

# ΥΓΙΕΙΝΗ.

## ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Πρὸς ὑγιεινὴν χρῆσιν τῶν λουτρῶν.

Πρὶν εἰς τὸ λουτρὸν εἰσελθῆς, ἔχε στόμαχον κενόν.

Μετὰ δὲ τὸ φαγητὸν μὴν εἰσελθῆς εἰς λουτρὸν πρὶν παρέλθουν ὥραι τρεῖς.

Πρὸ μὲν τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ ἔσο ὄχι ἰδρωμένος. Ἐχε δὲ θερμὸν τὸ δέρμα· καὶ ἵνα τοῦτο οὕτως γείνη, περιπάτει ἀρκετὰ, ἢ γυμνάζου ἐπ' ὀλίγον.

Προδιάθετε τὸ δέρμα πρὸ μὲν τοῦ θερμοῦ λουτροῦ δροσερὸν παρὰ θερμὸν, πρὸ δὲ τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ θαλπερὸν παρὰ ψυχρόν.

Ὅταν εἰς λουτρὸν ἐμβάπτῃς σῶμα πλὴν τῆς κεφαλῆς, ἔμβρεξον ἀμέσως ταύτην μετὰ ὕδατος ψυχροῦ.

Ἐν ψυχρῷ λουτρῷ ἐμμένων, ἅμα αἰσθανθῆς τι ῥίγος, ἐξελθε πολὺ ταχέως.

Μὴ πλέον τῆς ὥρας μένε ἐν πολὺ θερμῷ λουτρῷ.

Ἐξελθὼν ἐκ τοῦ λουτροῦ, ἐὰν μὲν ἐκ τοῦ ψυχροῦ, ἐκσπογγίσθητι καλῶς, καὶ ἐνδύθητι ταχέως, καὶ κατόπιν περιπάτει, ἢ πῖε θερμὸν ποτόν· ἐὰν δὲ ἐκ τοῦ θερμοῦ, ἀναπαύθητι ὀλίγον· σκεπασμένος δὲ μετρίως πῖε δροσερὸν ποτόν· πλὴν βραδέως

τοῦτο πράττε· εἴτ' ἐνδύθητι ταχέως. Καὶ τῆς κεφαλῆς τὴν κόμην ἀποσπόγγισον καλῶς, ἐὰν μάλιστα δὲν φέρῃ μακρὰς τρίχας, καὶ δασείας. Χεῖρας, πόδας, κεφαλὴν, ὡς καὶ ὅλον σου τὸ σῶμα διατήρει ἀπροσβλήτους ὑπὸ ψύχους καὶ ἀνέμου.

Ἐὰν βούλησαι νὰ φάγῃς, φάγε μετὰ τὸ λουτρὸν, παρελθούσης μιᾶς ὥρας.

## I. Π. ΠΥΡΡΑΣ.

### ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

#### ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΟΣ.

A'. Μειριότης πρὸς πᾶν σωματικὸν καὶ πνευματικόν.

« Μέτρον ἐπὶ πᾶσιν ἄριστον », καὶ, « Μέτρον δὲ λέγω τοῦθ' ὃ μή σ' ἀνιήσει ». « Μᾶν μέτρον ἄριστον ». « Ἐντεχνον δὲ τὸ τὴν μέσσην ἐν ἅπασι τέμνειν »· (Πλουτ.) καὶ, « Μηδὲν ἄγαν » (Πιπτακός)· « τὸ γὰρ μέτριόν ἐστὶν ἄριστον » (Φωκυλίδ.). Ὁ δὲ Ἱπποκράτης λέγει εἰς τὸ περὶ Ἰατρικῆς· « Δεῖ γὰρ μέτρου τινὸς στοχάσασθαι· μέτρον δὲ οὐδὲ σταθμὸν, οὐδὲ ἀριθμὸν οὐδὲν ἄλλο, πρὸς ὃ ἀναφέρων εἴσῃ τὸ ἀκριβὲς, οὐκ ἂν εὐρῆς ἄλλο ἢ τοῦ σώματος τὴν αἴσθησιν ». Καὶ ἀλλαγῶ εἰς τὸ περὶ τῶν ἐπιδημιῶν λέγει· « Πόνοι, σιτία, ποτὰ, ὕπνος, ἀφροδίσια, πάντα μέτρα ». Ὁ δὲ Γαληνὸς λέγει (λόγ. ὑγιειν. Γ'). « Ἐξ ἀπάντων ἐκλεκτέον τῷ σώματι τὸ σύμμετρον »· « ποτοῦ τε μέτρον καὶ σίτου, γυμνασίων τε ποιεῖσθαι » (Πυθαγ. Χρ. ἔπη).

Ἡ ὑπερβολὴ λοιπὸν καὶ ἡ μείωσις εἰσι πάντοτε ἀνωφελῆ καὶ βλαπτικά. Ὁ Ἱπποκράτης περὶ τούτου λέγει· « Πᾶν τὸ πολὺ τῆ φύσει πολέμιον »· (Ἄφορ. Ε', 2), καὶ ἀλλαγῶ· « Τὸ κατὰ πολὺ

καὶ ἐξαπίνης κενοῦν, ἢ πληροῦν, ἢ θερμαίνειν, ἢ ψύχειν, ἢ ἄλλως ὀκωσοῦν τὸ σῶμα κινεῖν, σφαλῆρον· καὶ γὰρ πᾶν τὸ πολὺ τῆ φύσει πολέμιον » (Ἀφ. Β', 15)· καὶ ἀλλαγῶ διὰ τὰς εὐεξίας λέγει· « Αἰ ἐπ' ἄκρον εὐεξίαὶ σφαλῆραὶ » (Ἀφ. Α', 3).

Ὁ δὲ Δημόκριτος λέγει· « Εἴ τις ὑπερβάλλει τὸ μέτριον, τὰ ἐπιτερπέστατα ἀτερπέστατα ἂν γίγνοιτο. »

Ὁ δὲ Ὅμηρος λέγει·

« Πάντων μὲν κόρος ἐστὶ, καὶ ὕπνου, καὶ φιλότητος, μολπῆς τε γλυκερῆς, καὶ ἀμύμονος ὀρχηθμοῖο, τῶν πέρ τις καὶ μᾶλλον ἐέλδεται ἐξ ἔρον εἶναι ἢ πολέμοιο » . . . .

(Ἰλ. Ν, 636.)

Β'. Διαμένειν ἐν καθαρᾷ ἀτμοσφαίρᾳ, καὶ καλῶς φωτισμένῳ τόπῳ.

Γ'. Διατηρεῖν καθαριότητα κατὰ τε τὸ σῶμα, ἐνδύματα, καὶ τροφάς.

« Ἐθίζου δὲ δίαιταν ἔχειν καθάριον, ἄθρυπτον » (Πυθ. Χρ. ἔπη).

Δ'. Τρῶγε καὶ πίνε πᾶν ὅ,τι καλῶς ἀνέχεται, καὶ χωνεύει, ὁ στόμαχος. Μὴ βιάζε τὴν ὄρεξιν διὰ καρυκευμάτων καὶ ποτῶν· οὐδὲ εἰς ταύτην ὑποτάσσου.

« Δεῖ θάρροῦντας μάχεσθαι πρὸς τὰς ὀρέξεις, ἐκφερομένας καὶ ἐπιπηδῶσας ταῖς ἀπολαύσεσι. » Καὶ ἀλλαγῶ· « Τροφῆς ἀκορίην, καὶ πόνων ἀοκνίην, καὶ σπέρματος οὐσίας συντήρησιν ὑγιεινότατα εἶναι » (Πλούτ.) « Ἐγκράτεια κάλλιστον ὑπὲρ ὑγείας » (Πλούτ. π. Α.).

Ὁ δὲ Σωκράτης παρήνει « φυλάττεσθαι τῶν βρωμάτων ὅσα μὴ πεινῶντας ἀναπεῖθει, καὶ τῶν πομάτων ὅσα πίνειν μὴ διψῶντας ».

Ε'. Μὴ μετάβαινε αἰφνιδίως ἀπὸ μιᾶς εἰς ἄλλην συνήθειαν, ἀλλὰ βαθμηδόν.

« Αἰ μέγιστα μεταβολαὶ τῶν περὶ τὰς φύσεις ἡμῶν, καὶ

τάς ἑξίας συμβαινόντων μάλιστα νοσοποιοῦσιν » (Ἰππ. περὶ  
διαίτ. ὄξ.).

« Τὸ γὰρ κατ' ὀλίγου ἀσφαλές · καὶ ἄλλως ἦν τις ἐξ ἑτέρου  
ἐφ' ἕτερον μεταβαίνη » (Ἰππ. Ἀφ. Β', 51).

Γ'. Απόφευγε τὴν ἀκριβῆ διαίταν, καὶ τὴν μεγίστην τάξιν.

« Ἐν τοῖσι ὑγιαίνουσι σφαλεραὶ αἱ πάνυ λεπταὶ, καὶ καθε-  
στηκυῖαι, καὶ ἀκριβέες διαίται, ὅτι τὰ ἀμαρτήματα χαλεπώτε-  
ρον φέρουσι. Διὰ τοῦτο οὖν αἱ λεπταὶ καὶ ἀκριβέες διαίται σφα-  
λεραὶ εἰς τὰ πλεῖστα τῶν μικρῶν ἀδροτέρων » (Ἰππ. Ἀφ. Α', 5).

Ἡ μὲν ἀκριβῆς σφόδρα, καὶ δι' ὄνυχος λεγομένη διαίτα,  
τό τε σῶμα κομιδῇ παρέχεται ψοφοειδές καὶ σφαλερόν, αὐτῆς  
τε τῆς ψυχῆς τὸ γαῦρον κολούει, πάντα πράγματα, καὶ πᾶσαν  
οὐχ ἦττον ἐν ἡδοναῖς καὶ πόνοις διατριβὴν ὑφορωμένης, καὶ  
πρὸς μηδὲν ἰταμῶς καὶ θαρράλέως βαδιζούσης · διὸ ὥσπερ  
ιστίον τὸ σῶμα μήτε συστέλλειν εὐδίας οὔσης, καὶ πιέζειν σφό-  
δρα, μήτε ἀνειμένως χρῆσθαι τε καὶ καταφρονεῖν ἐν ὑποψίᾳ γε-  
νόμενον, ἀλλ' ἐνδιδόναι καὶ ποιεῖν ἐλαφρόν » (Πλούτ. ὑγ. π.).

Ζ'. Απόφευγε ἀνευ μεγάλης ἀνάγκης τὴν χρῆσιν ἰατρικῶν, οἷον καθαρ-  
σίων, φλεβοτομιῶν κλπ.

« Οἱ ὑγιεινῶς ἔχοντες τὰ σώματα ἐν τῆσι φαρμακείῃσι κα-  
θαιρούμενοι ἐκλύονται ταχέως » (Ἰππ. Ἀφ. Β', 36).

---

---

Ὀλβιος εἰ κραδίης νοερὸν κύτος ὧδε ἰθύνοις.

---

---

Καιρὸν γνῶθι ·

ὄξυς γάρ.

---

---

Ι. Π. ΠΥΡΡΑΣ.