

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS

DEPARTAMENTO DE LETRAS CLASICAS.

BIBLIOTECA DE LETRAS CLASICAS



FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
BIBLIOTECA DEL DEPARTAMENTO DE
LETRAS CLASICAS

Introducción, Notas y Traducción Directa del Griego de

Capítulos escogidos "Sobre la Dieta de Hipócrates"

Tesis que para obtener el título de Licenciado en - -

Letras Clásicas presenta: Marco Antonio Almada - -

Valenzuela.



FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
COLEGIO DE LETRAS
LETRAS CLASICAS.

R. Medina C.



FILOSOFIA
Y LETRAS

México, D. F., 1979

M. 11352



Universidad Nacional
Autónoma de México



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 esta 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.

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

INDICE

Página

Marco Geográfico (Geographia de Cos) -----	4
Análisis Biográfico de Hipócrates --- -----	9
Marco Histórico -----	11
Las Guerras Médicas -----	12
La Grecia Clásica -----	18
Las Guerras del Peloponeso -----	20
La Prosa Jónica -----	32
El Corpus Hippocraticum -----	39
La Cuestión Hipócratica -----	43
Lista de las obras del Corpus Hippocraticum -----	46
Tratado sobre la Dieta de Hipócrates -----	49
El Dialecto Jónico -----	51
División del Indoeuropeo -----	55
Diferencias entre el dialecto Jónico y el Atico -----	58
Antecedentes Médicos griegos a Hipócrates -----	61
El Método Curativo Hipocrático -----	68
Comentario acerca del capítulo sobre la dietética -----	74
Acerca de la dietética -----	76
Comentario acerca del capítulo dedicado al método -----	79
Sobre el Método -----	80
Comentario acerca de la formación de la materia -----	82

Acerca de la formación de la materia -----	84
Comentario acerca del capítulo sobre ejercicios naturales -----	85
Sobre los ejercicios naturales -----	86
Comentario acerca de las caminatas -----	87
Acerca de las caminatas -----	88
Comentario acerca del capítulo sobre las carreras -----	90
Sobre las carreras -----	91
Comentario acerca del capítulo sobre los baños -----	92
Sobre los baños -----	93
Comentario acerca del capítulo sobre el sueño, insomnio, actividad e inacción. -----	94
Sobre el sueño, insomnio, actividad e inacción -----	95

PROLOGO

Este trabajo contiene un análisis acerca del método curativo natural llamado Hipocrático, fundamentado y sistematizado por Hipócrates, quién es considerado como uno de los más grandes médicos naturistas que han existido. -- Dicho método curativo está basado en la dieta, considerando ésta como la correcta combinación y proporcionalidad entre alimentos y bebidas naturales (agua y preparados naturales con ella) así como ejercicios, descanso e higiene. Indudablemente que Hipócrates recibió una influencia directa de Pitágoras y su escuela con respecto a la dietética, como es sabido los Pitágoricos fueron vegetarianos. La dietética Hipocrática estaba determinada en gran medida por el siguiente aforismo "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento."

Contiene además este trabajo los antecedentes médicos a Hipócrates, un análisis biográfico de su persona, aunque son en realidad muy pocos los datos que acerca de él se conocen, pero para subsanar esta circunstancia se presenta un resumen de los acontecimientos históricos más relevantes de su época y de inmediata anterior, esto con el objeto de que se conozcan aunque sea de una manera sumaria las posibles influencias que pudo haber tenido en este sentido.

Forma también parte de este escrito un análisis acerca de la prosa jónica en general y de la prosa hipocrática en particular, incluyendo en ésta, un comentario acerca del Corpus hippocraticum o Colección de escritos atribui

dos a la Escuela Hipocrática, otro acerca de la cuestión hipocrática y una lista de las obras de dicha corpus. ¹ Contiene además un estudio de la situación del dialecto Jónico dentro del conjunto de los dialectos griegos, así como diferencias entre el Jónico y el ático, y una lista de los idiomas derivados del indoeuropeo primitivo. Aunque la mayoría de los escritos del Corpus Hippocraticum fueron originarios de regiones dóricas, por carecerse en ese tiempo de una prosa Dórica bien formada, utilizaron el dialecto de la vecina Jonia que estaba ya definido, contiene finalmente este escrito una traducción del griego de una serie de nueve capítulos escogidos de sobre "La dieta de Hipócrates", acompañado cada uno de ellos por un comentario.

Agradezco la ayuda prestada para la elaboración de esta tesis al Maestro en Letras Clásicas, Enrique Zulbaran Rosales, que fungió como Asesor del Departamento de Letras Clásicas, Al Maestro en Ciencias, Gustavo Núñez -- Esquer, a los Profesores y Alumnos del Departamento de Letras Clásicas de la Facultad de Filosofía y letras de la U.N.A.M., que de una u otra manera colaboraron en él, a Alma Silva Castañeda, Lorena Núñez Esquer y María Teresa Ruíz García.

MARCO GEOGRAFICO (GEOGRAFIA DE COS)

Hipócrates, el llamado por la ciencia occidental, "Padre de la Medicina", nació en la isla de Cos, el año 460 a.C. y murió en la ciudad de Tesálica de Larisa el año 375 a.C.

La isla de Cos, formó parte del territorio que ocuparon los antiguos griegos (1) y que abarcó, lo que es actualmente la Grecia moderna, con sus dos partes, la continental empotrada al continente, y la insular, formada por las numerosas islas del mar Egeo y algunas del Adriático. Abarcó también, la costa occidental del Asia Menor (2) con sus islas vecinas, algunas colonias griegas situadas en el Pontus Euxinos (3) (Confróntense mapas anexos), la llamada Magna Grecia, o sea Sicilia y las costas del sur de Italia, algunas colonias situadas en la costa mediterránea del norte de Africa (Cirene), algunas colonias situadas en Francia (Marsella) y en España (Cádiz). Aunque de todas estas regiones citadas anteriormente, la región que ocupa la Grecia moderna y la costa occidental del Asia Menor, fueron las que propiamente ocuparon los antiguos griegos, y más todavía la región que ocupa la actual Grecia moderna, la cual es sumamente montañosa y de costas muy recortadas, formando numerosos valles, ésto y las numerosas islas griegas, determinaron en gran medida la existencia -

1)- Así mismos llamados helenos

2)- La actual Turquía.

3)- Actualmente llamado mar Negro.

de las ciudades-estado-autónomas llamadas polis, que fueron la causa de la división política de la antigua Grecia.

Fue el pueblo griego, un pueblo de marinos, debido a que casi todo su territorio era costero, por ejemplo, en la Grecia continental casi ninguna parte estaba a más de 90 kilómetros de la costa.

La isla de Cos, lugar natal de Hipócrates, está situada, frente a la costa sur del Asia Menor, es una de las más orientales de entre las grandes islas pertenecientes al archipiélago de las espóradas, el cual junto con el archipiélago de las Cícladas (situado un poco más al norte que aquel) forman verdaderos puentes naturales, que, a través del Egeo, comunican ambos márgenes de dicho mar. El archipiélago de las Espóradas es predominantemente dórico (1); siendo pues la población de la isla de Cos de procedencia dórica. La isla de Cos es relativamente pequeña, cuenta con una superficie de 286 kilómetros cuadrados, 40 de largo por 7 de ancho aproximadamente, es una isla como se ve alargada y estrecha, estando la parte estrecha este, frente a la desembocadura del golfo de Cos, antiguamente llamado del Cerámico, formado -- por dos penínsulas empotradas en la costa del Asia Menor la de Halicarnaso (2) al norte y la de Quersoneso al Sur. Su territorio es montañoso y se encuentra cruzado por numerosos arroyos, así como por algunos ríos, cuenta la isla con numerosos manantiales de aguas cloruro-sulfu-

(1).- Una de las tres principales tribus griegas, las otras dos son los jónicos y los eolios.

(2).- En esta región nació Heródoto.



rosas, y en la antigüedad existieron numerosos huertos de cítricos y otros frutales. La existencia de manantiales, de huertas, arroyos etc. - probablemente hayan determinado de alguna manera el método curativo utilizado en la escuela de medicina existente en la isla de Cos, de la --- cual, Hipócrates y su padre Heráclides fueron miembros distinguidos, - ya que dicho método está basado fundamentalmente en la dieta, baños y ejercicios. Respecto a la existencia de huertos en la antigüedad, sobre todo de cítricos, testimonia la siguiente cita: "Antes los limoneros y -- los naranjos eran una de las principales riquezas de la isla". (1). y al respecto de la existencia de los numerosos manantiales, "Cos posee nu merosos manantiales de aguas sulfurosas y cloruro-cálcicas, muy ri-- cas las segundas en sales, especialmente los de Diana Eleusis y del La- go Sagrado de Delos, que tiene respectivamente 3-72 y 3-98 de sal --- por litro de agua (2).

En la isla de Cos existió un templo a Asclepio, Dios de la medicina- en la mitología griega, el cual probablemente influyó en la tradición mé- dica de la isla, fue también seguramente un antecedente importante en la fundación de dicha escuela, a la cual perteneció Hipócrates, pero la es-- cuela de medicina de la isla, al tomar la influencia de los naturalistas jo- nios, que demostraron, que los fenómenos de la naturaleza, eran produc- to de causas naturales y no de causas míticas como antes de ellos se cre

(1).- Enciclopedia Espasa-Calpe pp 1097, tomo 15.

(2).- Idem.

fa en Grecia, los miembros de la escuela de medicina separaron, gracias a esta influencia la curación mítica y religiosa poniendo en su lugar el método curativo basado en que las enfermedades son producto de causas naturales y científicas, es muy probable que a pesar de esto, -- haya persistido en dicha escuela, algunos elementos de los utilizados en el templo de Asclepio sobre todo en lo referente a baños y dietas. La isla de Cos está situada en los límites de Europa, lo que hizo que recibiera, sin duda alguna, influencia de ambos continentes.

ANALISIS BIOGRAFICO.

A pesar de la gran popularidad que goza y ha gozado Hipócrates desde la antigüedad hasta nuestros días, casi nada se conoce acerca de su vida, por una parte, porque los escritos conocidos con el nombre de Corpus Hippocraticum, cuyo nombre proviene del suyo propio, carecen del nombre de su autor y por ende de sus datos biográficos, y por la otra, casi no hay biografías escritas en la antigüedad, e incluso en nuestros días acerca del autor que nos ocupa. Es pues muy poco lo que sabemos acerca de él, y lo que conocemos sobre su persona, casi siempre, son referencias únicamente al nombre y a la profesión, o bien, son datos anecdóticos o conjeturales. Solo se conoce una biografía escrita en la antigüedad por Sorano de Efeso, la cual es pequeña y resume, por decirlo así, casi todo lo que sabemos acerca de su vida, las posteriores biografías escritas acerca de él son sacadas exclusivamente de esta biografía. Por la importancia que ésta reviste se transcriben tres fragmentos y resumen casi todos los datos biográficos que tenemos acerca de dicho autor: "Hipócrates por su estirpe fue hijo de Heráclides y Fenaretes, su linaje se remonta a Heracles y Asclepio, siendo el vigésimo descendiente del primero y el décimo noveno del segundo. Menciona su genealogía Erastótenes, Ferécides, Apolodoro y Ario de Tarso, fue discípulo de Heráclides su padre y luego de Heródico, según algunos de Georgias de Leontini. Su plenitud se sitúa en tiempos de la guerra del Peloponeso, ya que nació según dice

Istómaco, en el primer testimonio relativo a la casta de Hipócrates, en el primer año de la Olimpiada 80. A su vez Sorano de Cos, que ha realizado meticulosas investigaciones en la biblioteca de Cos, añade que, nació en la monarquía de los abriados, el día 27 del mes Adiano, y afirma además que los habitantes de Cos desde aquel día - hasta hoy celebran sacrificios. Después de adquirir gran experiencia en la medicina, y en la totalidad de las disciplinas, muertos sus padres se aleja de su patria, según dice el mal intencionado Andreas en su libro sobre la genealogía de la medicina, por haber incendiado la biblioteca Cnido. Otros por el contrario, dicen que su viaje obedeció al afán de conocer personalmente a través de diversas localidades, el modo de practicar la medicina y de adquirir experiencia sobre multivariadas formas. A decir de Sorano de Cos, un sueño lo exortó a visitar el país de los Tesalios. Por toda Grecia su actividad terapéutica fue objeto de una admiración tal, que incluso Perdiecas, rey de Macedonia, enfermo de tisis lo hizo llamar públicamente (1)., y más adelante Sorano de Efeso escribe: "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, Hiparca del Hesponto, que acudiera a su lado a cambio de grandes regalos, por honestidad y desprecio al dinero y por amor a su patria se negó, como lo demuestra en una carta que le envió. Liberó a su propia patria (cuando iba a ser combatida por los atenienses) llamando en su ayu-

da a los tesalios, por ello obtuvo espléndidos regalos de los habitantes de Cos, y además entre los tesalios, argivos y los atenienses, los cuales le iniciaron en los misterios de Eleusis" (1) y respecto a su muerte más adelante escribe Sorano de Cos "Murió entre los habitantes de Larisa, precisamente donde también se dice que falleció Demócrito, según unos a los 90 años, según otros a los 85 y algunos dicen que a los 109. Fue enterrado entre Girtone y Larisa" (2), las anteriores citas son casi todos los datos que poseemos de Hipócrates, es pues de ahí, probablemente de donde se sacan las posteriores biografías acerca de Hipócrates.

MARCO HISTORICO

(LAS GUERRAS MEDICAS)

Pero si bien, es muy poco lo que se sabe acerca de Hipócrates, de la época en la cual vivió, se sabe bastante por coincidir su vida con la de innumerables acontecimientos de la historia griega; pues vivió, en una época en que Grecia había llegado a su edad clásica, en virtud a la victoria griega, sobre los persas, que les dejó prácticamente libre el comercio del mar Egeo y del mar Negro, así como una buena parte del oriente del mediterráneo, al expulsar de esas regiones a los comerciantes fenicios, aliados de los persas, a una generación antes que Hipócrates, le había tocado vivir en carne propia estos acontecimien-

(1).- Idem cita anterior

(2).- Idem cita anterior

tos, la victoria griega sobre los persas fue una de las principales causas que originaron la llamada época griega clásica, con la que coincidieron los primeros veinticinco años de su vida, los demás años los vivió durante toda la guerra del Peloponeso, y parte después de ella. Con el análisis de estos tres acontecimientos históricos: guerras médicas, época clásica griega y guerras del Peloponeso, nos podemos dar cabal cuenta de las posibles influencias que pudo haber sufrido Hipócrates durante su vida como hombre y como médico, así pues, gracias al conocimiento que se tiene de su época y de la inmediata anterior, de su origen, de las costumbres, de los viajes posibles que se podían hacer en esa época, de las influencias filosóficas etc., gracias a todo esto podemos enmarcar más o menos claramente la figura de Hipócrates, para tal efecto, se expone un panorama general de los tres periodos anteriormente citados: guerras médicas, época clásica y guerras del Peloponeso.

GUERRAS MEDICAS

Se conocen como guerras médicas, a las guerras sostenidas entre griegos y persas, a principios del siglo V a.C. las cuales, tuvieron como origen los intentos del imperio persa por extenderse hacia el oeste, el imperio persa tuvo como centro, la cuenca comprendida entre el río Tigris y el Eufrates y se extendió desde la India por el este hasta las costas del Asia Menor por el oeste, mientras que por el norte desde el Caucaso hasta Egipto al sur. Al intentar Darío I rey persa, extender

su imperio más al oeste, tuvo forzosamente que enfrentarse con los griegos, primero con los de la costa del Asia Menor y con algunas islas cercanas a dicha costa y después con los continentales. Los persas muy probablemente eran instigados por los comerciantes fenicios, sus aliados que querían, el control del mar Egeo y del Pontus Euxinos (Mar Negro) así como del estratégico estrecho del Helesponto (1), que une dichos mares y por ende el mar Negro con el Mediterráneo. El primer intento de los persas por extender su territorio más al oeste, ocurrió después de que en el año 513 a.C. el rey persa Darío I. trató de apoderarse del territorio ocupado por los escitas, dicho territorio estuvo situado en el litoral norte del mar Negro, al llegar los persas a dicho territorio los escitas se replegaron más al norte, destruyendo sus ciudades y campos cultivados y todo aquello que pudiera ser de utilidad a los persas, éstos, no pudieron derrotar a los escitas, pero quedaron dueños del litoral norte del mar Negro. Pronto los persas trataron de apoderarse primero, del litoral sur del mar Negro y después del litoral del mar Egeo en el Asia Menor, esto último constituía ya una invasión al territorio griego. Hacia el año 500 a.C. los persas, iniciaron su avance hacia Grecia, lo primero que trataron fue apoderarse de las costas del mar Egeo para desde allí, a través de las islas de dicho mar lanzar una invasión que culminara con el apoderamiento de la Grecia continental. Mileto principal bastión griego en esa región, pidió ayuda a distintas polis de las costas del Egeo situadas en

(1).- El actual Bósforo.

el Asia Menor, así como también a las situadas en las islas del mar - anteriormente citado, la polis de las costas del Asia Menor debido a - ser las más afectadas de esta invasión presentaron más o menos pronta ayuda, pero las Polis situadas en la Grecia continental, considerando lejano el peligro no prestaron ayuda a las tropas encabezadas por Mileto, solo Atenas cooperó con un contingente pequeño, aún así, las tropas de Mileto trataron de detener a los persas en la ciudad de Sardes (1), pero fueron completamente derrotados por éstos, esto sucedió en el año 494 a.C. Mileto fue completamente destruido, esta derrota griega dejó en manos de los persas el litoral Egeo del Asia Menor, y con esto la posibilidad de lanzar hacia la Grecia continental, una invasión por mar, sólo las islas de los archipiélagos de las Cícladas y de las Espóradas, quedaron como única barrera defensora, más adelante tratarán los persas de apoderarse de dichas islas, lo que finalmente consiguieron, sobre todo las que están situadas a la altura de la isla de Naxos en donde establecerán la base del puente que utilizaron los persas en su intento por conquistar la Grecia continental. El estratégico Helesponto quedó también en manos de los persas, y con ello las -- puertas abiertas, a través de Tracia de una invasión por tierra a la Grecia continental, misma que no se hizo esperar y en verano del año 492 a.C. Mardonio, yerno de Darío I comandando las tropas persas se lanza

(1).- Antigua capital de Lidia.

sobre Grecia. Esto hizo que las fuerzas griegas que veían el peligro inminente y que anteriormente habían visto muy lejano el peligro, cuando Mileto solicitó ayuda, se unieron entre sí para establecer un frente común que intentara detener a los persas que iban avanzando sobre Grecia-- muchas de estas polis debido a distintas formas de gobierno, eran enemigas entre sí, pero ante el peligro común no les quedó otra cosa que unirse entre sí. Este intento de invasión persa culminó cuando la armada que iba surtiendo de viveres a dichas tropas que bordeaban las costas de Tracia naufragó estrepitosamente frente al promontorio de Athos, en la Calcídica (1), lo que provocó que las tropas que iban por tierra no pudieran ser surtidas de alimentos, cosa que los obligaba a detenerse, con el fin de esperar nuevos víveres, pero las tribus belicosa tracia los habían estado continuamente hostigando, esto aunado al naufragio, obligó a los persas a retroceder hasta más o menos cerca del estrecho -- del Helesponto, a pesar de esto, los persas se apoderaron de parte de -- las costas de Tracia, dejando a la Grecia continental de sufrir una inminente invasión persa, invasión que no se hizo esperar, dos años después, en el 490 a.C. los persas se lanzan nuevamente sobre Grecia con la intención de conquistarla, en esta ocasión, nuevamente intentan tomarla por tierra y por mar, aunque en la primera invasión había sido de la misma manera, la función de la armada había consistido casi fundamentalmente, en ir surtiendo de viveres a las tropas que iban por tierra, en esta segunda invasión, la armada persa, tenía en cierta medida la orden de intentar

(1).- Península formada por tres pequeñas salientes, situadas en la costa de Tracia del norte del mar Egeo.

una invasión directa hacia Grecia y más aún sobre la parte central, - sobre la región cercana a la ciudad de Atenas. Simultáneamente a esta invasión por mar, los persas tenían la intención de que su ejército des-
viara la atención de los griegos, enviando a un ejército que tratara de-
detenerlos por tierra mientras que ellos por mar caían sorpresivamen-
te sobre Grecia, pero sucedió que los sorprendidos fueron ellos, pues-
al intentar los persas desembarcar en la llanura del Maratón, fueron -
recibidos ahí por tropas atenienses, auxiliados por mil hoplitas de la -
ciudad de Platea, única ciudad griega que les ayudó, los persas fueron
completamente derrotados, por el lugar donde se desarrolló la bata--
lla del Maratón, los atenienses fueron comandados por Milcíades, ori-
ginario de esa ciudad. Esta derrota detuvo temporalmente a los per--
sas, pero diez años más tarde, en el año 480 a.C., lanzan otra vez --
por tierra y por mar, otra nueva invasión, principalmente por tierra,
que culmina con la casi total destrucción de Atenas, los atenienses se
replegaron hacia la vecina isla de Salamina, esperando dar la batalla
definitiva por mar, en donde estaban en mejor situación para la defen-
sa, mientras tanto, los espartanos se habían replegado al estrecho --
del golfo de Corinto, el cual habían fortificado, con el fin de presen--
tar ahí la batalla definitiva, que les permitiera impedir la entrada de
los persas en el Peloponeso. Al intentar los persas tomar por asalto--
la isla Salamina, fueron completamente derrotados por la armada --
griega al mando de Temístocles, esta victoria griega se debió funda-
mentalmente al más acertado manejo de los barcos, que provocaron -

incluso que los mismos barcos persas chocaran entre sí y se destruyeran, ayudó bastante, el hecho de la ligereza de los barcos griegos frente a los más pesados de los persas, además influyó también la mayor experiencia griega al respecto, y el mejor conocimiento del terreno. - Esta derrota obligó a los persas a retirarse casi hasta Tracia. Un año después, el 479 a.C. los persas, otra vez bajo el mando de Mardonio invaden nuevamente Grecia, esta invasión culminó en la batalla de Platea, en donde los persas sufren una estrepitosa y definitiva derrota, la cual hace que tengan que retirarse prácticamente de la Grecia continental, en esta batalla, los hoplitas (1) espartanos tuvieron una participación definitiva, con este triunfo y el de la armada griega en Micala (2), los persas y sus aliados los fenicios fueron definitivamente expulsados de la cuenca del mar Egeo, con la firma del tratado de la "Paz de Calias", llamada así a causa de haber tomado su nombre del embajador griego, firmado en Susa capital del imperio persa, el año 449 a.C. Este tratado marcó definitivamente la expulsión de los persas tanto de la Grecia Continental como de la insular, así mismo también los expulsaba de las costas egeas del Asia Menor. Los comerciantes fenicios también fueron expulsados de dichas regiones. El comercio en las colonias situadas en la cuenca del mar Negro fue restablecido.

(1) Infantería pasada antigua.

(2) Monte del Asia Menor en la Jonia, cerca de Efeso.

LA GRECIA CLASICA

La victoria griega sobre los persas en las guerras médicas trajo como consecuencia un auge comercial inusitado en las polis griegas, sobre todo en las dedicadas a este campo, pues una vez expulsados los comerciantes fenicios del mar Egeo y del mar Negro, les quedaba a los griegos el camino libre en las rutas comerciales de ambos mares, permitió este triunfo griego, la posibilidad de comerciar también hacia el occidente del Mediterráneo, aunque los comerciantes fenicios siguieron teniendo primacía en esta última región, ésta libertad en el libre camino de las costas del Egeo y del mar Negro, así como su relativa extensión hacia el occidente, dejaba a los griegos en una situación privilegiada, dicho auge comercial trajo consigo una serie de condiciones socio-políticas, económicas y culturales, que aunadas al desarrollo de las ciencias, que poco antes de dicha guerra habían tenido en Mileto, gracias a los naturalistas jonios, que habían separado los conocimientos científicos de los mitos religiosos en la explicación de los fenómenos de la naturaleza, las condiciones anteriormente citadas y ese desarrollo de la ciencia llevaron a los griegos a una situación probablemente nunca antes alcanzada, produciendo con este auge la llamada época griega clásica. Influyó a todo esto, la reconstrucción de las ciudades destruidas por los persas, la nueva siembra de los árboles frutales talados, el intercambio de ideas habido con motivo de la defensa griega frente a los persas, el intercambio de ideas habido dentro de los miembros de una misma polis, con motivo de

la defensa particular de ella, la inquietud por la reconstrucción en general, de todo lo destruido por los persas, todo ésto pues, produjo un auge pocas veces alcanzado en la antigua Grecia que trajo como consecuencia el período conocido como: época griega clásica. Así pues el -- triunfo griego sobre los persas en las guerras médicas, fue determinante en la formación de dicha época, también influyó para esa formación -- la influencia oriental debido fundamentalmente al estar situada exacta -- mente, en la frontera de Europa y Asia, incluso una parte de Grecia, -- la situada en las costas del Asia Menor.

La época griega clásica coincide con la primera juventud de Hipó-- crates, que había nacido en el 460 a.C. puede situarse dicha época entre el año 470 y el 415 a.C. aproximadamente.

GUERRAS DEL PELOPONESO

Pero este auge que condujo a la Epoca Griega Clásica no podía durar mucho, dadas las circunstancias de las diferencias políticas y económicas existentes entre las distintas polis griegas, especialmente entre las polis donde predominaba la democracia esclavista, cuyo prototipo fue Atenas y donde el comercio y en cierta medida la industria, habían ensanchado más el ámbito político, dado el constante intercambio de ideas, y las polis en donde predominaba la aristocracia esclavista y cuyo prototipo fue Esparta, en cuyo poderío prevalecía el control de la tierra en manos de unos pocos, llamados espartíatas (1), en ambos tipos de polis la base del trabajo descansaba en manos de los esclavos. La unión temporal que había existido entre las distintas polis griegas ante la invasión persa era podríamos decir artificial, debido a prevalecer en ellas distintas formas de gobierno, una vez terminado el conflicto esta alianza frente al enemigo común, se volvió a romper, si bien, al terminar las guerras médicas, este rompimiento, apenas era notorio, debido a que las distintas polis griegas afectadas por esta guerra, se ocupaban en la reconstrucción de los daños provocados por la invasión persa lo que les distraía de posibles enfrentamientos con las distintas polis de no igual forma de gobierno e incluso entre polis de un mismo tipo pero con intento de hegemonía de una sobre la otra. Una vez reconstruidas las polis, es-

(1).- Dorios que había tomado el control en el Peloponeso y a cuyos habitantes habían esclavizado.

tas diferencias existentes se agudizaron aún más debido fundamentalmente al control que ambos tipos de polis, las aristocráticas esclavistas y -- las democráticas esclavistas, querían la hegemonía de Grecia, pues ambas querían imponer en las distintas polis griegas sus formas de gobierno, de tal manera que, llegó un momento en que la armonía, dadas todas estas -- circunstancias, se rompió, iniciándose una nueva guerra, pero ahora entre polis griegas por un lado las aristocráticas encabezadas por Esparta y las democráticas por Atenas, ambas esclavistas pero con la diferencia de que en las primeras el poder estaba controlado por unos cuantos de sus miembros, en el caso de Esparta incluso sobre los espartíatas existía un rígido poder de parte de un grupo muy reducido de familias que eran descendientes de los antiguos jefes dorios, en la democracia esclavista había más participación de la clase en el poder, aunque las decisiones eran tomadas en realidad desde la reforma de Solón por unos pocos, los que más poseían, esta reforma consistió fundamentalmente en la división de los -- ciudadanos (1), según su fortuna, a continuación se incerta una cita que resume en términos generales las reformas de Solón que fueron importantes para la abolición de la aristocracia que existía en Atenas antes de dicha reforma: "Sus principales reformas fueron éstas: 1. Canceló todas -- las deudas, públicas y privadas y prohibió en adelante todo préstamo con-

(1).- Quienes eran los únicos que tenían voz y voto dentro de éstas polis, el número de ellos era muy reducido en comparación con el número de los esclavos, las mujeres no tenían participación en la política.

garantía de la persona. Tal es la famosa "Seisachtheia", o "alivio de gravámenes".

2.- Abolió todas las leyes de Dracon exceptuadas las del homicidio.

3.- Revisó la constitución de tal suerte que aún el más pobre de los ciudadanos tuviera una intervención en la administración pública.

A este fin usó de una clasificación ya existente, que dividía a los ciudadanos en tres clases, según su riqueza: a) "Pentacosiomedimni, u hombres capaces de proveer quinientos sacos de cereales; b) los "Hippeis" o caballeros (300); c) "Los Zeugitae" o tronquistas (200). A estas clases tradicionales añadió: d) "Thetes", los ciudadanos más pobres. A cada clase se asignaron derechos políticos en proporción con su respectiva categoría. Sólo los miembros de la primera clase eran elegibles para los oficios públicos superiores (Arcontado); los de la segunda y la tercera eran admisibles a otros cargos menores; los Thetes quedaron excluidos de todo cargo," (1). Con esta reforma la democracia esclavista fué consolidada en Atenas. En general las polis democráticas eran de origen jonio, de entre las tribus griegas (2), la que más se dedicó al comercio, las polis aristocráticas fueron en general de origen dórico y en cierta medida eólico. Las polis democráticas se aliaron entre si formando la llamada confedera-

(1).- Introducción al estudio de Grecia, A. Petrie, breviario 121, fondo de cultura económica, México 1966.

(2).- Dórica, eólica y jónica.

ción de Delos, a cuya cabeza estaba Atenas, las aristocráticas se unieron también, formando la liga peloponesíaca al frente de la cual se encontraba Esparta, estas alianzas tuvieron como objeto, unir las distintas polis de gobiernos afines con el fin de obtener la hegemonía de Grecia. Así pues pasada la paz temporal después del triunfo sobre los persas en las guerras médicas y dadas las circunstancias de la oposición existente entre las polis de estos dos tipos de gobierno el aristocrático esclavista y el democrático esclavista no tardó mucho tiempo para iniciarse las hostilidades, provocando con éste choque, las llamadas guerras del Peloponeso, guerras que dieron al traste con la Época Clásica Griega y en general provocaron en gran medida, el desmembramiento de la cultura griega pues casi todas las polis participantes quedaron debilitadas por dicha guerra y fueron presa fácil para que las tropas de Filipo de Macedonia (padre de Alejandro Magno) se apoderaran, algunas décadas después de Grecia. Antes de pasar al análisis de las guerras del Peloponeso, en cuya época vivió Hipócrates y que influyeron de alguna manera en su vida, es preciso hacer un breve esbozo de las características políticas y económicas de ambos tipos de polis: las de la democracia esclavista y las de la aristocracia esclavista, para ello tomaremos las dos polis tipo de cada una de estas dos formas de gobierno: Atenas y Esparta. En lo referente a Atenas, como es sabido fue de origen jonio, tribu que se caracterizó por la atracción hacia el comercio marítimo, provocando con esto en cierta medida un desarrollo industrial que fue característico de casi de todas las polis de la demo-

cracia esclavista. El poder en esta polis, estaba en manos de los ciudadanos, que eran los únicos con derecho de poder gobernar, los metecos (1) y esclavos no participaban en el gobierno, esto mismo pasaba con -- las mujeres de los ciudadanos, aunque entre los ciudadanos era relativamente poco los que verdaderamente tomaban las decisiones, pues aun-- que teóricamente todos los ciudadanos tenían los mismos derechos, un grupo reducido de ciudadanos influyentes, sobre todo de grandes comerciantes, eran los que en última instancia, casi siempre, tomaban las decisiones en los distintos asuntos a tratar. La máxima autoridad en las -- polis de la democracia esclavista, residía en la Ecclesia o " Asambleadel pueblo" que ejercía las decisiones a través de un consejo llamado -- bulé, sin embargo el poder, como se dijo anteriormente estaba en ma-- nos de los comerciantes e industriales ricos a quienes representaba Pericles, quien encabezó el gobierno de Atenas en el período más floreciente de la Epoca Clásica Ateniense. El trabajo en este tipo de polis, como en la aristocrática, descansaba en manos de los esclavos. En lo referente a Esparta prevaleció en ella el régimen de la aristocracia esclavista, la clase dominante ahí se llamaba, espartiatas, pero dentro de esa clase un número muy reducido de miembros, eran los que tomaban las decisiones, bajo la institución llamada eforado, formado por cinco miembros de entre los más influyentes de los espartiatas, aparentemente el poder, descansaba en manos de dos reyes, también de origen influyente, pero los -

(1).- Extranjeros residentes en Atenas.

éforos tenían el control sobre ellos. Existió también en Esparta un consejo llamado Gerucía, pero prácticamente tenía exclusivamente voz más no voto y que casi siempre se plegaba a las decisiones del eforado y esta voz era casi siempre exclamaciones de apoyo o desapruebo.

Pasadas pues las guerras médicas y las reconstrucciones de las polis destruidas por los persas, las antiguas diferencias entre las polis aristocráticas y democráticas se asentaron de manera tal que, vino a romperse el equilibrio existente después de las guerras médicas, iniciándose las llamadas guerras del Peloponeso, mismas que dieron fin a la llamada época clásica. Ambos grupos de polis, trataron de obtener por la fuerza la hegemonía de las polis griegas. Atenas y Esparta contaban al inicio de estas guerras, con similar poderío bélico, Atenas basaba dicho poderío, en su armada, mientras que Esparta lo hacía en sus hoplitas, infantería pesada, ya para el año 435 a.C. aproximadamente, únicamente faltaban los pretextos para el rompimiento definitivo, mismas que ya no se dejaron esperar, fueron especialmente tres:

El primer pretexto consistió en la intervención ateniense, en el conflicto entre Corcira y Corinto (1) ciudad miembro de la liga del Peloponeso por la posesión de Epidamno con la ayuda ateniense Corcira, miembro de la confederación de Delos se apoderó de dicha polis. El segundo conflicto que sirvió como pretexto para el rompimiento definitivo, fue, el -

(1) Corcira es una isla situada frente a las costas del Peloponeso correspondientes al mar Jónico. Corinto está situada en el estrecho del mismo nombre en el golfo de igual nombre.

enfrentamiento de Corinto con la misma Atenas, cabeza de la confederación de Delos, por el control de Potidea, polis situada en la península de la Calcídica, dicha polis era colonia corintia de la que quisieron apoderarse los atenienses, cosa que finalmente hicieron.

El tercer pretexto fue la negativa ateniense de permitir a los megarenses (1) miembros de la liga Peloponesiaca, comerciar con cualquiera de las polis miembro de la confederación de Delos lo que afectaba a Megara de una manera más o menos definitiva, virtud a que comerciaba casi exclusivamente con miembros de la confederación de Delos, asestando -- pues a Megara esta decisión un golpe definitivo a su economía, pues basaba ésta en su comercio con las polis que le habían sido prohibido hacerlo, Megara se quejó con Esparta, como lo había hecho Corinto, por los dos enfrentamientos que había tenido con Atenas, Esparta, que únicamente esperaba pretextos para la iniciación de las hostilidades y Atenas que también tenía intenciones de controlar la hegemonía de las polis griegas, ya también estaba presta para ésta guerra, guerra cruel y despiadada -- que puso fin a la Epoca Clásica Griega, en dicha guerra participaron, de uno u otro bando casi todas las polis griegas. Las guerras duraron desde el año 431 al 404 a.C. y dejó arruinadas a casi todas las polis griegas.

El primer año de la guerra consistió en incursiones espartanas sobre territorio ático, mismo que no fue defendido por los atenienses, pues

1) Habitantes de la polis de Megara situada en el norte del golfo Sarónico más o menos cercana a Atenas.

Pericles comandante de las tropas atenienses, dejó que los espartanos desbastaran la región, su estrategia consistía en no ofrecer una batalla definitiva por tierra, en la que los espartanos estaban en una mayor ventaja gracias a sus hoplitas. Mientras esto hacían los espartanos los atenienses hacían incursiones a las costas del Peloponeso, -- pues Pericles había considerado que lo más oportuno para Atenas era reforzar a Esparta a hacer una lucha por mar, lo que obviamente a Esparta no le convenía, debido a la primacía de Atenas en este sentido, estas escenas se sucedieron regularmente mientras duró la guerra. Un año después en 430 a. C. se suscitó una peste en Atenas, motivada en gran medida por las condiciones imperantes dentro de ella, debido a que la estrategia de Pericles había hecho que muchos de los habitantes de la región del Atica, se habían concentrado dentro de los muros de Atenas, causando con esto un aglomeramiento tal en Atenas, que -- hacía difícil la correcta utilización de los servicios urbanos de primera necesidad, el agua empezó a escasear, pues en parte los espartanos habían cortado el suministro de las corrientes de agua de los alrededores de Atenas obligando prácticamente a transportar el agua necesaria para su subsistencia, a través de barcos. Se dice que la -- peste fue traída por gente venida de Egipto, pero fué sobre todo por el hacinamiento existente dentro de Atenas, causado como se dijo -- anteriormente, por la falta de agua y la concentración de habitantes -- dentro de Atenas, esto sucedió sobre todo en ese verano, pues el calor ayudaba a acelerar todas estas cosas, Tucídides traza un cua--

dro dramático de los acontecimientos de estos días, cuenta como se desarrollaban las enfermedades, de cómo muchos de los muertos quedaban insepultos contaminando con esto, entre otras cosas, la propagación del contagio de la peste, la cual afectó sobre todo a las clases más pobres de la ciudad debido sobre todo a la ausencia de agua que era repartida fundamentalmente entre las gentes más ricas, para mayores detalles consúltense a Tucídides en su libro las Guerras del Peloponeso. Al año siguiente, en 429 a.C. cae Platea (1) una de las polis principales aliadas de Atenas, es sitiada por las tropas espartanas al mando de Arquidamo, mismo comandante espartano que había dirigido las tropas que habían asolado la región del Atica un año antes, pero Platea resiste este cerco durante dos años, finalmente cae en poder de los espartanos el 428 a.C.

En el año 428 a.C. una escuadra ateniense al mando de Demóstenes (2), desembarcó en Pilos en la costa Micénica, Esparta manda a esa ciudad a Agis, uno de sus dos reyes, al frente del ejército, al mismo tiempo que éste ejército avanzaba por tierra, una armada espartana se dirigía al mismo lugar, con el fin de atacar a los atenienses que habían desembarcado en Pilos por tierra y por mar, pero dicha escuadra sucumbió ante la ateniense, al mismo tiempo una parte del ejército espartano que venía por tierra se apoderó de la isla de Esfactoria cercana a Pilos, Cleón, comandante ateniense pone sitio a esa isla, la que

(1).- Ciudad de la Jonia Central.

(2).- No es el orador.

finalmente cae al cabo de tres semanas de asedio, 420 espartanos, -- miembros de las familias más prominentes son hechos prisioneros, - Esparta pretende hacer un canje por ellos pero Cleón los sacrifica.

El año 421 a.C. Brasidas, general espartano, toma Anfipolis, polis situada en la península Calcídica, importante bastión ateniense, - pues era una de las polis encargada de surtir de alimentos y armas, - virtud a estar situada en las puertas de Macedonia y Tracia, Cleón en persona encabezó la armada ateniense que trató de rescatar a Anfipolis, éste y Brasidas, fallecieron en una cruenta batalla, los atenienses no pudieron rescatar a Anfipolis, Atenas y Esparta habían cifrado gran parte de su primacía en el dominio de esa importante región, por lo tanto ambas polis habían mandado numerosos contingentes, en dicha batalla los dos ejércitos quedaron diezmados, aunque Anfipolis continuó en manos de Esparta, finalmente a causa de ésta batalla y debido al debilitamiento de ambos ejércitos, hubieron de pactar un tratado de paz llamado de Nicias, nombre del comandante ateniense, planeada para cincuenta años, este tratado firmado en el año 421 a.C. apenas tuvo una duración de cinco años, pues en 416 fueron reiniciadas las hostilidades, ese año Atenas, incitada por Alcibiades decidió tomar la ciudad de Siracusa en Sicilia, para ello fue preparada una gran armada que consumió gran parte de las reservas monetarias atenienses, - Nicias que junto con Lamaco y Alcibiades que eran los tres estrategas atenienses que debían comandar dicha armada, se opuso a la expedición de Sicilia, argumentando que todavía no se había consolidado el

poderío ateniense en el Egeo (1), a pesar de todo Nicias acompañó a los otros dos estrategas en la expedición, antes de llegar a Sicilia, Alcibíades fue llamado de Atenas para declarar, acerca de unas acusaciones de impiedad, éste se refugió en Esparta. La expedición a Sicilia debido a esto se retrasó un poco, dando tiempo a los siracusanos a preparar mejor la defensa y a solicitar con mayor anticipación a Esparta y a ciudades aliadas la ayuda necesaria para su defensa. Nicias y Lamaco continuaron la expedición, el primero, que había intentado sitiar Siracusa, quedó, virtud a refuerzos obtenidos por los siracusanos de parte de Esparta, cercado en el promontorio de Plemmición, a la entrada del puerto de Siracusa, Nicias pidió refuerzos a Atenas de donde le mandan una armada al mando de Eurimedón y Demóstenes, este último llegando quiso atacar Siracusa, de noche y por sorpresa, pero fue completamente derrotado, los atenienses al mando de Nicias y los restos de la armada llegada como refuerzo, tuvieron que retroceder tierra adentro (2) los siracusanos y espartanos los persiguieron, dándoles alcance a orillas del río Acinaros, infligiéndoles una completa derrota, los soldados capturados fueron vendidos como esclavos y los generales fueron muertos. Esta derrota marcó por decirlo así el curso siguiente de la guerra, Atenas quedó prácticamente derrotada aunque tuvo un pequeño respiro con las victorias navales de Sestos y Abidos-

(1).- Anfipolis todavía permanecía en manos de Esparta.

(2).- Dejando abandonados los barcos.

en el 411 a.C. y de Cícico en 410, pero en el 405 las esperanzas atenienses se esfumaron con la sorpresiva derrota de Egos Potamos, en donde Lisandro comandante espartano, cayó de pronto e inesperadamente sobre la armada ateniense cuyos hombres se encontraban en tierra, infligiéndoles una gran derrota, casi toda la armada y la mayoría de los tripulantes y soldados atenienses cayeron en manos de los espartanos, esta derrota, marcó para Atenas su colapso definitivo, dando fin a la guerra del Peloponeso.

LA PROSA JÓNICA.

A diferencia de la poesía, que tiene que estar regulada por el ritmo, ya cuantitativo, ya cualitativo y estar escrita en verso, la prosa aunque puede tener ritmo, es un lenguaje de corrido, cuyas pausas son los signos de puntuación. Es la prosa un lenguaje de fluidez continua. Son, el verso y la prosa, las dos formas en que están escritas las obras de la antigua Grecia, al igual que la de casi todos los pueblos, antiguos y modernos. En la literatura griega el verso fue utilizado en las obras más propiamente literarias, mientras que la prosa fue utilizada más en escritos científicos e históricos, así como en la oratoria: aunque hubo filósofos que escribieron en verso, sobre todo la mayoría de los presocráticos excepto Heráclito de Efeso y Demócrito de Abdera quienes lo hicieron en prosa y más propiamente en prosa jónica, mismo dialecto que fue utilizado en los escritos del Corpus Hippocraticum, y para cuya ubicación se hace un breve análisis de la prosa jónica en su conjunto.

La prosa griega antigua se encuentra, casi en su totalidad, escrita en los dialectos jónico y ático, en dórico sólo hubo una exigua prosa - sobre todo escrita en Sicilia, mientras que en eólico se puede decir que no nos ha llegado nada. Al respecto de la prosa griega, O.Hoffman, A.Debrunner y A.Scherer, en su historia de la lengua griega escriben: "Prosa en forma literaria fue cultivada solamente en pocos lugares de Grecia, y por lo tanto no tenemos que habérmolas en ella con una a--

los logógrafos, escritores de discursos que vivieron en general en la región jónica del Asia Menor, especialmente en Mileto, ciudad importante que basaba fundamentalmente su economía en el comercio marítimo y fue importante centro económico y cultural en los siglos VII - (finales), VI y parte del V, en Mileto dieron luz la mayoría de los filósofos jonios de la naturaleza. También vivieron en dicha polis casi todos los logógrafos, precursores en gran medida de las ciencias y la historia griega respectivamente. Fue Mileto la polis que irradió la cultura jónica en la cuenca del mar Egeo, recibiendo las polis vecinas su influencia, incluidas entre ellas las de la región dórica situada en el Sur del Asia Menor, incluida la isla de Cos. En dicha región por carecerse de una prosa dórica bien definida, se tomó el jonio como base de los escritos que en prosa se hicieron en dicho territorio. Tanto en Cos como en Cnido, polis situada al igual que aquella en la región dórica citada, existieron sendas escuelas de medicina, que tomaron como base en sus escritos el dialecto jónico. Dichos escritos son en gran medida la casi totalidad de las obras del Corpus Hippocraticum.

Los logógrafos se dedicaron a escribir, los orígenes de las polis en las cual vivían y algunas veces los de otras polis, generalmente vecinas a su lugar natal. Escribieron también tradiciones orales de sucesos importantes acaecidos en su región y que fueron en gran medida relatos precursores de la historia, que más adelante consolidaría Herodoto de Halicarnaso. Escribieron así mismo leyendas y genealogías.

Entre los más conocidos logógrafos tenemos: Hecatéo de Mileto., Cadmo y Dionisio. natural de la misma polis. Helánico de Leros y Acusilao de Argos. todos ellos fueron de origen jónico, excepción hecha de éste último. El más conocido de todos ellos es Hecateo de Mileto. -- quién escribió una "genealogía" en varios libros, de la que únicamente se conoce el nombre, además escribió un tratado sobre geografía, con alusiones de tipo histórico, dicha obra se titula "La descripción de la tierra, de ella se han conservado algunos fragmentos, su descripción de la tierra está dividida en dos partes, una dedicada a Asia y la otra a Europa. Se dice que Hecateo viajó mucho, su obra como la de otros logógrafos, fueron importantes como antecedente de la historia griega, e incluso Heródoto, toma para su obra elementos extraídos de dichos escritores que fueron importantes como precursores de la prosa jónica. El lenguaje de los logógrafos es sencillo y sin adornos, pues tenían la intención de ser leídos por un mayor número de personas.

Continuando el desarrollo de la prosa jónica, nos encontramos con algunos filósofos jonios de la naturaleza que escribieron en dicha prosa. La mayoría de dichos filósofos lo hicieron en verso. entre los que escribieron la prosa jónica sobresalen fundamentalmente: Heráclito de Efeso y Demócrito de Abdera (1), la principal obra del primero fue De la Naturaleza, obra que según se cree estaba dividida en --

(1) . Polis situada en la costa de Tracia junto a la desembocadura del río Nestos actualmente el Mesta.

tres partes, una dedicada al universo, otra a la política y finalmente la tercera a la teología, su lenguaje es solapado y oculto de tal manera que para su comprensión se requiere de una interpretación minuciosa, se conservan de Heráclito numerosos fragmentos, sus escritos tienen forma de sentencias breves. Respecto a su filosofía, considera que todo está en movimiento, que el origen de todas las cosas es el fuego, se ocupó también aparte de la filosofía, de astronomía y de meteorología, Heráclito separa definitivamente la ciencia de la mitología afirmando categóricamente que el mundo no es obra de seres mitológicos.

La obra de Demócrito está expuesta en diferentes escritos, entre los que sobresalen: "El gran Diacosmos" y "De la naturaleza del Mundo". Se le atribuye también una cosmografía y una obra acerca de los planetas y se dice que escribió además de los libros anteriormente citados, los titulados: "Acercade los Sabores", "Acercade los Diferentes Ritmos", "Acercade las Imágenes y la Adivinación", "Sobre las Palabras Concertadas", "Sobre los que están en el Infierno", "Sobre la felicidad del Alma", escribió asimismo un libro acerca de las enfermedades, de los medicamentos y de la Anatomía.

Su conocimiento abarcó gran parte de las ciencias y de la filosofía. Su doctrina es conocida como el atomismo, afirmó que todas las cosas están formadas por infinitos elementos llamados átomos. Al igual que Heráclito, afirmó que todo estaba en constante movimiento.

Continuando con el desarrollo de la prosa jónica, tenemos una de

-las figuras más importantes dentro de ella: Heródoto de Halicarnaso el cual, al igual que Hipócrates, nació en una región doria cercana y hubo de asimilar la vecina cultura jónica. Heródoto es considerado como el más grande de los logógrafos, incluso entra ya en el marco de los historiadores siendo uno de los precursores de la historia occidental. Utilizó en sus escritos el dialecto jónico, es uno de los principales escritores en dicho dialecto, pues sentó las bases definitivas -- del mismo. Para escribir su obra se apoyó en cierta medida, en los logógrafos. Su obra conocida, está compilada en los llamados Nueve Libros de Historia de Heródoto, cuya división fue hecha por los eruditos alejandrinos, quienes le dieron a cada libro el nombre de cada una de las musas. Estos nueve libros se pueden dividir en dos grupos: el dedicado a la historia de los pueblos cercanos a Grecia y los propiamente dedicados a su historia, en este último sobresale de manera importante el estudio acerca de las guerras médicas. La lengua que utilizó fue el jónico conocido en su época, sin embargo utilizó arcaísmos con el objeto de dar mayor realce de antigüedad a sus escritos, los cuales fueron importante aporte al desarrollo de la prosa jónica y sin duda influyeron en la forma de los escritos del Corpus Hipocraticum.

Heródoto, al igual que los escritores de dicho Corpus, se vió precisado a utilizar el dialecto jónico, en virtud de la ausencia de una prosa dórica ya formada. Tanto Hipócrates como la mayoría de los escritores del Corpus eran de origen dorio, así pues, ante esta ausencia

y la existencia de una prosa ya formada en la vecina Jonia se vieron precisados a utilizar dicho dialecto para sus escritos.

Resumiento, en el desarrollo de la prosa jónica tenemos que los primeros en utilizar dicha prosa en sus escritos, fueron los fabulistas, a cuya cabeza se encuentra Esopo; después vinieron los logógrafos desde Hecatéo de Mileto, hasta el considerado el más grande de ellos: el historiador Heródoto de Halicarnaso. Dicha prosa también fue utilizada por algunos filósofos naturalistas, sobre todo por Heráclito de Efeso y Demócrito de Abdera, así como por los autores del Corpus Hipocraticum.

EL CORPUS HIPPOCRATICUM

¿ QUE ES ?

El llamado Corpus Hippocraticum es el conjunto de escritos médicos, que de la Antigua Grecia han llegado hasta nosotros, atribuido en gran medida al insigne médico de Cos. a sus discípulos y a los escritores de la escuela de medicina de la que Hipócrates fue uno de los más reconocidos miembros. Dentro de los escritos de dicho Corpus se encuentran incluidos los tratados de otras escuelas de medicina de la Grecia antigua, como son la de Cnido y la de Rodas.

El Corpus Hippocraticum ha llegado hasta nosotros gracias a las recopilaciones hechas por los escritores de la Biblioteca de Alejandría, quienes, juntando todo tipo de escritos de medicina elaborados en dialecto jónico, los organizaron y conservaron: son las obras que conocemos bajo el nombre de Corpus Hippocraticum.

Los escritos de dicho Corpus tienen en común, el estar escritos en dialecto jónico, en virtud, de la ausencia de una prosa organizada Dórica, territorio en que existieron las tres susodichas escuelas de medicina. Considerando la proximidad del territorio jónico a la región Dórica del Sur de Asia Menor, y el hecho de tener una prosa ya organizada, no es difícil comprender ; el por qué fueron escritas dichas obras en dialecto jónico. Según la última gran edición del escritor Frances Emile - Littré en sus Oeuvres Completes d'Hippocrate (1). El Corpus abarca un

(1) Vol. 10 ed J.B. Bailliere paris 1839-1861

total de sesenta libros, éstos carecen del nombre del autor que los com
puso, así como de las fechas en que fueron escritos. Existe en ellos --
desde la prosa más clara y precisa hasta la más rebuscada e imprecisa.
Las obras de dicho Corpus fueron escritas en los siglos V y IV a.C.

TEMATICA:

En general los libros que forman parte del Corpus Hippocraticum, tratan temas de lo más variado respecto a la medicina, las enfermedades, los métodos curativos, la alimentación. Trata también acerca de la composición de los elementos que conforman la materia y sobre la naturaleza del hombre. En cuanto a las enfermedades existe el denominador común de que son originadas por una vida antinatural, en cuanto a la alimentación y en general al régimen de vida, de tal manera que las partes del cuerpo contaminadas por esos alimentos antinaturales terminan por no dejarlo trabajar debidamente, produciéndose así la enfermedad, aparte de que, a mejor alimentación natural, mejores humores del cuerpo. Se habla también en el Corpus de prescripciones dietas, anatomía, fisiología. etc. En fin. de los más variados temas sobre la salud del hombre.

SU ORIGEN:

Es bastante difícil precisar con exactitud la fecha de composición de los tratados de dicha colección. pues todos ellos carecen de la fecha en que fueron escritos, así como del nombre del autor, sin embargo gracias al estudio que se ha hecho del pensamiento de la época, se puede

deducir con cierta seguridad la fecha en que fueron escritas, y sus influencias pero esto no deja de tener sus complicaciones. Detrás de los escritos se deja sentir la influencia de los Filósofos Jónicos de la naturaleza, así como la de los sofistas (1).

Se considera que los tratados Hipocáticos fueron escritos en los siglos V y IV a .C.

TRANSMISION:

La manera en que el Corpus Hippocraticum ha llegado hasta nosotros, es casi la misma en que han llegado las distintas producciones de la Literatura griega antigua. En términos generales, dicha producción literaria fue recopilada por los miembros de la Biblioteca de Alejandría, que funcionó en dicha ciudad de la Costa Egipcia del Mediterraneo, en el Siglo III. II y en cierta medida el I, a.C. ahí, los libros fueron copiados en papiros y clasificados según temas. Muchos de esos libros se perdieron cuando la biblioteca fue consumida por un incendio, en la segunda mitad del Siglo I a.C.. Los libros que lograron salvarse, junto con otros que existían en la Biblioteca de Pergamo y en otras bibliotecas oficiales o particulares, provienen los libros que conocemos de dicho Corpus. Durante el Imperio Romano, los libros que se salvaron seguramente se siguieron leyendo, sobre todo en el Imperio Romano de Oriente con sede principal en Bizan-

(1).- Consúltese el apartado dedicado a dichos temas en el Capítulo sobre Filosofía.

cio, la actual Constantinopla. Durante la edad media la mayoría de los libros de la antigua Grecia y Roma fueron olvidados y no fue sino hasta la época del renacimiento, en que hubo un gran interés por conocer las obras antiguas de ambos pueblos y se inició una búsqueda y copia de dichas obras, de tal manera que la mayoría de los libros de la literatura griega y romana los conocemos gracias a copias hechas a partir del siglo X d.C. Sin embargo algunas obras han sido encontradas en papiros egipcios y se remontan a tiempos más antiguos.

LA CUESTION HIPOCRATICA.

La cuestión Hipocrática, consiste en las discusiones que existen entre diversos autores respecto a la autenticidad de las obras atribuidas a Hipócrates. y respecto a la época de su composición y a la escuela de medicina a que pertenecen. Se han hecho varios intentos de clasificación, mismos que han girado alrededor del contenido de las obras de las escuelas de medicina y de los autores de las mismas.

Las principales consideraciones que se toman en cuenta sobre el problema de la atribución son:

- a) Comentarios acerca de los escritos del Corpus Hippocraticum hechos en la antigüedad, entre los que sobresalen: Erotiano en Grecia y Galeno en Roma.
- b) Clasificación consistente en relaciones internas entre los tratados.
- c) Doctrinas médicas.
- d) Lenguaje en que están escritos.
- e) Combinación entre estos puntos.

Respecto a la autenticidad de las obras, Erotiano considera que todas son de Hipócrates excepto Predicciones I y II. pero esta atribución es refutada por Galeno y otros autores. Galeno consideraba que eran de Hipócrates las siguientes obras: Aforismos; Epidemias I y II. Régimen de las enfermedades agudas; Vientos Aguas y Lugares; Articulaciones; Fracturas; Instrumentos de Reducción; Heridas en la Cabeza;

Naturaleza del Hombre· Ulceras· Fístulas· Enfermedad Sagrada; Vientos; Feto de Siete Meses; Feto de Ocho Meses y Humores. Entre los -- autores modernos que han hecho clasificaciones acerca de la atribución de las obras de Hipócrates sobresale Littré que hizo una de las últimas y mejores ediciones del conjunto de las obras del Corpus Hippocraticum. Dedicó varios años a su preparación, en base a los criterios de clasificación siguientes: Testimonios directos, puntos de vista de los antiguos críticos, análisis de temas de la medicina antigua, similitud de las teorías médicas, estilo y lenguaje en general. Dividió en once grupos los distintos autores del Corpus Hippocraticum, en el primer grupo situó - los tratados que atribuyó a Hipócrates que según Littré son: Antigua medicina, pronóstico; Aforismos; Epidemias I y III; régimen en las enfermedades agudas; aires, aguas y lugares; articulaciones; fracturas; instrumentos de reducción; heridas en la cabeza; juramento y ley.

Segundo grupo escritos atribuidos a Pólipo, discípulo de Hipócrates: naturaleza del hombre y probablemente régimen saludable.

Tercer grupo o escritos anteriores a Hipócrates. Predicciones I y - prenaciones de Cos.

Cuarto grupo o escritos de la escuela de Cos, pero no atribuidos a - Hipócrates: Ulceras Fístulas; Hemorroides; enfermedad Sagrada; Vientos; lugares en el hombre; arte; Régimen I, II y III; sueños; afecciones - internas; enfermedades I, II y III; feto de siete meses, feto de ocho meses.

Quinto grupo o libros que sólo son recopilaciones de notas o extrac--

tos: Epidemias II, IV, V, VI y VII; oficinas del médico; humores; uso de los líquidos.

Sexta clase, Libros de un sólo Autor, pero desconocido; Generación; Naturaleza del niño; enfermedades cuatro IV; enfermedades de mujeres, enfermedades de las doncellas; mujeres estériles.

Séptima clase, Superfectación, a quién probablemente se aplica un testimonio de Aristóteles.

Octava Clase, Tratados posteriores a Hipócrates, compuesto en tiempos de Praxágoras (1); corazón; alimento; carnes; semanas; predicciones 11; un fragmento de naturaleza de los huesos.

Novena clase, Conjunto de tratados, fragmentos, de recopilaciones que no han sido citadas por escritos antiguos conocidos por nosotros: 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.

Décima clase, Escritos perdidos y que formaban parte de la colección Hipocrática: Heridas peligrosas, dardos y heridas, enfermedades, el pequeño primer libro.

Onceava clase, Escritos Apócrifos: Cartas, Decretos y Discursos. Respecto a la clasificación por Autores, han sido fundamentales los textos del Fedro del Platón, y de la Iatrica de Menón que se haya resumida en el anonymus Londinensis.

LISTA DE LAS OBRAS DEL CORPUS HIPPOCRATICUM

Antigua medicina.

Aires, Aguas y Lugares.

Pronóstico.

Régimen de las enfermedades agudas.

Régimen de las enfermedades agudas, apéndice

Epidemias I y III.

Heridas en la cabeza

Oficina del médico.

Fracturas.

Articulaciones.

Instrumentos de Reducción.

Aforismos.

Juramento.

Ley.

Epidemias II.

Epidemias IV.

Epidemias V.

Epidemias VI.

Epidemias VII.

Humores.

Predicciones I.

Prenociones de Cos.

Arte.

Naturaleza del Hombre.

Régimen saludable

Vientos.

Uso de líquidos .

Enfermedades I.

Afecciones .

Lugares en el hombre.

Enfermedad sagrada.

Ulceras.

Hemorroides.

Fístulas.

Régimen I.

Régimen II.

Régimen III.

Sueños o Régimen IV.

Enfermedades.

Enfermedades III.

Afecciones internas.

Naturaleza de la mujer.

Feto de siete meses.

Feto de ocho meses.

Generación.

Naturaleza del Niño.

Enfermedades IV.

Enfermedades de las mujeres, I y II

Mujeres estériles.

Enfermedades de las vírgenes.

Superfacción.

Embriotomía.

Anatomía.

Dentición.

Glándulas.

Carnes.

Semanas.

Predicciones II.

Corazón.

Alimento.

Visión.

Naturaleza de los huesos.

Médico.

Comportamiento Médico.

Preceptos.

Días críticos.

TRATADO SOBRE LA DIETA DE HIPOCRATES.

El libro "Sobre la Dieta" de Hipócrates es un libro fundamental dentro de los escritos del Corpus Hippocraticum o colección de libros de medicina escritos en la antigua Grecia. Como su nombre lo indica trata sobre la dieta o régimen de vida, ésta consiste en la correcta combinación de los alimentos y bebidas naturales, higiene del cuerpo y del medio ambiente que le rodea, o sea que la dieta tiene como objeto mantener el cuerpo en buen estado de fortaleza y salud. En la antigua Grecia la dietética recibió influencia de los filósofos Pitagóricos quienes como es sabido se alimentaban de vegetales comestibles.

En cuanto a la fecha de su composición, no se sabe con certeza -- cuando fue escrito, sin embargo se sabe aproximadamente, según C. - Fredrich (1) considera que fue escrito a fines del siglo V a.C. Para W. Jaeger fue compuesto ya entrado el siglo IV a.C. (2), pero dada la característica de que los libros que componen la colección llamada Corpus Hipocrático, carecen del nombre del autor y de la fecha en que fueron compuestos (Cónsultese el capítulo dedicado a él), sin embargo conociendo el pensamiento de las distintas épocas del pueblo griego antiguo se puede hacer una aproximación de las posibles influencias que se hayan dentro de ellas. En lo referente al autor algunos han intentado --

(1).- Hippokratrisch Untersuchungen, Berlin, 1899, pp. 217

(2).- Paideia, Werner Jaeger, pp. 820. Fondo de cultura económica, México, 1967.

quiénes fueron los autores o el autor que escribió el libro "sobre la dieta (tradicionalmente atribuidos a Hipócrates, aunque se sabe fueron escritos por diferentes autores), pero el hecho que dicha colección lleve su nombre, y no conocerse los autores de éstos libros, son atribuidos como referencia a Hipócrates, aunque es casi seguro que haya escrito algunos, según Galeno (1) la obra pudo haber sido escrita por algunos de los siguientes autores: Hipócrates, Filistión, Aristón, Eurifón, Ferésides, Filetas o Faón.

El objeto del libro es demostrar que una dietética bien llevada conduce a la salud, aquella consiste en la correcta combinación entre la - asimilación de aire, de preferencia puro, agua igualmente en las mismas condiciones, alimentos y bebidas naturales, así como ejercicios- adecuados, baños, el debido descanso e higiene personal y del medio - ambiente que le rodea.

El libro sobre la dieta de Hipócrates, está dividido en cuatro partes, la primera trata de generalidades acerca de la formación de la materia, del objetivo de la dietética y partes de que está formada. La segunda parte tiene como objeto analizar las propiedades de los lugares, vientos, bebidas, alimentos, sueño, exudaciones, vigilia inacción y sus consecuencias negativas, así como la actividad.

La tercera parte se refiere al desequilibrio dietético que conduce a la falta de salud. La cuarta parte se refiere a los sueños. En cuanto al lenguaje es en general claro y busca que sea entendido por más gente.

(1).- Médico y escritor famoso de la antigua Roma.

EL DIALECTO JONICO

La lengua griega antigua, fue el lenguaje utilizado por los antiguos Helenos que habitaron lo que actualmente es la Grecia moderna, las costas Egeas del Asia menor (1) las Islas del mar Egeo, agrupadas en los Archipiélagos de las cícladas y de las Espóradas, el Griego antiguo se habló también en la llamada magna Grecia o sea la región del sur de Italia y la Isla de Sicilia, así como en las distintas Colonias Griegas en el mar Negro (2), en la Costa Francesa del Mediterráneo (Marsella) y en la costa española de dicho mar (Cádiz) y en la parte del norte de Africa (Cirene) (3). Con la conquista de Alejandro Magno, el Griego se extendió más al Oriente y a Egipto, este Griego sin embargo, se habló, casi exclusivamente entre la clase conquistadora, en el caso de Egipto, se habló sobre todo en su Costa Mediterránea, por haber numerosos griegos en esa región sobre todo en la época Alejandrina, siglos III y II a.C.

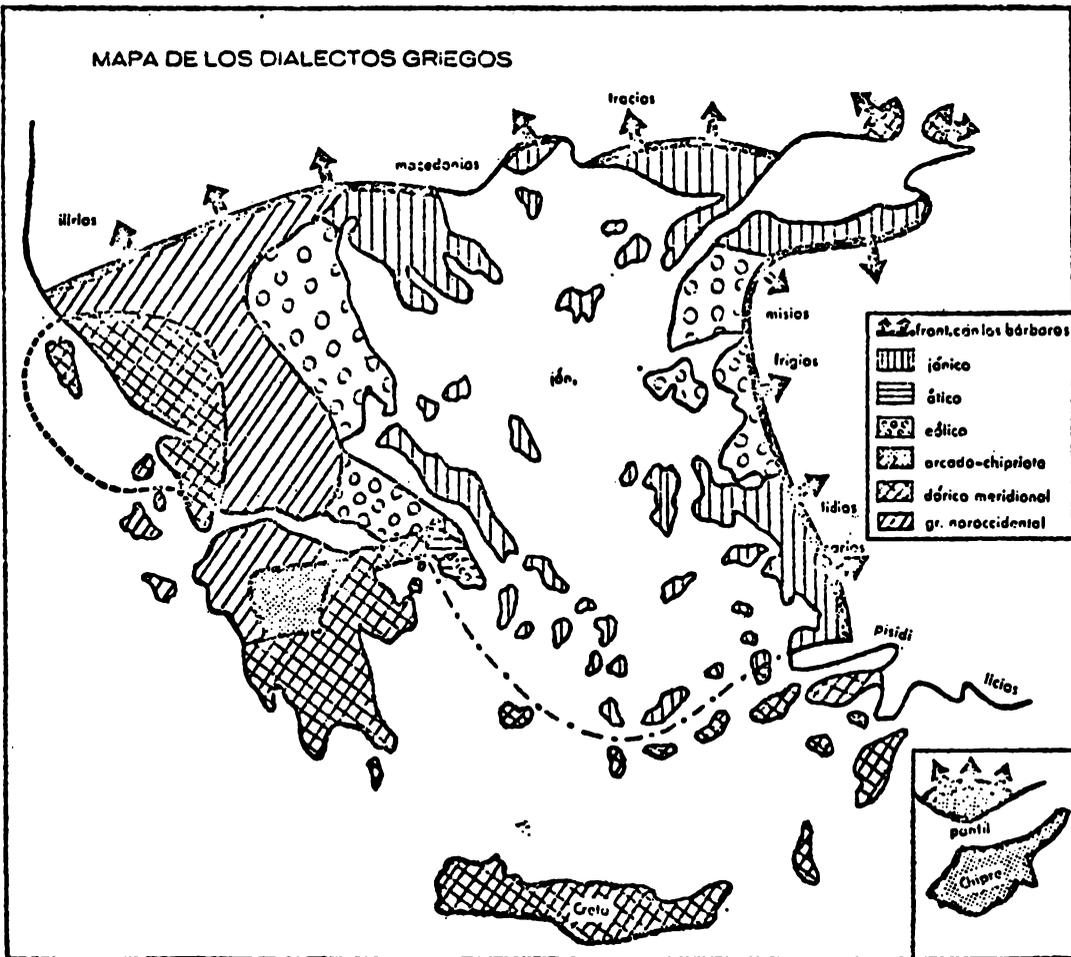
El conjunto de los dialectos griegos provienen de un antepasado común: el indoeuropeo primitivo, de la misma manera provienen de éste el latín, el persa, el germano, el armenio, el indoiranio, el osético, el hitita, el frigio (extinguido) y el celta.

(1).- La antigua Anatolia.

(2).- Antiguamente conocido como Pontus Euxinus

(3).- Casi todas las colonias griegas estuvieron situadas en las costas, pues fueron fundadas por polis comerciales, que en el caso del comercio griego fue por mar.

MAPA DE LOS DIALECTOS GRIEGOS



Las variaciones existentes entre los distintos dialectos griegos, son evoluciones particulares a partir de ese origen idiomático común, dadas por una parte por la separación independiente de dichos grupos con respecto al indoeuropeo primitivo, y por la otra, las características que pudieron haberse formado durante el período comprendido entre su apartamiento del tronco común y su asentamiento en territorio Griego.

Se puede dividir el conjunto de los dialectos griegos en cinco grupos: el jónico-ático, el dórico, el eólico, el arcado-chipriota y el micénico. Separando el jónico del ático, aquel se divide en jónico oriental cicládico y occidental. El jónico oriental se habló en las Islas de Samos Quos, en la costa central del Asia Menor, incluido Mileto, en colonias situadas en Tracia, la Propóntide en la costa del mar negro y en Italia meridional, en este dialecto están escritos la mayoría de las obras del Corpus Hippocraticum. El jónico cicládico se habló en las Islas de Delos, Sifnos, Paros, Tasos, Amorgos, Ceos y Naxos. El jónico occidental se habló en el nordeste de Atica (Oropos), colonias situadas en Italia Meridional (Cumae, Nápoles,) en Eubea, la Calcídica (Olinto, Amphipolis). El ático se habló en Atenas y colonias atenienses. El dórico se divide en griego noroccidental y en dórico en sentido estricto. El griego noroccidental a su vez se subdivide en tres grupos: El grupo occidental, el eleo y el aqueo, el grupo occidental se habló en Epiro meridional, Acarnania, Etolia, Lócrida, Fócida, con Delfos, Cefalonia e Itaca. El aqueo se habló en Italia meridional -- (Metaponto y Pesto). El dórico en sentido estricto se subdivide también en tres grupos, que son: dórico del Peloponeso, dialecto del Egeo meri-

dional y el dialecto de Sicilia. El dórico del Peloponeso se habló en --
Mesenia, Argólida, Egina, Laconia, Corinto, Megara, colonias de Si-
cilia, en el Bosforo (Bizancio) y en el Ponto (Salimbrfa, Quersoneso --
Táurico). El dórico del Egeo meridional, se habló en Melos, Tera --
(con Cirene en Africa), Cos, Cnido, Nisiro, Anafe, Astipalea, Rodas-
(con colonias en Sicilia), Carpatos, Telos y Creta. El dórico de Sici-
lia se habló en Heraclea, Corcira, Siracusa, Acras, Agrigento, Gela
y Selinunte. El Eólico se divide en Eólico Asiático, Tesalio y el Beo-
cio que es una lengua mixta del Eólico y el Dórico. El arcadio-chiprio
ta se habló en la Arcadia (1) y en cierta medida en Panfilia (2) el micé-
nico se habló en las antiguas ciudades de Pilos, Micenas y otros asenta-
mientos micénicos.

(1).- En el Peloponeso Central.

(2).- En la costa Egea sur del Asia Menor.

DIVISION DEL INDOEUROPEO

hitita

tocario

India

sánscrito

prácrito

védico

indo-iranio

parsik

avéstico

Irán

palavisk

ossette

yagnolí

micénico

jónico-atico

griego

aqueo

dórico

eolio

osco

itálico

umbro

latín

	galo	galés
céltico	britónico	córnico
	gaélico	bretón
	gótico	irlandés
	nórdico	noruego
	escandinavo	sueco
germánico		danés
	occidental	frisón
		alemán
		inglés
	antiguo prusiano	
báltico	lituano	
	letón	
		macedonio búlgaro
	grupo meridional	servio-croata
		esloveno
eslavo	ruso	pequeño ruso, ruteno-ucra- niano
		gran ruso
		ruso blanco

checo

ruso occidental

eslovaco

polaco

servio

albanés

armenio

DIFERENCIAS ENTRE EL DIALECTO JONICO Y EL ATICO

1.- La mayoría de las gramáticas del griego antiguo, tienen como base el dialecto ático, por lo tanto se enumeran diferencias entre el jónico y el ático.

2.- En los temas masculinos en donde con la o del genitivo singular -- quedaría en $\bar{\alpha}$, el ático la contrae en ου mientras que jónico lo hace en ew .

3.- La digama cae con alargamiento compensatorio en jónico mientras que en ático cae sin alargamiento. ático $\xiένος$, jónico $\xiείνος$.

El cambio de la $\bar{\alpha}$ final se convirtió en ambos dialectos en η , en ático si va precedida ρ, ϵ, ι queda en $\bar{\alpha}$ (alfa pura), mientras que en jónico queda en η :

ático $\chiώρα$
jónico $\chiωρη$

4.- De la GS proveniente de $\text{K}, \text{X}, \text{TF}$, el ático por influencia del -- beocio la transformó en TZ , en tanto que el jónico quedó GS

ático $\varphiυλᾶττω$
jónico $\varphiυλᾶσσω$

5.- En muchas palabras que en ático van con K, en jónico se escriben con π

ático: $\acute{\omicron}\kappa\omega\varsigma$
jónico $\acute{\omicron}\pi\omega\varsigma$

6.- Diferencia en la alternancia en algunas vocales

7.- En los sustantivos abstractos en $\epsilon\iota\acute{\alpha}$ esa $\acute{\alpha}$ el jónico la convier-

te en **η**

ático **ἀληθεία**

jónico **ἀληθείη**

8.- En el jónico casi no hay contracciones, en cambio en el ático abundan.

9.- En **κέρως** cuerno el jónico moderno hace el genitivo en **κέρως** mientras que el ático lo hace en **κέρου**.

10.- En los adjetivos al igual que en los sustantivos los jónicos presentan una **η** en vez del ático **α** en el femenino del ático **δίκαιος, δικαία, δίκαιον**, jónico **δίκαιος, δικαίη, δίκαιον**.

11.- En el adjetivo **αὐτός, αὐτή, αὐτόν** el mismo, la misma, el mismo el jónico moderno lo hace en **ωὐτός, ωὐτή, ζωὐτό**.

12.- El número 12 el ático lo hace **δώδεκα** mientras que el jónico lo hace en **δυώδεκα**

13.- Forma jónica **αἴτω** frente al ático **αἴτω** de la tercera persona del plural del optativo

ático **μαχάιντο**

jónico **μαχάιτο**

14.- En la declinación de **πόλις** el ático hace el genitivo **πόλεως**, mientras que el jónico lo hace en **πόλεως**:

ático **πόλεως**

jónico **πόλιος**

15.- El jónico **βόλομαι** por ático **βούλομαι** de **βολε-**, al caer la **σ** el ático lo alarga por compensación, mientras que en jónico no hay alarga

miento.

16.- El ático ofreció resistencia a la psilopsis, mientras que el jónico no.

17.- La llamada metátesis de cantidad es predominantemente ática.

18.- Atico $\mu\acute{\epsilon}\iota\zeta\omega\nu$ frente al jónico $\mu\acute{\epsilon}\zeta\omega\nu$.

19.- Atico $\epsilon\kappa\epsilon\acute{\iota}\nu\omicron\iota$, aquel frente al jónico $\kappa\epsilon\iota\nu\omicron\varsigma$.

20.- El participio $\omicron\upsilon\sigma\alpha$ de $\epsilon\acute{\iota}\mu\acute{\iota}$ el jónico lo hace en $\epsilon\omicron\upsilon\sigma\eta$.

21.- En los adjetivos de la forma $\eta\delta\acute{\upsilon}$, $\eta\delta\epsilon\acute{\iota}\alpha$, $\eta\delta\acute{\upsilon}$ en el femenino el jónico lo hace en vez $\eta\delta\epsilon\acute{\iota}\alpha$, $\eta\delta\acute{\epsilon}\alpha$.

ANTECEDENTES MEDICOS GRIEGOS A HIPOCRATES

Los antecedentes médicos a Hipócrates, se pueden dividir fundamentalmente en tres grupos:

a) La curación y causa de las enfermedades por motivos míficos y religiosos.

b) La curación de los heridos en guerra por médicos militares.

c) Conocimientos médicos necesarios en la enseñanza de los --
gimnastas y demás ejercicios de educación física. (1)

En lo referente al primer grupo, es característica importante - entre los pueblos primitivos, el de atribuir a los fenómenos de la na turaleza causas míficas, pues al no poder explicarse dichos conoci- mientos por causas reales y científicas, se las explicaban por moti- vos mitológicos y religiosos, creían que eran seres divinos los que producían dichos fenómenos. En el caso de la medicina, la contrapo- sición entre salud y enfermedad enfrenta seres divinos benignos a - seres malignos, representando los seres malignos a los que produ-- cen enfermedad y los seres benignos a los que ayudan a producir la salud, por lo tanto la expulsión de los seres malignos del enfermo -- era considerado elemento importante para la consecución de la salud y para ello se utilizaban exorcismos y cosas similares.

(1).- Aparte de estos tres grupos se puede poner el de los médicos - empíricos influidos ya por naturalistas jónicos, pero anteriores a Hi- pocrates.

En la Grecia antigua la medicina mitológica tenía fundamentalmente cuatro divinidades. que eran: Apolo, Artemisa, Palas Atenea y Asclepio. Este último era considerado junto con Apolo, los dioses de la medicina, aunque al final fue considerado Asclepio (1) como el dios propiamente de dicha ciencia, éste se dice que nació, según la mitología, en el monte Titeo, siendo su padre Apolo y su madre la ninfa Coronis, cuenta la leyenda que Apolo no sabiendo que Coronis iba a ser madre y viendo que se solazaba con un pastor, la mató, pero dándose cuenta de que iba a ser madre, permitió que el niño viviera, éste, fue Asclepio. que para sobrevivir amamantado fue, por una cabra. Maestro de Asclepio fue Quirón (2) pero el alumno superó al maestro. Pronto su fama de médico se extendió por toda Grecia, llegó incluso a resucitar según se dice a los muertos, y a curar enfermos a punto de morir. Todo esto, indignó a Hades señor de los muertos. -- quién pidió a Zeus (3) eliminar a Asclepio y aquél lo hizo fulminándolo con un rayo. Indignado Apolo padre de Asclepio, en venganza mató a los cíclopes hijos de Zeus .

(1).- En Grecia le construyeron varios templos, uno de ellos en Cos. isla natal de Hipócrates.

(2) .- Famoso centauro hijo de Zeus y Filiria, fue maestro de medicina y de otras artes, fue maestro de Asclepio, Aquiles y ayudó a Peleo a que conquistara a la ninfa Tetis.

(3).- Jefe de los dioses del olimpo griego.

Los griegos antiguos construyeron varios templos a Asclepio, el más importante de ellos lo hicieron en Epidauro. En la isla de Cos, lugar natal de Hipócrates, fue construido un templo a Asclepio que seguramente influyó de alguna manera en el aspecto médico que tuvo tradicionalmente dicha isla. Los enfermos acudían a dichos templos a tratar de obtener su curación. Los sacerdotes eran los intermediarios entre Asclepio y los enfermos, dichos templos estaban en general situados en el campo, cerca de ríos, arroyos o fuentes, debido a la importancia dada en ellos a los baños y en general a la higiene, pues los enfermos debían presentarse ante el dios lo más limpios posibles. Antes de ingresar al templo debían llevar una dieta especial, así como haber tomado baños. "Las puertas del templo sólo se abrían al peregrino que hubiera cumplido un curso previo de dietética e higiene; y éste debía de yacer toda la noche al pie de la estatua de Asclepio" (1). El masaje también era importante para la curación aplicada en dichos templos.

La medicina fue separada de la mitología de una manera definitiva por los médicos hipocráticos. gracias a la influencia de los naturalistas jonios que afirmaban que los fenómenos de la naturaleza obedecían a causas racionales y no a causas míticas, como antes que ellos se creía en Grecia.

La Iliada es una de nuestras principales fuentes en lo referente al segundo grupo de entre los apartados fundamentales en que se dividieron los antecedentes médicos a Hipócrates, o sea la curación de los heridos de guerra por médicos militares, en ella se explica cómo curaban a los heridos. Antes de que Hipócrates sentara las bases de la medicina científica, (cuando se creía que las enfermedades tenían un origen mitológico) ya tenían que ser curados los heridos por medios prácticos, ya sea conteniendo las hemorragias o suturando las heridas, pues necesitaban atención inmediata. O sea, que en este sentido a la par que se invocaban a las divinidades para la curación del herido, tenía que ponerse en práctica su curación inmediata mediante métodos materiales. Los médicos militares debían tener los conocimientos adecuados acerca de la anatomía y de la fisiología, que les permitiera curar debidamente. Respecto a los conocimientos que debían tener los médicos militares en la época heroica griega, en el capítulo dedicado a la medicina griega, de la serie "Epopéya de la Medicina" de la revista MD se escribe: "En la brillante época cantada por Homero, los guerreros conocían la técnica de extraer a los heridos flechas, podían parar la hemorragia, lavaban las heridas con agua caliente, untándolas con un bálsamo de propiedades curativas. El propio Aquiles había sido instruido en las artes médicas, nada menos que por el sabio Quirón.

Los guerreros conocían los huesos y articulaciones, músculos y tendones del cuerpo humano, habían observado cómo los latidos del corazón, hacían temblar una flecha en el cuerpo, y como los tendones del cuello sostenían la cabeza recta. Las heridas más mortales eran las de la frente, garganta y traquea por donde se escapaba el alma con el último hálito de vida. Los médicos de Homero sabían que una lanzada a través del pecho, podía horadar el pulmón y un pinchazo profundo en una nalga traspasaba hasta la misma vejiga.

Escasas habían sido las observaciones de los griegos en relación con la infección, supuración, fiebre, gangrena, tétanos y hemorragias internas; un héroe herido, moría o se reanimaba con bebidas estimulantes y hierbas curativas para que volviera a la lucha. Del setenta al ochenta por ciento de los heridos no sanaba, las heridas de flechas eran menos peligrosas que las de la nueva y peligrosa arma, la espada de hierro "(1).

Así pues, tanto los médicos militares como los mismos guerreros debían tener conocimientos acerca de la anatomía y fisiología del cuerpo humano, tenían que conocer acerca de cómo curar las heridas más o menos rápidamente, pues se hallaban presionados por la necesidad de tener que regresar al campo de batalla, tenían que saber también como taponear heridas y en general los conoci-

(1).- Pp. 38, Revista MD en español, agosto de 1964.

mientos para curarlas, para ello utilizaban en gran medida hierbas medicinales.

Con respecto a la tercera división de los antecedentes médicos a Hipócrates, o sea lo referente a los conocimientos médicos que se tenían que observar en los gimnasios, es claro observar, como era necesario, el conocimiento del sistema óseo y muscular para en caso de luxación o fractura de los huesos, desgarre muscular, calambres etc. Debería de saber algo de higiene y dietética el maestro de gimnasia, llamado pedotriba tenía que conocer, no sólo sobre ejercicios, sino también de una manera muy general, de curaciones e n caso de necesidad al herirse un gimnasta.

Respecto a la enseñanza que daba y tenía que saber el pedotriba en los gimnasios. en el libro de historia de la educación de la antigüedad del francés Henri-Irénée Marrou se escribe: "Esta enseñanza (la del gimnasio) se confiaba a un maestro especializado que conserva el viejo nombre de Paidotriba, paidotribes; era mucho más que un preceptor de gimnasia, era un verdadero educador que, a su competencia deportiva debería unir un conocimiento profundo de la higiene y de todo lo que la ciencia griega había elaborado en cuanto a observaciones y prescripciones concernientes al desarrollo del cuerpo, a los efectos de los diversos ejercicios y a los regímenes adecuados. (1)

(1). - Editorial universitaria de Buenos Aires, Buenos Aires 1975.

Así pues, los conocimientos médicos necesarios en los gimnasios, consistían en general en conocer las partes de los sistemas utilizados en los ejercicios o sea el muscular y el óseo, así como la higiene -- que les permitiera la limpieza del cuerpo y la alimentación adecuada para poder llevar convenientemente los ejercicios, equilibrando en el cuerpo el desgaste producido por ellos.

METODO CURATIVO HIPOCRATICO.

El método curativo Hipocrático consiste fundamentalmente en el análisis y práctica de la aplicación de las leyes naturales a la vida del hombre. Tanto el hombre como los demás animales están sujetos a determinadas leyes propias de la naturaleza, mismas que marcan en gran medida la índole de vida de los seres vivos, así, el caballo, el venado etc., tienen como alimento las hierbas. Así, cada animal según su naturaleza anatómica-fisiológica tiene su propio alimento, y la violación de su propia naturaleza trae consigo la enfermedad. En el caso de la alimentación natural del hombre, se puede conocer en base, a la observación de los antropoides superiores, como el orangután, el gorila y el chimpancé, que tienen la naturaleza fisiológica y anatómica semejante, a la del hombre, ellos tienen como alimento los vegetales comestibles y tanto el hombre como esos antropoides superiores tienen los dientes parejos y no grandes colmillos y garras como los animales carnívoros, tienen jugos gástricos alcalinos y no ácidos como los carnívoros, propios para el trato de la carne. El aparato digestivo del hombre y de los antropoides superiores es largo, sobre todo en lo referente al intestino delgado: en el caso de los animales carnívoros el intestino delgado es corto, precisamente para evitar la putrefacción del cadáver del animal comido. Por lo tanto, el hombre al igual que los antropoides superiores anteriormente citados, tienen como alimento los vegetales comes-

tibles. Según el método curativo Hipocrático el estar sano es por naturaleza y el estar enfermo es por la violación de la leyes de la naturaleza. Así pues, si no se alimenta con los alimentos naturales, no se vive en un medio ambiente higiénico, no se toma aire y agua pura, el cuerpo necesariamente enfermará y la única posibilidad de curación será ponerse acorde a las leyes naturales que lo rigen. Las enfermedades, como ya lo veía Hipócrates, no se producen de golpe sino poco a poco, como se ve en el siguiente fragmento del capítulo dedicado a la dietética del libro sobre la dieta de Hipócrates "pues las enfermedades no se producen bruscamente sino que se van produciendo poco a poco" (1).

Así pues, la violación a las Leyes naturales trae consigo la enfermedad, siendo ésta una falta de salud. El estado natural del hombre es el estar sano. Debido a esto, la misma energía vital de la persona enferma hace que el organismo sane siempre y cuando se ponga acorde a las leyes naturales, de tal manera que la energía vital propia de cada individuo tiende hacia el estado natural de salud tal como se ve por ejemplo en el caso de sufrir un raspón: él mismo se va cicatrizando poco a poco, el cuerpo se encarga de hacerlo. Esto mismo -

(1).- Sobre la dieta, libro primero de Hipócrates, traducción de Robert Joly, colección Des Universités de France, Paris Societé D' -- Edition Les Belles Lettres, 95 Boulevard Raspail 1967.



pasa en el caso de las enfermedades. Si se pone el cuerpo de acuerdo a las leyes naturales, éste se cura solo. Es pues básica para el tratamiento Hipocrático de las enfermedades, la dietética, que consiste en los alimentos y bebidas naturales, aire puro, ejercicios y descansos suficientes así como la higiene del cuerpo. La combinación correcta de estas cosas traen con el tiempo necesariamente la salud. Sucede en el cuerpo que se curará a sí mismo, una vez puesto acorde a las Leyes naturales en la aplicación de las anteriores cosas, así como en la correcta combinación de estos elementos. Según el caso se pone la dieta (1), y ésto por alguien que realmente conozca al respecto. En relación a lo anteriormente citado, se escribe en el libro al que se hizo alusión antes: "Yo aseguro que, para aquél que pretenda saber correctamente acerca de la dieta humana, debe en primer lugar, saber conocer y distinguir, la naturaleza humana, conocer las partes de que está formado el cuerpo, distinguir las partes que predominan en él, pues si no se conoce la disposición natural del hombre, será incapaz de conocer sus efectos, y no distinguirá lo que domina en el cuerpo, no sabrá por lo tanto, aplicar lo que es útil al hombre, así pues, es necesario que aquél que pretenda escribir al respecto debe conocer bien estas cosas, así como las virtudes de los alimentos y de las bebidas. Para ---

(1).- Incluye la alimentación, aire, agua y comidas naturales, así como adecuado ejercicio, descanso e higiene.

vard Raspail 1967.

quienes pretendan dominar la ciencia de la salud, es necesario que conozcan el poder que tiene cada cosa según su naturaleza. así como, la necesidad y técnica curativa humanas, también el cómo dar la salud a aquellos que están enfermos y saber aplicar dicha técnica curativa humanas, también el cómo dar la salud a aquellos que están enfermos y saber aplicar dicha técnica curativa, según sea necesario aplicar en cada caso.

Y aún conociendo bien estas cosas, de ningún modo será suficiente -- para la correcta curación del hombre si no se conoce la combinación entre lo que conviene comer y los ejercicios adecuados. porque el hombre únicamente comiendo no puede alcanzar la plena salud, es necesario que también sepa qué ejercicios hacer. pues en verdad -- cada una de estas dos cosas tienen sus propias cualidades y la adecuada combinación de ambas, conducen a la buena salud, pues ciertamente los ejercicios consumen energía y los alimentos y las bebidas restituyen fuerzas perdidas.

Conviene pues, como dije conocer además, cuáles son los ejercicios naturales y cuáles son por violencia, así como cuáles, de entre los mismos, disponen en el cuerpo su aumento y cuáles su insuficiencia. Y no solamente se deben saber estas cosas, sino la cantidad de los ejercicios y de los alimentos. También se deben tomar -- en cuenta la edad de los cuerpos, las estaciones del año, los cambios de los vientos, la disposición del lugar en el cual se vive, así como --

también la composición propia de cada cuerpo. También deben considerarse las salidas y los ocasos de los astros, deben cuidarse los --- cambios y los excesos de los alimentos y las bebidas y, en general, -- los cambios de todo el cosmos." (1).

Así pues, cumpliendo con las leyes naturales tendremos con el - tiempo salud plena. Sin embargo, mientras el cuerpo adquiere salud, tiene que eliminar los elementos tóxicos producto de los desechos de la alimentación antinatural ingerida antes de iniciar el régimen correcto. En la medida que estos elementos nocivos sean expulsados, en esta medida sobrevendrá la salud, pues esas toxinas obstruyen los conductos sanguíneos, así como infestan la sangre. Un régimen correcto trae consigo también la formación de humores mejores en el cuerpo, - de tal manera que los elementos que constituyen el cuerpo mejorarán. Del cumplimiento de las leyes naturales depende la buena salud.

La famosa frase Hipocrática "Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento" es a todas luces clara al respecto, - pues con una dieta natural mejora la salud, sin embargo, hay que tener presente que los elementos nocivos que existen en el cuerpo, una vez empezada la dieta natural tienden a ser expulsados por el mismo cuerpo gracias a la VIX medicatrix o energía vital propia del hombre y los animales. La expulsión del cuerpo de esos elementos nocivos -- provocan crisis depurativas que muchas veces son confundidas con las

(1).- Idem segunda cita anterior.

enfermedades y se tratan de sofocar, provocando un aparente alivio. Como esas sustancias tóxicas permanecen en el cuerpo, se suman a ellos algunos elementos nocivos tomados para evitar la expulsión de las sustancias tóxicas, se termina por empeorar al cuerpo, el cual -- hace nuevos intentos por expulsar las sustancias tóxicas y, si nuevamente es sofocado, el enfermo necesariamente empeorará. Sin embargo, en caso de que se favorezca la eliminación con una dieta natural. Se debe tener cuidado en que la crisis, depurativa no sea demasiado -- violenta. Pues de ser muy violenta, podría provocar que salieran de golpe las sustancias tóxicas con el consiguiente envenenamiento de la sangre, lo que podría ser de fatales consecuencias. De tal manera --- que es indispensable una eliminación gradual, de acuerdo al caso que no ponga en peligro la vida. La dieta debe depender de las necesidades de cada caso. Y ser dada por alguien que realmente conozca al respectu.

COMENTARIO ACERCA DEL CAPITULO SOBRE LA DIETETICA

Este capítulo resume por decirlo así, casi todas las consideraciones acerca de lo que se tiene que tener presente al tratar de alcanzar la salud, él en primer lugar, hace notar la necesidad imprescindible de conocer la anatomía y fisiología humanas, porque ellas van a determinar la índole de alimentos que se deben tomar y dada la disposición pareja de los dientes, iguales a la de los animales vegetarianos, y la disposición general del aparato digestivo hacen del hombre un ser vegetariano, es necesario el conocimiento curativo (Hipocrático, véase capítulo dedicado a él) que en general consiste en la aplicación en el hombre de las leyes naturales que lo rigen, con el cumplimiento de ellas viene la salud que es el estado natural del hombre, forma parte de la dieta los ejercicios, sobre todo los naturales, la correcta combinación de una alimentación natural incluidas respiración, baños de sol, - alimentación- y bebidas naturales, depende la adquisición o mantenimiento de una buena salud, el ejercicio lleva consigo el descanso que junto con la alimentación reponen las energías perdidas y aumentan la resistencia del cuerpo. Además el autor considera que deben tomarse en cuenta el estado del enfermo, su edad, el clima en el cual se vive. Estos factores son importantes pues determinan que régimen es necesario seguir. Tam-
bién considera el autor que se debe saber, de que aparte de alimenta-
ción, ejercicios, grado de enfermedad, edad, clima se debe de conocer la disposición de los astros y su influencia sobre los seres vivientes.(1)

(1).- Astrología.

Y para completar la violación de estas leyes traen al hombre la enfermedad (1) hace notar también el autor que en lo referente a la alimentación y los ejercicios no debe haber exceso ni insuficiencia sino que debe haber suficiencia. Y finalmente acaba el capítulo afirmando - que "Las enfermedades deben de prevenirse antes de que aparezcan"- - conviene prevenir antes de que el hombre sufra la enfermedad (2). aunque en caso de sobrevenir la enfermedad tiene el hombre que ponerse acorde a las leyes de la naturaleza que lo rigen. En fin, resume consideraciones elementales en la dieta humana para la obtención de una buena salud. En general el Método curativo Hipocrático está - basado en la dieta, y este capítulo sintetiza de una manera general -- los distintos temas a analizar en el libro sobre la dieta de Hipócrates. Así pues para alcanzar una correcta salud es indispensable conocer la naturaleza humana, las leyes que lo rigen y su relación con el uni verso, tanto en su alimentación como en el ejercicio y descanso, el cumplimiento de estas leyes traen consigo la salud, el incumplimiento, la enfermedad.

(1) Capítulo sobre la dieta del libro sobre la dieta de Hipócrates, -- (vease capítulo que se comenta, aproximadamente a la mitad.)

(2).- Al final del mismo capítulo que se comenta.

II. 1 Φημί δέ· δεῖν τὸν μέλλοντα ὀρθῶς συγγράφειν
περὶ διαίτης ἀνθρωπιῆς πρῶτον μὲν παντὸς φύσιν ἀνθρώ-
10 που γνῶναι καὶ διαγνῶναι· γνῶναι μὲν ἀπὸ τίνων συνέστη-
κεν ἐξ ἀρχῆς, διαγνῶναι δὲ ὑπὸ τίνων μερέων κεκράτηται·
εἴτε γὰρ τὴν ἐξ ἀρχῆς σύστασιν μὴ γνῶσεται, ἀδύνατος
ἔσται τὰ ὑπ' ἐκείνων γινόμενα γνῶναι· εἴτε μὴ διαγνώσε-
ται τὸ ἐπικρατέον ἐν τῷ σώματι, οὐχ ἰκανὸς ἔσται τὰ συμ-
15 φέροντα προσενεγκεῖν τῷ ἀνθρώπῳ. Ταῦτα μὲν οὖν δεῖ
γινώσκειν τὸν συγγράφοντα, μετὰ δὲ ταῦτα σίτων καὶ
ποτῶν ἀπάντων, οἷσι διαιτώμεθα, δύναμιν ἦντινα ἕκαστα
ἔχει καὶ τὴν κατὰ φύσιν καὶ τὴν δι' ἀνάγκην καὶ τέχνην
ἀνθρωπιῆν. Δεῖ γὰρ ἐπίστασθαι τῶν τε ἰσχυρῶν φύσει ὡς
20 χρὴ τὴν δύναμιν ἀφαιρεῖσθαι, τοῖσί τε ἀσθενέσιν ὅπως χρὴ
ἰσχὺν προστιθέναι διὰ τέχνης, ὅκου ἂν ὁ καιρὸς ἐκάστῳ
παραγένηται. 2 Γνοῦσι δὲ τὰ εἰρημένα οὕτω αὐτάρκης
ἢ θεραπεία τοῦ ἀνθρώπου, διότι οὐ δύναται ἐσθίειν ὁ ἄν-
θρωπος ὑγιαίνειν, ἢ μὴ καὶ πονῆ. Ὑπεναντίας μὲν γὰρ
ἀλλήλοισιν ἔχει τὰς δυνάμεις | σίτα καὶ πόνοι, συμφέ- 470
ρονται δὲ πρὸς ἄλληλα πρὸς ὑγίειν· πόνοι μὲν γὰρ πε-
φύκασιν ἀναλῶσαι τὰ ὑπάρχοντα· σίτα δὲ καὶ ποτὰ ἐκπλη-
ρῶσαι τὰ κενωθέντα.

DIETETICA

Yo aseguro que, para aquel que pretenda saber correctamente acerca de la dieta humana, debe en primer lugar, saber conocer y distinguir, la naturaleza humana, conocer las partes de que está formado el cuerpo, distinguir las partes que predominan en él, pues si no conoce la disposición natural del hombre será incapaz de conocer sus efectos y no distinguirá lo que domina en el cuerpo, no sabrá por lo tanto, aplicar lo que es útil al hombre, así pues, es necesario que a quél que pretenda escribir al respecto debe conocer bien estas cosas, así como las virtudes de los alimentos y de las bebidas, para quienes pretenden dominar la ciencia de la salud, es necesario que conozcan el poder que tiene cada cosa según su naturaleza, así como, la necesidad y técnica curativa humanas, también el cómo dar la salud a aquellos que están enfermos y saber aplicar dicha técnica curativa, según sea necesario aplicar en cada caso. 2.- Y aún conociendo bien estas cosas, de ningún modo será suficiente para la correcta curación del hombre si no se conoce la combinación entre lo que conviene comer y los ejercicios adecuados, porque el hombre únicamente comiendo no puede alcanzar la plena salud, es necesario que sepa también -- qué ejercicios hacer, pues en verdad cada una de estas dos cosas tienen sus propias cualidades y la adecuada combinación de ambas, conducen a la buena salud, pues ciertamente los ejercicios consumen energía y los alimentos y las bebidas restituyen fuerzas perdidas.

Δεῖ δέ, ὡς ἔοικε, τῶν πόνων διαγινώσ-
5 κειν τὴν δύναμιν καὶ τῶν κατὰ φύσιν καὶ τῶν διὰ βίης
γινομένων, καὶ τίνες αὐτῶν αὔξησιν παρασκευάζουσιν ἐς
σάρκας καὶ τίνες ἔλλειψιν, καὶ οὐ μόνον ταῦτα, ἀλλὰ καὶ
τὰς συμμετρίας τῶν πόνων πρὸς τὸ πλῆθος τῶν σίτων καὶ
τὴν φύσιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὰς ἡλικίας τῶν σωμάτων,
10 καὶ πρὸς τὰς ὥρας τοῦ ἐνιαυτοῦ καὶ πρὸς τὰς μεταβολὰς
τῶν πνευμάτων, πρὸς τε τὰς θέσιας τῶν χωρίων ἐν οἷσι
διαιτέονται, πρὸς τε τὴν κατάστασιν τοῦ ἐνιαυτοῦ. Ἄσ-
τρων τε ἐπιτολὰς καὶ δύσιας γινώσκειν δεῖ, ὅπως ἐπίσθηται
τὰς μεταβολὰς καὶ ὑπερβολὰς φυλάσσειν καὶ σίτων καὶ
15 ποτῶν καὶ πνευμάτων καὶ τοῦ ὅλου κόσμου, ἐξ ὧν περ τοῖ-
σιν ἀνθρώποισιν αἱ νοῦσοί εἰσιν. 3 Ταῦτα δὲ πάντα δια-
γνόντι αὐτῶν αὐτάρκες τὸ εὐρημά ἐστιν· εἰ μὲν γὰρ ἦν
εὐρετὸν ἐπὶ τούτοισι πρὸς ἐκάστου φύσιν σίτου μέτρον
καὶ πόνων ἀριθμὸς σύμμετρος μὴ ἔχων ὑπερβολὴν μήτε
20 ἐπὶ τὸ πλεόν μήτε ἐπὶ τὸ ἔλασσον, εὐρητο ἂν ὑγιεῖν τοῖσιν
ἀνθρώποισιν ἀκριβῶς. Νῦν δὲ τὰ μὲν προειρημένα πάντα
εὐρηται, ὁκοῖά ἐστι, τοῦτο δὲ ἀδύνατον εὔρεῖν. Εἰ μὲν οὖν
παρεῖη τις καὶ ὀρφή, γινώσκοι ἂν τὸν ἄνθρωπον ἐκδύνοντά
τε καὶ ἐν τοῖσι γυμνασίοισι γυμναζόμενον, ὥστε φυλάσ-
25 σειν ὑγιαίνοντα, τῶν μὲν ἀφαιρέων, τοῖσι δὲ προστιθείς·
μὴ παρεόντι δὲ ἀδύνατον ὑποθέσθαι ἐς ἀκρίβειαν σίτα καὶ
πόνους· ἐπεὶ ὁκόσον γε δυνατὸν εὔρεῖν ἐμοὶ εἴρηται.

Conviene pues, como dije, conocer además, cuáles son los ejercicios naturales y cuáles son por violencia, así como cuáles, de entre los mismos disponen al cuerpo el aumento y cuáles su insuficiencia. Y no solamente se deben saber estas cosas, sino la cantidad de los ejercicios y de los alimentos, también se debe tomar en cuenta: la edad de los cuerpos, las estaciones del año, los cambios de los vientos, la disposición del lugar en el cual se vive, así como también la composición propia de cada uno. Debe también saber las salidas y ocasos de ~~astros~~(1) cuidarse de los cambios y los excesos de los alimentos y de las bebidas y en general de los cambios de todo el cosmos.

La violación de estas reglas traen enfermedad para los hombres. Conocidas estas cosas, de ningún modo el descubrimiento sería completo, si no fuera hallada la proporción natural que corresponde a cada caso, en cuanto a la alimentación y los ejercicios, no debe haber exceso ni insuficiencia, de esta manera sería encontrada la salud correcta, y ahora que han sido encontradas estas cosas, como lo han sido, ya que esto era lo difícil de encontrar, y pues, ciertamente si se estuviera presente (2), y se pudiera observar al hombre tal y como es y ejercitándose en aquellos ejercicios que lo condujeran a la salud, quitando aquí agregando allá, si no se conoce todo esto, no se puede prescindir la cantidad de alimentos y bebidas que necesita el enfermo,

(1).- la disposición de los astros durante el año.

(2).- junto al paciente.

Ἄλλὰ γὰρ εἰ καὶ πάνυ μικρὸν ἐνδεέστερα <τὰ ἕτερα> τῶν 472
ἑτέρων γίνοιτο, ἀνάγκη κρατηθῆναι ἐν πολλῷ χρόνῳ τὸ
5 σῶμα ὑπὸ τῆς ὑπερβολῆς καὶ εἰς νοῦσον ἀφικέσθαι.
4 Τοῖσι μὲν οὖν ἄλλοισι μέχρι τούτου ἐπιχειρεῖται ζη-
τηθῆναι· εἴρηται δὲ οὐδὲ ταῦτα <ὀρθῶς>· ἐμοὶ δὲ ταῦτα
ἐξεύρηται, καὶ πρὸ τοῦ κάμνειν τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τῆς
ὑπερβολῆς, ἐφ' ὀκότερον ἂν γένηται, προδιάγνωσις. Οὐ
10 γὰρ εὐθέως αἱ νοῦσοι τοῖσιν ἀνθρώποισιν ἐπιγίνονται,
ἀλλὰ κατὰ μικρὸν συλλεγόμεναι ἀθρόως ἐκφαίνονται. Πρὶν
οὖν κρατεῖσθαι ἐν τῷ ἀνθρώπῳ τὸ ὑγιές ὑπὸ τοῦ νοσηροῦ,
ἃ πάσχουσιν ἐξεύρηταί μοι, καὶ ὅπως χρή ταῦτα καθισ-
τάναι εἰς τὴν ὑγίειν. Τούτου δὲ προσγενομένου πρὸς τοῖσι
15 γεγραμμένοις, τελευτᾷ τὸ ἐπιχείρημα τῶν διανοημάτων.

yo he encontrado lo que era posible encontrar a este respecto; pero si se llegara a un estado de cosas en que hubiera exceso o falta de alimen tación y en los ejercicios entonces sobrevendría la enfermedad. 4.- Y aquellos que hasta ahora han intentado encontrar ésto, no las han encon trado correctamente pues he sido yo, quien los ha encontrado, así pues conviene prevenir antes de que el hombre sufra la enfermedad, pues las enfermedades no se producen bruscamente, sino que se van produciendo poco a poco. Antes que la salud en el hombre fuera dominada por enfermedad, en los que la padecen, y ésto ha sido encontrado por mí, y el -- cumplimiento de estas cosas conocidas mediante mis escritos, la misión que me he propuesto estará cumplida.

COMENTARIO ACERCA DEL CAPITULO DEDICADO
AL METODO (ACERCA DE LA OBRA) .

Empieza el autor haciendo ver que ha resuelto escribir acerca de la dieta humana correcta con el fin de alcanzar una buena salud, - considera que conoce todo al respecto, y que muchos han escrito sobre el tema pero que nadie según él más que él lo ha conocido todo sobre este asunto, escribe que todos los que escribieron antes de él - escribieron parcialmente pero él escribió según dice, completo, hace incapié que los que han intentado encontrar estas cosas son dignos de alabanza y que al escribir esto no pretende censurar las cosas no escritas correctamente sino que dice va a tomar lo que el considere como cierto de esos escritos, afirma también que no va a escribir nada que no esté demostrado según él piensa que es correcto.

Es probable que este capítulo no haya pertenecido al tratado - auténtico de sobre la dieta de Hipócrates.

BIBLIOTECA DE LETRAS CLASICAS

ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ Α

Ι. 1 Εἰ μὲν μοί τις ἐδόκει τῶν πρότερον συγγραψάντων VI 466
περὶ διαίτης ἀνθρώπινης τῆς πρὸς ὑγιεῖν ὀρθῶς ἐγνωκῶς
συγγεγραφέναι πάντα διὰ παντὸς ὅσα δυνατὸν ἀνθρω-
πίνῃ γνώμῃ περιληφθῆναι, ἱκανῶς εἶχεν ἂν μοι, ἄλλων
5 ἐκπονησάντων, γνόντα τὰ ὀρθῶς ἔχοντα, τούτοισι χρῆσ-
θαι, καθότι ἕκαστον αὐτῶν ἐδόκει χρησίμων εἶναι. Νῦν δὲ
πολλοὶ μὲν ἤδη συνέγραψαν, οὐδεὶς δὲ πῶ ἔγνω ὀρθῶς
καθότι ἦν αὐτοῖσι συγγραπτέον· ἄλλοι δὲ ἄλλο ἐπέτυχον·
τὸ δὲ ὄλον οὐδεὶς πῶ τῶν πρότερον. Μεμφθῆναι μὲν οὖν
10 οὐδενὶ αὐτῶν ἀξιόν ἐστιν εἰ μὴ ἐδυνήθησαν ἐξευρεῖν, ἐπαι-
νέσαι δὲ πάντας ὅτι ἐπεχείρησάν γε ζητῆσαι. 2 Ἐλέγ-
χειν μὲν οὖν τὰ μὴ ὀρθῶς εἰρημένα οὐ παρεσκευάσμαι·
προσομολογεῖν δὲ τοῖσι καλῶς ἐγνωσμένοισι διανενοῆμαι·
ὅσα μὲν γὰρ ὀρθῶς ὑπὸ τῶν πρότερον εἴρηται, οὐχ οἷόν
15 τε ἄλλως πῶς ἐμὲ συγγράψαντα ὀρθῶς συγγράψαι· ὅσα
δὲ μὴ ὀρθῶς εἰρήκασιν, ἐλέγχων μὲν ταῦτα, διότι οὐχ οὐ-
τως ἔχει, οὐδὲν περανέω· ἐξηγεύμενος δὲ καθότι δοκεῖ μοι
ὀρθῶς ἔχειν ἕκαστον, δηλώσω δ βούλομαι. 3 Διὰ τοῦτο
δὲ τὸν λόγον τοῦτον προκατατίθεμαι, ὅτι οἱ πολλοὶ τῶν
20 ἀνθρώπων ὁκόταν τινὸς προτέρου ἀκούσωσι περὶ τίνος
ἐξηγευμένου, οὐκ ἀποδέχονται τῶν ὕστερον διαλεγομένων
περὶ τούτων, οὐ γινώσκοντες ὅτι τῆς αὐτῆς ἐστὶ διανοίης 468

SOBRE EL METODO

Si alguno de los que han escrito antes que yo, se resolvió a escribir acerca de la dieta humana (1) en beneficio de una buena salud (2), teniendo conocido absolutamente cuanto es posible conocer por la mente humana, sería suficiente para mí, aprovechar el trabajo de los otros, que tuvieron un conocimiento correcto, según lo que cada uno creyó que era útil. Ahora ya muchos han escrito al respecto, pero ninguno ha conocido completamente lo correcto. Algunos encontraron algo, pero ninguno de ellos lo encontró todo, ninguno de ellos debe ser reprochado sino no pudieron encontrarlo todo, sino que todos son dignos de alabanza por que trataron de encontrar estas cosas. 2.- Pues en verdad no he pretendido censurar lo que no ha sido escrito correctamente sino que he pensado aceptar de buena manera, los conocimientos establecidos correctamente por los que escribieron al respecto antes que yo; por otra parte, no he de escribir nada de cuanto no se tiene establecido correctamente. Y ciertamente censurando éstas cosas, no concluiré nada, y guiado según me ha convenido tomar lo correcto de cada uno de ellos, demostraré lo que quiero. 3.- Por ello, publico este conocimiento, pues muchos de los hombres, cuando oyen hablar acerca de lo dicho anteriormente, no entienden lo que sigue de las cosas estrictas, no conociéndolas, puesto que lo correcto es conocer éstas cosas de la misma experiencia, y -

(1).- Consúltese el capítulo dedicado al método curativo Hipocrático.

(2).- Idem.

γνῶναι τὰ ὀρθῶς εἰρημένα, ἐξευρεῖν τε τὰ μήπω εἰρημένα.
Ἐγὼ οὖν, ὡσπερ εἶπον, τοῖσι μὲν ὀρθῶς εἰρημένοισι προσ-
5 ομολογήσω· τὰ δὲ μὴ ὀρθῶς εἰρημένα δηλώσω ποῖά ἐστιν·
ὀκόσα δὲ μηδὲ ἐπεχείρησε μηδεὶς τῶν πρότερον δηλῶσαι,
ἐγὼ ἐπιδείξω καὶ ταῦτα οἷά ἐστι.

porque todavía no las han encontrado, pues yo, como dije, reconoceré las cosas escritas correctamente por los que escribieron al respecto antes que yo, y no escribiré lo que me parece no esté correctamente establecido; cuanto más, que ninguno de mis predecesores lo demostró completamente, yo me encargaré de mostrar estas cosas. las cuales son:(1).

(1).- continua en los capítulos siguientes.

COMENTARIO ACERCA DEL CAPITULO SOBRE LA FORMACION DE LA MATERIA.

Según el autor de este capítulo, todos los elementos constituyentes de la materia se reducen al fuego y al agua. Es notoria la influencia en esta concepción de las corrientes Filosóficas de los filósofos Jónicos - de la naturaleza que a partir de Tales de Mileto (1) se explicaron la -- formación de la naturaleza en base a elementos netamente materiales, otros filósofos que sobresalieron dentro de esa escuela filosófica fueron: Anaxímenes,(2) Anaximandro (3) dicha escuela floreció en Mileto y en otras Polis situadas en la costa Egea del Asia Menor, en el -- siglo VI. Ellos explicaron los fenómenos que acaecían en la naturale-- za, no por causas divinas sino como la relación que existía entre los e lementos materiales que componían la materia, la concepción acerca - de los elementos que constitufan la materia fue variando según los filó^u sofos que fueron formando dicha corriente, para Tales de Mileto el e- lemento constitutivo primordial de la materia fue el agua, para Anaxí- menes el aire en forma de niebla finalmente Empédocles afirmó que --

(1).- Nació en dicha ciudad entre el año 640 y el 623 a.C. y murió en - la misma ciudad 548-544. Fue el precursor de la filosofía naturalista- jónica.

(2).- Nació en la misma ciudad aproximadamente entre el 550 y el 500.

(3)- Nació también en la ciudad de Mileto el año 610 y murió hacia el 547 a.C. Fue amigo y discípulo de Tales.

III. 1 Συνίσταται μὲν οὖν τὰ ζῶα τὰ τε ἄλλα πάντα
καὶ ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ δυοῖν, διαφόρων μὲν τὴν δύναμιν,
συμφόρων δὲ τὴν χρῆσιν, πυρὸς καὶ ὕδατος. Ταῦτα δὲ
20 συναμφοτέρα αὐτάρκεά ἐστι τοῖσι τε ἄλλοισι πᾶσι καὶ ἄλ-
λήλοισιν, ἐκάτερον δὲ χωρὶς οὔτε αὐτὸ ἐωυτῷ οὔτε ἄλλῳ
οὔδενί. Τὴν μὲν οὖν δύναμιν αὐτῶν ἔχει ἐκάτερον τοιήνδε·
τὸ μὲν γὰρ πῦρ δύναται πάντα διὰ παντὸς κινήσαι, τὸ δὲ
ὕδωρ πάντα διὰ παντὸς θρέψαι· ἐν μέρει δὲ ἐκάτερον κρα-
τεῖ καὶ κρατεῖται ἐς τὸ μῆκιστον καὶ τὸ ἐλάχιστον ὡς ἀνυσ-
τόν. 2 Οὐδέτερον γὰρ κρατῆσαι παντελῶς δύναται διὰ
τόδε· τὸ μὲν πῦρ ἐπεξιὸν ἐπὶ τὸ ἔσχατον τοῦ ὕδατος ἐπι-
λείπει ἢ τροφή· ἀποτρέπεται οὖν ὅθεν μέλλει τρέφεσθαι·
τὸ δὲ ὕδωρ ἐπεξιὸν ἐπὶ τὸ ἔσχατον τοῦ πυρός, ἐπιλείπει
5 ἢ κίνησις· ἴσταται οὖν ἐν τούτῳ· ὀκόταν δὲ στή, οὐκέτι | 474
ἐγκρατές ἐστιν, ἀλλ' ἤδη τῷ ἐμπίπτοντι πυρὶ ἐς τὴν τρο-
φήν καταναλίσκεται. 3 Οὐδέτερον δὲ διὰ ταῦτα δύναται
κρατῆσαι παντελῶς· εἰ δὲ ποτε κρατηθεῖ καὶ ὀκότερον
πρότερον, οὐδὲν ἂν εἴη τῶν νῦν ἐόντων ὥσπερ ἔχει νῦν·
10 οὔτω δὲ ἐχόντων αἰεὶ ἔσται τὰ αὐτά, καὶ οὐδέτερα καὶ
οὐδ' ἅμα ἐπιλείψει. Τὸ μὲν οὖν πῦρ καὶ τὸ ὕδωρ, ὥσπερ
εἴρηται μοι, αὐτάρκεά ἐστι πᾶσι διὰ παντὸς ἐς τὸ μῆκισ-
τον καὶ τὸ ἐλάχιστον ὡσαύτως.

los elementos que constituyan la materia eran cuatro, fuego, aire, tierra y agua, esta teoría fue la que finalmente prevaleció entre los científicos de la antigua Grecia. Para el autor del libro sobre la dieta, los elementos constitutivos de la materia son dos: el agua y el fuego, ambos se complementan entre sí y según él de la combinación de esos dos elementos surgen todos los demás, afirma que ninguno de los dos puede dominar completamente sobre el otro, pero que en un momento dado uno de los dos puede dominar hasta la máxima capacidad y mínima del otro, en ese momento el que era dominado domina al otro hasta el mínimo de este último y vuelve a dominar el que era dominado y así sucesivamente, tal es lo que el Autor cree que sucede. La filosofía jónica de la naturaleza llegó finalmente a la conclusión de que la materia estaba formada por cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego. tal como lo hizo notar Empédocles.

ACERCA DE LA FORMACION DE LA MATERIA

1.- El hombre y todos los demás animales, están formados por dos elementos, distintos en poder, pero recíprocamente útiles en su unión: el fuego y el agua; ambos se bastan a sí mismos y a todas las otras restantes cosas, separados entre sí, ni se bastan a ellos mismos ni a nadie más, pues en verdad como tal cada uno de ambos tiene su propio poder; el fuego puede mover absolutamente todo, y el agua alimenta absolutamente todo, en parte, cada uno de los dos domina y es dominado hacia el máximo a hacia el mínimo como que es lo que sucede.

2.- Pues ninguno de los dos puede dominar completamente sobre el otro, por esta razón: el fuego, avanzando hasta el extremo del agua, cesa al faltar el alimento, entonces, cesa de avanzar y retrocede; entonces el agua, avanza hasta el extremo del agua (y al no ser alimentado) el movimiento cesa y en ese punto se detiene, cuando se detiene no es más superior, sino que empieza a ser consumido como alimento por el fuego que la invade.

3.- Por estas razones, ninguno de los dos, puede dominar completamente al otro, pues si alguna vez fuera dominado uno por el otro, nada de las cosas que ahora son lo serían, como ahora lo son, y las cosas serán las mismas y ninguno de los dos dominará, pues el fuego y el agua, como lo descubrí son suficientes para todo, tanto en su máximo como en su mínimo.

COMENTARIO ACERCA DEL CAPITULO SOBRE LOS EJERCICIOS NATURALES.

Este capítulo trata de una parte importante de la dieta, pues son indispensables para adquirir una correcta salud, pues sin el ejercicio por bien que esté la alimentación será más difícil alcanzar una salud plena. Existen varios tipos de ejercicios, caminar, correr, nadar en un lugar seguro, subir cerros etc, los deportes son un tipo de ejercicio, los ejercicios suponen también el debido descanso. El autor de este capítulo al hablar de ejercicios naturales habla exclusivamente del ejercicio de la vista y en general de los sentidos, sin embargo los ejercicios anteriormente citados son ejercicios naturales. Hay otros capítulos en el libro sobre la dieta que hablan de ejercicios, como él acerca de las caminatas y carreras que también están incluidos en este trabajo. Así pues la dieta está dividida en diferentes campos, como son : El aire de -- preferencia puro, el agua de preferencia pura, el alimento y bebidas naturales, baños y ejercicios, con la correcta combinación de todos estos elementos se llega a una buena salud, además pone el autor el ejercicio de pensar .

15 **LXI. 1** Περὶ δὲ τῶν πόνων ἦντινα ἔχουσι δύναμιν ὡδε
χρῆ γινώσκειν. Εἰσὶ γὰρ οἱ μὲν κατὰ φύσιν, οἱ δὲ διὰ
βίης· οἱ μὲν οὖν κατὰ φύσιν αὐτῶν εἰσιν ὄψιος πόνος,
ἀκοῆς, φωνῆς, μερίμνης. Ὅψιος μὲν οὖν δύναμις τοιήδε·
προσέχουσα ἢ ψυχὴ τῷ ὀρεομένῳ κινεῖται καὶ θερμαίνεται·
20 θερμαινομένη δὲ ξηραίνεται, κενουμένου τοῦ ὑγροῦ. Διὰ
δὲ τῆς ἀκοῆς ἐσπίπτοντος τοῦ ψόφου σείεται ἢ ψυχὴ καὶ
πονεῖ, | πονέουσα δὲ θερμαίνεται καὶ ξηραίνεται. 2 Ὅσα 576
μεριμνῶ ἄνθρωπος, κινεῖται ἢ ψυχὴ ὑπὸ τούτων καὶ θερ-
μαίνεται καὶ ξηραίνεται, καὶ τὸ ὑγρὸν καταναλίσκουσα
πονεῖ, καὶ κενοὶ τὰς σάρκας, καὶ λεπτύνει τὸν ἄνθρωπον.
5 Ὀκόσοι δὲ πόνοι φωνῆς, ἢ λέξεις ἢ ἀναγνώσεις ἢ ᾠδαί,
πάντες οὗτοι κινέουσι τὴν ψυχὴν· κινεομένη δὲ θερμαίνε-
ται καὶ ξηραίνεται, καὶ τὸ ὑγρὸν καταναλίσκει.

EJERCICIOS NATURALES

Acerca de los ejercicios, es necesario conocer el poder que tiene cada uno de ellos, conocer cuales son los naturales y cuales son por violencia, los naturales son los siguientes: los ejercicios de la vista, el oido y la voz. Respecto al ejercicio de la vista, los ojos al ser ocupados en lo que ven, la mente es movida y calentada, calentándose se deseca y la humedad es consumida. Respecto al oido, cuando le llega el sonido, la mente es movida y hecha a trabajar, lo que calienta a la mente, y al ser calentada la humedad es eliminada. 2.- Al pensar el hombre, la mente es movida, calentada y secada, y al trabajar la humedad es consumida y al extraer del cuerpo la humedad el mismo es limpiado, en cuanto a los ejercicios de la voz, las pláticas, las lecturas, mueven a la mente y moviéndola es calentada y secada y por esto la -humedad es consumida.

COMENTARIO ACERCA DE LAS CAMINATAS.

El caminar es una cualidad del hombre y de los demas animales terrestres, es el medio de translación normal de dichos animales. En general cuando se camina en la vida cotidiana se está haciendo este ejercicio, aunque muchas veces no se tenga conciencia de ello, el caminar ayuda al cuerpo y como lo explica este capitulo, "de sobre la dieta" a digerir los alimentos, ademas de que también ayuda al sistema circulatorio y al nervioso, ayuda a relajar tensiones.

Las caminatas ayudan en general al buen funcionamiento del cuerpo. La dieta como ya ha sido observado incluye alimentación y ejercicios, en cuanto a la alimentación y bebidas deben ser las naturales del hombre, los ejercicios pueden ser de varios tipos, siempre hay que buscar los naturales, el caminar es por todos sabido un ejercicio natural y todos los animales terrestres al igual que el hombre caminan. El caminar es pues un ejercicio sano.

LXII. 1 Οἱ δὲ περίπατοι κατὰ φύσιν μὲν εἰσι, καὶ οὐ-
τοι μάλιστα τῶν λοιπῶν, ἔχουσι δὲ τι βίαιον. Δύναμις δὲ
10 αὐτῶν ἐκάστων ἐστὶ ποιήδε· ὁ ἀπὸ δείπνου περίπατος ξη-
ραίνει τὴν τε κοιλίην καὶ τὸ σῶμα, καὶ τὴν γαστέρα οὐκ ἐφ'
πίειραν γίνεσθαι διὰ τάδε· κινευμένου τοῦ ἀνθρώπου, θερ-
μαίνεται τὰ σιτία καὶ τὸ σῶμα· ἔλκει οὖν τὴν ἰκμάδα ἢ
σάρξ, καὶ οὐκ ἐφ' ἐπιπέσει τὴν κοιλίην συνίστασθαι· τὸ μὲν οὖν
15 σῶμα πληροῦται, ἢ δὲ κοιλίη λεπτύνεται. 2 Ξηραίνεται
δὲ διὰ τάδε· κινευμένου τοῦ σώματος καὶ θερμαινομένου,
τὸ λεπτότατον τῆς τροφῆς καταναλίσκεται, τὸ μὲν ὑπὸ
τοῦ συμφύτου θερμοῦ, τὸ δὲ σὺν τῷ πνεύματι ἀποκρίνεται
ἔξω, τὸ δὲ καὶ διουρεῖται· ὑπολείπεται δὲ τὸ ξηρότατον
20 ἀπὸ τῶν σιτίων ἐν τῷ σώματι, ὥστε τὴν κοιλίην ἀποξη-
ραίνεσθαι καὶ τὴν σάρκα. 3 Οἱ δὲ ὄρθριοι περίπατοι ἰσχ-
ναίνουσι, καὶ τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν κοῦφά τε καὶ εὐαγέα
καὶ εὐήκοα παρασκευάζουσι, καὶ τὴν κοιλίην λύουσιν·
ἰσχυραίνουσι μὲν ὅτι κινεῦμενον τὸ σῶμα θερμαίνεται, καὶ
τὸ ὑγρὸν λεπτύνεται καὶ καθαίρεται, τὸ μὲν ὑπὸ τοῦ πνεύ-
5 ματος, τὸ δὲ μύσσεται καὶ χρέμπεται, τὸ δὲ ἐς τὴν τρο-
φήν τῷ τῆς ψυχῆς θερμῷ καταναλίσκεται· τὴν δὲ κοιλίην 578
λύουσι, διότι θερμῇ ἐούσῃ τοῦ ψυχροῦ πνεύματος ἐπεσ-
πίπτοντος ἄνωθεν, ὑποχωρεῖ τὸ θερμὸν τῷ ψυχρῷ,

CAMINATAS.

Las caminatas son ejercicios naturales, son uno de los mejores de entre los que nos faltan por analizar (1), tienen algo de dureza; el poder de las distintas caminatas es éste: las caminatas después de comer, adelgazan el estómago y en general el cuerpo, pues no les permiten engrasarse; por las razones siguientes: ayudan al cuerpo a evacuar, lo calientan, sacando, debido a esto la humedad y no permiten que se estanque en el estómago, tanto el cuerpo como el estomago son limpiados. 2.-El cuerpo es secado por estas razones, al moverse se calienta, y al calentarse el cuerpo es aligerado y la humedad consumida, una parte es consumida por el calor natural del cuerpo, otra es expulsada por la expiración y parte también por la orina; la caminata deja lo mas seco de los alimentos en el cuerpo y disecca el cuerpo y el estómago. 3.- Las caminatas matinales adelgazan al cuerpo y lo disponen a la ligereza, limpieza y agudeza de la cabeza, porque moviéndose el cuerpo se calienta, y por esto la humedad es expulsada por la expiración, así como por el acto de sonarse y el de escupir y otra parte es consumida como alimento por la actividad de la mente, las caminatas limpian el estómago, porque la respiración fría penetra desde arriba en el estómago, entonces el calor cede al frío.

(1).- en primer término se encuentran las carreras a que estará dedicado el siguiente capítulo.

4 Κούφα

·δὲ τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν ποιεῖ διὰ τὰδε· ὅταν κένωθῃ ἢ κοι-
10 λή, ἔλκει ἐς ἑωυτὴν ἕκ τε τοῦ ἄλλου σώματος καὶ ἐκ τῆς
κεφαλῆς τὸ ὑγρὸν θερμὴ ἐοῦσα. Κενουμένης δὲ τῆς κεφα-
λῆς, ἀποκαθαίρεται ἢ τε ὄψις καὶ ἡ ἀκοή· καὶ γίνεται
εὐαγής. Οἱ δὲ ἀπὸ τῶν γυμνασίων περίπατοι καθαρὰ τὰ
15 σώματα παρασκευάζουσι καὶ ἰσχνά, οὐκ ἐῶντες τὴν σύντη-
ξιν τῆς σαρκὸς τὴν ὑπὸ τοῦ πόνου συνίστασθαι, ἀλλ' ἀπο-
καθαίρουσι.

4.- Las caminatas hacen que se aligere la cabeza por las siguientes razones: cuando el estómago se vacía ya que está caliente, atrae a él por el calor, la humedad del cuerpo, y en particular la de la cabeza, ésta es limpiada, debido a esto la vista y el oído también son limpiados, las caminatas después de los ejercicios, disponen un cuerpo limpio y sano, porque ellos impiden el endurecimiento del cuerpo -- fundido por el ejercicio y lo limpian.

COMENTARIO ACERCA DEL CAPITULO
DEDICADO A LAS CARRERAS.

Empieza el autor hablando de las carreras de fondo o sea las carreras de distancia y de media distancia, cree conveniente calentar adecuadamente el cuerpo antes de iniciar la carrera, considera que las carreras ayudan a digerir los alimentos, dan calor al organismo y convienen más en invierno que en verano, Habla también de las carreras de velocidad, sobre todo la tradicional carrera de velocidad en la antigua Grecia que consistía en dos estadios o sea aproximadamente 385 metros.

LXIII. 1 Τῶν δὲ δρόμων δύνανται οἱ μὲν καμπτοὶ καὶ μακροί, ἐξ ὀλίγου προσαγόμενοι, θερμαίνοντες τὴν σάρκα συνέπειν καὶ διαχεῖν, καὶ τῶν σίτων τὴν δύναμιν τὴν ἐν
20 τῇ σαρκὶ καταπέσσουσι, βραδύτερά τε καὶ παχύτερα τὰ σώματα παρασκευάζουσι τῶν τρόχων· τοῖσι δὲ πολλὰ ἐσθίουσι συμφορώτεροι, καὶ χειμῶνος μᾶλλον ἢ θέρεος.

2 Οἱ δὲ ἐν τῷ ἱματίῳ δρόμοι τὴν μὲν δύναμιν τὴν αὐτὴν ἔχουσι, θᾶσσον δὲ διαθερμαίνοντες ὑγρότερα τὰ σώματα ποιέουσιν, ἀχρώτερα δέ, διότι οὐκ ἀποκαθαίρει προσπίπτον τὸ πνεῦμα τὸ εἰλικρινές, ἀλλ' ἐν τῷ αὐτῷ ἐγγυμ-
5 νάζεται πνεύματι· συμφέρει οὖν καὶ τοῖσι ξηροῖσι καὶ τοῖσι πολυσάρκοισιν, ὅστις καθελεῖν τὴν σάρκα βούλεται, καὶ τοῖσι πρεσβυτέροισι διὰ ψύξιν τοῦ σώματος. 3 Οἱ δὲ δίαυλοι καὶ οἵπερ ἵππιοι τὴν μὲν σάρκα ἤσσον διαχέουσιν, ἰσχυαίνουσι δὲ μᾶλλον, διότι τοῖς ἔσω τῆς ψυχῆς μέρεσιν
10 οἱ πόνοι ἐόντες ἀντισπῶσιν ἐκ τῆς σαρκὸς τὸ ὑγρὸν καὶ τὸ σῶμα λεπτύνουσι καὶ ξηραίνουσι. Οἱ δὲ τρόχοι τὴν μὲν σάρκα ἥκιστα διαχέουσιν, ἰσχυαίνουσι δὲ καὶ προσ- 580 στέλλουσι τὴν τε σάρκα καὶ τὴν κοιλίην μάλιστα, διότι ὀξυτάτῳ τῷ πνεύματι χρεώμενοι τάχιστα τὸ ὑγρὸν ἔλκου-
15 σιν ἐφ' ἑωυτούς.

CARRERAS.

Las carreras de fondo conducidas poco a poco, calentando el cuerpo, estas carreras tienen el poder de ayudar a digerir los alimentos, - ellos vuelven al cuerpo mas fuerte que las carreras simples, son útiles a los que comen de más, y más en invierno que en verano:

2.- Las carreras con vestido tienen el mismo poder, pero como ellos calientan mas rápido, hacen que el cuerpo pierda mas rápido la humedad, pero al pegar el aire en la ropa lo purifica menos, pues el aire no le da directamente, estas carreras convienen más a las personas secas que a las excedidas de peso.

3.- Las carreras de velocidad de dos estadios (1), difunden menos al cuerpo y lo secan más, porque los ejercicios de dentro de la mente atraen la humedad del cuerpo y lo limpian y lo secan. Las carreras sencillas enflaquecen menos y protegen más al cuerpo y al estómago, porque provocando una respiración rápida saca la humedad de sí mismo.

(1).- Ida y vuelta en la carrera de un estadio, medida griega que equivale aproximadamente a 192 metros.

COMENTARIO ACERCA DEL CAPITULO SOBRE LOS BAÑOS.

Es indudable que los baños ocupan un lugar importante en la dieta humana, sobre todo en lo referente al aspecto de la higiene, como ya se hizo mención anteriormente la dieta abarca tanto el aire, el agua, la alimentación y las bebidas naturales como el ejercicio y los baños, la correcta combinación de todos estos elementos traen necesariamente con el tiempo la salud (consultese el capítulo dedicado al método curativo Hipocrático) en lo referente a los baños, estos pueden ser de varios tipos. El de agua dulce, existen también los baños de sol, que deben ser en horas en que no este fuerte el sol y procurando taparse la cabeza, existen también los baños de mar, pero estos deben hacerse en lugares donde no exista peligro al igual que el de los ríos y otros lugares donde pueda haber peligro. Los baños pues son indispensables para una buena salud, pues salud es limpieza tanto interna como externa, así como la buena calidad de los tejidos, en cuanto a la limpieza interna del cuerpo es la limpieza de todos los conductos como venas, arterias, etc. que dificultan el buen funcionamiento del cuerpo, para ello se hace indispensable el agua y los alimentos y bebidas naturales, en cuanto a la limpieza exterior, la limpieza de la piel es importante pues a traves de ella el cuerpo también respira y elimina sustancias tóxicas sobre todo por el sudor. La limpieza del medio ambiente en el cual se vive también es indispensable.

20 LVII. 1 Περὶ δὲ λουτρῶν ὡδε ἔχει· ὕδωρ πότιμον
ὕγραίνει καὶ ψύχει, δίδωσι γὰρ τῷ σώματι ὑγρασίην· τὸ
δὲ ἄλμυρον λουτρὸν θερμαίνει καὶ ξηραίνει, φύσει γὰρ
ἔχον τὸ θερμὸν ἔλκει ἀπὸ τοῦ σώματος τὸ ὑγρὸν. Τὰ δὲ
θερμὰ λουτρά νῆστιν μὲν ἰσχυαίνει καὶ ψύχει· φέρει γὰρ
ἀπὸ τοῦ σώματος τὸ ὑγρὸν τῇ θερμασίῃ· κενουμένης δὲ
τῆς σαρκὸς τοῦ ὑγροῦ, ψύχεται τὸ σῶμα· βεβρωκότα δὲ
θερμαίνει καὶ ὑγραίνει, διαχέοντα τὰ ὑπάρχοντα ἐν τῷ σώ-
5 ματι ὑγρά ἐς πλείονα ὄγκον. 2 Ψυχρὰ δὲ λουτρά τοῦ-
ναντίον· κενῶ μὲν τῷ σώματι δίδωσι θερμὸν τι καὶ ὑγρὸν·
βεβρωκότος δὲ ἀφαιρεῖ ὑγροῦ ἐόντος, καὶ πληροῖ ψυχρὸν
ἐὸν τοῦ ὑπάρχοντος ξηροῦ. Ἄλουσίη ξηραίνει καταναλισ-
κομένου τοῦ ὑγροῦ, καὶ ἀναλειψίη ὡσαύτως.

BAÑOS

Aquí tiene el lector acerca de los baños: el de agua dulce humedece y refresca, pues dan humedad al cuerpo; del de mar h calienta y seca, pues tiene por naturaleza calor, saca la humedad del cuerpo. Los baños calientes en ayunas adelgazan y refrescan, pues se llevan la humedad del cuerpo mediante el calor, y al vaciarse la humedad del cuerpo, este es refrescado, los baños después de comer (1), dispersan y favorecen al cuerpo mayor volumen de humedad.

2.- Los baños de agua fría tienen efectos contrarios que de los de agua caliente, dan calor y humedad al cuerpo, quita la humedad -- producto del comer, y el frío produce de que se seque, la suciedad es eliminada, la humedad es consumida y hay restauración.(2).

(1).- Es conocido que después de comer no debe beber.

(2).- En el cuerpo.

COMENTARIOS ACERCA DEL CAPITULO SUEÑO, INSOMNIO, ACTIVIDAD E INACCION.-

Está como su nombre lo indica, dividida en cuatro partes, a las que iremos comentando una por una, El sueño es el estado natural del hombre y los demás animales que tiene como objeto el descanso, sirve para reponer fuerzas y descansar de la actividad desarrollada. El hombre es un animal que tiende a dormir de noche, a veces se duerme una siesta generalmente al medio día.

El Insomnio es el no poder dormir debido fundamentalmente a alteraciones generalmente de carácter nervioso, pues los que padecen insomnio muchas veces desean dormir y se les dificulta, con el paso del tiempo puede producirse un debilitamiento del cuerpo por falta del debido descanso.

La actividad es una cualidad que poseen todos los seres vivos, en la naturaleza todo está en constante movimiento así el hombre como los demás seres vivos tienen que tener actividad para el completo desarrollo.

El sueño complementa la actividad. La inactividad produce que no se desarrollen debidamente las partes componentes del cuerpo.

LX. 1 Ὑπνοι δὲ νήστιν μὲν ἰσχυαίνουσι καὶ ψύχουσιν,
15 ἦν μὴ μακροὶ ἔωσι, κενούντες τοῦ ὑπάρχοντος ὑγροῦ· ἦν
δὲ μακροὶ ἔωσι μᾶλλον, ἐκθερμαίνοντες συντήκουσι τὴν
σάρκα, καὶ διαλύουσι τὸ σῶμα, καὶ ἀσθενὲς ποίεουσι· βε-
βρωκότα δὲ θερμαίνοντες ὑγραίνουσι, τὴν τροφήν ἐς τὸ | 576
σῶμα διαχέοντες· ἀπὸ δὲ τῶν ὀρθρίων περιπάτων ὕπνος
20 μάλιστα ξηραίνει. 2 Ἀγρυπνίη δὲ ἐν μὲν τοῖσι σιτίοισι
βλάπτει, οὐκ ἔωσα τὸ σιτίον τήκεσθαι· ἀσίτῳ δὲ ἰσχυασίην
μὲν τινα δίδωσι, βλάπτει δὲ ἥσσον. Ῥαθυμίη ὑγραίνει καὶ
ἀσθενὲς τὸ σῶμα ποιεῖ. Ἀτρεμίζουσα γὰρ ἡ ψυχὴ οὐκ
ἀναλίσκει τὸ ὑγρὸν ἐκ τοῦ σώματος· πόνος δὲ ξηραίνει καὶ
τὸ σῶμα ἰσχυρὸν ποιεῖ. 3 Μονοσιτίη ἰσχυαίνει καὶ ξη-
ραίνει καὶ τὴν κοιλίην ἴσθησι, διότι τῷ τῆς ψυχῆς θερμῷ
τὸ ὑγρὸν ἐκ τῆς κοιλίης καὶ τῆς σαρκὸς καταναλίσκεται·
ἄριστον δὲ τάναντία διαπρήσσειται μονοσιτίη. Ὑδωρ πόμα
5 θερμὸν ἰσχυαίνει πάντα, καὶ ψυχρὸν ὡσαύτως. Τὸ δὲ ὑπερ-
βάλλον ψυχρὸν καὶ πνεῦμα καὶ σιτίον καὶ ποτὸν πήγνυσι
τὸ ὑγρὸν τὸ ἐν τῷ σώματι καὶ τὰς κοιλίας συνίστησι τῇ
ψύξει καὶ πήξει· κρατεῖ γὰρ τοῦ τῆς ψυχῆς ὑγροῦ. 4 Καὶ
τοῦ θερμοῦ δὲ αἱ ὑπερβολαὶ πηγνύουσι οὕτως ὥστε μὴ
10 διάχυσιν ἔχειν. Ὅσα δὲ θερμαίνοντα τὸ σῶμα, τροφήν μὴ
διδόντα, κενοὶ τοῦ ὑγροῦ τὴν σάρκα μὴ ὑπερβολὴν
ποιέοντα, πάντα ψύξιν τῷ ἀνθρώπῳ παραδίδωσι· κενουμέ-
νου γὰρ τοῦ ὑπάρχοντος ὑγροῦ, πνεύματος ἐπακτοῦ πλη-
ρούμενον ψύχεται.

SUEÑO, INSOMNIO, INACCION Y ACTIVIDAD.

El sueño en ayunas, siempre y cuando no sea largo, adelgaza y refresca, evacuando la humedad existente, pero si es mas largo (1) calentando consumen al cuerpo y lo debilitan. El sueño después de comer calientan y humedecen al cuerpo y distribuyen la comida en él, la siesta después de las caminatas matinales secan más. 2.- El insomnio en aquellas que han comido perjudica, pues no es bien asimilado el alimento en el cuerpo, en ayunas produce algo de adelgazamiento y daños. La inacción humedece y hace enfermizo al cuerpo, pues los que permanecen inactivos la mente no consume la humedad del cuerpo, el ejercicio elimina la humedad y hace fuerte al cuerpo. 3.- El hacer una sola comida al día adelgaza y seca al estómago y la humedad es consumida por el calor de la mente; y lo mejor es consumido por el hecho de comer una sola comida, el agua tomada caliente debilita, de igual manera el agua tomada muy fría, el frío excesivo perjudica la respiración, la comida y la bebida, fija la humedad en el cuerpo y -- comprimen el estómago por el enfriamiento y la condensación; pues -- domina la humedad en la mente. 4.- Los excesos de calor son fijados, de esta manera es como no tiene expansión, cuando es calentado el -- cuerpo y no se le da alimentos, saca la humedad del cuerpo, no habiendo exceso, se produce un enfriamiento que hace que el cuerpo evacue la humedad existente llenándose del aire exterior que es enfriado.

(1).- de lo que conviene.

BIBLIOGRAFIA

Hipócrates y la Nosología Hipocrática, Eulalia Vintró, Editorial Ariel, Colección Convivium, Barcelona 1972.

La Medicina Hipocrática, Pedro Lain Entralgo, Ediciones de la revista de Occidente.

Hippocrate, Du régime, Robert Joly, société d'edition "Les belles Lettres, París 1967.

Paideia , Los Ideales de la Cultura Griega, Werner Jaeger, Fondo de Cultura Económica, México 1967.

Historia de la Lengua Griega, O. Hoffman, A. Debruner, A. Sherer, - - - Editorial Gredos, S. A. Madrid 1973.

Gramática Griega, Jorge Curtuis, Ediciones Desclée de Brouwer, Buenos Aires 1967.

Gramática Griega, Luis Penagos, Editorial Sal Terrae, Santander, 1972.

Linguística Griega, W. Brandenstein, Ed. Gredos, Madrid. 1964

Diccionario Griego-Español, José M. Pabón, Vox, Bibliograf S. A., Barcelona 1968.

Introducción al estudio de Grecia, A. Petrie, breviario 121, Fondo de Cultura Económica, México 1966.

La Vida Cotidiana en Grecia en el siglo de Pericles, Robert Flacelieve, - - Librería Hachette, S. A. Buenos Aires 1967.

Historia de la Educación en la Antigüedad, Henri-Irenée Marrou, Editorial Universitaria de Buenos Aires, 1975.

Enciclopedia Espasa-Calpe, Madrid 1915