eul_wid: bww-bc

Ἱπποκράτης καὶ τὸ Ἱπποκρατικὸν Σῶμα · Hippocrates and the Hippocratic Corpus

On Healthy Diet

Περὶ ὑγιεινῆς διαίτης

Period: *Κλασική* Classical
Dialect: *Ἰωνική* Ionic
Domain: *Ἰατρική* Medicine
Format: *Πραγματεία* Treatise

Τοὺς ἰδιώτας ὧδε χρὴ διαιτᾶσθαι· τοῦ μὲν χειμῶνος ἐσθίειν ὡς πλεῖστα, πίνειν δ’ ὡς ἐλάχιστα, εἶναι δὲ τὸ πόμα οἶνον ὡς ἀκρητέστατον, τὰ δὲ σιτία ἄρτον καὶ τὰ ὄψα ὀπτὰ πάντα, λαχάνοισι δὲ ὡς ἐλαχίστοισι χρέεσθαι κατὰ ταύτην τὴν ὥρην· οὕτω γὰρ ἂν μάλιστα τὸ σῶμα ξηρόν τε εἴη καὶ θερμόν.

1 Ὁκόταν δὲ τὸ ἔαρ ἐπιλαμβάνῃ, τότε χρὴ πόμα πλέον πίνειν οἶνον ὑδαρέστερον καὶ κατ’ ὀλίγον, καὶ τοῖσι σιτίοισι μαλακωτέροισι χρέεσθαι καὶ ἐλάσσοσι, καὶ τὸν ἄρτον ἀφαιρέοντα μάζαν προστιθέναι, καὶ τὰ ὄψα κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἀφαιρέειν, καὶ ἐκ τῶν ὀπτῶν πάντα ἑφθὰ ποιέεσθαι, καὶ λαχάνοισιν ἤδη χρέεσθαι τοῦ ἦρος ὀλίγοισιν, ὅκως ἐς τὴν θερίην καταστήσεται ὥνθρωπος τοῖσί τε σιτίοισι μαλακωτέροισι χρεόμενος καὶ τοῖσιν ὄψοισιν ἑφθοῖσι καὶ λαχάνοισιν ἑφθοῖσι καὶ ὠμοῖσιν· ὡσαύτως καὶ τοῖσι πόμασιν, ὡς ὑδαρεστάτοισι καὶ πλείστοισιν, ἀλλ’ ὅκως μὴ μεγάλη ἡ μεταβολὴ ἔσται κατὰ μικρὸν μὴ ἐξαπίνης χρεομένῳ. Τοῦ δὲ θέρεος τῇ τε μάζῃ μαλακῇ τρέφεσθαι καὶ τῷ ποτῷ ὑδαρέϊ καὶ πολλῷ καὶ τοῖσιν ὄψοισι πᾶσιν ἑφθοῖσιν· δεῖ γὰρ χρέεσθαι τουτέοισιν, ὁκόταν τὸ θέρος ᾖ, ὅκως ψυχρὸν ᾖ τὸ σῶμα καὶ μαλακόν· καὶ γὰρ ἡ ὥρη θερμή τε καὶ ξηρὴ, καὶ ποιέει τὰ σώματα καυματώδεα καὶ αὐχμηρά· δεῖ οὖν τοῖσιν ἐπιτηδεύμασι τουτέοισιν ἀλέξασθαι. Κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν λόγον, ὥσπερ ἐκ τοῦ χειμῶνος ἐς τὸ ἦρ, οὕτω καὶ ἐκ τοῦ ἦρος ἐς τὸ θέρος καταστήσεται, τῶν μὲν σιτίων ἀφαιρέων, τῷ δὲ ποτῷ προστιθείς· καὶ οὕτω τὰ ἐναντία ποιέοντα καταστῆσαι ἐκ τοῦ θέρεος ἐς τὸν χειμῶνα. Ἐν δὲ τῷ φθινοπώρῳ πάλιν τὰ μὲν σιτία πλέω ποιεύμενον καὶ ξηρότερα καὶ τὰ ὄψα κατὰ λόγον, τὰ δὲ ποτὰ ἐλάσσω τε καὶ ἀκρητέστερα, ὅκως ὅ τε χειμὼν ἀγαθὸς ἔσται καὶ ὥνθρωπος διαχρήσεται τοῖσί τε πόμασιν ἀκρητεστέροισι καὶ ὀλίγοισι καὶ τοῖσι σιτίοισιν ὡς πλείστοισί τε καὶ ξηροτάτοισιν· οὕτω γὰρ ἂν καὶ ὑγιαίνοι μάλιστα καὶ ῥιγῴη ἥκιστα· ἡ γὰρ ὥρη λίαν ψυχρή τε καὶ ὑγρή. Τοῖσι δὲ εἴδεσι τοῖσι σαρκώδεσι καὶ μαλθακοῖσι καὶ ἐρυθροῖσι ξυμφέρει δὴ τὸν πλείονα χρόνον τοῦ ἐνιαυτοῦ ξηροτέροισι διαιτήμασι χρέεσθαι· ὑγρὴ γὰρ ἡ φύσις τῶν εἰδέων τουτέων. [25]

2 Τοὺς δὲ στρυφνοὺς καὶ προσεσταλμένους καὶ πυῤῥοὺς καὶ μέλανας τῇ ὑγροτέρῃ διαίτῃ χρὴ τὸ πλεῖον τοῦ χρόνου ἐνδιαιτᾶσθαι· τὰ γὰρ σώματα τοιαῦτα ὑπάρχει ξηρὰ ἐόντα. Καὶ τοῖσι νέοισι τῶν σωμάτων ξυμφέρει μαλακωτέροισί τε καὶ ὑγροτέροισι χρέεσθαι τοῖσι διαιτήμασιν· ἡ γὰρ ἡλικίη ξηρὴ, καὶ τὰ σώματα πέπηγεν. Τοὺς δὲ πρεσβυτέρους τῷ ξηροτέρῳ χρὴ τρόπῳ τὸ πλέον τοῦ χρόνου διάγειν· τὰ γὰρ σώματα ἐν ταύτῃ τῇ ἡλικίῃ ὑγρὰ καὶ μαλθακὰ καὶ ψυχρά. Δεῖ οὖν

πρὸς τὴν ἡλικίην καὶ τὴν ὥρην καὶ τὸ ἔθος καὶ τὴν χώρην καὶ τὰ εἴδεα τὰ διαιτήματα ποιέεσθαι ἐναντιούμενον τοῖσι καθισταμένοισι καὶ θάλπεσι καὶ χειμῶσιν· οὕτω γὰρ ἂν μάλιστα ὑγιαίνοιεν. Καὶ ὁδοιπορέειν τοῦ μὲν χειμῶνος ταχέως χρὴ, τοῦ δὲ θέρεος ἡσυχῇ, ἢν μὴ διὰ καύματος ὁδοιπορέῃ· δεῖ δὲ καὶ τοὺς μὲν σαρκώδεας θᾶσσον ὁδοιπορέειν, τοὺς δὲ ἰσχνοὺς ἡσυχέστερον.

3 Λουτροῖσι δὲ χρὴ πολλοῖσι χρέεσθαι τοῦ θέρεος, τοῦ δὲ χειμῶνος ἐλάσσοσι, χρὴ δὲ τοὺς στρυφνοὺς μᾶλλον λούεσθαι τῶν σαρκωδέων. Ἠμφιέσθαι δὲ χρὴ τοῦ μὲν χειμῶνος καθαρὰ ἱμάτια, τοῦ δὲ θέρεος ἐλαιοπινέα. Τοὺς δὲ παχέας χρὴ καὶ ὅσοι βούλονται λεπτοὶ γενέσθαι, τὰς ταλαιπωρίας ἁπάσας νήστιας ἐόντας ποιέεσθαι, καὶ τοῖσι σιτίοισιν ἐπιχειρέειν ἔτι ἀσθμαίνοντας ἐκ τοῦ κόπου καὶ μὴ ἀνεψυγμένους καὶ προπεπωκότας οἶνον κεκρημένον καὶ μὴ σφόδρα ψυχρὸν, καὶ τὰ ὄψα σκευάζειν σησάμοισιν ἢ ἡδύσμασι καὶ τοῖσιν ἄλλοισι τοῖσι τοιουτοτρόποισιν· καὶ πίονα ἔστω τὰ προσαγόμενα ὄψα, οὕτω γὰρ ἂν ἀπὸ ἐλαχίστων ἐμπιπλαῖντο· ἀλλὰ καὶ μονοσιτέειν καὶ ἀλουτέειν καὶ σκληροκοιτέειν καὶ γυμνὸν περιπατέειν ὅσον οἷόν τε μάλιστ' ἂν ᾖ.

4 Ὁκόσοι δὲ βούλονται λεπτοὶ ἐόντες παχέες γενέσθαι, τά τε ἄλλα ποιέειν τἀναντία κείνοισιν οἷσιν ἔφην, καὶ νήστιας μηδεμίην ταλαιπωρίην ποιέεσθαι. Τοῖσι δὲ ἐμέτοισι χρὴ καὶ τοῖσι κατακλύσμασι τοῖσι τῆς κοιλίης ὧδε χρέεσθαι· ἓξ μῆνας τοὺς χειμερινοὺς ἐμέειν, οὗτος γὰρ ὁ χρόνος φλεγματωδέστερος τοῦ θερινοῦ, καὶ τὰ νουσήματα γίνεται περὶ τὴν κεφαλὴν καὶ περὶ τὸ χωρίον τὸ ὑπὲρ τῶν φρενῶν· ὅταν δὲ ᾖ θάλπος, τοῖσι κατακλύσμασι χρέεσθαι, ἡ γὰρ ὥρη καυματώδης, καὶ τὸ σῶμα χολωδέστερόν ἐστι, καὶ βαρύτητες ἐν τῇ ὀσφύϊ καὶ ἐν τοῖσι γούνασι, καὶ θέρμαι γίνονται, καὶ ἐν τῇ γαστρὶ στρόφοι· δεῖ οὖν τὸ σῶμα ψύχειν καὶ τὰ μετεωριζόμενα κάτω ὑπάγειν ἐκ τῶν χωρίων τουτέων.

5 Ἔστω δὲ τὰ κατακλύσματα τοῖσι μὲν παχυτέροισι καὶ ὑγροτέροισιν ἁλμυρώτερα καὶ λεπτότερα, τοῖσι δὲ ξηροτέροισι καὶ προσεσταλμένοισι καὶ ἀσθενεστέροισι λιπαρώτερα καὶ παχύτερα· ἔστι δὲ τῶν κατακλυσμάτων τὰ λιπαρὰ καὶ παχέα τὰ ἀπὸ τῶν γαλάκτων καὶ ἀπὸ ἐρεβίνθων ὕδωρ ἑφθὸν καὶ τῶν ἄλλων τοιουτέων· τὰ δὲ λεπτὰ καὶ ἁλμυρὰ, ἅλμη καὶ θάλασσα καὶ τὰ τοιαῦτα. Τοὺς δὲ ἐμέτους ὧδε χρὴ ποιέεσθαι· ὅσοι μὲν τῶν ἀνθρώπων παχέες εἰσὶ καὶ μὴ ἰσχνοὶ, νήστιες ἐμούντων δραμόντες ἢ ὁδοιπορήσαντες διὰ τάχεος κατὰ μέσον τῆς ἡμέρης· ἔστω δὲ ἡμικοτύλιον ὑσσώπου τετριμμένης ἐν ὕδατος χοέϊ, καὶ τοῦτο ἐκπιέτω, ὄξος παραχέων καὶ ἅλας παραβάλλων, ὅκως ἂν μέλλῃ ἥδιστον ἔσεσθαι, πινέτω δὲ τὸ μὲν πρῶτον ἡσυχέστερον, ἔπειτα δ' ἐπὶ θᾶσσον. Οἱ δὲ λεπτότεροι καὶ ἀσθενέστεροι ἀπὸ σιτίων ποιεέσθωσαν τὸν ἔμετον τρόπον τοιόνδε· λουσάμενος θερμῷ προπιέτω ἀκρήτου κοτύλην, ἔπειτα σιτία παντοδαπὰ ἐσθιέτω, καὶ μὴ πινέτω ἐπὶ τῷ σιτίῳ μηδ' ἀπὸ τοῦ σιτίου, ἀλλ' ἐπισχέτω ὅσον δέκα στάδια διελθεῖν, ἔπειτα δὲ ξυμμίξας οἴνους τρεῖς πίνειν διδόναι αὐστηρὸν καὶ γλυκὺν καὶ ὀξὺν, πρῶτον μὲν ἀκρητέστερόν τε καὶ κατ' ὀλίγον καὶ διὰ πολλοῦ χρόνον, ἔπειτα δὲ ὑδαρέστερόν τε καὶ θᾶσσον καὶ κατὰ πολλόν. Ὅστις δὲ εἴωθε τοῦ μηνὸς δὶς ἐξεμέειν, ἄμεινον ἐφεξῆς ποιέεσθαι τοὺς ἐμέτους ἐν δυσὶν ἡμέρῃσι μᾶλλον, ἢ διὰ πεντεκαίδεκα· οἱ δὲ πᾶν τοὐναντίον ποιέουσιν. Ὁκόσοισι δὲ ἐπιτήδειον ἀνεμέειν τὰ σιτία, ἢ ὁκόσοισιν αἱ κοιλίαι οὐκ εὐδιέξοδοι, τουτέοισι πᾶσι ξυμφέρει πολλάκις τῆς ἡμέρης ἐσθίειν, καὶ παντοδαποῖσι βρώμασι χρέεσθαι καὶ ὄψοισι πάντας τρόπους ἐσκευασμένοισι, καὶ οἴνους πίνειν δισσοὺς καὶ τρισσούς· ὁκόσοι δὲ μὴ ἀνεμέουσι τὰ σιτία, ἢ καὶ κοιλίας ἔχουσιν ὑγρὰς, τουτέοισι πᾶσι τοὐναντίον τουτέου τοῦ τρόπου ξυμφέρει ποιέειν. Τὰ δὲ παιδία χρὴ τὰ νήπια βρέχειν ἐν τῷ θερμῷ ὕδατι ἐπὶ πουλὺν χρόνον, καὶ πίνειν διδόναι ὑδαρέα τὸν οἶνον καὶ μὴ ψυχρὸν παντάπασι, τοῦτον δὲ διδόναι, ὃς ἥκιστα τὴν γαστέρα μετεωριεῖ καὶ φῦσαν παρέξει· ταῦτα δὲ ποιέειν, ὅκως οἵ τε σπασμοὶ ἧσσον ἐπιλάβωσι, καὶ μείζονα γένηται καὶ εὐχροώτερα.

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

6 Τὰς δὲ γυναῖκας χρὴ διαιτᾶσθαι τῷ ξηροτέρῳ τῶν τρόπων· καὶ γὰρ τὰ σιτία τὰ ξηρὰ ἐπιτηδειότερα πρὸς τὴν μαλθακότητα τῶν γυναικείων σαρκῶν, καὶ τὰ ἀκρητέστερα πόματα ἀμείνω πρὸς τὰς ὑστέρας καὶ τὰς κυοτροφίας. Τοὺς γυμναζομένους χρὴ τοῦ χειμῶνος καὶ τρέχειν καὶ παλαίειν, τοῦ δὲ θέρεος παλαίειν μὲν ὀλίγα, τρέχειν δὲ μὴ, περιπατέειν δὲ πολλὰ κατὰ ψῦχος.

7 Ὁκόσοι κοπιῶσιν ἐκ τῶν δρόμων, τούτους παλαίειν χρή· ὁκόσοι δὲ παλαίοντες κοπιῶσι, τούτους χρὴ τρέχειν· οὕτω γὰρ ἂν ταλαιπωρέων τῷ κοπιῶντι τοῦ σώματος διαθερμαίνοιτο καὶ ξυνιστῷτο καὶ διαναπαύοιτο μάλιστα. Ὁκόσους γυμναζομένους διάῤῥοιαι λαμβάνουσι, καὶ τὰ ὑποχωρήματα σιτώδεα καὶ ἄπεπτα, τουτέοισι τῶν τε γυμνασίων ἀφαιρέειν μὴ ἐλάσσω τοῦ τρίτου μέρεος, καὶ τῶν σιτίων τοῖσιν ἡμίσεσι χρέεσθαι· δῆλον γὰρ δὴ ὅτι ἡ κοιλίη ξυνθάλπειν οὐ δύναται ὥστε πέσσεσθαι τὸ πλῆθος τῶν σιτίων· ἔστω δὲ τουτέοισι τὰ σιτία ἄρτος ὡς ἐξοπτότατος, ἐν οἴνῳ ἐντεθρυμμένος, καὶ τὰ ποτὰ ὡς ἐλάχιστα καὶ ἀκρητέστατα, καὶ περιπάτοισι μὴ χρεέσθωσαν ἀπὸ τοῦ σιτίου· μονοσιτέειν δὲ χρὴ ὑπὸ τοῦτον τὸν χρόνον· οὕτω γὰρ ἂν μάλιστα ξυνθάλποιτο ἡ κοιλίη, καὶ τῶν ἐσιόντων ἐπικρατοίη. Γίνεται δὲ ὁ τρόπος οὗτος τῆς διαῤῥοίης τῶν σωμάτων τοῖσι πυκνοσάρκοισι μάλιστα, ὁκόταν ἀναγκάζηται ὥνθρωπος κρεηφαγέειν, τῆς φύσιος ὑπαρχούσης τοιαύτης· αἱ γὰρ φλέβες πυκνωθεῖσαι οὐκ ἀντιλαμβάνονται τῶν σιτίων τῶν ἐσιόντων· ἔστι δὲ αὕτη μὲν ὀξέη ἡ φύσις, καὶ τρέπεται ἐφ’ ἑκάτερα, καὶ ἀκμάζει ὀλίγον χρόνον ἡ εὐεξίη ἐν τοῖσι τοιουτοτρόποισι τῶν σωμάτων. Τὰ δὲ ἀραιότερα τῶν εἰδέων καὶ δασύτερα καὶ τὴν κρεηφαγίην δέχεται, καὶ τὰς ταλαιπωρίας μᾶλλον ὑπομένει, καὶ χρονιώτεραι γίνονται αὐτέοισιν αἱ εὐεξίαι. Καὶ ὁκόσοι τὰ σιτία ἀνερεύγονται τῇ ὑστεραίῃ, καὶ τὰ ὑποχόνδρια μετεωρίζεται αὐτέοισιν ὡς ἀπέπτων τῶν σιτίων ἐόντων, τουτέοισι καθεύδειν μὲν πλείονα χρόνον ξυμφέρει, τῇ δὲ ἄλλῃ ταλαιπωρίῃ ἀναγκάζειν χρὴ αὐτῶν τὰ σώματα, καὶ τὸν οἶνον ἀκρητέστερον πινόντων καὶ πλείω, καὶ τοῖσι σιτίοισιν ἐλάσσοσι χρέεσθαι ὑπὸ τοῦτον τὸν χρόνον· δῆλον γὰρ δὴ ὅτι ἡ κοιλίη ὑπὸ ἀσθενείης καὶ ψυχρότητος οὐ δύναται τὸ πλῆθος τῶν σιτίων καταπέσσειν. Ὁκόσους δὲ δίψαι λαμβάνουσι, τουτέοισι τῶν τε σιτίων καὶ τῶν ταλαιπωριέων ἀφαιρέειν, καὶ τὸν οἶνον πινόντων ὑδαρέα τε καὶ ὅτι ψυχρότατον. Ὁκόσοισι δὲ ὀδύναι γίνονται τῶν σπλάγχνων ἢ ἐκ γυμνασίης ἢ ἐξ ἄλλης τινὸς ταλαιπωρίης, τουτέοισι ξυμφέρει ἀναπαύεσθαι ἀσίτοισι, πόματι δὲ χρέεσθαι ὅ τι ἐλάχιστον ἐς τὸ σῶμα ἐσελθὸν πλεῖστον οὖρον διάξει, ὅπως αἱ φλέβες αἱ διὰ τῶν σπλάγχνων πεφυκυῖαι μὴ κατατείνωνται πληρεύμεναι· ἐκ γὰρ τῶν τοιουτέων τά τε φύματα γίνονται καὶ οἱ πυρετοί. Ὁκόσοισι δὲ νοῦσοι ἀπὸ τοῦ ἐγκεφάλου γίνονται, νάρκη πρῶτον ἴσχει τὴν κεφαλὴν, καὶ οὐρέει θαμινὰ, καὶ τἄλλα πάσχει ὁκόσα ἐπὶ στραγγουρίῃ· οὗτος ἐφ’ ἡμέρας ἐννέα τοῦτο πάσχει· καὶ ἢν μὲν ῥαγῇ κατὰ τὰς ῥῖνας ἢ κατὰ τὰ ὦτα ὕδωρ ἢ βλέννα, ἀπαλλάσσεται τῆς νούσου, καὶ τῆς στραγγουρίης παύεται· οὐρέει δὲ ἀπόνως πουλὺ καὶ λευκὸν, ἔστ’ ἂν εἴκοσιν ἡμέρας παρέλθῃ· καὶ ἐκ τῆς κεφαλῆς ἡ ὀδύνη ἐκλείπει τῷ ἀνθρώπῳ, ἐσορέοντι δὲ βλάπτεταί οἱ ἡ αὐγή. [5]

9 Ἄνδρα δὲ χρὴ, ὅς ἐστι συνετὸς, λογισάμενον ὅτι τοῖσιν ἀνθρώποισι πλείστου ἄξιόν ἐστιν ἡ ὑγιείη, ἐπίστασθαι ἐκ τῆς ἑωυτοῦ γνώμης ἐν τῇσι νούσοισιν ὠφελέεσθαι.

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