



1  
2ej

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Filosofía y Letras**

**HIPOCRATES, REGIMEN IV O SOBRE LOS SUEÑOS.**

**INTRODUCCION, TRADUCCION Y NOTAS**

**T E S I S**

Que para obtener el título de:

**LICENCIADO EN LETRAS CLASICAS**

**P r e s e n t a :**

**Elizabeth Raquel García Olmos**

**México, D. F.**

**1987**



## **UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso**

### **DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# I N D I C E

PRÓLOGO.....	I
INTRODUCCIÓN	
I. NOTAS GENERALES.....	1
1. De la vida de Hipócrates, p. 1.- 2. El <u>Corpus Hippocraticum</u> , p. 12.- 3. Ediciones y traducciones, p. 18.	
II. TEORÍA DE HIPÓCRATES EN TORNO A LOS SUEÑOS Y LA DIETA.....	24
1. La dieta, descripción general, p. 24.- 2. De los sueños y ensueños, p. 25.- 3. La dieta a partir de los sueños, p. 26.	
III. <u>RÉGIMEN</u> IV, DE LA DIETA HIPOCRÁTICA.....	28
1. Qué es el <u>Régimen</u> IV - Descripción del tratado, p. 28.- 2. Visión esquemática de las dietas, p. 46.- 3. Los cinco recursos más importantes de la dieta, p. 62.	
CONCLUSIONES.....	69
IV. TEXTO Y TRADUCCIÓN ANOTADOS, DEL <u>RÉGIMEN</u> IV O <u>SOBRE LOS SUEÑOS</u> .....	72
NEPI ENYHNIQN	
<u>RÉGIMEN</u> IV o <u>SOBRE LOS SUEÑOS</u>	
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	116

## PRÓLOGO

Dos causas motivaron la realización del presente trabajo, la incógnita que siempre han representado para mí los sueños y el deseo por enterarme de la concepción que los antiguos griegos tenían acerca de los mismos; ambas causas me acercaron al Padre de la medicina.

Hipócrates, creador de la medicina científica, a través de su tratado del Régimen IV o Sobre los sueños, muestra la enorme riqueza de su sabiduría; gran descubrimiento lo realiza durante la edad de oro griega.

El tratado hipocrático arriba citado hizo que surgiera en mí la inquietud por saber más acerca de esas acciones que el hombre realiza cuando duerme.

Considero, amables lectores, no ocioso el espacio concedido al sueño; ya que el ser humano dedica a éste la tercera parte de su vida; sin embargo, aún no se sabe cuál es su función específica.

El trabajo lo he dividido en cuatro partes; las tres primeras corresponden a la introducción y la cuarta es propiamente la traducción del tratado del Régimen IV.

La introducción consta de la vida de Hipócrates y sus obras; el concepto de la dieta hipocrática; la descripción

del tratado acompañada del esquema sobre las dietas; y las conclusiones que se desprendieron de la investigación.

La traducción, en la medida que se pudo, trató de ser lo más fiel al texto griego; existen algunos pasajes dudosos que no afectan gravemente el contexto.

Las notas que acompañan tanto al texto griego como al español son meramente explicativas; para ayudar a comprender mejor el tratado. Dichas notas aparecen a pie de página para comodidad del lector y para facilitar su consulta.

Por último quiero expresar que este trabajo pudo ver la luz gracias a la paciencia y gran ayuda brindada en innumerables ocasiones, en forma siempre acertada, de mi asesor el Mtro. Arturo Ramírez Trejo.

junio de 1987

## I. NOTAS GENERALES

### 1. DE LA VIDA DE HIPOCRATES

Existen diferentes testimonios que nos acercan a la vida del médico Asclepíada. Entre los más confiables, aunque pobres en información, se encuentra el de Platón; en su Protágoras<sup>1</sup>, en la conversación que sostiene Sócrates con un amigo, alude al gran médico:

Μετὰ ταῦτα ἀναστάντες εἰς τὴν αὐλὴν περιῆμεν·  
 B καὶ ἐγὼ ἀποπειρώμενος τοῦ Ἱπποκράτους τῆς  
 βώμης διεσκοποῦν αὐτὸν καὶ ἠρώτων. Εἶπέ μοι,  
 ἔφην ἐγὼ. ὦ Ἱππόκρατες. παρὰ Πρωταγόραν  
 νῦν ἐπιχειρεῖς ἰέναι. ἀργύριον τελῶν ἐκεῖνῳ μισθὸν  
 ὑπὲρ σεαυτοῦ. ὡς παρὰ τίνα ἀφιξόμενος καὶ τίς

---

1. Cf. Platón, Protágoras, 311 B-C.

γενησόμενος; ὡσπερ ἂν εἰ ἐπονόεις παρὰ τὸν  
σαυτοῦ ὁμώνυμον ἐλθῶν Ἴπποκράτη τὸν Κῶνον.  
τὸν τῶν Ἀσκληπιαδῶν. ἀργύριον τελεῖν ὑπὲρ  
σαυτοῦ μισθὸν ἐκείνῳ. εἴ τίς σε ἤρετο. εἶπέ μοι.  
C μέλλεις τελεῖν, ᾧ Ἴππόκρατες. Ἴπποκράτει μισθὸν  
ὡς τίνι ὄντι; τί ἂν ἀπεκρίνω; εἶπον ἄν. ἔφη. ὅτι  
ὡς ἰατρῶ. Ὡς τίς γενησόμενος; Ὡς ἰατρός.  
ἔφη.

Esto es:

"Después de esto, levantándonos, nos fuimos a pasear por el patio. Yo quería tantear a Hipócrates y le planteé algunas preguntas para ver que pensaba él en el fondo.

—Veamos, Hipócrates —le dije yo—: este Protágoras a quien tú pretendes llegar, a quien quieres dar dinero a cambio de sus lecciones, ¿quién es y qué le pides? Imagino que igualmente se te ocurriría la idea de ir a encontrar a tu homónimo Hipócrates de Cos, el Asclepiada, y de ofrecerle dinero para que él se ocupara de ti; si alguien te preguntara:

"Dime Hipócrates: ¿por qué título habría de recibir tu dinero este Hipócrates?", ¿qué res-

ponderías tú?

—Yo respondería— dijo —que en cuanto médico.

—¿Y qué quieres ser tú mismo?

— Médico<sup>2</sup>.

Con tales afirmaciones de Platón, nos damos cuenta que Hipócrates era de Cos y pertenecía a la familia de los Asclepíadas, también nos revela su condición de médico remunerado y maestro de medicina; asimismo, que era contemporáneo de Sócrates.

Otro diálogo en el que Platón habla de Hipócrates es el Fedro<sup>3</sup> donde leemos:

ΦΑΙΔΡΟΣ. Εἰ μὲν Ἱπποκράτει γε τῶ τῶν Ἀσκληπιάδων  
 δεῖ τι πιθέσθαι, οὐδὲ περὶ σώματος ἄνευ τῆς μεθόδου  
 ταύτης.

Así tenemos:

"FEDRO: Si se ha de dar fe a Hipócrates, el Asclepíada, ni tan sólo acerca del cuerpo se puede pensar así sin em

---

2. Traducción tomada de: Platón. Obras completas. Traducción de M<sup>s</sup> Araujo et alii, 4<sup>a</sup> reimp., Madrid, Ed. Aguilar, 1979, p. 161.

3. Cf. Platón, Fedro, 270 C.

plear este método"<sup>4</sup>.

Diálogo en el que nuevamente se manifiesta la familia a la que perteneció, los Asclepíadas.

En la Política<sup>5</sup> de Aristóteles también recogemos algunos datos de la vida de Hipócrates:

ἔστι

γάρ τι καὶ πόλεως ἔργον. ὥστε τὴν δυναμένην τοῦτο μάλιστα ἀποτελεῖν, ταύτην οἰητέον εἶναι μεγίστην, οἷον Ἴπποκράτην οὐκ ἄνθρωπον ἀλλ' ἰατρὸν εἶναι μεῖζω ἢν τις τοῦ διαφέροντος κατὰ τὸ μέγεθος τοῦ σώματος.

"Porque

hay también una función de la ciudad, y la que mejor pueda llevarla a cabo deberá tenerse por la más grande, de mismo modo que llamaríamos a Hipócrates más grande, no como hombre sino como médico, sobre otro que lo aventaje en estatura corporal"<sup>6</sup>.

---

4. Texto griego y traducción tomados de: Platón. Pedro. Traducción de Juan D. García Bacca, México, U.N.A.M., Bibliotheca Scriptorum Graecorum et Romanorum Mexicana, 1966, p. 85.

5. Cf. Aristóteles, Política, 1326 a 13-17.

6. Texto griego y traducción tomados de: Aristóteles, Política. Traducción de Antonio Gómez Robledo, México, U.N.A.M., Bibliotheca Scriptorum Graecorum et Romanorum Mexicana, 1963, p. 208.

En este pasaje Aristóteles, además de reconocerlo como médico, nos da el detalle de que Hipócrates era de baja estatura.

Los contemporáneos del médico, no hicieron una biografía completa de él; solamente contamos con los datos antes mencionados de estos dos grandes filósofos. De los datos que ambos aportan, se puede deducir lo siguiente: la fecha aproximada de su nacimiento, que sería alrededor del 470 a. C., tomando en cuenta que Hipócrates fue contemporáneo de Sócrates; también la familia a la que pertenecía, los Asclepíadas; su patria que fue Cos, isla doria; y la condición y prestigio del que gozaba.

Las vidas de Hipócrates que se conocen hasta la fecha son tres, de las cuales sólo citaré lo más importante debido a su extensión. Sin duda la más antigua es la atribuida a Sorano de Éfeso<sup>7</sup> que data del s. I a. C. y el s. II d. C., cuyo título es 'Ἱπποκράτους γένος καὶ βίος κατὰ Σωρανόν. En ella encontramos datos más precisos:

---

7. Sobre la identidad de Sorano, el autor de la vida de Hipócrates, no existen datos seguros. La historia registra cuatro Soranos: de Cos; de Efeso, perteneciente a la Escuela Metódica; Sorano de Molles en Sicilia y Sorano de Efeso muy posterior al precedente y adscrito a la corriente antimetódica. Cf. Bourgey, Louis. Observation et expérience chez le médecins de la Collection Hippocratique. Paris, Librairie Philosophique J. Vrin, 1953, p. 79.

"Fue hijo de Heráclides y Fenaretos; discípulo de su padre, y luego de Heródico, según algunos también lo fue de Gorgias de Leontini. Nació según Istómaco en el primer año de la Olimpiada ochenta. De las investigaciones realizadas por Sorano de Cos, éste añade que nació durante la monarquía de Abriados, el día veintisiete del mes de Agriano. Por toda Grecia su actividad terapéutica fue objeto de una admiración tal que incluso Perdicas, rey de Macedonia, le hizo llamar públicamente y acudir a su cabecera. También fue llamado por los abderitanos, para curar a Demócrito de su delirio y proteger a la ciudad de la peste.

Hasta tal punto llegaba su amor por Grecia que, extendida y divulgada su fama hasta entre los persas y pidiéndole Artajerjes por mediación de Histácides el hiparca del Helesponto que acudiera a su lado a cambio de grandes regalos, por honestidad y desprecio al dinero y amor a la patria se negó, como se demuestra en una carta que le envió.

Murió entre los habitantes de Larissa, precisamente cuando también se dice que murió Demócrito, según unos a los noventa años, según otros a los ochenta y cinco, para otros a los ciento nueve.

Fué enterrado entre Girtone y Larissa y aún hoy se ve su tumba, en la cual hubo durante mucho tiempo un enjambre de abejas melíferas, cuya miel recogida junto al sepulcro, las nodrizas empleaban para curar fácilmente, con unos ligeros toques, las aftas de los niños.

Dejó dos hijos, Tésalo y Dracón, y un gran número de discípulos, si bien sus hijos llegaron a ser muy célebres<sup>8</sup>.

Esta vida confirma los datos que de él dan los filósofos arriba mencionados; en ésta el autor no señala las obras del médico, por existir gran divergencia de opiniones.

La segunda vida de que disponemos es la escrita por Suidas, lexicógrafo griego del siglo XI d. C., donde leemos:

Ἱπποκράτης. Κῶος ἰατρός. Ἡρακλείδου υἱός. προτετάχθω γὰρ καὶ τοῦ πάππου. τοῦ Ἡρακλείδου πατρός. εἰ καὶ ὁμώνυμος ἦν. διὰ τὸ ἄστέρα καὶ φῶς τῆς βιωφειλεστάτης ἰατρικῆς γενέσθαι. ἀπόγονος δὲ Χρύσου τοῦνομα καὶ Ἐλάφου. τοῦ ἐκείνου παιδός. ἰατρῶν καὶ αὐτῶν. οὗτος μαθητῆς γέγονε τὸ μὲν πρῶ-

---

8. Cf. Vintró, Eulalia. Hipócrates y la nosología hipocrática. Barcelona, Ediciones Ariel, 1972, pp. 32-34.

τον τοῦ πατρὸς, μετὰ δὲ ταῦτα Ἡροδῶτου τοῦ Σηλυβριανοῦ καὶ  
 Γοργίου τοῦ Λεοντίου, ῥήτορος καὶ φιλοσόφου ὡς δὲ τινες  
 Δημοκρίτου, ἐπιβαλεῖν γὰρ αὐτὸν νέῃ πρεσβύτην ὡς δὲ τινες  
 καὶ Προδίκου, διέτριψε δὲ ἐν Μακεδονίᾳ, φίλος ᾧ σφόδρα τῷ  
 βασιλεῖ Περδίκῃ. παῖδας δὲ σχῶν δύο, Θεσσαλὸν καὶ Δρά-  
 κοντα, κατέστρεψε τὸν βίον ἐνιαυτῶν γεγονῶς τεσσάρων καὶ  
 ἑκατὸν καὶ τέθαπται ἐν Λαρίσση τῆς Θετταλίας, ἐν δὲ ταῖς εἰ-  
 κόσιν ἱστορεῖται τὸ ἱμάτιον ἐπὶ κεφαλὴν ἀναβεβλημένος καὶ  
 σκεπόμενος ἢ ὅτι τοῦτο ἔθος ἦν αὐτῷ ἢ διὰ τὸ φιλαπόδημον ἢ  
 τὸ ἴδιον ἐν ταῖς χειρουργίαις, οὗτος ἔγραψε πολλὰ καὶ πᾶσιν  
 ἐγένετο διάδοχος ὥστε καὶ τὸν τῶν Περσῶν βασιλέα, τὸν καλοῦ-  
 μενον Ἀρταξέρξη, γράφει πρὸς Ἰστανὴν, τῆς τοῦ ἀνδρὸς σο-  
 φίας δεόμενον βασιλέων μέγας Ἀρταξέρξης Ἰστανὴ Ἑλλησπόν-  
 του ὑπάρχει χαίρειν, Ἰπποκράτους ἰητροῦ Κῆου, ἀπὸ Ἀσκλη-  
 πιοῦ γεγονότος, ἐς ἐμὲ κλέος ἀφίεται τέχνης, δὸς οὖν αὐτῷ  
 χρυσόν, ὅπόσον ἀν βούληται, καὶ τᾶλλα χύδην ὧν σπανίζει,  
 καὶ πέμπε πρὸς ἡμέας, ἔσται γὰρ ἰσότιμος Περσέων τοῖσιν  
 ἀρίστοισι, καὶ εἴ τις ἄλλος ἐστὶν ἀνὴρ κατ'Εὐρώπην ἀγαθός,  
 φίλον οἴκῳ βασιλέως τίθεσο μὴ φειδόμενος ὄλβου, ἀνδρας γὰρ  
 εὐρεῖν δυναμένους τι κατὰ συμβουλίην οὐ ῥᾶδιον, ἔρρωσο, αἰ

μὲν οὖν γραφεῖσθαι παρ' Ἰπποκράτους βίβλοι πᾶσι τοῖς μετερχομένοις τὴν ἰατρικὴν ἐπιστήμην ἔκδοηλοι· καὶ οὕτως αὐτὰς καταγράφονται ὡς θεοῦ φωνὰς καὶ οὐκ ἀνθρωπίνου προελθούσας ἐκ στόματος. πλὴν τῶν ἐν πρώτοις καὶ ἡμεῖς ἀπομνημονεύσωμεν. πρώτη μὲν οὖν βίβλος ἢ τὸν ὄρκον περιέχουσα, δευτέρα δὲ ἢ τὰς προγνώσεις ἐμφαίνουσα, τρίτη ἢ τῶν ἀφορισμῶν ὑπερβαίνουσα σύνεσιν· τετάρτην τάξιν ἔχέτω ἢ πολυθρύλλητος καὶ πολυθαύμαστος Ἐξηκοντάβιβλος: ἢ πᾶσαν ἰατρικὴν ἐπιστήμην τε καὶ σοφίαν ἐμπεριέχουσα.

"Hippocrates, de Cos, médico, hijo de Heraclides. Quede, pues, antepuesto hasta a su abuelo, padre de Heraclides, aunque era homónimo, a causa de los astros y la luz llegaron a ser de la medicina más útil para la vida. Y por nombre era descendiente de Criso y Elafo, hijo de aquel, médicos también ellos. Éste fue discípulo primero de su padre; y después de eso, de Heródico de Selimbria y Gorgias de Leontini, retórico y filósofo; y según algunos de Demócrito de Abdera, pues que el mismo anciano se imponía al joven; y según algunos, también de Pródico, y vivió en Macedonia, siendo muy amigo del rey Perdicas. Y habiendo tenido dos hijos Tésalo y Dracón, terminó su vida a la edad de ciento cuatro años y fué enterrado en Larisa de Tesalia. Y en las imágenes se repre-

senta cubriéndose y protegiéndose con el manto en la cabeza; o porque esto era costumbre para él o por ser extranjero o por ser cosa particular en las cirujías. Éste escribió muchas cosas y a todas era claro de manera que hasta el rey de los Persas, el llamado Artajerjes. Escribió a Hystane, necesitando de la sabiduría del varón: el rey de reyes el gran Artajerjes, a Hystane gobernador del Helesponto, ¡salud! De Hipócrates médico de Cos, descendiente de Asclepio, hasta mi ha llegado la fama de su arte. Da pues a él oro, cuanto quisiere y con profusión las demás cosas de las que carezca. Y mándalo hasta nosotros. Pues será del mismo valor que los mejores de los persas. Y si hay algún otro varón bueno por Europa, constituyelo amigo de la casa del rey no ahorrando felicidad. Pues encontrar varones que algo pueden en consulta, no es fácil. Ten confianza. En verdad los libros escritos por Hipócrates para todos los que persiguen la medicina científica son claros. Y de tal manera cual voces procedentes de dios y no de boca humana. A excepción de las que al principio también nosotros recordamos. En efecto, el primer libro, el que comprende El Juramento; y el segundo el que da a conocer Las Prognosis; el tercero el que sobrepasa la comprensión humana de Los Aforismos. Tengan el cuarto lugar Los Sesenta muy famosos y maravillosos que comprenden toda la medicina científica y también la sabiduría".<sup>9</sup>

Como vemos existe semejanza entre los datos que aporta Sorano de Éfeso y los de Suidas. Cabe señalar solamente dos cosas: la primera, que Suidas sí señala las obras de Hipócrates; y la segunda que Hipócrates llevaba el mismo nombre que su abuelo, pues existe la significativa tradición de que el tratado Sobre las fracturas y luxaciones es de su abuelo<sup>10</sup>.

La tercera vida es la de Juan Tzetzes; vivió en el siglo XIII a. C. y escribió el Libro de la historia. En esta obra relata una genealogía de Hipócrates, remontándose a Asclepio.

A manera de conclusión y resumiendo los datos compatibles entre la vida de Hipócrates atribuida a Sorano de Éfeso, los diálogos de Platón en los que menciona al gran médico, el escrito de Aristóteles, así como las vidas posteriores a la de Sorano tenemos que:

Hipócrates nació en la isla doria de Cos, hacia el año 460 a. C. Su padre, Heraclídes, fué médico del que aprendió tal arte; pertenecía a la familia

---

9. Cf. Suidas, g.v. Ἱπποκράτης. Κῶος.

10. Cf. Lesky, Albin. Historia de la literatura griega. Traducción por J. M<sup>o</sup> Díaz Regañón y B. Romero; Madrid, Editorial Gredos, 1968, p. 516.

de los Asclepíadas<sup>11</sup>; practicó su medicina en su patria y sus alrededores; por tal práctica se hizo famoso. Fué maestro de medicina, previa paga; vivió muchos años y murió posiblemente en Larisa, donde según la tradición fué enterrado.

Sus dos hijos y su yerno se dedicaron también a la medicina, contribuyendo a la difusión de la escuela creada por su padre y maestro.

Con esta noticia de la vida de Hipócrates en forma sucinta, tenemos un panorama de los rasgos más importantes de la vida del médico.

## 2. EL CORPUS HIPPOCRATICUM

Bajo el título de Corpus Hippocraticum o Colección hipocrática, se encierra la gran cantidad de tratados atribui-

---

11. Asclepio era patrón y dios de la medicina. Se les llamaba asclepíadas a los médicos profesionales, por descender de Asclepio, hijo de Apolo, o por inspirar su arte médico en ese dios. Cf. Sarton, Georges. Historia de la ciencia antigua durante la edad de oro griega. Traducción de José Babiní, 2ª ed., Argentina, EUDEBA, 1970, vol. I, p. 430.

dos a Hipócrates. Son alrededor de cien tratados.

Como veremos los escritos que han llegado hasta nosotros, y se han atribuido a Hipócrates de Cos no son la edición de sus obras completas, sino las obras que los filólogos alejandrinos del siglo II. a. C., encontraron en el archivo de la escuela de medicina de Cos. Escritos que no se habían clasificado<sup>12</sup>.

A lo largo de la historia los estudiosos de la medicina hipocrática han hecho sus propias clasificaciones de las obras del Padre de la medicina. No veremos todas las clasificaciones realizadas hasta ahora, pues no es la finalidad del presente trabajo; sólo nos abocaremos a las hechas por Littré en 1839<sup>13</sup> y por Bourgey en 1953<sup>14</sup>.

La primera, hecha por Littré, adopta cuatro reglas:

1. Testimonios directos.
2. Consenso de antiguos críticos.
3. Aplicación de ciertos puntos de la historia de la

12. Cf. Jaeger, Werner. Paideia: los ideales de la cultura griega. Traducción de J. Xirau y W. Rocas, 3ª reimp., México, F.C.E., 1974, p. 720.

13. Cf. Adams, Francis. The genuine works of Hippocrates. Londres, 1849, p. 19 ss.

14. Cf. Bourgey, op. cit., p. 41 ss.

medicina.

4. Concordancia de las doctrinas, similitud de los escritos y carácter del estilo.

A partir de estas reglas distingue once clases:

- 1ª clase.- Escritos que son verdaderamente de Hipócrates: Antigua medicina; Pronóstico; Aforismos; Epidemias I y III; Régimen de las enfermedades agudas; Aires, aguas, lugares; Articulaciones; Fracturas; Instrumentos de reducción; Heridas en la cabeza; Juramento; Ley.
- 2ª clase.- Escritos de Pólibo<sup>15</sup>: Naturaleza del hombre; tal vez Régimen saludable.
- 3ª clase.- Escritos anteriores a Hipócrates: Prenociones de Cos y Predicciones I.
- 4ª clase.- Escritos que, desprovistos de una autoridad suficiente para ser atribuidos a Hipócrates, llevan el sello de la escuela a la que él pertenecía: Ulceras; Fistulas; Hemorroides; Enfermedad sagrada; Vientos; Lugares en el hombre; Arte; Régimen I, II y III; Sueños; Afecciones; Afecciones internas; Enfermedades I, II y III; Feto de siete meses; Feto de ocho meses.
- 5ª clase.- Libros que sólo son recopilados de notas, ex-

---

15. Yerno de Hipócrates. Cf. Sarton, op. cit., p. 418.

tractos: Epidemias II, IV, V, VI y VII; Oficina del médico; Humores; Uso de los líquidos.

- 6ª clase.- Libros que, siendo todos de un mismo autor, forman una serie particular en la Colección hipocrática. Este autor no es conocido: Generación; Naturaleza del niño; Enfermedades IV; Enfermedades de las mujeres; Enfermedades de las doncellas; Mujeres estériles.
- 7ª clase.- Un solo tratado al que tal vez se aplica un testimonio de Aristóteles: Superfetación.
- 8ª clase.- Tratados posteriores a Hipócrates, compuestos por el tiempo de Aristóteles y de Praxágoras: Corazón; Alimento; Carnes; Semanas; Predicciones II; un fragmento de Naturaleza de los huesos.
- 9ª clase.- Serie de tratados, de fragmentos, de compilaciones, que no ha sido citada por ninguna crítica de la antigüedad: Médico; Comportamiento del médico; Preceptos; Anatomía; Dentición; Embriotomía; Visión; Naturaleza de la mujer; octava sección de Aforismos; Naturaleza de los huesos; Crisis; Días críticos; Medicamentos purgantes.
- 10ª clase.- Noticia de los escritos que hemos perdido, y que formaban parte, en la antigüedad de la Colección hipocrática: Heridas peligrosas; Dardos y heridas; Enfermedades, el pequeño, primer libro.

11ª clase.- Piezas apócrifas: Cartas; Decreto; y Discursos.

La segunda clasificación, hecha por Bourgey, es un estudio diferente: la adscripción por escuelas, de los textos del Corpus Hippocraticum. Dichas escuelas son tres:

1. La escuela de los médicos teóricos.
  2. La escuela de los médicos empíricos radicada en Cnido.
  3. La escuela representada por los hombres de espíritu positivo en Cos.
1. Pertenecen a la escuela teórica:
 

Carnes; Feto de siete meses; Feto de ocho meses; Semanas; Régimen I, II, III y IV; Vientos.
  2. Dentro de los empíricos de Cnido hay:
 

Sentencias cnidias; Enfermedades II; Afecciones internas; Enfermedades de las mujeres I y II; Mujeres estériles; Generación y naturaleza del niño y Enfermedades IV, Naturaleza de la mujer; Superfetación; Embriotomía; Enfermedades de las doncellas.
  3. A la escuela de Cos pertenecen:
 

Antigua medicina; Régimen de las enfermedades agudas; Naturaleza del hombre; Aires, aguas, lugares; Pronóstico; Fracturas; Articulaciones; Instrumentos de reducción; Heridas en la cabeza; Oficina del médico; Epi-

mias I-III, II-IV-V y VI-VII; Aforismos; Humores; Uso de los líquidos; Juramento; Ley; Médico; Comportamiento médico; Preceptos.

Las obras que restan, Bourgey las atribuye con arte in clinado a..., (según sea a la escuela que pertenezcan).

Finalmente las obras que considera propiamente de Hipócrates son: Pronóstico; Régimen de las enfermedades agudas; Epidemias I y III; Fracturas; Articulaciones; Aforismos; (las cuatro primeras secciones) y con probabilidad, Oficina del médico y Heridas en la cabeza.

Sin analizar más a fondo tales clasificaciones, se notará que el Régimen IV o Sobre los sueños, en la clasificación de Littré aparece en la cuarta clase: Escritos de la escuela de Cos, de los contemporáneos o discípulos de Hipócrates. En la de Bourgey se adscribe a la escuela teórica.

Aunque el Régimen IV no pertenece a Hipócrates, o al menos no se le puede atribuir en forma contundente, la tradición lo ha incertado en el Corpus Hippocraticum; y como tal lo hemos aceptado.

Existe también una clasificación temática<sup>16</sup> realizada

---

16. Cf. Lafu Entralgo, Pedro. La medicina hipocrática. Madrid, Ediciones Castilla, Col. "Clásicos de la medicina", 1976, p. 37.

por Laín Entralgo. En esa clasificación el Régimen IV pertenece a los Escritos de tema dietético.

### 3. EDICIONES Y TRADUCCIONES

Daré en orden cronológico algunas ediciones de la obra general de Hipócrates; es decir, del Corpus Hippocraticum.

La más antigua es la de:

Aldus et Andreas, Ausulanus, "Ἄπαντα τὰ τοῦ Ἱπποκράτους. Omnia opera Hippocratis. Venecia, 1526, fol.

Me permitiré citar también la de:

Foës: Magni Hippocratis medicorum omnium facile principis opera omnia quae extant in VII sectiones ex Erotiani mente distributa, nunc recens latina interpretatione et annotationibus illustrata, Anutio Foësi Mediomatrici medico auctore (Francofurti, 1595).

La siguiente edición está basada en la anterior, por esta razón me permito citar la precedente:

Kühn, C.G. Τοῦ μεγάλου Ἱπποκράτους ἅπαντα. Magni Hippocratis opera omnia. Leipzig, 1825, 3 vols.

Las siguientes obras se han considerado ediciones maestras del siglo XIX:

Littré, E. Oeuvres complètes d' Hippocrate. Traduction nouvelle, avec texte grec en regard, Paris, 1839-1861, 10 vols.

Enmerins, F.Z. Hippocratis et aliorum medicorum veterum reliquiae, Leipzig-Paris, 1859-1864, 3 vols.

Y la que utilicé para la traducción del Régimen IV:

Jones, W. H. S.; Withington, E. T. Hippocrates, with an English translation, Loeb Classical Library, Londres, 1923-1931, 4 vols.

Por lo que atañía a las traducciones, las más importantes me parecen:

Gardeil, D. Traduction des Oeuvres médicales d' Hippocrate. Toulouse, 1801, 4 vols.

Esta traducción está basada en el texto de Föös:

Roger, H. Hippocrate, Oeuvres Complètes. Paris, 1932-1934, 4 vols.

No se ha querido abundar en la bibliografía de ediciones y traducciones; la presente servirá sólo para orientar.

Existen también traducciones parciales del Corpus Hippocraticum, más recientes en diferentes lenguas<sup>17</sup>.

Enseguida aparecen las portadas de tres de las ediciones que se han citado.

---

17. Para una información más amplia consúltense las siguientes obras: Bourgey, op. cit., pp. 15-19 y 277-282; y Vintró, op. cit., pp. 286-293.

ἌΠΑΝΤΑ Τὰ ΤΟΥ  
ἹΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

OMNIA OPERA  
HIPPOCRATIS.



Ne quis alius impune, aut Veneris, aut aliquis lo-  
coveat hoc Hippocrati librorum imprimi, et  
Clementis VII. Pont. Max. & Scilicet  
sui Venerandae curi  
sumpta

Portada de la edición príncipe griega de la Omnia opera Hippocratis, que contiene el texto griego de 59 escritos hipocráticos sin traducción latina, editada por Franciscus Asulanus e impresa por la ilustre firma aldina Aldus y Andreas Asulanus (Aldo Manuzio y Andrea Torresani de Asola) en Venecia, 1526. Este espléndido volumen in folio comienza con una carta dirigida por Clemente VII (Giulio de Medici, papa, 1523-1534) a los hijos de Andrea Torresani y a los herederos de Aldo Manuzio (1449-1515). (Del ejemplar de la Biblioteca del Harvard College.) CF. Sarton, op. cit., p. 438.

OECONOMIA  
**HIPPOCRATIS,**  
 ALPHABETI SE-  
 RIE DISTINCTA.

*IN QVA DITIONVM APVD HIP-  
 POCRATIS OMNIVM, PRÆTERIM OBSERVATIONVM, RITE EXPLICANTUR, ET  
 VELIT EX AMPLISSIMO PENDE PROMISSIS, STATUTI LEGES:  
 CON HIPPOCRATIS MERITO  
 DISCEPULI.*

ANVTIO FOESIO·MEDIOMATRICO  
 MEDICO, AUCTORE



FRANCOFVRDI,  
 Apud Andream Wechel heredes,  
 Claudum Marinum, & Io. Auzoum,  
 ANNO S. MDLXXXVIII  
 Cum Privilegio S. Cæsaris Maximiliani.

Portada del primer diccionario y enciclopedia hipocrá-  
 ticos por Anuce Foes de Metz (1528-1595), monumento del sa-  
 ber médico, que es aún instrumento útil para el estudio de  
 la medicina griega, in folio, 33 cm, 700 págs., impreso en  
 dos columnas con tipos pequeños, Francfort, 1588. No obstan-  
 te su tamaño, la obra fue reimpressa en Ginebra, 1662. (Del ej  
 emplar de la Biblioteca del Harvard College.) Cf. Sarton,  
op. cit., p. 439.

LA COLECCION HIPOCRATICA

OEUVRES

COMPLETES

**D'HIPPOCRATE,**

TRADUCTION NOUVELLE

AVEC LE TEXTE GREC EN REGARD,

COLLECTIONS DES MANUSCRITS DE TOUTES LES BIBLIOTHÈQUES,

ACCOMPAGNÉE D'UNE INTRODUCTION,

DE COMMENTAIRES ÉTENDUS, DE TABLETTES DE DEUX MÉTHODOLOGUES,

ET D'UNE TABLE GÉNÉRALE DES MATIÈRES.

PAR E. LITTRÉ.

Tout ce volume est  
imprimé en France.  
Paris, 1839.

TOME PREMIÈRE

A PARIS,

CHEZ J. B. BAILLIÈRE,  
LIBRAIRE DE L'ACADÉMIE ROYALE DE MÉDECINE,  
RUE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE, 17,  
À LONDRES, CHEZ M. BAILLIÈRE, 219 REGENT-STREET.  
1839.

Portada del primer volumen de la edición greco-francesa de Hipócrates de Littré, 10 vols., Paris, 1839-1861. (Del ejemplar de la Biblioteca del Harvard College.) Cf. Sarton, op. cit., p. 439.

## II. TEORÍA DE HIPÓCRATES EN TORNO A LOS SUEÑOS Y LA DIETA

### 1. LA DIETA, DESCRIPCIÓN GENERAL

Los tratados en los que Hipócrates aborda el tema de la dieta  $\delta\acute{\iota}\alpha\tau\alpha$  son cuatro: La dieta en las enfermedades agudas, Sobre la dieta, La dieta salubre y La medicina antigua.

Debemos entender el término  $\delta\acute{\iota}\alpha\tau\alpha$  (dieta), como "regla del sano vivir". La dieta se integraba por la alimentación, la actividad profesional, la peculiaridad del país y las costumbres sociales. En los tratados hipocráticos la dieta se orienta hacia dos caminos, uno general,  $\delta\acute{\iota}\alpha\tau\alpha$ , en el que la dieta era todo tratamiento; y uno particular  $\delta\iota\alpha\acute{\iota}\tau\eta\mu\alpha$ , que constituía el tratamiento más enérgico, medicamentoso o quirúrgico<sup>18</sup>. Es decir, las prescripciones concretas.

---

18. Cf. Lafn, op. cit., p. 132.

con más detalles y en forma particular habla de la *δαιτα* en la obra Sobre la dieta, Περὶ διαίτης I-IV. En estos cuatro libros expone su teoría dietética, que consiste en una estrecha relación, y sobre todo en el equilibrio, entre alimentos y ejercicios; pues la salud depende precisamente del equilibrio de ambos<sup>19</sup>. Hipócrates se atribuye este descubrimiento, pero Platón por el contrario se lo atribuye a Pitágoras<sup>20</sup>.

## 2. DE LOS SUEÑOS Y ENSUEÑOS

Aunque en nuestra lengua existen los vocablos para designar el acto de dormir (sueño), y la cosa que se sueña (en sueño); por la tradición se ha dejado la traducción de este tratado así: Régimen IV o Sobre los sueños, porque lo más indicado debería ser Sobre los ensueños. Sin embargo dentro de la traducción se ha respetado el significado de cada término

---

19. Durante el siglo V a. C., la idea base de la civilización griega era formar ciudadanos καλοὶ καὶ ἀγαθοὶ es decir debía existir armonía y equilibrio de la facultad física y espiritual. Cf. Roccatagliata, Giuseppe. Storia della psichiatria antica. Milano, Ulrico Hoepli Editore, 1973, p. 102.

20. Cf. Platón, República, X, 600 a-b.

así ὕπνος y ἐνύπνιον se traducen: el primero por "sueño" y el segundo por "ensueño", con todo el valor semántico que cada uno de ellos encierra.

### 3. LA DIETA A PARTIR DE LOS SUEÑOS

Ahora bien tomando en consideración el sentido general y el particular de la dieta, la dieta a partir de los sueños se entiende en el segundo sentido. Tal dieta se da en función de los sueños; es decir, dependiendo del tipo de sueño que se tenga, se administra la dieta adecuada. El mecanismo utilizado por Hipócrates para suministrar la dieta, consta de tres pasos: el análisis del sueño, la interpretación del mismo y la prescripción de la dieta idónea.

Hipócrates considera varias clases de sueños: 1. los que se refieren a lo ocurrido inmediatamente antes; 2. los que muestran una posición de los astros; 3. los que son relativos a objetos terrestres; 4. aquellos en los que uno se ve a sí mismo; 5. en los que aparecen los muertos; 6. en los que se ven monstruos.

Para cada tipo de sueño se prescribirá una dieta espe-

cífica, que generalmente se compone de la ingestión de ciertos alimentos; trabajos fatigosos, caminatas o carreras y ejercicios; vómitos; ayunos; baños de vapor; incluye algunas veces el uso de diuréticos, de laxantes; en casos severos recomienda la purificación del cuerpo a través del elébora<sup>21</sup>, tomar decocción de cebada o provocar la revulsión<sup>22</sup>.

---

21. Cf. Navarro Beltrán, Estanislao et alii. Diccionario terminológico de ciencias médicas. México, Salvat, 1978.

22. Idem.

### III. RÉGIMEN IV, DE LA DIETA HIPOCRÁTICA

#### 1. QUÉ ES EL RÉGIMEN IV - DESCRIPCIÓN DEL TRATADO

El Régimen IV o Sobre los sueños es un tratado que forma parte, como el título advierte, de un grupo de cuatro libros, cuyo título es *Περὶ διαίτης* el cual según la clasificación hecha por Bourgey<sup>23</sup> pertenecen a la escuela de los tratados médicos teóricos.

Este tratado para Littré<sup>24</sup> forma un libro aparte, lo titula Sueños y pertenece a la cuarta clase; es decir, a los escritos de la escuela de Cos, de los contemporáneos o discípulos de Hipócrates.

El Régimen IV está formado por ocho capítulos que van del ochenta y seis al noventa y tres.

En este tratado del Régimen IV, Hipócrates expone su teoría de los sueños que tiene como base fundamental la de

---

23. Cf. Bourgey, *op. cit.*, p. 41 ss.

24. Cf. Adams, *op. cit.*, p. 19 ss.

establecer a través de la medicina científica<sup>25</sup> la dieta adecuada para determinada clase de sueño.

A Hipócrates le interesa sobremedida mantener la salud del hombre. Y utiliza los sueños principalmente como indicio de un peligro en el cuerpo, por esta razón analiza los sueños que puede tener el hombre, de modo que puede prevenir alguna enfermedad. Sin embargo, el sueño también puede significar cosas positivas que lleven a iniciar determinada dieta.

Al principio del tratado Hipócrates alude a la medicina psicosomática y no desliga el alma del cuerpo, por el contrario él piensa que están estrechamente unidos<sup>26</sup>.

Recordemos el origen de la medicina psicosomática, con el rito de la incubación, pues este rito permitía al paciente tener una estrecha relación con el médico, que generalmente era Asclepiada, o con el sacerdote encargado de cuidar al paciente en el templo.

El rito consistía en ir a rogar a su dios para lograr salud y fertilidad. El paciente se dormía en el templo (patio o dentro), al despertar relataba lo más importante de su

---

25. Con Hipócrates nace la medicina científica, él no descarta la existencia de los dioses; pero tampoco los hace responsables de las desdichas de los hombres. Cf. Suidas, op. cit.

26. Cf. Traducción, capítulo LXXXVI.

estancia en él; es decir, contaba sus sueños y el médico o sacerdote los interpretaba, sirviéndole de gufa para subsanar las necesidades del paciente<sup>27</sup>.

Hipócrates contunúa su exposición mencionando a los que se dedican al arte de interpretar los sueños, quienes reconocen en los sueños un origen divino. Y siente Hipócrates la necesidad de dar a los sueños una interpretación médica; ya que los que se dedican a ese arte algunas veces aciertan y otras veces no<sup>28</sup>.

Arriba se anotaron las diferentes clases de sueños:

1. los que representan acciones inmediatamente antes de dormir;
2. los que se refieren a los fenómenos celestes;
3. los que son relativos a objetos terrestres;
4. aquellos en los que uno se ve a sí mismo;
5. en los que uno ve a los muertos;
- y 6. en donde uno ve monstruos.

Partiendo de estas seis clases de sueños, analizaremos progresivamente cada una de ellas.

1. Los sueños que representan acciones realizadas inmediatamente antes de dormir:

Si el hombre sueña lo que le ocurrió durante el día.

---

27. Cf. Sarton, op. cit., p. 410.

28. Cf. Traducción, capítulo LXXXVII.

está bien y los sueños van a significar salud para el hombre. Pero si sueña lo contrario de lo que vivió, van a significar perturbación en el cuerpo.

Y si después de soñar lo contrario de lo que vivió en el día resulta una perturbación violenta, le conviene al hombre provocarse un vómito, tomar alimentos ligeros durante cinco días; utilizar muchas e intensas caminatas matutinas progresivamente. Y ejercicios, en caso de que los practique cotidianamente.

Ahora bien si el hombre soñó lo contrario de lo que vivió en el día y la perturbación resulta débil, el tratamiento va a cambiar porque se suprime el vómito, se quita la tercera parte de los alimentos durante cinco días, se deben efectuar caminatas, trabajos fatigosos y así la perturbación se calmará<sup>29</sup>.

Con esta clase de sueños, como hemos visto y siguiendo las indicaciones anotadas, la perturbación se calmará y no habrá ningún problema para el que los haya soñado.

2. La segunda clase de sueños descrita por el médico:

Los sueños que se refieren a fenómenos celestes:

Soñar los cuerpos celestes, sí puede representar cier-

---

29. Cf. Traducción, capítulo LXXXVIII.

tas dificultades, a estos sueños les da el autor mayor importancia y debido a ella mayor extensión.

En primer lugar va a hablar de lo que ocurre, cuando se sueña a los astros dañados en su recorrido, a la luna, al sol y cuando hay cambio de tiempo. Establece una analogía entre los astros y la parte externa del cuerpo: el sol con la mitad y la luna con las cavidades<sup>30</sup>.

Describe después en qué circunstancias se debe utilizar el eléboro: los cuidados que se deben dar al alma; qué debe hacer el hombre cuando sueña que es afectado por los fenómenos naturales.

Concluye Hipócrates así: "Pues bien es necesario que quien conoce así acerca de los signos celestes, esté precavido, cambie de dieta y suplique a los dioses"<sup>31</sup>.

Cuando al referir esta clase de sueños da Hipócrates la descripción de los cuidados que deben tenerse, expone propiamente su dieta, y las modalidades de ésta. Como dijimos antes, su dieta se basa en el equilibrio entre alimentos y ejercicios.

A quien tiene esta clase de sueños, en una parte de su exposición Hipócrates advierte que el hombre puede morir o

---

30. Cf. Adams, op. cit., p. 68.

31. Cf. Traducción, capítulo LXXXIX.

enloquecer; de ahí la importancia que otorga a los cuerpos celestes.

Hipócrates ve como una necesidad la de contemplar los cuerpos celestes para la dieta que describirá.

Si se sueñan los cuerpos celestes en su posición normal, significa salud; pero si se sueñan los cuerpos celestes en posición opuesta a la normal, esto significa enfermedad. Y dependiendo de la intensidad del mal, será la intensidad de la enfermedad.

Establece el autor cada uno de los recorridos; así tenemos: el recorrido de los astros, exterior; el del sol, central; y el de la luna, hacia el interior.

Si se sueñan los astros dañados en su recorrido por algún fenómeno natural aire o nube; agua o granizo; débil-violento, significa una reacción húmeda e inflamatoria en el cuerpo.

Y conviene al hombre correr abrigado, caminar después del ejercicio, mantenerse en ayunas, quitar la tercera parte de los alimentos en cinco días, en caso de ser el mal leve; pero si resulta demasiado violento, se debe usar baño de vapor.

Y hace la traslación de la posición astral: si la órbita de los astros que es exterior se sueña en posición anormal, se debe hacer una limpieza a lo largo de la piel.

También se deben usar alimentos especiales; es decir, que sean secos, agrios, austeros, puros, y trabajos fatigosos. Como vemos está marcado el uso de alimentos y ejercicios específicos.

Ahora explica que si la luna padece lo mismo que los astros, conviene provocarse la revulsión dentro, pues el recorrido de la luna es hacia el interior. Se debe hacer un vómito a base de alimentos agrios, salados y blandos, también se utilizarán carreras rápidas y caminatas: trabajos fatigosos de voz, ayunos; es decir, no comer nada, porque lo dañado está en el interior del cuerpo, así como se soñó la luna afectada en su recorrido hacia el interior.

Después explica que si se sueña que el sol padece lo que los astros, entonces sí será muy difícil para el hombre recobrar su salud.

Recomienda provocar las revulsiones, correr, caminar y practicar trabajos fatigosos y no comer nada. Entonces, quien vomitó, de nuevo prosiga así durante cinco días.

Ahora, si se sueña que cambia bruscamente el tiempo, existe la posibilidad de enfermar, y es necesario descansar y utilizar la dieta más húmeda; es decir, tomar alimentos con esta propiedad; tomar baños, descansar y dormir, hasta que se calme.

Y si se sueñan los cuerpos celestes opuestos; es de-

cir, en posición contraria o diferente a la normal y esa posición contraria es como el fuego y caliente, significa enfermedad de la bilis.

En caso de que dominen estas circunstancias en el sueño, significa enfermedad; pero si desaparecen, no se puede sólo enfermar, sino hasta morir.

Y si se sueña algún cuerpo celeste (astros, luna o sol) escapando, y los otros lo siguen: es decir, que los cuerpos celestes se desaparezcan, el hombre puede enloquecer si no es tratado.

Y conviene a todo hombre que tenga este tipo de sueños purificarse con eléboro<sup>32</sup>, y si no, conviene utilizar la ditta a base de agua; pero no se debe tomar vino y si se toma que sea blanco, delgado y suave, y también con agua; no tomar alimentos calientes, agrios, secos y salados.

Además, utilice trabajos fatigosos, carreras abundantes en manto; es decir, cubierta la cabeza; y evitar los trabajos y ejercicios bruscos, como lucha de atletas; debe preocuparse, menos de los trabajos fatigosos; que se pasee después de la comida, que se caliente con baño de vapor, y

---

32. En la antigüedad se usaba el eléboro para curar las enfermedades, tanto psíquicas como corporales. En este caso si se podía enloquecer, al purificarse con eléboro se prevenía al hombre. Cf. Roccatagliata, *op. cit.*, p. 126.

vomite después del baño de vapor.

No es recomendable hartarse en treinta días, y en caso de que lo haga, debe vomitar tres veces en el mes después de alimentos dulces, con agua y ligeros.

Y cuando se sueña a los cuerpos celestes errar, significa perturbación del alma<sup>33</sup> por preocupación y conviene al hombre ir a espectáculos risibles o a algunos otros con los que se alegre mucho, durante dos o tres días, y cesará; y si no, se puede enfermar.

Si se sueña que se desprende algo de los astros: si es limpio y brillante, y se lleva hacia la aurora, significa salud; pero si es negro y oscuro, y se lleva hacia el ocaso, mar, tierra o arriba, significa enfermedad.

Y dependiendo a dónde se lleve, dará por resultado la enfermedad: si se lleva al mar significa enfermedades del estómago; todo lo que se lleva hacia la tierra significa abscesos que se hacen en el cuerpo; y lo que se lleva arriba significa flujos de la cabeza.

Enseguida se prescribe la dieta: quitar la tercera parte de los alimentos, y cuando vomite proseguir hasta por cinco días, con esa cantidad de alimento, y en otros cinco días

---

33. Cf. Sarton, *op. cit.*, p. 410.

rir el alimento; y al haber vomitado nuevamente continúa igual.

Finalmente Hipócrates nos describe lo que significa soñar con los cielos. Si se sueña que algo de los cielos se posa en uno, si es limpio y húmedo, significa estar sano, incluso se refleja en el buen ánimo.

Si se sueña lo contrario a lo anterior; es decir, que algo de los cielos se posa en uno, siendo negro, no limpio, ni difano, significa enfermedad, por inducción desde fuera.

Lo que el hombre debe hacer es correr rápido, respirar frecuentemente, y después de correr debe caminar rápido.

Respecto al alimento, debe estar a dieta blanda y ligera durante cuatro días.

Y si se sueña que se toma del dios lo más limpio, significa que lo limpio está entrando en el cuerpo; pero si ocurre lo contrario de esto en el sueño, significa que lo insalubre ha entrado en el cuerpo; deberá tratarse el sano como el enfermo; de igual manera.

Si se sueña que uno es mojado con agua suave en calma, significa que el aliento proporcionado y limpio ha entrado del aire; pero si se sueña ser fuertemente mojado, que hay tormenta y huracán con agua sucia, significa enfermedad a partir del hálito exterior.

Es necesario que en ambos casos se lleve la dieta de

la misma manera, con pocos alimentos.

Concluye Hipócrates su exposición diciendo que quién conoce así acerca de los signos celestes esté precavido, cambie de dieta y suplique a los dioses.

Hemos visto que Hipócrates en lo relativo a los sueños con cuerpos celestes, explica diez modalidades de ellos y la más peligrosa es cuando se sueñan los cuerpos celestes en posición diferente a la normal. Si esta posición anormal es semejante al fuego y al calor, se originará en el cuerpo una reacción de bilis.

Y si domina esto el hombre puede enfermar; pero si lo que domina, -es decir, la posición anormal de los cuerpos celestes, semejante al fuego y caliente- desaparece, el hombre puede morir.

Otro sueño, por el que se debe tener cuidado para conservar la salud del hombre, es aquél en que alguno de los cuerpos celestes se ve que escapa y es seguido por los otros; entonces el hombre puede enloquecer si no es tratado.

Queda en tercer lugar de gravedad, el soñar al sol padeciendo lo mismo que los astros; sin duda, es más difícil para el hombre sanar cuando tiene esta clase de sueños; pero con la dieta prescrita recobrará su salud.

Sólo queda por asentar la importancia que desde entonces significaban los padecimientos psíquicos, de manera que

debe el hombre distraer su alma.

Respecto a la dieta, Hipócrates conjuga en primer plano alimentos y ejercicios; en segundo la limpieza de la piel, vómitos, descanso, baño de vapor, etc. Y para los padecimientos severos hace uso de las revulsiones y del eléboro<sup>34</sup>.

### 3. La tercera clase de sueños que describe Hipócrates:

#### Sueños relativos a objetos terrestres:

Verse en sueños caminar y correr con seguridad, ver la tierra bien trabajada, los árboles abundantes, los ríos que fluyen con agua limpia y ver también las fuentes y pozos normales, significa buena salud para el hombre.

Pero si uno sueña lo descrito arriba, en forma contraria o anormal, significa algún daño en el cuerpo.

Si uno se sueña dañado de la vista y del oído, significa enfermedad en la cabeza. Se debe hacer lo siguiente cuando se tienen estos sueños: caminar por la mañana, y en forma abundante después de la comida; además, la dieta anterior; es decir, la que recomendó<sup>35</sup>.

Si uno se sueña con las piernas dañadas, se deben rechazar los vómitos y se debe practicar la lucha de atletas;

34. Vid. Nota correspondiente al texto griego capítulo LXXXIX, 30 y 61; y la traducción.

35. Cf. Traducción, capítulo LXXXIX.

continuar así con la dieta anterior.

Si uno sueña la tierra escabrosa significa que el cuerpo está sucio, y se debe caminar mucho después del ejercicio.

El soñar los árboles estériles revela destrucción de la semilla humana.

Pero si se sueñan los árboles perdiendo hojas, y dañados por la humedad y el frío, es necesario calentarse y secarse con los regímenes; o si se sueñan los árboles floreciendo, pero sin dar frutos por el calor y la sequía es necesario refrescarse y humedecerse<sup>36</sup>.

Si se sueña a los ríos que no nacen normalmente, significan un recorrido de la sangre; si fluyen mucho significa exceso en el recorrido de la sangre y se debe disminuir la dieta; si fluyen poco significan insuficiencia en el recorrido de la sangre y se debe aumentar la dieta.

Cuando se sueñan ríos que fluyen sin limpieza, significan perturbación. Soñar con fuentes y pozos, significa algo en la vejiga; y es necesario limpiarse con diuréticos.

Cuando se sueña el mar agitado, significa enfermedad

---

36. Nótese la influencia de Empédocles. Su teoría física de los cuatro elementos perdura en la medicina de los siglos siguientes como la doctrina de las cuatro cualidades fundamentales, lo caliente, lo frío, lo seco y lo húmedo. Cf. Jaeger, *op. cit.*, p. 798.

del estómago; y es necesario purgarse con laxantes ligeros y blandos.

Si se sueña la tierra o la casa temblando, para el hombre sano significa debilidad, y conviene que cambie de dieta: primero debe vomitar, para que reciba el alimento poco a poco, y con la dieta el cuerpo se alterará<sup>37</sup>.

El sueño anterior para el hombre enfermo significa buena salud y conviene a éste usar la misma dieta que se requiere para el hombre sano.

El soñar la tierra inundada por agua o mar significa enfermedad, que se manifiesta en el cuerpo por exceso de humedad; y es necesario tratarse con vómitos, con ayunos, con trabajos fatigosos y con regímenes secos, y continuar con esos casos alimentos.

Y el soñar que se sufre un peligro violento y una enfermedad mortal, significa sequía excesiva del cuerpo; es necesario entonces, quitar los trabajos fatigosos, lo seco, lo agrio, y lo diurético del alimento. Y debe llevarse la dieta

---

37. Cuando se sigue la dieta del equilibrio térmico corporal del doctor Lezaeta, puede haber ciertas alteraciones en el cuerpo, incluso puede haber supuraciones que son beneficiosas. Si se ha estado bajo un tratamiento medicamentoso; con la dieta de este médico, el cuerpo eliminará lo malo; recordando así la salud. Cf. Lezaeta Acharán, Manuel. La medicina natural al alcance de todos. 36ª ed., México, Editorial Pax-México, 1984, p. 35.

con decocción de cebada, con alimentos ligeros, con abundante agua potable y con baños. No se debe bañar en ayunas, ni relajarse, ni despreocuparse; tampoco se debe cuidar del sol y del frío.

Verse en el sueño sumergido en la laguna, en el mar o en el río no es bueno, ya que significa exceso de humedad. Conviene al que soñó esto, agotarse con la dieta y con abundantes trabajos fatigosos.

Si un enfermo con fiebre ha tenido este sueño es bueno para él, pues lo caliente se quita con lo húmedo.

4. La cuarta clase de sueños no significa ningún problema grave para el hombre, pues con la dieta adecuada conservará su salud:

Aquellos en los que uno se ve a sí mismo:

Tener un sueño en el que alguien acerca de sí mismo viere normalmente que nace, significa buena salud; y si uno se sueña con ropa blanca y calzado conveniente, es bueno.

Quando uno sueña tener sus miembros más grandes de lo normal, no es bueno y se necesita disminuir la dieta; pero si se sueña con los miembros menores, no es bueno y necesita aumentar la dieta.

Sofiar las cosas negras significa enfermedad malsana y peligrosa; sin embargo, es necesario utilizar un régimen blando y húmedo.

Finalmente, soñar cosas nuevas significa cambio de la situación en la que se encuentre el hombre.

En esta clase de sueños, debemos notar que solamente se maneja la alimentación para recobrar la salud del hombre.

#### 5. Los sueños en los que uno ve a los muertos:

Soñar a los muertos limpios y con mantos blancos, es bueno; así como tomar algo limpio de ellos, significa buena salud para el hombre en forma general; es decir, tanto para su cuerpo, como para su alma.

Pero si se sueñan los muertos desnudos, vestidos de negro o sucios y que llevan algo fuera de casa, no es bueno; pues significa enfermedad. Se debe purificar el hombre con carreras y caminatas; vomitar y estar a dieta blanda y ligera.

#### 6. Los sueños en los que uno ve monstruos:

En esta última clase de sueños, Hipócrates nos describe algunas modalidades de ellos, de las cuales la más peligrosa es soñar travesías de ríos, hoplitas enemigos y monstruos diferentes, pues significa enfermedad o locura.

Con las otras modalidades de sueños, al seguir su dieta, si el hombre sigue su dieta, no tendrá problemas. Así, cuando se sueñan cuerpos diferentes y espanten al hombre, significa exceso de alimentos no habituales, reacción, cólera y enfermedad peligrosa.

Para esto es necesario vomitar y proseguir con alimentos ligeros, no agrios, ni secos, ni calientes, durante cinco días; también proseguir con trabajos fatigosos, a excepción de las caminatas después de la comida: también se utilizará baño caliente y descanso; se debe cuidar del sol y del frío.

Si sueña que come o bebe lo habitual, significa falta de alimentación y desaliento del alma.

Si uno sueña que come carnes muy vigorosas, significa grandísimo exceso; y el que sueña lo contrario, menor exceso. Y conviene a ambos quitar la tercera parte de los alimentos; ya que el hombre está sobrealimentado.

De la misma manera si uno sueña pan hecho con queso y miel, significa exceso de alimentación.

Si se sueña que bebe agua limpia, no hay problemas; pero si se sueña beber otra cosa, sí puede surgir alguna enfermedad.

Si el hombre sueña contemplar lo habitual, significa ansia del alma.

Cuando sueña que huye asustado, significa detención de la sangre a causa de la resequeza; conviene entonces refrescar y humedecer el cuerpo.

Y cuando se sueña ser combatido, herido o golpeado por otro, significa una reacción opuesta al recorrido; conviene

entonces vomitar, adelgazar y caminar; con respecto a la alimentación, deben utilizarse alimentos ligeros; y después del vómito, en cuatro días debe continuar con alimentos ligeros.

Cuando se sueñan extravíos y ascensiones difíciles, significan lo mismo que si se ha soñado que es golpeado por otro y, por tanto, se debe seguir el mismo tratamiento.

El soñar travesías de ríos, hoplitas enemigos y monstruos diferentes, significa enfermedad o locura. Conviene utilizar alimentos escasos, ligeros y blandos, y vómitos; poco a poco en cinco días, también conviene utilizar trabajos fatigosos, excepto después de la comida; hay que cuidarse del baño caliente, del descanso, del frío y del sol.

Hipócrates termina su tratado reiterando el descubrimiento de la dieta por él, y advierte que si se utiliza la dieta como él la ha indicado, se recobra la salud. No olvida la existencia de los dioses. Además, añade que, si el hombre está con ellos; es decir, les rinde culto, encontrará la dieta.

## **2. V I S I Ó N   E S Q U E M Á T I C A   D E**

**L A S   D I E T A S**

**A) SUEÑOS QUE SIGNIFICAN BUENA SALUD PARA EL HOMBRE**

---

S U E Ñ O S

S I G N I F I C A D O

---

1ª clase de sueños, los que representan acciones sucedidas antes de dormir:

- Soñar lo ocurrido durante el día: buena salud

2ª clase de sueños, los que se refieren a fenómenos celestes:

- Soñar los cuerpos celestes (astros, luna y sol), en posición normal: buena salud

- Soñar que se desprende de la órbita de los astros algo limpio y brillante; y es llevado hacia la aurora: buena salud

- Soñar que algo de los cielos se posa en uno, siendo limpio y húmedo: estar sano

- Soñar que uno es mojado con agua suave en calma, y no ser mojado fuertemente, ni terriblemente sufrir tormenta: que el aliento proporcionado y limpio ha entrado del aire

Continuación

3ª clase de sueños, los que son relativos a objetos terrestres:

- Soñar que uno camina y corre con seguridad; ver la tierra bien trabajada; los árboles abundantes; los ríos que fluyen con agua limpia; las fuentes y pozos normales:

buena salud

- Soñar que la casa o la tierra tiemblan, para el que está enfermo:

buena salud y cambio de lo presente

- Soñar que se sumerge en la laguna, en el mar o en el río, cuando se tiene fiebre:

es bueno

4ª clase de sueños, en los que uno se ve a sí mismo:

- Soñar acerca de sí mismo que normalmente nace algo:

algo bueno para la buena salud

- Soñar que se está con ropa blanca y calzado conveniente:

es bueno

Continuación

5ª clase de sueños, en los que uno ve a los muertos:

- Soñar a los muertos limpios en mantos blancos: es bueno

6ª clase de sueños, en los que se ven monstruos:

-Soñar que se bebe agua limpia: no existe daño

NOTA: Es evidente que en tales casos no se necesita prescribir dieta alguna, pues hay buena salud. Sin embargo es de suponer que deberá seguirse el régimen dentro del cual se goza de buena salud.

**B) SUEÑOS QUE SIGNIFICAN ENFERMEDAD PARA EL HOMBRE**

S U E Ñ O S	SIGNIFICADO	D alimentos	I ejercicios	E T A otros
-------------	-------------	----------------	-----------------	----------------

1ª clase de sueños, los que representan acciones sucedidas antes de dormir:

- Soñar lo contrario de lo ocurrido durante el día:	a) perturbación violenta	ligeros	camínatas matutinas, muchas e intensas	provocar el vómito
	b) perturbación débil	quitar la 3ª parte del ali- mento durante 5 días	camínatas, trabajos fati- gosos de voz	suprimir el vómito

2ª clase de sueños, los que se refieren a los fenómenos celestes:

- Soñar los astros dañados, desaparecidos o atacados en su recorrido por aire o nube, es más débil; y si por agua o granizo, es más violento:	reacción húmeda e inflamatoria en el cuerpo	ayunar; quitar la 3ª parte del ali- mento durante 5 días	carreras con mucha vestimenta, múltiples camínatas después del ejercicio	
---	---	--	--	--

Continuación

	si la reacción es demasiado violenta	secos, agrios, austeros y puros	trabajos fati <u>g</u> osos	baño de vapor y limpie <u>z</u> a en la piel
- Soñar la luna en las mismas circunstancias que los astros:	(igual al de los astros)	ayunos	carreras rápi <u>d</u> as, trabajos fatigosos de voz	revulsión dentro; vómito a base de alimentos agrios, sala <u>d</u> os y blandos
- Soñar el sol en las mismas condiciones que los astros:	enfermedad más violenta y más difícil de expulsar	suprimir el alimento	carreras de i <u>d</u> ea y vuelta; también de otros tipos	provocar las revulsiones
- Soñar que el buen tiempo cambia repentinamente; es decir, está débil y dominado por la resequedad del recorrido:	peligro de caer en enfermedad	dieta más húmeda	quitar los trabajos fati <u>g</u> osos	baños, descanso y sueños

Continuación

- Soñar los cuerpos celestes en posición anormal; y ésta es semejante al fuego: reacción de bilis (no se prescribe dieta)
- Soñar que dominan las circunstancias antes descritas: que el hombre puede enfermar (no hay lugar a dieta)
- Soñar alguno de los cuerpos celestes que es capa y es seguido por los demás: que el hombre puede enloquecer; si no es tratado purificarse con aléboro

6

dieta a base de agua; no tomar vino; y si se sea blanco, delgado, suave y con agua; no comer alimentos: agrios, secos y salados, no har-

trabajos fatigosos, carrear abundantes en manto; evitar el agobio, la lucha de atletas y el vuelco

relajarse con mucho sueño, despreocuparse, pasear después de la comida; calentarse con vapor y vomitar después del baño de vapor si se harta,

Continuación

		tarse en 30 días	vomitara 3 veces en el mes, a base de <u>alimentos dulces</u> , con agua y <u>ligeros</u>
- Soñar que los cuerpos celestes yerran:	perturbación del alma por preocupación		despreocuparse que el alma se vuelva a espectáculos risibles o que alegren mucho, durante 2 ó 3 días
- Soñar que se desprende de la órbita de los astros algo negro y oscuro, y se lleva:			
a) al mar:	enfermedad del estómago	quitar la 3ª parte de los alimentos(en	vomitara durante 5 días y en otros 5

Continuación

		los tres ca- sos)		digerir el a- limento(en los tres ca- sos)
b) a la tierra:	abscesos que se hacen en el cuer- po			
c) arriba:	flujos de la ca- beza			
- Soñar que algo de los cielos se posa en uno, siendo negro, no lim- pio, ni diáfano:	enfermedad	dieta blanda y ligera por 4 días	carreras rápidas, después caminatas rá- pidas	respiración frecuente
- Soñar ser mojado fuer- temente, haber tormen- ta y huracán, con agua no limpia:	enfermedad a par- tir del aliento exterior	pocos alimen- tos		
3ª clase de sueños, los que son relativos a objetos terrestres:				
- Soñar que uno tiene da- ñada la vista y el oído:	enfermedad en la cabeza		caminatas ma- tutinas abun-	

Continuación

- |  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | dantes después<br>de la comida                               |
|  |  | también la dieta prescrita en el capítulo<br>LXXXIX          |
| - Soñar que uno tiene las<br>piernas dañadas:                                      |  | lucha de atle- no se debe<br>tas abundante- vomitar<br>mente |
|  |  | también la dieta prescrita en el capítulo<br>LXXXIX          |
| - Soñar la tierra escabro-<br>sa:  | carne no limpia                          | caminatas abun-<br>dantes después<br>los ejercicios          |
| - Soñar los árboles esté-<br>riles:  | destrucción de<br>la semilla huma-<br>na |  |
| - Soñar los árboles per-<br>diendo hojas y dañados<br>por la humedad y el<br>frío: |  | calientes y<br>secos   |
| - Soñar los árboles flore-<br>ciendo, sin dar frutos<br>por el calor y la sequía:  |  | fríos y húme-<br>dos   |

## Continuación

- |  |  |                                      |   |
|--|--|--------------------------------------|---|
| - Soñar los ríos que no nacen normalmente:               | el recorrido de la sangre                |                                      |   |
| - Soñar los ríos que fluyen más:                         | exceso del recorrido de la sangre        | disminuir los alimentos              |   |
| - Soñar los ríos que fluyen menos:                       | insuficiencia del recorrido de la sangre | aumentar los alimentos               |   |
| - Soñar los ríos que fluyen sin limpieza:                | perturbación                             | purificarse con caminatas y carreras | respiración repetida                    |
| - Soñar fuentes y pozos:                                 | algo en la vejiga                        |                                      | limpiarse con diuréticos                |
| - Soñar el mar agitado:                                  | enfermedad del estómago                  |                                      | purgarse con laxantes ligeros y blancos |
| - Soñar el hombre sano la casa o la tierra que tiemblan: | debilidad                                | cambiar de dieta, recibir alimento   |   |

Continuación

		poco a poco después de vomitar		
- Soñar el hombre enfermo que la casa o tierra tiemblan:	cambio de lo presente.	llevar la dieta del sano		
- Soñar la tierra inundada por agua o mar:	enfermedad manifestada por humedad en el cuerpo	ayunos, regímenes secos	trabajos fatigosos	vómito
- Soñar que se sufre un peligro violento y una enfermedad mortal:	sequía en exceso en el cuerpo	quitar los alimentos secos, agrios y diuréticos	no practicar los trabajos fatigosos	tomar decocción de cebada, abundantes baños, en ayunas no se bañe, no se relaje, no se desprecupe, no se cuide del sol y del frío; supli-

Continuación

que a los di  
ses

- Soñar que se sumerge en exceso de hume-  
la laguna, en el mar o dad  
en el río, el que está  
sano:

abundantes tra  
bajos fatigo-  
sos

(a g o t a r s e c o n l a d i e t a)

4ª clase de sueños, en los que uno se ve a sí mismo:

- Soñar que se tienen los no es bueno  
miembros más grandes de  
lo normal:

disminuir los  
alimentos

- Soñar que se tienen los no es bueno  
miembros menores de lo  
normal:

aumentar los  
alimentos

- Soñar cosas negras: algo más malsa-  
no y más peli-  
groso

alimentos blan  
dos y húmedos

- Soñar cosas nuevas: cambio

(n o s e p r e s c r i b e d i e t a)

## Continuación

### 5ª clase de sueños, en los que uno ve a los muertos:

- Soñar a los muertos des enfermedad blandos y lige purificarse con vomitar nudos, vestidos de ne- ros ros carreras y cam gro, no limpios y que natas toman o llevan algo fue- ra de casa:

### 6ª clase de sueños, en los que uno ve monstruos:

- Soñar cuerpos diferen- exceso de ali- ligeros no a- trabajos fatigo provocarse tes que espantan al mentos no habi- bundantes, ni sos, caminatas vómito; baño hombre: tuados, reac- agrios, ni sg después de la caliente, ción, cólera, cos, ni calien comida descanso, enfermedad pele tes, durante cuidarse del grosa 5 días frío y del sol
- Soñar que se come o be falta de alimen (es de suponer que se busque la dieta ade- be lo habitualo: tación y desa- cuada) limiento del alma
- Soñar que se comen car grandísimo exce quitar parte nes vigorosas o débiles so de alimenta- de los alimen tos y también panes hechos ción

Continuación

con queso y miel:

- |  |  |  |         |  |
|--|--|--|---------|--|
| - Soñar que se bebe cualquier cosa, menos agua limpia:           | daño   | (no se prescribe dieta)                  |         |  |
| - Soñar que se contempla lo habituado:                           | ansia del alma   | (es de suponer que se distraerá el alma) |         |  |
| - Soñar que se huye asustado:                                    | detención de la sangre a causa de la reseque-<br>dad                             |  |         | refrescar y<br>humedecer el<br>cuerpo                                |
| - Soñar que se es combati-<br>do, herido o golpeado<br>por otro: | que en el cuer-<br>po ha nacido u-<br>na reacción o-<br>puesta al reco-<br>rrido | ligeros                                  | caminar | vomitara y a-<br>delgazar  |
|  |  |  |         | (después de haber vomitado, seguir con esta<br>dieta durante 4 días) |
| - Soñar extravíos y ascen-<br>siones difíciles:                  | que en el cuer-<br>po ha nacido u-<br>na reacción o-<br>puesta al reco-          |  |         |  |

Continuación

rrido

- Soñar travesías de ríos, enfermedad o  
hoplitas enemigos y mona locura  
truos diferentes:
- escasos, lige  
ros y blandos
- trabajos fati-  
gosos abundan-  
tes; menos des-  
pués de la co-  
mida
- vómitos duran  
te 5 días;  
cuidarse del  
baño caliente,  
del descanso,  
del frío y del  
sol

### 3. LOS CINCO RECURSOS MAS IMPORTANTES DE LA DIETA

Veremos los recursos de la dieta en orden de importancia. Los principales son los alimentos y el ejercicio en general, ambos contribuyen al bienestar del hombre.

El vómito es utilizado como medida previa: para iniciar otra clase de alimentación; cuando se ha comido demasiado, o cuando hay una perturbación violenta en el cuerpo.

Por lo que corresponde al ayuno y a los fármacos, se prescriben en casos específicos y poco frecuentes.

#### ALIMENTOS

La dieta que propone Hipócrates, incluye alimentos específicos. Estos alimentos se prescriben en función del significado del sueño del hombre.

Cuando los sueños significan buena salud para el hombre, no es necesario cambiar de dieta; existe solamente un

sueño por el cual se indica seguir la dieta a la que cambió el hombre sano, ésta consiste en vomitar primero para recibir después el alimento poco a poco, esperandose una reacción en el cuerpo. Este sueño lo ha tenido un hombre enfermo<sup>38</sup>.

Si los sueños que tiene el hombre significan perturbación violenta o débil, enfermedad violenta, enfermedad del estómago, abscesos en el cuerpo o flujos de la cabeza; así como enfermedad del aliento exterior y exceso del recorrido de la sangre o de alimentos no habituales, debe ingerir el hombre alimentos ligeros y escasos. No debe hartarse; incluso se sugiere también quitar la tercera parte de los alimentos.

Cuando el significado de los sueños se interpreta como una reacción demasiado violenta, se deben ingerir alimentos secos, agrios, austeros y puros; siendo éste el único caso en el que se recomiendan.

Los alimentos agrios, salados, secos, diuréticos y calientes, son prohibidos en la dieta que prescribe Hipócrates, salvo el caso anterior. También prohíbe el vino; pero si se desea tomar vino debe ser blanco, delgado, suave y con agua.

---

38. Cf. XC, 42-46.

Hipócrates recomienda la dieta acuosa en tres ocasiones; cuando se puede enfermar, enloquecer, o existe sequía excesiva en el cuerpo.

Generalmente para mitigar cualquier afección, la alimentación sugerida debe ser escasa; es decir, se debe tener al enfermo o al que está en vía de enfermar, a dieta blanda y ligera; así como también debe tomar agua potable en abundancia.

Los alimentos prescritos para cada caso en particular, algunas veces se deben tomar alrededor de cinco o cuatro días.

Podemos equiparar al respecto la teoría de la compensación de Jung: "La escasez aquí produce exceso allá"; cuando Hipócrates se refiere a los sueños en los que aparece algún exceso o escasez, recomienda para lo excesivo disminución y para lo escaso aumento.

La misma compensación existe también entre lo consciente y lo inconsciente. Esta es una de las reglas mejor configuradas para la interpretación de los sueños<sup>39</sup>.

---

39. Cf. Jung, Gustav Carl. Realidad del alma, 4ª ed., Buenos Aires, Editorial Losada, 1968, p. 63.

## TRABAJOS FATIGOSOS, CARRERAS, CAMINATAS Y EJERCICIOS

Era muy importante en la antigüedad ser culto y también gozar de un cuerpo sano; por tal razón los trabajos fatigosos, las carreras, las caminatas y los ejercicios son parte fundamental de la dieta hipocrática.

Las caminatas las recomienda el Asclepiada, ya sean por la mañana y en forma intensa; después de hacer ejercicio, después de las carreras rápidas, después de la comida, y para purificarse.

Hipócrates puede recomendar o prohibir los trabajos fatigosos; tales trabajos también pueden ser de voz, los hay desde luego abundantes y cuando tienen este carácter no se deben practicar después de la comida.

Los ejercicios solamente los recomienda en tres ocasiones<sup>40</sup>; ejercicios solos en caso de que la persona esté habituada a realizarlos, y ejercicios antes de efectuar múltiples caminatas.

Finalmente Hipócrates recomienda las carreras, unas veces con mucha vestimenta, otras deben ser rápidas; también recomienda particularmente las carreras de ida y vuelta; las

---

40. Cf. Traducción de los capítulos LXXXVIII y XC.

abundantes en manto; es decir, las carreras que se deben efectuar con la cabeza cubierta; así mismo las recomienda para purificar el cuerpo.

La lucha de atletas es sugerida cuando se sueñan las piernas dañadas, y se prohíbe cuando el hombre puede enloquecer, si no es tratado.

#### VOMITOS

La práctica del vómito se utiliza algunas veces, como medida previa para iniciar la ingestión de los alimentos.

El vómito es prohibido solamente en dos ocasiones, cuando el sueño significa perturbación débil y cuando se han soñado las piernas dañadas.

El uso del vómito es principalmente a base de alimentos agrios, salados o después de alimentos dulces, con agua y ligeros.

El vómito es recomendado por Hipócrates, cuando el sueño significa gran peligro para el hombre.

Otras veces simplemente indica que se vomite; que se vomite después del baño de vapor o que se vomite durante cin

co días.

#### AYUNOS

El ayuno sólo lo recomienda en tres ocasiones; dos veces, si se sueñan fenómenos celestes, particularmente de los astros y la luna; y otra, cuando se sueñan objetos terrestres, en especial la tierra inundada por agua o mar<sup>41</sup>.

La prescripción de esta medida es con el fin de compensar el exceso que revela el sueño.

#### FÁRMACOS Y OTROS

Por fármaco debemos entender lo que ayuda al hombre a recuperar su salud.

---

41. Cf. Traducción de los capítulos LXXXIX y XC.

Hipócrates utiliza el eléboro<sup>42</sup>, como purificador y en caso de no ser usado indica la dieta -alimentos, ejercicios- que se debe seguir.

También cuando el sueño significa sequía en exceso, Hipócrates administra decocción de cebada.

Como recursos secundarios o poco utilizados en la dieta hipocrática tenemos: las revulsiones<sup>43</sup>; los baños, el baño de vapor, la limpieza a lo largo de la piel; el descanso, los sueños o el dormir, el relajarse con mucho sueño, el des preocuparse; asistir a espectáculos risibles o que alegren mucho el alma; la respiración frecuente; el uso de diuréticos, de purgantes ligeros y blandos; cuidarse o no del frío y del sol; y suplicar a los dioses.

Hipócrates como mortal y buen médico no olvida ni niega la existencia de los dioses.

---

42. Cf. Navarro, op. cit.

43. Idem.

## CONCLUSIONES

A veinticinco siglos de distancia de Hipócrates, el Padre de la medicina, aún sigue vigente su medicina científica.

En estos últimos años la doctrina naturista se ha puesto de moda y sigue por tanto, lo que dictaba la dieta hipocrática ya en el siglo V a. C.; ambas conjugan alimentación y ejercicios, así como el uso de plantas medicinales.

Recuérdese que Hipócrates prescribe en su dieta el eléboro como purificador, esta planta pertenece a las ranunculáceas, cuyo rizoma posee propiedades hidragogas, catárticas violentas, emenagogas y diuréticas.

Posteriormente según Plinio el Viejo, Dioscórides y Galeno lo aconsejaban para curar tanto enfermedades psíquicas: manía, melancolía, etc.; como corporales: la gota y los edemas<sup>44</sup>.

De los recursos que utiliza Hipócrates en su dieta, se encuentra la práctica del baño de vapor, que actualmente la acostumbran tanto los naturistas, como algunas otras perso-

---

44. Cf. Roccatagliata, *op. cit.*, p. 126.

nas; los primeros la efectúan con un fin curativo, otras personas, simplemente como algo sano.

Otra práctica normal y corriente es el vomitar cuando se ha comido demasiado; del mismo modo en la dieta hipocrática se incluye esta medida.

Hipócrates recomienda las carreras matutinas, ya sea abrigado el hombre, o solamente con la cabeza cubierta. Estas carreras matutinas o a cualquier hora del día, aún se siguen practicando y es corriente el uso de vestimenta apropiada.

El caminar después de la comida se practica hoy día con el fin de favorecer la digestión; pues con el caminar hay movimiento intestinal. Esta práctica Hipócrates la incluye también en su dieta. En nuestros días los médicos la recomiendan y algunas personas por iniciativa la llevan a cabo.

Las revulsiones son la provocación de una inflamación superficial con el fin de sustituir con ésta otra más profunda y peligrosa; estas revulsiones se incluyen en la dieta de Hipócrates y actualmente los médicos alópatas las siguen utilizando<sup>45</sup>.

Grosso modo se han expuesto las conclusiones a las que

---

45. Como ejemplo de revulsivos tenemos: balsamo ifusa, flogistol-plus, inalit, etc. Cf. Rosenstein, Emilio. Diccionario de especialidades farmacéuticas. 29ª ed., México, Ediciones P.L.M., 1983, pp. 88, 354 y 432.

se ha llegado, y podemos abarcar las formas futuras de alimentación que algunos imaginan; pues han pasado veinticuatro siglos y los alimentos se siguen recomendando ligeros y no abundantes, para conservar la salud del hombre.

No hay que olvidar desde luego el ejercicio corporal; ya que tal práctica contribuye también al bienestar del hombre.

Hemos visto en la dieta hipocrática, que desde el siglo V a. C., alimentos y ejercicios iban de la mano. En la actualidad lo seguimos practicando y aceptamos así el equilibrio entre alimentos y ejercicios, para conservar la sa lud.

## ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ

ΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟΝ

Η

## ΠΕΡΙ ΕΝΥΠΝΙΩΝ

LXXXVI. Περὶ δὲ τῶν τεκμηρίων τῶν ἐν τοῖσιν ἔπνοισιν ὅστις ὀρθῶς ἔγνωκε, μεγάλην ἔχοντα δύναμιν εὐρίσκει πρὸς ἅπαντα. ἡ γὰρ ψυχὴ ἐγρηγοροῦσι μὲν τῷ σώματι ὑπηρετούσα, ἐπὶ πολλὰ μερίζομένη, οὐ γίνεται αὐτῇ ἑωυτῆς, ἀλλ' ἀποδίδωσι τι<sup>1</sup> μέρος ἐκάστῳ τοῦ σώματος, ἀκοῆ, ὄψει, ψαύσει, ὀδοιπορίῃ, πρήξεισι πάντες τοῦ σώματος.<sup>2</sup> αὐτῇ δὲ ἑωυτῆς ἢ διάνοια οὐ γίνεται.<sup>3</sup> ὅταν δὲ τὸ σῶμα ἡσυχάσῃ, ἡ ψυχὴ

---

El numero marginal de las notas corresponde al de la línea en el texto griego.

2. ὅστις ὀρθῶς ἔγνωκε.... : Por el perfecto resultativo se debe entender que al tratarse de los signos que hay en los sueños, o más bien que son los sueños mismos, se da por hecho que cualquiera reconoce correctamente el valor de tales signos.

6. ἐκάστῳ : Lo más evidente es suponer μέρος , pues cada parte del alma se entregaría a cada parte del cuerpo; sin embargo se ha traducido actividad por la especificación que el texto hace inmediatamente después enumerando las actividades corpóreas.

8. ἡ διάνοια : Principio coordinador de la multiplicidad de las facultades. Cf. Nota 4 al texto español.

R É G I M E N   I V

O

S O B R E   L O S   S U E Ñ O S

LXXXVI. Cualquiera que reconoce correctamente acerca de los signos en los sueños, encontrará que ellos tienen una gran fuerza<sup>1</sup> sobre todas las cosas. Pues mientras el alma, obedeciendo al cuerpo despierto, dividida en muchas cosas<sup>2</sup>, no es ella de sí misma, sino que entrega una parte a cada actividad del cuerpo<sup>3</sup>: al oído, a la vista, al tacto, a la marcha y a las acciones de todo el cuerpo; y la misma mente<sup>4</sup> no es de sí misma. Ahora bien cuando el cuerpo está

---

1. que ellos tienen una gran fuerza: Es decir que los signos tienen. En el texto griego, por la concordancia se ve claramente quienes tienen.

2. dividida en muchas cosas: Es decir tiene divididas sus actividades, a causa de las diferentes facultades del cuerpo. Al parecer el alma es considerada simple y sólo en razón del cuerpo aparece compuesta por partes.

3. a cada actividad del cuerpo: Literalmente sería: a cada del cuerpo.

4. mente: Si de acuerdo a lo anterior, el alma es simple, la  $\delta\acute{\iota}\delta\upsilon\omicron\lambda\omicron\varsigma$  es el alma en cuanto dividida en facultades pero sobre todo como principio coordinador de la multiplicidad de las mismas.

- 10 κινεομένη καὶ ἐγρηγορέουσα <sup>4</sup> διοικεὶ τὸν ἐνωτῆς οἶκον, καὶ τὰς τοῦ σώματος πρῆξις ἀπάσας αὐτῇ διαπρήσεται. τὸ μὲν γὰρ σῶμα καθευδὸν οὐκ αἰσθάνεται, ἢ δὲ ἐγρηγορούσα γινώσκει πάντα, <sup>5</sup> καὶ ὄρη <sup>6</sup> τε τὰ ὀρατὰ καὶ ἀκούει τὰ ἀκουστά, <sup>7</sup> βαδίζει, ψαύει, λυπεῖται, ἐνθυμεῖται, ἐνὶ λόγῳ, <sup>8</sup> ὀκόσαι <sup>9</sup> τοῦ σώματος ὑπηρεσίαι ἢ τῆς ψυχῆς, πάντα ταῦτα <sup>10</sup> ἢ ψυχὴ ἐν τῷ ὕπνῳ διαπρήσεται. ὅστις οὖν ἐπίσταται κρίνειν
- 19 ταῦτα ὀρθῶς μέγα μέρος ἐπίσταται σοφίης. <sup>1</sup>  
LXXXVII. Ὀκόσαι μὲν οὖν τῶν ἐνυπνίων θεῖά ἐστι καὶ προσημάνει <sup>2</sup> ἢ πόλεσι ἢ ἰδιώτησι ἢ κακὰ ἢ ἀγαθὰ <sup>†</sup> μὴ δι' αὐτῶν ἀμαρτίην, <sup>†</sup> εἰσι οἱ κρίνουσι περὶ τῶν τοιούτων τέχνην <sup>3</sup> ἔχοντες· ὀκόσαι δὲ ἢ ψυχὴ τοῦ σώματος παθήματα

---

4. οἱ... τέχνην ἔχοντες : Quienes poseen el arte. "Hay dos clases de sueños; los de origen divino, que conciernen a los onirománticos, y los de origen fisiológico, que dan indicio a los médicos. Cuando los adivinos se aventuran a interpretar los sueños de la segunda especie, se exponen probablemente a fracasar". Cf. Sarton, op. cit., p. 461.

tranquilo, el alma agitada y despierta administra la morada de sí misma, y ella misma realiza todas las acciones del cuerpo<sup>5</sup>. Pues el cuerpo dormido no siente; ella en cambio, estando despierta, se da cuenta de todo, y ve lo visible y oye lo audible, camina, toca, se aflige<sup>6</sup>, se apasiona<sup>7</sup>; en una palabra, cuantas funciones del cuerpo o del alma, todas estas<sup>8</sup> el alma realiza en el sueño. En efecto cualquiera que sabe juzgar correctamente estas cosas, conoce gran parte de sabiduría.

LXXXVII. Pues bien cuantas cosas son divinas de los en sueños y presagian<sup>9</sup> a ciudades o a individuos cosas malas o buenas (no por error de lo mismo)<sup>10</sup>, quienes poseen el arte son los que juzgan acerca de tales, cuantos padecimientos<sup>11</sup>

---

5. y ella misma realiza todas las acciones del cuerpo: Es decir mientras el cuerpo permanece tranquilo, el alma es dueña de ella misma y no interviene como *διάνοια*, así el alma realiza todas las funciones propias del cuerpo y de ella.

6. se aflige: Es decir, siente dolor físico.

7. se apasiona: En cuanto que la pasión es de carácter físico.

8. todas estas: Es decir, de las que ya se habló.

9. cuantas cosas son divinas... y presagian: Tal afirmación nos hace pensar en el origen divino del significado de los sueños.

10. (no por error de lo mismo): Esto aparece como parte incierta del texto y en nada afecta al contexto.

11. padecimientos: Entiéndase en un sentido general de lo que sucede al cuerpo en forma pasiva.

προσημαίνει, πλησμονῆς ἢ κενώσιος ὑπερβολῆν<sup>8</sup>  
 τῶν συμφυτῶν, ἢ μεταβολῆν τῶν ἀηθρίων, κρί-  
 νουσι μὲν καὶ ταῦτα, καὶ τὰ μὲν τυγχάνουσι,  
 τὰ δὲ ἀμαρτάνουσι, καὶ οὐδέτερα<sup>5</sup> τούτων γινώ-  
 10 σκουσι δι' ὅ τι<sup>6</sup> γίνεται, οὐθ' ὅ τι<sup>7</sup> ἂν ἐπιτύχουσιν  
 οὐθ' ὅ τι ἂν ἀμαρτῶσι, φυλάσσεσθαι δὲ παραι-  
 νέοντες μὴ τι κακοῖν λάβῃ, οἱ δ' οὖν<sup>9</sup> οὐ διδάσκου-  
 σιν ὡς χρὴ φυλάσσεσθαι,<sup>9</sup> ἀλλὰ θεοῖσιν εὐχεσθαι<sup>10</sup>  
 κελεύουσι· καὶ τὸ μὲν εὐχεσθαι ἀγαθόν·<sup>11</sup> δεῖ δὲ  
 καὶ αὐτὸν συλλαμβάνοντα τοὺς θεοὺς<sup>12</sup> ἐπικα-  
 18 λείσθαι.

LXXXVIII. Ἐχει δὲ περὶ τούτων ὡδε<sup>13</sup> ὁκόσα  
 τῶν ἐνυπνίων τὰς ἡμερινὰς<sup>14</sup> πρῆξις τοῦ  
 ἀνθρώπου ἢ διανοίας<sup>15</sup> ἐς τὴν εὐφρόνην<sup>16</sup> ἀπο-  
 δίδωσι κατὰ τρόπον γινομένης<sup>1</sup> ὡσπερ<sup>2</sup> τῆς  
 ἡμέρας ἐπρήχθη ἢ ἐβουλεύθη ἐπὶ<sup>3</sup> δικαίῳ  
 πρῆγματι, ταῦτα τῷ ἀνθρώπῳ ἀγαθὰ ἰγίειν

3. ἐς τὴν εὐφρόνην : La etimología de la palabra le da el matiz de: benigna.

6. ταῦτα : Véase nota 15 al texto español.

del cuerpo el alma presagia<sup>12</sup> el exceso de abundancia o carencia de cosas innatas, o el cambio de cosas no acostumbradas; ciertamente también juzgan estas cosas, y en unas aciertan y en otras se equivocan, y ni una ni otra de estas cosas conocen en virtud de que ocurren, ni en lo que acaso aciertan ni en lo que se equivoquen, exhortando no obstante a cuidarse, no sea que uno reciba algún mal. Ciertamente ellos no enseñan cómo es necesario cuidarse, sino que recomiendan suplicar a los dioses —y el suplicar es bueno— pero también es preciso que uno mismo coadyuvándose invoque a los dioses.

LXXXVIII. Y acerca de estas cosas es así: cuantos de los ensueños entregan a la benigna las acciones diurnas del hombre o de la mente<sup>13</sup> normalmente nacidas, como si de día se hubiesen realizado o decidido en un justo hecho<sup>14</sup>; estos

---

12. el alma presagia: Con esta afirmación se establece al alma como transformadora de los acontecimientos en signos.

13. del hombre o de la mente: Esta disyunción nos cuestiona si se refiere a lo que el hombre hace con el uso de la razón o bien hay que considerar que unas acciones no requieren de la razón y entonces son las que se designan como del hombre; y que otras proceden del hombre por decisión razonada, entendiéndose entonces la expresión como una endiada del hombre racional. Lo cual se confirma con la disyunción paralela que enseguida aparece: se hubiesen realizado o decidido.

14. en un justo hecho: Quiere decir si hubiesen ocurrido en la realidad; y según lo dicho en la nota anterior, se hubiesen deslindado en una acción de justicia las simples acciones de las acciones razonadas.

γάρ σημαίνει, διότι ἡ ψυχὴ παραμένει τοῖσιν ἡμερινοῖσι βουλευμασιν, οὔτε πλησμονὴ κρατηθεῖσα οὔτε κενώσει οὔτε ἄλλω οὔδενι ἔλωθεν  
 10 προαπεσόντι. ὅταν δὲ πρὸς τὰς ἡμερινὰς πρήξιας ὑπεναντιώται τὰ ἐνύπνια καὶ ἐγγίγηται περὶ αὐτῶν ἡ μάχη ἢ νίκη<sup>4</sup> σημαίνει τάραχον<sup>5</sup> ἐν τῷ σώματι· καὶ ἦν μὲν ἰσχυρὴ ἢ, ἰσχυρὸν τὸ κακόν,<sup>6</sup> ἦν δὲ φαύλη, ἀσθενέστερον. περὶ μὲν οὖν τῆς πρήξιος εἶτ' ἀποτρέπτειν δεῖ εἶτε μή<sup>7</sup>, οὐ κρίνω τὸ δὲ σῶμα θεραπεύεσθαι συμβουλευῶ· πλησμονῆς γάρ τις ἐγγενομένης ἀπόκρισις τις γενομένη<sup>8</sup> ἐτάραξε τὴν ψυχὴν. ἦν μὲν οὖν ἰσχυρὸν ἢ τὸ ἐναντιωθέν, ἔμετόν τε  
 20 συμφέρει ποιήσασθαι καὶ τοῖσι σίτοισι κούφοισι προσάγειν ἐς ἡμέρας πέντε, καὶ τοῖσι περιπάτοισι ὀρθροῖσι πολλοῖσι καὶ ὄξυσιν ἐκ προσα-

13-14. ἰσχυρὴ... φαύλη: Es decir ἡ μάχη ἢ νίκη.

15. τῆς πρήξιος: Por el contexto se puede pensar que tal acción se refiere a lo que el hombre realiza de día.

17. πλησμονῆς: Por lo que explica el contexto después, inferimos que dicha abundancia es la del cuerpo y repercute en el alma.

24-25. συμμέτροισι... τῶν σίτων: Esta frase refleja el equilibrio que el pueblo griego plasmó en todo.

26. ὑπεναντιόν: El vocablo expresa una contrariedad menor que la anterior y se dice que resulta más débil, por lo cual debemos suponer que la abundancia en el cuerpo no es tan exagerada.

ensueños<sup>15</sup> son buenos para el hombre, pues significan buena salud, por la razón de que el alma se mantiene en las decisiones diurnas<sup>16</sup>, no habiendo sido dominada por abundancia, ni por carencia, ni por ninguna otra cosa que sobreviene desde fuera. Pero cuando los ensueños se opongan a las acciones diurnas y nazca en torno a ellas o lucha o victoria, significan perturbación en el cuerpo<sup>17</sup>; pues en el caso que sea violenta, el mas es violento, pero si fuese ligera, es más débil. Pues bien acerca de la acción no juzgo si se debe apartarse o si no; pero aconsejo cuidar el cuerpo. Ya que alguna reacción originada por cierta abundancia ocurrida perturbó al alma. Pues bien en el caso que lo que se oponga sea violento, conviene provocarse un vómito, también proseguir con alimentos ligeros hasta por cinco días; y utilizar muchas e intensas caminatas matutinas progresivamente,

15. estos ensueños: Aunque en el texto no aparece *ἐν-  
ουπνίων* en el texto griego por las partículas correlativas se ve con claridad que son los ensueños.

16. el alma se mantiene en los designios diurnos: Si dicha afirmación se refiere al alma en los ensueños, como en el día ha intervenido en las acciones del hombre, si en el ensueño no modifica sus decisiones, el hombre estará sano.

17. significan perturbación en el cuerpo: Esto es el resultado de los signos que en los ensueños se presentan contrarios a la vida del hombre.

γωγῆς χρῆσθαι, καὶ τοῖσι γυμνασίοισιν, ὅστις ἐπιγυμνάσεται,<sup>9</sup> συμμέτροισι πρὸς τὴν προσαγωγὴν τῶν σίτων<sup>10</sup> ἢν δὲ ἀσθενέστερον τὸ ὑπεναντίον<sup>11</sup> γένηται, ἀφελὼν τὸν ἔμετον τὸ τρίτον μέρος ἀφελε τῶν σίτων,<sup>1</sup> καὶ τοῦτο<sup>2</sup> ἡσυχῇ προσάγου<sup>3</sup> πάλιν ἐπὶ πένθ' ἡμέρας· καὶ τοῖσι περιπάτοισι πιέζειν καὶ τοῖσι τῆς φωνῆς<sup>4</sup> πόνοις χρῆσθαι,<sup>5</sup> καὶ καταστῆσεται ἡ ταραχὴ.<sup>6</sup>

LXXXIX. Ἥλιον καὶ σελήνην καὶ οὐρανὸν καὶ ἄστρα<sup>7</sup> καθαρὰ καὶ εὐαγέα, κατὰ τρόπον ἀρούμενα<sup>7</sup> ἕκαστα, ἀγαθὰ ὑγιεινὴν γὰρ τῷ σώματι σημαίνει ἀπὸ πάντων τῶν ὑπαρχόντων· ἀλλὰ χρῆ διαφυλάσσειν ταύτην τὴν ἔξιν τῆ παρεούσης διαίτη. εἰ δέ τι τούτων ὑπεναντίον γένοιτο, νοῦσόν τινα τῷ σώματι σημαίνει, ἀπὸ μὲν τῶν ἰσχυροτέρων ἰσχυροτέραν, ἀπὸ δὲ τῶν ἀσθενεστέρων κουφοτέραν. ἄστρον μὲν οὖν ἢ<sup>10</sup> ἢ ἔξω περίοδος, ἡλίον δὲ ἢ μέση, σελήνης δὲ ἢ πρὸς τὰ κοῖλα. ὅ τι μὲν οὖν δοκεῖ<sup>8</sup> τῶν

3. ἕκαστα ; Es decir, que si cada uno de los astros: ἡλιος, σελήνη, ἄστρα y el cielo οὐρανός se presentan ὑπάρχοντα normalmente limpios y claros, el hombre tendrá salud y deberá cuidarse de aprovechar esa situación διαφυλάσσει ταύτην τὴν ἔξιν siguiendo la dieta adecuada.

7-9. ἀπὸ μὲν τῶν ἰσχυροτέρων ἰσχυροτέραν, ἀπὸ δὲ τῶν ἀσθενεστέρων κουφοτέραν. Esto es que la presencia de los astros al ser contemplados, según sea el mal, dará como resultado el carácter de la enfermedad.

9-10. ἄστρον... ἡλίου... σελήνης : Abajo se explica lo que cada uno significa para la salud del hombre al ser contemplados por él y se indica lo que se debe hacer.

12. ἄστρον : Según sea el daño que sufran los astros en su recorrido, ya sea por aire o agua, será la intensidad de la enfermedad. Posiblemente debíamos entender que tales fenómenos de alguna manera, violenta o leve, interfiere la relación entre los astros y el hombre. Y no necesariamente debemos pensar que dichos fenómenos afectan directamente a la naturaleza o al recorrido de los astros.

18. δρόμοισιν: Con este término se designan las carreras que se realizaban bajo ciertas reglas: de atletas en el estadio, en el gimnasio, etc. Véase nota LXXXIX, 41.

22-23. τῶν τε σίτων... ἐς κένθ' ἡμέρας : Es decir, de lo que normalmente se come, comer menos durante cinco días, después de haber ayunado.

también ejercicios, quierquiera sea el que se ejercita<sup>18</sup>, proporcionados al progreso de los alimentos. Pero si acaso lo opuesto se hace más débil, suprimiendo el vómito, quita la tercera parte de los alimentos, y así prosigue tranquilamente de nuevo hasta por cinco días; e insistir con las caminatas y utilizar los trabajos fatigosos de voz, así la perturbación se calmará.

LXXXIX. El ser contemplados cada uno normalmente: sol, luna, cielo y astros limpios y claros son buenos<sup>19</sup>; en efecto significan buena salud para el cuerpo a partir de todos los que se presentan; y es necesario atender esta situación para la dieta presente. Y si alguno de estos fuere opuesto<sup>20</sup>, significa una enfermedad para el cuerpo; ciertamente a partir de los más violentos, más violenta pero a partir de los más débiles, más leve. Pues bien, el recorrido de los astros es exterior, central el del sol, y el de la luna hacia el in

---

18. quierquiera sea el que se ejercita: Es decir, que hará cada vez más ejercicios aquella persona que está habituada a hacerlos, y lo hará en proporción al progreso de los alimentos.

19. El ser contemplados... son buenos: Con tal afirmación se ve la influencia de los astros en la salud del hombre.

20. Y si alguno de estos fuere opuesto: Es decir, si no están los astros normales, como al inicio del capítulo afirmó, quiere decir que el hombre está enfermo.

ἄστρον βλάπτεσθαι ἢ ἀφανίζεσθαι ἢ ἐπίσχεσθαι<sup>9</sup> τῆς περιόδου, ἢ μὲν ὑπ' ἥερος ἢ νεφέλης, ἀσθενέστερον<sup>10</sup> εἰ δὲ καὶ ὕδατος ἢ χαλαζης, ἰσχυρότερον<sup>11</sup> σημαίνει δὲ ἀπόκρισιν ἐν τῇ σῶματι ὑγρὴν καὶ φλεγματώδεα γενομένην ἐς τὴν ἔξω<sup>12</sup> περιφορὴν ἐσπεπτωκέαι. συμφέροι δὲ τούτῳ τοῖσι τε δρόμοισιν ἐν τοῖσιν ἰματίοις χρῆσθαι πολλοῖσιν, ἐξ ὀλίγου προσάγοντα;  
 30 ὅπως ἐξιδρώσῃ<sup>13</sup> ὡς μάλιστα, καὶ τοῖσι περιπάτοισιν ἀπὸ τοῦ γυμνασίου πολλοῖσιν, καὶ ἀνάριστον διάγειν τῶν τε<sup>14</sup> σίτων<sup>15</sup> ἀφελόμενον τὸ τρίτον μέρος προσάγειν ἐς πένθ' ἡμέρας· εἰ δὲ δοκοῖη ἰσχυρότερον εἶναι καὶ πυρὴν<sup>16</sup> χρῆσθαι τὴν γὰρ κάθαρσιν διὰ τοῦ χρωτὸς συμφέροι ποιέσθαι, διότι ἐν τῇ ἔξω περιφορῇ ἴσθι τὸ βλάβος<sup>17</sup> τοῖσι δὲ σίτοις χρῆσθαι ξηροῖσι, δριμέσιν, αὐστηροῖσιν, ἀκρήτοισι, καὶ τοῖσι πόνοις τοῖσι ξηραίνουσι μάλιστα, εἰ δὲ τι  
 30 τούτων ἢ σελήνη πάσχοι, εἰσω τὴν ἀντίσπασιν ποιέσθαι συμφέροι, μετὰ τε<sup>18</sup> χρῆσθαι ἀπὸ τῶν δριμέων καὶ ἀλμυρῶν καὶ μαλακῶν σίτων τοῖσι τε τρόχοισιν<sup>19</sup> ὄξεσι καὶ τοῖσι περιπάτοισι τοῖσι τε τῆς φωνῆς πόνοις, καὶ ἀναριστήσῃ, τοῦ τε σίτου τῇ ἀφαιρέσει καὶ προσαγωγῇ

26. ἐν τῇ ἔξω περιφορῇ: Por analogía se debe hacer limpieza a lo largo de la piel ya que afirma que en la órbita exterior está el daño, y como dijo antes que la reacción había caído en la órbita exterior. Como vemos existe la relación del recorrido exterior de los astros (9-10), con lo que significa en el cielo la reacción (16-17) y con el daño.

27-28. ξηροῖσι, δριμέσιν, αὐστηροῖσιν, ἀκρήτοισι: Además de las carreras específicas, la dieta, el baño de vapor, también se debe ingerir alimentos específicos.

30. τούτων ἢ σελήνη: En seguida explica la dieta que debe seguirse si la luna padece lo que los astros.

ἀντίσπασιν: Revulsión (del latín revulsio, -onis). Provocación de una inflamación superficial con el fin de sustituir con ésta otra más profunda y peligrosa. Según su grado o intensidad se llama rubefacción o vesicación. Cf. Navarro, op. cit.

33. τρόχοισιν: Con este término se designa a cualquier tipo de carrera. Véase la nota LXXXIX, 42; pero en este caso je con el adjetivo ὄξεσι (rápidas), le da el matiz de rapidez.

terior. Si, por tanto, cualquiera de los astros pareciera ser dañado o ser desaparecido o ser atacado en el recorrido, bien por aire o nube, es más débil; pero si también por agua o granizo, es más violento; pues significa que una reacción que en el cuerpo es húmeda e inflamatoria ha caído en la órbita exterior. Y conviene a éste utilizar las carreras con mucha vestimenta, prosiguiendo súbitamente, para que transpire lo más posible, también utilizar múltiples caminatas después del ejercicio, asimismo mantenerse en ayunas; y proseguir quitando la tercera parte de los alimentos hasta por cinco días; y si pareciera ser demasiado violento, utilizar baño de vapor. Sin duda conviene hacer una limpieza a lo largo de la piel, porque en la órbita exterior está el daño; también utilizar alimentos secos, agrios, austeros, puros y los trabajos fatigosos especialmente los que agotan. Y si alguna de esas cosas la luna padeciera, conviene provocarse la revulsión<sup>21</sup> dentro, y utilizar un vómito a base de alimentos agrios, salados y blandos; también carreras rápidas y caminatas; tanto trabajos fatigosos de voz, como ayunos, asimismo utilizar también la supresión del alimento y del mismo modo

---

21. revulsión: Provocación de una inflamación superficial con el fin de sustituir con ésta otra más profunda y pegligrosa. Cf. Nota al texto griego LXXXIX, 30.

ώσαύτως, διὰ τοῦτο δὲ εἶσω ἀντισπαστίον, διότι πρὸς τὰ κοῖλα τοῦ σώματος τὸ βλαβερὸν ἐφάνη. εἰ δὲ ὁ ἥλιος τοιοῦτό τι<sup>7</sup> πάσχοι, ἰσχυρότερον τοῦτο ἦδη καὶ δυσεξαγωγότερον<sup>8</sup> δεῖ δὲ ἀμφοτέρως τὰς ἀντισπασίας ποιῆσθαι, καὶ τοῖσι δρόμοισι τοῖσι τε καμπτοῖσι καὶ τοῖσι<sup>9</sup> τρόχοισι χρῆσθαι καὶ τοῖσι περιπάτοισι καὶ τοῖσιν ἄλλοισι πόνοισι πᾶσι, τῶν τε σίτων τῇ ἀφαιρέσει καὶ τῇ προσαγωγῇ ὡσαύτως. ἔπειτα ἐξεμέσαντα αὐτὸς προσάγειν πρὸς τὰς πέντε· εἰ δὲ αἰθρίας ἐούσης θλίβεται<sup>1</sup> καὶ ὕσθενία δοκεῖ εἶναι καὶ<sup>2</sup> ὑπὸ τῆς ζήρασις τῆς περιόδου κρατεῖσθαι, σημαίνει κίνδυνον ἐς νοῦσον ἐμπεσεῖν.<sup>3</sup> ἀλλὰ χρῆ τῶν πόνων ἀφαιρεῖν, τῇ τε<sup>4</sup> διαίτῃ τῇ ὑγροτάτῃ<sup>5</sup> χρῆσθαι, τοῖσι τε λουτροῖσι καὶ ῥαθυμῇ πλείονι, καὶ ὑπνοῖσι, μέχρι καταστῆ. εἰ δὲ πυροειδὲς τὸ ὑπεναντιούμενον

37. πρὸς τὰ κοῖλα : Siguiendo el recorrido de la luna que es hacia el interior, se debe usar el vómito para expulsar lo dañoso que está en las cavidades del cuerpo, ayudado por las revulsiones.

41. καμπτοῖσι : Para la traducción (carrera de ida y vuelta). Cf. Liddell and Scott s.v. καμτήρ (II) turning-point in the diaulos; se trata pues de un movimiento lineal que en un punto determinado (meta) regresa (καμτεῖν) sobre la dirección anterior. Véase por ejemplo: Il. 7. 118; Hdt. 4. 42; en donde Liddell and Scott traduce down and rest; por lo demás cuando se quiere indicar que el movimiento debe ser circular se usa περί, cf. Ar. Ach., 96.

42. τρόχοισι : Mientras δρόμος es la carrera, τρόχος se refiere a cualquier tipo de carrera.

43-44. τῶν τε σίτων τῇ ἀφαιρέσει καὶ τῇ προσαγωγῇ ὡσαύτως : Esto también ha recomendado para la luna. Véase la nota correspondiente al texto español.

46. εἰ δὲ αἰθρίας ἐούσης θλίβεται : Quiere decir que si se sueña que el buen tiempo cambia y se vuelve agresivo, malo o afectado, existe la posibilidad de enfermar.

49. ἀλλὰ χρῆ τῶν πόνων ἀφαιρεῖν : Las indicaciones, si se afecta el buen tiempo (αἰθρίας), son contrarias a las anteriores, pues ahora se debe tener descanso y tomar solamente alimentos húmedos.

el incremento<sup>22</sup>. Y por esto se ha de rechazar dentro, porque lo dañoso se manifestó hacia el interior del cuerpo. Y si el sol padeciera algo tal, sería esto más violento ahora y más difícil de expulsar: pues se debe en ambos casos provocar las revulsiones, y utilizar las carreras tanto las de ida y vuelta como las de cualquier otro tipo, también las caminatas y todos los demás trabajos fatigosos, además la supresión de los alimentos y del mismo modo el incremento. Entonces quién vomitó de nuevo prosiga hasta por cinco días. Y si habiendo buen tiempo encrudece, y parece no sólo estar débil sino también dominado por la resequedad del recorrido, significa peligro de caer en la enfermedad. Pues es necesario quitar los trabajos fatigosos y utilizar la dieta más húmeda, también baños, más descanso y sueños, hasta que se calme. Y si lo que se opone pareciera ser semejante al fuego<sup>23</sup> y ca-

---

22. y utilizar un vómito... carreras rápidas y caminatas... tanto trabajos fatigosos de voz, como ayunos... supresión del alimento... el incremento: Así como convenía cierta práctica de carreras, baños, etc., para el cuidado del cuerpo en caso de que los astros se presentaran con algún daño, la dieta que debe seguirse si a la luna le ocurre lo que a los astros, es muy semejante, sólo que ahora se añade la revulsión y el vómito.

23. semejante al fuego: Existe una similitud entre lo caliente y la bilis. Pues al haber un padecimiento producido por la bilis hay irritación, inflamación y calor. Cf. Guyton, Arthur C. Tratado de fisiología médica. Traducido al español por Dr. Alberto Folch y Pi, y Dr. Roberto Espinosa Zarza, 5ª ed., México, Nueva Editorial Interamericana, 1977, p. 936.

δοκοίη εἶναι καὶ θερμῶν, χολῆς ἀπόκρισιν σημαίνει· εἰ μὲν οὖν κρατοῖη τὰ ὑπάρχοντα, νοῦσον σημαίνει·<sup>5</sup> εἰ δὲ καὶ ἀφανίζοιτο τὰ κρατεύμενα, κίνδυνος ἐς θάνατον ἐκ τῆς νοῦσου εἶναι. εἰ δὲ τρεφθῆναι δοκοίη ἐς φυγὴν τὸ ὑπάρχον, φεύγειν δὲ ταχέως, τοὺς δὲ διώκειν, κίνδυνος μανθῆναι τὸν ἄνθρωπον, ἢν μὴ θεραπευθῆ. συμφέρει δὲ ταῦτοις πᾶσι μάλιστα μὲν ἑλλεβόρω καθαρθέντας διαιτῆσθαι· εἰ δὲ μὴ, τῇ πρὸς ὕδατος διαίτῃ συμφέρει χρῆσθαι, οἶνον δὲ μὴ πίνειν, εἰ μὴ<sup>6</sup> λευκόν, λεπτόν, μαλακόν, ὑδαρέα· ἀπέχεσθαι δὲ θερμῶν,<sup>7</sup> δριμέων, ξηραντικῶν, ἀλμυρῶν· πόνοισι δὲ τοῖσι κατὰ φύσιν πλείστοισι χρῆσθαι καὶ δρόμοισιν ἐν ἱματίῳ πλείστοισι· τρίψις δὲ μὴ ἔστω, μηδὲ πάλη, μηδὲ ἀλίνδησις· ὕπνοισι πολλοῖσι μαλακευεῖται· ῥαθυμείτω πλὴν ἐκ<sup>8</sup> τῶν κατὰ φύσιν πόνων·

58. τὸ ὑπάρχον: Se refiere al astro que predomina en una situación a juzgar por el contexto del inicio del capítu lo. Véanse las notas LXXXIX, 30 y 38.

τοὺς δὲ: Es decir, los demás astros que se encuentran junto con el que predomina.

59. τὸν ἄνθρωπον: Tiene sentido genérico, que en la línea siguiente se pluraliza en τοῦτοις πᾶσι.

ἢν μὴ θεραπευθῆ: Entiéndase: seguir un tratamiento bajo ciertas normas.

61. ἑλλεβόρω: Nombre de varias plantas ranunculáceas pertenecientes a los géneros Helleborus y Veratum como el eléboro negro (Helleborus niger) y el blanco (Helleborus albus), etc. Su rizoma posee propiedades hidragogas, catárticas violentas, emenagogas y diuréticas. Cf. Navarro, op. cit.

67-68. τρίψις... πάλη... ἀλίνδησις: Es decir, no debe exponerse a ninguna acción violenta, por el contrario debe descansar, dormir mucho; pero jamás dejar los trabajos fatigosos, ni los paseos después de comer.

ἀλίνδησις: Literalmente: acción de rodar. Para una mejor comprensión del contexto se tradujo por rauelco. Debe entenderse el que tenían los atletas al luchar.

liente, significa reacción de bilis. Pues bien si dominaran estas circunstancias significan una enfermedad<sup>24</sup>; y si desa parecieran las predominantes, hay peligro de ir de la enfermedad hasta la muerte. Y si el que se presenta pareciera dar se a la fuga, y escapar rápidamente, y los otros seguirlo, hay peligro de que el hombre enloquezca, si acaso no fuere tratado. Pues conviene a todos estos que purificados especialmente con eléboro<sup>25</sup> cuiden la salud; y si no, conviene u tilizar la dieta a base de agua, y no tomar vino, a no ser que sea blanco, delgado, suave y con agua, también alejarse de los alimentos calientes, de los agrios, de los secos y de los salados. Además utilice trabajos fatigosos los más conforme a la naturaleza y carreras abundantes en manto. Pero que no haya agobio, tampoco lucha de atletas ni revuelco<sup>26</sup>; que se relaje con muchos sueños; que se despreocupe, excepto de los trabajos fatigosos conforme a la naturaleza que se pa

---

24. Pues bien si dominaran estas circunstancias significan una enfermedad: Quiere decir que si lo que domina es lo caliente hay enfermedad, y si por el contrario desaparece lo caliente se puede no sólo enfermar sino morir.

25. eléboro: Planta ranunculácea utilizada como purificador o purgante. Cf. Nota al texto griego LXXXIX, 61.

26. revuelco: Debe entenderse el que tenfan los atletas al luchar. Cf. Nota al texto griego LXXXIX, 68.

- 70 ἀπὸ δείπνου περιπατεῖτω ἀγαθὸν δὲ καὶ πυριῆ-  
σθαι· καὶ ἐμῖν ἐκ τῆς πυριῆς· τριήκοντα δὲ  
ἡμέρων μὴ πληρωθῆ· ὁκόταν δὲ πληρωθῆ, τρεῖς  
ἐν τῷ μηνὶ ἐμσατάω ἀπὸ τῶν γλυκίων καὶ ὕδα-  
ρέων καὶ κούφων. ὁκόσα δὲ τούτων πλανᾶται  
ἄλλοις ἄλλως, ψυχῆς τάραξιν τινα σημαίνει ὑπὸ  
μερίμνης· συμφέρει δὲ τούτῳ βαθυμῆσαι τὴν  
ψυχὴν τραπέσθαι·<sup>2</sup> πρὸς θεωρίας, μάλιστα μὲν  
πρὸς τὰς γελοίας, εἰ δὲ μὴ, ἄλλας τινὰς δις<sup>2</sup>  
80 ὃ τι μάλιστα ἡσθήσεται θεησάμενος, ἡμέρας δυο  
ἢ τρεῖς, καὶ καταστήσεται· εἰ δὲ μὴ, κίνδυνος  
ἐς νοῦσον πίπτειν. ὃ τι δ' ἂν ἐκ τῆς περιφορῆς  
ἐκπίπτειν δοκῆ τῶν ἀστρῶν, ὁκόσα μὲν καθαρὰ  
καὶ λαμπρὰ καὶ πρὸς ἑὼ φέρεται, ὑγίην σημαί-  
νει· ὃ τι δ' ἂν ἐν τῷ σώματι καθαρὸν ἐνεόν

---

70-71. ἀγαθὸν δὲ... ἐκ τῆς πυριῆς : Y también es bueno calentarse con vapor; y vomitar después del baño de vapor. Recomienda hacer esto, además de pasear después de la comida. Véase la nota 27 al texto español.

72. ὁκόταν δὲ πληρωθῆ; Y cuando se harte... Recomienda nuevamente el vómito en caso de excederse con el alimento, a diferencia del vómito recomendado antes. Véase la nota 22 al texto español.

74. ὁκόσα δὲ : Se refiere a los astros. Cf. LXXXIX, 57.

see después de la comida<sup>27</sup>; y también es bueno calentarse con vapor, y vomitar después del baño de vapor; y no se harte en treinta días; y cuando se harte, vomite tres veces en el mes después de alimentos dulces, con agua y ligeros. Y cuantos de estos errares para unos de una manera para otros de otra, significan alguna perturbación del alma por preocupación; y conviene a éste despreocuparse, y que el alma se vuelva a los espectáculos, especialmente a los risibles, y si no, a algunos otros que contemplando los cuales se alegrará sobremanera, durante dos o tres días, y cesará<sup>28</sup>; y si no, hay peligro de caer en enfermedad. Y lo que parezca desprenderse de la órbita de los astros, bien cuanto limpio y brillante se lleva también hacia la aurora, significa buena salud. Y lo que estando limpio en el cuerpo si acaso se sepa

---

27. que se pasee después de la comida: A veinticuatro siglos de distancia, las recomendaciones de Hipócrates siguen vigentes. Por ejemplo Luigi Sagatore recoge esta tradición en La higiene de la digestión y dice: "6º Reposar o pasar lentamente después de la comida (durante una o dos horas) respetando el precepto de la escuela de Salerno, que indicaba "Post prandium aut stabis aut lente deambulabis". Cf. Sagatore, Luigi. Diccionario médico. Barcelona, Ed. Teide, 1975, p. 342.

28. y cesará: Es decir, que cuando el alma está perturbada por preocupación, es conveniente que ella, entendiéndose el hombre, participe de espectáculos que le causen risa y le proporcionen alegría para que cese la preocupación; además indica el tiempo, dos o tres días. En caso de no cesar hay peligro de enfermar. Debemos notar la importancia que existía ya por las enfermedades psicósomáticas.

ἐκκρίνηται ἐκ τῆς περιόδου κατὰ φύσιν ἀφ' ἐσπέρας πρὸς ἡῶ,<sup>4</sup> ὁρθῶς ἔχει· καὶ γὰρ τὰ ἐς τὴν κοιλίην ἀποκρινόμενα καὶ τὰ ἐς τὴν σάρκα ἀπερευγόμενα πάντα ἐκ τῆς περιόδου ἐκπίπτει. ὁ τι δ' ἂν τούτων μέλαν καὶ ἄμυδρον καὶ πρὸς 90 ἐσπέρην δοκῆ φέρεσθαι, ἢ ἐς θάλασσαν ἢ ἐς τὴν γῆν ἢ<sup>5</sup> ἄνω, ταῦτα σημαίνει τὰς νούσους· τὰ μὲν ἄνω φερόμενα κεφαλῆς βρέματα· ὅσα δὲ ἐς θάλασσαν, κοιλίης νοσήματα· ὅσα δὲ ἐς γῆν, φύματα μάλιστα σημαίνει τὰ ἐν τῇ σαρκὶ φύόμενα. τούτοις συμφέρει τὸ τρίτον μέρος τοῦ σίτου ἀφαλέσθαι, ἐμέσαντας δὲ προσάγειν ἐς ἡμέρας πέντε, ἐν ἄλλῃσι δὲ πέντε κομίσασθαι τὸ σιτίον· καὶ ἐμέσας πάλιν προσάγεσθαι κατὰ τὸ αὐτό. ὁ τι δ' ἂν τῶν οὐρανίων δόξῃ σοι,<sup>1</sup> 100 ἐφέξεσθαι καθαρὸν μὲν καὶ ὑγρὸν ἐὼν ὑγιαίνειν σημαίνει, διότι ἐκ τοῦ αἰθέρος τὸ ἐς τὸν ἄνθρωπον καθαρὸν ἐστί. τοιοῦτον δὲ καὶ ἡ ψυχὴ ὁρῆ

---

97-98. κομίσασθαι τὸ σιτίον : En el sentido de recibir, conseguir, extraer; es decir, digerir el alimento.

98-99. κατὰ τὸ αὐτό : Es decir, digerir el alimento en cinco días. Pues la preposición marca el sentido temporal de la expresión.

101. αἰθέρος : Este vocablo designaba todo lo que está sobre la superficie de la tierra, dentro de lo que hoy llama mos atmósfera, inclusive las nubes.

102. ἡ ψυχὴ : Es decir, el hombre se da cuenta de su bienestar.

ra del recorrido conforme a la naturaleza, desde el ocaso hacia la aurora, está correcto<sup>29</sup>, porque lo que se digiere en el estómago y todo lo que se asimila en el cuerpo se desprende del recorrido. Y lo que de estas cosas parezca negro y oscuro ser llevado hacia el ocaso, o hasta el mar, tierra o arriba, esto significa enfermedades<sup>30</sup>. Tanto lo que lleva hacia arriba son flujos de la cabeza; como todo lo que hacia el mar, enfermedades del estómago, también todo lo que hacia la tierra, especialmente significa abscesos que se hacen en la carne<sup>31</sup>. Conviene a estos quitar la tercera parte del alimento, y cuando vomite proseguir hasta por cinco días, y en otros cinco digerir el alimento; y habiendo vomitado nuevamente prosiga conforme a lo mismo. Y lo que de los cielos pareciera posarse en ti siendo limpio y húmedo significa estar sano, porque lo que del éter viene al hombre es puro, y tal cosa también el alma ve como de todos modos penetró. Y

---

29. está correcto: Establece un paralelismo entre:  
 ὁ τι δ' ἄν... σημαίνει· ὁ τι δ' ἄν... ὁρῶς ἔχει para explicar que lo que parezca desprenderse de los astros o separarse del cuerpo siendo limpio, en ambos, e ir hacia la aurora está correcto.

30. esto significa enfermedades: Si es contrario lo que se manifiesta en el sueño Después explica lo que significa cada enfermedad. Cf. Capítulo LXXXIX, 91-95.

31. en la carne: Es decir, en el cuerpo.

ολόν περ ἐσήλθεν ὁ τι δ' ἂν μέλαν ἦ καὶ μὴ  
καθαρόν μηδὲ διαφανές, νοῦσον σημαίνει, οὔτε  
διὰ πλησμονῆν οὔτε διὰ κένωσιν, ἀλλ' ἔξωθεν  
ἐπαγωγῆ. συμφέρεει δὲ τούτῳ τρόχισιν ἄξεσι  
χρῆσθαι, ὅπως σύντηξις μὲν ὡς ἐλαχίστη τοῦ  
σώματος γένηται, πνεύματι δὲ ὡς πυκνοτάτῳ  
χρησάμενος ἐκκρίνη τὸ παρελθόν ἀπὸ δὲ τῶν  
110 τρόχων περιπάτοισιν ἄξεσιν. ἡ διαίτα μαλακὴ  
καὶ κούφη<sup>2</sup> προσαχθήτω ἐς ἡμέρας τέσσαρας.  
ὁ τι δ' ἂν παρὰ θεοῦ δοκῆ λαμβάνειν καθαροῦ  
καθαρόν, ἀγαθὸν πρὸς ὑγίην σημαίνει γὰρ τὰ  
ἐς τὸ σῶμα εἰσιόντα εἶναι καθαρὰ. ὁ τι δ' ἂν  
τούτου ἐναντίον δοκῆ ὀρῆν, οὐκ ἀγαθὸν νοσηρὸν  
γάρ τι<sup>2</sup> σημαίνει ἐς τὸ σῶμα ἐσεληλυθέναι  
χρῆ οὖν ὡσπερ τὸν πρότερον θεραπευθῆναι καὶ  
τούτον. εἰ δὲ δοκοῖη ὑεσθαι ὕδατι μαλθακῶ ἐν  
εὐδῆρ, καὶ μὴ σφόδρα βρέχεσθαι μηδὲ δεινῶς  
120 χειμάζειν, ἀγαθὸν σημαίνει γὰρ σύμμετρον καὶ  
καθαρόν τὸ πνεῦμα ἐκ τοῦ ἡέρος ἐληλυθέναι.  
εἰ δὲ τούτων τάναντία, σφόδρα ὑεσθαι καὶ  
χειμῶνα καὶ ζάλην εἶναι, ὕδατι τε μὴ καθαρῶ,

105-106. ἀλλ' ἔξωθεν ἐπαγωγῆ : Sino por inducción desde fuera. Ahora bien excluida la enfermedad causada por abundancia en la ingestión del alimento o por escasa alimentación, la expresión de Hipócrates nos señala el origen de la enfermedad en algún agente externo como los astros o el medio ambiente; sin embargo, la científicidad de Hipócrates no descartaría la intervención de alguna divinidad, como puede verse al final de este capítulo.

107. σύντηξις : Consunción. Por el contexto este vocablo se debe entender en el sentido de eliminar lo malo.

112-116. ὁ τι δ' ἂν... καθαρὰ. ὁ τι δ' ἂν ἐσεληλυθέναι : En este paralelismo antitético señala que tanto el hombre que está sanando como el que ha enfermado, y concluye χρῆ... τοῦτον. sigan el mismo tratamiento.

120. χειμάζειν : El verbo está usado en sentido intransitivo con un significado semejante al de la voz media: sufrir tormenta.

lo que estuviera negro, no limpio, ni diáfano, significa enfermedad<sup>32</sup>, ni mediante abundancia ni mediante carencia, sino por inducción desde fuera. Y conviene a éste utilizar carreras rápidas, para que se realice la consunción del cuerpo lo más rápido posible, y utilizando la más frecuente respiración aparte lo que ha entrado; también después de las carreras, caminatas rápidas. La dieta blanda y ligera se añade al rededor de cuatro días. Y lo que de dios pareciere tomar lo limpio de lo limpio, lo bueno para la buena salud; sin duda significa que lo limpio está entrando en el cuerpo. Y lo que de éste pareciere ver contrario, no es bueno. En efecto significa que algo insalubre ha entrado en el cuerpo; así pues es necesario que como el primero también éste sea tratado<sup>33</sup>. Y si pareciere ser mojado con agua suave en calma, y no fuere fuertemente ser empapado ni terriblemente sufrir tormenta, es bueno; ciertamente significa que el aliento proporcionado y limpio ha entrado del aire. Y si lo contrario de esto, ser fuertemente mojado, haber tormenta y huracán, con agua no

---

32. significa enfermedad: Establece un paralelismo antitético entre: ὁ τι δ' ἀν... σημαίνει... y ὁ τι δ' ἀν... σημαίνει... . A través de lo limpio y no limpio; salud y enfermedad.

33. también éste sea tratado: Recomienda el mismo tratamiento para el enfermo convaleciente y para el que comienza a enfermar. Cf. LXXXIX, 112-116.

νοῦσον σημαίνει ἀπὸ τοῦ πνεύματος τοῦ ἑπακτοῦ· ἀλλὰ χρῆ καὶ τοῦτον ὡσαύτως διαιτηθῆναι, σίτοισι δὲ ὀλίγοις παντελῶς τοῦτον.<sup>1</sup> περὶ μὲν οὖν τῶν οὐρανίων σημείων οὕτω γινώσκοντα χρῆ προμηθεύσθαι καὶ ἐκδιαιτηθῆναι καὶ τοῖσι θεοῖσιν εὐχεσθαι, ἐπὶ μὲν τοῖσι ἀγαθοῖσι Ἡλίῳ, Διὶ 130 οὐρανίῳ, Διὶ κτησίῳ, Ἀθηνᾶ κτησίῳ, Ἑρμῆ, Ἀπόλλωνι, ἐπὶ δὲ τοῖσι ἐναντίοις τοῖσι ἀποτροπαίοις, καὶ Γῆ καὶ ἦρωσιν, ἀποτρόπαια τὰ 133 χαλεπὰ εἶναι πάντα.<sup>2</sup>

ΧC. Προσημαίνει δὲ καὶ τάδε ἐς ὑγίην τῶν ἐπὶ γῆς ὄξυ ὄρη καὶ ὄξυ<sup>3</sup> ἀκούειν, ὁδοιπορεῖν τε ἀσφαλῶς καὶ τρέχειν ἀσφαλῶς καὶ ταχύ<sup>4</sup> ἄτερ φόβου, καὶ τὴν γῆν ὄρη λείην καὶ καλῶς ἐργασμένην, καὶ τὰ δένδρεα θαλέοντα καὶ πολὺ καρπα καὶ ἡμερα, καὶ ποταμοὺς βέοντας κατὰ τρόπον καὶ ὕδατι καθαρῷ μῆτι πλεονί μῆτι ἐλάσσονι τοῦ προσήκουτος, καὶ<sup>5</sup> τὰς κρήνας καὶ τὰ φρέατα ὡσαύτως. ταῦτα πάντα σημαίνει 10 ὑγίην τῷ ἀνθρώπῳ, καὶ τὸ σῶμα κατὰ τρόπον

---

125. τοῦτον : Se debe de cuidar tanto el que es mojado con agua en calma, como el que es mojado con agua no limpia y en forma de tormenta y huracán.

133. χαλεπὰ : Debemos entender que se trata de las molestias que causa lo insano.

limpia, significa enfermedad a partir del hálito exterior<sup>34</sup>. Sin embargo es necesario que éste también lleve la dieta de la misma manera, con pocos alimentos todo esto. Pues bien es necesario que quién conoce así acerca de los signos celestes que esté precavido, cambie de dieta<sup>35</sup> y suplique a los dioses<sup>36</sup>, por las cosas buenas a Helios, a Zeus celeste, a Zeus doméstico, a Atenea doméstica, a Hermes, a Apolo; en cambio por las cosas contrarias, las abominables, también a Gea y a los héroes: que todas las molestias sean abominables.

XC. Y también esto presagia hasta buena salud: ver con agudeza y oír con agudeza de las cosas sobre la tierra, caminar tanto con seguridad como correr con seguridad y rápidamente sin miedo, ver la tierra llana y bien trabajada, también los árboles abundantes, muy fructuosos y cultivados, y a los ríos que fluyen normalmente y con agua limpia ni más ni menos de la que conviene, y del mismo modo las fuentes y los pozos. Todo esto significa buena salud para el hombre, y

---

34. hálito exterior: Se trata seguramente de la inspiración o primer movimiento de la respiración.

35. cambie de dieta: Concluye este capítulo dando tres recomendaciones: estar precavido, cambiar de dieta, con lo que quiere decir seguir la de él, y suplicar a los dioses. Inmediatamente dice a que dioses suplicar, marcando los contrarios, a unos dioses por lo bueno y a otros por lo malo.

36. suplique a los dioses: Vemos que Hipócrates, siendo médico, no descarta la existencia de los dioses, incluso sugiere que se les suplique.

πάσας τε τὰς περιόδους καὶ τὰς προσαγωγὰς καὶ  
 τὰς ἀποκρίσεις εἶναι. εἰ δὲ τι τούτων ὑπεραντίον  
 ὀρθοῦ, βλάβος σημαίνει τι ἐν τῷ σώματι· ὄψιος  
 μὲν καὶ ἀκοῆς βλαπτομένῳ, περὶ τὴν κεφαλὴν  
 νοῦσον σημαίνει· τοῖσιν οὖν ὀρθροῖσι περιπάτοις  
 καὶ τοῖσιν ἀπὸ δείπνου πλείοσι χρηστέον πρὸς τῆ  
 προτέρῃ διαίτῃ. τῶν σκελέων δὲ βλαπτομένων,  
 ἐμέτοισιν ἀντισπαστέον, καὶ τῇ πύλῃ πλείοσι  
 χρηστέον πρὸς τῆ προτέρῃ διαίτῃ.<sup>1</sup> γῆ δὲ  
 20 τραχεῖα<sup>2</sup> οὐ καθαρὴν τὴν σάρκα σημαίνει· τοῖσιν

que el cuerpo, no sólo todos los recorridos, sino también los progresos y las reacciones estén normalmente<sup>37</sup>. Y si alguno de estos contrariamente se observara<sup>38</sup>, significa algún daño en el cuerpo; y dañado de la vista y del oído<sup>39</sup>, significa enfermedad en la cabeza; en efecto se deben utilizar las caminatas matutinas y las abundantes después de la comida además de la dieta anterior. Y dañadas las piernas<sup>40</sup>, se deben rechazar los vómitos, y se debe utilizar la lucha de atletas más abundante además de la dieta anterior. También tierra escabrosa significa carne no limpia<sup>41</sup>; por tanto se

---

37. estén normalmente: Hasta aquí da una serie de ensueños positivos que significan buena salud para el hombre. El soñar que se camina y corre con seguridad y rapidez; el ver la tierra bien trabajada, los árboles cultivados, etc., en suma que la naturaleza próspera en el sueño, significa salud para el que lo tiene.

38. se observara: Es decir, si se sueña lo contrario, significa daño en el cuerpo.

39. y dañado de la vista y del oído: Si esto se observa en el sueño significa enfermedad en la cabeza; enseguida da las indicaciones a seguir: utilizar caminatas matutinas y abundantes  $\xi\pi\sigma\delta\epsilon\lambda\epsilon\gamma\mu\epsilon\tau\alpha$  (después de la comida) y la dieta anterior; es decir, la expuesta en el capítulo anterior LXXXIX.

40. Y dañadas las piernas: Si en el sueño se ve el hombre de tal manera, no se debe vomitar sino practicar la lucha de atletas en forma abundante y también la dieta señalada en el capítulo anterior LXXXIX.

41. carne no limpia: Debemos entender la del cuerpo humano o simplemente el cuerpo humano. Esto dará por resultado cuando se sueña la tierra escabrosa y se deben utilizar las caminatas abundantes después de los ejercicios.

οὖν ἀπὸ τῶν γυμνασίων περιπίπτουσι πλείοσι  
 χρηστότεν.<sup>3</sup> δένδρων ἀκαρπία σπέρματος τοῦ  
 ἀνθρωπίνου διαφθορὴν δηλοῦν ἦν μὲν οὖν φυλ-  
 λοροοῦντα ἢ τὰ δένδρα, ὑπὸ τῶν ὑγρῶν καὶ  
 ψυχρῶν βλέπεται ἦν δὲ τεθῆλη μὲν, ἀκαρπα  
 δὲ ἢ, ὑπὸ τῶν θερμῶν καὶ ξηρῶν· τὰ μὲν οὖν  
 θερμαίνειν καὶ ξηραίνειν τοῖσι διαιτήμασι χρή,  
 τὰ δὲ ψύχειν τε καὶ ὑγραίνειν, ποταμοὶ δὲ  
 κατὰ τρόπον μὴ γινόμενοι αἵματος περίσπου  
 σημαίνουσι, πλέον μὲν ρέοντες ὑπερβολὴν, ἔλασ-  
 30 σσον δὲ ρέοντες ἔλλειψιν· δεῖ δὲ τῇ διαίτῃ τὸ μὲν  
 αὐξῆσαι, τὸ δὲ μειῶσαι. μὴ καθαρῶ<sup>4</sup> δὲ ρέοντες  
 ταραχὴν σημαίνουσι.<sup>5</sup> καθαίρεται δὲ ὑπὸ τῶν

---

27. τοῖσι διαιτήμασι χρή : Mediante sinécdoque e hipérta-  
 ge toma el signo, que son los árboles, en vez del significa-  
 do, que es el hombre con sus males; aplica entonces los regi-  
 menes o tratamientos a los árboles; pero debemos entenderlo  
 de los hombres.

30-31. πλέον μὲν... ἔλασσον δὲ : Para la traducción so-  
 breentiéndase el verbo σημαίνουσι, expresado en la proposi-  
 ción anterior.

deben utilizar las caminatas más abundantes después de los ejercicios. La esterilidad de los árboles<sup>42</sup> revela destrucción de la semilla humana; pues bien si los árboles estuvieren perdiendo hojas, se dañan por las humedades y por los fríos, si en cambio florecieran, pero fueren infructíferos, por los calores y por las sequías, a unos, pues<sup>43</sup>, es necesario calentar y secar con los regímenes, y a otros refrescar y humedecer. Y los ríos que no nacen normalmente significan un recorrido de la sangre, los que fluyen más significan exceso, en cambio los que fluyen menos significan insuficiencia; y se debe con la dieta a lo uno aumentar, y a lo otro disminuir<sup>44</sup>. Y los que fluyen sin limpieza significan perturbación; también lo removido se purifica por la acción de las carreras y

---

42. La esterilidad de los árboles: Tener este sueño significa también esterilidad en el hombre.

43. a unos, pues.: En este pasaje se ve reflejada con claridad la influencia de Empédocles, pues Hipócrates maneja los elementos: húmedo-frío; caliente-seco; además manifiesta la necesidad de calentar y secar con los regímenes. Cf. Sennino d'Ardois, Germán. Historia de la medicina. 4ª ed., Sociedad Mexicana de Historia de Filosofía de la Medicina, México, 1978, p. 37.

44. y a lo otro disminuir: Si se sueñan ríos que no nacen normalmente significan un recorrido en la sangre y dependiendo de su fluir, si es abundante significan exceso y si es escaso significan insuficiencia y a través de la dieta se controlará el fluir de la sangre en forma contraria, para aumentar lo menos y disminuir lo más.

τρόχων καὶ τῶν περιπάτων πνεύματι πυκνῶ  
 διακινεόμενα.<sup>6</sup> κῆραι καὶ φρέατα περὶ τὴν  
 κύστιν τι σημαίνει.<sup>7</sup> ἀλλὰ χρὴ τοῖσιν οὐρητικοῖσιν  
 ἐκκαθαίρειν. θάλασσα δὲ ταρασσομένη κοιλίης  
 νοῦσον σημαίνει· ἀλλὰ χρὴ τοῖσι διαχωρητικοῖσι  
 καὶ κούφοισι καὶ μαλακοῖσιν ἐκκαθαίρειν. γῆ  
 40 κινεωμένη ἢ οἰκίη ὑγιαίνουντι μὲν ἀσθενείην  
 σημαίνει, νοσέουσι δὲ ὑγίην καὶ μετακίησιν τοῦ  
 ὑπάρχοντος. τῷ μὲν οὖν<sup>8</sup> ὑγιαίνουντι μεταστῆ-  
 σαι τὴν διαίταν συμφέρε· ἐμεσάτω δὲ πρῶτον,  
 ἵνα προσδέξηται αὐτὸς κατὰ μικρὸν ἀπὸ γὰρ τῆς  
 ὑπαρχούσης κινεῖται<sup>1</sup> πᾶν τὸ σῶμα. τῷ δὲ

---

37. ἐκκαθαίρειν: La vejiga no se puede purificar, debi-  
 do a que siempre está con gérmenes. Por tal razón se ha tra-  
 ducido el verbo en su acepción primaria: limpiar.

39. ἐκκαθαίρειν: De acuerdo al contexto el verbo signi-  
 fica: purgar.

caminatas con repetida respiración. Fuentes y pozos<sup>45</sup> significan algo en la vejiga; pues bien, es necesario limpiar con diuréticos. En cambio el mar agitado<sup>46</sup> significa enfermedad del estómago; pues bien, es necesario purgar con laxantes ligeros y blandos. La tierra o la casa que tiemblan<sup>47</sup> tanto para el que está sano significan debilidad, como para el que está enfermo buena salud y cambio de lo presente. Así pues, para el que está sano conviene cambiar de dieta: primeramente vomite, para que nuevamente reciba poco a poco<sup>48</sup>; pues después de la presente dieta todo el cuerpo se altera<sup>49</sup>. Y

45. Fuentes y pozos: Soñarlos significa alguna enfermedad o trastorno en la vejiga y se debe por lo tanto limpiar la vejiga con diuréticos.

46. el mar agitado: Soñar el mar con tal característica significa enfermedad del estómago y se debe purgar el estómago con laxantes ligeros y blandos.

47. La tierra o la casa que tiemblan: Este ensueño debe tomarse en cuenta para el que está sano como signo de debilidad y para el que está enfermo como de buena salud y cambio de lo presente; es decir, cambio de su enfermedad hacia la cura.

48. para que nuevamente reciba poco a poco: Sobreentiéndase el alimento.

49. todo el cuerpo se altera: Acaba de decir que con la presente dieta, la expuesta inmediatamente antes, la de vomitar y comenzar con el alimento poco a poco, el cuerpo se altera. El doctor Lezaeta, con la dieta natural que recomienda semejante a la expuesta por Hipócrates; también habla de cierta alteración del cuerpo que lleva a o es indicio de salud. Cf. Acharán Lezaeta, Manuel. La medicina natural al alcance de todos. 36ª ed., México, Editorial Pax-México, 1984, p. 35.

ἀσθενέοντι συμφέροι χρῆσθαι τῇ αὐτῇ διαίτῃ·  
 μεθίσταται γὰρ ἤδη τὸ σῶμα ἐκ τοῦ παρέοντος.  
 κατακλυζομένην γῆν ἀπὸ ὕδατος ἢ θαλάσσης  
 ὀρῆν νοῦσον σημαίνει, ὑγρασίας πολλῆς ἐνεούσης  
 50 ἐν τῷ σώματι· ἀλλὰ χρὴ τοῖσιν ἐμέτοισι καὶ τῆσιν  
 ἀναριστήσι<sup>2</sup> καὶ τοῖσι πόνουσι καὶ τοῖσι διαιτή-  
 μασι ξηροῖσι· ἔπειτα προσάγειν ἐξ ὀλίγων καὶ  
 ὀλίγοισιν.<sup>3</sup> οὐδὲ μέλαιναν ὀρῆν τὴν γῆν οὐδὲ  
 κατακεκαυμένην ἀγαθόν, ἀλλὰ κίνδυνος ἰσχυροῦ  
 νοσήματος ἀντιτυχεῖν καὶ θανάσιμον· ξηρασίας  
 γὰρ ὑπερβολὴν σημαίνει ἐν τῇ σαρκί· ἀλλὰ χρὴ  
 τοῦς τε πόνους ἀφελεῖν, ταῦ τε σίτου ὅσα τε ξηρὰ  
 καὶ<sup>4</sup> ὀριμέα καὶ οὐρητικά· διαιτησθαι τε τῆς τε

---

51. διαιτήμασι : Con este término, Hipócrates nos señala la particularidad de los alimentos, que en este caso son únicamente secos.

56. ἐν τῇ σαρκί: Véase la nota 54 al texto español.

para el que está enfermo<sup>50</sup> conviene utilizar la misma dieta; pues el cuerpo ya se cambia de lo presente. Ver inundada la tierra<sup>51</sup> por agua o mar significa enfermedad, habiendo mucha humedad en el cuerpo. Pues bien, es necesario con vómitos, con ayunos, con trabajos fatigosos y con regímenes secos; proseguir entonces desde escasos y con escasos. Ni ver la tierra negra<sup>52</sup> ni lo bueno quemandose, sino sufrir un peligro violento y una enfermedad mortal<sup>53</sup>; sin duda significa sequía en exceso en la sangre<sup>54</sup>; pues bien, es necesario quitar los trabajos fatigosos, y solamente lo seco, agrio y diurético del alimento; y llevar la dieta con decocción de ceba

50. y para el que está enfermo: Para éste recomienda la misma dieta a la cual cambió el hombre sano.

51. Ver inundada la tierra: Soñar la tierra en estas circunstancias significa enfermedad; Hipócrates recomienda entonces: vómitos, ayunos, trabajos fatigosos, regímenes secos  $\tau\omicron\lambda\iota\sigma\tau\ \delta\iota\alpha\tau\eta\mu\alpha\sigma\tau\ \xi\eta\rho\omicron\lambda\iota\sigma\tau$  y proseguir desde escasos alimentos y continuar de esta manera.

52. Ni ver la tierra negra: Aquí, soñar la tierra en forma contraria a como la ha mostrado -ver nota anterior-, no significa nada para el hombre.

53. enfermedad mortal: Soñar que se sufre un peligro violento y una enfermedad mortal, significa gran resequeidad en el cuerpo; se recomienda entonces quitar los trabajos fatigosos, lo seco, lo agrio, los alimentos diuréticos y seguir una dieta abundante en líquidos.

54. en la carne: Es decir, en el cuerpo. Cf. Notas 31 y 41, del texto español.

60 πτισάνης καθέφθω τῷ χυλῷ, καὶ σίτοις  
 κούφοισιν ὀλίγοις, πατῶ δὲ πλέονι ὕδαρι λευκῷ,  
 λουτροῖσι πολλοῖσι·<sup>6</sup> μὴ ἄσιτος λουέσθω, μαλα-  
 κεννέτω, ῥαθυμείτω. ψυχὸς καὶ ἥλιον φυλασ-  
 σέσθω· εὐχεσθαι δὲ Γῆ καὶ Ἑρμῇ καὶ ἡρωσιν·<sup>7</sup>  
 εἰ δὲ κολυμβῆν ἐν λίμνῃ ἢ ἐν θαλάσῃ ἢ ἐν  
 ποταμοῖσι δοκεῖ,<sup>8</sup> οὐκ ἀγαθόν· ὑπερβολὴν γὰρ  
 ὑγρασίης σημαίνει· συμφέρει δὲ καὶ τούτῳ  
 89 ξηραίνειν τῇ διαίτῃ, τοῖσι τε<sup>9</sup> πόνοιςι πλείοσι·  
 πυρέσσοντι δὲ ἀγαθόν· σβέννυται γὰρ τὸ θερμόν  
 ὑπὸ τῶν ὑγρῶν.

ΧΕΙ. Ὅτι δ' ἄν τις περὶ αὐτοῦ ὀρῇ κατὰ τρόπον  
 γινόμενον, πρὸς τὴν φύσιν τὴν ἑαυτοῦ μῆτε μέζω  
 μῆτε ἐλάσσω, ἀγαθόν πρὸς ὑγίειν σημαίνει· καὶ

---

59. πτισάνης καθέφθω τῷ χυλῷ : Decocción de cebada. El  
 vocablo πτισάνη o πτισάνης χύλον en los escritos hipocrá-  
 ticos significa en sí mismo decocción de cebada y en este pa-  
 saje se hace aún más particular su sentido con el adjetivo  
 que lo acompaña καθέφθω bien hervido.

da<sup>55</sup>, con alimentos ligeros y escasos, con abundante agua potable y blanca, y con abundantes baños; en ayunas no se bañe, no se relaje, no se despreocupe, no se cuide del frío y del sol; pues es necesario suplicar a Gea, a Hermes y a los héroes. Y si pareciere sumergirse en<sup>56</sup> la laguna, en el mar o en el río, no es bueno; pues significa exceso de humedad; y también conviene a éste agotarse con la dieta, y con abundantes trabajos fatigosos, y para el que tiene fiebre es bueno<sup>57</sup>, pues lo caliente se apacigua por la acción de lo húmedo.

XCI. Y lo que alguien sobre el mismo viene normalmente que nace, conforme a la naturaleza la propia de sí mismo ni mayor ni menor<sup>58</sup>, significa algo bueno para la buena salud;

55. con decocción de cebada: Cuando hay resequedad en el cuerpo recomienda especialmente este tipo de decocción, abundante agua potable y blanca, abundantes baños. Pero prohíbe el baño en ayunas, el relajarse, el despreocuparse, el cuidarse del frío y del sol; y recomienda también suplicar a la Tierra, a Hermes y a los héroes. Debemos notar que esta dieta no incluye ni alimentos específicos, ni ejercicios.

56. Y si pareciera sumergirse en...: Si tuviese un sueño de esta naturaleza significa exceso de humedad; se recomienda entonces agotarse con la dieta y con abundantes trabajos fatigosos.

57. y para el que tiene fiebre es bueno: Quien tiene fiebre y sueña que se sumerge, tiene el signo de la humedad que contrasta la fiebre.

58. ni mayor ni menor: Es decir, soñar que nace de uno algo normal y natural manteniendo el equilibrio es signo de algo bueno para la salud.

ἔσθῆτα λευκὴν τὴν ὑπάρχουσαν<sup>1</sup> καὶ ὑπόδειμι  
 τὴν καλλίστην, ἀγαθόν, ὃ τι δ' ἂν ἢ μείζον  
 τῶν μελέων ἢ ἔλασσον, οὐκ ἀγαθόν· ἀλλὰ χρὴ  
 τὸ μὲν<sup>2</sup> αὐξεῖν τῇ διαίτῃ, τὸ δὲ μειοῦν. τα δὲ  
 μέλανα νοσερώτερα καὶ ἐπικινδυνώτερα.<sup>3</sup> ἀλλὰ  
 χρὴ μαλίσσειν καὶ ὑγραίνειν. καὶ τὰ καινὰ  
 10 μεταλλαγὴν σημαίνει.

XCII. Τοὺς δὲ ἀποθανόντας ὄρην καθαρὸς ἐν  
 ἱματίοισι λευκοῖσιν ἀγαθόν, καὶ λαμβάνειν τι παρ'  
 αὐτῶν καθαρὸν ὑγίειν σημαίνει καὶ τῶν σωμάτων  
 καὶ τῶν ἐσιόντων· ἥπο γὰρ τῶν ἀποθανόντων αἱ  
 τροφαὶ καὶ αὐξήσεις καὶ σπέρματα γίνονται· ταῦτα  
 δὲ καθαρὰ ἐσέρπειν ἐς τὸ σῶμα ὑγίειν σημαίνει.

---

5. ταῦτα : Es decir, lo mencionado inmediatamente antes:  
 αἱ τροφαὶ καὶ αὐξήσεις καὶ σπέρματα.

y estando con ropa blanca y calzado muy conveniente, es bueno<sup>59</sup>. Y lo que sea mayor o menor respecto a los miembros, no es bueno<sup>60</sup>; pues bien, es necesario lo uno aumentar con la dieta, y lo otro disminuir. Y las cosas negras son más malas y más peligrosas; sin embargo es necesario ablandar y humedecer<sup>61</sup>. Y las cosas nuevas significan cambio<sup>62</sup>.

XCII. Y ver a los muertos limpios en mantos blancos es bueno, y tomar algo limpio de ellos significa buena salud tanto de los cuerpos como de las cosas que penetran; pues de los muertos nacen los alimentos<sup>63</sup>, crecimientos y semillas; y estas cosas limpias<sup>64</sup> significan que la buena salud se des

59. es bueno: Si en el sueño el hombre está con ropa blanca y calzado conveniente, no hay enfermedad.

60. no es bueno: Esto es el resultado de la anormalidad en los miembros, en el sueño. Hipócrates indica entonces, aumentar con el régimen lo menor y disminuir lo mayor.

61. ablandar y humedecer: Es decir, utilizar un régimen blando y húmedo.

62. Y las cosas nuevas significan cambio: Esta observación que hace Hipócrates es evidente para el hombre sano o enfermo.

63. pues de los muertos nacen los alimentos...: Tal parece que con esta afirmación, Hipócrates considera a los muertos como abono o alimento para la tierra; esto es en Heráclito la doctrina como primera antropología filosófica. Cf. Jaeger, *op. cit.*, p. 179.

64. y estas cosas limpias...: Se refiere a lo que nace de los muertos, y en el caso que se sueñen limpias es signo de buena salud para el hombre.

εἰ δὲ τούναντίον τις ὀρῶν γυμνοῦς ἢ μελανοί-  
 μονας ἢ μὴ καθαρῶς ἢ λαμβάνοντάς τι ἢ φέροντας  
 ἐκ τῆς οἰκίης, οὐκ ἐπιτήδειον· σημαίνει γάρ  
 10 νοῦσον· τὰ γὰρ ἐσιόντα ἐς τὸ σῶμα βλαβερά·  
 ἀλλὰ χρὴ τοῖσι τρόχοις καὶ τοῖσι περιπάτοιςιν  
 ἀποκαθαίρεσθαι, καὶ τῇ τροφῇ τῇ μαλακῇ τε καὶ  
 13 κούφῃ προσάγειν ἐμέσαντα.

XCIII. Ὅκοντα δὲ ἀλλόμορφα σώματα φαί-  
 νεται ἐν τοῖσιν ὑπνοῖσι καὶ φοβεῖ τὸν ἄνθρωπον,  
 σιτίων ἀσυνήθων σημαίνει πλησμονὴν καὶ ἀπό-  
 κρισιν καὶ χολέραν καὶ νοῦσον κινδυνώδεα· ἀλλὰ  
 χρὴ ἔμετον ποιήσασθαι καὶ προσάγειν ἐς ἡμέρας  
 πέντε σίτοισιν ὡς κουφοτάτοιςι, μὴ πολλοῖσι μὴδὲ  
 δριμέσι, μήτε τοῖσι ξηροῖσι μήτε τοῖσι θερμοῖσι,  
 καὶ τῶν πόνων τοῖσι κατὰ φύσιν μάλιστα, πλὴν  
 τῶν ἀπὸ δείπνου περιπάτων· χρῆσθαι δὲ καὶ  
 10 θερμολουσίῃ καὶ βραθυμίῃσιν· ἥλιον δὲ καὶ ψυχὸς  
 φυλασσίεσθω. ὅκοντα<sup>1</sup> δὲ ἐν τῷ ὑπνῷ ἐσθίειν  
 δοκῇ ἢ πίνειν τῶν συνήθων ποτῶν ἢ σιτίων,<sup>2</sup>

---

4. χολέραν : Enfermedad en la cual los humores del cuerpo son descargados violentamente al vomitar y deponer. Cf. Liddell and Scott, g-v. χολέρα.

liza hasta el cuerpo. Y si por el contrario alguien los viera desnudos o vestidos de negro o no limpios o que toman o llevan algo fuera de casa, no es favorable; pues significa enfermedad<sup>65</sup>, sin duda lo que entra hasta el cuerpo es dañoso; pero es necesario purificarse con carreras y con caminatas, y que quien vomitó prosiga también con la alimentación blanda y ligera.

XCIII. Y cuantos cuerpos diferentes se manifiestan en los sueños y espantan al hombre<sup>66</sup>, significa exceso de los alimentos no habituales, reacción, cólera y enfermedad peligrosa, pero es necesario provocarse vómito y proseguir hasta por cinco días con alimentos lo más ligeros, no abundantes ni siquiera agrios, ni secos ni calientes, y de los trabajos fatigosos especialmente conforme a la naturaleza, a excepción de las caminatas después de la comida, y también utilizar un baño caliente y descanso; y así se cuida del sol y del frío. Y cuando en el sueño parezca<sup>67</sup> comer o beber de

---

65. pues significa enfermedad: Tener un sueño donde los muertos aparecen en forma contraria a la expuesta arriba significa enfermedad.

66. y espantan al hombre: En este último capítulo expresa claramente Hipócrates lo que el hombre sueña, posteriormente da la interpretación de ese tipo de sueños y enseguida de las indicaciones que se deben seguir.

67. Y cuando en el sueño parezca: Este pasaje es el segundo en el que Hipócrates expresa en forma afirmativa y no hipotética el sueño del que se ocupa.

ἔνδειαν σημαίνει τροφῆς καὶ ψυχῆς ἀθυμίην·†<sup>2</sup>  
 κρέα δὲ τὰ μὲν ἰσχυρότατα, μεγίστης ὑπερβολῆς,  
 τὰ δὲ ἀσθενέστερα ἦσσαν· ὡσπερ γὰρ ἐσθιό-  
 μενον ἀγαθόν, οὕτω καὶ ἀρέομενον· ἀφαιρεῖν οὖν  
 τῶν σιτίων συμφέρει· τροφῆς γὰρ ὑπερβολὴν  
 σημαίνει·†<sup>3</sup> καὶ ἄρτοι τυρῶ καὶ μέλιτι πεποιη-  
 μένοι ὡσαύτως σημαίνουσιν. ὕδωρ πινόμενον  
 20 καθαρὸν οὐ βλάπτει· τὰ δὲ ἄλλα πάντα  
 βλάπτει. ὅκῳσα δὲ δοκεῖ ἄνθρωπος θεωρεῖν τῶν  
 συνήθων, ψυχῆς ἐπιθυμίην σημαίνει. ὅσα δὲ  
 φεύγει πεφοβημένος, ἐπίστασιν τοῦ αἵματος

las bebidas o alimentos habituales, significa<sup>68</sup> falta de alimentación y desaliento del alma, y tanto las más vigorosas carnes, significan grandísimo exceso, como las más débiles menos<sup>69</sup>; así como que uno coma es bueno, así también que uno lo sueñe<sup>70</sup>; así pues conviene quitar parte de los alimentos; pues significa exceso de alimentación; e igual significan los panes hechos con queso y miel<sup>71</sup>. El agua que se bebe limpia no daña, pero todo lo demás daña. Y cuanto de lo habitual el hombre parece contemplar, significa ansia del alma<sup>72</sup>. Y como huye asustado<sup>73</sup>, significa detención de la sangre a

68. significa: Cuando el hombre tenga estos sueños, el significado no sólo afectará al cuerpo sino que repercutirá también en el alma.

69. como las más débiles menos: Es decir, si el hombre en sus sueños come las más vigorosas carnes o las más débiles, significa exceso en su alimentación, en mayor cantidad o menor cantidad, respectivamente.

70. así también que uno lo sueñe: Hipócrates señala simplemente que comer es bueno para el hombre; así cuando se traslada esta situación a los sueños, éstos también se convierten en signo positivo.

71. los panes hechos con queso y miel: Como significa exceso de alimentación soñar que se come carne, así también Hipócrates interpreta de igual manera soñar panes hechos con queso y miel.

72. significa ansia del alma: Esta interpretación da Hipócrates cuando el hombre sueña que contempla lo habitual.

73. huye asustado: Si el hombre sueña que huye asustado significa detención de la sangre, Hipócrates, para este tipo de sueño, recomienda refrescar y humedecer el cuerpo.

σημαίνει ὑπὸ ξηρασίης· συμφέρει δὲ ψύξει καὶ ἰγρήναι τὸ σῶμα. ὅσα δὲ μάχεται ἢ κεντεῖται ἢ συνδέεται ὑπ' ἄλλου, ἀπόκρισιν σημαίνει ὑπεραντίην τῇ περιόδῳ γεγούνα· ἐν τῷ σώματι ἔμειν συμφέρει καὶ ἰσχυαίνω καὶ περιπατεῖν· σίτοισι κούφοισι χρῆσθαι, καὶ προσάγειν ἐκ τοῦ

30 ἐμέτου πρὸς ἡμέρας τέσσαρας.<sup>1</sup> καὶ πλάνοι καὶ ἀναβάσιες χαλεπαὶ ταῦτα σημαίνουσιν, ποταμῶν διαβάσιες καὶ ὀπλῖται πολέμοι καὶ<sup>2</sup> τέρατα ἀλλόμορφα νοῦσον σημαίνει ἢ μανίην. συμφέρει σίτοισιν ὀλίγοισι κούφοισι μαλακοῖσι χρῆσθαι καὶ ἐμέτοισι, προσάγειν ἡσυχῇ ἐς ἡμέρας πέντε,<sup>3</sup> καὶ πάνοισι τοῖσι κατὰ φύσιν πολλοῖσι πλήν ἀπὸ τοῦ δείπνου, θερμολουσίην, ῥαθυμίην, ψύχος, ἥλιον φυλάσσεσθαι. τοῦτοις χρώμενος ὡς γέγραπται, ὑγιανεῖ τὸν βίον, καὶ εὐρηγὰ μοι

---

30. κλάνοι: Extravíos; ataque de una enfermedad que se presenta irregularmente. Esta enfermedad pertenece a los padecimientos afectivos mayores del grupo B, Trastornos afectivos primarios; donde se agrupan las enfermedades mania-codepresivas, que a su vez pertenecen al primer subtipo de trastornos primarios afectivos: unipolares. Cf. Krupp, Marcus A. y Chatton, Milton J. Diagnóstico clínico y tratamiento. 13ª ed., México, Editorial El Manual Moderno, 1978, pp. 700 y 701.

31. ἀναβάσιες: Entiéndase como el progreso de una enfermedad.

causa de la resequeidad; y conviene refrescar y humedecer el cuerpo. Y cuantas veces es combatido o herido o golpeado por otro, significa que en el cuerpo ha nacido una reacción opuesta al recorrido; conviene vomitar, adelgazar y caminar; utilizar alimentos ligeros, y proseguir después del vómito hasta por cuatro días. Y los extravíos y ascensiones defeciales significan lo mismo<sup>74</sup>. También travesías de ríos, hoplitas enemigos y monstruos diferentes significan enfermedad o locura<sup>75</sup>. Conviene utilizar escasos, ligeros, blandos y vómitos, proseguir lentamente hasta por cinco días, también conviene utilizar trabajos fatigosos abundantes conforme a la naturaleza excepto después de la comida, cuidarse del baño caliente, del descanso, del frío y del sol. Utilizando estas cosas como se ha prescrito<sup>76</sup>, recobra la buena salud de la

---

74. significan lo mismo: Se refiere a que en el cuerpo ha nacido una reacción opuesta al recorrido, entiéndase de la sangre.

75. significan enfermedad o locura: Si el hombre sueña travesías de ríos, hoplitas enemigos o monstruos diferentes significan enfermedad o locura. Podemos ver la psicología que maneja Hipócrates representada en la que ahora se nombra paranoia; es decir, soñar que es acosado por hoplitas enemigos o monstruos diferentes.

76. como se ha prescrito: Es decir, que si se siguen las recomendaciones dietéticas generales *διαιτα* o particulares *διαίτημα* que ha expuesto Hipócrates en este tratado el hombre recobrará la buena salud.

40 δίατα ὡς δυνατόν εἰρεῖν ἄνθρωπον ἔοντα σὺν  
41 τοῖσι θεοῖσιν.

vida, también la dieta ha sido descubierta por mi<sup>77</sup>, en forma tal que sea posible que el hombre la encuentre estando con los dioses.

---

77. también la dieta ha sido descubierta por mi: Concluye Hipócrates, apropiándose la dieta; además con la afirmación que si el hombre está con los dioses él solo puede encontrarla.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ADAMS, FRANCIS Ll. D. The genuine works of Hippocrates. Londres, 1849.
- ARISTÓTELES, Política. Traducción de Antonio Gómez Robledo, México, U.N.A.M., Bibliotheca Scriptorum Graecorum et Romanorum Mexicana, 1963.
- BOURGEY, LOUIS. Observation et expérience chez le médecin de la Collection Hippocratique. Paris, Libraire Philosophique J. Vrin, 1953.
- CROISET, ALFRED. Histoire de la littérature grecque. Paris, Lib. Thorin. 1896.
- DODDS, E. R. Los griegos y lo irracional. Versión española de María Araujo, 2ª ed., Madrid, Alianza Universidad, 1981.
- GIL, LUIS. Therapeia. La medicina popular en el mundo clásico. Madrid, Editorial Guadarrama, 1969.
- GUYTON, ARTHUR C. Tratado de fisiología médica. Traducido al español por Dr. Alberto Polch y Pi, y Dr. Roberto Espinosa Zarza, 5ª ed., México, Nueva Editorial Interamericana, 1977.
- HIPPOCRATE. Du régime. Texte étale et traduit par Robert Joly, Paris, Belles Lettres, 1967.
- JAEGER, WERNER. Paideia: los ideales de la cultura griega. Traducción de J. Xirau y W. Rocas, 3ª reimp., México, F.C.E., 1974.
- JONS, W. H. S.; WITHINGTON, E. T. Hippocrates. With an English translation, Loeb Classical Library, London, 1967.

- JUNG GUSTAV, CARL. Realidad del alma. 4ª ed., Buenos Aires, Editorial Losada, 1968.
- KRUPP, MARCUS A. y CHATTON, MILTON J. Diagnóstico clínico y tratamiento. 13ª ed., México, Editorial El Manual Moderno, 1978.
- LAIN ENTRALGO, PEDRO. La medicina hipocrática. Madrid, Ediciones Castilla, Col. "Clásicos de la medicina", 1976.
- LESKY, ALBIN. Historia de la literatura griega. Traducción por J. Mª Díaz Regañón y B. Romero, Madrid, Editorial Gredos, 1968.
- LEZAETA ACHARAN, MANUEL. La medicina natural al alcance de todos. 36ª ed., México, Editorial Pax-México, 1984.
- NAVARRO BELTRÁN, ESTANISLAO ET ALII. Diccionario terminológico de ciencias médicas. México, Salvat, 1978.
- NESTLE, WILHELM. Historia del espíritu griego. Traducción de Manuel Sacristán, Barcelona, Editorial Ariel, 1961.
- PLATÓN. Obras completas. Traducción de Mª Araujo et alii, 4ª reimp., Madrid, Editorial Aguilar, 1979.
- PLATÓN. Fedro. Traducción de Juan David García Bacca, México, U.N.A.M., Bibliotheca Scriptorum Graecorum et Romanorum Mexicana, 1966.
- PREMUDA, LORIS. Storia della medicina. Italia, CEDAM - Padova, 1975.
- REY, ABEL. El apogeo de la ciencia técnica griega. Traducción de José Almoina, México, U.T.H.E.A. Col. "La evolución de la humanidad", 1962, vol. 4.
- ROCCATAGLIATA, GIUSEPPE. Storia della psichiatria antica. Milano, Ulrico Hoepli Editore, 1973.

- RONSTEIN, EMILIO. Diccionario de especialidades farmacéuticas. 29ª ed., México, Ediciones P.L.M., 1983.
- SAGATORE, LUIGI. Diccionario médico. Barcelona, Editorial Teide, 1975.
- SARTON, GEORGES. Historia de la ciencia antigua durante la edad de oro griega. Traducción de José Babini, 2ª ed., Argentina, EUDEBA, 1970, vol. 1.
- VEGETTI, MARIO. Opere di Ippocrate. 2ª ed., Torino, Unione Tipografico Editrice Torinese, 1976.
- VINTRÓ, EULALIA. Hipócrates y la nosología hipocrática. Barcelona, Editorial Ariel, 1972.