιλίᾳ. ναρδίνῳ δὲ μύρῳ τὴν γαστέρα ἀλείφειν δεῖ καὶ θάλπειν τὰ καθυποχόνδρια μέρη καὶ ψηλαφίᾳ τῶν ἄκρων χρηστέον. ὑπελθούσης δὲ τῆς κοιλίας ἐπὶ περίπατον ἰέναι σχολαίως βαδίζοντας κατασεισμοῦ χάριν τῶν ἐπὶ τὴν κεφαλὴν ἐκ τῆς ἀπεψίας ἀνενηνειγμένων ἀτμῶν· μετὰ δὲ ταῦτα ταῖς βιωτικαῖς πράξεσιν ἀπασχολητέον· εἶτα λουτρὸν διαδεχέσθω καὶ ἀλοιφὴ δι’ ἐλαίου γλυκέος. λυσιτελὴς δὲ καὶ πρόποσις ἀψινθίου. τροφῇ δὲ εὐδιοικήτῳ χρηστέον συμμέτρῳ, προσλαμβάνοντάς τι τῶν εὐκοιλίων, οἷον ἐχίνους ἢ καρκίνους, ἔπειτα λαχάνων σεῦτλον μαλάχην. οἴνῳ δὲ χρῆσθαι ὀλίγῳ μέν, θερμοτέρῳ δέ. τῶν δ’ ἄλλων φειδώ τις ἔστω, οἷον δριμυφαγίας τραγημάτων μελιτωμάτων καὶ τῆς γλυκιζούσης ὀπώρας· δυσδιοίκητα γὰρ πάντα τὰ τοιαῦτα· τοὐντεῦθεν δὲ ὕπνος ἀτάραχος διαδεχέσθω. Περὶ κραιπάλης Φιλουμένου.

51 Καὶ τὰς ἐξ οἴνου δὲ γιγνομένας ἀπεψίας, ἃς κραιπάλας καλοῦσι, σχεδὸν ὡσαύτως μεταχειριστέον ἀναγκάζοντες αὐτοὺς ἐμεῖν ἀπὸ χλιαροῦ ὕδατος ἢ αὐτὸ μόνον καθέσει δακτύλων καὶ ἡσυχάζειν ἐπὶ κλίνης κελεύοντες καὶ ὕπνῳ τὴν ταραχὴν ἀποκαθιστῶντες. καὶ εἴ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

τις ἄρα πρὸς ψυχροποσίαν συνήθης εἴη ἢ καὶ ἄλλως ἐγκαίοιτο τὸν στόμαχον καὶ τὴν γαστέρα, δοτέον αὐτῷ καταρροφεῖν ἐκ διαστημάτων ἀκραιφνοῦς ψυχροῦ κυάθους β ἢ γ . καταστάσης δὲ τῆς ταραχῆς τροφὰς προσάξομεν εὐχυμοτέρας καὶ μᾶλλον ἐμψυχούσας· ποτὸν δὲ ὀλίγον ἔστω· οἶνος λευκὸς καὶ λεπτός, ἡ δὲ κρᾶσις ὑδαρεστέρα. ἄριστον δὲ ἐπὶ τούτων μετὰ λουτρὸν ἡ τοῦ ἀψινθίτου οἴνου πόσις. Περὶ ὁμαλῶν δυσκρασιῶν.

52 Γαληνοῦ. Διελθόντες ὅπως ἄν τις ἀπὸ τῆς πρώτης ἡλικίας ἄχρι γήρως φυλάξειεν ὑγιαίνοντα τὸν ἄριστα κατεσκευασμένον ἄνθρωπον, μεταβησόμεθα νῦν ἐπὶ τοὺς εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς νοσώδη κατασκευὴν σώματος λαχόντας. διτταὶ δὲ κατὰ γένος εἰσὶν αἱ τῶν σωμάτων μοχθηραὶ κατασκευαί· ἔνιαι μὲν γὰρ αὐτῶν ὁμαλῶς ἔχουσι κεκραμένα ἅπαντα τὰ πρῶτα τοῦ σώματος καὶ ὁμοιομερῆ καλούμενα μόρια, ἔνιαι δὲ ἀνωμάλως. λέγω δὲ ὁμαλῶς μέν, ὅταν ἐπί τινα δυσκρασίαν τραπῇ πάνθ’ ὁμοῦ τὰ τοῦ ζῴου μόρια, ψυχρότερα τοῦ προσήκοντος ἢ θερμότερα ἢ ξηρότερα ἢ ὑγρότερα γενόμενα καὶ κατὰ συζυγίαν δέ τινα μὲν ἅμα θερμότερά τε καὶ ξηρότερα, τινὰ δὲ ὑγρότερά τε καὶ ψυχρότερα γιγνόμενα, καί τινα μὲν ὑγρότερά τε καὶ θερμότερα, τινὰ δὲ ψυχρότερα καὶ ξηρότερα. καὶ μέντοι καὶ κατὰ τὴν τῶν ὀργανικῶν μορίων σύνθεσιν, ἔνια μὲν ὁμαλῶς, ἔνια δὲ ἀνωμάλως σύγκειται. τεθέαμαι γὰρ ἤδη τινὰς ἔχοντας κοιλίαν μὲν ψυχράν, κεφαλὴν δὲ θερμήν, ἑτέρους δὲ κεφαλὴν μὲν ψυχράν, κοιλίαν δὲ θερμήν. ἐθεασάμην δὲ καὶ γαστέρα κατὰ συμβεβηκὸς ἐκχολουμένην συνεχῶς, οὐκ οὖσαν φύσει θερμήν, ὥσπερ γε καὶ ψυχομένην ἑτέραν, καίτοι γε οὐκ οὖσαν ψυχράν· οὕτως δὲ καὶ κεφαλὴν ἧπάρ τε καὶ σπλῆνα καὶ πᾶν ἄλλο μόριον ἀπολαῦον ἐνίοτε τῆς ἑτέρας δυσκρασίας, ἤτοι μηδὲν αὐτὸ φύσει βλαπτόμενον εἰς τὴν οἰκείαν κρᾶσιν ἢ διακείμενον ἐναντίως. περὶ πρώτων οὖν ὁ λόγος ἔσται μοι τῶν τὴν ἀρίστην κρᾶσιν κεκτημένων, ἵν’ ὑπόδειγμα ταύτην ἔχοις εὔκρατον οὖσαν, ἔπειτα περὶ τῶν ὁμαλὴν δυσκρασίαν ἐχόντων. λέλεκται δέ μοι πολλάκις ἀδύνατον εἶναι ἐπιμένειν ἐπὶ πολὺ δυσκρασίαν τινὰ μίαν. αὐτὴ γὰρ ἑαυτῇ προσκτᾶταί τινα ἐξ ἀνάγκης ἑτέραν. γιγνώσκειν δὲ χρὴ ὡς ὅσα σώματα νοσώδη κατασκευὴν ἔσχεν ἐν τῇ πρώτῃ γενέσει, ταῦτα τὴν ἀρχὴν μὲν οὐδὲ ἀφικνεῖταί ποτε εἰς τὸ γῆρας, εἰ δ’ ἄρα ἀφίκοιτο, πάντως ἕν γέ τι νόσημα χρόνιον ἴσχει. προὐθέμεθα δὲ ἐν τῷ νῦν λόγῳ περὶ τῶν μοχθηρὰν κατασκευὴν ἐχόντων διελθεῖν, σκοποῦντες ὅπως ἄν τις αὐτὰ φυλάττοι κατὰ τὸ πλεῖστον ὑγιαίνοντα. λεκτέον δὲ πρότερον τῶν κράσεων τὰ γνωρίσματα, εἶτ’ ἐφεξῆς καὶ τὰς τῶν δυσκρασιῶν ἐπανορθώσεις. Διάγνωσις ἀρίστης κράσεως.

53 Εὐκρατότατός ἐστιν ἄνθρωπος, ὅταν τῷ σώματι φαίνηται μέσος ἀκριβῶς ἁπάντων τῶν ἄκρων, ἰσχνότητός τε καὶ παχύτητος, μαλακότητός τε καὶ σκληρότητος, καὶ θερμότητος καὶ ψυχρότητος, καὶ ὑγρότητος καὶ ξηρότητος, καὶ συνελόντι φάναι τάς τε ψυχικὰς ἐνεργείας καὶ τὰς φυσικὰς ἀμέμπτους ἔχει, μέσως δὲ ἔχει καὶ λείου τριχῶν καὶ δασέος, καὶ μέλανος καὶ λευκοῦ τὴν χρόαν, τρίχας δὲ ἔχει παῖς μὲν ὢν πυρροτέρας, ἀκμάζων δὲ ξανθοτέρας. Κράσεως θερμῆς γνωρίσματα.

54 Θερμοτέραν δὲ τοῦ προσήκοντος κρᾶσιν τοῦ παντὸς σώματος νῦν λέγω τὴν ἐν τῇ καθ’ ὑγρότητα καὶ ξηρότητα συμμέτρῳ λίαν ἄμεμπτον. εὐθὺς μὲν οὖν οἱ ἀπ’ ἀρχῆς τοιαύτην φύσιν σώματος λαχόντες ὑγιεινότεροι τῶν ἄλλων φαίνονται καὶ φθέγγονται διηρθρωμένῃ φωνῇ καὶ ᾄδουσι καὶ βαδίζουσι θᾶττον. αὐξηθήσεταί τε αὐτοῖς ἡ θερμασία κατὰ τὴν ἀναλογίαν τῶν ἐτῶν· κατὰ δὲ τὴν ἀκμὴν τῆς ἡλικίας σαφῶς θερμότερος φαίνεται, ὥστε τοῖς ἀπὸ τῆς ξανθῆς χολῆς νοσήμασί τε καὶ συμπτώμασιν εὐάλωτον ὑπάρχειν. ἡ γάρ τοι πολλὴ θερμότης ἐκδαπανῶσα κατὰ βραχὺ τὴν ὑγρότητα ξηροτέραν ἐργάζεται τὴν κρᾶσιν· οὗτοι τῇ χροᾳ ἐξέρυθροί εἰσι καὶ μελανότριχες γίγνονται προβαίνοντες καὶ μετρίως δασεῖς, εὐρείας δὲ τὰς φλέβας ἔχουσιν. οἱ γὰρ καταπίμελοι καὶ φλέβας εὐρείας ἔχοντες οὐ φύσει εἰσὶ καταπίμελοι ἀλλ’ ἐπίκτητον ἔσχον τὴν κρᾶσιν. Ψυχροτέρας κράσεως σημεῖα.

55 Ψυχρὸν ἁπτομένοις ἐστὶ τούτοις τὸ σῶμα, ἄτριχον πιμελῶδες· ἡ χρόα δὲ τούτοις ἅμα ταῖς θριξὶ πυρροτέρα· πολλῆς δὲ τῆς ψύξεως οὔσης, πελιδνή τε ἐστὶ καὶ μολυβδόχρους. καὶ στενὰς ἔχουσι τὰς φλέβας. εἰ δὲ στενάς τις ἔχοι τὰς φλέβας, ἰσχνὸς δὲ ὑπάρχει, καὶ οὗτος ἐξ ἀνάγκης ἐπίκτητον ἔχει τὴν κρᾶσιν καὶ οὐ φύσει ἐστὶν ἰσχνός. Ξηροτέρας κράσεως σημεῖα.

56 Δυσκίνητον καὶ ξηρὸν καὶ αὐχμηρὸν ὑπὸ πάντων τῶν ξηραινόντων ῥᾳδίως ἐπὶ τούτων γίγνεται τὸ σῶμα· καὶ γὰρ ἀσαρκότατοί εἰσι φύσει καὶ ἰσχνοί. Σκληροτέρας κράσεως σημεῖα.

57 Σὺν τῷ εἶναι τούτους ἰσχνοὺς καὶ ἀσαρκοτέρους, ἔτι καὶ σκληρὸν καὶ τραχὺ φαίνεται ἁπτομένοις τούτων τὸ σῶμα. ἡ δὲ ἰσχνότης οὐ μόνον ταῖς συμφύτοις ἕπεται κράσεσιν, ἀλλὰ καὶ ταῖς ἐπικτήτοις ἐξ ἔθους μακροῦ ἐπιγίγνεται. Ὑγροτέρας κράσεως σημεῖα.

58 Ἡ δὲ ὑγροτέρα κρᾶσις τὰ μὲν ἄλλα παραπλήσιός ἐστι τῇ εὐκράτῳ, μαλακωτέρα δὲ καὶ πολυσαρκοτέρα· ἡ γὰρ μαλακότης ἀχώριστός ἐστι τῆς ὑγρᾶς κράσεως ὥσπερ γε ἡ παχύτης· οὐ τῇ συμφύτῳ μόνον ἕπεται κράσει, ἀλλὰ καὶ ἐξ ἔθους τινὸς μακροῦ ἐπιγίγνεται. ἴδιον δέ ἐστιν ὑγρότητος καὶ τὸ βαρύνεσθαι τὸ σῶμα ὑπὸ τῶν ὑγραινόντων πάντων. Θερμῆς καὶ ὑγρᾶς κράσεως σημεῖα.

59 Μαλακωτέρα καὶ πολυσαρκοτέρα τῆς ἀρίστης κράσεως ἐστίν. ἐπὶ πλεῖστον δὲ αὐξηθεῖσα τοῖς σηπεδονώδεσιν ἑτοίμως ἁλίσκεται νοσήμασιν. εἰ δ’ ὀλίγον μὲν ὑγροτέρα, πολὺ δὲ εἴη θερμοτέρα, μαλακώτεροι τῶν συμμέτρων οἱ τοιοῦτοί εἰσι καὶ σαρκωδέστεροι καὶ ἐπ’ ὀλίγον θερμότεροι. μέλαιναι δέ εἰσιν αὐτοῖς αἱ τρίχες καὶ ἡ σὰρξ ἀπίμελος. εἰ δ’ ὀλίγῳ μὲν εἴη θερμοτέρα, παμπόλλῳ δὲ ὑγροτέρα, μαλακὴ τούτοις ἐστὶ καὶ πολλὴ ἡ σάρξ, καὶ τὸ χρῶμα συμμιγὲς ἐξ ἐρυθροῦ καὶ λευκοῦ καὶ ψαυόντων ὀλίγον θερμότεροι· καὶ συντόμως εἰπεῖν ἐπὶ τῶν κατὰ συζυγίαν κράσεων ἀεὶ τῆς ἐπικρατούσης ποιότητος ἐπικρατήσει τὰ γνωρίσματα. Θερμῆς καὶ ξηρᾶς κράσεως σημεῖα.

60 Ἡ δὲ θερμὴ καὶ ξηρὰ κρᾶσις λασιωτέρα καὶ θερμοτέρα ἐστὶ καὶ ἰσχνή, τὰς δὲ τῆς κεφαλῆς τρίχας εὐαυξεστάτας ἔχει καὶ πολλὰς καὶ μελαίνας κατὰ τὴν νέαν ἡλικίαν, ἐπὶ δὲ προιόντι τῷ χρόνῳ φαλάκρωσις ἀκολουθεῖ· αἱ δὲ φλέβες αὐτοῖς εὐρεῖαί εἰσι καὶ ἀρτηρίαι μεγάλαι καὶ σφοδρότατα σφύζουσαι. καὶ δὴ καὶ σύντονον καὶ διηρθρωμένον καὶ μυῶδες καὶ ἀπίμελον ὅλον τὸ σῶμα, καὶ τὸ δέρμα σκληρότερόν τε καὶ μελάντερον. Ψυχρᾶς καὶ ὑγρᾶς κράσεως σημεῖα.

61 Ὁ μὲν θώραξ στενὸς τούτοις ἐστὶ καὶ ψιλὸς τριχῶν, καθάπερ οὖν καὶ τὸ πᾶν σῶμα· ἁπαλὸν δὲ καὶ λευκὸν τὸ δέρμα, αἱ δὲ τρίχες ὑπόπυρροι, μάλιστα ἐν νεότητι καὶ οὐ φαλακροῦνται γηρῶντες. εὐθὺς δὲ καὶ δειλοὶ καὶ ἄτολμοι καὶ ὀκνηροὶ καὶ ἀδήλους ἔχοντες τὰς φλέβας καὶ παχεῖς καὶ πιμελώδεις καὶ μηροῖς καὶ μυσὶν ἄρρωστοι καὶ ἀδιάρθρωτοι καὶ βλαισοὶ γίγνονται. τῆς δὲ ψύξεως ἐπὶ πλέον αὐξηθείσης ἡ χρόα ἅμα ταῖς θριξὶ πυρρά, καὶ εἰ ἐπὶ πλέον αὐξηθείη, πελιδνή. ἐπικρατήσει γὰρ ἀεὶ τὰ τῆς μᾶλλον ηὐξημένης ἴδια. Ψυχρᾶς καὶ ξηρᾶς κράσεως σημεῖα.

62 Εἰ δὲ τὸ ψυχρὸν ἅμα τῷ ξηρῷ κατ’ ἴσον αὐξηθείη, φύσει σκληρὸν καὶ ἰσχνὸν ἔχουσι τὸ σῶμα καὶ λευκὸν ἄμυόν τε καὶ ἄναρθρον καὶ ἄτριχον ἁπτομένοις τε ψυχρόν. πιμελὴ δὲ ὁμοίως αὐτοῖς, καίτοι γε ἰσχνοῖς οὖσι, παρέσπαρται τῇ σαρκί· τὰ δὲ τῶν τριχῶν καὶ τῆς χρόας τοῦ σώματος ἀνάλογον τῷ μέτρῳ τῆς ψυχρότητος ἕξει. τῆς δὲ θερμῆς καὶ ξηρᾶς κράσεως πολλάκις μεταπιπτούσης ἐν τῷ καιρῷ τῆς παρακμῆς εἰς τὴν ξηράν τε καὶ ψυχρὰν ἡ ἕξις τῶν τοιούτων ἰσχνὴ μὲν καὶ ξηρὰ ὡσαύτως γίγνεται· μελαγχολικὴ δέ ἐστι καὶ διὰ τοῦτο μελάντεροι τῇ χρόᾳ καὶ δασύτεροι γίγνονται. ἐπικρατήσει δὲ ἀεὶ τὰ τῆς ἐπικρατούσης κράσεως γνωρίσματα, ἀμυδρὰ δὲ ἔσται τὰ τῆς ἑτέρας. Περὶ διαγνώσεως κεφαλῆς.

63 Ἡ μὲν μικρὰ κεφαλὴ μοχθηρᾶς κατασκευῆς ἐγκεφάλου ἴδιον σημεῖον, ἡ μεγάλη δὲ οὐκ ἐξ ἀνάγκης ἀγαθῆς. εἰ μὲν γὰρ διὰ ῥώμην ἐγένετο τῆς ἐγχωρίου δυνάμεως καὶ ὕλην πολλήν τε

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

καὶ χρηστὴν τῆς δημιουργούσης φύσεως, ἀγαθόν, 〈εἰ δὲ διὰ τὸ μόνης τῆς ὕλης πλῆθος, οὐκ ἀγαθόν〉. διοριστέον δὲ αὐτήν ἐστι τῷ σχήματι καὶ τοῖς ἀπ' αὐτῆς πεφυκόσιν· τῷ μὲν σχήματι, εἰ εὔρυθμος· ἀεὶ γὰρ ἀγαθὸν τοῦτο τὸ σημεῖον· τοῖς δὲ ἐξ αὐτῆς πεφυκόσιν, εἰ ἄριστα διάκειται καὶ τὸ νευρῶδες αὐτῶν γένος σύμπαν εὐτραφές τέ ἐστι καὶ σύντονον τὸ σῶμα καὶ εἰ δριμὺ δεδορκότες εἶεν οἱ ὀφθαλμοί. αἱ δὲ φοξαὶ κεφαλαὶ ἐλλείπουσαν ἔχουσι τὴν κρᾶσιν τὴν κατ' ἰνίον ἢ μέτωπον ἐξοχὴν ἢ πορρωτέρω τοῦ προσήκοντος ηὐξημένην. ὡς τὸ πολὺ μὲν οὖν, ὥσπερ τὴν μεγάλην, οὕτω καὶ ταύτας εὑρήσομεν μεμπτάς· σπανίως δὲ καὶ τούτων γίγνονταί τινες ἀγαθαὶ τῆς διαπλαττούσης αὐτὰς δυνάμεως ἰσχυρᾶς ὑπαρχούσης καὶ πλῆθος ὕλης χρηστὸν εὑρούσης· "οἱ γὰρ φοξοὶ καὶ κρατεραύχενες ἰσχυροὶ τά τε ἄλλα μόρια πάντα καὶ ὀστέοισιν" Ἱπποκράτης φησίν. Ἐγκεφάλου κράσεως γνωρίσματα.

64 Ὁ μὲν οὖν εὔκρατος ἐγκέφαλος μετρίως ἔχει ταῖς ψυχικαῖς ἐνεργείαις καὶ τοῖς περιττώμασιν, ὅσα δι' ὑπερῴας ἢ ὤτων ἢ μυκτήρων ἐκκαθαίρεται, ἥκιστά τε βλαβήσεται πρὸς ἁπάντων τῶν ἔξωθεν, ὅσα θερμαίνει καὶ ψύχει καὶ ξηραίνει καὶ ὑγραίνει. τοῖς τοιούτοις αἱ τρίχες τῆς κεφαλῆς βρέφεσι μὲν οὖσιν ὑπόπυρροι, παισὶ δὲ ὑπόξανθαι, τελειουμένοις δὲ γίγνονται ξανθαί, μεταξύ πως οὖσαι τῶν τε μετρίως οὔλων καὶ τῶν ἁπλῶν· οὐ μὴν οὐδὲ φαλακροῦνται ῥᾳδίως. Ἐγκεφάλου θερμοτέρου γνωρίσματα.

65 Εἰ δὲ θερμότερος εἴη τοῦ συμμέτρου, ἐρυθρότερα καὶ θερμότερα τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν ἔσται σύμπαντα καὶ ἐν τοῖς ὀφθαλμοῖς φλέβες αἰσθηταί, αἱ τρίχες τούτοις γεννηθεῖσι ταχέως ἐπὶ τῆς κεφαλῆς φύονται. πολλῷ μὲν οὖσι θερμοτέροις τῶν εὐκράτων μέλαιναί τε καὶ πολλαὶ καὶ οὖλαι καὶ ἰσχυραί, μὴ πολλῷ δὲ ὑπόξανθοι μὲν τὸ πρῶτον, εἶτα μελαίνονται· προιόντων δὲ ταῖς ἡλικίαις φαλακροῦνται. περιττώματα δὲ καθ' ὑπερῴαν καὶ μυκτῆρας, ὀφθαλμούς τε καὶ ὦτα, βραχέα τε καὶ πέπονα τούτοις ἐστὶν ὅταν ἀμέμπτως ὑγιαίνωσι· πληροῦνται δὲ τὴν κεφαλὴν μάλιστα ὅταν ἀφυλάκτως διαιτῶνται καὶ βαρύνωνται ὑπὸ τῶν θερμαινόντων ἐδεσμάτων καὶ πομάτων καὶ ὀσμῶν καὶ τῶν ἔξωθεν προσπιπτόντων ἁπάντων. ἔτι δὲ μᾶλλον εἰ μὴ θερμὸς μόνον εἴη τὴν φύσιν ἀλλὰ καὶ ὑγρὸς ὁ ἐγκέφαλος. Ψυχροτέρου ἐγκεφάλου σημεῖα.

66 Περιττώματα πλείω κατὰ τὰς οἰκείας ἐκροὰς ἕξουσιν οὗτοι· τρίχες δὲ αὐτοῖς εὐθεῖαί τε καὶ πυρραὶ καὶ μόνιμοι καὶ μετὰ πολὺν χρόνον τοῦ γεννηθῆναι φυόμεναι, λεπταὶ καὶ ἄτροφοι τὸ πρῶτον, καὶ ῥᾳδίως ὑπὸ τῶν ψυχρῶν αἰτίων βλάπτονται καὶ κατ' αὐτὸν τὸν χρόνον τῆς βλάβης κατάρροις τε καὶ κορύζαις ἁλίσκονται. οὐ μὴν οὐδὲ ἁπτομένοις θερμὰ τὰ κατὰ τὴν κεφαλήν, οὐδὲ ἐρυθρὰ φαίνεται καὶ τῶν ὀφθαλμῶν αἱ φλέβες ἀόρατοι καὶ ὑπνωδέστεροί πώς εἰσιν. Ξηροτέρου ἐγκεφάλου σημεῖα.

67 Τὸ ἀπέριττον ἐν ταῖς ἐκροαῖς, καὶ τὸ τῶν αἰσθήσεων ἀκριβές, ἀγρυπνητικώτατοί τε εἰσὶ καὶ τρίχας ἰσχυράς τε καὶ τάχιστα φυομένας ἕξουσι γεννηθέντες, οὔλας μᾶλλον ἤπερ εὐθείας· φαλακροῦνται δὲ ἐν τάχει. Ὑγροτέρου ἐγκεφάλου σημεῖα.

68 Αἱ τρίχες ἁπαλαὶ καὶ οὐδόλως φαλακροῦνται καὶ αἱ αἰσθήσεις ἀχλυώδεις εἰσὶ καὶ περιττωμάτων πλῆθος, ὕπνοι τε πολλοὶ καὶ βαθεῖς. Θερμοῦ καὶ ὑγροῦ ἐγκεφάλου σημεῖα.

69 Εἰ δ' ὑγρότης προσείη τῇ θερμότητι, βραχὺ μὲν ὑπερβαλλουσῶν ἀμφοτέρων τὸ σύμμετρον, εὔχροια πρόσεστι καὶ θερμότης καὶ ἐν τοῖς ὀφθαλμοῖς φλέβες μεγάλαι καὶ περιττώματα πλείω μετρίως πέπονα καὶ αἱ τρίχες εὐθεῖαι καὶ ὑπόξανθοι καὶ οὐ φαλακροῦνται ῥᾳδίως· πληροῦνται δὲ καὶ βαρύνονται τὴν κεφαλὴν ὑπὸ τῶν θερμαινόντων. ὅταν δὲ ἐπὶ πλεῖστον ὑγρότητός τε καὶ θερμότητος ἥκωσι νοσώδης τούτοις ἡ κεφαλὴ καὶ περιττωματικὴ καὶ ῥᾳδίως ὑπὸ τῶν ὑγραινόντων τε καὶ θερμαινόντων βλαπτομένη. νότος δὲ αὐτοῖς ἀεὶ πολεμιώτατος· ἄριστα δὲ ἐν τοῖς βορείοις διάγουσιν· οὐ μὴν οὐδ' ἐγρηγορέναι δύνανται μέχρι πλείονος, ὕπνῳ τε περιτρέψαντες ἑαυτοὺς ἅμα τε καὶ κωματώδεις εἰσὶ καὶ ἄγρυπνοι καὶ φαντασιώδεις τοῖς

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ὀνείρασι. καὶ αἱ ὄψεις ἀχλυώδεις καὶ αἱ αἰσθήσεις οὐκ ἀκριβεῖς. εἰ δὲ μία τῶν κράσεων ἐπιταθείη, ἐπικρατήσει αὐτῆς μᾶλλον τὰ γνωρίσματα. Θερμοῦ καὶ ξηροῦ ἐγκεφάλου σημεῖα.

70 Ἀπέριττοί εἰσιν οὗτοι καὶ ἀκριβεῖς ταῖς αἰσθήσεσι καὶ ἀγρυπνητικώτατοι καὶ φαλακροῦνται ταχέως. ἡ πρώτη τοίνυν γένεσις τῶν τριχῶν αὐτοῖς ταχίστη τε ἐστὶ καὶ εὐτραφεστάτη καὶ μελανότριχες καὶ οὐλότριχές εἰσι καὶ θερμοὶ ψαυόντων τῆς κεφαλῆς ἐρυθροί τε μέχρι τῶν τῆς ἀκμῆς χρόνων. Ψυχροῦ καὶ ξηροῦ ἐγκεφάλου σημεῖα.

71 Ψυχρὰν καὶ ξηρὰν ἀποτελεῖ ἡ κρᾶσις αὐτὴ τὴν κεφαλὴν ὅσον ἐφ’ ἑαυτῇ. ἀλλοιοῦται γάρ ποτε τὰ κατ’ αὐτὴν ἐκ τῆς τῶν ἐν ὅλῳ τῷ σώματι χυμῶν κράσεως. εὐθὺς δὲ αἱ τοιαῦται κράσεις ἄφλεβοί τε κατ’ ὀφθαλμούς εἰσι καὶ πρὸς τῶν ψυχρῶν αἰτίων ἑτοίμως βλαπτόμεναι· διὸ καὶ ἀνωμάλως ὑγιαίνουσιν οὗτοι, ποτὲ μὲν κουφότατοι τὰς κεφαλὰς ἀπέριττοί τε τὰς ἐκροάς, ἐνίοτε δὲ κατάρροις τε καὶ κορύζαις ἐπὶ μικροῖς αἰτίοις ἑτοίμως ἁλισκόμενοι. αἱ δὲ αἰσθήσεις αὐτοῖς ἐν νεότητι μὲν ἀκριβεῖς τέ εἰσι καὶ ἄμεμπτοι τὰ πάντα, προιοῦσι δὲ τῷ χρόνῳ ἀπομαραίνονται ταχέως, καὶ συλλήβδην εἰπεῖν ταχύγηροι τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν ἅπαντά εἰσι. διὸ καὶ πολιοῦνται ταχέως, αἱ τρίχες δὲ αὐτοῖς γεννηθεῖσι μὲν ἀνέρχονται μόγις, ἄτροφοί τε καὶ πυρραί· προήκοντι δὲ τῷ χρόνῳ, κρατούσης μὲν ἐπὶ πλέον τῆς ψυχρότητος ἤπερ τῆς ξηρότητος οὗτοι οὐ φαλακροῦνται. εἰ δὲ ἡ ξηρότης ἐπικρατεῖ ὀλίγον, οὗτοι φαλακροῦνται. Ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ ἐγκεφάλου σημεῖα.

72 Αἱ δὲ ὑγραὶ καὶ ψυχραὶ κράσεις τοῦ ἐγκεφάλου κωματώδεις ἐργάζονται καὶ ὑπνηλοὺς καὶ φαύλους ταῖς αἰσθήσεσι καὶ περιττωματικοὺς εὐψύκτους τε καὶ εὐπληρώτους τὴν κεφαλὴν εὐαλώτους τε κατάρροις καὶ κορύζαις· οὐ μὴν φαλακροῦνταί γε οἱ τοιοῦτοι. Γαστρὸς γνωρίσματα τῆς φύσει ξηροτέρας.

73 Εἰ ταχέως δὲ διψώδεις γίγνοιντο καὶ ὀλίγον αὐτοῖς ἀρκοίη τὸ ποτὸν καὶ βαρύνοιντο τῷ πλείονι καὶ κλύδωνας ἴσχοιεν, εἰ ἐπιπολάζοι τὸ περιττεῦον αὐτοῖς, ἐδέσμασί τε καὶ χαίροιεν ξηροτέροις. Θερμοτέρας γαστρὸς σημεῖα.

74 Ἡ δὲ θερμοτέρα φύσει γαστὴρ πέττει μὲν ἄμεινον ἢ ὀρέγεται, καὶ μᾶλλον ὅσα σκληρὰ καὶ δυσαλλοίωτα· διαφθείρεται γὰρ ἐν αὐτῇ τὰ εὐαλλοίωτα χαίρουσα δὲ τοῖς θερμοῖς ἐδέσμασί τε καὶ πόμασιν, οὐδ’ ὑπὸ τῶν ψυχρῶν οὐδὲν βλάπτεται κατά γε τὴν ἔμμετρον χρῆσιν. οὐ φέρει δὲ τῶν ἔξωθεν αὐτῇ προσπιπτόντων τὴν πολυχρόνιον ὁμιλίαν. Ὑγροτέρας γαστρὸς σημεῖα.

75 Ὑγροτέραν ἔχοντες τὴν γαστέρα οὔτε διψώδεις οὗτοι γίγνονται καὶ τὸ πλέον ὑγρὸν ἀλύπως φέρουσιν, ἐδέσμασί τε χαίρουσιν ὑγροτέροις. Ψυχροτέρας γαστρὸς γνωρίσματα.

76 Ἡ δὲ ψυχροτέρα φύσει γαστὴρ ὀρεχθῆναι μὲν ἀγαθή, πέψαι δὲ οὐκ ἀγαθὴ καὶ μάλιστα ὅσα δυσαλλοίωτα καὶ ψυχρὰ τῶν ἐδεσμάτων ἐστίν· ὀξύνεται γοῦν ἑτοίμως ἐν αὐτῇ καὶ διὰ τοῦτο ὀξυρεγμιώδης ἐστί· καὶ χαίρει μὲν τοῖς ψυχροῖς, βλάπτεται δὲ ῥᾳδίως ἀμετρότερον χρησαμένων. οὕτω δὲ καὶ τῶν ἔξωθεν αὐτῇ προσπιπτόντων ψυχρῶν οὐ φέρει τὴν πολυχρόνιον ὁμιλίαν. Κοινὰ δυσκράτου γαστρὸς γνωρίσματα. Αἱ μέντοι διὰ νόσον ἐν τῇ γαστρὶ συνιστάμεναι δυσκρασίαι ταύτῃ διαφέρουσι τῶν ἐμφύτων, ὅτι τῶν ἐναντίων ἐπιθυμοῦσιν οὐ τῶν ὁμοίων, ὥσπερ αἱ σύμφυτοι. εἰ μὲν οὖν πέττει καλῶς ἡ γαστήρ, εὔκρατος, εἰ δὲ οὐ πέττει, οὐδὲ πάντως δύσκρατος· ἀλλ’ εἰ μὲν κνισώδεις ἢ καπνώδεις ἐργάζεται τὰς ἐρυγάς, ἄμετρον αὐτῇ καὶ πυρῶδες τὸ θερμόν· εἰ δὲ ὀξώδεις, τοὐναντίον. οὕτω δὲ καὶ τὰ δυσκατέργαστα καλῶς πεττόντων ἄμετρον αὐτοῖς ἐστι τὸ θερμόν· εἰ δὲ ἀπεπτοῖεν ταῦτα ἀσθενές. ἐπισκέπτεσθαι δὲ χρή, μὴ διά τινα χυμὸν ἑτέρωθεν ἐπιρρέοντα εἰς τὴν γαστέρα τὸ σύμπτωμα ἐπιγίγνεται· τοῖς μὲν γὰρ φλεγματώδεσι χυμοῖς ὀξυρεγμίαι γίγνονται, τοῖς δὲ χολώδεσι κνισώδεις ἢ βρομώδεις ἢ ἕτεραί τινες ἀλλόκοτοι ποιότητες. κοινὰ δὲ συμπτώματα πάντων τῶν πλεοναζόντων ἐν τῇ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

γαστρὶ χυμῶν αἱ ναυτίαι, ἀλλ’ εἰ μὲν ἐν τῷ κύτει τῆς γαστρὸς ἐμπλέοιεν οἱ χυμοὶ ἐπιπολάζουσι τοῖς ἐμουμένοις· εἰ δὲ προσπεπλασμένοι εἰσὶν ἢ ἀναπεμπόμενοι ἐν αὐτοῖς τοῖς χιτῶσι τῆς γαστρός, σπαράττουσι μάτην ἐπὶ κεναῖς ναυτίαις μηδενὸς ἐμουμένου. Πνεύμονος γνωρίσματα.

77 Οὐ μόνον δὲ ἡ κοιλία διψώδεις καὶ ἀδίψους ἐργάζεται καὶ ψυχροῦ καὶ θερμοῦ πόματος ὀρεκτικούς, ἀλλὰ καὶ τὰ κατὰ τὸν θώρακα καρδίαν καὶ πνεύμονα, ἀλλ’ οἱ διὰ τὴν τούτων θερμότητα διψῶντες ἐκπνέουσί τε πλέον, ἐκφυσῶσί τε πλέον καὶ μακρόν, αἰσθάνονταί τε κατὰ τὸν θώρακα τοῦ καύματος, οὐχ ὥσπερ οἱ διὰ τὴν γαστέρα καὶ τὰ ὑποχόνδρια. καὶ μὲν δὴ καὶ πίνοντες οὐκ αὐτίκα παύονται καὶ τὸ ψυχρὸν ποτὸν ἵστησιν αὐτῶν μᾶλλον τὸ δίψος ἤπερ τὸ πολὺ θερμόν. ἀναψύχει δὲ αὐτοὺς καὶ ὁ ψυχρὸς ἀὴρ εἰσπνεόμενος, οὐδὲν ἐπικουφίζων τοὺς διὰ γαστέρα διψώδεις· οὕτω δὲ καὶ οἱ ἐψυγμένοι τὸν θώρακα ὑπὸ τῆς ψυχρᾶς εἰσπνοῆς αἰσθητῶς ἀνιῶνται. καὶ μέγιστόν ἐστι τοῦτο γνώρισμα τῆς ἐν τῷ πνεύμονι ψυχρότητος. ὥσπερ δὲ εἰσπνέοντες ψυχρὸν αἰσθάνονται σαφῶς ἀνίας τε καὶ ψύξεως, οὕτως τὸ θερμὸν αὐτοῖς φίλον. ἀλλὰ καὶ φλεγματικὰ περιττώματα· οὗτοι μετὰ βηχὸς ἀναπτύουσιν· αἱ δὲ τοῦ πνεύμονος ξηρότητες ἀπέριττοί εἰσι καὶ καθαραὶ τῷ φλέγματι, καθάπερ αἱ ὑγρότητες, ἀλαμπῆ μὲν ἐργάζονται καὶ βραγχώδη τὴν ψωνήν· ἐντρέχει δ’ αὐτοῖς περίττωμα μεῖζόν τε καὶ ὀξύτερον φθέγξασθαι προελομένοις. Θερμοτέρας καρδίας γνωρίσματα.

78 Μέγεθος ἀναπνοῆς καὶ σφυγμοῦ τάχος καὶ πυκνότης ἐστίν, εὐτολμία τε καὶ πρὸς τὰς πράξεις ἄοκνον· εἰ δ’ ἐπὶ πλέον ἥκοι θερμότητος, ὀξυθυμία τε καὶ μανιώδης θρασύτης. ἐστὶ δὲ καὶ λάσιος αὐτοῖς ὁ θώραξ καὶ μάλιστα τὰ στέρνα καὶ τῶν καθ’ ὑποχόνδριον ὅσα πλησίον τοῦ θώρακος. ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ δὲ καὶ τὸ σύμπαν σῶμα θερμὸν ἐπὶ τῇ θερμοτέρᾳ καρδίᾳ γίγνεται, πλὴν εἰ μὴ μεγάλως ἀντιπράττοι τὰ καθ’ ἧπαρ. καὶ μέν γε καὶ ἡ τοῦ θώρακος εὐρύτης θερμότητος γνώρισμα, πλὴν εἰ μὴ κἀνταῦθά ποτε μεγάλως ὁ ἐγκέφαλος ἀντιπράξειεν. Ψυχροτέρας καρδίας γνωρίσματα.

79 Σφυγμοὶ μικρότεροι τῶν συμμέτρων, οὐ μὴν βραδύτεροί γε ἐξ ἀνάγκης ἢ ἀραιότεροι, δειλοί τέ εἰσι τὴν φύσιν οἱ τοιοῦτοι καὶ ἄτολμοι καὶ ῥάθυμοι, καὶ ψιλὸν αὐτοῖς τριχῶν τὸ στέρνον ἐστίν. Ξηροτέρας καρδίας γνωρίσματα.

80 Σφυγμοὶ σκληροὶ καὶ ὁ θυμὸς οὐχ ἕτοιμος, ἄγριος δὲ καὶ δύσπαυστος, ὡς τὰ πολλὰ δὲ καὶ ὅλον τὸ σῶμα ξηρότερον τούτοις ἐστίν, εἰ μὴ τὰ καθ’ ἧπαρ ἀντιπράττοι. Ὑγροτέρας καρδίας γνωρίσματα.

81 Σφυγμοὶ μαλακοὶ καὶ τὸ ἦθος εὐκίνητόν τε πρὸς ὀργὴν καὶ εὐκατάπαυστον καὶ τὸ σύμπαν σῶμα ὑγρότερον, πλὴν εἰ μὴ τὰ καθ’ ἧπαρ ἀντιπράττοι. Θερμῆς καὶ ξηρᾶς καρδίας σημεῖα.

82 Οἱ σφυγμοὶ σκληροὶ καὶ μεγάλοι καὶ ταχεῖς καὶ πυκνοὶ καὶ αἱ ἀναπνοαὶ μεγάλαι τε καὶ ταχεῖαι καὶ πυκναί. καὶ πολὺ δὴ μᾶλλον εἰς τάχος ἐπιδιδόασι καὶ πυκνότητα μὴ συναυξηθέντος ἀνάλογον τῇ καρδίᾳ τοῦ θώρακος. ἁπάντων οὗτοι λασιώτατοι τὰ κατὰ τὸ στέρνον εἰσὶ καὶ τὸ ὑποχόνδριον, εἰς δὲ τὰς πράξεις ἰταμοὶ καὶ θυμικοὶ καὶ τυραννικοὶ τοῖς ἤθεσι· καὶ γὰρ ὀξύθυμοι καὶ δύσπαυστοι. Θερμῆς καὶ ὑγρᾶς καρδίας σημεῖα.

83 Εἰ δὲ ὑγρότης ἐπικρατήσειεν ἅμα θερμότητι, λάσιοι μὲν ἧττον οὗτοι τῶν εἰρημένων, ἕτοιμοι δὲ εἰς τὰς πράξεις οὐδὲν ἧττον, πλὴν οὐ μὴν ἄγριός γε ὁ θυμὸς ἀλλ’ εἰς ὀργὴν μόνον ἕτοιμοι. οἱ σφυγμοὶ δὲ μαλακοὶ καὶ μεγάλοι καὶ ταχεῖς καὶ πυκνοί. Ψυχρᾶς καὶ ὑγρᾶς καρδίας σημεῖα.

84 Οἱ μὲν σφυγμοὶ μαλακοί, τὸ δὲ ἦθος ἄτολμόν τε καὶ δειλὸν καὶ ὀκνηρόν· εἰσὶ δὲ καὶ ψιλοὶ τριχῶν οὗτοι τὰ στέρνα καὶ ἥκιστα μανιώδεις γίγνονται· καὶ γὰρ οὐδ’ εἰς ὀργὴν ἕτομοι. τὰ δὲ κατὰ θώρακα καὶ τὸ σύμπαν σῶμα τοῖς ἔμπροσθεν ὡσαύτως διοριστέον. Ψυχρᾶς καὶ ξηρᾶς καρδίας σημεῖα.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

85 Σφυγμοὶ σκληροί· ἀοργητότατοι πάντων οὗτοί εἰσι· βιασθέντες μέντοι τισὶν ὀργισθῆναι φυλάττουσι τὴν μῆνιν. εἰσὶ δὲ καὶ ἄτριχοι τὰ στέρνα πάντων μάλιστα. Ἥπατος θερμοτέρου γνωρίσματα.

86 Φλέβες εὐρεῖαι, ἡ ξανθὴ χολὴ πλείων, ἐν δὲ τῷ χρόνῳ τῆς ἀκμῆς καὶ ἡ μέλαινα, θερμότερον αὐτοῖς τὸ αἷμα, καὶ διὰ τοῦτο καὶ τὸ σύμπαν σῶμα, πλὴν εἰ μὴ τὰ κατὰ τὴν καρδίαν ἀντιπράττοι, δασύτης τῶν καθ’ ὑποχόνδρια καὶ γαστέρα. Ψυχροτέρου ἥπατος γνωρίσματα.

87 Στενότης φλεβῶν, φλέγμα πλέον καὶ αἷμα ψυχρότερον, ἡ σύμπασα τοῦ σώματος ἕξις ψυχροτέρα, χωρὶς εἰ μή 〈τι〉 πρὸς τῆς καρδίας θερμαίνοιτο, ψιλὰ τριχῶν τούτοις ὑποχόνδριά τε καὶ γαστήρ. Ξηροτέρου ἥπατος γνωρίσματα.

88 Τὸ μὲν αἷμα παχύτερον καὶ ὀλιγώτερον, αἱ φλέβες δὲ σκληραί, καὶ ἡ σύμπασα τοῦ σώματος ἕξις ξηροτέρα. Ὑγροτέρου ἥπατος γνωρίσματα.

89 Τὸ μὲν αἷμα πλεῖόν τε καὶ ὑγρότερον, αἱ φλέβες δὲ μαλακώτεραι· οὕτως δὲ καὶ τὸ σύμπαν σῶμα, πλὴν εἰ μὴ τὰ κατὰ τὴν καρδίαν ἀντιπράττοι. Θερμοῦ καὶ ξηροῦ ἥπατος σημεῖα.

90 Λασιώτατον ὑποχόνδριον, αἷμα παχύτερόν τε καὶ ὀλιγώτερον, ἡ πικρὰ χολὴ πλείστη (κατὰ δὲ τὴν ἀκμὴν καὶ ἡ μέλαινα), φλεβῶν εὐρύτης τε καὶ σκληρότης, οὕτω δὲ καὶ τὸ σύμπαν σῶμα ξηρόν τε καὶ θερμόν. θερμότης μὲν γὰρ ἐκ καρδίας ὁρμωμένη νικῆσαι δύναται τὴν ἐξ ἥπατος ὁρμωμένην ψυχρότητα, καθάπερ γε καὶ ἡ ψυχρότης τῆς καρδίας τὴν ἐξ ἥπατος θερμότητα νικῆσαι δύναται· τὴν δὲ ξηρότητα τοῦ ἥπατος οὐχ οἷόν τε ἡ καρδία ὑγροτέρα γενομένη πρὸς τοὐναντίον μεταβαλεῖν. εὔδηλον οὖν ὡς, ἐπειδὰν εἰς ταὐτὸν συνδράμωσιν ἀμφοτέρων αἱ τῶν ἀρχῶν κράσεις, ὅλον ἀκριβῶς τὸ σῶμα κατ’ ἐκείνας διατίθεται. Θερμοῦ καὶ ὑγροῦ ἥπατος σημεῖα. [10]

91 Ἧττον μὲν τοῦ θερμοῦ καὶ ξηροῦ τὰ καθ’ ὑποχόνδριον ἐργάζεται λάσια, πλεῖστον δὲ αἷμα καὶ φλέβας μεγάλας καὶ τὴν ἕξιν ὑγράν τε καὶ θερμήν, εἰ μὴ τὰ κατὰ τὴν καρδίαν ἀντιπράττοι. εἰ δ’ ἐπὶ πλέον ἀμφοτέραις ταῖς ποιότησιν ἐκτραπείη τοῦ κατὰ φύσιν, ἑτοίμως ἁλίσκεται τοῖς σηπεδονώδεσί τε καὶ κακοχύμοις νοσήμασιν· ἔτι δὲ μᾶλλον, εἰ ἐπὶ πλέον μὲν αὐξηθείη τὸ ὑγρόν, ἐπ’ ὀλίγον δὲ τὸ θερμόν. εἰ δ’ ἔμπαλιν ἐπ’ ὀλίγον μὲν τὸ ὑγρόν, ἐπὶ πλεῖστον δὲ τὸ θερμόν, ἥκιστα κακόχυμοι γίγνονται. Ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ ἥπατος σημεῖα. [5]

92 Ἄτριχον μὲν ἴσχει τὸ ὑποχόνδριον, αἷμα δὲ ἐργάζεται φλεγματικώτερον ἅμα φλεβῶν στενότητι καὶ τὸ σύμπαν σῶμα ψυχρότερον καὶ ὑγρότερον, εἰ μὴ πρὸς τῆς καρδίας ἐπὶ τἀναντία μεταφέροιτο. Ψυχροῦ καὶ ξηροῦ ἥπατος σημεῖα.

93 Τὸ δὲ ψυχρὸν ἅμα καὶ ξηρὸν ἧπαρ ὀλίγαιμόν τε καὶ στενόφλεβον ἐργάζεται τὸ σῶμα καὶ ψυχρότερον τὸ ὑποχόνδριόν τε ψιλόν, εἰ μὴ κἀνταῦθα νικήσειεν ἡ καρδία. Ὄρχεων κράσεως γνωρίσματα.

94 Ἡ μὲν θερμὴ τῶν ὄρχεων κρᾶσις ἀφροδισιαστική ἐστι καὶ ἀρρενόγονος καὶ γόνιμος καὶ ταχέως δασύνει τὰ γεννητικὰ μόρια, καὶ τὰ πέριξ μετρίως, ἡ δὲ ψυχρὰ τἀναντία. καὶ ἡ μὲν ὑγρὰ πολύσπερμός τέ ἐστι καὶ ὑγρόσπερμος, ἡ ξηρὰ δὲ ὀλιγόσπερμος καὶ μετρίως παχύσπερμος· ἡ θερμὴ δὲ καὶ ξηρὰ παχυσπερμοτάτη τέ ἐστι καὶ γονιμωτάτη καὶ τάχιστα πρὸς συνουσίαν ἐπεγείρει τὸ ζῷον. οἱ τοιοῦτοι καὶ δασύνονται τάχιστα τὰ γεννητικὰ μόρια καὶ σύμπαντα τὰ πέριξ, ἄνωθεν μὲν ἄχρι τῶν κατὰ τὸν ὀμφαλὸν χωρίων, κάτωθεν δὲ μέχρι μέσων μηρῶν ὁρμητικὴ μὲν οὖν ἡ τοιαύτη κρᾶσις ἱκανῶς ἐστιν ἐπ’ ἀφροδίσια, τάχιστα μὲν ἐμπιπλαμένη καί, εἰ βιάσαιτο, βλαπτομένη. συνελθούσης δὲ ὑγρότητος τῇ θερμότητι, λάσιοι μὲν ἧττον οὗτοι, πολύσπερμοι δὲ μᾶλλον, οὐ μὴν ὀρέγονται μᾶλλον τῶν ἑτέρων, ἐξαρκοῦσι δὲ ἀβλαβέστερον ἀφροδισίοις πλείοσιν. εἰ δὲ ἱκανῶς τό τε ὑγρὸν καὶ τὸ θερμὸν συναυξηθείη, βλάπτονται ἀπεχόμενοι τῶν ἀφροδισίων. εἰ δὲ ὑγροὶ καὶ ψυχροὶ τὴν κρᾶσιν οἱ ὄρχεις γένοιντο, ψιλὰ τὰ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

πέριξ τριχῶν καὶ βραδέως ἀφροδισιάζειν ἄρχονται, καὶ οὐδὲ ὁρμητικοὶ πρὸς τὴν ἐνέργειάν εἰσιν, ὑδατῶδες δὲ καὶ λεπτὸν αὐτοῖς τὸ σπέρμα καὶ ἄγονόν ἐστι καὶ θηλύγονον. ἡ δὲ ξηρὰ καὶ ψυχρὰ τῶν ὄρχεων κρᾶσις ὁμοία μὲν κατὰ ταῦτα τῇ προειρημένῃ, παχύτερον δὲ αὐτοῖς τὸ σπέρμα καὶ παντάπασιν ὀλίγον. ὅσοι δὲ ἐπὶ πλεῖστον κεχαλασμένον ἔχουσι τὸν ὄσχεον ὅλον σὺν τοῖς διδύμοις, ἀρρωστότεροι οὗτοι τὴν δύναμίν εἰσιν ὡς ἐπὶ τὸ πολύ. ὅσοι δὲ συνεσταλμένον ἔχουσι τὸν ὄσχεον σὺν τοῖς διδύμοις καὶ οἱονεὶ συνεσφιγμένον ῥωμαλεώτεροι τὴν δύναμίν εἰσιν ὡς ἐπὶ τὸ πολύ. καὶ ἔνεστι τούτου τεκμήριον λαβεῖν ἐκ πάντων τῶν τετραπόδων ζῴων. Ἴασις θερμοτέρας κράσεως. [25]

95 Ἐπεὶ δὲ ἐν ταῖς θερμαῖς δυσκρασίαις πλεονάζει τὸ χολῶδες περίττωμα, σκέπτεσθαι ἐπὶ τούτων προσήκει πότερον ὑπέρχεται αὐτοῖς ἡ χολὴ ἅμα τοῖς διαχωρήμασιν ἢ πρὸς τὴν ἄνω κοιλίαν ὁρμᾷ. κάτω μὲν γὰρ ὑπιούσης, οὐδὲν χρὴ περιεργάζεσθαι· πρὸς δὲ τὴν ἄνω γαστέρα φερομένης, δι’ ἐμέτων ἐκκενούσθω, χλιαροῦ ὕδατος ποθέντος· εἰ δὲ δυσχερῶς ἐμοῖεν, οἶνον γλυκὺν σὺν τῷ χλιαρῷ ὕδατι κεράσας δίδου πιεῖν, καὶ οὕτως ἐμείτωσαν. καὶ γυμνάζειν αὐτοὺς βέλτιον οὐκ ὀξὺ καὶ σύντονον γυμνάσιον, ἀλλὰ σχολαιότερον καὶ μαλακώτερον· τινὲς δὲ τῶν σφόδρα θερμῶν οὐδόλως χρήζουσι γυμνασίων, ἀλλ’ ἀρκεῖ περίπατος αὐτοῖς καὶ λουτρόν, ἀλειψαμένοις ἐλαίῳ μαλακαῖς χερσίν· οὗτοι καὶ τοῖς μετὰ τροφὴν λουτροῖς χαίρουσι. καί τινες αὐτῶν ἐπαχύνθησαν ἐπὶ τῇ τοιαύτῃ διαίτῃ. οἶνος τούτοις ἁρμόδιος ὁ ὑδατώδης λεγόμενος, λευκὸς καὶ λεπτός· οἱ γὰρ κιρροὶ θερμοὶ καὶ οὐ πάνυ παλαιοί· διὸ ἐναντιώτατοι τούτοις εἰσίν. ἐπιβλέπειν δὲ χρὴ ἐπὶ πάντων τῶν μετὰ τροφὴν λουομένων, μὴ τὸ ἧπαρ πεπονθὸς ᾖ. ἐσχάτως γὰρ ἀδικοῦνται οἱ τοιοῦτοι μετὰ τροφὴν λουόμενοι. οἱ δὲ μετὰ ξηρότητος θερμοὶ δέονται μάλιστα κατὰ τὴν ἀκμαστικὴν ἡλικίαν ὑγρᾶς διαίτης διά τε ἐδεσμάτων καὶ λουτρῶν, ἀποχῆς τε γυμνασίων συντόνων καὶ πολλῶν, ὥστε θέρους ὥρᾳ θᾶττον λουέσθωσαν, καὶ μετὰ τροφὴν αὖθις τὸ δεύτερον, εἰ μή τι τῶν σπλάγχνων πεπόνθοι, ὀνήσει τούτους, εἰ μηδὲν κωλύοι, καὶ ἡ τοῦ ψυχροῦ πόσις. ἐναντιώτατα δὲ ταῖς ξηροτέραις κράσεσίν ἐστιν ἀφροδίσια· φείδεσθαι δὲ αὐτοὺς χρὴ μάλιστα ἐγκαύσεως κόπων ἀγρυπνιῶν φροντίδων καὶ κινήσεων ἁπασῶν ὀξειῶν. θυμούμενοι δὲ οἱ χολώδεις ἐκπυροῦνται καὶ πυρετοῖς ὀξέσι περιπίπτουσι. σκοποῦντα δὲ χρὴ τὴν ποσότητα τῆς ἐκτροπῆς καὶ αὐξήσεως τοῦ θερμοῦ ἀναλόγως αὔξειν τὴν ἐμψύχουσαν καὶ ὑγραίνουσαν δίαιταν. Ἴασις ψυχρᾶς δυσκρασίας. [25]

96 Ὅσοι δὲ ψυχρότεροι μέν εἰσι φύσει, συμμέτρως δὲ ἔχουσι τῆς κατὰ τὸ ξηρόν τε καὶ ὑγρὸν κράσεως, ἧττόν εἰσι μοχθηροὶ πρὸς ὑγείαν τε καὶ ῥώμην σώματος. ἐπεγείρειν τε οὖν χρὴ καὶ ῥωννύναι αὐτῶν τὴν θερμασίαν, ἐν δὲ τῇ καθ’ ὑγρότητα καὶ ξηρότητα τῆς ὅλης διαίτης ἰδέᾳ τὸ μέσον ἐκλέγεσθαι. Ὑγρῶν δυσκρασιῶν διόρθωσις. [5]

97 Αἱ δὲ ὑγραὶ φύσεις ἐν τῇ τῶν παίδων ἡλικίᾳ ῥευματικοῖς τε καὶ πληθωρικοῖς ἁλίσκονται νοσήμασι καὶ πρὸς τούτοις γε τοῖς σηπεδονώδεσι. δέονται τοίνυν γυμνασίων τε πλειόνων καὶ ἀκριβοῦς τῆς ἐν τῇ γαστρὶ πέψεως. ὅσα γὰρ ἐν ταύτῃ διαφθείρεται τῶν τροφῶν, νοσημάτων σηπεδονωδῶν ὑπόθεσις γίγνεται παντὶ τῷ σώματι. διὸ πρὸ τροφῆς οὗτοι λουσάμενοι καὶ τοῖς αὐτοφυέσι θερμοῖς ὕδασι χρώμενοι μάλιστα ὠφελοῦνται. σκοπὸς γὰρ ἐπ’ αὐτῶν ἐστιν αὐτὰ μὲν τοῦ σώματος τὰ μόρια φυλάττειν ὑγρά· κοινὸν τοῦτο πάσης κράσεως, εἴ γε τὸ ἐναντίον αὐτῷ, λέγω δὴ τὸ ξηρόν, θᾶττον ἐπὶ τὸ γῆρας ἄγει τὰ σώματα τῶν ζῴων ἁπάντων· ὡς, εἴ γε δυνατὸν ἦν ἀεὶ διαφυλάττειν ὑγρὰν τὴν κρᾶσιν τοῦ σώματος, ὁ τοῦ σοφιστοῦ Φιλίππου λόγος ἀθάνατον ἐπαγγελλομένου ποιήσειν τὸν αὐτῷ πειθόμενον ἀληθὴς ἂν ἦν· διὸ πολυχρονιώτατος ὁ ἥκιστα ξηραινόμενος γένοιτ’ ἄν. τῆς δὲ ὑγρᾶς διαίτης περιττώματά τε καὶ πλῆθος χυμῶν γεννώσης, χαλεπὸν γίγνεται κρατῆσαι τῆς συμμετρίας, ὡς μήτε νόσοις ἁλίσκεσθαι μήτε γηρᾶν ταχέως. ὅσον δ’ οὖν ἐπὶ τῇ κράσει πολυχρονιώτατοι πάντων εἰσὶν οἱ ὑγρότατοι, καὶ μέντοι καὶ ὑγιαίνουσι τῶν ἄλλων μᾶλλον, ἐπειδὰν κρατυνθῇ τὸ σῶμα, ὥσπερ γε καὶ ἰσχυρότεροι μέχρι

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

γήρως ἐσχάτου εἰσὶ τῶν τὴν αὐτὴν ἡλικίαν ἐχόντων. καὶ κατὰ τοῦτ’ ἐπῄνηται σχεδὸν ὑπὸ πάντων ἰατρῶν τε καὶ φιλοσόφων, ὅσοι τὰ στοιχεῖα τοῦ σώματος ἀκριβῶς ἔγνωσαν, ἡ κρᾶσις αὕτη καὶ μέντοι καὶ μόνη τισὶν ἔδοξε κατὰ φύσιν εἶναι. κρείττων γὰρ ἐν τῷ χρόνῳ τῶν ἄλλων γίγνεται, κατ’ ἀρχὰς οὖσα χείρων. ὥστε καὶ τὸν ἐπιστατοῦντα τῷ τοιούτῳ σώματι τῶν ἀπορροῶν αὐτοῦ προνοεῖσθαι χρὴ διά τε γυμνασίων πρὸ τροφῆς γιγνομένων, καὶ λουτρῶν καὶ τροφῶν ἐπιτηδείων πλειόνων τε ἐκκρίσεων τῶν δι’ οὔρων τε καὶ γαστρὸς προσγιγνομένων. οὐδὲν δὲ κωλύει καὶ ἀποφλεγματισμοῖς ποτε χρῆσθαι καὶ καθάρσεσιν ὡραίαις εὐχύμοις τε ἐδέσμασι πρὸ πάντων καὶ οἴνου πόσει τὴν οὔρησιν κινοῦντος. Ξηρᾶς δυσκρασίας ἴασις.

98 Λουτρὸν ταῖς ξηραῖς κράσεσι τοῦ σώματος πάσαις ἐπιτηδειότατον· εὔκρατον δὲ ἔστω καὶ γλυκύτατον τὸ ὕδωρ καὶ εἰ δὶς καὶ τρὶς τῆς ἡμέρας λούοιντο μᾶλλον ὀνίνανται· καὶ ἡ σύμπασα δὲ δίαιτα ὑγραίνουσα γιγνέσθω, ἀποχὴ δὲ κόπου καὶ φροντίδων καὶ ἀγρυπνιῶν ἔστω. Θερμῆς καὶ ξηρᾶς δυσκρασίας ἴασις.

99 Ἡ μετὰ ξηρότητος θερμότης ποικίλαις ὑπάγεται θεραπείαις· οὐ μὴν ἀδεής γε ὁμοίως τῶν ψυχόντων ἡ χρῆσίς ἐστι· κατὰ γὰρ τὰς ξηρὰς διαθέσεις ἀναγκαῖόν ἐστιν οὐ τὰ πλησιάζοντα τῇ γαστρὶ μόνον, ἀλλὰ καὶ σύμπαν ἰσχνότερον γίγνεσθαι τὸ σῶμα. Ὑγρᾶς καὶ θερμῆς δυσκρασίας ἴασις.

100 Τῆς δὲ ὑγρᾶς δυσκρασίας μετὰ θερμότητος οὔσης ἡ τῶν στυφόντων ἐδεσμάτων καὶ ποτῶν χρῆσις ὠφέλιμος· ἔστω δὲ καὶ ταῦτα χωρὶς τοῦ θερμαίνειν αὐστηρά· καὶ μὲν δὴ καὶ τὸ ψυχρὸν ποτὸν ἐπιτήδειον αὐτοῖς. Ὑγρᾶς καὶ ψυχρᾶς δυσκρασίας ἴασις.

101 Τῆς δὲ μετὰ ψύξεως ὑγρᾶς δυσκρασίας ἄριστα μὲν ἰάματα τὰ δριμέα σύμπαντα καὶ θερμά· μιγνύσθω δὲ αὐτοῖς καὶ τὰ στρυφνὰ χωρὶς τοῦ ψύχειν σαφῶς. ἄριστον δὲ ἴαμα τούτοις ὀλίγον τὸ πόμα· ἔστω δὲ τῶν θερμαινόντων τε ἰσχυρῶς καὶ στυφόντων οἴνων, δῆλον δὲ ὡς καὶ πάνυ παλαιῶν. ἀνάλογον δὲ τούτοις καὶ τὰ ἔξωθεν προσφερόμενα ἔστω. Ψυχρᾶς καὶ ὑγρᾶς δυσκρασίας ἴασις.

102 Ψύξεως δὲ μᾶλλον τῆς ὑγρότητος ἐπικρατούσης, μοχθηραὶ αἱ τοιαῦται κράσεις γίγνονται καὶ μάλισθ’ αὗται τοῖς ῥευματικοῖς ἁλίσκονται νοσήμασιν. ὀνίνησι δὲ αὐτοὺς ἀλουσία τε καὶ γυμνάσια πλείονα καὶ δίαιτα λεπτύνουσα καὶ χρίσματα μετρίως θερμαίνοντα.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org