

AULUS CORNELIUS CELSUS

~

DE GENEESKUNST

Ingeleid, vertaald en van noten voorzien door

John Nagelkerken

Julius Roos

Theo van de Wiel (†)

Jacqueline König

D A M O N

Inhoud

Inleiding	8
Verantwoording	29
Bibliografie	31
De geneeskunst	33
Voorwoord	35
De geschiedenis van de geneeskunst en de verschillende stromingen	35
A. Leefregels en dieet	51
Boek I	53
1-2. leefregels voor gezonde en zwakke mensen	53
3. veranderende omstandigheden	56
4-9. regels voor zwakke lichaamsdelen	62
10. wat te doen bij epidemieën	66
Boek II	68
1. invloed van jaargetijden, weer, leeftijd en constitutie	68
2. verschijnselen waarop men goed dient te letten	72
3. geruststellende tekens	73
4-5. zorgwekkende tekens	74
6. tekens die op de dood wijzen	76
7. verschijnselen bij specifieke ziektes	79
8. tekens die bij specifieke ziektes hoop geven (8, 1-20) of niet (8, 21-43)	85
9. hoe ziektes behandeld moeten worden	93
10-33. Algemene behandelwijzen	
10. aderlaten	93
11. laatkoppen	97
12. laxeren en klisteren	98

13. braken	100
14. masseren	101
15. wiegen	103
16. vasten	104
17. zweten	105
18. voedsel	107
19-32. voedingsmiddelen en hun werking bij gezondheid en ziekte	110
33. uitwendige middelen en hun werking	114
 Boek III	 116
1. over de indeling in acute en chronische ziektes	116
2. onderscheid tussen deze en reactie op tekens van naderende ziekte	117
3. verschillende typen koorts	119
4. algemene behandelwijzen van koortsen	120
5. behandeling van specifieke gevallen	125
6. voeding en ontlasting bij koorts	128
7. koorts bij besmettelijke ziekte	132
8. halve derdendaagse koorts	134
9. continue koortsen	134
10. nevenverschijnselen	135
11-12. koorts voorafgegaan door kou	136
13. dagelijkse koorts	139
14. derdendaagse koorts	139
15. vierdendaagse koorts	140
16. twee vierdendaagse koortsen	141
17. vierdendaagse koorts overgegaan in dagelijkse	142
18-27 Andere aandoeningen als gevolg van koorts	
18. krankzinnigheid, ook zonder koorts, wanen	142
19. kardiakos	148
20. lethargie	150
21. waterzucht	151
22. tabes	156
23. epilepsie	160
24. geelzucht	162
25. lepra	163

26. beroerte	164
27. verlamming	164
Boek IV	167
Ziektes in delen van het lichaam en hun behandeling	
1. de plaats van de verschillende lichaamsdelen	167
2. het hoofd	170
3. het gelaat	172
4. de tong	172
5. vocht dat vanuit het hoofd neerdruppelt en verkoudheid	173
6. de nek	175
7-10. de keel	176
11. bloedspuwen	180
12. de maag	182
13. de zijden	185
14. de long	187
15. de lever	188
16. de milt	189
17. de nieren	190
18-26. de darmen	191
27. de baarmoeder	200
CT 106-107. de blaas	202
28. de mannelijke geslachtsdelen	205
29. de heupen	205
30. de knieën	206
31. de handen en voeten	207
32. algemene leefregel	209
B. Farmacie	211
Boek V	213
Voorwoord: ontwikkeling en gebruik van geneesmiddelen	213
1-16. Enkelvoudige middelen	
1. bloedingen	214
2. wonden	214

3.	zweren	214
4.	openen van ‘adermondjes’	214
5.	reinigende middelen	214
6.	bijtende middelen	215
7.	etsende middelen	215
8-9.	caustische middelen	215
10.	korsten verwijderen	216
11.	verspreidende middelen	216
12.	materie naar buiten halen	216
13.	geïrriteerde plekken	217
14.	weefselgroei en opvullen van zweren	217
15.	verzachtende middelen	217
16.	middelen die de huid zuiveren	217
17-28.	Samengestelde middelen	
17.	bereiding van mengsels, verschil tussen malagmata, pleisters en pastilles	217
18.	malagmata	219
19.	pleisters	224
20.	pastilles	228
21.	om bij vrouwen in te brengen	229
22.	andere specifieke mengsels	230
23.	tegengiften	232
24.	middelen tegen pijn in spieren, pezen, zenuwen	233
25.	pillen	234
26.	hoe het lichaam schade kan oplopen, verwondingen	236
27.	door beten veroorzaakte wonden	253
28.	inwendige aandoeningen door bederf	258
	Boek VI	277
	Kwalen die bepaalde lichaamsdelen treffen	
1.	haaruitval	277
2.	porrigo	277
3.	sykosis	278
4.	kale plekken	278
5.	puistjes, vlekken, sproeten	279

6.	de ogen	280
7.	de oren	294
8.	de neus	300
9.	tanden en kiezen	301
10.	de tonsillen	303
11.	de mond	304
12.	de tong	306
13.	het tandvlees	306
14.	de huid	307
15.	gangreen in mondzweren	308
16.	de oorspeekselklieren	309
17.	de navel	309
18.	de schaamdelen	310
19.	de vingers	318
C. Chirurgie		319
Boek VII		321
Voorwoord: ontwikkeling van de chirurgie, de chirurg, wat in bespreking komt		321
1.	verstuikingen en verrekkingen	322
2.	abcessen	323
3.	tekens die het resultaat van de behandeling aangeven	325
4.	fistels	326
5.	projectielen verwijderen	329
6-18.	Plaatsgebonden aandoeningen	
6.	het hoofd	332
7.	de ogen	333
8.	de oren	345
9.	verminderingen in oren, neus, lippen	346
10.	neuspoliep	348
11.	ozaina	348
12.	de mond	348
13.	de hals	351
14.	het gebied rond de navel	352
15.	waterzucht	354

16. trauma met uitpuilende darmen	355
17. gescheurd buikvlies	356
18-19. de testikels en hun behandeling	357
20-33. Bijzondere aandoeningen	
20. darmverzakking	363
21. verzakking van het vetschort	365
22-24. zakaderbreuk	366
25. de penis	368
26. problemen met urineren, blaasstenen	370
27. necrose	378
28. de vrouwelijke genitaliën	380
29. zwangerschapscomplicaties	381
30. de anus	384
31. spataderen	385
32. de vingers	386
33. gangreen tussen vingers en tenen, in oksels en liezen	387
Boek VIII	388
De botten	
1. de plaats en vorm van de botten	388
2. aangetast bot	394
3. hoe men de boor gebruikt	396
4. de schedel	399
5. de neus	404
6. het oor en gevallen van gebroken kraakbeen	406
7. opmerkingen over alle botten, de onderkaak	406
8. het sleutelbeen	408
9. de ribben, de ruggengraat, speciale gevallen	409
10. de bovenarm, het dijbeen, de onderarm, het onderbeen, de vingers, algemene opmerkingen over de behandeling van botten	411
11. van hun plaats geraakte botten	419
12-25. Ontwrichtingen	
12. ontwrichting van de onderkaak	421
13. van de twee bovenste wervels	422
14. van andere wervels	423

15. van het opperarmbeen	423
16. van de ellepijp	425
17. van de hand	426
18. van botjes in de handpalm	426
19. van de vingers	427
20. van het dijbeen	427
21. van de knie	429
22. van de enkel	429
23. van de voetzool	429
24. van de tenen	430
25. ontwrichting die gepaard gaat met verwonding	430
Noten	433
Zakenregister	457
Register van eigennamen	489

Inleiding

De vroege periode

Ziek zijn betekende zeker tot in de derde eeuw vóór Christus voor een Romein dat hij was overgeleverd aan de wil van de goden: zij oefenden hun almacht uit over het leven van de mens, zij gaven ziekte en gezondheid. Ziekte duidde op een verstoring van de balans in de relatie met de goden en genezing moest dus bereikt worden door die balans te herstellen. Niet voor elk akkefietje kon men een beroep op de goden doen; in het dagelijks leven nam men bij eenvoudige gezondheidsproblemen zijn toevlucht tot huismiddeltjes of zocht men hulp bij kruidendokters, die door hun praktijkervaring met de werking van vele kruiden vaak uitkomst konden bieden. Hun kennis over behandeling van ziektes was grotendeels gebaseerd op de eeuwenlange overlevering vanuit de volkspraktijk. Een wetenschappelijke grondslag voor het medisch handelen ontbrak in die periode, voor zover we kunnen nagaan, volledig.

De Grieken waren in de voorgaande eeuwen tot dieper inzicht gekomen. Aanvankelijk hadden ook zij zich overigens alleen gericht op behandeling van ziektes zonder zich bezig te houden met een voorspelling aangaande het verloop ervan. Maar sinds de opkomst van de filosofie in de zevende en zesde eeuw vóór Christus was de kijk van de mens op de wereld veranderd. Men zocht naar rationele verklaringen voor alles wat tot dan toe onbegrijpelijk was gebleven. Ook op de geneeskunst had dat een vérstrekkende invloed. Vanaf de vijfde eeuw vóór Christus werd in de medische scholen van Kos, Knidos en Zuid-Italië ook de geneeskunst tot een wetenschap ontwikkeld.

Van de in de vijfde en vierde eeuw vóór onze jaartelling werkzame heelmeesters is ons het een en ander bekend dankzij een geschrift (de zogeheten *Anonymus Londinensis*) dat vermoedelijk teruggaat op het werk van Menon, een leerling van Aristoteles. Van alle daarin

genoemde artsen is in onze dagen Hippokrates het bekendst gebleven. Hippokrates van Kos was een historische persoonlijkheid die circa 460 vóór Christus geboren is en gestorven tussen 375 en 351 vóór Christus, maar hij was eveneens het onderwerp van legendevorming en idealisering. Zijn naam is verbonden aan een verzameling van ruim 60 geschriften – het zogeheten Corpus Hippocraticum – die hij zeker niet allemaal zelf geproduceerd heeft en die deels van ná zijn tijd dateren.

Op grond van de nieuwe ideeën over het functioneren van het menselijk lichaam, vaak slechts gebaseerd op theoretische systemen, werden aandoeningen en ziektes behandeld met behulp van chirurgie en medicamenten maar ook met voorschriften ten aanzien van voeding, lichaamsvoeding en verdere leefgewoontes. Dit geheel van leefregels werd in het Grieks aangeduid met de term *diata*. De antieke Griekse diëtetiek was erop gericht het evenwicht in het lichaam te handhaven of te herstellen. Als mogelijke verstoorders van dit evenwicht zag men een ongezonde voeding of levenswijze, een verkeerd milieu, een ongunstig werkend seizoen of zelfs een foute windrichting. In de geneeskunde speelde ook de invloed van al deze factoren op de vloeibare bestanddelen van het lichaam een grote rol. Behalve een pathologie die ziekteprocessen in de vaste lichaamsdelen lokaliseerde, kende men wat wij nu een ‘humorale pathologie’ noemen. Ook de verschillende ‘sappen’ (Grieks: *chymoi* of *hygra*; Latijn: (*h*)*umores* of *umida*) in het lichaam konden de gezondheid in gevaar brengen. In de ons resterende Hippokratische geschriften vinden we een ‘twee-sappenleer’ terug, waarin alleen gal en flegma (slijm) ten gevolge van oververhitting of onderkoeling als ziekmakers optraden, maar ook bloed, ‘water’ en ‘zwarte gal’ of ‘gele gal’ konden volgens sommige Hippocratici pathogeen worden. Schadelijk geworden sappen dienden uit het lichaam verdreven te worden of naar een minder belangrijk lichaamsdeel te worden afgevoerd. Therapieën als aderlaten, koppen zetten, massage, passieve beweging door wiegen in een hangmat of draagstoel, opwekken van braken, klisteren en urine afdrijven berusten alle op dit principe en waren tot grofweg de negentiende eeuw onderdeel van de geneeskunde. Ook bij Celsus komen zij uitvoerig aan de orde. Soms werden de sappen gekoppeld aan elementaire kwaliteiten als warm en koud. Specifieke sappen werden wel met specifieke ziektes in verband

gebracht; bekend is bijvoorbeeld het geval van de ‘heilige ziekte’ (*epilepsia*), die aan koud flegma geweten werd. Mensen konden tot een type behoren waarin een bepaald sap overheerste en daardoor gevoeliger zijn voor een ziekte die met dat sap geassocieerd werd. In dat geval moest de *diaita* de werking van het sap tegengaan. Verder werden specifieke sappen gerelateerd aan de leeftijd van de mens en ook wel aan de biologische geslachten.

Galenus zou in de tweede eeuw na Christus de ‘vier-sappenleer’ die wij terugvinden in het Hippokratisch geschrift *Over de natuur van de mens* (*De natura hominis*), als leidraad voor zijn eigen medische systeem gebruiken. In dat traktaat spelen de lichaamsvochten flegma (slijm), gele en zwarte gal en bloed de hoofdrol. Galenus bracht deze specifieke sappenleer in verband met de indeling van elementen en kwaliteiten die tot stand gebracht was door Aristoteles. Deze laatste had vier elementaire kwaliteiten – heet, koud, droog en vochtig – onderscheiden, die paarsgewijs aan elkaar gekoppeld de elementaire lichamen vormden: vuur, dat heet en droog heette te zijn; lucht, die heet en vochtig was; water, dat koud en nat, aarde die koud en droog was.

In de post-Hippokratische periode kwamen er vervolgens met elkaar concurrerende medische ‘scholen’ op. Een dergelijke groep medici werd in het Grieks *hairesis* (letterlijk: voorkeur, richting), in het Latijn *secta* genoemd, wanneer zij een bepaalde leer en/of methode deelde en een eigen grondlegger aanwees.

Tot in de eerste eeuw was een groep actief die zich losjes baseerde op de inzichten van de belangrijke Alexandrijnse arts Herofilos (ca. 330-250 vóór Christus), die vooral bekend is om de grote vorderingen die hij boekte op het gebied van de anatomie. Hij toonde onder meer aan dat het centrum van de zenuwen in de hersenen ligt en dat het zenuwstelsel en het cardiovasculaire stelsel twee aparte systemen vormen.

Een der vroegst gevormde ‘scholen’ was verder die der Empirici, vermoedelijk gesticht door Filinos van Kos (werkzaam rond 250 vóór Christus), maar mogelijk al eerder. De Empirici danken hun naam aan het feit dat zij hun geneeskunde baseerden op ‘ervaring’ (in het Grieks *empeiria*, in het Latijn *experimentum*). De dagelijkse praktijk vonden zij de beste leermeester. Ook de uit de traditie (de *hypomnèsis*

of *memoria*) bekende ervaringen – en dan met name die uit de Hippokratische geschriften – werden als waardevol beschouwd.

De opvattingen der Empirici botsten deels met die van de Dogmatici (de *logikoi* of *dogmatikoi*) ofwel Rationalisten (in het Latijn: *rationales*), die meenden dat men méér dan alleen de ervaring en de ‘zichtbare oorzaken’ van ziekte in beschouwing moest nemen. Om tot een goede therapie te geraken diende men ook te trachten de ‘verborgen oorzaken’ en samenhangen te doorgronden. Die konden slechts door middel van logische redenering worden gevonden. Theorie en speculatie moesten de geneeskunde tot verdere ontwikkeling brengen. Halverwege de eerste eeuw vóór Christus werd een belangrijke rationale, sterk eclecticisch denkende ‘school’ gevormd door de Pneumatici. Zij zagen het *pneuma* (de ingeademde, zich in het lichaam bevindende lucht, de ‘levensadem’) als drager van de belangrijkste vitale en psychische functies.

Zo vormde de dogmatische ‘school’ op het gebied der leerstellingen niet hetzelfde soort eenheid als de rivaliserende richtingen. Vaster in de leer waren de Methodici. Zij werkten volgens een bijzonder ‘systeem’ (*methodos* in het Grieks) en meenden geen theoretische kennis van node te hebben. Het lichaam kon volgens hun leer in drie gesteldheden verkeren: samengetrokken (in het Latijn: *strictus*), los (*laxus* of *fluens*) of in een mengvorm van die twee (*medius* of *mixtus*). Als therapie volstond het spaarzaam gebruik van allopathische geneesmiddelen; deze waren dan ook hetzij verruimend of ‘laxerend’, hetzij vernauwend of ‘adstringerend’.

Al met al verzamelden de Grieken in de loop der eeuwen veel kennis over het menselijk lichaam en ontwikkelden zij een in zekere zin geavanceerde vorm van geneeskunde. Rome bleef echter tot aan het einde van de derde eeuw vóór Christus van dat Griekse gedachtegoed verstoken.

Tempelgeneeskunst

Inmiddels was al wel in 293 v.Chr. naar aanleiding van een epidemie de eredienst van de Griekse god van de geneeskunst Asklepios in Rome ingevoerd; op het Tibereiland was een tempel voor hem gebouwd, waar hij onder zijn Latijnse naam, Aesculapius, vereerd

werd en waar naar Grieks voorbeeld zieken hulp bij de god konden zoeken. De tempelgeneeskunde ging uit van andere principes dan de wetenschappelijke tak, maar ze stonden wel met elkaar in verbinding. Centraal stond het slapen in de tempel; tijdens de slaap gaf de god dromen die een rol konden spelen bij het genezingsproces en die door de priesters op de juiste wijze voor de zieke geïnterpreteerd werden, of de patiënt werd door ingrijpen van de god gezond weer wakker. De tempelgeneeskunde bleef gedurende de gehele Oudheid belangrijk voor degenen die geen baat vonden bij behandeling door praktiserende artsen. In enigszins gewijzigde vorm bestaat deze tempelgeneeskunde nog altijd in bedevaartsplaatsen en in het bidden tot heiligen om genezing, inclusief het geven van votiefgeschenken. Ernstig zieke slaven werden ook wel door meesters die medische behandeling te kostbaar vonden en hen liever kwijt waren, op het Tibereiland aan hun lot overgelaten. Keizer Claudius (41-54) bepaalde dat slaven die daar genazen, voortaan vrij zouden zijn. Deze tempelgeneeskunst wordt in het werk van Celsus volledig genegeerd.

Griekse artsen in Rome

In 219 vestigde zich voor het eerst een Griekse arts, Archagathos, in Rome. Aanvankelijk stonden heel wat Romeinen zeer wantrouwend tegenover buitenlandse artsen; Archagathos werd door velen dan wel gunstig onthaald, maar door anderen ook als *carnifex* (slager, beul) aangeduid. Cato (234-149), het spreekwoordelijke toonbeeld van Romeins conservatisme, vond het zelfs bedreigend het leven van Romeinen aan Griekse handen toe te vertrouwen; in een fragment uit een verder verloren werk waarschuwt hij zijn zoon voor een complot van de Grieken: ‘..wanneer dat volk ons zijn literatuur geeft, zal het alles te gronde richten, en dat zal nog meer het geval zijn, als het zijn artsen stuurt. Ze hebben met elkaar gezworen alle niet-Grieken met hun geneeskunst te doden, maar zelfs dat zullen ze tegen betaling doen om zo vertrouwen te winnen en hun vernietigende werk gemakkelijk te kunnen doen’ (fragment 1). Volgens Cato kon men zich beter aan de traditionele Romeinse volkswijsheid houden; voor zijn gezondheid vertrouwde hij vooral op de heilzame werking van kool, ideaal als voedsel en als geneesmiddel voor vrijwel alle ziektes (*De agricultura* 145-146). Het weerhield rijke Romeinen er niet van

om steeds vaker Griekse slaven die een medische opleiding hadden genoten, als lijfarts in dienst te nemen; ze konden hun kwaliteiten niet alleen ten bate van hun familieleden benutten, maar ook om slaven, die zeker op de grootgrondbedrijven in grote aantallen in dienst waren, in goede conditie te houden. Plinius de Oudere, die ongeveer vijftig jaar na Celsus geboren werd, spreekt in de eerste eeuw na Christus het in zijn tijd al achterhaalde standpunt uit dat ‘de geneeskunst de enige Griekse kunst is die door waardige Romeinen nog niet beoefend wordt; ondanks de hoge winst hebben zeer weinig echte Romeinen zich daarmee ingelaten, en die figuren zijn direct naar de Grieken overgelopen’ (*Naturalis historia* 29, 17). De laatste opmerking slaat misschien mede op het feit dat de meeste medische literatuur in het Grieks geschreven werd.

De Grieken die naar Rome kwamen, brachten hun kennis uit Griekenland mee. De kennis was in de voorgaande eeuwen in verschillende medische ‘scholen’ ontwikkeld. Anatomische experimenten in het derde-eeuwse Alexandrië hadden meer inzicht opgeleverd over het inwendige van de mens; daar werd niet alleen sectie op lijken gepleegd, maar ook werden gedurende een korte periode ter dood veroordeelde misdadigers levend opengesneden. In Egypte had men natuurlijk al duizenden jaren ervaring met mummificeren. Maar sectie op lijken ter bestudering van het inwendige was langdurig uit religieuze overwegingen afgewezen. Door nieuwe filosofische inzichten stonden de Grieken er langzamerhand minder afwijzend tegenover: de gedachte dat van de mens, zodra de ziel het lichaam verlaten had, niet meer resteerde dan een gevoelloos, leeg bouwwerk, ontnam het lichaam de tot dan toe gerespecteerde onaantastbare status. Ook Celsus (Voorwoord 40-44) heeft geen bezwaar tegen sectie op lijken, ook al vraagt hij zich af in hoeverre we uit de vorm en kleur van dode organen conclusies kunnen trekken over levende organen; maar hij spreekt vol walging over de inmiddels verboden experimenten die door Alexandrijnse artsen met misdadigers uitgevoerd werden.

In de loop der eeuwen kwamen ook steeds meer vrije Grieken naar Rome om zich als arts te vestigen. Er moet lange tijd een tekort aan artsen geweest zijn, want in de eerste eeuw vóór Christus lokte

AULUS CORNELIUS CELSUS

DE GENEESKUNST

Voorwoord

De geschiedenis van de geneeskunst en de verschillende stromingen

[1] Zoals de landbouw aan gezonden voedsel belooft, zo belooft de geneeskunst aan zieken gezondheid.¹ Ze wordt overal gepraktiseerd: zelfs de minst ontwikkelde volkeren kennen immers kruiden en andere middelen die hun ter beschikking staan om wonden en ziektes te behandelen. [2] Bij de Grieken heeft de geneeskunst zich echter veel verder ontwikkeld dan bij andere volkeren, overigens ook bij hen niet vanaf het eerste begin, maar pas sinds enkele generaties vóór onze tijd. Als de oudste autoriteit wordt Asklepios geëerd; hij bracht een nog simpele, alledaagse wetenschap met wat meer fijnzinnigheid tot ontwikkeling en werd daarom onder de goden opgenomen. [3] Vervolgens boden zijn twee zoons Podaleirios en Machaon tijdens de Trojaanse Oorlog in het gevolg van koning Agamemnon niet te verwaarlozen hulp aan hun medesoldaten; volgens Homeros konden zij echter niets doen tegen de pest, noch tegen allerlei andere ziektes, maar waren ze alleen gewoon wonden met het mes en met medicamenten te behandelen. [4] Daaruit blijkt dat ze alleen die onderdelen² van de geneeskunst beoefenden en dat die de oudste zijn. Bij dezelfde schrijver valt te lezen dat men ziektes toen in verband bracht met de toorn van de goden en dan ook doorgaans hun om hulp vroeg. Het is waarschijnlijk dat men in een tijd waarin het ten enen male ontbrak aan middelen tegen ziektes, toch in goede gezondheid verkeerde door een goede levenswijze, nog niet bedorven³ door lamlendigheid en weeldezucht. [5] Omdat die twee het lichaam hebben verzwakt, eerst in Griekenland en later bij ons, brengt die veelzijdige geneeskunst, die vroeger niet onmisbaar was en dat nu bij andere volkeren nog steeds niet is, nauwelijks iemand van ons tot op de drempel van de ouderdom.

Daarom ook zijn er geen mensen van aanzien die na degenen die ik al genoemd heb, de geneeskunst beoefenden, tot het moment dat er een groeiende belangstelling ontstond voor de beoefening van de

wetenschap. [6] Deze mag dan meer dan al het andere onmisbaar zijn voor de geest, ze is evenzeer de vijandin van het lichaam. Aanvankelijk werd de geneeskunst beschouwd als een onderdeel van de filosofie,⁴ zodat behandeling van ziektes en bespiegelingen over de natuur hun oorsprong vonden bij dezelfde personen; [7] vooral zij die door rusteloos denken en nachtelijk waken hun lichaam hadden verzwakt, hadden immers behoefte aan de geneeskunst. We horen dan ook dat veel filosofieeraren daarin deskundig waren, onder wie Pythagoras, Empedokles en Demokritos wel de beroemdsten zijn. [8] Volgens sommigen scheidde een leerling van de laatste, Hippokrates van Kos,⁵ een man die als eerste vermeld dient te worden en die fameus was wegens zijn vakmanschap en welsprekendheid, deze tak van wetenschap af van de filosofie. Na hem brachten Diokles van Karystos, vervolgens Praxagoras en Chrysispos en daarna Herofilos en Erasistratos deze kunst verder en ontwikkelden ze zelfs hierbij uiteenlopende wijzen van behandelen.

[9] In diezelfde tijd werd de geneeskunst in drie disciplines gesplitst: een die met dieet en leefregels,⁶ een tweede die met medicamenten, en een derde die met het mes behandelde. De Grieken noemden de eerste *Diaitetike*, de tweede *Farmakeutike*, de derde *Cheirourgia*. De beroemdste autoriteiten van de discipline die met dieet en leefregels behandelde, wilden echter op bepaalde zaken dieper ingaan en beroemden zich ook op kennis van de natuur, alsof de geneeskunst zonder die kennis geknot en krachteloos was. [10] Na hen verklaarde Serapion als eerste dat deze rationele leer niets te maken had met de geneeskunst, die volgens hem slechts op praktijk en ervaring berustte. In zijn spoor traden Apollonios en Glaukias en wat later Herakleides van Tarente en enkele andere hoog gekwalificeerde mannen die zich in overeenstemming met wat ze leerden, empirici⁷ noemden. [11] Zo werd ook de discipline van de geneeskunst die met diëtetiek behandelde, weer in tweeën gesplitst, waarbij de een rationele geneeskunst voorstond en de andere zich slechts op de praktijk beriep. Na de zojuist genoemde personen werkte echter niemand meer op een andere manier dan zijn voorgangers, totdat Asklepiades de wijze van behandelen aanzienlijk veranderde. Van zijn opvolgers heeft Themison nog niet zo lang geleden op hoge leeftijd

enkele zaken anders aangepakt.⁸ En vooral via deze mannen is dat voor ons zo heilzame beroep verder ontwikkeld.

[12] Maar omdat van de drie disciplines van de geneeskunst de gene die ziektes behandelt, niet alleen de moeilijkste, maar ook de indrukwekkendste is, moet daarover eerst gesproken worden. Daarbij bestaat er een primair verschil van mening: sommigen beweren dat alleen kennis die voortvloeit uit ervaring noodzakelijk is, terwijl anderen stellen dat de praktijk niet genoeg vermag, als men zich geen inzicht heeft verworven in het menselijk lichaam en in de natuur. Daarom moet ik eerst aangeven wat aan beide kanten de belangrijkste uitgangspunten zijn; dan kan ik gemakkelijker ook mijn eigen mening geven, die tussen beide in staat.

[13] Zij die opkomen voor een rationele geneeskunst, stellen dat het volgende onmisbaar is: kennis van oorzaken die verborgen zijn en tot ziektes leiden, daarna van duidelijke oorzaken; verder nog kennis van natuurlijke processen, en tenslotte kennis van het inwendige van het lichaam. [14] Verborgen oorzaken noemen ze oorzaken waarbij men op zoek gaat naar de elementen waaruit ons lichaam bestaat, naar wat voor een goede en wat voor een slechte gezondheid zorgt. Ze geloven namelijk dat iemand die niet weet waar ziektes vandaan komen, ook niet kan weten hoe hij ze dient te behandelen. Ze twijfelen er niet aan dat de behandeling anders moet zijn als, zoals sommige filosofen zeiden, van de vier elementen⁹ er één, door een teveel of een tekort, een slechte gezondheid veroorzaakt, [15] of als, zoals Herofilos meende, de kwaal volledig in de lichaamssappen¹⁰ schuilt, of in de lucht, wat Hippokrates meende.¹¹ En weer anders als bloed de bloedvaten instroomt die voor lucht¹² bedoeld zijn, en een ontsteking veroorzaakt die de Grieken *flegmone* noemen, en die ontsteking daarin een proces in gang zet zoals bij koorts, wat Erasistratos leerde. [16] En weer anders als lichaampjes die zich door onzichtbare kanalen voortbewegen, tot stilstand komen en de doorgang afsluiten, zoals Asklepiades beweert. Alleen iemand die zich niet vergist in de primaire oorzaak kan op de juiste wijze behandelen. Ze ontkennen overigens niet dat ook ervaring noodzakelijk is, maar beweren dat men nooit de weg hiertoe vindt, als men niet van een of andere redenering uitgaat. [17] Ook de geneesheren van vroeger lieten volgens hen zieken niet zomaar iets slikken, maar

overdachten eerst wat het best bij hen zou passen en zochten op grond van ervaring datgene uit waartoe ze voordien door gissen waren gekomen. En het maakt volgens hen ook niet uit of tegenwoordig de meeste behandelwijzen grondig onderzocht zijn <...> als ze toch uitgingen van een rationele opzet; wat zeer zeker in vele situaties het geval is. Vaak echter treden ook nieuwe ziektes op waarvoor de praktijk nog geen enkele werkzame behandeling aangetoond heeft, waarbij het dus noodzakelijk is te onderzoeken wat hun oorsprong is; geen enkele sterveling kan anders uitvinden waarom men beter de ene methode kan toepassen dan de andere. Dat is dus de reden waarom ze naar verborgen oorzaken zoeken.

[18] Duidelijke oorzaken noemen ze verder oorzaken waarbij ze uitzoeken of hitte of kou, honger of oververzadiging, of andere dergelijke omstandigheden geleid hebben tot de ziekte: want, zeggen ze, alleen hij die de oorsprong goed kent, kan de ziekte bestrijden.

[19] Natuurlijke lichaamsfuncties noemen ze functies waardoor we in- en uitademen, voedsel en drank opnemen en verteren, en verder de processen waarbij dat alles verdeeld wordt over alle delen van het lichaam. Verder zoeken ze ook uit waarom onze bloedvaten zich nu eens samentrekken, dan weer opzwellen, en wat de verklaring is voor slaap en voor wakker zijn; want zonder dat inzicht kan niemand volgens hen ziektes die in die lichaamsfuncties ontstaan, behandelen of genezen. [20] Omdat daarbij de spijsvertering hun van het grootste belang lijkt, schenken ze daar de meeste aandacht aan. Sommigen volgen daarin Erasistratos, die beweert dat voedsel in de buik wordt fijngewreven, anderen Pleistonikos, een leerling van Praxagoras, volgens wie het gaat rotten; weer anderen geloven met Hippokrates dat het voedsel door warmte verteerd wordt.¹³

Dan zijn er nog de volgelingen van Asklepiades, die beweren dat al die ideeën zinloos en misplaatst zijn, omdat er niets verteerd wordt, maar de rauwe stof, zoals die is opgenomen, door heel het lichaam verspreid wordt. [21] Op dat vlak bestaat er tussen hen dus nauwelijks overeenstemming; daaruit volgt echter wel dat men, naargelang de ene of de andere theorie waar is, aan zieken steeds ander voedsel dient te geven: want als het binnen wordt fijngewreven, dient men voedsel te zoeken dat zich gemakkelijk laat fijnwrijven; als het gaat rotten, moet men voedsel geven dat daarvoor het meest geschikt is;

als warmte het verteert, voedsel dat de meeste warmte voortbrengt. [22] Wordt er daarentegen niets verteerd, dan moet men die soorten voedsel niet zoeken, maar juist zulke kiezen die het best blijven zoals ze ingenomen zijn. Volgens dezelfde redenering kan, als iemand moeilijk ademhaalt, alsmaar slaapt of niet kan slapen, die persoon volgens hen het best voor genezing zorgen die daarvoor al begrepen heeft hoe die processen plaatshebben.

[23] Omdat daarnaast in diepere delen van het lichaam pijn en allerlei soorten ziektes ontstaan, kan niemand volgens hen daar geneeswijzen op toepassen als hij geen kennis van die delen heeft. Daarom dient men lichamen van doden open te snijden en hun organen en darmen te bestuderen; dat deden Herofilos en Erasis-tratos volgens hen het best; zij kregen van koningen misdadigers¹⁴ uit de gevangenis en sneden hen levend open. [24] Terwijl ze nog ademden, bestudeerden ze lichaamsdelen die de natuur voordien aan het oog onttrokken had. Zo bekeken ze hun ligging, kleur, vorm, omvang, ordening, consistentie, gladheid, onderling verband, de uitstulpingen of kuiltjes van elk afzonderlijk, en of iets aangehecht is aan iets anders, en of een bepaald deel verbonden is met een ander.

[25] Want als iets van binnen pijn doet, kan men niet weten wat de pijn veroorzaakt als men niet weet waar elk orgaan of elke darm zich bevindt, en een lichaamsdeel dat ziek is, kan niet genezen worden door iemand die het niet kent. En als iemands ingewanden door een wond open liggen, kan iemand die niet weet welke kleur ieder deel ervan in gezonde toestand heeft, ook niet weten welk intact gebleven en welk aangetast is; [26] dan kan hij de delen die aangetast zijn, ook niet behandelen. Ook behandeling van buitenaf kan beter worden gegeven door iemand die op de hoogte is van de inwendige organen, van hun ligging, vorm en omvang. Voor al het bovengenoemde gelden soortgelijke redeneringswijzen. Ook is het niet wreed, zoals de meeste mensen beweren, dat men door misdadigers te folteren, en dan nog een klein aantal, behandelingen voor onschuldige mensen van alle tijden vindt, aldus nog steeds deze redenering.

[27] Daarentegen aanvaarden zij die zich op grond van ervaringen empirici noemen, onmiskerbare oorzaken als vanzelfsprekende: onderzoek naar verborgen oorzaken en natuurlijke processen achten ze overbodig, omdat de natuur niet te doorgronden is. [28] Want

A. LEEFREGELS EN DIEET

Boek I

Leefregels voor gezonde en zwakke mensen

1. [1] Een gezonde man die een goede conditie heeft en zich kan beheersen, hoeft zich geen regels op te leggen en geen beroep te doen op een dokter of een masseur. Zijn levenswijze behoort afwisselend te zijn: nu eens op het platteland, dan weer in de stad, en dikwijls op zijn landgoed. Hij moet varen, jagen, en soms rusten, maar vaker zijn lichaam trainen. Omdat luiheid het lichaam laat verslappen, inspanning het sterkt, brengt de eerste vroege ouderdom, de laatste langdurige jeugd. [2] Ook is het goed nu eens een warm bad te nemen, dan weer in koud water te baden. Soms moet hij zich insmeren, dan weer juist niet. Hij moet geen voedsel weigeren dat het gewone volk nuttigt, op zijn tijd een banket bijwonen, op zijn tijd zich eraan onttrekken; nu eens meer dan voldoende eten, dan weer minder; liever twee keer per dag eten dan één keer, en altijd zoveel als hij nog verteren kan.

[3] Maar hoe noodzakelijk zulke oefeningen en zulke eetgewoontes ook zijn, atleten gaan daarin te ver: want wanneer wegens maatschappelijke verplichtingen het trainingsritme onderbroken wordt, is dat slecht voor het lichaam, en wanneer lichamen op hun manier volgestopt zijn, worden ze zeer snel oud en ziek.¹ [4] Op seksueel gebied moet hij niet te gretig, maar ook weer niet te bang zijn. Af en toe geslachtsgemeenschap stimuleert het lichaam, te veel laat het verslappen. Aangezien haar waarde echter niet afhangt van het aantal keren, maar van de natuur, rekening houdend met leeftijd en lichamelijke gesteldheid, mag men ervan uitgaan dat ze niet schadelijk is zolang het lichaam daardoor niet uitgeput raakt of pijn gaat doen. Verder is ze overdag slechter, 's nachts minder riskant, met dien verstande dat men overdag niet direct erna gaat eten en 's nachts niet opblijft en gaat werken. Deze regels dienen sterke mensen op te volgen en ze moeten ervoor waken dat, als ze gezond zijn, ze niet de krachten verbruiken die hen bij ziekte moeten beschermen.

2. [1] Zwakke mensen echter, waartoe een groot aantal stadsmensen behoort en bijna alle mensen die graag met hun neus in de boeken zitten, moeten nog zorgvuldiger opletten dat ze compenseren wat door de aard van hun lichaam, hun woonplaats of hun studie wordt verzwakt. [2] Wie van hen zijn voedsel dus goed verteerd heeft, kan veilig vroeg opstaan; wie dat te weinig verteerd heeft, moet blijven rusten of, als hij 's ochtends vroeg moet opstaan, daarna weer gaan slapen. Wie zijn voedsel helemaal niet verteerd heeft, moet zeker blijven rusten en zich niet gaan inspannen, lichaams oefeningen gaan doen of aan zijn werk beginnen. Wie onverteerd voedsel opgeeft zonder dat hij pijn in zijn maagkuiltje heeft, moet met tussenpozen koud water drinken en zich daarnaast beslist ook beheersen. [3] Verder moet hij in een huis gaan wonen waar veel licht binnenvalt en dat 's zomers luchtig en 's winters zonnig is. Midden op de dag moet hij uit de zon blijven en in de ochtend en avond de kou vermijden en ook de damp van rivieren en moerassen. Hij moet zich zo min mogelijk blootstellen aan de zon wanneer die door de wolken heen breekt, om te voorkomen dat de wisseling van kou en warmte iets activeert; dat is namelijk de belangrijkste oorzaak van verkoudheden en catarres. Daar moet hij eens te meer in ongezonde gebieden op letten, waar zelfs een epidemische ziekte² er het gevolg van kan zijn. [4] Het lichaam is kennelijk in orde wanneer de urine 's morgens licht- en vervolgens donkergeel is: het eerste geeft aan dat het verteringsproces nog in gang is, het laatste dat dit voltooid is. Zodra iemand wakker is, moet hij even blijven liggen; daarna moet hij, behalve in de winter, zijn gezicht met veel koud water wassen. [5] Als de dagen lang zijn, moet hij liefst voor het eten siësta houden, zijn ze korter, dan erna. In de winter moet hij bij voorkeur de hele nacht slapen; moet hij echter bij lamplicht doorwerken, dan moet hij dat niet direct na het eten doen, maar pas als zijn voedsel verteerd is. Iemand die overdag huiselijke of publieke verplichtingen heeft, moet enige tijd voor de verzorging van zijn lichaam reserveren. Het eerst komt dan lichaams oefening in aanmerking, die altijd aan de maaltijd vooraf moet gaan, uitgebreider bij iemand die minder gewerkt en goed verteerd heeft, lichter bij iemand die vermoeid is en minder goed verteerd heeft. [6] Geschikte oefeningen zijn: hardop lezen,³ vechtsport, balspelen, hardlopen, wandelen; dit laatste heeft

het minste effect op vlak terrein: juist stijgen en dalen laat het lichaam in alle richtingen bewegen, tenzij dit door en door zwak is. In de open lucht is beter dan in een galerij, in de zon beter dan in de schaduw, als het hoofd hier tenminste tegen kan; beter in de schaduw van een muur of van bomen dan onder een dak, beter langs een rechte dan langs een bochtige route. [7] Aan het eind van een training dient men normaal gesproken te transpireren of moe te zijn, maar niet uitgeput, en men moet nu eens iets meer, dan weer iets minder doen. Ook in dit geval moet men niet het voorbeeld van atleten volgen, die zich aan vaste trainingsschema's houden en zich mateloos inspannen. Na de training moet men zich de ene keer insmeren,⁴ in de zon of bij het vuur; een andere keer neemt men een bad, maar dan wel in een ruimte die zo hoog, licht en ruim mogelijk is. Men moet niet steeds het ene of het andere doen, maar het ene meer dan het andere overeenkomstig de natuurlijke behoefte van het lichaam. Hierna moet men even rusten.

[8] Als we nu de voeding bespreken, geldt dat te veel eten nooit nuttig, te veel vasten vaak zinloos is. Als men zich moeilijk kan matigen, kan dat bij drinken minder kwaad dan bij eten. Men kan de maaltijd het best beginnen met gezouten visjes, groenten en dergelijke; daarna moet men vlees eten, het liefst geroosterd of gekookt. [9] Alles wat ingelegd is, heeft om twee redenen weinig nut: wegens de zoete smaak neemt men er te veel van, en ook als men maat weet te houden, wordt het maar moeilijk verteerd. Een nagerecht doet een goede maag geen kwaad, maar verzuurt in een zwakke. Kan iemand hier niet goed tegen, dan kan hij beter aan het begin van de maaltijd dadels, appels en dergelijke eten. Als men meer gedronken heeft dan nodig om de dorst te lessen, moet men niets eten, als men te veel gegeten heeft, niets doen. [10] Als men verzadigd is, verteert men beter als men de maaltijd afrondt met het drinken van koud water, daarna enige tijd wakker blijft en vervolgens goed slaapt. Als iemand overdag flink gegeten heeft, moet hij zich na het eten niet blootstellen aan kou of hitte en zich niet inspannen: want dat schaadt een gevulde maag meer dan een die leeg is. Als men om bepaalde redenen dient te vasten, moet men alle inspanning vermijden.

Boek II

Voorwoord. [1] Er zijn vele verschijnselen die wijzen op een op handen zijnde ziekte. Bij de bespreking daarvan zal ik niet aarzelen me te beroepen op gezaghebbende autoriteiten uit het verleden, vooral op Hippokrates; want, al hebben artsen van recentere tijden bepaalde behandelingswijzen veranderd, desondanks erkennen ook zij dat die personen tot voortreffelijke prognoses kwamen. [2] Maar voordat ik de voorafgaande verschijnselen bespreek¹ die voor een ziekte doen vrezen, lijkt het me juist uiteen te zetten welke jaargetijden,² welke weertypes,³ welke periodes van het leven en welke constitutie⁴ het veiligst zijn of het meest aan gevaren blootstaan, en voor welk soort ziekte⁵ men in bepaalde omstandigheden vooral moet vrezen. Dat neemt niet weg dat in elk jaargetijde en bij elk weer mensen van iedere leeftijd en van elk gestel allerlei ziektes kunnen oplopen en daaraan kunnen sterven; sommige komen echter minder vaak, andere juist vaker voor, en daarom is het voor iedereen nuttig te weten waarvoor en wanneer men het meest op zijn hoede dient te zijn.

Invloed van jaargetijden, weer, leeftijd en constitutie

1. [1] Welnu, de lente is het gezondst, na de lente de winter; de zomer is eerder gevaarlijk dan gezond, de herfst is echter veruit het gevaarlijkst. [2] Het weer is het best als het gelijkmatig is, of het nu koud of warm is, het slechtst als het erg veranderlijk is. Vandaar dat de herfst de meeste slachtoffers maakt. Want op het midden van de dag is het dan meestal warm, 's nachts en in de ochtend koud, evenals 's avonds. Dus wordt het lichaam, dat door de zonnehitte en vervolgens door de middagwarmte ontspannen is, plotseling door kou overvallen. Hoewel dat vooral in dit jaargetijde gebeurt, richt het, wanneer het zich ook maar voordoet, schade aan. [3] Wanneer het weer gelijkmatig is, zijn heldere dagen het heilzaamst; dagen met regen zijn beter dan die met louter mist of wolken, in de winter zijn dagen zonder enige wind het best, in de zomer dagen met westenwinden.

Waaien er andere winden, dan zijn de noordenwinden heilzamer dan de oosten- of zuidenwinden, maar wel met dit verschil dat het soms afhangt van het desbetreffende gebied. [4] Want doorgaans is overal wind die uit het binnenland komt heilzaam en wind van zee slecht. Niet alleen is de gezondheid stabielier als het weer goed blijft, ook als iemand ziektes oploopt, verlopen deze milder en genezen ze sneller. Het slechtste weer voor een patiënt is het weer dat hem ziek heeft gemaakt; in dat geval kan zelfs een overgang naar een type weer dat normaal gesproken nog slechter is, voor hem heilzaam zijn. [5] De middelbare leeftijd is het veiligst, omdat die noch door de hitte van de jeugd, noch door de kilte van de ouderdom bedreigd wordt. De ouderdom staat meer bloot aan chronische ziektes, de jeugd meer aan acute. Het goed geproportioneerde lichaam, niet tener en niet gezet, is het geschiktst. Een lange gestalte is wel sierlijk in de jeugd, maar krimpt op rijpere leeftijd; een tener lichaam is zwak, een gezet lichaam log.

[6] In de lente dienen we vooral op onze hoede te zijn voor ziektes die opnieuw beginnen doordat een lichaamsvloeistof⁶ in beweging komt. Daarom plegen dan oogontstekingen te ontstaan, pustels,⁷ bloedingen, abcederingen in het lichaam die de Grieken *apostemata* noemen, zwarte gal die ze *melancholia* noemen, waanzin, epilepsie, benauwdheid, verkoudheden, catarres. Ook de ziektes die nu eens gewrichten en pezen belagen, dan weer tot rust komen, beginnen dan vooral en keren steeds weer terug. [7] Ook de zomer blijft niet helemaal gevrijwaard van de meeste van deze ziektes, maar voegt daar nog koortsen aan toe, aanhoudende, brandende of derdendaagse,⁸ en braken, diarree, oorpijnen, zweren in de mond, necrotische plekken,⁹ vooral op de schaamdelen, maar ook op andere delen van het lichaam, en allerlei kwalen die de zieke door transpireren uitputten. [8] Die doen zich vrijwel allemaal ook in de herfst voor; dan ontstaan echter ook onregelmatige koortsen, pijn in de milt, oedeem, de tering die de Grieken *ftthisis* noemen, moeilijk urineren, dat bij hen *strangouria* heet, een ziekte van de dunne darm, die zij *eileos* noemen, gladheid van de darm, die *leienteria* genoemd wordt,¹⁰ pijnen in de heupen en epileptische aanvallen.¹¹ [9] Verder brengt dat jaargetijde de genadeslag toe aan mensen die door chronische kwalen uitgeput zijn en gebukt gingen onder de nog maar pas voorbijge hitte, en treft

het anderen met nieuwe ziektes. Sommigen komen dan te lijden aan zeer langdurige ziektes, vooral vierdendaagse koortsen die ook in de winter actief blijven. Geen ander seizoen biedt meer kans op een epidemische ziekte van welke aard ook, alhoewel deze op verschillende wijzen het lichaam schaaft. De winter veroorzaakt hoofdpijnen, hoesten en alle kwalen die de keel, de zijden en de organen daarbinnen aantasten.

[10] Onder de verschillende weersomstandigheden veroorzaakt de noordenwind hoest, de keel maakt hij rauw, hij constipeert de darm, onderdrukt het urineren, lokt rillingen uit, alsmede pijn in de zijden en de borst. Een gezond lichaam maakt hij echter steviger, bewegelijker en vrijer. [11] De zuidenwind verzwakt het gehoor, maakt het waarnemen traag, geeft hoofdpijnen, zet de darm in beweging en maakt het hele lichaam sloom, vochtig, kwijnend. De overige winden veroorzaken, al naargelang ze meer uit het noorden of uit het zuiden komen, aandoeningen die met die richting in overeenstemming zijn. Verder laat elk warm weer de lever en milt opzwellen en stompt het de geest af; het veroorzaakt flauwttes en bloedingen. [12] Kou geeft nu eens kramp, dan weer verstijving van de spieren, wat door de Grieken respectievelijk *spasmos* en *tetanos* genoemd wordt. Ze geeft zweren een zwarte kleur en veroorzaakt rillingen bij koortsen.

In tijden van droogte ontstaan acute koortsen, oogontsteking, koliek, plasproblemen en pijn in de gewrichten; bij regen chronische koortsen, diarree, benauwdheid, necrotische zweren, epileptische aanvallen en slappe verlamming (de Grieken noemen dit *paralysis*).

[13] Niet alleen het weer van de dag doet ertoe, ook hoe het de voorgaande dagen geweest is. Als er een droge winter met noordenwinden geweest is en de lente met zuidenwinden en regenbuien komt, treden doorgaans oogontstekingen, koliek en koortsen op, en dan vooral bij een zwakkere constitutie, dus het meest bij vrouwen.

[14] Zijn er in de winter vooral zuidenwinden en regenbuien geweest en is de lente koel en droog, dan lopen zwangere vrouwen die dan op het punt staan te bevallen kans op een misgeboorte; vrouwen die bevallen baren dan zwakke kinderen die nauwelijks levensvatbaar zijn. Andere mensen hebben dan last van droge oogontsteking en, als ze ouder zijn, van verkoudheden en catarres. [15] Blijven vanaf het begin van de winter tot het eind van de lente zuidenwinden waaien,