Eulogikon

Ancient Greek Texts — Free & Open source

eul_wid: qmm-aa

Γαληνὸς ὁ Περγαμηνός · Galen of Pergamon

Commentary-Hippocrates or Polybius' Work-the Healthy Diet of Individuals

Σχόλια εἰς Ἱπποκράτους ἢ Πολυβίου Περὶ ὑγιεινῆς

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

15 174 (t1) ΓΑΛΗΝΟΥ ΕΙΣ ΤΟ ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ Ἓν τοῦτ’ ἐστὶ βιβλίον ἰδίαν ἐπαγγελίαν ἔχον, ὥσπερ τὸ πρῶτον μέρος ὅλου τοῦ προκειμένου βιβλίου, καθ’ ὃ περὶ φύσεως ἀνθρώπου διαλέγεται· συντετέλεσται γὰρ ἐν ἐκείνῳ τὸ ἐπαγγελθὲν οὐδεμιᾶς ἔτι προσθέσεως δεόμενον. ἐν τούτῳ δὲ πάλιν ἃ προὔθετο διδάσκει δι’ ὅλου τοῦ βιβλίου, καὶ διὰ τοῦτο τῶν μεταξὺ τῶν δύο βιβλίων τούτων ἐξαιρεθέντων προσηκούσης ἐπιγραφῆς ἰδίας ἔτυχε τὸ σύμπαν, ἣν ἐπέγραψάν τινες αὐτῷ, Περὶ φύσεως ἀνθρώπου καὶ διαίτης.

15 175 ὥσπερ δὲ ἄμεμπτον μέν ἐστι πάντῃ τὸ Περὶ φύσεως ἀνθρώπου, μεμπτὰ δὲ πάντῃ τὰ παρεγγεγραμμένα μεταξὺ τῶν δύο βιβλίων, οὕτω τὸ Περὶ διαίτης ὑγιεινῆς ἐν τοῖς πλείστοις μὲν ἄμεμπτόν ἐστιν, ἐχόμενον ἀεὶ τῆς Ἱπποκράτους στοιχειώσεως, ἔν τισι δ’ ἄν τις αὐτῷ μέμψαιτο παντελῶς ὀλίγοις. ὑποκείσθω δ’ εἶναι Πολύβο υ , καθότι πολλοῖς ἔδοξε. Τοὺς ἰδιώτας ὧδε χρὴ διαιτᾶσθα ι . Τίνας ἰδιώτας λέγει, παραλελοίπασιν οἱ ἐξηγησάμενοι τὸ βιβλίον, οἷς γε δὴ παρέτυχον ὑπομνήμασιν· οὐ μὴν οὐδ’ ἐπεζήτησά ποτε κατὰ τὴν παρὰ τοῖς διδασκάλοις ἀνάγνωσιν τοῦ βιβλίου. νυνὶ δὲ γράφειν ἐξήγησιν αὐτοῦ προ θέμενος ἐπενόησα κακῶς παραλελεῖφθαι τοῖς τε διδασκάλοις ἡμῶν καὶ τοῖς ἐξηγηταῖς ἐπισκέψασθαι, τίνας ἰδιώτας λέγει.

15 176 δῆλον γὰρ δὴ ὅτι τὴν ἐφεξῆς γεγραμμένην δίαιταν οὐ πᾶσι τοῖς ἀνθρώποις, ἀλλὰ μόνοις τοῖς ἰδιώταις συνεβούλευσεν ὁ Πόλυβο ς. καὶ μὴν εἰ μόνοις τοῖς ἰδιώταις ὑποθήκας ἔγραψεν, οὐκ ὀρθῶς οἱ ἐξηγησάμενοι τὸ βιβλίον ἀδιορίστως ἤκουσαν, ὡς κοινῇ πᾶσι τοῖς ἀνθρώποις εἰρημένων αὐτῶν. εὑρίσκων γὰρ δὴ παρὰ τοῖς Ἕλλησιν ἰδιώτας ὀνομαζομένους οὐχ ἁπλῶς, ἀλλ’ ἐν τῷ πρός τι, (τὸν μὲν γάρ τινα λέγουσιν ἰδιώτην εἶναι τῆσδε τῆς τέχνης, τὸν δέ τινα τοῦδε τοῦ ἐπιτηδεύματος, ἐνίοτε δὲ πρὸς τοὺς ἔθνος ἢ πόλιν διοικοῦντας ἢ ὅλως πράττοντάς τι δημόσιον ἀντιδιαιρούμενοι τοὺς οἷον ἰδιοπραγοῦντας ὠνόμασαν ἰδιώτας), ἐπισκεπτομένῳ δή μοι, τίνας τούτων νῦν ὁ Πόλυβος ἰδιώτας εἴρηκε, τοὺς μὲν ἀθλητικοὺς ἄντικρυς ἐδόκει τῶν ἄλλων ἀνθρώπων ἀποκρίνειν, ἐπειδὴ μίαν ἔχουσιν ἐκεῖνοι δίαιταν ὡρισμένην ἐν ἄρτων καὶ κρεῶν ἐδωδῇ, τούτων δ’ ἑξῆς ὅσοι πολεμοῦσιν ἢ ὁδοιποροῦσιν ἢ καὶ μάχονται· καὶ γὰρ τούτοις οὐκ ἐγχωρεῖ διακρίνειν ἃ χρὴ προσφέρεσθαι καὶ μὴ προσφέρεσθαι σιτία· χρῆσθαι γὰρ ἀναγκαῖον αὐτοῖς, οἷς ἂν εὐπορήσωσιν ἕκαστος.

15 177

τάχα δὲ καὶ τοὺς ὁπωσοῦν ἐσπευσμέναις ὁδοιπορίαις χρωμένους ἀδύνατόν ἐστιν ὡς ὁ Πόλυβος κελεύει διαιτᾶσθαι καὶ ὅλως τοὺς ἐν ἀσχολίαις πολιτικαῖς ὄντας ἢ τῷ καλουμένῳ περιστατικῷ βίῳ. μόνοις οὖν τοῖς τὰ ἴδια πράττουσιν, οὓς ὀνομάζουσιν ἰδιοπραγοῦντας, ἡ ῥηθησομένη δίαιτα γράφεται. Τοῦ μὲν χειμῶνος ἐσθίειν ὡς πλεῖστ α , πίνειν δὲ ὡς ἐλάχιστ α . εἶναι δὲ χρὴ τὸ πόμα οἶνον ὡς ἀκρητέστατο ν , τὰ δὲ σιτία ἄρτο ν , τὰ δὲ ὄψα ὀπτὰ πάντ α . λαχάνοισι δὲ ὡς ἐλαχίστοισι χρῆσθαι ταύτην τὴν ὥρην · οὕτω γὰρ ἂν μάλιστα τὸ σῶμα θερμόν τε εἴη καὶ ξηρό ν . Τὸ κεφάλαιον εἰπὼν τῆς ὅλης διαίτης ὀρθῶς ἐποίησε προσγράψας ἐπὶ τῇ τελευτῇ τῆς ῥήσεως, διὰ τί τῶν εἰρημένων ἕκαστον αἱρεῖται· θερμαίνειν μὲν γὰρ ἀξιοῖ τὸ σῶμα καὶ ξηραίνειν διὰ τὴν ἀμετρίαν τῆς κατὰ τὴν ὥραν κράσεως, ὡς, εἴ γε ἦν σύμμετρον, ὡς κατὰ τὸ ἔαρ ἐστί, σύμμετρον ἂν ἐκέλευσε καὶ τὴν δίαιταν ποιεῖσθαι.

15 178 φυλάττειν μὲν γὰρ προσήκει τὰ συμμέτρως διακείμενα, μεταβάλλειν δὲ τὰ ἀμέτρως. μεταβολὴ δὲ οὐκ ἄλλως ἂν ἢ ἐκ τῶν ἐναντίων ἀμετριῶν γίνοιτο. τὸ μὲν γὰρ ἀμετρότερον ἢ τεθερμασμένον ἢ θερμαινόμενον σῶμα ψύχειν προσήκει, τὸ δὲ ἐψυγμένον ἢ ψυχόμενον θερμαίνειν· ὡσαύτως δὲ κἀπὶ τῆς κατὰ τὸ ὑγρόν τε καὶ ξηρὸν ἀμετρίας διὰ τῆς τῶν ἐναντίων προσφορᾶς τὰς νοσαζούσας ὑπερβολὰς καθαιρεῖν χρή, τὴν ἐναντίαν ἀμετρίαν προσφέροντας τοσοῦτον ἀπέχουσαν τοῦ μέσου τε καὶ συμμέτρου, ὅσον ἀφέστηκεν ἡ νοσάζουσα. κατὰ τοῦτο γοῦν ἐν τῷ χειμῶνι ψυχρῷ καὶ ὑγρῷ τὴν κρᾶσιν ὄντι συμφέρει ἐσθίειν μὲν ὡς πλεῖστ α , πίνειν δὲ ὡς ἐλάχιστ α. πλεῖστα δ’ ἀκουστέον οὐχ ὡς πρὸς τὴν δύναμιν, ἀλλ’ ὡς πρὸς τὰς ἄλλας ὥρας· ὡσαύ τως δὲ καὶ πίνειν ὡς ἐλάχιστα πρὸς τὰς ἄλλας ὥρας ἀναφέροντα τὴν παραβολήν.

15 179 ὁμοίως δὲ εἴρηται καὶ τὸ τὸν οἶνον ἀκρητέστατον εἶναι δεῖν ὡς πρὸς τὴν ἐν ταῖς ἄλλαις ὥραις κρᾶσιν αὐτοῦ. τῷ μέντοι πρὸς τὴν δύναμιν μέτρῳ καὶ τῷ πρὸς τὴν ἐνεστῶσαν ὠφέλειαν προσέχων τὸν νοῦν ἀεὶ τὸ σύμμετρον οἴνου τε καὶ σιτίου δώσεις, ὥσπερ γε καὶ ὕπνου καὶ γυμνασίων καὶ πάντων ἁπλῶς τῶν καλουμένων ὑπὸ τῶν ἰατρῶν ‘ἐπιτηδευμάτων.‘ ὅτι δ’ οἶνος ὁ ἀκρητέστατος 〈θερμότατος καὶ ξηρότατος〉 καὶ ὅτι τὰ ὀπτὰ κρέα θερμαίνει καὶ ξηραίνει παραβαλλόμενα μάζῃ τε καὶ λαχάνοις, οὐδεὶς ἀγνοεῖ. παραπλησίως δὲ καὶ ὁ ἄρτο ς, εἰ παραβάλλοιτο μάζῃ, θερμαίνειν τε καὶ ξηραίνειν λεχθήσεται. ταῦτα οὖν ὡς παραδείγματα νομιστέον εἰρῆσθαι τἀνδρί. σὺ δὲ καὶ τῶν ὀσπρίων ἐπιλέξῃ τὰ θερμαίνοντα καὶ ξηραίνοντα, καθάπερ τὴν φακῆν, ἀλλὰ καὶ τῶν λαχάνων ὅσα ταύτην ἔχει τὴν δύναμιν, ὥσπερ ἡ κράμβη, καὶ τῶν κρεῶν ὡσαύτως, οἷα τὰ τῶν ἀγρίων συῶν ἐστι καὶ τὰ ταριχευθέντα. ταῦτα δὲ λέλεκται κἀμοὶ πάντα παραδείγματος ἕνεκεν.

15 180 ἡ δὲ σύμπασα κατὰ μέρος ὕλη τῶν τροφῶν ἐν τρισὶν ὑπομνήμασι σύγκειται τήνδε 〈τὴν〉 ἐπιγραφὴν ἔχουσι· Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. ὥσπερ οὖν ταῦτα καλῶς εἴρηται περὶ τῆς κατὰ τὰς ποιότητας αἱρέσεως τε καὶ φυγῆς τῶν σιτίων, οὕτω καὶ τὰ περὶ τῆς τῶν σιτίων ποσότητος. ἐσθίειν γὰρ ὡς πρὸς τὰς ἄλλας ὥρας πλεῖστα συγχωρητέον ἐν χειμῶνι, μεμαθηκότας ἐν Ἀφορισμοῖς ὀρθῶς εἰρῆσθαι· “θέρεος καὶ φθινοπώρου σιτία δυσφορώτατα φέρουσι, χειμῶνος ῥήιστα, ἦρος δεύτερον.” εἰ δὲ καὶ διὰ τί γίνεται ταῦτα μαθεῖν ἐθέλοι τις, ἐδίδαξε καὶ τοῦτο κατὰ τοὺς Ἀφορισμοὺς εἰπών· “αἱ κοιλίαι χειμῶνος καὶ ἦρος θερμόταται φύσει”, διότι τὸ περιέχον ψυχρὸν ὂν ἐναποστέγει στεγανοῦν καὶ κατακλείει τὸ ἔμφυτον θερμὸν ἐν τῷ βάθει τοῦ σώματος. ἐν δὲ τῷ θέρει διαφορεῖται μὲν τοῦτο διὰ τῆς διαπνοῆς, διὰ τῆς ἀναπνοῆς δ’ ἕλκεται τὸ περιέχον θερμόν· ὀνομάζω δὲ ἀναπνοὴν μὲν τὴν διὰ τοῦ στόματος ἔξω τε καὶ εἴσω φορὰν τοῦ πνεύματος, διαπνοὴν δὲ τὴν δι’ ὅλου τοῦ σώματος ὁμοίως γιγνομένην. Ὅταν δὲ τὸ ἔαρ ἐπιλαμβάν ῃ , τό τε πόμα χρὴ πλέον ποιεῖσθαι καὶ ὑδαρέστερον καὶ κα τ ’ ὀλίγον καὶ τοῖσι σιτίοισι μαλθακωτέροισι χρῆσθαι καὶ ἐλάσσοσι καὶ τῶν ἄρτων ἀφαιρέοντα μάζαν προστιθέναι καὶ τὰ ὄψα κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἔκ τε τῶν ὀπτῶν ἑφθὰ ποιεῖσθαι καὶ λαχάνοισιν ἤδη χρῆσθαι τοῦ ἦρος ὀλίγοισι ν , ἕως εἰς τὴν θερινὴν καταστήσεται

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

ὁ ἄνθρωπο ς , τοῖσί τε σιτίοισι πᾶσι μαλακοῖσι χρώμενος καὶ τοῖσιν ὄψοισιν ἑφθοῖσι καὶ λαχάνοισιν ὠμοῖσι καὶ ἑφθοῖσι καὶ τοῖσι πόμασιν ὡς ὑδαρεστάτοισι καὶ πλείστοισι καὶ ὅκως μὴ μεγάλη ἡ μεταβολὴ ἔσται ἐξαπίνης χρωμέν ῳ .

15 181 Πλεῖον εἶπε καὶ ὑδαρέστερον, οὐ πλεῖστον οὐδὲ ὑδαρέστατον ἐν τῷ ἦρι τὸ πόμα προσφέρεσθαι· τὸ γὰρ πλεῖστον καὶ ὑδαρέστατον ἐν τῷ θέρει κελεύει πίνειν ὡς ἐναντίαν ἔχοντι τὴν κρᾶσιν ἧς ὁ χειμὼν ἔχει. τὸ δὲ ἔαρ, ὥσπερ ἐν τῷ μεταξὺ τῶν ἄκρων ἔχει τὴν κρᾶσιν, οὕτω καὶ τῆς διαίτης μέσης δεῖται, ψυχροτέρας μὲν καὶ ὑγροτέρας ὡς πρὸς τὸν χειμῶνα, θερμοτέρας δὲ καὶ ξηροτέρας ὡς πρὸς τὸ θέρος.

15 182 ἐκ τούτων οὖν δῆλόν ἐστιν ὅπως ἀκούειν χρὴ τῆς κατὰ τὸ θέρος τε καὶ φθινόπωρον εἰρημένης ὑπ’ αὐτοῦ διαίτης· ὥστ’ ἐμοὶ μὲν ὑπερβαίνειν αὐτὸ προσήκει, τοῖς δ’ ἀναγινώσκουσι πολλάκις ἐπιμελῶς τε προσέχουσι τὸν νοῦν εἴρηται πάντα σαφῶς, ὡς μηδεμιᾶς ἐξηγήσεως δεῖσθαι παρὰ τὰς ἄχρι δεῦρο λελεγμένας. Τοῦ δὲ θέρεος τῇ τε μάζῃ μαλακῇ καὶ τῷ ποτῷ ὑδαρέι καὶ πολλῷ καὶ τοῖσιν ὄψοισιν ἑφθοῖσι πᾶς ι · δεῖ γὰρ χρέεσθαι τουτέοισι ν , ὅταν τὸ θέρος ᾖ , ὅκως ψυχρὸν ᾖ τὸ σῶμα καὶ μαλακόν · ἡ γὰρ ὥρη θερμή τε καὶ ξηρὴ καὶ παρέχεται τὰ σώματα καυματώδεα καὶ αὐχμηρά · δεῖ οὖν τοῖσιν ἐπιτηδεύμασιν ἀλέξεσθα ι . κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν λόγο ν , ὥσπερ ἐκ τοῦ χειμῶνος ἐς τὸ ἦ ρ , οὕτως ἐκ τοῦ ἦρος εἰς τὸ θέρος καταστή σεται τῶν μὲν σιτίων ἀφαιρέω ν , τῷ δὲ ποτῷ προστιθεί ς , οὕτω δὲ τὰ ἐνιαύσια ποιέοντα καταστῆσαι ἐκ τοῦ θέρεος εἰς τὸν χειμῶν α .

15 183 ἐν δὲ τῷ φθινοπώρῳ τὰ μὲν σιτία πλείω ποιεύμενον καὶ ξηρότερα καὶ τὰ ὄψα κατὰ λόγο ν , τὰ δὲ ποτὰ ἐλάσσω τε καὶ ἀκρητέστερ α , ὅκως ὅ τε χειμὼν ἀγαθὸς ἔσται καὶ ὥνθρωπος διαχρήσεται τοῖσί τε πόμασι καὶ ἀκρητεστέροισι καὶ ὀλίγοισι καὶ τοῖσι σιτίοισιν ὡς πλείστοισί τε καὶ ξηροτάτοισιν · οὕτω γὰρ ἂν καὶ ὑγιαίνοι μάλιστα καὶ ῥιγῴη ἥκιστα · ἡ γὰρ ὥρη ψυχρή τε καὶ ὑγρ ή . Τοῖσι δὲ εἴδεσι τοῖσι σαρκώδεσι καὶ μαλακοῖσι καὶ ἐρυθροῖσι συμφέρει τὸν πλείω χρόνον τοῦ ἐνιαυ τοῦ ξηροτέροισι τοῖσι διαιτήμασι χρῆσθαι · ὑγρὴ γὰρ ἡ φύσις τῶν εἰδέων τούτω ν .

15 184 Ὥσπερ αἱ διαφοραὶ τῶν ὡρῶν ἐνδείκνυνται διάφορον δίαιταν, οὕτω κἂν τοῦ σώματος αἱ ἕξεις, ἐφ’ ἃς νῦν ἧκε συντελέσας τὸν περὶ τῶν ὡρῶν λόγον. ὥσπερ δὲ ἐν ταῖς ὥραις ἐνεδείκνυτο τὴν προσήκουσαν δίαιταν, οὕτω κἀν ταῖς τοῦ σώματος ἰδέαις. οἱ μὲν γὰρ σαρκώδεις καὶ μαλακοὶ καὶ ἐρυθροὶ διὰ τὴν τῆς κράσεως ὑγρότητα τοιοῦτοι γεγόνασιν, οἱ δὲ ἐναντίως αὐτοῖς διακείμενοι, περὶ ὧν ἐφεξῆς ἐρεῖ, διὰ τὴν ξηρότητα. προσήκει τοιγαροῦν τοὺς μὲν ὑγροὺς ξηροτέρᾳ χρῆσθαι διαίτῃ, τοὺς δὲ ξηροὺς ὑγροτέρᾳ. καὶ εἴπερ ταῦτα ἀληθῶς εἴρηται, πρόδηλον ὅτι καὶ τοὺς εὐκράτους εὐκράτῳ χρῆσθαι προσήκει τῇ διαίτῃ· λέγω δὲ εὐκράτους, οὓς οὔτε σαρκώδεις οὔτε ἀσάρκους, ἀλλ’ εὐσάρκους ὀνομάζουσι. Τοὺς δὲ στρυφνοὺς καὶ προσεσταλμένους καὶ πυρροὺς καὶ μέλανας τῇ ὑγροτέρᾳ διαίτῃ χρὴ τὸν πλείω διαιτᾶσθαι χρόνον · τὰ γὰρ σώματα ταῦτα ὑπάρχει ξηρ ά .

15 185 Τὰ τῶν κράσεων γνωρίσματα γέγραπταί μοι τελέως ἐν τοῖς Περὶ κράσεων ὑπομνήμασιν, ἐν οἷς ὅτι μὲν οἱ στρυφνο ί, τουτέστιν οἱ σκληροί, καὶ οἱ προσεσταλμένοι, τουτέστιν οἱ ἰσχνοί, ξηροτέρας εἰσὶ κράσεως [ὡς] ἐδιδάξαμεν, ὥσπερ γε καὶ οἱ μέλανε ς. οὐ μὴν τούς γε πυρροὺς ἔφαμεν εἶναι ξηροὺς τὴν κρᾶσιν, ἀλλὰ τοὺς πλησιάζοντας αὐτοῖς κατὰ τὴν χροιάν, οὓς ‘ξανθοὺς‘ ὀνομάζουσιν, ἐπεί γε καὶ ἡ ξανθὴ χολὴ τὴν κρᾶσιν ξηρά ἐστι. χρώμενοι δὲ ἐνίοτε τοῖς ὀνόμασιν οὐκ ἀκριβῶς ἔνιοι τῶν βιβλία γραψάντων τὴν τῶν πραγμάτων διδασκαλίαν ταράσσουσιν. οὕτω γοῦν τινες ὀνομάζουσι τοὺς Γερμανοὺς ξανθούς, καίτοι γε οὐκ ὄντας ξανθούς, ἐὰν ἀκριβῶς τις ἐθέλῃ καλεῖν, ἀλλὰ πυρρούς. τὰ δ’ ἄλλα τῆς προκειμένης ῥήσεως

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

ἀληθῶς τε ἅμα καὶ σαφῶς εἴρηται. Καὶ τοῖσι νέοισι τῶν σωμάτων ξυμφέρει μαλακωτέροισι καὶ ὑγροτέροισι χρῆσθαι τοῖς διαιτήμασιν · ἡ γὰρ ἡλικίη ξηρὰ καὶ τὰ σώματα πέπηγεν ἔτ ι .

15 186 τοὺς δὲ πρεσβυτέρους τῷ ξηροτέρῳ χρὴ τρόπῳ τὸ πλέον τοῦ χρόνου διάγειν · τὰ γὰρ σώματα ἐν ταύτῃ τῇ ἡλικίῃ ὑγρὰ καὶ μαλακὰ καὶ ψυχρ ά . Ἐπὶ τὰς ἡλικίας μεταβὰς ἐλλιπῆ τὸν διορισμὸν ἐπ' αὐτῶν ἐποιήσατο μὴ τεμὼν εἰς τέσσαρας διαφορὰς αὐτάς, ἀλλ' εἰς δύο μόνας. ἐχρῆν δ' εἴπερ ἀπὸ τῶν κατὰ τὰς ἡλικίας κράσεων ἔνδειξιν ἔμελλε λήψεσθαι τοῦ τρόπου τῆς διαίτης, ὥσπερ αἱ κράσεις τέσσαρές εἰσιν, οὕτω καὶ τὰ τῆς ἡλικίας εἰς τέσσαρα τεμεῖν, ὑγρὰν μὲν καὶ θερμὴν τὴν τῶν παίδων εἰπόντα, ξηρὰν δὲ καὶ θερμὴν τὴν τῶν ἀκμαζόντων, καὶ ξηρὰν μὲν καὶ ψυχρὰν τὴν τῶν παρακμαζόντων, ὑγρὰν δὲ καὶ ψυχρὰν τὴν τῶν γερόντων. ἀλλὰ τὴν μὲν τῶν παιδίων ὑγρὰν καὶ θερμὴν εἶναι προσήκει, μὴ δυναμένης γε τῆς αὐξήσεως ἐν ἑτέρᾳ κράσει γενέσθαι· τὴν δὲ τῶν ἀκμαζόντων, ἐπειδὴ παρὰ τὸ προσῆκόν γέ ἐστι θερμοτέρα καὶ ξηροτέρα, συμφέρει τοῖς ἐναντίοις διαιτήμασι χρῆσθαι, καθάπερ γε καὶ τὴν τῶν παρακμαζόντων· ἐπὶ δὲ τῆς τῶν γερόντων ἡλικίας οὐ σμικρόν ἐστι ζήτημα σχεδὸν ἅπασιν ἠμελημένον, ὑπὲρ οὗ μικρὸν ὕστερον ἐρῶ τὸν περὶ τῶν ἔμπροσθεν ἡλικιῶν συντελέσας λόγον.

15 187 εἰ γὰρ ὡμολόγηται τὰ παιδία πλέον μὲν ἔχειν ὑγρότητος ἢ συμφέρει τοῖς ἀβλαβῶς ὑγιαίνουσι, πλέον δὲ θερμότητος (οὐ γὰρ ἁπλῶς ἐστι θερμὰ καθάπερ οἱ ἀκμάζοντες, ἀλλὰ κατὰ τὴν ἔμφυτον θερμασίαν, ἥτις εὔκρατός ἐστιν ἐν αἵματι χρηστῷ τὴν ὕπαρξιν ἔχουσα), τὸ μεταξὺ τῶν παιδίων τε καὶ τῶν ἀκμαζόντων, ὅπερ ἔστιν ἐφήβων τε καὶ μειρακίων, εἴη ἂν ἐν τῇ ἀρίστῃ κράσει. τῆς δ' ἀρίστης μέσης οὔσης καὶ τὰ διαιτήματα μέσα τῇ κράσει προσήκει ποιεῖσθαι, μήθ' ὑγρότερον ἐργαζόμενα μήτε ξηρότερον ἢ θερμότερον ἢ ψυχρότερον αὐτῶν τὸ σῶμα. τὸ μέντοι τῶν παιδίων, εἰ καὶ πλεῖον ὡς πρὸς ὑγιεινὴν ἕξιν ἔχει τὸ ὑγρόν, ὅμως οὐ χρὴ ξηραίνειν· ἀναυξῆ γὰρ αὐτὰ ποιήσομεν. ἐπὶ δὲ τῶν γερόντων, ἐπειδή τινες μὲν αὐτοὺς ὑγροὺς εἶναι λέγουσι, τινὲς δὲ ξηρούς, ἀδιορίστως ἑκάτεροι, διοριστέον ἡμῖν ἐστι κατά τι μὲν ὄντας αὐτοὺς ξηρούς, κατά τι δὲ ὑγρούς· ἐδείχθη δὲ τοῦτο ἐν τοῖς Περὶ κράσεων.

15 188 αὐτοῖς μὲν γὰρ τοῖς στερεοῖς τοῦ σώματος μορίοις ἐδείχθησαν ὄντες ξηροί, περιττώματα δ' ἔχοντες διὰ τὴν ψυχρότητα τῆς κράσεως πολλὰ καὶ δι' αὐτὰ ὑγροὶ λεγόμενοι. κατὰ λόγον οὖν ἔνδειξις ἐναντία τε καὶ διττὴ γίνεται τοῖς ἰατροῖς ἐπὶ τῆς ἡλικίας ταύτης, διὰ μὲν τὴν ξηρότητα τῆς τῶν στερεῶν κράσεως ὑγραίνεσθαι δεομένων αὐτῶν, διὰ δὲ τὴν περιουσίαν τῶν ὑγρῶν ξηραίνεσθαι. πῶς μὲν οὖν ἀμφοτέρων ἄν τις στοχάζοιτο, τελέως εἴρηται κατὰ τὴν Ὑγιεινὴν πραγματείαν, ἐν δὲ τῷ παρόντι λόγῳ τὸ κεφάλαιον ὧν ἐν ἐκείνῃ γεγράφαμεν εἰπεῖν ἀρκέσει· τὰ μὲν σιτία καὶ ποτὰ καὶ τἄλλα πάντα σκοπὸν ἐχέτω τό θ' ὑγρὸν καὶ τὸ θερμόν, ὡς δέον ὑγραίνειν τε καὶ θερμαίνειν τῶν γερόντων τὰ στερεὰ μόρια τοῦ σώματος, ἅπερ καὶ μόνα κυρίως ὀνομαζόντων ἐστὶ μόρια, προνοητέον δ' ἔμπαλίν ἐστι τῆς τῶν φλεγματωδῶν περιττωμάτων κενώσεως. εἴπερ οὖν ἐκ μὲν τῆς Περὶ κράσεων πραγματείας ἀναλέξαις τε καὶ μάθοις ἐπιστημονικῶς ψυχρὰν καὶ ξηρὰν εἶναι τὴν οἰκείαν τῶν γερόντων κρᾶσιν, ἐπίκτη τον δὲ ἴσχειν αὐτοὺς ὑγρότητα διὰ τὴν τῶν φλεγματωδῶν περιττωμάτων γένεσιν, ἐλθὼν δὲ ἀπ' ἐκείνων ἐπὶ τὰ τῶν Ὑγιεινῶν ὑπομνήματα προσεπιμάθοις, ὅπως χρὴ διαιτᾶν τοὺς γέροντας, εὔδηλον ἔσται σοι τὸ τῆς νῦν προκειμένης ῥήσεως ἀδιόριστον.

15 189 οὔτε γὰρ εἰς δύο ἐχρῆν διαιρεῖσθαι τὸν ἀνθρώπινον βίον οὔτε ἐπὶ τῶν γερόντων ὑγρὰ καὶ μαλακὰ σώματα εἰρῆσθαι οὔθ' ὅτι ξηροῖς τὴν κρᾶσιν ἐδέσμασι διαιτητέον αὐτούς. τοὺς μέντοι νέους πεπηγότα φήσας ἔχειν τὰ σώματα καὶ τὴν κρᾶσιν εἶναι ξηροὺς εὔδηλός ἐστιν ἐπὶ τῶν ἀκμαζόντων μόνων τὸν λόγον πεποιημένος καὶ τούτους ὀνομάσας νέου ς. παρέλιπεν οὖν τήν τε τῶν παιδίων ἡλικίαν καὶ τὴν τῶν παρακμαζόντων, ὡς δὲ ἐγώ φημι, καὶ τὴν εὐκρατοτάτην γε, ἥτις ἐστὶν ἐν τῷ μεταξὺ τῶν παιδίων καὶ τῶν ἀκμαζόντων. εὔδηλος δέ ἐστι καὶ αὐτὸς ὑποπτεύων τὸν ἑαυτοῦ λόγον· οὐ γὰρ ἁπλῶς εἶπε· τοὺς πρεσβυτέρους τῷ ξηροτέρῳ χρὴ τρόπῳ

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

διαιτᾶν, ἀλλὰ προσέθηκε τὸ πλέον τοῦ χρόνο υ· τοῦτο δὲ ταὐτόν ἐστι τῷ φά ναι ‘μὴ διὰ παντός‘, ὅπερ οὔτε ἕξει τοῦ σώματος οὔτε ἡλικίᾳ προσέθηκεν ἑτέρᾳ· διὰ παντὸς γὰρ χρὴ τὴν οἰκείαν ἑκάστῳ σώματι δίαιταν αἱρεῖσθαι. [15]

15 190 Δεῖ οὖν πρὸς τὴν ἡλικίην καὶ τὴν ὥρην καὶ τὰ εἴδεα τὰ διαιτήματα ποιέεσθαι ἐναντιούμενον τοῖσι καθισταμένοισι καὶ θάλπεσι καὶ χειμῶσιν · οὕτω γὰρ ἂν μάλιστα ὑγιαίνοιε ν . Καθόλου ὁ λόγος οὗτος εἴρηται πρὸς αὐτοῦ καὶ σαφῶς καὶ ἀληθῶς, ἤδη πολλάκις ἐν πολλοῖς ἡμῖν διηνυσμένος. Καὶ ὁδοιπορέειν τοῦ μὲν χειμῶνος ταχέως χρ ή , τοῦ δὲ θέρεος ἡσυχῇ ἢ μὴ δ ι ’ ἡλίου ὁδοιπορέει ν . Πῶς ὁδοιπορεῖν χρὴ διδάσκει καθ’ ἑκάστην τῶν ὡρῶν, τοῦ μὲν χειμῶνος αἱρουμένους τὸν ξηραίνοντά τε καὶ θερμαίνοντα περίπατον, τοῦ θέρους δὲ τὸν ἐναντίον ἢ μὴ δ ι ’ ἡλίο υ, φησίν, ὁδοιπορεῖν· τηνικαῦτα γὰρ ἐπείγεσθαι χρὴ θᾶττον ἀπαλλαγῆναι τῆς γινομένης κατὰ τὴν τοιαύτην ὁδοιπορίαν ξηρότητός τε καὶ θερμότητος ἐν τῷ σώματι. [5]

15 191 Δεῖ δὲ τοὺς μὲν σαρκώδεας θᾶσσον ὁδοιπορεῖ ν , τοὺς δὲ ἰσχνοὺς ἡσυχέστερο ν . Ἡ ταχεῖα κίνησις τὴν θερμασίαν ἐπὶ πλέον αὐξάνουσα τήκει τὸ σῶμα· κατὰ δὲ τὰς βραχείας κινήσεις ἡ σύμμετρος θερμασία καὶ τὴν αἱμάτωσιν καὶ τὴν θρέψιν ἐργάζεται βελτίονα καὶ διὰ τοῦτο συναίρεται τοῖς ζῴοις εἰς εὐτροφίαν. Ἠμφιέσθαι δὲ χρὴ τοῦ μὲν χειμῶνος καθαρὰ ἱμάτι α , τοῦ δὲ θέρεος ἐλαιοπινέ α . [11]

15 192 Εἰ μέν τι συνετώτερον ἐνόησεν ὁ γράψας τοῦ τοῖς ἐξηγηταῖς εἰρημένου πᾶσιν, αὐτὸς ἂν εἰδείη· εἰ δὲ τὰ μὲν καθαρὰ διὰ τὸ μᾶλλον θερμαίνειν ἢ καὶ διὰ τὸ τὰς διαπνοὰς μὴ κωλύειν ἀξιοῖ τοῦ χειμῶνος ἀμφιέννυσθαι, τὰ δὲ ἐλαιοπινῆ τοῦ θέρους ἢ διὰ τὸ ψύχειν ἢ 〈τὸ〉 τὰς διαπνοὰς ἀποφράττειν, οὐκ ἐπαινῶ τὸν λόγον· καὶ γὰρ τῶν καθαρῶν ἱματίων ὅσα πυκνὴν ἔχει τὴν ὑφήν, καὶ μάλιστα δέ, ἂν ᾖ τριβακά, ψύχει· τούτοις οὖν ἄμεινον 〈θέρους〉 χρῆσθαι· τὰ γὰρ ἐλαιοπινῆ ῥυπαρὰ πάντως ἐστίν, οὐδεὶς δὲ τῶν καθαρείων ἀνθρώπων ἀνέχεται ῥυπαρῶν ἱματίων καὶ μάλιστα θέρους. καὶ μέντοι θερμαίνει χρονίσαντα τὰ ἐλαιοπινῆ μᾶλλον τῶν καθαρῶν, εἰ καὶ κατὰ τὴν πρώτην πρόσπτωσιν εἴη ψυχρότατα. Τοὺς παχέας χρὴ ὅσοι βούλονται λεπτοὶ γενέσθαι τὰς ταλαιπωρίας νήστιας ἐόντας ποιεῖσθαι ἁπάσας καὶ τοῖσι σιτίοισιν ἐπιχειρεῖν ἀσθμαίνοντας καὶ μὴ ἀνεψυγμένους καὶ προπεπωκότας οἶνον κεκρημένον μὴ σφόδρα ψυχρὸν καὶ τὰ ὄψα σκευάζειν σησάμοισιν ἢ ἡδύσμασι καὶ τοῖσιν ἄλλοισι τοῖσι τοιουτοτρόποις ι · καὶ πλέονα δὲ ἔστω · οὕτω γὰρ ἂν ἀπό γε ἐλαττόνων πεμμάτων ἀνεμπίπλαιντ ο . [5]

15 193 Τὸ κατὰ τὴν τελευτὴν τῆς ῥήσεως εἰρημένον, τὸ οὕτω γὰρ ἂν ἀπὸ ἐλαττόνων ἀνεμπίπλαιντο, τινὲς μὲν ἐπὶ πάντων τῶν προειρημένων εἰρῆσθαί φασι, τινὲς δὲ ἐπὶ τῶν ὄψων μόνων, ἃ διὰ σησάμων τε καὶ τῶν ὁμοίων σκευάζεσθαι κελεύει καὶ ἄλλων τινῶν πολλῶν. τὰ προειρημένα δέ ἐστι τό τε νῆστιν γυμνάζεσθαι (κενοῖ γὰρ φανερῶς τοῦτο, καθάπερ πληροῖ τὸ μετὰ τροφήν) ἔτι τε πρὸς τούτοις τὸ ἀσθμαίνοντας ἀπὸ τῶν γυμνασίων ἐσθίειν οὐδέπω τῆς ἐπ’ αὐ τοῖς θερμασίας διαπεφορημένης οὐδὲ ἀνεψυγμένου τοῦ σώματος· ὅπερ ὅτι μὲν αἴτιον γίνεται τοῦ ταχέως ἐμπίπλασθαι, σαφῶς φαίνεται· εἰ δὲ κατ’ ἄλλον τινὰ λόγον ὁ τοῦ βιβλίου συγγραφεὺς βούλεται λεπτύνειν αὐτό, τοῦθ’ ἡμῖν ἄδηλόν ἐστιν. [5]

15 194 ὅτι μέντοι πολλοῖς τοῦτο τῶν ἐν τοῖς σπλάγχνοις ἐμφράξεων αἴτιον ἐγένετο καὶ μάλιστα τῶν κατὰ τὸ ἧπαρ, ἀκριβῶς οἶδα, καθάπερ γε καὶ τὰ μετὰ τροφὴν ὀξέα γυμνάσια. καὶ μέντοι καὶ τὰ λουτρὰ τοῖς στενὰς ἔχουσι κατὰ τὸ ἧπαρ διεξόδους τῆς τροφῆς ἐμφράξεις ἐργάζεται. λέλεκται δέ μοι περὶ τούτων ἁπάντων ἅμα τοῖς οἰκείοις διορισμοῖς ἐν τῇ τῶν Ὑγιεινῶν πραγματείᾳ. λοιπὸν δ’ ἂν εἴη περὶ αὐτῆς τῆς λέξεως διασκέψασθαι, καθ’ ἥν φησι· καὶ προπεπωκότας οἶνον μὴ πάνυ ψυχρό ν. ὡς γὰρ ψυχρὸν μὲν εἶναι κελεύων αὐτόν, οὐ πάνυ δὲ ψυχρόν, οὕτως ἐποιήσατο τὸν λόγον. οὐ πάνυ δὲ ὅλως ἀξιοῖ μετὰ τὰ γυμνάσια πίνειν οἶνον εὐθέως, ἀλλ’ ὕδωρ

πρότερον, ὥσπερ καὶ οἱ ἀθληταὶ ποιοῦσι ταυτὶ τῇ πείρᾳ δεδιδαγμένοι· κεφαλῆς τε γὰρ ἅπτεται ὁ οἶνος καὶ 〈βλάπτει τὴν γαστέρα〉 , εἰ μετὰ τὸ βαλανεῖον εὐθέως πίνοιτο πρότερος τῶν ἄλλων ἁπάντων ἐδεσμάτων τε καὶ πομάτων. [15]

15 195 οὐ μὴν οὐδὲ ἡ τοῦ ψυχροῦ πόσις ἐπὶ τοῖς γυμνασίοις ἄνευ τοῦ προπιεῖν θερμὸν ἀβλαβές ἐστι· βλάπτει γὰρ καὶ αὐτὴ σαφῶς τήν τε γαστέρα καὶ τὸ ἧπαρ, τινῶν δὲ καὶ τὰ νεῦρα. καὶ μέντοι καὶ τὰς ἕξεις ὁ ψυχρὸς οἶνος ἐπιτονοῖ, βούλεται δὲ ὁ ταῦτα γράψας ἐκλύειν αὐτάς. μή τι οὖν ἑτέρως μὲν ἦν γεγραμμένον, ἥμαρτε δὲ ὁ μεταγραψάμενος αὐτό; πολλὰ γὰρ ὁρᾶται καὶ νῦν τοιαῦτα γινόμενα, καὶ δέον ἀντὶ τοῦ ‘μηδόλως ψυχρόν‘ αὐτὸν γράψαι ‘μὴ λίαν θερμόν‘. ὁ γὰρ ἀσθμαίνουσιν ἔτι διδόναι τὴν τροφὴν ἀξιῶν, ἀτμῶν πολλῶν ὄντος μεστοῦ τοῦ σώματος, βουλήσεται καὶ δι’ οἴνου πόσεως θερμοῦ πληρῶσαι μᾶλλον αὐτούς· πεφυκότος δὲ τοῦ πάνυ θερμοῦ παραπλησίως τῷ ψυχρῷ συνάγειν καὶ τονοῦν τὴν γαστέρα φυλάττεται πρᾶξαι τοῦτο. Καὶ μονοσιτέειν καὶ ἀλουτέειν καὶ σκληροκοιτέειν καὶ γυμνὸν περιπατεῖ ν , ὅσον οἷόν τε μάλις τ ’ ἂν εἴ η . Κάλλιον ἦν εἰρῆσθαι πρὸς αὐτοῦ μὴ μονοσιτεῖν, ἀλλ’ ὀλιγοσιτεῖν· ἔνιοι γὰρ τῶν μονοσιτούντων πολὺ πλείω προσφέρονται τῶν δὶς σιτουμένων. [15]

15 196 ὥσπερ δὲ τὸ λουτρὸν ἐκθερμαῖνον τὸ σῶμα καὶ μάλιστα τοὐκτὸς εἰς ἀνάδοσίν τε τροφῆς καὶ πρόσθεσιν τῶν ἀναδοθέντων συντελεῖ, κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἡ ἀλουσία τοῖς ἐναντίοις συναίρεται. καὶ ἡ σκληροκοιτία δὲ λυπεῖ καὶ συνέχει καὶ σκληρύνει καὶ σφίγγει τὸ σῶμα καὶ διὰ τοῦτο τὴν εἰς πᾶν μέρος ἐπίδοσιν αὐτοῦ κωλύει. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν λόγον καὶ τὸ γυμνὸν περιπατεῖ ν· ψύχει μὲν γὰρ ἅπαντα τὰ μετὰ τὸ δέρμα μόρια, συνελαύνει δὲ εἰς τὸ βάθος καὶ τὰ σπλάγχνα τὴν θερμασίαν, ὡς πέττεσθαι μὲν καλῶς τὰ σιτία, τὴν δὲ πάντῃ φορὰν αὐτῶν κωλύεσθαι. Ὅσοι δὲ βούλονται λεπτοὶ ἐόντες παχύτεροι γενέσθα ι , τά τε ἄλλα ποιέειν τἀναντία ἐκείνοις καὶ νήστιας μηδεμίαν ταλαιπωρίαν ποιέεσθα ι . Τἀναντία τῶν εἰρημένων τοῖς παχέσιν ἐστὶ τὸ μήτε ἀσθμαίνοντας ἐπιχειρεῖν τοῖς σιτίοις, ἀλλ’ ὅταν ἤδη κατὰ φύσιν ἀναπνέωσι, μήτε μονοσιτεῖν, ἀλλ’ ἤτοι δὶς ἐσθίειν ἢ καὶ τρίς. [14]

15 197 οὕτω δὲ καὶ ταῖς ἀλουσίαις ὁ τἀναντία ποιῶν λούσεται δίς, ἐξ ἅπαντος μὲν ἐπὶ χρήσει τροφῆς τὸ δεύτερον λουτρὸν παραλαμβάνων, ἐσθ’ ὅτε δὲ καὶ τὸ πρῶτον. οὕτω δὲ καὶ τὰ γυμνάσια βραχέα τε γυμνάσεται καὶ βραδέα καὶ μετὰ τροφήν. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν λόγον καὶ τὸ μαλακῶς κοιμᾶσθαι καὶ μὴ γυμνὸν ὁμιλεῖν τῷ περιέχοντι τούτοις ἐστὶ χρήσιμον. διὰ τοῦτο γοῦν καὶ οἱ γυμνασταὶ τὰ μὲν μετὰ τοῦ προσάπτεσθαι καὶ τοῦ σωματομαχεῖν (οὕτω γὰρ ὀνομάζουσιν αὐτοί τινα) γινόμενα γυμνάσια παραλαμβάνουσιν ἐφ’ ὧν σαρκῶσαι θέλουσι, φυλαττόμενοι γυμνοὺς γυμνάζειν αὐτοὺς τὸ σῶμα καὶ μὴ μετὰ συμπλοκῆς· ἔμπαλιν δὲ ὅσους λεπτῦναι βούλονται, μετὰ τοῦ ταχέος γυμνασίου καὶ χωρὶς τῆς πρὸς ἕτερον συμπλοκῆς γυμνάζουσιν. Τοῖσι δὲ ἐμέτοισι χρὴ καὶ τοῖσι κατακλύσμασι τῆς κοιλίας ὧδε χρῆσθαι · ἓξ μῆνας τοὺς χειμερινοὺς ἐμέειν · οὗτος γὰρ ὁ χρόνος φλεγματωδέστερος τοῦ θερινοῦ καὶ τὰ νοσήματα γίνεται περὶ τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ χωρίον τοῦτο τὸ ὑπὲρ τῶν φρενῶ ν . [15]

15 198 ὅταν δὲ ᾖ τὰ θάλπε α , τοῖσι κατακλύσμασι χρῆσθαι · ἡ γὰρ ὥρη καυματώδης καὶ χολωδέστερον τὸ σῶμα καὶ αἱ βαρύτητες ἐν τῇ ὀσφύι καὶ ἐν τοῖσι γούνασι καὶ θέρμη γίνεται καὶ ἐν τῇ γαστρὶ στρόφοι γίνοντα ι . δεῖ οὖν τὸ σῶμα ψύχειν καὶ τὰ μετεωριζόμενα κάτω ὑπάγειν ἀπὸ τῶν χωρίων τούτω ν . Τίνα καλεῖ κατακλύσματ α, διὰ τῶν ἐφεξῆς ἐδήλωσεν αὐτὸς τά τε ἀπὸ τῶν γαλάκτων εἰπὼν καὶ τὸ ἀπὸ τῶν ἐρεβίνθων ἑψημένων ὕδωρ ἅλμην τε καὶ θάλασσαν. ἕτερα γάρ ἐστι τούτων τὰ καθαίροντα φάρμακα κενωτικὰ τοῦ παντὸς ὄντα σώματος. ὥσπερ οὖν τὰ βαλανεῖα κατακλύζειν οἱ βαλανεῖς λέγουσι τῶν ἐν αὐτοῖς λίθων ἀποπλύνοντες τὸν πηλὸν καὶ τὸν ῥύπον, οὕτω καὶ τὰ τῆς γαστρός τε καὶ τῶν ἐντέρων κατακλύσματα περιπλύνει τὸ φλέγμα καὶ τὴν χολὴν αὐτῶν. [10]

15 199

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

ἐπεὶ τοίνυν ἐν τῷ χειμῶνι φλέγμα γεννᾶται κατὰ τὴν κοιλίαν, ἐκκενοῦν αὐτὸ διὰ τῶν ἐμέτων συμβουλεύει, τοῦ θέρους δὲ τὴν ἐπιπολάζουσαν ἄνω χολὴν ἀντισπᾶν κάτω. καθαίρειν μέντοι τὸ σύμπαν σῶμα βουληθέντι σοι θέρους μὲν διὰ τῆς ἄνω, χειμῶνος δὲ διὰ τῆς κάτω κοιλίας φαρμακευτέον, ὡς ἐν Ἀφορισμοῖς εἴρηται· τὰ μὲν γὰρ ἤδη πλεονάζοντα ἡ κάθαρσις ἰᾶται διὰ τῶν χωρίων ᾗ ῥέπει τὴν κάθαρσιν ποιουμένων (ἀκτέα γὰρ ᾗ ῥέπει διὰ τῶν συμφερόντων χωρίων), ὅσα δὲ κωλῦσαι θέλεις αὐξηθῆναι, διὰ τῶν ἀντικειμένων χωρίων ἀντισπᾶν προσήκει. Ἔστω δὲ τὰ κατακλύσματα τοῖσι μὲν παχυτέροισι καὶ ὑγροτέροισιν ἁλμυρώτερα καὶ λεπτότερ α , τοῖσι δὲ ξηροτέροισι καὶ προσεσταλμένοισι καὶ ἀσθενεστέροισι λιπαρώτερα καὶ παχύτερ α . Τὰ τμητικώτερα μὲν ἐπὶ τῶν παχυτέρων προσφέρειν ἀξιοῖ (φλεγματικώτεροι γὰρ οὗτοι), τὰ λειότερα δὲ ἐπὶ τῶν ἰσχνῶν ὡς ἂν χολωδεστέρων ὄντων. [15]

15 200 ὁποῖαι δέ εἰσιν ἑκατέρων αἱ ὗλαι, διὰ τῆς ἐχομένης ῥήσεως ἐδήλωσεν ἐξηγήσεως οὐ δεομένης, διὸ καὶ παραλιπὼν αὐτὴν ἐπὶ τὰ συνεχῆ τρέψομαι. Ἔστι δὲ τῶν κατακλυσμάτων λιπαρὰ καὶ παχέα τὰ ἀπὸ τῶν γαλάκτων καὶ ἀπὸ ἐρεβίνθων ὕδωρ ἑφθὸν καὶ τῶν ἄλλων τῶν τοιούτω ν , λεπτὰ δὲ καὶ ἁλμυρὰ τὰ τοιαῦτ α , ἅλμη καὶ θάλασс α . Τοὺς δὲ ἐμέτους ὧδε χρὴ ποιεῖσθαι · ὅσοι μὲν τῶν ἀνθρώπων παχεῖς εἰς ι , νήστιες ἐμούντων δραμόντες ἢ ὁδοιπορήσαντες διὰ τάχεος κατὰ μέσον ἡμέρη с . Ἐκτεθερμάνθαι βούλεται τὸ σῶμα τοῖς παχέσιν ἐμεῖν μέλλουσιν ἕνεκα τῆς χύσεως τῶν φλεγματικῶν χυμῶν, οὓς πλείους ἔχουσιν οἱ παχεῖς. [13]

15 201 ἀλλὰ καὶ ἡ τῶν ἀγγείων ἀναστόμωσις ἁπάντων τε τῶν κατὰ λεπτὸν πόρων ἀραίωσις οὕτως ἂν μάλιστα γένοιτο. χρήσιμα δὲ ταῦτα πάντα πρὸς τὸ ῥᾳδίως τε καὶ ἀλύπως γίνεσθαι τὸν ἔμετον. Ἔστω δὲ ἡμικοτύλιον ὑσώπου τετριμμένης ἐν ὕδατος χοεῖ καὶ τοῦτο ἐκπιέτω ὄξος παραχέων καὶ ἅλας παραβάλλω ν , ὅκως ἂν μέλλῃ ἥδιστον ἔσεσθα ι . Ὅτι τμητικὸν εἶναι βούλεται τὸ πόμα καὶ δι' ἥντινα αἰτίαν, οὐκ ἄδηλον. ἐπεὶ γὰρ οἱ παχεῖς ἄνθρωποι καὶ τοὺς χυμοὺς ἔχουσι τοὐπίπαν παχεῖς τε καὶ ψυχροὺς καί τινας αὐτῶν καὶ γλίσχρους, διὰ τοῦτο τμητικὸν εἶναι κελεύει τὸ ποτὸν αὐτῶν. ὁπόσον δέ τι τὸ πλῆθος δίδωσιν οὗ συντίθησι πόματος, οὐκ ἀκριβῶς ἔχω φάναι διὰ τὸ τὸ μέτρον ἔστιν ὅτε ὃ καλοῦσι χοέα μὴ τὸ αὐτὸ μέγεθος ἔχειν παρὰ πᾶσιν. εἰ δὲ τὸν Ἀττικὸν κελεύει πίνειν, οὐ πάνυ τι συντίθεμαι τῷ πλήθει· πολὺ γὰρ εἶναί μοι δοκεῖ. [10]

15 202 σύνηθες μέντοι τοῖς παλαιοῖς ἦν, εἴτε ὀρρῷ γάλακτος εἴτε τοιούτῳ τινὶ κατακλύσματι προείλοντο χρῆσθαι, πάμπολυ τῷ πλήθει διδόναι πίνειν. Πινέτω δὲ τὸ μὲν πρῶτον ἡσυχέστερο ν , ἔπειτα δὲ ἐπὶ θᾶσσο ν . Ἐὰν μὲν ἐν ἀρχῇ πίῃ λάβρως, εὐθέως ἐμεῖται πρὶν ἐκπιεῖν τὸ πᾶν ἀπορρύψαι τε τοὺς ἐν τῇ γαστρὶ χυμούς, οἷς συνεκκενοῦνται καὶ οἱ κατὰ τὰς πρώτας φλέβας. ἐὰν δὲ ἐν ἀρχῇ μὲν ἡσυχέστερον, ὕστερον δὲ πλεῖον πάντως πίῃ, οὕτω δυνήσεται χρόνῳ τε συμμέτρῳ κατασχεῖν ὁρμήσει τε πρὸς ἔμετον ἐν καιρῷ διὰ τὸ πίνειν ἀθροώτερον ὕστερον. Οἱ δὲ λεπτότεροι καὶ ἀσθενέστεροι ἀπὸ σιτίων ποιείσθω σαν τὸν ἔμετον τρόπῳ τοιῷδε · λουσάμενοι θερμῷ προπιέτωσαν ἀκρήτου κοτύλη ν , ἔπειτα σιτία παντοδαπὰ ἐσθιέτωσαν καὶ μὴ πινέτωσαν ἐπὶ τῷ σιτίῳ μηδὲ ἀπὸ τοῦ σιτίο υ , ἀλ λ ' ἐπισχέτωσαν ὡσεὶ τέσσαρα στάδια διελθεῖ ν . [5]

15 203 ἔπειτα δὲ συμμίξας οἴνους τρεῖς πίνειν διδόνα ι , αὐστηρὸν καὶ γλυκὺν καὶ ὀξύ ν , πρῶτον μὲν ἀκρητέστερον καὶ κα τ ' ὀλίγον καὶ διὰ πολλοῦ χρόνο υ , ἔπειτα δὲ ὑδατωδέστερόν τε καὶ θᾶττον καὶ κατὰ πολ ύ . Λουσάμενον θερμῷ προπίνειν ἀξιοῖ πόματος ἀκρατεστέρου λογισμῷ τοιῷδε χρώμενος, ὡς ἂν εἰκάσειέ τις· ἐκ τοῦ θερμοῦ λουτροῦ θερμαίνεται πᾶν τὸ σῶμα καὶ οἱ χυμοὶ χέονται καὶ χαλαρὰ γίνεται τὰ ἀγγεῖα· τὰ αὐτὰ δὲ ταῦτα καὶ ὁ ἀκρατέστερος οἶνος ἐργάζεται μετὰ τοῦ καὶ ῥωννύναι τὴν δύναμιν, ἧς μάλιστα φροντίζειν ἔοικεν ἐπὶ τῶν ἰσχνῶν. ἔπειτα, φησί, σιτία παντοδαπὰ ἐσθιέτωσα ν. τούτου δὲ λογισμὸν οὐ τὸν αὐτὸν πάντες ἔγραψαν οἱ ἐξηγησάμενοι τὸ βιβλίον· ἐνίοις μὲν γὰρ αὐτῶν δοκεῖ διδόναι παντοδαπά, διότι στασιάζοντα πρὸς ἄλληλα ῥᾷον εἰς ἔμετον ὁρμᾷ, τισὶ δὲ ὑπὲρ τοῦ πλεῖον προσενέγκασθαι· τὰ γὰρ ἁπλᾶ καὶ μονοειδῆ ταχέως ἐμπίπλησιν, οὐκ ἐᾷ δὲ πίνειν εὐθέως αὐτούς, ἴσως ἵνα μὴ ταχέως ἐπιπολάσῃ

τὰ σιτία, ὃ οὐ βούλεται· διὰ δὲ τὸ μὴ γενέσθαι τοῦτο καὶ χρόνον τινὰ μεταξὺ πρὸς τὴν θρέψιν αὐτάρκη διατρίβειν ὁρίζει καὶ τὸν χρόνον δὲ αὐτὸς εἶπεν· ὅσον τέσσαρα στάδια διελθεῖ ν. [5]

15 204 ἐπὶ δὲ τούτοις οὕτω προαχθεῖσι δίδωσι τὸ ποτόν, οἴνους τρεῖς διαφέροντας ἀλλήλων κατὰ ποιότητα· κελεύει γὰρ εἶναι τὸν μέν τινα τῶν οἴνων αὐστηρόν, τὸν δὲ γλυκύν, τὸν δὲ ὀξύ ν, οὐκ εἰπὼν οὐδὲ ἐνταῦθα τὴν αἰτίαν, δι’ ἣν οὕτως ἐκέλευσεν. οἱ δ’ ἀπομαντευόμενοι τῆς γνώμης αὐτοῦ φασι τὸν μὲν αὐστηρὸν διδόναι ῥώμης ἕνεκα τῶν ὀργάνων, δι’ ὧν ὁ ἔμετος ἔσται, τὸν δὲ γλυκύν, ἵνα εἰς ἔμετον ὁρμήσῃ καὶ διὰ τὸ χέειν τοὺς χυμοὺς τὸν γλυκὺν οἶνον, τὸν δὲ ὀξύ ν, ἵνα ἀπορρύψῃ τὰ ἐμπεπλασμένα τῇ γαστρί. τάχ’ οὖν καὶ τὰ σιτία παντοδαπὰ κατὰ τὰς ποιότητας ἐκέλευσε λαμβάνειν αὐτούς, ἵνα τὰ μὲν ῥώσῃ τὴν γαστέρα, τὰ δὲ εἰς ἔμετον παροξύνῃ, τὰ δὲ ἀπορρύψῃ τοὺς ἐμπεπλασμένους χυμούς. ὅπερ δὲ λέγω πολλάκις ἐν ταῖς πρὸς τοὺς ἑταίρους τε καὶ τοὺς ἄλλους φίλους συνουσίαις, ἐρῶ καὶ νῦν. [15]

15 205 οὐ σμικρά μοι δοκοῦσιν ἁμαρτάνειν οἱ τὴν δογματικὴν αἵρεσιν ἄνδρες πρεσβεύοντες, ἄνευ τοῦ τὸν λογισμὸν εἰπεῖν ὧν συμβουλεύουσιν ἀποφαινόμενοι καθάπερ τινὰ προστάγματα βασιλικά. βέλτιον γὰρ ἦν ἑκάστου τῶν προσταττομένων αὐτὸν τὸν γράψαντα τὸ βιβλίον εἰπεῖν τὴν δύναμιν, ὡς Ἱπποκράτης ἐποίησεν ἐν τῷ Περὶ διαίτης ὀξέων ἐπὶ τῆς πτισάνης εἰπών· “τὸ γὰρ γλίσχρασμα αὐτῆς λεῖον καὶ προσηνὲς καὶ συνεχές ἐστι καὶ ὀλισθηρὸν καὶ πλαδαρὸν μετρίως καὶ ἄδιψον καὶ εὐέκπλυτον, εἴ τι καὶ τούτου προσδέοι, καὶ οὔτε στύψιν ἔχον οὔτε ἄραδον κακὸν οὔτε ἀνοιδίσκεται ἐν τῇ κοιλίᾳ.” οὕτως δὲ καὶ περὶ μελικράτου καὶ οἴνου καὶ ὀξυμέλιτος ἔτι τε λουτρῶν ἔγραψεν, ὥστε ἀρχὴν ἔχειν ἡμᾶς τῆς ὁδοῦ, καθ’ ἣν ἀκολούθως τῷ συγγραφεῖ τῶν οὐκ εἰρημένων ὑπ’ αὐτοῦ προσθῶμέν τινα. καὶ νῦν οὖν εἰρηκότος αὐτοῦ τἄλλα χωρὶς τοῦ τῆς αἰτίας λογισμοῦ καὶ μέντοι καὶ ὡς ἐπιπίνειν ἔνεστι τὸν οἶνον πρῶτον μὲν ἀκρητέστερον καὶ κα τ ’ ὀλίγον καὶ διὰ πολλο ῦ , ἔπειτα δὲ ὑδαρέστερόν τε καὶ θᾶσσον καὶ κατὰ πολλόν, ἡμᾶς δεῖ στοχάζεσθαι τῆς γνώμης αὐτοῦ, καθ’ ἣν ἔγραψεν. [15]

15 206 ἔστι δὲ καὶ ἄλλως μὲν ἅπας στοχασμὸς ἀμφίβολον πρᾶγμα, μάλιστα δ’ ὅταν ἔτ’ ἀνθρώπου γνώμη ἀγνοῆται. τὸ μὲν οὖν ὑδαρέστερον πίνειν τὸν οἶνον καὶ θᾶσσον καὶ κατὰ πολλὸν εἰκότως ἂν εἰρῆσθαι δόξειεν ἐπὶ τῶν ἐμεῖν ἐθελόντων, εἴπερ γε καὶ τἀναντία τοῖς κατασχεῖν βουλομένοις καὶ πέψαι τὴν τροφήν ἐστιν ἐπιτήδεια, τό τε ἀκρατέστερον καὶ κατ’ ὀλίγον καὶ διὰ πολλοῦ. διὰ τί δ’ ὅλως τὰ πρὸς τὸ κατασχεῖν ἁρμόττοντα πρῶτα παρέλαβεν ἐπὶ τοῦ μέλλοντος ἐμεῖν ὀλίγον ὕστερον, οὐκ ἔχομεν εἰπεῖν τι πιθανόν. ἴσως δ’ ἐκείνῳ τῷ γράψαντι ταῦτα πιθανὸν ἐδόκει τὸ καὶ τῶν ἐξηγητῶν ἐνίοις ἀρέσκον· ἐπειδὴ βούλεται μὴ καταλύεσθαι τὴν δύναμιν τῶν λεπτῶν ἀνθρώπων, ὑπὲρ ὧν ταῦτα γράφει, διὰ τοῦτ’ οὖν πρώτην ἐκείνην ῥώννυσιν, εἶθ’ οὕτως ἐπὶ τὰ τὸν ἔμετον κινοῦντα παραγίνεται. ἀλλ’ εἰς τὸ ῥωσθῆναι τὴν δύναμιν αὐτάρκης ἦν ὁ ἐπὶ τῇ τῶν σιτίων προσφορᾷ χρόνος. ἄλλο δὲ ἄλλῳ πιθανόν, ὡς ἔφην, ἐστίν, οὐκ ἀποτετμημένον ὡς ἕν τι καθάπερ τὸ ἀναγκαῖον, ὃ κατὰ τὰς ἐπιστημονικὰς ἀποδείξεις βεβαιοῦται. Ὅστις δὲ εἴωθε τοῦ μηνὸς δὶς ἐμέει ν , ἄμεινον ἑξῆς ποιεῖσθαι τοὺς ἐμέτους ἐν δυσὶν ἡμέρῃσι μᾶλλον ἢ διὰ πεντεκαίδεκ α . [17]

15 207 οἱ δὲ πᾶν τοὐναντίον ποιοῦς ι . Καὶ τούτων τὸν λογισμὸν αὐτὸν ἔδει τὸν γράψαντα προστεθεικέναι, μάλιστα ἐπειδὴ καὶ χωρὶς διορισμοῦ περὶ τῶν δὶς ἐμούντων εἶπεν ἐν τῷ μηνί. τινὰς μὲν γὰρ ὁρῶ κενώσεως ἕνεκεν ἐμοῦντας, ὥσπερ καὶ νηστεύοντας ἄλλους ἐν τῷ μηνὶ μίαν ἡμέραν, ἐνίους δὲ τοῦ τὸν ἐνιζηκότα τῇ γαστρὶ χυμὸν ἢ γλίσχρον ἢ παχὺν ἐκκαθᾶραι. κωλύει δ’ οὐδὲν ἀμφοτέρους ἐκ διαλειμμάτων αὐτὰ ποιεῖν, οὐκ ἐφεξῆς ἡμέραις δύο. Ὅσοι μὲν ἀνεμεῖν ἐπιτήδειοι τὰ σιτία ἢ ὅσοις αἱ κοιλίαι οὐκ εὐδιέξοδο ι , τούτοισι πᾶσι ξυμφέρει πολλάκις τῆς ἡμέρας ἐσθίειν καὶ παντοδαποῖσι βρώμασι χρέεσθαι καὶ ὄψοισι πάντας τρόπους ἐσκευασμένοισι καὶ οἴνους πίνειν δισσοὺς καὶ τρισσού ς . [10]

15 208

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

ὅσοι δὲ μὴ ἀνεμέουσι τὰ σιτία ἢ καὶ κοιλίας ἔχουσιν ὑγρά c , τούτοισι πᾶσιν ἐναντίον τούτου τοῦ τρόπου ξυμφέρει ποιέει ν . Ἐπιτήδειον μὲν ἀνεμεῖν τὰ σιτία τοῖς ἤτοι διαρρύψαι βουλομένοις τὴν κοιλίαν ἢ κένωσιν μετρίαν ποιήσασθαι τοῦ παντὸς σώματος. ἀξιοῖ δὲ τούτους ἐσθίειν τε πολλάκις καὶ ποικίλα καὶ οἴνους πλείονας πίνειν, ἔμπαλιν δὲ τοὺς μήτε ἐμεῖν βουλομένους ὑγροτέρας τε τοῦ προσήκοντος ἔχοντας κοιλίας, ὡς ἐπισχέσεως δεῖσθαι, μήτε πολλάκις ἐσθίειν μήτε πολυειδῆ σιτία τε καὶ οἴνους προσφέρεσθαι. τὸ μὲν γὰρ ἅπαξ φαγεῖν ἕν τι μονοειδὲς ἕνα τε πίνειν οἶνον εἰς τὸ κατασχεῖν αὐτὰ τὴν γαστέρα τε καὶ πέψαι συντελεῖ, τὰ δὲ ἐναντία πεφθῆναί τε δυσχερέστερα καὶ μεῖναι κατὰ τὴν γαστέρα. παρὰ δὲ τὴν ποιότητα τῶν προσενηνεγμένων καὶ τὴν τάξιν τῆς προσφορᾶς ἤτοι γ' ἐπιπολάζειν αὐτὰ ἢ ὑπέρχεσθαι κάτω συμβαίνει. [10]

15 209 Τὰ παιδία χρὴ τὰ νήπια βρέχειν ἐν θερμῷ ὕδατι πολὺν χρόνον καὶ πίνειν ὑδαρέα τὸν οἶνον διδόναι καὶ μὴ ψυχρὸν παντάπας ι . τοῦτον δὲ διδόνα ι , ὃς ἥκιστα τὴν γαστέρα μετεωριεῖ καὶ φῦσαν παρέξε ι . ταῦτα δὲ ποιέει ν , ὅκως οἵ τε σπασμοὶ ἧσσον ἐπιλαμβάνωσι καὶ μείζονα γίνηται καὶ εὐχροώτερ α . Αὐτὸς εἶπε τοὺς σκοποὺς τῆς εἰρημένης διαίτης. ἵνα γὰρ οἵ τε σπασμο ί, φησίν, ἧσσον ἐπιλαμβάνωσι καὶ μείζονα γίνηται καὶ εὐχροώτερ α. τὰ γὰρ ἐν ὕδατι θερμῷ βρεχόμενα παιδία πλείονα χρόνον μαλακὰ διαμένει, τοῦτο δὲ εἰς τὸ μὴ σπᾶσθαι συντελεῖ· τοὺς γὰρ σπασμοὺς αὐτὸς ὁ Ἱπποκράτης τοῖς ἐντεταμένοις σώμασι μᾶλλον γίνεσθαί φησι τῶν ἀνιεμένων καὶ χαλαρῶν. αὔξεται δὲ τὰ μαλακώτερα σώματα ῥᾷον, ἐπειδὴ καὶ πάντῃ τὴν διάτασιν εὐκολωτέραν ἴσχει. [10]

15 210 ὅτι δὲ τὰ μήτε σπασμοῖς ἁλισκόμενα καὶ καλῶς αὐξανόμενα τὴν ὅλην ἕξιν ὑγιεινὴν ἴσχει, πρόδηλον παντί. τοῦτ' οὖν αὐτῷ δεδήλωται δι' ἑνὸς γνωρίσματος οὐ σμικροῦ, τῆς εὐχροία c. ἀλλὰ καὶ τὸν οἶνον ὑδαρῆ κελεύει πίνειν αὐτὰ μὴ βουλόμενος ὑπερθερμαίνεσθαι καὶ μάλιστα διὰ τὸ σπᾶσθαι πολλάκις, ὃ πάλιν αὐτοῖς διὰ τὴν τῶν νεύρων ἀσθένειαν γίνεται καὶ διὰ τὴν ἀδδηφαγίαν. διὰ τοῦτ' οὖν αὐτὸν καὶ μὴ ψυχρὸν αὐτὰ πίνειν κελεύει. τὸ δὲ τοιοῦτον εἶναι τὸν οἶνον, ὃς ἥκιστα φυσώδης ἐστίν, ἅπασι κοινῇ συμφέρει τοῖς ἀνθρώποις, οὐ μόνον τοῖς νηπίοις. Τὰς γυναῖκας χρὴ διαιτᾶσθαι τῷ ξηροτέρῳ τρόπῳ · καὶ γὰρ τὰ ξηρὰ σιτία ἐπιτηδειότερα πρὸς τὴν μαλθακότητα τῶν σαρκῶν καὶ τὰ πόματα ἀκρητέστερα ἀμείνω πρὸς τὰς ὑστέρας καὶ τὰς κυοτροφία c . Τὰς γυναῖκας ἀξιώσας διαιτᾶσθαι τῷ ξηροτέρῳ τρόπῳ ὁποῖός τίς ἐστιν οὗτος αὐτὸς ὑπέγραψεν. [13]

15 211 ἔχει δὲ ἀντιλογίαν ἡ δόξα τἀνδρός. εἰ μὲν γὰρ παρὰ φύσιν ἦν ταῖς γυναιξὶν ὑγραῖς εἶναι, καθάπερ ἐπί τε τῶν δυσκράτων φύσεων καὶ τῶν νοσούντων ὑγρὸν νόσημα, καλῶς ἂν αὐτὰς ἐξήραινεν· ἐπειδὴ δὲ κατὰ φύσιν αὐταῖς ἐστι τοῦτο, φυλάττειν αὐτὸ χρή, πλὴν εἰ τὴν ὑγιεινήν ποτε συμμετρίαν ὑπερβαίη. ἀλλὰ τοῦτό γε κἀπὶ τῶν ἀνδρῶν σκοπούμεθα· καὶ γὰρ καὶ τούτοις ξηροτέροις μὲν εἶναι τῶν γυναικῶν κατὰ φύσιν ἐστίν· ἐπειδὰν δὲ τῆς προσηκούσης ξηρότητος ἐπὶ πλέον προέλθωσι, τότ' αὐτῶν τὴν δυσκρασίαν ἐπανορθούμεθα διὰ τῶν ἐναντίων. Τοὺς γυμναζομένους χρὴ χειμῶνος καὶ τρέχειν καὶ παλαίει ν , τοῦ 〈δὲ〉 θέρους παλαίειν μὲν ὀλίγ α , τρέχειν δὲ μ ή , περιπατεῖν δὲ πολλὰ κατὰ ψῦχο c . Γυμνασίων διαφορὰς οἰκείων ταῖς ὥραις διδάσκει τοῦ μὲν χειμῶνος θερμαίνειν καὶ ξηραίνειν δυναμένων, τοῦ δὲ θέρους ἔμπαλιν. [13]

15 212 Ὅσοι κοπιῶσιν ἐκ τῶν δρόμω ν , τούτους παλαίειν χρή · ὅσοι δ ' ἂν παλαίοντες κοπιῶς ι , τούτους χρὴ τρέχειν · οὕτως γὰρ ἂν ὁ ταλαιπωρέων τῷ κοπιῶντι τοῦ σώματος διαθερμαίνοιτο καὶ συνιστῷτο καὶ διαναπαύοιτο μάλιστ α . Εἰ οὕτως ἐγέγραπτο πάντα τοῖς δογματικοῖς ἰατροῖς, οὐκ ἂν εἶχον ἀφορμὴν πολυλογίας οἱ ἐξηγηταί. λέγω δ' οὕτως ὡς προσθεῖναι τὴν αἰτίαν, δι' ἣν ὧδέ πως ἐκέλευσε πράττειν ἡμᾶς, ὅπερ νῦν ἐποίησεν ὁ Πόλυβο c. Ὁκόσους μάλιστα γυμναζομένους διάρροιαι λαμβάνουσι καὶ τὰ ὑποχωρήματα σιτώδεα καὶ ἄπεπτ α ,

τούτοισι τῶν τε γυμνασίων ἀφαιρεῖν μὴ ἐλάσσω τοῦ τρίτου μέρεος καὶ τῶν σιτίων τοῖσιν ἡμίσεσι χρῆσθα ι .

15 213 δῆλον γὰρ ὅτι ἡ κοιλίη ξυνθάλπειν οὐ δύνατα ι , ὡς πέσσεσθαι τὸ πλῆθος τῶν εἰσιόντων σιτίω ν . ἔστω δὲ τούτοισι τὰ σιτία ἄρτος ὡς ἐξοπτότατος ἐν οἴνῳ ἐντεθρυμμένος καὶ τὰ πόματα ὡς εὐκρητέστατα καὶ ἐλάχιστα καὶ περιπάτοισι μὴ χρήσθωσαν ἀπὸ τοῦ σιτίου · μονοσιτεῖν δὲ χρὴ ὑπὸ τοῦτον τὸν χρόνον · οὕτω γὰρ ἂν μάλιστα συνθάλποιτο ἡ κοιλίη καὶ τῶν εἰσιόντων ἐπικρατέο ι . γίνεται δὲ ὁ τρόπος οὗτος τῆς διαρροίης τῶν σωμάτων μάλιστα τοῖσι πυκνοσάρκοισι ν , ὅταν ἀναγκάζηται ὁ ἄνθρωπος κρεηφαγεῖν τῆς φύσιος ὑπαρχούσης τοιαύτη ς · αἱ γὰρ φλέβες πυκνωθεῖσαι οὐκ ἀντιλαμβάνονται τῶν σιτίων τῶν εἰσιόντω ν . Οὐ περὶ τῶν τῆς ὑγείας ἕνεκα γυμναζομένων ἔοικε ποιεῖσθαι τὸν λόγον νῦν, ἀλλὰ περὶ τῶν γυμναστικῶν τι μετιόντων ἐπιτηδευμάτων καὶ μήτε παύεσθαι τελέως αὐτοῦ δυναμένων μήτε εἰς πάνυ βραχὺ συστεῖλαι· διὰ τοῦτο αὐτῶν ἀφαιρεῖ τοῦ μὲν γυμνασίου τὸ τρίτον μέρο ς , τῶν δὲ σιτίων τὸ ἥμις υ· τοσούτῳ γὰρ ἐλπίζει κρατήσειν αὐτούς, ὡς μηκέτι ἀπεπτεῖν τε καὶ διαρροΐζεσθαι.

15 214 ὀρθῶς δ’ ἐποίησε κἀνταῦθα προσγράψας αὐτὸν τὸν λογισμόν, ᾧ χρώμενος αὐτά τε ταῦτα καὶ τὰ τούτοις ἑπόμενα συνεβούλευσε. γίνεται γάρ φησιν ὁ τρόπος οὗτος τῆς διαρροίης τοῖς πυκνοσάρκοι ς , ὅταν κρεηφαγεῖν ἀναγκάζωνται, δηλώσας ἐνταῦθα περὶ τῶν γυμναστικῶν εἶναι τὸν λόγον αὐτῷ· κρεηφαγεῖν γὰρ ἀναγκάζουσι τούτους. εἶτ’ ἐφεξῆς φησιν· αἱ γὰρ φλέβες πυκνωθεῖσαι οὐκ ἀντιλαμβάνονται τῶν σιτίων τῶν ἐσιόντω ν. ἀσαφῶς δὲ εἶπε τοῦτο, καὶ διὰ τοῦτο ἠναγκάσθησαν ὑπολαβεῖν οἱ ἐξηγηταὶ τὸ τὰς πυκνωθείσας αὐτὸν λέγειν ἀντὶ τοῦ σκληρὰς γενομένας καὶ δυσεπεκτάτους, ὡς μὴ παραδέχεσθαι τὴν τροφήν, καὶ σημαίνεσθαι τοῦτό φασιν ἐκ τοῦ οὐκ ἀντιλαμβάνονται τῶν σιτίω ν. ἀλλὰ τοῦτό γε τὴν ἀνάδοσιν μᾶλλον, οὐ τὴν πέψιν εἴωθε βλάπτειν, ὥστε διαχωρεῖν αὐτοὺς ὑγρὰ μέν, οὐ μὴν ἄπεπτα. προείρηται δὲ ὑπ’ αὐτοῦ σιτώδη καὶ ἄπεπτα τοὺς τοιούτους διαχωρεῖν. ὁπόταν δὲ προσγράψαντος αὐτοῦ τὸν λογισμόν, ᾧ πιστεύσας συνε βούλευσεν ἃ συνεβούλευσεν, ὅμως ἀπορία τις ὑπολείπηται, τί χρὴ νομίζειν γίνεσθαι κατ’ ἐκείνους τῶν λόγων, ἐν οἷς οὐ προσέγραψε τὴν αἰτίαν ὧν κελεύει ποιεῖν ἡμᾶς; ἐγὼ δέ, εἰ μὲν μὴ προσεγεγράφει περὶ τῶν πυκνοσάρκων, ὡμολόγουν ἂν ἀπορεῖν παντάπασιν ὡς ἐπὶ πολλῶν ἄλλων, ἐν οἷς οὐδὲν τοιοῦτον προστιθέντος τοῦ συγγραφέως ἀποφαίνονται τολμηρότατα τὸ ἐπελθὸν αὐτοῖς οἱ ἐξηγηταί· ἐπεὶ δὲ αὐτὸς ἐμνημόνευσε τῶν πυκνοσάρκων, ἀφορμὴν ἔδωκε τοῦ γράψαι τι καὶ αὐτοὺς χρήσιμον ἐπὶ τῶν τοιούτων φύσεων.

15 215 ἀθροίζουσι γὰρ οὗτοι τάχιστα 〈χυμῶν〉 πλῆθος ἐλλιπῶς διαπνεόμενοι, καὶ διὰ τοῦτο τῆς ἀναδόσεως ἰσχομένης αὐτοῖς ὑγρὰ μὲν πάντως γίνεται τὰ διαχωρήματα, ποτὲ δ’ οὐχ ὑγρὰ μόνον, ἀλλὰ καὶ λεπτὰ καὶ μάλιστα ἐπὶ τῶν ἀδδηφαγούντων. ὅταν μὲν γὰρ ἀναδίδωταί τι τῶν καταποθέντων, ἑτοιμότερον ἡ γαστὴρ πέττει τὰ κατάλοιπα· διαμένοντος δὲ ἐν αὐτῇ τοῦ πλήθους τῶν σιτίων, ὅταν ποτὲ βαρύνηται πρὸς αὐτῶν, ἀποτρίβεται πάντα πρὶν πεφθῆναι. ἴσως δὲ καὶ διὰ τὴν σκληρότητα τῶν φλεβῶν ἡ τῆς τροφῆς ἀνάδοσις ἐκωλύετο μὴ δυναμένων αὐτῶν ἐπὶ πλέον διαστέλλεσθαι.

15 216 ἀλλὰ τήν γε τῶν τοιούτων φύσεων ἐπιμέλειαν ἐχρῆν αὐτὸν γεγραφέναι διὰ τῆς εἰς τοὐναντίον ἀγωγῆς. ἀραίωσίς τε γὰρ καὶ μάλαξις ὅλης τῆς ἕξεώς εἰσιν οἱ σκοποὶ διὰ μαλακῆς τρίψεως καὶ λίπους πολλοῦ καὶ τοῦ χρονίζειν ἐν ταῖς πυέλοις γιγνόμεναι. ὁ δέ γε πρὸς τὸ σύμπτωμα μόνον ἵσταται παραλιπὼν αὐτοῦ τὴν οἷον ῥίζαν ἐκκόψαι. λέλεκται δὲ κατὰ τὴν προκειμένην ῥῆσιν καὶ τοῦτο αὐτῷ· δῆλον γὰρ ὅτι ἡ κοιλίη συνθάλπειν οὐ δύνατα ι. καὶ μὴν εἴπερ ἀληθῶς ᾐτιάσατο τὴν πυκνότητα τῆς ἕξεως καὶ τὰς φλέβας οὐκ ἀντιλαμβανομένας τῆς τροφῆς, οὐκ ὀρθῶς αἰτιᾶται τὴν κοιλίαν. εἰ μὲν 〈οὖν〉 τις αὐτῷ συγχωρήσειεν ἀληθεύειν ἐν τούτῳ, συγχωρήσει καὶ τὴν ἐφεξῆς γεγραμμένην δίαιταν ὀρθῶς εἰρῆσθαι, τὸν ἔξοπτον ἄρτον καὶ τὸ

ποτὸν εὔκρατον, ἔλαττον δὲ καὶ τὴν μονοσιτίαν καὶ τὸ μὴ περιπατεῖν ἐπὶ τοῖς σιτίοι c. Ἔστι δὲ αὕτη μὲν ἡ φύσις ὀξείη καὶ τρέπεται ἐ φ ʼ ἑκάτερ α , καὶ ἀκμάζει ὀλίγον χρόνον ἡ εὐεξίη ἐν τοῖσι τοιουτοτρόποισι τῶν σωμάτω ν . [13]

15 217 Ὀξεῖαν εἶπε τὴν τῶν πυκνοσάρκων φύσιν ἐν ἴσῳ τῷ ταχείας ποιουμένην τὰς μεταβολάς· ἐπιφέρων γοῦν ἐρεῖ καὶ τρέπεται ἐ φ ʼ ἑκάτερα, τουτέστιν ἐπί τε τὴν εὐεξίαν καὶ τοὐναντίον. ἐφεξῆς δʼ ἔτι φησί· καὶ ἀκμάζει ὀλίγον χρόνον ἡ εὐεξία ἐν τοῖσι τοιουτοτρόποισι τῶν σωμάτω ν. ἐδείχθη γὰρ ἐν τοῖς Εἰς τοὺς ἀφορισμοὺς ὑπομνήμασιν ἡ τῶν γυμνασίων εὐεξία μετὰ 〈ἀμέτρου〉 πληρώσεως αἵματός τε καὶ σαρκῶν τὴν ῥώμην φυλάττουσα τῶν φυσικῶν δυνάμεων. ἀλλʼ ὥσπερ ἐκεῖ τὴν ἐπʼ ἄκρον εὐεξίαν ἐδείκνυμεν εἶναι σφαλεράν, οὐ ταχέως γινομένην ἐν τοῖς ἀραιοῖς σώμασιν, οὕτως ἐπὶ τῶν πυκνοσάρκων, ἐπεὶ τάχιστα γίνεται, διὰ τὸ δυσδιαφόρητον ἀναγκαζομένη δηλονότι μεταπίπτειν εὐθέως, ὀξεῖαν ποιεῖται τὴν γένεσιν καὶ τὴν λύσιν. Τὰ δὲ ἀραιότερα τῶν εἰδέων καὶ δασύτερα καὶ τὴν κρεηφαγίην δέχεται καὶ τὰς ταλαιπωρίας μᾶλλο ν , καὶ χρονιώτεραι γίνονται αὐτέοισιν αἱ εὐεξία ι . [13]

15 218 Ὅτι τὰ δασύτερα τῶν σωμάτων ἀραιότερον ἔχει τὸ δέρμα καὶ τὸ σαρκῶδες γένος, ἐμάθομεν ἐν τοῖς Περὶ κράσεων. ταῦτʼ οὖν εἰκότως φησὶ καὶ τὴν κρεηφαγίαν ἀνέχεσθαι μᾶλλον, ὡς ἂν διαπνεόμενα, καὶ τὰς ταλαιπωρία c· ἧσσον γὰρ ἁλίσκεται κόποις (ἐμάθομεν γὰρ καὶ τοῦτο ἐν τοῖς Ὑγιεινοῖς)· εἰ δὲ ταῦτα, καὶ τὰς εὐεξίας ἕξει χρονιωτέρας ὡς ἂν μὴ εἰς ἄκρον ἀφικνουμένας ἑτοίμως. Καὶ ὅσοι τὰ σιτία ἀνερεύγονται τῇ ὑστεραίῃ καὶ τὰ ὑποχόνδρια μετεωρίζεται αὐτέοισιν ὡς ἀπέπτων τῶν σιτίων ἐόντω ν , τούτοισι καθεύδειν μὲν πλείω χρόνον συμφέρε ι , τῇ δὲ ἄλλῃ ταλαιπωρίῃ ἀναγκάζειν χρὴ αὐτῶν τὰ σώματ α , καὶ τὸν οἶνον ἀκρητέστερον πινόντων καὶ πλεί ω , καὶ τοῖσι σιτίοισιν ἐλάσσοσι χρῆσθαι ὑπὸ τοῦτον τὸν χρόνο ν . [10]

15 219 δῆλον γὰρ δὴ ὅτι ὑπὸ ἀσθενείης καὶ ψυχρότητος ἡ κοιλίη οὐ δύναται τὸ πλῆθος τῶν σιτίων καταπέσσει ν . Καλῶς ἐποίησεν ἐνταῦθα προσθεὶς αὐτὸς ἐπὶ τῷ τέλει· δῆλον γὰρ δὴ ὅτι ὑπὸ ἀσθενείας καὶ ψυχρότητος ἡ κοιλίη οὐ δύναται τὸ πλῆθος τῶν σιτίων καταπέσσει ν· ὡς πρὸς τοῦτον γὰρ ἀποβλέπων τὸν σκοπὸν ἐκθερμαίνειν αὐτὴν πειρᾶται καὶ κατὰ τοῦτο καθεύδειν τε πλείω χρόνον αὐτοῖς συμβουλεύει καὶ γυμνάζεσθαι καὶ τὸν οἶνον ἀκρητέστερον πίνειν καὶ πλείονα καὶ τοῖσι σιτίοισιν ἐλάττοσι χρῆσθαι κα τ ʼ ἐκεῖνον τὸν χρόνον, καθʼ ὃν ἂν ἠπεπτηκότες τυγχάνωσιν, ὡς, ἔν γε τῷ λοιπῷ γυμναζόμενοί τε καὶ κινούμενοι καὶ πίνοντες τὸν οἶνον, ὡς εἰρήκαμεν, οὐδέν τι δέονται τῆς συμμέτρου ποσότητος τῶν σιτίων ἀφαιρεῖν. Ὅσους δὲ δίψαι λαμβάνους ι , τούτοισι τῶν τε σιτίων καὶ τῶν ταλαιπωριῶν ἀφαιρεῖ ν , καὶ τὸν οἶνον πινόντων ὑδαρέα τε καὶ ὡς ὅτι ψυχρότατο ν . [15]

15 220 Νῦν μὲν οὕτως εἴρηται τὸ γνώρισμα τῶν θερμῶν φύσεων, ἐν δὲ τῷ ἕκτῳ τῶν Ἐπιδημιῶν κατὰ τήνδε τὴν ῥῆσιν· “ἐνθέρμῳ φύσει ψυχρὸν ποτὸν ὕδωρ, ἐλινύειν”· αὐτὴν γὰρ ὀνομάσας τὴν κρᾶσιν τοῦ σώματος ἐφεξῆς ἔγραψε τὴν δίαιταν, ἧς χρῄζουσιν οἱ οὕτω διακείμενοι, κεφάλαιον μὲν ἔχουσαν τὴν ψῦξιν, ἐν δὲ τῷ κεφαλαίῳ τούτῳ τῆς διαίτης τὰ δραστικώτερα ἥ τε ὑδροποσία ἐστὶ καὶ ἡ ἀγυμνασία. κατὰ δὲ τὴν προκειμένην ῥῆσιν τὸ μὲν “ἐλινύειν” ἑτέρως ὠνόμασεν εἰπὼν καὶ τῶν ταλαιπωριῶν ἀφαιρέειν, ἀντὶ δὲ τοῦ πίνειν ὕδωρ γράψας καὶ τὸν οἶνον πινόντων ὑδαρέα τε καὶ ὡς ὅτι ψυχρότατο ν. καί μοι δοκεῖ κάλλιον ἐνταῦθα παραινέσαι· τὸ γὰρ ὑδαρὲς πόμα καὶ ψυχρὸν οὐκ ἐστέρηται μὲν τοῦ ἐμψύχειν, προσείληφε δὲ καὶ τὰς ἐκ τοῦ οἴνου ὠφελείας. Ὅσοισι δὲ ὀδύναι γίνονται τῶν σπλάγχνων ἢ ἐκ γυμνασίης ἢ ἐξ ἄλλης τινὸς ταλαιπωρίη c , τούτοισι συμφέρει ἀναπαύεσθαι ἀσίτοις ι , πόμασι δὲ χρῆσθαι ὅ , τι ἐλάχιστον ἐς τὸ σῶμα εἰσελθὸν πλεῖστον οὖρον διάξε ι , ὅπως αἱ φλέβες αἱ διὰ τῶν σπλάγχνων πεφυκυῖαι μὴ κατατείνωνται πληρούμεναι · ἐκ γὰρ τῶν τοιούτων τὰ φύματα γίνονται καὶ οἱ πυρετο ί . [5]

15 221

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

Περὶ πασῶν τῶν ὑποθηκῶν ἐν τῇ τῶν Ὑγιεινῶν πραγματείᾳ τελέως διελήλυθα, καὶ νῦν ὅσον ὑπομνήσεως ἕνεκα καθάπερ ἐν τοῖς ἔμπροσθεν, οὕτως καὶ κατὰ τήνδε τὴν ῥῆσιν εἰρήσεται. πολλοῖς γὰρ τῶν ἀπυρέτων ὀδύναι ἐπιγίγνονται κατὰ τὰ σπλάγχνα καὶ μάλιστα κατὰ τὸ ἧπαρ, ὅταν ἐπὶ σιτίοις γυμνασάμενοι τύχωσιν ἢ λουσάμενοι, καὶ γίνεται τοῦτο διὰ στενοχωρίαν μὲν τῶν ἐν τῷ σπλάγχνῳ διεξόδων, πάχος δὲ τῶν ἀναφερομένων χυμῶν. ἐμφραττόμενοι γὰρ καὶ ἐνισχόμενοι τοῖς στενοῖς πέρασι τῶν φλεβῶν, καθ’ ἃς ἡ μετάληψις γίνεται τοῦ αἵματος ἐκ τῶν σιμῶν τοῦ ἥπατος εἰς τὰ κυρτά, κωλύουσι μὲν τὰς διεξόδους, διατείνουσι δὲ δηλονότι τὰς κατὰ τὰ σιμὰ τοῦ ἥπατος φλέβας, ἐφ’ αἷς οὕτω πασχούσαις ὀδυνῶνται χωρὶς τοῦ πυρέττειν.

15 222 ἀναπαύεσθαι δὲ τούτους χρὴ καθ’ ὃν ἂν ἀλγῶσι χρόνον καὶ πίνειν τι τῶν οὐρητικῶν καὶ τὸ ἧπαρ ἐκφραττόντων· ἂν γὰρ μὴ οὐρήσωσι, φύματα καὶ πυρετοὶ ταῖς τοιαύταις προφάσεσιν ἐπιγίνονται. Οἷσιν αἱ νοῦσοι ἀπὸ τοῦ ἐγκεφάλου γίνοντα ι , νάρκη πρῶτον ἴσχει τὴν κεφαλὴν καὶ οὐρέει θαμινὰ καὶ τὰ ἄλλα πάσχε ι , ὅσαπερ ἐπὶ στραγγουρίῃ · οὗτος ἐ φ ’ ἡμέρας ἐννέα τοῦτο πάσχει · καὶ ἢν μὲν ῥαγῇ κατὰ τὰς ῥῖνας ἢ κατὰ τὰ ὦτα ὕδωρ ἢ καὶ βλένν α , ἀπαλλάσσεται τῆς νόσου καὶ τῆς στραγγουρίης παύετα ι . οὐρέει δὲ ἀπόνως πολὺ καὶ λευκό ν , ἐς τ ’ ἂν εἴκοσιν ἡμέρας παρέλθ η , καὶ ἐκ τῆς κεφαλῆς ἡ ὀδύνη ἐκλείπει τῷ ἀνθρώπ ῳ , ἐσορέοντι δὲ κλέπτεταί οἱ ἡ αὐγ ή . Εἰκότως ὑπωπτεύκασι ταύτην τὴν ῥῆσιν, ἔνιοι δὲ καὶ τελέως κατεγνώκασιν ὡς οὔτε Πολύβου γεγραφότος αὐτὴν οὔτε πολὺ μᾶλλον Ἱπποκράτου ς· ἥ τε γὰρ ἀρχὴ τοῦ λόγου παντάπασιν ἀδιόριστος ἀξιοῦσα τὰς ἀπὸ τοῦ ἐγκεφάλου νόσους νάρκην τε καὶ στραγγουρίαν ἐπιφέρειν οὔτε, εἴπερ ἡγήσαιτό τις αὐτὸν οὐ πάσας τὰς ἀπὸ τοῦ ἐγκεφάλου νόσους ἀποφαίνεσθαι τοιαύτας ὑπάρχειν, ἀλλὰ μόνας ἐφ’ ὧν κατὰ τὰ ὦτα καὶ τὰς ῥῖνας ὕδωρ καὶ βλέννα ῥυεῖσα τὴν νόσον ἔπαυσεν, ἀληθὲς τὸ λεγόμενον· οὔτε γὰρ ἀεὶ φαίνεται τοῦτο γινόμενον οὔθ’ ὡς ἐπὶ τὸ πολύ.

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