

Клавдий Гален

ИЗКУСТВОТО ЗА ЗАПАЗВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

София, 2014

Преводът е направен по изданието:

MEDICORUM GRAECORUM

OPERA QUAE EXSTANT

Editionem curavit D. Carolus Gottlob Kün,
volume VI, 1823

The digitally printed version

2011, Cambridge University Press

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Ирена Станкова, превод, 2014

© Издателство „Изток-Запад“, 2014

ISBN 978-619-152-509-6

КЛАВДИЙ ГАЛЕН

ИЗКУСТВОТО ^{за} ЗАПАЗВАНЕ на ЗДРАВЕТО

Превод от латински език,
студия, коментари и бележки
Ирена Станкова



Съдържание

Увод	9
Клавдий Гален: лекарят-енциклопедист и неговото дело	11

Книга I.

Изкуството на хигиената / 33

Втора глава. Природата и източниците на растеж и заболяване	35
Трета глава. Създаване и отстраняване на отпадните продукти	37
Четвърта глава. Цели и хипотези на хигиената	38
Пета глава. Състояния и устройства	40
Шеста глава. Доброто физическо състояние се намира между крайностите	47
Седма глава. Хигиена на новороденото	48
Осма глава. Употреба и значение на упражненията	50
Девета глава. Хигиена на кърменето	54
Десета глава. Хигиена на къпането и масажа	55
Единадесета глава. Хигиена на пиенето и чистия въздух	57
Дванадесета глава. Хигиена на вторите седем години	59
Тринадесета глава. Причини и предпазване от забавено отделяне на отпадни продукти	63
Четиринадесета глава. Отделяне на отпадните продукти	65
Петнадесета глава. Обобщение	67
Бележки	69

Книга II

Масаж и упражнения / 75

Втора глава.

Цели, време и методи на упражняване и масаж..... 77

Трета глава. **Техники и видове масажи.....** 80

Четвърта глава. **Теориите на Теон и Хипократ.....** 86

Пета глава. **Дефиниции на различните наименования.....** 91

Шеста глава. **По-нататъшни дефиниции на масажа.....** 92

Седма глава.

Продължителност на масажа и упражненията..... 94

Осма глава.

Форми, видове и разнообразие от упражнения..... 97

Девета глава. **Видове силови упражнения.....** 99

Десета глава. **Видове скоростни упражнения.....** 101

Единадесета глава.

Резултати, упражнения, функции и движения..... 103

Дванадесета глава.

Определяне на диета, упражнения и режим на живот..... 107

Книга III

Апотерапия, къпане и умора / 111

Втора глава

Методи, цели, техники и употреби на апотерапията..... 113

Трета глава. **Отхвърляне на критики.....** 118

Четвърта глава. **Къпане след упражнение.....** 119

Пета глава. **Причини, форми и симптоми на умората.....** 122

Шеста глава.

Нараняващата умора и умората поради разпъване..... 125

Седма глава. **Възпалителна умора.....** 127

Осма глава. **Диета при умора.....** 128

Девета глава. **Разпознаване на смесените форми умора....** 133

Десета глава. **Причини и лечение на свиването на порите** 135

Единадесета глава. **Упражнения след полови контакти.....** 137

Дванадесета глава.

Безпокойство, бездействие и безсъние 138

Тринадесета глава. **Сутрешен и вечерен масаж**..... 140

Книга IV

Форми и лечение на умората / 143

Втора глава.

Причини и симптоми на нараняващата умора 145

Трета глава.

Изхвърляне и преобразуване на отпадните продукти 147

Четвърта глава. **Лечение на нараняващата умора**..... 148

Пета глава. **Диета и кръвопускане** 157

Шеста глава.

Подготовка и употреба на апомел, хидромел и оксимел.. 162

Седма глава.

Приготвяне и употреба на лекарство от каламинта 165

Осма глава. **Приготвяне на различни течни масла**..... 169

Девета глава.

По-нататъшно лечение нараняващата умора 172

Десета глава. **Лечение на умората**

с разпъване и възпалителната умора 173

Единадесета глава. **Обобщение на книгата** 176

Книга V.

Диагноза, лечение

и предпазване от различни заболявания / 181

Втора глава. **Методи и цели на диагнозата и лечението**..... 185

Трета глава. **Геронтологията на Гален**..... 187

Четвърта глава. **Историята на двама възрастни мъже**..... 192

Пета глава. **Глава за видовете вино** 194

Шеста глава. **Лечение**

на запушването на червата от храни..... 197

Седма глава. **За хляба, млякото и виното**..... 198

Осма глава.

Възпаление на гърлото, хрема, камъни в бъбреците..... 201

Девета глава. **Приготвяне и употреба на очистителни средства. Природата на старостта..... 204**

Десета глава. **Теория на лечебните средства..... 206**

Единадесета глава. **Примерен случай с Премиген..... 209**

Дванадесета глава. **Обобщение на книгата..... 214**

Книга VI

Профилактика на болестните състояния / 219

Втора глава. **Болестни състояния на тялото..... 221**

Трета глава. **Болести при топло смесване..... 223**

Четвърта глава. **Болести при студено смесване..... 228**

Пета глава. **Неправилни устройства на тялото..... 229**

Шеста глава. **Различия в диагнозите „напълване с течност“ и „наличие на лош сок“..... 231**

Седма глава. **Режим за заетите с работа..... 233**

Осма глава.

Лечение на отслабването и затлъстяването..... 235

Девета глава. **Неправилни устройства на тялото или лоши смесвания..... 237**

Десета глава. **Студени и топли смесвания в главата и в стомаха..... 240**

Единадесета глава. **Лечение на бъбречни камъни..... 244**

Дванадесета глава.

Профилактика на очните и ушните заболявания..... 246

Тринадесета глава

Обосновка на диагнозата и лечението..... 247

Четиринадесета глава. **Полова и лична хигиена..... 249**

Петнадесета глава.

Приготвяне на лекарството от дюля..... 252

Основен терминологичен речник..... 255

Растения, споменати в книгата..... 259

Увод

Българската аудитория слабо познава достиженията и творчеството на прочутия лекар и изследовател Клавдий Гален, живял в Римската империя през II в. и оставил огромно наследство, изучавано през Средновековието и в по-късните векове. Предполага се, че до нас е достигнала само една трета от трактатите му, които са били не само в областта на медицината, но са разглеждали теми от философията, логиката и филологията, което говори за изключителната му ерудираност. Гален е своеобразен енциклопедист в медицината и това обяснява интереса към дейността му на учен и лекар от Античността.

Привърженик на рационализма, Гален формира медицинското си познание на първо място от теорията, а след това търси причините за болестите и средствата за лечение чрез наблюдение на симптоматиката при различните нарушения и повлияването им от лечението. Системните му занимания във всички медицински области му дават възможност да изгради собствената си теория, която векове наред се приема като единствена и неопровержима. За Гален здравето е процес, който се влияе от редица външни и вътрешни промени и състояния. Ето защо целта на профилактиката и лечението е да поддържа или възстанови относително доброто равновесие на елементите в тялото. Причините за болестите са два вида: вътрешни, идващи от неправилно

устройство или функция на органите, и външни, свързани с въздействието на причини извън организма на болния. Тази класификация насочва към средствата и начините на лечение.

През последните десетилетия в Западна Европа и САЩ се наблюдава възраждане на интереса на историци на медицината и филолози към Галеновия корпус и галенизма, появяват се нови научни публикации и преводи на негови трактати.

У нас освен монографията на Л. Бабинов „Клавдий Гален“ („Медицина и физкултура“, 1978 г.), двата превода на Т. Христова „Диета за отслабване“ (УИ „Св. Кл. Охридски“, 1997 г.) и „За лечебната диета“ („Зограф“, 2001 г.) и споменавания в научната литература досега няма преводи на по-значимите му съчинения или съвременно изследване на постиженията му.

Дано настоящият превод събуди интереса на читателите – специалисти и неспециалисти – към античното разбиране за запазване на здравето!

Преводачът

Клавдий Гален: лекарят-енциклопедист и неговото дело

1. Биографични сведения за Клавдий Гален

Клавдий Гален е роден в град Пергам в Мала Азия през 129 г. по време на управлението на император Адриан¹. Баща му е архитект и част от градския елит. Гален получава отлично образование, за което придобиваме представа от текстовете му. Завършва обучението си в Смирна около 150 г. и започва да пише първите си медицински съчинения, сред които са запазени „За анатомия-

¹ Император *Публий Елий Траян Адриан* (76–138) е осиновен от император Траян и наследява най-обширната територия в историята на Рим, управлява между 117 и 138 г. Третият от т.нар. петима добри императори след Нерва и Траян. Той е елинофил, който допринася за възраждане на влиянието на гръцката култура и наука в римската империя. Образованите римляни изучават най-добрите образци на гръцката философия и литература, и най-вече произведенията, написани в Атина през V–IV в.пр.Хр.

та на матката“ и „За медицинския опит“, след това пътува и продължава да учи на различни места. Между 151 г. и 153 г. изучава медицина в Александрия. Връща се в Пергам през 157 г. и е назначен за лекар в гладиаторска школа, като се грижи за здравословния режим, възстановяването и лечението на гладиаторите.

Преди да замине за Рим през 162 г. пътешества из Източно Средиземноморие, Кипър, Тракия и Македония, където събира и описва местни билки и минерали. В столицата първоначално се възползва от познанствата на баща си и приятелството си със състуденти от известни семейства, но успява и сам да се прояви като добър диагностик и терапевт, както и да демонстрира редица анатомични открития, които извършва при дисекции на животни. Добрата му теоретична подготовка в различни научни области, познаването на гръцката философия, амбицията, самодисциплината, трудолюбието и успехът при лечението на няколко трудни случая, сред които и излекуването на императора Марк Аврелий¹, го правят известен сред елита. Сложните взаимоотношения с някои утвърдени лекари го карат да се върне в Пергам през 166 г. в момент, когато в Рим избухва епидемия. Две години и половина по-късно получава известие от двамата съимператори Марк Аврелий и Луций Вер² да се присъедини към тях във военния лагер в Аквилея³, където е започнала подготовка за военна кампания срещу германските племена маркомани. Когато стига до Аквилея през зимата на 168/169 г., в лагера е избухнала чума, императорите заминават обратно за Рим (Луций Вер умира по пътя), а Гален остава да се бори с болестта и студената зима, като едва през пролетта успява да отиде в Рим.

Оттогава насетне, до окончателното си завръщане в Пергам след 200 г., се грижи за императорския двор и знатните фамилии.

¹ *Марк Аврелий Антонин* (121–180) управлява между 161 г. и 180 г., последният от „петимата добри императори“ след Антонин Пий. С неговата смърт завършва „Златния век на Антонините“ в римската история.

² *Луций Аврелий Вер* (130–169), съимператор на Марк Аврелий между 161 г. и 169 г.

³ Град в днешна Северна Италия на брега на Адриатическо море.

В продължение на седем години, докато Марк Аврелий води войни, на Гален е поверено здравето на императорския син Комод¹. След смъртта на Марк Аврелий той е провъзгласен за император, с което започва тежък период за империята: Комод се оказва с психически отклонения и рискът да съсипе постигнатото от баща му е реален. През 192 г. е убит и за кратко време след него на трона се възкачват последователно Пертинакс² и Дидий Юлиан³, докато начело на империята не застава Септимий Север⁴, управлявал заедно със синовете си Каракала⁵ и Гета⁶. Гален продължава да се грижи за здравето и на Септимий Север. Противно на сведенията от енциклопедия „Свидас“⁷, според които Гален умира около 200 г., арабската традиция предава, че той се връща в родния си град и доживява до 87-годишна възраст.⁸

¹ *Марк Аврелий Комод Антонин* (161–192), син на Марк Аврелий, обявен за съимператор на баща си през 177 г., управлява самостоятелно между 180 г. и 192 г.

² *Публий Хелвий Пертинакс* (126–193), провъзгласен за император след убийството на Комод и след по-малко от три месеца убит.

³ *Марк Дидий Север Юлиан* (133–193), провъзгласен за император след смъртта на Пертинакс, убит от войниците на Септимий Север.

⁴ *Луций Септимий Север Пертинакс* (145–211), роден в Лептис Магна в Триполи, управлява между 193–211 г., основател на династията на Северите. Определя сина си Каракала за съимператор.

⁵ *Марк Аврелий Каракала* (188–217), син на Септимий Север, управлява заедно с баща си от 198 г. до 211 г., след това бил единствен император до убийството му през 217 г.

⁶ *Публий Септимий Гета* (189–211), по-малкият син на Септимий Север, убит от брат си Каракала

⁷ „Свидас“ или „Суда“, византийска енциклопедия от X в. с близо 30 000 статии.

⁸ Вж. по-подробно: *Hankinson, R. J.* (ed.) *The Cambridge Companion to Galen*. Cambridge University Press, 2008; *Mattern, S.* *The Prince of Medicine: Galen in the Roman Empire*. Oxford University Press, 2013.

2. Занимания и творчество на Клавдий Гален

Гален създава епоха в областта на европейската медицина и неслучайно през Средновековието е смятан за втория след Хипократ колос и неоспорим авторитет в науката. Неговите интереси са всеобхватни и разнообразни, дори извън полето на медицината и се изявява като автор на трактати по философия, логика и филология. Като учен и лекар се занимава с различни аспекти на теорията и практиката на лечебното изкуство, анатомия и физиология, научна методология, епистемология, клинична практика, фармакология, изучава произведенията на предшествениците си. Според А. Бък: „Гален не е бил поддръжник на някоя определена школа, но от съчиненията му става ясно, че най-голямо значение за него е имало учението на Хипократ в сравнение с който и да било друг автор.“ (Буск А., 2004:160) Поради това отделя много време за писане на коментари на трактатите от Хипократовия корпус и допринася изключително за изграждане на авторитета му в медицината, като едновременно с това запазва и внимателно систематизира най-доброто от гръцката и римската медицинска литература. Съчиненията му са написани на старогръцки език, тъй като се е смятал за потомък на древните гърци, независимо че най-активните му години са преминали в Рим.

Коментира подробно трите медицински школи: рационалисти, методици и емпирици, описани още от Авъл Корнелий Целз¹ в съчинението му „За медицината“. За него рационалистите не са представители на школа в същинския смисъл, тъй като такива са всички, които лекуват от позициите на някаква теория. Според емпириците лекарите могат да разчитат само на опита *peira* и наблюдението *tzrsis* в лечението на болните, като сравняват симптомите с подобни от практиката им. В идеите на методиците е заложено теоретичното познание, но за тях има два вида

¹ *Авъл Корнелий Целз* (ок. 25 г.пр.Хр.–50 г.сл.Хр.), автор на „Енциклопедия“, от която е запазено съчинението *De medicina* „За медицината“ в 8 книги. (Вж. по-подробно: Станкова, И. Античното лечебно изкуство според *De medicisna* на Авъл Корнелий Целз. Изд. „Изток-Запад“, 2012.)

тела: стегнати и разхлабени. Тези школи престават да съществуват в предишния си вид след смъртта му. Той изисква теоретичните познания да бъдат обвързани с наблюдението на болния и така с авторитета си обединява противопоставящите се мнения.

Гален обединява идеите на Алкмеон от Кротона¹ за здравето като равновесие на елементите в тялото, учението на Емпедокъл² за четирите елемента (земя, вода, въздух и огън) и създадената от Хипократ хуморална теория, според която в тялото си взаимодействат кръв, жлъчка, черна жлъчка и слуз, и тяхното съотношение е залог за здраве.

Запазените съчинения на Гален *De libris propriis* (Liv.Prof.)³ „За собствените ми книги“ и *De ordine librorum priorum* (Ord. Liv.Prof.) „За поредността на собствените ми книги“ помагат на изследователите да подредят трактатите му, макар написаните по-късно да липсват. Гален се принуждава да направи опис на автентичните си творби, тъй като открива, че има множество фалшиви книги, издадени с неговото име. Много пъти по време на анатомични демонстрации или публични изяви казаното от него е било записвано от бързописци и след това издавано, някои от съчиненията му са били предназначени за приятели и близки, които са му искали съвет, отговарял е на други автори, коментирал е книги на предшествениците си и най-вече Хипо-

¹ Алкмеон от Кротона (VI–V в.пр.Хр.), лекар и философ, според когото човек е здрав при равновесие на елементите в тялото. Определил, че за разлика от животните, които имат усещания, хората разбират чрез мозъка си. Това виждане е възприето от Платон и Хипократ, както и по-късно от известните александрийски лекари и учени Херофил и Еразистрат, докато Емпедокъл, Аристотел, Праксагор, стоиците и др. смятали сърцето за център на разбирането.

² Емпедокъл от Агригент на о-в Сицилия (483–423 г.пр.Хр.) В съчинението си „За природата“ свежда всички елемента до четири „корена“ или елемента (*stoicheia; elementa*): земя, вода, въздух и огън. Съединяването и разделянето на елементите ставало чрез привличане и отблъскване.

³ В скобите са дадени възприетите съкращения на заглавията на латински език.

кратовия корпус, подготвял е дидактически книги за начинаещи (*ad tirores*) или е писал пространни и задълбочени теоретични и теоретично-практически трактати. През 192 г. по време на пожар в храма на Мира, който служел за книгохранилище и книжарница, изгарят съхраняваните там копия на съчиненията му и той написва отново някои, а други са възстановени по-късно по открити чужди копия.

Между 169 г. и 175 г. работи върху *De usu partium* (UP) „За функционирането на частите на тялото“ в 17 книги, посветено на анатомията и физиологията, *De Placitis Hippocratis et Platonis* (PHP) „За ученията на Хипократ и Платон“, *De Anatomicis Administrationibus* (AA) „За анатомичните процедури“. Пише няколко книги от *De Methodo Medendi* (MM) „За терапевтичния метод“, съчинението за хигиената *De sanitate tuenda* (SAN.TUEND.) „За хигиената“ или „За запазване на здравето“, както и по-кратки трактати, плод на многостранните му интереси. В анатомичните си разработки посочва, че от мозъка зависят усещанията и движенията и той е центърът на мисленето, докато сърцето изпомпва кръвта, а черният дроб я произвежда. Гален оприличава тази медицинска теория на възгледите на Платон за душата, разделена на три части. Описва функцията на нервите, вените и артериите, като използва откритията на александрийските учени Херофил и Еразистрат и извършените от него опити с животни.

Въпреки славата на Гален като анатом и физиолог през Късната античност и Средновековието, някои учени имат съмнения относно истинските открития, които сам е направил: „Въпреки че е истина, че важни анатомични и физиологични факти са записани за първи път в работите на Гален, това не би трябвало да се приема като доказателство, че самият Гален е откривател на тези факти. Най-вече може да се твърди, че той е първият, който ни поднася тези знания.“ (Вуск А., 2004:170) Анатомичните му възгледи са оборени от фламандския лекар и родоначалник на научната анатомия Андреас Везалий в *De Humani Corporis Fabrica* „За устройството на човешкото тяло“, публикувана през 1543 г., но въпреки това влиянието на Гален в обучението и прилагането

на медицинските знания е голямо, дори и в следващите векове. През 1628 г. Уилям Харвей в съчинението *Exercitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus* „Анатомичен трактат за движението на сърцето и кръвта при живите същества“ отхвърля учението на Гален за сърдечносъдовата система.

Сред заглавията на трактатите, отнасящи се до смесванията на елементите, симптомите, болестните състояния и неправилните смесвания, се отличават: *De Temperamentis* (TEMP.) „За смесванията“, *De Causis Morborum* (CAUS.MORB.) „За причините за болестите“, *De Symptomatum Differentiis* (SYMP.DIFF.) „За различните симптоми“, *De Symptomatum Causis* (CAUS.SYMP.) „За причините за симптомите“, *De Februm Differentiis* (DIFF.FEB.) „За различните трески“. Интересът на Гален към различните видове болести проличава още от съчиненията: *De Plenitudine* (PLEN.) „За напъването“, *De Tremore, Palpatione, Convulsione et Rigore* (TREM.PALP.) „За треперенето, палпацията, конвулсията и сковаността“, *De Inaequali Intemperie* (INAEQ.INT.) „За неправилното смесване“, *De Difficultate Respirationis* (DIFF.RESPI.) „За трудното дишане“, *De Locis Affectis* (LOC.AFF.) „За увредените места“ и др.

От трактатите за видовете пулс са запазени: *De Usu Pulsuum* (US.PULS.) „За използването на видовете пулс“, *De Pulsibus ad Tirones* (PULS.) „За видовете пулс за начинаещи“, *De Differentiis Pulsuum* (DIFF.PULS.) „За различията при видовете пулс“, *De Dignoscendis Pulsibus* (DIG.PULS.) „За поставянето на диагноза чрез пулса“, *De Causis Pulsuum* (CAUS.PULS.) „За причините за видовете пулс“, *De Praesagitione ex Pulsibus* (PRAES.PULS.) „За предвиждането според видовете пулс“.

Освен изключителното съчинение в 14 книги „За терапевтичния метод“, Гален пише и по-специализирани трактати за терапията: *Ad Glauconem de Methodo Medendi* (MMG) „За терапевтичния метод за Глаукон“, *De Curandi Ratione per Venae Sectionem* (CUR.RAT.VEN.SECT.) „За начина на лечение чрез кръвопускане“, *De Purgantium Medicamentorum Facultate* (PURG.MED.FAC.) „За действието на очистителните“, *De Hirundinibus, Revulsione, Cucurbitula, Incisione et Scarificatione* (HRCIS) „За пиявиците, повръщането, вендузите, разрязването и порязването“ и др.

Гален разработва диететиката като част от профилактиката и терапията, и сред трактатите по този въпрос са: *De Alimentis Facultatibus* (ALIM.FAC.) „За възможностите на храните“, *De Bonis et Malis Alimentorum Sucis* (BON.MAL.SUC.) „За добрите и лоши сокове на храните“, *De Ptisana* (PTIS.) „За ечемичената каша“, *De Victu Attenuante* (VICT.ATT.) и др.

В областта на фармакологията се отличават по-големите съчинения: *De Simplicium Medicamentorum [Temperamentis Ac] Facultatibus* (SMT) „За действията на простите лекарства“ в 11 книги, *De Compositione Medicamentorum secundum Locos* (COMP.MED.LOC.) „За състава на лекарствата според местата“ в 11 книги, *De Compositione Medicamentorum per Genera* (COMP.MED.GEN.) „За състава на лекарствата по видове“, както и по-кратките: *De Antidotis* (ANT.) „За противоотровите“, *De Theriaca ad Pisonem* (THER.PIS.) „За териака за Пизон“ и др.

Дълги години Гален изучава Хипократовия корпус и сред коментарите, достигнали до нас, са: *In Hippocratis de Natura Hominis* (NHN) „За Човешката природа на Хипократ“, *In Hippocratis de Salubri Victus Ratione* (HIPR.VICT.) „За Здравословния начин на живот на Хипократ“, *In Hippocratis de Acutorum Morborum Victu* (HVA) „За Режима при острите заболявания на Хипократ“, *In Hippocratis de Praedictionibus* (HIPR.PRORRH.) „За Прогнозите на Хипократ“, *In Hippocratis Epidemiarum Libri* (HIPR.EPID.) „Епидемичните болести на Хипократ“ в 6 книги, *In Hippocratis Aphorismi* (HIPR.APH.) „Афоризми на Хипократ“, *In Hippocratis Prognosticum* (HIPR.PROG.) „Прогностика на Хипократ“, *In Hippocratis De Fracturis* (HIPR.FRACT.) „За счупванията на Хипократ“, *In Hippocratis De Officina Medici* (HIPR.OFF.MED.) „За лекарския кабинет на Хипократ“.

Съчиненията на Гален имат различна съдба през вековете. Манускриптите са изгубвани и откривани, превеждани след V в. от старогръцки език на арабски, иврит и латински, а по-късно и на различни европейски езици, като стават канон за изучаване в медицинските университети на Изток и в Западна Европа. През XVI в. са открити нови манускрипти, а някои от съчиненията са преведени отново на латински език.

През XIX в. *Opera omnia Claudii Galeni* са издадени в 20 тома от Карл Готлоб Кюн в Лайпциг между 1821 и 1833 г. в оригинал на старогръцки език и с превод на латински език, направен през Ренесанса.

3. Бележки за развитието на римската медицината до времето на Гален

В гръцката колония Кротон в Южна Италия в края на VI в. пр. Хр. се установява и развива медицинска школа, обучаваща гърци и римляни. По времето на римската република медицината се практикува предимно от гърци, роби или освободенци. Едва през III в. пр. Хр. свободни гърци и римляни се посвещават на лечебното изкуство. Дотогава основни лечебни познания са имали *patres familias*¹, които са се грижели както за близките и робите си, така и за животните в стопанството, като ползвали лечебни методи, наследени предимно от етруските. Писателят Плиний Стари² в съчинението си „Естествена история“ пита реторично: „Всъщност не живеят ли хиляди народи без лекари и дори без медицина, както римският народ повече от 600 години, и без самият той да е бил бавен в приемането на изкуствата, а дори жаден за медицината, докато не я осъдил, след като я изпитал.“³

¹ *Pater familias* – баща или глава на семейството от времето на републиката, който има власт над останалите членове на фамилията. *Pater familias appellatur, qui in domo dominium habet, quamvis filium non habet. Patres familiarum sunt, qui sunt suae potestatis sive puberes sive impuberes.* (Digest. 50, 16, 195) „Глава на семейство се нарича този, който има власт в своя дом, макар да няма син. Бащи на семейство са тези, които не са подвластни, независимо дали са пълнолетни, или са малолетни“ (превод от латински език: М. Порталски, Ал. Милев, стр. 219). *Pater familias* има пълна власт над имуществото на фамилията, над живота на своите родственици и на робите, които са част от имуществото.

² Плиний Стари (23–79), автор на съчинението *Naturalis Historia* „Естествена история“ в 37 книги.

³ Plin., N.H., 29, 3.

В историята на Тит Ливий¹ „От основаването на Града“² се разказва как римляните приемат култа към бог Асклепий по препоръка на Сибилинските книги в края на III в. пр. Хр., за да спрат чумна епидемия, изпратена им като наказание от боговете. Според мита в кораба, който пристигнал от Гърция със статуята на божеството, имало змия, която изпъзляла на острова в река Тибър и там по-късно било издигнато светилище на лечителя.

Гръцкият лекар Архагат от Пелопонес е първият, който получава официално разрешение през 218 г. пр. Хр. да лекува в Рим. Тъй като имал авторитет на специалист, лекуващ раните, римляните му предоставили помещение за лечение, закупено с обществени средства. След него в Рим дошъл известният лекар Асклепиад³, който бил завършил реторска школа и с напътствията си спечелил симпатията на римските граждани. Целз цитира в III глава на „За медицината“ възгледите на Асклепиад за лечението: „Асклепиад казва, че задължение на лекаря е да лекува сигурно, бързо и приятно.“ (III, 4, 1) Следващият известен лекар е Темизон от Лаодикея, ученик на Асклепиад и основател на методическата школа, живял в Рим при управлението на Август (31 г. пр. Хр. – 14 г. сл. Хр.).

В началото на I в. сл. Хр. Авъл Корнелий Целз представя на съвременниците си произведение от осем книги в областта на медицината. Това е медицинският трактат *De medicina* „За медицината“, част от енциклопедията *Artes* „Изкуства“, съставена по времето на император Тиберий (14–37) и посветена на земеделието, медицината, военното дело, реториката, философията и правото. Извън историческия преглед на развитието на медицината и кратките анатомични бележки за вътрешните органи и опорно-двигателния апарат, съчинението представя всички аспекти на здравето, болестите и леченията им. Последните две книги са посветени на хирургията и са със специализирана насоченост.

¹ *Тит Ливий* (59 г. пр. Хр. – 17 г. сл. Хр.), историк, автор на *Ab Urbe condita* „От основаването на Града“.

² Първите осем книги са издадени от „Изток-Запад“.

³ *Асклепиад* от Битиния (124–50 г. пр. Хр.), автор на повече от 20 медицински съчинения.

Целз убедително защитава тезата, че медицината е не само практическо занимание, но се нуждае и от разработена теория.

През I в. сл. Хр. Аретей от Кападокия става известен с трактатите си „Причини и симптоми на острите болести“ и „Причини и симптоми на хроничните болести“, които са запазени до днес.

4. Съчинението „За хигиената“

Съчинението в шест книги „За хигиената“ или в латински превод „За запазване на здравето“ е написано около 175 г., когато Гален е бил в разцвета на силите си и вече е придобил достатъчно практически опит, за да разгледа един от двата основни дяла на медицинското изкуство, наречен „хигиена“ или „изкуство на съхраняване на здравето“: „Изкуството за човешкото тяло е едно, както посочих в друга книга, но се разделя на два големи дяла: единият се нарича „хигиена“, а другият – „терапия“. Задачите им са различни и ако хигиената предпазва, то терапията се грижи състоянието на тялото да остане непроменено: „Тъй като по значение и по време здравето предхожда болестта, ще разгледам първо как да бъде запазено здравето и след това по какъв начин да бъдат премахнати болестите.“ (SAN.TUEND. I, 1)

Основополагащо както за античната и средновековната, така и за съвременната медицина, съчинението проследява профилактичните грижи, които следва да се полагат за мъже с отлично смесване на елементите, занимаващи се единствено със собственото си здраве, чрез съставяне на правилен режим на живот, храна, упражнения, къпане и т.н. от раждането до смъртта. Адресат е специалистът по хигиена, наречен от него „хигиенист“ според името на хигиенното изкуство, който редом с учителя по гимнастика и лекаря има задача да се грижи през целия живот за здравето на тези мъже: „За това настоящето съчинение е насочено както към едните, които ще се грижат за масажа, упражненията и къпането, така и към другите, които ще приготвят лекарства и храни. Относно масажа и упражненията обясних преди това, а за храните и лекарства съм разказвал както тук, така и навсякъде,

където е ставало въпрос. Изложението, обединяващо общи и основни теми, е лесно за запомняне поради метода на излагане и не съм посочил само основни принципи, а съм добавил и примери, и смятам, че така учението ми е най-пълно.“ (SAN.TUEND. VI, 8)

Макар да пише също, че съчинението е предназначено за „гърците и за тези, които въпреки че са варвари по рождение, са възприели гръцката култура“ (SAN.TUEND. I, 10), това, което описва, е било изпитано и проверено в практиката му в императорския двор и у знатни фамилии. Дидактическите му принципи се характеризират с представяне на теорията, която търси отговор на общото и след това с преминаване към частното и към примера, който ще обогати познанието. Съчинението е обобщение на идеите на Гален за здравето като процес, търпящ непрекъснати вътрешни промени и за профилактиката в общотеоретичен и частнопрактически план, предлагайки опитно познание, основано върху теоретична методология. Самият автор на няколко места подчертава, че в този своеобразен „учебник по хигиена“ следва метод, при който стройно се излагат не само теоретичните постановки, но се дават и примери за по-доброто усвояване на теорията, включваща идеите за четирите основни елемента в тялото – топло, студено, влажно и сухо, както и насоки, целящи да запазят или възстановят най-доброто им смесване – „евкразията“.

Гален представя като образци конкретни примери, чието здравословно състояние проследява и говори за собственото си здраве като илюстрация на добрите хигиенни практики: „Въпреки това от години не съм се разболявал от болести, идващи от тялото, освен понякога от дневна треска, която ме е налягала само поради умора, въпреки че в детството, съзряването и младостта съм боледувал често и от тежки болести. След като навърших двајсет и осем години, убеждавайки се, че съществува изкуство на хигиената, последвах предписанията му и след това не съм боледувал, освен от обикновена дневна треска. Както стана ясно в предишната дискусия, възможно е свободнороденият да запази здравето си, ако се вслуша в това, което ще кажа оттук нататък.“ (SAN.TUEND. V, I)

„За хигиената“ има и доксографска стойност като исторически източник, тъй като Гален се води от идеите на Хипократ за

запазване на здравето, изложени в няколко съчинения от Хипократовия корпус: *Aphorismi* „Афоризми“, *De prisca medicina* „За древната медицина“, *De diaeta* „За диетата“, *De officina medici* „За лекарския кабинет“, *Epidemiorum libri VII* „Епидемични болести“ и др. Сред основните изисквания за доброто здраве е умереността във всяко действие: „Смятам, че е правилно казаното от Хипократ в „Афоризми“: „Работата да е преди яденето“, както и в VI книга на „Епидемични болести“: „Всичко трябва да е умерено: работа, хранене, пиене, сън, полови контакти“, той е посочил, че тези дейности следва да се извършват умерено и каква да бъде последователността им.“ (SAN.TUEND. II, 2) Според П. Сотрес: „С Гален хигиената получава знатната си титла и това става най-вече благодарение на синтеза, който той прави на Хипократовите идеи, учението на Аристотел и откритията на елинистическата наука.“ (P. SOTRES 2002:293)

Книга първа, „Изкуството на хигиената“ има методологическо значение за цялостното изследване на Гален, тъй като в нея представя учението за хигиената като система от научни знания според материалистическото му разбиране за света и човека. Последовател на Анаксагор¹ и Аристотел² във философията и продължител на Хипократ и Целз в медицината, Гален използва познанията си за утвърждаване на възгледи за строежа на човешкото тяло от елементарни частици, за да обоснове тезата си, че здравето зависи от съразмерността на тези частици, от тяхната големина, брой, подредба и устройство от една страна, и от друга – от това как функционират.

Своеобразният „атомизъм“ на Гален намира проявление в поддържане на идеята на Анаксагор за подобните елементи „хомеомери“ (*homoiomeroi*). „Подобните частици“ (наричани още

¹ Анаксагор от Клазомене (500–428 г.пр.Хр.), гръцки философ, според когото космосът е смес от нехомогенни части.

² Аристотел от Стагира (384–322 г.пр.Хр.), ученик на Платон, създател на академията Лицей в Атина, в която се правят изследвания в различни области. Автор на съчинения по философия, логика, реторика, етика, политическо устройство, биология и др.

„приличащи на частици“) съставят материалния свят. За Анаксагор те са начало на битието и стоят по-високо от веществото (*hylē*). „Всичко – пише той, – което съществува, е било едно цяло, след което идва Умът и установява в него порядък.“¹ От философска гледна точка Анаксагор не обяснява какво е съотношението между Ума (*Nous*) и материята, веществото.²

За Гален е от значение фактът, че съставлящите тялото подобни елементи имат материален характер и върху тях може да се въздейства с материални средства с оглед на лечението на болния организъм. Връзката между материалистическото направление в древната гръцка философия и медицинските възгледи на Гален проличава в заимстваната теза на Емпедокъл за четирите съграждащи елемента. Разликата между здравето и болното човешко тяло се намира в съотношението между съставлящите го четири основни елемента.

В медицината Гален отстоява диалектическите си възгледи, като наблюдава, анализира и описва различните етапи и промени в човешкото тяло от раждането до смъртта, търси връзката между възрастовото развитие, грижите за здравето и болестта. Здравето никога не остава в едно и също състояние, затова и развитието на детето се разделя на седемгодишни периоди, през които се променя основното смесване на четирите градивни елемента. С течение на времето тялото изсъхва и това е основната причина за естествената смърт на живите организми. За Гален животът е кръговрат, при който съразмерността в материята се възстановява чрез хранене, пиене, дишане и пулс, тъй като природата е заложила в живите същества и в растенията вродената способност да се стремят към това, което не им достига. За под-

¹ *Диоген Лаэртский*. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. Академия наук СССР. Институт философии. Изд. „Мысль“, Москва, 1979 (перевод с древногреческого: М. А. Гаспаров, с. 105–108).

² Вж. по-подробно уводната студия на А.Ф.Лосев „Диоген Лаэртсий и его метод“. – В: Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. Академия наук СССР. Институт философии. Изд. „Мысль“, Москва, 1979, с. 5–59.

държане на живота е нужно поемане на храна и течности, дишане и отделяне на отпадни продукти, а пулсът е от значение за запазване на съразмерността между въздушната и огнената материя.

Сред идеите на Гален от основно значение е тази, че „здравето зависи от формата, броя, големината и устройството на еднаквите елементи“ и „се определя от функциите, които се проявяват според природата и това може да бъде изключително добро здраве, но също и това състояние, което не е напълно добро, нещо не му достига или не е завършено, има широки граници“ (SAN.TUEND. I, 4). На практика отличното устройство и функциониране на всички органи в човешкото тяло се среща рядко, затова и заключението на Гален е: „Следователно при толкова промени не трябва да търсим най-доброто физическо състояние, защото дори да съществува, не би останало непроменено и за миг. Учудвам се на мнението на някои, че здравето и доброто смесване не се изменят и ако има някакво малко отклонение, то вече не е здраве.“ (SAN.TUEND. I, 5) Сред определенията за здравето намираме още: „Болката ни измъчва много и затова състоянието, при което не чувстваме болка и нищо не ни пречи да извършваме ежедневните си дейности, наричаме здраве.“ (SAN.TUEND. I, 5)

Практическата част на първа книга включва предписания относно отглеждането на новородено момче с отлично смесване, хигиената на кърменето, къпането и масажа, пиенето и чистия въздух, както и какви грижи следва да се полагат до 14-годишната му възраст (глави 7–14).

В книга втора „Масаж и упражнения“ продължава изложението на основните цели на хигиената като приложна част на изкуството. Гален утвърждава, че хората са различни и начинът на живот е различен, следователно не би могло да се дадат едни и същи предписания на отделните хора. Опитното познание на Гален е от значение за диференциране на начините за поддържане на тялото на човека с отлично смесване на елементите. Методът на хигиената е в зависимост от разбирането за безукорното и съвършеното, на което е противопоставено това, което не е такова: „Безукорно и съвършено в телата е най-доброто им устройство, а в начина на живот – пълната свобода.“ (SAN.TUEND. II, 1) Подходът на Гален е да раз-

гледа различните съчетания, наблюдавани в практиката: безукорно и свършено; свободен живот с недобро здраве; добро здраве с някаква зависимост; лошо здраве, съчетано с труден живот.

Дискусията за отглеждането на момчето продължава с теоретично и практическо разясняване на масажа и упражненията, които следва да се правят до възмъжаването му, за да се запази отличното му смесване. Подробно са описани видовете и техниките на масажа (глави 2–7), като Гален представя написаното от Хипократ и съчинението на Теон „Гимнастика“, посочва техните дефиниции и предписания. Но съчинението на Хипократ е кратко и е написано близо пет века преди Гален, а гимнастът Теон има само практически опит в тази област, тъй като е бивш атлет.

За първи път в европейската медицинска история Гален дава класификация на видовете масаж, съобразена с теорията за смесванията на елементите в тялото, като предлага теоретично и практически разработена методика за извършването им. Той чертае и диаграма, която да улесни хигиениста при запомнянето на видовете масаж:

<i>Качество</i>	<i>Количество</i>
силен	{ малко голямо умерено
лек	{ малко голямо умерено
умерен	{ малко голямо умерено

По-нататък в книгата се посочват упражненията, които могат да се изпълняват (глави 8–10), какъв е ефектът от тях (глава 11) и как се избират подходяща диета и режим на живот (глава 12). След като е определил, че не всяко движение е упражнение,

а само по-интензивното и че някои видове физическа работа също са упражнения, Гален разделя упражненията на силови и скоростни: „Наричам силово упражнение това, което се прави със сила, но без скорост, а скоростно упражнение това, което се прави със сила и скорост, но няма значение дали ще се казва със сила или енергично.“ (SAN.TUEND. II, 9)

Описанието на различните упражнения е професионално, подробно и образно, а за илюстрация са дадени упражненията, които е правел прочутият гръцки атлет Милон, победител в няколко олимпийски игри.

В книга трета „Апотерапия, къпане и умора“ Гален определя заключителната фаза на упражненията, наречена „апотерапия“ (глави 2–5), описва видовете единична или комбинирана умора, която може да се появи като последица от неправилно упражняване, говори за ползата от къпането с различна температура на водата (глави 5–7) и предлага диета и лечебни средства при тези състояния, както и при безпокойство, безсъние и други проблеми (глави 8–13). Тезата, че полезното за един е полезно за всички, е грешна и всички предписания трябва да са индивидуални.

Още във втора книга Гален обяснява термина „апотерапия“, но сега разглежда провеждането ѝ като заключителна част на упражненията или като самостоятелна дейност, която цели да премахне умората. Апотерапията включва бавни упражнения, масаж, къпане и намазване на тялото. За да може хигиенистът правилно да определи вида на апотерапията, Гален детайлно разглежда и разграничава видовете умора и основните им симптоми: „Някои приемат, че са уморени, когато усещат горене или разпъване навсякъде или само в частите, които са упражнявали; други наричат умора тежкото и неприятно усещане по време на движение, като едни казват, че не могат да го опишат точно, а други, че ги наранява; трети чувстват крайниците си контузенни и възпалени. Едни комбинират разпъването, нараняването и възпалението, други – два вида: нараняването с разпъването или възпалението с едно от двете. Така че има общо седем разбирания какво представлява умората и всяко е вярно само частично. Според това какво се усеща при движение, дали е възпаление,

изгаряне или разпъване, в комбинация или накуп, всяко от тези състояния се нарича умора.“ (SAN.TUEND. III, 5)

След като е запознат с теорията на умората, възникнала поради задържането на различни отпадни продукти в тялото, хигиенистът трябва да използва всички възможни средства на лечебното изкуство, за да възстанови силите на упражняващия си. Гален дава практически съвети, посочвайки с какви видове течни масла и мехлеми да бъде намазано тялото, за да се предотврати или премахне умората: „Когато е готов за обличане, да бъде намазан с малко количество затоплено масло от египетска рицина или от бяла ряпа; в останалите части на света може да бъде намазан със сладко, рядко по консистенция и умерено отлежало масло или с мехлеми от лилиум, грозде, ирис, майорана и канела. Мехлемът с гроздово масло е лек и отпускащ и е подходящ за най-уморените. Малко по-топъл и релаксиращ е мехлемът с масло от лилиум. Мехлемите с масло от ирис, майорана и канела затоплят повече от този с лилиум и са полезни при измръзвания. Анасоновото масло, както и маслото от зелен анасон, са подходящи в случаите, когато кожата е стегната. Мехлемът против умора с масло от семена на ела е с лека консистенция и е добър за такива състояния, както и при изключителна умора.“ (SAN.TUEND. III, 10)

В книга четвърта „Форми и лечение на умората“ са посочени причините и симптомите на умората, класификация на видовете умора (глави 2–3), лечението на нараняващата умора (глава 4), на умората с разпъване и възпалителната умора (глава 10), като междуременно разказва как се приготвят и кога са консумират напитките с мед *апомел*, *хидромел* и *оксимел* (глава 6), лекарството от растението каламинта и различни течни масла (глави 7–8). Изкуството на хигиената има за задача да предотвратява видовете умора, които са се появили след усилени упражнения, докато самозародилата се умора е признак на болест и е предмет на терапевтичното изкуство. Според теорията за четирите течности в тялото и образуването на отпадни продукти, при нараняващата умора има увеличение на лошия сок, при умората с разпъване се наблюдава общо увеличение на течността в тялото (плетора) и разпъване на плътните части, особено на съдържащите течност и

при възпалителната умора има съчетания на плетора и лош сок с разяждащи вещества, който е разнесен из тялото, но от него е останало и в кожата. Целта на лечението е свързана с премахването или преобразуването на отпадните продукти, но Гален подчертава отново, че подходът към болните трябва да е индивидуален, макар принципите на терапията да са общи: прилагане на противоположни средства.

Лечението включва упражнения, бани и поемането на определени храни и течности, подбор на лекарства – извлекци от билки, отвари, пчелен мед и др., приемани по различно време на деня. Ако в тялото са се събрали множество отпадни продукти, може да се направи кръвопускане, да се предизвика повръщане или очистване на червата.

Част от хранителната диета при умората с усещане за нараняване е следната: „От плодовете най-подходящ е лимецът, от зеленчуците – марулята, от рибите – придънните, хлябът да е изпечен на пещ, подквасен и умерено чист, птиците да са планински, напитката – оксимел, медовина, рядко и бяло вино, и всичко, което поражда добри сокове и прочиства, не е лепкаво, не създава плътен сок и не е много хранително.“ (SAN.TUEND. IV, 4)

Сред основните лекарства, подходящи за облекчаване на състоянието, са лекарствата от трите вида пипер и т.нар. Диосполитско лекарство или Диосполитикон. Гален дава рецепти и описва разновидностите им, по-нататък посочва приготвянето на лекарството от каламинта и на различни течни масла, сред които маслата от ела, топола, лайка, риган и др.

Той се занимава с различни по характер медицински проблеми в книга пета „Диагноза, лечение и предпазване от различни заболявания“, като отново се връща към защита на хигиената и обема на трактата, който е станал по-голям от обикновено заради „важността на предписанията“ (SAN.TUEND. V, I). Книгата е посветена на промените у мъжа с напредване на възрастта (глава 3), на историите на двама известни мъже – лекаря Антиох и граматика Телеф, достигнали до дълбока старост (глава 4), описва подходящите видове вино (глава 5) и разглежда заболяванията, срещани в тази възраст и подходящото лечение (глави 5–11).

Акцентираща върху умереността, която трябва да е водеща във всеки аспект на живота на мъжа с отлично смесване: „По отношение на количеството, качеството и вида на храната и пиенето, целта е постигане на умереност, като не се приема много или малко храна, а толкова, колкото да се смели, разпредели и да нахрани добре тялото, за да се развият симетрично частите му, без нещо да е излишно или да не достига. Същото се отнася за спането, бодростта, къпането, умствените занимания и други подобни, за които е нужна умереност и ако някой е сгрешил някъде, можеш да поправиш грешката.“ (SAN.TUEND. V, 2)

С остаряването тялото става студено и сухо. Сухотата е причина за смъртта, но възрастните мъже трябва да се упражняват умерено, за да поддържат вътрешната си топлина, да бъдат масажирани, да се къпят с топла вода, да пият вино и да се хранят с овлажняващи храни. В Пета глава Гален обръща специално внимание на различните бели вина, тъй като според него гъстите тъмни вина сгъстяват соковете, запушват някои основни органи и водят до образуване на камъни в бъбреците. Съветите му към възрастните хора продължават с храните и напитките, които не бива да приемат и какви лекарства трябва да вземат, ако страдат от лениви черва и посочва примери от практиката си, свързани с различното усвояване на козето и магарешкото мляко. Самите лекари лесно се заблуждават от наличието на много отпадни продукти при възрастните и се опитват да изсушат тялото, което е погрешно: „И затова предлагат изсушаващи храни, каквото от зеленчуците е зелето, вместо да дадат слез, захарно цвекло, лапад, градинска лобода и маруля, от бобовите растения дават леща вместо ечемичена каша, просо вместо бакла, италиейско просо вместо лимец, от плодовете дават бадеми и шам фъстък вместо тикви, краставици, сини сливи и черници, както и месо от диви животни вместо от домашни и повече осолено, отколкото прясно месо.“ (SAN.TUEND. V, 8)

Водещо начало в лечението е не възрастта, а неправилното смесване и поради това се предлага холистичният подход при профилактиката и лечението: „този, който познава отлично състоянието на тялото в здраве и болест, лесно ще открие лекарствата. Както често е ставало въпрос, трябва да се започне от

предписанието, че противоположното се лекува с противоположно; когато си открил лечебната материя и си разбрал възможностите ѝ, винаги лекувай цялото тяло, като на болния предлагай противоположното, а на здравия – подобното.“ (SAN.TUEND. V, 10)

Гален отново разкрива убеждението си, че само опитно знание не е достатъчно за правилното лечение, а са нужни и знания за анатомията и физиологията: „Можеш да намериш до най-малки подробности точните синдроми, наречени така от емпириците, на пневмонията или плевритата, но диагнозата на повечето болести не произтича от събирането на определени симптоми, а изисква човек да познава точно устройството на тялото и да намери какво е подходящо за него.“ (SAN.TUEND. V, 11)

В книга шеста „Профилактика на болестните състояния“ обсъжда основни проблеми на профилактиката и лечението на болестните състояния: болести при топло и студено смесване, при неправилно функциониране на органи (глави 2–6), какъв да бъде режимът на застите с работа (глава 7), лечение на отслабването и затлъстяването (глава 8), неправилни смесвания, различни смесвания в органите (глави 9–10), лечение на бъбречни камъни (глава 11), профилактика на очите и ушите (глава 12). Здравето е едно при всички, докато болестите са много и различни. Освен познатите изисквания за правене на упражнения, къпане и масажи, се отделя сериозно внимание на храните, диетата и лечебните средства. Конкретни схеми на хранене, пиене и упражнения се дават при различните смесвания, които се отклоняват от правилното.

Гален отново представя дефиницията на здравето, според която то практически е относително: „Безупречното състояние на тялото трябва да се разглежда в най-общ смисъл и то е истинското здраве. Никой от нас не може да изглежда здрав, ако здравето или състоянието на тялото ни не са напълно безупречни. Наричат здрави хората, които нямат болка в някоя част на тялото и нищо не им пречи да се ползват от даровете на живота, както и ако състоянието на тялото им не е увредено от външна или вътрешна причина.“ (SAN.TUEND. VI, 5)

И. Станкова

