

eul_wid: umi-ax

Ἀνώνυμοι Ἱατρικοί · Medical Writers Anonymous

On Diet

Περὶ Διαιτῆς

Period: Ὀψιμαρχία [Late Antique](#)
Dialect: Κοινή τεχνική [Technical Koine](#)
Domain: Ἱατρική [Medicine](#)
Format: Πραγματεία [Treatise](#)

- ^{t 1} * ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ ΑΝΩΝΥΜΟΥ Τροφὴν καὶ πόσιν οὐ χρὴ προσφέρεσθαι πολλάκις τῆς ἡμέρας, ἀλλὰ κατὰ τὸν καιρὸν τοῦ ἀρίστου, ἐν δὲ τοῖς ἑσπερινοῖς δείπνοις οἴνου ποτηρία δύο ἢ τρία σὺν ἄρτω βραχεῖ ὥς ἂν ὑπαναθυμιῶσιν ἐπὶ τὴν κεφαλὴν τὰς ὑπνώδεις ἀναθυμιάσεις μετρίως καὶ ὑποσύρηται πρὸς τοῦτον ἡρέμα ὁ χρώμενος καὶ μὴ κάμνη αὐπνῶν ὑπὸ τῆς παντελοῦς ἀδειπνίας. ^[5]
- ^{1 2} Τό γε μὴν πολλάκις τῆς ἡμέρας ἐσθίειν καὶ πίνειν κάματον παρέχει τῇ φύσει ἐν τῷ πολλάκις ἀναγκάζεσθαι ταύτην πέπτειν καὶ ἐπὶ ἡπιπέπτοις ὡμὰ δέχεσθαι καὶ ἢ μοχθηρῶς πέπτει ἢ τελείως ἀπεπτεῖ καὶ ἀμφοτέρωθεν ἀδικεῖ. Τὸ δὲ ἐπιδειπνεῖν ὀλιγοδεῶς ὥς εἵπομεν ἀγαθὸν ὑπὲρ τὸ τελεῶς ἀδειπνεῖν, ἀλλὰ καὶ δι' ἐκεῖνο, ἵνα μὴ προσεσθίσας ἑαυτὸν ὁ ἄνθρωπος τῇ κατὰ τὴν ἐσπέραν παντελεῖ ἀπαστεία ἀνάγκης ποτὲ ἢ ἐκ νόσου ἢ ἐκ πείνης τυχὸν κατὰ τὴν αὐτὴν ὥραν τραφῆναι δυσχεράνει μέγας τῷ καιρῷ τῆς πέψεως τοῦ στομάχου ἀγνοήσαντος ἤδη ἐκ μακροῦ χρόνου τὴν τοιαύτην τροφὴν καὶ πέψιν. ^[5]
- ^{1 4} Ἔσται δὲ καὶ τὰ λεχθέντα ἐπιδείπνεια ποτήρια θερμὰ καὶ μέτρια, ἵνα καὶ μὴ τῷ ψυχρῷ ἀδικία τις ἐγγένηται τῷ στομάχῳ κατὰ τὴν νυκτερινὴν πέψιν ἢ τῷ πολλῷ πλημμύρα ὁμοίως ἀδικοῦσα καὶ αὕτη. Ἔσται καὶ ἡ τροφή τοῦ ἀρίστου εὐχυμος.
- ^{1 5} εἰ δὲ καὶ περὶ τινὰ τῶν μοχθηροτέρων ὀρεκτιᾷ ὅπερ ἡμῶν διαιτῶμενος κατὰ τὴν αὐτὴν ὥραν καὶ τράπεζαν συγκεχωρήσθω προσφέρεσθαι ταῦτα καὶ μὴ ἐν διαφόροις τῆς ἡμέρας χρόνοις. Κατὰ ταῦτόν γάρ τοις εὐχύμοις τὰ μὴ τοιαῦτα ὥς ἐν μιᾷ χύτρᾳ τῇ γαστρὶ συμβληθέντα καὶ τοῖς εὐπέπτοις τὰ ἐναντία, εἰ συνεψηθήσεται ὥς τῆς φύσεως ὅλης εἰς αὐτὰ ἀπασχοληθείσης ἅπαξ ἀκμαίας, οὐκ ἂν ἀδικήσωσιν ἢ μικρόν. ^[5]
- ^{1 7} Τοῦτο δὲ ἐξακουσθήσεται καὶ εἰς τὴν πόσιν τὴν τε ἀγαθὴν καὶ μὴ τοιαύτην τυχόν. Ψυχρὸν δὲ ποτήριον ἐν ἡ δύο ἐν τῷ μεταξὺ τῆς ὅλης τροφῆς τοῦ ἀρίστου ἐκπίης, εἰ τῇ ψυχροποσίᾳ χαίρει σου τὸ σῶμα, χειμῶνος μὲν ὑποχλινόμενα, θέρους δὲ κρυερά.
- ^{1 9} Ἀκράτου δὲ ὕδατος οὐ γεύση, πλὴν εἰ μὴ ἐν τῷ θέρει μόνω, καὶ ψυχροτέρου τηνικαῦτα διὰ τὴν ἀλέαν τῆς ὥρας καὶ τὸ γεννώμενον τότε θερμὸν αἶμα καὶ τὴν χλωρὰν χολήν. Δύσπεπτον γὰρ τὸ ὕδωρ καὶ δύσπορον εἰς οὖρα καὶ νεφροὺς καὶ στόμαχον ζυμοῖ καὶ ἄτροφόν ἐστι, ὧν τὰ ἐναντία ὁ οἶνος αὐχεῖ, καὶ μᾶλλον ὁ χρηστός.

Καματοῖς χρῶ πρὸ τῶν σιτίων, τοσοῦτον ὡς ἰδροῦν συμμέτρως, ἵνα ἐκ τοῦ διαφορεῖσθαι καὶ διαπνέεσθαι τὸ σῶμα ἀσμένως τὴν τροφὴν καὶ τὴν πλήρωσιν διὰ τὴν κένωσιν οὐχ ὡς ἄχθος, καὶ μὴ μόνης τῆς διὰ τῶν ἀδήλων πόρων κενώσεως φρόντιζε, ἀλλὰ καὶ τῆς διὰ τῶν ἐνδήλων μάλιστα. Μετὰ δὲ τὴν τροφὴν χρῶ μετρίοις περιπάτοις ὡς ἂν ὑποχαλῶνται τὰ σιτία, μὴ ἄλμασι καὶ ἀτάκτοις κινήμασιν ἢ κραυγαῖς, ἵνα μὴ ἀναβράσσωνται. ^[5]

- 1 13 Μετὰ δὲ τοὺς τοιοῦτους περιπάτους ὕπνῳ συμμέτρῳ χρῶ μεσημερινῷ καὶ μᾶλλον ἐν ταῖς μείζουσι καὶ θερμότεραις τῶν ἡμερῶν. Ἐν μὲν τοῖς ὑποστρώμασι καὶ τοῖς ὕπνοις πᾶσι δεξιοκοιτῶν κάθειυδε καὶ ἐπὶ τὸ ἥπαρ ἀνακλίνου· οὕτω γὰρ ἡ πέψις χρηστοτέρα γίνεται καὶ ταχυτέρα, ὡς τοῦ ἥπατος κάτωθεν μὲν θαλπομένου τοῖς ὑποστρώμασιν, ἄνωθεν δὲ τοῖς ἐπιπίπτουσιν αὐτῷ σπλάγχνοις. ^[5]
- 1 15 Ἡ ἀριστερὰ δὲ κατάκλις τότε καὶ μόνη χρησιμωτάτη, ὅτι ἐκ πολυφαγίας ἢ καὶ πολυποσίας βαρύνονται τὰ σπλάγχνα καὶ ὁ στόμαχος καὶ εἰς ἔμετον ἀνακινοῦνται. Ἀρκεῖ γὰρ τότε τῷ ἥπατι τὸ βάρος τῆς τροφῆς καὶ οὐχὶ καὶ τοῖς σπλάγχνοις ἐπιβαρυνθήσεται.
- 1 16 παρενεχθήσονται δὲ ταῦτα ἐπὶ τὰ ἀριστερὰ καὶ τι τοῦ πλήθους τῆς τροφῆς καὶ τὸ ἥπαρ κουφισθὲν στέξει. Ἡ δὲ πέψις δεῖται ἡσυχίας καὶ χρόνου, ἡσυχίας δηλονότι τῆς ἀπὸ κινήσεων καὶ ἀλμάτων καὶ δρόμων καὶ βοῆς ἴσως, τὸ δὲ χρόνου προσετέθη διὰ τὸν ὕπνον, ὡς μὴ βραχὺν εἶναι αὐτόν, ἀλλὰ ἄρκιον. ^[5]
- 1 17 γίνεται γὰρ καὶ ἐν ἐγρηγόρσει πέψις, ἀλλὰ μοχθηρά. Ὑπαγωγῆς γαστρὸς φρόντιζε ὡς ἅπαξ τῆς ἡμέρας καὶ τῆς νυκτὸς ὡσαύτως εἰ μὴ πλέον ἀποσκυλαβίζεται ταύτην καὶ εἰ μὲν ὁ στόμαχος μὴ ἀντιπράττει διὰ τροφῶν ὑγροτέρων καὶ πόσεων ὑπακτικῶν συνεργεῖ τῇ ἐκκρίσει τῆς γαστρὸς. ^[5]
- 1 19 Εἰ δ' οὖν διὰ τῆς ὑποκάτωθεν συνεργείας, φλεβοτομίας χρῶ. εἰ μὲν πολύαιμος ἔσται, συχνότερον· εἰ δ' οὖν χρονιώτερον, καὶ τὴν κρανιακὴν μάλιστα τέμνε κατὰ τοὺς ἀλεινοὺς καφούς καὶ θερμούς διὰ τὸ ἐν τούτοις μᾶλλον τὴν κεφαλὴν πάσχειν. Ἐν δὲ τοῖς κρυεροῖς καὶ χειμερινοῖς χρόνοις τὴν μέσσην καὶ καθόλου διὰ τὸ ἐν τούτοις μᾶλλον τῷ ἄλλῳ σώματι συμβαίνειν τὰ πάθη καὶ τὰς πλευρίτιδας ὑποπτεῦσθαι. ^[5]
- 1 21 Γινέσθω σοι δὲ ἡ φλεβοτομία καὶ μετὰ ἔκκρισιν γαστρὸς καὶ τοῦ στόματος ἐπικράντου ὄντος καὶ ἀδάκνου. Τοῖς δὲ λουτροῖς πυκνότερον μὲν χρῶ, ἐὰν ὑποξήρου τετύχηκας σώματος· εἰ δὲ πλαδαροῦ καὶ πληθωρικοῦ σπανιώτερον καὶ τῆς γαστρὸς καὶ τοῦ σώματος, ἐχόντων, ὡς ἐπὶ τῆς φλεβοτομίας εἵπομεν. ^[5]
- 1 23 Μὴ πάνυ δὲ ζέοντα ἔστωσάν σοι τὰ λουτρικὰ ὕδατος, ἀλλὰ συμμέτρως· ὁ γὰρ δύναται τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἐν τῷ σώματι, τοῦτο καὶ τὸ σφόδρα θερμόν. καὶ ὅρα τὰ σκύτη πῶς καταπυκνῶσαι ταῦτα θέλοντες οἱ τῶν τοιούτων τεχνίται ὑπερζέουσιν ὕδασιν ἐμβαπτίζουσι. Πυκνωθέντων δὲ τῶν πόρων τοῦ σώματος τοῖς λίαν θερμολούτροις, οὐδὲν ἔσωθεν περιττὸν ἢ μοχθηρὸν διαπνέεται ὁ κατόρθωμα τῆς θερμολουσίας καὶ δι' ὅπερ αὕτη σπουδάζεται. ^[5]
- 1 25 Ἀλλὰ καὶ κατακλίσαι μετὰ τὸ λουτρὸν καὶ περιθάψει τῶν ἐκκλινιδίων ἱματίων καὶ ὕπνῳ χρῶ, ὥστε καὶ ἰδροῦν τὸ σῶμα δαψιλέστερον. ὁ γὰρ τοιοῦτος ὕπνος καὶ ἰδρῶς φησιν τὰ περιττὰ μὲν ἐπικρίνει, τὰ ὠμὰ δὲ πέπτει. Καὶ μετὰ δίαιταν δὲ πεφυλαγμένην καὶ χρηστὴν τὴν μετὰ τὸν τοιοῦτον ὕπνον εἰ πάλιν ἐφυπνώσεις καὶ πάλιν ἐφιδρώσεις ὑπερκαθάρσιον σχεδὸν ὅτι οὖν ἄλλο ἐγένετό σοι ἢ ὠφέλεια. ^[5]
- 1 27 Καὶ οὐδὲ τῶν ποτῶν βοηθημάτων δεηθήσῃ οὕτω λουόμενος καὶ οὕτω φλεβοτομούμενος καὶ ὑγαινῶς διαιτώμενος· ὅπερ δὲ ἐπὶ τῆς θερμολουσίας εἵπομεν, τοῦτο καὶ ἐπὶ τῆς θερμοποσίας λέγομεν, ὅτι οὐ δεῖ καὶ ταύτην πάνυ ζέουσιν εἶναι. Τὰ αὐτὰ γὰρ ἐντὸς ἐν τοῖς σπλάγχνοις καὶ

αὕτη κακουργήσῃ ἅπερ ἐκείνη ἐκτὸς ἐν τῷ σώματι καὶ τὸν στόμαχον συνάγξει καὶ οὐκ ἑάσει τὸ οἰκεῖον ἐνεργεῖν ἐλευθέρως. ^[5]

1 29 Περιφρύξει δὲ καὶ τὰ ἐν τῇ γαστρὶ περιττώματα καὶ βλάψει τῇ αὐτῶν ἐποχῇ· διὸ ἔστω μέση καὶ ἡ θερμοποσία καὶ εὐκεκραμένη καὶ τὰ μεγάλα ὀνήσει. Συμβαίνει δὲ εἰς ὑγείαν καὶ ἡ ὀλιγοποσία, ὅτι καὶ τῇ πέψει συνεργεῖ τῇ τε ἑαυτῆς· ἐπεὶ καὶ τὰ ὑγρὰ πέπτονται καὶ εὐπέπτονται μὲν καὶ ταχυπεπτοῦνται ὡς τὸ εἶκος τὰ ὀλίγα· ἐναντίως δὲ συμβαίνει ἐπὶ τοῖς πολλοῖς καὶ τῇ τῆς τροφῆς. ^[5]

1 31 Εἰ γὰρ ἡ ταύτης πέψις ἔψησίς ἐστιν ὡς ἐν χύτρᾳ τῇ γαστρὶ, ἡ δὲ ἔψησις τῇ πολλῇ πλημμύρᾳ παρεμποδίζεται καὶ μᾶλλον τῇ ψυχρᾷ. Βραδύνει γὰρ αὕτη τε ζέσαι καὶ τῷ ἐψομένῳ βρώματι τὸ ὅμοιον ἐμποιεῖ ὡς βλέπομεν γενόμενον καὶ ἐν τοῖς ἐψομένοις ἐν ταῖς ἐστίαις.

1 33 Πάντως ἡ πολυποσία βλαβερὸν· τὸναντίον δὲ ἡ ὀλιγοποσία ὡς ἔφημεν. Ἡ δὲ κρᾶσις τοῦ οἴνου, λέγω δὴ τοῦ εἰλικρινοῦς καὶ θερμοῦ γινέσθω σοι οὕτω.

1 34 κατὰ τὸ χειμέριον κίρνα τοῦτον ἴσον ἴσῳ· ἐσπέρας δὲ τότε καὶ πλεονεκτεῖτω τι ὁ οἶνος διὰ τε τὸ ψυχρινότερον τῆς νυκτὸς καὶ διὰ τὴν πέψιν· κατὰ δὲ θέρος μοναπλοῦν τὸν οἶνον πρὸς διπλοῦν κίρνα διὰ τὴν τε ξανθὴν χολὴν καὶ τὸ θερμὸν αἷμα καὶ ἀπλῶς τὴν ἀλεσινὴν κατάστασιν. Θέρους μᾶλλον καὶ καύματος φεῦγε τὰς δυσώδεις οἰκῆσεις καὶ ἄερι περικεχυμένας μεμολυσμένῳ· ἐκ τῆς ἐντεῦθεν γὰρ εἰσπνοῆς ἡ κεφαλὴ δέχεται πολὺ τὸ βλάπτον καὶ αἱ λοιμώσεις ἐγγίνονται. ^[5]

1 36 Χειμῶνος δὴ τὰς ψυχρὰς καὶ πρὸς βορρᾶν καὶ νότον ἀνοιγούσας θύρας καὶ παραθύρους, ἀλλὰ καὶ παντότε τῷ οἰκήματί σοι θύρας ἀναπεπτάσθαι κρεῖττον τὰς πρὸς ἀπηλιώτην καὶ ζέφυρον, τὸν ἑωθινὸν δηλαδὴ καὶ δυτικὸν ἄνεμον διὰ τὸ ἡμέρους τούτους καὶ κεκραμένους πνεῖν. Περὶ τῆς κατὰ τὰς τεσσάρους ὥρας διαίτης. ^[5]

2 1 Τῷ χειμῶνι πλείοσι δεῖ κόποις χρῆσθαι καὶ πλειόνα ἐσθίειν ἕαρος ἢ δι' ἐμέτων ἢ διὰ γαστρὸς κενοῦσθαι ἢ διὰ φλεβοτομίας· θέρους ἀνάπαυσις τῶν πόνων συμφέρει, ἐλάττωσις τῆς τροφῆς, ψυχροτέρα τροφή καὶ ὑδροποσία. Τὸ φθινόπωρον ἀνώμαλον καὶ παντοδαπὰς φύει νόσους· χρή οὖν ἐν τοῖς τοιούτοις πεφυλαγμένως διαιτᾶσθαι, φεύγειν τὰ ψυχρά, ὀπωρῶν μὴ ἐμπίπασθαι, συκᾶ δὲ καὶ σταφυλὰς πρὸ τῶν σιτίων ἐσθίειν, μὴ ψυχροτέρου τότε γενομένου τοῦ ἕρος θερμαίνειν τὸ σῶμα, μετὰ δὲ τὴν ἰσημερίαν κενώσει χρῆσθαι μιᾷ τῶν εἰρημένων ἄνωθεν, ἵνα μὴ περιττόν τι κατασχεθὲν ἐν τῷ χειμῶνι γένηται λυπηρόν. ^[5]