On the Method of Healing: Book 7 by Galen of Pergamon

10.456 *ΓΑΛΗΝΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΒΙΒΛΙΟΝ Η.*

Τὴν θεραπευτικὴν μέθοδον, ὦ Εὐγενιανὲ φίλτατε, πάλαι μὲν ὑπηρξάμην γράφειν Ἱέρωνι χαριζόμενος, ἐπεὶ δὲ ἐξαίφνης ἐκεῖνος ἀποδημίαν μακρὰν ἀναγκασθεὶς στείλασθαι, μετ᾽ οὐ πολὺν χρόνον ἠγγέλθη τεθνεὼς, ἐγκατέλιπον κᾀγὼ τὴν γραφήν. οἶσθα γὰρ ὡς οὔτε ταύτην οὔτε ἄλλην τινὰ πραγματείαν ἔγραψα τῆς παρὰ τοῖς πολλοῖς ἐφιέμενος δόξης, ἀλλ᾽ ἤτοι φίλοις χαριζόμενος ἢ γυμνάζων ἐμαυτὸν, εἴς τε τὰ παρόντα χρησιμώτατον γυμνάσιον εἴς τε τὸ τῆς λήθης γῆρας, ὡς ὁ Πλάτων φησὶν,
10.457 ὑπομνήματα θησαυρισόμενος. ὁ γάρ τοι τῶν πολλῶν ἀνθρώπων ἔπαινος εἰς μὲν χρείας τινὰς ἐπιτήδειον ὄργανον ἐνίοτε γίγνεται τοῖς ζῶσιν, ἀποθανόντας δὲ οὐδὲν ὀνίνησιν, ὥσπερ οὐδὲ τῶν ζώντων ἐνίους. ὅσοι γὰρ ἥσυχον εἵλοντο βίον, ὠφελημένοι μὲν ἐκ τῆς φιλοσόφιας, αὐτάρκη δ᾽ ἔχοντες τὰ πρὸς τὴν τοῦ σώματος θεραπείαν, τούτοις ἐμπόδιον οὐ σμικρόν ἐστιν ἡ παρὰ τοῖς πολλοῖς δόξα, περαιτέρω τοῦ προσήκοντος ἀπάγουσα τῶν καλλίστων αὐτούς. ὥσπερ ἀμέλει καὶ ἡμᾶς οἶσθα πολλάκις ἀνιωμένους ἐπὶ τοῖς ἐνοχλοῦσιν οὕτω συνεχῶς ἐνίοτε χρόνον ἐφεξῆς πολὺν, ὡς μηδ᾽ ἅψασθαι δυνηθῆναι βιβλίου. ἐγὼ δὲ οὐκ οἶδ᾽ ὅπως εὐθὺς ἐκ μειρακίου θαυμαστῶς, ἢ ἐνθέως, ἢ μανικῶς, ἢ ὅπως ἄν τις ὀνομάζειν ἐθέλῃ, κατεφρόνησα μὲν τῶν πολλῶν ἀνθρώπων δόξης, ἐπεθύμησα δὲ ἀληθείας καὶ ἐπιστήμης, οὐδὲν εἶναι νομίσας οὔτε κάλλιον ἀνθρώποις οὔτε θειότερον κτῆμα. διὰ ταῦτ᾽ οὖν οὐδ᾽ ἐπέγραψά ποτε τὸ ἐμὸν ὄνομα τῶν ὑπ᾽ ἐμοῦ γεγραμμένων βιβλίων οὐδενί· παρεκάλουν δ᾽, ὡς οἶσθα, καὶ ὑμᾶς μήτ᾽ ἐπαινεῖν με παρὰ τοῖς ἀνθρώποις ἀμετρότερον,
10.458 ὥσπερ εἰώθατε, μήτ᾽ ἐπιγράφειν τὰ συγγράμματα. κατὰ ταῦτ᾽ οὖν ἅπαντα καὶ ἡ θεραπευτικὴ μέθοδος ἐγκατελείφθη μοι, τὰ μὲν κεφάλαια τῶν εὑρημένων διὰ βραχέων ὑπομνημάτων ἐμαυτῷ γράψαντός μου, διεξοδικὴν δ᾽ οὐδεμίαν ἔτι προσθέντος διδασκαλίαν. νυνὶ δ᾽ ἐπειδὴ καὶ σὺ καὶ ἄλλοι πολλοὶ τῶν ἑταίρων, ἅπερ ἐθεάσασθέ με πολλάκις ἐπὶ τῶν νοσούντων ἔργῳ διαπραττόμενον, ἐν ὑπομνήμασιν ἔχειν ἀξιοῦτε, προσθήσω τὸ λεῖπον ἔτι τῇδε τῇ πραγματείᾳ.

Ἐν μὲν οὖν τῷ τρίτῳ καὶ τετάρτῳ καὶ πέμπτῳ καὶ ἕκτῳ τῶνδε τῶν ὑπομνημάτων τὸ κοινὸν νόσημα τῶν ὁμοιομερῶν τε καὶ ὀργανικῶν μορίων ὅπως χρὴ θεραπεύειν ἐγεγράφειν· ἀρξάμενος μὲν οὖν ἀπ᾽ αὐτοῦ, διότι τε σαφέστερόν ἐστι τῶν ἄλλων ἐναργῆ τε τὸν ἔλεγχον ἔχει τῶν ἔμπροσθεν ἁπάντων σχεδὸν ἰατρῶν ὅσοι μεθόδῳ μὲν ἐπαγγέλλονται μεταχειρίζεσθαι τὴν τέχνην, ἀμέθοδοι δέ εἰσιν ἐν ταῖς θεραπείαις. πλὴν γὰρ Ἱπποκράτους τοῦ πάντων ἡμῖν τῶν καλῶν παρασχόντος τὰ σπέρματα, τῶν ἄλλων οὐδεὶς οὐδ᾽ ἐπεχείρησε τὸ γένος τοῦτο τοῦ
10.459 νοσήματος ἰάσασθαι μεθόδῳ. δεῖται δὲ καὶ τὰ Ἱπποκράτους αὐτοῦ γεωργῶν ἀγαθῶν, οἳ σπεροῦσί τε αὐτὰ καὶ αὐξήσουσι καὶ τελειώσουσι προσηκόντως. καὶ ὅτι πρὸ ἡμῶν οὐδεὶς τοῦτ᾽ ἔπραξεν, ἀλλ᾽ οἱ πλεῖστοί γε καὶ προσδιέφθειραν αὐτοῦ τὰ σπέρματα, νομίζω σαφῶς ἐπιδεδεῖχθαι τοῖς προσεσχηκόσι τὸν νοῦν. τοῦτο μὲν οὖν τὸ γένος τοῦ νοσήματος, εἴτε συνεχείας λύσιν, εἴθ᾽ ἑνώσεως, εἴθ᾽ ὁπωσοῦν ἄλλως ὀνομάζειν τις ἐθέλοι, καλεῖν ἐπετρέψαμεν ὡς ἑκάστῳ φίλον. οὐ γὰρ ὑπὲρ ὀνομάτων σπουδάζομεν οὔτε κατὰ ταύτην τὴν πραγματείαν οὔτε καθ᾽ ἑτέραν τινὰ τῶν ἰατρικῶν, ἀλλ᾽ ὅπως ἂν μάλιστα τοῦ τέλους τῆς τέχνης τυγχάνωμεν. ἐπὶ δὲ τὸ πρῶτον ἁπάντων ἐπανερχώμεθα νῦν τῷ λόγῳ νόσημα, τὸ τοῖς ὁμοιομερέσιν ἐγγινόμενον, ὧν πρῶτόν εἰσιν αἱ κατὰ τὸ ζῶον ἐνέργειαι. δέδεικται γὰρ ἐν ἄλλαις πραγματείαις ὅπως ἕκαστον τῶν ὀργανικῶν μορίων ἐνεργεῖν τι λέγομεν, οἷον ὀφθαλμὸν ὁρᾷν, ἢ βαδίζειν σκέλος. εἶναι γὰρ οὔτε ὅλου τοῦ σκέλους, ἀλλὰ τοῦ μυώδους ἐν αὐτῷ γένους τὸ κῦρος τῆς ἐνεργείας· οὔτε ὀφθαλμοῦ τι βλέπειν, ἀλλὰ τοῦ
10.460 κρυσταλλοειδοῦς· ἐπί τε τῶν ἄλλων ἁπάντων ὀργάνων ἀνάλογον. ἐδείχθη δὲ ἐν τῷ δευτέρῳ τῆσδε τῆς πραγματείας καὶ ὡς ἀναγκαιότατόν ἐστι τὸ γένος τοῦ νοσήματος τούτου, καὶ ὡς οὐδεὶς αὐτὸ λογικῶς ἰάσαιτο τῶν ἀγνοησάντων τὰ πρῶτα στοιχεῖα, καὶ ὡς οὐδὲν ὧν φθέγγονται συνίασιν ἔνιοι τῶν λογικοὺς ἑαυτοὺς ὀνομαζόντων, ὅταν ἀτονίαν εἶναι φάσκωσιν ἢ κοιλίας, ἢ ἐντέρων, ἢ ἥπατος, ἢ ὀφθαλμῶν, ἢ ὁτουδηποτοῦν μέρους. εἰ μὲν γὰρ τὴν περὶ τὸ σύμφυτον ἔργον ἀσθένειαν οὕτως ὀνομάζουσιν, οὐδὲν ἰδιώτου πλέον ἴσασιν· ἀκοῦσαι γάρ ἐστι κἀκείνων ἀτονεῖν ἑαυτῶν τὴν γαστέρα φασκόντων, μὴ πέττειν γοῦν αὐτὴν, μήτε τὰ σμικρότατα καὶ κουφότατα τῶν προσφερομένων. εἰ δὲ διάθεσίν τινα

λέγουσιν ἐν τῇ γαστρὶ τὴν ἀτονίαν, ἑρμηνευσάτωσαν ἡμῖν ἥν τινά ποτε ταύτην εἶναί φασιν, ὡς ἐπὶ φλεγμονῆς ἐποίησαν. τῷ μὲν γὰρ ἐμπειρικῷ τὰ συμπτώματα μόνον ἀρκεῖ τῶν πεπονθότων μορίων ἑρμηνεῦσαι, παρὰ φύσιν ὄγκον εἰπόντι καὶ ἀντιτυπίαν, ὀδύνην τε σφυγματώδη καὶ τάσιν
10.461 ἔρευθός τε καὶ ὅσα τοιαῦτα· καὶ τίθενταί γε πολλάκις ἓν ὄνομα κατὰ τοῦ σύμπαντος ἀθροίσματος ἕνεκα διδασκαλίας συντόμου, καθάπερ ἐπὶ τοῦ προειρημένου φλεγμονήν. οἱ δογματικοὶ δ' οὐχ οὕτως, ἀλλ' αὐτὴν τὴν οὐσίαν ἐπισκέπτονται τοῦ νοσήματος, ᾗ τὸ προειρημένον ἄθροισμα τῶν συμπτωμάτων ἐξ ἀνάγκης ἕπεται. δοκεῖ γοῦν Ἐρασιστράτῳ τὸ παρεμπεσὸν εἰς τὰς ἀρτηρίας αἷμα πρὸς τοῦ πνεύματος ὠθούμενον ἐν τοῖς πέρασιν αὐτῶν σφηνωθῆναι, καὶ τοῦτο εἶναι τὴν φλεγμονήν. ἀλλ' ἦν, οἶμαι, δίκαιος ἢ Ἐρασίστρατος αὐτὸς ἢ τῶν ἀπ' αὐτοῦ τις ὁμοίως ἐξηγήσασθαι καὶ τὴν ἐν ταῖς ἀτονίαις ἑκάστου μορίου διάθεσιν· ὥσπερ γὰρ ἐπὶ τῆς φλεγμονῆς εἰς ὅ τι μεταπέπτωκεν ἡ φυσικὴ κατασκευὴ τοῦ μέρους ἐδήλωσεν, οὕτως ὁ λόγος ἐπιζητεῖ ῥηθῆναι καὶ τὴν εἰς ἀτονίαν ἑκάστου μορίου μετάπτωσιν. οὐ γὰρ δὴ κατὰ φύσιν γε διακείμενον ἀτονεῖ περὶ τὴν οἰκείαν ἐνέργειαν, ἀλλά τι πάντως αὐτῷ παρὰ φύσιν αἴτιον ἐγγενόμενον ἐξέλυσέ τε καὶ κατέβαλε καὶ νεκρῷ παραπλήσιον ἀπέφηνεν·
10.462 ὃ οὔτε Ἐρασίστρατος οὔθ' Ἡρόφιλος οὔτ' ἄλλος οὐδεὶς ἰατρὸς εἶπε τῶν μὴ τολμησάντων ἀποφήνασθαί τι περὶ τῆς τῶν πρώτων σωμάτων φύσεως.

Ἀλλ' οὐ χρὴ μηκύνειν ἐπὶ πλέον, αὐτάρκως προαποδεδειχότας ἔμπροσθεν ὡς χρησιμώτατόν τε τοῦτ' ἐστὶ τὸ γένος τοῦ νοσήματος ἐζητῆσθαι τοῖς ἰατροῖς καὶ ἀναγκαῖον τὸ περὶ στοιχείων πρότερον ἐπεσκέφθαι τὸν μέλλοντα καλῶς αὐτὸ μεταχειρίζεσθαι. ὥσθ' ἡμῖν ὁ μέλλων νῦν λεχθήσεσθαι λόγος ἐπὶ τοῖς προαποδεδειγμένοις περανθήσεται στοιχείοις, ὑπὲρ ὧν ἓν, ὡς οἶσθα, βιβλίον ἐποιησάμεθα τὸ περὶ τῶν καθ' Ἱπποκράτη στοιχείων ἐπιγεγραμμένον. ἔστι μὲν οὖν καὶ Διοκλεῖ καὶ Μνησιθέῳ καὶ Διευχεῖ καὶ Ἀθηναίῳ καὶ σχεδὸν πᾶσι τοῖς εὐδοκιμωτάτοις ἰατροῖς, ὥσπερ οὖν καὶ τῶν φιλοσόφων τοῖς ἀρίστοις, ἡ αὐτὴ δόξα περὶ φύσεως σώματος, ἐκ θερμοῦ καὶ ψυχροῦ καὶ ξηροῦ καὶ ὑγροῦ νομίζουσι κεκρᾶσθαι τά τε ἄλλα σύμπαντα σώματα καὶ τὰ τῶν ζώων οὐχ ἥκιστα. τῷ δὲ περὶ τούτων ἁπάντων ἀποφηναμένῳ τε καὶ

ἀποδείξαντι πρώτῳ δίκαιον, οἶμαι, μαρτυρεῖν ἐστι τὴν εὕρεσιν. καὶ διὰ
10.463 τοῦθ' ἡμεῖς ὀνομάζομεν αὐτὰ καθ' Ἱπποκράτην στοιχεῖα, κἂν ὅτι μάλιστα Χρύσιππος, ἢ Ἀριστοτέλης, ἤ τις ἄλλος ἰατρὸς ἢ φιλόσοφος ὡσαύτως ὑπὲρ αὐτῶν δοξάζῃ. καὶ τοίνυν ἐπειδὴ τῶν τοῦ ζώου μορίων ἕκαστον ἰδίαν ἐνέργειαν ἐνεργεῖ, τῶν ἄλλων ἐνεργειῶν εἰς τοσοῦτον διαφέρουσαν εἰς ὅσον καὶ αὐτὸ διαφέρει τῶν ἐνεργούντων αὐτὰς, διαφέρει δὲ τῷ θερμότερον, ἢ ψυχρότερον, ἢ ὑγρότερον, ἢ ξηρότερον ὑπάρχειν, ἢ κατὰ συζυγίαν τι τούτων πεπονθέναι, τὴν κρᾶσιν αὐτῶν φυλακτέον ἐστὶ τῷ τὴν ἐνέργειαν φυλάττοντι. φυλαχθήσεται δὲ ψυχόντων μὲν, εἰ πρὸς τὸ ψυχρότερον, ὑγραινόντων δὲ, εἰ πρὸς τὸ ξηρότερον· οὕτω δὲ καὶ ξηραινόντων μὲν, εἰ ὑγραίνοιτο, ξηραινόντων δ' ἅμα καὶ θερμαινόντων, εἰ ὑγραίνοιτό τε ἅμα καὶ ψύχοιτο, ξηραινόντων δὲ καὶ ψυχόντων, εἰ πρὸς τὸ ὑγρότερόν τε καὶ θερμότερον ἐκτρέποιτο, καὶ κατὰ τὰς λοιπὰς δύο συζυγίας ἀνάλογον. ἀεὶ γὰρ χρὴ τῷ πλεονάζοντι τὸ ἐναντίον ἀντεισάγειν εἰς τοσοῦτον, ἄχρις ἂν εἰς τὸ σύμμετρόν τε καὶ κατὰ φύσιν ἀγάγῃς τὸ μόριον. ἡ μὲν δὴ καθόλου τοῦ γένους ἅπαντος
10.464 νοσήματος ἐν ὁμοιομερέσι συνισταμένου μέθοδος ἰάσεως ἤδη μοι λέλεκται. ὀκτὼ γὰρ ὄντων αὐτῶν, ὡς ἐν τῷ περὶ τῆς τῶν νοσημάτων ἀποδέδεικται διαφορᾶς, ὀκτὼ καὶ οἱ τῆς ἰάσεως ἔσονται τρόποι, κοινὸν ἔχοντες σκοπὸν τὴν ἀλλοίωσιν τοῦ πεπονθότος ὁμοιομεροῦς σώματος· ἐπειδὴ καὶ τὸ νόσημα αὐτὸ κατὰ δυσκρασίαν καὶ ἀλλοίωσιν ἐγένετο τῆς κατὰ φύσιν ἑκάστου κράσεως· ἡ δὲ τῶν κατὰ μέρος ἴασις ἐν δυοῖν τούτοιν προερχομένη γίνεται, τῇ τε τῆς ὕλης εὐπορίᾳ καὶ τῇ ταύτης ἐπιδεξίᾳ χρήσει. τὴν μὲν δὴ τῶν φαρμάκων εὐπορίαν ἔκ τε τῆς περὶ τῶν ἁπλῶν φαρμάκων δυνάμεως, ἔτι τε τῆς περὶ συνθέσεως αὐτῶν πραγματείας ἔξεστί σοι λαμβάνειν μεθόδῳ· τὴν δὲ ὁδὸν τῶν διαιτημάτων ἐντεῦθεν. ἀλλὰ καὶ ὅπως χρὴ διαγινώσκειν ἑκάστου μορίου δυσκρασίαν, ἐκ τριῶν πραγματειῶν ἀναμιμνήσκου, πρώτης μὲν τῆς περὶ κράσεων, δευτέρας δὲ τῆς περὶ τῶν πεπονθότων μορίων· καὶ τρίτης, ἣν ἐπιγράφομεν ἰατρικὴν τέχνην. οὔκουν ἔτι δεῖ πολλῶν εἰς τὰ νῦν ἐνεστῶτα τοῖς φύσει τε
10.465 συνετοῖς καὶ γεγυμνασμένοις τὸν λογισμὸν ἐν τοῖς πρώτοις· ὅτῳ δὲ οὐδέτερον ὑπάρχει τούτων, ἔτι ἐνδεῖ τῷ λόγῳ πάμπολυ. εἰ δὲ καὶ μοχθηρᾷ λόγων αἱρέσει συνανετράφη, διττή γ' οὕτω χρεία τοῦ χρόνου·

ἑτέρου μὲν, ἵνα ἀποτρίψηται τὰς μοχθηρὰς δόξας, ἑτέρου δ', ἵν' ἀσκηθῇ κατὰ τὰς βελτίους.

Σὺ μὲν οὖν εὖ οἶδ' ὅτι καὶ αὐτὸς ἱκανὸς ὑπάρχεις ἐκ τῶν καθόλου τοῦ γένους εἰρημένων εὑρίσκειν τὰ κατὰ μέρος· ἀλλὰ καὶ ἡμᾶς ἐθεάσω πολλὰ τῶν τοιούτων νοσημάτων ἰωμένους, ὥστ' ἐξ ἀμφοτέρων ἔχεις τὸ μὴ δεῖσθαι τῶν κατὰ μέρος. ἀλλ' ἐπεί φησιν ὁ Πλάτων, οὐ γάρ ἐστι τὰ γραφέντα μὴ ἐκπεσεῖν, ἵν' εἴποτε καὶ εἰς ἄλλον ἀφίκοιτο τὸ βιβλίον ἀγύμναστον τῷ λογισμῷ, ῥᾷον αὐτὸν διδάξειε, προσθεῖναι χρή τινα τῶν κατὰ μέρος· ἐξ ὧν εὐθέως ἐνέσται καὶ αὐτὸ τοῦτο πεισθῆναι σαφῶς, ὃ μικρὸν ἔμπροσθεν εἴρηται, ὡς δυνατόν ἐστι σαυτῷ τὰ κατὰ μέρος ἐξευρίσκειν. ἐγὼ γοῦν ἐμαυτῷ πάντα ἐξεῦρον αὐτὰ, τῷ λόγῳ ποδηγούμενος. ὅσον μὲν γὰρ ἐπὶ τοῖς διδασκάλοις, ἐχρῆν δήπου κἀμὲ
10.466 τοῖς ἀτόνοις τὴν γαστέρα συμβουλεύειν ἐδέσματα μὲν τὰ στύφοντα καὶ ὑπόπικρα· καὶ οἶνον ὡσαύτως τὸν αὐστηρόν· ἀψίνθιόν τε καὶ τοῦ διὰ μήλων κυδωνίων χυλοῦ καὶ ὅσα τοιαῦτα καταπίνεται φάρμακα. τῶν δ' ἔξωθεν ἐπιτιθεμένων πρώτην μὲν τὴν δι' ἀψινθίου καὶ ὠμοτριβοῦς ἐλαίου κατάντλησιν· εἶτ' ἐπίδεσιν ἐρίου πιλήματος, ἐξ αὐτῶν τε τούτων καὶ προσέτι μύρου μηλίνου καὶ μαστιχίνου καὶ ναρδίνου· καὶ μετὰ ταῦτα κηρωτὴν διὰ τῶν αὐτῶν ἐσκευασμένην· εἶτ' ἄλλα φάρμακα κηρωτῶν ἰσχυρότερα, τὰ πρὸς τῶν ἰατρῶν ἐπιθέματα καλούμενα, διά τε τῶν εἰρημένων μύρων συγκείμενα καὶ φαρμάκων τῶν παραπλησίων, ἐν οἷς ἐστιν ἥδη καὶ ἀρωμάτων πλῆθος οὐκ ὀλίγον, στάχυς νάρδου καὶ ἄμωμον καὶ ὁ ἀρωματικὸς κάλαμος, ἶρις τε καὶ λάδανον καὶ τὸ τοῦ μαλαβάθρου φύλλον καὶ στύραξ καὶ βδέλλιον, ὀποβάλσαμόν τε καὶ βάλσαμον καὶ ξυλοβάλσαμον, ὅ τε λοιπὸς τῶν ἀρωμάτων κατάλογος. εἰ δὲ μηδὲ ταῦτα μηδὲν ἐνεργοίη, τὸ κοινὸν ἁπάντων τῶν ἀτονούντων ἐπὶ τέλει βοήθημα ποιοῦμεν, καλοῦσι δ' αὐτὸ φοινιγμὸν, ἤτοι διὰ θαψίας γιγνόμενον, ἢ διὰ
10.467 νάπυος, ἤ τινος τῶν τοιούτων· εἶτ' ἀποπέμψαι πρὸς ὑδάτων χρῆσιν αὐτοφυῶν. οὐδὲν γὰρ τούτων οἶδε πλέον ὁ ἐμπειρικὸς, ὡς καὶ τὰ συγγράμματα αὐτῶν δηλοῦσι. Κόιντος μέν γε τοῖς ἀπεπτεῖν ἢ ἀνορεκτεῖν φάσκουσι πρῶτον μὲν γυμνάζεσθαι συνεβούλευε καὶ ἐσθίειν ὡς εὐπεπτότατά τε καὶ μὴ πολλὰ, μηδὲν δὲ ὠφελουμένων ἠναγκάζετο καὶ αὐτὸς εἰς τὰ τῶν ἐμπειρικῶν μετιέναι. τίς γὰρ οὐκ οἶδεν ὡς τὸ θερμὸν καὶ

τὸ ψυχρὸν καὶ ξηρὸν καὶ ὑγρὸν εἰώθει σκώπτειν, βαλανείων ὀνόματα προσαγορεύων, ὧν χωρὶς ἀδύνατόν ἐστι θεραπεῦσαι μεθόδῳ τὰς ἀτονίας τῶν μορίων; ὥσθ' ὅσον μὲν ἐπὶ τούτοις τὴν αὐτὴν ὁδὸν ἐβάδιζον ἂν κᾀγὼ κατὰ τὴν τῶν τοιούτων διαθέσεων ἴασιν, ἀλλ' ὁ λόγος ἐδίδαξέ με τὰς ὀκτὼ διαφορὰς τῆς θεραπείας ἀτόνου γαστρός. ἐθεάσω γοῦν καὶ σύ τινας μὲν ἡμέρᾳ μιᾷ, μᾶλλον δὲ ὥρᾳ, ψυχροῦ πόσει θεραπευθέντας· ὧν ἐνίοις μὲν οὐ μόνον τὸ πρόσφατον ἔδωκα πηγαῖον, ἀλλὰ καὶ τὸ διὰ χιόνος ἐψυγμένον, ὡς ἐν Ῥώμῃ σκευάζειν ἔθος ἔχουσι, προθερμαίνοντες
10.468 τὴν κατασκευὴν ἣν αὐτοὶ προσαγορεύουσι δηκόκταν· ἐδέσματά τε τὰ οὕτως ἐψυγμένα πολλάκις ἐθεάσω συγχωροῦντά με λαμβάνειν αὐτοῖς· ἐν οἷς ἐστι καὶ ἡ μέλκα, τῶν ἐν Ῥώμῃ καὶ τοῦτο ἓν εὐδοκιμούντων ἐδεσμάτων, ὥσπερ καὶ τὸ ἀφρόγαλα· τοῖς δ' αὐτοῖς τούτοις καὶ τὰς ψυχρὰς κατὰ δύναμιν ὀπώρας ὁμοίως ἀποψύχων ἐδίδουν· καὶ πτισάνην καλῶς ὡσαύτως ἐψυγμένην, ἕτερά τε τοιαῦτα μυρία, σκοπὸν ἕνα ποιούμενος ἐπ' αὐτῶν τὴν ψύξιν· ἐκώλυον δ' ἀψινθίου καὶ τῶν στυφόντων ἅψασθαι· καθάπερ γε καὶ ἄλλους ὁμοίως μὲν ἀπῆγον τῶν ψυχόντων, ἐθέρμαινον δὲ παντοίως οἶνον παλαιὸν τῶν ἱκανῶς θερμῶν τῇ δυνάμει διδοὺς, οἷοι μάλιστά εἰσι Φαλερῖνός τε καὶ Σουρρεντῖνος, καὶ τροφὰς θερμαινούσας μετὰ πεπέρεως συχνοῦ. ἐπί τινων δ', ὡς οἶσθα, τὸν σκοπὸν τῆς θεραπείας ἐποιησάμην ἐν τῷ ξηραίνειν· καὶ ἦν αὐτοῖς ἐδέσματά τε τὰ φύσει ξηρὰ, καλῶς ὠπτημένα καὶ τὸ σύμπαν ὀλίγιστον ποτόν· ἥ τε τῶν στυφόντων ἁπάντων χρῆσις, ἣν μόνην γινώσκουσιν οἱ χωρὶς λόγου θεραπεύοντες αὐτούς. ἄλλον δ' οὐ πρὸ πολλοῦ ξηρότατον
10.469 ἤδη γεγεννημένων, ὡς ὁμοιότατον εἶναι τὴν ἰδέαν τοῖς μαρασμώδεσιν, ἰασάμην, εἰς τὰ ἐναντία πάντα μεταγαγὼν ἢ ὡς οἱ θαυμασιώτατοι ἰατροὶ συνεβούλευον. οὐδὲ γὰρ οὐδὲ ἐξ ἄλλου τινὸς εἰς τοῦτο ἦκε κινδύνου, βραχεῖαν τότε κατ' ἀρχὰς ἔχων δυσκρασίαν ἐπὶ ξηρότητι δεομένην ὑγράνσεως· ἀλλ' οἱ παραλαβόντες αὐτὸν, ἀψίνθιόν τε ποτίζοντες καὶ πικροὺς ἀσπαράγους καὶ βολβοὺς ἐσθίειν διδόντες, ἔτι τε μῆλα κυδώνια καὶ κεστιανὰ καὶ ῥοιὰς, ὕστερόν τε, ὡς οὐδενὸς τούτων ἡ γαστὴρ ἐκράτει καὶ ῥοῦ χυλὸν ἀναγκάζοντες πιεῖν, ὅσα τε ὀλίγον ἔμπροσθεν εἶπον ἐπιτιθέντες ἔξωθεν ὀλίγου δεῖν ἀπεφήναντο ἀλίβαντα, τοῦτον ἡμεῖς

ἰασάμεθα, παντοίως ὑγραίνοντες αὐτοὶ τὴν ὕλην ἐξευρίσκοντες, ἐκ τῆς γεγραμμένης ἡμῶν μεθόδου κατὰ τὴν περὶ τῶν φαρμάκων πραγματείαν.

Ὡς γὰρ κἀν τῷ περὶ τῆς ἀποδεικτικῆς εὑρέσεως εἴρηται γράμματι, περιαντληθεὶς ὑπὸ τοῦ πλήθους τῆς τῶν ἰατρῶν διαφωνίας, εἶτ' ἐπὶ τὸ κρίνειν αὐτὴν τραπόμενος, ἔγνων χρῆναι πρότερον ἐν ἀποδεικτικαῖς μεθόδοις γυμνάσασθαι. καὶ τοῦτο πράξας ἔτεσιν ἐφεξῆς πολλοῖς
10.470 ὑπέβαλλον οὕτως ἕκαστον τῶν δογμάτων αὐτῇ καὶ ὡς ἡ τῶν εὑρεθέντων ἔνδειξις ἐποδήγει με, τὰς θεραπείας ἐποιούμην. ἀλλὰ γὰρ οὐ πάντες γε τοιοῦτοι, χρὴ τοίνυν γράφειν αὐτοῖς γυμνάσια τῆς ἐν τοῖς κατὰ μέρος εὐπορίας τῶν ὑλῶν, ἐπὶ τοῖς ὀκτὼ σκοποῖς τῆς θεραπείας, ἀρξαμένους αὖθις ἀπὸ τῆς κοιλίας, ἐπειδὴ πρώτης ταύτης ἔτυχον ἄρτι μνησθείς. εὐιατότατοι μὲν οὖν εἰσιν αἱ κατὰ θερμότητα καὶ ψύξιν ἀλλοιώσεις, ὅτι ταῖς δραστικωτάταις ἐπανορθοῦνται ποιότησι· δυσιατότεραι δὲ αἱ καθ' ὑγρότητα καὶ ξηρότητα· ταῖς γὰρ ἀσθενέσι καὶ ὡς ἂν εἴποι τις ὑλικωτέραις ποιότησιν ἡ ἴασις αὐτῶν ἐπιτελεῖται, καὶ μάλισθ' ὅταν ὑγραίνειν δέῃ. τὰ μὲν δὴ τοῦ χρόνου τῆς ἐπανορθώσεως ἴσα πώς ἐστι θερμότητί τε καὶ ψυχρότητι, τὸ δὲ τῆς ἀσφαλείας οὐκ ἴσον. εἰ μὴ γὰρ ἰσχυρὰ πάντα εἴη τὰ πέριξ μόρια τοῦ θεραπευομένου, κίνδυνος αὐτοῖς ὑπὸ τῶν ψυχόντων οὐ σμικρὰν πληγῆναι πληγήν. ἐπὶ δὲ τῶν ὑπολοίπων δυοῖν ποιοτήτων ἡ μὲν ἀσφάλεια παραπλήσιος, ὁ δὲ χρόνος τῆς θεραπείας πολλαπλάσιος ἐπὶ ταῖς ξηραῖς δυσκρασίαις· οἷον γάρ τι τὸ
10.471 γῆράς ἐστιν ἐπὶ τῶν ὑγιαινόντων, τοιοῦτον ἡ ξηρὰ δυσκρασία τοῖς νοσοῦσιν, ὥστε καὶ ἀνίατον ὑπάρχειν, ὅταν ἀκριβῶς συμπληρωθῇ. τὸ δ' ἀκριβὲς τῆς συμπληρώσεώς ἐστιν ἐν τῷ τὰ τῆς στερεᾶς οὐσίας τῶν ὁμοιομερῶν σωμάτων γεγονέναι ξηρότερα.

Ἑτέρα γάρ ἐστιν ἡ ξηρότης τῶν ἐκ τῆς ὑγροπαγοῦς οὐσίας συνεστώτων, ὁποῖόν ἐστι πιμελὴ καὶ σὰρξ, ἐκτακέντων. καὶ τρίτη γε πρὸς ταύταις τῆς οἰκείας ὑγρότητος, ἐξ ἧς τρέφεται τὰ μόρια, τελέως ἀπολλυμένης. περιέχεται δ' αὐτὴ κατὰ πάντα τοῦ ζώου τὰ μόρια δροσοειδῶς ἐν αὐτοῖς παρεσπαρμένη, καὶ λέλεκται πολλάκις ἤδη περὶ αὐτῆς ἑτέρωθι· ταύτην οὖν ἐνθεῖναι τοῖς μορίοις οὐχ οἷόν τε χωρὶς τροφῆς· καὶ διὰ τοῦτο χαλεπωτάτη τῶν τοιούτων ἐστὶ διαθέσεων ἡ ἴασις· ἄλλη δὲ ξηρότης ἐστὶν

ἡ κατὰ τὰς ἀρτηρίας καὶ φλέβας τὰς ἰδίας ἑκάστου τῶν μορίων συνισταμένη. γίγνεται δὲ καὶ αὕτη δηλονότι κατὰ τὴν τοῦ αἵματος ἔνδειαν. ἁπάσας ταύτας ξηρότητας ἐσχάτως βλάπτουσιν αἱ τῶν αὐστηρῶν ἐδεσμάτων καὶ πομάτων καὶ φαρμάκων προσφοραί· ἐκδαπανῶσι γὰρ εἰ
10.472 καί τι λείποιτο τῆς ἐν αὐτοῖς ὑγρότητος ἐμφύτου, τὸ μὲν ἐκπίνουσαι, τὸ δὲ ἐκθλίβουσαι διὰ τῶν πόρων εἰς τὴν ἐντὸς εὐρύτητα τῆς κοιλίας, τὸ δ' ἐπὶ τὰ συνεχῆ μόρια διωθούμεναι. θεραπεύειν οὖν αὐτὰς προσήκει, τὸ μὲν συνιζηκὸς τῶν πόρων ἀναπεταννύντα, τὸ δ' εἰς τὰ παρακείμενα μόρια διωσθὲν ἐπισπώμενον, ὑγραινούσῃ τε τροφῇ πληροῦντα τῆς οἰκείας ὑγρότητος ἕκαστον τῶν ὁμοιομερῶν, ὥσπερ καὶ ἡμεῖς τὸν ἐξηρασμένον ὑπὸ τῶν ἰατρῶν ἐθεραπεύσαμεν ἄνθρωπον. ἐν μὲν γὰρ τῇ κατὰ τὸ θερμὸν καὶ ψυχρὸν ἀντιθέσει μηδεμίαν ἐπικρατοῦσαν ἐναργῶς ἔχοντα δυσκρασίαν μήτε καθ' ὅλον τὸ σῶμα μήτε κατὰ τὴν γαστέρα, ξηρὸν δὲ καὶ λεπτὸν ἱκανῶς γεγενημένον, ἐκ τοῦ μὴ πέττειν καλῶς ἀτονούσης τῆς κοιλίας ἐπὶ τῇ κατὰ ξηρότητα δυσκρασίᾳ. τούτου γὰρ ὁ μὲν σκοπὸς τῆς θεραπείας ἦν ὑγρᾶναι τήν τε γαστέρα καὶ σύμπαν τὸ σῶμα. τίσι δ' ἐνεργείαις ἐχρησάμεθα ταῖς κατὰ μέρος, ἐπὶ τίσι τε μάλισθ' ὕλαις ὑπὲρ τοῦ τυχεῖν τοῦ σκοποῦ διελθεῖν ἄμεινον. οἴκημα μὲν αὐτῷ παρεσκευασάμην ἐγγυτάτω τοῦ βαλανείου· τοιαῦτα δ' ἐστὶν, ὡς οἶσθα,
10.473 πολλὰ κατὰ τὰς τῶν πλουσίων οἰκίας· ἐξ αὐτοῦ δ' εὐθέως ἔωθεν εἰς τὸ βαλανεῖον εἰσεφερόμην ἐπὶ σινδόνων, ὅπως μὴ καταξηραίνοιτό τε δι' ἑαυτοῦ κινούμενος ἐκλύοιτό τε πρὸ τοῦ δέοντος καιροῦ· τούτων γὰρ τὸ μὲν εἰς αὐτὴν τὴν διάθεσιν συντελεῖ, τὸ δὲ συντέμνει τὴν ἐν τῷ βαλανείῳ διατριβήν. ἐπὶ πλεῖστον γὰρ χρὴ τὸν ἄνθρωπον ἐνδιατρίβειν τῷ ὕδατι· καὶ διὰ τοῦτο καὶ αἱ κολυμβῆθραι βελτίους εἰσὶ τῶν μικρῶν πυέλων καὶ μάλισθ' ὅσαι πλησίον ὑπάρχουσι τῆς ἔξωθεν θύρας, ὡς μηδὲ διὰ μακροῦ τὴν ἐκ τοῦ ὕδατος αὐτῷ πρὸς τοὐκτὸς εἶναι φοράν· οὐ γὰρ δὴ τοῦ ἀέρος ἐπὶ τῶν οὕτως ἐχόντων χρῄζομεν. ἔστω δ' ἀκριβῶς εὔκρατον τὸ ὕδωρ· τὸ μὲν γὰρ ψυχρότερον λεληθυῖαν ψύξιν ἐναπεργάζεται τοῖς ἀσθενοῦσι σώμασι, τὸ δὲ θερμότερον συνάγει καὶ σφίγγει τοὺς πόρους καὶ πυκνοῖ. ἡμεῖς δ' ἀνεῖναι καὶ χαλάσαι καὶ ἀνευρῦναι δεόμεθα συνιζηκότας αὐτούς· ὅπερ ἡ τῶν εὐκράτων ὑδάτων ἐργάζεται ποιότης· ἡδίστη γὰρ οὖσα προκαλεῖται τὴν φύσιν ἐξαπλοῦσθαι καὶ ἀποτείνεσθαι

πανταχόσε πρὸς τὸ τερπνὸν, ἀνάπαλιν τοῖς ἀήδεσιν· ἀποχωρεῖ γὰρ ἀπὸ
10.474 τούτων καὶ φεύγει πρὸς τὸ βάθος. οὐδὲν οὖν θαυμαστὸν ἐπὶ μὲν τῇ τῶν ἀνιώντων ὁμιλίᾳ πιλεῖσθαι καὶ σφίγγεσθαι καὶ σκληρύνεσθαι τὰ σώματα καὶ τοὺς πόρους αὐτῶν συνάγεσθαι καὶ πυκνοῦσθαι, τοῖς δ' ἐναντίοις τοῖς ἥδουσιν ἔπεσθαι τὰ ἐναντία· χεῖσθαι μὲν γὰρ καὶ μαλάττεσθαι τὰ σώματα, τοὺς πόρους δ' εὐρύνεσθαι. μετὰ δὲ τὸ τοιοῦτον λουτρὸν εὐθέως ἐδίδομεν ὄνειον γάλα τὴν ὄνον εἰς τὸν οἶκον εἰσάγοντες ἐν ᾧ κατέκειτο. ἐπεπείσμεθα γὰρ ὡς μάλιστα μὲν, εἰ αὐτὸν τὸν ἄνθρωπον οἷόν τε ἦν θηλάζειν τὴν ὄνον, οὕτως ἂν ἐθεραπεύθη τάχιστα· τούτου δ' ἔχοντος ἀηδίαν ἐλάχιστον χρόνον ὁμιλεῖν αὐτὸ τῷ πέριξ ἀέρι, τάχιστα μεταβάλλεσθαι πεφυκὸς, ὁμοίως τῷ σπέρματι· καὶ γὰρ καὶ τοῦτο χρόνον οὐδένα χρὴ διαμένειν ἔξω τῶν οἰκείων ὀργάνων, εἰ μέλλει τὴν ἑαυτοῦ φυλάξειν δύναμιν· ἀλλ' ἢ ἐν τοῖς τοῦ ἄρρενος εἶναι μορίοις, ἢ τοῖς τῆς θηλείας συνῆφθαι. καὶ δὴ καὶ τὸ γάλα κάλλιστον μὲν εἰ ἐξ αὐτῶν τῶν θηλῶν ἐπισπῷτό τις, ὥσπερ Εὐρυφῶν καὶ Ἡρόδοτος καὶ Πρόδικος ἀξιοῦσιν· οἳ τοσοῦτον ἄρα τεθαρρήκεσαν αὐτῷ πρὸς ἀναθρέψιν σωμάτων
10.475 ὥστε καὶ τοὺς ὑπὸ φθόης συντετηκότας ἐκέλευον ἐντιθεμένου τοῦ τιτθοῦ τῆς γυναικὸς τὴν θηλὴν βδάλλειν τὸ γάλα. τοῦτο δὲ οὐχ ὑπομενόντων ποιεῖν τῶν πλείστων ἄμεινόν ἐστιν ὅτι τάχιστα θερμὸν μεταφέρειν ἐκ τῶν τιτθῶν εἰς τὴν κοιλίαν τοῦ κάμνοντος αὐτό. τὸ μὲν οὖν ἀνθρώπειον ὡς ἂν ὁμόφυλον ἄριστον. ἐπεὶ δ' ὑπομένουσιν οἱ πόλλοι γάλα γυναικὸς προσφέρεσθαι δίκην παιδίων, ὡς ὄνοις αὐτοῖς δοτέον ὄνειον γάλα. τοῦτο γάρ ἐστι πάντων τῶν ἄλλων ἄριστον εἰς τὴν ἐνεστῶσαν διάθεσιν· λεπτότατον γὰρ ὑπάρχει, ἥκιστά τε τυροῦται καὶ τάχιστα διαδίδοται πανταχόσε. δεῖται δ' ἀμφοῖν τούτοιν ὁ πεπονθὼς τὴν γαστέρα· τοῦ μὲν μὴ τυροῦσθαι, διὰ τὴν κοινὴν χρείαν· ἅπαντας γὰρ βλάπτει τοῦτο· τοῦ διαδίδοσθαι δὲ, διά τε τὸ δεῖσθαι ταχείας θρέψεως καὶ ὅτι μεμύκασιν αὐτῆς αἱ διέξοδοι. τοῦτό τε οὖν δοτέον αὐτὸ καθ' αὑτὸ καὶ μέλι χλιαρὸν ὀλίγον ἐπιμιγνύειν αὐτῷ. μεγίστη δ' ἔστω φροντὶς ἀμφοῖν τῆς ἀρετῆς ἐν ταῖς τοιαύταις διαθέσεσι. τὸ μὲν οὖν μέλι τὸ ξανθὸν τὴν
10.476 χροιὰν καὶ ἡδὺ τὴν ὀσμὴν καὶ καθαρὸν οὕτως ὡς ὅλον διαυγεῖσθαι καὶ γευομένοις ἐπ' ὀλίγον δριμὺ καὶ ἥδιστον· εἰς τοσοῦτό τε συνεστὼς ὡς ἐπαρθὲν τῷ δακτύλῳ καταρρεῖν χαμᾶζε, συνεχὲς ἑαυτῷ διαμένον

ἁπάντων ἄριστον. εἰ δ' ἀπορρηγνύοιτο κατά τι καὶ μὴ μένοι συνεχὲς, ἐπὶ τὴν γῆν κατατεινόμενον ἤτοι παχύτερόν ἐστιν ἢ λεπτότερον ἢ ἀνομοιομερές. ὀνομάζω δὲ ἀνομοιομερὲς, ὥσπερ οὖν καὶ αὐτὸ τοὔνομα ἐνδείκνυται, τὸ συγκείμενον ἐξ ἀνομοίων μερῶν. εὑρήσεις οὖν αὐτὸ διαθεώμενος ἤτοι παχύτητας ἢ ὑγρότητας ἐμφερομένας ἔχον, οὐχ ὁμοίας ἀλλήλαις τε καὶ τῷ παντί. κηρωδέστερον οὖν μέλι τό τε παχὺ καὶ ᾧ τοιαῦταί τινες ἐμφέρονται παχύτητες. περιπτωματικώτερον δὲ καὶ ἀκατεργαστότερον καὶ δυσπεπτότερον τό θ' ὑγρὸν ὅλον ᾧ τε πολλαὶ κατὰ τὰ μόρια κατεσπαρμέναι φαίνονται σταγόνες ὑγρότητος· ᾧ δ' ἐμφέρεταί τις ἢ κηροῦ ποιότης, ἢ προπόλεως, ἤ τις ἄλλη τοιαύτη γευομένοις οὐ μόνον οὐκ ἄριστον, ἀλλ' ἥδη καὶ φαῦλον. ὅλως γὰρ οὐδεμίαν ἐξέχουσαν ἑτέρου οὐδενὸς πράγματος ἐν αὐτῷ χρὴ περιέχεσθαι ποιότητα. διόπερ
10.477 οὐδὲ τὸ τῶν θύμων ὄζον ἐναργῶς ἐπαινῶ· ἀκατεργαστότερον γάρ ἐστι τοῦτο καὶ οὐκ ἀκριβῶς πως μέλι· καίτοι τινας οἶδα τὸ τοιοῦτον ἐπαινοῦντας, ὥστε καὶ τῶν πιπρασκόντων ἔνιοι κόπτοντες τὸν θύμον ἐπιβάλλουσιν, ὅπως αὐτοῦ ὄζοι καὶ δόξειεν εἶναι κάλλιστον. ἀλλ' ἐγὼ τὸ μὲν οὕτως ἀναιδῶς ὄζον οὐκ ἐπαινῶ· καὶ πολὺ δὴ μᾶλλον, εἰ ἐπεμβληθείη τι θύμου· τὸ δ' ἀμυδράν τινα ποιότητα κατ' ὀσμὴν ἢ γεῦσιν φέρον οὐ μέμφομαι. κατὰ ταὐτὰ δὲ καὶ τὸ γάλα μηδεμίαν ἔξωθεν ἐπιδεικνύσθω ποιότητα κατ' ὀσμὴν ἢ γεῦσιν· ἀλλ' ἔστω γλυκὺ μὲν ὡς ἔνι μάλιστα καὶ συνεχὲς ἑαυτῷ καὶ λαμπρὸν, ὡς γάλακτι πρέπει· πρὸ πάντων δ' ὁμοιομερὲς εἰς ὅσον ἐγχωρεῖ γάλακτι γενέσθαι τοιούτῳ· τελείαν γὰρ οὐκ ἐπιδέχεται τὴν ἀρετὴν, ὥσπερ τὸ μέλι τὸ ἄριστον. ὅπως δ' εἴη τοιοῦτον, καὶ τροφὰς τῷ ζώῳ παρασκευαστέον ἐπιτηδείους καὶ γυμνάσια γυμναστέον σύμμετρα, καὶ εἴ τινα θηλάζει πῶλον, ἀφαιρετέον. ὅτι δὲ καὶ ἡλικίᾳ τὸ ἀκμαιότατον εἶναι προσήκει παντί που δῆλον. ἐπιμελητέον δὲ
10.478 καὶ ὅπως εὐπεπτότατον ἔσται, καταφρονοῦντας τῶν γελασόντων, εἰ καὶ τὰς ὄνους διαιτήσειν μέλλομεν. εἰ γὰρ οἱ περὶ Βαίνετον καὶ Πράσινον ἐσπουδακότες ὀσφραίνονται τὰς κόπρους τῶν ἵππων ἕνεκα τοῦ γνῶναι πῶς κατεργάζονται τὰς τροφὰς, ὡς ἐκ τούτου τὴν ὅλην αὐτῶν εὐεξίαν κατανοήσωσι, καὶ ἡμᾶς δήπου χρὴ πολὺ δὴ μᾶλλον εἰς ἀνθρώπου σωτηρίαν ἅπαντα προορᾶσθαι τὰ τοιαῦτα, καὶ πόας τε παρέχειν τῷ ζώῳ μὴ λίαν ὑγρὰς καὶ χόρτου καὶ κριθῆς τὸ σύμμετρον· οὐκ ἀμελεῖν δὲ οὐδὲν

ψύχειν καὶ ἀνατρίβειν καὶ ἀπορρύπτειν καὶ καθαίρειν τὸ τῆς ὄνου σῶμα. εἰ μὲν οὖν ἀποπατήσειεν ὑγρότερα καὶ δυσωδέστερα καὶ μετὰ φύσης μεστὰ φαίνοιτο, πρόδηλον δήπουθεν ὡς οὐκ ἔπεψε καλῶς· ὥστε ἤ τι τῶν τροφῶν ἀφελεῖν, ἢ προσθεῖναι τοῖς γυμνασίοις, ἢ ὑπαλλάξαι χρὴ τὰς ποιότητας, ἢ τὴν περὶ τὰς τρίψεις τε καὶ ψύξεις ἐπιμέλειαν οὐ τὴν αὐτὴν ποιεῖσθαι, σκληρότερα δ' ἀποπατήσαντος τοῦ ζώου πρὸς τἀναντία βλέπειν κἀκείνων τι μετακοσμεῖν. ἐγὼ γὰρ εἰ πάνθ' ὅσα χρὴ σκοπεῖσθαι περὶ τὸ ζῶον οὗ τῷ γάλακτι χρῆσθαι μέλλοιμεν ἑξῆς ἅπαντα λέγοιμι, τῆς
10.479 ὑγιεινῆς ὅλης ὑπομνήσομαι πραγματείας, ἣν ἀναγκαῖον μέν ἐστι γινώσκειν τὸν χρηστὸν παρασκευάσοντα τὸ γάλα, λέγειν δ' οὐ νῦν καιρὸς, ἑτέρωθί γε διειλεγμένον τελεώτατα ὑπὲρ αὐτῆς. ἀλλ' ἐπὶ τὸ προκείμενον ἐπάνειμι. καί μοι πάλιν ἀναμιμνήσκου τοῦ λελουμένου τε καὶ τὸ γάλα προσενεγκαμένου. τοῦτον οὖν τὸν ἄνθρωπον ἡσυχάζειν ἐάσαντες ἄχρι τοῦ δευτέρου λουτροῦ τρίψομεν τηνικαῦτα μετρίως τε ἅμα καὶ λιπαρῶς, εἰ ἀκριβῶς κατείργασται τὸ δοθὲν γάλα ταῖς ἐρυγαῖς τε καὶ τῷ τῆς γαστρὸς ὄγκῳ τεκμηρόμενοι. σύμμετρος δὲ ἀπὸ τοῦ πρώτου λουτροῦ πρὸς τὸ δεύτερον, ὡρῶν ἰσημερινῶν τεττάρων ἢ πέντε χρόνος, εἴ γε τὸ τρίτον ἔτι μέλλοις λούειν αὐτὸν, εἰ δὲ μὴ, πλεόνων. λούσεις δὲ τὸ τρίτον, ἢν εἰθισμένος ᾖ λουτροῖς χρῆσθαι πλείοσιν· οὗτοι γὰρ καὶ χαίρουσι καὶ ὀνίνανται πολλάκις λουόμενοι. καὶ μὲν δὴ καὶ ἐπαλείψομεν αὐτὸν ἐλαίῳ πρὶν ἀμφιέννυσθαι καθ' ἕκαστον λουτρόν· εἰς ἀνάθρεψιν γὰρ συντελεῖ καὶ τοῦτο, καθάπερ καὶ αἱ τρίψεις. εἴρηται δὲ ὑπὲρ ἁπάντων τῶν τοιούτων τῆς δυνάμεως ὁ λογισμὸς ἐν τοῖς ὑγιεινοῖς· οὐδὲν μὴν
10.480 χεῖρον ἀναμνῆσαι καὶ νῦν ἐπὶ κεφαλαίων αὐτῶν. εἴτε γὰρ ὕδωρ ἐπιχέοις θερμὸν εὔκρατον ὁτῳδήποτε μορίῳ τοῦ σώματος, εἴτε τρίβοις, εἴτε λούοις, εἶθ' ὁπωσοῦν ἄλλως θερμαίνοις, ὄψει γιγνόμενον ὅπερ Ἱπποκράτης ἐπὶ τῶν ὕδατι θερμῷ καταντλουμένων εἶπε· τὸ μὲν γὰρ πρῶτον ἀείρεται, ἔπειτα δὲ ἰσχναίνεται. διὰ τοῦτο σαρκῶσαι μὲν ἡμῖν βουλομένοις ὁτιοῦν σῶμα μέχρι τοσούτου θερμαντέον ὡς εἰς ὄγκον ἀρθῆναι. διαφορῆσαι δὲ καὶ κενῶσαι μέχρι τοσούτου χρονιστέον ὡς ἰσχνωθῆναι τὸ πρότερον ὀγκωθέν. ἀκριβῶς δὲ τὸν νοῦν προσέχειν χρὴ τὸν ἐπιστατοῦντα ταῖς τοιαύταις ἐνεργείαις καὶ μάλιστα ἐφ' ὧν βούλεται σαρκῶσαι· τοῦ μὲν γὰρ διαφορῆσαι πλατὺς ὁ καιρὸς, ὥστε οὐδ' ἑκὼν

ἁμάρτοις ἂν αὐτοῦ· τοῦ σαρκῶσαι δ᾽ ὀξύς· ὅταν γὰρ πρῶτον ὀγκωθῇ, τότε παύσασθαι χρή· τὸ δ᾽ ὀγκωθῆναι τοῦτο καθ᾽ ἕκαστον τῶν σωμάτων ἴδιόν ἐστιν. οὐ γὰρ οἷόν τε τὸν τῷ λόγῳ προκείμενον νῦν τὸν ἰσχνὸν εἰς ὄγκον ἀφικέσθαι τοῖς ὑγιαίνουσιν ἴσον· ἀλλ᾽ ὅταν ἐπ᾽ ὀλίγον ἀρθῇ, διαφορεῖται
10.481 παραυτίκα. χρὴ τοίνυν ἀκριβῶς προσέχειν τὸν νοῦν, ὅπως μὴ λάθῃ σε παρελθὼν ὁ καιρός. ἐὰν γοῦν ἀνατρίβῃς τὸν ἄκρως ἰσχνὸν, ἀρκεῖ τὸ ἐρύθημα μόνον· ἐάν τε λούῃς, τὸ θερμῆναι μετρίως· ἐπέκεινα δὲ τοῦδε χρονίζων καταλύσεις μᾶλλον ἢ θρέψεις αὐτόν. ἐπαλείφειν δὲ ἐλαίῳ μετὰ τὰ λουτρὰ χάριν τοῦ μὴ διαπνεῖσθαι πλέον τοῦ προσήκοντος, ἀλλ᾽ ἐμπεφράχθαι τοῦ δέρματος τοὺς πόρους. εἴη δ᾽ ἂν εὐθέως αὐτὸ τοῦτο τῆς μὲν ξηρότητος ἄκος, οἷον πρόβλημα δέ τι πρὸς τὴν ἐκ τοῦ περιέχοντος βλάβην. καὶ εἰ μὲν οὖν ἥδοιτο τῷ γάλακτι, καὶ μετὰ τὸ δεύτερον αὐτῷ δώσομεν λουτρόν· εἰ δὲ μὴ, πτισάνην ἀκριβῶς καθεψημένην, ἢ χόνδρον ὡς πτισάνην κατεσκευασμένον. εἶτ᾽ αὖθις ἡσυχάσαντα πάλιν πρὸς τὸ τρίτον ἄξομεν λουτρὸν ἢ ἄντικρυς ἐπὶ τὸ δεῖπνον. ἄρτος δ᾽ ἔστω παρεσκευασμένος αὐτῷ κλιβανίτης καθαρὸς ἐπιμελῶς μὲν ὠπτημένος, ἔχων δὲ ζύμης τε καὶ ἁλῶν αὐτάρκων. ὄψον τε τῶν πετραίων ἰχθύων, ἢ ὀνίσκος ἐκ λευκοῦ ζωμοῦ. καὶ μὴν καὶ τὰ πτερὰ καὶ οἱ ὄρχεις τῶν ἐν
10.482 γάλακτι τρεφομένων ἀλεκτρυόνων ἐπιτήδειοι, μὴ παρόντων δὲ τούτων ἄλλοις χρηστέον. οὕτω δὲ καὶ πέρδιξι καὶ στρουθοῖς χρῆσθαι τοῖς ὀρείοις τε καὶ μαλακοσάρκοις, φυλάττεσθαι δὲ τά θ᾽ ἕλεια καὶ σκληρόσαρκα· συνελόντι δὲ φάναι, τὸ κεφάλαιον τῆς τροφῆς, εὔπεπτος ἔστω καὶ τρόφιμος, ἥκιστα δὲ καὶ γλίσχρος καὶ περιττωματική. τροφιμώτατον οὖν ἐστιν ἁπάντων ὧν ἴσμεν ἐδεσμάτων χοίρειον κρέας, ἀλλ᾽ οὐχ ὁμοίως τοῖς εἰρημένοις εὔπεπτον καὶ χυμοῦ γλίσχρου καὶ παχέος γεννητικόν. οὐδὲ γὰρ οὐδ᾽ ἄλλως οἷόν τε διακεῖσθαι τὸ ἄκρως τρόφιμον. ἴσχεσθαι γὰρ αὐτὸ χρὴ καὶ προσπλάττεσθαι δυσαπολύτως, οὐ διαρρεῖν ὑπὸ λεπτότητος. οὐ μὴν εἴς γε τὰ παρόντα χρηστόν. εἰ μὲν γὰρ ἡ τροφὴ ἑαυτὴν πέττουσα καὶ ἀναδιδοῦσα καὶ τοῖς τρεφομένοις ὁμοιοῦσα, προσεφύετο τοῖς πλείστης ἀναθρέψεως δεομένοις, τροφιμωτάτων ἂν ἔδει σιτίων. ἐπεὶ δ᾽ οὐκ ἄλλο μέν ἐστι τὸ τρέφεσθαι δεόμενον, ἄλλο δὲ τὸ ταῦτα κατεργαζόμενον, ἀλλ᾽ ἑαυτῷ τε τὴν τροφὴν ἐπισπᾶται τὸ τρέφεσθαι μέλλον, ἑαυτῷ τε μεταβάλλει καὶ πέττει καὶ προσφύει καὶ ἐξομοιοῖ,

διττὸν ἕξει σκοπὸν τῆς τῶν σιτίων ἐπιτηδειότητος· ἕνα μὲν οὖν αὐτοῦ τοῦ σιτίου τὴν φύσιν, ἕτερον δὲ τὴν οἰκείαν τε αὐτῷ καὶ σύμφυτον δύναμιν. ἐξ οὖν τῶν εἰρημένων εὔδηλον ὡς οὔτε τὸ τροφιμώτατον σιτίον ἄριστον εἰς τὰ δεόμενα σώματα πλείονος ἀναθρέψεως· οὐ γὰρ ὑπάρχει τῷ τοιούτῳ τὸ πέττεσθαι ῥᾳδίως· οὔτε τὸ εὐπεπτότατον, ὅτι γε μηδὲ τοῦτο δυνατὸν εἶναι τροφιμώτατον. ἐναντιουμένων οὖν ἀλλήλοις τῶν σκοπῶν οὐ χρὴ τοῦ ἑτέρου τῆς ἀκρότητος ὀριγνώμενον ἐπιλαθέσθαι θατέρου παντάπασιν, ἀλλ᾽ ἀμφοῖν ἀεὶ μεμνημένον, εἰς ὅσον οἷόν τέ ἐστι μιγνύειν αὐτούς. τούτου μὲν δή μοι διαπαντὸς μέμνησο τοῦ παραγγέλματος. οἴνου δ᾽ ἐφεξῆς ποιότητός τε καὶ ποσότητος μνημονεύσωμεν, μεγίστην ἔχοντος εἰς τὰ τοιαῦτα δύναμιν, ἐπειδὴ καὶ μόνῳ τούτῳ ποτῷ χρηστέον εἶναί φημι πᾶσι τοῖς ἀναθρέψεως δεομένοις σώμασιν ἄνευ τοῦ πυρέττειν. ἔστω τοίνυν ὡς ἐν παραδείγματι μὲν εἰπεῖν, οἷος ὁ Σαβῖνος μὲν ἐπὶ τῆς Ἰταλίας, Ἀρσύνιος δὲ κατὰ τὴν Ἀσίαν, ὡς δὲ τύπῳ τε καὶ ὅλῳ τῷ γένει περιλαβεῖν, ὁ ὑδατώδης μὲν τἆλλα, βραχεῖαν δ᾽ ἔχων τὴν στύψιν. ὑδατώδη δ᾽ οἶνον ὀνομάζω τὸν λεπτὸν καὶ λαμπρὸν τὸν λευκόν, ὃς καὶ καθαρὸν καὶ ὀλιγοφόρον, ὡς Ἱπποκράτης ἐκάλεσεν. ὀλιγοφόρος δ᾽ ἐστὶν, ὡς ἂν ἐν τῷ κεράννυσθαι, τὴν τοῦ ὕδατος μίξιν ὀλιγίστην φέρει. τουτέστιν ὁ ἀσθενέστατός τε καὶ ὑδατωδέστατος ὡς ἐν οἴνοις· ὁ γὰρ ἀνεχόμενος ὕδατος πλείστου μίξιν ἐν τῷ κεράννυσθαι σφοδρότατός ἐστι καὶ ἰσχυρότατος. ὠνόμαζε τὸν τοιοῦτον ὁ Ἱπποκράτης οἰνώδη. ἀλλὰ τοῦτον μὲν φυλάττεσθαι, πλήττοντα τὰς ἀσθενεῖς δυνάμεις. ὁ δ᾽ ὑδατώδης μὲν, αὐστηρὸς δὲ, ἐπιτήδειος, ὡς ἂν τὴν τοῦ ὕδατος ἐκπεφευγὼς ἀσθένειαν καὶ μηδέπω τὴν οἴνου βλάβην ἔχων. ἐκ τούτων οὖν τῶν σκοπῶν εὑρήσεις αὐτοῦ καὶ τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν κρᾶσιν. ὁ μὲν γὰρ νέος ὑδατωδέστερός τε καὶ ἀσθενέστερός πως ἢ ὡς οἴνῳ πρέπει, μετὰ καὶ τοῦ δυσπεπτότερος εἶναι καὶ περιττωματικώτερος. ὁ δὲ πρεσβύτερος οἰνωδέστερός τε καὶ ἰσχυρότερος ἢ ὡς τοῖς παροῦσιν ἁρμόττει. διὸ καὶ θᾶττον ἐτῶν ἓξ ὁ εὐγενὴς Σαβῖνος οὐκ ἐπιτήδειος, ἐμπλέων ἐπὶ πλεῖστον ἔν τε τῷ στομάχῳ καὶ τῇ γαστρὶ καὶ κλύδωνας ἐργαζόμενος. εὐγενῆ δ᾽ ὀνομάζω τὸν αὐστηρὸν, ὁμοίως μὲν Σαβῖνον, ὁμοίως δὲ Ἀδριανόν τε καὶ Ἀλβανὸν, ὁμοίως δὲ Ἀρσύνιόν τε καὶ Τιτακαζηνὸν, ὅσοι τε ἄλλοι τοιοῦτοι· λέλεκται γὰρ ἐπὶ πλέον ὑπὲρ

10.483

10.484

10.485

ἁπάντων οἴνων ἰδίᾳ. πρὸς τούτους οὖν ἀναφέρων τοὺς σκοποὺς καὶ τὴν πρὸς τὸ ὕδωρ αὐτοῦ ποιεῖσθαι κρᾶσιν· ἔτι δ' ἂν μᾶλλον ἀκριβῶς στοχάζοιο τῶν εἰρημένων, εἰ τῆς τοῦ ὕδατος κακίας τὰ κεφάλαια διὰ μνήμης ἔχοις· ἥρτηται δὲ ἐκ τῆς ψυχρότητος αὐτοῦ πάντα, δι' ἣν ἐν τοῖς ὑποχονδρίοις τε μέχρι πλείστου παραμένει καὶ κλύδωνας ἐργάζεται καὶ πνευματοῦται καὶ διαφθείρεται καὶ τῆς γαστρὸς ἐκλύει τὸν τόνον, ὡς καὶ τὰς πέψεις διὰ τοῦτο χείρους γίγνεσθαι· συμπράττει δ' οὐδὲ ταῖς ἀναδόσεσι τῆς τροφῆς οὐδὲν ὅ τι καὶ ἄξιον λόγου. καὶ μέν γε καὶ αἱ τῶν προειρημένων οἴνων ἀρεταὶ ταῖς νῦν εἰρημέναις κακίαις ἐξ ὑπεναντίου τὴν φύσιν ἔχουσιν· οὔτε γὰρ ἐμφυσῶσι τὸ ὑποχόνδριον, ἀλλ' εἰ καὶ φυσωδέστερόν πως εἴη προστέλλουσιν, οὔτε χρονίζουσιν αὐτόθι τῷ τῆς θερμασίας συμμέτρῳ, τάς θ' ὁδοὺς τῆς ἀναδόσεως ἀνοιγνύντες, αὐτοί τε
10.486 συνεπωθοῦντες ἅμα καὶ συναναφέροντες τὴν τροφὴν εἰς τάχος τῇ κατὰ τὴν ἀνάδοσιν ἐνεργείᾳ συντελοῦσιν, εὔχυμοι τ' εἰσὶ καὶ κατακεραστικοὶ καὶ πεπτικοὶ τῶν κατὰ γαστέρα τε καὶ φλέβας. αὐξάνουσι δὲ καὶ τὴν δύναμιν τῶν ὀργάνων καὶ τὰ περιττώματα πρὸς τὰς ἐκκρίσεις ποδηγοῦσι. ταῦτ' ἄρα καὶ οὐρητικοὶ τῶν ἄλλων οἴνων οἱ τοιοῦτοι μᾶλλόν εἰσιν, ὡς ἂν αὐτοί τε ταχέως διερχόμενοι τὸ σύμπαν σῶμα καὶ τὰ περιττώματα τῇ ῥύμῃ τῆς φορᾶς ἑαυτοῖς συνεκκρίνοντες. εἴρηται μὲν οὖν ἑτέρωθι τελεώτερον ὑπὲρ τῆς τῶν οἴνων δυνάμεως, ὥσπέρ γε καὶ περὶ τῆς τῶν σιτίων· καὶ χρὴ τὸν μεθόδῳ τὴν τέχνην ἐργάζεσθαι βουλόμενον ἰδίας τῶν ὑλῶν ἁπασῶν ἐκμαθόντα τὰς δυνάμεις μηκέτι καθ' ἕκαστον πάθος ἀκούειν ἀξιοῦν, ἀλλ' αὐτὸ μόνον ἐπιγνόντα τὸ τῆς θεραπείας εἶδος εὑρετικὸν εἶναι τῆς ἁρμοζούσης διαίτης. ἐγὼ δ' οὐκ ὀκνήσω, κηδόμενος τῶν τἀληθῆ σπευδόντων ἐκμανθάνειν, ἐφάψασθαι καὶ τῆς τοιαύτης διδασκαλίας, ἕνεκα τοῦ τοὺς ἀγυμναστοτέρους τὸν λογισμὸν ἀπὸ τῶν καθόλου μεταβαίνειν ἐπὶ τὰ κατὰ μέρος ὑπὸ τῶν παραδειγμάτων
10.487 ποδηγουμένους. ὅσον οὖν ὑπόλοιπόν ἐστι προσθετέον αὖθις. ὁ σκοπὸς τῆς ποσότητος ἐπὶ μὲν τοῦ πόματος, ὡς μηδέ ποτ' ἐμπλεῦσαι τῇ γαστρὶ καὶ κλύδωνος ἐργάζεσθαί τινα αἴσθησιν, ἐπὶ δὲ τῶν σιτίων, μάλιστα μὲν εἰ οἷόν τε, μηδὲ βαρῦναί ποτε αὐτήν· χαλεπὸν δὲ τὸ τοιοῦτον ἢ ἴσως ἀδύνατον, ἐν ἀτόνῳ γαστρὶ φυλάξασθαι παντάπατιν, δεύτερον δ' ὅτι τάχιστα παύσασθαι τὸ βάρος· ἐφεξῆς δὲ διάτασίν τε καὶ πνευμάτωσιν

ὑποχονδρίων φυλάττεσθαι. εἰ μὲν δὴ συμπέσοι τοιοῦτό τι κατὰ τὴν πρώτην ἡμέραν, ἀνάλογον τῷ μεγέθει τοῦ συμπτώματος ἀφελεῖν χρὴ τῶν σιτίων ἐπὶ τῆς ὑστεραίας· εἰ δ' ἀμέμπτως ἅπαντα γίγνοιτο, προσθεῖναι βραχύ τι. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν λόγον ἐπὶ τῆς τρίτης ἡμέρας ἢ ἀφαιρεῖν ἢ προσθεῖναι, τῇ προηγουμένῃ παραβάλλοντας. καὶ οὕτως ἄχρι παντὸς ἀναθρεπτικῶς τε καὶ ἀναληπτικῶς ἅπαντα διαπράττεσθαι κινήσεσιν, αἰωρήσεσι καὶ περιπάτοις ἀνάλογον τῇ τοῦ σώματος ἐπιδόσει, προστιθέντα καὶ τἆλλα πάντα κατὰ τὸν ἀναληπτικὸν ὀνομαζόμενον τρόπον, ὃς οὐ τῷ γένει διενήνοχε τοῦ νῦν ἡμῖν ἐνεστῶτος, ἀλλὰ τῷ
10.488 σύμπαν ὡσαύτως ἔχειν ἐπ' ἐκείνου τὸ σῶμα, καθάπερ ἡ γαστὴρ ἐπὶ τοῦδε. συμβαίνει δὲ μάλιστα κατὰ τὰ χρόνια τῶν ἀρρωστημάτων, ὅταν ἡ σύμφυτος ὑγρότης ἑκάστου μέρους, ἐξ ἧς πρώτης τρέφεται, κινδυνεύει μηκέτι εἶναι· τὴν μὲν γὰρ αὐτῶν τῶν στερεῶν σωμάτων ξηρότητα τῶν ἀδυνάτων ἐστὶν ἐπανορθώσασθαι, καθάπερ καὶ τὸ γῆρας, ὡς κἀν τῷ περὶ μαρασμοῦ δέδεικται λόγῳ· τὴν ὑγρότητα δὲ κἂν ἀπόληται τελέως, οἷόν τε γεννῆσαι κατὰ τὴν εἰρημένην ἀρτίως δίαιταν. ἐν μὲν οὖν ταῖς ἄλλαις ἀναλήψεσιν οὐδὲν ἐξαίρετον ἡ γαστὴρ πέπονθεν· ἐν δὲ τῇ νῦν προκειμένῃ διαθέσει τὸ νόσημα μέν ἐστι τῆς γαστρὸς, λεπτύνεται δὲ τῷ χρόνῳ τὸ σύμπαν σῶμα μὴ καλῶς τρεφόμενον· εὔλογον οὖν ἀκριβεστέρας δεῖσθαι διαίτης τούσδε, διὰ τὸ περὶ τὰς πέψεις ἄρρωστον, ἀλλ' ὅταν γε βελτίους γένωνται, κατὰ βραχὺ μετάγειν αὐτοὺς ἐπὶ τὴν ἀναθρεπτικὴν καὶ ἀναληπτικὴν ὀνομαζομένην ἀγωγήν. γίγνοιτο δ' ἂν τοῦτο τρίψεσί τε πλείοσιν ἢ πρόσθεν αἰωρήσεσί τε χρωμένων. ὑπαλλάττειν δ' ἐν τούτῳ χρὴ καὶ τῶν τροφῶν τό τε ποσὸν καὶ τὸ ποιὸν,
10.489 ὡς καὶ πλείω καὶ ἰσχυρότερα σιτία τῶν ἔμπροσθεν διδόναι. καὶ τοῦ χρόνου δὲ προϊόντος, ὅταν ἤδη πλησίον ἥκωσι τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως, ἀποχωρῆσαι πτισάνης καὶ γάλακτος· ἔτι δὲ τῶν ἐκ χόνδρου ῥοφημάτων ἐπὶ τὰ συνήθη προσάγοντας σιτία· εἶτα καὶ τοὺς ἰχθύας ἀφελεῖν, εἰ μὴ δι' ἔθους εἶεν, ἐπὶ τοῖς πτηνοῖς διαιτωμένους· ἐδωδῆς τε χοιρείων κρεῶν, ἄρξασθαι μὲν ἀπὸ ποδὸς ἐν πτισάνῃ καθεψημένου· μετὰ ταῦτα δὲ καὶ ὁ κωλὴν ἂν ληφθείη καλῶς, ἔπειτα ἤδη καὶ τἆλλα μόρια· τὸ μὲν πρῶτον ἱερείου νέου καὶ, εἰ χειμὼν εἴη, πρὸ μιᾶς ἡμέρας ἐσφαγμένου· τὸ γὰρ ἔωλον εὐπεπτότερόν ἐστι τοῦ προσφάτου. θέρους δ' ἀρκεῖ

τεθύσθαι μὲν ἔωθεν τὸ ἱερεῖον, ἐσθίεσθαι δὲ περὶ δυσμὰς ἡλίου· πειρατέον γὰρ ἄχρι παντὸς μὲν διαφυλάττειν ὃ παρῃνέσαμεν ἐν τοῖς ἔμπροσθεν, ἡνίκ' εἰς ἑσπέραν ἠξιοῦμεν, δίδοσθαι τὴν ἰσχυροτέραν τροφὴν, οὐ μικρῶν ἀγαθῶν ἀπολαβόντων τῶν οὕτω διαιτωμένων· γνώσῃ δ' ἐπισκεψάμενος ἀκριβέστερον· ἄμεινον γὰρ ἐπ' ἀρχὴν ἀναγαγεῖν τὸν λόγον. ἐπειδὴ δέονται μὲν οἱ οὕτως ἔχοντες ὅτι πλείστου τοῦ θρέψαντος, οὐ δύνανται δὲ πέττειν οὐδὲ τὰ μέτρια, κατὰ βραχὺ καὶ
10.490 πολλάκις ἄμεινον αὐτοῖς διδόναι. διὰ τοῦτο οὖν οὐ μόνον ἅπαξ οὐχ οἷόν τ' ἐστὶ τρέφειν αὐτοὺς ἱκανῶς, ἀλλ' οὐδὲ δὶς, ἕως ἂν ὦσιν ἰσχνότατοι· καὶ διὰ ταύτην τὴν αἰτίαν εἴωθα τρὶς αὐτοὺς τρέφειν. ὅταν μέντοι βελτίους ἑαυτῶν ἐναργῶς ἤδη φαίνονται γεγονότες, ἀρκεῖ καὶ δὶς αὐτοὺς τρέφειν. τοσαύτην οὖν εὔλογον εἶναι αὐτοῦ τὴν πρώτην τροφὴν, ὡς ἀκριβῶς ἅπασαν πεπέφθαι πρὶν ἢ τὴν δευτέραν λαμβάνεσθαι. τοῦτο δὲ οὐχ οἷόν τε ταῖς ἰσχυροτέραις ὑπάρξαι. ληπτέον οὖν ἀσθενῆ τὴν πρώτην, ὡς πεφθῆναί τε τάχιστα καὶ ὑπελθεῖν αὐτῆς τὸ περίττωμα καὶ κενῇ καὶ καθαρᾷ τῇ γαστρὶ τὴν δευτέραν δοθῆναι τροφήν. ἀλλ' ἐπεὶ μὴ μόνον ἡσυχία καὶ ὕπνος, ἀλλὰ καὶ χρόνος μακρότερος ἐκδέχεται τὴν ταύτης οἰκονομίαν, εὔλογον ὅσα τῶν σιτίων ἰσχυρότερα κατὰ τοῦτον μάλιστα δίδοσθαι τὸν καιρόν. ἀμέλει καὶ οἱ ἀθλοῦντες οὕτω πράττουσιν ἅπαντες, οὐ λόγου μόνον ἐξευρόντος αὐτοῖς τινος, ἀλλὰ καὶ τῆς πολυχρονίου πείρας μαρτυρούσης. καὶ μέντοι καὶ ὅπερ ἐκεῖνοι πράττουσιν, οὐδὲν χεῖρόν ἐστι καὶ τοὺς ἀναληπτικῶς ἀγομένους ποιεῖν καὶ μὴ πίνειν ἐπὶ τῷ
10.491 δείπνῳ παραυτίκα, πρὶν πεφθῆναι τὴν τροφήν· ἐμπλέει γὰρ τὰ σιτία πινόντων, ὡς μὴ ψαύειν αὐτῶν τὸ τῆς γαστρὸς σῶμα, μέσης ἱσταμένης τῆς ὑγρότητος. εἰ δὲ διψώδεις εἶεν, ἀπέχειν μὲν αὐτοὺς τὸ πάμπαν ἀνιαρόν τε ἅμα καὶ ἀλυσιτελές· ὀλίγον δὲ δοτέον ὡς παραμυθήσασθαι τὴν ἀνίαν καὶ πραῦναι τὸ δίψος. ἐπειδὰν δὲ πέψωσι τὴν τροφὴν, ἐπιτρέπειν αὐτάρκως πιεῖν· ἀναδίδοται γὰρ οὕτω πραξάντων τάχιστα. μετὰ δὲ τὸν ὕπνον, ἔωθεν μὲν ἀποπατήσαντα καὶ βραχύ τι περιπατήσαντα τρῖψαι συμμέτρως. ἡ δὲ σύμμετρος ἐπὶ τούτων τρίψις ἐστὶν, ὡς θερμῆναι τὸ σῶμα· κἄπειτα αἰώραις χρηστέον· εἶτ' αὖθις λουτέον τε καὶ τριπτέον ἐντὸς τοῦ μέσου τῆς ἡμέρας, ἢ πάντως γε περὶ τὸ μέσον ὡς ἱκανὸν γίγνεσθαι τὸ πρὸς τὴν ἑσπέραν διάστημα. τὸ δ' ὅτι καὶ

τῶν οἴκων ἐν οἷς ὁ ἀναλαμβανόμενος διαιτᾶται φροντιστέον ἐστὶν ἐν τοῖς μάλιστα, ὅπως μὴ ψυχρότεροι τοῦ προσήκοντος ἢ θερμότεροι γενηθῶσιν, οὐδὲν δέομαι λέγειν· ὅσα τ᾽ ἄλλα τοιαῦτα δυνατὸν ἑαυτῷ τινα χωρὶς ἡμῶν εὑρίσκειν, οὐ μόνον ἐκ τῶν ἐνταῦθα λελεγμένων
10.492 ὁρμώμενον, ἀλλὰ καὶ ἐκ τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας. ἔστι γὰρ ἡ ἀναληπτικὴ δίαιτα μέση τῆς ὑγιεινῆς τε καὶ θεραπευτικῆς. ὥστε ἐκ τῶν καθ᾽ ἑκατέραν λεγομένων οὐδὲν ἔτι χαλεπὸν ἑαυτῷ τινα τὸ μέσον ἐξευρίσκειν. τά τε γὰρ ἄλλα καὶ οὐχ ἓν εἶδος ἅπασι διαίτης ἐν ἔθει· τοῖς μὲν γὰρ ἅπαξ, τοῖς δὲ δὶς σιτεῖσθαι, καὶ τοῖς μὲν θᾶττον, τοῖς δ᾽ εἰς ἑσπέραν ἄρχεσθαι τῆς προσφορᾶς ἔθος ἐστί. καὶ δὴ καὶ τὰ ἐσθιόμενα τοῖς μὲν ἰχθύες εἰσὶ τὸ πλεῖστον ἢ ὅλως τὰ ἐκ τῆς θαλάττης, τοῖς δὲ λάχανα μᾶλλον ἢ ὅλως τὰ ἐκ κήπων τοῖς δὲ ὀπῶραι, τοῖς δὲ ὄσπρια, τοῖς δὲ ἀκρόδρυα, τοῖς δὲ κρέα τετραπόδων ζώων, ἄλλοις ἄλλα, τοῖς δὲ ὀρνίθων, ἄλλων ἄλλοις καὶ ταῦτα. καὶ δὴ καὶ τυρῷ καὶ γάλακτι χρῶνταί τινες, οἱ πλεῖστοι μὲν αἰγῶν τοὐπίπαν ἢ βοῶν, ἔνιοι δὲ καὶ ἑτέρων τινῶν. καὶ πίνουσιν οἱ μὲν θερμὸν, οἱ δὲ ψυχρόν· καὶ οἶνον ἢ πολὺν, ἢ ὀλίγον, ἢ οὐδόλως, ἢ τοῖον, ἢ τοῖον. εἰς ταῦτ᾽ οὖν ἐπανάγειν ἕκαστον εἰς ἅπερ εἴθισται. γέγραπται δὲ καὶ περὶ ἔθους ἀκριβέστερον ἰδίᾳ. καὶ νῦν ἀρκεῖ τό
10.493 γε τοσοῦτον εἰπεῖν, ὡς οὐ μόνον ἐπὶ τῆς ἀναληπτικῆς διαίτης, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὰς νόσους παμπόλλην μοῖραν εἰς ὕλης τροφῆς καὶ φαρμάκου ἔκλεξιν ἐκ τῶν ἐθῶν ἐστι λαβεῖν. ὁ μὲν γὰρ λόγος ὅλου τοῦ γένους ὑπαγορευτικώτερός ἐστι· τὰς δὲ ὕλας ἔκ τε τῶν ἄλλων ὧν εἶπον, ἀτὰρ οὐχ ἥκιστα καὶ ἐκ τῶν ἐθῶν ληπτέον. ἐπιβλέπειν δὲ καὶ τὰς τῶν φύσεων ἰδιότητας. οἶδα γοῦν τινας, εἰ διὰ τῆς νυκτὸς ὁτιοῦν ἀναγκασθεῖεν ἐγρηγορικὸν διαπράξασθαι, μηκέτι κοιμηθῆναι δυναμένους. ἐκείνοις οὖν οὐ χρὴ συμβουλεύειν ἐν τῇ νυκτὶ πίνειν, μή πως δι᾽ αὐτὸ τοῦτο περιπεσόντες ἀγρυπνίᾳ βλαβῶσι τὰ μέγιστα· ξηραίνει γὰρ ὅλου τοῦ σώματος τὴν ἕξιν ἡ ἀγρυπνία καὶ διὰ τοῦτό ἐστι βλαβερωτάτη τοῖς κατὰ ξηρότητα νοσοῦσιν. ἔνιοι δὲ εἰ γεύσαιντο πτισάνης, αὐτίκα ναυτιῶσιν· ἐνίοις δ᾽ ὀξύνεται ῥᾳδίως. ὅτι δὲ καὶ τὰ βόεια κρέα πέπτουσί τινες ῥᾳδίως, ἕν τι τῶν τεθρυλημένων ἐστί· καὶ ὡς ἄλλοι πρὸς ἄλλα βρώματά τε καὶ πόματα διάκεινται εὖ τε καὶ κακῶς. οὐ μόνον δ᾽ ἐκ τούτων, ἀλλὰ κἀκ τῶν ὡρῶν τε καὶ χωρῶν εὐπορία τῆς ὕλης τῶν διαιτημάτων

γίγνεται. καὶ ἤδη πολλοῖς τῶν πρὸ ἐμοῦ πρεσβυτέρων γέγραπται ταῦτα· διὸ κἀγὼ παρατρέχω μὲν τὰ τοιαῦτα, μόνον ἀναμιμνήσκων αὐτῶν, ὑπὲρ τοῦ μηδὲν παραλείπεσθαι. τὸ παραλελειμμένον δὲ τοῖς νεωτέροις ἰατροῖς ἅπασιν ἐπέξειμι, τὸ τὰς διαθέσεις τῶν σωμάτων θεραπεύειν μεθόδῳ τῶν παλαιῶν, ὡς εἶπον καὶ πρόσθεν, ἀρξαμένων μὲν καλῶς, οὐ συντελεσάντων δὲ τὴν μέθοδον. ἀλλ᾽ ἐπὶ τὸ προκείμενον ἰτέον αὖθις. αἱ ξηραὶ δυσκρασίαι τῶν σωμάτων αὐτῶν ἀψάμεναι τῶν στερεῶν, εἰ μὲν περί τι μόριον συσταῖεν, ὥσπερ ὑπόκειται νῦν κατὰ τὴν γαστέρα, τελέως οὐκ ἄν ποτε θεραπευθεῖεν, οὐδ᾽ ἐπανέλθοιεν εἰς τὴν πρὸ τοῦ νοσῆσαι διάθεσιν. ἀλλ᾽ ὅπερ εἴωθε λέγεσθαι συνήθως ὑπ᾽ αὐτοῦ τοῦ πράγματος διδαχθεῖσι τοῖς πολλοῖς, ὡς ἡ νόσος ἐκάκωσε τὴν γαστέρα καὶ ἀσθενῆ παρεσκεύασεν εἰς τὸν ἔπειτα βίον, ἐπὶ ταῖς τοιαύταις μάλιστα συμπίπτει δυσκρασίαις. γέροντος γὰρ οὗτοι ἴσχουσι γαστέρα πρὶν γηρᾶσαι· διὸ καὶ βλάπτονται ῥᾳδίως ὑπὸ σμικρῶν αἰτιῶν, ὥσπερ οἱ γέροντες, καὶ πέττειν
10.495 οὐ δύνανται καλῶς· ἐξ οὗ συμβαίνει καὶ τὸ σύμπαν αὐτοῖς σῶμα χεῖρον ἴσχειν· οὕτως δὲ κἂν ἄλλο τι πάθωσι μόριον, ἂν δὲ καὶ τὴν καρδίαν αὐτὴν, ἐν τάχει μαραίνονται· καὶ καλεῖ τὸν τοιοῦτον μαρασμὸν ὁ Φίλιππος ἐκ νόσου γῆρας. οὗτος μὲν οὖν ὁ μαρασμὸς ἐπὶ θάνατον ἄγει συντόμως· ἐφεξῆς δὲ καὶ ὁ ἀπὸ τοῦ ἥπατος ἀρξάμενος· εἶθ᾽ ὁ ἀπὸ τῆς γαστρός· οἱ δ᾽ ἐπ᾽ ἄλλοις μορίοις εἰς τοσοῦτον χρονιώτεροι εἰς ὅσον ἕκαστον αὐτῶν ἀκυρώτερόν ἐστι τῶν εἰρημένων. εἰ δὲ βραχύ τι τὸ τῆς καρδίας σῶμα ξηρανθείη, ταχύγηροι μὲν γίγνονται, διαρκοῦσι δ᾽ εἰς ἔτη πλείω τῶν ἰσχυρῶς βλαβέντων. μετὰ ταῦτα δ᾽ ἐφ᾽ ἥπατι καὶ γαστρὶ, καθάπερ εἴρηται, κἀπὶ τοῖς ἄλλοις ἅπασιν ἀνάλογον. ἀλλ᾽ ἥ γε δίαιτα κατὰ γένος ἡ αὐτὴ καὶ ταύτῃ τῇ ξηρότητι καὶ τῇ τὴν ὑγρότητα μόνην ἐκδαπανώσῃ, τὴν τρέφουσαν τὰ στερεά· καὶ πρὸς ταύταις γέ τοι τῇ τρίτῃ ῥηθείσῃ ξηρότητι κατὰ τὸν ἔμπροσθεν λόγον. εὐιατοτάτη δὲ πασῶν ἐστιν ἡ τετάρτη, καθ᾽ ἣν αἱ φλέβες ἐκκενοῦνται τῶν χυμῶν. καὶ μᾶλλον ὡς ψυχρότης ἕξεως ἡ τοιαύτη θεραπεύεται διάθεσις ἥπερ ὡς ξηρότης· καὶ
10.496 ἵνα σαφέστερον εἴπω, τὸ μὲν τῆς ψύξεως ἐπικρατεῖ καὶ ὁ κίνδυνος κατὰ τοῦτο. δευτέρα δ᾽ ἐστὶν ἡ ξηρότης, ὅθεν καὶ ἡ ἴασις ἑτοίμη τε καὶ ταχίστη. δύο γὰρ ἡμέραις εἴ τις αὐτοὺς διαιτήσειε πεφυλαγμένως θερμαίνων τε ἅμα τὰ μέτρια καὶ ἀνατρέφων ἀσφαλῶς, εὐθέως τῇ τρίτῃ προσίενται

δίαιταν ἀδροτέραν ἀβλαβῶς· καὶ πολὺ δὴ μᾶλλον τῇ τετάρτῃ καὶ τῇ πέμπτῃ. καὶ τοῦτο ἄρα ἦν τὸ ὑφ' Ἱπποκράτους λεγόμενον, τὰ ἐν πολλῷ χρόνῳ λεπτυνόμενα νωθρῶς ἐπανατρέφειν, τὰ ἐν ὀλίγῳ ὀλίγως.

Ἰστέον δ' ὅτι ταῖς ξηρότησι τῶν στερεῶν σωμάτων ψύξις ἐξ ἀνάγκης ἀκολουθεῖ χρονιζούσαις. διαμένειν γὰρ αὐτὴ καθ' ἑαυτὴν ἡ ξηρότης, ἀμέμπτου τῆς κατὰ τὸ θερμὸν καὶ ψυχρὸν ἀντιθέσεως ὑπαρχούσης, οὐ δύναται. τάχιστα γὰρ ἐπὶ ταῖς ἀτροφίαις ἀποψύχεται τὰ μόρια, διότι καὶ ἡ θρέψις αὐτοῖς ἐστιν ἐκ θερμοῦ χυμοῦ τοῦ αἵματος. ἀλλ' ὅπερ ἐν ἀρχῇ λέλεκται, ξηρότητος ἴασιν ἐποιησάμεθα νῦν ἐξ ἀρχῆς τε συστάσης μόνης ἄχρι πλείστου τε μηδεμίαν ἀξιόλογον ἀκολουθοῦσαν ἐχούσης ψύξιν. ἑξῆς ἂν οὖν εἴη μιγνύειν αὐτῇ ψύξιν ἐναργῆ μὲν ἔχουσαν τὰ γνωρίσματα,
10.497 μὴ μέντοι μεγάλα. ἔσται τοίνυν ὁ σκοπὸς τῆς θεραπείας οὐκέθ' ἁπλοῦς, ὡς ὁ καὶ πρόσθεν· οὐ γὰρ ὑγραίνειν μόνον, ἀλλὰ καὶ θερμαίνειν δεήσει. προσέχειν οὖν ἀκριβῶς ταῖς ὕλαις τῶν βοηθημάτων μή τι λάθωμεν ἡμᾶς αὐτοὺς, ἐπιπλέκοντές τι τῶν ἄγαν θερμαινόντων τοῖς ὑγραίνουσιν· ὑπάρχει γὰρ τούτοις τὸ ξηραῖνον ἰσχυρῶς. ἀλλὰ καὶ τὸ ποσὸν τῆς βλάβης ἐν ἑκατέρᾳ δυσκρασίᾳ πρὸς τὴν τῆς ὕλης εὕρεσιν ἱκανὸν ἔσται ποδηγεῖν· οἷον αὐτίκα μεγίστης μὲν ξηρότητος ἴασιν ἄρτι πέπαυμαι γράφων· αἱ μέτριαι δὲ τῆς οὕτως ἀκριβοῦς οὐ δέονται διαίτης, ὅτι μηδὲ τὰ τῆς δυνάμεως ἐπ' αὐτῶν ἐσχάτως καταπέπτωκεν. οὐδὲ γὰρ οὐδὲ δι' ἄλλο τι χαλεπὸν γίγνεται θεραπεῦσαι καλῶς ἰσχυρὰν ξηρότητα σώματος ἢ ὅτι χρῄζει μὲν ἀναθρέψεως, ἡ τροφὴ δ' οὐ πέφυκεν ἑαυτὴν προσφύειν, ἀλλ' αὐτοῦ δεῖται τοῦ τρεφομένου δημιουργοῦντος αὐτὴν, ὅπερ ἐστὶν ἄτονον. ὅταν οὖν ᾖ μετρίως τοῦτο ξηρὸν, ἅτε μηδὲ τῆς δυνάμεως ἐσχάτως καταπεπτωκυίας, ἀδρότερόν τε διαιτᾶν ἐγχωρεῖ καὶ κίνδυνος οὐδεὶς ἁμαρτεῖν τοῦ μέτρου. διὰ τοῦτο καὶ ἡμεῖς ἐπὶ τὴν χαλεπωτάτην
10.498 δυσκρασίαν τὸν λόγον ἀγαγόντες ἐγυμνάσαμεν τοὺς φιλομαθεῖς ἐπ' αὐτῆς ὡς ἐπὶ παραδείγματος· ἐντεῦθεν γὰρ ὁρμηθέντες αὐτοὶ ἐξευρήσουσιν ὕλας ἐπιτηδείας εἰς ἐπανόρθωσιν ξηροτήτων μετρίων. ὑποκείσθω δὲ καὶ νῦν ἔτι παραπλησία μὲν ἡ ξηρότης τῇ πρόσθεν, ἐζεύχθω δ' αὐτῇ ψυχρότης. εἰς τοσοῦτον οὖν ἐπιμίξομεν τοῖς ἔμπροσθεν εἰρημένοις τὴν τῶν θερμαινόντων ὕλην εἰς ὅσον ἔψυκται τὸ μόριον. ὑποκείσθω δὴ πρῶτον ἐψῦχθαι μετρίως αὐτό· προσθήσομεν οὖν τοῖς

εἰρημένοις ὀλίγον ἔμπροσθεν, ἐν μὲν τῇ τοῦ γάλακτος χρήσει τὸ μέλι πλέον, ἐν δὲ τῇ τοῦ οἴνου τὸν αὐτὸν μὲν τῷ γένει δώσομεν, ἧττον δ' ὑδαρῆ τοῦ πρόσθεν, ἐτῶν δὲ πλειόνων. ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ ἐδέσματα σύμπαντα θερμότερα δοτέον οὐ ταῖς φυσικαῖς κράσεσι μόνον, ἀλλὰ καὶ ταῖς προσφάτοις ποιότησι. καὶ ναρδίνῳ μύρῳ συνεχῶς ἐπαλειπτέον τὴν κοιλίαν ὡς μηδέποτε γενέσθαι ξηράν. εἰ δὲ τοῦτο μὴ παρείη, τὸ μαστίχινον ἱκανόν· ἀλλὰ καὶ ὀποβαλσάμῳ χρίσομεν αὐτὴν, αὐτῷ τε καθ' ἑαυτὸ καὶ μιγνύντες τοῖς προειρημένοις. καὶ εἰ μᾶλλον ἐθέλοιμεν
10.499 ἔχεσθαι τοῦ χρωτὸς αὐτὰ, καὶ κηροῦ τι προσμίξομεν. εἰ δὲ καὶ τὸ περιέχον εἴη ψυχρὸν, ἔριον βρέξαντες ἐπιθήσομεν. ἀλλὰ καὶ τὴν Χίαν μαστίχην ἐν ὀποβαλσάμῳ λειώσαντες, ἢ μύρῳ ναρδίνῳ, κἄπειτα ἔριον δεύσαντες ἐπιθήσομεν τῇ γαστρί. κάλλιον δὲ τὸ δευόμενον ἀρίστην εἶναι πορφύραν οἵα πέρ ἐστιν ἡ Τυρία· στύφειν τε γὰρ χρὴ μετρίως αὐτὴν, ἐμπλάττειν τε τοῦ δέρματος τοὺς πόρους. τὰ μὲν γὰρ ἀραιοῦντα καὶ χαλῶντα διαφορεῖ τε ἅμα καὶ τοῖς ἔξωθεν προσπίπτουσι ψυχροῖς εὐάλωτα παρασκευάζει τὰ μόρια· τὰ δ' ἐπὶ πλέον στύφοντα ξηραίνει. ὅθεν οὔτε διαφορητικῆς εἶναι προσήκει δυνάμεως τὸ θερμαῖνον φάρμακον τὰ οὕτως διακείμενα σώματα καὶ μὴ πολλὴν ἔχειν ἐπιμεμιγμένην στύψιν. ἀναμνήσθητι γὰρ ὧν ἐπί τε τῶν ἀρρώστων ἐθεάσω κἀν ταῖς περὶ τῶν φαρμάκων πραγματείαις ἐδιδάχθης, ὡς κατὰ μὲν τὴν ἑαυτῆς δύναμιν ἡ στρυφνὴ ποιότης ψύχει τε καὶ ξηραίνει· ξυμμιγνυμένη δέ τινι τῶν ἰσχυρῶς θερμαινόντων τὸ συγκείμενον ἐξ ἀμφοῖν ἧττον μὲν ἐργάζεται θατέρου
10.500 θερμαῖνον, οὐχ ἧττον δ' ἑκατέρου ξηραῖνον. ἐναντιώτατα δὲ τούτων οἱ νῦν ἰατροὶ διαπράττονται, ξηρῷ καὶ ἀτρόφῳ μορίῳ πολλάκις ἐπιτιθέντες ἐκ θερμῆς καὶ στρυφνῆς ὕλης σύνθετον φάρμακον. ἔστι δὲ οὐδὲν τῶν στρυφνῶν μετρίως στῦφον, ὅθεν οὐδὲ ξηραίνει μετρίως· ἀφεκτέον οὖν ἐστιν αὐτῶν ἐπὶ τῶν προκειμένων διαθέσεων. εἰ δὲ καὶ ἡ ψύξις εἴη πολλὴ μετὰ τῆς κατὰ ξηρότητα δυσκρασίας, ὡς ἀναγκάζειν ἐπὶ πλέον θερμαίνειν, πρῶτον μὲν ἀναμιμνήσκου τοῦ τῆς δυσκρασίας εἴδους· ἐδείχθη γὰρ ἁπάντων χαλεπώτατον· ὥστε δυσεπανόρθωτον αὐτὸ γίνωσκε καὶ πολλῆς ἀκριβείας δεόμενον. ἀπέχεσθαι δὲ ὁμοίως τῶν ἰσχυρῶς θερμῶν καὶ στρυφνῶν πειρῶ, ἐλπίζων ἐν χρόνῳ πλείονι διὰ τῶν ἀσφαλεστέρων ἰᾶσθαι τὴν διάθεσιν. ἀσφαλέστεραι δέ εἰσιν αὗται, αὖθις

γὰρ εἰπεῖν ὑπὲρ τῶν ὄντως ἀναγκαίων ἄμεινον, ἐν ναρδίνῳ μύρῳ λειώσας μαστίχην Χίαν ὡς λιπαρωτάτην, ἀναλαμβάνων πορφύρᾳ χρῶ. μιγνύναι δ' ἄμεινον εἰ παρείη καὶ τὸν ὀπὸν τοῦ βαλσάμου. διδόναι δὲ καὶ
10.501 τὸ μέλι πλέον ἅμα τῷ γάλακτι προαπηφρισμένον, ὅπως ἧττόν τε εἴη περιττωματικὸν καὶ μᾶλλον τρόφιμον. ἀλλὰ καὶ αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ ἀφηψημένον τὸ μέλι τροφὴ καλλίστη ψυχρᾷ γαστρὶ, πολεμιώτατον δὲ τῇ θερμῇ. καὶ χρὴ μεμνῆσθαι τούτων ἀμφοτέρων ἐν τοῖς μάλιστα, μὴ γινωσκομένων τοῖς πλείστοις ἰατροῖς, καὶ μήθ' αἱρεῖσθαί τι μέλιτος μᾶλλον ἐν ψυχροῖς σώμασι μήτε φεύγειν ἐν θερμοῖς. ἡ μὲν δὴ πλείστη τροφὴ τῆς τοιαύτης διαθέσεως ἔστω μὲν μέλι τὸ κάλλιστον ἀφηψημένον ἐπ' ἀνθράκων δρυΐνων, ἢ ἀμπελίνων εἰς τέλος διακαῶν, ἀφῃρημένου παντὸς τοῦ ἀφροῦ. τὸν δ' οἶνον ἀεὶ καὶ μᾶλλον αἱρεῖσθαι παλαιότερον ὅσῳ περ ἂν ἡ ψύξις ἐπὶ μᾶλλον κρατῇ. καὶ εἰ δεήσειεν ὅλον τὸ γένος ὑπαλλάττειν, Ἀδριανὸν μὲν τὸ πρῶτον, εἶτ' αὖθις Τιβουρτῖνον, ἤ τινα τῶν ὁμοίων αἱρούμενον ἅπαντας παλαιοὺς μὲν, ἀλλ' οὐχ οὕτως ὥστε πικροὺς ὑπάρχειν ἤδη· ξηραίνουσι γὰρ οἱ πικροὶ, περαιτέρω τοῦ δέοντος. ἄριστον δὲ φάρμακον ἐπὶ τῶν τοιούτων ἁπάντων ᾧ καθ' ἑκάστην ἡμέραν οἱ πιττωταὶ χρῶνται. καταχρίειν οὖν αὐτῷ προσήκει τὴν γαστέρα σύμπασαν· εἶτ' ἀποσπᾶν πρὶν ψυχθῆναι· καὶ τοῦτο ἀρκεῖ ποιῆσαι δὶς
10.502 ἐφεξῆς ἐν ἡμέρᾳ μιᾷ· πλεονάκις δ' οὐ χρή· διαφορήσεις γὰρ οὕτως, οὐ πληρώσεις αἵματος χρηστοῦ τὸ μόριον· ἡμεῖς δὲ οὐ διαφορεῖν τὸ περιεχόμενον, ἀλλ' ἐκ τῶν πλησίον ἐπισπᾶσθαι βουλόμεθα. τοῦτο καὶ ἐπὶ τῶν ἠτροφηκότων ἁπάντων μορίων θαυμαστὸν φάρμακον, ἣν τις ἐπίστηται μετρίως χρῆσθαι. καὶ μέντοι καὶ τὸ θερμαίνειν τὴν γαστέρα, μὴ ποιότητι παραύξοντα τὸ θερμὸν, ἀλλ' ὅτι μάλιστα φυλάττοντα μὲν αὐτοῦ τὴν κατὰ φύσιν εὐκρασίαν, αὐξάνοντα δὲ τὴν οὐσίαν, οὐχ ὁ φαυλότατός ἐστι τῶν ἐν ταῖς τοιαύταις διαθέσεσι σκοπῶν. ἐργάζεται δὲ τοῦτο κατὰ μὲν τὴν δίαιταν ἅμα τοῖς εἰρημένοις ἔμπροσθεν οἶνος μάλιστα· τῶν δ' ἔξωθεν τῇ γαστρὶ προσφερομένων εὔσαρκον παιδίον συγκοιμώμενον, ὡς ψαύειν ἀεὶ τῶν κατ' ἐπιγάστριον. ἔνιοι δὲ καὶ κυνίδια λιπαρὰ τῆς αὐτῆς ἕνεκα χρείας ἔχουσιν, οὐκ ἐν τῷ νοσηλεύεσθαι μόνον, ἀλλὰ καὶ ὑγιαίνοντες. τὰ μὲν οὖν τοιαῦτα καὶ τοῖς διὰ ξηρότητα μόνην ἀτονοῦσι τὴν κοιλίαν ἐπιτήδεια. καὶ χρὴ περὶ παντὸς ποιεῖσθαι τὸ παιδίον ἄνικμον

10.503 ἔχειν τὸν χρῶτα· τὰ γὰρ ἐφιδροῦντα διὰ νυκτὸς ψύχει μᾶλλον ἢ θερμαίνει. βλάπτουσι δὲ καὶ αἱ θερμαὶ πυρίαι τὰς τοιαύτας διαθέσεις, αἱ μὲν οὖν ἅμα ξηρότητι συνιστάμεναι, διότι τῶν ὁμοιομερῶν σωμάτων ἐκβόσκονται τὰς νοτίδας· αἱ δὲ σὺν ὑγρότητι τῷ διαφορεῖν τε ταύτας, καὶ μάλισθ' ὅταν ἐπὶ πλέον χρησώμεθα, καὶ τῷ σφόδρα μανὸν ἐργάζεσθαι καὶ τὸ σῶμα καὶ εὔψυκτον. περὶ μὲν οὖν ταύτης τῆς συζυγίας τῶν δυσκρασιῶν ἱκανὰ καὶ ταῦτα.

Μιγνύσθω δ' ἐφεξῆς δαψιλεῖ ξηρότητι, καθάπερ ὑπόκειται, μὴ πάνυ πολλὴ θερμότης. ἐπὶ μὲν τῆς τοιαύτης ὑπαλλάξεως τὴν πρώτην ἀγωγὴν φυλάξομεν, οὐχ ὅπως αὐξάνοντες ἢ τὴν τοῦ οἴνου δύναμιν, ἢ τὸ πλῆθος τοῦ μέλιτος, ἀλλὰ καὶ καθαιροῦντες ὡς μέλιτος μὲν μηδόλως γεύεσθαι, τὸν δ' οἶνον ἥκιστα παλαιὸν προσφέρεσθαι. χλιαρὰ δὲ τὰ ἐδέσματα προσοίσομεν, ἃ καλεῖν ἔθος ἐστὶ τοῖς ἰατροῖς γαλακτώδη· θέρους δ' ὄντος ἃ καλοῦσι κρηναῖα· καὶ τὴν κοιλίαν ἐπαλείψομεν ὀμφακίνῳ τε καὶ μηλίνῳ· πολὺ δὲ δὴ μᾶλλον ἐὰν πλείων ἡ θερμότης ᾖ, τὸν οἶνον ὑδαρέστερόν τε δώσομεν καὶ οὕτως ἔχοντα ψύξεως ὡς τὸ κρηναῖον ὕδωρ
10.504 ἐν ἧρι μέσῳ, γινώσκοντες ὡς ἡ τοιαύτη διάθεσις ἀνάλογός ἐστι πυρετῷ· ὅπερ γὰρ ἐκεῖνος ἢ κατὰ σύμπαν τὸ ζῶον, ἢ κατὰ τὴν καρδίαν ἐστὶ, τοῦθ' ἡ νῦν προκειμένη διάθεσις ἐν τῇ γαστρί. καὶ ἐγὼ πρῶτον μὲν ἁπάντων οἶδά τινα θεασάμενος ἅμα τοῖς διδασκάλοις ἄνδρα τῆς καθεστώσης ἡλικίας, ἐνοχλούμενον ἤδη μηνῶν οὐκ ὀλίγων· ἀλλ' οὔτ' ἐκείνων τις ἐγίνωσκε τὴν διάθεσιν οὔτ' ἐγώ· μετὰ ταῦτα δ' ἀνεμνήσθην εὑρηκὼς ἤδη τὴν θεραπευτικὴν μέθοδον, ὡς τοῦτ' ἄρ' ἦν ἐκεῖνο τὸ θεωρηθέν μοι πάλαι. κάλλιον δ' αὐτὸ καὶ διηγήσασθαι, πάντως γὰρ δή που καὶ τοὺς ἀκούσαντας ὀνήσει, καθάπερ κᾀμέ. τετταρακοντούτης μὲν ἦν ὁ ἄνθρωπος, ἕξεως δὲ συμμέτρου κατὰ πάχος καὶ λεπτότητα κατὰ τὸν τῆς ὑγείας χρόνον. ἐδίψα δὲ σφόδρα καὶ μισεῖν ἔφασκε τὸ θερμὸν, ἐδίδου δ' αὐτῷ οὐδεὶς ψυχρὸν ἱκανῶς λιπαροῦντι· πυρέττειν μέντοι τοῖς ἰατροῖς οὐκ ἐδόκει· καὶ ἡ γαστὴρ ἐξέκρινε τὰ ληφθέντα τριῶν ἢ τεττάρων ὡρῶν ὕστερον ἅμα τῷ ποτῷ. ταῦτ' ἄρα καὶ ἰσχνὸς ἦν ἤδη καὶ πλησίον ἀφῖκτο
10.505 κινδύνου, μηδὲν ὀνινάμενος ὑπὸ τῶν αὐστηρῶν καὶ στρυφνῶν ἐδεσμάτων τε καὶ φαρμάκων. ἐλάμβανε δὲ καὶ οἶνον αὐστηρὸν ἐπὶ τῇ τροφῇ οὗτος ὁ ἄνθρωπος, ἅμα μὲν οὐκέτι φέρων τὸ δίψος, ἅμα δὲ καὶ, ὡς

ἔφασκεν, ἑλόμενος ἀποθανεῖν μᾶλλον ἢ ζῆν ἀνιώμενος. ὕδατος ψυχροῦ δαψιλὲς ἀθρόως ἐπὶ τῇ τροφῇ προσενεγκάμενος αὐτίκα μὲν ἐπαύσατο διψῶν, ἐξήμεσε δ' ὀλίγον ὕστερον τὸ πλεῖστον. φρικῶδες δὲ τοὐντεῦθεν γίνεται τὸ σύμπαν σῶμα καὶ δεῖται σκεπασμάτων πλειόνων ἀπορρίπτων ἔμπροσθεν ἅπαντα· τό τε οὖν λοιπὸν ἅπαν τῆς ἡμέρας ἐφεξῆς τοῦτο ἔπραξε καὶ δι' ὅλης νυκτὸς ἐφ' ἡσυχίας ἔμεινεν, ἐνθάλπων ἑαυτὸν ἐπιβλήμασιν. ἐξέκρινε δ' ἅπαξ ἡ γαστὴρ αὐτῷ μετρίως συνεστῶτα διὰ μέσης νυκτός· ὥστε οὐδὲ διψώδης ἦν ἔτι κατὰ τὴν ὑστεραίαν, εὐχρούστερός τε μακρῷ καὶ ἰσχυρότερος ἀπείργαστο. καὶ σκέψις μὲν ἐγένετο τοῖς ἰατροῖς εἰ λουστέον αὐτὸν, ἐνίων μὲν κελευόντων, ἐνίων δ' ἀπαγορευόντων· ἐκράτει δὲ ἡ τοῦ λούειν δόξα. καὶ τοίνυν λουσάμενος εὐφόρως, μετρίως τε διῃτήθη καὶ κρεῖττον ἢ κατὰ τὴν προτεραίαν
10.506 ἔπεψεν ἡ γαστήρ. ἐμέμψατο δὲ τὴν κατάποσιν ὡς δυσχερῆ καὶ πᾶσιν ἐδόκει διὰ τὸν ἔμετον ἀήθως γενόμενον ἐσπαράχθαι τε καὶ κάμνειν τὸν στόμαχον, ὡς δὲ καὶ τῶν ἑξῆς ἡμερῶν ἔμενε τὸ σύμπτωμα, δῆλον ἐγίγνετο πᾶσιν ἡμῖν ὡς ἡ μὲν γαστὴρ ἐθεραπεύθη τὴν ἀτονίαν, ὁ στόμαχος δὲ ἐψύχθη. καὶ οὐδὲν ἄρα θαυμαστὸν ἦν εἰς συμμετρίαν μὲν ἐπανελθεῖν τῇ πόσει τὸ ὑπερτεθερμασμένον, ψυχθῆναι δὲ τὸ μετρίως θερμόν. οὐ μὴν οὐδὲ ἠδυνήθη τις αὐτοῦ θεραπεῦσαι τὸν στόμαχον, ἀλλ' ἕτερον ἀνθ' ἑτέρου κακὸν ἀνταλλαξάμενος ἐτελεύτα τῷ χρόνῳ. ἄλλον δὲ τοιοῦτον ἔτεσιν ὕστερον οὐκ ὀλίγοις ἐθεασάμην, ἤδη διαγινώσκειν εἰδὼς ἁπάσας τῆς γαστρὸς τὰς δυσκρασίας, ἐδόκει μοι δὴ ψύχειν ἀγωνιστικώτερον εὐθέως πρὶν ἐπὶ πλέον λεπτυνθέντα παραπλήσιόν τι τῷ πρόσθεν ἐπὶ τῇ ψύξει παθεῖν. ἀσφαλέστερον οὖν ἐφαίνετό μοι τὴν πρώτην ἀποπειραθῆναι τῶν κατὰ τὸ ὑποχόνδριον ἐπιτιθεμένων ψυκτηρίων φαρμάκων. καὶ οὕτω πράξαντος ἠλαττώθη μὲν τὸ καῦμα τῆς κοιλίας, ἀνέπνει δὲ τοῖς στενάζουσιν ὁμοίως ὁ ἄνθρωπος, ὡς μόλις κινῶν
10.507 ὅλον τὸν θώρακα. καὶ μέντοι καὶ αὐτὸς ἀνερωτώμενος ὡμολόγει τοιούτου τινὸς αἰσθάνεσθαι παθήματος. ἔγνων οὖν ἐψῦχθαι τὰς φρένας αὐτῷ· καὶ διὰ τοῦτο ἀπορρίψας τὰ ψυκτήρια, κατήντλουν ἐλαίῳ θερμῷ. τάχιστα δὲ τῆς ἀναπνοῆς ἀπολαβούσης τὸν κατὰ φύσιν ῥυθμὸν, ἐπαυσάμην μὲν τῆς αἰονήσεως, ἔγνων δὲ μετρίως αὐτὸν ψύχειν ἐν χρόνῳ πλείονι. τά τε οὖν ἔξωθεν ἐπιτιθέμενα κάτω μᾶλλον ἐπετίθην ἀποχωρῶν

τοῦ διαφράγματος, ὡς ἐπὶ τὸν ὀμφαλόν· ἅπαντά τε τὰ ἐσθιόμενα καὶ τὰ πινόμενα πλὴν τοῦ γάλακτος ἐδίδων ψυχρὰ, παραπλησίως ὕδατι κρηναίῳ. καὶ οὕτως ἐν χρόνῳ πλείονι κατέστη, μηδὲν τῶν ἄλλων βλαβείς. ἰστέον δέ σοι καὶ τοῦτο πρὸ πάντων, ὡς ἐπειδὰν μὲν ἰσχυρῶς ἀλλοιωθῇ κατ᾽ ἀμφοτέρας τὰς ποιότητας ὁτιοῦν μόριον, ἀπόλλυται τὸ ἔργον αὐτοῦ σύμπαν. οὐ ῥᾴδιον δὲ οὐδὲ τὸ οὕτω διατεθὲν ἐπανελθεῖν εἰς τὸ κατὰ φύσιν. ἐπειδὰν δὲ ἡ ἑτέρα μόνη ποιότης ἐπὶ πλέον ὑπαλλαχθῇ, καθάπερ νῦν ὑπεθέμεθα τὴν ξηρότητα, τῶν δ᾽ ἄλλων τις ᾖ μετρία, δυνατὸν ἰάσασθαι τὸν οὕτω διακείμενον ἄνθρωπον.

10.508 Ὑποκείσθω δὴ πάλιν ἐπικρατεῖν μὲν τὴν θερμὴν δυσκρασίαν, μίγνυσθαι δ᾽ αὐτῇ ποτὲ μὲν ὑγρότητα, ποτὲ δὲ ξηρότητα, μετρίαν ἑκατέραν, καὶ προτέραν γε τὴν ὑγρότητα. τὴν τοιαύτην δυσκρασίαν ἀδεέστερον ὕδατι θεραπεύσομεν ψυχρῷ διὰ τὸ μὴ βλάπτεσθαι πρὸς αὐτοῦ τὰ γειτνιῶντα μετρίως διακείμενα. κατὰ γὰρ τὰς ξηρὰς διαθέσεις ἀναγκαῖόν ἐστιν οὐ τὰ πλησιάζοντα μόνον, ἀλλὰ τὸ σύμπαν ἰσχνότερον γενέσθαι τὸ σῶμα· τῆς κοιλίας δ᾽ αὐτῆς μηδέπω κατεξηρασμένης, ὡς ὑπόκειται νῦν, οὐδὲ τὸ σύμπαν σῶμα λεπτύνεσθαι δυνατόν· ὥστε οὐδὲ βλάπτεσθαι τῇ πόσει τοῦ ψυχροῦ. εἰ δ᾽ οὕτω ποτὲ ἰσχυρὰ δυσκρασία θερμότητος εἴη κατὰ τὴν κοιλίαν ὡς μέχρι τῆς καρδίας ἐξικνεῖσθαι, πυρέττειν ἀνάγκη τὸν ἄνθρωπον· ὥστε καὶ τὸν κίνδυνον ὀξύτερον εἰκὸς ἔπεσθαι ταῖς τοιαύταις δυσκρασίαις· ἡ δ᾽ ἴασις ἡ αὐτὴ μὲν κατὰ γένος, εἰρήσεται δὲ αὖθις ἐν ταῖς θεραπείαις τῶν πυρετῶν. ἡ δὲ μετὰ ξηρότητος θερμότης τοῖς αὐτοῖς μὲν ὑπάγεται κατὰ γένος, οὐ μὴν ὁμοίως γε ἀδεὴς τῶν ψυχόντων ἡ χρῆσίς
10.509 ἐστι, δι᾽ ἃς εἶπον αἰτίας. ἡ δὲ ὑγρὰ δυσκρασία καὶ μόνη συστᾶσα πασῶν ἐστιν εὐιατοτάτη καὶ μετὰ θερμότητος ἢ ψυχρότητος ἐπιπλεκομένη. καὶ διότι γε συνεχῶς αἱ τρεῖς αὗται δυσκρασίαι καταλαμβάνουσι τὴν γαστέρα καί εἰσιν ἰαθῆναι ῥᾷσται, τὴν θεραπείαν δὲ ἀεὶ τούτων ἔχοντες ἐν μνήμῃ, πάντες οἱ χωρὶς μεθόδου θεραπεύοντες τὰς νόσους ἐπὶ τὰς ἄλλας, ὡς εἴρηται, μεταφέρουσιν ἀγνοοῦντες ὅτι πλείους εἰσίν. ἔστι δὲ δήπου τῆς μὲν ὑγρᾶς δυσκρασίας μόνης συνισταμένης βοηθήματα τὰ ξηραίνοντα τῶν ἐδεσμάτων, ἄνευ τοῦ θερμαίνειν ἢ ψύχειν ἰσχυρῶς· ἔτι τε πρὸς τούτοις ἔνδεια τῶν συνηθῶν ποτῶν· τῶν δὲ μετὰ θερμότητος ἡ στυφόντων ἐδεσμάτων καὶ ποτῶν χρῆσις· ἔστω δὲ καὶ ταῦτα χωρὶς τοῦ

θερμαίνειν αὐστηρὰ, καὶ μὲν δὴ καὶ τὸ ψυχρὸν ποτὸν ἐπιτήδειον αὐτοῖς. τῆς δὲ μετὰ ψύξεως ὑγρᾶς δυσκρασίας ἄριστα μὲν ἰάματα τὰ δριμέα σύμπαντα· μιγνύσθω δ' αὐτοῖς καὶ τὰ στρυφνὰ χωρὶς τοῦ ψύχειν σαφῶς. ἄριστον δ' ἴαμα καὶ τούτοις ὀλίγιστον πόμα καὶ τοῦτό τις τῶν θερμαινόντων ἰσχυρῶς οἴνων· εὔδηλον δὲ καὶ ὡς ὁ τοιοῦτος οὐδὲ νέος
10.510 ἐστίν. ἀνάλογον δὲ τοῖς ἐσθιομένοις καὶ πινομένοις καὶ τἆλλα ἔστω σύμπαντα τὰ ἔξωθεν προσαγόμενα.

Ἐπεὶ δὲ καὶ περὶ τούτων αὐτάρκως εἴρηται, πάλιν ἐπ' ἀρχὴν τὸν λόγον ἀναγαγόντες, ἀθροίσωμεν αὐτοῦ τὰ κεφάλαια. τὴν μὲν οὖν θερμὴν δυσκρασίαν ψυκτέον ἐστὶ, τὴν δὲ ψυχρὰν θερμαντέον· οὕτω δὲ καὶ τὴν μὲν ὑγρὰν ξηραντέον, τὴν δὲ ξηρὰν ὑγραντέον. εἰ δὲ κατὰ συζυγίαν τινὰ εἴη γεγενημένη, μιγνύειν ἀμφοτέρους τοὺς σκοποὺς, τὴν μὲν ὑγρὰν καὶ θερμὴν ξηραίνοντας καὶ ψύχοντας, τὴν δ' ὑγρὰν καὶ ψυχρὰν ξηραίνοντας καὶ θερμαίνοντας· οὕτως δὲ καὶ ξηρὰν καὶ θερμὴν ὑγραίνοντας καὶ ψύχοντας, τὴν δὲ ψυχρὰν καὶ ξηρὰν ὑγραίνοντας καὶ θερμαίνοντας. ἁπασῶν δὲ χειρίστην ἰστέον εἶναι τῶν μὲν ἁπλῶν τὴν ξηρὰν, τῶν δὲ συνθέτων τὴν ξηράν τε ἅμα καὶ ψυχράν. ἐν τούτῳ μὲν ἡμῖν τέλος ἐχέτω τὰ περὶ τῆς δυσκρασίας τῆς γαστρὸς, ἄνευ περιττῆς τινος ἔξωθεν ὑγρότητος.

Ἑξῆς δ' ἐπὶ τὰς διά τι τοιοῦτο γιγνομένας ἴωμεν τῷ λόγῳ. πολλάκις μὲν
10.511 οὖν ἐν αὐτῷ τῷ κύτει τῆς κοιλίας τι περιεχόμενον ὑγρὸν ἤτοι θερμαίνειν, ἢ ψύχειν, ἢ ὑγραίνειν, ἢ ξηραίνειν αὐτὴν πεφυκὸς, ἢ κατὰ συζυγίαν τινὰ τούτων ποιεῖν· ἐνίοτε δ' εἰς αὐτοὺς τοὺς χιτῶνας, ὡς ἂν εἴποι τις, ἀναπεπωμένον, ἢ ἐμπεπλασμένον ἐργάζεται τὴν δυσκρασίαν. ἡ μὲν οὖν προτέρα διάθεσις εἰ μὲν ἅπαξ συσταίη, δι' ἐμέτων ἐκκαθαρθεῖσα καθίσταται ῥᾳδίως· εἰ δ' αὖθις καὶ αὖθις ἐξ ἑτέρου τινὸς ἢ ἑτέρων ἐπιρρέοι μορίων, ἀκριβοῦς δεῖται τῆς διαγνώσεως. ἡ θεραπεία δ' εὐθέως ἐπακολουθήσει τῇ γνώσει τῆς ποιούσης αἰτίας. ἐλέχθη γὰρ ἡμῖν ἐν ἄλλοις τέ τισι κἀν ταῖς τῶν πυρετῶν διαφοραῖς ὡς ἐπιρρεῖ πολλάκις ἐξ ἑτέρων μορίων ἑτέροις, ἡ περιουσία· καθάπερ, εἰ οὕτως ἔτυχε, τῶν κατὰ τὴν κεφαλὴν τοῖς ὀφθαλμοῖς. ἔνθα χρὴ τὰ πέμποντα θεραπεύοντα μόρια μόνου τοῦ τόνου προνοεῖσθαι τῶν ὀφθαλμῶν, ὡς μὴ ῥᾳδίως δέχοιντο

μηδὲν τῶν ἐπιρρεόντων αὐτοῖς. οὕτως οὖν χρὴ καὶ ἐπὶ τῆς κοιλίας εὑρόντα τὸ πέμπον τὰ περιττὰ σύμπασαν μὲν ἐκείνῳ προσάγειν τὴν
10.512 θεραπείαν, τῆς γαστρὸς δὲ προνοεῖσθαι τοσοῦτον μόνον, ὡς μὴ ῥᾳδίως δέχοιτο τὰ ἐπιρρέοντα. γένοιτο δ' ἂν, οἶμαι, τοῦτο κατὰ διττὸν τρόπον· ἕνα μὲν τὸν κοινὸν ἁπάντων ῥευμάτων, ἀναστέλλεται γὰρ ὑπὸ τῶν στυφόντων· ἕτερον δὲ καὶ τοῦτον κοινὸν ἁπάντων τῶν εἰς εὐεξίαν ἀγομένων μορίων ὑπὸ τῆς ἐν τῇ κράσει συμμετρίας. ἐπισκέπτεσθαι τοιγαροῦν ὅλον μὲν τὸ σῶμα πρότερον χρὴ, εἰ περιττωματικὸν ἢ πληθωρικὸν ὂν ἐπιπέμπει ῥεῦμα τῇ γαστρί· δεύτερον δ', εἰ μὴ τοῦτο φαίνοιτο, τὸ καθ' ἓν ἕκαστον τῶν μορίων σκοπεῖσθαι. κατὰ μὲν δὴ τὴν τοῦ παντὸς σώματος ἐπίσκεψιν ἔμαθες μὲν καὶ τὰ τοῦ πλήθους καὶ τὰ τῶν περιττωμάτων γνωρίσματα διά τε τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας καὶ τοῦ περὶ πλήθους βιβλίου. προσεπισκέπτου δ' αὐτοῖς καὶ τάδε· πρῶτον μὲν ἐπὶ γυναικῶν, εἰ μὴ καθαίρονται κατὰ φύσιν· ἑξῆς δ' ἐπ' ἀνδρῶν, εἰ ἡ συνήθης ἔκκρισις ἐπέσχηται. πολλοῖς μὲν γὰρ αἱμορροΐς εἴθισται τὸ περιττὸν ἐκκενοῦν· ἐνίοις δ' αἱμορραγίαι διὰ ῥινῶν, ἢ ἔμετος, ἤ τι κατ' ἄλλον τινὰ τόπον ἐν ὡρισμέναις περιόδοις ἀποστομούμενον ἀγγεῖον·
10.513 οἶδα γοῦν ἐν στόματι καὶ φάρυγγι πολλοῖς τοῦθ' ὑπάρχον. ἔστι δ' οἷς καὶ διὰ γαστρὸς αἵματος ἔκκρισις ἀνὰ χρόνον γίγνεται, καὶ μάλισθ' ὅσοι γυμνασίων ἰσχυρῶν ἀποστάντες οὐκ ἀπέστησαν τῆς ἔμπροσθεν διαίτης, ἤ τι κῶλον ὅλον ἀφῃρέθησαν, ὡς ἐδήλωσε καὶ ὁ Ἱπποκράτης. ἐνίοις δὲ καὶ διάρροιαι καὶ χολέραι διὰ χρόνων τινῶν γιγνόμεναι κενοῦσιν ἅπαντος τοῦ σώματος τὴν περιουσίαν. ἐπὶ δὲ τοῖσδε σκεπτέον ὁποίᾳ τινὶ κέχρηται διαίτῃ· πότερον ἀπεψίαις πλείοσιν, ἢ πλησμοναῖς, ἐν ἀργῷ βίῳ καὶ μάλιστα παρὰ τὸ ἔθος, ἢ τοὐναντίον. εἶθ' ἑξῆς ἐπισκεπτέον εἰ μέλος ἄλλο τοῦ σώματος ἐνοχλούμενον ἐν περιόδοις τισὶ χρόνων οὐκ ἐνοχλεῖται νῦν. ἐνίοις μὲν γὰρ ἀρθρῖτις, ἢ ἰσχιὰς, ἢ ποδάγρα· κεφαλαία δ' ἄλλοις, ἢ εἰς ὀφθαλμοὺς ἢ εἰς ὦτα κατασκῆπτον ῥεῦμα μετέστη νῦν εἰς τὴν γαστέρα. πολλοῖς δὲ καὶ κατάρροι καὶ κόρυζαι συνεχῶς γινόμεναι μεθίστανται κατά τινα χρόνον εἰς τὰ κατὰ τὴν γαστέρα χωρία. ταῦτ' οὖν ἅπαντα κατασκεψάμενος, εἰ μὲν ἐξ ἀκυρωτέρων ἡ μετάστασις εἴη
10.514 γεγενημένη, πρὸς ἐκεῖνα πάλιν ἀντισπάσεις τὸ περιττεῦον· εἰ δ' ἐκ κυριωτέρων, ἀμφοῖν ὁμοίως προνοήσεις τὴν ἐργαζομένην τὸ ῥεῦμα

διάθεσιν ἐκκόπτων ἀεί. γίγνοιτο δ' ἂν τοῦτο πάντα μὲν εἰς εὐεξίαν ἀγόντων ἡμῶν τὰ τοῦ σώματος μόρια, πάσας δὲ τὰς φυσικὰς ἐκκρίσεις εὔρους ἀεὶ παρασκευαζόντων. ὅπως δ' ἄν τις ἐργάζοιτο ταῦτα διὰ τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας δεδήλωται. πρόδηλον δ' ὅτι κᾆν εἰ διὰ πληθώραν ὅλου τοῦ σώματος ἡ γαστὴρ δέχηται ῥεῦμα, τὸ σύμπαν σῶμα κενωτέον ἐστίν. ὥσπερ γε καὶ εἰ διὰ κακοχυμίαν, ἐκείνην ἐκκαθαίρειν προσήκει, κᾆπειθ' οὕτως ἐπ' αὐτὴν ἰέναι τὴν γαστέρα. πάντως γὰρ δήπου πλείοσιν ἡμέραις εἰς αὐτὴν ἐνηνεγμένων τῶν περιττῶν ἀπήλαυσέ τι τῆς μοχθηρίας αὐτῶν. ὥστε ἐν καιρῷ χρήσαιτ' ἂν ὁ οὕτω κάμνων ἀψινθίῳ ποτῷ. δήλη δ' οἶμαί σοι καὶ ἡ μετὰ ταῦτα πρόνοια μέχρι τοῦ τὴν ἔμπροσθεν ἕξιν ἀνακτήσασθαι τῇ γαστρί. κατὰ γάρ τοι τὴν κρᾶσιν τοῦ λυπήσαντος αὐτὴν ῥεύματος ἔστιν ὅτε δύσκρατος γενομένη τῶν ἐναντίων εἰς ἐπανόρθωσιν ἰαμάτων δεῖται. ῥᾷστον δὲ δήπου τὴν
10.515 τοιαύτην ἰάσασθαι βλάβην, ὅταν ὀλίγων ἡμερῶν ᾖ. ὡς εἴ γε δι' ἀπορίαν τῶν ἰασομένων διαμείνῃ χρόνῳ πλείονι, ποτὲ μὲν οἱ χιτῶνες αὐτῆς ἐμπίπλανται τῆς κακοχυμίας, ἔστι δ' ὅτε καὶ αὐτὸ τὸ ὁμοιομερὲς αὐτῶν σῶμα δύσκρατον ἱκανῶς γενόμενον ὁμοίας χρῄζει θεραπείας τῇ λελεγμένῃ πρόσθεν ἐν τῷδε τῷ λόγῳ τῶν δυσκρασιῶν. ὑπόλοιπον οὖν ἐστι διελθεῖν ὅπως ἄν τις ἰῷτο τὰς ἐν τοῖς χιτῶσι τῆς γαστρὸς κακοχυμίας. ἔστι δὲ ἐπιτήδεια πρὸς τὰς τοιαύτας διαθέσεις φάρμακα τῷ γένει μὲν ἐκ τῶν καθαιρόντων μετρίως, ὡς μὴ προϊέναι τὴν δύναμιν αὐτῶν ἀνωτέρω τῶν κατὰ γαστέρα τε καὶ τὰ ἔντερα χωρίων· ἢ εἴπερ ἄρα πρὸς τούτοις, ἅπτεσθαι τῶν κατὰ τὸ μεσεντέριον ἀγγείων. ἐν εἴδει δὲ τὰ διὰ τῆς ἀλόης ἐστὶ κάλλιστα καὶ αὐτὴ καθ' αὑτὴν ἡ ἀλόη, μὴ παρόντων ἐκείνων. ἅπλυτος μὲν οὖν ἱκανώτερον ἐκκενοῖ, πλυθεῖσα δὲ ἧττον μὲν καθαίρει, ῥώννυσι δὲ μᾶλλον τὴν γαστέρα. χρὴ τοίνυν ἔχειν τὴν καλουμένην ἤδη πρὸς ἁπάντων τῶν ἰατρῶν πικράν, ἐσκευασμένην διττῶς, ἐξ ἀπλύτου τε καὶ πεπλυμένης ἀλόης. μίγνυται δὲ αὐτῇ
10.516 κινναμώμου τε καὶ ξυλοβαλσάμου καὶ ἀσάρου καὶ νάρδου στάχυος καὶ κρόκου καὶ Χίας μαστίχης. ἔστωσαν δὲ ἓξ μὲν τούτων ἑκάστου δραχμαί, μόνης δὲ τῆς ἀλόης ἑκατόν. ἄριστον δὲ τοῦτο τὸ φάρμακον εἰς τὰς τῶν χιτώνων τῆς γαστρὸς κακοχυμίας· ἄμεινον δὲ χρῆσθαι ξηρῷ δι' ὕδατος ὅσον δυοῖν κοχλιαρίων μικρῶν τὸ πλῆθος, ὅταν γε μετρίως καὶ μέσως

αὐτῷ χρῆσθαι προαιρώμεθα· τὸ γὰρ δὴ πλεῖστον καὶ τελεώτατον οὐ σμικρῶν δυοῖν, ἀλλὰ μεγάλων ἡ πόσις, ἐν ὕδατος εὐκράτου τρισὶ κυάθοις· ἐλαχίστη δὲ δόσις ἑνὸς κοχλιαρίου μικροῦ. χρῆσθαι δ' ἐν τῷ καιρῷ τῷδε καὶ πτισάνης χυλῷ, πρῶτον αὐτὸν ἀπὸ τοῦ βαλανείου λαμβάνοντα. τὸ μὲν γὰρ φάρμακον αὐτὸ κατὰ τὸν συνήθη τοῖς καθαίρουσι διδόσθω καιρόν. ἐπ' αὐτῷ δὲ περιπατήσαντα σύμμετρα καὶ κινηθέντα μέτρια τῶν ἄλλων τῶν κατὰ τὴν δίαιταν ὑπαλλάττειν μηδέν. ἔνιοι δ' ἀποτίθενται τὸ φάρμακον, ἀναλαμβάνοντες ἀπηφρισμένῳ μέλιτι, καὶ γίνεται μὲν οὕτω μονιμώτερον, οὐ μὴν δὲ ὁμοίως γε πρὸς τὰς ὑποκειμένας ἐν τῷ παρόντι λόγῳ διαθέσεις ἀγαθόν· ἧττον γὰρ ῥώννυσι
10.517 τὴν κοιλίαν καὶ μᾶλλον ὑπάγει. γλίσχρου μέντοι φλέγματος ἐμπεπλασμένου τῇ γαστρὶ δοτέον αὐτοῖς πρότερον ὅσα τέμνει τοῦτο, κἄπειτα οὕτω καθαρτέον. εἰ δὲ καὶ πρὸς ἔμετον ἐπιτηδείως ἔχοιεν, οὐδὲν ἂν εἴη χεῖρον ἐμεῖν ἀπὸ ῥαφανίδων δι' ὀξυμέλιτος. εἰ δὲ μήτε γλίσχρος ὁ χυμὸς εἴη μήτε παχὺς, ἀρκεῖ καὶ ὁ ἀπὸ χυλοῦ τῆς πτισάνης ἔμετος μόνου καὶ ὁ ἀπὸ τοῦ μελικράτου· λαμβάνειν δ' ἑκατέρου πλέον ἢ ὡς ἄν τις ἔλαβεν, ἤτοι τροφῆς ἕνεκεν ἢ ὑπαγωγῆς γαστρός. ἐπιτήδειον δὲ καὶ τὸ μελίκρατόν ἐστιν, ἀφηψημένου καθ' αὑτὸ τοῦ ἀψινθίου πίνεσθαι· καὶ γὰρ καὶ τοῦτο καλῶς ὑπάγει κάτω τοὺς λεπτοὺς χυμοὺς, ὅσοι περ ἂν ἐν τῷ στόματι τῆς γαστρὸς αὐτῆς περιέχονται. κοινωνεῖ δὲ ὁ λόγος ὅδε σύμπας ὁ περὶ τῆς δυσκρασίας τοῖς ὑγιεινοῖς παραγγέλμασι, καθ' ἕν τι μέρος ἑαυτοῦ τὸ τῶν ἀσθενῶν ἐνεργειῶν, οὐ γὰρ δὴ τῶν γε ἀπολωλυιῶν, ἢ πλημμελῶς γιγνομένων· ἐκπέπτωκε γὰρ ἐκεῖνο τελέως τῶν ὑγιεινῶν· ἡ δ' ἀσθενὴς ἐνέργεια κατὰ τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον τῆς ὑγιεινῆς ἐστι πραγματείας ἢ τῆς θεραπευτικῆς, ὀλίγον μέν τι παραποδιζομένη τῆς
10.518 ὑγιεινῆς, ἐπὶ πλέον δὲ τῆς θεραπευτικῆς. ὅρος δ' ἑκατέρας τὸ τῶν συνηθῶν πράξεων ἤτοι γε ἀφίστασθαι διὰ τὸ μέγεθος τῆς βλάβης ἢ μή.

Λέλεκται δὲ καὶ περὶ τούτων ἐν τοῖς ὑγιεινοῖς· καὶ χρὴ καὶ διὰ τοῦτο θᾶττον ἀφίστασθαι τοῦ λόγου, γεγραμμένης γε δὴ συμπάσης ἤδη τῆς μεθόδου, καθ' ἣν χρὴ τὰς δυσκρασίας ἰᾶσθαι τῆς γαστρὸς, εἴτε καθ' ἕξιν, εἴτε κατὰ σχέσιν ἐν αὐτῇ γένοιντο. δῆλον δὲ ὡς καὶ μικτή ποτ' ἐστὶ διάθεσις ἐν τῇ γαστρὶ τῶν εἰρημένων τριῶν τῶν ἁπλῶν· ὥστε καὶ αὐτὰ τὰ στερεὰ μόρια δυσκράτως ἔχειν καὶ χυμοὺς μοχθηροὺς ἐμπεπλάσθαι

δυσεκνίπτως τῇ γαστρὶ καὶ κατὰ τὴν ἔνδον εὐρυχωρίαν ἑτέρους περιέχεσθαι. δύναται μὲν γάρ ποτε καὶ τὸ πρῶτον ἅμα τῷ δευτέρῳ ῥηθέντι συστῆναι· δύναται δὲ καὶ τὸ δεύτερον ἅμα τῷ τρίτῳ· καὶ αὖθίς γε τὸ πρῶτον ἅμα τῷ τρίτῳ· καὶ πάνθ' ἅμα πολλάκις. ἐφ' ὧν ἀναμνησθήσῃ μὲν δήπου καὶ τῆς ἔμπροσθεν εἰρημένης μεθόδου ἐν τοῖς περὶ τῶν ἑλκῶν λόγοις ἁπασῶν τῶν ἐπιπλεκομένων ἀλλήλαις διαθέσεων, οὐδὲν δ' ἂν εἴη χεῖρον καὶ νῦν αὐτὴν διελθεῖν. ἐπίσκεψαι γὰρ ἐν ταῖς τοιαύταις
10.519 ὑπαλλάξεσι πρῶτον μὲν ἀφ' οὗ μάλιστα κινδυνεύειν εἰκός ἐστι τὸν κάμνοντα, δεύτερον δὲ, τί μὲν ἐξ αὐτῶν ἢ τίνα λόγον αἰτίας ἔχει, τίνα δὲ ἀποτελεῖται πρὸς αὐτῶν, καὶ τρίτον οἷς τ' ἀδύνατόν ἐστιν ἰαθῆναι πρὸ τῶν ἄλλων καὶ ὅσοις δυνατὸν, ὥσπερ ἐπὶ τῶν ἑλκῶν ἐδείκνυμεν τῶν ἅμα φλεγμοναῖς συνισταμένων. ἔνθα μὲν γὰρ ἀπό τινος τῶν διαθέσεων οὐ μικρὸς ὁ κίνδυνός ἐστιν, ὁ πρὸς τὸ κατεπεῖγον σκοπὸς αἱρετέος· ἔνθα δὲ τὸ μὲν ποιοῦν ἐστι, τὸ δὲ γιγνόμενον, ὁ πρὸς τὸ αἴτιον· ἔνθα δὲ οὐχ οἷόν τε θεραπευθῆναι τόδε πρὸ τοῦδε, ὁ ἀπὸ τῆς τάξεως. ἐν μὲν οὖν τῷ πρὸς τὸ κατεπεῖγον σκοπῷ τὸ μέγεθος τῆς διαθέσεως σκεπτέον. ἔστι δὲ τρία μεγέθη, τὸ μέν τι κατὰ τὸ τῆς βεβλαμμένης ἐνεργείας ἀξίωμα, τὸ δέ τι κατὰ τὴν οἰκείαν οὐσίαν τῆς διαθέσεως, καὶ τρίτον ἐπὶ τοῖσδε τὸ πρὸς τὴν διοικοῦσαν τὸ βεβλαμμένον σῶμα δύναμιν. ἐν δὲ τῷ πρὸς τὸ αἴτιον σκοπῷ θεωρητέον τί μὲν ἐκ τῶν ἐπιπεπλεγμένων ἀλλήλοις αὐξάνειν ἢ γεννᾷν πέφυκε τὰ λοιπὰ, τίνα δ' ἤτοι τὴν γένεσιν, ἢ τὴν αὔξησιν ὑπ' ἐκείνου λαμβάνει. ἐν δὲ τῷ κατὰ τὴν τάξιν, τί πρὸ τίνος, ἢ τί σὺν τίνι, ἢ τί
10.520 μετὰ τί δυνατὸν ἰᾶσθαι. ὑποκείσθω γοῦν εἰς τὴν γαστέρα καταρρέουσά τις ἐξ ἐγκεφάλου περιουσία ψυχρὰ καὶ διὰ ταύτην ἤδη μέν τις οὖσα δυσκρασία κατὰ τὴν κοιλίαν· ἔτι δὲ μᾶλλον καὶ χυμοὶ μοχθηροὶ καθ' ὅλον αὐτῆς τὸ σῶμα τὰς μεταξὺ χώρας ἁπάσας τῶν ὁμοιομερῶν κατειληφότες. ἐν ταῖς τοιαύταις ἐπιπλοκαῖς ἀξιώματι μέν ἐστι μείζων ἡ δυσκρασία, διότι καὶ ἡ εὐκρασία· κατὰ δὲ τὴν οἰκείαν οὐσίαν ὅ τι περ ἂν αὐτῶν τύχῃ περὶ τὸν ὑποκείμενον ἄρρωστον ἐν τῷ λόγῳ. καὶ κείσθω πρός γε τὸ παρὸν ἐν τοῖς εἰρημένοις τρισὶ μείζων εἶναι διάθεσις ἡ τῶν ἐν τοῖς χιτῶσι τῆς γαστρὸς χυμῶν. ἔστω δ', εἰ βούλει, καὶ τοῦτο αὐτὸ πάθημα δῆξιν ἐργαζόμενον, καὶ διὰ τοῦτο αὐτὸ λειποψυχίαν τε καί τινας ἱδρῶτας ἅμα συγκοπτικαῖς ἐκλύσεσιν, ὡς εἶναι μεῖζον αὐτὸ τῶν ἄλλων,

καθ’ ὅσον ὑπὲρ τὴν δύναμίν ἐστιν. εὔδηλον οὖν ὅτι τὴν μὲν πρώτην ἄν τις ἐπιμέλειαν ἀντιτάξαιτο πρὸς τὸ καταλῦον τὴν δύναμιν. ἑξῆς δ’ ἐπειδὴ μέγιστον τῶν ἄλλων ὑπέκειτο τοῦτο κατὰ τὴν οἰκείαν οὐσίαν, ἐπὶ
10.521 πρῶτον ἄν τις αὐτὸ παραγίγνοιτο καὶ πρῶτον ἰῷτο. εἰ δ’ ἡμῖν ἤδη μετρίως ἔχει τοῦτο καὶ μήθ’ ἡ δύναμις ἔτι καταπίπτει μήτε ἡ κατὰ τὴν γαστέρα κακοχυμία παμπόλλη τις εἴη, τότε ἐπὶ τὴν αἰτίαν ἀφιξόμεθα, γιγνώσκοντες ὡς οὐχ οἷόν τ’ ἐστὶ τελέως ἰαθῆναι διάθεσιν οὐδεμίαν, ἔτι μενούσης τῆς ἐργαζομένης αὐτὴν αἰτίας. ἡ δέ γε τάξις τῆς θεραπείας ἐνίοτε μὲν ὡς ἐπὶ φλεγμονῆς καὶ ἕλκους ἐναντίων ἐστὶν ἐνδεικτικὴ βοηθημάτων· ἐδείκνυτο γὰρ ὡς τὰ τὴν φλεγμονὴν θεραπεύοντα μεῖζον ἀποφαίνει τὸ ἕλκος, ἐνίοτε δ’ οὐδὲν βλάπτει τὴν ἑτέραν διάθεσιν, ὥσπερ ἐπὶ τῆς ἐνεστώσης ὑποθέσεως. ὁ γὰρ ἐκκενῶν τὸ περιεχόμενον ὑγρὸν ἐν τῷ τῆς γαστρὸς κύτει, τῶν ἐν τοῖς χιτῶσι περιεχομένων ὑγρῶν ὑποτέμνεται τὴν τροφήν· ὥσπερ γε καὶ ὁ τὸν ἐγκέφαλον ἰώμενος, ὡς μηδεμίαν ἐν ἑαυτῷ γεννᾷν αἰσθητὴν περιουσίαν, ἐκκόπτει τὴν οἷον πηγὴν τῶν εἰς τὴν γαστέρα ῥευμάτων. ἐπὶ μὲν δὴ τούτων ἡ τάξις τῆς θεραπείας τῇ τάξει τῶν αἰτίων ὁμολογεῖ, κἂν ἐν ἄλλοις διαφέρηται. τὸ δ’ ἀπὸ τοῦ μεγέθους χρὴ διορίζεσθαι, καθάπερ εἴρηται. καὶ πρῶτον μὲν
10.522 πειρᾶσθαι τῷ μεγίστῳ τὴν οἰκείαν ὕλην ἐφαρμόζειν τῶν βοηθημάτων· ἑξῆς δὲ κατὰ τὸν τῶν αἰτιῶν στοῖχον ἰᾶσθαι τὸ σύμπαν. ὅταν γὰρ μήτε πλῆθος ἀξιόλογον ᾖ τῶν κατὰ τὴν γαστέρα περιττωμάτων μήτ’ ἐν τῇ κοιλότητι περιεχομένων αὐτῆς μήτ’ ἐν τοῖς χιτῶσι, μήτε δῆξις ἀδικοῦσα τὴν δύναμιν, ἁπάντων μὲν χρὴ πρῶτον ἐκνοσηλεῦσαι τὸν ἐγκέφαλον, ἐφεξῆς δὲ τὸ κύτος τῆς γαστρὸς ἐκκενῶσαί τε καὶ διαρρῦψαι, καὶ μετὰ ταῦτα ἐκκαθῆραι τοὺς χιτῶνας, εἶτα τὴν δυσκρασίαν ἰᾶσθαι. εἴρηται δὲ ἑκάστου τὰ ἰάματα πρόσθεν, ὥστε οὐ χρὴ μηκύνειν ἔτι τὰ κατὰ τὸν λόγον, ἀλλ’ ἤδη τέλος ἐπιθεῖναι τῷ γράμματι. τὰς γὰρ τῶν ἄλλων ἁπάντων μορίων δυσκρασίας ἀνάλογον ἄν τις ἰῷτο τοῖς ἐπὶ τῆς γαστρὸς εἰρημένοις. ἀεὶ γὰρ χρὴ τό τ’ ἐναντίον τῇ διαθέσει πορίζεσθαι βοήθημα καὶ τὴν ἀπὸ τῆς φύσεως τοῦ πεπονθότος ἔνδειξιν τῶν ὠφελησόντων προστιθέναι, περὶ ἧς εἴρηται μὲν ἤδη καὶ διὰ τῶν ἔμπροσθεν, εἰρήσεται δὲ καὶ διὰ τῶν ἑξῆς ἐπὶ πλέον. ἀναγκαῖον δ’ ἂν εἴη καὶ νῦν ἐπ’ ὀλίγον αὐτῆς μνημονεῦσαι.

10.523 Πρώτη μὲν ἔνδειξις ἀπὸ τῆς τοῦ πεπονθότος τόπου κράσεώς ἐστι, τὸ μέτρον ὁρίζουσα τοῦ θερμαίνειν, ἢ ψύχειν, ἢ ξηραίνειν, ἢ ὑγραίνειν, ἢ κατὰ συζυγίαν τι πράττειν αὐτῶν. δευτέρα δὲ ἀπὸ τοῦ κοινὸν εἶναι τὸ ἔργον ἅπασι τοῖς τοῦ ζώου μορίοις, ἢ κοινὴν τὴν δύναμιν χορηγεῖν. καὶ τρίτη παρὰ τῆς διαπλάσεως αὐτοῦ. καὶ τετάρτη παρὰ τῆς θέσεως ἧς μέρος ἐστὶν ἡ πρὸς τὰ πλησιάζοντα τοῦ ζώου μόρια κοινωνία· καὶ πρὸς τούτοις ἅπασι τὸ τῆς αἰσθήσεως ποσόν. λεχθήσεται μὲν οὖν κἀν τοῖς ἑξῆς ὑπὲρ ἑκάστου τῶν εἰρημένων ἐπὶ πλέον· ἐπέλθωμεν δὲ καὶ νῦν αὐτὰ διὰ βραχέων. ὅσα μὲν θερμότερα φύσει μόρια, κατὰ τὴν ψύξιν νοσεῖ, μειζόνως τε ταῦτα καὶ μέχρι πλείονος χρόνου θερμαίνεσθαι δεῖται, καθάπερ γε καὶ τὰ ψυχρότερα κατὰ θερμότητα νοσοῦντα ψύχεσθαι, καὶ τὰ ξηρότερα καθ’ ὑγρότητα ξηραίνεσθαι· καὶ δὴ κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον ὑγραίνεσθαι τὰ φύσει μὲν ὑγρότερα, κατὰ ξηρότητα δὲ νοσοῦντα, μειζόνως τε καὶ μέχρι πλείονος χρήζει τοῦ χρόνου. τοσοῦτον γὰρ
10.524 ἐπανελθεῖν εἰς τὸ κατὰ φύσιν ἕκαστον αὐτῶν ἀναγκαῖόν ἐστιν, ὁπόσον εἰς τὰ παρὰ φύσιν ἐξετράπετο· καὶ καθάπερ ὁδόν τινα παλινδρομοῦσαν εἰς τοὐπίσω τῆς γενομένης αὐτῷ μεταστάσεως. ἔμπαλιν δὲ τῷ μὲν θερμοτέρῳ φύσει μορίῳ θερμὸν νόσημα νοσοῦντι βραχείας ἢ ὀλιγοχρονίου δεῖται τῆς ψύξεως, τῷ δὲ ψυχροτέρῳ τῆς θερμάνσεως· ὡσαύτως δὲ κἀπὶ τῶν ὑγρῶν τε καὶ ξηρῶν. ὀλίγη γὰρ ἡ εἰς τὸ παρὰ φύσιν ἐκτροπὴ τοῖς τοιούτοις ἐστὶ καὶ ἡ εἰς τὸ κατὰ φύσιν ἐπάνοδος. ὅθεν καὶ κινδυνεύουσιν ἧττον οἷς ἂν οἰκεία τῆς φύσεως ἡ νόσος ὑπάρχει. δῆλον δ’ ὅτι καὶ κατὰ συζυγίαν αἱ δυσκρασίαι γιγνόμεναι τηλικαύτην ἔξουσι τὴν εἰς τὸ κατὰ φύσιν ἐπάνοδον ἡλίκην ἐποιήσαντο τὴν εἰς τὸ παρὰ φύσιν ἐκτροπήν. οὕτω μὲν οὖν ἀπὸ τῆς κράσεως τῶν πεπονθότων μορίων ἡ τῶν βοηθημάτων ἔνδειξις γίγνεται, ἀπὸ δὲ τοῦ κατὰ τὴν ἐνέργειαν ἤτοι χρήσιμον ἅπασι τοῖς τοῦ ζώου μορίοις ὑπάρχειν, ἢ ὀλίγοις τισὶν, ἢ ἑαυτῷ μόνῳ κατὰ μὲν τὰς ἄνευ χυμῶν δυσκρασίας οὐδὲν ἐκ τούτου τοῦ σκοποῦ
10.525 λαμβάνεται. καὶ γὰρ ψύχεσθαι καὶ θερμαίνεσθαι καὶ ξηραίνεσθαι καὶ ὑγραίνεσθαι καὶ κατὰ συζυγίαν πάσχειν τι τούτων, ἕκαστον τῶν μορίων ἀνάλογον δεῖται τοῦ νοσήματος. κατὰ μέντοι τὰς ἐπὶ τοῖς χυμοῖς, εἰ μὲν ἑαυτῷ μόνῳ τὸ μόριον ἐνεργοίη, θαρρῶν ποιήσεις τὰς κενώσεις, ὡς ἂν ἡ διάθεσις ὑπαγορεύῃ, συνεπιβλέπων τὴν δύναμιν· εἰ δ’ ἀναγκαῖον εἴη τὸ

ἔργον αὐτοῦ πᾶσι τοῖς τοῦ ζώου μορίοις, ὥσπερ τὸ τῆς γαστρός τε καὶ τοῦ ἥπατος, οὐ μικρὰν χρὴ φροντίδα ποιεῖσθαι τοῦ τόνου τῆς δυνάμεως, μή πως καταλύσωμεν αὐτὸν ἀθροωτέρᾳ κενώσει χρησάμενοι. κοινὸν δὲ τὸ ἔργον ἐστὶ καὶ φλεψὶ καὶ ἀρτηρίαις καὶ καρδίᾳ καὶ θώρακι καὶ νεφροῖς καὶ κύστει τῇ τε τὸ οὖρον ὑποδεχομένῃ καὶ τῇ χοληδόχῳ, σὺν τοῖς ἀπ' αὐτῆς ἀγγείοις. ἐγκεφάλου δὲ τὸ ἔργον ὑγιαινόντων μὲν ἡμῶν εἰς τὰς καθ' ὁρμὴν ἐνεργείας ἀναγκαῖόν ἐστι τοῖς τὰς τοιαύτας ἐνεργείας διαπραττομένοις ὀργάνοις, οὐκ ἀναγκαῖον δὲ νοσούντων, ὅτι μὴ μόνον τοῖς ἀναπνευστικοῖς. ἄλλων δ' ὀργάνων ἐνέργεια μὲν οὐκ ἔστιν, ὑπηρεσία δὲ ἀναγκαία πρὸς τὸ ζῆν, ὡς πνεύμονος καὶ τραχείας ἀρτηρίας
10.526 καὶ φάρυγγος. ἐκ μὲν δὴ τῶν τοιούτων μορίων ὅτι τάχιστα τὰς περιουσίας ἐκκενοῦν ἔξεστιν ὡς ἂν ἐθέλῃς· ἐκ γαστρὸς δὲ καὶ ἥπατος οὐχ ὡς ἔτυχεν, ἀλλὰ σὺν τῷ φροντίζειν μηδὲν βλάψαι τὴν δύναμιν. ἐπεὶ δ' οὐκ ἴσον ἐστὶ τὸ τῶν ἔργων ἀξίωμα πρὸς τὸ διασώζεσθαι τοὺς νοσοῦντας, ἀλλὰ τὸ μὲν μᾶλλον αὐτοῖς ἐστι, τὸ δὲ ἧττον χρηστὸν, ἀνάλογον χρὴ τῶν ἀξιωμάτων ἑκάστου μορίου προνοεῖσθαι τοῦ τόνου. μέγιστον μὲν οὖν ἀξίωμα τὸ τῆς καρδίας ἐστὶν ἔργον, καὶ πάντων ἀναγκαιότατον τοῖς νοσοῦσι· τοῦ δ' ἐγκεφάλου πρὸς μὲν τὴν ζωὴν ὁμότιμον, οὐ μὴν τῆς ἴσης ῥώμης ἐπὶ νοσούντων αὐτοῦ χρῄζομεν· οὐ γὰρ ἀναγκαῖον πᾶσιν ἐνεργεῖν νεύροις καὶ μυσίν. ὥστ' ἀρκεῖ τοσοῦτον αὐτοῦ διασωζόμενον ᾧ μέλλει μόνον ἐπιτελεῖσθαι τὸ τῆς ἀναπνοῆς ἔργον. ἡ δ' ἥπατος ἐνέργεια πᾶσι μὲν ἀναγκαία τοῖς μορίοις ἐστὶν, οὐ μὴν οὕτω γε διηνεκῶς ἔχει τὸ ἀναγκαῖον ὡς ἡ τῆς καρδίας. ἀνάλογον δ' αὐτῷ καὶ ἡ τῆς γαστρός. ἐπιστάμενος οὖν ἁπάντων τῶν μορίων τὰς ἐνεργείας καὶ τὰς χρείας ἐν ἑτέροις ὑπομνήμασιν ἀποδεδειγμένας οὐ χαλεπῶς ἂν εὑρίσκοις εἰς ὅσον
10.527 ἑκάστου φυλάττειν χρὴ τὸν τόνον. οὕτω δὲ καὶ ὅσα τῶν μορίων ἑτέροις ἀρχαὶ δυνάμεών εἰσι, διασώζειν αὐτῶν χρὴ τὸν τόνον ἀνάλογον τῇ χρείᾳ τῶν δυνάμεων, ἵν' ὑπηρετῇ τοῖς τοῦ ζώου μέρεσιν. ἔμαθες δὲ καὶ περὶ τῶν τοιούτων μορίων ὡς ἐγκέφαλός ἐστι καὶ καρδία καὶ ἦπαρ· ὁ μὲν τοῖς νεύροις τε καὶ μυσὶν, ἡ δὲ ταῖς ἀρτηρίαις, τὸ δ' ἦπαρ ταῖς φλεψὶ χορηγὰ τῆς δυνάμεως. ἀπὸ δὲ τῆς διαπλάσεως ἡ ἔνδειξις γίγνεται τοῦ τρόπου τῆς κενώσεως τῶν περιττῶν ὧδέ πως. ἐμέτοις μὲν καὶ διαχωρήμασιν ἡ γαστὴρ ἐκκενοῦται, τὰ δ' ἔντερα μόνοις τοῖς κάτω διερχομένοις, ὥσπερ

γε καὶ τοῦ ἥπατος τὰ σιμά. νεφροὶ δὲ καὶ κύστις καὶ τοῦ ἥπατος τὰ κυρτὰ πολλῆς μὲν ἐμπεπλησμένα κακοχυμίας διὰ τῶν ὑπηλάτων τε καὶ κατωτερικῶν ὀνομαζομένων ἐκκαθαίρεται φαρμάκων, μετρίας δὲ διὰ τῶν οὐρητικῶν πόρων, ἐγκέφαλος δὲ δι᾽ ὑπερώας καὶ ῥινῶν καὶ ὠτῶν, θώραξ δὲ καὶ πνεύμων διὰ τραχείας ἀρτηρίας καὶ φάρυγγος. ἀπὸ δὲ τῆς θέσεως ἔνδειξις ἔσται εἴς τε τὰς δυσκρασίας τῶν στερεῶν, οὐχ ἥκιστα δὲ
10.528 καὶ τὰς κακοχυμίας, οὐ μικρά. τοῖς μὲν γὰρ ἐπιπολῆς δυσκράτοις, οἵων δεῖται φαρμάκων, τοιαῦτα προσοίσομεν· τοῖς δ᾽ ἐν τῷ βάθει προσλογιούμεθα τὸ διάστημα· εἰ γὰρ οἵων δεῖται, τοιούτοις χρῷτο, πολὺ ἂν ἀσθενέστερα τῆς χρείας γιγνόμενα πρὸς τὸν πεπονθότα τόπον ἀφίκοιτο. καὶ πρὸς τὰς κενώσεις δὲ ἡ θέσις συνενδείκνυταί τι διδάσκουσα τὴν κοινωνίαν τοῦ πεπονθότος μορίου πρὸς τὰ ἄλλα. εἰ μὴ γὰρ εἰδείημεν ὅτι τοῖς σιμοῖς τοῦ ἥπατος ὑπόκειται τὰ κατὰ τὴν γαστέρα καὶ τὴν νῆστιν, ὅτι τε τὴν μὲν νῆστιν ἐκδέχεται τὸ λεπτὸν ἔντερον, ἐκεῖνο δὲ τὸ κῶλον, εἶτ᾽ αὖθις ἐκεῖνο τὸ ἀπευθυσμένον, οὐκ ἂν οἷοί τε εἴημεν εὑρεῖν, ἐκκαθαίρεσθαι μὲν δύνασθαι, καὶ διὰ τῆς κάτω γαστρὸς καὶ δι᾽ ἐμέτων τὸ ἦπαρ, ἀμείνω δ᾽ εἶναι τὴν προτέραν κένωσιν, ἀνέχεσθαι μεμελετηκότων τῶν ἐντέρων ἀεὶ τῆς ἐξ ἥπατος περιουσίας. οὐ σμικρὰ δ᾽ ἔνδειξις οὐδὲ παρὰ τῆς εὐαισθησίας τε καὶ δυσαισθησίας τῶν μορίων ἐστί· καταφρονεῖ μὲν γὰρ πάντων τῶν φαρμάκων τὰ δυσαίσθητα, κᾂν ἱκανῶς ᾖ δακνώδη·
10.529 τὰ δ᾽ εὐαίσθητα μόρια καταλύεται τὴν δύναμιν ἀνιώμενα. χρὴ τοίνυν ταῦτα μὲν οὐκ ἀθρόως οὐδ᾽ ἅπαξ ἰσχυροῖς ἐπιχειρεῖν ἰᾶσθαι φαρμάκοις, ἀλλ᾽ ἐν χρόνῳ μᾶλλον ἀσφαλῶς. ἐπὶ δὲ τῶν δυσαισθήτων οἷόν τ᾽ ἐστὶ καὶ διὰ ταχέων ἀκοῦσαι τὸ δέον, εἰσάπαξ χρησαμένους τῷ προσήκοντι βοηθήματι. ἀλλ᾽ ὥσπερ ἔφην εἰρήσεται καὶ αὖθις ἐπὶ πλέον ὑπὲρ τῆς ἀπὸ τῶν τόπων ἐνδείξεως, καὶ μάλισθ᾽ ὅταν ἡμῖν ὁ λόγος γίγνηται περὶ τῆς τῶν παρὰ φύσιν ὄγκων ἰάσεως.

https://eulogikon.org/works/galen-pergamon-method-healing-book-7-qmm-fv · eul_wid qmm-fv · Diogenes Lab reading page 16ee041efabe