eul_wid: qmm-eb

Γαληνὸς ὁ Περγαμηνός · Galen of Pergamon

On Customs

Περὶ ἐθῶν

Period: *Ῥωμαϊκή* Roman
Dialect: *Ἀττικίζουσα τεχνική* Atticizing Technical
Domain: *Ἰατρική* Medicine
Format: *Πραγματεία* Treatise

ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΕΘΩΝ. Τῶν θεραπευτικῶν σκοπῶν ἕνα καὶ τὸν ἀπὸ τῶν ἐθῶν ἡγουμένων ὑπάρχειν οὐ μόνον τῶν ἀρίστων ἰατρῶν ἀλλὰ καὶ πάντων ἀνθρώπων ἔνιοι τῶν ἅπασι τοῖς καλοῖς λυμαινομένων ἐπιχειροῦσι διαβάλλειν ἐρωτῶντες ἡμᾶς, διὰ τί βλαβείς τις, εἰ οὕτως ἔτυχε, κατὰ τὴν πρώτην χρῆσιν ὑπὸ βοείων κρεῶν ἐδωδῆς, εἶτ’ ἀναγκασθεὶς καθ’ ἑκάστην ἡμέραν ἐσθίειν ταῦτα δι’ ὅλου τοῦ ἔτους ἢ οὐδὲν οὐκέτι βλάπτοιτ’ ἂν ἢ τῶν ἀήθων ἧττον· εἶθ’ ὅ τι ἂν εἴπωμεν ἀνατρέποντες λόγῳ νομίζουσιν ἅμα τούτῳ καὶ τὴν τοῦ πράγματος ὕπαρξιν ἀνῃρηκέναι, καθάπερ εἴ τις ἁπάσαις ἀντειπὼν ταῖς περὶ τοῦ πῶς ὁρῶμεν δόξαις οὐδ’ ὁρᾶν ἡμᾶς συγχωροίη.

106 ὅτι μὲν οὖν μεγίστη μοῖρα πρὸς τὴν τῶν ἰαμάτων εὕρεσιν ἡ ἀπὸ τῶν ἐθῶν ἐστιν, ἐναργῶς φαίνεται, καὶ διὰ τοῦθ’ Ἱππο||κράτης μὲν ἐν ἀφορισμοῖς ἔγραψεν ‘οἱ εἰθισμένοι τοὺς ξυνήθεας πόνους φέρειν, κἢν ὦσιν ἀσθενέες ἢ γέροντες, τῶν ἀξυνηθέων 〈ἰσχυρῶν τε καὶ νέων〉 ῥᾷον φέρουσιν‘ ἐπὶ πλέον τε διῆλθεν ἐν τῷ περὶ διαίτης ὀξέων τάς τ’ ἐκ τῆς ἀήθους διαίτης βλάβας καὶ τὰς ἐκ τῆς συνήθους ὠφελείας, Ἐρασίστρατος δ’ ὁμοίως ἐν τῷ δευτέρῳ περὶ παραλύσεως ὑπὲρ ἁπάντων ἐθῶν ὡσαύτως Ἱπποκράτει φαίνεται γιγνώσκων .

107 .. καὶ πρὸς τούτοις γε τῶν παλαιῶν ἰατρῶν οὐκ ἔστιν ὅστις [οὐχ] ὁμολογουμένην τε καὶ ἀναντίλεκτον αἰτίαν [οὔτε τούτων τις οὔτε τῶν ἄλλων] εἰρηκέναι δοκεῖ. καὶ γὰρ οἱ πιθανὴν δόξαντες εὑρηκέναι κατὰ μίαν ὕλην, ἄλλοι 〈κατ’〉 ἄλλην, εὑρήκασιν, ἔνιοι μὲν ἐπ’ ἐδεσμάτων μόνων, ἔνιοι δ’ ἐπὶ γυμνασίων ἢ ἐπιτηδευμάτων, ἐπὶ πασῶν δὲ τῶν ὑλῶν οὐδείς. ἀμέλει καὶ περὶ τῆς τοῦ ψυχροῦ δόσεως, ἣν ἐπὶ τῶν ὀξέως νοσούντων ποιούμεθα πολλάκις, ἀντιπράττουσιν ἡμῖν ἔνιοι κωλύοντες μὲν διδόναι τοῖς πυρέττουσι, κελεύοντες δ’ ἡμᾶς ἀρκεῖσθαι ταῖς ἀπὸ τῶν ἄλλων σκοπῶν ἐνδείξεσιν, ὡς ἀπό τε τῶν πεπονθότων τόπων καὶ τῆς ἐν αὐτοῖς διαθέσεως ἡλικίας τε καὶ χώρας καὶ ὥρας ἔτι 〈τε〉 τῆς τοῦ κάμνοντος αὐ||τοῦ κράσεως καὶ δυνάμεως, αἷς εἰώθαμεν χρῆσθαι, γελοῖον εἶναι φάσκοντες, εἰ φλεγμαίνοντος ἥπατος ἢ πνεύμονος ἢ γαστρὸς ἤ 〈τινοσ〉 τῶν οὕτως ἐπικαίρων μορίων ἐπιτρέψομεν τῷ ψυχροπότῃ ψυχρὸν προσφέρεσθαι πόμα δι’ οὐδὲν ἄλλ’ ἢ τὸ ἔθος—ὅ 〈μοιον γὰρ τοῦτ’ εἶναί φασι τῷ ἐπιτρέπειν λούεσθαι ψυχρῷ τοὺς οὕτωσ〉 εἰθικότας, εἰ πυρέττοιεν—, ὥσπερ ἡμῶν ἅπασι τοῖς ὁπωσοῦν νοσοῦσι τὰ συνήθη πάντα πράττειν ἐπιτρεπόντων ἀλλ’ οὐχὶ πρὸς τοῖς ἄλλοις ἅπασι σκοποῖς καὶ τὸν ἀπὸ τῶν ἐθῶν παραλαμβανόντων.

108

Ἀριστοτέλης γοῦν ὁ Μιτυληναῖος, ἀνὴρ πρωτεύσας ἐν τῇ Περιπατητικῇ θεωρίᾳ, νοσήματι περιπεσὼν ὑπὸ ψυχροῦ πόσεως ὠφεληθῆναι δυνάμενος, διότι μηδέποτε τοιοῦτον προσενήνεγκτο πόμα, διεκώλυσε τοὺς συμβουλεύοντας αὐτῷ πιεῖν, ἐπίστασθαι σαφῶς εἰπών, ὅτι σπασθήσοιτο γευσάμενος ψυχροῦ· καὶ γὰρ ἐπ' ἄλλου τοῦτ' ἔφασκεν ἑωρακέναι τήν τε τοῦ σώματος ἕξιν καὶ κρᾶσιν ὁμοίαν ἑαυτῷ καὶ τὸ τῆς θερμοποσίας ἔθος ἐσχηκότος· || εἰ δ' ἦν ἔθος ὥσπερ ἐνίοις πόματος τοιούτου, μάλιστα μὲν ἂν οὐδ' αὐτὸς ἔδεισεν αὐτοῦ τὴν προσφοράν· ἐπειδὴ δὲ [καὶ] τοῦτ' ἔπαθεν, ἐασάτωσαν οἱ παρόντες ἰατροὶ πάντως αὐτόν.

109 ἐκεῖνος μὲν οὖν οὕτως ἀπέθανεν, ὡς ἐπυθόμην· ἐρομένων δέ με τῶν παραγενομένων αὐτῷ τελευτῶντι, πότερον, ὡς ἐπ' ἄλλων ἐτόλμησα τοῖς μὲν δι' ὅλης τῆς νόσου, τοῖς δ' ἔν τινι καιρῷ δοῦναι ψυχρὸν εὐλαβουμένων τῶν ἰατρῶν, οὕτως 〈ἂν〉 ἐτόλμησα καὶ ἐπ' ἐκείνου ἢ καλῶς ἐστοχάσατο τῆς ἑαυτοῦ φύσεως ὁ ἀνήρ, ἀπεκρινάμην αὐτοῖς ἀκριβῶς αὐτὸν ἐστοχάσθαι. πάνυ γὰρ ἦν ἰσχνὸς καὶ τὸ στόμα τῆς κοιλίας ψυχρότατον εἶχεν ἐξ ἀρχῆς, ὡς λύζειν εὐθέως, εἴ ποτε βραχέως ψυχθείη. ἀλλ' ὥσπερ οὗτος οὐκ ἂν ἤνεγκε τὸ ψυχρὸν πόμα διά τε τὸ ἔθος καὶ τὴν τοῦ σώματος φύσιν καίτοι τοῦ νοσήματος ἐνδεικνυμένου, οὕτως ἑτέροις ἔδωκα πάνυ θαρρῶν, εἰ καὶ καυσούμενος ἀκριβῶς ὁ πιὼν εἴη, μηδενὸς ἐπιφανῶς σπλάγχνου φλεγμήναντος, οὐ πάνυ δ' ἔτι θαρρῶν ... ἀλλὰ μετὰ τὸ προειπεῖν τοῖς οἰκείοις τοῦ κάμνοντος, εἰ μὲν μὴ πίοι ψυχροῦ, τεθνήξεσθαι πάντως τὸν ἄνθρωπον, || εἰ δὲ πίοι, πολλὰς ἐλπίδας ἕξειν σωτηρίας, οὕτως ἔδωκα καὶ σὺν θεῷ φάναι πάντες ἐσώθησαν οἱ λαβόντες.

110 ὥστε πολυχρονίῳ πείρᾳ κεκριμένου τοῦ βοηθήματος ἐπὶ τὴν τῆς αἰτίας ζήτησιν ἰτέον ἀναμνήσαντας πρότερον ὧν ἔγραψαν ὁ μὲν Ἱπποκράτης ἐν τῷ περὶ διαίτης ὀξέων, ὁ δ' Ἐρασίστρατος ἐν τῷ δευτέρῳ περὶ παραλύσεως. ἡ μὲν οὖν Ἱπποκράτους ῥῆσις οὕτως ἔχει· ‘ἀλλὰ μὴν εὐκαταμάθητόν γέ ἐστιν, ὅτι φαύλη δίαιτα βρώσιός τε καὶ πόσιος αὐτὴ ἑωυτῇ ἐμφερὴς αἰεὶ ἀσφαλεστέρη ἐστὶ τὸ ἐπίπαν ἐς ὑγείην ἢ εἴ τις ἐξαπίνης 〈μέγα〉 μεταβάλλοι ἐς ἄλλο κρεῖσσον, ἐπεὶ καὶ τοῖσι δὶς σιτεομένοισι τῆς ἡμέρης καὶ τοῖσι μονοσιτέουσιν 〈αἱ〉 ἐξαπιναῖοι μεταβολαὶ βλάβας καὶ ἀρρωστίην παρέχουσι. καὶ τοὺς μέν γε μὴ μεμαθηκότας ἀριστᾶν, ἢν ἀριστήσωσιν, εὐθέως ἀρρώστους ποιέει καὶ βαρέας ὅλον τὸ σῶμα καὶ ἀσθενέας καὶ ὀκνηρούς· ἢν δὲ καὶ ἐπιδειπνήσωσιν, ὀξυρεγμιώδεας· ἐνίοισι δὲ ἂν καὶ σπα||τίλη γένοιτο, ὁκόταν παρὰ τὸ ἔθος ἠχθοφορήκῃ ἡ κοιλίη εἰθισμένη ἐπιξηραίνεσθαι καὶ μὴ δὶς διογκοῦσθαι μηδὲ δὶς ἕψειν τὰ σιτία.

111 ‘ εἶτα μεταξὺ παρενθείς, ὅπως ἄν τις τὴν βλάβην τούτων ἰάσαιτο, συνάπτων αὖθις ὑπὲρ τῶν παραβάντων τὸ ἔθος οὕτω γράφει· ‘ἔτι 〈δὲ〉 μᾶλλον ἂν πονήσειεν ὁ τοιοῦτος, εἰ τρὶς σιτέοιτο τῆς ἡμέρης ἐς κόρον, ἔτι δὲ μᾶλλον, εἰ πλεονάκις· καίτοι γε πολλοί εἰσιν, οἳ εὐφόρως φέρουσι τρὶς σιτεόμενοι τῆς ἡμέρης ἐς πλῆθος, οἳ ἂν οὕτως ἐθισθῶσιν. ἀλλὰ μὴν καὶ οἱ δὶς μεμαθηκότες σιτέεσθαι τῆς ἡμέρης, ἢν μὴ ἀριστήσωσιν, ἀσθενέες τε καὶ ἄρρωστοί εἰσι καὶ δειλοὶ ἐς πᾶν ἔργον καὶ καρδιαλγέες. κρέμασθαι γὰρ τὰ σπλάγχνα δοκέει αὐτέοισι καὶ οὐρέουσι θερμὸν καὶ χλωρὸν καὶ ἡ ἄφοδος ξυγκαίεται· ἔστι δὲ οἷσι καὶ τὸ στόμα πικραίνεται καὶ οἱ ὀφθαλμοὶ κοιλαίνονται καὶ οἱ κρόταφοι πάλλονται καὶ τὰ ἄκρα διαψύχονται· καὶ οἱ μὲν πλεῖστοι τῶν ἀνηριστηκότων οὐ δύνανται κατεσθίειν τὸ δεῖπνον, δειπνήσαντες δὲ βαρύνουσι τὴν κοιλίην καὶ δυσκοιτέουσι πολὺ μᾶλλον ἢ εἰ προηριστήκεσαν. ὁκότε οὖν τὰ τοιαῦτα τοῖσιν ὑγιαίνουσι γίγνεται εἵνεκα ἡμίσεος ἡμέρης διαίτης μεταβολῆς παρὰ τὸ ἔθος, || οὔτε προσθεῖναι λυσιτελέειν φαίνεται οὔτε ἀφελέειν.

112 εἰ τοίνυν οὗτος ὁ παρὰ τὸ ἔθος μονοσιτήσας ὅλην τὴν ἡμέρην κενεαγγήσας δειπνήσειεν, ὁκόσον εἴθιστο, εἰκὸς αὐτόν, εἰ τότε ἀνάριστος ἐὼν ἐπόνεε καὶ ἠρρώστεε, δειπνήσας δὲ τότε βαρὺς ἦν, πολὺ μᾶλλον βαρύνεσθαι· εἰ δέ γε ἐπὶ πλείονα χρόνον κενεαγγήσας ἐξαπίνης μεταδειπνήσειεν, ἔτι μᾶλλον ἂν βαρύνοιτο.‘ μετὰ ταῦτα δὲ πάλιν ὁ Ἱπποκράτης, ὥσπερ καὶ

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

πρόσθεν, ἐπανορθώσεις τινὰς τῆς γιγνομένης βλάβης ἐπὶ τοῖς κενεαγγήσασι παρὰ τὸ ἔθος γράψας ἐφεξῆς πάλιν οὕτω φησί· ‘πολλὰ δὲ ἄν τις ἠδελφισμένα τουτέοισι τῶν ἐς κοιλίην καὶ ἄλλα εἴποι, ὡς εὐφόρως μὲν φέρουσι τὰ βρώματα, ἃ εἰθίδαται, ἢν καὶ μὴ ἀγαθὰ ᾖ φύσει, ὡσαύτως δὲ καὶ τὰ ποτά, δυσφόρως δὲ φέρουσι τὰ βρώματα, ἃ μὴ εἰθίδαται, καὶ ἢν μὴ κακὰ ᾖ, ὡσαύτως δὲ καὶ τὰ ποτά. καὶ ὅσα μὲν κρεηφαγίη πολλὴ 〈ἡ〉 παρὰ τὸ ἔθος ποιέει 〈ἢ〉 σκόροδα ἢ σίλφιον ἢ ὀπὸς ἢ καυλὸς ἢ ἄλλα ὅσα τοιουτότροπα μεγάλας δυνάμιας ἔχοντα, ἧσσον ἄν τις θαυμάσειεν, εἰ τὰ || τοιαῦτα πόνους ἐμποιέει τῇσι κοιλίῃσι μᾶλλον 〈τῶν〉 ἄλλων· ἀλλὰ εἰ καταμάθοις, ὅσον μᾶζα ὄχλον καὶ ὄγκον καὶ στρόφον καὶ φῦσαν τῇ κοιλίῃ παρέχει παρὰ τὸ ἔθος βρωθεῖσα τῷ ἀρτοφαγέειν εἰθισμένῳ ἢ οἷον ἄρτος βάρος καὶ τάσιν κοιλίης τῷ μαζοφαγέειν εἰθισμένῳ ἢ αὐτός γε 〈ὁ〉 ἄρτος 〈θερμὸσ〉 βρωθεὶς οἵην δίψαν παρέχει καὶ ἐξαπιναίην πληθώρην διὰ τὸ ξηραντικόν τε καὶ βραδύπορον, καὶ οἱ ἄγαν καθαροί τε καὶ ξυγκομιστοὶ παρὰ τὸ ἔθος βρωθέντες οἷα διαφέροντα ἀλλήλων ποιέουσι, καὶ μᾶζά γε ξηρὴ παρὰ τὸ ἔθος ἢ ὑγρὴ ἢ γλίσχρη, καὶ τὰ ἄλφιτα οἷόν τι ποιέει τὰ ποταίνια τοῖσι μὴ εἰωθόσι καὶ τὰ ἑτεροῖα τοῖσι τὰ ποταίνια εἰωθόσι καὶ οἰνοποσίη καὶ ὑδροποσίη παρὰ τὸ ἔθος ἐς θάτερα μεταβληθέντα ἐξαπίνης, καὶ ὑδαρής τε οἶνος καὶ ἄκρητος 〈παρὰ τὸ ἔθοσ〉 ἐξαπίνης ποθείς· ὁ μὲν γὰρ πλάδον τε ἐν τῇ ἄνω κοιλίῃ ἐμποιήσει καὶ φῦσαν ἐν τῇ κάτω, ὁ δὲ παλμόν τε φλεβῶν καὶ καρηβαρίην καὶ δίψαν· 〈καὶ〉 λευκός τε καὶ μέλας οἶνος παρὰ τὸ ἔθος μεταβάλλουσιν, εἰ καὶ ἄμφω οἰνώδεες εἶεν, ὅμως || πολλὰ ἂν ἑτεροιώσειαν κατὰ τὸ σῶμα, ὡς δὴ γλυκύν τε καὶ οἰνώδεα 〈οἶνον〉 ἧσσον ἄν τις φαίη θαυμαστὸν εἶναι μὴ τωὐτὸ δύνασθαι ἐξαπίνης μεταβληθέντα. [15]

114 ‘ παρὰ μὲν Ἱπποκράτους ἀρκεῖ τὰ δεῦρο τοῦδε γεγραμμένα παραδείγματα περὶ τῆς τῶν ἐθῶν δυνάμεως, Ἐρασίστρατος δ’ ἐν τῷ δευτέρῳ περὶ παραλύσεως ὧδέ πως ἔγραψεν· ‘δεῖ δὲ πολλὴν πάνυ ἐπίσκεψιν ποιήσασθαι περὶ συνηθείας καὶ ἀσυνηθείας τὸν μέλλοντα κατὰ τρόπον ἰατρεύειν· λέγω δὴ τὸ τοιοῦτο· πόνους τοὺς μὲν συνήθεις πολλοὺς πονοῦντες ἄκοποι διατελοῦσιν ὄντες, τοὺς δὲ ἀσυνήθεις ὀλίγους πονήσαντες ὑπόκοποι γίνονται· βρώματά τε ὅσα συνήθη δυσπεπτότερα ὄντα ἔνιοι ῥᾷον πέττουσιν ἢ τὰ ἀσυνήθη εὐπεπτότερα ὄντα· ἐκκρίσεις δὲ τὰς συνήθεις, κἂν ἀλυσιτελεῖς ὦσιν, εἰς συνήθειαν δὲ ἥκωσιν, ἐπιζητεῖ τὸ σῶμα καὶ ἀποστερούμενον τούτων εἰς νόσους ἐμπίπτει, οἷον γίνεται περί τε τὰς τῶν αἱμορροΐδων φορὰς καὶ καθάρσεις, ἃς ἔνιοι αὑτοῖς συνήθεις ποιοῦνται, καὶ δὴ ἑλκῶν κατὰ χρόνον ἐκπιπτόντων καὶ ἰχωρροούντων, καὶ ὡς ἐνίοις κατά τινας καιροὺς χολέραι γίνονται. ἁπάσας γὰρ τὰς τοιαύτας ἐκκρίσεις ἀλυσιτελεῖς οὔσας ἐπιζητεῖ τὸ σῶμα καὶ μὴ γινομένων αὐτῶν κατὰ τοὺς εἰθισμένους και||ροὺς εἰς πάθη οὐ σμικρὰ ἐμπίπτουσιν, οἷς συνήθη τὰ τοιαῦτα. [20]

115 φαίνεται δὲ καί τινα τοιαῦτα γινόμενα [κατὰ τὰς συνηθείας]· ὧν ἐπιστάμεθα ἐπῶν 〈ἢ〉 ἰάμβων εἴ τις κελεύσειεν ἡμᾶς εἰπεῖν ἐκ μέσου στίχους δύο ἢ τρεῖς, ἀσυνήθεις ὄντες τοῦ τοιούτου οὐκ ἂν εὐπόρως δυναίμεθα, κατὰ δὲ τὴν ἐφεξῆς ἀρίθμησιν ἐπὶ τοὺς αὐτοὺς τούτους ἐλθόντες στίχους ἐξ ἑτοίμου ῥᾳδίως ἐροῦμεν· συνεθιζόμενοι δὲ καὶ τὸ πρότερον εἰρημένον εὐπόρως ποιοῦμεν. συμβαίνει δὲ καὶ τοιοῦτόν τι· οἱ μὲν ἀσυνήθεις τοῦ μανθάνειν βραδέως τε καὶ ὀλίγον μανθάνουσι, συνηθέστεροι δὲ γενόμενοι πολὺ πλεῖον καὶ ῥᾷον τοῦτο ποιοῦσι. γίνεται δὲ καὶ περὶ τὰς ζητήσεις ὅμοιον· οἱ μὲν γὰρ ἀσυνήθεις τὸ παράπαν τοῦ ζητῆσαι ἐν ταῖς πρώταις κινήσεσι τῆς διανοίας τυφλοῦνται καὶ ἀποσκοτοῦνται καὶ εὐθέως ἀφίστανται τοῦ ζητεῖν κοπιῶντες τῇ διανοίᾳ καὶ ἐξαδυνατοῦντες οὐχ ἧττον ἢ ὅσοι πρὸς δρόμους ἀσυνήθεις ὄντες προσέρχονται· ὁ δὲ συνήθης τῷ ζητεῖν πάντη διαδυόμενός τε καὶ ζητῶν τῇ διανοίᾳ καὶ μεταφερόμενος ἐπὶ πολλοὺς τόπους οὐκ ἀφίσταται τῆς ζητήσεως, οὐχ ὅτι ἐν μέρει ἡμέρας ἀλλ’ οὐδὲ ἐν παντὶ βίῳ ἀναπαύων τὴν ζήτησιν· καὶ μεταφέρων ἐπ’ ἄλλας ἐννοίας τὴν διάνοιαν, οὐκ ἀλλοτρίας || μὲν τοῦ ζητουμένου, προβάλλει ἕως ἐπὶ τὸ προκείμενον ἐλθεῖν. [20]

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

116 οὕτως φαίνεται ἄχρι νῦν τὰ τῆς συνηθείας ἰσχύειν ἐν ἅπασι τοῖς ἡμετέροις πάθεσιν ὁμοίως τοῖς τε ψυχικοῖς καὶ τοῖς σωματικοῖς. περὶ μὲν δὴ τούτων εἰς τὸ παρὸν ἱκανῶς εἰρήσθω· ἐν δὲ τοῖς καθόλου λόγοις ὑπὲρ ἰατρικῆς λεγομένοις ἐπὶ πλέον ἐξηρίθμηται ἀναγκαίαν ἔχοντα τὴν ἐπίσκεψιν, εἰ μέλλοι μὴ πολλὰ τῶν κατ' ἰατρικὴν χωλεύειν.' ταῦτα μὲν οἱ ἐνδοξότατοι τῶν ἰατρῶν, Ἐρασίστρατος καὶ Ἱπποκράτης, εἰρήκασι περὶ δυνάμεως ἐθῶν, οὐ λόγῳ τὴν εὕρεσιν αὐτῶν ἀνατιθέντες ἀλλ' ἐκ τῶν ἐναργῶς φαινομένων διδαχθέντες, ὅπερ ἀμέλει καὶ τῶν ἄλλων ἀνθρώπων 〈ὅσοι〉 μὴ καθάπερ ὕες ἢ ὄνοι ζῶσιν ἀλλὰ παρακολουθοῦσιν ὑφ' ὧν ὠφελοῦνταί τε καὶ βλάπτονται. πάρεστι γοῦν αὐτῶν 〈ἀκούειν〉 ὁσημέραι λεγόντων εἰθίσθαι [φησὶ] τῷδε τῷ βρώματι καὶ τῷδε τῷ πόματι καὶ διὰ τοῦτο μὴ δύνασθαι καταλιπεῖν αὐτά· καὶ γὰρ καὶ βλάπτεσθαι κατὰ τὰς μεταβολάς. ὁμοίως δὲ καὶ περὶ τῶν ἐπιτηδευμάτων λέγουσιν, οἷον ἀλουσίας λουτρῶν, ἱππασίας κυνηγεσίων, δρόμου πάλης, ἀγρυπνιῶν 〈ὕπνων〉, ἡλιώσεως ψύξεως, φροντίδων ὅσα τ' ἄλλα τοιαῦτα. || Καταφρονήσαντες οὖν καὶ ἡμεῖς τῶν ἤτοι μηδὲν ἢ πάνυ σμικρὸν ἡγουμένων εἰς θεραπείαν συντελεῖν τὸν ἀπὸ τῶν ἐθῶν σκοπὸν ἐπισκεψώμεθα, τίς ποτ' ἐστὶν ἡ αἰτία τοῦ πολὺ δύνασθαι τὸ ἔθος καὶ εἴτε μία τίς ἐστιν ἢ καὶ καθ' ἑκάστην ὕλην ἑτέρα.

117 λέγω δ' ὕλην, ἐφ' ᾗ συνέστη τὸ ἔθος, οἷον, ὡς ἔφην, ἐδέσματα ἢ πόματα ἢ γυμνάσια 〈ἢ λουτρὰ〉 ἤ τι τοιοῦτον ἕτερον. καὶ γὰρ τήν γ' ἀρχὴν ἀπὸ τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων ποιησόμεθα. τί δήποτε γὰρ οἱ τῇ τῶν βοείων κρεῶν ἐδωδῇ συνήθως χρώμενοι τινὲς μὲν οὐδ' ὅλως βλάπτονται, τινὲς δ' ἧττον ἢ πρόσθεν; ἢ διὰ τί κατὰ φύσιν τινὲς εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς, ὡς αὐτὸς 〈ὁ〉 Ἐρασίστρατος ἔγραψε, ῥᾷον πέττουσι τὰ βόεια κρέα τῶν πετραίων ἰχθύων; ἀλλὰ τούτου μὲν ἡ αἰτία λέλεκται κατὰ τὴν τῶν φυσικῶν δυνάμεων ἐπίσκεψιν, εἰρήσεται δὲ καὶ νῦν ὀλίγον ὕστερον ἐν τῇ τοῦ λόγου κοινωνίᾳ· νυνὶ δ' ἀπὸ τῶν δι' ἔθος ἄμεινον πεττόντων ὁτιοῦν ἔδεσμα τὴν ἀρχὴν τῆς διδασκαλίας ποιησώμεθα κοινὴν ὑπόθεσιν λαβόντες εἰς ταῦτα πάντα τὰ φύσει τισὶν οἰκεῖά τε καὶ οὐκ οἰκεῖα. λέλεκται μὲν οὖν ἐπὶ πλέον ὑπὲρ ἁπάν||των τούτων κατὰ τὴν τῶν φυσικῶν δυνάμεων ἐπίσκεψιν· ἀρξώμεθα δὲ καὶ νῦν τοῦ λόγου τὴν τῆς πέψεως ἔννοιαν προχειρισάμενοι.

118 καθάπερ γὰρ ἄρτους οἱ σιτοποιοὶ λέγονται πέττειν οὐκ ἐπειδὰν ἀλοῦντές τε καὶ διαττῶντες εἰς λεπτὰ μόρια καταθραύσωσι τοὺς πυροὺς ἀλλ' ὅταν ἐπὶ τῷ τοιοῦτον πρᾶξαι δεύσαντες ὕδατι ζύμην μίξαντες μαλάξωσιν, εἶτα καλύψαντές τινι τῶν θαλπόντων ἐάσωσιν, ἄχρις ἄν, ὡς αὐτοὶ καλοῦσι, ζυμωθῇ, καὶ μετὰ ταῦτα διὰ κλιβάνων ἢ ἰπνῶν ὀπτήσωσιν, οὕτω κἀπὶ τῶν εἰς γαστέρα καταποθέντων οὐκ ἐπειδὰν ἐν αὐτῇ καταθραυσθῇ καὶ λυθῇ, πεπέφθαι φαμὲν ἀλλ' ὅταν, ὡς οἱ πεττόμενοι πυροί, κατὰ ποιότητα τὴν μεταβολὴν σχῇ. καθάπερ δ' ἐπὶ τῶν ἄρτων εἰς τὴν οἰκείαν ἡμῖν τοῖς ἐσθίουσιν ἀχθῆναι χρὴ ποιότητα τὸν πεττόμενον σῖτον, οὕτω [καὶ] κατὰ τὴν κοιλίαν ἔτι καὶ μᾶλλον εἰς οἰκειοτέραν, ὀνομάζω δ' οἰκειοτέραν ἑτέραν ἑτέρας κατὰ τὴν ὁμοιότητα τοῦ μέλλοντος ἐξ αὐτῆς τρέφεσθαι σώματος. ἄλλο γὰρ ἄλλῳ σώματι τῶν τρεφόντων οἰκεῖόν ἐστι || καὶ διὰ τοῦτο τὰ ζῷα πρὸς τὰς οἰκείας ἔρχονται τροφὰς ἀδιδάκτως ὑπὸ τῆς φύσεως ὠθούμενα, τὰ μὲν ὑποζύγια πρός τε τὰς βοτάνας καὶ ἄχυρα καὶ χιλὴν καὶ κριθήν, οἱ λέοντες δὲ πρὸς τὰς σάρκας, ὥσπερ καὶ παρδάλεις καὶ λύκοι.

119 καθάπερ οὖν ἐν τοῖς ζῴοις κατὰ γένος οὐ σμικρὰ διαφορὰ τῶν οἰκείων ἑκάστῳ τροφῶν ἐστιν, οὕτω καὶ κατ' εἶδος ἐν τοῖς γένεσιν εὑρίσκονται διαφοραὶ μεγάλαι τῶν μὲν μηδὲ γεύσασθαι δυναμένων οἴνου, πάμπολυ δ' ἑτέρων ἀλύπως πινόντων, καὶ τῶν μέν, ὡς εἴρηται, τά τε τῶν βοῶν καὶ τράγων καὶ κριῶν κρέα μεθ' ἡδονῆς μὲν ἐσθιόντων, πεττόντων δ' ἀλύπως, τῶν δὲ μηδὲ τὴν ὀσμὴν αὐτῶν ὑπομενόντων, μήτι γε τὴν ἐδωδήν, καὶ εἰ δι' ἀπορίαν ἐδέσματος ἑτέρου, καθάπερ ἐν λιμῷ γίγνεται, βιάσαιντο σφᾶς αὐτοὺς προσάρασθαι τὸ τοιοῦτον κρέας, οὔτε πέψαι δυναμένων αὐτὸ χωρὶς βλάβης ἀνατρεπομένων τε τὴν ὄρεξιν ἐπὶ τῇ προσφορᾷ βαρυνομένων

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

τε παραχρῆμα κἂν ἐρυγή τις αὐτοῖς ἐπιγένηται, μηδὲ ταύτης ἀλύπως ἀνεχομένων. ὅτι δὲ ταῦθ’ οὕτως ἔχοντα φαίνεται, πρῶτον μὲν ἐκείνου χρὴ μεμνῆσθαι, τοῦ προσφέρεσθαι 〈μὲν〉 τοὺς ἀνθρώπους ἥδιον ἄλλον ἄλλο κατὰ τὴν οἰκειό||τητα τῆς φύσεως ἔρχεσθαί τε πρὸς τὴν τῶν τοιούτων ἐδωδὴν μᾶλλον, ὥσπερ γε καὶ πρὸς τὴν τῶν εὐπέπτων αὐτοῖς εἶναι φανέντων, ἀποστρέφεσθαι δὲ καὶ φεύγειν ἀπὸ τῶν ἀηδῶν καὶ δυσπέπτων, ὥστε σημεῖον εἶναι τὸ ἔθος οἰκειότητος φυσικῆς.

120 ὅτι δὲ καὶ [ὡς] αἰτία γίγνεται πολλάκις, δῆλον ἐκ τῶν ἐν ἀρχῇ μὲν ἀηδῶς ἢ βλαβερῶς ὑπό τινων διατιθεμένων, εἰ δὲ κατὰ βραχὺ τὴν πρὸς αὐτὰ συνήθειαν ὑπομείναιεν, οὔτ’ ἀηδῶς οὔτε βλαβερῶς ἔτι διατιθεμένων. ἡ δ’ αἰτία [καὶ] τοῦδε τοιαύτη 〈τίσ〉 ἐστιν· ὥσπερ ἀλλοιοῦται κατὰ [τινα] ποιότητα τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων ἕκαστον, οὕτω καὶ αὐτὸ διατίθησί πως τὸ ἀλλοιοῦν. ἔνεστι δὲ καὶ τούτου λαβεῖν ἐναργὲς τεκμήριον ἐκ τῆς τῶν γεννωμένων χυμῶν διαφορᾶς ὑφ’ ἑκάστου τῶν ἐδεσμάτων· τὰ μὲν γὰρ μελαγχολικὸν αἷμα γεννᾷ, τὰ δὲ φλεγματικὸν ἢ τὴν ὠχράν τε καὶ ξανθὴν ὀνομαζομένην χολὴν οὐκ ὀλίγην ἔχον, ὥσπερ ἔνια καθαρὸν αἷμα· διαφορὰν οὖν τινα καὶ τοῖς τρεφομένοις μορίοις ἀναγκαῖον γίγνεσθαι πρὸς ἄλληλα κατὰ τὴν τοῦ τρέφοντος αἵματος ἰδέαν.

121 ἐναργὲς || δὲ τεκμήριον τῆς τῶν τρεφομένων ὁμοιώσεως πρὸς τὸ τρέφον ἡ τῶν φυτῶν τε καὶ σπερμάτων μεταβολὴ μέχρι τοσούτου γιγνομένη πολλάκις, ὡς τὸ βλαβερώτατον ἐν ἑτέρᾳ γῇ μεταφυτευθὲν εἰς ἑτέραν γῆν οὐ μόνον ἀβλαβὲς ἀλλὰ καὶ χρήσιμον γίγνεσθαι. πολλὴ γὰρ καὶ ἡ τούτων πεῖρα τοῖς τὰ γεωργικά τε καὶ περὶ φυτῶν ὑπομνήματα συνθεῖσι, καθάπερ γε καὶ τοῖς περὶ τῆς τῶν ζῴων ἱστορίας γράψασι τῆς κατὰ τὰ χωρία γιγνομένης μεταβολῆς. ἐπεὶ τοίνυν οὐ μόνον ἀλλοιοῦται τὸ τρέφον ὑπὸ τοῦ τρεφομένου ἀλλὰ καὶ αὐτό πώς τιν’ ἀλλοιοῖ βραχεῖαν ἀλλοίωσιν, ἀναγκαῖόν ἐστι τὴν βραχεῖαν ταύτην ἀξιόλογον ἐν τῷ χρόνῳ γίγνεσθαι, ὥστ’ εἰς ἴσον ἥκειν οἰκειότητι φυσικῇ τὴν ἐκ τῶν πολυχρονίων ἐθῶν. Ἐπὶ μὲν οὖν τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων εὑρῆσθαί μοι δοκῶ τὴν αἰτίαν τῆς τῶν ἐθῶν δυνάμεως, ἐπὶ δὲ τῶν ἔξωθεν ἡμῖν προσπιπτόντων ἴδωμεν ἐφεξῆς. ἔοικε γὰρ καὶ ταῦτα τὴν αὐτὴν κατὰ γένος ἔχειν αἰτίαν τοῖς προειρημένοις. ἀλλοίωσιν οὖν || τιν’ ἐργάζεται κατὰ τὸ σῶμα μάλιστα μὲν τῶν ἐπιπολῆς μορίων, ἤδη δὲ καὶ τῶν διὰ βάθους.

122 πιλεῖται μὲν γὰρ καὶ συνάγεται καὶ σφίγγεται καὶ πυκνοῦται τὸ 〈μὲν〉 δέρμα πρῶτον [μὲν] ὑπὸ τῶν ψυχόντων, ἐφεξῆς δὲ καὶ τὰ τούτῳ συνεχῆ κἂν ἐν χρόνῳ πλείονι τὴν αὐτὴν ἀλλοίωσιν πάσχῃ τὸ σῶμα, καὶ τοῖς διὰ βάθους ἡ κοινωνία τῆς μεταβολῆς γίγνεται. κατ’ ἀρχὰς δ’ εὐθέως κατὰ συμβεβηκός, οὐ πρώτως, ὑπὸ τοῦ δρῶντος αἰτίου μεταβολὴ καὶ ἀλλοίωσις οὐχ ἥκιστα τοῖς ἐν τῷ βάθει κειμένοις συμπίπτει· πυκνωθέντος γὰρ τοῦ δέρματος ἀθροίζεται κατὰ τὸ τοῦ σώματος ὅλου βάθος ἡ θερμασία. ὥσπερ δὲ τὸ ψῦχον αἴτιον τὰς εἰρημένας ἀλλοιώσεις ἐργάζεται, κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον τὰς ἐναντίας αὐτῷ τὸ θερμαῖνον. καὶ γὰρ φύσιν ἔχει πρὸς τῶν ἐναντίων γίγνεσθαι τὰ ἐναντία, τὰ μὲν πρώτως, τὰ δὲ κατὰ συμβεβηκός, ἐφ’ ὧν δὴ καὶ μάλιστα σφάλλονται πολλοὶ θεώμενοί τινα κατὰ συμβεβηκὸς ὡσαύτως ἐπιτελούμενα πρὸς τῶν ἐναντίων, ὥσπερ γε πάλιν καὶ ἐναντία πολλάκις ὑπὸ τῶν αὐτῶν αἰτίων γιγνόμενα. ἀμέλει κἀπὶ τῶν θερμαινόντων ὁμοίως ἀπατᾶσθαι συμβαίνει. τὸ γοῦν θερμὸν αἴτιον, οἷον ὁ ἥλιος, ὁπόταν ὁμιλήσῃ τινὶ σώματι πολυχρονίως, ἐναντίαν διάθεσιν τῇ κατ’ || ἀρχὰς ἐργάζεται περὶ αὐτό.

123 ἐν ἀρχῇ μὲν γὰρ ἀλεαίνων ἡμᾶς διαχεῖ μὲν τὰ ὑγρά, χαλᾷ δὲ τὸ δέρμα καὶ μαλακωτέρας ἐργάζεται τὰς σάρκας· εἰ δὲ πλείοσιν ἡμέραις ὥρᾳ θέρους ἐν αὐτῷ διατρίψειέ τις γυμνός, αὐχμηρὸν μὲν καὶ σκληρὸν τούτῳ γίγνεται τὸ δέρμα, ξηραὶ δ’ αἱ σάρκες. ἀλλ’ ἐπὶ μὲν τῶν τοιούτων οὐ μόνης τῆς πολυχρονίου θερμασίας τοὖργον ἀλλὰ καὶ τῆς ἐζευγμένης αὐτῇ ξηρότητος. καὶ πολλάκις γ’ ἡμᾶς ἐν τοῖς περὶ τῶν αἰτίων λογισμοῖς σφάλλει τοῦτο

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

παρορωμένης τῆς ἐπιπλεκομένης αἰτίας. ἐχρῆν γὰρ ἡμᾶς ἐννοεῖν ἕτερον μέν τι δρᾶν τὴν ὑγρὰν θερμασίαν, ἕτερον δὲ τὴν ξηράν, ὅπερ οὐ ποιοῦμεν ἐνίοτε καὶ διὰ τοῦτο σφαλλόμεθα τὴν οἰκείαν ἐνέργειαν ἑκατέρων τῶν αἰτίων παρορῶντες· εἰ δέ τις προσέχοι τὸν νοῦν, εἴσεται φυλαττομένην ἑκατέραν. ὥσπερ γὰρ ἡ [μὲν] ὑγρότης μόνη χωρὶς θερμότητος [ἢ ψύξεως] ἐπιφανοῦς ὑγραίνει τὸ σῶμα, τῆς θερμότητος θερμαινούσης, οὕτως ἡ σύνοδος ἀμφοτέρων ἀμφότερα φαίνεται δρῶσα. κατὰ μὲν 〈οὖν〉 τὰ τῶν γλυκέων ὑδάτων λουτρὰ συμβαίνει τοῦτο, κατὰ δὲ τὰ είληθερῆ τὸ ξηραῖνον αἴτιον ἐπιπλέκεται τῷ θερμαίνοντι.

124 τοι||οῦτος γὰρ ὁ θερινὸς ἥλιος, ὥστ’ εἰκός, ὅσοι γυμνοὶ τὸ πλεῖστον ἐν αὐτῷ διατρίβουσιν, ὥσπερ οἵ τε θερισταὶ καὶ οἱ ναῦται, σκληρὸν καὶ ξηρὸν αὐτῶν γίγνεσθαι τὸ δέρμα παραπλησίως τῷ τῶν φολιδωτῶν ζῴων. ὥσπερ οὖν αἱ φυσικαὶ τῶν σωμάτων ἰδιότητές τε καὶ τῆς ὅλης οὐσίας διαφοραί τε τοῦ δέρματος κατὰ σκληρότητα καὶ μαλακότητα πυκνότητά τε καὶ μανότητα διαφόρων μὲν ἐδεσμάτων τε καὶ πομάτων χρῄζουσιν, οὐχ ὁμοίως δ’ ἀλλήλαις ἅπασαι διατίθενται θερμαινόμεναί τε καὶ ψυχόμεναι, οὕτως αἱ δι’ ἔθος [τε] γιγνόμεναι ταῖς φυσικαῖς παραπλήσιαι τὴν αὐτὴν ἐκείναις ἴσχουσιν ὠφέλειάν τε καὶ βλάβην ἐκ τῆς τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων ψυχόντων τε καὶ θερμαινόντων ἀλλοιώσεως. ἀραιὸν μὲν γὰρ καὶ μαλακὸν σῶμα ῥᾳδίως πάσχει θερμαινόμενόν τε καὶ ψυχόμενον, πυκνὸν δὲ καὶ σκληρὸν ἀνέχεταί τε καὶ καταφρονεῖ τῶν ἔξωθεν αὐτῷ προσπιπτόντων ἁπάντων, οὐ μόνον εἰ θερμαίνοιεν ἢ ψύχοιεν, ἀλλ’ εἰ καὶ σκληρὸν εἴη τι καὶ τραχύ. διὸ καὶ χαμευνίας ἀνέχεται ταῦτα, τῶν ἐναντίως διακειμένων οὐ φερόντων αὐτάς· καὶ γὰρ θλᾶται ῥᾳδίως καὶ ψύχεται καὶ πᾶν ὁτιοῦν ἑτοίμως πάσχει. Τοιοῦτος μὲν δή τίς ἐστι καὶ ὁ περὶ τούτων λόγος, || ὁ δὲ περὶ τῶν γυμνασίων τοιόσδε.

125 τὰ γυμναζόμενα μόρια τοῦ σώματος ἰσχυρότερά θ’ ἅμα καὶ τυλωδέστερα γίγνεται καὶ κατὰ τοῦτο δύναται φέρειν τὰς οἰκείας κινήσεις μᾶλλον ἑτέρων, ὅσα δι’ ἀγυμνασίαν μαλακώτερά ἐστι καὶ ἀσθενέστερα. κοινὸς δ’ ὁ λόγος οὗτος ὑπάρχει καὶ περὶ τῶν τῆς ψυχῆς γυμνασίων· γυμναζόμεθα γὰρ πρῶτα μὲν ὑπὸ τοῖς γραμματικοῖς ἔτι παῖδες ὄντες, εἶθ’ ἑξῆς παρά τε τοῖς ῥητορικοῖς διδασκάλοις γεωμετρικοῖς τε καὶ ἀριθμητικοῖς καὶ λογιστικοῖς. οὐσῶν γὰρ δυνάμεων κατὰ τὸ τῆς ψυχῆς ἡγεμονικὸν εἰς ἁπάσας τέχνας ἀναγκαῖον ἑτέραν μὲν εἶναι, καθ’ ἣν ἀκόλουθόν τε καὶ μαχόμενον γνωρίζομεν, ἑτέραν δέ, καθ’ ἣν μεμνήμεθα· συνετώτεροι μὲν κατὰ τὴν πρότερον εἰρημένην, μνημονευτικώτεροι δὲ κατὰ τὴν δευτέραν γιγνόμεθα φύσιν ἐχουσῶν ἁπασῶν τῶν δυνάμεων ὑπὸ μὲν τῶν γυμνασίων αὐξάνεσθαί τε καὶ ῥώννυσθαι, βλάπτεσθαι δ’ ὑπὸ τῆς ἀργίας, ὥς που καὶ Πλάτων ἐν Τιμαίῳ κατὰ τήνδε τὴν ῥῆσιν ἐδήλωσεν 〈αὐτοῖσ〉 ὀνόμασιν εἰπὼν ὧδε· ‘καθάπερ εἴπομεν πολλάκις, ὅτι τρία ψυχῆς ἐν ἡμῖν εἴδη κατῴκισται, τυγχάνει δ’ ἕκαστον κινήσεις ἔχον, οὕτω κατὰ τὰ αὐτὰ καὶ νῦν ὡς διὰ βραχυτάτων ῥητέον, || ὅτι τὸ μὲν αὐτῶν ἐν ἀργίᾳ διάγον καὶ τῶν ἑαυτοῦ κινήσεων ἡσυχίαν ἄγον ἀσθενέστατον ἀνάγκη γίγνεσθαι, τὸ δ’ ἐν γυμνασίοις ἐρρωμενέστατον· διὸ φυλακτέον, ὅπως ἂν ἔχωσι τὰς κινήσεις πρὸς ἄλληλα συμμέτρους‘.

126 ταῦτα προειπὼν ἐφεξῆς φησι ‘τὸ δὲ δὴ περὶ τοῦ κυριωτάτου 〈τοῦ〉 παρ’ ἡμῖν ψυχῆς εἴδους διανοεῖσθαι δεῖ τῇδε, ὡς ἄρα αὐτὸ δαίμονα ὁ θεὸς ἑκάστῳ δέδωκε, τοῦτο ὃ δή φαμεν οἰκεῖν μὲν ἡμῶν ἐπ’ ἄκρῳ τῷ σώματι, πρὸς δὲ τὴν ἐν οὐρανῷ ξυγγένειαν ἀπὸ γῆς ἡμᾶς αἴρειν ὡς ὄντας φυτὸν οὐκ ἔγγειον ἀλλ’ οὐράνιον, ὀρθότατα λέγοντες· ἐκεῖθεν γὰρ ὅθεν ἡ πρώτη τῆς ψυχῆς γένεσις ἔφυ, τὸ θεῖον τὴν κεφαλὴν καὶ ῥίζαν ἡμῶν ἀνακρεμαννὺν ὀρθοῖ πᾶν τὸ σῶμα. τῷ μὲν οὖν περὶ τὰς ἐπιθυμίας ἢ περὶ φιλονεικίας τετευτακότι καὶ ταῦτα διαπονοῦντι σφόδρα πάντα τὰ δόγματα ἀνάγκη θνητὰ γεγονέναι καὶ παντάπασι καθ’ ὅσον μάλιστα δυνατὸν θνητῷ γίγνεσθαι, τούτου μηδὲ σμικρὸν ἐλλείπειν ἅτε τοσοῦτον ηὐξηκότι· τῷ δὲ περὶ φιλομαθίαν καὶ περὶ τὰς τῆς ἀληθείας φρονήσεις ἐσπουδακότι καὶ ταῦτα μάλιστα τῶν αὑτοῦ γεγυμνα||σμένῳ

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

φρονεῖν μὲν ἀθάνατα καὶ θεῖα, ἄνπερ ἀληθείας ἐφάπτηται, πᾶσα ἀνάγκη που, καθ’ ὅσον δ’ αὖ μετασχεῖν ἀνθρωπίνῃ φύσει ἀθανασίας ἐνδέχεται, τούτου μηδὲν μέρος ἀπολιπεῖν, ἅτε δὲ ἀεὶ θεραπεύοντα τὸ θεῖον ἔχοντά τε αὐτὸν 〈εὖ〉 κεκοσμημένον τὸν δαίμονα ξύνοικον ἐν αὑτῷ διαφερόντως εὐδαίμονα εἶναι.

127 θεραπεία δὲ δὴ παντὶ παντὸς [σώματος] μία, τὰς οἰκείας ἑκάστῳ τροφὰς καὶ κινήσεις ἀποδιδόναι.‘ ἐν τούτοις τοῖς λόγοις ὁ Πλάτων περὶ τῶν τριῶν τῆς ψυχῆς εἰδῶν ἐδίδαξεν ἡμᾶς οὐ μόνον εἰς φιλοσοφίαν τι χρήσιμον ἀλλὰ καὶ τὴν τοῦ σώματος ὑγίειαν, ἀκολουθήσας Ἱπποκράτει [καὶ] κατὰ τοῦτο καθόλου μὲν εἰπόντι ‘χρῆσις κρατύνει, ἀργίη τήκει‘, κατ’ εἶδος δ’ ἐπὶ γυμνασίων αὖθις ἐν τῷ φάναι ‘πόνοι σιτίων ἡγείσθωσαν‘, ἐπὶ δὲ τῶν κατὰ μέρος εἰδῶν ἁπάντων ‘ 〈πόνοι σιτία ποτὰ ὕπνοι〉 ἀφροδίσια, πάντα μέτρια‘. διὸ κἀνταῦθα προσέχειν χρὴ τὸν νοῦν ἀκριβῶς τοῖς λεγομένοις· ἔχει γάρ τινα παρακοὴν ὁμοίως τοῖς ἄλλοις ἅπασι λόγοις, ἐάν τις ἀμελῶς ἀκούῃ, καθάπερ ἔνιοι. γυμνάζεσθαι γὰρ ἑκάστην τῶν δυνάμεων || ἀξιοῦμεν, οὐ δήπου χωρὶς ὅρων καὶ μέτρων προσηκόντων ἐπὶ πλεῖστον ἐκτεταμένων τῶν γυμνασίων [ὡς καταλῦσαι τὴν δύναμιν]· οὕτω δὲ καὶ σιτίοις καὶ ποτοῖς καὶ ὕπνοις καὶ ἀφροδισίοις ἐν τῷ προσήκοντι μέτρῳ χρῆσθαι μήτ’ ἐλλείποντι μήτε πλεονάζοντι.

128 αἱ μὲν γὰρ ὑπερβολαὶ καταλύουσί γε τὰς δυνάμεις, τὸ δ’ ἐλλιπὲς ἐν ἑκάστῳ κωλύει τοσοῦτον τῆς τελείας ὠφελείας, ὅσον αὐτὸ τῆς συμμετρίας ἀπολείπεται. παρήγγελτο τοῦτο καὶ ὑφ’ Ἱπποκράτους ἐφ’ ἑνὸς ὡς ἐπὶ παραδείγματος, ἔνθα φησίν ‘ἐν πάσῃ κινήσει τοῦ σώματος ὅταν ἄρξηται πονέειν, τὸ διαναπαύειν εὐθὺς ἄκοπον‘. καί πως ὁ λόγος ἤδη κατὰ τὴν οἰκειότητα τῶν πραγμάτων ἐδίδαξέ τι καὶ περὶ τῶν [ἐκ] τῆς ψυχῆς ἐθῶν ἐν μνήμαις καὶ διαλογισμοῖς καὶ ζητήσεσι λογικαῖς, ὧν καὶ αὐτὸς ὁ Ἐρασίστρατος ἐμνημόνευσεν ἐν τῷ περὶ τῶν ἐθῶν λόγῳ μὴ προσθεὶς τὴν αἰτίαν καίτοι μὴ μόνον τοῦ Ἱπποκράτους ἀλλὰ καὶ τοῦ Πλάτωνος εἰρηκότων αὐτήν. τὸ γὰρ ἐν τοῖς οἰκείοις τε καὶ συμμέτροις γυμνασίοις ἑκάστην τῶν δυνάμεων ἐνεργεῖν εὐρωστίαν αὐταῖς ἀποτελεῖ. Αὗται μὲν οὖν εἰσιν αἱ διαφοραὶ τῶν ἐθῶν κατά τε τὴν τῶν ὑλῶν, ἐν αἷς συνίστανται, καὶ τὴν τῶν αἰτίων, ὑφ’ ὧν || γίγνονται, δύναμιν.

129 Ἐρασιστράτου δὲ καὶ τῶν κενώσεων ἐπιζητητικὸν γίγνεσθαι τὸ σῶμα φάντος, ἐπειδὰν ἐθισθῶσί τινες αὐταῖς, καὶ περὶ τούτων ἐπισκεπτέον. ἴσμεν γάρ τινας ἐκ τῶν ῥινῶν αἱμορραγοῦντας ἤτοι κατὰ περιόδους τινὰς ἰσοχρονίους ἢ ἀτάκτως ἢ δι’ αἱμορροΐδων ἢ δι’ ἐμέτων 〈ἐκκενουμένουσ〉 ἢ διαρροίαις 〈ἢ χολέραισ〉 ἁλισκομένους, ἐνίοτε δ’ ἑκουσίως ἀποχέοντας αἵματος ἢ διὰ φλεβοτομίας ἢ δι’ ἀμυχῶν τῶν ἐν σφυροῖς [ἢ διὰ ῥινός], ὥσπερ γε καὶ διὰ τῶν καθαιρόντων φαρμάκων, ἐμετηρίων τε καὶ κατωτερικῶν· ὑπὲρ ὧν καὶ αὐτῶν ἐσκέφθαι τι χρήσιμον. ἐμοὶ γὰρ οὐ δοκεῖ τὰ σώματα δι’ ἔθος δεῖσθαι τῶν τοιούτων κενώσεων, ἀλλὰ δι’ ἣν αἰτίαν τῆς πρώτης ἐδεήθη κενώσεως ἤτοι τῆς φύσεως ἐργασαμένης αὐτὴν ἤ τινος ἀνθρώπου κατὰ συλλογισμὸν ἰατρικόν, οὕτω καὶ αὖθις καὶ πολλάκις χρῄζειν τῶν αὐτῶν ἐπὶ τοῖς αὐτοῖς. ἔνιοι μὲν γὰρ ἐπὶ μοχθηραῖς διαίταις, ἔνιοι δὲ διὰ κατασκευὴν μοχθηρὰν τοῦ σώματος ἀθροίζοντες αἵματος πλῆθος ἢ κακοχυμίαν ὑπὸ τῶν εἰρημένων κενώσεων ὠφελοῦνται τῆς φύσεως ἤ τινος ἰατροῦ τὸ περιττὸν ἀποχέοντος, πρὶν νοσῆσαι τὸν ἄνθρωπον. ἐνίοις δὲ νοσήσασιν ἡ μὲν κρίσις ἐπὶ τοιαύταις ἐκκρίσεσι τοῦ νοσήματος ἴασις || ἐγένετο· τινὲς δ’ ὑπὸ τῶν ἰατρῶν ἐθεραπεύθησαν ὁμοίοις βοηθήμασι χρησαμένων, εἶθ’ ὕστερον ἁλόντες ὁμοίῳ νοσήματι θεραπευθέντες τε δι’ αὐτῶν, ἐάν ποτε πάλιν αὐτοῖς ἤτοι παντὸς τοῦ σώματος βάρος ἢ τῆς κεφαλῆς μόνης 〈ἢ〉 ἀνωμαλία τις ἢ καί τι τῶν παρὰ φύσιν ἕτερον ἐπιφαίνηται, κοινοῦνται τοῖς ἰατροῖς περὶ αὐτῶν δεδιέναι φάσκοντες ἁλῶναι τοῖς αὐτοῖς νοσήμασιν, οἷς ἔμπροσθεν ἑάλωσαν ἐπὶ προηγησαμένοις ὁμοίοις συμπτώμασι, κἄπειτα φθάσαντες ἢ διὰ καθάρσεώς τινος ἢ δι’ αἵματος ἀφαιρέσεως ἐκφυγεῖν τὴν προσδοκηθεῖσαν νόσον ἑτοιμότερον

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

ἐπὶ τὴν αὐτὴν ἀφικνοῦνται βοήθειαν, ὅταν αἴσθωνταί τινος ὁμοίου συμπτώματος [ὕστερόν ποτε] συμπεσόντος αὐτοῖς.

130 ἔνιοι δὲ καὶ πρὶν αἰσθέσθαι τὴν προθεσμίαν ὑφορώμενοι τοῦ χρόνου, καθ’ ὃν ἐν ὡρισμένῃ περιόδῳ τῶν τοιούτων ἔπαθόν τι, κενοῦσθαι φθάνουσιν ὀνομάζουσί τε τὴν προφυλακτικὴν κένωσιν ἐν ἔθει γεγονέναι σφίσιν, οὐδεμίαν ὑπαλλαγὴν τοῦ σώματος ἐκ τῶν τοιούτων κενώσεων λαμβάνοντος, ὁποίαν ἐδείχθη λαμβάνον ἐπὶ τοῖς προειρημένοις, ἀλλ’ ὑπὸ τῆς αὐτῆς αἰτίας ταὐτὰ πάσχοντος. ἐὰν οὖν ὑπαλλάξωσι τὴν δίαιταν ἐλάττοσι μὲν ἐδέσμασι χρώμενοι, προστιθέντες δὲ || τοῖς γυμνασίοις, ἄνοσοι διατελοῦσιν ἐκ τῆς τῶν ἐθῶν ὑπαλλαγῆς ὠφεληθέντες, οὐχ ὥσπερ οἱ πρόσθεν εἰρημένοι βλαβέντες· οὐ γὰρ ἔθους λόγῳ διὰ τῶν κενώσεων ὠφελεῖσθαι συνέβαινεν αὐτοῖς ἀλλ’ ἐπὶ μοχθηρᾷ διαίτῃ κακοχυμίαν τε καὶ πλῆθος ἀθροίζουσιν.

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