

# Diokles från Karystos *Hälsosamt levnadssätt* Översättning med inledning och förklarande noter

av Jerker Blomqvist

## Inledning

Hur skall man inrätta sitt liv för att uppnå och vidmakthålla god hälsa? Den frågan försökte den grekiske läkaren Diokles ge svar på i en liten skrift som råkat bli bevarad och som här presenteras i svensk översättning. Det gäller att ha svar på en rad detaljfrågor, enligt Diokles, från den första vakna minuten — Hur länge ska jag ligga och dra mig? — till läggdags — Vilken är den bästa sovställningen? Två träningspass på gymmet eller bara ett? Hur mycket olja behövs för att hålla huden mjuk och slät? När blir det tid att sköta affärer och plikter? Mat och dryck: grönt eller kött; kokt, stekt eller färskt; rött eller vitt, tunt eller kraftigt, med hur mycket vatten i? Kan sex vara bra för hälsan? Kall avrivning eller varmbad? Ska de äldre av oss ta det lugnare?<sup>1</sup>

Läkaren Diokles från Karystos (på Euboia) åtnjöt under antiken högt anseende, och hans åsikter i olika medicinska frågor refereras ofta i senare medicinska texter på grekiska, latin och – i något fall – arabiska.<sup>2</sup> Om hans person finns dock inte mycket säker kunskap. Vi vet inte med säkerhet när han levde. I flera antika källor sammanförs han med Hippokrates, och på ett ställe sägs det, att han av athenarna kallades “Hippokrates den yngre” (*iuniozem Hippocratem*).<sup>3</sup> Detta tolkades av tidigare forskare som ett indicium på att han verkat strax efter Hippokrates, dvs. i början eller under första hälften av 300-talet f.Kr. Numera betraktas de antika uppgifterna om hans datering med skepsis, och man förlägger hellre Diokles verksamhetsperiod till andra hälften av

- 
1. En preliminär version av översättningen presenterades vid det grekiska forskarseminariet vid Lunds universitet den 27 januari 2020, då även medicinsk expertis fanns närvarande. Översättaren tackar varmt för de förslag till förbättringar som då framfördes.
  2. Framställningen här utgår från van der Eijks edition av Dioklesfragmenten från 2000–2001 med dess omfattande kommentar. En äldre edition av fragmenten är Wellmann (1901). Andra verk som konsulterats återfinns nedan under *Litteraturanvisningar*. Bland dem bör framhållas Wilamowitz *Griechisches Lesebuch*, som bidrog till att göra Dioklesfragmentet och en rad andra mera perifera grekiska texter kända bland filologerna. Översättning till tyska av fragmentet: Wöhrle (1990) 184–89.
  3. Frg. 3 i van der Eijks edition.

300-talet. Denna datering stöds av att Diokles uppfattningar i vissa naturvetenskapliga frågor överensstämmer med Aristoteles; han har sannolikt varit bekant med peripatetisk naturfilosofi, och det placerar honom i senare delen av 300-talet. I vilken grad hans verksamhet som läkare och medicinsk skriftställare har påverkats av filosofin är dock oklart; det bevarade materialet räcker inte till för ett säkert svar på den frågan.

Diokles var praktiserande läkare och förefaller också ha varit en tämligen flitig skribent. I de antika källorna nämns titlarna på uppemot tjugo verk som tillskrivs honom.<sup>4</sup> Vissa av dessa titlar avser dock tämligen säkert kapitel eller avsnitt i mera omfattande skrifter, inte självständiga verk, och i en del fall är det osäkert om Diokles verkligen var författaren.

Ingen av hans skrifter är bevarad i dess helhet. Vad som återstår är mest referat, citat eller omnämningen hos senare medicinska författare. Dessa finns samlade, översatta till engelska och kommenterade i ett omfattande verk av Philip J. van der Eijk. Mindre än tjugo trycksidor av materialet utgörs av ordagranna citat på grekiska av vad Diokles faktiskt hade skrivit. Den text som översätts här är frg. 182 i van der Eijks samling och utgör det längsta av dessa ordagranna citat. Den finns bevarad i en omfattande medicinsk encyklopedi som sammanställdes av Oreibasios från Pergamon, verksam i Konstantinopel under andra hälften av 300-talet e.Kr. Texten anges där vara hämtad "ur Diokles skrifter" (ἐκ τῶν Διοκλέους) och är försedd med överskriften *Hälsa- samt levnadssätt* (Ἔγκλεινῆ διαίτα); om den var en självständig skrift eller en del av något större är oklart.<sup>5</sup>

Diokles skrifter behandlade flera olika grenar av läkekonsten. Han verkar dock ha intresserat sig särskilt för *dietetik*. I vårt språk betecknar denna term, liksom dess synonym *dietik*, "läran om kostens betydelse för att behandla och förebygga sjukdomar".<sup>6</sup> Det grekiska ordet *διαίτα*, som gett upphov till lånordet *diet*, avser dock inte bara kosthållningen utan livsföringen i stort, och den antika dietetiken var inte inriktad på förhindrandet eller botandet av specifika sjukdomar utan i första hand på att uppnå och bevara ett gott fysiskt allmäntillstånd.

---

4. van der Eijk (2000–01) vol. 1, s. xxxiii–xxxiv.

5. Oreibasios, *Collectiones medicae (libri incerti)*, kap. 40 = frg. 182 hos van der Eijk. Oreibasios finns utgiven av Johannes Raeder.

6. Detta är *Nationalencyklopedins* definition av 'dietik'.

Ämnet dietetik behandlade Diokles inte bara i den text som översätts här. Ett större verk av honom inom samma ämneskrets var *Till Pleistarchos om hälsomedel* (Ἔγχειρὰ πρὸς Πλείσταρχον), varav ett antal referat eller korta citat har bevarats.<sup>7</sup> En text, bevarad hos Oreibasios med källangivelsen “Ur Diokles *Levnadssätt för vägfärande*”, innehåller råd om mathållning, klädsel och annan utrustning för resande som tillryggalägger långa sträckor till fots (frg. 184). Frg. 183a har delvis formen av ett brev som är riktat till en “kung Antigonos” (Ἀντιγόνῳ βασιλεῖ).<sup>8</sup> Det innehåller rekommendationer om hur livsföringen bör anpassas efter årstidernas växlingar. Brevet finns bevarat i flera versioner, både på grekiska och på latin, och under olika författarnamn, bl.a. Diokles. Han är tänkbar som författare, men det kan lika gärna röra sig om ett av de många fingerade brev som antika litteratörer producerade.

Diokles skrift skall inte tolkas som en beskrivning av hur dagen normalt förflöt i samtida grekers liv. Det rör sig om rekommendationer om hur man borde organisera sin dag för att kunna hålla sig vid god hälsa; den är preskriptiv, inte deskriptiv. Långt ifrån alla greker hade möjlighet att följa rekommendationerna. Skriften riktar sig helt klart enbart till män; hur kvinnor skall sköta sin hälsa är inte ämnet här.<sup>9</sup> Den tilltänkta publiken är fria män, och dessutom män i god ekonomisk ställning. De förutsätts kunna ägna huvuddelen av dagen åt att sköta sin hygien, åt kroppens vård och åt fysisk träning. För sådant som kallas “privata angelägenheter” och som man “är tvingad” eller “föredrar” att sköta om, tycks det inte bli mycket tid över. För en hantverkare eller bonde, som för sin försörjning var beroende av resultatet av eget arbete, kunde ett sådant levnadssätt inte komma i fråga. Diokles skrift riktar sig till samhällets elit.

---

7. Frg. 176, 177, 188, 191, 196, 198, 199, 200, 222, 223, 225, 228, 229, 233. Vem Pleistarchos var är oklart.

8. Om Diokles är författaren till skriften, bör adressaten ha varit Antigonos Monofthalmos, som dog 301 f.Kr. Om dateringen av Diokles verksamhetsperiod till 300-talet är korrekt, kan den andre makedonske kungen med samma namn, Antigonos Gonatas, inte vara aktuell i detta sammanhang, eftersom han antog kungatiteln först 277.

9. Bland Diokles skrifter fanns en som speciellt behandlade kvinnomedicin, *γυναικεία* eller *περὶ γυναικείων* (frg. 47, 168–175; de flesta bevarade i Soranos *Gynaecologia*). Han skrev också om reproduktionsorganens funktioner (frg. 40–48).

Diokles skrift avspeglar det ökande intresse för dietetik som medicinhistoriker tycker sig kunna konstatera hos 300-talets läkare.<sup>10</sup> När läkares verksamhet omtalas i äldre grekisk litteratur, består deras uppgifter huvudsakligen i att diagnosticera och bota sjukdomar samt att sköta om sår och andra kroppsskador; de är inriktade på störningar i kroppens normala funktioner. Så småningom har man kommit att ställa sig frågan vad som konstituerar det normala naturtillståndet och vilka metoder som kan användas för att bevara detta tillstånd. Man blev då klar över att individens sätt att organisera sitt vardagsliv och sköta sin kropp var av stor betydelse för hälsotillståndet. Till läkares uppgifter kom att ge råd om patientens allmänna livsföring. En tidig skrift med denna inriktning och med den talande titeln *Om levnadssätt* (περὶ διαίτης) finns bevarad i *Corpus Hippocraticum*;<sup>11</sup> den dateras (osäkert) till tiden kring 400 f.Kr. Det är denna tradition som Diokles tar upp ett par generationer senare. Detta intresse för omsorgen om individens hälsa under 300-talet avspeglas också i kulten av hälsans gudinna, Hygieia, under denna tid.<sup>12</sup>

## Litteraturanvisningar

- Bodiou, L. & Mehl, V. (eds.). 2019. *Dictionnaire du corps dans l'Antiquité*. Rennes.
- Craik, E.M. 1995. "Diet, *diata* and dietetics" i Powell, A. (ed.). *The Greek World*. London & New York, 397–402.
- Craik, E.M. 2015. *The 'Hippocratic' Corpus. Content and Context*. London & New York.
- van der Eijk, P.J., Horstmannshoff, H.F.J., & Schrijvers, P.H. (eds.). 1995. *Ancient Medicine in its Socio-cultural Context*. Vol. 1–2. *Clio Medica* 28. Amsterdam.

---

10. Se bl.a. Vegetti (1998), Wilkins (2005), van der Eijk (2011).

11. De ca 60 skrifter med medicinskt innehåll som ingår i *Corpus Hippocraticum* tillskrivs traditionellt Hippokrates, men bara en mindre del av dem kan med säkerhet antas vara författade av Hippokrates själv. Se Jouanna (1992) 85–105, Craik (2015) (om περὶ διαίτης: 266–76). I *Corpus Hippocraticum* ingår också en kortare skrift med samma tema, *Om hälsosamt levnadssätt/περὶ διαίτης ὑγιεινῆς*. Den kan vara författad av Hippokrates svärson Polybos; se Craik (2015) 207–13.

12. Stafford (2005).

- van der Eijk, P.J. 2000–01. *Diocles of Carystus. A Collection of the Fragments with Translation and Commentary*. Vol. 1–2. Leiden.
- van der Eijk, P.J. 2011. “Medicine and health in the Graeco-Roman world” i Jackson, M. (ed.), *The Oxford Handbook of the History of Medicine*, 21–39.
- Grant, M. 2018. “Dietetics. Regimen for life and health” i Keyser, P.T., & Scarborough, J. (eds.). *The Oxford Handbook of Science and Medicine in the Classical World*. Oxford & New York, 543–51.
- Jouanna, J. 1992. *Hippocrate*. Paris [engelsk översättning: *Hippocrates*, Baltimore, Md., 1999].
- King, H. (ed.). 2001. *Health in Antiquity*. London.
- Longrigg, J. 1993. *Greek Rational Medicine. Philosophy and Medicine from Alcmaeon to the Alexandrians*. London & New York.
- Nadeau, R. 2012. “Body and soul” i Erdkamp, P. (ed.), *A Cultural History of Food in Antiquity*. London, 145–62.
- Nutton, V. 2004. *Ancient Medicine*. London & New York.
- Raeder, I. 1933. *Oribasii Collectionum medicarum reliquiae*. Vol. 4. Corpus medicorum Graecorum 6:2:2. Lipsiae.
- Stafford, E. 2005. “‘Without you no one is happy’. The cult of health in ancient Greece” i King 2005, 120–35.
- Vegetti, M. 1998. “Between knowledge and practice: Hellenistic medicine” i Grmek, M.D. (ed.). 1988. *Western Medical Thought from Antiquity to the Middle Ages*. Cambridge, Mass. & London, 72–103.
- Wellmann, M. 1901. *Die Fragmente der sikelischen Ärzte Akron, Philistion und des Diokles von Karystos*. Berlin.
- von Wilamowitz-Moellendorff, U. 1906. *Griechisches Lesebuch*. 1–2. Berlin [flera senare upplagor och omtryck].
- Wilkins, J. 2005. “Hygieia at dinner and at the symposium” i King 2005, 136–49.

Wöhrle, G. 1990. *Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre*. Hermes Einzelschriften 56. Stuttgart.

## **Ur Diokles skrifter: *Hälsosamt levnadssätt***

### **1**

Omsorgen om hälsans bevarande tar sin början vid övergången från sömn till vaket tillstånd.

Att vakna är mestadels lämpligt först när födan har passerat från magsäcken däruppe till nedre delen av buken. För den som är ung och i sin fulla kraft är det lämpligt att vakna en kort stund före soluppgången, så lång tid som det tar att gå tio stadier, eller på sommaren fem; för den äldre kortare tid, både sommar och vinter.

Efter uppvaknandet skall man inte stiga ur sängen genast utan stanna kvar, medan stelheten och trögheten som förorsakats av sömnen försvinner.

### **2**

Efter att man stigit upp är det lämpligt att gnugga hals och huvud väl och varsamt för att motverka de obehag som orsakas i nacken av kuddarna.

Sedan är det bäst att de, som inte har för vana att genast tömma tarmen, redan innan detta skett, och övriga efter att de tömt sig, genast, innan de gjort något annat, gnider in hela kroppen med litet olivolja – blandad med vatten på sommaren men på vintern som den är – utan brådska, men både mjukt och jämnt, medan man sträcker på hela kroppen och gång på gång böjer ihop samtliga de lemmar som medger detta. På det sättet torde man bli bättre förberedd både för hälsans bevarande och för varje form av arbete.

Därefter skall man skölja ansiktet och ögonen med kallt, rent vatten och tvätta av dem, varje dag, med rena händer. Gommarna intill tänderna och tänderna skall man gnugga, antingen med enbart fingrarna eller med polejmynta, fint och jämnt stött, både på insidan och på utsidan, samt skrapa bort de matrester som fastnat på dem.

Näsan och öronen skall man olja och smörja inuti, bådadera, helst med fin balsam eller i annat fall med den renaste och mest väldoftande olivoljan; både på insidan och på utsidan skall man smörja, och även med handflatorna.

Inte minst bör man ägna sig åt huvudet. Skötseln av huvudet innefattar, kan man säga, gnuggning, smörjning, skrapning, kamning och slätraktning. Man bör gnugga och smörja varje dag, skrapa och kamma med vissa intervaller. Gnuggandet gör huden starkare, smörjandet mjukare, skrapningen håller porerna renare och friare från hinder. Kamningen, som skrapar av och jämnar till hårbotten, håller denna ren och reder ut hoptrasslat hår.

### 3

Sedan man skött om sig efter nattsömnen på detta sätt, bör de som är tvingade eller föredrar att göra något annat gå att sköta om detta.

För dem som är utan syssla är det passande att först ta en motionstur, anpassad efter deras fysiska förmåga. Längre promenader före intagandet av födan tömmer kroppen och gör det lättare att tillgodogöra sig näringen och att smälta det man ätit. Motionsturer efter maten, långsamma och av måttlig längd, åstadkommer en jämn blandning av mat och dryck och av vad man samtidigt fått i sig av andningsluften; de skiljer också ut restprodukter som är redo för det och gör dem lösare, varigenom tyngden av mättnaden blir lättare att bära. Genom att leda maten nedåt från mellangärdet förbättrar de dessutom de sinnesfunktioner som är knutna till huvudet samt gör sömnen mindre orolig.

Långvariga motionsturer i snabb takt efter maten torde ingen rekommendera för något ändamål. Eftersom de kraftigt skakar om kroppen, separerar de och skiljer isär mat och dryck från vartannat, vilket leder till skvalpande, dålig matsmältning och ofta lös mage.

### 4

Efter motionen är det nyttigt att sätta sig att sköta om sina privata angelägenheter, innan det blir tid att övergå till skötseln av kroppen. För dem som är unga eller som önskar eller behöver mera kroppsrörelse är det bäst att bege sig till gymnasiet för att träna där. Äldre och svagare personer bör bege sig till ett bad eller en annan varm loka-

litet för att smörja in sig. För sådana äldre, som dessutom har ett gymnasium helt för sig själva, är det tillräckligt med lätt massage och ringa kroppsövning.

Det är bäst om den som behöver massage inte är vare sig rikligt oljad eller helt torr utan masserar sig med en aning olja, jämnt utsmord, och därefter skrapar sig och tar ett passande bad. Sjuka och väldigt gamla skall dock smörjas jämnt oljiga. Oftast är det bäst att massera sig själv, för då tränas kroppen samtidigt med massagen, eftersom den sätter sig själv i rörelse. Att ständigt masseras av andra bör man helst överlåta åt dem som är utarbetade och sjuka eller saknar intresse för kroppsövningar.

## 5

Efter att ha skött om kroppen går man till lunch. Det är uppenbart att varken lunchen eller överhuvud den övriga livsföringen i dess helhet lämpligen får vara upphettande eller uttorkande under sommaren, eller avkylande och vätande under vintern, och vår och höst skall den vara ett mellanting.

En lunch för dem som önskar leva rörligt, tillräcklig både ur hälsosynpunkt och för att räcka hela dagen, är på sommaren en dryck bestående av kornmjöl – vitt, tjänligt, i lagom mängd – i vitt väldoftande vin, en liten mängd honung samt vatten, väl blandat; eller en soppa med lättsmälta, närande och icke gasbildande ingredienser; intas avsvalnad, antingen som den är eller med litet honung. För den som inte vill ha sådant passar det att äta vitt bröd till lunch, kallt, så mycket som man kan smälta före eftermiddagens träningspass. Som sovel får man en kokt grönsak, antingen melon eller gurka eller något annat som inte är olämpligt för årstiden, kokt på enkelt sätt.

Drycken är vitt vin, tämligen vattnigt, tills törsten släckts. Innan man äter maten skall man i förväg dricka vatten, mera om man är törstig, i annat fall mindre.

## 6

Efter lunchen skall man utan längre dröjsmål lägga sig att sova på en mörk, sval och dragfri plats. När man vaknat, kan man sköta något privat och gå en motionstur, och efter motionen samt en kort vilostund bege sig till gymnasiet.

För de starkare och yngre går det bra att tvätta sig med kallvattnet när de tränat och blivit sandiga. De äldre och svagare bör oljas in och masseras något och sedan tvätta sig med varmvatten, utan att blöta huvudet. I lika mån gäller för alla friska att



det sällan eller aldrig är lämpligt att tvätta huvudet med varmvatten, och för de äldre är det mestadels bäst att inte ens blöta det utan med vissa mellanrum smörja det med olja, på sommaren blandad med vatten, på vintern med vin. Det viktigaste och bästa är att efter en inoljning torka sig ren eller skrapa sig och sedan skölja av sig med lagom kallt vatten samt att olja in sig efter avsköljningen.

## 7

Till måltiden bör man gå med tom mage och utan något osmält av vad man ätit tidigare. Att det är så torde man lättast märka på att uppstötningarna inte luktar eller har upphört samt på att mellangärdet och buken känns mjuka och i god ordning, vidare genom att man har en stark matlust. Under sommaren är det lämpligt att äta middag strax före solnedgången, både vitt bröd, grönsaker och kornkaka.

Råa grönsaker bör man äta i förväg, utom gurka och rättika (de äts sist), och ta de kokta i början av måltiden. Av fisk bör man äta de kustnära fiskar som är köttiga och mjälla, bland broskfiskar och övriga de mest välsmakande, helst kokta. Kött från mycket unga getter och får samt från vuxna grisar, fågelkött från kycklingar av tamhöns, raphöna, tamduva eller ringduva, allt tillagat på enkelt sätt.

Inget hinder torde finnas för att man av annan mat tar det som förhöjer njutningen, utom sådant som har motsatta verkningar mot det ovannämnda.

Envar torde hålla med om att under alla årstider skall lämpligen de som har lös mage ta stoppande mat av det som finns, de som har hård laxerande, de med urineringsproblem urindrivande, och de magerlagda närande.

Före måltiden och under någon tid av den skall man dricka vatten; sedan bör magerlagda dricka rött, tunt vin och efter måltiden vitt, de med gott hull hela tiden vitt, alla vattenblandat, och så stor mängd som var och en finner njutbart.

Trädfrukter är alla svåra att nyttja men besvärar förhållandevis minst om de intas i måttlig mängd före måltiden.

Bland mjuka frukter är fikon bäst att inta efter att man avlägsnat skalet, sköljt bort saften och blött dem i kallt vatten. Om detta inte finns på plats och inte kan göras, bör de ätas efter måltiden, i annat fall före. Alla [kan äta] vita druvor under måltiden, och som dessert blötlagda vita kikärter eller skalade, blötlagda mandlar

## 8

Efter middagen bör de som är magra, lätt får gaser och har svårt att smälta vissa födoämnen äta dem utan tillsatser och genast lägga sig att sova; andra bör ta en kort, långsam promenad och sedan gå till vila.

Att ligga på vänster sida är bäst för alla, så länge fyllnaden ännu finns kring magen, men vända sig åt höger, när magen blivit mjuk. Man skall inte ligga alltför utsträckt, inte heller starkt hopkrupen. Att sova på rygg är inte bra för någon; andnings-svårigheter, kvävning, epileptiska anfall och sädesuttömningar drabbar mest dem som sover så.

Att ligga vaken på rygg är på ett sätt tillrådligt, på ett annat inte. Att ben och armar ligger i kroppens längdriktning, så att de kan böjas, sträckas ut, läggas samman och bredas ut, är en fördel, liksom att höger och vänster kroppshalva ligger på samma sätt och den ena inte trycks ner av den andra. Däremot lider ryggraden av att hela tiden vara utsträckt, eftersom det är omöjligt att böja den när man ligger på detta sätt.

Inte minst mellangärdet och fötterna är det lämpligt att hålla varma under måltiderna och medan man sover.

## 9

Vakna och stiga upp bör de väderspända göra sent, övriga vid dag gryningen.

En livsföring som denna torde vara den mest passande för de flesta friska personer.

Under vintern, jämfört med sommaren, bör man, som redan nämnts, företa fler promenader och göra övriga kroppsovningar mer ansträngande; man ökar på litet i taget och aktar sig för överdrifter. Inoljning bör man använda hellre än bad, kallbad någon gång, och hellre under varma dagar; varmt vatten för dem som är sjuka eller behöver komma i svettning.

De som har gott och löst hull bör lämpligen inta bara en måltid per dag från Plejadernas nedgång till deras uppgång. Övriga äter lämpligen en lunch med litet sovel, en måttlig mängd honung eller sött vin; ingenting att dricka eller bara obetydligt efter lunchen, en slurk vin, tunt, tämligen milt, måttligt utblandat.

Sedan [skall man] sova i varm omgivning, men inte någon längre tid; efter att ha vaknat, liksom under sommaren, sköta privata sysslor men avstå från varmbadet; efter träningen; när det skymmer, äta middag, vid en värmande eld.

Småvuxna som tycker om kornkaka [äter] bådadera, men mest vitt bröd, medan övriga avstår från kornkakan.

Av grönsaker är det generellt sett lämpligt att äta mindre under vintern än under sommaren. Bäst passar av de råa, t.ex. vinruta, ruccola och rättika, som äts sist; av kokta: kål, spenatskräppa eller rova, helst inte nyskördad. Vilda grönsaker är inte sämre under vintern än under sommaren, inte heller de råa eller de kokta.

Också lök, vitlök, torkad fisk, ärt- och linssoppa passar bäst under denna årstid, och av övrigt sovel stekt bättre än kokt, och på det hela torrare bättre än fuktigare. Kryddkrasse och senap hör också mera till vintern.

Vid middagen dricks rött vin, tunt, tämligen milt, inte nytt, något mindre utblandat. Under denna årstid passar rostade mandlar, myrtenbär, rostade ekollon och kastanjer, både kokta och rostade.

## 10

På vad sätt man bör leva under sommar och vinter har nu utförligt beskrivits. Under vår och höst passar självklart bäst en livsföring mitt emellan de beskrivna.

Man bör alltid akta sig för det som är ovant, starkt och svårsmält bland födoämnen, liksom alltför stora mängder, för ibland kan man få värre besvär av mängden intagna födoämnen än av deras undermålighet.

Man skall inte dricka okänt vatten utan vidare, för det är skadligt och farligt, utan med honung, vin, vinäger eller mjöl och salt. Att på en gång dricka en väldig mängd mycket kallt vatten är riskfyllt, främst för dem som arbetat hårt eller vistats i sol och fortfarande är varma.

Det viktigaste för hälsan är att ingenting blir starkare än kroppens natur och att man samtidigt med årstidsväxlingarna också ändrar sin övriga livsföring, genom att man litet i taget viker av i motsatt riktning men inte plötsligt företar en stor förändring.

## 11

Sexuell aktivitet bör man inte ägna sig åt i större omfattning eller ständigt och jämt. Den passar bäst för dem med en kall och fuktig natur, för melankoliker och väderspända. Minst naturenlig är den för spensliga och smalbröstade och för dem med dåligt

hull runt höfter och bakdel samt, med hänsyn till åldersgrupper, för gamlingar och för dem på väg från barn- till ynglingaålder.

De kroppsdelar som mest tar skada hos dem som i otid hänger sig åt sex finns runt blåsan, njurarna, lungan, ögonen och kring ryggmärgen. Minst besvär blir det, och längst finns förmågan till detta kvar, hos dem som inte på annat sätt är ofärdiga för sådan aktivitet och dessutom alltid utövar den med måtta och inte går till överdrift samt har tillgång till tjänlig och riklig föda.

## 12

Att kräkas efter en måltid är aldrig ett bra alternativ för dem som lever ett ordnat liv och fortfarande är vana vid fysisk ansträngning. Naturen har skapat tillräckliga utloppsvägar både för avfallsprodukter från mat och dryck och för de naturliga utsöndringarna från kroppen. Därför behövs kräkning inte.

## Förklarande noter

### 1

**så lång tid som det tar att gå tio stadier:** Lätthanterliga mekaniska tidmätare saknades. Kortare tidsperioders längd kunde anges genom jämförelser med den tid som krävdes för vissa vardagsgöromål, t.ex. för att gå en viss vägsträcka. Samma fras i Hippokrates/Polybos, *Om hälsosamt levnadssätt*/περὶ διαίτης ὑγιεινῆς 5.24. Jfr också Euripides, *Medea* 1181–82. Diokles avser här en vägsträcka på knappt 2000 meter, dvs. 20–25 minuter i rask promenad. Längden på ett stadion kunde växla något; löparbanan i Olympia var t.ex. 192,3 meter, i Athen 184,3.

**eller på sommaren fem; för den äldre kortare tid, både sommar och vinter:** Diokles uttrycker sig ofta kortfattat, och detta har efterbildats i översättningen när sammanhanget klargör hur texten skall förstås. På några ställen har ord tillagts inom [klammer] för att förståelsen skall underlättas.

## 2

**obehag ... i nacken:** Gr. τραχηλισμός av τράχηλος 'hals', 'nacke'; även som brottnings-term: 'nackgrepp'.

**gnider in hela kroppen med litet olivolja:** I hygieniska sammanhang fungerade olivoljan både som tvål och som hudkräm. Dessutom var den ett viktigt födoämne.

**Gommarna intill tänderna:** Dvs. vad vi kallar tandköttet. Den antika grekiskan tycks sakna en term motsvarande *tandkött* som avser de fastare delarna av gommarna närmast tänderna.

**polejmynta:** *Mentha pulegium*, gr. γλήχων eller (oftast) βλήχων, en starkt doftande ört med vidsträckt medicinsk användning i äldre tid (underlättande av förlossning, fosterfördrivning, mot mag- och njurlidanden, bekämpning av ohyra). Även Dioskorides (*De materia medica* 3.31.2) nämner att torkade, fint sönderstötta och brända blad av polejmynta kunde användas i munvårdande syfte (mot "torra gommar", ξηρά οὐλα).

**slätrakning:** "Skötseln av huvudet" omfattar även skägget. Grekiska män i mogen ålder bar under klassisk tid skägg, men Alexander av Makedonien var slätrakad. Detta hade blivit ett mode på Diokles tid, vilket visas av porträttskulpturer och myntbilder av Alexander och andra hellenistiska makthavare samt av t.ex. komedidiktarna Menandros och Poseidippos.

**skrapningen håller porerna renare:** Här avses troligen ungefär vad som idag kallas "peeling".

## 3

**vad man samtidigt fått i sig av andningsluften:** Diokles och hans samtida hade ingen klar uppfattning om vad som hände i kroppen med luften man andades in. Den antogs hamna inte bara i lungorna utan också i hjärtat och/eller buken. De var rimligen medvetna om att man normalt sväljer ner en del luft tillsammans med maten.

**mellangärdet:** Gr. τὰ ὑποχόνδρια, av ὑπο- ‘under’ och χόνδρος ‘brosk’, varmed avses den nedersta revbensbågen, som mest består av brosk. Τὰ ὑποχόνδρια, som här återges med ‘mellangärdet’, avser alltså den mjuka delen av buken mellan bröstkorgen och naveln.

#### 4

**gymnasiet:** Ett grekiskt gymnasium (γυμνάσιον) på Diokles tid var en anläggning för kroppsövningar som omfattade både byggnader och öppna fält. Där fanns badmöjligheter, även för varmbad. Bland personalen fanns bl.a. en παιδοτρίβης, ‘tränare’, ‘coach’, och en ἀλείπτης, ‘massör’ (eg. ‘smörjare’, av verbet ἀλείφω ‘smörja’, ‘olja in’). Även intellektuella aktiviteter bedrevs inom vissa gymnasier, t.ex. Lykeion i Athen, som blev hemvist för Aristoteles filosofskola.

**ett gymnasium helt för sig själva:** De grekiska städernas gymnasier var offentliga anläggningar avsedda för stadens manliga medborgare. Diokles ord indikerar att påkostade privatbostäder på hans tid kunde vara försedda med egna träningslokaler och badanläggningar.

**inte är vare sig rikligt oljad eller helt torr:** Hur väl inoljad man skulle vara vid kroppsövningar och massage var tydligen en diskussionspunkt. Den för övrigt okände Archidamos,<sup>13</sup> mot vilken Diokles polemiserade i sin skrift *Archidamos* (frg. 185–186), hade förordat att huden skulle vara helt torr vid massagen, medan Diokles anser inoljning fördelaktig men ger noggranna instruktioner om mängden olja och eventuell inblandning av vatten eller vin i den.

---

13. I vissa handböcker, t.ex. *Der neue Pauly*, anges att Diokles far hette Archidamos. Detta bygger på en ytterst osäker konjektur av Max Wellman (se hans fragmentsamling samt hans uppsats “Zur Geschichte der Medizin im Alterthum”, *Hermes* 35.2, 1900, 368–71). Namnet på Diokles far nämndes i en lista över forntida läkare i en senlatinsk *Tabula auctorum medicinae* (se Diokles frg. 1). Texten är dock starkt förvanskad. Det aktuella namnet skrivs i handskrifterna *arcida*, *arcidan* eller *arcidam*, varur Wellmann djärvt rekonstruerat *Archidami*, så att posten i listan får lydelsen *Diocles Archidami filius Carystius*. Uppfattningen att Diokles skrift var riktad mot hans far är alltså dåligt underbyggd, och hans kritik kan inte antas vara menad att bringa “seinem Vater ein Denkmal seiner Pietät”, vilket Wellmann vill göra gällande.

**skrapar sig:** Under kroppsövningarna, som bl.a. bedrevs på ett underlag av sand, fastnade diverse skräp på den inoljade och ofta svettiga huden. Detta skrapades bort före badet med en metallskrapa (*στυλεγγίς*), som besökaren förde med sig till gymnasiet jämte oljeflaskan.

## 5

**upphettande eller uttorkande ... avkylande och vätande:** Varm, kall, torr och fuktig uppfattades som elementära egenskaper. De fyra element som naturfilosoferna räknade med karakteriserades av dessa egenskaper i parvisa kombinationer, liksom de fyra kroppsvätskorna. Dessa antogs höra samman med varsin årstid och ge upphov till olika kroppskonstitutioner, enligt detta schema:

<i>egenskaper</i>	<i>element</i>	<i>kroppsvätskor</i>	<i>konstitutioner</i>	<i>årstider</i>
varm + fuktig	luft	blod	sangvinisk	vår
varm + torr	eld	galla	kolerisk	sommar
kall + torr	jord	svart galla	melankolisk	höst
kall + fuktig	vatten	slem	flegmatisk	vinter

*Fyrkraftsläran* eller *humoralpatologin* går tillbaka till Hippokrates tid och förblev den grundläggande medicinska teorin långt fram i modern tid. Den innebär att de fyra kroppsvätskorna i en frisk kropp skall finnas i vissa proportioner. För litet eller för mycket av någon av dem innebär ohälsa och sjukdom. För läkaren gäller det att avgöra vad den sjuke har över- eller underskott på och sedan återställa balansen och därmed bota patienten.

Detta är i huvudsak den teoretiska grunden för de rekommendationer som Diokles ger; en hälsobefrämjande livsstil syftar till att bibehålla kroppsvätskorna i rätt proportioner. Med utgångspunkt från samma teoretiska grundlag diskuteras olika födoämners verkan på kroppen betydligt mera detaljerat i den hippokratiska *περὶ διαίτης*.<sup>14</sup> Diokles är dock inte slaviskt bunden av teorin. I skriften till Pleistarchos framhöll han

---

14. Craik (2015) 267–68.

att terapin måste anpassas individuellt efter olika patienters reaktioner och behov (frg. 176).

**vitt bröd:** Gr. ἄρτος, bröd bakat på vetemjöl med surdeg. Det billigare kornmjölet (ἄλφιτον) kunde inte bringas att jäsa lika lätt. Det blandades till en välling med vin och vatten (jfr ovan) eller gräddades till en ojäst kornkaka (μάζα).

**melon:** *Cucumis melo*, gr. κολοκύνθη. Det är inte alltid lätt att identifiera växter omtalade i antika texter med nutida växtarter. Särskilt gäller detta kulturväxter, varav nya sorter och varieteter oupphörligt odlas fram; just melonen är ett gott exempel på detta. De antika namnformerna ger sällan säker ledning; vårt *kolokvint* är ett lånord från κολοκύνθη men avser en helt annan växt, *Citrullus colocynthis*, som används medicinskt men knappast duger till lunchmat.

Gängse identifikationer är inte alltid pålitliga. LSJ översätter κολοκύνθη med *round gourd* 'pumpa' och ger den det latinska artnamnet *Cucurbita maxima*. Men Diokles kan inte ha känt till denna växt, för släktet *Cucurbita* härstammar från Amerika, och pumpor introducerades i Europa först på 1500-talet.

**gurka:** *Cucumis sativus*, gr. σίκκος; en rimligt säker identifikation.

7

**rättika:** *Raphanus sativus*, gr. ῥάφανος/ῥαφάνις. Osäker identifikation; ordet kan också avse rädisa, som är en varietet av samma art.

**kustnära fiskar:** Gr. πετραῖοι, av πέτρα 'sten', 'klippa'. Troligen avses fiskar som lever i kustnära vatten men på ett visst djup, där botten förutsätts vara stenig. Aristoteles (*Historia animalium* 488b7) använder ordet om havsdjur som varken är pelagiska (πελάγια) eller strandlevande (αἰγιαλώδη).



**broskfiskar:** Denna översättning är traditionell men missvisande. Den grekiska termen (σέλαχος, plur. σελάχη) avser inte bara vad vi kallar broskfiskar, som hajar och rockor, utan också andra vattendjur, t.ex. bläckfiskar, maneter och sjöborrar. Gemensamt för de djur som kallas σελάχη är att deras hud inte täcks av de för benfiskar karakteristiska fjällen.

## 9

**som redan nämnts:** Här tycks Diokles hänvisa till ett tidigare avsnitt av skriften, som inte finns bevarat.

**en måltid per dag:** Under vinterhalvåret rekommenderas man alltså att avstå från lunchen. Frukost eller annan förtäring tidigt på morgonen omtalas inte av Diokles.

**från Plejadernas nedgång till deras uppgång:** Plejadernas *heliakiska* nedgång och uppgång, som Diokles avser här, avgränsar vinterhalvåret även hos Hesiodos (*Verk och dagar* 383–84), liksom hos Aristoteles, Theofrastos, i de hippokratiska skrifterna och senare. Plejaderna (eller Sjustjärnorna) i Oxens stjärnbild syns på natthimlen under sommarhalvåret. De förflyttar sig, liksom övriga fixstjärnor, åt väster i förhållande till solen, och vid en viss tidpunkt under hösten kommer de så nära solen att de inte längre är synliga; detta är deras heliakiska nedgång. Deras heliakiska uppgång inträffar på våren, när de kommit så långt i sitt kretslopp att de befinner sig ett stycke till höger om solen och då blir synliga under en kort stund i öster strax före soluppgången. Dessa tidpunkter inträffade i mellersta Grekland på Diokles tid i slutet av oktober resp. i mitten av maj.

Diokles räknar här med fyra årstider. I brevet till Antigonos indelas året i sex perioder. De avgränsas av vintersolståndet, vårdagjämningen, Plejadernas uppgång, sommarsolståndet, höstdagjämningen samt Plejadernas nedgång.

**vinruta:** *Ruta graveolens*, gr. πήγανον.

**ruccola:** *Eruca vesicaria ssp. sativa*, gr. εϋζωμον.

**rättika:** *Raphanus sativus*; jfr ovan.

**kål:** *Brassica oleracea*, gr. κράμβη.

**spenatskräppa:** *Rumex patientia*, gr. λάπαθον.

**rova:** *Brassica rapa*, gr. γογγύλη. Ordet kan alternativt avse kålrot (*Brassica napus*).

**lök:** *Allium cepa*, gr. κρόμμυον.

**vitlök:** *Allium sativum*, gr. σκόροδον.

**stekt bättre än kokt:** Diokles var också intresserad av hur födan tillagades för att bli hälsosam. I hans skrifter behandlades bl.a. σκευασία τροφῶν 'tillredning av födoämnen' och ὀψαρτυτικά 'soveltillagning' (frg. 187, 234). I frg. 185 diskuteras hur kokning, stekning resp. fritering påverkar födoämnen.

**kryddkrasse:** *Lepidium sativum*, gr. κάρδαμον.

**senap:** *Sinapis alba* (med gula frön) eller *Brassica nigra* (svarta frön); gr. σίναπι/σίνηπι/νάπυ.

**myrtenbär:** bär av *Myrtus communis*, gr. μύρτος.

**kastanjer:** Gr. κάρνα πλατέα. Översättningen osäker. För κάρνα πλατέα ger LSJ s.v. κάρνον översättningen *filberts*, dvs. 'hasselnötter' (*Corylus avellana*), men s.v. πλατύς *chestnuts*, dvs. 'kastanjer' (*Castanea sativa*).

## 11

**Sexuell aktivitet:** Andra antika läkare kommer med liknande varningar och förordar också måtta. Läkarnas rekommendationer innebär inte ett moraliskt avståndstagande från sexualitet. Det är på medicinska grunder som de manar till återhållsamhet resp. rekommenderar sex som terapeutiskt medel.

**inte ... ständigt och jämt:** I brevet till kung Antigonos rekommenderas varierande aktivitetsgrad beroende på årstiden, bl.a. en period av avhållsamhet på förvintern (frg. 183a.100–21).

**en kall och fuktig natur:** Dvs. en flegmatiker, vars natur mer än normalt påverkas av det kalla och våta slemmet (*φλέγμα*).

**melankoliker och väderspända:** Melankoli avsåg under antiken ett i grunden kroppsligt tillstånd, liksom humoralpatologins övriga konstitutionstyper. I modern tid har däremot särskilt termen melankoli huvudsakligen använts om en psykisk disposition eller ett karaktärsdrag. Melankoliker stod under inflytande av den kalla och torra svartgallan. De ansågs ha besvär av gasbildning mer än andra, och samlag antogs kunna lindra denna plåga tillfälligt; jfr pseudo-Aristoteles, *Problemata* 880a30–33, Oreibasios, *Synopsis ad Eustathium filium* 1.6.2.

**De kroppsdelar som mest tar skada ... ögonen ... ryggmärgen:** Diokles (frg. 40–41ab) delade Hippokrates uppfattning att mannens sperma bildas av material från hjärnan och ryggmärgen, och dessa organ kunde följaktligen överansträngas genom sexuell aktivitet. Även Aristoteles – som annars hade en annan mening om spermans ursprung – uppger att ögonen påverkas av sex i övermått (*De generatione animalium* 747a13–19).

## 12

**kräkas efter en måltid:** Diokles varnar, medan vissa andra antika läkare tvärtom rekommenderade att man avsiktligt skulle framkalla kräkning vid övermättnad. Plutarchos (*De tuenda sanitate praecepta* 134A–D) har moraliska invändningar mot det fros-

seri som gjorde en sådan åtgärd nödvändig. Däremot var Diokles införstådd med att man några gånger under året borde "rensa magen" genom att framkalla kräkning. I brevet till kung Antigonos ordineras kräkning som profylaktisk åtgärd mot sjukdomar i bröstet (frg. 183a.47–51). De kräkmedel som Diokles rekommenderade förtecknas i frg. 153.