Eulogikon

Ancient Greek Texts — Free & Open source

eul_wid: scu-aa

Σωτήρια Παραγγέλματα · Precepts for Health

Healthy Precepts

Ὑγιειναὶ Παραγγελίαι

Period: *Ὀψιμαρχαία* Late Antique
Dialect: *Κοινὴ τεχνική* Technical Koine
Domain: *Ἰατρική* Medicine
Format: *Πραγματεία* Treatise

1 ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ.

2 Ὑγιεινὰ παραγγέλματα σύντομα Ἀσκληπιάδους ταῦτα] Καὶ Διοσκορίδους μεταδίδοσθαι τὴν γραφὴν [ἐξορκισάντων Ἀταμιεύτως καὶ σὺν ἀφθόνῳ τρόπῳ· Ὁ γὰρ φυλάξας καὶ κλινήρης ὢν δραμεῖ, Καὶ ῥικνὸς ἐνδύσαιτο τῆς ἀκμῆς μέλη.

3 Εὐεξίας τράπεζαν, εἰ θέλεις, μάθε· Τῆς ἡμέρας δείπνησον εἰς ἅπαξ μόνον· Ἁπλοῦν τὸ δεῖπνον οὐ πολύμικτον φίλει. Πρὸ τοῦ κόρου βρῶσίν τε καὶ πόσιν φύγε.

4 Καὶ συμμέτρως γύμναζε σαυτὸν τοῖς πόνοις. Ἐπὶ τὰ δεξιὰ δὲ τοῖς ὕπνοις κλίνου. Καὶ τὰ ψυχρὰ πόματα χειμῶνος μίσει. Τὴν κρανιακὴν τέμνε τῷ θέρει φλέβα· Τὴν καθόλου δὲ τοῖς ψυχροῖς μᾶλλον χρόνοις· Κἂν ἦς ἐν ἀκμῇ, τῆς σελήνης ἐν φθίσει· Ἂν δ’ ὑπέρακμος, τῆσδε τὸ πλῆρες σκόπει, Καὶ γαστέρος κένωσιν ἐκ τῶν σκυβάλων, Τό τ’ ἀκριβῶς ἄδιψον ἄπικρον στόμα. Χρῶ καὶ λοετροῖς ἀσφαλεστάτῃ κρίσει, Συχνοῖς μέν, ἂν ἐσχήκῃς αὐχμηρὰν πλάσιν· Ἂν δὲ πλαδῶσαν, σπάνιον καὶ σὺν χρόνῳ· Κἂν ἦς ἐν ἀκμῇ, τῆς σελήνης ἐν φθίσει· Ἂν δ’ ὑπέρακμος, τῆσδε τὸ πλῆρες σκόπει, Τήρει τε γαστρὸς ἐκφόρησιν καὶ στόμα Δίψους ἄγευστον, εἰ καὶ μή γε πικρίας. Τὸ σῶμα θάλπε χλανίσιν ἐν τῷ ψύχει, Καὶ τὴν κεφαλὴν, οἷς ἔθος, καὶ τοὺς πόδας, Πλὴν τὰς σισύρας φεῦγε καὶ τούτων ζέσιν, Καὶ μᾶλλον οἷαι λασιότριχες πλέον.

5 Καὶ οἰκίας ἔκκλινε δυσωδεστέρας Ἀεί τε καὶ μάλιστα καύματος χρόνῳ· Μετὰ θεοῦ γὰρ τούτοις ἐκφυγεῖς νόσους. Χειμῶνι χρῆσθαι συμφέρει πολλοῖς κόποις, Τροφαῖς τε πολλαῖς καὶ γινωσκούσαις κόρον.

6 Σῶμα κενοῦν ἔαρος ἐχρῆν, ὡς θέλεις, Ἤγουν ἐμέτοις, ἤγουν γαστρὸς ἐκρύσει, Εἴτε φλεβὸς τομῇ τε καὶ λύθρου βλύσει. Θέρους πόνων ἡ λῆξις ἡμῖν συμφέρει, Ἡ τῶν τροφῶν τε βραχύτης καὶ ψυχρότης, Καὶ τῶν ὑδάτων ἡ περίψυχρος πόσις. Φθινοπώρῳ δὲ σὺν ἀκριβείᾳ τρέφου, Τὰ ψυχρὰ φεῦγε, τῆς ὀπώρας τὸν κόρον· Σύκοις δὲ συχνοῖς καὶ σταφύλαις ἐκτρέφου. Ἰσημερίᾳ σῶμα ταχὺ ἐκκενοῦ Μιᾷ κενώσει τῶν τριῶν, ὡς ἐγράφη. Τοῦ δ’ ἀέρος τραπέντος εἰς πλεῖον κρύους, Χλαίναις τὸ σῶμα θάλπε, καὶ φυγεῖς νόσους. Ἔξω τὰ πολλὰ συνετηρηθῇς νόσου, Διψῶν ἂν ὑπνοῖς· κερδανεῖς εὐεξίαν.

7 Δεξιοκοίταις, ὡς ἰατρός τις λέγει, Καὶ χλιαρὰ πίνουσι μακρὸς ὁ χρόνος. Ἐν τῷ λιβάνῳ θυμιῶν σου τὸν δόμον Καιροῖς θερινοῖς καὶ φθόρου λοιμοῦ χρόνῳ, Τηρεῖς σεαυτὸν τῆς βλάβης ὑπέρτερον.

Ἐν λαδάνῳ δὲ θυμιῶν σου τὴν στέγην Ἐν κρυερῷ τε καὶ καταῤῥοίας χρόνῳ, Πύκνωσιν αὐτὸς καὶ κατάῤῥουν ἐκφυγεῖς. Ψυχροστομάχου καὶ ποτοψύχρου πλέον Λεπτὴ πτέρωσις εἰς θεραπείαν μέγα, Πυρίδιον πλήσασα λινοῦν * ἐξύλῳ, Καὶ τῷ στομάχῳ συνεχῶς ἐζωσμένη. Μέλι τὸ καλὸν ἐξ ἄκρας εὐχυμίας Τέρπει τε γεῦσιν καὶ βιοῖ πολὺν χρόνον, Αἴσιόν ἐστι καὶ νέοις καὶ πρεσβύταις, Αἰσθήσεων τε λαμπρύνει τὰς ἐκκρίτους, Πλὴν ὠμὸν αὐτὸ μήτ' ἀφέψων ἐσθίῃς. Ἰντύβιον φακῆν τε πυκνῶς ἐσθίων, Ἀναφρόδιτον τὴν φύσιν ἐξεργάσῃ. Ἂν μνήμονα νοῦν ἐγκαταστῆσαι θέλῃς, Ὕδατι συνέψησον, εἴτ' οὖν ἀκράτῳ Ὀρίγανον πρὸς ἄκραν ἐκκαύσας ζέσιν, Καὶ κατὰ γένναν τῆς σελήνης ἐκρόφα. Τηροῦσιν ἀμέθυσον ἄνδρα τὸν πότην Ἀμύγδαλα Θάσια πικρίζοντά τε, Βρωθέντα πέντε τάχα ὑπὲρ πεντάδα, Πλὴν ἀσίτῳ φάρυγγι καὶ πρὸ τῆς μέθης. Σπέρμα λειανθὲν τῆς θριδακίνης μέλαν Ψυχρῷ νάματι συγκερασθὲν εἰς πόμα Τὸ πρωϊνόν τε καὶ τὸ πρὸς τὴν ἑσπέραν Συνουσίαν παύει τε καὶ γονὴν ψύχει. Φθόγγον φάρυγγος οἶδεν ἀπολαμπρύνειν Δειπνούμενον σκόροδον, ὡς αὐτὸς θέλεις, Εἴτ' ὠμὸν ἴσως, εἴτ' ἐπ' ἀνθράκων ζέσας. Καὶ κιννάμωμον λαμπρόφωνον εὑρέθη.

Ψύλλας διώκει καὶ σὺν αὐταῖς τὰς κόρεις Ὑποστορεσθὲν τῇ κορειτρόφῳ κλίνῃ Ἀβρότονόν τε καὶ μάλιστ' ἀψίνθιον, Ζωμός τε φύλλων τῆς συκῆς τῆς ἀγρίας Ἀποφλεγέντων ἐν χύτρᾳ κατ' ἀνθράκων Ψύλλας διώκει καταχυθεὶς ἐν δόμῳ.

Μυοκτόνος γένοιο ταχὺς, ἂν θέλῃς, Ξύσματα λεπτὰ σιδήρου συμφυράσας Ζύμῃ τε καὶ στέατι πρὸς μίαν κρᾶσιν, Πλάττων τε κολλούριον κωνάρων τύπον, Τίθου τράπεζαν τοῖς μυσὶ καὶ κτιννύεις. Ὑδράργυρος τοὺς φθεῖρας ὀξὺ κτιννύει, Ἀναζυμωθεὶς τῷ στέατι πρὸς κρᾶσιν, Ἐπαλειφθείς τε φθειριῶντι σαρκίῳ Τηροῦντι θάλψιν ἔνδον ἐξ ἱματίων.

Ἤγουν βοτάνην τὴν μυοκτόνον λαβὲ, Πυῤῥὰν βοτάνην καὶ χνοώδη τὴν θέαν, Ζύμῃ τε καὶ στέατι καὶ ταύτην φυρῶν, Ποιῶν τε κολλούρια τὰς μύας τρέφε, Καὶ γίνεται κώνειον αὐτοῖς ἡ τροφή.

Καὶ σανδαράχη τὰ ὅμοι' οἶδε πράττειν.

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