

# Liječenje hranom u antici

---

**Kralj, Rebeka**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:974595>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-09**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za klasičnu filologiju

Latinski jezik i rimska književnost; smjer nastavnički



**Rebeka Kralj**

**Liječenje hranom u antici**

**Diplomski rad**

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za klasičnu filologiju

Latinski jezik i rimska književnost; smjer: nastavnički

## Liječenje hranom u antici

Diplomski rad

Student/ica:

Rebeka Kralj

Mentor/ica:

izv. prof. dr. sc. Teuta Serreqi Jurić  
(komentorica: izv. prof. dr. sc. Diana Sorić)

Zadar, 2023.



## **Izjava o akademskoj čestitosti**

Ja, Rebeka Kralj, ovime izjavljujem da je moj diplomski rad pod naslovom Liječenje hranom u antici rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 21. kolovoza 2023.

## Sadržaj

<b>SAŽETAK</b> .....	
<b>ABSTRACT</b> .....	
1. UVOD .....	1
2. HIPOKRAT.....	2
3. GALEN .....	4
4. LIJEČENJE HRANOM U ANTICI.....	6
4.1. Prehrana i zdravlje u antici.....	6
4.2. Što se jelo u antici?.....	7
4.3. Ljekovita hrana.....	10
4.4. Vino kao lijek .....	12
4.5. Ginekologija i prehrana .....	15
5. RECEPTI.....	17
5.1. Odabrani Hipokratovi recepti.....	17
5.2. Galenov recept za ječmenu juhu.....	17
5.3. Hipokratovi vs. Galenovi recepti i preporuke .....	19
6. ZAKLJUČAK .....	21
Literatura .....	23

## **SAŽETAK**

### **Liječenje hranom u antici**

Svijest o važnosti hrane za ljudsko zdravlje postoji još od antike. Prvi koji je svojim djelovanjem i naukom skrenuo pozornost na to bio je grčki liječnik Hipokrat (460.–377. g. pr. Kr.), utemeljitelj znanstvene medicine. Kao pobornik liječenja prirodom, Hipokrat je neprestano isticao ulogu prehrane u tretiranju raznih bolesti. U *Aforizmima*, najpoznatijem i najprevođenijem antičkom medicinskom priručniku, jednu je knjigu posvetio svojim zapažanjima o ulozi hrane u prevenciji i liječenju bolesti, među kojima je zasigurno jedan od poznatijih iskaza „Neka hrana bude tvoj lijek, a lijek tvoja hrana”. Na Hipokratovo se učenje svojim radom nadovezao Klaudije Galen ili Galen iz Pergama (129.–199. g.), kojim je rimska medicina dosegla svoj vrhunac. U njegovu se opusu također mogu naći spisi u kojima se obrađuje dijetetika. Cilj je ovog rada na temelju analize odabranih Hipokratovih i Galenovih dijetetskih spisa dati pregled korištenja hrane u liječenju ljudi u antičkoj medicini.

Ključne riječi: Hipokrat, hrana, liječenje, Galen

## **ABSTRACT**

### **Food healing in antiquity**

People were always aware of the importance of food for human health. The first to draw attention through his actions was the Greek physician Hippocrates (460 – 377 BC) who was the founder of scientific medicine. He constantly emphasized the role of nutrition in the treatment of various diseases. In the Aphorisms, the most translated ancient medical manual, he described the role of food in the prevention and treatment of diseases. His most famous statement is: “Let food be thy medicine, and medicine be thy food“. Claudius Galen or Galen of Pergamum (129 – 199 AD) followed his work. He also wrote works on dietetics. The purpose of this work is to give an overview of the use of food in the treatment of people in the antiquity.

Keywords: Hippocrates, food, healing, Galen

## 1. UVOD

Tema je ovog diplomskog rada hrana i način na koji su se ljudi liječili hranom u antici. Danas općenito prevladava mišljenje da se zdravom prehranom može postići visoka kvaliteta života i da hrana itekako utječe na sveukupno zdravlje čovjeka. U antici je to bilo još važnije jer nisu postojali lijekovi koji postoje danas pa su se ljudi morali više oslanjati na prirodu. Do takvih se otkrića došlo zahvaljujući mnogim liječnicima, a ovdje će se poseban naglasak staviti na dvojicu najutjecajnijih, Hipokrata i Galena.

Rad započinje kratkim opisom života dvojice liječnika te se objašnjava koje su njihove zasluge za antičku medicinu i u čemu se sastoji njihov doprinos modernoj medicini. Zatim se govori o razlozima zbog kojih su ljudi počeli kuhati hranu i što je dovelo do otkrića da hrana može imati ljekovita svojstva. U skladu s tim otkrićem opisuje se podjela prehrane na prehranu za zdravog čovjeka i prehranu za bolesnog čovjeka. Kako bi se uopće prehrana mogla ovako podijeliti, trebalo je shvatiti da postoje namirnice različitih svojstava i da nemaju sve namirnice isti učinak na tijelo. Nakon toga, slijedi poglavlje u kojemu se opisuje da se hrana nije samo koristila za liječenje, već je imala važnu ulogu u higijeni i čišćenju rana. To su namirnice poput octa, luka ili meda. Jedan od najpoznatijih lijekova bilo je vino. Liječnici su itekako vjerovali da vino može imati pozitivan utjecaj na zdravlje čovjeka, ali su isto tako znali da može imati i negativan utjecaj ako se konzumira u pretjeranim količinama. S poglavlja o vinu prelazi se na poglavlje o prehrani i zdravlju žena u kojem se ukratko opisuje povezanost između ženskog tijela, krvi i prehrane, ali i zanimljivosti poput toga što bi žena trebala jesti kako bi uspješno zatrudnjela. Slijede Hipokratovi i Galenovi recepti, tj. izbor iz Hipokratovih recepata te recept za Galenovu ječmenu juhu uz pojašnjenje u čemu se sastojala njena učinkovitost i u kojim ju je slučajevima bilo preporučljivo pripremiti. Naposljetku se navode Hipokratovi recepti s Galenovim komentarima i stavom o preuzimanju ili odbacivanju Hipokratova načina liječenja hranom. Sve je to prožeto povremenim Hipokratovim aforizmima primjerenima za svako poglavlje.



## 2. HIPOKRAT

Hipokrat (460.–377. pr. Kr.) s Kosa općenito je poznat kao utemeljitelj znanstvene medicine, zbog čega je prozvan „ocem medicine”. Prije njega, pokušaji liječenja izvodili su se u skladu s religijskim ili magičnim ritualima koje su često vodili svećenici ili duhovni iscjelitelji. Rođen je na Kosu, grčkom otoku koji se nalazi na jugoistočnom dijelu Egejskog mora. Bio je sin Heraklida i potekao je iz obitelji liječnika koji su se smatrali potomcima Asklepija, boga medicine. Tijekom svog života većinom je radio na Kosu i obližnjoj obali Male Azije (koja danas pripada Turskoj), ali je boravio i u drugim krajevima Grčke, odnosno u Ateni, Tesaliji i Trakiji. Njegova je medicina potekla od ideje pitagorejskog filozofa Empedokla,<sup>1</sup> a to je da je priroda načinjena od četiriju elemenata – vode, zemlje, zraka i vatre.

Hipokrat je u svom radu i liječenju veliku pozornost posvećivao dijetetici. Kad je o njoj riječ, uvaženo je mišljenje da se ljudi trebaju liječiti samo ako su bolesni ili ozlijeđeni ili da samo liječnici mogu biti stručnjaci u nekom području. Često se zaboravlja da si ljudi mogu sami pomoći, pa je tako Hipokrat vjerovao da ljudi mogu sami oblikovati svoj način života i na taj način održati dobro zdravlje ako znaju što rade. Hipokratov se priručnik *De diaeta* može smatrati „kućnim liječnikom”. U njemu je Hipokrat podijelio godinu na četiri godišnja doba i ovisno o njima preporuča određenu hranu, piće, vježbe, kupanje, spavanje, pa čak i povraćanje u svrhu čišćenja organizma. Poznato je da hrana ima moć zagrijavanja, hlađenja, vlaženja ili sušenja tijela. Ovisno o funkciji, dijetetika proučava na koji se način može postići ravnoteža između ta četiri stupnja. Sve su vrste hrane i fizičke aktivnosti organizirane u odnosu na sposobnost koju imaju za proizvodnju tih kvaliteta u tijelu.<sup>2</sup>

Analogno Empedoklovoj teoriji o četirima elementima, Hipokrat je vjerovao da se ljudsko tijelo sastoji od četiri tekućine (žuta žuč, crna žuč, sluz i krv) i četiri osnovna stanja (hladno, toplo, suho i vlažno). Stoga, zdravstveno stanje ovisi o tim tekućinama i njihovim svojstvima te o tome jesu li u ravnoteži ili ne. U nekim se izvorima tvrdi da je čovjek zdrav ako su četiri tekućine zajedno, a bolestan kada su odvojene.<sup>3</sup> U slučaju bolesti, liječnici su morali potvrditi poremećaj u ravnoteži tekućina i olakšati iscjeljujući zadatak prirode primjenjujući metode i sredstva kao što su krvarenje, emetici, purgativi, pa čak i operacije.

---

<sup>1</sup> Pitagorejci su bili elitna filozofska grupa koja je vjerovala da je priroda stvorena harmonično i da su zakoni određeni brojevima. Također su poštovali hijerarhiju i zakletvu tajnosti jer su smatrali da sveto znanje treba podijeliti samo s nekolicinom. Osim toga, bili su mišljenja da pravda mora biti prisutna u ljudskim odnosima jednako kao što božanski zakon utječe na prirodne fenomene. Usp. Bartoš, 2015: 131.

<sup>2</sup> Bartoš, 2015: 73

<sup>3</sup> Jouanna, 2012: 314

Prema Hipokratu, liječnici su bili obavezni pregledati pacijenta, detaljno promatrati simptome, postaviti dijagnozu i tek onda započeti s liječenjem pacijenta. On je uveo veliki dio medicinske terminologije koju su liječnici počeli koristiti i koja se počela uzimati kao standard, uključujući observaciju, dijagnozu, liječenje i prognozu.<sup>4</sup> Nadovezujući se na to, predstavio je veći broj bolesti koje se nisu temeljile na praznovjerju. Njihova imena još učimo u modernoj medicini: „dijabetes, gastritis, enteritis, artritis, rak, koma, paraliza, ludilo, panika, histerija, epilepsija.”<sup>5</sup>

Zanimljivo je da je Hipokrat živio u razdoblju velikih epidemija. Postoje svjedočanstva u kojima se opisuje da su ga pozvali Perzijanci i Iliri u svoje zemlje kako bi izliječio ljude s kugom, međutim, odbio je takve ponude jer se htio boriti protiv kuge u Tesaliji. Ta je kuga odnijela 25% populacije Atene, uključujući Perikla, i dovela do propasti Atene. Postoje svjedočanstva u kojima se tvrdi da je Hipokrat bio u Ateni u vrijeme kuge, međutim, ta se informacija pokazala netočnom jer je Hipokrat u to vrijeme bio mladić koji nije bio poznat široj javnosti.

Hipokratova ostavština održala se gotovo dva tisućljeća kao obrazac medicinske tradicije. Manuskripti nastali u 14. stoljeću prikazuju Hipokrata kao kršćanskog sveca, dok je u 12. stoljeću bio upisan u znak križa zamjenjujući bogove kao što su Apolon, Asklepije, Higija i Panaceja u obliku židovsko-kršćanskog Boga. Iako neki izvode pogrešne zaključke o Hipokratu, njegova su zasluga i doprinos kliničkoj medicini ogromni. To se očituje u činjenici da se i dan danas koriste klinički i etički temelji medicinske prakse i većina kliničkih termina.<sup>6</sup> Također je predstavnik novog koncepta medicine koji se temelji na psihologiji. Hipokratovoj se figuri divio i aleksandrijski obrazovani sloj iz 3. stoljeća pr. Kr., kad je skupljen korpus od 53 anonimnih tekstova kojemu je nadjenuto ime *Corpus Hippocraticum*. Ondje je objedinjeno praktički svo medicinsko znanje tog razdoblja od anatomije, fiziologije, dijetetike, patologije, kirurgije, obstetricije i pedijatrije do higijene. Hipokratovo je ime povezano i s Hipokratovom zakletvom, ali se smatra da on nije njezin autor. Zapravo, od skoro 70 djela koja su dio Hipokratova zbornika, Hipokrat je najvjerojatnije autor samo šest djela. *Corpus Hippocraticum* su jedini spisi koji su ostali sačuvani iz poznate medicinske škole na otoku Kosu. Njegovo poučavanje i njegova nevjerojatna sposobnost izravnog kliničkog promatranja utjecali su na pisce tih djela i nesumnjivo su u velikoj mjeri doprinijeli iskorjenjivanju praznovjerja iz antičke medicine. Spisi su nastajali kroz nekoliko stoljeća, ali je najveći dio napisan u 5. i 4. stoljeću

---

<sup>4</sup> Bartsakoulia, Patrinos, i Yapijakis, 2013: 508.

<sup>5</sup> Bartsakoulia, Patrinos, i Yapijakis, 2013: 508.

<sup>6</sup> Bartsakoulia, Patrinos, i Yapijakis, 2013: 509.

pr. Kr., a njihovi autori pripadaju medicinskim školama na Kosu i Knidu.<sup>7</sup> Umro je u Larisi (Grčka).

### 3. GALEN

Galen (129.–200. po. Kr.) je rođen u Pergamu, gradu na jonskoj obali Male Azije. Bio je najpoznatiji grčki liječnik u rimsko vrijeme. Njegov otac Nikon bio je vrlo ugledan arhitekt i inženjer koji je aktivno sudjelovao u Galenovu ranom liberalnom obrazovanju, a posebno ga je poticao na učenje matematičkih i filozofskih predmeta, poglavito geometrije i logike. Bio je izvrstan anatomist i među prvima se počeo baviti eksperimentalnom psihologijom. Također, prvi se bavio konceptima anatomije, fiziologije i terapije. Odaje mu se priznanje da je prvi otkrio da kroz arterije teče krv, a ne zrak, kao što se ranije vjerovalo. Osmislio je medicinske alate i napisao brojne tekstove o svojim otkrićima i promatranjima. O njegovoj važnosti svjedoči i činjenica da su iz njegovih tekstova tijekom 14 stoljeća učili studenti zajedno uz Hipokratove tekstove.

Galen je bio prvi koji je pokušao ustanoviti klasifikaciju bolesti i simptoma oslanjajući se na anatomiju. Takav je pristup uvelike utjecao na njegov pristup medicini. Otac mu je bio jedini učitelj sve do njegove 14. godine. Prvi učitelj anatomije bio je Satyrus, Kvintov učenik koji je vjerovao da su njegovi studenti igrali ključnu ulogu u porastu aktivnosti u polju anatomije, što je naposljetku dovelo i do Galenova rada. Galen anatomiju opisuje kao temelj medicinskog znanja. Često je disecirao i provodio istraživanja na životinjama kao što su svinje, ovce i koze. Opisao je srčane valvule (zaliske) i zapazio razlike između arterija i vena, iako nije objasnio kako krv teče kroz tijelo. Često je bio sputan prevladavajućom tabu-temom protiv seciranja ljudskih trupala. To je, nažalost, dovelo do zabluda u poistovjećivanju ljudske anatomije sa životinjskom. Na primjer, njegov je opis anatomije maternice zapravo opis pseće maternice. Prema Galenu, krv nastaje u jetri, a zatim se prenosi venama do svih dijelova tijela kojima donosi hranjive tvari. Pošto u rimsko doba nije bilo dozvoljeno secirati ljudsko tijelo, Galen je izvodio seciranja na životinjama i pretpostavljao je da su ljudski organi bili istovjetni. Pri liječenju teških ozljeda gladijatora upotrebljavao je svo svoje znanje o anatomiji, fiziologiji, traumatologiji i sportskoj medicini. Vjerovao je da se tijelo ne može razumjeti ako se ne poznaje njegova struktura.

Galen nije secirao ljudsko tijelo zbog negativne religijske i socijalne stigme, već je izvodio vivisekcije na tijelima životinja kao što su majmuni, koze, psi i svinje. Istražio je i druge

---

<sup>7</sup> Revista, 2002: 89.

aspekte ljudskog tijela uključujući jezik, oči, grkljan, razvoj fetusa i reproduktivne organe. Galen je smatrao da u tijelu postoje tri sustava: srce i arterije koji daju energiju potrebnu za život, zatim jetra i vene koji su odgovorni za hranjenje i rast te mozak i živci koji upravljaju mislima. U svojem radu, oslanjao se na Hipokrata i njegovu teoriju o četiri tekućine i četiri elementa. Međutim, za razliku od oca medicine koji je smatrao da je bolest rezultat poremećaja ravnoteže (diskrazije) između tekućina na razini cijelog tijela, Galen je vjerovao da se ta neravnoteža može povezati s jednim organom. Galen je bio među prvima koji su ustanovili znanstvenu metodu za opisivanje i liječenje pretilosti. Tvrdio je da je pretilost rezultat viška „loših tekućina” u tijelu, a posebno viška krvi. Terapija koju je primjenjivao gotovo je identična onoj koju i danas preporučuju liječnici, a to je zdrav način prehrane, fizička aktivnost i, u nekim slučajevima, lijekovi. Također, bio je prvi koji je opisao mokraćnu cijev zajedno s funkcijama i strukturu kostiju povezanih mišićnim spojevima. Na temelju vlastitih anatomske istraživanja, ustanovio je vezu između mozga i uma, između srca, emocija i osjećaja te povezanost jetre s osjećajem gladi i žeđi.

Budući da su se Galenovi tekstovi koristili za obrazovanje budućih liječnika u srednjem vijeku, njegove su se pogreške prenosile s generacije na generaciju što je ponekad onemogućavalo razumijevanje bolesti. Neke od tih pogrešaka odnosile su se na srce i krvne žile, a nijedan liječnik to nije shvatio tijekom 1400 godina. Kako je većim dijelom dolazio do zaključaka na temelju životinjske anatomije, najviše je pogrešaka bilo kod opisa unutarnjih organa. Jedna od najvećih zabluda bila je da je srce podijeljeno na dva dijela i da je krv prodirala kroz pregradu između lijeve i desne klijetke. Također je ustrajao u Hipokratovoj teoriji o četiri tekućine koja se pokazala netočnom. Mislio je i da se krv koja se proizvodi u jetri prenosi venama. Kasnije su Galenovi tekstovi bili prepisivani u arapskim zemljama te prošireni po Europi u srednjem vijeku. Važno je napomenuti da se Galenovi koncepti nisu kosili s kršćanskim uvjerenjima i zahvaljujući tome su mogli preživjeti. Također je došao do zaključka da mozak kontrolira spoznaju i voljne akcije. Najveći dokaz je otkriće pet osjetila: dodira, okusa, mirisa, vida i sluha. Unatoč tim velikim otkrićima, Galen je privukao više pažnje na sebe te postao cijenjen tek nakon smrti. Dovoljno je samo reći da su ga u srednjem vijeku nazivali „medicinskim Papom”.<sup>8</sup> Umro je u Rimu.

---

<sup>8</sup> Ajita, 2015: 4514.

## 4. LIJEČENJE HRANOM U ANTICI

### 4.1. Prehrana i zdravlje u antici

Medicina je proizašla iz čovjekove potrebe da izbjegne bolesti koje su napadale organizam. Zapravo, moglo bi se reći da je potreba nagnala čovjeka na otkrivanje medicine budući da bolesne osobe nisu imale iste prehrambene potrebe kao zdrave. Da bi se došlo do otkrića i spoznaja, trebale su se izmijeniti dvije etape. Prvo su ljudi shvatili da određene namirnice koje su jele životinje nisu bile prikladne za ljude. Nakon toga su naučili kuhati kako bi lakše podnijeli okus hrane i kako bi izbjegli njezine negativne efekte koje je imala u svom prirodnom stanju. U drugoj se fazi došlo do spoznaje da iste namirnice nisu dobre za sve ljude podjednako: tjelesna građa svakog čovjeka i zdravstveno stanje zahtijevali su posebnu brigu za svaki slučaj. Na taj se način može razlikovati prehrana za zdrave i prehrana za bolesne. Tako se mogu podijeliti područja rada, naizgled različita, ali u isto vrijeme komplementarna: tjelovježba bi bila usmjerena na zdravog čovjeka, dok bi medicina pretežno bila usmjerena na bolesnog čovjeka. U svakom slučaju, oba područja bila bi eksperimentalna i praktična, čije bi se stjecanje znanja temeljilo na iskustvu i razumu.

Medicina se u 5. stoljeću prije Krista pretvorila u pravu *téchne*.<sup>9</sup> Cilj je bio proučavanje čovjeka i njegove povezanosti s okolinom, a svrha liječenje bolesti i održavanje zdravlja zdravog čovjeka. Metode rada temeljile su se na percepciji, na empirizmu, racionalnosti i promatranju. Samo se na taj način moglo doći do zaključaka. U to vrijeme, zdravlje se smatralo najboljim darom koje je čovjek mogao dobiti. Tradicionalni koncept bolesti u ono vrijeme jest poremećaj ili promjena koja remeti ravnotežu *physis*a pacijenta.<sup>10</sup> Liječnikov je zadatak pokušati nadoknaditi takvu alteraciju terapijom i pokušati obrnuti proces promjene u organizmu koji dovodi do ozdravljenja.

Već je u antici bilo uvriježeno shvaćanje kako je zdravlje uvjetovano prehranom i fizičkom aktivnošću. Grci prehranom smatraju ne samo prehranu za bolesnike, nego uobičajeni način života čovjeka, što podrazumijeva dobar raspored obroka i tjelesno opterećenje. Kada se govori o rasporedu obroka u danu podrazumijevaju se doručak, ručak i večera u određeno vrijeme, a pod tjelesnim se opterećenjem misli na tjelovježbu i fizički rad. Tjelovježba je bila važan dio života prosječnog grčkog građanina. Temeljila se na higijeni i iziskivala je stalnu kontrolu tijela. Stoga je prehrana širok pojam koji obuhvaća pojedinca u svim njegovim

---

<sup>9</sup> García González, 2010: 161.

<sup>10</sup> García González, 2010: 163.

pojavama. Cilj je medicine stoga bio traženje veze između količine hrane i količine fizičke aktivnosti; ako bi se to moglo isplanirati do najmanjeg detalja, zdravlje je bilo zagarantirano.

Načelo na kojemu počivaju prehrambene navike, bilo bolesnika ili zdravog čovjeka, određeno je pojmom „prikladnog” u svakom trenutku. To se tiče veze između vrste hrane i količine. Sudeći po tome, bolesti se ne pojavljuju iznenada. Ipak, bilo je gotovo nemoguće ustanoviti određenu količinu hrane i fizičke aktivnosti, budući da je nemoguće držati pod kontrolom sve vanjske faktore koji utječu na povezanost. Posebno su utjecajni faktori bili tjelesna građa osobe i dob, okolnosti koje su utjecale na mjesto življenja i klima te konačno raznolikost namirnica. Osim toga, u obzir dolaze i intelektualne sposobnosti, inteligencija i osobnost, kao i povezanost s prirodom. U tom smislu misli se na osobe koje su inteligentne, ne tako inteligentne, dobre, nestabilne ili lude. Sve ove kvalitete mogle su biti pojačane ili smanjene s obzirom na način prehrane. Osim toga, treba imati na umu da se te potrebe mijenjaju s obzirom na prolaznost vremena. Tako se kod djece nalaze mokri i topli elementi, u mladosti se zadržava toplina, ali nestaje vlažnost, u zrelim se godinama ti elementi pretvaraju u suhe i hladne, dok se u starosti pretvaraju u hladne i mokre.

#### 4.2. Što se jelo u antici?

Liječnici i znanstvenici u antici imali su na raspolaganju nekoliko kategorija namirnica, međutim, nije postojala tako jasna podjela kao danas na proteine, vitamine, ugljikohidrate, masti, enzime, itd. Njihove su se metode rada temeljile na svojstvima hrane koja su mogli promatrati i pratiti u nekom vremenskom okviru. Tako su došli do spoznaja da postoje tople, hladne, suhe, vlažne, guste, lagane namirnice, ali također i one koje uzrokuju vjetrove, koje imaju diuretski učinak, koje pročišćuju, itd. Do tih su spoznaja došli na temelju suprotnosti prisutnih kod jonskih istraživača, a posebno kod pitagorika. Svi su se složili da svaka namirnica ima *dynamis*,<sup>11</sup> što znači da ima aktivni sastojak.<sup>12</sup> Kasnije su namirnice podijeljene na žitarice, meso, ribu, tekućine, voće i povrće. Unutar tih grupa također postoje razlike s obzirom na podrijetlo, što uključuje diobu na prirodne ili divlje namirnice i one koje je čovjek uzgojio. Žitarice se dijele na zrno, brašno i kruh, a u tu grupu ulaze i pšenica, ječam, pir i zob. U mahunarke se ubrajaju slanutak i grašak, lan, proso, sezam, šafranika, sjemenke kadulje i maka. Kod mesa se razlikovalo meso četveronožaca i ptica, a osim toga vodilo se računa i o tome je li porijeklom divlje ili uzgojeno. U tu grupu ulaze govedo, koza, ovca, magarac, konj, divlja svinja, jelen, zec, lisica i jež. Smatralo se da je meso ptica suše od mesa četveronožaca, a to su

---

<sup>11</sup> Moralna snaga.

<sup>12</sup> García González, 2010: 171.

golub, grlica, jarebica, kokoš, patka i guska. Kod riba razlikovale su se morske ribe, riječne ribe i mekušci. Kod morskih je riba bilo poznato da trebaju sol kako se ne bi pokvarile, a to su smuđ, morski drozd, glavoč, jegulja, hobotnica, sipa, jastog, rakovi, itd. Najvažnija je od svega bila ravnoteža između hrane, pića i tjelovježbe. Kada dođe do neravnoteže između te tri komponente, javljaju se bolesti koje su se mogle liječiti pravilnim načinom prehrane. Cilj je zdravog načina života bio očuvanje zdravlja pomoću hrane i prikladnog režima. Zanimljivo je istaknuti da je Hipokrat u svojim *Aforizmima* smatrao da je i previše zdravlja štetno:

„In exercitantibus boni habitus ad summum progressi, periculosi, si in extremo fuerint.”<sup>13</sup>

(Oni koji su vježbanjem postigli dobro zdravlje, u opasnosti su ako ga dovedu na najvišu razinu.)<sup>14</sup>

Poznato je da je Hipokratu jako smetalo neznanje, a smatrao je da samo čovjek koji posjeduje znanje može biti slobodan. To grčko stajalište može se ostvariti načinom života i prehranom. Način života može ispraviti prirodnu konstituciju. Hipokrat objašnjava da je način života neizbježno povezan sa zdravljem. Drugim riječima, Hipokrat se vraća saznanjima o temperamentu koji omogućuje čovjeku da bude neodređen. Smatra da energija našeg stanja uma utječe na stanje tijela, a prema Hipokratovim riječima bolest se javlja kod flegmatičnih ljudi, a ne kod žučnih ljudi.<sup>15</sup> Nužno je biti borbene naravi kako bi se suočili s bolesti. Kada su duh i tijelo u skladu, potrebne su zajedničke snage tijela i uma kako bi se na taj način pacijent mogao boriti protiv bolesti. Čovjek se, također, može opredijeliti za zdravu prehranu. Lijek je hrana koju jede. Prehrana se treba shvatiti ozbiljno, a o tome ovise dva faktora: kvaliteta i kvantiteta. Ljudsko tijelo na prirodan način zna što je dobro za njega i bit će u potrazi za zdravom hranom. Ono što se skuha najčešće je „slatko” i ne donosi bolesti. Voda isto tako igra ključnu ulogu za zdravlje čovjeka, stoga se moraju uzeti u obzir karakteristike vode.

Hipokrat nalaže da je nužno prepoznati koji su ljudi krhkiji od drugih po prirodi i pružiti im personalizirani prehrambeni režim. Ako je bolest prisutna u isto vrijeme kad i terapija, neće brže doći do oporavka; čovjek će se najbrže oporaviti ako uspije spriječiti pojavu bolesti. Medicinsko znanje ovisi o čovjekovu poznavanju prirode. Dakle, znanje mora biti vrlo asimilirano od strane onoga koji želi liječiti druge. Hipokrat tvrdi da činjenice i iskustvo dobiveno dugačkom medicinskom praksom određuju pravila i utječu na odluke koje se donose u procesu liječenja. Znanje omogućuje određivanje prognoze. Stolica, urin, znoj, oči, nos, usne, usta i tijelo te način na koji se tijelo kreće su mogući pokazatelji dobrog ili lošeg zdravlja, a

---

<sup>13</sup> Hp. *Aph.*, sectio I, 3, ed. Marks.

<sup>14</sup> Sve citate u radu prevela je autorica.

<sup>15</sup> Verry, 2021: 7.

prognozu je moguće donijeti u razdoblju od 14 dana. U *Aforizmima* nudi svoj lijek za olakšavanje bolova u očima:

„Oculorum dolores meri potus, aut balneum, aut fomentum, aut venae sectio, aut purgatio solvit.”<sup>16</sup>

(Bolove u očima uklanja vino, kupanje, zagrijavanje, flebotomija ili pročišćivanje.)

„Non satietas, non fames, neque aliudquicquam bonum est, quod supra naturae modum fuerit.”<sup>17</sup>

(Ništa što nadilazi granice prirode nije dobro, pa tako ni sitost ni glad.)

Difil iz Sifona pripovijeda o tome kako mekane smokve ne hrane tijelo i dovode do stvaranja loših sokova u tijelu, ali se mogu lagano probaviti i lakše ih je jesti nego suhe smokve. Tvrdi da su one koje se uberu zimi lošije, dok su one koje se uberu u jeku sezone najbolje. One koje sadrže velike količine kiselina i malo vode imaju bolji okus, ali padaju teže na želudac. Procesi povezani s prehranom u prirodi mogu se usporediti s kuhanjem. Dobar je primjer smokve koja se ne kuha, ali se bere pod suncem, što se može poistovjetiti s kuhanjem hrane, ali ovisi je li takvo kuhanje bilo uspješno ili neuspješno. Ako hrana nije u stanju primjerenom za ljudsku prehranu, to može uzrokovati razne bolesti i poremećaje. Difil također navodi da na kvalitetu hrane utječu i godišnje doba, karakteristike vode i zemlje, ali i način života ljudi (npr. fizička aktivnost, sklonost pijanstvu ili broj obroka u danu).

Prema Hipokratu, da bi se tijelo održalo zdravim, treba imati mjeru u svemu. On preporuča ustanovljavanje rutine koja se treba prilagoditi svakoj osobi jer stariji i mlađi ljudi, muškarci, žene i djeca imaju različite potrebe. Smatrao je da se djeca sastoje od vlažnijih i toplijih elemenata, muškarci od suših i toplijih elemenata, a žene od vlažnijih i hladnijih elemenata, i u skladu s tjelesnim sokovima treba odrediti režim prehrane.<sup>18</sup> U svemu treba postojati ravnoteža, a za vrijeme bolesti ne treba mijenjati broj obroka u danu. Drugim riječima, ako je pacijent prije bolesti jeo dva obroka u danu, treba nastaviti s istim brojem obroka dnevno. Ravnoteža također ovisi i o godišnjem dobu, pa je zimi bolje jesti pšenični kruh, pečeno meso i povrće, dok ljeti treba jesti ječmenu tortu, kuhano meso i mekšu hranu. Iz Hipokratova je primjera vidljivo da je posebnu važnost pridavao ravnoteži. Međutim, ta je ravnoteža ipak bila na teorijskog razini. Puno je informacija o dijetetskoj teoriji, a malo prakse i primjera. U današnjem smislu ravnoteža nema posebnu važnost. U današnje doba važna je dobra kombinacija i unos proteina (posebno mahunarki, ribe i sira), zatim ugljikohidrata (posebno integralnog kruha), masti (bez previše životinjske masti) i primjerene količine vitamina i

---

<sup>16</sup> Hp. *Aph.*, sectio VI, 31, ed. Marks.

<sup>17</sup> Hp. *Aph.*, sectio II, 4, ed. Marks.

<sup>18</sup> Wilkins, Harvey, Dobson, 1995: 337.



minerala (svježe i sušeno voće). Zanimljivo je da je Hipokrat zagovarao čistoću medicinskog osoblja i prilikom operacija, međutim, nije bio svjestan opasnosti od bakterija pa nije obraćao previše pažnje na higijenu, osim vlastite čistoće koja je bila u skladu s njegovim standardima.<sup>19</sup>

Celzo je napisao da poljoprivreda daje hranu zdravima, a medicina zdravlje bolesnima. Poznat je primjer kukuruza o kojemu se govorilo da „kroti” ljudsku narav, a da poljoprivreda može „ukrotiti” kukuruz. Medicina, baš kao i poljoprivreda, kroti civilizacije i uzdiže čovjeka iznad zvijeri. U Grčkoj se pak normalna ljudska prehrana povezivala s prirodnim procesima kao što su bolest, starenje ili smrt. Poznati su slučajevi izvan medicinske literature gdje su, ovisno o geografskom položaju ili povijesnoj situaciji, pronađene grupe koje su modificirale način prehrane kako bi promijenile svoju narav.

#### 4.3. Ljekovita hrana

U prošlosti se na području između Rima i Kine stoljećima koristila hrana za prevenciju i liječenje bolesti. Ne samo da su se koristile mješavine raznoraznih trava, korijena ili gljiva, nego i hrana koja se jede svaki dan i koja se koristila kao dezinficijens ili lijek protiv bolova. Velik broj bolesti liječio se hranom. Dijetetska je terapija imala glavno mjesto u Grčkoj, Indiji, Kini, čak i Egiptu i Mezopotamiji, civilizacijama u kojima je bila izražena povezanost zdravlja i hrane. U modernom društvu takva praksa nije česta. U svijetu u kojemu postoji med za ublažavanje grlobolje ili vino za čišćenje rana, koristimo lijekove proizvedene u raznim kemijskim tvrtkama. Zaboravljamo da su mrkva i mlijeko izvor vitamina. U svijetu u kojemu postoji tableta za sve potpuno smo zanemarili hranu u procesu oporavka od bolesti. Zanimljivo je da postoji hrana koja se koristila u iste svrhe u vrlo udaljenim civilizacijama što je pokazatelj da je bila učinkovita.

Ocat je bio široko korišten za čišćenje rana u Grčkoj za vrijeme Hipokrata, u Kini za vrijeme Konfucija i u Rimu za vrijeme Plinija. Hipokratovi sljedbenici su koristili ocat za liječenje varikoznih vena, a Plinije i Galen su ocat koristili za čišćenje rezova za vrijeme operacije i za zaustavljanje obilnog krvarenja. Također se koristio kao oblog za rane i kao flaster pomiješan s brašnom za proizvodnju gipsa kod prijeloma lubanje.

Med su Celzo i Plinije koristili za liječenje ranica jer med ima antibakterijska sredstva i sadrži malu količinu antibiotika i hidrogen-peroksida koji je danas vrlo popularan dezinficijens. Koristio se i kao laksativ, a Hipokrat je smatrao da je mogao spriječiti inficiranje rana nakon

---

<sup>19</sup> Wilkins, Harvey, Dobson, 1995: 349.

operacije i gnojenje otvorenih rana. Preporučavao je unutarnju upotrebu razrijeđenu vodom, a ponekad i s dodatkom octa.

Luk se u Grčkoj koristio za hlađenje i sušenje rana. Za liječenje upala također se koristio i prokuhani celer.

Iako ponekad Hipokratovi sljedbenici nisu bili u pravu što se tiče ljekovitosti hrane, ipak su smatrali da je određena hrana temelj zdravlja. „Neprobavljeni ostaci” su smatrani uzrokom bolesti, stoga „normalna” hrana nije bila dobra za zdravog čovjeka. Grci su jeli meso u velikim količinama, a izbjegavali su voće i povrće. Tijekom bolesti, jedino je bilo dopušteno jesti med s vodom i ocat koji su bili temeljna dijeta u svrhu izgladnjivanja. U Hipokratovim *Aforizmima* nalazi se ovakva tvrdnja:

„Ubi cibus praeter naturam copiosior ingressus fuerit, id morbum creat. Ostendit autem sanatio.”<sup>20</sup>

(Kad uđe višak hrane, to dovodi do bolesti. To pokazuje liječenje.)

Sir se normalno koristio, ali za vrijeme bolesti se smatralo da dovodi do upalnih procesa zbog njegovog izgleda. Poznato je da se teorija bolesti u Grčkoj temeljila na četiri vrste tekućine (krv, žuč, crna tvar i flegma). Smatralo se da dolazi do bolesti kada se poremeti ravnoteža između tih tekućina, tj. kada ima premalo ili previše jedne od njih; liječenje se sastojalo od vraćanja ravnoteže tekućina (eukrazija)<sup>21</sup>. Do rezultata se dolazilo na tri načina: krvarenjem, izgladnjivanjem i pročišćivanjem – krvarenje u svrhu otklanjanja zloćudnih tumora, izgladnjivanje za prevenciju tumora, i pročišćavanje (detoksikacija)<sup>22</sup> kako bi se otklonili problematični ostaci. Što se tiče pročišćavanja organizma, trebalo je posvetiti posebnu pozornost određivanju kada se mogu koristiti purgativi:

„In acutis affectionibus raro, et per initia, purgantibus utendum, idque diligenti prius adhibita cautione faciendum.”<sup>23</sup>

(Kod teških bolesti rijetko i toku početka treba koristiti purgative, i to treba učiniti s oprezom.)

S druge strane:

Purgandum in valde acutis, si turgeat materia, eadem die; morari enim in talibus malum est.<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> Hp. *Aph.*, sectio II, 17, ed. Marks.

<sup>21</sup> Chatterje, 1985: 134.

<sup>22</sup> Chatterje, 1985: 139.

<sup>23</sup> Hp. *Aph.*, sectio I, 24, ed. Marks.

<sup>24</sup> Hp. *Aph.*, sectio II, 10, ed. Marks.

(U vrlo teškim slučajevima, ako dolazi do nadimanja, treba provesti čišćenje istog dana; u takvim je slučajevima loše odgađati.)

Osim uobičajenog vjerovanja u liječenje hranom, Hipokrat je primjenjivao dijetu izgladnjivanja kako bi se organizam oporavio i kako bi rane brže zacijelile. Dijeta izgladnjivanja kombinirale su se s pročišćivanjem organizma ili izazivanjem povraćanja odnosno nekim drugim načinom koji je bio rigorozan za organizam, poput rezanja vena (puštanja krvi) ili primjene otrova što je ponekad uzrokovalo smrt pacijenta. Rimljani su preuzeli teorije liječenja od Grka, posebice što se tiče prehrane. Celzo, Hipokratov sljedbenik, vjerovao je u regulaciju prehrane i lijekova, ali je bio mišljenja da takvi postupci ne pomažu u potpunosti, nego da je jedini put do zdravlja operacija. S druge strane, Galen je zagovarao izgladnjivanje. Stari tekstovi svjedoče o ljudskoj otpornosti i prirodnoj sposobnosti za liječenje bolova i bolesti. Tijekom stoljeća, čovjek je nalazio lijek za sve u različitim vrstama hrane. Počeci moderne medicine kriju se u Hipokratovim receptima koji je, uostalom, bio prvi koji je zanemario magiju za liječenje bolesti, iako se danas zna da nije u svemu bio u pravu.

#### 4.4. Vino kao lijek

„Famem vini potio solvit.”<sup>25</sup>

(Pijenje vina utičava glad.)

Vino je već u starom vijeku bilo poznato kao lijek, a to je samo pokazatelj važnosti koje je vino imalo, kako u Egiptu, tako i u Grčkoj i Rimu. Naime, vjerovalo se da vino ima pozitivan utjecaj na cjelokupno zdravlje čovjeka. Za razliku od antičkih liječnika, danas je uvaženo mišljenje da vino može biti uzrok problema, čak i nekih bolesti, posebice u obilnim količinama. Ipak, antički su liječnici bili svjesni da se treba konzumirati u umjerenim količinama. Vrlo je zanimljiva činjenica da se vino smatralo terapijskim ne samo za um, već i za tijelo. Također, liječnici su propisivali recepte u kojima se pojavljuje vino. Postoje dva opsežna djela o upotrebi vina u medicini kod Hipokrata i Galena. O upotrebi vina u medicini pisali su i Ruf iz Efeza,<sup>26</sup> Soran,<sup>27</sup> Dioskorid.<sup>28</sup> Djelo o vinu Asklepijada iz Bitinije<sup>29</sup> koji je bio poznat po nadimku „davatelj vina” nažalost nije sačuvano.<sup>30</sup>

---

<sup>25</sup> Hp. *Aph.*, sectio I, 18, ed. Marks.

<sup>26</sup> Grčki anatom i liječnik.

<sup>27</sup> Grčki liječnik i medicinski pisac.

<sup>28</sup> Vojni liječnik za vrijeme vladavine Klaudija i Nerona.

<sup>29</sup> Grčki liječnik.

<sup>30</sup> Jouanna, 2012: 175.

Kada se vino konzumira u pretjeranim količinama ili ne pomiješa s vodom može prouzrokovati fiziološke poremećaje. Najčešći takav poremećaj jest trovanje. Hipokratove sljedbenike posebno zanimaju fizički učinci trovanja, iako ne zanemaruju učinke koje ima na um. Čini se da smatraju trovanje uzrokom bolesti. Prema Hipokratu, pretjerano konzumiranje vina uzrokuje trovanje tjelesnih šupljina. Koji god problem da se pojavi, liječnici opisuju da dolazi do zagrijavanja zahvaćene zone. Uvaženo je mišljenje da voda, budući da je vlažna i hladna, a vino toplo i suho, pomaže u suzbijanju simptoma bolesti uzrokovane konzumiranjem vina po uzoru na Hipokratovo djelo *De diaeta*.<sup>31</sup> Galen je došao do sličnog zaključka. Prema Rufu iz Efeza, ako jedan čovjek konzumira samo vodu, a drugi samo vino, postojala bi velika razlika u količini topline u tijelu.

Neki liječnici smatraju da vino više voli djelovati na glavu, pa čak i da topla glava privlači vino. Ako se pije previše vina, to dovodi do glavobolja i do osjećaja težine u glavi, vrućice pa čak i smrti. Postoje slučajevi u kojima je vino uzrokovalo proljev ili hepatitis. Prema Galenu, ako je vino koncentrirano, ne utječe dobro na jetru (posebice ako pacijent ima cirozu) i slezenu. Nisu zabilježeni bolji rezultati ni u prsnoj šupljini gdje dolazi do pojave pleurizije i pneumonije. Osim toga, vino može usporiti zacjeljivanje rana, a kod trudnih žena može uzrokovati teže prijanjanje fetusa, stoga žena ne bi trebala konzumirati vino ako želi začeti.

Iako su liječnici bili svjesni negativnih utjecaja i nuspojava konzumiranja vina, nisu sva vina jednako opasna i ne utječu jednako na različite ljude. U Hipokratovu djelu *De diaeta* stoji da su se razlikovala vina po boji (bijelo, crno), teksturi (slabo koncentrirano, koncentrirano, puno, lagano, lagano, teško...), mirisu (na med, bez mirisa, s mirisom) i dobi (mlado, staro).<sup>32</sup> Galen je autor koji spominje najviše vrsta vina uz Ateneja, Dioskorida i Plinija Starijeg. Prema grčkim liječnicima, različite vrste vina ne utječu jednako na mentalno stanje. Određena vina utječu lošije na probavni trakt. Negativni učinci na ljudsko tijelo ovise također i o dobi i temperamentu. Djeci se ne treba davati nerazrijeđeno vino jer se na taj način manje zagrijava želudac. Platon, na primjer, preporuča da mlađi od 18 godina ne konzumiraju uopće vino, za dob 18–30 godina preporuča umjereno konzumiranje, ali kada se radi o starijim osobama, smatra vino lijekom.<sup>33</sup> Galen je sličnog mišljenja, ne preporuča vino djeci, a vidi vino kao lijek za starije osobe. Također uzima u obzir i spol; ženama primjerice, pošto posjeduju više vlažnosti u tijelu i jer su hladnije prirode, preporuča ispijanje nerazrijeđenog vina.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Jouanna, 2012: 177.

<sup>32</sup> Jouanna, 2012: 179.

<sup>33</sup> Jouanna, 2012: 181.

<sup>34</sup> Jouanna, 2012: 181.

Iz ovoga se može zaključiti da konzumacija vina može biti štetna za organizam, posebice u obilnim količinama. Postoje slučajevi u kojima se pretjerivanje u vinu povezuje s drugim pretjerivanjima, primjerice u hrani ili seksu. Čak i ako se vino ne konzumira u prevelikom količinama, za neke osobe može biti štetno jer im organizam ne može podnijeti određene sastojke. Međutim, pokazalo se da ponekad može dobro utjecati na zdravlje, pa čak i djelovati kao lijek. Ova činjenica je možda iznenađujuća, budući da se iz današnje perspektive na vino gleda kao na alkohol koji ima negativne konotacije.

Galen spominje hematopoetski<sup>35</sup> utjecaj vina na tijelo muškarca i žene (povezano s krvi), primjerice kod žena može pomoći u reguliranju ciklusa, posebice nerazrijeđeno crno vino, a kod muškaraca pospješuje snagu, krv i ten. Čisto vino, prema Hipokratovu djelu *Epidemiae*, može poslužiti i u homeopatske<sup>36</sup> svrhe za liječenje glavobolja ili kod prehrambenog režima.<sup>37</sup> Isto tako, Stefanus<sup>38</sup> tvrdi da vino ima hematopoetski utjecaj na organizam, ali da količina vina ovisi o raznim faktorima kao što su stanje pacijenta, dob, običaji, godišnje doba i podneblje.

Dvostruka vrijednost vina leži u tome da, ovisno o upotrebi, može biti ljekovito ili štetno. Na primjer, kada se radi o ženi koja želi zatrudnjeti, Soran ne preporučuje vino, međutim, prekinuti iznenada konzumaciju vina može biti prebrzo i imati negativan učinak na zdravlje, stoga se preporuča obustaviti konzumaciju postupno. S druge strane, ako žena želi pobačiti, tada je konzumiranje vina poželjno. Što se tiče dojilja, žena bi prvih 40 dana trebala piti samo vodu jer je crno vino prejako za novorođenče i može pridonijeti epilepsiji, a nakon toga piti bijelo vino kako bi ojačalo novorođenče. Kako se može vidjeti, vino ne samo da može ojačati organizam, nego ga može i pročistiti – posebno se to odnosi na stolicu ili urin – a diuretski učinak može pomoći kod bolnog i teškog mokrenja, kao i pridonijeti izbacivanju štetnih tvari iz gornjeg dijela tijela.

Osim svih nabrojanih upotreba, vino se također koristilo i kao sredstvo za izazivanje povraćanja. To je bilo važno za vrijeme zimskih mjeseci kako bi se pročistila vlaga, a pripremljanje je bilo nešto kompliciranije. Naime, prema Hipokratu, pacijent treba popiti vrč nakon toplog tuša, nakon unosa različitih namirnica treba pomiješati tri vrste vina (puno, blago i oštro), prvo nerazrijeđeno, a zatim pomiješano.<sup>39</sup> Ipak, treba pripaziti budući da su svrhe vina vrlo različite i mogu imati neželjeni utjecaj. Nadalje, preporuke o vrsti vina za terapiju treba propisati liječnik koji je upoznat s prednostima i manama pojedinih vrsta vina, a mora uzeti u

---

<sup>35</sup> Proces stvaranja krvnih stanica u koštanoj srži.

<sup>36</sup> Alternativna medicinska metoda.

<sup>37</sup> Jouanna, 2012: 184.

<sup>38</sup> Antički liječnik Stjepan iz Antiohije.

<sup>39</sup> Jouanna, 2012: 187.

obzir bolest, pacijenta i njegove prehrabene navike. Kako bi se suzbili simptomi bolesti, liječnik mora dobro znati s čime se vino može pomiješati kako bi pomoglo pacijentu. U Grčkoj je bilo normalno miješati vodu s vinom, ali u grčkoj su se medicini propisivale svakakve mješavine kao i nerazrijeđeno vino. U Hipokratovom traktatu *De natura hominis* piše da se za vrijeme zime vino treba piti nerazrijeđeno, dok se ljeti treba miješati s vodom.<sup>40</sup>

U receptima za liječenje bolesti ne piše točna količina, već samo na koji se način treba miješati u srednjoj (npr. više ječma) ili najvećoj mjeri (npr. najviše ječma). Ponekad su mjere izražene u smislu kvantitativnih proporcija. Tako se u Hipokratovim *Aforizmima* navodi da se zijevanje ili drhtavica mogu ukloniti ispijanjem miješanog vina s jednakom količinom vode. Takvo piće je jako jer je normalna mjera popiti mješavinu i dvije trećine vode. Vino se isto tako može miješati s medom ili mlijekom.

Kada su se u medicini počeli koristiti protuotrovi (helenistički period), vino se također koristilo u pripravljanju takvih lijekova. Galen spominje da je najbolje u tu svrhu koristiti terijak po recepturi liječnika Andromaha, a vino koje bi se trebalo koristiti treba biti stabilno kao falernsko vino.<sup>41</sup> Nerazrijeđeno se vino, prema Dioskoridu, također smatralo protuotrovom protiv kukute,<sup>42</sup> ili uboda odnosno ugriza koji ubijaju izazivanjem naglog hlađenja. Zna se da se vino nije koristilo samo kao piće, nego i u farmaciji i ginekologiji. Sam Plinije Stariji govori o utjecaju vina – kada se popije, dovodi do zagrijavanja, a kada se koristi na tijelu izvana, dovodi do hlađenja. Hipokratovi sljedbenici preporučuju pranje rana vinom, a neki čak i prijelome kostiju. Vino se naravno koristilo u raznim pomastima, npr. za oči (blago staro vino skuhanu s medom), za upalu rektuma (skuhanu jaja u tamnom vinu pomiješana s bijelim vinom i uljem), itd.

#### 4.5. Ginekologija i prehrana

„Mullerem si velis cognoscere an praegnans sit, ubi dormitura est (incoenatae) aquam mulsam bibendam dato, et si quidem tormen habeat circa ventrem, praegnans est: si vero minus, praegnans non est.”<sup>43</sup>

(Ako želiš znati je li žena trudna, ostavi hidromel za piće na mjestu gdje namjerava spavati, i ako ima ikakve bolove u području trbuha, trudna je; u protivnom nije.)

Prema Hipokratu, najvažnija tekućina za žene jest krv. Često je bilo mišljenje da su žene hladne i vlažne, međutim, u Hipokratovu spisu *De mulierum affectibus* prikazane su kao vlažne i tople. Hipokratski su se pisci složili da su vlažne zahvaljujući krvi. Aristotel piše da krv

---

<sup>40</sup> Jouanna, 2012: 188.

<sup>41</sup> Jouanna, 2012: 190.

<sup>42</sup> Otrovnna biljka.

<sup>43</sup> Hp. *Aph.*, sectio V, 41, ed. Marks.

predstavlja krajnji produkt prerade hrane;<sup>44</sup> također, krv je hrana tijelu. Prema njegovu mišljenju, krv je neophodna za život, ali samo smrtni.<sup>45</sup> Ako žene imaju istu prehranu kao i muškarci, njihovo će tijelo proizvoditi više krvi jer je mekše i spužvastije nego muškarčevo koje više apsorbira vlagu.

Postoje suprotnosti u tekstovima o ginekologiji koje se tiču konteksta vlažno-suho, toplo-hladno, a kada se radi o receptima, blag-oštar. Ako je žena previše suha, treba se kupati, jesti kuhanu hranu i vino s vodom; ako je pak previše vlažna, treba postupati na suprotan način. U jednom poglavlju spisa *De mulierum affectibus* pretežno suhi način prehrane preporuča se ako je žena previše vlažna, što je stanje koje je otkriveno ne samo po obilnim menstruacijama, nego i po ljepljivoj slini. U tom slučaju ženi treba omogućiti parno kupanje – aromatske tvari posipane po vrućem pepelu ispod odjeće – i emetike (za izazivanje povraćanja), a treba jesti suhu hranu i malo piti. Redovita tjelovježba doprinosi izlučivanju viška tekućine. Kada se ponovno uvede tvrda hrana, jedini dopušteni *sitos* jest pšenični ili ječmeni kruh. Što se tiče mesa ptica, dopušteno je jesti pečenog, ne kuhanog goluba i samo domaćeg, a ne divljeg. Nadalje, golub je na drugom mjestu po ljestvici suhog mesa kod ptica koje su navedene u Hipokratovu spisu *De diaeta*.<sup>46</sup> Od ribe može jesti samo onu koja smiruje želudac, dok je gorko povrće zabranjeno. Poznato je da je većina bolesti žena bila prouzrokovana viškom krvi. Što se tiče mesa životinja, govedina se ne preporuča ženama jer je prema knjizi *De diaeta*, jaka, suha i teško probavljiva, a osim toga ima gustu krv.<sup>47</sup> Žene koje su po prirodi pune krvi ne trebaju jesti hranu koja sadrži toliko krvi.

Nakon kratkog opisa i preporuka od strane liječnika što je žena trebala jesti kako bi održala zdravlje, slijedi uvijek zanimljiva tema začeca. Recept koji pomaže kod začeca jest mješavina sjemenki šipka s mlijekom žene koja je dojila muško dijete. Još jedan način za pospješivanje začeca jest jednaki način prehrane bračnog para, tj. ista prehrana koja se preporuča ženi za vrijeme poroda, osim češnjaka, luka, juhe od graška i asafetida, koji uzrokuju vjetrove, a idu u prilog ženi nakon poroda, a ne ženi koja želi začeti.

---

<sup>44</sup> Wilkins, Harvey, Dobson, 1995: 353.

<sup>45</sup> Kod Homera bogovi ne jedu *sitos* niti piju vino što ih čini beskrvnima i besmrtnima. Kada se meso boga poreže, ne teče krv, nego *ichor*, poznato kao „besmrtna krv” koja teče (usp. Wilkins, Harvey, Dobson, 1995, str. 353).

<sup>46</sup> Wilkins, Harvey, Dobson, 1995: 355.

<sup>47</sup> Wilkins, Harvey, Dobson, 1995: 355.

## 5. RECEPTI

### 5.1. Odabrani Hipokratovi recepti

Prema Hipokratu, proljev se liječio korom nara i sjemenom hrasta. Za pretjerano su se znojenje koristili opijum, mandragora, kukuta i konoplja, koji spadaju u narkotike.

U slučaju gubitka tekućine u tijelu Hipokrat ovako navodi:

„Facilius est potu repleri quam cibo.”<sup>48</sup>

(Lakše je nadomjestiti tekućinom, nego hranom.)

Kao pomast za oči preporučavao je crnu ebanovinu. Spominje i afrodizijake odbacujući formule čaranja i upotrebu talismana kako bi pospješio sreću i ljubav. U Hipokratovim djelima malo je pojedinosti koje ne zanimaju autora, pa se tako bavi svim aspektima na razini psihosomatskog. Vjeruje da se bolesti mogu razviti zbog depresije, tuge i/ili potištenosti, pa čak i zbog ljubavnih razočaranja. Za pobačaj savjetuje piće od dva grozda divljeg grožđa razrijeđena u hidromelu.<sup>49</sup> Kao alternativu predlaže mjericu soka od divljeg krastavca zajedno s ječmenim kruhom, ali tek nakon dva dana bez hrane.

U ginekologiji se Hipokrat iskazao kao odličan promatrač koji je veliku brigu pridavao detaljima. Za bolove u utrobi savjetuje da pacijentica popije natašte korijen ciklame koji ima moć pročišćivanja zajedno s bijelim vinom, a zatim se treba okupati s vrućom vodom i popiti mlaku vodu. Hipokrat vjeruje da postoji nada za sve, pa tako postoji i recept za one koji su počeli gubiti kosu.<sup>50</sup> U tom slučaju treba zdrobiti tinkturu opijuma (analgetik) zajedno s uljem od ruže i zaliti vinom. Druga mogućnost jest mješavina vapnene zemlje s vinom ili uljem od ruže, zelenih maslina ili akacije. Ako je već došlo do ćelavosti treba utrljati na tjeme izmet od goluba ili kim u obliku obloga; ako ništa od ovoga ne uspije, pokušati s usitnjenom rotkvicom, lukom, blitvom ili koprivom.

### 5.2. Galenov recept za ječmenu juhu

Opće je poznato da je za pripremu juhe neophodna voda. U slučaju pripreme ječmene juhe, što je voda čišća, to bolje. Kako bi se moglo procijeniti stanje vode, treba dobro razlikovati teksturu, miris, okus i boju. Naravno, ne smije se pojaviti nikakav čudan miris, ništa slatko, slano, gorko, mirisno, pokvareno, ili ukratko, bilo kakva druga kvaliteta. Voda treba biti

---

<sup>48</sup> Hp. *Aph.*, sectio II, 11, ed. Marks.

<sup>49</sup> Celdrán Gomariz, 2001: 106.

<sup>50</sup> Celdrán Gomariz, 2001: 107.



neutralna, bez okusa i mirisa. Osim toga, treba biti prozirna, čista i nezamućena. Takva voda je dobra za piće, međutim njezina svojstva nisu potpuno jasna jer nema vidljivih čestica.

Kako bi se pripremila dobra ječmena juha, najbolji je izbor ječam koji nije ni premlad ni prestar i koji je neupitne kvalitete. Međutim, samo stručnjaci mogu procijeniti radi li se o kvalitetnom ječmu ili ne, a osim toga trebao bi biti i malo nabubren. Tijekom kuhanja veličina ječma raste, a tako se povećava i njegova težina i takav ječam se može koristiti za pripremanje dobre juhe od ječma.

Što se tiče samog procesa kuhanja, prvo se treba usitniti, nakon toga prokuhati, a zatim neki dodaju malo vina, malo škroba, kim i med. Takvi recepti ipak nisu najbolji. Kako bi se pripremila dobra juha treba se pripremiti na sljedeći način: prvo natopiti sirovi ječam u vodi, zatim trljati rukama dok ne nestane preostala koža. Zatim, treba nastaviti s trljanjem dok ne nestane pljeva,<sup>51</sup> osim ako je poželjan laksativni učinak; u tom je slučaju bolje prokuhati ječam u vodi dok još ima kožicu. Prvo se treba kuhati na jakoj vatri, zatim na slaboj vatri dok se ne pretvori u tekućinu. Ako se skuha na ovaj način, neće imati laksativni učinak. Što se tiče utjecaja na tijelo, dobro utječe na prsa zbog pročišćujućeg učinka, odnosno dobar je za izbacivanje štetnih tvari. Zbog toga što je djelomično vlažan, pridonosi vlažnosti i hidrataciji. Vrlo dobar utjecaj ima na vrućicu jer hladi, vlaži, pročišćuje štetne sokove, dok u isto vrijeme hrani tijelo te pretvara napola pokvarene sokove u normalne tjelesne sokove. Ne izaziva oporost ni kiselinu u želucu.<sup>52</sup>

Ječam nema loš utjecaj na organizam. S druge strane, posjeduje svojstva koja dobro utječu na organizam, a poprima ih tijekom kuhanja. Ječmena juha je homogena i ujednačena, a prepoznaje se po tome što nijedan dio ne smije biti vidljivo tanak ili neravan. O tome ovisi njezin pozitivan utjecaj na tijelo. Budući da pomaže kod visokih vrućica zbog svojstava koja su joj suprotna, izrazito je lako probavljiva, a osim toga ima snagu čišćenja sokova.<sup>53</sup>

Važno je znati da se ječmena juha ne smije jesti odmah nakon što se bolest pojavi, nego treba uzeti u obzir i ostale faktore. Ne preporuča se davati ju ljudima koji su u kritičnom stanju, onima koji trebaju puštanje krvi ili čišćenje, onima koji imaju jake bolove te onima koji pate od „suhih” bolesti. Također, treba uzeti u obzir i određeno vrijeme, dozu i karakteristike svakog pacijenta; osim toga, treba voditi računa i o vrsti tekućine i vrsti ječma. Najbolje vrijeme za pojesti juhu jest u trenutku kada je u tijelu jednak omjer topline i hladnoće, što nije slučaj kod, na primjer, ublažavanja bolesti kada se toplina podjednako širi kroz cijelo tijelo.

---

<sup>51</sup> Ljuske žitnog zrnja.

<sup>52</sup> Grant, 2000: 65.

<sup>53</sup> Grant, 2000: 66.

Najvažnije kod pripreme jest da juha, što se tiče teksture, ne bude ni pregusta ni prerijetka. Prema Hipokratu, osjećaj sitosti (punog želuca) je opasan kada dođe iznenada, ali je siguran kada dođe malo po malo. Količina i učestalost trebaju se prilagoditi navikama pacijenta. Na primjer, ako pacijent jede jednom dnevno, onda treba jesti ječmenu juhu jednom dnevno, ali ako pacijent jede dvaput dnevno, onda se i juha može jesti dvaput dnevno.

U slučaju „suhih” bolesti, ne treba povećati količinu juhe niti dodati posebne sastojke. U takvim situacijama treba konzumirati piće prije obroka koje je jače od ječmene juhe kako bi se nadoknadila vlažnost. U „suhe” bolesti spadaju zapaljenje plućne maramice, upala pluća i, općenito, bolesti koje ne uključuju iskašljavanje. Suhoća arterija i vena može se dijagnosticirati promatrajući jezik i kožu. Ako je tijelo dovoljno vlažno i ako pacijent može ispljunuti štetne tvari iz pluća onda mu treba osigurati dovoljnu količinu ječmene juhe. U slučajevima gdje dolazi do upale nije preporučljivo dati pacijentu ječmenu juhu jer ne može osigurati vlaženje pluća, a osim toga može nanijeti više štete nego koristi.

Međutim, iako ječmena juha pruža mnoge dobrobiti ako se konzumira pravilno i samo onda kada je potrebno, u nekim se slučajevima ne smije primjenjivati jer može doći do smrti pacijenta. Ako se izvodi čišćenje štetnih tvari ili flebotomija (puštanje krvi) na pacijentu, budući da pacijent trpi veliku bol, davanje ječmene juhe može pogoršati stanje i udvostručiti osjećaj boli.<sup>54</sup> Što se tiče pacijenata kojima pomaže ječmena juha, ne treba im davati više od jedanput dnevno, nego radije tekućinu prije juhe, ili radije više tekućine i manje ječma, zatim oboje u jednakom razmjeru, a naposljetku čisti ječam. U tom slučaju ječam pridonosi snazi i okrepljenju tijela, a tekućina je lako probavljiva.

### 5.3. Hipokratovi vs. Galenovi recepti i preporuke

Zanimljivo je spomenuti kako su Hipokrat i Galen ponekad imali suprotna mišljenja oko primjene adekvatne terapije za pojedine bolesti. Kada se radi o mekanoj i rijetkoj stolici, Hipokrat savjetuje proso kuhano na ulju. Galenov komentar na takvu prehranu jest da je ona suha i da izaziva zatvor. Za bol u želucu kod žena Hipokrat preporuča konzumiranje kaše i šipkove vode, dok Galen za tu vrstu lijeka govori da je suh i da može ojačati organizam. Hipokrat kod grlobolje drži da je najbolje jesti juhu od povrća ili mesa ako je zrak prehladan da se glava navlaži vodom. Galen se slaže s njime i potvrđuje da su juhe dobar izvor hranjivih tvari za smirivanje unutarnjih oticanja; juhe su istovjetne oblozima koji se stavljaju na tijelo izvana. Za probavne tegobe Hipokrat preporučuje grah ili grah s kimom; Galen se ne slaže s ovakvom

---

<sup>54</sup> Grant, 2000: 67.

praksom za proljev jer je grah teško probavljiv i može uzrokovati vjetrove. S druge strane kim, osim što nadražuje sluznicu, može djelovati isušujuće i ima diuretička svojstva. Također, Galen se ne slaže sa stajalištem da je Hipokrat mogao preporučiti ovakav recept za proljev.<sup>55</sup>

Za epilepsiju Hipokrat propisuje egipatski nitar, korijander i kim, samljeven i pomiješan s uljem što daje smjesu sličnu balzamu. Za Galena ovakav tretman ima zagrijavajući i isušujući učinak na tijelo. Za rak Hipokrat prepisuje purgative, a Galen purgative opisuje kao sredstva koja otklanjaju žuč iz tijela. Za anksioznost, trzavicu i zijevanje Hipokrat preporučuje vino i mlijeko; Galen se slaže s ovom metodom u slučajevima u kojima nisu pretjerano izraženi simptomi. Kod infekcije prsta Hipokrat smatra da je najbolje uzimati gorke orahe s medom; Galen se slaže s ovakvim receptom ako je infekcija blaga.

Za glavobolju uzrokovanu mamurlukom Hipokrat preporučuje nepomiješano vino; s ovim se Galen ne slaže i navodi da je najbolje prvo se okupati, a zatim jesti kupus i ječmenu kašu. Takva je hrana zdrava i puna hranjivih sastojaka. Nakon obroka preporučuje blago vino pomiješano s vodom. Nakon toga pacijent treba malo odspavati, a kad se probudi treba prošetati i zatim se ponovno okupati. Za razliku od glavobolje uzrokovane mamurlukom, za glavobolje drugačijeg tipa Hipokrat preporučuje topli kruh umočen u nepomiješano vino. Galen se slaže da okrepljujuća hrana može pomoći u takvim slučajevima jer ona može uravnotežiti višak štetnih tvari nakupljenih u želucu, a koje nakon toga uzrokuju bolove u glavi. Međutim, on radije preporučuje pomiješano nego nepomiješano vino.

Hipokrat i Galen također preporučuju lukovice narcisa kao sredstvo za izazivanje povraćanja.<sup>56</sup> Većina se medicinskih sastojaka kod Hipokrata sastoji od hrane i začina koji su bili jednostavni za pripremanje i lako dostupni. Ipak, mnogi od tih recepata trebaju se smatrati više pravilnom prehranom nego lijekom. Također, mogu se smatrati „kućnim lijekovima”, a ako su pacijenti htjeli, mogli su pripremiti i sačuvati te ljekovite pripravke po potrebi. Ipak, zanimljivo je da se Hipokrat gotovo nikad ne obazire na teorijski okvir kada preporučuje kućne lijekove, dok Galen, za razliku od Hipokrata, gotovo uvijek objašnjava djelovanje lijeka i njegovu funkciju. Pretpostavlja se da je ta razlika između dvojice velikana imala utjecaj na razvoj terapije. Treba napomenuti da su Galenova slaganja i neslaganja s Hipokratom utemeljena na teoriji o tjelesnim sokovima. Dok Hipokratov utjecaj igra ključnu ulogu u Galenovim tekstovima, Hipokratovi tekstovi su većinom gotove činjenice na papiru, a Galenov rad jest vjerojatno korisniji jer je on otkrio koji su noviji recepti zapravo bili korisni. Nakon

---

<sup>55</sup> Chipman, L. 2012: 287.

<sup>56</sup> Chipman, 2012: 288.

toga su klinička istraživanja u kasnijim medicinskim tekstovima otklonila sumnju jesu li određeni kućni lijekovi bili učinkoviti ili ne.<sup>57</sup>

U nastavku slijedi originalni Galenov recept od dunjinog vina pogodan za one koji su izgubili apetit, za one koji ne mogu probavljati hranu kao što bi trebali, čak i za one koji imaju vruć temperament i za one čiji su želudac i jetra preplavljeni nezdravom mješavinom tekućina: odabrati dugačke dunje, dobrog okusa i slatke, zatim ih treba oguliti izvana, očistiti iznutra, iscijediti sok, pomiješati sa šećerom i kiselim octom. Skuhati na tinjajućem žaru, odstraniti pjenasti sloj, pričekati dok ne poprimi teksturu meda, procijediti i pripremiti za uporabu. Onima koji imaju mješavinu tekućina i kojima su jetra i želudac pretežno hladni preporučuje dodati i promiješati đumbir i bijeli papar. Najbolje je konzumirati prije obroka, nikada poslije, preporučeno ujutro ili popodne dva sata prije večere.

Za pripremu jednog od najpoznatijih Galenovih lijekova za čišćenje sastojci su sljedeći: aloe vera, mastika, listovi pelina i pulpa kolocinta. Potrebna je jednaka količina svih sastojaka. Sve zajedno treba pomiješati s vodom od celera. Potrebna doza jest 1-2 *dirhama*.<sup>58</sup> Takva smjesa može pročistiti žuč, želudac i mozak, a može odstraniti i različite sokove. Koristi organizmu i liječi bolove u oku, a smatra se i terijakom.<sup>59</sup> Nakon Galena bilo je liječnika koji su koristili isti recept, a neki su ga čak i poboljšali. Poznat je i Galenov recept *hiera*,<sup>60</sup> koji se koristio za liječenje paralize lica – čisti tijelo od različitih tekućina, a ne uzrokuje neugodu ili slabost, i pogodan je i za one koji pate od nekontroliranog mokrenja.

## 6. ZAKLJUČAK

Prehrana je sastavni dio života svakog čovjeka te igra veliku ulogu kako u održavanju života, tako u očuvanju zdravlja. O tome svjedoče mnogobrojni tekstovi koje su ostavili antički liječnici, u ovom slučaju Hipokrat i Galen. Njihova otkrića su, s jedne strane, nevjerojatna. Ostavština kojom su pridonijeli budućim generacijama je golema. Dakako, nisu ni oni sve znali, nego su u nekim slučajevima morali pretpostavljati, ali je jasno da su htjeli samo najbolje za svoje pacijente. Velik dio terminologije koja se i danas aktivno koristi u medicini zasluga je Hipokrata, a da toga nismo ni svjesni. Galen je, s druge strane, ukazao na važnost poznavanja strukture cijelog tijela jer je smatrao da se tijelo ne može liječiti ako se ne zna točan uzrok bolesti. S razlogom su ih zvali „ocem medicine” i „medicinskim Papom”. U modernom svijetu i danas postoje bolesti koje se ne mogu izliječiti, ali liječnici u mnogo slučajeva savjetuju, osim

---

<sup>57</sup> Chipman, L. 2012: 289.

<sup>58</sup> Antička mjerna jedinica koja se koristila u arapskim zemljama.

<sup>59</sup> Chipman, L. 2012: 297.

<sup>60</sup> Složeni purgativni lijek.

lijekova i terapije, pravilnu prehranu i zdrav način života. Međutim, zanimljivo je kako danas smatramo kako treba jesti više hrane i unijeti što više nutrijenata, a zaboravljamo da tijelo ima prirodnu sposobnost liječenja ako mu omogućimo hranjive tvari, ali ne u izobilju. Ljudi su prvo shvatili da određene namirnice koje su jele životinje nisu bile prikladne za ljude, a onda da skuhana hrana ima bolji okus. Zatim su uočili da se hrana može podijeliti s obzirom na svojstva i da neke vrste hrane djeluju pozitivno na zdravlje čovjeka. Osim pravilne prehrane, ključnu ulogu u cjelokupnom zdravlju imala je i fizička aktivnost. Dakako, prema Hipokratu treba imati mjeru u svemu, kako u prehrani, tako i u tjeleovježbi. Što se tiče vina, prije je bilo uvaženo mišljenje da vino pomaže u liječenju protiv bolesti, ali danas se zna da čak može biti uzrok bolesti u velikim količinama. Za održavanje ženskog zdravlja preporučivala se prehrana koja nije sadržavala velike količine krvi i meso koje je bilo većinom suho. Nasuprot tome, Galenova ječmena juha imala je niz korisnih učinaka na ljudsko tijelo ovisno o vrsti bolesti i o načinu pripreme. Iako je Galen prihvatio velik dio Hipokratova nauka, ipak se koristio metodama kojima je mogao provjeriti djeluju li pripravci pozitivno na ozdravljenje ili negativno, pa se tako nalaze i recepti u kojima je Hipokrat imao jedno stajalište, a Galen sasvim drugo.

## Literatura

1. Ajita, Rajkumari. 2015. Galen and his Contribution to Anatomy: A Review. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 4(26), 4509–4516.
2. Bartos, Hynek. 2015. *Philosophy and Dietetics in the Hippocratic On Regimen: A delicate Balance of Health*. Leiden-Boston: Brill.
3. Bartsakoulia, Marina; Patrinos, George; Yapijakis, Christos. 2013. Hippocrates, the Father of Clinical Medicine and Asclepiades, the Father of Molecular Medicine. *Archives of Hellenic Medicine*, 30(1), 88–96.
4. Castiglioni, Arturo. 1947. *A History of Medicine*. New York: Alfred A. Knopf.
5. Celdrán Gomariz, Pancraccio. 2001. *La figura de Hipócrates*. Madrid: Ediciones Clásicas.
6. Chatterje, Rangan. 1985. *The food of healing*. India International Centre.
7. Chipman, Leigh. 2012. Recipes by Hippocrates, Galen and Hunayn in the Epidemics and medieval Arabic pharmacopoeias. U: *Epidemics in Context: Greek Commentaries on Hippocrates in the Arabic Tradition*, uredio Peter E. Pormann, 285–301. Berlin-New York: Walter de Gruyter.
8. García González, José Antonio. 2010. *Dieta y salud en época clásica*. Malaga: Universidad de Málaga.
9. Grant, Mark. 2000. *Galen on food and diet*. London: Routledge.
10. Jouanna, Jacques. 2012. *Greek Medicine from Hippocrates to Galen: Selected Papers*. Leiden-Boston: Brill.
11. Marks, Elias. 1817. *The aphorisms of Hippocrates*. New York: Collins & co.
12. Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello (2002): *Hipócrates y juramento hipocrático*.
13. Škrobonja, Ante. 2017. *Kako zavoljeti Hipokrata*. Rijeka: Tisak Zambelli.
14. Verry, Matthieu. 2021. *The art of medicine: Hippocrates*. Paris: Université Paris-Sorbonne.
15. Wilkins, John; Harvey, David; Dobson, Michael J. 1995. *Food in antiquity: Studies in Ancient Society and Culture*. Exeter: University of Exeter Press.