eul_wid: qmm-cg

Γαληνὸς ὁ Περγαμηνός · Galen of Pergamon

Advice for an Epileptic Boy

Συμβουλὴ πρὸς παιδὶ ἐπιληπτικῷ

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

11 357 (t) ΕΠΙΛΗΠΤΩΙ ΠΑΙΔΙ ΥΠΟΘΗΚΗ Ἐγὼ μὲν ᾤμην, ὦ Καικιλιαν έ, μηδὲν δεήσεσθαί σε τῶν ἡμετέρων ὑποθηκῶν εἰς τὴν τοῦ παιδὸς νόσον. ὁ γὰρ καὶ τεθεαμένος αὐτὸν ἤδη καὶ μέλλων ἅμα σοι πλευσεῖσθαι πάλιν ἐς Ἀθήνας Διονύσιος ἱκανός ἐστι καὶ πρᾶξαι παρὼν τὰ δέοντα καὶ χωριζόμενος αὖθις ὑποθήκας διδόναι τῆι τοῦ νοσήματος ἕξει προσηκούσας. ἐγὼ δὲ μηδεπώποτε τεθεαμένος τὸν παῖδα τάχ’ ἂν πολὺ καὶ σφαλείην οὔθ’ ὅπως ἐξ ἀρχῆς ἡ φύσις αὐτῶι 〈πρὸ〉 τοῦ νοσήματος οὔθ’ ὅπως νῦν ὑπὸ τοῦ νοσήματος γινώσκων, ἀλλ’ ἢ μόνον αὐτὸ τοῦτο παρ’ ὑμῶν ἀκούων ἐπιληπτικοὺς αὐτῶι γίνεσθαι παροξυσμούς.

11 358 ἐπεὶ δὲ ὀλιγωροῦντά με μᾶλλον ἢ ἀληθεύοντα νομίζεις ἀποδιδράσκειν τὴν γραφήν, ὃ μηδέποτε πρότερον ἔπραξα, τοῦτο νῦν ὑπομένω πρᾶξαί σοι χαριζόμενος ὑποθήκας τινὰς γράψαι θεραπείας ἐπιλήπτου παιδός, ἐν αἷς ἀνάγκη τι καὶ παρακοῦσαι τὸν ἰδιώτην καὶ σφαλῆναι περὶ τὸ μέτρον ἢ τὸν καιρὸν τῆς χρήσεως. ἀποδέδεικται γὰρ ἡμῖν ἐν ἑτέροις ὡς οὐκ ἐνδέχεται χωρὶς τοῦ μέθοδόν τινα ἐκμαθεῖν θεραπευτικὴν ἰάσασθαί τι καλῶς οὐδὲ τῶν σμικροτάτων νοσημάτων μή τί γε τῶν οὕτω μεγάλων ἡλίκον καὶ τὸ τῆς ἐπιληψίας ἐστί. καὶ ὅ γε Διονύσιος ἔφθανεν ἤδη κεκοινῶσθαί τε ἐμοὶ καὶ συνδιεσκέφθαι περὶ τῆς ὅλης θεραπείας τοῦ παιδός, πρὶν καί σε κελεῦσαι γράψαι τὰς ὑποθήκας τάσδε. ἀλλ’ ἐκείνωι μὲν ῥαιδίως τὴν ἐμαυτοῦ γνώμην ἐδήλωσα συνιέναι τε τῶν λεγομένων δυναμένωι καὶ παρακοῦσαι μηδενὸς ὡς ἱκανῶς ἠσκημένωι περὶ τὴν θεραπευτικὴν μέθοδον, σοὶ δὲ οὐδ’ ὅπως διέλθω τὸν λόγον οἶδα. τὸ μὲν γὰρ ἀκριβὲς ἐν αὐτῶι διορισμῶν τε δεῖται πολλῶν καὶ ἀσαφέστερον ἢ κατὰ ἰδιώτην ἐστί· τὸ δ’ αὖ σύντομόν τε καὶ σαφὲς οὐκ ἀκριβὲς ὑπάρχει.

11 359 ταῦτά τοι καὶ γράφειν ὤκνουν τὰς ὑποθήκας καίτοι πάνυ χαρίζεσθαί σοι προῃρημένος, ὅμοιόν τι πείσεσθαι προσδοκῶν οἷον ἂν ἔπαθε καὶ Φειδίας, εἰ μετὰ τὸ τῆς Ἀθηνᾶς ἄγαλμα πλάττειν ἠναγκάζετο δάκτυλον μὲν ἰδίαι, ἰδίαι δ’ αὖ βραχίονα καὶ πόδα καὶ ῥῖνα καὶ οὖς ἕκαστόν τε τῶν ἄλλων μορίων. ἐμοὶ γὰρ οἷον ἄγαλμά τι γεγράφθαι νομίζω τὴν θεραπευτικὴν μέθοδον ἐν ὑπομνήμασι πλείοσιν οὐχ ὅπως ἰδιώτας ὠφελεῖν δυναμένην ἀλλ’ οὐδὲ τοὺς ἐπιτυχόντας τῶν ἰατρῶν. ἐπειδὴ δὲ σὺ βιάζεις με περὶ μορίου ἑνὸς τῆς τέχνης ποιήσασθαι τὸν λόγον ἄνευ τῆς ἄλλης ἁρμονίας, εἴκω τῆι βίαι καὶ πείθομαι καὶ γράφω σοι μὲν αὐτάρκεις ὑποθήκας· ἱκανὸν γὰρ ἰδιώτηι μὴ μέγα τι καὶ ἀνήκεστον ἐξαμαρτεῖν ἐν ταῖς τῶν ἰατρῶν καὶ μάλιστα τῶι νομίμως μεμαθηκότι τοιούτοις ὁμιλεῖν ὑπομνήμασιν. ἐκείνοις μὲν οὖν ἡ τῆς θεραπευτικῆς μεθόδου πραγματεία γέγραπται, σοὶ δὲ καὶ τοῖς ἄλλοις, ὅσοι τεχνῶν μέν τινῶν ἐστε λογικῶν

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

ἐπιστήμονες, ἰδιῶται δὲ τῆς ἰατρικῆς, γένοιτ’ ἂν ἴσως καὶ παρὰ τοῦδε τοῦ γράμματος ὠφέλεια.

11 360 πειράσομαι δὲ ὡς οἷόν τε σαφέστατα διελθεῖν, ὧι χρώμενος ὁ παῖς τρόπωι τῆς διαίτης ὀνίναιτό τε ἂν οὐ σμικρὰ καὶ ἥκιστα βλάπτοιτο πρὸς τῶν ἐφ’ ἡμέραι συμπιπτόντων ἀδοκήτως αὐτῶι. φυλάττεσθαι μὲν οὖν καὶ ταῦτα προσήκει καθ’ ὅσον ἐγχωρεῖ. περιπίπτειν γε μὴν ἀναγκαῖον ἐνίοτε καὶ κρύει καὶ θάλπει σφοδρῶι καὶ ἀνέμοις ἰσχυροῖς καὶ λουτροῖς μοχθηροῖς καὶ τροφαῖς ἐκπληκτικαῖς καὶ τροχοῖς περιδινουμένοις καὶ ἀστραπαῖς καὶ βρονταῖς ἀγρυπνίαις τε καὶ ἀπεψίαις καὶ λύπηι καὶ θυμῶι καὶ κόπωι καὶ ἄλλοις τοιούτοις, ὧν τὸ κεφάλαιόν ἐστι σφοδρῶς κινῆσαι καὶ ταράξαι τὸ σῶμα καὶ τοῦ πάθους ἀναμνῆσαι καὶ παροξυσμὸν γεννῆσαι. ταῦτά τε οὖν ἐκ πολλοῦ προφυλάττεσθαι προσήκει καί, εἴ ποτε γεγενημένων αὐτῶν παρακολουθήσει παροξυσμός, ἀποσχέσθαι μὲν τελέως τηνικαῦτα πάσης κινήσεως, ἐπὶ δὲ τῆς οἰκίας διατρῖψαι καὶ πάνυ λεπτῶς διαιτηθῆναι, μέχρι περ ἂν ἀπόθηται τὸ σῶμα τὸν ἐκ τοῦ παροξυσμοῦ κάματον.

11 361 ἥτις δὲ ἡ λεπτὴ δίαιτα καὶ γινώσκειν μὲν οἶμαί σε καὶ διὰ τῶν ἐφεξῆς ἀναγνοὺς οὐδὲν ἧττον ἀκούσηι τι περὶ αὐτῆς. ἄρξασθαι γὰρ οὖν ἤδη μοι τῶν ὑποθηκῶν καιρός. εἰσβάλλοντος τοῦ ἦρος—καὶ γάρ πως οὕτως συμβαίνει κινεῖσθαι τὰ τῆς ἐπανόδου— καθῆραι φημὶ χρῆναι τὸν παῖδα μετρίαι καθάρσει. ταύτης δ’ ἂν ἐπιστατήσειε καὶ προσταίη παρὼν ὁ Διονύσιος εἰδὼς ἀκριβῶς, ὅπως τε χρὴ παρασκευάσαι πρὸς τὴν κάθαρσιν τὸ σῶμα καὶ ὧιτινι χρήσασθαι φαρμάκωι καὶ ἐν πόσωι καὶ ἐν ὁποίωι καιρῶι. καὶ μὲν δὴ καὶ μεθ’ ἡμῶν ὑπὲρ τούτων ἤδη διέσκεπται, ὥστε τὸ μὲν σῶμα παρὸν ἔχεις Ἀθήνησι τοῦ Διονυσίου, τὴν ψυχὴν δὲ καὶ τὴν γνώμην ἅμ’ ἐκείνωι καὶ τὴν ἐμήν. μετὰ δὲ τὴν κάθαρσιν ὅταν ὅ τε Διονύσιος οἴχηται καὶ ὁ παῖς ὑπολείπηται κατὰ τὰς Ἀθήνας, ὧδε χρὴ διαιτᾶν αὐτόν· ἕωθεν μὲν ἐκ τῆς κοίτης ἀναστὰς πρὶν τοῖς διδασκάλοις φοιτᾶν περιπατείτω μέτρια μὴ σφόδρα συντόνωι βαδίσματι. τὸ δὲ ἀπὸ τοῦδε μέχρι τοῦ τῆς παλαίστρας καιροῦ τοῖς μαθήμασι σχολαζέτω καθότι σύνηθες· ἐπειδὰν δὲ πρῶτον αὐτῶν ἀπαλλαγῆι, περιπατήσας αὖθις οὕτως εἰς τὸν παιδοτρίβην ἀπίτω.

11 362 χρὴ δὲ τοῦτον εἴπερ τινὰ καὶ ἄλλον τῶν προνοησομένων τοῦ παιδὸς ἱκανῶς εἶναι φρόνιμον. ἔστι δὲ οὐ πάνυ τι ῥάιδιον εὑρεθῆναι τοιοῦτον ὡς ἂν ἐξ ἀνθρώπων τῆς ἐκλογῆς γινομένης ἀπαιδεύτων τοὐπίπαν καὶ οὕτως ὀνωδῶν τε καὶ παχέων τὴν ψυχὴν ὥσπερ καὶ τὸ σῶμα. μὴ τοίνυν ὡς μικρὸν τοῦτο παρέλθοι σε μηδὲ ἐπιτρέψηις τὸν παῖδα τῶι προστυχόντι γινώσκων, ὡς τὸ μὲν κεφάλαιον τῆς θεραπείας ἐν δυοῖν τούτοιν ἐστί, τῆι χρήσει τοῦ δοθέντος σοι πρὸς ἐμοῦ φαρμάκου καὶ τοῖς γυμνασίοις. τὰ δὲ ἄλλα πάντα παρασκευή τις ὑπάρχει πρὸς ταῦτα. τὸν μὲν δὴ παιδοτρίβην συνεκλέξεταί σοι Διονύσιο ς. ἔστωσαν δὲ αὐτῶι σκοποὶ τῶν γυμνασίων ἐν μὲν τῆι ποσότητι τό τε πρὶν κάμνειν ἀναπαύειν τὸν παῖδα καὶ τὸ θερμῆναι σύμπαν τὸ σῶμα καὶ κενῶσαι συμμέτρως. ἄμφω δὲ εἰς ἕνα καὶ τὸν αὐτὸν καιρὸν συμβαίη· ἡνίκα γὰρ αὐτάρκως ἐκκενοῦται τὸ περιττόν, ἐκτεθέρμανται δὲ ἱκανῶς ἤδη τὸ σῶμα, τηνικαῦτα καταπαύων τις τὰ γυμνάσια πρὶν ἄρχεσθαι πονεῖν ἀναπαύσεται· τὸ δὲ ἐπέκεινα τοῦδε τοῦ καιροῦ γυμνάσιον ἅπτεται μὲν ἤδη τῶν στερεῶν σωμάτων καὶ συντήκει τὴν ἕξιν, ἀθροίζει δὲ ἔν τε τοῖς ἄρθροις μάλιστα καὶ τοῖς μυσὶ τὰ συντήγματα.

11 363 κἀντεῦθεν ὅ τε κάματος ἕπεται τῆς δυνάμεως ἥ θ’ ἑλκώδης αἴσθησις, ἐπειδὰν κινῆσαί τι μόριον ἐπιχειρήσωσι, καὶ τοῦτ’ ἐστὶν ὁ κόπος. οὐ μόνον τοίνυν φρόνιμον ἀλλὰ καὶ τρίβωνα μετρίου γυμνασίου εἶναι χρὴ τὸν παιδοτρίβην, ὡς μήτε θᾶττον τοῦ δέοντος καταπαύοι δεδιὼς τὸν ἀκολουθήσοντα κάματον μήτε θερμῆναι καὶ κενῶσαι τελέως ἅπαν τὸ περιττὸν ὀριγνώμενος ἐφάψαιτο τῶι κόπωι περιβάλλειν τὸν παῖδα. τοῦ μὲν δὴ μετρίου τῶν γυμνασίων οὗτοι σκοποί· τῆς ποιότητος δὲ ῥῶσαι σύμπαντα τὰ μόρια καὶ μάλιστα κεφαλὴν καὶ γαστέρα καὶ ταύτης ἐξαιρέτως τὰ κατὰ τὸ στόμα. ὅπως δ’ ἄν τις καὶ τούτου τυγχάνοι καὶ δὴ φράσω. πρῶτον μὲν

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

ἐπειδὴ τὰ σφοδρὰ γυμνάσια πληροῖ τὴν κεφαλήν, ἀπέχεσθαι τῶν τοιούτων κελεύω. δεύτερον, εἰ καὶ δεήσειέ ποτε χρήσασθαι, τῆς κεφαλῆς ὀρθίας ἀνεστηκυίας κινείσθω τὰ κάτω καὶ τούτων μᾶλλον τὰ σκέλη· καὶ τρίτον ἐπὶ τούτοις ἀπὸ σμικρῶν καὶ βραδέων κινήσεων ἀρξάμενος ὁ παιδοτρίβης ἐπὶ τὸ σφοδρότερόν τε καὶ θᾶττον οὕτως ἀναγέτω.

11 364 τὸ δὲ ἀθρόως ἐπὶ τὸ σύντονον ἔρχεσθαι γυμνάσιον οὐ τοῖς ἀσθενέσι μόνον ἀλλὰ καὶ τοῖς ἰσχυροῖς σώμασιν ἐσχάτως βλαβερόν. ἡγεῖσθαι δὲ χρὴ καὶ τὴν τρῖψιν εἶναι γυμνάσιον καὶ μάλιστα τοῖς ἀσθενεστέροις σώμασι καὶ πολλάκις γε καὶ μόνη καλῶς γινομένη τῶν γε ἄλλων κινήσεων οὐδὲν ἔτι προσδεῖται. χρὴ δὲ τὰ μὲν πρῶτα διὰ σινδόνων ἀτρέμα ἄνωθεν κάτω τῶν χειρῶν φερομένων ἐρυθραίνειν τὸ σῶμα τὴν ἀρχὴν ἀπὸ βραχιόνων τε καὶ χειρῶν ποιουμένους, εἶθ’ οὕτως ἐπὶ τὰ στέρνα τε καὶ γαστέρα προϊόντας, ἐφεξῆς δὲ καὶ τὰ σκέλη τρίβειν ἱκανώτερον, ὡς ἐκ τῶν ἄνω τι μεταῤῥέοι τῆιδε, κἄπειθ’ οὕτως ἅπτεσθαι τῆς κεφαλῆς. τὸ δὲ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἐπὶ ταύτην ἰέναι σφαλερόν· ἔτι γὰρ μεστοῦ τοῦ σώματος ὄντος ἐπὶ τὸ πρῶτον θερμανθὲν ἕλκεται τὰ περιττώματα. χρὴ τοίνυν τῶν ἄλλων ὑστάτην μορίων τρίβεσθαι τὴν κεφαλήν, ὡς εἴρηται νῦν, χωρὶς τοῦ λίπους.

11 365 ἐπειδὰν δὲ καὶ τὸ ἔλαιον προσαγάγηις, οὐδὲν κωλύει σὺν [καὶ] τοῖς ἄλλοις ὥστε τὸν μέν τινα τὴν κεφαλήν, ἑτέρους δὲ δύο τὰ περὶ τὰ στέρνα τε καὶ τὴν γαστέρα καὶ τοὺς ἄλλους δύο τὰ σκέλη τρίβειν. οὕτως δὲ καὶ μετὰ τὰ γυμνάσια καὶ μᾶλλόν γε τηνικαῦτα τρίβειν ἅμα σύμπαντα τὰ μέλη. θᾶττόν τε γὰρ οὕτως ἀναπαύεται τὸ σῶμα καὶ ἧττον περιψύχεται. χρὴ δὲ εἴπερ τινὸς ἄλλου καὶ τούτου φροντίζειν. ἀλουτεῖν δὲ προσήκει τὰ πολλὰ καὶ τῆς παλαίστρας μὴ εὐθὺς ἐξιέναι μετὰ τὸ γυμνάσιον, ἀλλ’ ἐπειδὰν ἀκριβῶς καταστῆι τὸ πνεῦμα καὶ παύσηται τελέως ἡ ἐκ τοῦ γυμνασίου ταραχή, τηνικαῦτα δή που καὶ τὴν κεφαλὴν ἐπιπλεῖστον τρίβειν σινδόνι, πολλάκις δὲ καὶ κτενὶ προσχρῆσθαι. Μετὰ δὲ ταῦτα πρὸς τὸ ἄριστον ἰέναι καί τι πρῶτόν γε αὐτοῦ τῶν λαπαττόντων τὴν γαστέρα λαχάνων ἢ καὶ ταρίχους ἢ πτισάνης ἢ ἐλαιῶν ἅμα τῶι τρίτωι μέρει τοῦ ἄρτου προσενεγκάμενον εἰς τὸ δεῖπνον ἀποθέσθαι τὰ λοιπὰ δύο μέρη μετὰ τῶν ἰσχυροτέρων ὄψων.

11 366 εἰρήσεται δὲ τὰ ἰσχυρότερα μικρὸν ὕστερον, ἐπειδὰν πρότερον ἅπαντα διέλθω τὰ χωρὶς βλάβης λαμβανόμενα. λαχάνων δὲ οὔτε θριδακίνης οὔτε μαλάχης οὔτε ἀτραφάξυος οὔτε βλίτου τὸ σύμπαν εἴργασθαι κελεύω, λαμβάνειν δὲ οὐκ ἀεὶ μὲν ταὐτό, ἄλλοτε δὲ ἀπ’ ἄλλου τὸ μέτριον. ἐκ ταὐτοῦ δὲ γένους ἐστὶ καὶ τεῦτλον καὶ κράμβη· χρὴ γὰρ καὶ τούτων ἀπογεύσασθαι τὰ σύμμετρα. πράσου δὲ καὶ σελίνου καὶ σμυρνίου προσάψασθαί ποτε συνοίσει καὶ τῶν ὀπωρῶν, ὅσαι μὴ παντάπασιν ὠμαὶ καὶ δύσπεπτοι τὴν φύσιν εἰσίν. ἴσχουσί τε γὰρ τὰ περιττώματα σφῶν αὐτῶν καὶ τῶν ἄλλων σιτίων. τά τε οὖν μόρα καὶ τὰ πραικόκκια καλούμενα καὶ τὰ σῦκα καὶ εἴ τινα τούτοις ἔοικεν ἀλύπως διέξεισι· καὶ ἡ καλουμένη κολοκύνθη [καὶ] τῶν μαλακωτάτων λαχάνων οὐδενὸς ἀποδεῖ καὶ οἱ πέπονες οἱ σίκυοι· μοχθηροὶ γὰρ ὅσοι μὴ τοιοῦτοι. καὶ βοτρύων πεπείρων ἅψασθαί ποτε συγχωρῆσαι τῶι παιδί, μήλων τε καὶ ἀπίων ἐλάχιστά τε καὶ σπανιάκις προσφέρεσθαι καὶ ταῦτα μὴ μόνον ἐπὶ τοῦ δένδρου κατειργασμένα καλῶς, ἀλλὰ καὶ μετὰ τὴν ἀφαίρεσιν ἐπὶ τῆς οἰκίας.

11 367 εὖ γὰρ εἰδέναι χρὴ περὶ τῶν εἰς ἀπόθεσιν ἐπιτηδείων ἀκροδρύων ὡς οὐδὲν ὅμοιον ἔχει τοῖς παλαιοῖς τὰ πρόσφατα. δύναται δὲ ἀποτίθεσθαι μῆλά τε καὶ ἄπια καὶ τὰ πλεῖστα τῶν ἀκροδρύων καὶ τὰ Δαμασκηνὰ προσαγορευόμενα καὶ αἱ ἰσχάδες. τούτου τοῦ γένους εἰσὶ καὶ αἱ βάλανοι τῶν φοινίκων, ὧν οὐδὲ εἴργω τελέως, ἀλλ’ ἐν καιρῶι τε καὶ μέτρια προσφέρεσθαι συγχωρῶ, τὸ δὲ καθ’ ἑκάστην ἡμέραν ἢ πολλὰ φυλάττεσθαι συμβουλεύω. καθόλου δὲ εἰπεῖν, ὅσα κακόχυμα τῶν ἐδεσμάτων ἐστὶν ἢ ἐπέχοντα τὴν κοιλίαν ἢ φυσώδη καὶ δύσπεπτα συνεχῶς ἢ πλείω τοῦ καιροῦ προσφερόμενα, βλάπτειν εἴωθεν οὐ τοῦτο τὸ νόσημα μόνον ἀλλὰ καὶ τὰ ἄλλα σύμπαντα. καὶ μέχρι γε τοῦδε ἥκων ὁ περὶ τῆς διαίτης λόγος ἑτέροις 〈κοινὸσ〉 ἂν εἴη

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

πολλοῖς ἀῤῥωστήμασιν, ὁ δὲ τοῦδε τοῦ πάθους ἴδιος ἐξαιρέτως ἐν τῶι φυλάττεσθαι μάλιστα τὰ φλεγματικὰ τῶν ἐδεσμάτων.

11 368 ὅθεν οὐδὲ τοῖς ἄλλως μὲν ἀλύποις, γλίσχρον δέ τινα χυμὸν ἢ ψυχρὸν ἢ παχὺν ἔχουσιν ἐγχρονίζειν προσήκει. τοιαῦτα δέ ἐστιν ἀτράφαξύς τε καὶ βλίτον καὶ μαλάχη, ὧν οὐκ εἴργω μὲν ἅπτεσθαι, διὰ παντὸς δὲ ἐν αὐτοῖς καταγίνεσθαι κωλύω. τούτου δὲ τοῦ γένους εἰσὶ καὶ αἱ κολοκύνθαι καὶ πολὺ δὴ μᾶλλον αὐτῶν οἵ τε σίκυοι καὶ τὰ μῆλα καὶ τὰ ἄπια καὶ τὸ πάντων, ὅσα φλεγματικὸν ἔχει χυμὸν ἢ παχὺν ἢ γλίσχρον ἢ ψυχρόν, ἔδεσμα χείριστον, οἵ γε μύκητες ὀνομαζόμενοι. τούτου μέν γε τελέως ἀπέχεσθαι συμβουλεύω καθάπερ καὶ τῶν γογγυλίδων ὅσα τε ἄλλα τὴν ῥίζαν ἐδώδιμον ἔχει. παχύχυμά τε γάρ ἐστι καὶ δυσκατέργαστα τοὐπίπαν [ὅσα τε ἄλλα τοιαῦτα], πλὴν εἴ τινα τούτων ἔχει τι δριμὺ καὶ θερμὸν ἐν ἑαυτοῖς οἷον οἵ τε δαῦκοι καὶ αἱ ῥαφανῖδες. ἀλλὰ ῥαφανίδων μὲν ἐκ περιόδου τινὸς ἡμερῶν οὐ κωλύω γεύεσθαι, δαύκων δὲ [καὶ] ἀπέχεσθαι πειρᾶσθαι καὶ τούτων ἔτι μᾶλλον γογγυλίδων. πλεονάζειν δὲ ἐν τῆι χρήσει τῶν ἐδεσμάτων, ὅσα δριμύ τι καὶ τμητικὸν ἔχει χωρὶς ἐπισήμου κακοχυμίας ἤ τινος ὀδμῆς ἅψασθαι τῆς κεφαλῆς δυναμένης.

11 369 ἐκ τούτου δὲ τοῦ γένους ἐστὶ καὶ ὅσα διὰ θερμότητα τὴν κεφαλὴν συμπληροῖ καθάπερ οἶνός τε καὶ νᾶπυ καὶ πετροσέλινον καὶ δαῦκος καὶ κρόμμυον καὶ σμύρνιον. ταῦτα μὲν καὶ πέρα τοῦ δέοντός ἐστι καυσώδη τε καὶ κακόχυμα. τὸ μὲν δὴ νᾶπυ καίτοι ἐπιτηδειότατον ὑπάρχον ὅσον ἐπὶ τὸ τέμνειν τοὺς παχεῖς χυμούς, ὡς ἁπτόμενον τῆς κεφαλῆς παραιτητέον. ὀξυμέλιτι δὲ χρηστέον θαῤῥοῦντα, κἂν εἰ καθ' ἑκάστην ἡμέραν βούλοιο. (δύναται δὲ ἥ τε κάππαρις δι' αὐτοῦ λαμβάνεσθαι καί τινα ταρίχη τῶν σμικρῶν, ἐλαίου δηλονότι παραχεομένου εἰς ὅσον ἡδῦναι προσήκει τὸ ὄψον.) ἀλλὰ τοῦτο μὲν ὥσπερ τι φάρμακόν ἐστιν αὐτῆς τῆς διαθέσεως· καὶ μᾶλλον εἰ καὶ τὸ ὄξος ἐσκευασμένον εἴη διὰ τῶν σκιλλῶν, ὃ δὴ καλοῦσι συνήθως ἅπαντες σκιλλητικόν· ὅπερ ἐφῶ μὲν εἴπερ τι καὶ ἄλλο καὶ τούτων θάτερον ἐφ' ἑκάστηι κελεύω μεταλαμβάνειν ἡμέραι, λέγω δὲ τὴν κάππαριν ἢ τὸ τάριχος ὀξυμέλιτος ἔχον. εἰ δὲ καὶ πίνειν θελήσειεν ὁ παῖς ὀξύμελί τι, ἔστω μὲν ἐσκευασμένον ἕτοιμον οὐδ' αὐτοσχέδιον ἐπὶ τοῦ καιροῦ συντιθέμενον ἐξ ὠμῶν ἀμφοτέρων.

11 370 ὡς δὲ χρὴ σκευάζειν αὐτό, γεγράψεται μετ' ὀλίγον. ὕδατι δὲ κεραννύσθω πλείονι· καὶ γὰρ καὶ ἥδιον οὕτω γένοιτ' ἄν. καὶ χειμῶνος μὲν θερμὸν λαμβανέσθω, θέρους δὲ οὐδὲν ἂν κωλύσειε καὶ ψυχρῶι χρῆσθαι πολλάκις, εἰ θάλπος γε καὶ ὑπερβάλλον εἴη καὶ δίψος σφοδρὸν καὶ ὁ λαμβάνων μὴ παντάπασιν ἀήθης πόσεως ψυχροῦ. τά τε γὰρ ἄλλα καὶ ἀδιψότατόν ἐστιν ὀξύμελι τὸ μὴ λίαν γλυκὺ καὶ μᾶλλον εἰ ὕδατι ψυχρῶι κεραννύοιτο. καί μοι πολλάκις ἤρκεσεν ἐπίληπτον παῖδα τελέως ἐξιᾶσθαι μετὰ τὴν πρώτην κάθαρσιν οὐδὲν τῆς ἀρχαίας διαίτης μεταποιήσαντι πλὴν τὰ περὶ τὴν ἕξιν τοῦ ὀξυμέλιτος καὶ τὴν χρῆσιν τοῦ φαρμάκου. ἀλλ' ἐπεὶ μήτε γινώσκω τὴν φύσιν τοῦ παιδός σου μήτε εἰς ὅσον ἰσχύος ἥκοι τὸ πάθος οἶδα μήτε αὐτὸς ἐφεστάναι μέλλω παρών, οὐκ ἔχω μαντεύσασθαι, τίνων ἐλαχίστων τὸν ἀριθμὸν δεῖται βοηθημάτων, ἀλλ' ἄμεινον εἶναί μοι δοκεῖ περὶ πάντων ὑποτίθεσθαι. μετὰ τοίνυν τὰ γυμνάσια κατὰ τὸ ἄριστον ὀξυμέλιτί τε χρηστέον ὡς εἴρη ται καὶ λαχάνοις τισὶν ἐλαίαις τε καὶ καρύοις καὶ σύκοις καὶ ἰσχάσιν, οὐχ ἅμα πᾶσιν ἐφ' ἑκάστης ἡμέρας· ἓν γάρ που καὶ ἁπλοῦν ἔστω τὸ λαμβανόμενον, ἀλλ' ὑπὲρ τοῦ ποικίλλεσθαι τὴν δίαιταν ὑπὲρ ἁπάντων δίειμι.

11 371 κατὰ δὲ τὸν καιρὸν τοῦτον, ὡς ἐλέγετο, καὶ τῶν ἄλλων ἀκροδρύων ἁπτέον ἐπιθυμοῦντος τοῦ παιδός, ἐπεὶ ἄλλως γε κάλλιον ἀπέχεσθαι μὴ ὅτι νοσήματος ἰάσεως ἕνεκεν ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ὅλην ὑγείαν, ὡς καὶ ἡμᾶς ὁρᾶις ἀπεχομένους ἁπάντων σχεδὸν τῶν ὡραίων ἐδεσμάτων. ἀλλὰ γὰρ οὐ φιλοσόφοις γράφομεν ὑποθήκας διαίτης ὑγιεινῆς, ὡς ἔμοιγε τοῦτο ἂν ἦν εὐκταιότερον, οὐδ' εἰς τὴν τοῦ πάθους ἴασιν μόνον ἀλλὰ καὶ πρὸς τὸν σύμπαντα τοῦ παιδός σου βίον. ἐπιτρεπτέον οὖν αὐτῶι προσφέρεσθαι φανερῶς τε καὶ κατὰ καιρόν, ὅσα μὴ μεγάλας ἔχει τὰς

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

βλάβας, ἵνα μὴ λαθραίως τε καὶ ἀκαίρως ἀπολαβὼν αὐτῶν βλάπτηται μειζόνως· καὶ γὰρ ἀθρόως καὶ πλειόνως ἐμπίπλανται τῶν ἐπιθυμουμένων οἱ φανερῶς ἐξειργόμενοι μὴ χρῆσθαι. ταῦτά τοι καὶ συγχωρῶ τοῖς παισὶν ἐγὼ πολλὰ τῶν οὐκ ἐπιτηδείων ἐδεσμάτων, ὅσα γε μὴ μεγάλως βλάπτει, φανερῶς τε καὶ κατὰ καιρὸν καὶ σὺν τῶι προσήκοντι μέτρωι προσφέρεσθαι μᾶλλον ἢ ὥστε διὰ τὴν σφοδρὰν ἐπιθυμίαν ἀκαίρως ἀναγκασθῆναι πλείω τε ἅμα καὶ λάβρως προσενέγκασθαι.

11 372 τὰ μὲν δὴ κατὰ τὴν τροφὴν οὕτω διατετάχθω. μετὰ δὲ ταῦτα διαλιπόντα χρόνον ὀλίγον ἀτρέμα περιπατῆσαι κελεύω πρὶν ἐπὶ τὰ μαθήματα παραγίνεσθαι. καὶ μὲν δὴ καὶ ἀπαλλαγέντα τῶν μαθημάτων αὖθις ἀξιῶ περιπατῆσαι πρὸ τοῦ δείπνου, κἄπειθ’ οὕτως τοῦ μὲν ἄρτου τὰς ὑπολοίπους δύο μοίρας προσφέρεσθαι, τῶν δὲ ἄλλων ἕκαστον, ὡς εἴρηται, κρέας μὲν ἁπάντων σχεδὸν τῶν πτηνῶν πλὴν ὅσαι λιμναῖαι, τῶν τετραπόδων δὲ μάλιστα μὲν ἁπάντων ἀπέχεσθαι· εἰ δ’ ἄρα ποτὲ καὶ δεήσει χρήσασθαι, τοῦ μὲν ἡμέρου συὸς τοῖς ἀκραίοις τε καὶ τῆι γαστρί, τοῦ δὲ ἀγρίου καὶ ταῖς σαρξὶ χρῆσθαι, γεύεσθαι δὲ καὶ τῶν ἐρίφων, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ τῶν λαγωῶν, 〈ἁπλῶσ〉 πάντων ἠρτυμένων ἢ ὠπτημένων ἄνευ κνίσσης. τὸ δὲ ἁπλῶς ἐστι δι’ ὕδατος ἄνηθον ἔχοντος ἥδυσμα καὶ πράσον ἔλαιόν τε καὶ ἅλας· ὡς δὲ ἄνευ κνίσσης ὀπτηθείη κρέας καλῶς, τὸν παρ’ ἡμῖν ἐθεάσω κλίβανον.

11 373 ὅσα δὲ θαλάττια τὰ μὲν ὄστρεα σύμπαντα μοχθηρά, τῶν δὲ ἰχθύων οἱ πετραῖοι μὲν ἄριστοι πάντων, ἅπτεσθαι δὲ δεήσει καὶ τῶν πελαγίων. ἡ νάρκη δὲ μόνη σχεδόν τι τῶν σελαχίων ἐπιτήδειος. ὀσπρίων δὲ πτισάνη μὲν πρώτη, φακῆ δὲ καὶ χόνδρος καὶ πίσος ἐφεξῆς τῆιδε, τὰ δ’ ἄλλα μοχθηρά. καθόλου δὲ εἰπεῖν, ὅσα γλίσχρα καὶ παχύχυμα καὶ φυσώδη καὶ περιττωματικὰ καὶ δύσπεπτα, καθότι καὶ πρόσθεν ἐλέγετο, φυλάττεσθαι πάντα. τὰ μὲν οὖν ὄστρεα καὶ τὰ σελάχη καὶ οἱ βολβοὶ καὶ κοχλίαι καὶ τυροὶ καὶ μύκητες καὶ τὰ βόεια κρέα καὶ τῶν ὠιῶν τὰ καθεψηθέντα δύσπεπτα μέν ἐστι, ἀλλὰ καὶ παχεῖς ἐργάζεται τῶν ἐσθιόντων ταῦτα τοὺς χυμούς. ὁ χόνδρος δὲ καὶ τὰ χοίρεια κρέα χρηστοῦ μὲν αἵματός ἐστι γεννητικὰ ἀλλὰ γλίσχρου, τὰ δὲ λιμναῖα πάντα περιττωματικὰ φυσώδη τε τὰ ὄσπρια καὶ μάλιστα κύαμοί τε καὶ ἐρέβινθοι· καὶ ἡ πτισάνη δὲ μὴ ἀκριβῶς καθεψηθεῖσα φυσώδης ἐστίν, ὥστε καὶ ταύτην ἑψεῖν ἢ μὴ χρῆσθαι.

11 374 καὶ ἡ φακῆ δὲ καλῶς ἑψηθεῖσα πᾶν ἀποτίθεται τὸ φυσῶδες. ἀλλ’ οὐ χρὴ πλεονάζειν ἐν αὐτῆι παχὺν ὑποτρεφούσηι χυμόν. εἰς μὲν δὴ τὴν ἐφήμερον δίαιταν ἱκανὰ καὶ ταῦτά ἐστι παραγγέλματα. τῶι δὲ διὰ τῆς σκίλλης φαρμάκωι τῶι πρὸς ἡμῶν σοι δεδομένωι μετὰ τὴν κάθαρσιν, ἣν εἰσβάλλοντος τοῦ ἦρος ἠξίωσα γενέσθαι, χρήσεται καθ’ ἑκάστην ἡμέραν ὁ υἱός σου πρὶν εἰς τὴν παλαίστραν ἀπιέναι· καὶ εἰ μὴ μεγάλη τις εἴη πάνυ καὶ σκιῤῥώδης ἡ νόσος, ἐν τεσσαράκοντα ταῖς πάσαις ἡμέραις ἐλπίζειν ἐπὶ τῶιδε τῶι φαρμάκωι τελέως αὐτὴν καταστήσεσθαι, ὡς ἔγωγε μυρίους ἤδη παῖδας ἰασάμην μηδὲν δεηθεὶς ἑλλεβόρου. χρὴ δὲ μετὰ τὴν κάθαρσιν πρὸ τοῦ χρῆσθαι τῶι φαρμάκωι πιεῖν ἀψίνθιον καὶ ἅπαξ που καὶ δίς. ὀξύμελι δὲ τὸ μὲν ὀξύτατον τέταρτον ἔχει μέρος τοῦ ὄξους ὡς πρὸς τὸ μέλι, παραλαμβάνει δὲ τὸ γλυκύτατον ὄγδοον.

11 375 τὰ δ’ ἄλλα τὰ μεταξὺ μέτρα καθ’ ὅσον [ἂν] ἑκατέρωι τῶν ἄκρων προσκεχώρηκε, κατὰ τοσοῦτον ὀξύτητος ἢ γλυκύτητος μετέχει. χρὴ δὲ καὶ ἑψεῖσθαι πάντως αὐτό· καὶ γὰρ ἑνωθείη οὕτως ἂν ἀκριβῶς τὰ μιχθέντα καὶ τὸ σφοδρὸν τῆς τοῦ ὄξους δυνάμεως καθαιρεθείη καὶ τὸ φυσῶδες ἐν τῶι μέλιτι κολασθείη. καὶ γὰρ δὴ καὶ τὸν ἀφρὸν αὐτοῦ πάντως ὁ ἕψων ἀφαιρήσει. κατὰ δὲ τὴν Ἑλλάδα καὶ τὰς πλείστας τῶν νήσων οἶδα καὶ τὸ ἀπὸ τῶν κηρίων σκευαζόμενον ὀξύμελι· καί σοι καὶ τούτωι χρῆσθαι πάρεστιν ἀδεῶς καὶ μάλιστα θέρους Ἀθήνησί γε διατρίβοντος τοῦ παιδός. ὁπηνίκα δὲ γλυκύτερον ἢ ὀξύτερον αὐτὸ διδόναι χρὴ καὶ ὑδαρέστερον ἢ ἀκρατέστερον, οὐκ ἐμὸν ἔτι τοῦτο διελεῖν ὥσπερ οὐδὲ ἄλλα πολλὰ τῶν κατὰ μέρος, ἀλλὰ τοῦ παρόντος γε καὶ

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

θεωμένου τὸ θεραπευόμενον σῶμα καὶ δυναμένου τεκμήρασθαι περὶ τῆς τῶν χυμῶν διαθέσεως. ἐπὶ μὲν γὰρ τοῖς παχέσι καὶ γλίσχροις ὀξυτέρωι τε καὶ ἀκρατεστέρωι χρηστέον, ἐπὶ δὲ τοῖς μὴ τοιούτοις ὑδαρεστέρωι τε καὶ γλυκυτέρωι. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ τὰ ἄλλα σύμπαντα τὰ εἰρημένα ταῖς ἐφημέροις τοῦ σώματος καταστάσεσι συμμεταβάλλεσθαί τε καὶ ποικίλλεσθαι προσήκει καθάπερ κἂν τοῖς ἄλλοις ἅπασι νοσήμασιν.

11 376 ὅθεν οὐδ’ εἰ μυρίας τις ὑποθήκας γράφοι μήπω κατὰ τὴν θεραπευτικὴν μέθοδον ἠσκημένωι κἀκεῖθεν τετεχνημένωι τὴν ψυχήν, ἱκανὸν ἂν ἐργάσαιτο θεραπευτὴν τὸν τοιοῦτον οὐχ ὅπως οὐ μεγίστων νοσημάτων ἀλλ’ οὐδὲ τῶν σμικροτάτων οὐδενός. ἔδειξα δὲ ἐναργῶς αὐτὸ πολλάκις ἐγὼ καὶ ἕλκη χρόνια καὶ ὀφθαλμῶν διαθέσεις διὰ τῶν αὐτῶν ἰασάμενος φαρμάκων, οἷς οἱ πρόσθεν ἰατροὶ χρώμενοι μηδὲν ἤνυον. ὁ γάρ τοι καιρὸς τῆς χρήσεως ἑκάστου καὶ τὸ ποσὸν καθάπερ ‘Ἱπποκράτης ἔλεγε ‘μέγα τὸ ποσὸν εἰς δύναμιν εὐστόχως συναρμοσθέν,‘ τὰ λοιπὰ τῆς ὠφελείας ἐστί. τὰ δὲ φάρμακα μᾶλλον βοηθημάτων ὗλαί εἰσιν ἢ βοηθήματα καθότι καὶ τοῦτο τοῖς ἀρίστοις ἰατροῖς ἅπασιν ὡμολόγηται. καί μοι τετελεύτηκεν ὁ λόγος εἰς ταὐτόν, ὅθεν περ καὶ ἤρξατο, μηδὲ τοὐλάχιστον ἐπιδείξασθαι δύνασθαι καλῶς τὸν ἰδιώτην μεταχειρίζεσθαι ἀλλ’ ἢ χρήιζειν ἐπιστατοῦντος τοῦ τεχνίτου. ἐπεὶ δὲ οἱ πολλοὶ φαύλως τὸν χυλὸν τῆς σκίλλης ἐκλαμβάνουσιν, ἀξιώσαντί σοι [τοῦτο] μαθεῖν, ὅπως ἐγὼ τοῦτο πράττω, προσθήσω τῶι λόγωι τὴν σκευασίαν αὐτοῦ.

11 377 τῶν μελιτηρῶν ἀγγείων—οὕτως δὲ ὀνομάζουσιν οἱ Ἕλληνες ἐξ ὧν ἐκενώθη μέλι—παρασκευάσας ἐμβάλλω σκίλλαν εἰς λεπτὰ διατρίψας ταῖς χερσίν, εἶτα πωμάσας στεγανῶι πώματι καὶ περιθεὶς ἔξωθεν ὅλωι τῶι σώματι τοῦ ἀγγείου δέρμα καὶ δήσας ἀκριβῶς ἐν χωρίωι κατατίθημι πρὸς μεσημβρίαν μὲν ἐστραμμένωι, σκεπομένωι δὲ ἀπὸ τῶν βορείων πνευμάτων ὡς μηδ’ ὅλως ὑπ’ αὐτῶν καταπνεῖσθαι. ποιῶ δὲ τοῦτο κατ’ ἐκείνην τοῦ ἔτους τὴν ὥραν, ἐν ἧι τὴν τοῦ κυνὸς ἐπιτολὴν ἅπαντες Ἕλληνες πεπιστεύκασιν. αὗται δέ εἰσιν ἡμέραι τεσσαράκοντα, πρὸ μὲν αὐτῆς τῆς ἐπιτολῆς εἴκοσιν, ἴσαι δὲ αὐταῖς τὸν ἀριθμὸν αἱ μετ’ αὐτήν. ἀτρέμα δέ πως ἔν τισιν αὐτῶν ὑπαλλάττων τὴν θέσιν τοῦ κεραμίου θερμαίνεσθαι κατὰ πᾶν μέρος ὁμοίως αὐτὸ βουλόμενος, εἶτα μετὰ τὸν χρόνον τοῦτον λύσας εὑρίσκω τὸ ἀγγεῖον ἡψημένωι παραπλήσιον τὸ σῶμα τῆς σκίλλης ἔχον, ἐξεῤῥυηκότα δέ τινα καὶ χυλὸν αὐτῆς, ὃν ἀνελόμενος ἡδύνω μέλιτι καλλίστωι καὶ δίδωμι τούτου καθ’ ἑκάστην ἡμέραν ἓν κοχλιάριον μεστόν, τοῖς μὲν παιδαρίοις μικρόν, τοῖς δὲ τελείοις μέγα.

11 378 καὶ μέντοι καὶ τὸ σωματῶδες ὅλης τῆς σκίλλης κόψας ἀκριβῶς καὶ λειώσας μετὰ μέλιτος δίδωμι κἀκ τούτου κοχλιάριον ἕν, ὥσπερ εἴρηται. δεύτερον τῆι δυνάμει τοῦτο γίνωσκε τοῦ πρόσθεν εἰρημένου. ὅσοι δὲ ἑψήσαντες ἐν ὕδατι τὴν σκίλλαν λειοῦσιν, ἐκλύουσι τὴν δύναμιν αὐτῆς, ὥσπερ ὅσοι δι’ ὄξους ἰσχυρὸν μὲν σφοδρῶς ἐργάζονται τὸ φάρμακον, οὐκ ἀβλαβὲς δὲ τῶν νεύρων.

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