

# Forord og første bog af Celsus' otte bøger om lægekunsten

Oversat af Anders Frøland

*Aulus Cornelius Celsus* er en af den klassiske litteraturs mest kendte medicinske forfattere på linje med Hippokrates (5.-4. årh. fvt) og Galen (129-ca. 216). Alle tre giver et godt indblik i levevis og tankegang i hver deres tid og miljø. Celsus skrev om den rige og dannede romers levevis og bekymring for sit helbred.

Vi ved lige så lidt om Celsus som om Hippokrates. Man mener, at Celsus har skrevet hovedparten af sine værker på kejser Tiberius' tid (reg. 14 -37).<sup>1</sup> Han var utvivlsomt en velhavende person, som afstod fra at følge *cursus honorum*, som det var naturligt for hans stand. Hans placering i de højere samfundslag fremgår af hans anbefalinger med henblik på et sundt liv.

Det har været diskuteret om Celsus var læge.<sup>2</sup> Den almindelige antagelse er i dag, at det var han ikke. Hans samlede værker omfattede simpelthen lægekunsten på linje med andre videnskaber ligesom den ældre Plinius' naturhistorie. Det har været påstået, at Celsus blot havde oversat nogle ældre græske forfatteres værker.<sup>3</sup> Man antager, at Celsus' store værk omfattede landbrug, lægevidenskab, retorik, filosofi og militærvæsen. I alt har værket været på mere end 30 bøger. Kun de otte medicinske er bevaret, heldigvis i næsten komplet stand.

*De medicina octo libri* er en systematiske gennemgang af alt, hvad man kan forestille sig lægevidenskaben dengang omfattede. Den er systematisk og didaktisk, grundig og velskrevet. *Prooemium* beskriver de forskellige, indbyrdes meget polemiserende lægeskoler på forfatterens tid og deres oprindelse. Gennemgangen viser tydeligt, at den romerske lægekunst er overtaget i meget stort omfang fra den græske og specielt den hellenistiske.<sup>4</sup> Den omfatter også et voldsomt angreb på den vivisektion, som han mente, havde fundet sted i Alexandria i Ptolemaios den førstes og andens tid, Hovedstridspunktet mellem skolerne synes at være, om en teori skal være grundlæg-

---

1. Serbat p. VIII, jfr. [69] i prooemium.

2. Schulze p. 10.

3. Meinecke (1941).

4. Scarborough (1970).

gende for lægegerningen, f.eks. læren om de fire legemsvæsker, eller det skal være faktiske observationer. *Første bog* giver meget detaljerede leveregler, som skal sikre et godt helbred og et langt liv. Den har tydelige referencer til det hippokratiske skrift *Om menneskets natur*.<sup>5</sup> Bog II handler om sygdomstegn og de hyppigste behandlingsmåder, III om specifikke sygdomme og deres behandling, IV de indre organer og deres sygdomme. Bog V handler om farmakologi, VI er en systematisk gennemgang af de sygdomme, der kan ramme forskellige dele af legemet, *a capite ad calcem*. Bog VII handler generelt om kirurgi, VIII er en systematisk gennemgang af skelettet og de brud og ledskred, der kan opstå i dets enkelte dele. Prooemium og første bog forekommer at være af størst almen interesse. De er oversat i det følgende.

Celsus' værk havde langt fra samme position i oldtid og middelalder som Hippokrates' og Galens. Meinecke<sup>6</sup> anfører dog, at Celsus gentagne gange er blevet citeret af Quintilian og den ældre Plinius. I renæssancen og videre frem blev *De medicina octo libri* meget udbredt som lærebog, en position, den beholdt helt op i det 19. århundrede, formentlig fordi den er meget systematisk og detaljeret og i øvrigt skrevet på latin. Den første, trykte udgave kom i Firenze allerede i 1478, og i løbet af det sekstende århundrede i hvert fald yderligere fire latinske udgaver. Andre kom i de følgende århundreder. Oversættelser til fransk, italiensk og tysk i løbet af det nittende og tyvende århundrede.<sup>7</sup> I Sverige udgav lægen og patologen M. V. Odenius en monumental oversættelse af hele Celsus' værk i 1906.<sup>8</sup> I The Loeb Classical Library en udgave ved W.G. Spencer fra 1935. I disse år udkommer en revideret latinsk tekst sammen med en fransk oversættelse i Budé-serien.

---

5. Se fx Frøland og Laursen kap. 5.

6. Meinecke (1941).

7. Serbat p. LXXI.

8. Frøland (2010).

## Prooemium

Ligesom landbruget stiller de raske legemer fødevarer i udsigt, lover lægevidenskaben sundhed til de syge.<sup>9</sup> Sådan forholder det sig overalt i verden, da jo selv de mest uoplyste folk har kendt til urter, og hvad der ellers var ved hånden til hjælp mod sår og sygdomme. [2] Lægevidenskaben er blevet dyrket langt mere hos grækerne end hos andre folkeslag, men heller ikke hos grækerne fra den første begyndelse, men fra nogle få århundreder tidligere end hos os. Det er derfor Æskulap dyrkes som den allerældste ophavsmand. Han blev optaget blandt guderne, fordi han på en mere forfinet måde dyrkede lægevidenskaben, som dengang var grov og simpel. [3] Hans to sønner, Podaleirios og Machaon,<sup>10</sup> som fulgte kong Agamemnon i den trojanske krig, var til ikke ringe hjælp for deres soldaterkammerater. Homer anfører dog, at de ikke gav nogen behandling under pesten eller mod forskellige andre sygdomme, men udelukkende arbejdede med instrumenter og lægemidler. [4] Det ser derfor ud til, at disse dele af lægekunsten er de ældste og eneste, som de brugte. Af den samme forfatter kan vi lære, at sygdomme dengang skyldtes de udødelige guders vrede, og kun fra dem kunne hjælpen hentes. Og det er sandsynligt, at menneskene - skønt uden midler mod sygdomme - på grund af sund levevis dog for det meste opnåede et godt helbred, som de ikke ødelagde ved lediggang eller et levned i overflod. [5] Det var jo disse to, lediggang og overflod, der ødelagde folks legemer, først i Grækenland, derefter hos os. Og deraf fulgte udviklingen af den komplicerede lægekunst, som dengang ikke var nødvendig hos os, eller er det i dag blandt andre folkeslag. Hos os har den næppe hjulpet nogen frem til alderdommen. Efter de læger, jeg har omtalt, var der derfor ingen berømte mænd, der udøvede lægekunst, førend man begyndte at studere litteraturen med større iver, for den er lige så nødvendig for det åndelige, som den er fjendtlig mod kroppen.

---

9. På grund af denne bemærkning antager man, at de medicinske bøger kom lige efter de landbrugsfaglige i det samlede værk

10. III. II:731; IV:193; XI:512,833.

### *Lægekunstens udvikling*

[6] I begyndelsen var lægekunsten en del af filosofien, således at både sygdomsbekæmpelse og overvejelser om naturens væsen opstod hos de samme forfattere. Det var især disse, som havde brug for denne videnskab, fordi deres legemlige styrke var mindsket på grund af stillesiddende tankearbejde og nattevågen. [7] Derfor finder vi, at mange lærde i filosofi også var kyndige i lægekunsten. De berømteste af disse var Pythagoras, Empedokles og Demokrit. [8] Men mange mener, at Hippokrates fra Kos, som nogle tror, var Demokrits sidste discipel, også var den første læge og den mest mindeværdige af alle, fordi han adskilte lægekunsten fra filosofien. Han var en mand, der udmærkede sig både ved sin kunst og ved sin veltalenhed. Efter ham praktiserede Diokles fra Karystos,<sup>11</sup> derefter Praxagoras<sup>12</sup> og Chrysippos<sup>13</sup> og endelig Herophilos<sup>14</sup> og Erasistratos,<sup>15</sup> men således at de fulgte forskellige veje i behandlingen.<sup>16</sup>

### *Lægekunstens tredeling*

[9] Samtidigt blev lægekunsten delt i tre, så én behandlede patienterne med ændringer i levevis, en anden med medikamenter og en tredje med hænderne. Grækerne kaldte den første for den diætetiske,<sup>17</sup> den anden den farmaceutiske og den tredje den kirurgiske. Den gren af kunsten, som helbredte med ændring i levevis, talte de mest berømte udøvere, som stræbte efter at undersøge tingene grundigere. De søgte også at tilegne sig et teoretisk kendskab til naturen, uden hvilket lægekunsten ville være mangelfuld og svag. [10] Efter disse kom Serapion,<sup>18</sup> som hævdede, at denne teoretiske måde at tænke på intet havde med lægekunsten at gøre. Han baserede alene kunsten på erfaring og forsøg. Apollonios<sup>19</sup> og Glaukias<sup>20</sup> og noget senere Herakleides fra Tarent,<sup>21</sup> samt andre

- 
11. Diokles fra Karystos virkede i Athen vist nok i slutningen af det 4. årh.
  12. Praxagoras fra Kos. 4. årh. Hævdede, at arterierne indeholdt livsluften.
  13. Chrysippos levede i begyndelsen af 4. århundrede. Erasistratos' lærer.
  14. Herophilos virkede i Alexandria o. 290. Berømt som læge og anatom.
  15. Erasistratos virkede i Alexandria o. 250. Ligeledes berømt læge og anatom.
  16. Om Celsus som medicinhistoriker, se Castiglioni (1940).
  17. Om diætetik i antikken se Steger (2004).
  18. Serapion. Virkede i Alexandria i 2. årh. Grundlagde den empiriske skole.
  19. Apollonius fra Kition levede i det 1. årh. fvt. Tilhørte den empiriske skole.
  20. Glaukias. Læge i 2. årh.
  21. Herakleides ca. 75 fvt.

ikke ubetydelige mænd fulgte i hans fodspor. I overensstemmelse med deres overbevisning kaldte de sig for *empirikere*. [11] Men også den lægekunst, der behandlede med ændringer af levevis, var delt i to. Nogle gik ind for en lægekunst baseret på teori, andre for en kunst, der alene byggede på erfaring. Men efter dem, der er beskrevet ovenfor, var der ingen, der foretog sig noget, som man ikke havde overtaget fra forgængerne, indtil Asklepiades<sup>22</sup> på mange områder ændrede lægekunstens tænkemåde. Blandt hans efterfølgere er Themison,<sup>23</sup> som i sin alderdom for nylig selv afveg noget fra denne. Og netop ved disse mænds indsats er denne helsebringende kunst vokset frem til gavn for os. [12] Selv om den af lægekunstens tre dele, der helbreder sygdom ved ændring af patientens levevis, er den vanskeligste, så er den også den mest ansete, og den bør derfor omtales først.<sup>24</sup> Også fordi det er her, den første uenighed opstår, idet nogle hævder, at de kun har brug for viden, der bygger på praktisk erfaring, mens andre fastholder, at den praktiske lægegerning ikke er effektiv, med mindre den er grundet på indsigt i legemets og naturens væsen. Jeg vil derfor fremhæve, hvad der særligt anføres fra hver side, så min egen holdning kan fremgå tydeligere.

### *Dogmatikerne*

[13] De, som går ind for en teoretisk baseret lægekunst, understreger således, at det er nødvendigt først at kende de skjulte årsager, der er forbundet med sygdommene, dernæst de åbenbare årsager, så de naturlige funktioner, sluttelig de indre organer. [14] Skjulte årsager taler de om, når spørgsmålet gælder, af hvilke elementer legemet er bygget op, og hvad der fremmer, og hvad der nedbryder helbredet. De mener nemlig, at man ikke kan vide, hvordan man på rette måde kan behandle sygdomme, hvis årsag

---

22. Asklepiades fra Bithynien. En af antikkens berømteste læger. Virkede o. 70-50. Var også kendt som lærer i retorik. Tilhænger af den dogmatiske teori. Modstander af læren om de fire legemsvæsker (blod, slim, gul og sort galde).

23. Themison fra Laodike. 1. århundrede e.K. Muligvis grundlægger af den methodiske skole.

24. Selv om Celsus her fremhæver den diætetiske lægekunst som den fornemste, er han mere realistisk i forordet til de to kirurgiske bøger (de sidste i værket), for her hedder det i afsnit 1: "Den tredje del af lægekunsten er den, der behandler med håndens hjælp, hvilket både er alment kendt og fremført af mig. Denne del af lægekunsten udelader bestemt ikke medikamenter og fornuftig levevis, men manuelt præsterer den mest, og dens resultater er langt de tydeligste blandt alle lægekunstens discipliner. Det er nemlig således ved sygdomme, at heldet formår meget, og at den samme medicin jævnligt kan være helbredende, men er ofte uvirksom, hvorfor man kan være i tvivl om helbredelse skyldes medicinens styrke eller legemets."

man ikke kender. De er heller ikke i tvivl om, at der er brug for forskellig behandling, hvis et af de fire elementer skader legemet ved at være til stede i for stor eller lille mængde, sådan som nogle af de lærde filosoffer har udtrykt det. [15] *Enten* skyldes al sygdom kropsvæskerne, sådan som Herophilos så det, *eller* åndedrætsluften ifølge Hippokrates, *eller* at blodet løber ind i et blodkar, som indeholder åndedrætsluften, hvilket fremkalder en betændelse, som grækerne kalder *phlegmone*, der giver lige så meget forstyrrelse som feber ifølge Erasistratos; [16] *eller* at partikler ved at lække gennem usynlige porer blokerer vejen ved at standse op, sådan som Asklepiades fremførte det. Da vil den læge i sandhed kunne helbrede sygdommen, som ikke er gået fejl af den tilgrundliggende årsag. Dogmatikerne benægter ikke, at erfaringer er nødvendige, men hævder dog, at man kun kan komme til at gøre erfaringer, hvis det sker ud fra en teori. [17] For de gamle læger pånødede ikke de syge hvad som helst, men overvejede, hvad der var mest passende, og i praksis studerede de det, som en eller anden antagelse tidligere havde ført til. Og det var uden betydning, om det meste allerede var udforsket, hvis det blot var bygget på en velovervejede antagelse. Og sådan har det forholdt sig i mange tilfælde. Ofte opstår der også nye arter af sygdomme, om hvilke den hidtidige praksis intet brugbart bringer for dagen, og hvor det derfor er nødvendigt at finde ud af, hvoraf disse sygdomme opstår. For uden denne oplysning kan ingen dødelig fastslå, om man skal foretrække det ene middel frem for det andet. Og af denne grund forfølger dogmatikerne årsager, som ligger i det dunkle. [18] De kalder de tilfælde for indlysende, hvor de undersøger, om det var varme eller kulde, sult eller mæthed eller noget lignende, der udløste sygdommen, fordi de siger, at den læge kan imødegå sygdommen, som ikke er uvidende om dens årsag. [19] De kalder kroppens funktioner naturlige, ved hjælp af hvilke vi trækker vejret, tager mad og drikke til os og fordøjer føden og ligeledes de funktioner, der fordeler føden til alle dele af lemmerne. De spørger også, hvorfor vores blodårer skiftevis klapper sammen og svulmer op, hvad der er årsag til søvn og den vågne tilstand, for uden viden om dette tror de ikke, at nogen kan imødegå eller helbrede sygdomme, der opstår i forbindelse med disse fænomener. [20] Blandt de naturlige funktioner synes fordøjelsen især at være vigtig, hvilket de lægger meget stor vægt på. Nogle med Erasistratos i spidsen hævder, at føden findeles i maven, andre, der følger Pleistonikos,<sup>25</sup> Praxagoras' discipel, mener, at den

---

25. Pleistonikos fra Kos. Levede i 3. årh.

rådner, andre igen tror som hippokratikerne, at føden fordøjes med varme. Hertil kommer Asklepiades' tilhængere, som påstår, at alt dette er nonsens og til ingen nytte, fordi intet fordøjes, men den ufordøjede føde fordeles i kroppen i samme form, hvori den indtages. [21] Der er således meget lidt enighed blandt dogmatikerne, men én ting er de fælles om: man skal give de syge forskellig kost, alt efter om den ene eller anden forklaring er rigtig. For hvis føden findeles inde i kroppen, bør man foretrække føde, der let sønderdeles. Hvis den derimod rådner, så hellere mad, hvor det sker meget let. Hvis varme fordøjer maden, da bør man give den føde, der udløser mest varme. [22] Men intet af alt dette er relevant, hvis intet fordøjes, men man må da navnlig tage sådan føde til sig, som forbliver i den form, hvori den er indtaget. Og når åndedrættet er besværet, når søvn eller søvnløshed plager, vil de ud fra samme tankegang anse den person for bedst til at behandle, som har forstået, hvordan sådanne ting opstår. [23] Når smerter eller sygdomme af forskellig art ud over de nævnte opstår i de indre organer, tror dogmatikerne, at kun den, som har viden om de indre organer, kan finde et middel mod disse sygdomme. De mener derfor, at det er nødvendigt at åbne de dodes kroppe og undersøge organer og tarme. Herophilos og Erasistratos gjorde dette på langt den mest effektive måde, for de opskar levende forbrydere, som kongerne havde udleveret fra fængslerne,<sup>26</sup> og mens fangerne endnu var i live, [24] undersøgte de, hvad naturen hidtil havde skjult: organernes beliggenhed, farve, form, størrelse, indbyrdes placering, konsistens, glathed, hvad de stødte op til, dernæst de enkelte organs fremspring og fordybninger, og hvordan en del af et organ var føjet ind i et andet eller optog en del af et andet i sig. [25] For dogmatikerne siger, at man ikke kan vide, hvad der i virkeligheden gør ondt ved en smerte inde i kroppen, hvis man ikke ved, hvor det enkelte organ eller tarmen befinder sig. Det, som er sygt, kan ikke helbredes af en, som ikke ved, hvad det drejer sig om. Når en persons organer er blottede ved et sår, kan man ikke vide, hvad der er helt eller beskadiget, hvis lægen ikke kender de sunde

---

26. Det foregik i Alexandria. Kongerne var Ptolemæerne. Nutton (p. 131-132) anfører, at ingen andre forfattere omtaler vivisektion i sammenhæng med de to nævnte. På den anden side synes Celsus at være særdeles velbevandret i litteraturen og kan have fået sin viden fra et nu ukendt skrift. I antikken interesserede man sig ikke meget for menneskets anatomi, formentlig pga. alle de tabuer, der var omkring døden og de afdøde. I to korte perioder var der dog en stor interesse, nemlig på de to ovennævnte lægers tid i første halvdel af det tredje århundrede fvt. og Galens i slutningen af det andet årh. e.K. Galen dissekerede aber (v. Staden 1992). Herefter gik man ud fra, at den anatomiske lærdom var endelig, indtil Vesalius (1514-1564) i 1543 udgav sit banebrydende storværk *De humani corporis fabrica*.

organers farver. [26] Han vil derfor ikke kunne hjælpe de sårede dele af legemet. Lægemidler kan også bedre anbringes uden på kroppen, når man har kendskab til de indre organers beliggenhed, form og størrelse. En tilsvarende tankegang gælder for alt, der er omtalt ovenfor. Dogmatikerne påstår, at det er ikke grusomt, som adskillige hævder, når man ved at straffe nogle få forbrydere kan hjælpe uskyldige i al fremtid.

### *Empirikerne*

[27] De derimod, som kalder sig empirikere og arbejder på grundlag af deres erfaringer, anser studiet af åbenlyse tilfælde som en nødvendighed, men de påstår også, at udforskning af dunkle tilfælde og de naturlige funktioner er overflødig, da naturen er uforståelig. [28] Empirikerne mener, at det er indlysende, at naturen ikke kan forstås på grund af den uenighed, der hersker blandt dem, der diskuterer disse forhold. For der er hverken enighed blandt de lærde filosoffer eller blandt lægerne selv. Hvorfor mon nogen hellere tror på Hippokrates end på Herophilos og hellere på ham end på Asklepiades? [29] Hvis man vil følge teorierne, er der intet usandsynligt i alt dette. Drejer det sig om helbredelse, har de alle gjort syge mennesker raske. Derfor burde man ikke frakende dem troværdighed i diskussioner ej heller deres indsigt. De kyndigste i filosofien burde være de største læger, hvis logisk tankegang kunne medføre dette. Som det er nu, har de masser af ord, men mangler medicinsk viden. [30] Lægekunsten er også forskellig efter omgivelsernes natur. Én slags er nødvendig i Rom, en anden i Ægypten, en tredje i Gallien. Hvis de nævnte årsager fremkalder de samme sygdomme overalt, burde lægemidlerne også være de samme overalt. Ofte er årsagerne åbenbare, f. eks. ved øjenbetændelse og sår, men behandlingen er ikke indlysende ud fra dette. [31] Når den åbenlyse årsag ikke peger på behandlingen, vil den tvivlsomme årsag i langt mindre omfang kunne gøre det. Er årsagen altså usikker eller uforståelig, er det bedre at søge hjælp i det sikre og velkendte, dvs. dér hvor der er erfaring med selve behandlingen, sådan som det er i alle professioner. [32] For man bliver hverken landmand eller styrmand ved hjælp af lærde afhandlinger men ved praktisk øvelse. Og at overvejelser af den art ingen sammenhæng har med lægekunsten, kan ses derved, at de, som har en forskellig opfattelse af tingene, dog når frem til den samme helbredelse. Det er sket, fordi de fulgte vejen til helbredelse ud fra erfaringer i forhold til, hvordan midlerne virkede, ikke ud fra dunkle årsager eller naturlige funktioner, de var uenige om. [33] Empirikerne mener heller ikke, at lægekunsten oprindeligt er bygget på

sådanne undersøgelser, men på erfaringer. Blandt de syge, som ikke havde en læge, havde nogle på grund af sult taget føde til sig i de første dage, mens andre fastede på grund af madlede. Hos dem, der fastede, viste sygdommen sig at være lettere at udholde. [34] Ligeledes ville der være nogle, der spiste under selve feberanfaldet, andre lidt før, andre igen efter, at det var gået over. Forløbet var bedst hos dem, der spiste, når feberen var overstået. På samme måde var der nogle, som i starten af anfaldet straks spiste rigeligt, andre ubetydeligt. Det gik værst for dem, der fyldte sig. [35] Når dette og noget lignende forekommer dagligt, vil det opmærksomme menneske have bemærket, hvad der for det meste virkede godt, og vil derefter være begyndt at foreskrive de syge det. Således opstod lægekunsten, idet den ved nogles helbredelse og andres død lærte os at adskille det farlige fra det gavnlige. [36] Da man nu havde fundet lægemidler og andet mod sygdom, begyndte folk at blive uenige om grunden til, at midlerne virkede. Lægekunsten blev ikke opfundet ved tankearbejde, men da den var blevet etableret, spurgte man efter dens teoretiske grundlag. Man ville vide, om teorien fortalte det samme som erfaringen eller noget andet. Hvis teorien og erfaringen fortalte det samme, var teorien overflødig, hvis noget forskelligt, kunne teorien endog vise sig som en hindring. Først og fremmest har den vigtigste opgave været at udforske lægemidlerne. Nu er de allerede klarlagte, og der findes hverken nye sygdomme eller behov for nye lægemidler. [37] Hvis der skulle opstå en ny slags ukendt sygdom, bør lægen ikke overveje ukendte forhold, men straks se på det, der ligner den aktuelle sygdom mest og prøve midler, der hyppigt har hjulpet ved en lignende sygdom og gennem lighederne finde frem til midlet. [38] Empirikerne siger naturligvis ikke, at en læge intet behov har for overvejelser, eller at et umælende dyr kan udøve den samme kunst, men at disse gætterier om ukendte ting ikke hører sagen til. For det er ikke relevant, hvad der medfører en sygdom, men hvad der fjerner den. Det er heller ikke relevant på hvilken måde, fordøjelsen foregår, men hvordan den foregår bedst. Det er således ikke vigtigt, om den sættes i gang af det ene eller andet, eller om der er tale om en slags kogning af føden eller alene en egentlig fordøjelse i kroppen. [39] De mener heller ikke, at det er nødvendig at undersøge, på hvilken måde vi trækker vejret, men derimod hvad der letter et tungt og besværet åndedræt. Heller ikke hvad der får blodårene til at bevæge sig, men hvad de forskellige slags bevægelser betyder. Også dette lærte man ad erfaringens vej. I alle den slags diskussioner kan begge sider tale for deres sag. Således får begavelse og talefærdighed overtaget, men sygdommen kureres ikke med velta-

lenhed, men med lægemidler. En mand uden sprog, der ved praksis har lært at vurdere disse lægemidler, vil blive en adskilligt bedre læge end ham, der uden praktisk øvelse i lægegerningen træner sin tunge.

### *Vivisektionen*

[40] Dog, der er hidtil talt om betydningsløse ting. Men det, der står tilbage, er i sandhed også grusomt, nemlig at levende menneskers underliv og brystkasse skæres op. Også at lægekunsten, som tager vare på menneskets sundhed,<sup>27</sup> ikke alene forvolder et menneskes undergang, men også ved den grusomste død, ikke mindst når det, som man ønsker at studere med så voldsomme midler, til dels slet ikke kan erkendes, til dels kan undersøges uden denne forbrydelse. [41] For når kroppen er sprættet op, er farve, glathed, blødhed, hårdhed og lignende ikke de samme, som de ville have været i det uskadte legeme, for alt dette forandres ofte på grund af frygt, smerter, sult, dårlig fordøjelse, træthed og tusinde andre almindelige påvirkninger. Da indvoldene er blødere og ændres, fordi selv lyset vil være nyt, er det meget sandsynligt, at de også ændres ved de voldsomme skader og selve drabet. [42] Der er heller intet mere tåbeligt end at forestille sig, at det, der kan ses i det levende menneske, lige så godt kan vurderes hos den døende, ja endog hos den, der allerede er død. For selv om underlivet, som i denne forbindelse er mindre vigtigt, kan åbnes hos det levende menneske, dør det omgående, når det sejl, der er en slags hinde, der adskiller de øverste indvolde fra de underste, og som grækerne kalder *diaphragma*,<sup>28</sup> bliver skåret over. Således er det kun den dødes brystkasse og alle indvolde, der kommer den lægelige morder for øje, og de er under alle omstændigheder sådan, som de er hos den døde, ikke hos den levende. [43] Heraf følger, at lægen, når han på grusom måde myrder et menneske, ikke får at vide, hvordan vore indvolde ser ud i levende live. Hvis der alligevel skulle være noget, der bør iagttages hos det endnu levende menneske, vil tilfældet ofte kunne tilbyde det til den, der bringer hjælp. For af og til bliver gladiatoren i arenaen, soldaten i kamp eller en rejsende, der er blevet overfaldet af røvere, såret sådan, at visse af hans indre organer lægges blot, hos andre nogle andre dele. På den måde kan den kyndige læge

---

27. Jfr. den hippokratiske ed, se fx Frøland og Laursen (2011) p. 167.

28. Mellemgulvet. Når det gennembrydes og brysthulen kommer i forbindelse med luften, klapper lungerne sammen.

studere organernes sæde, lejring, indbyrdes placering og lignende, ikke ved drab, men ved en lægelig indsats, og ved medmenneskelighed lære det, som andre har erkendt ved frygtelig grusomhed. [44] Af samme grund er opskæring af døde ikke nødvendig (skønt denne ikke er grusom, er den dog hæsli), da meget er anderledes i de døde. Så meget kan erkendes hos de levende, som behandlingen i sig selv viser frem.

### *Vigtigheden af erfaringen*

[45] Da alt dette ofte er drøftet af læger i mange skrifter og i mange diskussioner og fortsat vil blive det, bør her tilføjes, hvad der synes at være nærmest sandheden. Den ligger hverken tæt ved den ene eller anden opfattelse, men strider heller ikke helt mod nogen af dem. På en måde ligger den midt mellem de forskellige meninger. Det kan man konstatere i mange diskussioner, når deltagerne søger sandheden uden personlig ærgerrighed. Således også i dette tilfælde. [45] For hvilke forhold, der til syvende og sidst fremstår som gunstige for helbredet, eller som forårsager sygdomme, og på hvilken måde luften eller føden henholdsvis indåndes eller fordøjes, forstår de lærde filosoffer ikke i deres visdom. Til gengæld fører de sig frem med gætterier. Men når et forhold ikke er kendt med sikkerhed, kan antagelsen af det ikke bruges til at finde det rette middel. [47] Det er også sikkert, at intet kan bidrage mere til forståelsen af selve behandlingsmåden end erfaringen. Skønt der findes mange ting, der ikke har noget med selve lægekunsten og andre tilsvarende professioner at gøre, så hjælper de dog ved at stimulere udøvernes intellekt. Således også overvejelser om naturens indretning, som – skønt den ikke i sig selv skaber lægen – dog gør ham mere egnet til lægekunsten. Det er meget sandsynligt, at hverken Hippokrates eller Erasistratos eller andre var fornøjede med blot at behandle febersygdomme og sår, men også undersøgte naturen i et eller andet omfang, og af den grund var de ikke blot læger, men endog meget fremragende læger. [48] Skønt tankevirksomhed i sig selv ikke er nødvendig over for ukendte årsager til sygdom eller de naturlige funktioner, er den dog ofte påkrævet i lægekunsten. For den er nemlig baseret på gætterier, og ofte er det hverken gætterier eller erfaringer, der giver den svaret, for undertiden følger hverken feberen, appetitten eller søvnen det sædvanlige mønster. [49] Nu og da sker det dog, om end relativt sjældent, at selve sygdommen er ny. At dette ikke skulle forekomme er oplagt forkert, for i vor tid var der en kvinde, som døde i løbet af få timer, efter at noget kødliggende var faldet ud af hendes underliv og tørret ind, uden at de bedste læger kunne finde arten af

sygdommen eller et middel mod den. [50] Jeg mener, at de intet forsøgte, fordi ingen af dem ville afprøve sin teori på en fornem person, for at det ikke skulle se ud som om, han var skyld i hendes død, hvis hans fremgangsmåde ikke virkede. Det forekommer dog sandsynligt, at man kunne have udtænkt noget, hvis man ikke havde udvist en sådan tilbageholdenhed. Måske kunne noget have haft en virkning, hvis man havde forsøgt det. [51] Til denne gren af lægekunsten kan lighed<sup>29</sup> ikke altid bidrage, og hvis det endelig sker, er det dog fornuftigt at overveje, hvilket medikament man helst skal bruge mod sygdommen og blandt lægemidler, der ligner hinanden. Når der altså sker noget sådant, bør lægen foretage sig et eller andet, som måske ikke virker i alle tilfælde, men alligevel ofte gør det. [52] Men søger lægen nye oplysninger, skal det ikke være fra ukendte områder, for de er tvivlsomme og usikre, men fra dem, der kan udforskes, det vil sige blandt de åbenlyse årsager. I denne sammenhæng er det vigtigt, om sygdommen skyldes træthed, tørst, kulde eller varme, søvnløshed eller sult, et overmål af mad og vin eller hæmningsløs seksuel aktivitet. [53] Man bør heller ikke overse den syges natur, om hans krop er mere fugtig eller tør, om hans fysiske tilstand er stærk eller svag, om sygdommen optræder hyppigt eller sjældent, og om den i givet fald plejer at være voldsom eller let, om den er kort- eller langvarig, hvad slags liv den syge har levet, arbejdsomt eller stilfærdigt, i luksus eller mådehold. Ud fra alt dette og lignende oplysninger er det ofte muligt at nå frem til en ny måde at behandle på.

### *Methodikerne*

[54] Alligevel bør disse forhold ikke forbigås, som om de ikke mødte nogen modsigelser. For også Erasistratos mente, at sygdomme ikke opstår af de nævnte årsager, fordi hverken andre personer eller samme person senere blev febril af samme årsager. Og visse læger i vor tid,<sup>30</sup> som gerne vil opfattes som Themisons<sup>31</sup> tilhængere, hævder, at man ikke kender nogen som helst sygdomsårsag, som er relevant i forhold til behandlingerne. Det er nok at tage hensyn til visse fællestræk ved sygdommene. [55] De mener nemlig, at der er tre karakteristika, det spændte, det afslappede og det

---

29. I den empiriske medicin var begrebet *similitudo*, lighed, meget vigtigt. Man sluttede sig til en forklaring og behandling ved at iagttage ligheder med andre sygdomstilfælde. Hvis ikke dette var muligt, stod man hjælpeløs, jfr. sygehistorien ovenfor.

30. Methodikerne.

31. Themison. Levede i 1. århundrede e.K. Måske jævnaldrende med Celsus.

blandede For de syge udskiller snart for lidt, snart for meget, for lidt fra én del af kroppen, for meget fra en anden. Denne slags sygdomme kan snart være akutte, snart langvarige, snart tiltager de, af og til forbliver de uændrede, og snart aftager de. [56] Når det er erkendt, hvilken af de nævnte typer sygdom, det drejer sig om, bør kroppen afslappes, hvis den er anspændt. Hvis den er anstrengt på grund af afsondring, bør denne standses. Hvis det drejer sig om en blandingstilstand, bør udviklingen af alvorligere sygdom imødegås. Man bør også behandle de akutte sygdomme på én måde, de kroniske på en anden, på en tredje måde dem, der forværres, på endnu en måde dem, der allerede er på vej til helbredelse. [57] Lægekunsten består i at iagttage disse forhold. Methodikerne definerer lægekunsten som en vej,<sup>32</sup> og de hævder, at lægekunsten er studiet af det, der er fælles for sygdommene. De vil ikke regnes med blandt teoretikerne og heller ikke blandt dem, der alene betragter erfaringerne. Med de førstnævnte er de uenige, fordi de ikke ønsker at lægekunsten skal bestå i formodninger om ukendte ting, med de sidstnævnte, fordi de mener, at kun en lille del af kunsten består af iagttagelse af erfaringer. [58] Hvad Erasistratos angår, så modsiger kendsgerningerne for det første hans opfattelse, fordi det er sjældent, at en sygdom ikke følger efter noget af det ovennævnte. Men når sygdommen ikke angriber en anden person eller den samme person på et andet tidspunkt, følger det ikke heraf, at den ikke kan skade en anden eller den samme på et andet tidspunkt. Legemet kan være påvirket af andre forhold, på grund af en svækkelse eller af en anden sygdom, som enten ikke findes hos en anden person, eller ikke var til stede hos ham selv på et andet tidspunkt, og selv om disse forhold ikke i sig selv er tilstrækkelige til at fremkalde sygdom, kan de dog gøre kroppen mere modtagelig for andre skadelige påvirkninger. [59] Hvis Erasistratos havde forstået den måde at betragte naturen på, som disse læger<sup>33</sup> noget uoverlagt går ind for, ville han have indset, at intet overhovedet kun har en enkelt årsag, men at kun det, som har bidraget mest, anses for årsagen. En faktor, der ikke virker alene, virker voldsomt sammen med andre. [60] Læg hertil, at ikke engang Erasistratos, som sagde, at feber skyldes, at blodet er strømmet ind i arterierne, og at dette sker, når kroppen er blevet alt for fuld af blod, har kunnet forklare, hvorfor en af to, der er lige fulde af blod, bliver syg, mens den anden er fri for enhver fare. Dette forekommer hver dag. [61] Af

---

32. Hodós gr. vej. Méthodos, en vej til viden.

33. Methodikerne.

dette kan man lære, at er der tale om indstrømning, sker den ikke af sig selv, når legemet er fyldt op, men når noget af alt det omtalte kommer til. [62] Themisons disciple er mere teoretiske end nogen andre, hvis de fortsat holder fast i deres antagelser. For en, som ikke tilslutter sig alt, hvad en anden dogmatiker bifalder, har ikke straks behov for et nyt navn til sin kunst, hvis blot, hvad der er det vigtigste, han ikke kun forlader sig på hukommelsen, men også på en rationel tankegang. [63] Da lægekunsten næsten ikke indeholder evigtgyldige forskrifter, er det bestemt mere sandsynligt, at methodikerne ligner dem, der alene finder støtte i erfaringen. Og det så meget mere, som alle og enhver kan se, om en sygdom har anspændt kroppen eller afslappet den. Hvis lægen ad teoriens vej har fundet frem til det middel, som har løsnet den anspændte krop eller sammentrukket den afslappede, må han betegnes som rationel, dvs. som dogmatiker. Men hvis han er kommet dertil på grundlag af erfaringer, og han benægter at være dogmatiker, hvad der er nødvendigt i denne sammenhæng, må han betegnes som empiriker. [64] For denne person ligger viden om sygdommen uden for kunsten, selve lægegerningen ligger i dens udøvelse. Intet er blevet lagt til empirikernes lægekunst, men en del er blevet fjernet, også fordi empirikerne overvejer mange ting, men methodikerne kun de enkleste og intet ud over det mest almindelige. [65] For heller ikke de, som behandler kvæg og andre husdyr, kan lære hver af de umælendes egenskaber at kende, men må nøjes med at se på de fælles træk. Det gælder også fremmede folkeslag, som ikke kender den forfinede lægekunst, men kun ser på det fælles og tilsvarende for de mennesker, som bestyrer meget store lazaretter,<sup>34</sup> fordi de ikke kan påtage sig at yde den bedste behandling til hver enkelt. [66] Ved Herkules, fortidens læger var bestemt heller ikke uvidende om dette, men de nøjedes ikke med det. Også den ældste læremester, Hippokrates, sagde, at de, som tager sig af de syge, både bør se på det fælles og det individuelle. Men heller ikke methodikerne kunne være enige indbyrdes om det professionelle, eftersom der er forskellige slags både sammentræk-kende og løsnende sygdomme, hvilket er lettest at iagttage ved sygdomme, hvor der er meget kraftige udsondringer. For et er at kaste blod op, noget andet galde eller føde. [67] Igen er det én ting at være besværet af diarré noget andet af kolik, tilsvarende er der forskel på at udmarves af sved eller fortæres af svindsot. Der er dele af legemet, hvorfra det flyder, som øjne og ører. Der er imidlertid ingen del af kroppen, hvor der

---

34. Lazaretter, *valetudinaria*, fandtes i hærens store lejre (Bröchmann 2005).

ikke er risiko for dette. Og ingen af disse sygdomme behandles ens. [68] Således går lægekunsten i disse tilfælde direkte fra en generel overvejelse af en sygdom præget af udsondring til en undersøgelse af tilfældets særpræg. Også her er der behov for at have andre oplysninger om tilfældets egenart, da de samme midler ikke hjælper i alle tilfælde, der ligner hinanden. Der er nemlig nogle midler, som hos de fleste enten strammer eller afslapper tarmen,<sup>35</sup> og der findes patienter, hos hvem de samme midler virker anderledes end hos alle andre. I disse tilfælde er vurderingen af de fælles træk ved sygdommen uheldig, mens undersøgelsen af det specielle ved tilfældet er helsebringende. [69] I nogle tilfælde kan undersøgelsen i sig selv fjerne sygdommen. Således har vi for nylig set, hvordan vor tids mest fremragende læge, Cassius,<sup>36</sup> stillet overfor en febril patient med en voldsom tørst, gav ham koldt vand at drikke, da han havde erkendt, at patienten var begyndt at lide under følgerne af en beruselse. Da vandet var drukket, og ved at blive blandet op med vinen havde brudt dennes kraft, fjernede det derved straks feberen gennem søvn og svedudbrud. [70] Lægen indså, hvad der var det rigtige middel, ikke ud fra om kroppen var anspændt eller afslappet, men ved at se på den årsag, der var gået forud. For netop for disse forfattere er både stedet og årstiden vigtige, når de diskuterer, hvordan sunde bør forholde sig, og når de foreskriver, at man især på usunde steder og i trykkende vejr bør undgå hede, overmæthed, anstrengelser og seksuel aktivitet. Man må hellere forholde sig roligt på sådanne steder og tidspunkter, hvis man føler en tunghed i kroppen og hverken forstyrre maven ved at fremkalde opkastning eller tarmen med udrensning. [71] Hvilket helt klart er rigtigt. Fra det almene kommer methodikerne dog til det specielle, med mindre de vil have os til at tro, at det kun er de raske, der skal tage vejret og årstiden i betragtning og ikke de syge. For de syge er enhver forholdsregel så meget vigtigere, som deres svage helbred er mere udsat for skadelige påvirkninger. Hos disse mennesker har sygdommen også forskellige karakteristika. Den, som på ét tidspunkt forgæves er blevet behandlet med ellers effektive midler, kan ofte hjælpes med modsatte midler. [72] Der findes mange forskellige anbefalinger af, hvad man bør spise. Blandt disse vil jeg nøjes med én. En ung mand udholder lettere sin sult end et barn, lettere i trykkende vejr end i klart, lettere om

---

35. Formentlig virker stoppende eller afførende.

36. *Ergo etiam ingeniosissimus saeculi nostri medicus, quem nuper vidimus, Cassius, etc.* På dette sted i hele Celsus' værk beror antagelsen af, at Celsus levede i den første tredjedel af det første århundrede. Cassius var livlæge for Tiberius (Serbat p. VIII).

vinteren end om sommeren, lettere hvis han er vant til ét enkelt måltid end den, der også spiser frokost, en utrænet mand udholder sulten lettere end en trænet. [73] Men ofte er et hurtigt måltid nødvendigt for den, som dårligt tåler at faste. Af denne grund formoder jeg, at den, der ikke har erkendt en sygdoms særlige karakter, navnlig bør lægge vægt på det generelle, mens han, som kender de specielle symptomer, ikke bør negligere det almene, men også basere sig på det. Og derfor, når kompetencen er den samme, er det nyttigere at have lægen som ven end som fremmed.

### *Celsus' konklusion*

[74] Altså, for at vende tilbage til min plan, så mener jeg, at lægekunsten bestemt bør være rationel, men den bør bygges på bevislige årsagssammenhænge, mens alle uklare årsager bør forkastes, ikke ud fra udøvernes overvejelser, men på grund af selve kunsten. At skære i det levende legeme er grusomt og overflødigt, at skære i de døde er nødvendigt for de studerende, for de skal kende organernes placering og rækkefølge, hvilket liget fremviser bedre end det levende og sårede menneske. [75] Men også alt det øvrige, som kun kan erkendes hos de levende, vil selve lægegerningen klarlægge ved behandlingen af de sårede, om end lidt langsommeligere og ikke så lidt mere medmenneskeligt. Efter at have fremlagt det ovennævnte, vil jeg først tale om, hvordan sunde mennesker bør leve deres liv, dernæst gå videre til det, der vedrører sygdommene og deres behandling.

## Første bog

### *Almene råd om levevis.*

1. Det sunde menneske, som både er ved godt helbred og som kan tage vare på sig selv, behøver ikke at følge regler eller konsultere læge eller massagelæge.<sup>37</sup> Men så er det nødvendigt at leve et varieret liv, snart være på landet, snart i hovedstaden, langt oftere under åben himmel, sejle, gå på jagt, hvile ud, langt oftere at motionere, for uvirk-somhed sløver legemet, arbejdet styrker det, det første fremmer aldringen, det andet forlænger ungdommen.<sup>38</sup> [2] Det er gavnligt også at benytte badet, af og til det kolde vand, nogle gange at lade sig indsmøre med salver, andre gange at undlade det; ikke at foragte nogen form for mad, som folket spiser, undertiden at deltage i festmåltider, undertiden at holde sig borte fra dem; nogle gange at tage mere føde til sig end fornuftigt er, andre gange ikke; at nyde et måltid to gange om dagen i stedet for et, og altid mest muligt, hvis man ellers kan fordøje det. [3] Men hvis denne form for øvelser og måltider er nødvendige, så er de atletiske overflødige; for dels påvirkes legemet negativt af en afbrydelse af træningsprogrammet på grund af offentlige pligter, dels vil de, hvis legemer plejer at være overfodrede, meget hurtigt blive ældede og syge. [4] Samleje bør bestemt ikke eftertragtes eller frygtes for meget. Hvis det foregår sjældent, ophidses kroppen, hyppigt slappes den. Men da hyppigheden ikke defineres ved et antal, men af naturen og hensynet til alder og krop, må man have lov til at antage, at samleje er uskadeligt, når det ikke følges af legemlig udmattelse eller smerter. [5] Samleje om dagen er ikke så godt, det er sikrere om natten, dog på betingelse af, at det ikke straks efterfølges af et større måltid, arbejde eller nattevågen. Dette bør overholdes af de raske, og man skal passe på ikke at sætte disse værn mod sygdom over styr, mens man er ved godt helbred.

---

37. Personer, der indgned deres patienter i olie el. lign.

38. Jfr.2[3] Bl.a. ud fra disse to steder i teksten kan man antage, at Celsus henvender sig til en velhavende overklasse, som det også fremgår direkte eller indirekte mange andre steder i første bog. I de resterende bøger er det lægefaglige spørgsmål, der behandles uden hensyntagen til patienternes stand eller sociale omstændigheder.

### *Levereregler for dem med stillesiddende arbejde og et svagt helbred*

2. Men for svage personer, som findes i stort tal blandt byboer, og som omfatter næsten alle med trang til skriftlige sysler, er det nødvendigt med stor opmærksomhed for at genskabe den gode kondition, som enten kroppens tilstand, livsstilen eller den intellektuelle virksomhed formindsker. [2] Blandt disse mennesker kan de, der har en god fordøjelse, med sindsro stå op om morgenen; de som har fordøjet utilstrækkeligt, bør holde sig i ro, og hvis det er nødvendigt at stå op, genoptage søvnen senere. De, som slet ikke har fordøjet maden, bør afholde sig fra enhver aktivitet og ikke gå i gang med at arbejde, dyrke motion eller drive forretning. Den, som har opstød af ufordøjet føde uden smerter i brystet, bør med mellemrum drikke koldt vand og holde sig i ro. [3] Man bør bo i en lys bolig, luftig om sommeren, solrig om vinteren; tage sig i agt for middagssolen, morgen- og aftenkølighed, ligeledes vinden fra floder og stillestående vand; og ikke mindst passe på med at udsætte sig for skiftevis kulde og varme, når solen kommer frem på en ellers overskyet himmel, hvad der i særlig grad medfører forkølelse og snue. Man bør især tage sig i agt for usunde steder, hvor der kan opstå epidemier. [4] Men det er muligt at være klar over, om kroppen er sund. På en dag, hvor urinen er meget lys om morgenen og dernæst rødgul, betyder det første, at fordøjelsen er tilendebragt. Når man er vågnet, bør man vente et øjeblik, dernæst, hvis det ikke er om vinteren, skylle munden med rigeligt koldt vand; på lange dage holde middagshvil før måltidet, ellers efter. [5] Om vinteren er det bedst at hvile natten igennem; hvis det er nødvendigt at arbejde efter mørkets frembrud, da at gøre det efter fordøjelsen. Den, der i dagens løb er optaget af offentlige eller hjemlige pligter, bør alligevel bruge nogen tid på at pleje sit legeme. Motion er den vigtigste pleje af kroppen, og den bør altid gøres før maden; i højere grad af den, der ikke arbejder så meget og fordøjer godt; i mindre omfang af den, der er træt og fordøjer dårligt. [6] Det er godt at træne med højtlesning, våbenbrug, boldspil, løb og gåture, og det er mere gavnligt, hvis det ikke sker i fladt terræn, fordi afvekslende op- og nedstigninger bevæger kroppen, hvis den ikke er meget svækket. Det er bedre at gå under åben himmel end i en søjlegang, og hvis hovedet kan udholde det, bedre i sol end i skygge, bedre i den skygge som en pergola kaster end under et tag, og hellere gå i en lige linje end i en slynget. [7] Især svedudbrud bør sætte en stopper for motion og helt sikkert den slaphed, som kommer lige før udmattelsen. Nogle gange bør man motionere i mindre udstrækning, andre gange i større. Og der bør ikke være faste regler for dette som for

sportsfolk og heller ikke være tale om overdreven anstrengelse. Indsmøring i salve enten i solen eller nær ilden bør nogle gange følge efter anstrengelsen, andre gange efter badet, men i et rum så højloftet og lyst og rummeligt som muligt. Af alt dette bør intet gøres på samme måde hver gang, men hellere på forskelligt alt efter ens fysik. Efter dette er det nødvendigt at hvile lidt.

### *Måltidet*

[8] Når man har sat sig til bords, er det aldrig tilrådeligt at spise alt for meget, og ofte er alt for stor tilbageholdenhed uhensigtsmæssig. Hvis der er tale om umådeholdenhed er det bedre, at det er med at drikke end at spise. Måltidet begynder bedst med saltet fisk, grøntsager eller lignende, derefter bør man spise kød, godt stegt eller kogt. [8] Krydrede retter er skadelige af to grunde, dels fordi man spiser mere, da de smager godt, dels fordi de fordøjes dårligere, selv om mængden er rimelig. Dessert skader ikke en sund mave, i den syge bliver den sur. Hvis man ikke er stærk på dette område, er det bedre at spise dadler, frugt eller lignende som forret. Hvis man har drukket mere end man i et eller andet omfang er tørstig til, bør man ikke spise noget. Efter man er blevet mæt, bør man intet foretage sig. [10] Når man er blevet helt mæt, kan man lettere fordøje, hvis man drikker lidt koldt vand sammen med alt, hvad man spiser. Når man så har ligget vågen en kort tid, sover man godt. Hvis man spiser sig helt mæt i løbet af dagen, bør man ikke udsætte sig for kulde eller varme eller arbejde, når man har spist, for det skader ikke så let et legeme med en tom mave som et med en fuld. Hvis man af en eller anden grund skal være fastende i den følgende tid, bør alle anstrengelser undgås.

### *Uddybning af de generelle leveregler*

3. Det ovenstående gælder stort set generelt. Det kræver dog nogle bemærkninger vedrørende ændringer i tilværelsen, kroppens fysik, kønnet og alderen samt årstiden. For det er ikke ret sikkert at flytte fra et sundt til et usundt sted; det er bedst at flytte fra det sunde sted til det usunde først på vinteren, fra det usunde til det sunde i begyndelsen af foråret. [2] Det er bestemt ikke gavnligt med en overdreven mæthed efter en lang tids faste og heller ikke med faste efter overdreven mæthed. Både den, der plejer at spise én gang og den, der spiser to gange om dagen, løber en risiko, hvis man mod sin

sædvane spiser umådeholdent. På samme måde kan man ikke uden risiko gå fra arbejde til ikke at lave noget, heller ikke fra lediggang til pludseligt arbejde. Med andre ord, skal man ændre på noget, skal man vænne sig til det nye lidt efter lidt. Både et barn og en olding kan lettere udholde et hvilket som helst arbejde end en utrænnet mand. [3] Heller ikke et alt for uvirksomt liv er gavnligt, fordi arbejde kan blive en nødvendighed. Hvis man er utrænnet og gået i gang med at arbejde, eller man arbejder mere end man plejer, bør man gå fastende i seng, især hvis man har en bitter smag i munden eller et sløret syn eller en mave, der er i uorden. Er det tilfældet, bør man ikke blot gå i seng uden at spise, men også blive ved med at være fastende næste dag, hvis man ikke hurtigt har fået det bedre efter at have hvilet. Er det tilfældet, bør man stå op og langsomt gå lidt omkring. Men hvis det ikke har været nødvendigt at sove, fordi man har arbejdet mere behersket, bør man alligevel gå frem på samme måde.

### *Badene*

[4] Der findes desuden en almindelig regel for alle, der vil spise efter en træthedssperiode: Hvis der ikke er mulighed for et bad, når man har gået lidt omkring, bør man blive smurt ind i salve på et varmt sted enten ude i solen eller ved et ildsted og komme til at svede. Hvis der er mulighed for et bad, bør man først af alt sætte sig i *tepidarium*,<sup>39</sup> og når man er faldet lidt til ro, stige ned i bassinet, dernæst blive gnedet varsomt ind i en stor mængde olie og masseret, derefter atter stige ned i bassinet, skylle munden med varmt, dernæst koldt vand. [5] For disse personer er et skoldhedt bad ikke egnet. For dem, der næsten har feber på grund af alt for megen træthed, er det nok at stige ned i vand tilsat en smule olie på et varmt sted til vandet når lysken. Derefter lade hele kroppen og navnlig den del, der har været nede i vandet massere let med olie, til hvilken der er tilsat en smule vin og knust salt. [6] Herefter vil enhver træt person være klar til at indtage mad og drikke og være tilfreds med at drikke vand eller i hvert fald en fortyndet drik og en, der i særlig grad er vanddrivende. Det er også nødvendigt at vide, at efter et anstrengende, svedfremkaldende arbejde er en kold drik meget skadelig, også

---

39. De romerske bade bestod af en række rum. Det kolde, *frigidarium*, det lune, *tepidarium*, det varme, *caldarium* og det skoldhedt varmluftrum, *sudatorium*, svederum. I alle rum er der bassiner, og der findes også et stort svømmebad, *natatio*. Ikke alle bade var udstyret med alle disse rum. Se Brödner p. 99 ff.

når svedudbruddet er ophørt, og at den er uden virkning mod rejsetræthed. [7] Asklepiades har også anset en kold drik for skadelig. Det gælder især for dem, hvis tarm ikke så let afslappes helt, og som nemt begynder at få kuldegysninger. Det gælder dog ikke for alle. Det er bedre, at en varm mave afkøles med en drik end at en kold opvarmes. Det er hvad jeg således tilråder, selv om jeg dog må indrømme, at den, der sveder, ikke bør drikke noget koldt af denne grund.

### *Kroppens pleje*

[8] Det plejer at være gavnligt at kaste op efter forskellige slags måltider og hyppige fortyndede drikke, dagen efter tage et langt hvil og derefter dyrke behersket motion. Hvis vedholdende træthed er en plage, bør man afvekslende drikke snart vand, snart vin og bade sjældent. Skift i arbejdet letter også trætheden; og den, som føler sig presset af en ændring i sit arbejde, bliver lettet af at udføre det, han er vant til. [9] For den trætte er den sædvanlige seng den sikreste. Et leje, der er anderledes, udmatter, hvad enten det er blødt eller hårdt. Følgende råd retter sig mod den, der bliver træt af at gå. Hyppig massage i løbet af turen, efterfulgt af først stillesiddende og dernæst indsmøring, forfrisker ham; dernæst skal han hellere skylle overkroppen med varmt vand i badet end de nedre dele. [10] Hvis man er forbrændt af solen, bør man straks gå i badet og overhælde krop og hoved med olie. Dernæst stige ned i et varmt bassin. Så hælde rigeligt vand over hovedet. Først varmt, så koldt. Men for den, der er forfrossen, er det rigtigt at sidde vel indpakket i baderummet, indtil man kommer til at svede. Så blive salvet, og dernæst vasket. Et beskedent måltid fulgt af ublandede drikke. [11] Den, som har været ude at sejle og har været søsyg og kastet meget galde op, bør enten afholde sig fra at spise eller tage meget lidt til sig. Har man kastet sur slim op, bør man under alle omstændigheder indtage et måltid, men lettere end vanligt. Hvis man har haft kvalme uden opkastning, bør man enten afstå fra at spise eller kaste op bagefter. [12] Har man hele dagen enten siddet i en vogn eller overværet en forestilling, bør man ikke løbe, men bevæge sig langsomt. Et længerevarende ophold i badet fulgt af et beskedent måltid plejer at være gavnligt. Hvis man er blevet meget varm i badet, kan man blive restitueret ved at tage eddike i munden og beholde den dér. Hvis eddike ikke er ved hånden, så koldt vand på samme måde.

### *Kend dit legeme*

[13] Men frem for alt bør enhver kende sit legemes tilstand, eftersom nogle er slanke, andre fede, nogle varme, andre kolde, nogle fugtige, andre tørre, nogle plaget af en sammentrukket tarm, andre af en afslappet. Kun få har en krop uden et svagt sted. [14] Det magre menneske bør fylde sig, det fyldige slanke sig, det varme køle sig af, det kolde varme sig, det fugtige blive udtørret, det tørre blive fugtigt; ligeledes bør man styrke maven, hvis den er løs, løsne den, hvis den er fast. Man bør altid støtte den del af kroppen, som er mest besværet. [15] Kroppens behov opfyldes ved mådeholden motion, hyppige hvil, salvning og et bad, hvis det er efter et måltid; for en sammentrukket tarm: let kulde om vinteren, en søvn, som både er god og ikke for lang, et blødt leje, et roligt sind, indtagelse af især søde og fede sager gennem mad og drikke; måltiderne bør være hyppigere og så store, som man kan fordøje dem. [16] Varmt vand slanker kroppen, hvis man stiger ned i det, navnlig hvis det er salt. Bad, når man er fastende, solbadning såvel som enhver form for varme, nattevågen; søvn, der enten er kort eller alt for lang, om sommeren et hårdt leje; løb, mange spadsereture og enhver kraftig motion; opkastning, diaré, sure og bitre sager; indtagelse af et måltid én gang om dagen; og desuden at tillægge sig den vane at indtage et bæger uafkølet vin på fastende hjerte.

### *Udrensninger*

[17] Da jeg nu har anført opkastning og diaré blandt de ting, der slanker, bør der anføres noget mere specielt om dem. Jeg ser, at Asklepiades har afvist opkastning i det skrift, han har forfattet om varetagelse af sundheden. Jeg bebrejder ham heller ikke, hvis han er forarget over dem, der bruger daglige opkastninger for at få mulighed for grovæderi. Men han er dog gået en smule for vidt; i det samme skrift har han fjernet udrensninger. De er også farlige, hvis de sker med alt for stærke medikamenter. [18] Men det er dog ikke sådanne medikamenter, der bør fjernes helt og holdent, fordi kroppens tilstand og tidspunktet kan gøre dem nødvendige, men så skal de bruges med måde og kun ved behov. Det er altså ham selv, Asklepiades, som har tilkendegivet, at når noget er forkert, bør det fjernes. Men der er intet, der bør afvises fuldstændigt, da der kan være flere årsager til dets anvendelse, og i sådanne tilfælde bør man foretage en lidt nøjere undersøgelse. [19] Opkastning er gavnlige om vinteren end om sommeren, for der er mere slim og hovedet er mere tungt. Den er uden gavnlige virkning hos de

slanke og dem, der har en svag mave, men nyttig for de overvægtige og de galdeprægede, hvis de enten har fyldt sig for meget eller fordøjet for lidt. Hvis det på den ene side drejer sig om at have spist for meget, bør det ikke bringe fordøjelsen i fare eller ødelægge den; på den anden side, hvis den allerede er ødelagt, vil intet være mere hensigtsmæssigt end at fjerne det ad den vej, som først er farbar. [20] Ligeledes, ved bitre opstød ledsaget af smerter og tunghed over brystet bør man i første række ty til dette middel. Og igen, det gavner den, der har en brændende fornemmelse i brystet eller har hyppige tilfælde med for meget sput eller kvalme eller kimen for ørerne eller øjne, der løber i vand, eller har en bitter smag i munden. Det gavner ligeledes den, der skifter klima eller opholdssted, og dem, der får smerter i brystet, hvis de ikke har kastet op i flere dage. [21] Blandt alt dette er jeg klar over, at hvile også kan foreskrives, men det passer ikke altid for dem, der er nødt til at arbejde, og hvilen har heller ikke den samme virkning hos alle. Jeg mener, at opkastninger ikke bør ske på grund af fråseri. Efter mine erfaringer med dette tror jeg dog, at opkastning med rette kan gøres for helbredets skyld, dog ikke dagligt af den, der vil være sund og opnå at blive gammel. [22] Den, der vil kaste op efter maden, og som har let ved det, bør kun drikke lunkent vand inden; hvis det er vanskeligere, hælde lidt salt eller honning i vandet. Men hvis man vil kaste op om morgenen, skal man forinden drikke vin sødet med honning eller isop eller spise en radise og derefter drikke lunkent vand, som beskrevet ovenfor. Alle de andre ting, som de gamle læger foreskriver, angriber maven. [23] Hvis maven er svag efter opkastningen, bør man nyde et lille måltid og drikke tre små bægre koldt vand, hvis opkastningen ikke har irriteret svælget. Hvis man har kastet op om morgenen, bør man gå omkring, blive salvet, dernæst spise middagsmad. Hvis det er efter middagsmaden, skal man bade næste dag og svede i badet. [24] Det vil derefter være mere gavnligt, at det næste måltid er beskedent med daggammelt brød, bitter ufortyndet vin og gennemstegt kød. Al mad skal være så tør som muligt. Den, der ønsker at kaste op to gange om måneden, bør snarere tilstræbe at gøre det to dag i træk end at kaste op hver 15. dag, med mindre pausen giver ham tunghed i brystet. [25] Afføringen bør derimod fremmes med et lægemiddel, hvis maven er gået i stå og der passerer for lidt, og der af den grund kommer tiltagende oppustethed, tågesyn, hovedpine og andre ubehageligheder i den øvre del af kroppen. Hvad hjælp kan hvile og faste give her, når besværet i allerhøjeste grad stammer fra disse to? Den, som ønsker at få afføring, skal i første række spise og drikke sådant, som virker fremmende. Hvis det hjælper for lidt,

skal man tage aloe.<sup>40</sup> [26] Men selv om udrensninger af og til er nødvendige, kan de være farlige, når de er for hyppige, fordi kroppen vænner sig til ikke at tage næring til sig, så svækkelsen er forbundet med alle mulige sygdomme. [27] Men salve giver varme, og også saltvand, især hvis det er varmt, alt der er salt, bittert og indeholder kød. Hvis det er efter maden, bad og bitter vin. Når man er fastende, er både badet og søvnen afkølede, hvis ikke den er for langvarig, desuden alt surt, vand, der er så koldt som muligt, olie, hvis det blandes med vand. [28] Arbejde ud over det sædvanlige gør kroppen fugtig, ligesom hyppige bade, rigelig mad, meget drik efterfulgt af spadseretur og nattevågen; især megen gåen omkring, både tidligt om morgenen, og når det foregår meget energisk, et måltid, der ikke følger lige efter anstrengelserne har i sig selv den samme virkning. Også den slags føde, der kommer fra kolde, regnfulde og vandrige egne. [29] Derimod udtørret behersket motion, faste, salvning uden vand, varme, sol i begrænset omfang, koldt vand, et måltid, der følger lige efter anstrengelser, og som består af mad, der kommer fra tørre og varme steder. [30] Følgende strammer tarmen:<sup>41</sup> Arbejde, at sidde stille, indsmøring af kroppen med pottemagerlerjord, mindre måltider kun indtaget én gang om dagen, når man plejer at spise to gange; ringe mængde drikke og kun indtaget efter at man har spist så meget, som man havde tænkt sig, desuden hvile efter måltidet. [31] Det modsatte løsner tarmen: forlængede spadsereture, mere at spise og drikke, motion efter måltidet, desuden drikke indtaget i løbet af måltidet. Man skal også vide, at opkastning trækker en afslappet tarm sammen og løsner en sammentrukket, og tilsvarende virker en opkastning lige efter måltidet sammentrækkende, men sker det senere, virker den afslappende. [32] Hvad angår alderen, så udholder midaldrende lettest at faste, i mindre grad de unge, og mindst børn og de, der er mærkede af alderen. De, der vanskeligt udholder fasten, bør spise hyppigere og især de, der vokser. Varmt bad er navnlig velegnet til børn og gamle; vin blandet med vand til børn, ublandet til gamle, intet til disse to aldersklasser, som gør maven oppustet. [33] Det er mindre vigtigt, hvad de unge indtager, og hvordan de behandles. De, der har en løs afføring i ungdommen, lider sædvanligvis af forstoppelse, når de bliver ældre; og de, der i ungdommen har forstoppelse, har ofte en slap tarm

---

40. Aloë. Planteslægt med mange arter. Indeholder anthraquinoner, der virker stærkt afførende.

41. Dvs. giver tendens til forstoppelse.

senere i livet. Det er bedst at have en løs tarm i ungdommen og en sammentrukket i alderdommen.

### *Årstiden*

[34] Årstiden bør også tages i betragtning. Om vinteren er det passende at spise mere, men drikke mindre stærk vin; at spise meget brød, kød, der er mere kogt, grøntsager med måde; tage et enkelt måltid om dagen, hvis ikke tarmen er sammentrukket. Hvis man spiser frokost, er det gavnligt med et lille måltid og gerne tørt uden kød og uden at drikke til. På den tid af året bør man bruge alt, der er varmt eller fremkalder varme. Samleje er ikke særligt farligt. [35] Men om foråret bør man skære ned på maden, og der skal drikkevarer til, men vinen bør dog drikkes fortyndet. Spise mere kød, flere grøntsager; man bør gå gradvist fra det kogte til det stegte. Samleje er sikrest på denne tid af året. [36] Om sommeren har kroppen hyppigere brug for både drikke og mad; derfor er det passende at spise frokost. På dette tidspunkt er både kød og grøntsager særdeles egnede, drikke skal være meget fortyndede, så de slukker tørsten, men ikke opheder kroppen; kolde bade, stegt kød, kolde retter eller sådanne, som afkøler. Når måltiderne er hyppigere, skal de også være mindre. [37] Efteråret er meget farligt på grund af det omskiftelige vejr. Man bør ikke gå udendørs uden overtøj og fodtøj især på kolde dage og ikke sove under åben himmel om natten med mindre, man er godt pakket ind. Det er tilladeligt at spise lidt mere, men indtage mindre, men stærkere drikke. [38] Nogle mener, at det kan skade at spise frugt umådeholdent hele dagen og i store mængder uden at fjerne noget af den fastere føde. Det er dog ikke frugten, men hele fødeindtagelsen, der er skadelig; men intet af denne er mindre skadeligt end frugt; det er dog ikke tilrådeligt at spise frugt oftere end anden mad. [39] Følgelig er det nødvendigt at fjerne noget fra et måltid, når man tillægger frugt. Hverken om sommeren eller om efteråret er samleje gavnligt, det tåles dog bedre om efteråret. Om sommeren bør man helt afstå derfra, hvis det er muligt.

### *Problemer med hovedet*

4. I det følgende vil jeg omtale dem, der har en svaghed et sted i kroppen. Den, som har et svagt hoved, bør gnide det blidt med hænderne om morgenen, hvis han har haft en god fordøjelse. Hvis det er muligt, aldrig dække hovedet med klæde; barbere det ned til

huden ...<sup>42</sup> [2] Gå meget, om muligt hverken under tag eller i solen, men overalt undgå den brændende sol, især efter et måltid og vin. Hellere lade sig salve end at blive vasket, aldrig blive indgnedet i olie i nærheden af åben ild, men undertiden i nærheden af glødende kul. Hvis man går i badet, skal man først svede en kort tid med tøj på i *tepidariet*, og dér gnide sig ind i olie, så fortsætte til det varme bad, *caldariet*. Når man har svedt, skal man ikke gå ned i bassinet, men først overhælde sig med rigelige mængder varmt vand fra hovedet og ned over det hele, så lunkent, og derefter koldt og overhælde hovedet med det i længere tid end den øvrige del af legemet. Derefter masere hovedet i nogen tid, til sidst tørre og indgnide det i olie. [3] Intet gavner hovedet så meget som koldt vand. Den, der har et sygt hoved, bør hver dag holde det under et godt stort rør i et stykke tid. Men selvom man er indsmurt med salve og ikke har været i bad og ikke kan udholde, at hele kroppen bliver afkølet, bør man dog skylle hovedet med koldt vand; men når man ikke vil have at kroppen bliver våd, skal man holde hovedet nedad, så vandet ikke løber ned ad halsen. Man må så bruge hænderne for at forhindre, at vandet løber ned i ansigtet og generer øjnene og andre dele. [4] Hvis man har en god fordøjelse, har man ikke brug for ret meget mad. Hvis ens hoved ikke tåler faste, bør man også spise midt på dagen; hvis det ikke skader, hellere kun spise en enkelt gang. Det virker bedre hele tiden at drikke en let, fortyndet vin end blot vand, for at man kan have noget at ty til, når hovedet begynder at blive tungere. [5] I virkeligheden er hverken vin eller vand altid sundt for en sådan person; men de er lægemidler, når det ene bliver brugt efter det andet. Det er ikke sagen at skrive, læse, anstrenge stemmen, i hvert fald efter måltidet; for efter dette er ikke engang tankearbejde sikkert; opkastning er allermost skadelig.

5. Brugen af koldt vand er ikke alene gavnligt for dem, der har problemer med hovedet, men også for dem, der lider af kronisk øjenbetændelse, tør snue og betændelse i mandlerne. For dem er det ikke nok at hælde koldt vand over hovedet hver dag, man skal også skylle ansigtet med masser af koldt vand; og især for alle dem, der har godt af det, er det et nyttigt middel, som navnlig skal bruges, når de sydlige vinde gør

---

42. På dette sted er teksten indholdsmæssigt helt meningsløs, men kan muligvis opfattes humoristisk. Serbat mener (p.38, n.2), at i hvert fald den sidste sætning kan være indsat af en skriver, hvis overordnede var skaldet. Tidligere oversættere og udgivere har udeladt hele eller dele af teksten på dette sted: *Utileque lunam vitare maximeque ante ipsum lunae solisque concursus; sed nusquam post cibum. Si cui capilli sunt, cottidie pectere*. Det er gavnligt at undgå månen og især før solens og månens møde; men aldrig efter et måltid. Hvis man har hår, skal det kæmmes dagligt.

vejret tungt. [2] Mens anstrengelser eller ophidselse efter maden er skadeligt for alle, gælder det især for dem, der plejer at have ondt i hovedet eller i luftrøret eller alle mulige andre problemer i mundhulen. Hvis man har mulighed for det, kan man undgå tunghed i hovedet og snue ved at skifte opholdssted og drikkevand i så ringe omfang som muligt; også hvis man beskytter hovedet mod solen, så det ikke bliver brændt, og heller ikke pludseligt bliver afkølet af en sky, der går for solen; ligeledes, hvis man barberer hovedet, når man har fordøjet og er fastende; endelig hvis man hverken læser eller skriver efter maden.

### *Problemer med maven*

6. Den, der hyppigt skal af med afføringen, skal træne kroppens øverste dele med en bold eller lignende; spadsere på tom mave, undgå solen og langvarige bade; smøre sig ind uden at svede, ikke spise varieret, og slet ikke gryderetter eller bønner eller andre grøntsager og de ting, der passerer hurtigt igennem; kort sagt undgå alt, der fordøjes langsomt. [2] Vildt, hårde fisk, stegt kød fra husdyr hjælper særligt godt. Man skal undgå at drikke vin fortyndet med saltvand,<sup>43</sup> heller ikke tynd eller sød vin, men en tung og fyldig vin, ikke for gammel. Hvis man vil drikke vin blandet med honning, skal den være lavet med kogt honning. Hvis maven tåler det, bør man helst drikke kolde drikke. Hvis man opdager noget ubehageligt i maden, bør man kaste op og gøre det igen næste dag. Dagen efter indtage en smule brød dyppet i vin sammen med druer fra en krukke eller i druesirup eller noget tilsvarende. Derefter gå tilbage til den sædvanlige mad. Man bør altid hvile efter maden og ikke anspænde hjernen. Ingen gåture, selv nok så lette.

7. Men hvis man plejer at have smerter i den store tarm, som de kalder *colum*, og det ikke drejer sig om andet end oppustethed, skal man gøre følgende for at fremme fordøjelsen: Læse højt eller anden beskæftigelse, tage et varmt bad, indtage varme retter og varme drikke, helt undgå noget koldt ligesom enhver form for søde sager og grøntsager, og hvad der ellers plejer at give luft i maven.

8. Hvis man virkelig har problemer med maven, bør man læse højt og efter oplæsningen gå en tur; derefter træne med bolde, våben eller andet, som giver bevægelse i den øverste del af kroppen; ikke drikke vand, men varm vin på fastende mave; spise to

---

43. Græsk vin blandet med havvand (Serbat p. 40 note 1).

gange hver dag, dog skal det være let fordøjelig mad; drikke let og tør vin og hvis det er efter maden, så hellere kolde drikke. [2] Blegthed, afmagring, smerter i brystet, kvalme, ufrivillige opkastninger, hovedpine, når man faster, peger på en sygdom i maven. Har man ikke disse symptomer, tyder det på en sund mave. Man bør på ingen måde tro på de af vore landsmænd, som til forsvar for deres hang til luksus skyder skylden på deres helt sagesløse mave, når de er syge og ønsker vin og koldt vand. [3] Men de, som har en langsom fordøjelse og derfor bliver oppustede i den øverste del af maven og de, som på grund af en eller anden form hedefølelse plejer at blive tørstige om natten, bør drikke to-tre bægre gennem et tyndt rør, førend de går til ro. Højtlesning er også godt mod langsom fordøjelse, derefter at spadsere, og så enten blive indsmurt eller gå i bad; altid drikke vinen kold, og efter maden drikke rigeligt, men, som jeg har sagt ovenfor, gennem et rør; dernæst afslutte al indtagelse af drikke med koldt vand. [4] Hvis man får sure opstød af maden, skal man drikke lunkent vand før maden og kaste op; men hvis det medfører hyppig afføring, skal man helst drikke noget koldt, hver gang tarmen er faldet til ro.

### *Varme og kulde*

9. Hvis man plejer at få ondt i musklerne, som det hyppigt forekommer ved smerter i fødderne og hænder, bør det syge sted trænes og udsættes for anstrengelser og kulde, hvis det ikke kommer til at gøre mere ondt. Det allerbedste er hvile under åben himmel. [2] Samleje er altid skadeligt; og som ved alle sygdomme er en god fordøjelse nødvendig: dårlig fordøjelse skader kroppen meget, for hver gang kroppen bliver påvirket heraf, mærker det syge sted det mest. [3] Men ligesom en god fordøjelse modvirker alle sygdomme, så er kulde forebyggende hos nogle, varme hos andre; enhver må følge det, som kroppen er vant til. Kulde er skadeligt for de gamle, for tynde mennesker, for sår, for hjertet, tarmene, blæren, ørerne, hofterne, skuldrene, kønsdelene, knoglerne, tænderne, musklerne, vulva, hjernen. [4] Kulden gør også det yderste af huden bleg, tør, hård og sort; det er fra kulden, at kuldegysninger og kulderystelser stammer. Men kulde er godt for unge mennesker og for alle fyldige; forstanden er mere kvik og fordøjelsen bedre, når det er koldt, men man skal passe på. [5] Overhældning med koldt vand er ikke alene godt for hovedet, men også for maven og for leddene og mod smerter, hvor der ikke er sår, ligesom det gavner mennesker, der rødmer for meget, hvis det ikke er på grund af smerter. Varme derimod hjælper på alt det, som

kulde skader, dvs. øjenbetændelse uden smerter og tårer, muskelkramper og især på sår, som skyldes kulde. Varme giver også en god kulør og fremmer vandladningen. [6] Hvis det er for varmt, bliver kroppen svækket, musklerne blødgjort og maven afslappet. Både kulde og varme er u hensigtsmæssige for uvante personer, der pludseligt bliver udsatte for dem: for kulde giver smerter i siderne og andre ubehageligheder, koldt vand hævelser på halsen. Varme gør fordøjelsen vanskelig, gør folk søvnige, fremmer sveden, og gør kroppen modtagelig for epidemiske sygdomme.

### *Forholdsregler ved epidemier*

10. Der er endvidere nogle forholdsregler, som er nødvendige også for raske mennesker, når der er en epidemi, og man ikke befinder sig i sikkerhed. Man bør derfor rejse bort, stå til søs, og hvor dette ikke er muligt, lade sig transportere i bærestol, gå ude under åben himmel, men langsomt og før det bliver for varmt, og smøre sig på tilsvarende måde; og som anført ovenfor, undgå udtrætning, forstoppelse, kulde, varme, samleje og holde sig meget i ro, hvis man føler sig tung i kroppen. [2] Man bør ikke stå for tidligt op om morgenen og ikke gå rundt på bare fødder, og slet ikke efter mad og bad. Man bør hverken kaste op på fastende hjerte eller efter middagen og heller ikke tage afføringsmidler. Hvis afføringen af sig selv bliver løs, bør den holdes tilbage. [3] Man bør i endnu højere grad være tilbageholdende, hvis kroppen er fuld og undgå bade, at svede og middagssøvn, især hvis det er efter måltidet. Man bør kun spise én gang om dagen og oven i købet beskedent for ikke at få forstoppelse. Man bør skifte mellem dage, hvor man drikke vand og drikker vin. Når man overholder disse regler, bør man i øvrigt ændre så lidt som muligt på den sædvanlige levevis. [4] Man bør gøre disse ting ved enhver epidemi, især ved epidemier, som kommer med den sydlige vind. Men det gælder også for dem, der rejser, når de er taget hjemmefra på en usund årstid, eller når man kommer til usunde områder. Og hvis omstændighederne hindrer, at man følger nogle af forskrifterne, bør man dog fastholde skiftet fra vin til vand og fra dette til vin, som det er beskrevet ovenfor.

## Bibliografi

Oversættelsen er foretaget ud fra Serbats latinske tekst. Kapiteloverskrifterne er indsat af oversætteren. En artikel om Celsus' værk med citater fra denne oversættelse udkommer i Dansk Medicinhistorisk Årbog 2012.

Bröckmann, P: Lægerne i Antikkens Rom – og synet på dem. Dansk Medicinhistorisk Årbog 2005, p. 33-56.

Brödner, E: *Römische Thermen und antikes Badewesen. Sonderausgabe.* Darmstadt. WBG. 2011.

Castiglioni, A: Aulus Cornelius Celsus as a Historian of Medicine. Bulletin of the History of Medicine 8, 1940, p. 857-873.

Celse: De la Médecine. Livres I et II. Texte établi, traduit et commenté par Guy Serbat. Paris. Les belles lettres. 2003.

Celsus, AC: Åtta böcker om Läkekonsten. Öfversättning jämte noter och upplysande bilagor af MV Odenius. Lund. CWK Gleerups Förlag. 1906.

Celsus, AC: On medicine (books 1-8). Vol. I-III. Harvard University. Loeb Classical Library. 1935-38.

Frøland, A og Laursen, S: Blod slim og galde. Hippokrates om sundhed og sygdom, miljø og klima. Aarhus. Systime. 2011.

Frøland, A: Odenius og Löwegren, Celsus og Hippokrates. Dansk Medicinhistorisk Årbog 2010, p. 33-45.

Meinecke, B: Aulus Cornelius Celsus – Plagiarist or Artifex Medicinae? Bulletin of the History of Medicine 10, 1941 p. 288-298.

Nutton, V: Ancient Medicine. London. Routledge 2004.

Scarborough, J: Romans and Physicians. Classical Journal 65, 1970, p. 296-306.

Schultze, C: Celsus. Hildesheim. Georg Olms Verlag. 2001.

v. Staden, H: The Discovery of the Body: Human Dissection and its Cultural Context in Ancient Greece. Yale Journal of Biology and Medicine 65, 1992 p. 223-241.

Steger, F: Antike Diätetik – Lebensweise und Medizin. N.T.M. 12, 2004, p. 146-160.