# ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΣ ΒΙΒΛΙΟΝ Α.

## Κεφ. α΄.

Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων οὐκ  
ὀλίγοι τῶν ἀρίστων ἰατρῶν ἔγραψαν, ἐν πολλῇ σπουδῇ θέ-  
μενοι τὴν θεωρίαν, ἐπειδὴ χρησιμωτάτη σχεδὸν ἁπασῶν  
των κατὰ τὴν ἰατρικὴν ἐστιν. τοῖς μὲν γὰρ ἄλλοις βοηθή-  
μασιν οὐκ ἐν παντὶ καιρῷ χρώμεθα, τροφῆς δὲ χωρὶς οὐχ  
.οἷόν τε ζῇν, σὔθ᾽᾽ ὑγιαίνοντας οὔτε νοσοῦντας. εἰκότως οὐν  
ἐσπούδασαν οἱ πλεῖστοι τῶν ἀρίστων ἰατρῶν ἀκριβῶς ἐπι-  
σκέψασθαι τὰς ἐν αὐτῇ δυνάμεις · οἱ μὲν ἐκ τῆς πείρας

μόνης ἐγνωσθαι φάσκοντες αὐτὰς, οἱ δὲ καὶ λογισμοῖς  
προσχρῆσθαι βουλόμενοι, τινὲς δἔ καὶ τὸ πλεῖστον αὐτῳ΄  
νέμοντες. εἰ μὲν οὑν, ὥσπερ ἐν γεωμετρίᾳ καὶ ἀριθμητικῇ,  
συνεφωνεῖτο παντάπασι τοῖς γράψασι περὶ τροφῆς, οὐδὲν ἂν  
ἔδει νῦν ἡμὰς ἔχειν πρᾶγμα γράφοντας αὺθις ὑπὲρ των  
αὐτῶν ἐπὶ τοσούτοις καὶ τοιούτοις ἀνδρασιν. ἐπεὶ δ᾽ ὑπό-  
πτους ἀλλήλους εἰργάσαντο διενεχθέντες, (οὐ γὰρ ἐγχωρεῖ  
πάντας ἀληθεύειν,) ἀναγκαῖόν ἐστιν βασανίσαι τὰ πρὸς αὐ-  
τῶν γεγραμμένα, δικαστὰς ἀδεκάστους γενομένους · ἄδικον  
γὰρ ἃν εἴη ἑνὶ πρὸ τῶν ἄλλων πιστεῦσαι χωρὶς ἀποδεί-  
ξεως. ἐπεὶ δὲ τῶν ἀποδείξεων ἀρχαὶ διτταὶ κατὰ γένος εἰσὶν,  
[301] (ἤ γὰρ ἐξ αἰσθήσεως, ἤ ἐκ νοήσεως ἐναργοῦς ἀπό-  
δειξίς τε καὶ πίστις ἄρχεται πάσα,) καὶ ἡμᾶς ἀναγκαῖόν  
ἐστιν, ἤ θατέρῳ τούτων, ἤ ἀμφοτέροις χρήσασθαι προς  
τὴν τοῦ προκειμένου σκέμματος ἄθροισιν. οὐσῶν δὲ τῶν  
διὰ τοῦ λόγου κρίσεων οὐχ ἃπασιν ὁμοίως εὐπετων, ἐπειδὴ καὶ  
συνετὸν εἷναι χρὴ φύσει, καὶ γεγυμνάσθαι κατὰ τὴν παιδί-  
κῆν ἡλικίαν τοῖς θήγουσι μαθήμασι τὸν λογισμὸν, ἄμεινον

ἀπὸ τῆς πείρας ἄρξασθαι, καὶ μόλισθ΄, ὅτι διὰ ταύτης  
μόνον εὑρῆσθαι τὰς δυνάμεις τῆς τροφῆς οὐκ ὀλίγοι κῶν  
ἰατρῶν ἀπεφήναντο. τῶν μὲν οὖν ἐμπειρικῶν ὅσως ἄν  
τις καταφρονήσειεν, ἔργον καὶ σπούδασμα πεποιημένων φι-  
λοτίμως ἀντιλέγειν τοῖς εὑρισκομένοις διὰ τοῦ λόγου · Διο-  
κλῆς δὲ, καίτοι δογματικὸς ὢν, οὕτως κατὰ λέξιν ἔγραψεν  
ἐν τῷ πρώτῳ τῶν πρὸς Πλείσταρχον ὑγιεινῶν. Οἱ μὲν οὖν  
ὑπολαμβάνοντες, τὰ τοὖς ὁμοίους ἔχοντα χυλούς ἢ ὀσμὰς,  
ἢ θερμότητας, ἢ ἄλλο τι τῶν τοιούτων, πάντα τὰς αὐτὰς  
ἔχειν δυνάμεις, οὐ καλῶς οἴονται · πολλὰ γὰρ ἀπό τῶν  
τοιούτων ὁμοίων ἀνόμοια δείξειεν ἄν τις γινόμενα. οὐδὲ  
δὴ τῶν διαχωρητικῶν, ἢ οὐρητικῶν, ἢ ἄλλην τινὰ δύναμιν  
ἐχόντων ὑποληπτέον ἕκαστον εἶναι, διότι θερμὸν, ἢ ψυχρόν,  
ἢ ἁλμυρόν ἐστιν, ἐπείπερ οὐ πάντη τὰ γλυκέα, καὶ δριμέα,  
καὶ ἁλμυρὰ καὶ τὰ λοιπὰ τῶν τοιούτων τὰς αὐτὰς ἔχοντα  
δυνάμεις, ἀλλὰ τὴν ὕλην φύσιν αἰτίαν εἶναι νομιστέον,

τοῦτο δή πού οὑν ἐπ᾽ αὐτῶν ἑκάστῳ συμβαίνειν εἴωθεν.  
οὕτω γὰρ ἂν ἤκιστα διαμαρτάνοι τις τὰ τῆς ἀληθείας.  
αἰτίαν δὲ οἱ μὲν οἰόμενοι δεῖν ὲφ᾽ ἑκάστῳ λέγειν, δἔ ἤν  
τρόφιμον, ἤ διαχωρητικὸν, ἤ διουρητικὸν, ἤ ἄλλο τι τῶν  
τοιούτων ἕκαστόν ἐστιν, ἀγνοεῖν ἐοίκασιν, πρῶτον μὲν, ὅτι  
πρὸς τὰς χρείας οὐ πολλάκις τὸ τοιοῦτον ἀναγκαῖόν ἐστιν,  
ἔπειθ᾽ ὅτι πολλὰ τῶν ὄντων τρόπον τινὰ ἀρχαῖς τισιν  
ἔοικε κατὰ φύσιν, ὥστε μὴ παραδέχεσθαι τὸν ὑπὲρ αἰτίου  
λόγον · πρὸς δὲ τούτοις διαμαρτάνουσιν ἐνίοτε, ὅταν  
ἀγνοούμενα καὶ μὴ ὁμολογούμενα καὶ ἀπίθανα λαμβάνον-  
τες ἱκανῶς οἴωνται λέγειν τὴν αἰτίαν. τοῖς μὲν· οὖν οὕτως  
αἰτιολογοῦσιν καἴ τοῖς πάντων οἰομένοις δεῖν λέγειν αἰτίαν  
οὐ δεῖ προσέχειν, πιστεύειν δὲ μᾶλλον τοῖς ἐκ τῆς ἐμπει-  
ρίας ἐκ πολλοῦ τοῦ χρόνου κατανενοημένοις · αἰτίαν δὲ τῶν  
ἐνδεχομένων δεῖ ζητεῖν, ὅταν μέλλῃ περὶ τούτου γνωριμὡ-  
τερον ἤ πιστότερον γίνεσθαι τὸ λεγόμενον. αὕτη μὲν ἤ  
ποῦ Διοκλέους ῥῆσίς ἐστιν, ἐκ πείρας μόνης ἐγνῶσθαι τὰς

ὲν ταῖς τροφαῖς δυνάμεις ἡγουμένου, καὶ μήτε ἐκ τῆς κατὰ  
κρᾶσιν ἐνδείξεως, μήτε ἐκ τῆς κατὰ χυμούς. οὔσης δὲ καὶ  
ἄλλης τῆς κατὰ μόρια τῶν φυτῶν, οὐκ ἐμνημόνευσα αὐτῆς,  
λέγω δῦ κατὰ μόρια φυτῶν ἔνδειξιν , ἡ πρὸς ταῖς ἄλλαις  
ἐχρήσατο Μνησίθεος · ὲν ταύτῃ γοῶν ἑτέρας μὲν δυνάμεις  
ἐν ταῖς ῥίζαις εἷναι τῶν φυτῶν ἐπιδεικνὺς, ἑτέρας δὲ ἐν  
τοῖς καυλοῖς, ὥσπερ γε κἀν τοῖς φύλλοις, καὶ καρποῖς, καὶ  
σπέρμασιν ἄλλας. ὅτι μὲν οὖν ἤ πεῖρα διδάσκαλός ἐστιν,  
ὡσπερ ἄλλων πολλῶν, οὕτω καὶ τῶν εὐπέπτων τε καὶ δυσ-  
πέπτων σιτίων, εὐστομάχων τε καὶ κακοστομαχίαν, ὑπακτι-.  
κῶν τε καὶ λαπακτικῶν καὶ σταλτικῶν γαστρὸς, ἄπαντες  
ἴσασι, κάν βραχύ τι συνέσεως αὐτοῖς μέτεστι · σφάλλονται δὲ  
ἐν αὐτοῖς τούτοις οὐκ ὀλίγα, χωρὶς διορισμοῦ ποιούμενοι  
τὴν πεῖραν, ὡς κὰν τοῖς περὶ τῶν ἁπλῶν φαρμάκων δυνά-  
μεως ἐδείχθη, κὰν τῷ τρίτῳ περὶ κράσεων. καὶ παραπλἤ-  
σιά γε τὰ σφάλματα ἐστιν ἑκατέρωθεν. [302] διὸ καὶ  
γράφειν ἐνταῦθα τελεῶς, ὥσπερ ἐν ἐκείνοις, τούς διορισμοὺς,

οἷς προσέχων τις ἀσφαλῶς εὑρήσει τὰς δυνάμεις, οὐ κατὰ

την ἐμὴν προαίρεσιν, ἅπαξ ὑπὲρ ἑκάστου πράγματος εἰω-  
θοτος γραφειν, οὐκ ἐν πολλαῖς πραγματείαις διερχομένου  
τα αυτα περὶ τῶν αὐτων. ὅπερ οὑν εἴωθα ποιεῖν, οὐδὲ νῦν  
παραλείψω, μόνοις χρησόμενος τοῖς κεφαλαίοις τῶν διο-  
ρισμων,᾽ καθ᾽ ο τι ἃν ἐγχωρῇ μάλιστα μιχθῆναι σαφηνείας  
συντομίᾳ. αρξομαι δὲ ἀα΄ ου διὰ στόματος ἔχουσιν ἃπαν-  
τες, οὐκ ὀρθῶς ὑπὸ Ἐρασιστράτου γεγραμμένου, μήτε τό  
μελίκρατον υπαγειν τὴν γαστέρα πάντων, μήτε τὴν φακῆν  
ἐπέχειν, ἀλλ᾽ εἶναί τινας, οἷ πρὸς τῷ μηδέτερον πάσχειν  
ἔτι καὶ τοῖς ἐναντίοις περιπίπτουσιν, ὡς ἵστασθαι μὲν ἐπὶ  
τῳ μελικρατῳ τὴν γαστέρα, λαπάττεσθαι δὲ ἐπὶ τῆ φακῆ,  
καί τινας εὑρίσκεσθαι τὰ βόεια κρέα ῥᾳον πέττοντας, ἢ  
τους πετραίους ἰχθύας. ἐγώ δ᾽ ἀεὶ τοὺς τοιούτους ἢρόμην,  
(ἄρξομαι γὰρ ἀπὸ τῶν ὑστάτων,) ὁποῖον τι σύμπτωμα γινό-  
μενον αὐτοῖς δείκνυται τὴν ἀπεψίαν τῶν πετραίων ἰχθύων,  
ἄρα γε βάρος τι κατὰ τῆν κοιλίαν, ὡς δοκεῖν ἐγκεῖσθαι

μόλυβδον, ἢ λίθον, ἤ πηλὸν, (οὑτῶς γὰρ ἐξαγγέλλουσιν  
ἔνιοι τὴν ἐπὶ ταῖς τοιαύταις ἀπεψίαις αἴσθησιν,) ἢ δῆξίς  
τις ἐν αὐτῇ φαίνεται γινομένη σαφής, ἤ πνευμάτωσις, ἤ  
μοχθηρᾶς ἐρυγῆς αἴσθησις. εἶθ᾽ οἱ μὲν ἐρυγὴν αὑτοῖς  
ἔφασαν γίνεσθαι κνισωδεστέραν,- οἱ δὲ δῆξιν, οἱ δ᾽ ἄμφω,  
τούτων οὑν ἐπισκεψάμενος ἀκριβῶς τὰ κατὰ τὸ σῶμα, πολ-  
λῆν εὗρον ἀθροιζομένην χολὴν ξανθὴν(304) ἐν τῇ κοιλίᾳ  
κατά τινα δυσκρασίαν, ἤ κατασκευῆς ἰδιοτητα. λέγω δύ  
κατασκευῆς ἰδιότητα,. διότι τῶν ἀνθρώπων ἐνίοις ἐξ ἤπα-  
τος εἰς ἔντερα καταρρέουσα χολὴ εἰς τὴν κοιλίαν ἐπανέρ-  
χεται, κρᾶσιν δὲ μοχθηρὰν, ὅταν αὐτοῖς ὑπάρχῃ φύσει  
τὸ θερμὸν δριμύ καὶ δακνῶδες καὶ, ὡς ἂν εἴποι τις, πυρε-  
τῶδες. εἰκότως οὑν τὰ δύσφθαρτα σιτία τῶν εὐφθάρτων  
μᾶλλον οὔτοι πέττουσιν, ἐπειδὴ τὰ μὲν εὔπεπτα ῥᾳδίως  
ἀλλοιοῦται μὲν καὶ διαφθείρεται, τὰ δὲ δύσπεπτα δυσαλ-  
λοίωτά τέ ἐστιν Διαὶ δύσφθαρτα. ταῦτα γοῦν, ὅταν ὁψιι-

λἤση πολλῇ θερμασίᾳ, πέττεται μ ἄλλαν, ἤ ει σύμμετρον  
ἔχουσι πλησιάζοι. κατὰ τοῦτον μὲν οὑν τὸν λόγοτντ ἔνιοι  
τὰ βόεια κρέα ῥὰον πέττουσι τῶν πετραίων ἰχθύων · ἢ φακῆ  
δὲ ἐνίοις ἐκταράττει μᾶλλον, ἤ ἐπέχει τῆν γαστέρα. κατὰ  
τοιόνδε τινὰ λόγον, ὡς ἐπιδέδεικταί μοι κατὰ τὰ περὶ τῶν  
ἁπλῶν φαρμάκων δυνάμεως ὑπομνήματα, καθάπερ ἐν τοῖς  
ὑφ᾽ ἡμῶν σκευαζομένοις ἐξ ἐναντίων οὐσιῶν τε καὶ δυνά-  
μεων ἔντα συντίθεται, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ὑπό τῆς  
φύσεως οὐκ ὀλίγα τῶν ἁπλῶν εἶναι δοκουντων σύγκειται,  
τοιοῦτό τι δὴ καὶ περὶ πολλῶν τῶν τροφῶν ἐστιν. οὐ γὰρ  
ἡ φακῆ μόνον, ἀλλὰ καὶ ἡ κράμβη, καὶ τῶν θαλασσίων  
σχεδὸν ἁπάντων τὰ ὀστρακόδερμα καλούμενα σύνθετον  
ἔχει τὴν φύσιν ἐξ ἐναντίας δυνάμεως. αὐτὸ μὲν γὰρ τὸ  
στερεὸν ἑκάστου σῶμα βραδύπορόν τἔ ἐστι καὶ σταλτικὸν  
τῆς γαστρὸς, ἢ δὲ ὑγρότης ἐρεθίζει πρὸς ἔκκρισιν. ἀκρι-  
βὴς δὲ ἀπόδειξις ἐκ τῆς ἑψήσεως γίνεται, τοῦ μὲν ὕδα-  
τος, ἐν ᾧπερ ἂν ἕκαστον τούτων ἑψῃθῇ, λαπάττοντος τὴν

κοιλίαν, αὐτῶν δὲ τῶν σωμάτων ἐπεχόντων. καὶ κατὰ τοῦτο  
τινῶν ἀκούση λεγόντων, ἐὰν πρότερον κραάβην φαγῃς τῶν  
ἄλλων σιτίων μὴ λίαν ἑφθὴν, καὶ εὶς τι σκεῦος ἔχον ελαᾶνυ  
καὶ γάρου μετακομίσῃς ἀθρόως ἐκ τοῦ λέβητος, υπαχθὴ-  
σεται τὴν κοιλίαν, αλλων δέ τινων την καλουμενην δυσ-  
εφθον κράμβην σκευαζόντων εἰς ἐπίσχεσιν τῆς γαστρός.  
[303] ἢ σκευασία δὲ τῆς τοιαύτης κράμβης ἐστὶ τοιάδεέ  
προεψήσαντες αὐτήν ὕδατι, τοῦτο μεν ολον ακριβῶς εξαίρουσι  
τοῦ λέβητος, ἕτερον δὲ ἐπεμβάλλουσι καθαρὸν θερμὸν, ἐν  
ᾦ πάλιν ἕψουσι τὸ δεύτερον, ἔνα, εἴ τι μετὰ τὴν προτέραν  
ἕψησιν ἔτι λείψανον ἔσχε τῆς οἰκείας ὑγρότητος , ολον ἐκ-  
κριθείη. πᾶσι γὰρ τοῖς ἑψομένοις ἐν υγρῷ συμβαίνει μετα-  
λαμβάνειν τε ἄμα τῆς ἐκείνου δυναμεως καὶ μεταδιδόναι  
τῆς ἑαυτῶν. καὶ τοῦθ᾽ ὁσημέραι γιγνόμενον ἐπὶ τῶν ἐν  
τοῖς ζωμοῖς ἑψομένων ἔνι σοι μαθεῖν, εἴύ᾽ ουν οσπριόν τι  
τὸ ἑψόμενον, εἴτε ζώου μόριον, εἴτε λαχανον εἴη. τὸ μὲν  
γὰρ ἑψηθέν ἐνδείκνυται γευομένοις τε καὶ ὀσμωμένοις τὴν  
τοῦ ζωμοῦ ποιότητα καὶ δύναμιν, ὁ ζωμὸς δὲ τὴν του

κατ αὐτὸν ἑψηθέντος. ἔξεστι δέ σοι παντὸς τοῦδε τοῦ  
λόγου τοῦ νῦν ῆμῖν προκειμένου τήν ἀλήθειαν οὕτω βα-  
σανὥαι, καθεψησαντι ἤ φακῆν, ἤ κράμβην, ἤ τι τῶν θα-  
λαττίων ζώων ων εἰπον, εἶτα δ᾽ ηδυναντι τὸ ἀφέψημα δῶ  
ἐλαίου καὶ γάρου καὶ πεπέρεως, ἔπειτα δόντι πίνειν, ἂν  
βούλῃ, καθαπερ γε καὶ δὶς ἑψήσαντι τήν κράμβην · θεάση  
γὰρ ἐπὶ μὲν πόματι διαχωρουσαν τὴν κοιλίαν, ἐπὶ δὲ τῷ  
στερεῳ σώματι στεγνουμένην. οὐδὲν οὐν θαυμαστὸν ἐνίοτε  
στρόφους τε γίνεσθαι καὶ ἐμπνευματώσεις ἐπὶ τοῖς τοιού-  
τοίς ἐδέσμασιν, ὅταν ἄμα τοῖς ἑαυτῶν χυμοῖς όλα τὰ σώ-  
ματα ληφθῇ. μάχη γάρ τις γίνεται πρὸς ἄλληλα, τοῦ μὲν  
στερεοῦ σώματος ἰσχομένου τε καὶ βραδύνοντος, ἐπειγομέ-  
νης δὲ τῆς ὑγρότητος ἐπὶ τὴν ἔκκρισιν. ὡς ἐάν γε τὸ ὀά-  
κῖον ἐκκριθῇ, παύεται τὸ συμπτωμα· μένοντος δὲ αὐτοῦ,  
καὶ στροφοῦσθαι καὶ πνευματοῦσθαι τὴν κοιλίαν ἄναγ-  
καῖόν ἐστιν., καὶ πέρας γε τούτων ἐστὶν ἡ τῶν στασιαζόν-  
των ἔκκρισις. ἐπεὶ. τοίνυν ἐνίοις μὲν αἱ γαστέρες ἕτοιμοι  
πρὸς ὑποχώρησίν εἰσιν, ἐνίοις δὲ .ξηραὶ καὶ δυσέκκριτοι,

κατὰ τὴν οἰκείαν ἑκάτεραι φύσιν ἐπὶ τοῖς τοιούτοις ἐδέσμασι  
τὰ συμπτώματα ἴσχουσιν, ὡς ἂν ἐνίοτε μὲν τῇ του χυλοῦ  
δυνάμει συνεργούσης τῆς γαστρὸς, ἐνίοτε δὲ τῆ τοῦ στε-  
ρεοῦ. δυοῖν γὰρ αἰτίων · ἀνθισταμένων, ἑνὶ μὲν τὴν νίκην  
ἀναγκαῖόν ἐστιν ἀκολουθῆσαι, τὴν δ᾽ ἥτταν τῷ λοιπῷ.  
συμβαίνει δὲ τοῦτο καὶ κατὰ διαθέσεις τινὰς τῆς γαστρός,  
οὐ φυσικὰς, ἀλλ᾽ ἐν καιρῷ τινι γενομένας. ἔσθ᾽ ὅτε μὲν  
γὰρ ἀθροίζεται φλεγματώδης τις ἐν αὐτῇ χυμὸς, ἔσθ᾽ ὅτε  
δὲ χολώδης. καὶ τοῦ φλεγματώδους αὐτοῦ τὸ μὲν ὀξὺ,  
τὸ δὲ ἁλυκόν ἐστιν, τὸ δὲ γλυκὺ, τὸ δὲ οὐδεμίαν ἔχον  
αἰσθητήν ποιότητα καὶ τὸ μὲν ὑγρὸν, τὸ δὲ παχὺ, καὶ  
τὸ μὲν γλίσχρον, τὸ δὲ εὐσκέδαστον. καὶ τῆς χολῆς ἡ μὲν  
ξανθή τις, ἡ δὲ ὠχρὰ, τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἦττον ἑκατέρα  
πάμπολυ κεκτημένη , ἷνα τὰς ἄλλας χολὰς παραλείπωμεν  
τὰς τοῖς ἤδη νοσοῦσιν σώμασιν ἐπιφαινομένας. ἕκαστος οὑν  
τῶν εἰρημένων χυμῶν ἤτοι πρὸς ἔκκρισιν γαστρὸς, ἢ πρὸς  
ἐπίσχεσιν ἑτοίμως διακείμενος, ὅταν ὅλα τὰ σώματα τῶν

εἰρημένων ἐδεσμάτων ἄμα τοῖς ἰδίοις χυμοῖς εἰς τὴν κοιλίαν  
ἀφίκηται, συμμαχεῖ μὲν τοῖς τὴν αὐτὴν δύναμιν ἔχουσιν,  
ἀντιπράττει δὲ τοῖς ἐναντίαν. ἔμπροσθεν μὲν οὖν αἰτίαι  
διτταὶ κατὰ γένος .εἴρηνται τοῦ διαφόρως ἐπὶ τοῖς αὐτοῖς  
σιτίοις τὰ κατὰ τὴν γαστέρα φαίνεσθαι διοικούμενα · νυνὶ  
δὲ καὶ τρίτη τις εὕρηται πρός τε τῆ φυσική διαθέσει καὶ  
τοῖς ὑγροῖς τε καὶ στερεοῖς μέρεσιν τῶν ἐσθιομένων · ἐσθιό-  
μενα γὰρ ἤ ἐδεστὰ καλεῖν ἤ τροφὰς οὐ διοίσει. καὶ  
γὰρ οὕτως καὶ τούτων οὐδὲν ἦττον ὀνομάζουσιν αὐτὰ, καὶ  
σιτία, καὶ βρώματα, καθότι καὶ Ἱπποκράτης ἐν ἐπιδη-  
μίαις ἔγραψεν ὧδε · [304] τὰ βρώματα καὶ πόματα πείρης  
δεῖταί, εἰ ἐπὶ τὸ ἴσον μένη. καὶ πάλιν ἑτέρωθι · πόνοι,  
σιτία, ποτὰ, ὕπνοι, ἀφροδίσια, πάντα μέτρια. τῶν μὲν  
οὖν ὀνομάτων, ὡς ἀεὶ λέγομεν, ἀμελεῖν χρὴ φροντίζοντας,  
ὅπως τις ἂν αὐτοῖς χρῆται, συνήθων γε ὄντων ἁπάντων  
τοῖς Ἕλλησι, τῆς δὲ τῶν πραγμάτων ἐπιστήμης ἀντιποιεῖ-  
σθαι προσήκει. φαίνεται δὲ ταῦτα ταχεῖαν ἤ βραδεῖαν

ἴσχοντα τὴν διέξοδον , ἤτοι διὰ τὴν ἐξ ἀρχῆς ἡμῶν φύσιν,  
ἤ διὰ τὴν ἐπίκτητον διάθεσιν τῆς γαστρὸς, ἤ διὰ τὴν οἰ-  
κείαν οὐσίαν. λέγω δὲ τῶν ἐσθιομένων καὶ πινομένων,  
ἐπειδὴ τινὰ μὲν αὐτῶν εἰσὶν ὑγρὰ, τινὰ δὲ ξηρὰ, καὶ τινὰ  
μὲν γλίσχρᾳ, τινὰ δὲ εὔθρυπτα τε καὶ εὐδιαίρετα, καὶ  
τινὰ μὲν δριμύτητας ἐν αὑτοῖς ἔχοντα, τινὰ δὲ ὀξύτητας,  
ἤ πικρότητας, ἢ γλυκύτητας, ἢ ἁλυκότητας, ἤ αὐστηρότη-  
τας, ἤ στρυφνότητας, ἤ τινας εξωθεν τούτων φαρμακώδεις  
δυνάμεις ὁμογενεῖς ταῖς τῶν καθαιρόντων φαρμάκων. ἀν-  
δρἀφαξυς μὲν γὰρ καὶ βλίτον καὶ μαλάχη καὶ κολόκυνθα  
διὰ τὸ γλίσχρα τε εἷναι καὶ δίυγρα θαττον τῶν μὴ τοιου-  
των ὑπέρχεται, καὶ μάλιστα τοῖς περιπατουσιν ἡσύχως μετὰ  
τὴν προσφορὰν αὐτῶν ἐπ᾽ ἐδάφους εἴκοντος μετρίως · ὸλι-  
σθαίνει γὰρ ἐν τῷ κατασείεσθαι μᾶλλον, ἢ εἴ τις ἀτρεμήσει  
κατακείμενος. ἐν τούτῳ δὲ τῷ γένει καὶ τὰ μόρα καὶ τὰ  
γλυκέα κεράσια θείη τις ἂν, ὥσπερ καὶ τῶν οἴνων τοὺς  
γλυκεῖς καὶ παχεῖς. οἱ δὲ πέπονές τε καὶ μηλοπέπονες ὀνο-  
μαζόμενοι δῶ ὑγρότητά τε καὶ γλισχρότητα πρὸς ὑποχὡ-

ρησίν εἰσιν ἐπιτήδειοί τε καὶ δυναμίν γε ὲχουσι μετρίως  
ῥυπτικήν · καὶ μαλλόν γε αὐτῶν οἱ πέπονες, ἤν ἔνεστί σοι  
μαθεῖν ἀνατρίψαντι μορίον ῥυπαρὸν, (305) ἀποῥῥύψουσι  
γὰρ αὐτοῦ τὸν ῥύπον αὐτίκα. ταυτα δὴ καὶ τῶν οὔρησιν  
κινούντων εἰσίν. ἐκ δὲ τῶν ὑγρῶν καὶ ὺδατωδων σωμάτων  
ἐστὶ καὶ τὰ βρεκύκκια καλούμενα καὶ τὰ Περσικὰ, καὶ  
ὅλως ὅσα μηδεμίαν ἰσχυρὰν ἔχειν φαίνεται ποιότητα τοῖς  
γευομένοις ἤ ὀσμωμένοις αὐτῶν · α΄τερ, ἂν μὲν ἐπιτηδείως  
ἢ γαστὴρ ἔχῃ πρὸς τὴν κάτω διαχώρησιν, ὑπέρχεται ῥᾳδίως,  
εἰ δὲ μὴ , μένει καὶ αὐτὰ μετέωρα , μηδὲν εἰς ἔκκρισιν αὐ-  
τὴν ὡφελουντα. μέση γὰρ πως ἡ τοιαύτη τῶν ἐδεσμάτων  
ὕλη τῆς τε τῶν ἐπεχόντων τὴν γαστέρα καὶ τῆς τῶν προ-  
τρεπόντων οὔσα βραχύ τι ῥέπει πρὸς τὸ ἕτερον, ὅταν γε  
μὴ πάνυ τύχη νωθρᾶς γαστρὸς εἰς ἀπόκρισιν, ἤ ἰσχυρᾶς  
εἰς ἀνάδοσιν, ἐνίοτε γὰρ ἐπέχει γαστέρα καὶ ταῦτα. καὶ τὸ  
μελίκρατον, οἷς ἀναδίδοσθαι φθάνει ταχέως, οὐ προτρέπει  
τὴν γαστέρα πρὸς ἔκκρισιν, ἀλλὰ καὶ τοῖς μιχθεῖσιν ἑαυτῷ

σιτίοις εἰς ἀνάδοσιν ὑφηγεῖται. εῖ δὲ μῆ φθάσειεν ἀναδο-  
θῆναι ταχέως, ἐρεθίζει πρὸς ἔκκρισιν, ὥσπερ ἡ ξανθὴ  
χολή διὰ τὴν δριμύτητα καὶ τὸ δακνῶδες ἔχειν ἐν ἑαυτῆ.  
τὰ μὲν οὐν τοιαῦτα τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων, δύ-  
κνοντα μόνον, ἐπὶ τήν ἔκκρισιν ἐπεγείρει τὰ κατὰ τὴν κοι-  
λίαν μόρια. πρόδηλον δὲ, ὅτι καὶ ἡ τῶν ἐντέρων οὐσία  
παραλαμβάνεται κατὰ λόγον. οὕτως γέ τοι καὶ τοὺς προ-  
γάστορας καὶ μεγαλοφίλους ὀνομάζουσιν οἱ ἄνθρωποι. τινὰ  
δὲ ὑπάγει τὴν γαστέρα, μεμιγμένας ἐν ἑαυτοῖς ἔχοντα φαρ-  
μακὡδεις δυνάμεις, ὁμοίας τῇ κατὰ τὴν σκαμμωνίαν τε καὶ  
κολοκυνθίδα, καὶ τὸν ἑλλέβορον, ὅσα τ᾽ ἄλλα τοιαῦτα ·  
μικτὴ γὰρ τοιούτων ἐστὶν ἢ φύσις ἐξ ἐδέσματός τε καὶ  
φαρμάκου, καθάπερ εἰ καὐτὸς ἐμβάλοις τῷ χυλῷ τῆς πτι-  
σάνης ὀλίγον τι τοῦ τῆς σκαμμωνίας ὁπου. λανθάνων γὰρ  
οὕτω τὴν αἴσθησιν οὐ λήσεται κατὰ τῆν ἐνέργειαν, ἀλλ᾽  
ὑπάξει σαφῶς τὴν γαστέρα. καὶ τουθ εἰναι δοκεῖ τισι τὁ  
ὑα΄ Ἱπποκράτους εἰρημένον · ὲν τροφῆ[305] φαρμακίδ.  
τοῖς δ᾽ οὐχ οὕτω μόνον ἔδοξεν ἀκούειν, ἀλλὰ κάπ ἐκείνων

ὁ λόγος εἰρῆσθαι δύναται τῶν οὔτε θρεπτικήν τινα τοῦ  
ζώου δύναμιν ἐχόντων ἐδεσμάτων, οὔτε καθαρτικήν. καὶ  
γὰρ καὶ ταῦτά φασιν οὐχ ὡς τροφάς μόνον ἐνεργεῖν πολλά-  
κις, ἀλλὰ καὶ ὡς φάρμακα, θερμαίνοντα, καὶ ὑγραίνοντα,  
καὶ ψύχοντα, καὶ ξηραίνοντα σαφῶς ἡμάς, ὡς, ὅταν μηδέν  
τι τούτων ἐνεργῇ περὶ τὸ σῶμα του ἀνθρώπου, τρύφη δὲ  
μόνον αὐτὸ , τηνικαῦτα τὸν του φαρμάκου λόγον οὐχ ἔξει.  
ὀλίγιστα μὲν οὐν ἐδέσματα τοιαῦτά ἐστιν · ἄττα δ᾽ ἂν ῇ  
ταῦτα, μόνον τὸν τῆς τροφῆς ἔχει λόγον ἀκριβῶς χωρὶς  
τοῦ μεταβάλλειν τὸ σῶμα του προσενεγκαμένου κατὰ ποιά-  
τητα· τὸ μὲν γὰρ θερμανθὲν, ἤ ψυχθὲν, ἤ ξηρανθὲν, ἢ  
ὑγρανθὲν · ὑπήλλακται κατὰ ποιότητα, τὸ δ᾽ ἐκ τῶν σι-  
τίων εἰς ὄγκον οὐσίας τῆς διαφορηθείσης προσλαβὸν, ὡς  
ὑπὸ τροφῶν μόνον. αὐτῶν ὠφελεῖται. τὰ τοίνυν μέσα ταῖς  
κράσεσιν, οὐδεμίαν ἐπικρατοῦσαν ἔχοντα ποιότητα, τροφαὶ  
μόνον εἰσὶν, οὐ φάρμακα, μήθ' ὑπάγοντα γαστέρα, μήτε  
ἐπέχοντα, μήτε ῥωννύοντα, μήτ᾽ ἐκλύοντα στόμαχον, ὥσπερ

γε μήθ᾽ ἱδρῶτας ἢ οὐρα κινοῦντα, ἤ καὶ κωλύοντα, μήθ  
ἄλλην τινὰ διάθεσιν ἐν τῷ σώματι ποιοῦντα κατὰ ψυχρό-  
τητα, καὶ θερμότητα, καὶ ξηρότητα, καὶ ὑγρότητα, δια-  
φυλάττοντα δὲ πάντη τὸ τοῦ τρεφομένου ζώου σῶμα τοιοῦ-  
τον, ὁποῖον παρέλαβεν. ἀλλὰ κἀνταῦθα διορισμός ἐστί τις  
χρησιμώτατος, οὐδ᾽ αὐτὸς ὑπὸ τοῦ Διοκλέους εἰρημένος,  
ὥσπερ οὐδὲ διὰ τῶν ἄλλων τινὸς, ὅσους ἄχρι τοῦδε διῆλ-  
θον. εἰ μὲν γὰρ ἀκριβῶς μέσον εἴη τῇ κράσει τὸ σῶμα  
τοῦ ἀνθρώπου, . φυλάττοιτ᾽ ἂν ὑπὸ τῆς μέσης τῇ κράσει  
τροφῆς ἐν τῆ παρούσῃ καταστάσει · .εἰ δ᾽ ἤτοι ψυχρότερον,  
ἢ θερμότερον, ἤ ξηρότερον, ἢ ὑγρότερον εἴη τοῦτο, τὰ  
μέσα τη κράσει σιτία τε καὶ ποτὰ ἂν τις κακῶς διδοίη.  
μεταβάλλεσθαι γὰρ χρὴ τὸ τοιοῦτον σῶμα ἐπὶ τοὐναντίον,  
εἰς ὅσον ἀπεχώρησε τῆς ἀκριβῶς μέσης καταστάσεως · έσται  
δὲ τοῦτο διὰ τῶν ἐναντίων τῇ παρούσῃ δυσκρασίᾳ. τὰ δὲ  
ἐναντία τὴν ἴσην ἀφέστηκεν τοῦ μέσου διάστασιν ἐφ᾽ ἑκά-  
τερα καθ᾽ ἑκατέραν ἀντίθεσιν. ὥστ, ἐὰν μὲν ἀριθμοῖς,  
εἰ τύχοι, τρισὶν ἀπὸ τῆς εὐκράτου μὲν καὶ μέσης καταστάν

σεως ἀποχωρήσῃ τὸ σῶμα πρός τὴν θερμοτέραν, τοσούτοις  
χρῆναι καὶ τὸ σιτίον ἀφεστάναι τοῦ μέσου. τῆ κράσει πρὸς  
τὸ ψυχρότερον, ἐὰν δὲ ἐφ᾽ ὑγρότητα τέτταρσιν ἀριθμοῖς  
ἀποστῇ, τοῖς ἴσοις δεῖν εἷναι ξηρότερον τοῦ συμμέτρου.  
κατὰ τοῦτό γέ τοι πάλιν εὑρεῖν ἔστι πολλοὺς τῶν ἀνθρώπων  
ἐναντιωτατα περὶ τῶν αὐτῶν τροφῶν ἀποφαινομένους. ἔναγ-  
χος γοῦν ἐφιλονείκουν ἀλλήλοις δύο τινὲς, ὁ μὲν ὑγιεινὸν  
ἀποφαινόμενος, ὁ δὲ νοσερὸν εἶναι τὸ μέλι, τεκμαιρόμενος  
ἑκάτερος ἐξ ὧν αὐτὸς ὑπ᾽ αὐτοῦ διετίθετο, μηκέτι ἐννοοῦν-  
τες, ὡς οὔτε μίαν ἄπαντες ἄνθρωποι τὴν ἐξ ἀρχῆς ἔχουσι  
κρᾶσιν, οὔτ᾽, εἰ καὶ μίαν ἔσχον, ἀμετάβλητον αὐτὴν ἐν ταῖς  
ἡλικίαις φυλάττουσιν, ὥσπερ οὐδ᾽ ἐν ταῖς κατὰ τὰς ὥρας  
τε καὶ χώρας ὑπαλλαγαῖς, ἵνα παραλείπω γε κατὰ τὸ παρὸν,  
ὡς καὶ τοῖς ἐπιτηδεύμασιν καὶ ταῖς διαίταις ὑπαλλάττουσιν  
τὰς φυσικὰς τῶν σωμάτων διαθέσεις. εὐθὺς γοῦν αὐτῶν  
τῶν διαφερομένων ἀλλήλοις περὶ τοῦ μέλιτος ὁ μὲν πρεσ-  
βότης τε κατὰ τὴν ἡλικίαν ἦν καὶ φύσει φλεγματωδέστερος,  
ἀργός τε τῷ βίῳ καὶ πρὸς τἀς ἄλλας μὲν ἁπάσας πράξεις,

οὐχ ἤκιστα δὲ καὶ πρὸς τὰ του βαλανείου γυμνάσια, καὶ  
διὰ τοῦτ αὐτῷ μέλι χρήσιμον ἤν· ὁ δὲ ἕτερος χολώδης τε  
φύσει καὶ τριακονταετὴς κατὰ τήν ἡλικίαν ἐτύγχανεν ὥν,  
ἐπὶ δὲ ταῖς ὁσημέραι πράξεσι πολλὰ ταλαιπωρούμενος ·  
[306] εἰκότως οὐν αὐτῷ τὸ μέλι ἐξεχολοῦτο ταχέως, καὶ  
ταύτῃ βλαβερώτερον ήν. οἰδα δὲ κὰγώ τινα τὰ κατὰ τὸ  
στόμα τῆς κοιλίας μεμφομενον , λογισαμενός τε ἐξ ῶν διη-  
γεῖτο, φλέγμα κατ᾽ αὐτήν ἡθροῖσθαι, συμβουλεύσας προσέ-  
νέγκασθαι μετα σινηπιος πράσα τε καὶ τεῦτλα, τμηθέντος  
θ᾽ ὑπ᾽ αὐτῶν τοῦ φλέγματος, ἐκκρίνασάν τε πλείω τὴν γα-  
στέρα καὶ τῶν συμπτωμάτων πάντων ἐλευθέραν ἐκτήσατο.  
αὐθις οὐν ποτ᾽ ἀπεπτησας ἐπὶ δριμέσιν ἐδέσμασιν καὶ δα-  
κτάμενος τὴν γαστέρα, σίνηπι μετὰ τεύτλου προσενεγκαμε-  
νος, οὐ μόνον οὐδὲν ὥνατο τὴν δῆξιν, ἀλλὰ καὶ χείρων  
ἀπεδείχθη συχνῶς. καὶ δὴ θαυμάζων, ὅπως ἐβλάβη. συχνῶς  
ὑφ᾽ ὡν ἔμπροσθεν ὠφελεῖτο μέγιστα, πρός με παρεγένετο,  
τὴν αἰτίαν πυνθανομενος. ἰδιώτας μὲν οὐν ἰατρικῆς τέχνης  
ἀνθρώπους οὐκ ἀπεικος ἐστι ταῦτα σφάλλεσθαι · τοῖς δὲ

ἰατροῖς οὐκ ἄν τις συγγνοίη παραλιποῦσιν ἀδιόριστα πολλὰ  
των χρησιμωτάτων θεωρημάτων. οὐ γὰρ ἁπλῶς προσήκει  
λέγειν αυτοὺς, εὐπέπτους μὲν είναι τοῖς πλείστοις τοὺς πε-  
τραίους ἰχθύας, εὑρίσκεσθαι δέ τινας, οἴ τὰ βόεια κρέα  
ῥᾳον πέπτουσιν, ἀλλ᾽ ἑκατέρους διορίσαι, καθάπερ γε καὶ  
περὶ μέλιτος οὐχ ἀπλῶς εἰπεῖν, ἀλλὰ μετὰ τοῦ προσθεῖναι,  
τίσιν ἡλικίαις τε καὶ φύσεσιν, ὥραις, καὶ χώραις, καὶ βίοις  
ὠφέλιμόν ἐστιν, ἤ βλαβερόν · οῖον ὅτι τοῖς μὲν θερμοῖς  
καὶ ξηροῖς ἐναντιώτατον, ὠφελιμώτατον δὲ τοῖς ὑγροῖς  
τε καὶ ψυχροῖς, εἴτε δέ ἡλικίαν, ἤ διὰ φύσιν, ἤ χώραν,  
η ωραν, ἤ ἐπιτήδευμά τι τοιοῦτοι τὴν κρᾶσιν εἰεν. ὥσθ  
ἀναγκαιότατόν εἰναι ἔοικεν τὴν παροῦσαν θεωρίαν ἐπι-  
σκέψασθαι τάς τε τῶν ἀνθρώπων καὶ τῶν ἐδεσμάτων κρά-  
σεις. αἱ μὲν οὐν τῶν ἀνθρώπων ὁποῖαί τέ εἰσιν καὶ  
οπως χρὴ διαγιγνώσκειν αὐτὰς, ἐν τοῖς περὶ κράσεων ὑπο-  
μνήμασι λέλεκται, καθάπερ γε καὶ περὶ τῶν φαρμάκων ὲν

τοῖς περὶ τῶν (306) δυνάμεων αὐτῶν. ἐν δὲ τοῖς νῦν  
ἐνεστῶσι καιρὸς ἂν εἴη τὰς τῶν σιτίων εἰπεῖν κρασεις·  
ὡς ἐν τῷ διαίτης ἐγράφθη βιβλίῳ, κατα ι τινας μεν Ιππο-  
κράτους ὄντι συγγράμματι, κατὰ τινὰς δὲ Φιλιστίωνος, ἤ  
Ἀρίστωνος, ἤ Εὑρυφωντος, ἤ Φιλήτου, παλαιῶν ἁπάντων  
ἀνδρῶν. ἀρχή δέ ἐστιν αὐτοῦ κατὰ μὲν ἔνια τῶν ἀντιγρα-  
φων ἤδε· Σιτίων τε καὶ πομάτων δύναμιν ἑκάστου, καὶ τῆν  
κατὰ φύσιν, καὶ τῆν διὰ τῆς τέχνης, ῷδε χρὴ διαγινώσκειν.  
ὲν ἄλλοις δὲ ἤδε · Χωρίων δὲ θύσιν καὶ φύσιν ἑκάστου  
ῷδε χρὴ διαγινώσκειν. ὅταν μὲν οὐν αὐτὸ καθ᾽ ἑαυτὸ φέ..  
ρηται τὸ βιβλίον τοῦτο, περὶ διαίτης ἐπιγράφεται, μέρος  
ὃν δεύτερον εἰς τρία διηρημένου τοῦ παντός · ὅταν δὲ τὸ  
συγκείμενον ἐκ τῶν τριῶν ὅλον έν ἀδιαίρετον εὑρεθῇ, περὶ  
φύσεως ἀνθρωπου καὶ διαίτης ἐπιγράφεται. τὸ μὲν οὐν  
δεύτερον, ἐν ᾦ περὶ τῶν σιτίων διέρχεται, τάχ᾽ ἄν τις εὐ-  
λόγως Ἱπποκράτους ἄξιον ἡγήσαιτο · τὸ δὲ πρῶτον ἀφέστη-  
κε πάμπολλα τῆς Ἱπποκράτους γνώμης. ἀλλὰ τοῦτο μὲν

οἷον ὁδοῦ τι πάρεργον εἰρήσθω. ὅτου δ᾽ ἂν ἦ τῶν εἰ-  
ρημένων ἀνδρῶν, εἴς τινα καθόλου μέθοδον ἀναφέρειν φαί-  
νεται τήν ἐπὶ τοῖς σιτίοις δίαιταν. ὁ γὰρ γνούς, ὅτι  
κριθὴ φύσει ψυχρά ἐστι καὶ ὑγρὰ ἑψηθεῖσα, ἐπιστάμενος  
καὶ τὰς τῶν σωμάτων γνωρίζειν κράσεις, ὅσαι τε φύσει  
ὑπάρχουσι, καὶ όσαι κατὰ διάθεσιν ἐπίκτητον γίγνονται,  
χρήσεται προσηκόντως κριθαῖς εἷς ἐδωδὴν, οὐ μόνον ἐπὶ  
τῶν ὑγιαινόντων, ἀλλὰ καὶ τῶν νοσούντων σωμάτων, καὶ  
καπαπλασματι δέ τις δύ ἀλευρου κριθίνου χρήσεται κα-  
λῶς ὁ τὴν κρᾶσιν ἐπισταμεὶος αὐτῶν. [307] δεῖ δὲ μὴ  
μόνον ἐγνῶσθαι τὴν κυριωτάτην τε καὶ πρώτην ἑκάστου σι-  
τίου κρᾶσιν, ἀλλ᾽, ὡς ἐν τοῖς περὶ φαρμάκων ἐδείχθη, καὶ  
τὰς ἐξ ἐκείνων γιγνομένας · ὡν οὐχ ἤκιστα τυγχάνουσι χρή-  
σιμοι οὐσαι πολλαὶ μὲν τῶν κατὰ τοὺς χυμούς, εἰ μὴ ἄρα  
καὶ πάσαι, τινὲς δὲ καὶ τῶν κατὰ τὰς ὀδμάς. ἐκ γὰρ τοῦ  
κεκρασθαί πως ἕκαστον ἐκ τοσοῦδε θερμοῦ, καὶ ψυχροῦ,  
καὶ ξηροῦ, καὶ ὑγροῦ, καί τό μὲν αὐτῶν . γλυκύ, τὸ σε

πικρὸν, ἤ ἁλμυρὸν, ἤ στρυφνῶν, ἤ αὐστηρὸν, ἢ δριμύ  
φαίνεται. τὸ δὲ ἁλυκὸν οὐκ ἄλλο τι σημαίνει παρὰ τό  
ἁλμυρὸν, ἀλλ᾽ ὑπ᾽ ἀμφοῖν ἔν τι δηλοῦται, στρυφνοῦ δὲ καὶ  
αὐστηροῦ τὸ κοινὸν γένος ὀνομάζεται στῦφον. ἐπὶ πλεῖστον  
δὲ περὶ τῶν χυμῶν ἀπάντων ὲν τῷ τετάρτῳ περὶ τῆς τῶν  
ἁπλῶν φαρμάκων δυνάμεως εἴρηται · καὶ χρὴ πάντως ἐκεῖνο  
γοῦν ἀνεγνωκέναι τὸν μέλλοντα τοῖς νῦν λεγομένοις ἀκο-ε ,  
λουθήσειν, ὅπως μὴ πάλιν ἀναγκαζώμεθα λέγειν ἐν τοῖσδε  
περὶ τῶν αὐτῶν τὰ αὐτα. τῶν γὰρ σιτίων, ὡς ὀλίγον ἐμ-  
προσθεν ἔφην, ἔνια μὲν οὐδεμίαν ἐπίσημον ἐμφαίνει ποιά-  
τητα καθ ὀσμὴν ἤ γεῦσιν, ὃ δὴ καὶ ἄποια καὶ ὺδα-

τὡδη προσαγορεύουσιν, μ ἔνια δὲ στύψιν ἔχει σαφεστάτην,  
η γλυκύτητα σύμφυτον, η δριμύτητα, καθάπερ γε καὶ ἁλτ  
μυρὡτερὰ τε τινα φαίνεται, καὶ πικρότητος ἔνια σαφῶς με-  
τεχονπα. πρόδηλον ουν, οτι τὰ τοιαυτα τὴν αὐτὴν ἔχει  
δύναμιν ἐκείνοις τῶν φαρμάκων, οίς ὡμοίωται κατὰ τον

χυμόν. εἴρηται δὲ ἐν τοῖς περὶ τῶν φαρμάκων ἢ αἰτία, δέ  
ἤν ἔντα τῶν στυφόντων οὐ ταὐτὸ τοῖς; ἄλλοις στύφουσιν  
ἐργάζεται, καθαπερ ἀλόη τε καὶ χαλκὸς κεκαυμένος, καὶ  
χάλκανθος, καὶ ἄνθος χαλκοῦ, καὶ λεπὶς, καὶ χαλκῖτις. ἐκ  
τοῦ μεμίχθαι γὰρ καθ᾽ ἕκαστον αὐτῶν τῆ στυφούση δυνἀ-,  
μει τε καὶ οὐσίᾳ τῶν ἄλλων τινὰ τοῖς κατὰ μέρος ἔργοις  
ἐξαλλάττεται ταῦτα, καθάπερ εἰ καὐτὸς ἀναμίξεις κυδωνίῳ  
μήλῳ σκαμμωνίαν, ὥσπερ ἀμέλει ποιουμεν ἐνίοτε, τοῦ μή-  
λου μὲν γλύφοντες τὰ περὶ τὸ σπέρμα, τὸ δὲ κοιλανθέν  
ἀναπληροῦντες τῇ σκαμμωνίᾳ, κἄπειτα περιπλάττοντές τε  
καὶ ὀπτῶντες, εἰτα διδόντες φαγεῖν τὸ μηλον. ἄνευ γὰρ  
τοῦ τὸν στόμαχον ἀνατρέπειν ὑπάγει γαστέρα τὸ οὕτως  
σκευασθὲν, ἐπικρατούσης ἐν αὐτῷ τῆς καθαρτικῆς δυνάμεως,  
ἤν ἐκ της σκαμμωνίας τὸ μῆλον ἐπεκτήσατο, διαμενούσης  
δὲ τῆς κατὰ τὸ μῆλον οἰκείας, οὐ γὰρ ἂν ἡδύ τε καὶ στύ-ι  
φον ἐφαίνετο καὶ τῷ στομάχῳ πρόσφορον. οὕτως οὐν ἔντα  
τῶν ἐσθιομένων ἔχει τινὰ μεμιγμένην ἐν ἑαυτοῖς δύναμιν,

ἤτοι καθαρτικὴν, ἤ τι ποιεῖν ἄλλο πεφυκυῖαν. ἐφ᾽ ὡν οὐ  
χρὴ ταῖς τῶν χυμῶν δυνάμεσιν ἀπιστεῖν, ὡς κατεργαζομέναις  
ὃ φύσιν ἔχουσιν ἐνεργεῖν. ὲν ὅτῳ γὰρ ἂν ῇ στύφουσα ποιοί.  
της, ὅσον ἐα΄ ἑαυτῇ, συνάγει τε καὶ σφίγγει, καὶ ψύχει τὰ  
πλησιάζοντα σώματα. δυναται δὲ ἐνίοτε ταὐτὸ σῶμα τινὰ  
μὲν θερμαίνοντα τῶν ἑαυτοῦ μορίων ὲχειν, τινὰ δὲ ψύχοντα,  
καθάπερ ἐδείξαμεν ἐν τοῖς περὶ τῶν ἁπλῶν φαρμακων δυνὥ..  
μεων, τῆς φύσεως οὕτως αὐτὰ μιξάσης, ὡς καὶ τῶν ἰατρῶν  
ἔνιοι μιγνύουσιν ἐνίοτε τῶν ψυχόντων τινὶ πύρεθρον ἢ  
πέπερι. ταῦτ᾽ οὑν, ὡς ἔφην ἐν τοῖς περὶ φαρμακων ὑπο-  
μνήμασιν, ἐπιπλεῖστον ἐξειργασμένα, χρησιμώτατα τοῖς νῦν  
διδασκομένοις ἐστίν. καὶ γὰρ αἱ κατὰ μέρος ἑκαστου τῶν  
ἐσθιομένων σκευασίαι τοῖς ταῦτα προεγνωκοσιν εὑρίσκεται.  
τευτλο[306]φακῆν οὐν ημεῖς τε δίδομεν ἐνίοτε, καὶ πρὸ  
ἡμῶν ὁ Ταραντῖνος Ἡρακλείδης ἐδίδου πολλάκις οὐ μό-  
νον ὑγιαίνουσιν ἀμέμπτως,- ἀλλὰ καὶ πάσχουσί τι. πρῶτον  
μὲν οὐν ἐμβάλλομεν αὐτῇ πολλὰ τεῦτλα, δεύτερον δὲ

κατὰ τήν ἄρτυσιν ἤ ἁλων βραχὺ πλειόνων, ἢ γάρου  
γλυκέος, ὑπακτικώτερον γὰρ οὕτως. εὶ δὲ μὴ, πτίσας τήν  
φακῆν, ἑψήσας τε δὶς , ὡς ἀποχεῖν τὸ πρότερον ὕδωρ,  
εἰῶ ὀλίγον μὲν ἁλῶν, ἤ γάρου μίξας, ἐπεμβαλεῖς τι βραχὺ  
τῶν ἐφεκτικων γαστρὸς, ἤτοι ὄξος , ἄχρι του μηδὲ λυπῇ-  
σαι τήν γεῦσιν , ἤδιστόν τε καὶ ὠφελιμώτατον ἂν ἐργάσαιο  
φάρμακόν τε ἄμα καὶ σιτίον οὐκ ὀλίγοις τῶν διαῥῥοία  
χρονίᾳ ἐνοχλουμένων. οὐκ ὀλίγοις δὲ εἰπον, ἃπασι φυ-  
λαξάμενος. εἰπεῖν, ὅτι κᾷνταυθα διορισμῶν ἐστιν χρεία,  
καθ᾽ οὑς αἱ διαθέσεις εὑρεθήσονται τῶν διαῥῥοῖζομένων  
χρονίως. ὅλως γὰρ οὐδὲν οἱόν τέ ἐστιν τῆ πείρᾳ βασα-  
νίσαι προσηκόντως ἄνευ τοῦ τῳ λόγῳ πρότερον εὑρεῖν  
ἀκριβῶς τήν διάθεσιν, ῇ προσφέρεται τὸ βασανιζόμενον,  
ἤτοι σιτίον, ἤ ποτὸν, ἤ φάρμακον. ὕλη γὰρ ἐστι βοη-  
θημάτων ἤ τῶν τοιούτων διαθέσεων γνῶσις, οὐκ αὐτῶν.  
τῶν βοηθημάτων. ἐπεὶ δ᾽ ἀδύνατον ἄνευ τοῦ γιγνώσκειν  
ἀκριβῶς τὰς δυνάμεις τῶν ὑλῶν, αίς χρωμεθα, βοηθεῖν

τοῖς δεομένοις αὐτῶν, ἀναγκαῖόν ἐστιν, ὡσπερ ἑτέρωθι περὶ  
τῶν ὲν τοῖς φαρμάκοις δυνάμεων, ουτως ἐνταῦθα περὶ τῶν  
ἐν τῆ τροφῆ διελθεῖν. ἢ γνῶσις δὲ αὐτῶν ἐν χρόνῳ  
πολλῷ κατορθοῦται μόγις ἔκ τε τῆς διωρισμένης πείρας  
και της τῶν ατμων τε και χυμων φυσεως, ους εχειν φαι-,  
νεται τὰ δοκιμαζόμενα, καὶ προσέτι τῆς συστασεως, ἤν κέ-  
κτηται κατά τε γλισχρότητα καὶ χαυνότητα, πίλησίν τε  
καὶ κουφότητα καὶ βαρύτητα · ταύτα γὰρ απαντα συν-  
τελεῖ πρὸς τὴν εὕρεσιν αὐτῶν, ὥστε κἂν εἰς ξένην χώραν  
ἀφικόμενος ἴδης τι τῶν μή πρόσθεν ἑωραμένων σοι βρω-  
μάτων, ἔχειν ἀφορμὰς οὐκ ὀλίγας εἰς τήν τῆς δυνάμεως  
αὐτῶν γνῶσιν. ἃ δὲ Μνησίθεος ἔγραψε περί τε ῥιζῶν  
καὶ καυλῶν, καὶ φύλλων, καὶ καρπῶν, καὶ σπερμάτων, οὐ  
πάνυ τι βεβαίαν ἔχει τήν διάγνωσιν, ἐὰν τη διωρισμένη  
πείρᾳ κρίνης αὐτὰ , καθότι καὶ διὰ τῶν ἐφεξῆς ἔσται  
δῆλον · ἔγνωκα γὰρ ὑπὲρ ἑκαστου (3Ο7) τῶν ἐδεσμάτων  
ἰδίᾳ διελθεῖν. εἰ δὲ μακρότερος ὁ λόγος ἐστὶν ἢ ἔσεσθαι

μέλλει, δυνησόμεθα γοῦν αυθις αὐτὸν ἐν βραχεῖ περιλα-  
βεῖν ἑτέρῳ βιβλίῳ τινὶ μικροτέρῳ, χρησίμῳ τοῖς τεχνωθεῖ-  
σιν ἐσομένῳ · μόνη γὰρ ἡ κατὰ διέξοδόν τε ἄσκησις καὶ  
διδασκαλία τεχνίτας ἀπεργάζεται. καὶ διὰ τοῦτό μοι δο-  
κοῦσι καλῶς οἱ πολλοὶ λέγειν, ἀρίστην εἰναι διδασκαλίαν  
τὴν παρὰ τῆς ζώσης φωνῆς γιγνομένην, ἐκ βιβλίου δὲ μήτε  
κυβερνήτην τινὰ γιγνομενον ἰδέσθαι, μητε ἄλλης τέχνης  
ἐργάτην · ὑπομνήματα γαρ ἐστι ταῦτα τῶν προμεμαθηκό-  
των, οὐ διδασκαλία τελεία τῶν ἀγνοουντων. εἴ γε μὴν  
ἐθέλοιέν τινες καὶ τούτων, ὅσοι , διδασκάλων ἀποροῦσιν,  
ἐντυγχάνειν ἐπᾳιελως τοῖς σαφῶς τε καὶ κατὰ διέξοδον,  
ὁποίαν ἡμεῖς ποιουμεθα, γεγραμμένοις, ὀνήσονται μεγά-  
λως, καὶ μάλιστα ἐὰν πολλάκις ἀναγινώσκειν αὐτὰ μὴ  
ὀκνῶσιν.

## Κεφ. β΄.

[309] Εἰκότως μοι δοκοῦσιν οἱ πλεῖστοι τῶν  
ἰατρῶν ἀπὸ πυρῶν ἄρξασθαι τῆς προκειμένης διδασκαλίας,  
ἐπειδή πολυχρησιμώτατον καὶ πολυχρηστότατόν ἐστι τοῦτο  
τὸ σπέρμα τοῖς τε Ἕλλησιν ἅπασι καὶ τῶν βαρβάρων

τοῖς πλείστοις. εἰσὶ δὲ αὐτῶν τροφιμώτατοι μὲν οἱ πυκνοὶ:  
καὶ πεπιλημένην ἔχοντες ὅλην τὴν οὐσίαν, ὡς μόγις ὑπὸ  
τῶν ὀδόντων διαιρεῖσθαι · πλείστην γὰρ οὔτοι τροφήν δι-.  
δόασι τοῖς σώμασιν ἐξ ὅγκου βραχέος. οἱ ἐναντίοι τούτοις,  
ῥᾳδίως μὲν ὑπὸ τῶν ὀδόντων θραυόμενοι, μετὰ δὲ τὴν  
θραῦσιν ἀραιοὶ καὶ χαῦνοι φαινόμενοι, βραχεῖαν διδόασι  
τροφὴν ἐξ ὄγκου πολλοῦ. εἰ δὲ καὶ στῆσαι βουληθείης  
ἑκατέρων ἴσον ὄγκον, εὑρήσεις βαρυτέρους πολλῷ τοὺς πυ-  
κνούς. οὔτοι δ᾽ εἰσὶν τῇ χρόᾳ τῶν χαύνων ξανθότεροι.  
βασανίζειν δὲ χρὴ τήν φύσιν αὐτῶν, οὐχ ἁπλῶς ἐπιὰκοποῦν-  
Ἱας τὴν ἒξωθεν ἐπιφάνειαν, ἀλλὰ καὶ διαιροῦντας καὶ  
θραύοντας, καθάπερ εἴρηται · πολλοὶ γὰρ έξωθεν ὑπόξανθοί  
τε καὶ πυκνοὶ φαινόμενοι τὰ ἔνδον ἑαυτῶν ὡφθησαν ἀραιοί  
τε καὶ χαῦνοι καὶ λευκοί. πλεῖστον οὑν οὔτοι πίτυρον  
ἔχουσιν, καὶ εἴ τις αὐτῶν ἀλεσθέντων ὑποσείσας τὸ λεπτά-,  
τατον ἄλευρον ἄρτους ἐκ τοῦ λοιποῦ ποιήσαιτο τοὺς πιτυ-  
ρίας ὀνομαζομένους, ὀλιγοτρόφων μὲν αὐτῶν πειράσεται,  
περίττωμα δ᾽ ἐργαζομένων ἐν τῇ γαστρὶ πολύ, καὶ διά

τοῦθ' ὑπερχομένων ῥᾳδίως. ἄμα δὲ καὶ διὰ τὸ ῥυπτικῆς  
μετέχειν οὐσίας τό πίτυρον εἰκότως ἢ διαχώρησις αὐτῶν  
γίγνεται ταχεῖα, πρὸς τὴν ἔκκρισιν ἐρεθιζομένων τῶν ἐντέ-  
ρων. οἱ δὲ ἐναντίοι τούτοις εἰσὶ μὲν ἀκριβῶς καθαροὶ,  
πλεῖστον ἄγοντες σταθμὸν ἐπ΄. ὄγκῳ βραχεῖ, διαχωροῦσι δὲ  
πάντων τῶν ἄρτων βραδύτερον. θεάση γε μήν καὶ τὸ σταῖς  
αὐτῶν γλίσχρον ἱκανῶς, ὡς ὲπιπλεῖστον ἕλκεσθαι μὴ δια-  
σπώμενον, ὅπερ ἴδιόν ἐστι γλίσχρου σώματος. εἰκότως τοί-.  
νυν οὔτοι μὲν καὶ ζύμης πλείονος χρήζουσι, καὶ μαλαχθῆναι  
δέονται πάντων μᾶλλον , καὶ οὐκ εὐθὺς μετὰ τὴν ζύμην καὶ  
τὴν μάλαξιν ὀπτᾶσθαι· τοῖς πιτυρίαις δὲ ἀρκεῖ καὶ ζύμη  
βραχεῖα, καὶ μάλαξις ἀσθενής, καὶ χρόνος ὀλίγος. οὔτως  
δὲ καὶ τῆς ὀπτήσεως μακροτέρας μὲν οἱ καθαροὶ, βρα-  
χυτέρας δὲ οἱ πιτυρίαι δέονται. τὸ μεταξὺ δὲ τῶν  
καθαρωτάτων τε καὶ ῥυπαρωτάτων οὐκ ὀλίγον ἐστὶ πλά-  
τος ἐν τῷ μαλλόν τε καὶ ἦττον, ἐνίων μὲν καθαρῶν,  
ἐνίων δὲ ῥυπαρῶν ὀνομαζομένων καὶ κατὰ ἀλήθειαν  
ὄντων. ἔστι δέ τι καὶ μέσον ἀκριβῶς αὐτῶν εἰδος ἄρτων,

οἱ αὐτόπυροι προσαγορευόμενοι συγκομιστοὶ δὲ αὐτοὺς  
ἐκάλουν οἱ παλαιοὶ τῶν ἰατρῶν. ὅτι μὲν οὖν ἐξ ἀδιακρί-  
των ἀλεύρων οὔτοι γίνονται, μὴ διαχωριζομένου τοῦ πιτυ-  
ρὡδους ἀπὸ τοῦ καθαροῦ, πρόδηλον. ἐντεῦθεν γοῦν αὐ-  
τοῖς ἔθεντο καὶ τὰς προσηγορίας · αὐτοπυρους μὲν, ἐπείπερ  
ὅλος αὐτὸς ὁ πυρὸς ἀδιακρίτως ἀρτοποιεῖται, συγκομὥτους  
δὲ, ὅτι συγκομίζεται, σκευαζομένων αὐτῶν, ἂπαν ἀδιάκρι-  
τον τὸ ἄλευρον. ἀλλὰ καὶ αὐτῶν τουτων, ἐν τῷ μέσῳ δο-  
κούντων ἀκριβῶς τετάχθαι τῶν τ᾽ ἐκ τοῦ πιτύρου καὶ τῶν  
ἄκρως καθαρῶν ἄρτων, οὐ σμικρὰ διαφορὰ παρὰ τὴν τοῦ  
πυροῦ φύσιν ἐστίν. ἐκ μὲν γὰρ θῶν πυκνῶν πυρῶν καὶ  
βαρέων ἀμείνους , ἐκ δὲ τῶν χαυνων τε καὶ κούφων  
ἄρτοι φαυλότεροι γίνονται. καὶ παρά γε τοῖς Ῥωμαίοις,  
[310] ὥσπερ οὐν καὶ παρὰ τοῖς ἄλλοις σχεδὸν ἃπασιν, ὧν  
ἄρχουσιν, ὁ μὲν καθαρώτατος /ἄρτος ὀνομάζεται σιλιγνί-  
της, ὁ δὲ ἐφεξῆς αὐτῶν σεμιδαλίτης. ἀλλ᾽ ἡ μὲν  
σεμίδαλις Ἑλληνικόν [τε καὶ παλαιὸν ὄνομά ἐστιν, σι-  
λίγνις δὲ οὐχ Ἑλληνικόν μὲν, ἑτέρως δὲ αὐτήν ὁνομά-

ζέιν οὐκ ἐχω. τροφιμώτατος μὲν οὗν ὁ σιλιγνίτης αὐτῶν,  
ἐφεξῆς δὲ ὁ σεμιδαλίτης, καὶ τρίτος ὁ μέσος τε καὶ συγκό-  
μιστος, ὁ καὶ αὐτοπυρίτης · ἐα΄ ᾦ τέταρτόν ἐστιν τὸ τῶν  
ῥυπαρων εἰδος, ῶν ἔσχατος ὁ πιτυρίας, ὅς δὴ καὶ ἀτροφὡ-  
τατός ἐστιν, καὶ μάλιστα τῶν ἄλλων ὑπέρχεται κατὰ γα-  
᾽ στέραι πεφθῆναι δὲ ἄριστοι τῶν ἄρτων εἰσὶν οἱ μάλιστα  
ἐζυμωμένοι καὶ κάλλιστα τετριμμένοι, ἀπὸ συμμέτρου πυρὸς  
ἐν κλιβάνῳ τὴν ὄπτησιν ἐσχηκότες. τὸ μὲν γὰρ πλεῖον πυρ  
εὐθύς ἐν τῆ πρώτη προσβολῇ τὴν ἐκτὸς ἐπιφάνειαν περι-  
καῖον ἀποστρακίζω, καὶ συμβαίνει κατ᾽ ἄμφω μοχθηρὸν  
γίνεσθαι τὸν ἄρτον, ὠμὸν μὲν καὶ ἀκατέργαστον ἔχοντα  
τὸ ἔνδον, ὑπερωπτημένον δὲ καὶ ξηρὸν καὶ ὀστρακῶδες  
εχοντα το εξω το οε ελαττον του συμμετρου πυρ  
οὐ κατεργάζεται καλῶς τὸν ἄρτον, ἀλλ᾽ ὠμότερον ἀπολεῖ-  
πει καὶ μάλιστα τὸ ἔνδον ἃπανι ὅσοι δ᾽ ἂν ἐν συμμέτρῳ  
πυρὶ πλείονι χρόνῳ δί ὅλων ἑαυτῶν ;ὁμαλῶς ὀπτηθῶσιν,  
οὔτοι καὶ πέττονται κατὰ τὴν γαστέρα κάλλιστα, καὶ πρὸς

τὰς ἑξῆς ἐνεργείας, ὅσαι μετὰ τὴν πέψιν εἰσὶν, ἐπιτηδειότατοι  
γίνονται. χείριστοι δὲ τῶν ἄρτων εἰσὶ δηλονότι, ὅσοις οὐδὲν  
τῶν προειρημένων ὑπάρχει. τῶν δ᾽ ἄκρων ἐν αὐτοῖς ἀρετῇ  
καὶ κακίᾳ διωρισμένων, οὐδέν ἐστι χαλεπόν αὐτῷ τινι καὶ  
χωρίς ἡμῶν ἐπινοεῖν, ἐνίους μὲν τῶν ἄρτων εγγυς ειναι  
τῶν ἀρίστων ἤ χειρίστων, ἐνίους δὲ ἀποκεχωρηκέναι πορ-  
ῥωτέρω, καί τινας ἄλλους, ὡς εἴρηται, κατὰ το μέσον  
ἀμφοῖν τετάχθαι. καθάπερ οὖν ἐπὶ τοῦ μέλιτος ἔμπρο-  
σθεν εἰρήκαμεν, ουχ απλως ἀποφαίνεσθαι δεῖν, ἀγαθὸν ἤ  
φαῦλον εἷναι προς υγείαν, αλλὰ φλεγματικὰ μὲν φύσει,  
τουτεστιν ὑγροτέρᾳ τε καὶ ψυχροτέρᾳ τοῦ εὐκράτου, χρήσι-  
μον ὑπάρχειν αὐτο, κᾳν εἰ ψυχροτέρα δὲ μόνον ειη τις ανευ  
πολλῆς ὑγρότητος, ἤ ὑγροτέρα ανευ πολλῆς ψύξεως, ου μην  
ταῖς γε θερμαῖς κράσεσιν, οὐδὲ τούτων ἔτι μᾶλλον ταῖς  
θερμαῖς τε και ξηραῖς ἁρμόττειν αὐτο , οὕτω καὶ τῶν ἂρ-  
των αθλητη μὲν ἐπιτήδειος ὁ μήτε πάνυ καλῶς ῶπτη-  
μένος, μήτε ζύμην εχων πολλὴν, ἰδιώτῃ δὲ καὶ πρεσβύτῃ

ὁ κάλλιστα μὲν ἐν κλιβάνῳ, ζύμης δὲ μετέχων πολλῆς,  
ὅ γε μὴν τελέως ἄζυμος οὐδενὶ χρήσιμος, εἰ δὺ καὶ τυροῦ  
προσλάβοι, καθαπερ ἐν τοῖς ἀγροῖς παρ ἡμῖν εἰώθασι  
σκευάζειν ἑορτάζοντες, οὕς αὐτοὶ προσαγορεύουσιν ἀζύμους,  
ἑτοίμη. βλάβη πᾶσι, κἂν ἰσχυρότατοί τινες (308) ὧσιν τήν  
ἕξιν τοῦ σώματος, οίόν περ οἱ γενναιότατοι τῶν θεριστῶν  
καὶ τῶν σκαπανέων εἰσίν · οὔτοι γὰρ ὁρῶνται καὶ τῶν βα-  
ρέων ἀθλητῶν μᾶλλον πέττοντες τοὺς ἀζύμους ἄρτους,  
ὥσπερ γε καὶ κρέα βόεια καὶ τράγεια. τί γὰρ ἔτι δεῖ  
μεμνησθαι προβατείων ἢ αἰγείων ἐπὶ τούτοις; ἐν Ἀλεξαν-  
ἀρείᾳ δὲ καὶ τὰ τῶν όνων κρέα ἐσθίουσιν · εἰσὶ δὲ οἵ καὶ  
τά τῶν καμήλων · εἰς γὰρ τὴν πέψιν αὐτων συντελεῖ μέν  
τι καὶ τὸ ἔθος, οὐχ ἤκιστα δὲ καὶ ἡ βραχύτης τῶν προσ-  
φερομένων, καὶ ἡ τοῦ σώματος ὄλου κένωσις ἐξ ἀνάγκης  
ἑπομένη τοῖς δῶ ὅλης ἡμέρας ταλαιπωροῦσι κατὰ τὰς οἰκείας  
ἐνεργείας. ἀναρπαζουσι γὰρ αἱ κεναὶ σαρκες ἐκ τῆς γαστρὸς  
[311] οὐ μόνον ἡμίπεπτον, ἀλλὰ παὶ παντάπασιν ἄπεπτον

ἐνίοτε χυμὸν, ὅταν ἐπὶ σιτίοις πονῶσι· καὶ διὰ τοῦτο  
νόσους χαλεπωτάτας ὕστερον οὗτοι νοσοῦσιν καὶ πρό γήρως  
ἀποθνήσκουσιν. καὶ ταῦτα ἀγνοοῦντες οἱ πολλοὶ μακαρί-  
ζουσιν αὐτῶν τὴν ἰσχύν τοῦ σώματος, ὁρῶντες ἐσθίοντάς το  
καὶ πέττοντας, ἃ μηδεὶς ἡμῶν δύναται προσενέγκασθαι καὶ  
πέψαι. ἐπεὶ δὲ καὶ τοῖς πολλοῖς ταλαιπωρηθεῖσιν ὕπνοι  
βαρύτεροι γίγνονται, καὶ τοῦτ αὐτοῖς μειζόνως πρὸς τὰς  
πέψεις συντελεῖ, διὰ τοῦθ᾽ ἦττον ὑπὸ τῶν μοχθηρῶν ἐδε-  
σμάτων βλάπτονται · εἰ δ᾽ ἀναγκασεις αὐτοὺς ἀγρυπνῆσαι  
πλείοσιν ἐφεξῆς νυξὶν, αὐτίκα νοσοῦσιν. ἐκεῖνοι μὲν οὑν ἐν  
τοῦτο μόνον ἀγαθὸν ἔχουσιν εἰς πέψιν τῶν μοχθηρῶν ἐδε-  
σμάτων · οἱ δὲ ἀθληταὶ τροφὰς μὲν εὐχυμοτάτας λαμβάνου-  
σιν, ἀλλὰ παχεῖς καὶ γλίσχρας οἷ γε βαρεῖς αὐτῶν · ὀνο-  
μύζουσιν δ᾽ οὕτω μάλιστα μὲν τούς παλαιστὰς, ἤδη δὲ καὶ  
τοὺς παγκρατιαστάς τε καὶ πύκτας. ἐπεὶ γὰρ ἤ παρασκευὴ  
πάσα πρὸς τούς ἀγῶνας αὐτοῖς ἐστιν, ἐν οἷς ἐνίοτε δέ ὅλης  
ἡμέρας παλαίειν ἤ παγκρατιάζειν ἀναγκάζονται, διὰ τοῦτο

δέονται τροφῆς δυσφθάρτου τε καὶ δυσδιαφορήτου. τοιαύτη  
δέ ἐστιν ἢ τῶν παχέων καὶ γλίσχρων χυμῶν · ὁποία μά-  
λιστά ἐστιν ἤ τε ἐκ τῶν χοιρείων κρεῶν καἴ τῶν, ὡς  
εἴρηται, σκευαστῶν ἄρτων, οὕσπερ οἱ νομίμως ἀθλοῦντες  
ἐσθίουσιν μόνοι. καὶ εἴπερ ἰδιώτης ἀγύμναστος ἐν τῇ  
αὐτῇ τροφῇ διατρίψειεν, νοσήσει τάχιστα νόσημα πληθω-  
ρικὸν, ὡσπερ γε καὶ εἰ γυμναζόμενος ἄνθρωπος ἐπὶ λαχά-  
νοις. καὶ χυλῷ πτισάνης διαιτῷτο, καταφθείρειεν ἂν ἐν τά-  
χει καὶ τρυχώσειεν τὸ πὰν σῶμα. χυμὸς δὲ [πλεονάζει ἐκ  
τῶν τοιούτων ἄρτων, οἷς ἔφην χρῆσθαι τούς ἀθλητὰς, εἴ  
τις ἡμῶν τῶν πολλῶν ἐσθίει, γίνεται παχύς καὶ ψυχρὸς,  
ὁποῖον ἰδίως ὀνομάζειν εἰθίσμεθα τὸν ὠμὸν χυμόν. ἔστι  
μὲν οὗν καὶ τοῦ φλέγματος χυμὸς ὠμός τε καὶ ψυχρὸς, ἀλλ᾽  
οὐ παχύς, ὡς ἂν ὑγρότητά τε πολλὴν ἔχων καὶ πνεῦμα φυ-  
σῶδες· ὁ δὲ ὠμὸς χυμὸς ἰδίως ὀνομαζόμενος τοιοῦτός  
ἐστιν, ὁποῖον φαίνεται τὸ τοῖς οὔροις ὑφιστάμενον ἐνίοτε  
πύῳ παραπλήσιον. ἀλλὰ δυσῶδες μέν ἐστι καὶ γλίσχρον  
τὸ πύον, ὁ δ᾽ ὠμός ἔοικεν αὐτῷ κατά τε τὸ πάχος καὶ

τὴν χρόαν μόνον, οὔτε δυσώδης ὧν, οὔτε γλίσχρος. οὐ μὴν  
τοῖς γε πυρέττουσιν ἐξ ὠμῶν πλήθους μονίας υφίσταται  
τοῖς οὔροις, ὁποῖον εἰπον, ἀλλὰ τοῖς ὑγιαίνουσιν, οσοι τα-  
λαιπωρούμενοι σιτία σκληρὰ καὶ δυσκατέργαστα προσφέρον-  
ται. περὶ μὲν οὐν τῶν ἄλλων αὐθις εἰρησεται, περὶ δὲ  
τῶν ἄρτων, ἐπειδὴ περὶ τούτων προυκειτο πρῶτον ημἀς διελ-  
θεῖν, εἴπωμεν ἤδη πρὸς τοῖς παρ᾽ ἡμῶν εἰρημένοις καὶ  
ταῦτα. κάλλιστοι μὲν αὐτῶν εἰσιν οἱ κλιβανῖται, καθ᾽ ὅν  
εἴρηται τρόπον ὠπτημένοι τε καὶ προπαρεσκευασμένοι πρὸς  
τὴν ὄπτησιν · ἐφεξῆς δὲ αὐτῶν οἱ ἰπνῖται, τὴν αὐτὴν ἐσχη-  
κότες δηλονότι παρασκευήν · ἐπεὶ δ᾽ οὐχ ὁμοίως ὀπτῶνται  
τὰ διὰ βάθους τοῖς κλιβανίταις, διὰ τοῦτο αὐτῶν ἀπολεί-  
πονται. οἱ δ᾽ ἐπὶ τῆς ἐσχάρας ὀπτηθέντες, ἢ κατὰ θερ-  
μὴν τέφραν, ἤ τῳ τῆς ἑστίας ὀστράκῳ καθάπερ κλιβάνῳ  
κεχρημένοι μοχθηροὶ πάντως εἰσὶν, ἀνωμάλως διακείμενοι ·  
τὰ μὲν γὰρ ἐκτὸς αὐτῶν ὑπεροπτᾶται, τὰ δὲ διὰ βάθους  
ἐστὶν ὠμά. τοῖς δὲ ἐγκρυφίαις ὀνομαζομένοις ἀπὸ; τοῦ  
κατὰ τήν τέφραν ἐγκρυβέντας ὀπτᾶσθαι προσδίδωσί τι καὶ

ἡ τέφρα μοχθηρόν · ὥστε κινδυνεύουσιν οὗτοι ἁπάντων ἄρ-  
των εἶναι χείριστοι κατά γε τὴν τῆς [ὀπτήσεως ἰδέαν ἐπὶ  
πᾶσιν τοῖς ἄλλοις ὡσαύτως καλ προυπάρχουσιν. [312] δεῖ  
γὰρ ἑκάστοτε περὶ τῶν προκειμένων ἀκούειν οὕτως, ὡς κατ  
ἐκεῖνα μονον ἐξηλλαγμένων τῶν παραβαλλομένων ἀλλήλοις ·  
ὡς εἴ γε κατὰ πολλοὺς τρόπους διαφέροντα παραβάλληται,  
τὰ καθ᾽ ἕκαστον αὐτῶν ἰδίᾳ λελεγμένα πάντα ἕξουσιν  
ἡθροτσμεψα. περὶ μὲν οὑν τῆς κατὰ ἄρτους διαφοράς αὥ  
ταρκως εἴρηται.

## Κεφ. γ΄.

Περὶ δὲ τῶν ἄλλων πεμμάτων, ὅσα σκευά-  
ζουσιν ἐξ ἀλευρου πυρίνου, καιρὸς ἂν εἴη λέγειν. οἱ μὲν  
ουν ταγηνῖται παρὰ τοῖς Ἀττικοῖς ὀνομαζόμενοι, παα΄ ἡμῖν  
δὲ τοῖς κατὰ τὴν Ἀσίαν Ἕλλασι τηγανῖται σκευάζονται δῶ  
ἐλαίου μόνου. βάλλεται δὲ το μὲν ἔλαιον μόνον εῖς τήγα-  
νον ἐπικείμενον ἀκάπνῳ πυρὶ, καταχεῖται δὲ αὐτῷ θερμανῇ  
θέντι τὸ τῶν πυρῶψ ἄλευρον, ὕωδατι δεδευμένον πολλῷ.  
διὰ ταχέων ουν ἑψόμενον αὐτῷ τῷ ἐλαίῳ .συνίσταται κατ

παχύνεται παραπλησίως ἁπαλῷ τυρῷ, τῷ κατὰ τοὺς ταλά-  
ρους πηγνυμένῳ. τηνικαῦτα δὲ ἤδη καὶ στρέφουσιν αὐτὸ οἱ  
σκευάζοντες , αὐτοῦ τὴν μέν ἄνωθεν ὲπιφανειαν ἐργαζό-  
μενσι κάτωθεν, ὡς ὁμιλεῖν τῷ τηγάνῳ, τὸ δ᾽ αὐτάρκως  
ἐψημένον, ὅ κάτωθέν ἢν πρότερον, εὶς ὕψος ἀνάγοντες, ὡς  
ἐπιπολῆς εἰναι, κἀπειδὰν ἤδη καὶ τὸ κάτω παγῇ, στρέ-  
φουσιν αὐθις αὐτὸ δῶ που καὶ τρὶς γ αχρι περ ἂν ὅλον  
ὁμαλῶς αὐτοῖς ἑψῆσθαι δόξῃ. εὔδηλον οὑν, ὅτι παχύχυμόν  
τε τοὐἔ ἔστι ειαὶ σταλτικὸν γαστρός καὶ χυμῶν ὠμῶν  
γεννητικόν. διὸ καί τινες αὐτῷ μιγνύουσι μέλιτος, εἰσὶ  
δ᾽ οἷ καὶ τῶν θαλασσίων ὰλων. εἴη δ᾽ ἃν ἤδη τοῦτό γε  
πλακοῦντός τι γένος, ἢ εἰδος, ἤ ὅπως ἂν ὀνομάζειν ἐθέ-  
λοις, ὥσπερ καὶ ἄλλα τινά πλακούντων εἴδη συντιθέασιν  
αὐτοσχεδίως οἷ τε καθ ἀγρὸν ἄνθρωποι καὶ τῶν κατὰ  
πόλιν οἱ πενέστατοι. τοιγαρουν καὶ οσα διὰ κλιβάνου τῶν  
ἀζύμων πεμμάτων ὀπτῶσιν, εἰῶ; ἀφελόντες ἐμβάλλουσιν  
εὐθέως εἴς μέλι θερμὸν, ὡς δέξασθαι δέ άλων ἑαυτῶν

αὐτὸ , καὶ ταῦτα πλακοῦντός τι γένος ἐστὶν, καὶ τὰ διὰ τῶν  
ἰτρίων σκευαζόμενα μετὰ . μέλιτος πάντα.

## Κεφ. δ΄.

Διττὸν δὲ τῶν ἰτρίων τὸ εἶδος, ἄμεινον  
μὲν, ὅ καλοῦσι ῥυηματα, φαυλοτερα δὲ τὰ λάγανα. πάντα  
οὐν, ὅσα διὰ τούτων τε καὶ σεμιδάλεως συντίθεται, παχύ-  
χυμά τέ ἐστι καὶ βραδύπορα, καὶ τῶν καθ᾽ ἡπαρ διεξ-  
άδων τῆς τροφῆς ἐμφρακτικὰ , καὶ σπληνὸς ἀσθενοῦς  
αὐξητικὰ, καὶ λίθων ἐν νεφροῖς γεννητικὰ, τρόφιμα δὲ  
ἱκανῶς, (309) εἰ πεφθείη τε καὶ καλῶς αἱματωθείη. τὰ  
δὲ σύν μέλιτι σκευαζόμενα μικτῆς γίνεται δυνάμεως,  
ὧς ἂν τοῦ μέλιτος αὐτοῦ λεπτὸν ἔχοντος χυμὸν, ὅσοις  
α΄ ἂν ὁμιλήση, καὶ ταῦτα λεπτύνοντος. εἰκότως οὑν, ὅσα  
μέλιτός τε πλεῖον ἐν τῇ σκευασίᾳ προσείληφε καὶ τὴν  
ἔφησιν ἔσχηκε μακροτέραν, ἦττόν τ᾽ ἐστὶ βραδύπορα καὶ  
μικτὸν χυμὸν γεννᾷ ἐκ λεπτοῦ τε καὶ παχέος, . [313] ἤπα-  
τι δὲ καὶ νεφροῖς καὶ σπληνὶ γ τοῖς μὲν ὑγιεινοῖς  
ἀμείνω τῶν χωρὶς μέλιτος σκευασθέντων, ἐμφράξεως δὲ

ἀρχὴν ἔχουσιν ἤ φλεγμαίνουσιν ἤ σκιρουμένοις οὐδὲν  
ἦττον ἐκείνων, ἀλλ᾽ ἔστιν ὅτε καὶ μᾶλλον βλαβερὰ, καὶ  
πολλῷ μάλιστα πάντων, ῶν γλίσχρον ἱκανῶς ἐστι τὸ ἄλευ-  
ρον. ὁ γὰρ ἐξ αὐτῶν χυμὸς οὐ μόνον ἰσχόμενος ἰέναι  
πρόσω διὰ πάχος κωλύεται, ἀλλὰ καὶ περιπλαττόμενος ὲῖδο-  
θεν τοῖς στενοῖς πέρασι τῶν ἀγγείων ἔμφραττεται δυσαπο-  
λύτως. καὶ βάρους γε τὸ βλαβὲν οὕτω σπλάγχνον αἴσθησιν  
ἐργάζεται τοῖς πάσχουσιν, της ἑκτῶν λεπτυνόντων. ἐδεσμάτων  
τε καὶ πομάτων ἐπικουρίας δεομενον. εἴρηται δὲ ἑτέρωθι καθ᾽  
ἕν γράμμα περὶ τῆς λεπτυνούσης διαίτης. θώρακά γε μὴν  
οὐδὲν οὐδὲ πνεύμονα βλάπτει τῶν οὕτως σκευασθέντων.  
ἀλλὰ περὶ μὲν τῶν τόν παχύν καὶ γλίσχρον χυμὸν γεν-  
νώντων ἐδεσμάτων εἰρήσεται καὶ αύθτς· ὁ δὲ νῦν ἐνεστη-  
κῶς λόγος ἀξιοῖ σε τἄλλα διὰ μνήμης ἔχειν, α μέχρι δεῦρο  
διῆλθον , καὶ μάλιστα πάντων αὐτῶν ὑπὲρ τῆς τῶν ἄρτων  
δυνάμεως, ἐπεὶ διὰ παντὸς αὐτοῖς χρωμεθα. καὶ χεῖρόν γε  
οὐδὲν ἀναλαβεῖν τὰ κεφάλαια τῶν ἐα΄ αὐτοῖς ῥηθέντων:

ἄριστος μὲν σύν ἐστιν ἄρτος εἰς ὑγείαν ἀνθρώπῳ, μήτε νέῳ,  
μήτε γυμναζομένῳ, ὁ πλεῖστον μὲν ζύμης ἔχων, πλεῖστον δὲ  
ἁλῶν, ἐπὶ πλεῖστον δὲ ὑπὸ τοῦ τεχνίτου, πρὶν πλάσασθαι  
καὶ ὀπτᾶσθαι, κατειργασμένος, ὠπτημένος τε ἐν κλιβάνῳ  
συμμέτρως θερμῷ, καθότι πρόσθεν εἴρηται. κρίσις μὲν  
οὑν τοῦ πλείστου κατὰ τὴν ζύμην καὶ τούς ἄλας η γεῦσις  
ἔστω σοι· τὸ γὰρ ἤδη λυποῦν ἐν τῇ τούτων πλείονι μίξει  
μοχθηρόν. εἰς., ὅσον οὖν ἡ γεῦσις οὐδέπω γνωρίζει τὴν ἐκ  
τῆς μίξεως ἀηδίαν , εἰς τοσοῦτον βέλτιόν ἐστιν αὐξάνειν  
αὐτῶν τὸ πλῆθος.

## Κεφ. ἔ.

Ὅσοι δετὸν πλυτόν ἄρτον ἐπενόησαν σκευα΄..  
ζειν, ἀτροφώτερον μὲν εὗρον ἔδεσμα, πεφευγὸς α΄ ὡς οἷόν  
τε μάλιστα τήν ἐκ τῆς ἐμφράξεως βλάβην. ἤκιστα γὰρ ὁ ᾽  
ἄρτος οὕτος ἔχει τὸ παχὺ καὶ γλίσχρον, ὡς ἀερωδέστερος  
ἀντὶ γεωδεστέρου γεγονὼς. ὁρᾶται δ᾽ ἡ κουφότης αὐτοῦ  
διά τε τοῦ σταθμοῦ κὰκ τοῦ μὴ δύεσθαι καθ ὕδατος,  
ἀλλ᾽ ἐποχεῖσθαι τρόπῳ φελλοῦ. ἑψοντων δὲ παρ ἡμῖν ἐν  
τοῖς ἀγροῖς πολύ ἄλευρον πυροῦ μετὰ γάλακτος, ἰστέον καὶ

τοῦτο τὸ ἔδεσμα τῶν ἐμπλαττόντων ὑπάρχειν. ωσπερ ουν  
εὔχυμά τε καὶ τρόφιμα πάντα ἐστὶ τὰ τοιαῦτα τῶν ἔδεσμά-  
τῶν, οὕτω βλάπτει τούς διηνεκῶς αὐτοῖς χρωμένους, ἐμ-  
φράξεις τε ποιούμενα καθ᾽ ἡπαρ καὶ λίθους ἐν νεφροῖς  
γεννωντα. τοῦ μὲν γὰρ ὠμοῦ χυμοῦ προσλαβόντος τὁ  
γλίσχρον, ὅταν αἱ κατὰ τούς νεφροὺς διέξοδοι στενότεραί  
ὠσί τισιν ὑπάρχουσαι φύσει, χρονίζον αὐτόθι τὸ παχύτατόν  
τε καὶ γλίσχρον ἕτοιμόν ἐστι γεννῆσαι πῶρον, ὁποῖος τοῖς  
ἀγγείοις, οὕς τὸ ὕδωρ θερμαίνομεν, ἐπιτρέφεται, καὶ τοῖς  
λίθοις περιπήγνυται κατὰ πολλὰ τῶν αὐτοφυῶν ὑδάτων θερ-  
μῶν. συντελεῖ δὲ εἰς τοῦτο μάλιστα καὶ ἡ τῶν νεφρῶν  
αὐτῶν κρᾶσις, ὅταν οἷον πυρῶδές τε καὶ δριμὺ τὸ κὰθ  
αὐτούς ᾖ θερμόν. ἐκ τούτου δὲ τοῦ γένους εἰσὶ καὶ οἐ  
τοῖς ἀρθριτικοῖς γενόμενοι πῶροι. ῥεῖ γὰρ ἀεὶ τὸ πε-  
ριττεῦον ἐν τῳ σώματι πᾶν εἷς τοὺς ἀσθενεστάτους τόπους;  
ἐργάζεταί τε ἐν αὐτοῖς πάθος κατὰ τὴν αὑτοῦ φύσιν.  
εἰρήσεται δὲ αὑθις ἐν τῷ περὶ γάλακτος λόγῳ περὶ  
πάσης αὐτοῦ τῆς χρήσεων ὥσπερ γε καὶ περὶ τῶν παχυνόν-

των ἐδεσμάτων, ἐπειδὴ καὶ ἄλλα τινὰ τῆς τοιαύτης ἐστὶ  
δυνάμεως.

## Κεφ. Α΄.

[314] Τοῦ γένους τῶν πυρῶν ἐστιν ὁ χόν-  
δ·ρος , ἱκανῶς τρόφιμόν τε καὶ γλίσχρον ὲχων χυμὸν, ἐάν τε  
ἐν ὺδατι μόνον ἑψηθὲν λαμβάνηται δύ οἰνομέλιτος, ἤ οἴνου  
γλυκέος, ἤ καὶ στύφοντος, (ἴδιος γὰρ ἕκαστος καιρὸς τῆς  
χρήσεως) ἐάν τε τορυνηθὲν μεθ ἐλαίου καὶ ἁλῶν. ἐμβάλ-  
λεται δέ ποτε καὶ ὄξος αὐτῳ. καὶ καλοῦσιν οἱ ἰατροὶ τὸν  
κατασκευασθέντα τοῦτον χόνδρον, πτισάνης γεγονέναι τὴν  
ἄρτυσιν. ἔνιοι δὲ ἐκ χόνδρου πτισάνης τεθράφθαι φασὶν τὸν  
κάμνοντα. τῶν παλαιῶν δὲ ἔνιοι, καθάπερ Διοκλῆς καὶ  
φιλότιμος, ὀνομάζουσιν πτισάνην πυρίνην τὸν οὕτως ἐσκευ-  
ασμεύον χόνδρον. διὰ τοῦτο καὶ τὸ ὄνομα αὐτοῦ σπάνιόν  
ἐστι παρὰ τοῖς παλαιοῖς, ὡσπερ καὶ τό τοῦ σιτανίου · τῆ  
γὰρ κοινῇ προσηγορίᾳ τόν πυρὸν ὀνομάζουσιν αὐτόν. εἴρη-  
ται δὲ ἐν τῷ περὶ διαίτης Ἱπποκράτους, τοὺς ἐκ τοῦ χάν-  
δρου κατασκευαζομένους ἄρτους τροφιμωτάτους μὲν εἷναι,  
διαχωρεῖν δὲ ἧττον · εἴρηται δὲ, ὅτι σεμίδαλις καὶ χόνδρος

ἑφθὸς ἰσχυρὰ καὶ τρόφιμαι φυλάττεσθαί τε τοίνυν προσῇ..  
κει καὶ τούτου τὴν πολλὴν χρῆσιν γ καὶ τοῦτο οἶς εὺέμ-  
φρακτόν ἐστι τό ἡπαρ, ἢ νεφροὶ πρὸς το.γεννησαι λίθους  
ἐπιτήδειοι, μάλιστα δὲ προσέχειν τὸν νοῦν τοῖς σκευαζομέ-  
νοῖς ῥοφήμασιν ἐκ τοῦ καλουμένου πλυτοῦ χόνδρου. χυλὸς  
μὲν γάρ ἐστιν οὕτος αὐτοῦ μεμιγμένος υδατι, πλείστης δὲ  
ἑψήσεως δεόμενος ἐξαπατᾳ μὲν τοὺς σκευάζοντας, ὡς αὐ-  
τάρκως ἑψημένος, οὐ μικρως δὲ βλάπτει τούς νοσοῦντας,  
οἷς περ δὴ καὶ παρασκευάζουσιν αὐτόν · ἐν τάχει γὰρ συνί-  
σταται καὶ παχύνεται διὰ τὸ κολλῶδες εἶναι:, χρὴ τοίνυν  
ὕδατι πολλῳ μιγνύντας ἐπ᾽ ἀνθράκων ἕψειν, ἐπὶ πλεῖστον  
κινοῦντας, ἄχρις ἂν ἀκριβῶς ἑψηθῇ, τηνικαῦτα δὲ ἐπεμβάλ-  
λειν ἤδη καὶ τῶν ἁλῶν. τὸ δὲ ἔλαιον, εἰ καὶ καθ ἀρχὴν  
εὐθέως ἐπιμίξαις, οὐδὲν βλάπτει. ἀλλὰ τοῦτο μὲν ἐν παρέρ-  
γῳ λελέχθω θεραπευτικὴ προσῆκον, οὐ τῷ νῦν ἐνεστῶτι  
πράγματι. τοῖς δ᾽ ὑγιαίνουσιν, ὅταν ποτὲ κατὰ δῆξιν σφο-  
δρὰν γαστρὸς ἤ χολωδῶν πολλῶν διέξοδον ἤ τι τοιοῦτο  
δεηθῶσι ῥοφήματος, ἕψοντας ἄχρι πλείστου τὸν χόνδρον,

ὡς γενέσθαι τακερὸν, εἶτα τορυνήσαντας, εἶτα ταράξαν-  
τας , ὡς ὁμοιωθῆναι πτισανης χυλῷ διηθημένῳ, τηνικαῦτα  
διδόναι ῥοφὴν. ἡ δ᾽ ἄρτυσις ἡ αὐτἡ τῷ πλυτῷ γίνεται  
χόνδρῳ.

## Κεφ. ζ΄.

Κὶ μὴ καὶ αὐτὸς ἔφαγόν ποτε πυροὺς ἐν  
ὕδατι ἑψημένους, οὐκ ἂν ἤλπισά τινα χρείαν γενέσθαι τῆς  
ἐδωδῆς αὐτων. οὔτε γὰρ ἐν λιμῷ τις ἐπὶ τοιαύτην ἂν ἀφί·-  
κοιτο χρῆσιν, ἐνὸν, εἴπερ εὐπορεῖ πυρῶν, ἄρτους ἐξ αὐτῶν  
ποιήσασθαι, παρὰ δεῖπνον δὲ, καθάπερ ἐρεβίνθους ἑφθούς  
τε καὶ φρυκτούς ἐσθίουσιν ἐν χρείᾳ τῶν καλουμένων τρα-  
γημάτων, ἄλλα τέ τινα σπέρματα τὸν αὐτὸν τρόπον σκευά-.  
ζοντες, οὕτως οὐδεὶς προσφέρεται πυρὸν ἑφθόν. διὰ ταῦ-  
(310) τα μὲν σύν οὐδ᾽ ἂν ἤλπισά τινα πυρὸν ἑφθὸν ἐδη-  
δοκέναι. ἐπεὶ δὲ καὶ αὐτὸς ἐγῶ, πορευθείς ποτε εἰς ἀγρὸν  
οὐκ ἐγγύς τῆς πόλεως ὄντα μετὰ δυοῖν μειρακίοιν τὴν  
αὐτήν ἡλικίαν ἀγόντων ἐμοὶ , κατέλαβον ἤδη δεδειπνηκότας  
τοὺς ἀγροίκους , καὶ μελλούσας ἀρτοποιεῖσθαι τὰς γυναῖκας,  
(ἢπόρουν γὰρ ἄρτου,) παραχρῆμά τις αὐτῶν ἐμβαλῶν εἰς χύτραν

[315] πυρούς ἤψησεν, εἶθ' ἡδύνας ἁλσὶ μετρίως ἐσθίειν  
ἡμὰς ἡξίωσεν. ἐμέλλομεν δὲ, ὡς τὸ εἰκὸς, αὐτὸ ποιήσειν  
ὡδοιπορηκότες τε καὶ πεινωντεὰ. ἐφάγομέν τε οὐν αὐτῶν  
δαψιλῶς, ᾐσθανόμεθά τε κατὰ τὴν γαστέρα βάρους, ὡς δοκεῖν  
ἐγκεῖσθαι πηλὸν αὕτη. καὶ κατὰ τὴν ὑστεραίαν ἡπεπτηκότες,  
ἀνόρεκτοι δῶ ὅλης ἡμέρας ἦμεν, ὡς μηδὲν δύνασθαι πρ.οσε-  
νέγκασθὰι, καὶ πνεύματος φυσωδους μεστοὶ, κεφαλαλγεῖς τε  
καὶ βλέποντες ἀχλυῶδες, οὐδὲ γὰρ ύπεχωρει τι κάτω, ὃ  
μόνον ἐστὶν ἄκος ἐπὶ ταῖς ἀπεψίαις. ἡρὼτουν οὐν τούς  
ἀγροίκους, εἰ καὶ αὐτοί ποτε πυρὸν ἑφθόν ἔφαγον, ὅπως  
διετέθησαν. οἱ δὲ καὶ πολλάκις ἐδηδοκέναι κατὰ τήν αὐτήν  
ἀνάγκην ἔφασαν, ἡ καὶ τόθ' ἡμεῖς συνήχθημεν, εἶναί τε  
βαρὺ καὶ δύσπεπτον ἔδεσμα τοὺς οὕτω σκευασθέντας πυ-  
ρούς. ην δέ γε τοῦτο καὶ μὴ πειραθέντας λογίσασθαι  
πρόδηλον. ὅπου γὰρ οὐδὲ τὸ ίἄλευρον αὐτῶν ἐσθιόμενον,  
ὡς εἴπομεν ἔμπροσθεν, εὔπεπτόν ἐστιν, εἰ μὴ κατεργασθείη  
δέ ἀλῶν, καὶ ζύμης, καὶ φυρασεως, καὶ τρίψεως,. καὶ κλι-  
βάτου, πῶς οὐκ ἄν τις ἐννοήσειεν τούς ἀκατεργάστους

ἰσχυροτάτους εἶναι; δύναμίν γε μὴν ἔχουσιν μεγάλην, εἰ  
πεφθεῖεν οἱ ουτω βρωθέντες πυροὶ, καὶ τρέφοντες ἰσχυρῶς

τὸ σῶμα, καί ῥώμην ἐπίσημον παρεχομενοι τοις προσενεγ-  
καμάτοις αὐτούς.

## Κεφ. η΄.

[Περὶ ἀμύλου] Ἐκ πυρῶν τοῦτο σκευάζεται;  
δύναμιν ὲχον ὁμαλυντικὴν τῶν τετραχυσμένων. ὑπάρχει δὲ κοινὸν  
τοῦτο τοὔργον ἁπάσαις ταῖς οὐσίαις, ὅσαι ξηραὶ κατὰ τήν  
σύστασιν οὐσαι μήτε στύψιν ἔχουσι, μήτε δριμύτητα, μήτο  
ἄλλην τινὰ δυναμιν ἐπιφανῆ. καὶ καλοῦσιν ἀποίους εἰκότως  
οὔσας τοιαύτας ὡς πρὸς αἴσθησιν. ἔστι δὲ κἀν ταῖς  
ὑγραῖς οὐσίαις τἂ ὕδωρ τοιοῦτον. παραπλήσιον δ᾽ ἐστὶ  
δυνάμει τοῖς πλυτοῖς ἄρτοις τὸ ἄμυλον, ἐλάττονα δὲ τροφήν  
δίδωσιν τῷ σώματι τῶν ἀπλύτων ἄρτων τούτων, καὶ μὴ  
θερμαίνουσαν, ὡσπερ οὐδὲ ἐκεῖνοι, τῶν ἄλλων ἄρτων θερ-  
μαινόντων. τοῖς μὲν γὰρ ἐξ ὕδατος ἑψημένοις πυροῖς οὐδὲ  
παραβάλλειν αὐτό χρὴ , σαφῶς θερμαίνουσί τε καὶ τρέ-  
φουσιν, εἰ πεφθεῖεν; ἰσχυρῶς, οὐσί τε δυσπέπτοις, ὡς  
εἴρηται

## Κεφ. θ.

[Περὶ κριθων και πτισανης.] Πολλή και τουτου  
τοῦ σπέρματος ἡ χρεία τοῖς ἀνθρώποις ἐστὶν, οὐ τὴν αὐτὴν ἐχοντος  
δύναμιν τοῖς πυροῖς. ἐκεῖνοι μὲν γὰρ θερμαίνουσιν φανερῶς,  
τοῦτο δὲ οὐ μόνον ἀποκεχώρηκε τοῦ θερμαίνειν, ὥσπερ ἔνια  
μεταξύ τοῦ θερμαίνειν καὶ ψύχειν ὄντα, καθάπερ αμυλόν τε  
καὶ ὁ πλυτὸς ἄρτος, ἀλλὰ καὶ ψυκτικὸν ὲχειν τι φαίνεται κατὰ  
πάντας τούς τρόπους τῆς χρήσεως, ἐάν τε ἄρτους ἐξ αὐτῶν  
τύχη τις σκευάσας ὲ ἐύν τε πτισάνην ἑψήσας, ἐάν τε ἄλφιτα  
ποιησάμενος. ἀποκεχώρηκε δὲ τῆς τῶν πυρῶν φύσεως καὶ  
κατὰ τὴν ἰδέαν τῶν χυμῶν, ἤν ἑκάτερον αὐτῶν ἐργάζεσθαι  
πέφυκεν. οἱ μὲν γὰρ πυροὶ παχύν ἡμῖν καὶ γλίσχρον, αἱ  
δὲ κριθαὶ λεπτὸν καὶ ῥυπτικόν ἔχοντά τι γεννῶσι χυμόν.  
οὐδέποτε μὲν οὑν θερμαίνουσι τὸ σῶμα καθ [316] οὐ-  
δέλα τρόπον σκευασίας, ὑγραίνουσι δὲ καὶ ξηραίνουσι δια-  
φόρως σκευασθεῖσαι. τὸ μὲν γὰρ ἄλφιτον ἐκθῇς φρυγείσης  
κριθῆς γενόμενον ἐναργῶς φαίνεται ξηραῖνον. ἤ πτισάνη  
δὲ ὑγραίνει, ὅταν γ΄, ὡς προσήκει, σκευασθῇ, τουτέστιν ὅταν  
ἐπὶ πλεῖστον ἀνοιδήσασα τύχῃ κατὰ τὴν ἕψησιν, εἰτα μετὰ

ταῦτα διὰ μαλακοῦ πυρὸς ὰχρι πολλοῦ χυλωθεῖσα. μίγνυ-  
ται δὲ αὐτή καθ ἐκεῖνον τὸν καιρὸν ἄξος , ὅταν ἀνοιδὴση  
τελέως. ἑφθῆς δὲ ἀκριβῶς γενομένης ἐπεμβάλλειν χρὴ τοὺς  
ἄλας λεπτούς, οὐ πολὺ πρὸ τῆς ἐδωδης. ἔλαιον δὲ εἰ καὶ  
καθ ἀρχὴν εὐθέως ἐμβάλλοις, οὐ βλάψεις τὴν ἕψησιν. οὐ  
μὴν ἄλλο τί γε χρὴ . μιγνύειν, ὅτι μὴ πράσου βραχὺ καὶ  
ἀνηθου, καὶ ταῦτα εὐθὺς ἐν ἀρχή. κάκιστα δ᾽ ὁρῶ σκευα-  
ζομένην τὴν πτισάνην ὑπό τῶν μαγείρων πάντων· ἐν τῆ  
θυίᾳ γὰρ τρίβοντες αὐτὴν ὠμὴν, οὐκ ἐπὶ τοῦ πυρὸς ἕψον-  
τες διαλύουσιν. ἐπεμβάλλουσιν δέ τινες καὶ ἀμύλου, χάριν  
τοῦ δόξαι διὰ τῆς ἑψήσεως ἱκανῶς κεχυλῶσθαι. φυσωδε-  
στάτη οὐν εἰκότως ἡ τοιαύτη γίνεται καὶ δύσπεπτος ἱκανωςφ  
ὃ δ᾽ οὐκ είπον ἐν τῇ καλῶς γινομένῃ σκευασίᾳ, προσθεῖναι  
προσήκει. προδιαβρέξαντας ὕδατι τὴν ὠμήν πτισάνην ᾽᾽ἐπ  
ὀλίγον, εἰῶ ἐμβάλλοντας θυίᾳ, τρίβειν χρὴ διὰ τῶν χειρῶν  
ἐχουσῶν ἐν αὑταῖς τι τραχὺ, καθάπερ ὁ σπάρτος όνομαζό-  
μένος ἐστιν, ἐξ οὐ πλέκουσιν ὑποδήματα τοῖς ὑποζυγίοις.  
ὅρος δ᾽ ἐάτω τῆς τρίψεως ἀπορρύψαι τὸ περικείμενον λέμμα. ε

πτισσομένης γὰρ τῆς κριθῆς ὁ περικείμενος αὑτῇ χιτῶν  
λεπτὸς οὐκ ἀπορρύπτεται πᾶς. διὰ τοῦτο σύν προβρέχεται  
καὶ τρίβεται κατὰ τὴν θυίαν. ἐὰν δὲ μὴ πάν ἀποπέση τὸ  
ἀχυρῶδες, ἡ ἑψηθεῖσα πτισάνη ῥυπτικωτέρα μὲν γίνεται,  
βλάβην δὲ οὐδεμίαν ἑτέραν λαμβάνει. χειρίστη δὲ σκευα-  
σία πτισάνης· ἐστὶν, ὅταν οἱ μάγειροι τρίψαντες αὐτὴν ὠμήν  
ἐν θυίᾳ μεθ' ὕδατος, εἶθ᾽ ἑψήσαντες ἐπ᾽ ὀλίγον, ἐμβάλ-  
λωσι τὸ καλούμενον ἕψημά τε καὶ σίραιον · ἔνιοι δὲ καὶ  
μέλι καὶ κύμινον ἄμα τούτοις ἐπεμβάλλουσιν, κυκεῶνά τινα  
μᾶλλον ἤ πτισάνην παρασκευάζοντες. ἀλλ᾽ ἤ γε καλῶς  
σκευασθεῖσα τὰς ὑῷ Ἱπποκράτους εἰρημένας παρέχεται  
χρείας ὑγιαίνουσί τε καὶ νοσοῦσιν ἀνθρώποις. τὸ γὰρ γλί-  
σχρασμα, φησὶν, αὐτῆς λεῖον, καὶ συνεχὲς, καὶ προσηνές  
ἐστιν, καὶ ὀλισθηρὸν, καὶ πλαδαρὸν μετρίως, καὶ ἄδιψον,  
καὶ εὐέκκριτον ύ εἴ τι ,καὶ τούτου προσδέοι, καὶ οὔτε στῦψιν  
ἔχον, οὔτε ἄραδον κακὸν, καὶ οὕτε ἀνοιδίσκεται ἐν τῇ κοι-  
Πᾳ, ἀνᾦδηκε γὰρ ἐν τῇ ἑψήσει, ὁπόσον πλεῖστον ἐπεφύκει  
διογκοῦσθαι. ταῦτα τοίνυν ἀρκεῖ περὶ τῆς πτισάνης δυνάμεως

εἰρῆσθαι κατὰ τὴν ἐνεστῶσαν πραγματείαν , οὐ θεραπευτικὴν  
αυσαν, ἀλλὰ τὰς δυναμεις μόνας τῶν τροφῶν ἐξηγουμένην. ἐν  
παραδρομῇ δὲ τοῦ λογου καὶ χρεῖαί τινες αὐτῶν διδάσκονται.

## Κεφ. ι΄.

Καιρὸς γοῦν μεταβαίνειν ἐπὶ τὸν περὶ τῶν  
κριθίνων ἄρτων λόγον, οὕς σκευάζουσιν οἱ ἄνθρωποι παρα-,  
πλησίως τοῖς πυρίνοις. εἰσὶ δὲ οὐ μόνον τῶν πυρίνων, ἀλλὰ  
καὶ τῶν ὀλυρίνων, καὶ πολὺ μᾶλλον ἔτι τῶν τιφίνων ψαθυ-  
ρὡτεροι, μηδὲν ἐν αὑτοῖς ἔχοντες, ὥσπερ ἐκεῖνοι, γλίσχρον.  
εὔδηλον οὑν, ὅτι τροφήν ὀλίγην παρέχουσι τῷ σώματι, (311) καὶ  
μάλιστα, ὅταν ἐκ φαυλοτέρων γένωνται, . κριθῶν , ἐξ ὧν ὁ  
Ἱπποκράτης οὐδὲ τὴν πτισάνην ἐκέλευσε σκευάζειν · οὐδὲ  
γὰρ ἀνιᾶσιν ἐξ αὑτῶν πολύν χυλὸν ἑψόμεναι. κάλλισται δὲ  
εἰσιν αἱ λευκαὶ μετὰ τὸ πτισθῆναι φαινόμεναι, καί τι πυ-  
κνότητος ἔχουσαι [317] καὶ βάρους, ὅσον οἷόν τε κριθὴν  
ἔχειν. ἀμείνους δὲ δηλονότι καὶ τῶν ἰσχνῶν τε καὶ ῥυσσῶν  
αἱ πλήρη ὅλην καὶ τεταμένην ἔξωθεν ἔχουσαι τὴν περιγρα-  
φήν. ἀλλὰ τοῦτο μὲν ἁπάντων σπερμάτων κοινὸν ἔστω σοι  
γνωρισμα, πλὴν εἰ μή τι πάνυ σφόδρα πλείονά ποτε τοῦ

κατά φύσιν ὄγκον ἔχοι ἅμα τῷ μαλακωτερον καὶ χαυνό-  
τερον γενέσθαι. περιττωματικὴν γὰρ ὑγρότητα ταῦτα ὲχειν  
ἴσθι, καὶ χείρω τῶν προειρημένων εἷναι. καὶ διὰ τοῦτο μετὰ  
τὴν συγκομιδὴν οὐ προσῆκεν αὐτοῖς χρῆσθαι, καταθέμενον  
δὲ ἐν τόποις ξηροῖς ἐᾶσαι ἐν χρονῳ πλειῶνι τὸ μετ τι δία-.  
πνεῦσαι τῆς περιττῆς ὑγρότητος, τὸ δέ τι πεφθῆναι, μέχρις  
ἄν ξηραινόμενα προσταλῇ μετρίως. ἀπορρεῖ γὰρ ἁπάντων  
φυτῶν τε καὶ σπερμάτων καὶ καρπῶν, ἐπειδὰν συγκομι-  
σθέντα κέηται, πρῶτον μὲν ὅσον ἐν αυτοῖς ὑδατωδές τε καὶ  
λεπτὸν περίττωμα, μετὰ ταῦτα δὲ καὶ αἰπῆς τι τῆς κατὰ  
φύσιν ὑγρότητος. ἡνίκα γὰρ ξηροτέραν μὲν, ἢ προσῆκεν, τήν  
οὐσίαν ἴσχη, καὶ χείρω γίνεται τῶν εἰς ἄκρον εὐεξίας ἡκόν-  
των, οὐ μήν ἤδη γ᾽ ἐστὶ μοχθηρὰ παντάπασιν, ἀλλὰ καὶ  
χρησιμώτερα πρὸς ἐνίας .διαθέσεις, ὅσαι ξηραίνεσθαι δέον-  
ὐται· τὰ δὲ ἐπὶ πλεῖστον ἀποκείμενα χείρῳ γίνονται παῖς  
δυνάμεσιν. όρος δὲ καὶ τούτων, ὅταν διαιρούμενα καθά-.  
περ τινὰ κόνιν λεπτήν ἐκπίπτουσαν ἔχῃ. ταῦτα μὲν οὐν

ἐπὶ πάντων ἔστω σοι διὰ μνήμης, ἃπαξ εἰρημένα νῦν. ἐμοὶ  
γὰρ οὐχ ἡδὺ πολλάκις ὑπὲρ τῶν αὐτῶν λέγειν τὰ αὐτὰ,  
πλὴν εἴ ποτε ἀναγκαῖον ἀναμνῆσαι φαίνοιτο τοῦ κεφαλαίου  
μόνου ψιλοῦ. περὶ δὲ τῶν ἐκ κριθῆς ἄρτων, ὑπὲρ ὧν δ  
λόγας ην, αύθτς ἀναλαβόντες εἴπωμεν, ὡς κὰν τούτοις εἰσῖ  
διαφοραί τινες ἀνάλογον τοῖς ἐπὶ τῶν πυρίνων ὀλίγον ἔμ-  
προύθαν εἰρημένοις. ἄπαντες μὲν γὰρ ἀτροφώτεροι τῶν πυ-  
ρίνων εἰσὶ πολλῷ · ἀλλ᾽ οἱ μὲν ἐκ τῶν ἀρίστων κριθῶν ἦττον  
τουτο πεποίθασιν, οἱ δὲ ἐκ τῶν χαύνων τε καὶ κούφων  
ἀνάλογον εἰσι τοῖς πιτυρίαις ἄρτοις. ὑπέρχονται δὲ κάτω  
κατὰ γαστέρα μάλιστα μὲν οἱ ἐκ τῶν τοιούτων κριθῶν, οὐχ  
ἥκιστα δὲ καὶ οἱ ἄλλοι, παραβαλλόμενοι τοῖς πυρίνοις.  
ὅσαι δὲ ἄλλαι μεταξὺ τούτων γίνονται σκευασίαι τῶν κρι-  
θίνωῦ ἄρτων, αἱ αὐταὶ ταῖς ἐπὶ τῶν πυρίνων εἰρημέναις  
εἴσιν.

## Κεφ. ια΄.

Ἐκ τῶν νεών κριθῶν φρυγεισῶν συμμέτρως  
τό κάλλιστον ἄλφιτον γίνεται · τούτων δὲ ἀποροῦντες ἐνίοτε  
κἀκ τῶν ἄλλων αὐτὰ σκευάζομεν εὐωδῶν δὲ ὄντων άπάν-

των, ὅσα καλῶς ἐσκευάσθη, μάλιστά ἐστιν εὐώδη τὰ ἐκ τῶν  
ἀρίστων καὶ νέων κριθῶν γιγνόμενα , μὴ πάνυ ξηρόν ἐχου-  
σῶν τὸν στάχυν. ἐν ἔθει δέ ἐστι πολλοῖς τῶν ὑγιαινόντων  
ἐπιπάττουσιν αὐτὰ σιραίῳ καὶ οἴνῳ γλυκεῖ καὶ οἰνομέλιτι  
κεκραμένοις καί ποτε καὶ ὕδατι μόνῳ πίνειν ἐν τῷ θέρει  
πρὸ δύο ἤ τριῶν ὡρῶν τοῦ λουτρου, καί φασιν αἰσθανε-  
σθαι τοῦ πόματος ἀδίψου · δῶ οἴνου γε. μὴν αὐστηροῦ πο-  
θέντα ξηραίνει γαστέρα. χρῶνται δὲ ἀλφίτοις ἔν τισι τῶν  
ἐθνῶν ἐν ἄρτου χρείᾳ , καθαπερ ἐπὶ τῶν ἀγρῶν εἰδον ἐν  
Κυπρῳ, καίτοι πλεῖστον γεωργοῦσι σῖτον. οἱ παλαιοὶ δὲ  
καὶ τοῖς στρατευομένοις ἄλφιτα παρεσκεύαζον. ἀλλ᾽ οὔτοι,  
γε νῦν τὸ Ῥωμαίων στρατιωτικὸν ἀλφίτοις χρῆται, κατεγνω-  
κὸς αὐτῶν ἀσθένειαν. ὀλίγην γὰρ τροφὴν δίδωσιν τῷ σώ-  
ματι, τοῖς μὲν ἰδιωτικῶς διακειμένοις καὶ ἀγυμναστοις αὐ-  
τάρκη, τοῖς δ᾽ ὁπωσοῦν γυμναζομένοις ἐνδεῆ. [316] γίγνον-  
ται δὲ ἐξ αὐτῶν Ὑγρῶν φυραθέντων αἱ μάζαι, περὶ ῶν  
ἐφεξῆς ἐροῦμεν, ἐπειδὴ καὶ φιλότιμος ἐπὶ πλέον ὑπὲρ

αὐτῶν διελθών ἐν τῳ πρώτῳ περὶ τροφῶν ὅμως ἀδιόριστον  
εἴασεν τὸ χρησιμώτατον ὲν αὐτοῖς.

## Κεφ. ιβ΄.

Τὴν δύναμιν ἑκάστου τῶν ἐδεσμάτων ἔνεστί  
σοι καὶ πρὸ της διωρισμένης πείρας ἐκ τῆς φύσεως αὐτῶν  
τεκμαίρεσθαι. τίνι γὰρ ἀνδρὶ συνετῷ τὸ μὲν ἀκριβῶς  
λεπτὸν καὶ λευκὸν. καὶ καθαρὸν ἁπάσης πιτυρώδους οὐ-  
σίας ἄλευρον οὐκ ἃν ἐνδείξαιτο καὶ κατὰ τὴν γαστέρα θᾶττόν  
τε καὶ μᾶλλον ἀλλοιοῦσθαι, καὶ διὰ τοῦτο πέττεσθαί τε  
κάλλιον, ἀναδίδοσθαί τε ῥᾳον, ἑτοιμότερόν τε τρέφειν, ὡς  
ἃν ὅλον ἐξομοιούμενόν τε καὶ προστιθεῖ ενον τοῖς τρεφομέ-  
νοις σώμασιν, ὅσον δ᾽ ἐν αὐτοῖς πιτυρῶδές ἐστιν καὶ  
σκληρὸν, ὥσπερ ἐκτὸς φαίνεται μὴ διαλυόμενον ἐν ὕδατι,  
κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον οὐδ᾽ ἐν τῇ γαστρὶ διαλύεσθαι βρε-τ  
χύμενον, ἀλλὰ διαμένειν ὅλον ἀδιαίρετόν τε καὶ ἀκατέργα-ν  
στον, ὁποῖον ἐλήφθη; τοῦθ οὐν οὔτε πέττεσθαι καλῶς δύνα-.  
ται, οὔτε ἀναδίδοσθαι διὰ τὸ μηδὲν ἁρμόττειν ὅλως τοῖς  
στόμασι τῶν εἰς τὴν γαστέρα τε καὶ ἔντερα καθηκουσῶν  
φλεβῶν. οἷς ἐξ ἀνάγκης ἕπεται, πλέον μὲν ἀα΄ αὐτοῦ γίνε-ν

σθαι τὸ κοπρῶδες, ὑπιέναι δὲ θᾶττον αὐτῷ τε τῷ διὰ  
πλῆθος βάρει, ᾽· καὶ προσέτι τῷ ῥυπτικὴν ἐχειν ποιότητα τὸ  
πιτυρῶδες ἀπανε εὔδηλον ουν ἐστι τῷ ταῦτ ἐννοήσαντι,  
τοσοῦτον ἀπολείπεσθαι μᾶζαν εἰς τροφὴν σωματος ἄρτων  
κριθίνων, ὅσον οὔτοι πυρίνων. ἐχούσης γὰρ ἤδη τῆς κριθῆς  
φύσει τὸ πιτυρῶδες οὐκ ὀλίγον, ἡ φρυγεῖσα ξηρότερον μὲν  
καὶ αὐτὸ τοῦτο καὶ δυσθραυστότερον ἴσχει, ξηρότερον δὲ  
καὶ τὸ τούτου κρεῖττον, ἐξ ου τήν τροφην ἐλαμβανε τὸ σῶμα.  
κατὰ τοῦτ οὑν ἦττον πέττεται τῶν κριθίνων ἄρτων ἢ μᾶζα,  
καὶ φύση μᾶλλον ἐμπίπλησι τὴν γαστέρα, καὶ εἰ ἐπὶ πλέον  
ἐν αὐτὴ μένοι, ταραχὴν ἐργάζεται. μᾶλλον δὲ διαχωρεῖ .κάτω  
φυραθεῖσα καὶ τριφθεῖσα μέχρι πλέονος. εἰ δὲ καὶ μέλι  
προσλάβοι, θαττον ἔτι καὶ διὰ τοῦτο παρορμήσει τὴν γαστέ-  
ρα πρὸς ὲκκρισιν. (φιλότιμος ουν οἴεται, παχὺν καὶ κολντ  
λὼδη καὶ ψυχρὸν ἒξ ἁπάσης μάζης γεννασθαι χυμὸν, ὃν  
αὐτός τε καὶ ὁ διδάσκαλος αὐτοῦ Πραξαγόρας ὑαλώδη κα-  
λοῦσιν. τὸ δὲ οὐχ οὕτω; ἔχει, μήτε τό γλίσχρον ἐχόντων

τῶν ἀλφίτων, ὅπερ ἐν χόνδρῳ μάλιστά ἐστι, μήτε τὸ τρό-  
φιμον. ἐξαπατᾶ δὲ αὐτὸν ἢ ἐπὶ πλέον ἐν οἴνῳ γλυκεῖ καὶ  
σιραίῳ φυραθεῖσα χρόνῳ πολλῷ μάζα. τριπτήν δ᾽ αὐτήν  
ὀνομάζει, καθάπερ Ἀθηναῖοι. τὸ γὰρ ἐκ ταύτης ἀνάλογον  
τῷ πυρίνῳ .σταιτὶ γιγνόμενον ὅλκιμόν ἐστιν καὶ κολλῶδες  
ἔκ τε τοῦ μεμαλαχθαι χρόνῳ πλείονι καὶ τοῦ μιχθέντος  
τοῖς ἀλφίτοις ὑγροῦ παχέος ὄντος. ὥσπερ δὲ τρίψις πολλὴ  
μεθ' ὑγροῦ παχέος γενομένη γλίσχρον τῇ φαντασίᾳ τὸ τρι-  
φθὲν ἄλευρον ἐργάζεται, κἂν ἐκ κέγχρων ᾖ, κατὰ τὸν αὐτὸν  
λόγον ὁ χυλὸς τῆς πτισάνης φαίνεται γλίσχρος , οὐδὲν ἐχων  
ἐν αὑτῷ κολλῶδες οὐδ᾽ ἐμπλαστικὸν, ἀλλὰ ῥυπτικόν τε καὶ  
τμητικὸν, ὡς καὶ ἐπὶ τοῦ δέρματος ἡμῶν φαίνεται τὸν  
ῥύπον καθαίρων. εἰ δὲ καὶ ῥοφῆσαί τινι (312) δούς αὐτὸν  
.ὀλίγον ὕστερον ἐμέσαι ποιήσειας, ἀποῥῥύψει τε τὸ περιεχό-  
μενον ἐν τῇ γαστρὶ φλέγμα, καὶ συνεκβαλεῖ πάνθ αὐτῷ  
κατὰ τὸν ἔμετον.

## Κεφ. Ιγ΄.

[319] Μνησίθεος μὲν ἐν τῇ τρίτῃ τάξει τίθεται  
τὰς τίφας ἐπὶ πυροῖς τε καὶ κριθαῖς · Διοκλῆς δὲ ἀμελεῖτε-

ρον ὑπὲρ αὐτῶν διῆλθέ, τὸ σύντομον ἐν τῇ γραψῇ προτι-  
μήσας τοῦ κατὰ διέξοδον ἀκριβοῦς. οὕτω γοῦν καὶ περὶ  
πυρῶν καὶ κριθῶν ἄλλων τε πολλῶν ἔγραψεν συντεμών  
τὸν λόγον. ὀλίγῳ δὲ μακρότερον τοῦ Διοκλέους ὑπὲρ αὐτῶν  
ὃ τε Πραξαγόρας καὶ ὁ Μνησίθεος ἔγραψαν , ἐλλιπῶς μέν-  
τοι καὶ αὐτοί, φιλότιμος δὲ περί τινων μακρῶς πάνυ, περί  
τινων ἐλλιπῶς, ἐνίων δὲ οὐδ᾽ ὅλως ἐμνημόνευσεν, ὥσπερ  
οὐδὲ περὶ τῆς ζειᾶς. εὔδηλον δ᾽, ὅτι μηδὲ ὁ Πραξαγόρας  
ὁ διδάσκαλος αὐτοῦ. παρέλιπε μὲν γὰρ οὐδὲν ὧν ἐκεῖνος  
εἶπεν ὁ φιλότιμος, ἐξεργάζεται δὲ καὶ προστίθησι πολλά.  
θαυμάσαι δ᾽ ἔστιν, ὅτι μηδὲ ὁ τὸ περὶ διαίτης ἐπιγεγραμ-  
μένον Ἱπποκράτει συνθεὶς, ὅστις πότ᾽ ἤν ἀνὴρ παλαιὸς,  
ἐμνημόνευσε τοῦ τῶν ζειῶν ὀνόματος. καὶ γὰρ, εἰ τὰς τίφας  
ἡγεῖτο καλεῖσθαι ζειὰς ὑπό τινων, ἐχρῆν αὐτὸ τοῦτο δηλῶ-  
σαι. βέλτιον δ᾽ ἴσως ἐστὶν καὶ τὰς ῥήσεις αὐτῶν παρα-  
γράψαι. Διοκλῆς μὲν οὑν οὕτως ἔγραψεν ἐν τῷ πρώτῳ τῶν  
πρὸς Πλείσταρχον ὑγιεινῶν, ἐν ᾧ διέρχεται τὰς τῶν σιτίων

δυνάμεις · μετὰ δὲ τἀς κριθὰς καὶ τοὺς πυρούς ἑπόμενα  
ταῖς ἀρεταῖς ἐστι μάλιστα τῶν ἄλλων ὄλυραι, τίφαι, ζειαὶ,  
μέλινος, κέγχρος. ἔν τισι δὲ τῶν ἀντιγράφων οὐδ᾽ ὅλως αἴ  
ζειαὶ φέρονται, καὶ μέντοι καὶ τὸ ταῖς ἀρεταῖς ἔν τισιν οὐχ  
οὕτως, ἀλλὰ χρείαις γέγραπται κατὰ τοῦτον τὸν τρόπον·  
μετὰ δὲ τὰς κριθὰς καὶ τοὺς πυρούς ἑπόμενα ταῖς χρείαις  
ἐστὶ μάλιστα τῶν ἃλλων ὄλυραι, τίφαι, μέλινος, κέγχρος,  
ὡς ἄλλου μέν τινος σπέρματος τῆς ὀλύρας οὕσης, ἄλλου δὲ  
τῆς τίφης. ὁ δὲ Μνησίθεος ἐφ᾽ ἑνὶ σπέρματι δύο φησὶν  
ὀνόματα κεῖσθαι γράφων οὕτως · τῶν δὲ σπερμάτων εὐφυέ·..  
στατα μέν ἐστιν εἰς τροφὴν πυροὶ καὶ κριθία. πρὸς δὲ  
τούτοις ἐχόμενον λέγεται μὲν διττῶς, ἔστι δὲ ταὐτόν· οἴ  
μὲν γὰρ τίφας, οἱ δὲ ὁλυρας καλοῦσιν. τούτοις δ᾽ ἐφεξῆς  
τόδε γράφει · μετὰ δὲ ταῦτα ζειαὶ, καὶ κέγχροι, καὶ μέλιναι  
Διοκλεῖ μὲν οὖν ἤρκεσεν ἐκεῖνα μόνα περί τε τιφῶν καὶ  
ὀλυρῶν εἰπεῖν, ὅσα παρεθέμην ἀρτίως. Μνησίθεος δὲ καὶ  
τὸν κατὰ μέρος ὑπὲρ αὐτῶν λόγον ἐφεξῆς διῆλθεν, πρῶτον  
μὲν γράψας περὶ πυρῶν τε καὶ κριθῶν, ἐφεξῆς δὲ περὶ τῶν

τιφῶν ᾦδέ πως αὐτοῖς ὀνόμασι. τῶν δ᾽ ἄλλων σπερμάτων  
βέλτιστον μὲν ἢ τίφη, καὶ γὰρ ἱκανῶς τρέφει, καὶ οὐ μετὰ  
πολλοῦ πέττεται πόνου , τὸν δὲ τῶν ζειῶν ἄρτον ἄδην μὲν  
ἐσθίων οὐδεὶς ἃν ὑγιαίνοι, τῶν δ᾽ ἀσυνἤθων τῆς ἐδωδῆι  
ταύτης, οὐδ᾽ εἰ παντάπασιν ὀλίγον· ἔστι γὰρ βαρὺ καὶ  
δύσπεπτον. οἱ δὲ δυσχείμερον ἔχοντες χώραν ἀναγκάζονται  
τρέφεσθαι τούτῳ, καὶ σπείρειν αὐτὸ, διὰ τὸ μάλιστα ἀντέα΄  
χειν τοῖς ψύχεσιν. αὐτοὶ δὲ πρῶτον μὲν ὀλίγον ἐθίζονται  
προσφέρεσθαι, καὶ διὰ τό μὴ εὐῶδες εἶναι τό βρῶμα, καὶ  
διὰ τὴν σπάνιν τῆς εὐκαρπίας. ὲν ταῖς τοιαύταις χώραις.  
εἶτα δὲ διὰ τό σύνηθες εἰναι τὸ βρῶμα ποιεῖ ῥᾷστα τοῖς  
σώμασι τήν κατεργασίαν. καθόλου δὲ βαρὺ μὲν καὶ δὐσ-  
πεπτον, ἰσχυρὸν δὲ καὶ ὺμενωδες τὴν ζειὰν εἰναι λεκτέον.  
ἐν τούτοις ὁ Μνησίθεος σαφέστατα δεδήλωκεν, ὁποῖόν τε  
σπέρμα βούλεται καλεῖσθαι ζειὰν ἐν ψυχραῖς χώραις γεωρ-  
γουμένην. ἐγώ δὲ οὔτε αὐτὸς εἰδον πάσας δυσχειμέρους  
χώρας, οὔτε παρ᾽ ἄλλου τινὸς ἤκουσα τῶν ἑωρακότων αὐτὰς

ὀνομαζόμενον τινα σιτηρον καρπον υπο τῶν ἐγχωρίων ζειὰν  
ἤ ζέαν. [320] ἑκατέρως γὰρ εὑρίσκεται γεγραμμένον, ἔν τισι  
μὲν εἰς ε΄ καὶ ἔ τῆς προτέρας συλλαβῆς τελευτώσης, ἔν  
τισι δὲ μόνον εἰς ε΄. ἐννοῆσαι δὲ τοὺς μὲν Ἕλληνας δυνα-  
τὸν εἰναι οῦτως ὀνομάζειν τὸ σπέρμα τοῦτο, τούς δὲ βαρ-.  
βάρους ἰδίαν ἐπ᾽ αὐτῷ τίθεσθαι προσηγορίαν. ἰδῶν δὲ ἐν  
Θρὰκη καὶ Μακεδονίᾳ πολλὰς ἀρούρας ὁμοιότατον ἐχούσας  
σὺ μόνον τὸν στάχυν, ἀλλὰ καὶ τὸ φυτὸν ὅλον τῆ παρ;  
ἡμῖν ἐν Ἀσίᾳ τίφῃ, τὴν προσηγορίαν ἢρόμην ἦν τινα ἔχει  
παα΄ ἐκείνοις τοῖς ἀνθρώποις, καί μοι πάντες ἔφασαν, αὐτό  
τε τὸ φυτὸν ὅλον καὶ τὸ σπέρμα αὐτοῦ καλεῖσθαι βρίζαν,  
τῆς μὲν προτέρας συλλαβῆς διὰ τριῶν γραμματων γραφομένης,  
τοῦ β΄ καὶ ρὐ καὶ ἀ, τῆς δ᾽ ἐφεξῆς αὐτὴ διὰ τοῦ ζ΄ καὶ α΄  
κατά γε τὴν ὀρθὴν πτῶσιν, ἐπὶ δὲ τῆς αἰτιατικῆς μετὰ τοῦ  
ν΄ δηλονότι. γίνεται δὲ ἄρτος ἐκ τοῦ σπέρματος τούτου  
δυσώδης τε καὶ μέλας, ὑμενωδεστέραν ἔχοντος, ὡς Μνησί-  
θεος ἔγραψεν, τὴν οὐσίαν. εἰ δὲ καὶ μέλανα γίγνεσθαι τὸν  
ἄρτον ἐξ αὐτοῦ προσεγεγράφει, μᾶλλον ἂν ἐπίστευον αὐτῷ,  
τοῦθ εἷναι τὸ καλούμενον ὺα΄ αὐτοῦ ζειάν. ἔν γε μὴν τοῖς

χειμεριωτάτοις τῆς Βιθυνίας χωρίοις ὀνομάζεταί τι σπέρμα  
ζεόπυρον, οὐκ ἐχούσης τῆς πρώτης συλλαβῆς τὸ ι, καθάπερ  
ἔχει παρ᾽ Ὁμήρῳ·

Πυροί τε ζειαί τ᾽ ἠδ᾽ εὐρυφυὲς κρῖ λευκόν.

ἐξ αὐτοῦ δ᾽ ἄρτος γίνεται πολύ βελτίων τοῦ κατὰ τὴν Μα-  
κεδονίαν τε καὶ Θράκην. καὶ σχεδὸν, Ἕσπερ Τοὔνομα τὸ  
ζεόπυρον ἐξ ἀμφοτέρων σύγκειται τῶν ὀνομάτων, τουτέστι  
τῆς ζέας καὶ τοῦ πυροῦ, καὶ ἡ οὐσία μέση τίς ἐστιν ἀμ-  
φοῖν, ὥσπερ οἷον αὐτῶν κεκραμένη. τοσοῦτον γοῦν ἐστι τοῦ  
πυροῦ χεῖρον, ὅσον τῆς Θρᾳκίας βρίζης ἄμεινον. ὀνόματα  
δὲ ταῶς πόλεσιν, ἐν αἷς γίγνεται τὸ σπέρμα τοῦτο, Νίκαια,  
καὶ Προῦσα, καὶ Κράσσου καὶ Κλαυδίου πόλεις τε καὶ  
Ἡλιούπολις, ἀλλὰ καὶ Δορύλαι, ἤ ἐστι μὲν ἐσχάτη τῆς  
Ἀσιανῆς Φρυγίας πόλις. ἔχει δὲ καὶ αὐτὴ ἡ Φρυγία τοιοῦτον  
σπέρμα γεννώμενον ἐν τῇ χώρᾳ, καθάπερ καὶ ἄλλαι τινὲς  
ὅμοροι πόλεις αὐτῇ. θεάσασθαι δ᾽ ἔστιν τὸν γιγνόμενον  
ἄρτον ἐκ τοῦ σπέρματος τούτου τοσοῦτον βελτίονα τοῦ κατὰ  
Θράκην τε καὶ Μακεδονίαν ἐκ τῆς βρίζης, ὅσον τοῦ πυρίνου

χείρονα. μέμνηται δὲ καὶ ίφἀς καὶ ὁ Θεόφραστος ὲν ἑβδόμῳ  
περὶ φυτῶν ᾧδέ πως λέγων · τῶν δὲ ὁμοίων κριθῶν καὶ  
ὁμοίων πυρῶν, σίον ζειᾶς , τίφης, ὀλύρας, βρόμου, αἰγί-  
λωπος , ἰσχυρότατον καὶ μαλιστα καρπιζόμενον ἢ ζειὰ, καὶ  
βαθύρριζον, καὶ πολύῥῥιζον, καὶ πολυκάλαμον, καὶ παχυ-  
κάλαμον. ὁ δὲ καρπὸς κουφοτατος, καὶ προσφιλὴς πᾶσι τοῖς  
ζώοις. καὶ πάλιν ἐφεξῆς · ἡ δὲ τίφη πάντων κουφοτάτη,  
καὶ γὰρ μονοκάλαμον, καὶ λεπτοκάλαμον, διὸ καὶ χώραν  
ζητεῖ λεπτὴν, οὐχ ὥσπερ ἡ ζειὰ λιπαρὰν καὶ ἀγαθὴν. εἶτα  
τούτοις ἐφεξῆς συνάπτων τάδε γράφει · ἔστι δὲ ταῦτα δύο  
καὶ ὁμοιότατα τοῖς πυροῖς, ἤ τε ζειὰ καὶ ἡ τίφη. Θεό-  
φραστος μὲν οὑν ταῦτα περὶ ζειᾶς ἔγραψεν. Πρόδοτος δὲ  
ἐν τῆ δευτέρᾳ κατὰ τήνδε τὴν λέξιν · ἀπὸ πυρῶν καὶ κρι-  
θῶν πολλοὶ ζώουσιν. Αἰγυπτίων δὲ τῶν ποιουμένων ἀπό  
τούτων τὴν ζωὴν ὄνειδος μέγιστόν ἐστιν, ἀλλ᾽ ἀπ ὁλυ-  
ρῶν ποιοῦνται τὰ σιτία, ὃς ζεὰς μετεξέτεροι καλοῦσιν.  
Διοσκουρίδης δὲ ἐν δευτέρῳ περὶ ὕλης ταῦτα γράφει · ζεὰ

δισσὴ, ἡ μὲν γὰρ ἁπλῆ, ἡ δὲ δι (313)κοκκος καλεῖται, ἐν  
δυσὶν ἐλύτροις συνεζευγμένον ἔχουσα τό σπέρμα. ἔστι δὲ  
τροφιμωτέρα μέν κριθῆς καὶ εὐστομαχος, ἀτροφωτέρα δὲ  
πυρῶν ἀρτοποιουμένη. κρίμνον δὲ ἁδρότερόν ἐστι τῆ κατερ-  
γασιᾳ τοῦ ἀλεύρου, γιγνόμενον ἐκ τῆς ζειᾶς καὶ πυροῦ, ἐξ  
οὕ καὶ ὁ πολτὸς γίνεται. ἔστι δὲ ἱκανῶς τρόφιμον καὶ εὑ-  
κατέργαστον, σταλτικώτερον δὲ κοιλίας τὸ ἀπὸ τῆς ζειὰς,  
μάλιστα μὲν προφρυγείσης. [321] καὶ ὀλύρα δὲ ἐκ τοὐ αὐτοῦ  
γένους ἐστὶ τῆς ζειᾶς, ἀτροφωτέρα δὲ κατὰ τὸ ποσὸν ἐκεί-  
νης. ἀρτοποιεῖται δὲ καὶ αὕτη, καὶ κρίμνον ἐξ αὐτῆς ὡσαύ-  
τως γίνεται. ἀθάρα δὲ ἐκ τῆς ἀληλεσμένης εἰς λεπτὰ ζειᾶς  
σκευάζεται. ἔστι δὲ ῥόφημα ὥσπερ πολτάριον ὑγρὸν, παιδίοις  
ἁρμόζον, ποιεῖ δὲ καὶ εἰς κατάπλασμα. ὁ δὲ τράγος τὸ σπέρμα  
μὲν παραπλήσιον χόνδρῳ, ἀτροφώτερος δὲ πολὺ ζειας, διὰ τὸ  
πολὺ ἔχειν τὸ ἀχυρῶδες. διὸ καὶ δυσκατέργαστος ἐστι, καὶ  
κοιλίας μαλακτικώτερος. περὶ μὲν οὐν τῶν ζειων ἱκανὰ καὶ  
ταῦτα- θαυμάσαιτο δ᾽ ἄν τις τοῦ Μνησιθέου μή γινώ-  
σκοντος, ὅπη διαφέρουσιν αἱ ὄλυραι τιφῶν. ἔστι γὰρ ἐκάτε-

ρον ἐν Ἀσίᾳ πολὺ, καὶ μάλιστα κατὰ την ὑπερκειμένην Περ-  
γάμου χώραν, ὡς τοὺς ἀγροίκους ἀεὶ χρῆσθαι τοῖς ἐξ αὐτῶν᾽  
ἄρτοις διὰ τὸ τοὺς πυροὺς εἰς τὰς πόλεις κατακομίζεσθαι,  
οἱ μὲν οὑν ὀλύρινοι κάλλιστοι, μετὰ γὰρ τοὺς πυρίνους εἰσὶν;  
ὅταν γε εὐγενεῖς ὧσιν μἱ ὄλυραι · δεύτεροι δὲ αὐτῶν οἱ  
τίφινοι. μοχθηρῶν δὲ οὐσῶν τῶν ὀλυρῶν, οὐδέν ἐκείνων  
ἀπολείπονται , βελτίστων δὲ τῶν τιφῶν οὐσῶν, οἱ θερμοὶ  
τίφινοι πολὺ κρείττους εἰσὶν τῶν ὀλυρίνων, ἑωλισθέντες δὲ  
χείρους αὐτῶν γίνονται. ὁλκιμώτερον γὰρ ἔχοντες τὸ σταῖς  
πυκνοῦνται πάνυ σφόδρα, καὶ μάλισθ᾽ ὅταν ἀμελῶς σκευα-  
φθῶσιν, ὥστε καὶ μετὰ μίαν ἡμέραν , ἤ δύο, καὶ πολὺ  
μᾶλλον ἐν ταῖς ἐφεξῆς ὁ φαγών τὸν ἄρτον τοῦτον οἴεται  
πηλὸν ἐγκεῖσθαι τῇ κοιλίᾳ. θερμὸς δὲ ὧν ἔτι καὶ τοῖς ἐκ  
τῶν πόλεων σπουδάζεται μετὰ τυροῦ τινος προσφερόμενος.  
ἐπιχωρίοις δὲ ὀνομάζουσιν αὐτὸν ὀξυγαλάκτινον. εἰναι δὲ χρῆ  
καὶ τοῦτον ἁπαλὸν, καὶ τὸν ἄρτον ἔτι διαφυλάττοντα τὴν  
ἐκ τοῦ κλιβάνου θερμασίαν, ὁ μὲν ουν οὕτως ὠπτημένος

οὐ μόνον τοῖς καθ ἀγρὸν, ἀλλὰ καὶ τοῖς ἐν ταῖς πόλεσι  
περισπουδαστος εστιν. ὁ δὲ τριων ἤ τεττάρων ἡμερῶν  
καὶ τοῖς ἀγροίκοις αὐτοῖς ἀηδέστερος μὲν ἤδη βρωθῆναι,  
δυσχερέστερος δὲ πεφθῆναι, βραδυπορώτερος δὲ κατὰ γαστέ-  
ρα, τοῦ θερμοῦ μηδὲ τοῦθ ἔχοντος τὸ σύμπτωμα. πολύ  
μὲν γὰρ απολείπεται διαχωρήσεως ἕνεκα τοῦ κριθίνου,  
μεμπτὸς δ᾽ οὐκ ἔστιν ὁμοίως τῳ κεγχρίνῳ, καὶ μέντοι καὶ  
τρέφει το σῶμα θερμὸς ὡν ἱκανως , ὡς μῆ ἀπολείπεσθαι  
πολὺ του πυρίνου συγκομᾶστου. τὸ δὲ σπέρμα τό τῆς τίφης  
ἔχει μὲν ἔξωθεν λέμμα, καθάπερ καὶ ὀλύρα καὶ κριθή,  
πτισθὲν δὲ ἀρτοποιεῖται, καὶ ὅλως εἰς χρῆσιν ἄγεται. καὶ  
γὰρ ἐξ ὕδατος ἑψηθὲν ἐσθίεται κατὰ τὸν ὑπό τῶν ἀγροίκων  
ὀνομαζόμενον ἀπόθερμον, ἐμβαλλομένου τοῦ πρός ἡμῶν  
μὲν ἑψήματος, ὑπ ἐνίων δὲ σιραίου καλουμένου. καί ποτε  
καὶ μεθ' ἁλῶν ἐσθίεται, καθάπερ ἔφην ἐδηδοκέναι τοὺς  
πυροὺς αὐτούς ἐγὼν τήν δὲ εὐγενεστάτην όλύραν ὅταν, ὡς  
χρὴ, πτὶσσωσίν, τὸν ὀνομαζόμενον τράγον ποιοῦσιν, ᾦ πολλοὶ

χρῶνται δέ ὕδατος ἕψοντες, εἶτα τό μὲν ὕδωρ ἀποχέοντες,  
ἐπιχέοντες δὲ σίραιον, ἤ οἰνον γλυκὺν, ἤ σἰνόμελι· παρεμ-  
βάλλουσι δὲ καὶ κώνους ἔν ὕδατι διαβεβρεγμένους, ὡς ἐπὶ  
τὸ πλεῖστον ἐξῳδηκέναι. τινὲς δὲ ὁμογενὲς μὲν, οὐχ ὁμοει-  
δὲς δὲ τὸ σπέρμα τοῦτο ταῖς ὀλύραις εὐναί φασι, πολλὰ δὲ  
καὶ ἄλλα σπέρματα παραπλήσια μὲν, οὐκ ἀκριβῶς δὲ ταὐτὸν  
εἰδος ἔχοντα τοῖς εἰρημένοις ἐστὶ, τὰ μὲν ἐν τῷ μεταξὺ  
κριθης τε καὶ τίφης, τὰ δὲ ὀλύρας τε καὶ τίφης, ἢ μεταξύ  
πυροῦ τε καὶ της ὀλύρας. ἔνια δ᾽ ἐγγυτάτω τῆς φύσεώς  
ἐστι, τὰ μὲν ὀλύρας, τὰ δὲ κριθης, ἢ τίφης, ἤ πυροῦ,  
καθάπερ ἄλλα, τὰ μὲν ἐλύμου, τὰ δὲ κέγχρου προσηγορίας  
ἔχοντα, τινὰ μὲν ἁπλάς, ὥσπερ ἐν Ἰταλίᾳ ἐξ οὐ τὸν χόν-  
δρον ποιοῦσιν, ἔνια δὲ συνθέτους, [322] ὡς ὲν Καππαδο-  
κίᾳ μὲν τὸ καλούμενον γυμνόκριθον, κατὰ δὲ τὴν Βιθυνίαν  
τὸ ζεοπυρον. ἄμεινον δ᾽ ἐστὶ ἀποστάντα τῆς τοιαύτης  
ἱστορίας οὐ μόνον τῶν ὀνομάτων, ἀλλὰ καὶ τῶν σπερμά-  
των, ἕνα τινὰ κοινὸν ὑπὲρ ἁπάντων λόγον διελθεῖν. ὅσα  
μὲν ἐν ὄγκῳ βραχεῖ πλείστην οὐσίαν ἔχει, καὶ ταύτην τα-

χεῖαν καὶ γλίσχραν, εὐχυμότατά τε καὶ τροφιμώτατα ταῦτ  
ἔστιν, οὐ μὴν ὑποχωρεῖ γε ῥᾳδίως · οσα δ᾽ ἔμπαλιν τοῖσδε.  
χαύνην μὲν ἔχει καὶ μαλακήν οὐσίαν, τὰ μόρια δὲ αὐτῶν  
πιτυρώδη, διαχωρεῖται μὲν ἄμεινον, ἥττον δὲ τρέφει. τού-  
των δὲ αὐτῶν ὅσα δυσώδη τέ ἐστι καὶ ἀηδίαν τινὰ ἐχοντα  
κατὰ τὴν γεῦσιν, εὔδηλον ὡς κακόχυμά τε καὶ δύσπεπτα  
πάνθ ἐστί. τοῦ δὲ ἐν ὄγκῳ μικρῷ πλείστην οὐσίαν, εἷναι  
τό τε βάρος ἱσταμένων αὐτῶν ἐπὶ ζυγοῦ σημεῖον ἔστω σοι,  
καὶ τὸ τῶν ἀλεύρων πλῆθος · ἐξ ὀλίγου γὰρ ὄγκου πολὺ  
γίνεται τοῖς πεπιλημένην ἔχουσιν τὴν οὐσίαν σπέρμασιν.  
ἡ δὲ κατὰ θερμότητά τε καὶ ψυχρότητα διαφορὰ πρὸ μὲν  
του προσενέγκασθαί τε καὶ λαβεῖν ἔσω τοῦ σώματος ἔκ τε  
τῆς χροιᾶς ἐκλογιζέσθω σοι καὶ τῆς γεύσεως καὶ τῆς ἔξω-  
. θεν ἐπιτιθεμένων αὐτῶν χρησεως · ἐπὶ δὲ τῷ προσενέγκοι-  
σθαι καὶ λαβεῖν ἔσω τοῦ σώματος διάγνωσις ἀκριβὴς καὶ  
συναίσθησις αὐτοῖς τοῖς φαγοῦσι γίνεται κατὰ τὴν γαστέρα  
τοῦ θερμαίνειν τὸ ληφθὲν, ἤ ψύχειν, ἢ μηδέτερον ἐπιφα-

νῶς ἐργάζεσθαι. χροιὰ δὲ κατὰ φύσιν ἐν μὲν κριθαῖς καὶ  
ὀλύραις ἡ λευκὴ , τῶν πυρῶν δὲ ἦ ὑπόξανθος. αἱ τίφαι δὲ  
καὶ τῶν πηρῶν εἰσι ξανθότεραι. καὶ μέντοι καὶ πεπίληται  
τὸ σωμα αὐτῶν εἰς πυκνότητα, καὶ ἴσως καὶ τοῦτο συντελεῖ  
τι πρὸς τὴν σμικρότητα τοῦ σπέρματος · ἀπολείπονται γὰρ  
οὐκ ὀλίγῳ κατὰ τὸ μέγεθος τῶν πυρῶν, ἔνιοι δὲ ὲν τῷ τῶν  
πυρῶν γένει καὶ τουτο τίθενται τὸ σπέρμα. καὶ τό γε παα΄  
Ὁμήρῳ λεγόμενον ἐπὶ τῶν ῖππων, ἔνθα φησὶν ὁ Ἕκτωρ  
πρὸς αὐτοὺς,

Ὑμῖν μὲν προτέροισι μελίφρονα πυρόν ἔθηκα,  
ἐπὶ τοῦ της τίφης .σπέρματος εἰρῆσθαι λέγουσι· μικρόν γὰρ  
εἶναι πυρὸν αὐτοῖς, καὶ τούς ῖππους ταύτας μὲν ἀβλαβῶς  
ἐσθίειν, τοὺς δὲ ὄντως πυροὺς οὐκ ἀβλαβῶς. οὐκ άπιθά-  
ινως δ᾽ ἄν τις ὀνομάζοι πυρὸν μικρὸν τὴν τίφην, καὶ τῆ  
χροιᾷ καὶ τῇ πυκνότητι, καὶ τῇ θερμότητι τῆς δυνάμεως ἐοι-  
κυῖαν αὐτοῖς.

## Κεφιιδ΄.

[Περὶ βρόμου.] Τοῦτο τό σπέρμα πλεῖστόν ἐστιν ἐκ  
Ἄσιοι, καὶ μάλιστα κατὰ τὴν ὑπερκειμένην Περγάμου Μυσίαν,  
ἔνθα καὶ τίφαι καὶ ὄλυραι πάμπολλαι γίγνονται, τροφὴ δ᾽ ἐστὶν

ὑποζυγίων, ,οὐκ ἀνθρώπων, εἰ μη ποτε ἄρα λιμώττοντες  
ἐσχάτως ἀναγκασθεῖεν ἐκ τούτου τοῦ σπέρματος ἀρτοποιεῖ-  
σθαι. χωρὶς δὲ λιμοῦ δύ ὕδατος ἑψηθὲν ἐσθίεται μετ  
οἴνου γλυκέος, ἤ ἑψήματος, ἤ οἰνομέλιτος ὁμοίως τῇ τίφῃ.  
θερμότητος δὲ ἱκανῶς μετέχει παραπλησίως ἐκείνῃ, καίτοι  
οὐχ ὁμοίως αὐτῇ σκληρὸν ὑπάρχον. διὸ καὶ τροφὴν ἐλάτ-  
τονα παρέχει τῷ σώματι. καὶ ἄλλως δέ ἐστιν ἀηδής ὁ ἐξ  
αὐτοῦ γενόμε(314)νος ἄρτος, οὐ μὴν ἐπισχετικὸς γαστρὸς,  
ἢ πο.στρεπτικὸς, ἀλλ᾽ ἐν τῷ μέσῳ κατα γε τοῦτο τεταγμένος.

## Κεφ. ιἔ.

[323] [Περὶ κέγχρου καὶ ἐλύμου, ὄν καλ  
μελίνην ὀνομάζουσι.] Πίνεται μἔν ἄρτος ποτὲ κὰκ τούτων,  
ὅταν ἀπορία καταλάβῃ τῶν προγεγραμμένων σιτηρῶν ἔδεσμά-  
των. ὀλιγότροφος δ᾽ ἐστὶ καὶ ψυχρὸς, καὶ δῆλον ὅτι  
κραῦρός ἐστι καὶ ψαθυρὸς, γ ὡς ἂν μηδὲν ἔχων ἐν αὑτῷ  
μήτε λιπαρὸν μήτε γλίσχρον. εἰκότως οὐν ὑγραινομένην  
γαστέρα ξηραίνει. το δὲ ἄλευρον ἕψοντες αὐτῶν ὲν τοῖς  
ἀγροῖς, εὶτα πιμελὴν χοιρείαν ἡ ἔλαιον ἀναμιγνύντες ἐσθίουσι.  
κρείττων δ᾽ ἐστὶν ἐλύμου κέγχρος εὶς πάντα, καὶ ἡδίων ἐς

ἐδωδὴν, καὶ εὔπεπτός ἐστι, καὶ ἦττον ἐπέχει γαστέρα, καὶ  
μᾶλλον τρέφει. καὶ μετὰ γαλακτος δ᾽ ἐνίοτε τὸ ἄλευρον  
αὐτοῦ ἑψήσαντες ἐσθίουσιν, ὥσπερ τὸ τῶν πυρῶν, οἱ ἄγροικοι.  
καλ δηλον ὅτι τό ἔδεσμα τοῦτο τοσούτῳ κρεῖττόν ἐστι  
καταμόνας αὐτὸ ἐσθιόμενον, ὅσῳ καὶ τὸ γάλα τῆς ἀμφοτέρων  
φύσεως εἰς ευχυμίαν τε καὶ τἄλλα πάντα διενηνοχελ λέγω δὲ  
τἄλλα πάντα πέψιν τε καὶ ὑπαγωγὴν γαστρὸς, ἀνάδοσίν τε  
καὶ τὴν ἐν τῳ προσφέρεσθαι γλυκύτητα καὶ ἡδονήν. οὐδὲν  
γὰρ ἡδὺ τοῖς σπέρμασι τουτοις ὑπάρχει, καὶ μάλιστα τῶ  
ἐλύμῳ κατά γε τὴν ἡμετέραν Ἀσίαν · ἐν ἄλλοις γὰρ ἔθνεσιν,  
ὥσπερ καὶ ἐν Ἱταλίᾳ , πολὺ βελτίων τυγχάνει.

## Κεφ. ια΄.

[Περὶ ὀσπρίων.] Ὅσπρια καλοῦσιν ἐκεῖνα τῶν  
Δημητρίων σπερμάτων, ἐξ ὧν ἄρτος οὐ γίνεται, κυάμους, πισσοὺς,  
ἐρεβίνθους, φακούς, θέρμους, ὄρυζαν, ὀρόβους, λαθύρους,  
ἀράκους, ῶχρους, φασηλους, τηλιν, ἀφάκην, εἴτε τι τοιοῦτον.  
περὶ πάντων οὑν ἑξῆς ἐρῷ τῆς δυνάμεως, ὡς ἄν γιγνώσκων  
τις ἀβλαβέστερον αὐτοῖς χρῷτο,

## Κεφ. ιζ΄.

[Περὶ ὀρύζης.] Τῷ σπέρματι πάντες εἰς ἐπίσχεσιν  
γαστρὸς χρῶνται, τὴν ἕψησιν αὐτοῦ παραπλησίαν ποιοῦντες χόν-  
δρῳ. δυσπεπτότερον δέ ἐστιν χόνδρου, καὶ τρέφει ᾖττον, ὡσπερ  
γε καὶ εἰς ἐδωδῆς ἡδονὴν ἀπολειπόμενον αὐτοῦ πάμπολυ.

## Κεφ. ιη΄.

[Περὶ φακῶν.] Οὐδ᾽ ἐκ τούτων ἀρτοποιεῖταί τις,  
ἀλιπεῖς γάρ εἰσιν καὶ ψαθυροὶ, στυπτικὸν ἔχοντες τὸ λέμμα, τὴν  
δ᾽ σίον σάρκα παχύχυμόν τε καὶ γεώδη, καὶ βραχύ τι ἔχουσαν  
αὐστηρὰς ποιότητος, ἡς τό λέμμα πολλῆς μετέχει. χυμὸς  
δ᾽ ἐν αὐτοῖς ἐστιν, ὡς καὶ προσθεν εἰπον, ἐναντίος τῷ  
στυπτικῷ. διό κὰν ἑψήσας τις αὐτούς ἐν ὕδατι προσενέγκηι  
ται τὸ ὕδωρ, ἥδυνας ἁλσὶν, ἤ γαρῳ, καὶ μετ αὐτῶν ἐλαίῳ,  
διαχωρητικὸν γίνεται πόμα. δὶς δ᾽ ἑψηθέντων, ὥσπερ  
εἴρηται, τῶν φακῶν, ἡ ἐξ αὐτῶν σκευαζομένη φακη καὶ τὴν  
ἐναντίαν ὲχει· δύναμιν τῷ χυλῷ, ξηραίνουσα τὰ κατὰ γαστέ-.  
ρα ῥεύματα, καὶ τόνον ἐντιθεῖσα τῷ στομάχῳ, καὶ τοῖς ἐν-  
τέκοις, καὶ συμπάση τῇ γαστρί. διὰ τοῦτο οὑν οἰκεῖόν ἐστιν  
ἔδεσμα κοιλιακῶν τε καὶ δυσεντερικῶν. [324] ἡ δὲ ἀφῃρη-

μένη τὸ λέμμα φακῆ τὸ μὲν ἰσχυρόν τῆς στύψεως ἀπόλλυσι,  
καὶ τὰ αὐτῆ συνεπόμενα δηλονότι, τροφιμωτέρα δὲ γίνεται  
τῆς ἀπτίστου, παχύχυμός τε ουσα καὶ κακόχυμος καὶ βρα-  
δύπορος, οὐ μὴν ξηραντική γε τῶν κατὰ τὴν γαστέρα ῥευμάτων,  
ὥσπερ ἡ ἄπτιστος. εἰκότως οὐν οἱ πλεονάζοντες ἐν τούτῳ  
τῷ ἐδέσματι τούς τε καλουμένους ἐλέφαντας ἔχουσι καὶ  
τοὺς καρκίνους · ἐπιτήδειον γάρ ἐστι τὸ παχὺ καὶ ξηρὸν  
ἔδεσμα μελαγχολικὸς γενέσθαι χυμός. οἷς οὐν ἐστιν ὑδατώ-  
δης ἐν ταῖς σαρξὶ καχεξία, τούτοις μόνον ὠφέλιμον ἔδεσμα  
φακῆ, καθάπερ τοῖς ξηροῖς καὶ αὐχμώδεσι βλαβερώτατον.  
ὡσαύτως δὲ καὶ τὴν ὄψιν ἀμβλύνει μὲν τὴν ὑγιεινῶς δια-ι  
κειμένην ὑπερξηραίνουσα, τὴν δὲ ἐναντίως ἔχουσαν ὀνίνησιν.  
οὐκ ἐπιτήδειός ἐστιν οὐδ᾽ εἰς τὰς ἐμμήνους καθάρσεις, παχύ  
καὶ δύσρουν ἐργαζομένη τὸ αἷμα, τῷ δὲ καλουμένῳ ῥῷ  
γυναικείῳ χρησιμωτάτη. τὴν δ᾽ ἐναντίαν αὐτῇ κατά γε ὐοὐὼ  
το δύναμιν ἐχούσης τῆς πτισανης, ἐξ ἀμφοτέρων μιχθέντων  
ἔδεσμα γίγνεται κάλλιστον,. ὅ καλοῦσιν οἱ παρ ἡμῖν ἄνθρωπ

ποι φακοπτισάνην, οὐκ ἴσον τῷ μέτρῳ μιγνύντες, ἀλλ᾽  
ἔλαττον ἐμβαλόντες τῆς πτισάνης, ὡς ἀν χυλουμένης τε καὶ  
εἰς ὄγκον αἰρομένης μέγαν. οἱ φακοὶ δ᾽ ἑψημένοι βραχύ τι  
προσαναλίσκουσιν. ἤ γε μὴν ἄρτυσις ἡ αὐτὴ καὶ τούτῳ  
τῷ ἐδέσματι τῆ κατὰ τὴν πτισάνην ἐστὶ, πλὴν ὅτι θύμ-  
βρας ἤ γλήχωνος ἐπεμβαλλομένης ἡδεῖάὶ τε ἄμα καὶ εὐ-  
πεπτοτέρα γίνεται, τῆς πτισάνης οὐ χαιρούσης τούτοις, ἀλλ᾽  
ἀρκουμένης ἀνήθῳ καὶ πρασῳ μόνῳ. μοχθηροτάτη δ᾽ ἐστὶν  
σκευασία φακῆς ἤ διὰ του σιραίου τοῖς πλουσίοις παρα-  
σκευαζομένη ὑπὸ τῶν μαγείρων. δεῖται γὰρ οὐ παχυνόντων  
μίξεως, ἀλλ᾽ ὑγρῶν καὶ τεμνόντων τὸ πάχος αὐτῆς μᾶλλον.  
ἢ δὲ τῷ σιραίῳ μιχθεῖσα τὰς καθ᾽ ἤπαρ ἐμφράξεις ἐργάζε-  
σθαι πέφυκεν. αὐξάνει δὲ καὶ τὰς φλεγμονὰς ἔν τε τούτῳ  
τῷ σπλάγχνῳ καὶ σπληνὶ, εὶ μὴ μέλιτός τι προσλάβοι βελ-  
τίων γιγνομένη. πρόδηλον δὲ, ὅτι καὶ τὰς σκιῥῥώδεις διαι.  
θέσεις ἀμφοτέρων τῶν σπλάγχνων παροξύνει. κρέας δὲ χοί-.  
ρειον εἰ βούλει συνέψειν, τῇ μὲν πτισάνῃ τὸ πρόσφατον, τῆ  
δὲ φακῇ τὸ ταριχηρὸν ἁρμόττον εὑρήσεις, ὧσπέρ γε τὸ

μεταξὺ τούτων, ὃ νεαλὲς ὀνομάζουσι, τῆ φακοπτισάνη χρή-  
σιμον εἰς ἡδονήν τε καὶ πέψιν ἐστιν. ἤ γέ μῆν εἰς τούς  
παχεῖς χυμοὺς ἐπίδοσις τῆ φακῆ μετὰ τῶν ταριχηρῶν κρεῶν  
ἐσθιομένη μᾶλλον γίνεται, καὶ γὰρ καὶ ταυτα παχύτερόν τε  
καὶ μελαγχολικώτερον αίμα γεννᾳ. διόπερ οὐ χρὴ πλεονά-  
ζειν οὐδ᾽ ἐν τούτοις, καὶ μάλιστα ὅταν ἤτοι μελαγχολικὸν,  
ἤ λίαν παχύχυμον, ἤ ὅλως κακόχυμον ἦ τινι τὸ σῶμα. τὰ  
δ᾽ αὐτὰ καὶ περὶ τῶν χωρων, ὡρῶν τε καὶ καταστάσεων  
ἐπινοεῖν σε χρὴ καθ᾽ ἕκαστον ἔδεσμα, φειδόμενον μὲν ἐν  
φθτνοπωρῳ τῶν μελαγχολικῶν καὶ ξηραινοντων ἐδεσμάτων,  
ἐν χειμῶνι δὲ χρώμενον, ὥσπερ γε καὶ κατὰ τὸ θέρος τοῖς  
ὑγραίνουσι καὶ ψυχουσιν· ἐν ἡρι δὲ, μέσης ὄντι κράσεως,  
τὰ μέσα ταῖς δυναμεσιν σιτία προσενεγκέον. ἔστι δέ τι τῶν  
μέσων οὐχ ἐν εἶδος. ἔνια μὲν γὰρ τῷ μηδ᾽ ὅλως μετέχειν  
τῶν ἄκρων ἐστὶ τοιαῦτα, τινὰ δὲ ἐκ τῆς ἀμφοῖν ἰσοκρα-  
τουσῶν μίξεως ἐπικτᾶται τὴν μεσότητα, καθάπερ ὀλίγον  
ἔμπροσθεν ἔλεγον , ὅταν τῇ πτισάνη μίξη τις τῆν φακῆν.

οὕτω δὲ καὶ τὴν τευτλοφακῆν ὁ Ταραντῖνος Ἱίρακλείδης οὐ  
μόνον ὑγιαίνουσιν, ἀλλὰ καὶ νοσουσιν ἐδίδοτο. μέσον γὰρ  
καὶ τοῦθ ἔστιν ἐξ ἐναντίων συγκείμενον ἔδεσμα, διὸ τεῦτλον  
μὲν ἥττον ὑπέρχεται, φακῆ δὲ διαχωρεῖται μᾶλλον. εὔδηλον  
δὲ, ὅτι καὶ ὁ ἀναδιδόμενος ἐξ αὐτῆς χυμὸς εἰς τὸ σῶμα  
μικτὸς ἐκ τῆς ἀμφοτέρων ἐστὶ δυνάμεως, της τε φακῆς καὶ  
τοῦ τεύτλου.

## Κεφ. ιθ'.

[325] [Περὶ κυάμων.] Πολλή καὶ τούτων ἐστὶν  
ἡ χρῆσις, ἔτνους ἐξ αὐτῶν ἐσκευασμένου, τοῦ τε ἐν ταῖς χύτραις  
ὑγροῦ καὶ τοῦ παχέος ἐν ταῖς (315) λοπασι. καὶ τρίτη δ᾽ ἐστί  
τις ἐξ αὐτοῦ σκευασία, μετὰ πτισάνης γιγνομένη. καὶ πλεῖ-  
εστῳ γε τούτῳ τῷ ἐδέσματι καθ' ἑκαστην ἡμέραν οὑ παρ  
ἡμῖν μονομάχοι χρωνται, σαρκοῦντες τὴν τοῦ σώματος ἔξιν,  
οὐκ ἐσφιγμένη τε καὶ πυκνῇ σαρκὶ, καθάπερ τὸ χοίρειον  
κρέας, ἀλλὰ χαυνοτέρᾳ πως μαλλονε φυσῶδες δ^ ἐστὶν  
ἔδεσμα, κἂν ἐπὶ πλεῖστον ἑψηθῇ καὶ ὁπωσοῦν σκευασθῇ, τῆς  
πτισάνης ἀποτιθεμένης παν τὸ φυσῶδες ἐν τῷ τῆς ἑψήσεως  
χρόνῳ. τοῖς δὲ προσέχουσι τὸν νοῦν καὶ παρακολουθοῦσι

ταῖς ἑπομέναις ἑκάστῳ τῶν ἐδεσμάτων διαθέσεσιν αἴσθησις  
γίνεται καθ᾽ ὅλον τὸ σῶμα τάσεως τινος ὑπὸ πνεύματος  
φυσώδους, καὶ μάλιστα ὅταν ἀήθης τις ᾖ τοῦδε τοῦ  
βρώματος, ἤ μὴ καλῶς ἑψόμενον προσενέγκηται. τὴν δ᾽  
οὐσίαν οὐ πυκνήν καὶ βαρεῖαν, ἀλλὰ χαύνην τε καὶ κούφην  
ἔχουσιν οἱ κυαμοι καί τι ῥυπτικον εχουσαν σμοιως τῃ πτι-  
σάνη. φαίνεται γὰρ ἐναργῶς τὰ ὲξ αὐτῶν ἄλευρα τον ῥύπον  
ἀποσμῶντα τοῦ δέρματος, ὸ κατανοήσαντες οἷ α΄ ἀνδροκά-  
πηλοι καὶ γυναῖκες ὁσημέραι χρῶνται τῷ τῶν κυάμων  
ἀλεύρῳ λουόμεναι, καθάπερ ἄλλοι νίτρῳ τε καὶ ἀφρονίτρῳ;  
καὶ ὅλως τοῖς ῥυπτικοῖς. ἐπιχρίουσι δὲ καὶ τὸ πρόσωπον  
αὐτῷ παραπλησίως τῇ πτισάνῃ. καὶ γὰρ τούς ἐπιπολῆς  
φακοὺς αἴρει, καὶ τὴν ὀνομαζομένην ἔφηλιν. διὰ ταύτην  
οὐν τὴν δύναμιν οὐδὲν τῇ κατὰ γαστέρα διεξόδῳ βραδύνει,  
καθάπερ ὅσα παχύχυμα, καὶ γλίσχρα, καὶ μηδεμίαν ἔχοντα  
δύναμιν ῥυπτικήν, ὁποῖα ἔφαμεν εἰναι χόνδρον, καὶ τράγον,  
καὶ σεμίδαλιν, καὶ ἄμυλον. ὄντος δὲ τοῦ τῶν κυάμων  
ἔτνους φυσώδους, ἔτι καὶ μᾶλλον, ὅταν ὁλοκλήρους τις

ὰυτοὺς ἑψησας χρῆται, φυσωδεις γίνονται. φρυγέντες μέν-  
τοι, καὶ γὰρ καὶ οὕτως αὐτοὺς ἐσθίουσιν ἐν χώρᾳ τραγη-  
μάτων ἔνιοι, τὸ μὲν φυσῶδες ἀποτίθενται, δυσπεπτότατα,  
δὲ καὶ βραδυποροι γίγνονται, καὶ παχύν χυμὸν εἰς τροφὴν  
ἀναδιδόασι τῷ σώματι. χλωροὶ δὲ ἐσθιόμενοι, πρὶν πεπαν-  
θῆναι καὶ ξηρανθῆναι, τὸ κοινὸν ἁπάντων ἔχουσι τῶν καρ-  
πων, οσους πρὸ τοῦ τελειωθῆναι προσφερόμεθα, τροφὴν  
ὑγροτέραν διδόντες τῷ σώματι, καὶ διὰ τοῦτο περιττωμα-  
τικωτέραν, οὐ κατ᾽ ἔντερον μονον, ἀλλὰ καὶ καθ ὅλην τήν  
ἔξιν. εἰκότως ουν οἱ τοιοῦτοι τρέφουσι μὲν ᾖττον, ὺποχω-  
ροῦσι δὲ μᾶλλον. ου μονον δὲ ὠμοὺς ἐσθίουσιν οἱ πολλοὶ  
τῶν ἀνθρώπων τοὺς χλωροὺς κυάμους, ἀλλὰ καὶ μετὰ κρεῶν  
χοιρείων ἕψοντες, ὡσπερ τὰ λάχανα, κατὰ δὲ τοὺς ἀγρούς  
καὶ μετ αἰγείων τε καὶ προβατείων. ἥσθημετοι α΄ αὐτῶν  
τοῦ φυσώδους οἱ ἄλλοι μιγνύουσιν κρομμύων, ὅταν ἐν  
λοπάδι κατασκευασωσιν αὐτῶν ἔτνος. ἔνιοι δὲ καὶ χωρὶς τοΙ  
συνεψήματος ὠμὰ τά κρόμμυα προσφέρονται μεθ αὐτοῦ-

τὸ γὰρ τοι φυσῶδες ἐν ἂπασι τοῖς ἐδέσμασιν ὑπὸ τῶν θερ-  
βαινόντων τε καὶ λεπτυνόντων ἐπανορθοῦται.

## τ Κεφ. Κ΄.

[Περὶ κυάμου Δἰγυπτίου.] Δἰγύπτιος κύαμος, ωσπερ  
τῷ μεγέθει διενήνοχε πολύ τοῦ παο᾽ ἡμῖν, οὕτω καὶ τῆν φυσιν  
ὑγροτέραν καὶ περιττωματικωτέραν ἔχει. εἴπερ οὐν μέμνησαι τὰ  
περὶ τῶν ὁμογενῶν μὲν, ὑγροτέρων δὲ τῇ κράσει καὶ διὰ τοῦτο  
περιττωματικωτέρων [326] τῶν εἰρημένων κατά τε τὴν πέψιν  
καὶ διαχώρησιν καὶ ἀνάδοσιν καὶ θρέψιν, οὐκ ἔτι δέῃ περὶ  
τούτου τοῦ κυάμου νῦν ἀκούειν, ἐξ ὡν ἐπὶ τοῦ παρ᾽ ἡμῖν  
ἀκήκοας ἐπ᾽ ἐκεῖνον μεταβαίνειν δυνάμενος.

## Κεφ. κα΄.

[Περὶ πισσῶν.] Παραπλήσιόν τι κατὰ τὴν ὅλην  
οὐσίαν ἔχουσι κυάμοις, ἐσθιόμενοί τε κατὰ τοὺς αὐτοὺς τρόπους  
αὐτοῖς ἐν δυοῖν τοῖνδε παραλλάττουσιν, ὅτι τε φυσώδεις ὁμοίως  
οὐκ εἰσὶν τοῖς κυάμοις, ὅτι τε τήν ῥυπτικὴν δύναμιν οὐκ  
ἔχουσι. καἴ διὰ τοῦτο βραδυπορώτεροι τῶν κυάμων κατὰ  
γαστέρα εἰσίν.

## Κεφ. κβ΄.

[ Περὶ ἐρεβίνθων] Ἕτνος μὲν οὐ πάνυ τι δῶ ἔθους  
ἐστὶ τοῖς κατὰ τὰς πόλεις ἀνθρώποις ἐξ ἐρεβίνθων ποιεῖσθαι,

κατὰ τοὺς ἀγροὺς δὲ καὶ τοῦθ εἶδον ἐνίοτε γιγνόμενον, ὥσπερ  
καὶ μετὰ γάλακτος ἑψόμενον αὐτῶν τὸ ἄλευρον. οὐδὲ γὰρ  
ἐπιδέχονται τὴν αὐτὴν τοῖς κυάμοις τε καὶ πεσσοῖς θραῦσιν,  
ὡς τὸν καλούμενον ἐρειγμὸν ἐξ αὐτῶν γενέσθαι. εἰθισμένοι  
δέ εἰσιν ἐν πολλοῖς ἔθνεσιν ἑψηθέντας ἐν ὕδατι τούς ἐρε-  
βίνθους ἐσθίειν, ἔνιοι μὲν αὐτοὺς μονους ψιλοὺς, ἔνιοι δὲ  
ἁλσὶ μετρίως ἡδύνοντες. οἱ παρ ἡμῖν δὲ παραπλήσιον ἀλεύρῳ  
τι ποιοῦντες ἐκ τῶν ξηρῶν τυρῶν ἐκείνῳ περιπάττουσιν  
αὐτούς. ἔστι δ᾽ οὐχ ἡττον κυάμων ἔδεσμα φυσῶδες ἐρεβινπ.  
θος, ἰσχυρότερον δὲ ἐκείνων τρέφων, ἐπεγείρει δὲ καὶ ἔμς  
πρὸς συνουσίας ὁρμὰς, πεπιστευμένος ἃμα τῷδε καὶ σπέρ-  
ματος εἶναι γεννητικός · ὥστε καὶ τοῖς ὀχευταῖς ἵπποις  
ἐσθίειν αὐτούς ἕνεκα τούτου διδόασιν. ὑπάρχει δὲ καὶ  
ῥυπτικὴ δύναμις αὐτοῖς ἐπὶ πλέον, ἤ τοῖς κυάμοις. ὥστε  
τινὲς ἐξ αὐτῶν καὶ τούς ἐν. νεφροῖς συνισταμένους λίθους  
ἐναργῶς θρύπτουσιν. μέλανες δ᾽ εἰσὶν οὔτοι καὶ μικροὶ  
κατὰ Βιθυνίαν μάλιστα γεννώμενοι, καὶ καλούμενοι κριοί.  
βέλτιον δὲ τὸν χυλὸν αὐτῶν μόνον πίνειν ἕψοντας ἐν  
ὕδατι. χρῶνται δὲ καὶ ἐρεβίνθοις οἱ ἄνθρωποι καὶ πρὸ

τοῦ πεπανθῆναι χλωροῖς ἔτι, καθάπερ καὶ τοῖς κυάμοις.  
ειρηται δ ἀρτίως ο κοινὸς λόγος πάντων τῶν ἀτελῶν καρ-  
πῶν , ενθα περὶ τῶν κυαμων σ λόγος ἤν. ὡσαύτως καὶ  
περὶ τῶν φρυγομένων ἐρεβίνθων ἀκηκοέναι νόμιζε σύν τοῖς  
εἰρημένοις ἐπὶ τῶν κυάμων. Δ απαντα γὰρ τὰ φρυγόμενα τὸ  
μεν φυσῶδες ἀποτίθεται, δυσπεπτότερα δὲ καὶ σταλτικῷ-.  
τερα γίνεται, καὶ τροφήν παχυτέραν δίδωσι τῷ σώματα

## Κε φ. κγ .

[Περὶ θέρμων.] ᾽Ισμεν δήπου κακ τοῦτο τὸ σπέρμα  
πολύχρηστον εἶναι κατὰ θάτερον σημαινόμενον τῆς πολυχρή-  
στου φωνῇς. ονομάζεται γὰρ οὕτως τό τε πολλαῖς τοὐ σώματος  
ἥρμοττον διαθέσεσιν , τό τε πᾶσιν ἀνθρώποις ἢ τοῖς πλεῖ-  
στοις χρησιμον, εἰ καὶ πρὸς μίαν ἰδέαν χρείας ἄπαντες αὐτοῦ  
δέοιντο. κατά τοῦτο γοῦν αὐτὸ τὸ δεύτερον σημαινόμενον  
ο θέρμος ἐστὶ πολύχρηστον ὄσπριον. ἑψόμενος γὰρ, είτα  
βρεχόμενος ὲν ὕδατι γλυκεῖ, μέχρις ἂν ἀπόθηται πᾶσαν εἰς  
αὐτὸ τὴν σύμφυτον ἀηδίαν, οὕτως ἐσθίεται διὰ γάρου τε  
καὶ ὁξυγαρου, καὶ χωρὶς τούτων [3Ωι7] ἁλσὶ μετρίοις ἡδυνό-

μενος, οὐχ ὥσπερ ἤ τε κριθή καὶ ἄλλα τὰ πολυειδῶς  
σκευαζόμενα. ἔστι δὲ σκληρὸς καὶ γεώδης τὴν οὐσίαν,  
ὥσθ ἀνάγκη δύσπεπτον αὐτὸν εἷναι, καὶ παχύν γεννᾷν  
χυμὸν, ἐξ οὐ μὴ καλῶς ἐν ταῖς φλεψὶ κατεργασθέντος ὁ  
καλούμενος ἰδίως ὠμώς ἀθροίζεται χυμός. ἐπὶ δὲ τὴν  
σκευασίαν ἀποτιθέμενος άπαν ὅσον εἰχε πικρὸν, ὅμοιος  
γίγνεται τοῖς ἀποίοις ὡς πρὸς αἴσθησιν. εὔλογον ουν ἐστιν,  
μήἔ εἰς διαχώρησιν ἐπιτήδειον ὑπάρχειν αὐτὸν, μήθ εἰς  
ἐπίσχεσιν ῥεούσης γαστρὸς, ὧς τὰ στύφοντα, βραδύπορον δὲ  
καὶ δυσαποβίβαστον καὶ δυσδιέξοδον εἰκοτως γίγνεσθαι.  
(316) καλοῦσι γὰρ οὕτως οἱ ἰατροὶ τὰ τοιαῦτα τῶν ἐδεσμα-  
των, ὅσα μηδεμίαν ἐξέχουσαν ἔχει ποιότητα τῶν παροξύνειν  
εἰς ἔκκρισιν τὴν κοιλίαν ἢ κωλύειν ἐκκρίνειν δυναμένων.  
ἐκεῖναι μὲν ουν οὐχ ὡς τροφαὶ αὐτοῖς ὑπάρχουσιν, ἀλλ᾽ ὡς  
φάρμακα. ὅσα δὲ καὶ οὐδεμίαν ἔχει σαφῆ τοιαύτην ποιά-  
τητα , καλεῖται μὲν εὐλόγως ὑπὸ τῶν ἰατρῶν ἄποια, κατὰ  
δὲ τὴν ἐν ὑγρότητι καὶ γλισχρότητι διαφορὰν ἤ ταχυπόροις

αὐτοῖς, ἤ βραδυπόροις, ἤ μέσοις τούτων εἶναι συμβέβηκεν,  
τοῖς μὲν ὑγροῖς καὶ ὀλισθηροῖς ταχυπόροις, τοῖς σκληροῖς  
δὲ καὶ ξηροῖς, ὥσπερ ὁ θέρμος, ἔμπαλιν. ὅσα δὲ μεταξὺ  
τούτων. ἐστὶ κατὰ τὰς εἰρημένας διαφορὰς, οὔτε τάχος.  
ἐπίσημον, οὔτε βραδύτητα διαχωρήσεως ἐργάζεται. καθάπερ  
σύν ταῦτα περὶ πάντων ἐπίστασθαι προσήκει κοινῇ, κατα  
τὸν .αὐτὸν τρόπον καὶ τάδε. τὰ μὲν ὑγρότερα ταῖς συστά-  
σεσιν ἃπαντα βραχεῖαν τροφὴν δίδωσι τῷ σώματι, καὶ τα-  
χέως ἐξατμιζομένην τε καὶ διαφορουμένην, ὡς ἑτέρας αὐθις  
οὐ διὰ μακροῦ δεῖσθαι, τὰ δὲ σκληρὰ καὶ γεώδη μονίμην  
τε καὶ πολλὴν καὶ δυσδιαφόρητον. εἰ δὲ καὶ κολλῶδες ὲχει  
τι, πολὺ δὴ μᾶλλον ἃπαντα ταῦτα ἐναργῶς ἀποτελεῖ.  
πρόδηλον δ᾽, ὅτι καὶ πεφθῆναι τοῖς τοιούτοις οὐκ εὐπετὲς,  
ὥσπερ γ᾽ οὐδ᾽ εἰς αἔμα μεταβαλεῖν, ούδ᾽ ἐξομοιωθῆναι τοῖς  
στερεοῖς του ζώου μορίοις · εἰ δὲ τοῦτο, μηδὲ θρέψει  
ταχέως, ἀλλ᾽ ὅταν γε κρατηθῇ, τροφὴν πολλὴν δίδωσι τῷ  
σώματι.

## Κεφ. Κδ΄.

[Περὶτήλεωςῆ Οὐ μόνον τῆλιν, ἀλλὰ καὶβού-  
κερας, ἔνιοι δὲ αἰγίκερας ὀνομάζουσι τὸ σπέρμα τουτο. τῶν  
θερμαινόντων δ᾽ ἐστὶν φανερῶς, τὴν αὐτὴν χρείαν παρέχον εἰς  
ἐδωδὴν τοῖς ἀνθρώποις, ἤν περ οἱ θέρμοι. προλαμβάνουσα  
γὰρ αὐτὸ διὰ γάρου γαστρὸς ὑπαγωγῆς ἕνεκα, καὶ πολύ  
γε θέρμων εἰς τοῦθ ἔστιν ἐπιτηδειότερον, οὐδὲν ἐξ οἰκείας  
οὐσίας ἐχσν δυσδιέξοδον. ἐσθίεται δὲ καὶ δῶ ὄξους καὶ  
γάρου, καθάπερ οἱ θέρμοι, καὶ δύ οἴνου δὲ καὶ γάρου καὶ  
ἐλαίου. πολλοὶ καὶ τῆλιν ἐσθίουσι, καὶ θέρμους, ἔνιοι δὲ  
καὶ σύν ἄρτῳ, καὶ γίγνεται τοῦθ αὐτοῖς ὄψον αὔταρκες,  
ἥττον μὲν ὑπάγον τὴν γαστέρα, μήτε δὲ κεφαλῆς ἁπτφμε-  
νον, ὥσπερ γε ἡ διὰ τοῦ γάρου τῆλις ἐνίων ἃπτεται, μήτε  
τὸν στόμαχον ἀνατρέπον, ἐργάζεται γὰρ ἐπί τινων ἡ τῆλις  
τοῦτο, τῷ δ᾽ αὐτῷ τρόπῳ πρὸς ἐδωδὴν ἔνιοι χρῶνται φα- .  
σηλοις τε καὶ ῶχροις, ἐῶ ὧν αὐτίκα τὸν κοινὸν ἁπάντων  
τῶν τοιούτων παραγράψω λόγον. ἐσθίεται δὲ τῆλις ὑπό  
τινων, καὶ πρὶν ἐκκαρπίσαι τό φυτὸν αὐτῆς, ἀποβαπτομένων

αὐτὴν εἰς ὄξος καὶ γάρον. ἕνιοι δὲ καὶ τοὔλαιον ἐπιχέοντες  
ὄψῳ χρῶνται σύν ἄρτῳ προσφερόμενοι, τινὲς δὲ καὶ μεθ  
ὄξους καὶ γάρου. κεφαλῆς δὲ ἀπτέται καὶ ἤδε πλεῖον  
ληφθεῖσα, [328] καὶ μᾶλλον εἰ καὶ χωρὶς ἄρτου προσενέγ-  
καὐτό τις αὐτήν · ἐνίοις δὲ καὶ τὸν στόμαχον ἀνατρέπει.  
χυλὸς . δὲ ἑψηθείσης τῆς τήλεως μετὰ μέλιτος λαμβανόμενος  
ἐπιτήδειός ἐστιν ὑπάγειν απαντας τοὺς ἐν τοῖς ἐντέροις  
μοχθηροὺς χυμοὺς, τῇ μὲν γλισχρότητι τὸ προσηνὲς ἐχων,  
τῇ δὲ θερμότητι τὸ παρηγορικόν. ὅτι δὲ καὶ ῥυπτικῆς με-  
τέχει δυνάμεως, ἐπὶ τὴν ἔκκρισιν παρορμᾂ τὸ ἔντερον. ὸλιτ  
γον δ᾽ εῖναι χρὴ τὸ μιγνύμενον αὐτῷ μέλι, μὴ περιγένηται  
τὸ δακνῶδες. ἐπὶ δὲ τῶν κατὰ τὸν θώρακα χρονιζόντων  
ἀλγημάτων ἄνευ πυρετοῦ συνέψειν μὲν αὐτὴ χρὴ λιπαροὺς  
φοίνικας, ἐκθλίψαντας δὲ τὸν χυλὸν, εἶτα μέλιτι μίξαντας  
δαψιλεῖ, κἄπειτα ἑψήσαντας αὗθις ἐπ᾽ ἀνθράκων ἄχρι πα΄τ  
χους συμμέτρου, χρῆσθαι πρὸ πολλοῦ τῶν σιτίων.

## , Κεφ. κε.

[Περὶ φασήλων καὶ ὥχρων.] Καὶ ταῦτα τὰ  
σπέρματα, καθάπερ καὶ τήν τὴλιν, ὕδατι προδιαβρέχοντες οἱ

ἄνθρωποι μέχρι τοῦ φῦσαι ῥίζαν ἐσθίουσιν πρὸ τῆς ἄλλης  
τροφῆς ὺπαγωγης ἕνεκα γαστρὸς, ἐναποβάπτοντες γάρῳ.  
τρόφιμον δ᾽ ἔχει τὸν χυμὸν, ὅταν ἀναδοθῇ, πεφθέντα μάλ-  
λον τήλεως. καί τινα νεανίσκον οἰδα, κατὰ τὴν Ἀλεξανδρεῦσιν  
ἰατρικήν τέχνην ἐξασκοῦντα, καθ᾽ ἑκάστην ἡμέραν ὄψῳ χρῶ-  
μενον ἐτῶν τεττάρων μότοις τούτοις, τήλει λέγω, καὶ φα-  
σήλοις, καὶ ὡχροις, καὶ θέρμοις. ἤψατο δέ ποτε καὶ τῶν  
ἐκ τῆς Μέμφιδος ἐλαιῶν, καὶ λαχάνων, καὶ καρπῶν ὀλίγων,  
ὅσοι χωρὶς ἑψήσεως ἐσθίονται · προὔκειτο γὰρ αὐτῷ μηδὲ

πυρ αναπτειν. υγιατνετο ουν εν απασιν εκεινοις τοις  
ἔτεσι, καὶ τὴν τοῦ σώματος ἕξιν κατ᾽ οὐδέν τι χείρονα τῆς  
ἐξ ἀρχῆς ἔσχεν. ἤσθιεν δ᾽ αὐτοὺς μετὰ γάρου δηλονότι, τῷ  
γάρῳ ποτὲ μὲν ἔλαιον ἐπεμβάλλων μόνον, ποτὲ δὲ καὶ οἰνον,  
ἔστι δ᾽ ὅτε καἴ ὄξος, ἐνίοτε δὲ καὶ μεθ᾽ ἁλῶν μόνον, ὥσπερ  
καὶ τοὺς θέρμους. περὶ μὲν οὐν διαίτης ὑγιεινῆς εἴρηται  
μέν τι κἀν τῆ τῶν ὑγιεινῶν πραγματείᾳ κατὰ διέξοδον, εἰρῆ-  
σεται δὲ καὶ κατὰ τόνδε τὸν λόγον αὐθις ἐν βραχέσι κεφα-

λαίοις. νυνὶ δὲ περὶ τῶν ωχρων τε καὶ φασήλων οἷς εἶπον  
ἔτι καὶ τοῦτο προσκείσθω. μέσα πὼς ἐστιν ἐδέσματα ταῦτα  
εὐχύμων τε καὶ κακοχύμων, εὐπέπτων τε καὶ δυσπέπτων,  
βραδυπόρων τε καὶ ταχυπόρων, φυσωδῶν τε καὶ ἀφύσων,  
ὀλιγοτρόφων το καὶ πολυτρόφων. οὐδὲ γὰρ οὐδὲ ποιότητα  
δραστήριον ἔχει, καθαπερ ἔνια τῶν δριμεῖς, ἤ στρυφνοὺς,  
ἢ ἁλυκοὺς, ἢ πικρούς, ἤ γλυκεῖς ἐχόντων χυμούς.

## Κεφ. Κα΄.

[Περὶ λαθύρων.] Παραπλήσιοι μέν εἰσιν τὴν  
οὐσίαν οἱ λάθυροι τοῖς ῶχροις τε καὶ φασήλοις, χρῶνται  
δ᾽ αὐ καὶ τούτοις πλείστοις οἱ κατὰ τὴν ἡμετέραν Ἀσίαν  
ἀγροῖκοι , καὶ μάλιστα κατὰ τὴν Μυσίαν τε καὶ τρυγίαν,  
οὐ μόνον ὥσπερ ῶχροις τε καὶ φασήλοις οἴ κατὰ τῆν  
Ἀλεξανδρείαν τε καὶ πολλὰς ἄλλας πόλεις , ἀλλὰ καὶ σκευά-.  
ζοντες ὁμοίως τῇ φακοπτισάνῃ. χυλὸν δὲ ἔχουσι τῃ μὲν  
δυνάμει παραπλήσιον τοῖς ῶχροις τε καὶ φασήλοις, παχύτε-  
ρον δὲ συστάσει, καὶ διὰ τοῦτό γ᾽ αὐτὸ τροφιμώτεροί πως  
ἐκείνων εἶσίν.

## Κεφ. κζ

[329]

[Περὶ ἀράκων.] Τὴν ὑστάτην συλλαβὴν  
τοῦ τῶν ἀρακων ὀνόματος διὰ του κ΄ γεγραμμένην εὑρίσκομεν ἐν  
ταῖς Ἀριστοφάνους Ὁλκάσιν, ἔνθα φησίν ·

Ἀράκους, πυροὺς, πτισάνην, χόνδρον, ζειὰς, αἴρας, σεμίδαλιν.  
παραπλήσιον δ᾽ ἐστὶ τὸ σπέρμα τῷ τῶν λαθύρων, καί τινές γ᾽ οὐχ  
ἕτερον εἰναι γένος ἐκείνων νομίζουσιν αὐτῶ καὶ γὰρ καὶ ἡ  
χρῆσις ἃπασα καὶ ἤ δύναμις αὐτοῦ παραπλησία τῆ τῶν λαθύρων  
ἐστὶν, πλὴν ὅσον σκληρότεροί τε καὶ δυσεψητότεροι, καὶ διὰ  
τοῦτο καὶ δυσπεπτότεροι τῶν λαθύρων εἰσὶν οἱ ἄρακοι.  
παρ᾽ ἡμῖν δὲ ἄγριόν τι καὶ στρογγύλον, καὶ σκληρὸν, ὀρό-  
βου μικρότερον ἐν τοῖς Δημητρίοις καρποῖς εὑρισκόμενον,  
ὀνομάζουσιν ἄραχον, οὐ διὰ τοῦ α΄ τῆν ἐσχάτην συλλαβὴν,  
ἀλλὰ διὰ τοῦ γ΄ φθεγγόμενοι, .καὶ ῥίπτουσιν αὐτὸν ἐκλέ-  
γοντες, ωσπερ καὶ τὸν πελεκῖνον.

## Κεφ. κη.

(317) [Περὶ δολίχων.] Τὸ τῶν δολίχων ὄνσ-  
μα γέγραπται μὲν καὶ παρὰ τῷ Διοκλεῖ μετὰ τῶν ἄλλων,  
ὅσα τῶν τρεφόντων ἡμάς σπερμάτων εἰσὶν ὀνόματα, γέγρα-  
πται δὲ κἀν ,τῷ περὶ διαίτης Ἱπποκράτους, ὑπὲρ οὑ καὶ

πρόσθεν ἤδη διῆλθον. ἡγοῦμαι δ᾽ αὐτούς οὕτως ὀνομάζειν  
τὸ σπέρμα τοῦ κηπευομένου φυτοῦ, καλουμένου δὲ νῦν ὺπο  
τῶν πολλων κατὰ τὸν πληθυντικὸν ἀριθμὸν διττῶς. ένιοι  
μὲν γὰρ λοβοὺς, ἔνιοι δὲ φασηόλους ὀνομάζουσιν αὐτούς διὰ  
τεττάρων συλλαβῶν τὴν φωνὴν προφερόμενοι, καὶ διὰ τοῦτο  
ποιοῦντες ἕτερον ὄνομα τῶν διὰ τριων συλλαβῶν λεγομένου  
φασήλου. τινὲς δὲ τὸν αὐτὸν εἰναι λέγουσι τὸν φάσηλον  
τῷ λαθύρῳ, τινὲς δὲ εἰδος αὐτοῦ. τούς γε μὴν δολίχους  
τεκμαίροιτο ἄν τις ὀνομάζεσθαι τὰ κηπευόμενα ταῦτα φυτὰ  
κἀξ ὡν Θεόφραστος περὶ αὐτῶν εἶπεν ἐν τῷ ὀγδόῳ περὶ  
φυτῶν ἱστορίας. έχει δὲ ἡ λέξις ὧδε. καὶ τὰ μέν ἐστιν  
ὀρθόκαυλα, καθάπερ πυρὸς καὶ κριθή, καὶ ὅλως τὰ σιτῶ-  
δη καὶ τὰ θερινά · τὰ δὲ πλαγιόκαυλα, οἷον ἐρεβινθος,  
ὄροβος, φακός · τὰ δὲ ἐπιγειόκαυλα, καθάπερ ωχρος, πίσ-.  
σος, λάθυρος. ὁ δὲ δόλιχος, ἐὰν παρακαταπήξη τις ξύλα  
μακρὰ, ἀναβαίνει καὶ γίνεται κάρπιμος, εἰ δὲ μὴ, φαῦλος  
καὶ ἐρημώδης. ἐκ δὲ τοῦ παραπηγνύναι κελεύειν ξύλα μα-  
κρὰ καὶ, μή γενομένου τούτου, φάσκειν, ἐρημώδετς αὐτούς

ἀποτελεῖσθαι, τεκμήραιο ἄν τις, τὸν λύγον αὐτοῦ περὶ τῶν  
νῦν καλουμένων φασηόλων τε καὶ λοβῶν εἰναι. αὐτὸς δἔ  
λοβοὺς ὀνομάζει τὰ περιέχοντα τὸ σπέρμα τῶν τοιούτων  
ὀσπρίων, ὁποῖόν ἐστι φακὸς καὶ ὄροβος, καὶ πισσὸς, καὶ κύα-  
μος, καὶ θέρμος. ὥσπερ γὰρ τὰ σιτηρὰ σπέρματα περιέχου-  
σιν οἱ ἀστάχυες, οὕτω τὰ νῦν εἰρημένα οἱ λοβοὶ , καὶ τούς;  
γε δολίχους καὶ αὐτοὺς οἱ λοβοὶ περιίσχουσι. καὶ κατὰ τοῦ-  
το οἶμαι τὸν ὅλον καρπὸν ὑπὸ τῶν νυν ἀνθρώπων ὁνο-  
μάζεσθαι λοβούς, ὥσπερ ἀστάχυας ὅλους σιτηροὺς καρπούς.  
ἴσμεν δὲ καὶ ἄλλα πολλὰ τῶν ἐν πολλῇ χρήσει παρὰ τοῖς  
ἀνθρώποις ὄντων ὅλου τοῦ γένους τοὔνομα σφετερισάμενα,  
καθάπερ τὸν κάλαμον, ᾦ γράφομεν, καὶ τὸ μέλαν. ἐν τῷ  
ττερὶ διαίτης Ἱπποκράτει οὕτως γέγραπται. οἱ δὲ πισσοὶ  
φυσῶσι μὲν ἦττον, διαχωροῦσι δὲ μᾶλλον, ωχροι δὲ καὶ δό-  
λιχοι διαχωρητικώτεροι τούτων, ἦσσον δὲ. φυσώδεις, τροφι-  
μώτεροι δῶ παραβάλλων γὰρ ἐν ταύτῃ τῇ ῥήσει τοὺς πισν,  
σοὺς τοῖς κυάμοις, ὑπὲρ ων ὡς φυσώδους ἐδέσματος προειὐ.  
ρήκει, τοὺς δ᾽ [330] ὥχρους καὶ δολίχους ἐφεξῆς γράφων;

ἐνδείκνυται τῶν ὁμογενῶν τι τοῖς προειρημένοις σπερμάτων  
εἶναι τὸν δολιχον, καὶ μαλιστα τοῖς ῶχροις. ἀλλ᾽ ἐκ τοῦ  
μηδ᾽ ὅλως αὐτὸν μνημονεῦσαι λαθύρων καὶ φασήλων ὑποψία  
τίς ἐστιν, ὡς ἐκείνων τῶν σπερμάτων τι ἐνδεχόμενον εἴη  
κεκλῆσθαι δόλιχον. εἰ δὲ καὶ τοὺς φασήλους τις ἐν τῷ  
γένει τῶν λαθύρων περιλαμβάνει, τῷ γε τούς λαθύρους μὴ  
δύνασθαι λεχθῆναι δολίχους ἐν τῇ προειρημένη ῥήσει, δέα-  
φυγεῖν οὐχ οὶόν τε. καὶ Διοκλης δ᾽ ἐν τῷ ὀσπρίων κατα-,  
λόγῳ κυάμους πρῶτον εἰπών, εἰτα πισσοὺς, ἐφεξῆς γράφει  
κατὰ λέξιν οὕτως. δόλιχοι δὲ τρέφουσι μὲν οὐχ ἥττον τῶν  
πισσῶν, ἄφυσοι δ᾽ εἰσὶν παραπλησίως, πρὸς ἡδονὴν δὲ  
καὶ διαχώρησιν χείρους. ἀλλὰ καὶ οὕτος ἐφεξης ῶχρων μὲν  
καὶ φακῶν, ἐρεβίνθων τε καὶ ὀροβων μνημονεύσας, παρα-  
λιπών δὲ τὸ τῶν λαθύρων ὄνομα, τὴν αὐτὴν ἀμφιβολίαν  
παρέχει. καί τις δύναται λέγειν, ἐν εἰναι γένος ταῦτα  
πάντα, λαθύρους, ῶχρους, φασήλους, ὀνόμασι πλείοσι κεχρη-  
μένα, τάχα μὲν ὡς κίων καὶ στύλος δὲ κατά τινας ἐμφαι-

νομένας αὐτοῖς διαφοράς. ἀλλὰ τό γε τούς δολίχους οὐχ  
ἦττόν τε τῶν πισσῶν τρέφειν, ἀφύσους τε εἰναι παραπλη-  
σίως ἐκείνοις, ἐνδεικτικόν ἐστι τοῦ κεκληκέναι τὸν Διοκλέα  
τοὺς νῦν ὀνομαζομένους φασηόλους οὕτως. ὁ γάρ τοι λὰθυ-  
ρος οὐκ ἐστιν ἀψυχότερος πισσοῦ, καθάπερ οὐδὲ ὠχρος,  
οὐδὲ φάσηλος, εἴθ' έν γένος ἐστὶν , ὡς ἔφην, εἴτε καὶ  
διαφοραί τινες ἑνὸς γένους ταῦτα. φιλότιμος δὲ καὶ Πρα-  
ξαγορας οὐδενὸς τῶν τοιούτων ἐδεσμάτων ἐμνημόνευσαν,  
ὅτι μή κυάμων τε καὶ πισσῶν μόνων, ὥστε παρά γε τού-  
των οὐδὲν ἔχομεν εὐπορῆσαι περὶ τοῦ τῶν δολίχων ὄνομα-  
τος, ἐα΄ ὅτῳ πράγματι τέτακται. καὶ τοίνυν καλείτω μὲν  
ἕκαστος, ὡς ἃν θέλῃ, τοὺς νυν ὑπὸ τῶν πολλῶν ὁνομαζο-  
μένους φασηολους τε καὶ λοβοὺς, ἴστω δὲ τήν᾽ δύναμιν αὐτῶν  
οὐσαν, οἵαν Διοκλῆς εἰπε περὶ τῶν δολίχων. ἐγγὺς. δὲ τῆς  
γνώμης αὐτῶν καὶ ὁ ὲν τῷ περὶ διαίτης Ἱπποκράτης γρά-  
ψας ἤκει, τοὺς ὥχρους καὶ τούς δολίχους διαχωρητικωτα-  
ρους μὲν εἰναι τῶν πισσῶν λέγων, ἥττον δὲ φυσώδεις καὶ  
τροφίμους εἶναι αὐτούς μαρτυρεῖ. καὶ γὰρ οὕτως ἔχει, πλήν

ὅτι σὺν τοῖς λοβοῖς ὅλους ἐσθίουσιν ἔτι χλωρούς ὄντας ι  
αὐτοὺς οἱ ἄνθρωποι δύ ἐλαίου καὶ γάρου τοὐπίπαν · ἔνιοι  
δὲ καὶ οἶνον ἐπιβάλλουσιν. εἰς ἀποθεσιν δὲ οὐ χρῶνται,  
καθάπερ τοῖς πισσοῖς · ὑγρότεροι γὰρ ὄντες τὴν φύσιν  
εἰώθασι διαφθείρεσθαι. τῷ βουλομένῳ δ᾽ ἀσφαλῶς ἀπο-  
θέσθαι καὶ τούτους, ὥσπερ ὁ ἐμὸς πατὴρ ἐποίει, ξηραντέον  
ἐστὶν ἀκριβῶς αὐτούς · οὕτως γὰρ ἄσηπτοί τε καὶ ἀδιάφθο-  
ροι μένουσιν ὅλῳ χειμῶνι, τὴν αὐτὴν χρείαν τῷ πισσῶ παρε-  
χώμενοι. τῶν φίλων δέ τις ἐν Ῥωμῃ διατρίβων ελεγεν, ἐν  
Καρίᾳ κατὰ τὴν ἑαυτοῦ πατρίδα καλουμένην Κέραμον  
σπείρεσθαι τοῖς ἄλλοις οσπρίοις ὡσαύτως τοὺς δολίχους ἐν  
ταῖς ἀρούραις, έχοντας τό σχημα προμηκέστερον λαθύρων.

## Κεφ. κθ'.

[Περὶ ὀρόβων.] Οἱ βόες ἐσθίουσι τούς ὀρο-  
βους παρ ἡμὰς τε καὶ ἄλλα πολλὰ τῶν ἐθνῶν ὕδατι προ-  
γλυκανθέντας · οἱ δὲ ἄνθρωποι τελέως ἀπέχονται τοῦ σπέα.,  
ματος τούτου, καὶ γὰρ ἀηδέστατόν ἐστι καὶ κακοχυμον:  
ἐν λιμῷ δέ ποτε μεγάλῳ, καθὰ καὶ Ἱπποκράτης ἔγραψεν,  
ἐξ ἀνάγκης βιαίας ἐπ᾽ αὐτὸ παραγίνονται. προπαρασκευάς

ζῶντες δ᾽ ἡμεῖς, ὥσπερ τούς θέρ[331]μους , χρώμεθα μετὰ  
μέλιτος τοῖς ὀρόβοις, ὡς φαρμάκοις τῶν κατὰ θώρακα καὶ  
πνεύμονα παχέων ὑγρῶν ἐκκαθαρτικοῖς. ἦττον δ΄ εἰσὶ φαρ-  
μακὡδεις ἐν αὐτοῖς οἱ λευκοὶ τῶν πρὸς τὸ ξανθὸν ἡ ὠχρὸν  
ἀφισταμένων. οἱ δ᾽ ἀφεψηθέντες δὶς ἀπογλυκανθέντες τε  
δύ ὕδατος πολλάκις ἀποτίθενται μὲν τήν ἀηδίαν, ἀποτί-  
.θενται δὲ σύν αὐτή καὶ τὴν ῥυπτικήν τε καὶ τμητικὴν  
δύναμιν, ὥστε ὑπολείπεσθαι τὸ γεῶδες αὐτῶν τῆς οὐσίας,  
ὃ χωρὶς πικρότητος ἐπιφανοῦς ἔδεσμα ξηραντικὸν γίγνεται. ·

## Κεφ. λ-

[Περὶ σησάμου καὶ ἐρυσίμου.] Ἀιπαρόν ἐστι  
τό τῶν σησάμων σπέρμα, διὸ καὶ τάχιστα κείμενον ἐλαιηρόν  
γίνεται. διὰ τοῦτο σύν ἐμπίπλησί τε τοὺς ἐσθίοντας αὐτὸ  
ταχέως, ἀνατρέπει τε τὸν στόμαχον, καὶ βραδέως πέττεται,  
καὶ τροφὴν δίδωσι τῷ σώματι λιπαράν. εὔδηλον οὑν, ὅτι  
τόνον καὶ ῥώμην ἐντιθέναι τοῖς κατὰ τῆν γαστέρα μορίοις  
οὐ δύναται, καθάπερ οὐδὲ ἄλλο τι τῶν λιπαρῶν. ἔστι δὲ  
παχύχυμον, καὶ διὰ τουτο οὐδὲ διεξέρχεται ταχέως. ἐσθίουσι  
δὲ αὐτὸ μόνον μὲν οὐ πάνυ τι, (316) σύν μέλιτι δὲ ἀπέφθῳ,

τὰς καλουμένας ὑπὸ τῶν πολλῶν σησαμίδας ἀναπλάττοντες.  
ἐπιπάττουσι δὲ καὶ τοῖς ἄρτοις αὐτό. ὥσπερ δὲ κέγχροις  
ἔλυμος, ὅν καὶ μελίνην ἔφαμεν ὀνομάζεσθαι, παραπλή-  
σιον μέν πώς ἐστιν, χεῖρον δὲ πάντη, κατὰ τὸν αὐτὸν τρό-  
πον ἐρύσιμον σησάμῳ κατὰ τὴν νοῦ σώματος οὐσίαν ᾷιισ- ᾽  
γενές πως ὃν, ἀηδέστερόν τ᾽ ἐστὶ βρωθῆναι, καὶ τροφὴν  
η΄ττονα δίδωσι τῷ σώματι, καὶ πάντη χεῖρον ὑπάρχει. θερ-.  
μὰ δέ ἐστι ταῖς κράσεσιν ἄμφω, καὶ διὰ τοῦτο καὶ διψώδη.

## Κεφ. λα΄.

[Περὶ μήκωνος σπέρματος.] Τῆς ἡμέρου μή-  
κωνος σπέρμα χρήσιμόν ἐστιν ἐπιπαττόμενον ἄρτοις, ὡς  
ἥδυσμα, καθάπερ καὶ τὰ σήσαμα. βέλτιον δ᾽ ἐστὶ τό λευ-  
κότερον σπέρμα τοῦ μελαντέρου, δύναμιν δ᾽ ὲχει ψυκτικὴν,  
καὶ διὰ τοῦτο καὶ ὑπνωτικόν ἐστιν · εἰ δὲ καὶ πλεῦν  
ληφθείη, καὶ καταφορικὸν, καὶ δύσπεπτον, ἔτι τε τῶν ἐκ  
θώρακος καὶ πνεύμονος ἀναβηττομένων ἐπισχετικόν. ὠφελεῖ  
μέντοι τούς ἐκ κεφαλῆς καταρροιζομένους λεπτῷ ῥεύματι.  
τροφήν δὲ οὐκ ἀξιόλογον παρεχει τῷ σώματι.

## Κεφ. Λβ΄.

[Περὶ λίνου σπέρματος, ὃ καὶ συνθέτως  
ὀνομάζουσι λινόσπερμον.] .Χρῶνται μὲν αὐτῷ καὶ φρύγοντες  
ἔνιοι, καθάπερ τοῖς σκευαστοῖς ἁλσὶν, ὡς ὄψῳ μετὰ γάρου,  
χρῶνται δὲ καὶ μέλιτι φυρῶντες. ἐπιπάττουσι δὲ ἔνιοι καὶ  
τοῖς ἄρτοις αὐτὸ, κακοστόμαχόν τε καὶ δύσπεπτον ὑπάρχον,  
καὶ τροφήν ὀλίγην τῷ σώματι παρέχον. εἰς δὲ διαχώρησιν  
γαστρὸς οὔθ ἂν ἐπαινέσαις οὔθ ἂν ψέξαις αὐτό· μετέχει  
γε μὴν βραχύ τι καὶ τῆς οὐρητικῆς δυνάμεως, ὃ μᾶλλον  
γίνεται φανερὸν, ἐπειδὰν φρυγὲν ἐσθίηται · τηνικαῦτα δ᾽  
ἵστησί πως μᾶλλον τὴν γαστέρα. χρῶνται δ᾽ οἱ κατὰ τοὺς  
ἀγρούς ἄνθρωποι πολλάκις αὐτῷ, μετὰ τὸ φρύξαι καὶ λειῶ-.  
σαι μέλι μιγνύντες.

## Κεφ. Λγ΄.

[332] [Περὶ ὁρμίνου.] Καὶ τουτῳ χρῶνται  
φρύγοντες, εἶτα λειοῦντες, ὡς ἄλευρον γενέσθαι, μιγνύουσι  
δ᾽ αὐτῷ καὶ μέλιτος. ὀλίγον δ᾽ ὲχει τώ τρόφιμον ὲν ἑαυτῷ,  
μεταξὺ τὴν φύσιν ὑπάρχον ἐρυσίμου τε καὶ κυμίνου.

## Κεφ. λδ -

[Περὶ καννάβεως σπέρματος.] Οὐχ, ὥσπερ  
αὐτὸ τὸ φυτὸν τῆς καννάβεως ἔοικέ πως τῷ ἄγνῳ, καὶ τὸ

σπέρμα τῷ σπέρματι παραπλησιον πως ἐστιν τὴν δύναμιν,  
ἀλλ᾽ ἀποκεχώρηκε παμπολυ, δύσπεπτόν τε καὶ κακοστόμαχον  
ὄν, καὶ κεφαλαλγὲς, καὶ κακόγαμον. ὅμως δ᾽ οὐν καὶ τοῦτό  
τινες ἐσθίουσιν φρύττοντες ἄμα τοῖς ἄλλοις τραγήμασιν.  
ὀνομάζω δηλονότι τραγήματα τὰ περὶ τὸ δεῖπνον ἐσθιόμενα  
τῆς ἐπὶ τῷ πίνειν ἡδονῆς ἕνεκα, θερμαίνει δ᾽ ἱκανῶς, καὶ  
διὰ τοῦτο καὶ κεφαλῆς τάττεται βραχεῖ πλεῖον ληφθὲν, ἀτμὸν  
ἀναπέμπον ἐα΄ αὐτὴν θερμόν τε ἄμα καὶ φαρμακώδη.

## -Κεφ. λἔ.

[Περὶ ἄγνου σπέρματος.] Καὶ καθ᾽ αὑτο  
τοῦτο φρυγομενον ἐσθίεται, πεπιστευμένον ἐπέχειν τὰς ἐπ᾽  
ἀφροδισίοις ὁρμὰς γινομένας, τροφὴν δ᾽ ὀλίγην δίδωσι τῷ  
σώματι, ταύτην ξηραίνουσαν μὲν καὶ ψύχουσαν, ἄφυσον  
δ᾽ ἱκανῶς. κατὰ/ πάντ᾽ οὑν ταατα τοῖς ἁγνεύειν ἀφροδι-  
σίων βουλομένοις ἐπιτήδειόν ἐστι· διὸ καὶ τοὔνομα τῳ  
φυτῷ τεθεῖσθαι τοῦτό φασιν, κεφαλῆς δ᾽ οὐχ ὅπτεται,  
καθάπερ ἡ κάνναβις.

## Κεφ, λζ΄.

[Περὶ ἀφάκης καὶ βικίου.] ,Τὸ σχῆμα τῶν  
σπερμάτων τούτων σύ στρογγύλον ἐστὶν, ὥσπερ τὸ τῶν κυά-

μων, ἀλλ᾽ ὺπόπλατυ μᾶλλον ὁμοίως τοις φακοῖς. ἀποτίθεν-  
ται δὲ οἱ γεωργοὶ καὶ ταῦτα σύν αὐτοῖς τοῖς λοβοῖς ἄμα  
τοῖς φυτοῖς ὅλοις ἕνεκα τῆς τῶν ἀλόγων θρεμμάτων τροφῆς.  
ἐν λιμῷ γε μὴν οἶδα καὶ τούτων ἐνίους φαγόντας, καἴ μά-ι  
λιστα τοῦ ηρος, ἔτι χλωρῶν ὄντων, ὥσπερ ἐρέβινθόν τε καὶ  
κυαμον ἐσθίουσι συνήθως. ἔστι δ᾽ οὐκ ἀηδῆ μόνον, ἀλλὰ  
καὶ δύσπεπτα καὶ σταλτικὰ γαστρός. εὔδηλον οὐν, ὅτι τὰ  
τοιάδε τὴν φύσιν ὄντα τὴν ἀναδιδομένην τροφὴν ἐξ ἑαυτῶν  
οὐθ εὔχυμον ὲχει καὶ παχεῖαν, εἰς αἵματος μελαγχολικοῦ  
γένεσιν ἐπιτήδειον, ὥσπερ καὶ πρόσθεν εἴρηται περὶ τῆς  
φακῆς. ἀλλ᾽ ἐκείνῃ μὲν πολλὰ ἀγαθὰ πάρεστι, τούτοις δὲ  
οὐδὲν τῶν ἐκείνης ἀγαθῶν ὑπάρχει. τῷ γε μὴν ὄνομα τοῦ  
βικίου παγ΄ ημῖν μὲν σύνηθές ἐστι, καὶ μόνως γε οὕτως ὀνομά-.  
ζεται · παρὰ δὲ τοῖς Ἀττικοῖς ἄρακος ἤ κύαμος ἐκαλεῖτο.

## Κεφ. Λζ΄.

[333] [Περὶ τῶν ἐν ἑκάστῳ γένει σπερμά-  
των ἐμφερομένων, ἑτερογενῶν τε καὶ μικτῶν,] Ἐν μὲν τοῖς  
πυροῖς αὶραι πολλάκις εὑρίσκονται πολλαί · κατὰ δὲ τὰς  
κριθὰς γίγνονται μὲν, ἀλλ᾽ ὀλίγαι, πολὺς δὲ ὁ καλούμενος

αἰγίλωψ ἐν αὐταῖς, ὅταν δυστυχήσωσι κατὰ τὴν πρώτην  
αὔξησιν ἤ γένεσιν. ὁ δ᾽ ἐμὸς πατὴρ, ἐν παρακμῇ τῆς ἡλί-  
κίας φιλογεωργὸς γενόμενος, ἔσπειρέ ποτε καὶ πυρούς καὶ  
κριθὰς, ἀκριβῶς ἐκλέξας αὐτῶν ἃπαν ὅσον ἑτερογενὲς ἐμέ-  
μίκτο σπέρμα, χάριν τοῦ γνῶναι σαφῶς, εἰ κατὰ μεταβολὴν  
αὐτῶν ἡ γένεσις ταῖς αἴραις τε καὶ τοῖς αἰγίλωψι, ἤ φυσιν  
ἰδίαν ὲχει καὶ ταῦτα τὰ σπέρματα. γεννηθέντων δ᾽ ἄμα  
τοῖς καθαροῖς σπέρμασιν αἰρῶν μὲν πολλῶν κατὰ τυχην ἐν  
τοῖς πυροῖς, ὀλίγων δ᾽ ἐν ταῖς κριθαῖς, ἀλλ᾽ αἰγίλωπος  
δαψιλοῦς, ἐπεχείρει καὶ τῇ τῶν ἄλλων σπερμάτων βασάνῳ  
τὸν αὐτὸν τρόπον. εὐρεν οὐν καὶ τοῖς φακοῖς ἐκ μεταβολῆς  
αὐτῶν γενομένους ἀράκους τε τοὺς σκληρούς τε καὶ στρογ-  
γυλους καὶ πελεκίνους, ἄβρωτα σπέρματα, τὴν δὲ ἀπαρίνην  
οὐ μόνον ἄβρωτον, ἀλλὰ κὰν τῷ φύεσθαι περιπλεκομένην

τοῖς φυτοῖς τῶν φακων, αγχουσαν τε και πνίγουσαν αυτα  
καἴ κατασπῶσαν, ὥσπερ ἡ ὸροβάγχη τοὺς ὀρόβους. ταῦτα  
μὲν οὑν μοχθηρὰ πάνυ σπέρματα. τό μελάμπυρον δὲ καλοῦ-

μενον ἐκ μεταβολῆς μὲν καὶ αὐτὸ γεννᾶται τῶν πυρῶν, ἀλλ᾽  
ἀπολείπεται πάμπολυ τῆς ὲν ταῖς αἴραις κακίας. Ι εὗρε δὲ  
καὶ κατὰ ἄλλα σπέρματα τοιαύτας τινὰς μεταβολὰς γιγνο-  
μύνας, ὅθεν ἐκέλευσεν τοὺς χρωμένους αὐτοῖς ἐκλέγειν  
ἄταν τὸ μοχθηρὸν, ὅταν εἰς χρῆσιν ὑγιεινὴν ἄγηται τὰ  
σπέρματα, και μῆ καταφρονοῦν, ωσπερ οι τοις οημοις υπη-  
ρετούμενοι σιτοποιοί. μοχθηρᾶς μέντοι ποτὲ γενομένης ἀγωγῆς  
ἔτους, αἶραι πάμπολλαι κατὰ τοὺς πυροὺς ἐγεννήθησαν, ἃς  
οὐκ ἀκριβῶς οὔτε τῶν γεωργῶν ὲκκαθαράντων τοῖς εἰς ταῦτα  
ἐπιτηδείοις κοσκίνοις, (ὀλίγος γὰρ ὁ σύμπας ἐγεωργεῖτο πυρὸς,)  
οὔτε τῶν σιτοποιῶν διὰ τήν αὐτὴν αἰτίαν, ἐν μὲν τῷ παρα-  
χρῆμα κεφαλαλγεῖς ἐγένοντο πολλοὶ, τοῦ θέρους δ᾽ ἐμβάλλοντος  
ἕλκη κατὰ τὸ δέρμα τῶν φαγόντων οὐκ ὀλίγοις ἤ τι σύμπτωμα  
ἕτερον ἐγεγόνει κακοχυμίας ἐνδεικτικόν. οὐκ οὐν ἀμελεῖν  
προσήκει τοῦ καθαρὰ ποιεῖν τὰ πρὸς ἐδωδὴν παρασκευαὶ-  
μενα σπέρματα, γινώσκοντας, εἰ καὶ τῆς καθ᾽ ἑκάστην ἡμέ-  
ραν βλάβης οὐκ αἰσθανόμεθα διὰ βραχύτητα, το γ᾽ οὐν ἄθροι-  
ζέμενον ἐξ αὐτῆς χρόνῳ πλείονι φανερὸν γενήσεταί ποτε.

# ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΣ ΒΙΒΛΙΟΝ Β.

## Κεφ. α΄.

Ἐπειδὴ τρεφόμεθα μὲν ἀπό τε φυτῶν καὶ  
ζώων, ἤρξαντο δὲ ἀπὸ τῶν Δημητρίων ὀνομαζομένων σπερ-  
μάτων οἱ πρὸ ἐμοῦ πάντες ἐν τῷ περὶ τῶν ἐδεσμάτων,;  
διότι χρησιμώτατον ἐν αὐτοῖς ἤν τὸ τῶν ἄρτων ἔδεσμα,  
διὰ τοῦτο κἀγῶ περὶ τε πυρῶν καὶ κριθῶν, καὶ τιφῶν,  
ὀλυρῶν τε καὶ πρὸς τούτοις τῶν ὀνομαζομένων ὀσπρίων καὶ  
χεδρόπων ἐν τῷ πρώτῳ λόγῳ διελθών ἐσκοπούμην. εἰῶ ἐπὶ  
ἄλλας ἐν τῷδε τῷ λόγῳ μεταβῆναι προσέκει τροφὰς.

ὅσας ἀπὸ φυτῶν ἔχομεν, εἔτα πρός τὰς ἀπὸ τῶν ζώων,  
οσαι χρησιμώτεραι τοῖς ἀνθρώποις εἰσὶν, καὶ γὰρ καὶ τοῦτο  
λόγον ὲχειν ἐδόκει. καί τινες οὐ διὰ πάντων τῶν ὁμογενῶν  
διεξελθόντες, οὐδὲ τὰς ἀπὸ τῶν φυτων ἁπάσας ἐφεξῆς  
τοῖς Δημητρίοις σπέρμασι διδάξαντες, ὑπὲρ ἐκείνων ἀεὶ πρό-  
τερον ἐποιήσαντο τὸν λόγον, ὅσα χρησιμώτερα τοῖς ἀνθρών.  
ποις ἐστί. φαίνεται · γοῦν τά τε χοίρεια κρέα, καὶ τὰ τῶν  
ἐρίφων τε καὶ αἰγῶν, καὶ μόσχων, καὶ βοων, καὶ προβάτων,.  
οὐδὲν δ᾽ ἥττον αὐτῶν ὅσα θηρεύουσιν ἐν τοῖς ὄρεσιν οἴ  
κυνηγέται, πολλὴν. χρείαν τοῖς ἀνθρω[335]ποις παρεχόμενα,.  
καθάπερ γε καὶ τῶν πτηνῶν πολλὰ καὶ τῶν ἐνυδρων. εἰα΄  
ἐννοήσας ἕκαστον γένος ἑνὶ βιβλίῳ περιληφθῆναι ἀδυνατον  
ὃν, οὐ μέγα τὸ διάφορον ὑπέλαβον, τῶν ὑπολειπομένων  
ἐδεσμάτων ἐπὶ τοῖς προειρημένοις ἐν μὲν τῷ δευτέρῳ γράμματι  
τὰς ἀπό τῶν φυτῶν τροφὰς διελθεῖν, ἐν δὲ τῳ τρίτῳ τὰς  
ἀπὸ τῶν ζώων. ἐξέσται γὰρ τῳ βουλομένῳ, προχειριζόμενον  
τὸ βιβλίον , ἐν ᾦ γέγραπται τῶν τροφῶν ἡ δύναμις, αἷς  
μάλιστα χρῆσθαι βούλεται, ποτὲ μὲν ἐπὶ τὸ πρωτον ἔρχε1ν

σθαι, ποτὲ δὲ ἐπὶ τὸ δεύτερον, ἤ τρίτον. ὅπως οὗν ὁ περὶ  
τῶν φυτῶν λόγος ἃπας ἐν τοῖς δύο πρώτοις ἦ τετελεσμένος,  
ἐπὶ τὰ καταλοιπα τῶν προειρημένων ἀφίξομαι, τὴν ἀρχήν  
τῶν λόγων τήνδε θέμενος. τὰ μὲν ἐν τῷ α΄ λόγῳ σιτία  
σπέρματα φυτῶν ἤν ἃπαντα· νυνὶ δὲ ἀπὸ καρπῶν ἄρξομαι,  
διορίσας πρότερον αὐτῶν τὰ σπέρματα, καὶ μάλιστα ὅτι  
πολλοῖς ἔδοξε διαφέρειν οὐδὲν, ἤ καρπὸν εἰπεῖν, ἤ σπέρμα.  
τὰ μὲν οὑν ἤδη λελεγμένα σπέρματα βραχύ τι καρπῶν δια-  
φέρει, τῶν δὲ νῦν εἰρησομένων οὐκ ὀλίγον ἀφέστηκε. καρ-  
πὸς μὲν γάρ ἐστι συκῆς τὰ σῦκα, ἢ δ᾽ ἐν αὐτῷ κεγχρα-  
μὶς σπέρμα συκῆς, ωσπερ καὶ τῆς ῥαγὸς ὅλης οὔσης ἀμ-  
πέλου καρποῦ, μόνον ἐστὶ τὸ γίγαρτον ἀμπέλου σπέρμα.  
κατὰ τὰ αὐτὰ δὲ ἀπίου ικαὶ μηλέας ὁ μὲν καρπὸς ἄπιόν τε  
καὶ μῆλόν ἐστι, τὸ δὲ σπέρμα τρεῖς ἤ τέτταρες ἐν μέσοις  
αὐτῶν κόκκοι. τί δεῖ λέγειν ἔτι κολοκυνθῶν τε καὶ σικύων,  
ὅσοι τε πέπονες αὐτῶν εἰσι, καὶ ὅσοι μῆ, καὶ ὅσοι μηλο-  
πέπονες, τῶν α΄ ἄλλων ἀπάντων, ὅσα τοιαῦτα; πάμπολυ

γὰρ ὁ σύμπας καρπὸς τοῦ σπέρματος διαφέρει. κυάμου δὲ  
καὶ θέρμου, ᾽᾽ καὶ δολίχου, καὶ φακῆς, οσα α΄ ἄλλα τῶν  
σπερμάτων ἀμφίεσμα λοβὸν ὲχει, τὸ μὲν ἐξ ἀμφοῖν συγκεί-  
μενον καρπός ἐστιν, ἢ πλείστη δὲ μοῖρα τῆς οὐσίας ὲν τοῖς  
σπέρμασιν. ἐσθίεται δὲ τῶν μὲν ἄλλων σχεδὸν ἀπάντων, ὅσα  
διῆλθον ἐν τῷ ··α΄ λόγῳ, μόνον τὸ σπέρμα, δολίχων δὲ μό-  
νον ο καρπος ολος, εστ αν ωσιν οι καρποι χλωροι ετι ·  
ξηρανθέντων γὰρ ἄχρηστοι τοῖς ἀνθρώποις οἱ περιέχοντες  
τὰ σπέρματα γίγνονται λοβοί. κυάμων δ᾽ ουκ ἔστιν χλωρῶν  
ὁ λοβὸς ἐδώδιμος, ὥσπερ οὐδὲ τῶν ἐρεβίνθων, οὐδὲ τῶν  
ἄλλων, ὅσα καλεῖν εἴωθεν ἔλλοβα ὁ Θεόφραστος. εὶκοτως  
οὐν ἔφην ὀνομάζεσθαι ὑπὸ πολλῶν λοβοὺς, οὕς ἔνιοι φασή-  
λους καλοῦσιν, ἐπειδὴ μόνον αὐτῶν ὁ λοβὸς ἐδώδιμός ἐστιν.  
ἀλλὰ περὶ μὲν της τούτων δυνάμεως εἴρηται πρόσθεν, ὥσπερ  
γε καὶ ὅτι τὸ τῶν δολίχων ὄνομα κατὰ τούτων ἡγοῦμαι  
φέρειν ἐνίους τῶν παλαιῶν. οἱ δε καρποὶ τῶν φυτῶν ἀπό  
τε τῶν δένδρων εἰσὶ καὶ τῶν κηπευομένων λαχάνων, ἐν οἷς  
καταλέγουσιν ἔνιοι τῶν ἰατρῶν τούς τε πέπονας καὶ τοὺς

μηλοπέπονας, καὶ τὰς κολοκύνθας, ἀφ ὧν καὶ πρῶτον ἄρξο-  
μαι τῆς ἐν τῷδε τῷ γράμματι διδασκαλίας.

## Κεφ. Β΄.

[Περὶ τῶν ὡραίων ὀνομαζομένων καρπῶν.]  
Ὥραν ἔτους ὀνομάζουσιν οἱ Ἕλληνες ἐκεῖνον τὸν καιρὸν,  
ἐν ᾦ μεσοῦντι τήν τοῦ κυνός ἐπιτολὴν γίγνεσθαι συμβαίνει ·  
χρόνος δ᾽ ἐστὶν οὕτος ἡμερῶν τεσσαράκοντα. κατὰ τοῦτον  
οὑν τὸν χρόνον ἄπαντές εἰσὶν οἱ ὡραῖοι καλούμενοι καρποὶ,  
τινὲς μὲν ἤδη παρακμάζοντες, ἔνιοι δὲ ἀρχόμενοι, τινὲς δὲ  
ἀκμάζοντες, ἤ μετὰ τὴν ἀκμὴν, ἢ πρὸ αὐτῆς. ὡραίους δὲ  
αὐτοὺς ὀνομάζουσιν, οὐχ ὅτι μόνον κατὰ τὸν εἰρημένον  
γίγνονται χρόνον, ἀλλ᾽ ὡς, οἶμαι, διορίζειν βουλόμενοι τῶν  
εἰς ἀπόθεσιν ἐπιτηδείων, ἐπεί τοι καὶ πυροὶ καὶ κριθαὶ,  
καὶ πάνθ' ὅσα κατὰ τὸ πρωτον γράμμα διῆλθον, ἐπέτειόν  
τε καὶ θερινὴν ἔχει τὴν γένεσιν, [336] ἀλλ᾽ οὐ διαφθείρε-  
ται παχέως, ὡσπερ αἱ κολοκύνθαι, καὶ τὰ συκάμινα, πέπο-  
νἒξ το καὶ μηλοπέπονες, καὶ περσικὰ, καὶ ἄλλα ὅσα τοιαῦτα.  
καὶ γὰρ εἰ σκέλλοντες αὐτά τινες ἀποτίθενται, φυλάττοντες  
εἰς τὸν χειμῶνα, μεταβάλλει καὶ οὕτως τὴν ἀρχαίαν φύσιν

ἀπαν πρὸς τὸ ἐναντίον. ἔνιοι γοῦν τῶν κολοκυνθῶν κενουν-  
τες τὸ σπέρμα, κἄπειτα τὴν οἷον σάρκα ξηραίνοντες, ἀπο-  
τίθενται μὲν εἰς τὸν χειμῶνα, χρῶνται δὲ αὐτῷ παντες μὰλ,.  
λον, ἦ τινι τῶν ἐδωδίμων. οὐ μὴν ἐπί γε πυρῶν καὶ κρι-  
θῶν, ὅσα ἔ ἄλλα Δημήτρια σπέρματα, πρὸς τοὐναντίον ἤ  
φύσις ἐν ταῖς ἀποθέσεσιν ἐξίσταται · μένει γὰρ απαντα τοι-  
νῶτα ταῖς οὐσίαις, ὁποῖα κατὰ τὸ θέρος εὐθὺς ἒξ ἀρχῆς ην  
τελειωθέντα. πρόδηλόν τε, ὅτι τὰ μὲν ζηρὰν ἔχοντα τῆν  
πῆξιν τοῦ σώματος, ὥσπερ μόνιμον ὲχει τὴν ἕξιν, οὕτω καὶ  
στερεὰν, καὶ γεώδη, καὶ διὰ τοῦτο τρόφιμον · οσα δ᾽ ὑγρὰ  
ταῖς συστάσεσίν ἐστι, διαφθείρεταί τε καὶ τροφὴν ὀλίγην τ3  
καὶ ῥᾳδίως ἐκκρινομένην ἐκ τοῦ σώματος ὲχει. διὰ δὲ τὴν  
αὐτήν αἰτίαν καὶ κατὰ τὴν γαστέρα διαχωρεῖται τὰ τοιαῦτα  
μᾶλλον τῶν στερεῶν, καὶ μάλισθ οταν ὲχῃ λιτρῶδές τι καὶ  
ῥυπτικὸν, ὥσπερ ἐπιδείξομεν ἔνια ὡραίων ἀξιόλογον ἔχοντα  
τὴν τοιαύτην δύναμιν, ἃ καὶ κακοχυμότερα λέγομεν εἷναι  
τῶν οὐδεμίαν ἐχόντων αἰσθητὴν ποιότητα χυμοῦ, καθάπερ

οὐδὲ τὸ κάλλιστον ι ὕδωρ ἔχει. πάνθ οὐν τὰ τοιαῦτα, καὶ  
πολὺ μᾶλλον ὅσα, πρίν ἀκριβῶς πεπανθῆναι, προσφερόμεθα,  
φυσώδη μέν ἐστιν, ὑποχωρεῖ δὲ θᾶττον, ὥσπερ καὶ ἀναδί-  
δοται θάττον, ὸσα χυμὸν ἔχει λεπτόν. ἔστι δὲ (320) καὶ  
κακοχύμων ταῦτα πάντα, καὶ μόνος ἂν τις αὐτοῖς εἰς ῶφέ-  
λειαν χρήσαιτο τεταλαιπωρημένος ὁδοιπορίᾳ μακροτέρᾳ καὶ  
πνίγει σφοδρῷ · τηνικαῦτα γὰρ ὀνίνησιν, τέγγοντα μὲν τὸν  
αὐχμὸν τοῦ σώματος, ψύχοντα δὲ μετρίως, ἤν γέ τις αὐτὰ  
ψυχρὰ λαμβάνη. τὸ μὲν οὑν ὑγραίνειν διὰ παντὸς ἔχει , τὸ  
δ᾽ ἐμψύχειν οὐχ ἔξει προσενεχθέντα θερμὰ τοῖς ὥσπερ  
εἴρηται διακειμένοις · οὐ γὰρ εἰς τοσοῦτον ψυχρὰ ταῖς οἰ-  
κείαις κράσεσίν ἐστιν, ὥστε, κᾂν θερμὰ προσενεχθῇ, ψύχειν  
τὴν γαστέρα. δεῖται τοίνυν ἐπικτήτου ψύξεως, ἐναντιουμε-  
νης τῇ θερμότητι τῶν κατὰ γαστέρα τε καὶ τὸ ἡπαρ μορίων,  
οἷς πρώτοις ὁμιλεῖ. τούτων οὐν προεγνωσμένων κοινῇ περὶ  
πάντων τῶν τοιούτων ἐδεσμάτων, ἐπὶ τὰς ἰδίας ἑκάστου  
δυνάμεις ἤδη μεταβησομεν.

## Κεφ. Γ΄.

[Περὶ κολοκύνθης.] Ἐμή μὲν ἀηδὴς ἐστι,  
καὶ κακοστόμαχος, καὶ ἄπεπτος ἐσχάτώς· ὥστε καὶ εἰ βιά-  
σαιτό τις αὐτήν, ἀπορῶν ἑτέρου σιτίου, προσενέγκασθαι κο-  
λοκύνθην, ὥσπερ ἤδη τις ἐτόλμησεν, βάρους ἐγκειμένου  
ψυχροῦ κατὰ τὴν κοιλίαν αἰσθήσεται, τόν τε στόμαχον ἀνα-.  
τραπήσεται, καὶ πρὸς ἔμετον ὁρμήσει, τὸν μόνον αὐτὸν  
ἐλευθερῶσαι δυνάμενον τῶν κατεχόντων συμπτωμάτων. καὶ  
ταύτην γ΄ οὑν καὶ ἄλλα πολλὰ τῶν ὡραίων ἄπαντες ἄν-  
θρωποι μετὰ τὴν ἕψησιν ἤτοι γ΄ εὐθέως, ἤ τηγανίσαντες.,  
ἢ ὀπτήσαντες, εἰώθασι προσφέρεσθαι. καί σοι οὗτος ἐν τῆ  
μνήμη φυλαττέσθω ὁ λόγος, κοινὸς ἐπὶ πᾶσιν τοῖς δεομένοις  
ἀλλοιώσεως τυχεῖν τῆς διὰ πυρός. ῆ δὲ κολοκύνθη, περὶ ἡς  
ὁ λόγος ἢν, ἑψηθεῖσα σαφῆ ποιότητα χυμῶν οὐδεμίαν ἔχει,  
πλὴν εἴ τις λέγει τινὰ καὶ τοῦτον εἰναι χυμὸν, ὃς οὔτε  
δριμύς, οὔτε ἁλυκός ἐστι χυμὸς, οὕτε στρυφνὸς, οὔτε πικρὸς,  
[337] οὔθ ἄλλο τοιοῦτον σαφῶς ἐμφαίνων οὐδὲν, ὥσπερ  
οὐδὲ τὸ ὕδωρ. ἀλλὰ τά γε τοιαῦτα καλεῖν εἰσιν εἰθισμένοι  
κοινῇ πάντες ἄποια, καὶ ἡμῖν οὕτως καλείσθω σαφοῦς ἕνεκα

διδασκαλίας. τοιαύτη γ΄ οὑν οὔσα καὶ ἡ κολοκύνθη πολ-  
λούς εἰκότως ἐπιδέχεται τρόπους σκευασίας, ὡς ἂν ἐν τῷ  
μέσῳ καθεστῶσα πασῶν τῶν ὑπερβολῶν, καὶ διὰ τοῦτο  
ὁμοτίμως τε καὶ ἐξ ἴσου πρὸς αὐτὰς ἄγεσθαι δυναμένη.  
τῶν γὰρ ἐχόντων ἤντιναοῦν ὑπερβολὴν σύμφυτον οὐδὲν εἰς  
τήν ἐναντίαν αὐτῇ ῥᾳδίως ἄγεται κατασκευασίαν. αὕτη μὲν  
οὑν ὅσον ἐῷ ἑαυτῇ τροφὴν τῷ σώματι δίδωσιν ὑγρὰν καὶ  
ψυχρὰν, καὶ διὰ τοῦτο καὶ βραχεῖαν, ὡς ὀλίγον ἔμπροσθεν  
εἴρηται περὶ πάντων, ὅσα τοὺς χυμοὺς ὑδατώδεις τε καὶ  
λεπτοὺς ὲχει. ῥᾳδίως δὲ ὑπέρχεται κατὰ τὴν γαστέρα τῷ  
τῖ᾽ ὀλισθηρῷ της οὐσίας καὶ τῷ κοινῷ λόγῳ πάντων τῶν  
ὑγρῶν σιτίων, ὅσα δηλονότι χωρὶς στύψεώς ἐστι τοιαῦτα.  
πέττεται δὲ οὐ κακῶς, ὅταν γε μὴ φθάσῃ διαφθαρῆναι.  
πάσχει δὲ τοῦτο διά τε μοχθηρὰν σκευασίαν, κἀπειδὰν ὲν  
τῆ γαστρὶ μοχθηρὸς ἡθροισμένως ῃ χυμὸς, ἔτθ' ὅτε δὲ καὶ  
διὰ τὸ βραδυναι κατ᾽ αὐτὴν, ὅπερ κὰν τοῖς ἄλλοις ὡραίοις  
ἐδέσμασιν ἃπασιν, ὅσα ταῖς κράσεσιν ὑγρὰ, συμβαίνειν φιλεῖ ·  
διαφθείρεται γὰρ ὲν τῇ γαστρὶ μή φθάσαντα ταχέως ὑπελ-

θεῖν.. ὡσπερ ουν, οσον ἐφ ἑαυτῇ, τον εἰς τροφὴν ἀναδιδῶ-  
μενον ὅλῳ τῷ σώματι χυμὸν ἄποιον ἔχει πρὸς αἴσθησιν ἤ  
κολοκύνθη, κατὰ τὸν αὐτὸν τροπονἶ ἐπειδὰν μιχθῇ τινὶ  
τῶν ἰσχυρὰν ἐχόντων δύναμιν, ὁμοιοῦται ῥᾳδίως αὑτῷ, μετὰ  
νάπυος μὲν εἰ ληφθείη, δριμέα ἐργαζομένη τὸν ἐξ ἀμφοῖν  
ἀναδιδόμενον χυμὸν ἃμα σαφεῖ θερμότητι, κατὰ δὲ τὸν αὐτόν  
λόγον, εἰ καὶ μετά τινος ἁλυκοῦ προσενεχθείη, καθάπερ ἐν  
λοπάδι μετὰ ταρίχου αὐτὴν ἔνιοι σκευάζουσιν, ἁλυκόν ἐν τῷ  
σώματι γεννήσει χυμόν. ἤδιστον δ᾽ ἐστὶν ἔδεσμα τὸ οὕτω  
σκευασθὲν, εἰ τὸ ταριχον εἴη τῶν Ποντικῶν ἐκείνων, ἃ  
καλοῦσι μῆλα. ἀμα δὲ μήλοις κυδωνίοις ἑψηθεῖσα καῖ  
προσηκόντως ἀρτυθεῖσα τὸν αὐστηρὸν ἔξει χυμὸν ἐπικρα-  
τοῦντα κατὰ τὴν ἀνάδοσιν. ἡ δ᾽ ὀπτηθεῖσα καὶ τηγανι,..  
σθεῖσα τῆς μὲν οἰκείας ὑγρότητος ἀποτίθεται πάμπολυ,  
τὸ δ᾽ ὑπόλοιπον αὐτῆς οὐδεμίαν ἰσχυρὰν ἐπικτᾶται δύναμιν,  
ὥσπερ οὐδ᾽ ὅταν ἐν ἁπλῳ ζωμῷ σκευασθῇ. χαίρει δ᾽ εἰκῶ.  
τως ὀριγάνῳ διὰ τὴν ὑδατώδη ποιοτητα σύμφυτον ὑπάρχου-

σαν αὐτῇ· πάντα γὰρ ὅσα τοιαῦτα δριμέσιν ἤ ὀξέσιν, ἢ  
αὐστηροῖς, ἤ ἁλυκοῖς ἀναμίγνυσθαι δεῖται χυμοῖς, εἰ μέλλει  
μήτ ἀηδῶς ληφθήσεσθαι, μήτε ναυτιώδεις ἐργάζεσθαι τοὺς  
λαμβάνοντας.

## Κεφ. δῆ

[Περὶ πεπόνων.] Ἡ μὲν ὅλη φύσις αὐτῶν  
ἐστι ψυχροτέρα σὺν ὑγρότητι δαψιλεῖ· ῥυπτικὸν δὲ ἔχουσί  
τι, διὸ καὶ κινοῦσιν οὐρα, καὶ διεξέρχεται κάτω τῶν τε κο-  
λοκυνθῶν καὶ μηλοπεπόνων μᾶλλον. ὅτι δὲ ῥύπτουσιν,  
ἔνεστί σοι μαθεῖν ἀνατρίψαντι ῥυπαρὸν χρωτα. διὸ κἂν  
ἔφηλίν τις σχῇ, κἂν φακούς ἐν τῷ προσώπῳ, κἂν ἀλφοὺς  
ἐπιπολῆς, ἀπορρύπτουσι καὶ τούτους. τῆς δ᾽ οἷον σαρκός  
αὐτῶν τό σπέρμα ῥύπτει μᾶλλον, ὥστε καὶ πρὸς τοὺς λι-  
θλῶντας ὰρμοττειν νεφρούς, μοχθηρὸν δ᾽ ἐργάζεται χυμὸν  
ἐν τῷ σώματι, καὶ μᾶλλον ὅταν μὴ καλῶς πεφθῇ. τηνικαῦ-  
τα δὲ καὶ χολερικοὺς ἀποτελεῖν εἴωθεν. καὶ γὰρ καὶ πρὶν  
διαφθαρῆναι, [336] πρὸς ἔμετον ἐπιτήδειός ἐστι, καὶ πλέον  
γε βρωθεὶς, ἐὰν μή τις αὐτῷ τι τῶν εὐχύμων ἐπιφάγῃ

ἐδεσμάτων, κινήσει πάντως ἔμετον. πρόδηλον δ᾽ ὅτι κἀπὶ  
τούτου τοῦ καρποῦ τὴν προσηγορίαν οἱ ἄνθρωποι πεποίην-  
ται, καθάπερ ἐπὶ τοῦ γραφικοῦ μέλανος, ἢ γάρ τοι πέπων  
φωνὴ τὸ οἷον πέπανον ἐνδείκνυται, τουτέστι τό πεπεμμένον,  
οπερ ὑπαρχει καὶ τοῖς ἄλλοις, ὐσα πεπαίνεται. καὶ γὰρ ὁ  
βότρυς δύναται λέγεσθαι πέπων, ὅταν ἀκριβως γένηται πε-  
πειρος, ὥσπερ γε καὶ ὁ μηδέπω τοιοῦτος οὐ πέπων ἂν  
ὀνομάζοιτο , ὠμός τε καὶ ἄωρος ὧν , αἷ τε ὀπῶραι πᾶσαι  
κατὰ τὸν αὐτόν λόγον, οῖ τε ἄπιοι καὶ κολοκύνθαι καλοῦν-  
ται συνήθως πέπειροι, καθάπερ ὁ μηλοπέπων ἐν ἑαυτῷ  
περιλαβὼν τὸν πέπονα ἔχειν ὅθεν ἔνιοι τῶν ἰατρῶν οὐδὲ  
ἀπλῶς ἢξίωσαν ὀνομάζειν τοὺς πέπονας, ἀλλ᾽ ὅλον τοῦτό  
φασιν χρῆναι λέγεσθαι σικυοπέπων. ἡμεῖς δ ἐν τῷ παρόντι  
λόγῳ τῶν τοιούτων οὐ φροντίζομεν, ὡς ἂν οὐδὲν εἰς ἰατρικὰ  
κἤν συντελούντων. ἄμεινον γὰρ μακρῷ τὸ σαφῶς ἑρμηνεύειν  
ἐστὶ τοῦ μετὰ περιεργίας τοιαύτης ἀσαφῆ τὴν διδασκαλίαν

ἐργάζεσθαι · σαφηνείας δὲ μάλιστα τυχεῖν ἔστι τὰ συνη-  
θέστατα τοῖς πολλοῖς ὀνόματα ἐκλέγοντα μετὰ τοῦ φυλάτ-  
τειν αὐτοῖς τὰ σημαινόμενα.

## Κεφ. ε΄.

[Περὶ μηλοπεπόνων,] Οἱ μηλοπέπονες ἦττόν  
τε τῶν πεπόνων εἰσὶν ὑγροὶ, καὶ ηττον κακόχυμοι, καὶ ἥττον  
οὐρητικοὶ, καὶ ᾖττον ὑπέρχονται κάτω. τὸ δ᾽ εἰς ἔμετον  
ἐξορμᾳν ὁμοίως τοῖς πέποσιν οὐκ ἔχουσιν, ὧσπερ οὐδὲ τὸ  
διαφθείρεσθαι ταχέως ἐν τῇ (321) κοιλίᾳ παραπλησίως τοῖς  
πέποσιν, ὅταν ὲν αὐτῇ ἦ τις χυμὸς ἢθροισμένος μοχθηρὸς,  
ἢ καί τις ἄλλη διαφθορᾶς αἰτία καταλάβῃ. πολὺ δὲ ἀπο-  
λειπόμενοι τῶν εὐστομάχων ὀπωρῶν οὐκ ἔχουσι τό τῶν  
πεπόνων κακοστόμαχον · οὐδὲ γὰρ οὐδ᾽ εἰς ἔμετον ὁρμῶσιν  
ὡσαυτως ἐκείνοις. τῶν δὲ πεπόνων οὐκ ἐσθίοντες οἱ ἄν..,  
θρωποι τὸ τῆς σαρκὸς ἔνδον, ἐν ᾦ τὸ σπέρμα, τὸ τῶν μη-  
λοπεπόνων ἐσθίουσι, καὶ τοῦτ αὐτοῖς συντελεῖ πρὸς δία-  
χωρησιν. οἷ δὲ τὴν οἷον σάρκα μόνον ἐσθίοντες αὐτῶν  
ἦττον τῶν πεπόνων διαχωροῦσιν αὐτήν.

## Κεφ. Α΄.

[Περὶ σικύων.] Οὐρητικὸν μὲν ἔχουσίν τι καὶ  
αὐτοὶ, καθάπερ οἱ πέπονες, ἀλλ᾽ ἦττον ἐκείνων, τῳ καὶ τήν  
οὐσίαν αὐτῶν ἦττον ὑγρὰν εἰναι. διὰ τοῦτο οὐδὲ διαφθεί-  
ρονται ῥᾳδίως ἐν τῆ γαστρὶ παραπλησίως τοῖς πέποσι.  
πέττουσι δ᾽ αὐτοὺς ἔνιοι, καθάπερ καὶ ἄλλα πολλὰ τῷν

ἤν ἔν τε τοῖς περὶ κρασεων ὑπομνήμασι καὶ μάλιστ ἔτι  
κατὰ τὴν περὶ τῶν φαρμάκων, δεικνύντες ὅλαις τῶν οὐσιῶν  
ταῖς ἰδιότησιν οἰκείας εἷναι τροφὰς ἑκάστῳ γένει τῶν ζώων,  
ὄνοις .μὲν καὶ Ἱπποις ἄχυρον, καὶ χόρτον, καὶ κριθὰς, ὅσα  
α΄ ἄλλα τοιαῦτα, λεῶντι δὲ σάρκας ζώων ὠμὰς, ἀνθρώπῳ  
δ᾽ ἑφθάς τε ταύτας πάσας, καὶ ἄρτους ἐκ τῶν σιτηρῶν  
σπερμάτων κατειργασμένους, ὥσπερ εἴρηται. καὶ μὴν καὶ  
τὸν ἑλλέβορον οἱ ὄρτυγες, ὥσπερ καὶ οἱ ψᾶρες τὸ κώνειον,  
ἐσθίοντες [339] οὐδὲν βλαπτονται, καθάπερ οὐδὲ τοὺς  
ὀρόβους οἱ βοες. τὰς μὲν οὐν εὐπέπτους καὶ δυσπέπτους.  
ἑκάστῳ τροφὰς ἤτοι κατὰ τήν ἰδιότητα τῆς οὐσίας, ἢ

κατά τι σύμπτωμα τῇ πείρᾳ κριτέον. ὁποῖον δέ τι λέγω τῶ  
κατά τι σύμπτωμα, διὰ τοῦ πρώτου βιβλίου δεδήλωται.  
τοῖς γὰρ ἤτοι χολώδη χυμὸν ἔχουσιν, ἢ ὅλως περίττωμα  
μοχθηρὸν ὁτιοῦν ἀθροίζουσι πολλάκις ἐν τῆ γαστρὶ δια-  
φθείρεται ταχέως, ὅσα τήν φύσιν εὔπεπτον ὲχει, καθάπερ  
ἐνίοις τῶν ἀνθρώπων, ὅσοι τὸ σύμφυτον θερμὸν οὔθ᾽  
ὑγρὸν, οὔθ εὔκρατον, ἀλλ᾽ αὐχμῶδές τε καὶ πυρῶδες ἔχουσι,  
καὶ γὰρ καὶ τούτοις διαφθείρεται ῥᾳδίως ἀλλοιούμενα τὰ  
μάλιστα ἐπὶ τῶν ἄλλων εὔπεπτα, καὶ γίγνεται τούτοις ἡ  
ἐρυγὴ κνισσώδης τοὐπίπαν. ἀλλ᾽ ἐκείνου μέμνησο διὰ παν-  
τὸς, ὡς, κἂν πέττῃ τις ὁτιοῦν τῶν δυσπέπτων τοῖς πολλοῖς,  
ο γε ἐξ αὐτοῦ χυμὸς ἀναδιδόμενος εἰς τὸ σῶμα τὴν αὐτήν  
ἔχει φύσιν. οὐ γὰρ οἷόν τε τὸν ἐκ τοῦ πέπονος χυμὸν  
παχὺν καὶ γεώδη γενέσθαι, κἂν κάλλιστα πεφθῇ, καθάπερ  
οὐδὲ τὸν ἐκ τῆς φακῆς ἤ τῶν βοείων κρεῶν ὑδατώδη τε  
καὶ ὑγρὸν, ὅν περ καὶ λεπτὸν τῆ συστάσει καλοῦσιν. ἐν  
τούτῳ δ᾽ ἐστὶν μάλιστα τὸ χρήσιμον εἰς ὑγείας τε φυλακήν

καὶ νόσων τήρησιν, ὡς ἑτέρωθί τε δέδεικται καὶ νῦν εἰρή-.  
σεται πάλιν ὲν κεφαλαίοις βραχέσι, προιόντος τοῦ λόγου.  
τοῖς οὐν τούς σικύους καλῶς πέττουσι, ὅταν αὐτῷ τούτῳ  
θαρσήσαντες ἄδην αὐτῶν ἐμφορήσωνται, χρόνῳ πολλῷ ψυ-.  
χρόν καὶ μετρίως παχὺν αθροίζεσθαι συμβαίνει κατὰ τὰς  
φλέβας χυμὸν, οὐκ εὐπετῶς ἔτι δέξασθαι δυνάμενον τήν εἰς  
αἷμα χρηστὸν ἀλλοίωσιν ἐν τῇ κατὰ τὰς ψλεβας πέψει. πάν-  
των δὴ διὰ τοῦτο ἀπέχεσθαι συμβουλευω τῶν κακοχύμων  
ἐδεσμάτων, κὰν εὔπεπτά τισιν ῇ. λανθάνει γὰρ ἐν χρόνῳ  
πλείονι μοχθηρὸς ὲν ταῖς φλεψὶ χυμὸς ἐξ αὐτῶν ἄθροι ζό-  
μενος, ὅς, ἐπειδὰν ἀφορμῆς ὀλίγης εἰς σῆψιν ἐπιλάβηται,  
πυρετοὺς κακοήθεις ἐργαζεται.

## Κεφ. ζ΄.

[Περὶ τῶν ἀπὸ δένδρων καρπῶν.] Ἄπιοι  
δηλονότι, καὶ μῆλα, καὶ σῦκα, καὶ περσικά τε καὶ ῥοιαὶ,  
καὶ πάνθ᾽ ὅσα τοιαῦτα, καρποὶ δένδρων ὄντα, χρήσιμα τοῖς  
ἀνθρώποις εἰς ἐδωδήν ἐστιν, οντων καὶ αλλων καρπῶν, οὕς  
οὐκ ἐσθίουσιν ἄνθρωποι, περὶ ὧν οὐ πρόκειται λέγειν ἐν

τῷ παρόντι. καθόλου δὴ σε περὶ τῶν ἐδωδίμων ἀνθρώποις  
καρπῶν ἐπίστασθαι χρή λόγῳ κοινῷ, τούς μὲν ὑγρούς καὶ  
λεπτὴν καὶ ὑγρὰν ἐργάζεσθαι τὴν ἐξ αὐτῶν διδομένην τῷ  
σώματι τροφὴν, ᾦ πάντως ἕπεται, πόριμόν τε καὶ διεξερχο-  
μένην ἃπαν τὸ σῶμα ταχέως, ἐκκενουμένην τε καὶ δέ οὔρων  
καὶ κατὰ τὸ δέρμα τὴν τοιαυτην εἷναι. καλὰ τοῦθ οὐν  
ὀλιγότροφα πάντα πὰ τοιαύτα ἐδέσματα λέγεται προσηκόντως  
ὑπὸ τῶν ἰατρῶν. ἔμπαλιν δὲ τῶν στερεῶν ταῖς συστάσεσι  
καρπῶν ἤ α΄ εἷς τὸ σῶμα πρόσθεσις ἐν τροφῆς χρείᾳ πλείων  
ἐστὶν, α΄ί τε διέξοδοι βραδύτεραι, καὶ μάλισθ᾽ ὅταν ἔχωσιν  
χυμὸν ἐν ἑαυτοῖς ἤ παχύν, ἢ γλίσχρον, ἤ στυπτικόν.

## . Κεφ. Η΄.

[340] [Περὶ σύκων.] Τό μὲν κοινὸν οὐ μό-  
νον ὀπώραις ἁπασαις, ἄλλα καὶ τοῖς ὡραίοις. ὀνομαζομένοις  
καρποῖς, ἔχει καὶ τὰ σῦκα, φυγεῖν οὐ δυνηθέντα τὴν κακο-.  
χυμίαν οὐδ᾽ αὐτὰ, καίτοι τῶν ἄλλων ἁπάντων ὡραίων ἥττον  
αὐτῆς μετέχοντα. πρόσεστι δ᾽ αὐτοῖς ἀγαθὰ τό τε κατὰ  
γαστέρα πορίμοις εἷναι καὶ τὸ διεξέρχεσθαι ῥᾳδίως ὅλον τὰ

σῶμα. καὶ γάρ τοι καὶ ῥυπτικὸν ἀξιόλογον ἔχετ, καθ᾽ ὃ καὶ  
ψαμμώδη πολλὰ τοῖς νεφριτικοῖς ἐπὶ ταῖς ἐδωδαῖς αὐτῶν  
ἐκκρίνεται. τροφὴν δὲ ἁπασῶν τῶν ὀπωρῶν ὀλίγην τῷ  
σώματι διδουσῶν, ἦττον ἁπασῶν τοῦτο τὰ σῦκα πέπονθεν,  
οὐ μὴν ἐσφιγμένην γε καὶ ἰσχυρὰν ἐργάζεται τὴν σάρκα,  
καθάπερ ἄρτος τε καὶ κρέας χοίρειον, ἀλλ᾽ ὑπόσομφον,  
ὥσπερ κύαμος. ἐμπίπλησί γε μὴν φύσης καὶ ταῦτα τὴν  
γαστέρα, καὶ ἦν ἂν ἱκανῶς ταύτῃ λυπηρὰ, μὴ προσλαβόντα  
τὸ διαχωρεῖσθαι ταχέως, ἐπικτησάμενα δὲ τοῦτο τῷ τάχει  
τῆς διεξόδου τὴν φύσαν ὀλιγοχρόνιον ἐργάζονται, καὶ κατὰ  
τοῦτο τῆς ἄλλης ὀπώρας ἦττον εἴωθεν βλάπτειν. οὐ σμικρὰ  
δὲ ὑπεροχή τῶν πεπείρων ἐστὶ πρὸς τὰ μὴ τοιαῦτα, καὶ  
κατὰ τούς ἄλλους μὲν ἀπαντας ἐμφαινομένη καρποὺς, οὐ  
μὴν τοσοῦτόν γε διαφέρουσι. τὸ γάρ τοι πέπειρον ἀκριβῶς  
σῦκον ἐγγύς τοῦ μηδ᾽ ὅλως βλάπτειν ἤκει , παραπλήσιον ἤδη  
ταῖς ἰσχάσιν, πολλὰ μὲν ἐχούσαις τὰ χρήσιμα, μοχθηρὸν θ'  
ἐστὶ τοῖς πλεονάζουσιν ἐν αὐτοῖς. σύ πάνυ γὰρ αἷμα γεν-

νῶσι χρηστὸν, ὅθεν αὐταῖς καὶ τὸ τῶν φθειρῶν πλῆθος  
ἐἄεται. δυναμιν δ᾽ ἔχει λεπτυντικήν τε καὶ τμητικὴν, δι  
ἤν καὶ τὴν γαστέρα πρὸς ἔκκρισιν ἐξορμῶσιν, καὶ νεφροὺς  
ἐκκαθαίρουσιν. ηπατι δὲ καὶ σπληνὶ φλεγμαίνουσι μέν εἰσι  
βλαβεραὶ, καθάπερ καὶ τὰ σῦκα, τῷ κοινῷ λόγῳ τῶν γλυ-ν  
κέων ἁπάντων ἐδεσμάτων καὶ πομάτων, οὐ κατ ἰδίαν τινὰ  
δύναμιν ἐξαίρετον ἐμπεφραγμένοις δὲ καὶ σκιρουμένοις  
αὑται μὲν καθ᾽ ἑαυτὰς οὐδὲν οὔθ εἰς ὄφελος , οὔθ εἰς  
βλάβην ἐργάζονται, μεμιγμέναι δὲ τοῖς τέμνουσι καὶ λεπτύ-  
νουσι καὶ ῥύπτουσι φαρμάκοις οὐ σμικρὸν ὄφελός ἐστιν.  
καὶ διὰ τουτο ταύτας διδόασι μετὰ θύμων, ἤ πεπέρεως, ἡ  
ζιγγιβέρεως, ἤ γλήχωνος, ἢ θύμβρας, ἢ καλαμίνθης, ἤ  
ὀριγάνου, ἤ (322) ὑσσώπου, πρὸ πολλοῦ γε τῆς τροφῆς,  
ἔνιοι τῶν ἰατρῶν ἐπὶ τῶν εἰρημένων ἐν ηπατι καὶ σπληνὶ  
διαθέσεων. ὡσαύτως δὲ κἂν μετά τινος τῶν ἄλλων, ὅσα  
δριμεῖαν ἤ ὅλως λεπτυντικὴν τε καὶ τμητικὴν ἔχει δύναμιν;  
ἡ προσφορὰ γίνηται τῶν ἰσχάδων, ὠφέλιμός ἐστιν σύ μόνον

τοῖς οὕτω πάσχουσιν, ἀλλὰ καὶ τοῖς ὑγιαίνουσιν· ἀνεῳγ-  
μένας γὰρ εἶναι τὰς καθ᾽ ἤπαρ διεξόδους τῆς τροφῆς ου  
τοῖς κάμνουσι μόνοις, ἀλλὰ καὶ τοῖς ὑγιαίνουσιν ἀσφαλέστατ  
τον. οὕτως οὑν καὶ τὰ σῦκα μετά τε τῶν λεπτυνόντων ἁλῶν  
σκευάζοντες καὶ ὄξους καὶ γάρου προσφέρονται πολλοὶ,  
τῇ πείρᾳ τὸ χρήσιμον εὑρηκότες. εἰκὸς δὲ καὶ τῶν ἰατρῶν  
τινος ὑποτιθεμένου, προσάγειν οὕτως ἐνίους αὐτῶν, καὶ εἰς  
πολλούς ἐκταθῆναι τὴν γνῶσιν. ὅσοι δὲ μετά τινος τῶν  
παχυνόντων ἐδεσμάτων ἐσθίουσι τὰ σῦκα καὶ τὰς ἰσχάδας,  
οὑ σμικρὰ βλάπτονται.

## Κεφ. Θ΄.

[341] [Περὶ σταφυλῶν.] Σῦκα καὶ σταφυλαὶ  
τῆς ὀπώρας ὥσπερ κεφάλαιόν εἰσι, καὶ τρέφουσι μᾶλλον  
ἀπάντων τῶν ὡραίων ταῦτα, καἴ ἤκιστα κακόχυμα, καὶ μά-  
λισθ᾽ ὅταν ἀκριβως ᾖ πέπειρα. τοῦ μὲν οὐν τρέφειν αὐτὰ  
μέγιστον σημεῖον οἱ φυλαττοντες τὸν καρπὸν τῶν ἀμπέλων,  
ἐσθίοντες μὲν ἐν δύο μησὶν οἷς φυλάττουσιν μόνα διαπαν-  
τὸς τὰ σῦκα μετὰ τῶν σταφυλῶν, ἤ που καὶ βραχύ τι

παρεντιθέντες ἄρτου, πιαινόμενοι δὲ ἱκανῶς. οὐ μὴν ἰσχυρά  
γε καὶ πυκνὴ ἢ σάρξ ἐστιν ἡ ἐξ αὐτῶν γινομένη, καθάπερ  
ἡ ἐκ τῶν κρεῶν, ἀλλα καὶ χαύνη καἴ πλαδαρὰ., διὸ καὶ  
ταχέως προστέλλεται, παυσαμένης τῆς ἐδωδῆς. ἦττον δὲ τῶν  
σύκων αἱ σταφυλαὶ τρέφουσιν, καὶ μέγιστον ἀγαθόν αὐταῖς  
ὑπάρχει τό ταχέως ὑπέρχεσθαι. διό κἂν ἐπισχεθῶσί ποτε,  
βλάπτουσιν ἱκανῶς, οὐκ ἐχόντων τοὐτο τῶν πεπείρων σύκων.  
εἰ γὰρ καὶ μὴ διαχωροῦσιν ἀξιολόγως, πεφθείη δ᾽ ἐν τῇ  
γαστρὶ καλῶς, ἀβλαβῆ δίδωσι τροφὴν τῷ σώματι. ταῖς  
σταφυλαῖς δὲ οὐδέτερον ὑπάρχει τούτων, οὔτε γὰρ πέττονται  
καλῶς, ὅταν ἐπισχεθῶσιν, καὶ κατὰ τὴν εἰς ἦπάρ τε καὶ  
φλέβας ἀνάδοσιν ὠμόν γεννῶσι χυμόν, οὐ ῥᾳδίως εἰς αἔμα  
μεταβαλλόμενον. ἡ γάρ τοι τῶν ῥαγῶν οὐσία σύνθετός  
ἐστιν ἔκ τε τῆς σίον σαρκὸς αὐτῶν καὶ της παρεσπαρμένης  
καθ αὐτὴν ὑγρότητος, ἐξ ἤς ὁ οἶνος γίγνεται, καὶ πρὸς  
τούτοις ἔτι γιγάρτων τε καὶ τοῦ ταῦτα πάντα περιέχοντος  
ἔξωθεν ὑμενώδους σκεπάσματος. ἀλλ᾽ ἡ μὲν τῶν γιγάρτων

οὐσία ξηρὰ καὶ στύφουσά πώς ἐστι, διεξέρχεταί τε τὰ ἐν-.  
τερα παντα κατὰ μηδὲν ἑαυτῆς αἰσθητῶς ἀλλοιουμένη, παρα-  
πλησίως ταῖς ἐν τοῖς σύκοις κεγχραμίσιν. ἀνάλογον γὰρ ἑκάτε-  
ρον ἑκατέρῳ τῶν καρπων ἐστι , σπέρμα μὲν ὑπάρχον ὅλου τοῦ  
φυτοῦ, διεξιὸν δὲ ἀναλλοίωτόν τε καὶ ἀχύλωτον καὶ ἀμε-  
τάβλητον. ἀναλογία δ᾽ ἐστὶ καὶ τοῖς περιέχουσιν ἑκάτερον  
τὸν καρπὸν σκεπάσμασι, τοιαύτην χρείαν παρεχομένοις αὐτοῖς,  
οἴαν τοῖς ζώοις τὸ δέρμα. βραχεῖα δὲ καὶ᾽ἡ τουδε μεταβολὴ  
γίνεται κατὰ τὴν γαστέρα, καί τινες ὡς ἄχρηστον άποπτυου-  
σιν μυζήσαντες αὐτὸ καὶ ἃπαν τὸ ἔνδον ἄμα τοῖς .γιγάρτοις.  
ἔνιοι δὲ καὶ ταῦτ᾽ ἐκπτύειν πειρῶνται, καὶ μαλισθ' ὅταν αἱ  
ῥᾶγες ὧσι μεγάλαι · δύσκολον γὰρ ἐν ταῖς μικραῖς αὐτό  
.πράττειν. εὔδηλον δὲ ὅτι μᾶλλον ἤ γαστὴρ ὑπέρχεται , μά-  
νης τῆς σαρκὸς τῶν ῥαγων ἄμα τῷ χυλῷ καταποθείσης  
ἄνευ τῶν γιγάρτων καὶ του περικειμένου χιτῶνος ἔξωθεν, ἔτι  
.δὲ μᾶλλον, ὅταν αὐτὸς μόνος ὁ χυλός λκθλιβεὶς καταποθῇ,  
(καλοῦσι δ᾽ αὐτὸν οἱ ἄνθρωποι γλεῦκος,) ἐμπιπλῶν τι φύσης

τήν κοιλίαν, εἰ μὴ διεξέλθοι ταχέως. γίνεται μὲν οὑν τις  
κὰκ τούτου τροφὴ τῷ σώματι, πλείων δὲ ἐκ τῆς σαρκώδους  
οὐσίας, καὶ διὰ τοῦτό τινες μὲν σταφυλῶν τρέφουσι μᾶλλον  
ἢ διαχωροῦνται, τινὲς δὲ διαχωροῦνται μᾶλλον, ἢ τρέφουσιν.  
ὧν μὲν ἂν οὐν ὁ χυλὸς ὀλίγος ἢ, τρέφουσι μᾶλλον, ὡν δὲ  
πλείων, ηττον μὲν τρέφουσιν, ὑπέρχονται δὲ μᾶλλον. ὀνο-  
μάζουσι δὲ εὐγενεῖς τὰς τοιαυτας σταφυλὰς, ἐν αἷς αἱ ῥᾶγες  
ὀλίγην μὲν ἔχουσι τήν ὑγρὰν οὐσίαν, οὐκ ὀλίγην δὲ τὴν  
στερεωτέραν, ἤν ὥσπερ σάρκα τῆς ῥαγὸς ἔφην εἰναι. καὶ  
χρῶνταί γε κατὰ τὸν τῆς ὀπώρας καιρὸν ἀποτιθέμενοι πο-  
λυειδῶς. καὶ γὰρ εἰς γλεῦκος ἐμβάλλουσιν αὐτὰς, καὶ χυ-  
τρας καινὰς πληροῦντες ἐναποτίθενται τοῖς στεμφύλοις.  
[342] καλω δὲ στέμφυλα τὰ στερεὰ λείψανα τῆς σταφυλῆς,  
ἐπειδὰν ἐν τοῖς ληνοῖς ἐκθλιβῇ πᾶς ὁ χυλὸς αὐτῶν. ἃ καὶ  
αὐτὰ συντιθέασιν ἐν πίθοις οἱ ἄνθρωποι, σφίγγοντές τε καὶ  
πιλοῦντες ἰσχυρῶς, ὀνομάζοντές τε τρύγα .αὐτὸ τοῦτο, ὅπερ  
ἐγῶ στέμφυλον ἐκάλεσα. τὴν δὲ τοῦ στεμφύλου προσηγορίαν  
ἐπιφέρουσιν αυ τῷ τῶν κλημάτων ἐκπεφυκότι ριζὼματι τῶν

ῥαγῶν. τοῦτον ἡμεῖς βότρυχον καλοῦμεν, ὅθεν ἐξήρτηνται αῖ  
ῥαγάδες. εἰς ταύτην οὐν τὴν τρύγα τὰς καινὰς χύτρας πλήρεις  
τῶν σταφυλῶν ἐντιθέασι, πώμασι στεγνοῦντες ἀκριβῶς, ὡς  
μηδαμοθι παραπνεῖσθαι, καὶ καθ᾽ ὃ συμβάλλει γε τὸ πῶμά τῇ  
χύτρᾳ, πίτταν ἐπαναλύουσιν, ἁπάσας τὰς διαπνοὰς ἐμ-  
φραττοντες. ειθαι δὲ χρὴ καὶ τὴν χύτραν αὐτὴν ἐξ εὐώδους τε  
πηλοῦ καὶ τελέως ὠπτημένου. τονωτικὴ μὲν οὐν ἐκλύτου  
γαστρος ἡ τοιαυτη σταφυλὴ, καὶ τοὺς ἀνορέκτους ἐπεγείρει  
πρὸς ἐδωδὴν σιτίων, οὐ μῆν ὑπέρχεταί γε κατὰ γαστέρα, καῖ,  
εἰ πλείων βρωθείη , κεφαλῆς ἃπτεταα ταύτης δ᾽ ἔτι μᾶλλόν  
ἐστι κεφαλαλγὴς, ἤν ἀποτίθενται κατὰ τοῦ γλεύκους. ἡ μέντοι  
κρεμασθεῖσα κεφαλην ουδ᾽ ὅλως βλάπτει, γαστέρα δὲ οὔτ ἐπε-  
χειν, ουτ ἐπιτρέπειν εἰς διαχώρησιν πέφυκεν. ὡσαύτως δ᾽ ,  
ἔχει καὶ προς την ορεξινγ οὔτ ἐπεγείρουσα τὴν ἄρρωστον, οὔτ  
ἐκλύουσα τὴν εὔρωστον. εὐπεπτοτέρα δ᾽ ἐστὶ τῶν ἄλλων στα-  
φυλῶν, ἤν ἐν γλεύκει καὶ στεμφύλοις ἔφην ἀποτίθεσθαι  
τοὺς ἀνθρώπους ὅλον τὸν ἑξῆς ἐνιαυτὸν ἄχρι τοῦ δευτέρου  
ὶτρυγητου. αἱ κρεμασθεῖσαι δ᾽ αὐτῶν, ὅταν ξηρανθῶσιν, ἄχρἐμν

στοι γίνονται, τινες μεν. κατα το εαρ ευθε᾽ῶς, ἐν γοῦν τῷ  
θέρει πάντως. οὐ σμικρα δὲ διαφορα τῶν σταφυλῶν ἐστι  
καὶ κατὰ τὸ γλυκείας, ἤ ὀξείας, ἤ αὐστηρὰς εἶναι, ἤ μηδε--  
μίαν ἐχούσας σφοδρὰν ποιότητα · καλοῦσι δ αὐτὰς οἰνώδεις.  
αἱ μὲν οὐν γλυκεῖαι θερμότερον ἔχουσι τὸν χυλὸν, διὸ καὶ  
διψώδεις εἰσὶν , αἱ δ᾽ αὐστηραὶ καὶ ὀξεῖαι ψυχρότερον , αἱ δ᾽  
οἰνώδεις ἐν τῷ μέσῳ θερμοῦ καὶ ψυχροῦ. γαστέρα δ᾽ ὐπά-  
γουσιν αἱ γλυκεῖαι, καὶ μάλισθ ὅταν ὠσιν ὑγραί ] μοχθηραὶ  
δ᾽ οὐκ εἰς τοῦτο μόνον, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ἐν γαστρὶ πέψιν  
ἡ νάδοσίν τε καὶ θρέψιν αἷ τ᾽ ὀξεῖαι καὶ αὐστηραὶ σταφυλαί.  
αἱ μὲν οὐν ὀξεῖαι, κᾂν ἀκριβῶς ἐπὶ τῆς ἀμπέλου πεπανθεῖσαι  
κρεμασθῶσιν, οὐδ᾽ οὕτως γίγνονται γλυκεῖαι, τῶν δ᾽ αὐ-  
στηρῶν ἔνιαι μεταβάλλουσιν εἰς τὸ γλυκύτερον ἐπὶ πλέον  
κρεμασθεῖσαι. ταῖς στρυφναῖς δὲ, καθαπερ καὶ ταῖς ὀξείαις,  
οὐδ᾽ ἂν ἐπὶ πλεῖον κρεμασθῶσιν, τὴν εἰς γλυκύτητα μεταβο-·  
λὴν οἷόν τε ἔχειν διο καὶ φυλάττε(323)σθαι τὴν ἐδωδὴν  
αὐτῶν ἀεὶ προσήκει. πασῶν μὲν σύν ἀσφαλεστάτη χρῆσις

ἐστιν, ὅταν σαρκώδεις ωσιν αἰ σταφυλαὶ φύσει πέπειραί τε,  
τῶν δ᾽ αὐτῶν τις ἐσθίῃ συμμέτρως, εὶτ᾽ οὑν ἐπὶ τῶν ἀμπέ-  
λωνἐπὶ πλεῖστον πεπανθεισῶν, εἴτε καὶ το λεῖπον ἐκ τοῦ κρέ..  
μασθαι προσλαβουσῶν. ἐφεξῆς δὲ τῶν κρεμασθεισῶν τὰς ἄνευ  
ποιότητος αὐστηρὰς ἤ ὀξείας ἕνεκεν ὑπαγωγῆς γαστρὸς ἐγχω-  
ρεῖ δαψιλῶς ἐσθίειν. ἔνιοι δὲ καὶ γλεῦκος πίνουσι τῆς αὐτῆς  
χρείας ἕνεκα, καὶ μάλιστα τὸ γλυκύτατον · ὑπακτικώτατον γὰρ  
τοῦτο, τὸ δ᾽ ἐξ αὐστηρῶν ἤ ὀξειῶν σταφυλῶν φαυλότατ  
τον εἰς πάντα. ἐγώ μὲν οὑν τοῖς ὀνόμασιν οὕτως ἐχρησάμην,  
ὡς οἱ νῦν ἄνθρωποι χρῶνται, βέλτιον ἡγούμενος εἶναι διδάἌ  
ξαι σαφῶς τὰ πράγματα τοῦ παλαιῶς Ἀττικίζειν. οἷς δὲ  
τοῦτο τιμιώτερόν ἐστι τῆς σαφοῦς διδασκαλίας , βρύτια μὲν  
ὀνομάζουσι τὰ τῶν στερεῶν σταφυλῶν στερεὰ μόρια, τοῦ γλεύ-.  
κους ἐκθλιβέντος, στέμφυλα δὲ τὰ τῶν ἐλαιῶν, ὅταν ἐκθλι-  
βῆ τοὔλαιον · τό γε μὴν ὑφιστάμενον τοῖς οἴνοις παχὺ οι  
πολλοὶ τῶν ᾽Ἀττικιζόντων ὀνομάζουσι τρύγαν [343] ὥστἐ  
οὐ δ᾽ ὁμωνυμία τίς ἐστιν παρ αὐτοῖς, ὥσπερ παρὰ τοῖς ἄλνε  
λοις ἀνθρώποις , ὅσοι καὶ τὰ βρύτια τρυγία καλοῦσι καὶ μὴν

καὶ τρίτον τι σημαινομενον ἐστι του τῆς τρυγος ὀνοματος ἐν  
ἔθει τοῖς νῦν Ἕλλησιν τὸ γάρ τοι τῶν βρυτίων ἀπόβρεγμα  
τρύγα καλοῦσιν; ὅπερ αῦ πάλιν οἱῶΔτέικίζοντες ὀνομάζουσι  
δευτερίαν. στεμφυλίτης οὕτος παρ ἡμῖν καλεῖται. ἐμβάλλον--  
τες γὰρ εἰς πιθάκνας μικρὰς τὰ βρύτμτ, προσεπιχέουσιν ὕδω (μ  
ὡς διαβρόχους ἁπάσας γενέσθαι, κἀπειδὰν ἱκανῶς τοῦτο πε-  
πρᾶχθαι δοκῇ, τὸ παρὰ τὸν πυθμένα τρῆμα τῆς πιθάκνης  
ἀνοιγνύουσιν, ὡς ἐκρυῆναι τὸ ἀπόβρεγμα, καὶ πίνουσιν ἀντὶ  
οἴνου τοῦτο. πρόδηλον δὲ, ὅτι κατὰ τὴν τῶν βρυτίων πο-  
σότητα καὶ τὸ ὕδωρ ἐπιχέουσιν ἐξ ἐμπειρίας, ὡς μήθ' ὑδαρῆ  
πάνυ , μήτε ἄκρατον γενέσθαι τὴν δευτερίαν. εἶτα πάλιν έτε-ι·  
ρον ὕδωρ ἐπιχέουσι τοῖς βρυτίοις, ἔλαττον τοῦ προτέρου, ὥ σ-  
τε καὶ τοῦτο γενέσθαι σύμμετρον εἰς πόσιν, ὅπερ ἀξιοῦσιν  
ἔνιοι τῶν ᾽ Ἀττικιζόντων ὀνομάζεσθαι δευτερίαν ἰδίως, οὐχ ὡς  
τὸ πρότερον. ἔστι δὲ κεφαλαλγὲς μὲν ἑκάτερον, εἰ μή τι[;  
ὑδατωδέστερον αὐτὸ πίνοι, μᾶλλον δὲ τὸ πρότερον ἃπτετατ  
τῆς κεφαλῆς. ἀγαθὸν δ᾽ ἐνυπάρχει τῷ τοιούτῳ πόματι τὸ  
ταχέως οὐρεῖσθαι, διαφορὰς οὐκ ὀλίγης ἐν αὐτῷ γινομένης

παρὰ τὸ τῶν σταφυλῶν εἶδος , ἐξ ὧν ἐστι τὰ βρύτια. γλυ-  
κειῶν μὲν γὰρ οὐσῶν αὐτῶν ἥδιον τε πολλῷ γίνεται τὸ πόμα  
καὶ θάττον οὐρεῖται, στρυφνῶν δὲ καὶ ὀξειῶν ἀηδέστερόν τε  
μακρῷ καὶ ἥττον οὐρητικόν. ἰσχυρότερον δὲ τὸ ἀπόβρεγμα  
τοῦτο γίνεται καὶ μᾶλλον οἰνῶδες, ὅταν εἰς το ἔαρ ἤ καὶ τὸ  
θέρος ἡ τρὺξ φυλαχθῇ · κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα χρωμένων, ὥσπερ  
ἦττον ἃπτεται κεφαλῆς, ὡσαύτως καὶ ἦττον οὐρεῖται,

## Κεφ. ύ,

[Περὶ σταφίδων.] Τὸν αὐτὸν λόγον ἔχου-  
σιν αἱ σταφίδες πρὸς τὰς σταφυλὰς , οἷον αἱ ἰσχάδες Πρὸς  
τὰἱ σῦκα. γίγνονται μὲν γὰρ γλυκεῖαι πολλαὶ , στρυφναὶ δὲ .  
παντάπασιν ὀλίγαν, μικταὶ δὲ ἔκ τε αὐστηράς καὶ γλυκείας  
ποιότητος αἱ πλεῖσται. μέτεστί γε μην καὶ ταῖς γλυκείαις ἀμυ-  
δρᾶς ποιότητος αὐστηράς , καὶ ταῖς αὐστηραῖς τῆς γλυκείας,  
αἷ μὲν οὑν αὐστηραὶ ψυχρότεραι τὴν κρασίν εἰσιν , ὥσπερ αἱ  
γλυκεῖαι θερμότεραι. καὶ τἄν μὲν στόμαχον χωννύουσι καὶ  
τὴν γαστέρα στεγνοῦσιν αἱ αὐστηραὶ, καὶ δηλονότι μᾶλλον αὐ-  
τῶν αἱ στρυφναὶ, μέσην δέ πως κατάστασιν ἐν αὐταῖς αἷ γλυ-  
κεῖαι ποιοῦσιν, μήτ ἐκλύουσαι σαφῶς τὸν στόμαχον, μὴθ'

ὑπάγουσαι τὴν γαστέρα, τό γε μὴν ἐπικεραστικὸν ὑπάρχει  
ταῖς γλυκείαις ἀεὶ, καθαπερ καὶ τὸ μετρίως ῥυπτικὸν, ὥσθ  
ἐξ ἀμφοτέρων τῶν δυνάμεων τὰς μικρὰς κατὰ τὸ στόμα τῆς  
κοιλίας, ὅνπερ καὶ στόμαχον ὀνομάζομεν, ἀμβλύνουσιν δή-  
ξεις ὡς αἷ γε μείζους τῶν δήξεων εὔδηλον ὅτι γενναιοτέρων  
χρήζουσι βοηθημάτων. ἀμείνους δ᾽ ἐν ταῖς σταφίσιν αἱ λι-  
παραί τε καὶ τὸν οἷον φλοιὸν ἔχουσαι λεπτόν. ἔνιοι δὲ Ικιτ  
λῶς ποιοῦντες ἐκ τῶν γλυκειῶν τῶν μεγάλων, οἷαί πέρ  
εἰσιν αἱ Σκυβελίτιδες , πρὶν ἐσθίειν , ἐξαιροῦσι τὰ γίγαρτα.  
χρονισθεῖσαι γοῦν καὶ αὑται σκληρὸν ἔχουσι καὶ παχὺ τὸ  
δέρμα, καὶ χρὴ προδιαβρέχειν αὐτὰς ἐν ὕδατ τ καὶ γάρ τοι καἴ  
το γίγαρτον ἑτοιμότερον οὕτως ἐξαιρεῖται. ἔμπαλιν δὲ ταῦ-  
ταις ἕτεραί τινές εἰσιν στερεαὶ καὶ παχεῖαι, γίγαρτον ὅλως  
οὐδὲν ἔχουσαι. γεννῶνται δ᾽ αὑται μὲν ἐν [Κιλικίᾳ, τὴν  
χροιὰν ὑπόξανθοι, κατὰ δὲ τὴν Παμφυλίαν αἷ τε Σκυβελί-  
ττδες καὶ αἱ μέλαιναι τὸ χρῶμα. μέγισται μὲν οὐν, ὡς ἔφην,  
αὑταιί μικρόταται δὲ αἱ κιρραὶ ἐν [344[] Κιλικίᾳ, γινομένων.  
γε καὶ ἄλλων ἐν Κιλικία μελαινῶν σταφίδων μέσων τὸ μέγεθος,

ὥσπερ ναγ΄ ἄλλα πολλὰ τῶν ἐθνῶν, καὶ μάλιστα ἐν τῇ Δυ-  
βύῃτ κατὰ δὲ τὴν ᾽Ἀσίαν ποικίλον εἶδος ἀσταφίδων μέσων  
τὸ μέγεθος γεννᾶται καὶ γὰρ ὑπόξανθοι καὶ μέλαιναι καὶ  
γλυκεῖαι καὶ ὑπαύστηροι φαίνονται. κατὰ μέντοι τὰς ψυ-  
χρὰς χώρας οὐδὲ σταφυλαὶ τελέως πεπαίνονται, μήτι γε τῶν  
ἀσταφίδων τινὲς, ὅθεν ἐπεμβάλλουσι τοῖς οἴνοις ῥητίνην,  
ὅπως μὴ ταχέως ὁξυνθῶσιν. ἡ μὲν οὐν κατὰ χροιὰν διαφορὰ  
τῶν σταφίδων ὡς πρὸς τὴν δύναμιν αὐτῶν οὐδὲν συντελεῖ,  
καθάπερ οὐδὲ ἡ κατὰ μέγεθος · ἡ δὲ κατὰ τὴν γευστὴν ποιό-  
τητα τὸ συμπαν δύναται, καὶ ταύτῃ μόνη προσέχων τὸν νοῦν,  
ἐπὶ τίνων δεῖ χρῆσθαι καὶ καθ᾽ ὅντινα καιρὸν, εὑρήσεις, ὡς  
προείρηται.. τροφη δ᾽ ἐκ τῶν ἀσταφίδων ἀναδίδοται τῷ  
σωματι παραπλησία κατα τὴν ποιότητα ταῖς ἀσταφίσιν αὐ-  
ταῖς · γλυκεῖα μὲν οὑν ἐκ τῶν γλυκειῶν, αὐστηρὰ δ᾽ ἐκ τῶν  
αὐστηρῶν, μικτὴ δ᾽; ἐκ τῶν ἀμφοτέρας ἐχουσῶν τὰς ποιότης  
τας· τῇ δὲ ποσοτητι πλείων μὲν ἐκ τῶν λιπαρῶν τε καὶ γλυ-  
κειῶν, ἐλάττων δ᾽ ἐκ τῶν αὐστηρῶν τε καὶ ἀλιπῶν. εἰ δὲ τὸν  
ἴσον ὄγκον ἀσταφίδος .λιπαρὰς γλυκείας ἐκγεγιγαρτισμένη ώ πα-

ραβαλλοις ὄγκῳ ῥαγῶν ἴσῳ, μᾶλλον τροφιμωτέρας εὑρήσεις  
τὰς σταφίδας. ἦττον μὲν οὑν ἰσχάδων αἱ τοιαῦται.τὸ ὑπα-  
κτικὸν ἔχουσι καὶ τὸ ῥυπτικὸν, εὐστομαχώτεραι δ᾽ εἰσὶν τῶν  
ἰσχάδων.

## Κεφ. ια΄.

[Περὶ συκαμίνων, ἃ καὶ μόρα καλοῦσι.]  
Οὐ τοῖς Ἀττικίζειν ἐν τῆ φωνῇ προῃρημένοις γράφεται ταῦ-  
τα, τάχα γαρ οὐδὲ ἀναγνῶναί τις αὐτὰ βουλή έεται κατα-  
φρονῶν ὑγιείας σώματος, ὥσπερ καὶ ψυχῆς,) ὰλλί ἰατροῖς  
μὲν μάλιστα, μὴ πάνυ τι φροντίζουσιν ᾽Ἀττικισμοῦ, ἤδη δὲ  
καὶ τοῖς ἄλλοις, ὅσοι ζῶσιν, ὡς λογικὰ ζῶα, πρὸ τῆς τιμῆς  
καὶ δοξης καὶ πλούτου καὶ δυνάμεως πολιτικῆς ἐπιμελεῖ-  
σθαι προῃρημένοι σώματος καὶ ψυχῆς. οὔτοι γὰρ οἰδ᾽  
οτι την μὲν ᾽ Ἀθηναίων φωνὴν οὐδὲν ἡγοῦνται τιμιωτέραν  
τῆς τῶν ἄλλων ἀνθρώπων, ὑγείαν δὲ σώματος ἀξιολογώ-  
τερόν τι εἷναι νομίζουσι πρᾶγμα τῷ κατὰ φύσιν βιοῦν  
ἐσπουδακότι. τούτοις οὐν ἔδως ὠφελιμώτερον ἔσεσθαι τὸν  
λόγον τὸν ἀσφαλέστερον, ἃ γιγνώσκουσιν ὀνόματα γράψων  
κᾂν μὴ τοῖς παλαιοῖς Ἕλλησιν ᾖ συνήθη, τὸ μὲν οὐν τῶν

μόρων ὄνομα γνώριμόν πώς ἐστι τοῖς πολλοῖς, εἰ καὶ διὰ  
μηδὲν ἄλλο, ἀλλὰ γοῦν διὰ τὸ (324) στοματικὸν φάρμαθ  
κον, ὃ διὰ μόρων ὀνομάζεται, χυλὸν ἔχον αυτῶν· ἐνίας δὲ  
τῶν ἐφεξῆς εἰρημένων ὀπωρῶν ἀγνοοῦσιν οἱ πολλοὶ τῶν ἀν-  
θρώπων ὅπως ὠνόμαζον οἱ προ ἑξακοσίων ἐτῶν ᾽ Ἀθηναῖοι.  
τοὺς μὲν γὰρ .νῦν ὁρῶσιν οὐδέν τι διαφορώτερον τῶν ἃλ-  
λων Ἕλλήνων ἕκαστον τῶν καρπῶν ὀνομαζοντας, ἀλλὰ καὶ ·  
τὰ μόρα συκάμινα καλοῦντας οὐδὲν ἦττον, ἤ τὰ μόρα καὶ  
τὰ περσικὰ καψτὰ κάρυα καὶ τα πρεκόκκια καὶ τὰ ἄλλα ἀπλῶς,  
ὡς ἔθος ἐστὶ τοῖς ἄλλοις Ἕλλησιν. οὐδἔ γὰρ βλαβήσον-  
ταί τι τὰς παλαιοτάτας προσηγορίας ἀγνοοῦντες , ἂν γιγνώ-  
σκωσι τὰς δυνάμεις αὐτῶν. ἄμεινον γαρ ἐστιν ἐπίστασθαι,  
τῶν ἐπὶ τὴν διαχώρησιν ὁρμώντων ἐδεσμάτων ὕστερα μὲν  
χρῆναι τὰ βραδύπορα λαμβάνειν, ἀπάντων δὲ πρῶτα τὰ  
διεξερχόμενα μὲν ταχέως, διαφθειρομενα δὲ, εἰ χρονίσειεν ἐν  
τῆ γαστρὶ, τοῦ τας προσηγορίας αὐτῶν .ἐγνωκέναι. οὐ μήνι

οὐδ΄ ἀγνοεῖν μοι δοκοῦσι παντάπασιν οἱ ἄνθρωποι τὴν τάξιν.  
τῶν ἐσθιομένων [345] αὐτοῖς, θεώμεθα γὰρ αὐτοὺς ἐπὶ τῶν  
πλείστων ἐδεσμάτων φυλάττοντας αὐτήν. προλαμβάνουσι  
μέντοι γε ῥαφανίδας ἐλαίας τε καὶ τῆλιν ἐκ γάρου, καὶ μετὰ  
ταῦτα μαλάχας τε καὶ τεῦτλα καὶ ἄλλα τοιαῦτα λάχανα μεθ  
ἐλαίου τε καὶ γάρου. τῶν μὲν γὰρ ὁσημέραι παρασκευαζο-  
μένων αὐτοῖς εἰς ἐδωδὴν η΄μακρὰ πεῖρα διδάσκαλος γίγνεται  
τῆς δυνάμεως, εἰ καὶ μικρὸν ἔχοιεν φρενῶν · ὅσα δὲ διὰ χρό-  
νου πολλοῦ εἰς πεῖραν ἔρχεται, μόνοις τοῖς ἐπιμελέσιν παρα-  
φυλάττεται καὶ μνημονεύεται. τὰ τοίνυν συκάμινα καθαρὰ  
μὲν ἐμπεσόντα τῇ γαστρὶ καὶ πρῶτα ληφθέντα διεξέρχεται  
τάχιστα, καὶ τοῖς ἄλλαις σιτίοις ὑφηγεῖται δεύτερα δὲ ἐφ  
ἑτέροις ἤ καὶ χυμὸν εὑροντα μοχθηρὸν ἐν αὐτὴ συνδιαφθεί-  
ρεται τάχιστα καὶ τοῖς αλλοις σιτίοις, διαφθορὰν ἀλλόκοτόν  
τινα καὶ οὐ ῥητὴν ἔχοντα ταῖς κολοκύνθαις ὁμοίως. ἀβλα-  
βέλτερα γὰρ πάντα ταῦτα τῶν ὡραίων ἐδεσμάτων, ὅταν μὴ  
διαφθαρέντα. ταχέως ὑποχωρήσῃ ·. ἤν δὲ μὴ - μοχθηρὰν ἴσχει

διαφθορὰν ὁμοίως τοῖς πέποσι, καίτοι κἀκεῖνοι ταχέως ὑπελ-  
θόντες οὐδὲν μέγα βλάπτουσιν. καιρὸς δὲ τῆς χρήσεως,  
· ὥσπερ τοῖς πέποσιν, οὕτω καὶ τοῖς μόροις, ὅταν αὐχμηρὸν  
καὶ θερμὸν γένηται τὸ τῆς γαστρὸς σῶμα · τοιοῦτον γάρ

πως αναγκαιον εστι τηνικαυτα και το ηπαρ ειναι. τῃ μεν  
οὑν κολοκύνθῃ καὶ τῷ σικύῳ τῷ ἤδη πέπονι καὶ πρὶν πεπαν-  
θῆναι , σὺν αὐτοῖς δὲ καὶ μηλοπέπονι στυφούσης οὐ μέτεστι  
ποιότητος · ἐν δὲ τοῖς συκαμίνοις, καὶ μάλιστα ὅταν ᾖ μὴ  
πάνυ πέπειρα, σαφής ἐστιν ἡ τοιαυτη ποιοτης, ἀωροτέροις  
δὲ οὐσιν καὶ ἡ ὀξεῖα. καί τινες αὐτα καθαιροῦντες ἀπὸ τοῦ .  
δένδρου καὶ ξηραίνοντες ἀποτίθενται φάρμακον ἐσόμενον αὐ-  
τοῖς ἀγαθὸν εἰς δυσεντερίας τε καὶ διαρροίας χρονίας ἴασιν,.  
ἀλλ᾽ οὐ πρόκειται νῦν ἡμῖν περὶ δυναμεως φαρμάκων διεξέρχε-  
σθαι. πάλιν · σύν ὅσα τοῖς συκαμίνοις ὡς τροφῇ δρᾶν  
ὑπάρχει λέγωμεν. ὅτι μὲν ὑπέρχεται ῥᾳδίως, εἴρηται; τάχα  
μὲν τῷ τῆς οὐσίας ὑγρῷ τε καὶ ὀλισθηρῷ μόνῳ , τάχα δὲ καί  
τινος ἐπιμιξίᾳ ποιότητος δριμυτέρας, ἐρεθίζειν εἰς ἔκκρισιν

ἱκανῆς, ὡς ἤ γέ στύφουσα ποιότης οὐ μόνον οὐδὲν ὀνίνη-  
σιν εἰς ὑποχώρησιν, ἀλλὰ καὶ στεγνοῦν πέφυκεν. ὅτι δὲ ἐναν-  
τίων δυνάμεων οὐκ ὀλίγα μετέσχηκεν σώματα, .μεμάθηκας ἐν  
τοῖς περὶ τῆς τῶν ἁπλῶν φαρμάκων δυνάμεως ὑπομνήμασι.  
τεκμαίρομαι τοίνυν, τὰ μόρα δύναμιν ἔχειν ἐν ἑαυτοῖς τοιαύ-  
την βραχεῖαν, ὁποία τοῖς καθαρτικοῖς μεγάλη ὑπάρχει, δέ ἤν  
οὐ μόνον ὑποχωρεῖ ῥᾳδίως, ἀλλὰ καὶ διαφθείρεται χρονίσαν-  
τα κατὰ τὴν γαστέρα. καὶ μὴ διαφθαρέντα, ὡς ἔφην, ὑγραθ  
νει μὲν πάντως, ψύχει δὲ οὐ πάντως, εἰ μὴ ψυχρὰ ληφθείη.  
τροφην δ᾽ ἐλαχίστην δίδωσι τῷ σώματι, παραπλησίως τοῖς  
πέποσιν, οὐ μὴν ἐμετικόν γέ τι πρόσεστιν αὐτοῖς οὐδὲ κακο-.  
στόμαχον, ὡς ἐκείνοις.

## Κεφ. Ιβ΄.

[Περὶ κερασίων.] Τῶν κερασίων ἔνια  
μὲν ἔοικε τοῖς μόροις, ἐλαχίστην ἔχοντα στῦψιν, ἔνια δὲ τοῖςβα-  
πίνοις, σαφέστερον στύφοντα, τινὰ δὲ καὶ τούτων ἐστὶστυπτι-.  
κώτερα, ὥστε καἴ περὶ τῆς δυνάμεως ἑκάστοτε τῶν εἰρημε-

νων εἰδῶν ἐκ τῶν λεγομένων ἐπὶ συκαμίνοις τε καἴ βατίσ  
νοις ἔνεστί σοι τεκμήρασθαι.

## Κεφ. ιγ΄.

[346] [Περὶ τῶν τοῦ βάτου καρπῶν.] Τὸν  
τῶν βάτων καρπὸν ὀνομάζουσιν οἱ παρ ἡμῖν ἄνθρωποι βάττ-  
νον, καθάπερ μόρα τε καὶ συκάμινα · καλοῦσι γὰρ ἑκατέρως  
αὐτά. ἔστι δὲ στυπτικώτερα τὰ βάτινα τῶν μόρων, κἂν πολ-  
λά τις αὐτὰ προσενέγκηται, κεφαλαλγήσει τινὲς δὲ καὶ στόμα-  
χον ἀνιῶνται. διὸ χρὴ καλῶς ἐκπλύνειν, πρὶν ἐπιχειρεῖν  
προσφέρεσθαι τὸν καρπὸν τοῦτον , ὅπερ οὐχ ἤκιστα κἀπὶ τῶν  
συκαμίνων ἐστὶ ποιητέον. οὐ μὴν υπάγει γε τὰ κατὰ τὴν κοι-  
λίαν, ἀλλὰ μᾶλλον ἐπέχει, κἂν ἀγρότερά τις αὐτὰ ξηράνας  
ἀπόθηται, πολὺ μᾶλλον ἐφεκτικὰ γίνονται. πάντα γε μὴν  
ὅσα διὰ τοῦ χυλοῦ τῶν μόρων σκευάζεται φάρμακα καί διὰ  
τούτων γενόμενα δραστικωτέραν ἐχει τὴν δύναμιν,

## Κεφ. Ιδ΄.

[Περὶ τῶν τοῦ κυνοσβάτου καρπῶν.] Ὁ  
τῶν κυνοσβάτων καρπὸς μακρῷ στυπτικώτερός ἐστι τοῦ τῶν  
βάτων, καὶ διὰ τοῦτο καἴ τῆς γαστρός ἐστιν ἐφεκτικώτεροι

ἐσθίουσι δ᾽ οὖν αὐτὸν οἱ ἄγροικοι πολλάκις ὀλίγην τροφὴν  
διδόντα τῷ σώματι καὶ καλοῦσι κυνόσβατον.

## Κεφ. ιε΄.

[Περὶ τῶν τῆς ἀρκεύθου καρπῶν.] Τὸν  
τῆς ἀρκεύθου καρπὸν ἀρκευθίδας ὀνομάζουσι, δριμέα ἱκανῶς  
ἄντα μετὰ βραχείας γλυκύτητος, ἔτι τε βραχυτέρας στύψεως·  
ἔχει δέ τι καὶ ἀρωματίζον. εὔδηλον οὐν, ὅτι θερμαίνει μὲν  
καὶ διὰ τὴν δριμύτητα, (πάν γὰρ ἐδείχθη τὸ δριμὺ θερμαῖνον,)  
οὐχ ἤκιστα δὲ καὶ διὰ τὴν ὀσμὴν καὶ γεῦσιν ἀρωματιζούσας,  
πάν γὰρ ἄρωμα θερμόν. ἐκκαθαίρει δὲ καὶ τὰ καθ᾽ ἡπαρ τε  
καὶ νεφροὺς, καὶ δηλονότι λεπτύνει τοὺς παχεῖς καὶ γλίσχρους  
χυμούς · καὶ διὰ τοῦτο τοῖς ὑγιεινοῖς φαρμάκοις μίγνυται.  
τροφὴ δὲ ἐξ αὐτοῦ βραχεῖα τῷ τῶν ἀνθρώπων σώματι προσ-  
τίθεται. πολλὰς δὲ εἴ τις αὐτὰς προσενέγκαιτο, δάκνουσί  
τε τὸν στόμαχον καὶ τὴν κεφαλὴν θερμαίνουσι, καὶ κατὰ  
τοῦτο καὶ πληροῦσιν ἐνίοτε καὶ ὀδυνώδη ποιοῦσι. διαχώ-  
ρηστν δὲ κατὰ τὴν κοιλίαν οὔτ ἐπέχουσιν, οὔτε προτρέπου-  
σιν, οὐρα μέντοι κινοῦσι μετρίως.

## Κεφ. Ισγ΄.

[Περὶ τῶν τοῦ κέδρου καρπῶν.] Κεδρί-  
δας ὀνομάζουσι τὸν τοῦ κέδρου καρπὸν, ομοίας μὲν οὔσας  
ταῖς ἀρκευθίσιν κατά τε χρόαν καὶ σχῆμα, (καὶ γὰρ ὑπό···  
ξανθοι καὶ στρογγύλαι,) διαφέρουσι δὲ τῇ δριμυτητα κινδυ-  
νεύει γὰρ ἤδη τοῦ γένους τῶν φαρμάκων ὁ (325) καρπὸς οὑ-  
τος ὑπάρχειν, οὐδεμίαν τροφὴν τῷ σώματι διδοὺς, πλὴν εἴ  
τις αὐτὰς ἀποβρέξει ἐν ὕδατι. κοινὸν γὰρ τοῦτο πάντων τῶν  
δριμέων, ὥστε βραχεῖαν τροφην διδόναι τῷ σώματι, τῆς δρι-  
μύτητος αὐτῶν ἐκλυθείσης. καὶ μέντοι καὶ σκληρότερός τε  
καὶ ξηρότερός ἐστιν ὁ τῶν κέδρων καρπος τοῦ τῶν ἀρκεύθων,  
ὥσπερ ἀμέλει καὶ μικρότερος, οὐδὲν τὸ ἀρωματίζον ὁμοίως  
ἔχων. εὔδηλον οὑν, ὅτι δακνώδης τέ ἐστιν ἱκανῶς τοῦ στομά-  
χου, καὶ κεφαλαλγὴς, εῖ μὴ πάνυ τις ὀλίγον αὐτὸν προσ-  
ενέγκαιτο.

## Κεφ. Ιζ΄.

[347] [Περὶ τοῦ τῶν κώνων καρποῦ.] Εὔχυ-  
μος και παχυχυμος και τροφιμος εστιν ο του κωνου καρπος, ου  
μὴν εὔπεπτος. καλοῦσι δὲ οἱ νῦν Ἕλληνες οὐ κώνους, ἀλλὰ  
στροβίλους αὐτούς.

## Κεφ. ιἤ.

[Περὶ τοῦ τῶν μυρρινῶν καρποῦ.] Μύρτα  
καλοῦσι τὸν καρπὸν τοῦτον οἱ Ἕλληνες, ὁμοίως μὲν ἄτροφον  
ὄντα τῷ τῶν ἀρκευθων, ἐναντίαν δὲ δύναμιν ἔχοντα. στύφει  
γὰρ ἱκανῶς, καὶ δία τοῦτο καὶ την κοιλίαν ἐπεχει. οὐ μὴν  
ἀνάλογόν γε τῇ στύψει ψυχρός ἐστι τὴν δύναμιν, ὅτι μηδὲ  
μόνην ἔχει τὴν στῦψιν, ἀλλά τι καὶ δριμύτητος αὐτῇ μέμικται.  
κοινὸν δ᾽ ἐπὶ πᾶσιν ἐδέσμασιν, ὅσα φαρμακώδη ὲχει τινὰ  
ποιότητα σφοδρὰν, ὅταν ἀπόθηται ταύτην ἑψήσεσιν, ἤ ὀπτή-  
σεσιν, ἤ τέγξεσιν, ὀλίγην τροφὴν διδόναι τῷ σώματι, πρό-  
τερον οὐδ᾽ ὅλως διδόντα · ταὐτὸ γὰρ τοῦτο καὶ κρομμύοις  
καὶ πράσοις συμβέβηκεν.

## Κεφ. ιθ'.

[Περὶ περσικῶν.] Εἴτε μῆλα καλεῖν ἐθέ-  
λεις περσικὰ τὸν καρπὸν τοῦτον, εἴθ' ἀπλῶς περσικὰ τοῖς  
νῦν Ἕλλησιν ὡσαύτως, εἴτ ἄλλο τι βούλει παλαιὸν ὄνομα  
ζητεῖν ἐπ αὐτοῖς, ἔξεστί σοι τοῦτο πράττειν μετὰ πολλῆς  
σχολῆς. ἤδη δὴ ἴσθι τὸ τῶν ὀνομάτων χρησιμώτερον, ὡς καὶ  
τούτων ὁ χυλός τε καὶ οἷον σὰρξ εὔφθαρτός τέ ἐστι καὶ

πάντη μοχθηρά. ὥστε οὐ χρὴ, καθάπερ ἔνιοι, τελευταῖα τῆς  
ἄλλης τροφῆς αὐτὰ προσφέρεσθαι · διαφθείρεται γὰρ ἐπιπο-  
λάζοντα. μεμνῆσθαι δὲ χρὴ τοῦδε, κοινοῦ πάντων ὄντος · ὅσα  
κακόχυμα μὲν, ὑγρὰ δὲ καὶ ὀλισθηρὰ, καὶ ῥᾳδίως ὑπιέναι δυ-  
νάμενα , διὰ τοῦτο ἐσθίειν αὐτὰ πρότερον τῶν ὰλλων· οὕτω  
γὰρ αὐτὰ ταχέως ὑπέρχεται κἀκείνοις ποδηγεῖ · τὰ ὕστατα  
ληφθέντα συνδιαφθείρει καὶ τὰ ἄλλα.

## Κεφ. α΄.

[Περὶ ᾽Ἀρμενιακῶν καὶ πρεκοκκίων.] Ἕν  
τῷ περσικῶν γένει καὶ ταῦτ ἐστὶ διαφοραν τινα αὐτῶν ἐχοντα  
πρὸς τὸ βέλτιον· οὔτε γὰρ ὁμοίως. διαφθείρεται κατὰ τὴν  
κοιλίαν, οὔτ ὀξύνεται. φαίνεται δὲ τοῖς πολλοῖς ἡδίω , καὶ  
διὰ τοῦτο καὶ εὐστομαχώτερα · τούτοις γὰρ τἄλλα ὁμοίως.  
ἡδέσι δὲ τοῦθ' ὑπάρχει πᾶσιν, ὥσπερ τοῖς ἀηδέσιν ὑπτιάζειν  
τε καὶ ἀνατρέπειν τὴν γαστέρα καὶ πρὸς ἔμετον ἐρεθίζειν, ὀρε-  
γομένην ὅτι τάχιστα τὸ λυποῦν ἀπορρίψαι. καὶ τοίνυν καὶ  
ποιεῖ τοῦτο κατὰ τὴν ῥοπὴν τῶν λυπούντων. ὅσα μὲν γὰρ  
κάτω ῥέπει, ταύτῃ διωθεῖ, τὰ δ᾽ ἐπιπολάζοντα δι ἐμέ-

των ἐκβάλλει, ταὐτὸ τοῦτο κᾳπὶ τῶν ἐξ ὅλου τοῦ σώματος  
εἰς αὐτὴν καταρρεόντων μοχθηρῶν χυμῶν ἐργαζομένη. καὶ  
γὰρ καὶ τούτων ὅσοι μὲν εἰς την ἄνω κοιλίαν συρρέουσιν, ἐκ-  
κενοῦνται δύ ἐμέτων, ὅσοι δ᾽ [346] εἰς τὴν κάτω, διάῥῥοιαν  
ἐργάζονται. τροφὴ δὲ ὅτι βραχεῖα ταῖς ὀπώραις ἀπάσαις ὑ-  
πάρχει, λέλεκται πρόσθεν. ἔστι μὲν οὑν ἀμείνω τὰ πρεκόκκια  
καλούμενα τῶν ᾽Ἀρμενιακῶν. ὅσοι δὲ φεύγουσι τὴν τῶνπρε-  
κοκκίων προσηγορίαν, ᾽ Ἀρμενιακὰ μῆλα καλοῦσιν ἀμφότερα·  
τινὲς δὲ ᾽ Ἀρμένια διὰ τεσσάρων συλλαβῶν, οὐ διὰ πέντε.

## Κεφ. καλ

[Περὶ μήλων.] Ἐστι μὲν οὐχ ἔν αὐτῶν  
γένος, ὥσπερ οὐδὲ τῶν ἀπίων τε καὶ ῥοιῶν. ἔνια μὲν γὰρ  
αὐστηρὸν ἔχει χυμὸν, ἔνια δ᾽ ὀξὺν ἤ γλυκὺν, ἔστι δ᾽ ἃ καὶ  
μικτὸν ἐκ τούτων, ὡς ἃμα τε γλυκέα φαίνεται καὶ στύφοντα,  
καί τινα έτερα μετὰ γλυκύτητος ὀξέα σαφῶς γίνεται, καὶ πρὸς  
τούτοις ἄλλα στρυφνὰ μετ ὀξύτητος. εὕροις δ΄ ἄν ποτε καὶ  
τῶν τριῶν χυμῶν ἔνια μετέχοντα σαφῶς, ὡς ὀξέα τε φαίνὲ-  
σθαι καὶ γλυκέα καί τι καὶ στρυφνότητος ἔχειν. ὅτι δὲ μίαν

ερμηνευει ποιοτητα τα τρια ταυτα ονοματα χυμου, το στυφον  
καὶ αυστηρον καὶ στρυφνὴν, πρόδηλον· ὅτι δύ τὰ μὲν στρυφνὰ  
τῷ μᾶλλον στυφειν διαφέρει τῶν αὐστηρῶν, κοινὸν δ᾽ αὐτῶν  
γένος ἐστὶ το στέφον, ἐν τῷ τετάρτῳ περὶ τῆς τῶν ἁπλῶν  
φαρμακων θυναμεως ἔμαθες, ἐν ῷ περὶ τῆς τῶν χυμῶν οὐσίας  
τε καὶ δυναμεως σ λογος ἐστίν. ἀναμνησθεὶς οὑν ἐκείνων,  
οσα μεν στυφει μῆλα, ψυχρον ἴσθι ὲχειν καὶ γεώδη χυμόν·  
οσα δ᾽ ὀξέα φαίνεται, ψυχρὸν μὲν, ἀλλὰ λεπτομερῆ· μέσης  
δ εἰναι κράσεως τὰ γλυκέα, πρὸς τὸ θερμότερον ῥέποντα,  
καθαπερ τὰ τελέως ἄποια καὶ οἷον ὑδατώδη πρὸς τὸ. ψυ-  
χρότερον ἐγκεκλιμένα. χρήσῃ τοιγαροῦν κατὰ τὰς τῶν ἐπικρα-  
τουντων δυνάμεις χυμῶν τοῖς μὲν αὐστηροῖς μήλοις, ὅταν ἤ-  
τοι δια δυσκρασίαν θερμὴν ἤ ὑγρότητα πολλὴν ἄτονος ἡ  
γαστὴρ ὑπάρχῃ , τοῖς στρυφνοῖς δὲ, ὅταν ἱκανῶς αὐξηθῇ ταῦ-  
τα, τοῖς δ οξέσιν, οταν υπολάβῃς ἐν αὐτὴ παχὺν ἡθροῖσθαι  
χυμον, ου πανυ τι ψυχρόν. ὡς ὅ γε ψυχρός οὐ τῶν ὀξέων,  
ἀλλα τῶν δριμέων δεῖται · τέμνει μὲν γὰρ ἄμφω πάχος χυμῶν,

τά ἔ ὀξέα καὶ τὰ δριμέα, διαφέρει δὲ τῷ τὰ μὲν μετὰ ψύξεως,  
τὰ δὲ μετὰ θερμασίας τοῦτο δράν. εὔδηλον δὲ ἐκ τῶν ἤδη  
πολλάκις εἰρημένων, ὡς τὰ μὲν στύφοντα τὰς κάτω διαχῶρή-  
σεις ἐπέχει διαπαντὸς, ὅσον ἐφ ἑαυτοῖς, τὰ δ᾽ ὀξέα, χυμὸν  
μὲν εὑρόντα παχὺν ἐν τῆ γαστρὶ, τέμνει τε τοῦτον, ὑπάγει τε  
κατω καὶ διὰ τοῦτο ὑγραίνει τὰ διαχωρήματα, καθαρὰν δ᾽ -εὑ-  
ρόντα τὴν κοιλίαν, ἐπέχει μᾶλλον αὐτήν; ὁ δὲ γλυκὺς ἄνευ  
δριμύτητός τε καὶ πάχους, τουτέστι ν ἐὰν ἀκριβῶς ᾖ μόνος,  
ἀναδίδοται μᾶλλον, ὅσον ἐφ ἑαυτῷ, δριμύτητα δ᾽ ἔχων ἤ  
πάχος ὑπέρχεται μᾶλλον. ἔστι -δέ τι καὶ ἄλλο χυμοῦ γένος,  
οὐκ ἐν μήλοις μόνον, ἀλλὰ κκὶ ἐν τοῖς ἄλλοις ἀπασιν, ὃ κα-  
λοῦσιν ὑδατῶδές τε καὶ ἄποιον, ὡς καὶ πρόσθεν εἰπον, ἤκιστα  
. μὲν εὐστόμαχον, ἐν τῷ μέσῳ δὲ ὃν ὧν διῆλθον δυνάμεων, ὥσπερ  
καὶ τὸ ὕδωρ αὐτό. κακία δ᾽ ἐστὶν ἐν μήλῳ τὸ τοιοῦτον, τῶν ἐπὶ  
τὴν ἐδωδὴν αὐτοῦ παραγινομένων ἤ δέ ἡδονὴν τοῦτο πραττόν-ι.  
των, ἤδἰ ὠφέλειαν. ὅταν οὑν μήθ' ἡδέα φαγεῖν ᾖ τοιαῦτα, μήτε  
ῥώμην ἐντιθῇ γαστέρι, καθάπερ τὰ στύφοντα, μήτ ἴσχῃ ῥεο-

μένην, εἰκότως ἀτιμάζεται, καθάπερ καὶ παρ ἡμῖν γε [349] τῆς  
᾽Ἀσίας πολλαχόθι τοῖς ὑσὶν αὐτὰ ῥίπτομεν, πλατανίστινα  
καλοῦντες, ἐπειδὴ παραπλήσιά πώς ἐστι γευόμενα (326) τοῖς  
ἁπαλοῖς φύλλοις τῶν πλατάνων. φυλάττεσθαι δὲ χρὴ καὶ τὰ  
κάλλιστα τῷ γένει μῆλα, πρὶν ἐπὶ τῶν δένδρων πεπανθῆναι·  
δύσπεπτα γάρ ἐστι καὶ ψυχρὰ καὶ βραδύπορα καὶ κακόχυμα  
μετὰ τοῦ καὶ ψυχρὸν καὶ παχὺν ἀτρέμα τὸν χυμὸν ἐχειν. ὅσα  
δὲ καλῶς πεπανθέντα φυλάττουσιν εἴς τε τὸν χειμῶνα καὶ τὸ  
μετ αὐτὸν ἔαρ, ὠφελιμώτατα γίνονται πολλάκις ἐν νόσοις, ἤ-  
τοι περιπλασθέντα σταιτὶ, ἤ καὶ κατὰ θερμὴν σποδιὰν ὀπτη-  
θέντα συμμέτρως; ἤ ἐφ ὕδατος ζέοντος ἀτμῷ καλῶς ἑψηθέν,,,  
τα, διδόναι δ᾽ αὐτὰ χρὴ μετὰ τὴν τροφὴν εὐθέως, ἐνίοτε δὲ  
καὶ μεθ ἄρτου, ῥώμης τε γαστρὸς ἕνεκα καὶ στομάχου τοῖς  
ἀνορέκτοις τε καὶ βραδυπεπτοῦσιν, ἐμετικοῖς τέ καὶ διαῥῥοἱ-  
ζομένοις καὶ δυσεντερικοῖς. ἐπιτήδεια δὲ εἰς τοιάνδε χρείαν  
ἐστὶ τὰ στρυφνά · συμμετρίαν γὰρ ἴσχει τῆς στύψεως, ὡς εἷ-.  
πον ἄρτι παρασκευασθέντα, τῶν μετρίως αὐστηρῶν εἴπασαν

ἀποτιθεμένων τὴν στῦψιν ἐν τῇ τοιαύτῃ παρασκευῇ , καὶ διὰ  
τοῦτο παραπλησίων γιγνομένων τοῖς ἐξ ἀρχῆς ὑδατω-  
δεσιν.

## Κεφ. κβ΄.

Ἐπειδὴ δέ τινων ἤκουσα λεγόντων, ὑπέρ-  
χεσθαι τὴν κοιλίαν αὐτοῖς ἐπὶ τῇ τῶν στυφόντων ἐδωδῇ , θέλ-  
τιον ἐνόμισα καὶ περὶ τούτου διελθεῖν ἐπὶ πλέον ἀπαξ ἐν τῷ-  
δε τά τε διὰ τοῦ λόγου καὶ τῆς πείρας ἡμῖν ἐγνωσμένα πολ-  
λάκις, ἐπειδή τινος Πρώτα ῥήτορος, ἡμετέρου πολίτου, λέ-  
γοντος, ἐπὶ τῆ τῶν αὐστηρῶν ἀπίωνΠε καὶ μήλων ἐδωδὴ λα-  
παττεσθαι τὴν κοιλίαν, ἐνόησα τὸ γενόμενον, ἐπαγαγών τε  
τὴν ἐκ τῆς πείρας βάσανον αὐτῷ, μετὰ ταῦτ ἤδη θαῥῥαλεώ-  
τερον ἐπ ἄλλων ἐπὶ τὴν αὐτὴν πεῖραν ἡκον. ἡξίωσα γὰρ  
ὁμοδίαιτόν μοι γενέσθαι τὸν ἄνδρα κᾳν μιᾶς ἡμέρας, ὅπως  
ἴδοιμι, πηνίκα τε καὶ πόσα προσφέρεται τὰ στύφοντα. καὶ κατά  
γε τὴν πρώτην εὐθέως, ὡς εἴθιστο, διαιτηθῆναι παρεκάλουν  
αὐτὸν, ὑπαλλάξαντα μηδὲν ὅλως τῶν κατὰ τὴν δίαιταν. ὁ δὲ  
μετὰ τὸ λουτρὸν, ὕδατος οὐ πολὺ προπιών, εἶτα τῆλίν τε  
καἴ ραφανῖδα καὶ ὅσα τοιαῦτα τοῖς πλείστοις εἴθισται προσ-

φέρεσθαι, πρὶν ἄλλου τινος γεύσασθαι, καὶ αὐτὸς ὁμοίως  
προσενεγκάμενος, ἐπιπιών δὲ σύμμετρον οἴνου γλυκέος, ἐφε-  
ξῆς ἔφαγεν δύ ἐλαίου καὶ γάρου μαλάχας, μικρὸν ἐχούσας οὔ-  
νου, καὶ μετὰ ταῦτα ἰχθύος τι καὶ χοιρείου κρέατος καὶ ὄρνι-  
θος, εἶτα πιών που καὶ δεύτερον, ὀλίγον δὲ διαλιπών ἐπέ-  
. φαγεν ἀπίους τε αὐστηρούς. κἄπειτα προελθόντων ἡμῶν ἐπὶ  
τὸ περιπατεῖν, ὀλίγα τε περιπατησάντων, ὑπῆλθεν ἀξιολόγως  
ἡ γαστὴρ αὐτῷ. θεασάμενος οὑν ταῦτα ἐγώ συνεθέμην τῷ  
φίλῳ , κατὰ τὴν ὑστεραίαν ἐμοὶ πάλιν ἐπιτρέψαι τὰ κατὰ τὴν  
δίαιταν. ἑτοίμως δὲ πεισθέντι πρώτους ἀπάντων ἔδωκα  
μετὰ βαλανεῖον ἀπίους φαγεῖν, εἰτα τἄλλα ἐφεξῆς, ὡς εἰώ-  
θει. καὶ τούτων οὕτὥ γεγενημένων, οὐχ ὅπως ἀξιολόγως, ἀλλ᾽  
οὐδὲ μετρίως ἀπέκρινεν ἡ γαστηρ. ἐθαυμαζεν οῦν εἰκότως τὸ  
γιγνόμενον, ἤρετό α΄ ἐμὲ τὴν αἰτίαν αὐτοῦ κἀγώ διῆλθον  
αὐτῷ ταῦτα τὰ νῦν εἰρησόμενα, τοῦ γάρου γὰρ, ἔφην, σὺν  
τοῖς ἃμ αὐτῷ ληφθεῖσιν ὑπάγειν πεφυκότος τὴν γαστέρα καὶ  
τοῦτ ἤδη προειργασμένου, τὰ στύφοντα, τελευταῖα ληφθέντα,  
καὶ μάλιστα τοῖς ἀτόνοις τὸν στόμαχον, αἴτια γίγνονται τῆς

ὑπαγωγῆς, ῥωννύντα τε τὴν γαστέρα [350] καὶ προτρέπον-  
τα διωθεῖσθαι κατω τὰ περιεχόμενα κατ αὐτήν. μᾶλλον δ᾽  
ἂν, ἔφην, πεισθείης τοῦτο, λαβῶνἐπί τῆς ὑστεραίας ὰπάν-  
των μὲν πρῶτα τὰ στύφοντα , δεύτερα δ᾽ ἐπ αὐτοῖς τὰ κρεώ-  
δη , καὶ πάντων τελευταῖα τὰ δι ἐλαίου τε καὶ γάρου προσφε-  
ρομενα, μηδαμῶς, εἰπεν, ἐμέσαιμι γὰρ ἂν αὐτίκα, μαλάχας  
ὑστάτας ἐπιφαγών μετ ἐλαίου καὶ γάρου. κάλλιστα, ἔφην,  
εἶπες, ἀνατρέπει γὰρ ταῦτα τὴν᾽ γαστέρα καὶ μάλιστα αὐτῆς  
τὸ στόμα, τὸ πρὸς ἁπάντων ἤδη συνήθως στόμαχος ἄνομα-  
ζόμενον, ἐπιῥῥώννυσι δὲ καὶ τονοῖ τὰ στύφοντα. διὸ κἂν  
ἄλλος τις χυμὸς αὐτὴν ἀνατρέψῃ, καθάπερ εἴωθεν ἐνίοις ὠχρὰ  
χολὴ πλεῖον ἀθροισθεῖσα τοῦτο ποιεῖν, γευσάμενός τινος  
τῶν στυφόντων ὁ οὕτως διακείμενος εὐθέως ἐκκρινεῖ κάτω  
τὸν ἀνιῶντα χυμόν, εἰτα ἔδειξά τινα τῶν νεανίσκων αὐτῷ  
πρὸ ἡμερῶν ὀλίγων εἰληφότα μὲν ἕνεκα τοῦ καθαρθῆναι σκαμ--  
μωνίας ὀπὸν, ἤδη δὲ ὡρῶν γεγονυιῶν ἐπὶ τῆ προσφορά πέντε,  
καὶ μηδεμιᾶς ἐκκρίσεως ήκολουθηκυίας, θλίβεσθαι μὲν λέγον-  
τα τὸν στόμαχον, ἐπάρθαι δὲ καὶ βαρύνεσθαι τὴν γαστέρα,

καἴ διὰ τοῦτο ωχριφν τε καὶ εὐπορεῖσθαι, καί μοι κοινωσα-  
σθαι τὰ κατέχοντα συμπτώματα αὐτόν. ὅπως οὐν ἰασάμην  
τὸν ἄνθρωπον, ἄκουσον, ἔφην, αὐτὸν τὸν νεανίσκον. καὶ  
δὴ καὶ παρέσχον αὐτῷ παρόντα τε .καὶ διηγούμενον, ὡς ἐγῶ μὲν  
ἐκέλευσα μήλου στύφοντος, ἤ ῥοάς , ἤ ἀπίου βραχύ τι φαγεῖν,  
ὁ δ᾽ ἄμα τῷ καταπιεῖν εὐθέως ἀπηλλάγη τῶν ὀχληρῶν, ἐκκρι-  
νάσης ἀθρόως αὐτοῦ πάμπολλα τῆς γαστρός. ἴσθι τοίνυν,  
ὲφην τῷ ῥήτορι, καὶ σοὶ τοῦτο συμβαῖνον, ὅταν ἐπιφάγῃς τὰ  
στύφοντα, διὰ τὴν ἀτονίαν τῆς γαστρος ὅλης καὶ τοῦ στομά-  
χου. ὁ δὲ , καὶ μᾶλλον , εἰπε , τοῦτο ἀληθὲς εἰπες. ἔστι τε  
γάρ μοι φύσει τοιοῦτος ὁ στσμαχος, ἀνατρέπεταί τε ῥᾳδίως  
ἐπὶ τοῖς τυχοῦσιν, ἐγώ τε τοτε μᾶλλον προσφέρομαι τῶν αὐ-  
στηρῶν τι μετὰ τὴν τροφὴν, ὅταν αἴσθωμαί ποθ' ὕπτιον  
ἱκανῶς αὐτὸν γεγονότα, ἤδη πλησίον ὲχοντα ναυτίας. αὕτη  
σοι ἡ κατὰ τὸν ῥήτορα διήγησις αὐτάρκης εἰς γνῶσιν ἔστω  
τοῦ λαπάττεσθαι τὴν γαστέρα τοῖς ἄτονον ἔχουσι τὸν στα΄  
μαχον, ὅταν ἐπιφάγωσί τι τῶν στυφόντων,

## Κεφ. κγ΄.

[Περὶ κυδωνίων καὶ στρουθιομήλων. ]  
-χαίρετόν τι παρὰ τα ἄλλα μῆλα τούτοις ὑπάρχει, στύψιν  
τε πλείονα κεκτημένοις καὶ το α΄; χυλὸν ἔχουσι μόνιμον, εἴ τις  
ἑψήσας αὐτὸν σύν μέλιτι φυλάττειν ἐθέλοι · τῶν δ᾽ ἄλλων  
μήλων ὁ χυλὸς ὀξύνεται κείμενος, ὑγρότητα πολλὴν ὲχων  
ψυχράν. ἡμεῖς δὲ καὶ τὸ διὰ τοῦ χυλοῦ τῶν στρουθομήλων  
φάρμακον ἐπιτηδεότατον Ὑοῖς ἀνορέκτοις, οὐκ ἐν φανερῷ  
κατὰ τύχην κείμενον, ὕστερόν ποθ' εὕρομεν ἐτῶν ἑπτὰ με-  
ταξὺ γεγονότων, οὐδεμίαν ἐσχηκότος μεταλλαγὴν τῆς ποιότη-  
τος. ἐπεποιήκει δὲ κατὰ τό στόμα τοῦ ἀγγείου πυκνὸν ἐπί-  
παγον, οἷον καὶ μέλιτι πολλάκις ἐπιπήγνυται καὶ ἀλλῶς  
τισί· καὶ χρὴ φυλάττειν αὐτὸν ἐπικείμενον, ὅταν ἐθέλῃς ἀμε-  
τάβλητον ἐπὶ πλεῖστον διαμεῖναι τὸ φάρμακον ἤ τὸ μέλι.  
τοῦτο μὲν οὑν εἰρήσθω μοι κατὰ τὸ πάρεργον · οὑ δ᾽ ἕνεκα  
ἐμνημόνευσα τοῦ μὴ διαφθαρέντος ἐν χρόνῳ πλείονι φαρμά-  
κου, πάλιν ἀναλήψομαι. μονιμος ὁ τῶν στρουθίων μήλων  
χυλός ἐστιν, ὅταν καλῶς σκευασθῇ, καθάπερ καὶ ὁ τῶν κυ-

δωνίων, [351] ἀλλ᾽ ἦττον οὕτος ἡδὺς ὑπάρχει, καὶ μάλιστα  
στύφων· ὥστε εἴη τὶν ποτε καὶ τουτου χρεία προς ῥῶσιν ἱκα-  
νῶς ἐκλύτου γαστρός. ἐν ᾽Ιβηρίᾳ δὲ τον καλουμενον μηλο-  
πλακοῦντα συντιθέασιν, ἔδεσμα μόνιμον οὕτως, ὡς εἰς Ῥώμην  
κομίζεσθαι μεστὰς αὐτοῦ λοπάδας καινας. σύγκειται δὲ ἐκ  
μέλιτός τε καὶ σαρκὸς λελειωμένης ἑφθῆς ἃβ΄α τῷ μέλιτι. τὸ  
δ᾽ ἡμέτερον φάρμακον τὸ τοῖς ἀνορέκτοις σκευαζό (327)μενον  
οὐκ ἐκ μόνου μέλιτος καὶ χυλοῦ μήλων ἐστὶν, ἀλλὰ καὶ πε-  
πέψεως ὲχει τι λευκοῦ καὶ ζιγγιβέρεως καὶ ἄξους. οὐ μὴν νῦν γε  
καιρὸς αὐτοῦ τῆς διδασκαλίας ἐστὶν, ἑτέρωθι τελέως εἰρη·-  
μύνης.

## Κεφ. Κδ΄.

[Περὶ ἀπίων καὶ ῥοιῶν.] Ἀ περὶ μήλων  
εἷπον, ἃπαντα μεταφέρων ἐπὶ τὰς ἀπίους τε καὶ ῥοιὰς οὐ-  
δενὸς ἔτι νεωτέρου περὶ αὐτῶν ἑτέρου δεήσῃ λόγου. καὶ γὰρ  
ἐν ταύταις ἔνιαι μὲν αὐστηραὶ μόνον ἤ στρυφναὶ φαίνονται,  
καθάπερ γε τινὲς μὲν ὀξεῖαι, τινὲς δὲ γλυκεῖαι, τινὲς δὲ εκ  
τῆς τούτων μίξεως συγκείμεναι, καὶ τινὲς ὅλως οὐδεμίαν ὲχου-

σαι τοιαύτην ἐπικρατοῦσαν ποιότητα, καὶ διὰ τοῦτο ὑδατώδεις  
τε καὶ αμβλεῖαι οὐσαι , ῥωστικὸν οὐδὲν ἐχουσι, τῶν μὲν οὐν  
απίων ἡ χρῆσις ὁμοία κατὰ πάν ἐστι τῇ τῶν μήλων· αἱ  
ροιαὶ δὲ τα μὲν ἄλλα παραπλησίως , οὐδέποτε δ᾽ οὐδ᾽ ὀπτῶν-  
ται μετα σταιτὸς, . οὐδ᾽ ἕψονται δι᾽ ὕδατος ἤ ἐν ἀτμῷ. χυ-  
λον δε ἔχουσι πλείονα μήλων τε καὶ ἀπίων, ἔτι δὲ πρὸς τού-  
τῳ τὴν γεῦσιν ἡδὺν ὄντα μᾶλλον τοῦ κατ᾽ ἐκεῖνα χυλοῦ. γί-  
νονται δέ ποτε χρησιμώτεραι τῶν καρπῶν ἐκείνων εἰς ἄλλα τέ  
τινα και το προς Ἱπποκράτους εἰρημένον ἐν Ἐπιδημιῶν δτυ-  
τέρῳ κατι τήνδε. τὴν ῥῆσιν. γυνὴ ἐκαρδιάλγει, καὶ οὐδὲν  
καθίστη, πρὶν ἐς ῥοιάς χυλὸν ἄλφιτον ἐπιπάσσουσα καὶ μονο-  
σιτίῃ ἤρκεσε καὶ οὐκ ἀνήμεεν οἱα τὰ Καρίωνος. εὔδηλον οὑν,  
οτι, μοχθηρῶν χυμῶν τὰ κατὰ τὸ στόμα τῆς γαστρὸς , ὃ δὴ  
καὶ καρδίαν σνομάζουσι, διαβρεξάντων, ἡ γυνὴ ναυτιώδης τε  
καὶ καρδιαλγὴς ἢν · οὐδὲ γὰρ οὐδ᾽ ἄλλο τι τὸ᾽ καρδιώσσειν

ονομα σημαίνει του γινομενου συμπτωματος επι τῳ στομα-  
χῳ δακνομένῳ. τοῦτον οὐν τὸν χυμὸν ἐξήρανε μέν τὸ ἄλφι-

τον, ὁ δὲ τῆς ῥοιάς χυλὸς ἃμ αὐτῷ λαμβανόμενος ἐῥῥώννυε  
τὴν κοιλίαν, ὡς ἀποτρίψασθαι δύνασθαι τὸν ἐν τοῖς χιτῶσιν  
αὐτῆς περιεχομενον χυμόν. τροφην δὲ τῷ σώματι παρέχου-  
σιν αἱ μὲν ροιαὶ παντάπασιν ἐλαχίστην, ὡς οὐδέποθ αὐτῶν  
ὡς τροφῆς χρήζομεν, ἀλλ᾽ ἐν φαρμάκου μοίρᾳ μόνον. αἱ δ᾽  
ἄπιοι καὶ μάλισθ αἱ μεγάλαι (καλοῦσι δ᾽ αὐτὰς μενάτας οἐ  
παρ ἡμῖν) ἔχουσί τι καὶ τρόφιμον, ὥστε καὶ τέμνοντές τέ  
αὐτὰς εἰς κυκλίσκους λεπτοὺς καὶ ξηραίνοντες ἀποτίθενται,  
προσφέρονται δὲ κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ τὸ ἔαρ ἅψοντες,  
ὅταν ᾖ λιμὸς, ἐν χρείᾳ σιτίων ὀλιγοτροφων. οἱ δ᾽ Ἄττικοὶ  
μὲν ἄνευ τοῦ ἰῶτα τὴν πρώτην τῶν ῥοιῶν ἔχουσι συλλαβὴν  
μᾶλλον, οἱ ᾽Ιωνες δὲ μετὰ τοῦ ἰῶτα. χρήσιμον δὲ οὐδὲν  
ἔχει τῷ βίῳ ταν ἀνθρώπων, ὥσπερ οὐδ᾽ ὠτὶ τῶν οἴων, ἃ  
νῦν μὲν οὕτως ὀνομάζουσι πάντες Ἕλληνες , οὐ συγχωροῦσι  
δὲ οἱ Ἀττικίζοντες μετὰ τοῦ υ λέγειν αὐτά. καταλιπών οὐν  
ἐκείνους ὑπὲρ τῶν ὀνομάτων σκοπεῖσθαι περὶ τῆς δυνάμεως  
τοῦ καρποῦ διαλέξομαι.

## Κεφ. κέ.

[352] [Περὶ μεσπίλων καὶ οὔων.] Καὶ  
τουτων ὁ αὐτὸς λόγος ἐστὶ τῷ προειρημένῳ , στύφει μὲν γὰρ  
αμφω , πολυ δὲ μᾶλλον οὔων τὰ μέσπιλα · διὸ καὶ συμφορῶ-  
τατον ἔδεσμα ἐστι ῥεούσῃ γαστρί. ἡδίω δὲ αὐτῶν πρὸς ἐδω--  
δὴν τα οὐα· την ἀρχὴν γὰρ οὐδέν τι στρυφνὸν ὲχει τοῖς με--  
σπίλοις ομοίως, ἀλλ᾽ ἔστιν ὁ κατ αὐτὰς χυμὸς αὐστηρὸς  
ανευ τοῦ στρυφνὸς εἰναι. πρόδηλον δ᾽, ὅτι τῶν τοιούτων  
απὰντων ᾽ολίγον ἐσθίειν προσήκει, οὐχ, ὡς σύκων ἤ σταφυ-  
λῶν, δαψιλῶς · οὐδὲν γὰρ ὡς τροφῆς αὐτῶν, ἀλλ᾽ ὡς φαρμά-  
κων μᾶλλον δεομεθα. ταῦτά σοι χρησιμώτερα τοῦ γνῶναι,  
την προτέραν συλλαβὴν τοῦ τῶν οὔων ὀνόματος ὑπὸ τῶν  
παλαιῶν Ἀθηναίων διὰ μόνου τοῦ ο γράμματος γράφεσθαί  
τε καὶ λήγεσθαι.

## Κεφ. κστ΄.

[Περὶ τοῦ τῶν φοινίκων καρποῦ.] Εὔιε  
βαλάνους φοινίκων ἐθέλεις ὀνομάζειν τὸν καρπὸν αὐτῶν, εἴθ'  
ομωνύμως ὅλῳ τῷ δένδρῳ φοίνικας, ὥσπερ ἔθος ἐστὶν ἤδη  
πάσι τοῖς Ἕλλησιν, οὐδὲν οὔτε βλαβήσῃ κατ οὐδέτερον οὔτ  
ὠφεληθήσῃ πρὸς τὴν τῆς δυνάμεως γνῶσιν. ἔστι δ᾽ ἐν

αυτοῖς ου μικρα διαφορά · τινὲς μὲν γὰρ ξηροί τέ εἰσι καὶ  
στυφοντες, ωσπερ οἱ Ἀἰγύπτιοι, τινὲς δὲ μαλακοὶ καὶ ὑγροὶ  
καὶ γλυκεῖς, ὡσπερ οἱ καρυωτοὶ καλούμενοι, κάλλιστοι δ᾽  
ουτοι γεννῶνται κατὰ τὴν Παλαιστίνην Συρίαν ἐν Ἱεριχοῦν-  
τρ᾽ μεταξὺ δὲ ἀμφοτέρων τῶν εἰρημένων γενῶν οἱ ἄλλοι πάν-  
τες εἰσὶ φοίνικες. δυσπεπτοι δέ εἰσι καὶ κεφαλαλγεῖς, οἱ μὲν  
μᾶλλον, οἱ δὲ ηττον, ὄντες ὑγροί τε καὶ γλυκεῖς καὶ ξηροὶ καὶ  
στύφοντες. ἀλλα τῶν ἄκρων ἀφορισθέντων, εὐφορώτατον  
ἤδη σοι τὸ μέσον ἔσται πάν. οὐδεὶς γοῦν αὐτῶν ἐστιν, ὃς  
οὐ γλυκύτητά τινα καὶ στῦψιν ἐχει · καὶ γὰρ τῷ καρυωτῷ μέ-  
τεστι βραχείας στύψεως καὶ τῷ Θηβαικῷ γλυκύτητος ἀμυδράς.  
ἀλλ᾽ ὁ μὲν γλυκὺς χυμὸς ἐδείχθη τρόφιμος, ὁ δ᾽ αὐστηρὸς εὐ-  
στόμαχός τε καὶ γαστρὸς ἐφεκτικός. ἄπαντες δὲ οἱ φοίνικες  
δύσπεπτοί τέ εἰσι καὶ κεφαλαλγεῖς πλείονες βρωθέντες. ἔνιοι  
δὲ καὶ δήξεώς τινος αἴσθησιν ἐμποιοῦσι τῷ στόματι τῆς κοι-  
λίας , ὃ στόμαχον ὀνομάζουσιν οἱ ἰατροί. ὁ δ᾽ ἀπ αὐτῶν  
εἰς τὸ σῶμα ἀναδιδόμενος χυμὸς παχὺς μὲν πάντως ἐστὶν,

εχει δέ τι καὶ γλίσχρον, οταν ῃ ο φοῖνιξ λιπαρὸς, ὥσπερ ὁ  
καρυωτος. οταν δὲ τῷ τοιουτῳ χυμῷ γλυκύτης μιχθῇ, τά-  
χιστα μὲν ὑπ᾽ αὐτοῦ τὸ ἤπαρ ἐμφράττεται , βλάπτεται δὲ καὶ  
φλεγμαῖνον καὶ σκιρούμενον ἐσχάτως ὑπὸ τῆς ἐδωδῆς αὐτῶν.  
ἐφεξῆς δὲ τῷ ἥπατι καὶ ὁ σπλὴν ἐμφράττεται καὶ βλάπτεται.  
πολυ δὲ δη μάλιστα βλάπτουσιν οἱ χλωροὶ φοίνικες εἰς ἀπαν-  
τα, βραχὺ πλέονες ἐδεσθέννες. εὔδηλον δ᾽, ὅτι θερμότερον  
μεν ἔχουσι τον χυμον οἱ γλυκεῖς, ψυχρότερον δὲ οἷ στῦφον-  
, τες. ἀλλα καὶ φύσης ἐμπιπλᾶσιν οἱ χλωροὶ φοίνικες, ὥσπερ  
καὶ τα σῦκα· τὴν αὐτὴν γὰρ ἀναλογίαν ἐχει τὰ σῦκα πρὸς  
τας ἰσχαδας, ην οἱ χλωροὶ φοίνικες πρὸς τοὺς ἄλλους. ,ἐν δὲ  
τοῖς μη πανυ θερμοῖς -χωρίοις οὐ πεπαίνονται τελέως οἱ φοί-  
νικες, ὡς εἰς ἀπόθεσιν γίνεσθαι χρήσιμοι, καὶ διὰ τοῦτο χλω-  
ρους ἀναγκαζόμενοι δαπανᾶν αὐτοὺς ὠμῶν τε χυμῶν ἐμ-  
πιλτλανται καὶ ῥίγεσι δυσεκθερμάντοις ἁλίσκονται καὶ καθ'

ηπαρ εμφραςεις εχουσα

## Κεφ. Κζ .

[353] [Περὶ ἐλατῶν.] ᾽Ολίγην μὲν πάνυ  
καὶ αυται τροφὴν διδόασι τῷ σώματι καὶ μάλιστα αἱ δρυοπε-

τεῖς. ἐσθίουσι δὲ οἱ ἄνθρωποι ταύτας μὲν σὺν ἄρτῳ μᾶλλον,  
ανευ δε αρτου τας ἁλμάδας τε καὶ κολυμβάδας ὀνομαζομένας,  
ενεκα γαστρος υπαγωγῆς, μετὰ γάρου πρὸ τῶν σιτίων. ὥσπερ  
δὲ αἱ δρυοπετεῖς πλεῖστον λιπαρὸν, οὕτως αὑται τὸν στῦφον-  
τα χυμον ὲχουσι. διὸ καὶ ῥωννύουσί τε τὸν στόμαχον, ἐπε-  
γείρουσί τε την ὄρεξιν. ἐπιτήδειοι δέ εἰσιν εἰς τοῦτο αἱ μετ  
ὄξους αποτιθἔμεναι. πολυειδῶς δ᾽ αὐτὰς σκευάζουσιν οἱ τῆν  
οψαρτυτικην ἐμπειρίαν ἀσκήσαντες, ης οὐδ᾽ αὐτῆς παντάπα-  
σιν αμαθῶς ὲχειν ἀξιῶ τὸν ἰατρόν· ἄμεινον γὰρ εἰς τὴν πέψιν  
ἐστὶ τῶν ἴσως ὑγιεινῶν τὸ ἡδίονι ἀλλ᾽ οὐ νῦν καιρὸς οὔτε  
τῆς ἐμπειρίας τῆς κατὰ τὴν ὀψαρτυτικὴν θεωρίαν, οὔτε τῆς  
τέχνης ἐστίν · ἴδιος γὰρ λόγος ἀνάκειται αὐταῖς.

## Κεφ. κη.

(328) [Περὶ καρύων.] Βασιλικά τινες  
ονομαζουσι κάρυα ταῦτα τὰ νῦν ὑπὸ πάντων ὀνομαζόμενα  
καρυα· καλεῖται δὲ καὶ ἄλλα τινα λεπτοκάρυα, πολλῶ τιν-  
κροτερα τουτων, ἃ προσαγορεύουσιν ἔνιοι Ποντικά. πολλὴ  
δὲ ἀμφοτέρων ἡ χρῆσίς ἐστιν, οὐ πολλὴν τροφὴν διδόντων  
τῷ σωματι. πλείων δ᾽ ὅμως ἐστὶν ἐν τῷ Ποντικῷ λεγομένῳ

τῆς ἐν τῷ βασιλικῷ καρύῳ, καὶ γὰρ καὶ πεπίληται μᾶλλον ἤ  
οὐσία αὐτοῦ καὶ ἦττον ἐλαιώδης ἐστὶν, ἤ δὲ τοῦ καρύου χαυ-  
νοῦερα εστι και πλεον εχουσα το λιπαρον ἐν ἑαυτη. μετέχει δὲ  
καὶ τῆς στυφουσης ποιότητος οὐκ ὀλίγον, ἤτις ἐν τῷ χρόνῳ  
προιόντι μαραίνεται, μεταπιπτούσης ὅλης, αὐτοῦ τῆς οὐσίας  
εἰς τὸν λιπαρὸν χυμὸν, ὥστε καὶ τελείως ἄβρωτον γίνεσθαι,  
διὰ το παραπλήσιον ἐλαίῳ παλαιῷ τῆ κατ αὐτὸ λιπαρότητι  
φαίνεσθαι. τὸ δὲ χλωρὸν ἔτι καὶ ὑγρὸν οὔτε τῆς στυφοῦ-  
σης σαφῶς μετέχει ποιότητος, οὔτε τῆς ἐλαιώδους, ·ἀλλ᾽ ἔστιν  
ἄποιόν πως μᾶλλον ὅπερ ὑδατῶδες καλεῖν, ὡς ἔφην, εῶ  
θίσμεθα. πέττεταί γε μὴν μᾶλλον τὸ κάρυον τοῦ λεπτοκα-  
ρύου καὶ μᾶλλον εὐστομαχώτερόν ἐστι, καὶ πολὺ μᾶλλον ὅταν  
σὺν ἰσχάσιν ἐσθίηται. γέγραπται δὲ ὑπὸ πολλῶν ἰατρῶν, ὡς,  
ἐαν ἄμφω ταῦτα πρὸ τῶν ἄλλων σιτίων λαμβάνωνται μετὰ  
πηγανου, μηδὲν ὑπὸ τῶν θανασίμων φαρμάκων μέγα βλα-  
βήσεσθαι τὸν ἄνθρωπον. εὔδηλον δ᾽, ὅτι καὶ τὸ μὲν ὑγρὸν  
πρὸς διαχώρησιν ἔτι ἐπιτήδειόν ἐστι, τὸ δὲ ξηρὸν ἥττον ἐπι-  
τήδειον. οὐκ ὀλίγοι δὲ καὶ μετὰ γάρου προσλαμβάνουσιν αὐ-

το γαστρὸς ὑπαγωγῆς ἔτεκεν, εἰς τοῦτο δ᾽ ἐπιτήδειόν ἐστι  
τὸ χλωρὸν, ὡς ᾖττον τῆς στυφούσης μετέχον ποιότητος. ἀλλὰ  
καὶ τῶν ἤδη ξηρῶν προαποβρεχομένων ἐν ὕδατι, καθάπερ ἔνιοι  
ποιοῦσιν , ἡ δύναμις παραπλησία τοῖς χλωροῖς ἐστι.

## Κεφ. κθ'.

[ Περὶ ἀμυγδάλων.] Οὐδ᾽ ὅλως μετέχει  
ταῦτα τῆς στυφούσης ποιότητος, ἐπικρατεῖ γὰρ ἐν αὐτοῖς ἡ  
λεπτυντική τε καὶ ῥυπτικὴ μόνη, δύ ἤν ἐκκαθαίρει τὰ σπλάγχνα  
καὶ τὰς ἐκ πνεύμονός τε καὶ θώρακος ἀναπτύσεις τῶν ὑγρῶν  
ἐργάζεται. τινὰ δ᾽ αὐτῶν οὕτως ἐπικρατοῦσαν ὲχει τὴν  
τμητικὴν τῶν παχέων τε καὶ [354] γλίσχρων ὑγρῶν δύναμιν,  
ὡς μηδὲ βρωθῆναι δύνασθαι διὰ πικρότητα. τῆς γε μὴν ἐλαι-  
ώδους τε καὶ λιπαράς μετέχει ποιότητος, ὥσπερ καὶ τὰ κάρυα,  
δύ ἤν καὶ αὐτὰ τοῦ χρόνου προιόντος ἐλαιηρὰ γίνεται , κα-  
θαπερ ἐκεῖνα. βραχυτέρα δ᾽ αὐτοῖς ἐστιν ἡ ποιότης ἤδε τῆς  
ἐν τοῖς καρύοις, διὸ καὶ μετὰ χρόνον πλείονα τῶν καρύων  
ἐλαιηρὰ φαίνεται γινόμενα. δῆλον οὐν ἐκ τούτων ἐστὶν, ὡς  
οὔτε πρὸς ὑπαγωγὴν γαστρὸς ὑπάρχει/ χρήσιμα, τροφήν τε τῷ  
σώματι δίδωσιν ὀλίγην. ὅσα δ] .ἐπικρατοῦσαν ἱκανὴν ὲχει

την πίκραν ποιότητα, πρὸς τὰς ἐκ θώρακός τε καὶ πνεύμονος  
αναπτυσεις πύου τε καὶ τῶν παχέων καὶ γλίσχρων χυμῶν ἐστι  
χρησιμωτατα. τῶν δὲ μηδεμίαν μὲν τέχνην ἡσκηκότων τῷ βίῳ  
χρησιμον, Ἀττικίζοντας δὲ καλούντων ἑαυτοὺς, ἔνιοι μὲν  
ἀμυγδάλας θηλυκῶς ἀξιοῦσι λέγεσθαι τὸν καρπὸν τοῦτον, ἔνιοι  
δὲ ουδετέρως ἀμύγδαλα, μηδ᾽ αὐτὸ τοῦτο γινώσκοντες, ὃ  
σπουδαζουσιν , ὡς ἄμφω τὰ ὀνόματα παρὰ τοῖς Ἀττικοῖς ἀν-  
δρασι γέγραπται.

Κεφ. λ΄. [Περὶ πιστακίων.] Κεντᾶται μὲν κατὰ τὴν  
γμεγαλην Ἀλεξάνδρειαν ταῦτα, πολὺ πλείω δ᾽ ἐν Βεῥῥοίᾳ τῆς  
Συρίας, τροφην μὲν ὀλίγην ἔχοντα, χρήσιμα δὲ εἰς ἥπατος

ευρωστιαν αμα και καθαρσιν τῶν εμπεφραγμενων κατα τας  
διεξόδους αυτοῦ χυμῶν, μετέχει γὰρ ὑποπίκρου καὶ ὑποστυ-  
φουσης ποιοτητος ἀρωματιζούσης. ἴδμεν δὲ καὶ ἄλλα πολλὰ

των τοιουτων ηπατι χρησᾳιωτατα, καθαπερ εν τη των  
απλῶν φαρμάκων ἐδείχθη πραγματείᾳ. στομάχῳ δὲ οὔτε  
ωφέλειαν ουτε βλαβην ἀξιόλογον ἐξ αὐτῶν ὲχω μαρτυρεῖν,  
ωσπερ ουδὲ υπαγωγὴν γαστρὸς ἤ στάσιν.

## Κεφ, λα΄.

[ Περὶ κοκκυμήλων,] Σπανίως ἄν εὕροις  
αυστηρον ἤ ὀξυν ἤ ὅλως τινὰ ἀηδίαν ἔχοντα τὸν καρπὸν  
τοῦτον, οταν ἀκριβῶς πεπανθἢ· πρὶν γὰρ ἐς τοῦτ ἀφικέσθαι,  
σχεδον απαντες οἱ μὲν ὀξύτητος, οἱ δὲ στρυφνότητος, ἔνιοι  
δε και πικροτητὁς ἐμφαίνουσι, τροφὴν μὲν οὐν ἐλαχίστην ἐκ  
τοῦ καρποῦ τούτου το σῶμα λαμβάνει, χρήσιμος δέ ἐστι τοῖς  
υγρὰναί τε καὶ ψύξαι τὰ μέτρια τὴν γαστέρα προαιρουμένοις.  
υπαγει δ᾽ αὐτὴν καὶ ταῦτα διά τε τὴν ὑγρότητα καὶ γλισχρό-  
τητα, καθάπερ καὶ ἄλλα τινὰ τῶν προειρημένων, ὑπάρχει  
δ αὐτοῖς καὶ ξηρανθεῖσιν εἷναι έχρησᾷιοις, ὥνπερ καὶ τοῖς  
συκοις, καὶ δόξαν ὲχει πολλὴν ἄριστα τῶν ἄλλων εἷναι τὰ  
κατα Συρίαν ἐν Δαμασκῷ γινόμενα, δεύτερα δ᾽ ἐπὶ τούτοις  
τα κατὰ τὴν Ὑβηρίαν τε καὶ Ἱσπανίαν ὀνομαζομένην. ἀλλὰ  
ταῦτα μὲν οὐκ ἐμφαίνει τινὸς στύψεως, τὰ Δαμασκηνὰ δὲ καὶ  
παντί πολλῆς ἔνια. κάλλιστα δ᾽ αὐτῶν εἰσιν, ὅσα μετρίως  
στέφοντα μεγάλα τε καὶ χαῦνα· τὰ δὲ σμικρὰ καὶ σκληρὰ καὶ  
στρυφνὰ μοχθηρὰ πρόςΑ·ι τὴν ἐδωδὴν εστι καὶ πρὸς τὴν

τῆς γαστρὸς ὑπαγωγὴν, ἤτις ἀκολουθεῖ μάλιστα τοῖς ἀπὸ τῆς  
Ἰβηρίας. ἐψομενα δ᾽ ἐν μελικράτῳ, πλέον ἔχοντι μέλιτος,  
ἱκανῶς λαπάττει τὴν γαστέρα, κἀν μόνα τις αὐτὰ φάγῃ, καὶ  
πολυ μᾶλλον, ἐὰν ἐπιῥῥοφήσῃ τοῦ μελικράτου. πρόδηλον δὲ,  
οτι συντελεῖ γαστρὸς ὑπαγωγῇ μετὰ τὴν προσφορὰν αὐτῶν  
επιπίνειν τι γλυκέος οἴνου καὶ διαλιπεῖν .τινα χρόνον, οὐδ᾽  
ευθέως ἀριστᾶν ἐπ αὐτοῖς. ἀλλὰ καὶ τοῦτο [355] κοινὸν  
απαντων, ὅσα λαπάττει γαστέρα, μνημονευέσθω σοι, καθά-  
περ τἄλλα, ὅσα κοινὰ πλειόνων εἰδῶν ἐστι, μὴ δεομένῳ  
πολλακις ἀκούειν περὶ αὐτῶν.

## Κεφ, λβ΄.

[Περὶ τῶν καλουμένων σηρικῶν,] Οὐδὲ  
τσυτοις ὲχω τι μαρτυρῆσαι πρὸς ὑγείας φυλακὴν ἤ νόσων  
ὔασιν· ἔδεσμα γάρ ἐστι γυναικῶν τε καὶ παιδίων ἀκρατούντων,  
ὀλιγότροφόν τε καὶ, δύσπεπτον ὑπάρχον ἃμα τῷ μηδ᾽ εὐ-  
στομαχον εῖναα τροφὴν . δηλονότι καὶ αὐτὰ δίδωσιν ὀλίγην  
τῷ θώματι,

## Κεφ. Λγ΄.

[Περὶ κερατίων,] Τὰ κεράτια, διὰ τοῦ  
τ γραμματος λεγομένης τε καὶ γραφομένης τῆς τρίτης συλλα-  
βῆς, ο.υδὲν ἔοικε τοῖς διά τοῦ σίγμα κερασίοις, ἔστι δὲ ἔδεσμα  
κακοχυμόν τε καὶ ξυλῶδες, ἐξ ἀνάγκης δὲ καὶ δύσπεπτον ου-  
δὲν γαρ ξυλῶδες εὔπεπτον.. ἀλλὰ καὶ τῷ μὴ διαχωρεῖσθαι  
ταχέως οὐ σμικρὸν αὐτοῖς ὑπάρχει κακόν. ὥστ ἄμεινον ἤν  
αὐτα μηδὲ κομίζεσθαι πρὸς ἡμᾶς ἐκ τῶν ἀνατολικῶν χωρίων,  
ἐν οις γεννἀταἄ

## Κεφ, λδ΄.

[Περὶ καππάρεως.] Θαμνῶδές ἐστι φυτὸν  
ἡ κάππαρις , ἐν Κύπρῳ πλείστη φυομένη. δύναμις δ᾽ αὐτῆς  
ἐστι λεπτομερὴς ἱκανῶς, καὶ διὰ (329) τοῦτο τροφὴν ἐλαχί-  
στην ἀναδίδωσιν εἰς τὸ τῶν ἐσθιόντων αὐτὴν σῶμα, καθα-  
περ καὶ τἄλλα πάντα, ὅσα λεπτομερῆ, χρώμεθα δὲ ὡς φαρ-  
μάκῳ μᾶλλον ἤ ὡς τροφῇ τῷ τοῦ φυτοῦ καρπῷ. κομίζεται  
δὲ πρὸς ἡμάς ἁλσὶ διαπασθεῖσα διὰ τὸ σήπεσθαἴμόνη ἀπο-  
τιθεμένη. εὔδηλον σύν, ὅτι χλωρὰ μὲν ἔτι, πρὶν ταριχευθῆναι,  
πλέον ὲχει τροφῆς· ἐκ δὲ τῆς ταριχείας ἀπόλλυσι πάμπολυ

καὶ γίνεται χωρὶς μὲν του τοὖς ἄλας ἀποπλυθῆναι παντιι-  
πασιν ἄτροφος, ὑπακτικὴ δὲ τῆς γαστρός · άποπλυθεῖσα δὲ  
καὶ διαβραχεῖσα μέχρι τοῦ τελέως ἀποθέσθαι τὴν ἐκ τὰν  
αλῶν δυναμιν, ως ἔδεσμαμὲν ὀλιγοτροφώτατόν ἐστιν, ὡς ὄψον  
δὲ καὶ φάρμακον ἐπιτήδειον ἐπεγεῖραι καταπεπτωκυῖαν ὄρεξιν,  
ἀποῥῥύψαι τε καὶ ὑπαγαγεῖν φὸ κατὰ τὴν γαστέρα φλέγμα κοὶ  
τὰς κατὰ σπλῆνα καὶ ηπαρ ἐμφράξεις ἐκκαθαραι. χρῆσθαι  
δὲ πρὸς ταῦτα προσηκει δύ όξυμέλπος ἤ ὀξελαίου πρὸ τὰν  
ἄλλων σιτίων ἀπάντων. τούς δ᾽ ἁπαλούς ἀκρέμονας κοὶ  
τουτου τοῦ φυτοῦ παραπλησίως ἐσθίουσι τοῖς τῆς τερμίν-  
θου, καὶ χλωρούς ἔτι συντιθέντες, ὡς ἐκείνους, έν ὀξάλμη τε  
καὶ ἄξει.

## Κεφ. λε .

[ Περὶ συκομσρισν.] Ἐν Ἀλεξανδρεία τὸ

τοῦ συκομόρου φυτὸν εἶδον ἄμα τῷ καρπῷ, παραπλησίῳ σύκῳ  
μικρῷ λευκῷ. δριμύτητα [306] δὲ οὐδεμίαν ὁ καρπὸς οὖτος  
ἔχει, βραχείας μετέχων γλυκύτητος, ὑγρότερός πως καὶ ψυκτι-  
κωτερος ὡν κατὰ τὴν δύναμιν, ὡσπερ τὰ μόρα· μᾶλλον δὲ  
ἐν τῷ μεταξύ μόρων τε καὶ σύκων αὑτὸν εἰκότως ἄν τις θείη.

καί μοι δοκεῖ τοὔνομα ἐντεῦθεν αὐτῷ κεῖσθαι, γελοῖοι γὰρ,  
οσοι δια τοῦτο φασιν ὠνομάσθαι τὸν καρπὸν τοῦτον συκόμο-  
ρα, διοτι συκοις ἐοίκασι καὶ μόροις; ἡ γένεσις δ᾽ αὐτοῦ διῶ-  
φορωτέρα πώς ἐστι παρὰ τοὺς ἄλλους καρποὺς τῶν δένδρων·  
ουδὲ γαρ ἐκ τῶν ἀκρεμόνων καὶ βλαστημάτων, ἀλλ᾽ ἐξ αὐτῶν  
τῶν κλαδων καὶ τῶν πρέμνων ἐκφύεται, γ

## Κεφ. λστ΄,

[Περὶ περσίου,] Εἶδον καὶ .τοῦτο τὸ  
φυτον ἐν Ἀλεξανδρείᾳ, τῶν μεγάλων ὃν καὶ αὐτὸ δένδρων.  
ἱστοροῦσι δὲ τὸν καρπὸν αὐτοῦ μοχθηρὸν οὕτως ὑπάρχειν ἐν  
Πέρσαις, ως ἀναιρεῖν τοὺς φαγόντας, εἰς Ἀὶγυπτον δὲ κοΛ  
μισθέντα ἐδώδιμόν τε γενέσθαι παραπλησίως ἐσθιόμενον  
ἀπίοις τε καὶ μήλοις, ὧν καὶ κατὰ τὸ μέγεθός ἐστι,

## Κεφ. Λζ΄,

[Περὶ κιτρίου,] Καὶ τοῦτο τὸ Μηδικὸν  
ονομαζουσι μῆλον οἱ μηδένα νοεῖν ἃ φθέγγονται προῃρημέ-  
νοι, καίτοι τήν γε σαφήνειαν ἐν ταῖς ἀρεταῖς τοῦ λόγου τιθέ-  
μενοι. βέλτιον δ᾽ ἢν τοῦ τὰ τοιαῦτα περιεργάζεσθαι, τίνα  
δυναμιν ὲχειν τὰ μόρια τοῦ κιτρίου, καὶ τί χρήσιμον ἐξ αὐτοῦ

τοῖς ἀνθρώποις ἐστὶν, ἐζητηκέναι. τοῦτο οὑν ἐγώ πράξω,  
τρία μὲν εἷναι εἰπών τοῦ καρποῦ τούτου τὰ μόρια, τό τε ὀξὺ  
κατα το μέσον αὐτοῦ καὶ τὸ πέριξ τούτου τὴν οἷον σάρκα αὐ-  
τοῦ τοῦ καρποῦ καὶ τρίτον ἐπ᾽ αὐτοῖς τὸ περικείμενον σκέ-  
πασμα ἔξωθεν. τοῦτο μὲν εὐῶδές τέ ἐστι καὶ ἀρωματίζον,  
ου κατὰ τὴν ὀσμὴν μόνον, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν γεῦσιν. εἰκό-  
τως σύν δύσπεπτόν ἐστιν, ὡς ἂν σκληρόν τε καὶ τετυλωμένον.  
εἰ δ᾽ ὡς φαρμάκῳ τις αὐτῷ χρῷτο, συντελεῖ τι πρὸς πέψιν,  
ὥσπερ καὶ ἄλλα πολλὰ τῶν δριμεῖαν ἐχόντων τὴν ποιότητα.  
τῷ δ᾽ αὐτῷ λόγῳ καὶ στόμαχον ῥώννυσιν ὀλίγον ληφθὲν,  
ῷστε καὶ κόπτοντες αὐτὸ καὶ τὸν χυλὸν ἐκθλίβοντες εἰώθασι  
μιγνύναι τοῖς καταποτίοις φαρμάκοις, ὅσα λαπακτικὰ γαστρός  
ἐστιν , ἤ καθαρτικὰ τοῦ σώματος ὅλου, τῷ δ᾽ ὀξεῖ καὶ ἀβρώ-  
τῳ μέρει τοῦ καρποῦ , καθ᾽ ὃ καὶ τὸ σπέρμα περιέχεται, πρὸς  
ἄλλα τινὰ χρῶνται καὶ πολλάκις εἰς ὄξος ἐμβάλλουσιν ἀμβλύ  
χάριν τοῦ δριμύτερον ἐργάσασθαι. τὸ μέσον δ᾽ ἀμφοῖν, ὃ δὴ  
καὶ τροφὴν τῷ σώματι δίδωσιν, οὔθ ὀξεῖαν, οὕτε δριμεῖαν

ὲχον ποιότητα, δύσπεπτόν ἐστι διὰ σκληρότητα. διὸ καὶ μετ.  
ὄξους καὶ γάρου προσφέρονται πάντες αὐτὸ τὴν ἀμβλυτητα  
τῆς γεύσεως ἐπεγεῖραι βουλόμενοι. τάχα δ᾽, ὅτι καὶ πέττεται  
μᾶλλον οὕτω βρωθὲν, ἐπίστανται, τῆ πείρᾳ διδαχθέντες ἤ  
παρα ἰατρῶν ἀκουσαντες.

## Κεφ, λᾷ,

[Περὶ τῶν ἐν τοῖς ἀγρίοις φυτοῖς καρπῶν,  
ἐν οἷς εἰσι καὶ αἱ ἀπὸ τῶν δρυῶν βάλανοι.] ᾽Ἀγρια καλεῖν εἰώ-  
θασιν πάντες ἄνθρωποι φυτὰ τὰ κατὰ τὴν χώραν φυόμενα,  
χωρὶς ἐπιμελείας γεωρ[357]γικῆς ἀμέλει, καὶ ἀμπέλους ἀγρίας  
ὀνομάζουσιν, ων οὐδεὶς ἀμπελουργὸς προνοεῖται περισκα-  
πτων ἤ περισκάλλων ἤ βλαστολογῶν ἤ τι τοιοῦτον διαπρατ-  
τόμενος. ἐκ τούτων τῶν φυτῶν ἐστι καὶ φηγὸς καὶ δρῦς καὶ  
πρίνος καὶ κρανία καὶ κόμαρος, ἕτερά τε δένδρα τοιαῦτα, κα-·  
θάπερ γε καὶ θάμνοι τινὲς, οἷον ὅ τε τῆς βάτου καὶ τῆς κυ-  
νοσβάτου, καὶ ὁ τῆς ἀχέρδου τε καὶ ἀχράδος, ὅ τε τῶν ἀγριο-  
κοκκυμήλων, ἃ προῦμνα παρ ἡμῖν καλοῦσι, καὶ ὁ τοῦ τὰς  
ἐπιμηλίδας φέροντος. καλεῖται δὲ κατὰ τὴν Ἰταλίαν οὐνέδων  
ὁ καρπὸς τοῦ θάμνοι/ τούτου, κακοστόμαχόν τε καὶ κεφαλαλ-

γὴς ὑπάρχων καὶ στρυφνὸς ἱκανῶς μετά τινος βραχείας γλυ-  
κύτητοςς τὰ μὲν ουν κράνα καὶ τὰ βάτινα καὶ τὰς βαλά-  
νους καὶ τὰ μιμαίκυλα, καλεῖται δὲ οὕτως ὁ τοῦ κομάρου καρ-  
πος,) ἐσθίουσι συνήθως οἱ κατὰ τοὺς ἀγροὺς, τοὺς δὲ τῶν  
αλλων δένδρων τε καὶ θάμνων οὐ πάνυ τι. λιμοῦ μὴν κα-  
τασχοντος ποτὲ τὴν ἡμετέραν χώραν, εὐφορίας δὲ γενομένης  
τῶν τε βαλάνων καὶ τῶν μεσπίλων, ἐν σειροῖς αὐτὰ οἱ ἂγροι-  
κοι θησαυρίσαντες ἀντὶ τῶν σιτηρῶν ἐδεσμάτων ἔσχον ἔν τε  
τῶ χειμῶνι παντὶ καὶ τοῖς πρώτοις τοῦ ἡρος, ἔμπροσθεν δὲ  
βορα συῶν ἤσαν αἱ τοιαῦται βάλανοι, ἀλλὰ τότε άποτρεπόμε-  
νοι τοῦ διαθρέψαι τούτους ἐν τῷ χειμῶνι, καθάπερ ἔμπροσθεν  
εἰωθεσαν, ἐν ἀρχῇ μὲν τούτους σφάξαντες, ἐχρήσαντο τού-  
τοις εἰς ἐδωδην, ὕστερον δὲ τοὺς σειροὺς ἀνοίξαντες, ἤσθιον  
τὰς βαλάνους, παρασκευάζοντες ἐπιτηδείους εἰς βρῶσιν ἄλλο-  
τε ἄλλως. ἐν ὕδατι γὰρ ἡψον ἐνίοτε, καὶ κατὰ τὴν θερμὴν  
σποδιὰν ἐγκρυβοντες ὥπτουν συμμέτρως, αὐθις δ᾽ ἄν ποτε  
καταπλάσαντες, ἔτνος ἐξ αὐτῶν ἐποίουν, ἐνίοτε μὲν ὕδατι μό-  
νῳ δευοντες, ἐπεμβάλλοντες δέ τι τῶν ἡδυσμάτων, ἐνίοτε δὲ

καὶ μέλιτος ἐπιχέοντες, ἤ μετὰ γάλακτος ἕψοντες. ἡ δ᾽ ἀπ αὐ-  
τῶν τροφὴ δαψιλής ἐστιν οὐδὲν ὁμοίως τοῖς εἰρημένοις ἄχρι  
δεῦρο τοῦ λόγου κατὰ τόδε τὸ γράμμα. πολλοῖς γὰρ τῶν σι-  
τηρῶν ἐδεσμάτων ὁμοίως τρέφουσιν αἱ βάλανοι, καὶ τό γε πα-  
λαιὸν, ὥς φασιν, ἀπὸ τούτων μόνον διέζων οἱ ἄνθρωποι,  
Ἀρκάδες δὲ καὶ μέχρι πολλοῦ χρόνου, τῶν ἄλλων ἀπάντων  
Ἐλλήνων τοῖς Δημητρίοις καρποῖς χρωμένων, ἔστι δὲ βρα-  
δύπορος ἡ ἀπ αὐτῶν τροφὴ καὶ παχύχυμος, οἷς ἀκόλουθόν  
ἐστι καὶ δύσπεπτον ὑπάρχειν αὐτήν. . εἰς ᾷπαντα δὲ χείρων  
ἐστὶν ἡ μιμαίκυλος τῆς ἀπὸ τῶν δρυῶν βαλάνου, καθάπερ αὕτη  
τῆς τῶν καστανῶν ὀνομαζομένων · ἄρισται γὰρ ἐκεῖναι τῶν  
βαλάνων εἰσὶν, ἔνιοι δὲ λοπίμους αὐτὰς ὀνομάζουσιν. οὔτοι  
καὶ μόνοι (330) τῶν ἀγρίων καρπῶν ἀξιόλογον τροφὴν διδό-  
ασι τῷ σώματι. κράνια γὰρ καὶ πρίνα καὶ βάτινα καὶ κυνόσ-  
βατα καὶ βράβυλα καὶ μιμαίκυλα καὶ ζίζυφα καὶ διόσπυρα  
καὶ ἁλικάκαβα, καὶ ὁ τῆς τερεμίνθου καὶ ὁ τῆς ἀχέρδου  
καρπὸς, ὅσα α΄ ἄλλα. τοιαῦτα, βραχὺ μέν τι τρόφιμον ὲχει,

κακόχυμα δὲ πάντ ἐστὶ καί τινά γ΄ αὐτῶν καὶ κακοστόμαχα  
καὶ ἀηδῆ, συῶν ὄντα βρώματα, καὶ τούτων οὐχ ἡμέρων, ἀλλὐ  
ἐν τοῖς ὄρεσι διαιτωμένων · ἀπ αὐτῶν οὐν ἐκεῖνοι πλείστην  
ἔχουσι τροφήν.

## Κεφ. λθ'.

[Περὶ τῆς δι αὐτῶν τῶν φυτῶν τροφῆς.]  
Οὐ μόνον σπέρματα καὶ καρποὺς τῶν φυτῶν ἐσθίομεν, ἀλλὰ  
καὶ αὐτὰ, πολλάκις μὲν ὅλα, πολλάκις δὲ ῥίζας μόνον, ἤ  
ἀκρέμονας, ὔ τὰ νέα βλαστήματα, κατὰ τὴν ἐπείγουσαν ἑκά-  
στοτε χρείαν. ἀπορρίπτειν γοῦν εἰωθότες οἱ παρ ἡμῖν ἄν-  
θρωποι τόν τε καυλὸν καὶ τὰ φύλλα τῶν γογγυλίδων, ἃς  
καὶ βουνιάδας [358] ὀνομάζουσιν, ἐσθίουσιν ἐνίοτε καὶ ταῦτα  
ἐν ἀπορίᾳ καταστάντες ἀμεινόνων ἐδεσμάτων, οὕτω τε καί  
τα τῶν ῥαφανίδων, καὶ τὰ τῶν καλουμένων ἐπιχωρίῳ φωνή  
. παρ ἡμῖν ῥαπιῶν. ἐστι δὲ, ὡς ἂν τις; εἴποι, ῥαφανὶς ἀγρία  
τὸ φυτὸν τοῦτο. καὶ πύρεθρον δὲ καὶ σία, καὶ ἱπποσέλινα,  
καὶ μάραθρα, σκάνδικα καὶ κιχώρια, καὶ χονδρίλας, καὶ  
γιγγίδια, καὶ δαύκους, καὶ πλείστων δένδρων τε καὶ θάμνων  
τὰς ἁπαλὰς βλάστας ἕψοντες ἐσθίουσιν οἱ ἄνθρωποι πολ-

λακις υπο λιμοῦ βιαζομενοι, τινὰ δὲ καὶ χωρὶς λιμοῦ, καθά-  
περ ἔνιοι τὴν κορυφὴν τοῦ φοίνικος, ἤν ὀνομάζουσιν ἐγκέφα-  
λον αυτοῦ. τί δεῖ λέγειν ἔτι περὶ τῶν ἀπαλῶν ἀκανθῶν; εἰσὶ  
γαρ αυταί γε καὶ χωρὶς λιμοῦ δύ ὄξους ἐσθιόμεναι καὶ γάρου  
μετριον ἔδεσμα. προσεπιβάλλουσι δὲ ἔνιοι καὶ τοὔλαιον ὰὺ-  
ταῖς, μάλιστα ὅταν ἐν ὕδατι προαποζεσθῶσι· διττῶς γὰρ αὐ-  
ταῖς χρῶνται, πολλάκις μὲν ὠμαῖς, ἐνίοτε δὲ καὶ ἑψημέναις.  
ακανθωδη δὲ λέγω φυτὰ · σκολύμους, ἀτρακτυλίδας, ἡρύγγιόν  
τε καὶ κνίζον καὶ ἀτραγίδα, καὶ τὴν καλουμένην λευκάκανθον,  
ἔτι τε τὸ ἕτερον εἰδος τοῦ χαμαιλέοντος, ὧν ἔνια τινὲς τῶν  
κατὰ τοὺς ἀγροὺς ἐμβαλόντες εἰς ὄξος ἤ ἃλμην, ἀποτίθετο  
ται αὐτὰ, καθάπερ καὶ τὰς γογγυλίδας καὶ τὰ κρόμμυα καὶ  
τὰ ἀμπελόπρασα καλούμενα καὶ πύρεθρα, ἐτερά τε τοιαῦτα.  
τούτου δέ πως τοῦ γένους ἐστὶ καὶ κιβώρια καὶ κολοκάσια;  
καὶ τὸ καλούμενον ἄβατον. πρόδηλον δ᾽, ὅτι πρὸς ἐῷ βρα-  
χεῖαν τροφὴν διδοναι τῷ σώματι κακόχυμα πάντ ἐσθ ταῦτα. .  
καί τινά γ΄ αὐτῶν ἐστι κακοστόμαχα, πλὴν, ὡς ἔφην, τῶν  
ἀκανθῶν ἄρτι τῆς γῆς ἀνισχουσῶν. ὅσα δ᾽ αὐτῶν ἐμβάλλον-

τες εἰς ἃλμην ἤ ὄξος απο τίθενται καὶ φυλασσουσιν εἰς ὅλον  
τὸν ἑξῆς ἐνιαυτὸν, ἐπικτᾶταί τι παρα τῆς σκευασίας προκλη-  
τικὸν εἰς ἐδωδὴν, εἰ μετρίως αὐτῶν τις γεύοιτο , καθάπερ οι  
τε. τῆς ἄγνου βλαστοὶ καὶ οἱ τῆς τερμίνθου. ταῦτα μὲν οὑν  
ἐν τοῖς ἀγρίοις φυτοῖς ἀριθμοῦσι, καὶ κοινῇ περὶ αυτῶν αὔ-  
ταρκες ἐγνωκέναι, κακόχυμα πάντ εἰναιι περὶ δὲ τῶν ἡμέ-  
ρων, οὐ κατὰ κοινὸν λόγον, ἀλλ᾽ ἰδίᾳ τὴν ἑκάστου δύναμιν  
ἐπίστασθαι πολὺ κάλλιστόν ἐστι, καὶ μάλιστα τῶν συνεχῆ  
τὴν χρῆσιν ἐσχηκότων, ἃ καὶ δύ αὐτὸ τοῦτο σπουδάζεται τοῖς  
ἀνθρώποις, ὑπὸ μακράς πείρας βασανισθέντα τῶν ἄλλων εἷ-  
·ναι βελτίω. καὶ τοίνυν ἤδη περὶ αὐτῶν ἐφεξῆς ἐρῶ, τὴν ἀρ-  
χη΄ ἀπὸ τῶν λαχάνων ποιησάμενος.

## Κεφ. Α΄.

[Περὶ θριδακίνης.] Προὔκριναν πολλοὶ  
τῶν ἰατρῶν τὸ λάχανον τοῦτο τῶν ἄλλων ἀπάντων, ὥσπερ  
τὰ σῦκα τῆς ὀπώρας · εὐχυμώτερον γάρ ἐστιν αὐτῶν. ὃ δὲ  
μέμφονταί τινες αὐτοῦ, μέγιστον ἔπαινον ὲχερ᾽ καὶ εἴπερ αὐ-  
τῷ ὡς αληθὲς ἤν, οὐτ μόνον λαχάνων, ἀλλὰ καὶ τῶν εὐχυ-  
μοτάτων τε καὶ τροφιμωτάτων ἐδεσμάτων οὐδὲν ἂν ἢν δεύ-

τερον, αἷμα γὰρ αὐτήν φασι γεννᾷν, ἔνιοι δὲ οὐχ ἁπλῶς αἷμα  
λέγουσιν, ἀλλὰ πολὺ προστιθέασι, πολυ γεννᾶν αἷμα λέγον-  
τες τὴν θριδακίνην. ἀλλ᾽ οὔτοι, κἀν εἰ φρονιμώτερον ἐγκαλοῦ-  
σι, μείζονά γε ψεύδονται τῶν ἑτέρων · καίτοι καὶ αὐτὸ τὸ  
πολὺ γεννᾶν αἷμα λεγόμενον οὐκ ἂν τις εὐλογως μέμψαιτο.  
δῆλον γὰρ, ὅτι τὸ τοιοῦτον πάντων ἂν εἴη τῶ ν ἐδεσμάτων εὑ-  
χυμότατον, εἴ γε πλεῖστον μὲν αίμα, τῶν δ᾽ ἄλλων χυμῶν  
οὐδένα γεννᾷν πέφυκεν. εἰ δὲ πλεῖστον αθροίζεσθαι φήσου-  
σιν ἐκ τῆς θριδα [359] κίνης καὶ διὰ τοῦτο μέμφοιντο, ῥάστον  
ἐπανορθώσασθαι τὸ ἔγκλημα, δυναμένων γε τῶν ἐσθιόντων  
αὐτὰς διαπονεῖσθαι μὲν πλείω, προσφέρεσθαι δὲ ὁλίγας.  
ταῦτα μὲν οὐν ἀπόχρη λήγεσθαι πρὸς τοὺς ψέγοντας οὐκ  
ὀρθῶς τὸ λάχανα τοῦτο. γινώσκειν δὲ χρὴ, πάντων τῶν λα-  
χάνων ὁλίγιστόντε καὶ κακόχυμον αἷμα γεννώντων, ἐκ τῆς θρι-  
δακίνης οὐ πολὺ μὲν, οὐδὲ κακόχυμον, οὐ μὴν εὔχυμόν γε  
τελέως αἷμα γίνεσθαι. ἐσθίουσι δὲ αὐτὴν ὡς τὰ πολλὰ  
μὲν ὠμήν· ὅταν δὲ εἰς σπέρματος γένεσιν εξορμᾳν ὑπάρξη-

ται θέρους ωρᾳ, προαφεψήσαντες ἐν ὕδατι γλυκεῖ, προσφέρονται  
δι ἐλαίου καὶ γάρου καὶ ἄξους, ἤ δια τινος τῶν ὑποτριμμά-  
των, καὶ μάλιστα ὅσα διὰ τυροῦ σκευάζονται. χρῶνται δ᾽  
αὐτῇ καὶ πρὶν εἰς καυλὸν ὁρμῆσαι πολλοὶ δι ὕδατος ἕψον-  
τες, ὥσπερ κᾧγὡ νῦν ὴρξάμην ἀφ οὑ τῶν ὀδόντων φαύλως  
ὲχω. ἰδών γάρ τις τῶν ἑταίρων ἐν ἔθει μὲν ὄν μοι ἐκ πολ-  
λοῦ τὸ λάχανον, ἐπίπονον δὲ νῦν ἴσχοντα τὴν μάσησιν, εἰσ-  
ηγήσατο τὴν εψησιν. ἐχρώμην δὲ θριδακίναις ἐν νεότητι  
μὲν ἐκχολουμένης μοι συνεχῶς τῆς ἄνω γαστρος ἐμψύξεως  
ἕνεκεν, ὁπότε δὲ εἰς τὴν καθεστηκυῖαν ἡλικίαν ηκον, ἄκος ἢν  
μοι τὸ λάχανον τοῦτο τῆς ἀγρυπνίας, ἔμπαλιν, ἤ ὡς ὅτε μευ-  
ράκιον ἤν, ἐσπουδακότι περὶ τὸν ὕπνον. εἰθισμένος τε γὰρ  
ἑκουσίως ἀγρυπνεῖν ἐπὶ νεοτητος, ἃμα τε καθ τῆς τῶν παρα-  
κμαζόντων ἡλικίας ἀγρυπνητικῆς οὔσης , ἀκουσίως ἀγρυπνῶν  
ἐδυσφόρουν, καί μοι μονον ἀλεξιφάρμακον ἀγρυπνίας ἤν  
ἑσπέρας ἐσθιομένη θριδακίνη. λέγω δὲ οὐκ ἄλλο τι θριδακί-  
νην, ἤ ὃ πάντες οἱ νῦν ἄνθρωποι καλοῦσιν θρίδακα, ἐπεί τοι

παρ ἡμῖν έτερόν τι λάχανον ἄγριον ὀνομάζεται θριδακίνη,  
παρά τε τὰς ὁδοὺς φυόμενον, ἐπί τε τοῖς ὑψηλοῖς τῶν τά-  
φρων , ἔτι τε κατὰ τὰς καλουμένας λιβαδας καὶ πολλὰς τῶν  
ἀσπόρων χωρῶν. ἔστι δὲ μικρὸν ἐκεῖνο τὸ λαχανον, οἷόν  
περ ἡ ἄρτι φυομένη θρίδαξ ἡ κηπευομένη, καί τι καὶ βραχὺ  
πικρότητος ἐμφαίνει, καὶ μᾶλλον ἔτι κατὰ τὴν αὔξησιν, ἐκ-  
καυλῆσαν δὲ καὶ πάνυ σαφῆ τὸν πικρὸν ἔχει χυμόν. ὅμοιον  
δέ τι λάχανον τῇ θριδακίνῃ τῇδε καὶ ἤν ὀνομάζουσι χονδρίλην  
ἐστὶ, καὶ θάττον εἰς καυλον ἐξορμᾳ , πικρότητα σαφεστέραν  
ἔχων καί τινα γλίσχρον τε καὶ λευκὸν ὀπῶν, οἷός περ ὁ τῶν  
τιθυμάλλων ἐστὶν, ἀλλ᾽ οὐ δριμὺς, ὡς ἐκείνοις, ῷ πρὸς ἀνα-  
κόλλησιν ἐνίοτε χρώμεθα τῶν ἐν τοῖς βλεφάροις τριχῶν. ταῦτα  
μὲν οὐν ἄγρια καλεῖται λάχανα πρὸς διορισμὸν τῶν κηπαίων,  
εἴρηται δε μικρὸν ἔμπροσθεν περὶ αὐτῶν κοινῇ. περὶ δὲ τῆς  
κηπευομένης θριδακίνης τῆς ἃπασι συνήθως ἐσθιομένης τε καὶ  
καλουμένης θρίδακος ἔν κεφαλαίῳ πάλιν ἀναλαβών ἐρῶ  
μνήμης ἕνεκεν, ὡς ὑγρὸν μὲν ὲχει τὸν χυμὸν καὶ ψυχρὸν, οὐ

μήν γε καὶ (331) κακόχυμός ἐστι. διὰ τοῦτο οὐν οὐδ᾽ ἀπε-  
πνεῖται τοῖς ἄλλοις λαχανοις ὁμοίως, οὐδ᾽ ἐπέχει τὴν γαστέρ  
ρα, ὥσπερ οὐδὲ προτρέπει. καὶ ταῦτ εἰκότως αὐτῇ συμβέβη-  
κε, μήτ αὐστηρόν τι ἐχούσῃ, μήτε στρυφνὸν, ὑφ᾽ ὡν ἴσχεται  
τοὐπίπαν ἡ᾽ γαστὴρ , ὥσπερ ὑπὸ τῶν ἁλυκῶν τε καὶ δριμέων  
καὶ άὅλως ῥυπτικὸν ἐχόντων τι προτρέπεται πρὸς ἔκκρισιν,  
ων οὐδ᾽ αὐτῶν ὑπάρχει τι τῇ θριδακίνῃ.

## Κεφ. μα΄.

[360] [Περὶ σέρεως.] Εἴτε τοὺς παρὰ Ῥω-  
μαίοις ἰντύβους προσαγορευομένους μόνους ὠνόμαζον οἱ προσ-  
θεν Ἀθηναῖοι σύρεις, εἴτε τινὰ ,καὶ ἄλλα τῶν ἀγρίων λαχα-  
νων φυτῶν, οὐκ ἀκριβῶς ὲχω φάναι. οἱ δ᾽ ἴντυβοι ταῖς θρί-  
δαξι παραπλησίαν ἔχουσι τὴν δύναμιν, ἀπολειπόμενοι καθ᾽  
ἡδονὴν αὐτῶν καὶ τἀλλὰ τὰ πρόσθεν εἰρημένα περὶ θρι-  
δακίνης.

## Κεφ. μβ΄.

[Περὶ μαλάχης.] Ἐστι καὶ ταύτης ἑτέρα  
τῆς κηπευομένης ἡ ἀγρίοι μαλάχη , καθάπερ τῆς θρίδακος ἤ  
θριδακίνη. διαφέρει δὲ τῶν ὁμοειδῶν φυτῶν ξηρότητι μὲν  
τὸ ἄγριον, ὑγρότητι δὲ τὸ κηπευόμενον. ὲχει δέ τι καὶ γλία-

χρον κατα τον χυλὸν ἡ μαλάχη, τῆς θρίδακος οὐκ ἐχούσης,  
αποκεχώρηκέ τε σαφῶς τοῦ ψύχειν, ὡς καὶ πρὸ τῆς ἐδωδῆς  
ἔνεστι γνῶναι, καταπλάσαντά τι τῶν θερμῶν παθῶν, οἷόν  
πέρ ἐστι το ἐρυσίπελας, ἀμφοτέροις ἐν μέρει τοῖς λαχάνοις,  
ωσπερ καὶ ποιοῦσιν οἱ ἄνθρωποι, τρίβοντες ἐπιμελῶς τὰ μα-  
λακα τῶν φύλλων ἄχρι τοῦ λειότατα γενέσθαι, γνώσεται  
γαρ ἐν τῷδε τὴν μὲν θρίδακα ψύχουσαν φανερῶς, μετρίαν  
δέ τινα καὶ οἷον χλιαρὰν θερμασίαν ἔχουσαν τὴν μαλάχην.  
ὑπέρχεται δὲ τὸ λάχανον ῥᾳδίως τοῦτο, οὐ διὰ τὴν ὑγρότητα  
μονον, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν γλισχρότητα, καὶ μάλιστα ὅταν ἐλαίου  
τε καὶ γάρου δαψιλῶς τις οὕτως συγκαταπίῃ, μετρίως δὲ  
ὲχει καὶ κατὰ τὴν θρέψιν αὕτη, τῶν τριῶν δὲ λαχάνων τού-  
των εἰ παραβάλλοις τὸν χυλὸν, ὁ μὲν τοῦ τεύτλου λεπτομε-  
ρης τε καὶ ῥυπτικος ἐστιν, ὁ δὲ τῆς μαλάχης παχύτερός τε  
καὶ γλισχρότερος, ὁ δὲ τῆς θριδακίνης μέσος ἀμφοῖν,

## Κεφ. μγ΄.

[Περὶ τεύτλου.] Μαλάχην μὲν ἔφην οὐ  
μόνον ἥμερον, ἀλλὰ καὶ ἀγρίαν εἷναί τινα,, καθάπερ γε καἱ

θριδακίνην, ἄγριον δὲ τεῦτλον οὐκ ἔστιν, εἰ μή τις ἄρα τὸ  
λάπαθον οὕτως ὀνομάζειν βούλοιτο. χυλὸς δ᾽ ἐν τοῖς τεύ-  
τλοις εἶναι φαίνεται ῥυπτικὸς, ὃς καὶ τὴν γαστέρα πρὸς ἔκ-  
κρισιν ἐπεγείρει, καὶ τὸν στόμαχον ἐνίοτε δάκνει, καὶ μάλιστ  
ἐκείνων, ὅσοι περ ἂν εὐαίσθητον αὐτὸν ὲχωσι φύσει, καὶ  
διὰ τοῦτο κακοστόμαχόν ἐστιν ἔδεσμα πλεῖον βρωθέν. ἡ τρο-  
φὴ δὲ ἡ ἀπ αὐτοῦ βραχεῖα, καθάπερ ἡ ἀπό τῶν ἄλλων λαχά-  
νωνε ἐπιτηδειότερον δὲ αὐ ἐστι μαλάχης εἰς τὰς κατα΄ τὸ  
ἤπαρ ἐμφράξεις, ἔτι δὲ μᾶλλον, ὅταν μετὰ νάπυος ἤ πάν-ν  
τως γε μετ ὄξους ἐσθίηται. καὶ τοῖς ὑποσπλήνοις δὲ τὸν αθ'ι  
τὸν τρόπον ἐσθιόμενον ἀγαθὸν γίνεται φάρμακον· εἰκότως  
γὰρ ἂν τις αὐτὸ φάρμακον εἴποι μᾶλλον, ἤ τροφὴν, ὅταν  
οὕτως ἐσθίηται. καὶ τοῖς ἀνθρώποις δὲ ὁρῶ σχεδὸν ἃπαντα  
τὰ τοιαῦτα δίκην ὄψων, οὐ τροφῶν ἐσθιόμενα, καθάπερ ἐνίο-  
τε καὶ πράσον καὶ γληχωνα καὶ θυμα καὶ ὀρίγανον, ἔτι τε καὶ  
κρόμμυον καὶ σκόροδον καὶ κάρδαμον, ὅσα τε ἀλλὰ τοιαῦτα.

## Κεφ. μδ-

[361] [Περὶ κράμβης.] Καὶ ταύτην οἱ πολ-  
λοὶ μὲν ὡς ὄψον ἐσθίουσιν, ἰατροὶ δὲ ὡς φαρμάκῳ ξηραίνοντι

χρῶνται, λέλεκται δὲ περὶ αὐτῆς ἤδη μέν τινα κᾷν ταῖς τῶν  
φαρμάκων δυνάμεσι, κὰν τῷ πρὸ τοῦδε συγγράμματι, καὶ  
νῦν δὲ καἴ ἐπὶ κεφαλαίων εἷρησεται, τὸν μὲν χυλὸν αὐτῆς  
ὲχειν τι καθαρτικὸν, αὐτσ δὲ τὸ σῶμα κατὰ τὸν τοῦ ξηραί-  
νοντος λόγον ἐπέχειν μᾶλλον, ἤ προτρέπειν εἰς ὑποχώρησιν.  
ὅταν μὲν οὑν ἐκκρίνεσθαι βουλώμεθα πὰ κατὰ τὴν γαστέρα,  
πλησίον κειμένης τῆς κακκάβης, ἐν ᾖπερ ἃν ἑψημένη τύχῃ  
μετὰ ὕδατος, ἀνασπῶντας αὐτὴν εὐθέως ἐμβάλλειν χρὴ τοῖς  
ἀγγείοις, ἐν οἷςπερ ἐσκεύασται τοὔλαιον ἃμα τῷ γάρῳ. δια-  
φέρει δ᾽ οὐδέν, εῖ ἀλῶν ἀντὶ γάρου λαμβάνοιτο, ξηράναι δὲ  
ὑγρὰν γαστέρα βουληθέντες, ὅταν ἤδη μετρίως ἐψῆσθαι δοκῆ,  
τὸ πρότερον ὕδωρ ἀποχέοντες ἐμβάλλομεν εὐθέως ἑτέρῳ  
θερμῷ, κᾂπειτα πάλιν ἐκείνῳ καθεψήσομεν, ὧς τακερὰν γε-  
νέσθαι, μὴ καθέψοντες, ὅταν ὑπαγωγῆς ἕνεκα λαμβάνηται.  
βουλόμεθα γὰρ οὐκ ἀποθέσθαι πάντα τὸν ἴδιον αὐτῆς χυλὸν  
ἐπὶ τῆς τοιαύτης χρείας, ἀλλὰ φυλάττειν ὅσον οἷόν τε μάλι-  
στα, τελέως μὲν ουν φυλάττειν τὸν ἴδιον χυλὸν οὐδὲν ἑψό-  
μενῶν δύναται , μᾶλλον δὲ ἀποβάλλει τὰ μεχρι πλείονος ἐψη-

θέντα. καὶ μέντοι καὶ φακῆν ἔφαμεν ὁμοίως κράμβῃ χρῆ-  
ναι σκευαζειν, ἀμφότερα καὶ αὐτὴν ἐργάζεσθαι δυναμένην,  
υπαγωγην τε καὶ στασιν γαστρός. ὀνομάζεται δὺ ἡ οὕτως  
σκευασθεῖσα δίσεφθος καὶ κράμβη καὶ φακῆ. καὶ κρόμ-  
μυον δὲ καὶ πρασον καὶ πολὺ μᾶλλον ἀμπελόπρασόν τε καὶ  
σκοροδον, ὅ τι α΄ ἂν ἄλλο βουληθῇς ἐπὶ τοὐναντίον ἀποστῇ--  
σαι της ἀρχαίας φύσεως, οὕτως σκεύαζε, μεμνημένος ἐκείνου  
πρὸ πάντων, ὡς οὐ χρὴ ψαύειν οὔτ ἀέρος οὔθ' ὕδατος  
ψυχροῦ τσδε ἑψόμενον, οὐκέτι γὰρ ἀκριβῶς γίνεται τακερὸν,  
ουδ᾽αν ἐπὶ πλεῖστον ἕψῃς, ἀλλὰ χρὴ, καθάπερ εἹπον ἀρτίως,  
ετοιμον ἔχοντας ὕδωρ θερμὸν, ἀνελκύσαντας ἐκ τοῦ προτέτ  
ρου, μεταβάλλειν εὐθέως εἰς ἐκεῖνο. ξηραίνει μὲν οὐν ἀλλή-  
λοις παραπλησίως φακῆ τε καὶ κράμβη, καὶ διὰ τοῦτο τὴν  
ὄψιν ἀμβλύνει, πλὴν εἰ τύχοι ποθ' ὑγρότερος ὧν παρὰ φύσιν  
σύμπας ὁ ὀφθαλμός, ἀλλ᾽ ἡ μὲν φακῆ τροφὴν οὐκ ὀλίγην  
δίδωσι τῷ σώματι, καὶ ταυτην παχεῖάν τε καὶ μελαγχολικὴν,  
ἡ δὲ κράμβη βραχεῖαν τὴν τροφὴν ὲχει, καὶ ταύτην ὑγροτέραν  
τῆς φακῆς, ὡς ἂν εἰ στερεὸν οὐκ οῦσα σιτίον, ἀλλὰ χαῦνον,

οὐ μὴν εὔχυμόν ἐστιν ἔδεσμα κράμβη, καθάπερ ἡ θριδακίνη,  
ἀλλὰ καὶ μοχθηρὸν ἔχει καὶ δυσώδη τὸν χυλόν. ἐπιφανὲς  
δ᾽ εἰς οὔρησιν οὔτ ἀγαθὸν οὔτε κακὸν ἐξ αὐτῆς ἀποβαῖ-  
νον εἰπεῖν ὲχω. τοῦτο τὸ λάχανον οἱ τὴν ἐπίτριπτον ψευθῶ-  
παιδείαν ἀσκοῦντες ὀνομάζειν ἀξιοῦσι ῥάφανον, ὥσπερ τοῖς  
πρὸ ἑξακοσίων ἐτῶν Ἀθηναίοις διαλεγομένων ἡμῶν, ἄλλ)  
οὐχὶ τοῖς νῦν Ἕλλησιν, οἷς ἃπασιν ἔθος ἐστὶν σῦκ ἐπ ἄλλου  
φυτοῦ τὸ τῆς κράμβης ἄνομα φέρειν.

## Κεφ. μέ.

[362] [Περὶ ἀτραφάξυος καὶ βλίτου,]  
Ὑδατωδέστερα λαχάνων ἐστὶ ταῦτα καὶ, ὡς ἂν εἴποι τις,  
ἄποια, τῆς κολοκύνθης ἤτοι μᾶλλον, ἤ πάντως οὐχ ἤττενν,  
ὅταν ἑψηθέντα τύχῃ δηλονότι μόνη γὰρ ἐν τοῖς τοιούτοις  
ἡ θρίδαξ ἑκατέρως ἐσθίεται, κατανοησας δέ τις (332) ἀτρα-  
φάξυός τε καὶ βλίτου τὴν διὰ τῆς γεύσεως ποιότητα, κᾂπεττα  
ἀναμνησθεὶς κράμβης, ἐν τῷ μέσῳ συγχωρήσει τὴν θρίδακα  
τῶν λαχάνων τούτων εῖνατ καὶ τῆς κράμβης, ἐπειδὴ ξηραίνει  
μὲν ἱκανῶς ἐκείνη, ταῦτα δὲὑδατωδη τελέως ἐστί. καὶ διὰ  
τοῦτο ἐμβάλλοντες ὄξος, οὐκ ἐκ μόνων ἐλαίου τε καὶ χάρισμ

προσφέρονται μᾶλλον αὐτὰ, κακοστόμαχα γαρ αλλως λαμ-  
βπνόμενα, λέλεκται δὲ, ὡς τὰ τοιαῦτα λάχανα ῥέπει μέν πως  
ἐττὶ τὸ ῥᾳδίως ὑπιέναι, καὶ μάλιστ ἂν ἔχῃ μετὰ τῆς ὑγρότη-  
τως ὀλισθηρὸν, οὐ μὴν ἰσχυράν γε τὴν κάτω ῥοπὴν, ἀλλὰ  
βραχεῖαν ἔχει, διὰ τὸ μηδεμίαν ὑπάρχειν αὐτοῖς ἤ δριμεῖαν  
ὴ νιτρωδη ποιότητα, πρὸς ἔκκρισιν ἐπεγείρουσαν τὴν γαστέρα.  
πρ σ δῆλον δ᾽, ὀύί καὶ τὴν ἀφ ἑαυτῶν τροφὴν ἐλαχίστην δίδωσι  
τῷ σώματα

## Κεφ, μστ΄.

[Περὶ ἀνδράχνης.] Ὥς ἐδέσματι μὲν  
χρῶνταί τινες, ὀλίγην δὲ τροφὴν ὲχει, καὶ ταύτην ὑγρὰν καὶ  
ηί υχρὰν καὶ γλίσχραν, ὡς φάρμακον δ᾽ αἱμωδίαν ἰᾶταί διὰ  
τγῖν ἄδηκτον γλισχρότητα, περὶ ἦς ἐπὶ πλέον ἐν τῇ τῶν  
εώστορίστων φαρμάκων πραγματείᾳ λέγεται,

## Κεφ. μζ΄.

[Περὶ λαπάθου.] Δύναταί τις, ὧς πρόσ-  
θεν ἔφην, ἄγριον εἶναι φάναι τεῦτλον αὐτὸ, παραπλήσιον  
ὑι·τάρχον οὐ τῇ γεύσει μόνον, ἀλλὰ καὶ τῇ δυνάμει, τῷ κη-  
π ευομένῳ τεύτλῳ. ἐπεὶ δὲ τὸ τεῦτλον ἤδιὰν ἐστι τοῦ λαπά-  
θορ, διὰ τοῦτο μᾶλλον ἐσθίουσιν αὐτὸ πάντες οἱ ἄνθρωποι,

διὰ τοῦτο ουν οὐδὲ ἐγῶ δεήσομαι λόγου τινὸς περὶ λαπάθου,  
περὶ τοῦ τεύτλου πάνθ ὅσα προσήκει εἰρηκώς,

## Κεφ. μη·.

[Περὶ ὀξυλαπάθου.] Καὶ τοὔνομα ἐμ-  
φαίνει τοῦ φυτοῦ τοῦδε τὴν ποιότητα καὶ τὴν δύναμιν, ἔστι  
γὰρ λάπαθον ὀξύ. τὸ μὲν οὑν λάπαθον οὐκ ἂν τις ὠμὸν φά-  
γοι, καθάπερ οὐδὲ τὸ τεῦτλον, ὀξυλάπαθον δὲ ἐσθίουσιν  
ὠμὸν ἐπὶ τῆς ἀγροικίας αἱ κιττῶσαι γυναῖκες, ἐνίοτε δὲ καί  
-τινα τῶν περιέργων παιδίων. εὔδηλον δ᾽, ὅτι καὶ τοῦτο  
τῶν ἀτρόφων λαχάνων ἐστὶ πολὺ μᾶλλον ἤ τὸ λάπαθον,

## Κεφ. Μθ'.

[363] [ Περὶ στρύχνου.] Τῶν ἐσθιομἔ·.  
νων λαχάνων οὐδὲν σίδα τοσαύτην ἔχοντα στῦψιν, ὅσην ὁ  
στρύχνος. εἰκότως οὐν ὡς τροφῇ μὲν αὐτῷ σπανιάκις, ὡς  
φαρμάκῳ δὲ συνεχῶς χρώμεθα. δραστήριον μὲν γάρ ἐστιν,  
εἰς ὅσα ψύξεως στυφούσης ἐστὶ χρεία , τροφὴν δ] ἐλαχίστην  
ἔχει.

## Κεφ. ν΄.

[Περὶ ἀκανθωδῶν φυτῶν.] Ἀνίσχοντα  
τῆς γῆς ἂρτι τὰ τοιαῦτα φυτὰ, πρὶν εἰς ἀκάνθας αὐτῶν τε-

λευτῆσαι τὰ φυλλα, πολλοὶ τῶν ἀγροίκων ἐσθίουσιν οὐκ ὠμὰ  
μονον, αλλα καὶ δι᾽ ὕδατος ἕψοντες, ἐναποβάπτοντες δὲ τὰ  
μὲν ωμα γαρῳ καὶ ὄξει, τὰ δὲ ἑφθὰ τούτοις αὐτοῖς ἐπι-  
χέοντες ἔλαιον. ὅτι δὲ ἐλαχίστην τροφὴν ὲχει πάντα τὰ λά-  
χανα, καὶ ταύτην ὑδατώδη καὶ λεπτὴν, ἔμπροσθεν εἴρηται.  
τα δ ουν. ακανθωδη μετρίως ἐστὶν εὐστόμαχα. τούτων τῶν  
φυτων καὶ σκόλυμός ἐστι καὶ ἀτρακτυλὶς, καὶ ἡ καλουμέ-  
νη λευκακανθα, δίψακός τε καὶ κνίκος, καὶ τραγάκανθα καὶ  
ἀτραγὶς, η τε τετιμημένη μειζόνως ἤ προσήκει κινάρα.

## Κεφ. να΄.

[Περὶ κινάρας.] Καλοῦσι δ᾽ αὐτὴν πάν-  
τες οἱ φεύγοντες τὸ συνήθες, οὐ διὰ τοῦ κ καὶ τοῦ ι τὴν  
πρώτην συλλαβὴν ὀνομάζοντες, ἀλλὰ διὰ τοῦ κ καὶ υ. κακό-  
Τυμον δέ ἐστιν ἔδεσμα, καὶ μάλισθ᾽ ὅταν ἤδη σκληροτέρα γέ-  
νηται, καὶ γὰρ τὸν χολώδη χυμὸν ἐν ἑαυτῇ πλείονα τηνικαῦ-  
τὰ ἴσχει, καὶ τὴν ὅλην οὐσίαν σκληρωδεστέραν, ὥστ ἐκ μὲν  
ταύτης μελαγχολικόν γεννᾶσθαι χυμὸν, ἐκ δὲ τοῦ χυλοῦ τοῦ  
καθ αὐτὴν λεπτὸν καὶ πικρόχολον, ἄμεινον ούν ἀφέψον-  
τας αὐτὴν οὕτως ἐσθίειν, εὶ μὲν δύ ἐλαίου καὶ γάρου καὶ

οἴνου προσφέροιτό τις, ἐπεμβάλλοντα κορίανον, εἰ δὲ ἐν λο-  
πόδι σκευάζων ἤ ταγηνίζων, ἄνευ τουτωνὶ πολλοὶ γὰρ  
οὕτως ἐσθίουσι τὰς οἷον κεφαλὰς αὐτῶΙτ ἃς ὀνομάζουσι  
σπονδύλους.

## Κεφ. Νβλ

[Περὶ σελίνων καὶ ἱπποσελίνων καὶ σίων  
καὶ σμυρνίου.] Πάντα ταῦτά ἐστιν οὐρητικαὶ συνηθέστατα  
δ᾽ αὐτῶν ἔτι καὶ ἡδίω καὶ εὐστομαχώτερα τὰ σέλινα · τὸ δ᾽  
Ἱπποσέλινον καὶ σίον ἀηθέστερα. τὸ μὲν ουν σμύρνιον οὐκ  
ἂηθες· ἐν γοῦν τῇ Ῥώμῃ πάμπολυ πιπρασκεται· δριμύτε-.  
ρον δ᾽ ἐστὶ καὶ θερμότερον πολλῷ τοῦ σελίνου , καί τι καὶ  
ἀρωματῶδες ὲχει. μᾶλλόν τε οὑν οὐρητικόν ἐστι σελίνου καὶ  
ἱπποσελίνου καὶ σίου, καὶ γυναιξὶ κινεῖ τὰ καταμήνια. ποιεῖ  
δὲ καὶ καυλὸν ἦρος ὥρᾳ δυνάμενον ὠμὸν ἐσθίεσθαι παρα-  
πλησίως τοῖς φύλλοις, ἃ δια τοῦ χειμῶνος ἡν μόνα τῷ φυτῷ,  
μηδέπω καυλὸν ἔχοντι , καθάπερ οὐδὲ τὸ σέλινον. ὕστερον δὲ  
προγενομένου τοῦ καυλοῦ, τὸ σύμπαν ὴδισν γίνεται, κᾳν  
ὠμὸν ἐσθίῃ τις αὐτὸ, κᾳν ἑφθὸν, [364] εἴτ ἐξ ἐλαίου καὶγάρου  
τύχοι βουληθεὶς, εἴτ οἴνου προσεπεμβαλλων, εἴτε ὄξουςἶ

ἔνιοι δὲ καὶ δύ ὄξους καὶ γάρου μόνον ἐσθίουσι, καθάπερ τὰ  
σέλινον τινὲς δὲ τούτοις ἐπεμβάλλουσιν ἐλαίου βραχύ. τὸ δὲ  
ἱπποσέλινόν τε καὶ σίον ἕψοντες ἐσθίουσιν, ὠμὸν γὰρ ἑκά-  
τερον αὐτῶν ἀηδὲς φαίνεται. τά γε μὴν σέλινα καὶ τὰ σμύρ-,  
νια καὶ τῆς θρίδακος φύλλοις μιγνύντες προσφέρονταί τινεψ  
ἄποιον γὰρ οὔσα λάχανον ἡ θρίδαξ, ἔτι τε ψυχρὸν ἔχουσα  
χυμον, ἡδίων τε ἃἤια καὶ ὠφελιμωτέρα γίνεται τῶν δριμέων  
τι προλαμβάνουσα. κατὰ τοῦτο γοῦν ἔνιοι καὶ τὰ τῶν εὐ-  
ζώμων καὶ τὰ τῶν πράσων φύλλα μιγνύουσιν αὐτῇ· εἰσὶ δὲ  
οἴ καὶ τῶν ὠκίμων. ὀνομάζουσι δ᾽ ἐν Ἕώμῃ συνήθως ἤδη  
παντες οὐ σμύρνιον, ἀλλ᾽ ὀλούσατρον τὸ λάχανον τοῦτο. καί  
τις ἴσως αὐτὸ τὴν ἀρχὴν οὐδὲ ἀριθμεῖν ἐν ταῖς τροφαῖς  
ἀξιώσει, καθάπερ οὐδὲ τὸ σίον, οὐδὲ τὸ ἱπποσέλινον · εἶναι  
γὰρ εἴπαντα τὰ τοιαῦτα τῶν σιτίων ὄψα, καθάπερ καὶ τὰ  
κρόμμυα καὶ τὰ σκόροδα, πράσα τε καὶ ἀμπελόπρασα, καὶ  
πάντα ἀπλῶς τὰ δριμέα. τούτου δὲ τοὺ γένους ἐστὶ καὶ πή-.  
γανον καὶ ὕσσωπον, ὀρίγανόν τε καὶ μάραθρον καὶ κορίανον,  
περὶ ὧν ἐν τοῖς ὀψαρτυτικοῖς συγγράμμασι λέγεται, κοινοῖς

μέν πως οὑσιν ἰατροῖς τε καὶ μαγείροις, ἔχουσι δὲ τέλος παὶ  
σκοπὸν ἴδιον. ὠφελείας γὰρ ἡμεῖς στοχαζόμεθα τῆς τῶν ἔδε-  
σμάτων, οὐχ ἡδονῆς. ἐπὶ δ᾽ ἐνίων η κατὰ τὴν ἐδωδὴν ἀηδία  
μέ(333)γα μέρος εἰς ἀπεψίαν συμβάλλεται· κατὰ τοῦτ α΄υν  
μετρίως ἡδύνειν αὐτὰ βέλτιόν ἐστιν. ἡ δὲ τῶν μαγείρων ἡδο-  
νὴ μοχθηροῖς οὕτως ἀρτύμασιν ὡς το πολὺ χρῆται συνή-·  
θως, ὡς ἀπεψίαν μᾶλλον ἤ εὐπεψίαν αὐτοῖς ὥτεσθαα

## Κεφ. νγ΄.

[Περὶ εὐζώμου.] Θερμαίνει σαφῶς πάνε  
τοῦτο τὸ λάχανον, ὥστε οὐδὲ μόνον ἐσθίειν αὐτὸ ῥᾴδιον  
ἄνευ τοῦ μίξαι τοῖς φύλλοις τῆς θριδακίνης. ἀλλὰ καὶ σπέρμα  
γεννᾶν πεπίστευται , καἴ τὰς πρὸς τὴν συνουσίαν ὁρμὰς ἐπε-  
γείρειν. κεφαλαλγὲς δ᾽ ἐστὶ, καὶ μᾶλλον ἐάν τις αὐτὸ μό-  
νον ἐσθίη.

## Κεφ. Νδ΄.

[Περὶ ἀκαλήφης, ἤν καὶ κνίδην ὀνομά-  
ζουσι.] Τῶν ἀγρίων βοτανῶν έν τι καὶ τοῦτό ἐστι , λεπτο-  
μερῆ δύναμιν ἔχον. εἰκότως οὑν ὡς τροφῇ μὲν οὐδεὶς αὐτῷ  
χρῆται χωρὶς τοῦ μεγίστῳ πιεσθῆναι λιμῷ. χρήσιμον δ ἐστὶν  
ὡς ὄψον τε καὶ φάρμακον ὑπακτικὸν γαστρός.

## Κεφ. νε ,

[Περὶ γιγγιδίου καὶ σκανδικος.] Πλεῖστον  
εν Συρίᾳ τὸ γιγγίδιον φύεται καὶ βιβρώσκεταί παραπλήσιον  
τῷ παρ ἡμῖν σκάνδικι. πάνυ δ᾽ ἐστὶν εὐστόμαχον, ἐάν τε  
ὠμὸν, ἐάν τε καὶ ζέσας αὐτὸ βούλῃ προσφέρεσθαι. μακροτέ-  
ρας δ᾽ ἑψήσεως οὐκ ἀνίσχονται. προσφέρονται δ᾽ αὐτό τινες  
δι᾽ ἐλαίου καὶ γάρου , τινὲς δὲ καὶ οἶνον ἤ ὄξος ἐπεμβάλλον-  
τες· καὶ πολύ γε μᾶλλον εὐστόμαχόν α΄ ἐστὶ καὶ τοὺς ἀπο-  
σίτους προτρέπει μετ ὄξους ἐσθιόμενον. εὔδηλον δ᾽, ὅτι καὶ  
τοῦτο τὸ βοτάνιον φάρμακόν ἐστι μᾶλλον, ἤ τροφὴ, καὶ γάρ  
τοι καὶ στύψεως καὶ πικρότητος σαφοῦς οὐκ ὀλίγης μετέχει.

## Κεφ. νστ΄.

[365] [Περὶ ὠκίμου.] Ὅψῳ μὲν καὶ τούτῳ  
χρῶνται πολλοὶ, δύ ἐλαίου καὶ γάρου προσφερομενοι, κακο-  
δμότερον δέ ἐστι, καὶ διὰ τοῦτο προσεπιψεύδονταί τινες  
αὐτοῦ, φάσκοντες, εἰ τριφθὲν ἐμβληθείη χύτρᾳ καινῇ, τά-  
χιστα γεννᾶν ἐν ολίγαις ἡμέραις σκορπίους, καὶ μάλισθ ὅταν  
ἐν ἡλίῳ τις ἐκάστης ἡμέρας θερμαίνῃ τὴν χύτραν. ἀλλὰ τοῦτο

μὲν ψεῦδός ἐστι, κακόχυμον δὲ καὶ κακοστόμαχον καὶ δύσ-  
πεπτον εἰναι λαχανον ἀληθῶς ἂν εἴποις αὐτό.

## Κεφ. νζ΄. ᾽

[Περὶ μαράθρου.] Καὶ αὐτόματον μὲν  
ἐνίοτε φύεται τοῦτο, καθάπερ καὶ τὸ ἄνηθον, ἀλλὰ καὶ  
σπείρουσιν αὐτὸ κατα τοὺς κήπους, καὶ χρῶνται συνεχέστα-  
τα μὲν εἰς τὰς ἀρτύσεις ἀνήθῳ, μαράθρῳ δὲ ὡς ὄψῳ. καὶ  
γὰρ ἀποτίθενται παρ ἡμῖν αὐτὸ , παραπλησίως πυρέθρῳ καὶ  
τερμίνθῳ συντιθέντες, ὡς εἰς ὅλον εἰναι ἐνιαυτὸν χρήσιμον,  
ὥσπερ καὶ τὰ κρόμμυα καὶ τὰς γογγυλίδας καὶ ἕτερά τε τοιαῦ-  
τα, τὰ μὲν δύ ὄξους μόνου, τὰ δὲ δύ ὀξάλμης συντιθἔ-  
μενοα

## Κεφ. νἤ.

[Περὶ ἀσπαράγων.] .Εἴτε διὰ τοῦ φ λέ-  
γειν ἐθέλοις, εἴτε διὰ τοῦ π τὴν δευτέραν συλλαβὴν τῶν  
ἀσπαράγων, καθάπερ ἄπαντες, οὐ νῦν πρόκειται σκοπεῖν, οὐ- ᾽  
δὲ γὰρ τοῖς Ἀττικίζειν τῇ φωνὴ σπουδάζουσιν, ἀλλὰ τοῖς  
ὑγιαίνειν ἐθέλουσι γραφεται ταῦτα, κἂν, τοῦτο δὴ τὸ τοῦ Πλά-  
τωνος, μήτε γράμματα, μήτε νοῦν ἐπίστανται. καλούντων  
οὑν τῶν Ἐλλήνων σχεδὸν ἁπάντων τοὺς ἁπαλοὺς καυλοὺς,

ὅταν αὐξάνωνται πρὸς τὴν τοῦ καρποῦ τε καὶ σπέρματος ώῶ  
βολὴν , ἀσπαράγους διὰ νοῦ π, τὴν δύναμιν αὐτῶν ἐροῦμεν,  
ἐπιτρέψοντες ὅπως ἄν ὀνομάζειν ἐθέλωσιν οἱ χρώμενοι: πολ-  
λὰ μὲν οὑν τῶν λαχάνων τε καὶ ὅλως τῶν φυτῶν γεννᾳν πέφυ-  
κεν ἐκβλαστήματα τοιαῦτα, πάντα δὲ οὐκ ἐσθίουσιν αὐτάί καὶ  
διὰ τοῦτο περὶ τῶν συνηθεστέρων ὁ λόγος ἡμῖν ἔσται, καθάπερ  
ἐπὶ τῶν ἔμπροσθεν ἐποιήσαμεν. ὁ μὲν σύν τῆς κράμβης, ὃ  
καὶ κῦμα καλοῦσιν ἔνιοι, κατὰ συναίρεσιν, ἐμοὶ δοκεῖν, τοῦ  
διὰ τριῶν συλλαβῶν ὀνόματος λεγομένου τοῦ κυήματος, τῆς  
κράμβης αὐτῆς ἦττον ξηραίνει καίτοι τῶν ἄλλων λαχάνων ξη-  
ρότερος τὴν κρασίν ὁ καυλὸς τῶν φύλλων ἐστὶν ὡς ἐπὶ τὸ  
πολὺ; καὶ μάλισθ' ὅταν ἐγγὺς ἤκη τοῦ τὸν καρπὸν ἀποχεῖν.  
λέγω δὲ ἀλλὰ λάχανα τοιαῦτα εἶναι, θριδακίνην, ἀτράφαξυν,  
βλίτον, τεῦτλον, μαλάχην. ἔμπαλιν τὸν ῥαφανῖδος τε καὶ  
ἀσπαράγου καὶ γογγυλίδος καὶ νάπυος καὶ καρδάμου καὶ πυ-  
ρέθρου καὶ πάντων σχεδὸν , ὅσα δριμέα καὶ θερμὰ, ὑγρότε-  
ρον εἶναι συμβέβηκεν ποιεῖ δὲ καὶ βολβὸς καὶ σέλινον καὶ  
σίον, εὔζωμόν τε καὶ ὧκιμον, ὀξυλάπαθόν τε καὶ λάπαθον,

ἃπασαί τε λαχανώδεις πόαι τοιοῦτόν τινα, πρὶν ἐκκαρπεῖν  
καυλόν· ἐκκαρπησάντων δὲ, ξηραίνεταί τε καὶ ἄχρηστος εἰς  
ἐδωδην ἀνθρωπων γίνεται. πάντα δὲ [366] τὰ τοιαῦτα δύ  
ὕδατος ἑψηθέντα μετ ἐλαίου καὶ γάρου προσφέρονται, βρα-  
χέος ὄξους ἐπεμβάλλοντες · ἡδύτερα γὰρ οὕτως καὶ εὐστομα-.  
χώτερα γίνονται, τροφὴν μέντοι τῷ σώματι δίδωσιν ὀλίγην  
τε καὶ οὐκ εὔχυμον.

## Κεφ. Νθ'τ

[Περὶ ἑτέρου γένους ἀσπαράγων.] Ἕτε-  
ρον δὲ γένος ἀσπαράγων, ἐπὶ τοῖς θαμνώδεσι φυτοῖς γιγνό-  
μενον, ὀξυμυρσίνη τε καὶ χαμαιδάφνη καὶ ὀξυάκανθα. καὶ  
τούτων ἕτεροί τινες, ὁ μὲν βασιλικὸς, ὁ δὲ ἕλειος ὁνομαζό-  
μενος, ὥσπερ γε καὶ ὁ τῆς βρυωνίας ἐτερος τῶνδε. πάντες  
δέ εἰσιν εὐστόμαχοί τε καὶ διουρητικοὶ καὶ βραχὺ τὸ τρόφιμον  
ἔχοντες. εἰ μέντοι πεφθεῖεν καλῶς οἱ τοιοῦτοι, τροφιμώτε-  
ροι τῶν ἐπὶ τοῖς λαχάνοις ἀσπαράγων εἰσὶν, ὅσῳ καὶ ξηρότε-  
ροι. ὁμοιότης δέ τίς ἐστι τοῖς τε τῶν θάμνων καὶ τοῖς τῶν  
δένδρων βλαστήμασιν, οὐκ ἀκριβὴς ταυτότης. καὶ γὰρ ξυλω-

δέστερα τὰ τῶν δένδρων, διὸ καὶ ῥητέον ἐφεξῆς ὑπὲρ αὐ-  
τῶν ἰδίᾳ.

## Κεφ. ξ΄ι

[Περὶ βλαστῶν.] Οἱ βλαστοὶ τῶν δένδρων  
τε καὶ θαμνων ἀναλογίαν ἔχουσι τοῖς ἐπὶ τῶν λαχάνων  
ἀσπαράγοις· ἐκβλαστήματα γάρ εἰσι κἀκεῖνοι πρὸς καρποῦ γέ-  
νεσιν ἐξορμῶντος τοῦ φυτοῦ. διαφέρουσι δὲ τῷ τῶν δένδρων  
μὲν τὸ στέλεχος ἀεὶ διαμένειν, ἀνάλογον ὑπάρχον τῷ κατὰ  
τὰ λαχανώδη τε καὶ ποώδη καυλῷ, τὸν δ᾽ ἐπὶ τούτων καυ-  
λὸν ἐπέτειον εἶναι. πάντες οὐν οἱ βλαστοὶ τῶν δένδρων τε  
καὶ θάμνων, ἑψηθέντες ἐν ὕδατι, βιβρώσκεσθαι δύνανται,  
πλὴν εἴ τινες ἤτοι ἀηδεῖς, ἤ φαρμακώδεις εἰσίν · οὐ μὴν  
ἐσθίουσιν αὐτοὺς οἱ ἄνθρωποι διὰ τὴν τῶν ἄλλων ἔδεσμα-  
των, ὅσα βελτίω τούτων, ἀφθονίαν. ἐν λιμῷ δὲ ὑπὸ τῆς  
ἀνάγκης ἐπὶ τὴν ἐδωδὴν αὐτῶν ἔρχονται τρέφουσι γάρ πως,  
ἐὰν καὶ αὐτοὶ καλῶς πεφθῶσι. καλλίους δ᾽ αὐτῶν εἰσιν οἱ  
τῆς τερμίνθου τε καὶ ἄγνου καὶ ἀμπέλου καὶ σχοίνου καὶ βά-  
του καὶ κυνοσβάτου. παρ ἡμῖν δὲ καὶ συντιθέντες εἰς ὄξος  
ἤ ὀξάλμην τοὺς τῆς τερμίνθου βλαστοὺς ἀποτίθενται.

## Κεφ. ξα΄.

(334) [ Περὶ τῆς ἐν τοῖς μέρεσι τῶν ἐσθιο-  
μένων φυτῶν διαφορὰς.] Ἐβουλόμην ἃν ἀληθῆ τὁν Μνησι-  
θύου λόγον υπάρχειν, σν ἐν τῷ περὶ τῶν ἐδεσμάτων ἔγραφεν.  
οἱ γὰρ καθόλου λόγοι διὰ βραχείας λέξεως πολλὰ διδάσκου-.  
σιν, ὅταν γε ἀληθεῖς ώσιν, ὧὴπερ γε μεγάλα βλάπτουσιν  
οὐκ ἀληθεύοντες. ἔστι δὲ, ἃ λέγει καθόλου περὶ τῶν ἐν τοῖς  
φυτοῖς μορίων ὁ Μνησίθεος, ταῦτα. Πρῶτον μὲν οὑν αἱ  
ῥίζαι πάσαι δύσπεπτοί τέ εἰσι καὶ ταρακτικαὶ, λέγω δὴ οἷον  
ῥαφανῖδες, σκόροδα, κρόμμυα, γογγυλίδες, καὶ πάν το  
τοιοῦτον γένος. ὅσων γὰρ ἡ ῥίζα καὶ τὸ κατὰ τῆς γῆς πεφυ-  
κσς ἐδωδιμον ἐστι, παντα τα τοιαῦτα εἰ; τὴν δύσπεπτον  
ἰδέαν καταχωρίζεται, συμβαίνει γὰρ τὰς τροφὰς ἐκ τῶν  
ῥιζῶν ἃπασι τοῖς μέρεσι τῶν φυομένων ἀναπέμπεσθαι. συν-  
ἄγουσιν οὑν εἰς αὑτὰς ὑγρότητα πολλὴν αἱ ῥίζαι , καὶ ταύ-  
την δυσπεπτον ἐχουσι τὴν πλείστην · οὐδὲ γὰρ [367] ἐνδετ  
χεται πεπεμμένην αὐτὴν εἷναι πᾶσαν, τὸ γὰρ πεπεμμένον δο-  
κεῖ τετελειῶσθαι, τὸ δ᾽ ἐν ταῖς ῥίζαις ὑγρὸν ἑτέρωθεν δεῖ  
λαβεῖν τὸ τέλος τῆς πέψεως, διαδοθὲν ἐπὶ τὰ μόρια τοῦ φυο-

μένοντ πάντα γὰρ ἀπὸ τῆς ῥίζης τρέφεται, διόπερ ἀναγκαῖον  
ἀπέπτους αὐτσθι τὰς ὑγρότητας εἶναι συνειλεγμέναι γὰρ .ἐν-  
ταῦθα, προσμένουσι τὸ τέλος τῆς ἄνω πέψεως, ὥστ ἐν ταῖς  
ῥίζαις εὔλογον ἀκατεργάστους εἶναι τὰς πλείστας ὑγρότητας,  
εἰκστως οὐν καὶ τοῖς ἡμετέροις σώμασιν ἀπὸ τούτων τὴν τρο-  
φην υγραν καταλείπεσθαι καὶ ταραχώδη. αὕτη σοι καὶ ἡ τοῦ  
Μνησιθέου ῥῆσις, ἄχρι μὲν τοῦ λόγου πιθανὴ, τῇ πείρᾳ δὲ  
κρινομένη ψευδης, αἱ γοῦν ῥαφανῖδες τὴν ῥίζαν ἔχουσι πολὺ  
δριμυτέραν τοῦ τε καυλοῦ καὶ τῶν φύλλων· ὡσαύτως δὲ καὶ  
τὸ κρόμμυον, ἀμπελόπρασόν τε καὶ πράσον καὶ σκόροδον,  
εἰ δὲ καὶ τεύτλου καὶ μαλάχης καὶ γογγυλίδος ἐθέλοις παρα-  
βαλλειν τὴν ῥίζαν τοῖς φύλλοις, ἰσχυροτέραν εὑρήσεις τὴν δύ-  
ναμιν, ὧσπερ γε καὶ τῆς ἀλθαίας, ἤπερ ἀγρία τις εἶναι δοκεῖ  
μαλαχη. δηλοῖ γοῦν καὶ αὐτῆς ἡ ῥίζα τὴν δύναμιν, ὥσπερ  
καὶ ὴ τοῦ τευτλου, διαφοροῦσα πολλοὺς τῶν φλεγμονωδῶν  
ὄγκων, οὐ μήν γε τὰ φύλλα αὐτῶν ἱκανὰ δρᾶσαι τοῦτο,  
καὶ μέντοι καὶ τῶν φαρμακωδῶν φυτῶν ὅσα τὰς ῥίζας  
ὁμοίας τοῖς εἰρημένοις ὲχει, καὶ τούτων ἀσθενέστερα τὰ φύλ-

λα , κυκλαμίνου καὶ σκίλλης καὶ ἄρου καὶ δρακοντίου καὶ ἀλ--  
λων πάνυ πολλῶν. ὧσπερ γὰρ ἐπ᾽ ἄλλων φυτῶν τὸ πλεῖ-  
στον τῆς οὐσίας ἔν τε τοῖς καυλοῖς καὶ τοῖς στελέχεσιν, οὕ-  
τως ἐπὶ τούτων ἐν τῇ ῥίζῃ , καὶ ταύτην ὴ φύσις αὑτῶν μά  
λιστα αὐξάνει τε καὶ τρέφει, καὶ τὸ μὴ καλῶς ἐν αὐταῖς κατερ-  
γασθὲν εἴς τε τὰ φύλλα καὶ τοὺς καυλοὺς ἀποκρίνει. τὴν μὲν  
οὐν ῥίζαν ἐχει ταῦτα καὶ διὰ τοῦ χειμῶνος μεγάλην, τὸν καυ  
λὸν δὲ φύει κατὰ τὸ ἔαρ , ἡνίκα πρὸς τὸν καρπὸν ἐξορμᾳ.  
φαίνεται δὲ κἀπὶ τῶν ζώων ὴ φύσις ἐνίοτε τὸ περίττωμα τῆς  
ὅλης οὐσίας τοῦ ζώου, καθάπερ καὶ Ἀριστοτέλης ἔλεγεν, εἴς  
τινων μορίων οὐκ ἀναγκαίων καταχρῆσθαι γένεσιν, ὡς ἐπὶ  
τῶν ἐλάφων μὲν εἰς τὰ κέρατα, κατ᾽ ἄλλα δὲ τῶν ζώων  
εἰς πλῆθος καὶ μέγεθος ἀκανθῶν ἤ τριχῶν. ἐπισκοπεῖσθαι  
τοίνυν ἀσφαλέστερόν ἐστιν ἕκαστον τῶν ἐν τοῖς φυτοῖς μο-  
ρίων αὐτὸ καθ᾽ αὑτὸ , γευόμενον μὲν καὶ ὀσμώμενον πρό-  
τερον, εἶτα καὶ διὰ τῆς ἐδωδῆς πειρώμενον, ἡ μὲν γὰρ ὄσφρη-  
σίς τε καὶ ὴ γεῦσις, ὁποῖόν τινα τὸν χυμόν τε καὶ τὸν ἀτμὸν  
ἔχει τὸ μόριον τοῦ φυτοῦ, διδάσκουσαι συνενδείκνυνται τού-  
τοις εὺθεῶς καὶ τὴν ὅλην κρᾶσιν αὐτοῦ. διὰ δὲ τῇς πείρας,

ἐάν γέ τις αὐτὴν ποιῆται μετὰ τῶν οἰκείων διορισμῶν, ἀκρι-  
βῶς ἡ δύναμις εὑρίσκεται, συνενδεικνυμένης αὐτοῖς ἐνίοτε  
καὶ τῆς συστάσεως τοῦ φυτοῦ μετὰ καὶ τοῦ κατ᾽ αὐτὸ χυλοῦ.  
τινα μὲν γὰρ ὑγρὸν καὶ ὑδατώδη, τινὰ δὲ παχὺν ἤ γλίσχρον  
ὲχει τὸν χυμὸν, ὧν καὶ αὐτῶν ἰδίᾳ πάλιν γεύεσθαι προσήκει.  
ἔνιοι μὲν γὰρ αὐτῶν εἰσι δριμεῖς, ἤ ὀξεῖς, ἤ πικροὶ, ἔνιοι δὲ  
αλυκοί τε καὶ ἁλμυροὶ, καθάπερ γε τινὲς μὲν αὐτῶν αὐστη-  
ροὶ, τινὲς δὲ στρυφνοὶ, τινὲς δὲ ὑδατώδεις, ἤ γλυκεῖς. οὐκ οὑν  
χρὴ πεισθέντας τῷ Μνησιθέῳ πιστεύειν ὡς ὑγιεῖ καθόλου τῷ  
λογῳ , πειρᾶσθαι δὲ μᾶλλον ἑκάστου τῶν ἐν τοῖς φυτοῖς μο-  
ρίων αὐτοῦ καθ᾽ ἐαυτό.

## Κεφ. Ξβ΄.

[Περὶ γογγυλίδων.] Εἴτε γογγυλίδα κα-  
λεῖν, εἴτε βουνιαδα βουλοιο τὸ φυτὸν τοῦτο, λαχανῶδες μὲν  
αὐτοῦ τὸ τῆς γῆς ἐξέχον, ἡ δ᾽ ἐν [368] αὐτῇ περιεχομένη ῥίζα,  
πρὶν μὲν ἑψηθῆναι, σκληρὰ καὶ ἄβρωτος ὑπάρχει, δι᾽ ὕδατος  
δ᾽ ἑψηθεῖσα θαυμάσαιμ ἂν εἴ τινος τῶν ὁμογενῶν φυτῶν  
ἔλαττον τρέφοι, πολυειδῶς δὲ καὶ ταύτην σκευάζουσιν ἂν-

θρωποι ἄχρι τοῦ συντιθέναι δι᾽ ἃλμης ἤ ὄξους, ὡς έχειν  
εἰς ὅλον ἐνιαυτὸν χρῆσθαι. χυμὸν δ᾽ ἀναδίδωσιν εἰς τὸ σῷ-  
μα παχύτερον τοῦ συμμέτρου, διὸ κἂν καὶ πλεονάσῃ τις ἐπὶ  
τῆς ἐδωδῆς αὐτοῦ , καὶ μάλιστα ἐάν τις ἐνδεῶς ἐν τῇ γαστρὶ  
πέττῃ αὐτην, ἀθροίσει τὸν καλούμενον ὠμὸν χυμόν. εἰς  
ὑποχώρησιν δὲ γαστρός οὔτ ἐναντιοῦσθαι ἃν αὐτήν τις οὔτε  
συντελεῖν φαίη, καὶ μάλισθ ὅταν ἑψηθῇ καλῶς. χρήζει γὰρ  
αὕτη πλείονος ἑψήσεως, καὶ γίνεται καλλίστη δὶς ἑψηθεῖσα,  
καθότι λέλεκται πρόσθεν ὑπὲρ τῆς τοιαύτης σκευασίας, εῖ  
δ᾽ ὠμοτέρα ληφθείη, δυσπεπτότερός ἐστὶ καὶ φυσώδης  
καὶ κακοστόμαχος, ἐνίοτε δὲ καὶ δῆξιν ἐργάζεται κατὰ τὴν  
γαστέρα.

## Κεφ, ξγ΄.

[Περὶ ἄρου.] Ἐστι μὲν ἡ ῥίζα καὶ του-  
του τοῦ φυτοῦ παραπλησίως ἐσθιομένη τῇ τῆς γογγυλίδος,  
ἐν χώραις δέ τισι φύεται δριμυτέρα πως, ὡς ἐγγὺς εἷναι τῇ  
τοῦ δρακοντίου. καὶ χρὴ τὸ πρότερον αὐτῆς ὕδωρ ἀπο-  
χέοντα κατὰ τὴν ἕψιν εἰς ἕτερον ἐπεμβάλλειν θερμὸν, ὡς  
ἐπὶ κράμβης τε καὶ φακῆς εἴρηται. πατὰ δὲ Κυρήνην ἔμ-

παλιν εχει τὸ φυτον πρὸς τὴν παρ ἡμῖν χώρανν ἤκιστα  
γὰρ ἕχει φαρμακῶδές τι καὶ δριμὺ τὸ ἄρον ἐν ἐκείνοις τοῖς  
τόποις, ὡς καὶ τῶν γογγυλίδων εἷναι χρησιμώτερον. καὶ  
διὰ τοῦτο καὶ εἰς ᾽ Βαλίαν κομίζουσι τὴν ῥίζαν, ὡς ἂν καὶ  
διαμένειν δυναμένην χρόνῳ πλείονι χωρὶς τοῦ σαπῆναί τε  
καὶ βλαστῆσαι. πρόδηλον δ᾽, ὅτι πρὸς μὲν τροφὴν ὴ τοι-  
αὕτη κρείττων ἐστὶν, εἰ δέ τις ἀναβήττειν ἐκ θώρακός τε καὶ  
πνεύμονος βούλοιτό τι τῶν ἀθροιζομένων ἐν αὐτοῖς παχέων  
ἤ γλίσχρων ὑγρῶν, ἡ δριμυτέρα καὶ φαρμακωδεστέρα βελ-  
τίων. ἐσθίεται δὲ δύ ὕδατος ἑψηθεῖσα μετὰ νάπυος, ἤ μεθ  
ὄξους, σὺν ἐλαίῳ καὶ γάρῳ, καὶ μέντοι καὶ μεθ' ὑποτριμ-  
μάτων, φλῶν τε καὶ τῶν διὰ τοῦ τυροῦ σκευαζομένων.  
οὐκ ἄδηλον δ᾽, ὅτι καὶ ὁ ἐξ αὐτῆς ἀναδιδόμενος εἰς ὴπάρ τε  
καὶ ὅλον τὸ σῶμα χυμὸς, ἐξ οὑ τρέφεται τὰ ζῶα, παχύτερός  
πώς ἐστιν, ὡς ἐπὶ τῶν γογγυλίδων εἴρηται, καὶ μάλισθ ὅταν  
ὠσιν αἱ ῥίζαι, καθάπερ αἱ ἀπὸ τῆς Κυρήνης, ἀφάρμακοι.  
παρ ἡμῖν γὰρ ἐν ᾽Ἀσίᾳ πολλὰ τῶν ἄρων δριμύτερά ἐστι καὶ  
ἤδη φαρμακώδη τὴν δύναμιν ε΄χει.

## Κεφ. ξδ΄.

(335) [Περὶ δρακοντίου.] Καὶ τουτσυ  
τὴν ῥίζαν ἅψοντες δίς που καὶ τρὶς, ὧς ἀποθέσθαι τὸ φαρ-  
μακῶδες, ἐσθίειν ἐνίοτε δίδομεν, ῷςπερ καὶ τὰς τῶν ἄρων,  
ὅταν ἰσχυροτέρας δέηται δυνάμεως τὰ κατὰ θώρακα καὶ  
πνεύμονα περιεχόμενα γλίσχρα καὶ; παχέα. κοινὸν δὲ ἐπὶ  
πάντων ἐδεσμάτων μεμνῆσθαί σε χρὴ, τὰ μὲν δριμέα καὶ  
πικρὰ κατὰ τὴν ἐδωδὴν ἐλάττονα τροφὴν διδόναι τῷ σώ-·  
ματι, τὰ δ᾽ ἄποια καὶ μᾶλλον αὐτῶν τὰ γλυκέα πολλὴν,  
ἔτι δὲ μᾶλλον, ἐὰν ἐσφιγμένην ἐχωσι τὴν οὐσίαν, ὧς μήτε  
ὑγρὰ, μήτε παχέα, μήτε χαῦνα ταῖς συστάσεσιν ὄντα. τοἔμ  
των οὑν [369] ἀεὶ μεμνημένος, ἔτι δὲ καὶ προσέχων, εῖ κατὰ  
τὰς ἑψήσεις, ἤ ὀπτήσεις, ἤ τὰς δια τηγανου σκευασίας ἀπο.-  
τίθεται τὰς ἰσχυρὰς ποιότητας ἕκαστα τῶν εἰς πεῖραν ἀγο-  
μένων, οὐ δεήσῃ παρ ἐμοῦ περὶ πάντων ὶ ἀκοῦσαι κατ εἶδος,  
ἀλλ᾽, ὥσπερ ἐπὶ τῶν ἄλλων ἐποίησα, τὰ συνεχῶς ἐσθιόμενα  
μάλιστα ἐξηγησομαι.

## Κεφ. ξέ.

[Περὶ ἀσφοδέλου.] Τῇ τῆς σκίλλης ῥίζῃ  
παραπλησία πώς ἐστιν ἤ τοῦ ἀσφοδέλου μέγεθος καὶ σχῆ-

μα καὶ πικρότητα, σκευαζομένη μέντοι, καθάπερ οἱ θέρμοι,  
τσ πλεῖστον τῆς πικρότητος ἀποτίθεται, καὶ ταύτῃ σκίλλης  
διαφέρετ δυσέκνιπτος γάρ ἐστιν ἱκανῶς ἡ ἐκείνης ποιότης.  
Πσίοδος μὴν οὑν ἔοικεν ἐπαινεῖν τὸν ἀσφόδελον ἐν οἷς  
φησιν·

Οὐδ᾽ ὅσον ἐν μαλάχῃ τε καὶ ἀσφοδέλῳ μέγ ὄνειαρ.  
ἐγω δ᾽ οἰδα διὰ λιμὸν ἀγροίκους τινὰς ἑψήσεσί τε πλείοσι  
καὶ αποβρέξεσιν ἐν ὕδατι γλυκεῖ μόλις αὐτὴν ἐδώδιμον ἐργα-  
φαμένους. η γε μην δυναμις καὶ ταύτης τῆς ῥίζης ἐστὶν ἐκ-  
φρακτικη τε καὶ λεπτυντικὴ, καθάπερ καὶ ἡ τοῦ δρακοντίου.  
διὸ καὶ τὸν ἀσπάραγον αὐτοῦ τοῖς ἰκτεριώδεσι διδόασί τινες,  
ὡς μέγιστον ἴαμα.

## Κεφ. ξσἔ.

[Περὶ βολβῶν.] Ἕκ ταὐτοῦ γένους εἰσὶ  
καὶ αἱ βολβοὶ τοῖς προειρημένοις. ἐσθίεται γὰρ αὐτῶν  
η ῥίζα χωρὶς τῶν φύλλων, ἐν ἡρι δέ ποτε καὶ ὁ ἀσπάραγος.  
ἔχει δ᾽ ἐν αὑτῷ πικράν τε καὶ αὐστηρὰν δύναμιν ἐπιφανῆ:.  
δισ καὶ τὸν στόμαχον ἐκλελυμένον ἐπεγείρει πως εἰς ὄρεξιν.  
οὐᾳ ἐναντιοῦται δὲ οὐδὲ τοῖς ἀναπτύειν τι δεομένοις ἐκ θώ-

ρακος τε καὶ πνευμονος, καίτοι τὴν οὐσίαν τοῦ σώματος πα-  
χυτέραν τε καὶ γλισχροτέραν ἔχοιεν. ἀλλ᾽ ἡ πικρότης ἀντι-  
πραττει τῷ πάχει , τέμνειν τὰ γλίσχρα καὶ παχέα πεφυκυῖα,  
καθαπερ ἐν τοῖς περὶ τῶν φαρμάκων εἴρηται, διὸ κἂν δίσε-  
φθοι γενηθῶσι, τροφιμώτεροι μέν εἰσι , ἐναντιοῦνται δὲ ἤδη  
τοῖς αναπτύεσθαι δεομένοις, ὡς ἂν ἀποτιθέμενοι τὸ πικρὸν  
απαν. ἐσθίειν δ᾽ αὐτοὺς ἄμεινον τηνικαῦτα δι ὄξους ἃμα ἐλαίῳ  
καὶ γάρῳ , καὶ ἡδίους οὕτω γέ καὶ τροφιμώτεροι καὶ ἀφυσό-  
τεροι καὶ πεφθῆναι ῥὰουξ γίγνονται. πλεονάσαντες δὲ κατὰ  
τὴν ἐδωδὴν αὐτῶν ἔνιοι προδήλως ἤσθοντο καὶ σπέρμα  
πλεῖον ἴσχοντες καὶ προθυμότεροι γιγνόμενοι πρὸς ἀφροδίσια,  
σκευάζουσι δὲ καὶ τουτους οἱ ἄνθρωποι πολυειδῶς. οὐ γὰρ  
μόνον ἑφθοὺς, ὡς ἔφην, δύ ὕδατος , ἀλλὰ καὶ λοπάδας ἐξ  
αὐτῶν ποικίλως ἡρτυμένας συντιθέασιν, ἐκ ταγήνου τέ τινες  
ἄλλοι προσφέρονται, πολλοὶ δ΄ ὀπτῶντες ἐπ᾽ ἐσχάρας. ἀλλ᾽  
οὑτοί γε τὴν πολλὴν ἕψησιν οὐκ ἀναμένουσιν, ἀρκοῦνται δὲ  
πάνυ βραχείᾳ. τινὲς δ᾽ οὐδ᾽ ὅλως προέψουσι χαίροντες αὐ-

τῶν τῷ πικρῷ τε καὶ αὐστηρῷ διασωζομένων προτρέπει γὰρ  
αυτους μᾶλλον ἐπὶ τὴν ἐδωδήν. ἀλλ᾽ εἰ μὲν ὡς προτρέποντι  
χρήσαιντο, μέχρι δυοῖν ἤ καὶ τριῶν προελθόντες, εἴη ἄν τι  
πλέον αυτοῖς · εἰ δὲ πλεονάσαιεν ἐπὶ τῶν οὕτω σκευασθέντων,  
καὶ μαλισθ' ὅταν, ὡς εἰώθασιν, ὠμοτέρους αὐτοὺς λαβόν-  
τες, αυτσὶ πάλιν ἀπεπτήσονται. καί τινές γε καὶ φύσαν καὶ  
στροφον ἐπιφέρουσι μὴ πεφθέντες καλῶς. ἐκ μὲν δὴ τῶν οὕ-  
τως ἐσθιομένων οὐκ εὔχυμος ἡ τροφὴ γίνεται · τῶν δ᾽ ἐπὶ  
πλεῖστον ἑψηθέντων ἤ καὶ δὶς, ὡς εἴρηται, παχύτερος μὲν  
ο χυμὸς, ἀμείνων δὲ τἄλλα καὶ τροφιμώτερος γίνεται.

## Κεφ. Ξζ΄.

[370] [Περὶ σταφυλίνου καὶ δαύκου καὶ  
καρους.] Ἀἱ ῥίζαι καὶ τούτων ἐσθίονται , τροφὴν δῆ ἥττονα  
γογγυλίδων ἔχουσι, καθάπερ γε καὶ τῶν Κυρηναίων ἄρων.  
θερμαίνουσι δὲ σαφῶς, καί τι καὶ ἀρωματίζον ἐμφαίνουσι.  
το μὲν οὐν δύσπεπτον αὐταῖς ὁμοίως ὑπάρχει ταῖς ἄλλαις  
ρίζαις. ουρητικὰ δ᾽ εἰσὶ καὶ, εἰ πλεονάζοι τις αὐτῶν ἐν τῆ  
χρήσει , κακοχυμα μετρίως. εὐχυμότερός γε μήν ἐστιν ἡ κά-  
ρους τοῦ σταφυλίνου. τινὲς δὲ τὸν ἄγριον σταφυλῖνον

ὀνομάζουσι δαῦκον, οὐρητικώτερον μὲν ὄντα, φαρμακωδέ-  
στερον δ ηδη καὶ πολλῆς ἑψήσεως δεόμενον, εἰ μέλλοι τις  
ἐσθίειν αὐτόνι

## Κεφ. ξἤλ

[Περὶ ὕδνων.] Ἕν ῥίζαις ἤ βολβοῖς ἀρί-  
θ'μεῖν αν.αγκαῖον ἐστι καὶ ταῦτα, μηδεμίαν ἔχοντα σαφῆ ποιό-  
τηταλ χρῶνται τοιγαροῦν αὐτοῖς οἱ χρώμενοι πρὸς ὑποδο-  
χην αρτυματων , ωσπερ καὶ τοῖς ἄλλοις , ὅσα καλοῦσιν ἄποια  
καὶ αβλαβἢ καὶ ὑδατώδη κατὰ τὴν γεῦσιν. ἔστι δ᾽ ἀπάντων  
αυτῶν κοινον, ὡς μηδὲ τὴν ἀναδιδομένην εἰς τὸ σῶμα τροφὴν  
ἐξαίρετον τινα δύναμιν ἔχειν , ἀλλ᾽ ὑπόψυχρον μὲν εἶναι , τῷ  
παχει δ᾽, ὁποῖον ἄν τι καὶ αὐτὸ τὸ ἐδηδεσμένον ἢ, παχύτερον  
μεν το ἐξ υδνων, ὑγρότερον δὲ καὶ λεπτότερον ἐκ κολοκύν-  
θης, ἐπί τε τῶν ἄλλων ἀνάλογον.

## Κεφ: ξθ.

[Περὶ μυκήτων.] Καὶ μυκήτων οἱ βω-  
λῖτὰι καλῶς ἑψηθέντες ἐν ὕδατι πλησίον ἡκουσι τῶν ἀποίων  
ἐδεσματων. σὐ μὴν οὕτω γε μόνοις αὐτοῖς ἄνθρωποι χρῶνται,  
σκευάζουσι δὲ καὶ ἀρτύουσι πολυειδῶς, ὥσπερ καὶ τἄλλα,  
ὅσα μηδεμίαν ἐξαίρετον ἐχει ποιότητα, φλεγματώδης δ᾽

εστιν η ες αυτων τροφη, και δηλον οτι καὶ ψυχρα, κακ  
πλεονάζῃ τις ἐν αὐτοῖς, κακόχυμοςι ἀβλαβέστατοι μὲν οὑν  
τῶν ἄλλων μυκήτων εἰσὶν ουτορ᾽ δεύτεροι δὲ μετ αὐτοὺς οἴ  
ἀμανῖται· τῶν δ᾽ ἄλλων ἀσφάλεστερόν ἐστι μηδ΄ ὅλως  
ἄττεσθαι, πολλοὶ γὰρ ἐξ αὐτῶν ἀπέθανον. ἐγῶ δ΄ οἶδά  
τινα καὶ τῶν βωλιτῶν αὐτῶν, οἷπερ ἀβλαβέστατοι δοκοῦσιν  
εἶναι, πλείονας οὐκ ἀκριβῶς ἑφθοὺς φαγόντα, θλιβέντα τὸ  
στόμα τῆς κοιλίας, καὶ βαρυνθέντα, καὶ στενοχωρηθέντας  
καὶ δυςπνοήσαντα , καὶ λιποψυχήσαντα, καὶ ψυχρὸν ἱδρώ-  
σαντα, καὶ μόλις σωθέντα διὰ τῆς τῶν τεμνόντων τοὺς πα-  
χεῖς χυμοὺς προσφοράς, ὁποῖόν ἐστιν ὀξύμελι, καθ᾽ ἑαυτό  
τε καὶ μετα ὑσσωπου καὶ ὀριγάνου μετρίως ἑψηθέντων ἐν  
αυτῷ. καὶ γὰρ ἔκ τινος ἐκεῖνος ἔλαβε καὶ τοῦτο, καὶ ντ-  
τρου τὸν ἀφρὸν, ἐπιπασθέντα αὐτοῖς, ἐφ οἷς ἤμεσε τοὺς  
ἐδηδεσμένους μύκητας, ἤδη πως εἰς φλεγματώδη χυμὸν, ἱκα-  
νῶς ψυχρον καὶ παχὺν, ὑπηλλαγμένους.

## Κεφ. α΄.

(336) [Περὶ ῥαφανῖδος.] Ὥμὴν μὲν ἐσθί-  
ουσιν αὐτὴν μόνην τοὐπίπαν οἱ κατὰ τὰς πόλεις ἄνθρωποι,

πρῶτον οὑν ἀπάντων μετὰ [371] γάρου, γαστρος υπαγωγῆς  
ἕνεκα, ὀλίγοι δὲ καὶ ὄξους ἐπιχέουσιν. οἱ δ αγροικοι καὶ  
μετ ἄρτου πολλάκις προσφέρονται, παραπλησίως τοῖς ἃλ-  
λοις αὐτοφυέσιν ὄψοις, ἐξ ὡν ἐστι καὶ ορίγανος η χλωρα, καὶ  
κάρδαμον, καὶ θύμα, καὶ θύμβρα, καὶ γλήχων, καὶ ερπυλσ-·  
λος, ἡδύοσμός τε καὶ καλαμίνθη, καὶ πύρεθρον; καὶ ευζωμον.  
ἃπαντα γὰρ ταῦτα τῶν ἐδωδίμων ἐστὶν οψα χλωρα, μετα  
τῶν τροφῶν ἐσθιόμενα, τῶν ποωδῶν φυτῶν ὄντα. τῆς ῥα-  
φανῖδος δὲ καὶ τὸν καυλον ἐσθίουσι καὶ τα φυλλα, κατ  
ἀνάγκην μᾶλλον, ἤ ἑκόντες, ἡ μέντοι ῥίζα τῶν συνεχῶς  
ἐσθιομένων ἐστὶν, ὡς ὄψον μᾶλλον ἤ τροφὴ, τῆς λεπτυντικῆς  
δυνάμεως οὔσα καὶ αὕτη δηλονοτι μετα τοῦ θερμαίνειν σα-  
φῶς· ἐπικρατεῖ γὰρ ἡ δριμεῖα ποιοτης ἐν αὐτῇ. κατὰ δὲ τὸ  
ἔαρ εἴωθεν καυλόν τινα γεννᾶν εἰς ὕψος ἀνερχόμενον, ὥςπερ  
τἄλλα τὰ μέλλοντα καυλοφορήσειν, ὅντινα καυλὸν ἕψοντες  
ἐσθίουσι δἰ ἐλαίου τε καὶ γάρου καὶ ὄξους, ὥςπερ καὶ τὸν  
τῆς γογγυλίδος, καὶ τὸν τοῦ ναπυος, καὶ τὸν τῆς θριδακίνης.  
καὶ τρέφει . μὲν δηλονότι μᾶλλον ὁ καυλὸς οὕτος τῆς ὠμῆς

ῥαφανῖδος, ὡς ἐναποτιθέμενος ἐν τῷ ὕδατι τὴν δριμύτητα,  
βραχυτάτην δ᾽ ὅμως καὶ αὐτὸς ἐχει τροφήν. ἔνιοι δὲ οὐ μόνον  
τὸν καυλὸν, ἀλλὰ καὶ αὐτὰς ἕψοντες ἐσθίουσι τὰς ῥαφανῖ-  
δας ὁμοίως ταῖς γογγυλίσι. θαυμάσαι δ᾽ ἔστι καὶ τῶν  
ἰατρῶν καὶ τῶν ἰδιωτῶν ἐκείνους, ὅσοι μετὰ δεῖπνον ὠμὰς  
ἐσθίουσιν αὐτὰς εὐπεψίας ἕνεκεν. αὐτοὶ μὲν γὰρ ἱκανὴν  
ἐσχηκέναι φασὶ τούτου πεῖραν, οἱ μιμησάμενοι δὲ αὐτοὺς  
πάντες ἐβλάβησαν.

## Κεφ.οα΄.

[Περὶ κρομμύων, καὶ σκορόδων, καὶ πρά-  
σων, καὶ ἀμπελοπράσων.] Καὶ τούτων τῶν φυτῶν τὰς μὲν  
ῥίζας ἐσθίουσιν οἱ ἄνθρωποι πλειστάκις, ὀλιγάκις δὲ τὸν καυ-  
λὸν καὶ τὰ φύλλα, δριμεῖαν ἱκανῶς ἔχοντα δύναμιν ἀνάλογον  
αὐταῖς. θερμαίνει δὲ τὸ σῶμα, καὶ λεπτύνει τοὺς ἐν αὐτῷ  
παχεῖς χυμοὺς καὶ τέμνει τοὺς γλίσχρους. ἑψηθέντα μέντοι  
δὶς ἤ καὶ τρὶς, ἀποτίθεται μὲν τὴν δριμύτητα, λεπτύνει δ᾽  
ὅμως ἔτι, καὶ τροφὴν βραχυτάτην δίδωσι τῷ σώματρ᾽ τέως  
δὲ οὐδ᾽ ὅλως ἐδίδου , πρὶν ἑψηθῆναι. τό γε μὴν σκόροδον  
οὐ μόνον ὡς ὄψον, ἀλλὰ καὶ ὡς φάρμακον ὑγιεινὸν ἐσθίον-

σιν, ἐκφρακτικῆς τε καὶ διαφορητικῆς υπαρχον δυναμεως.  
ἑψηθὲν δ᾽ ἐπ᾽ ὀλίγον, ὡς ἀποθέσθαι τὴν δριμύτητα, τῇ μὲν  
δυναμει καταδεέστερον, τὴν κακογαμίαν δὲ οὐκ ἔτι διασώζει,  
καθαπερ οὐδ᾽ ὅταν ἑψήσῃ δὶς τὰ πράσα καὶ τὰ κρόμμυα. τὰ  
δ αμπελόπρασα διαφέρει τῶν πράσων τοσοῦτον, ὅσον κἀν  
τοῖς ἄλλοις ἃπασι τοῖς ὁμογενέσι τὰ ἄγρια τῶν ἡμέρων.  
αποτίθτνται δ᾽ εἰς τὸ ἐπιὸν ἔτος ὅλον ἔνιοι, καθάπερ καὶ τὰ  
κρόμμυα, μετ ὄξους συντιθέντες, οὕτως καὶ τὰ ἀμπελόπρασα,  
καὶ γίνεται πρός τε . τὴν ἐδωδὴν ἀμείνω καὶ ἦττον κακόχυμα.  
φείδεσθαι δὲ τῆς συνεχοῦς ἐδωδῆς ὰπαντων τῶν δριμέων, καὶ  
μάλισθ ὅταν ὁ προσφερόμενος αὐτῶν χολωδέστερος ῇ φύσει.  
μονοις γὰρ τοῖς ητοι τὸν φλεγματώδη χυμὸν ἤ τὸν ὠμόν  
καὶ παχὺν καὶ γλίσχρον ἠθροικόσιν ἐπιτήδεια τὰ τοιαῦτα  
τῶν ἐδεσμάτων ἐστίν.

# ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΣ ΒΙΒΛΙΟΝ Γ.

## Κεφ. Α΄.

Ἕπόλο ίπον δ᾽ ἀν εἴη περὶ τῆς ἀπὸ τῶν  
ζώων τροφῆς διελθεῖν, οὐκ ὀλίγας ἐχούσης διαφορὰς δυνά- .  
μεων κατά τε τὰ μόρια καὶ κατά τινα τῶν ἐν αὐτοῖς περιεχο-  
μένων ἤ γεννωμένων. ῶν ἐστι καὶ τὰ ὠὰ καὶ τὸ γάλα, τυ-  
ρός τε καὶ τὸ βούτυρον καὶ τὸ αἷμα.

## Κεφ. β΄.

[Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν πεζῶν ζώων τροφῆς.]  
Οὐ τὴν αὐτὴν ἀπαντα δύναμιν ἐχει τὰ μόρια τῶν ζώων, ἀλλ᾽  
αἱ μὲν σάρκες, ὅταν καλῶς πεφθῶσιν, αἵματός εἰσιν ἀρίστοιν

γεννητικαί, και μαλιστα επὶ τῶν εὐχυμων ζώων, ὁποῖόν ἐστι  
το γενος τῶν ῦῶν· φλεγματικωτερα γὰρ τὰ νευρώδη μόρια.  
παντων μὲν ουν εδεσματων η σὰρξ τῶν ὑῶν ἐστι τροφιμω-  
τατη, καὶ τουτου πεῖραν ἐναργεστάτην οἱ ἀθλοῦντες ὲχουσιν.  
επι γαρ τοῖς ὶσοις γυμνασίοις ἑτέρας τροφῆς ἴσον ὄγκον ἐν  
ἡμέρᾳ μιᾷ προσενεγκαμενοι, κατα την ὑστεραίαν εὐθέως ἀσθε-  
νέρτεροι γίνονται · πλείοσι δ ἐφεξῆς ἡμέραις τοῦτο πράξαν..  
τες, ουκ ασθενέστεροι μονον, ἄλλα καὶ ἀτροφώτεροι σαφῶς  
φαίνονται, τὴν δ᾽ αὐτὴν τοῦ λόγου βάσανον ἔνεστί σοι καὶ  
ἐπὶ τῶν ἐν παλαίστρᾳ διαπονουμένων παίδων ποιήσασθαι καὶ  
τῶν ἄλλων ἡντιναοῦν ἐνέργειαν ἰσχυρὰν καὶ σφοδρὰν ἐνερ-  
γούντων, ὁποία καὶ ἡ τῶν σκαπτόντων ἐστἔ τὰ δὲ βόεια  
κρέα τροφὴν μὲν καὶ αὐτὰ δίδωσιν οὐκ ὀλίγην, [373] οὔτ  
ευδιαφορητον , αίμα μέντοι παχυτερον, ἤ προσηκει, γεννᾂ.  
εἰ δὲ καὶ φυσει τις εἴη μελαγχολικώτερος τὴν κρᾶσιν, ὰλώσε-  
ταί τινι παθηματι τῶν μελαγχολικῶν, ἐν τῆ τούτων ἐδωδῇ  
πλεονάσας. τοιαῦτα δ᾽ ἐστέ πάθη καρκίνος, ἐλέφας, ψῶ-

ρα, λέπρα, πυρετὸς τεταρταῖος, ἤ α΄ ἰδίως ὀνομαζομένη με-  
λαγχολία. καὶ σπλὴν δὲ ἐνίοις εἰς ὄγκον ἤρθη διὰ τοιοῦτον  
χυμὸν, ῳ καχεξία τε καὶ ὕδεροι πολλάκις ήκολούθησαν. ὅσον  
δ᾽ ἐν τῷ παχει τῆς ὅλης οὐσίας ἑαυτῶν τὰ βόεια κρέα τῶν  
ὑείων πλεονεκτεῖ, τοσούτῳ τῇ γλισχρότητι τὰ ὕεια τῶν βο-  
είων. εἰς πέψιν δὲ πολὺ βελτίω τὰ τῶν ὑῶν ἐστι, τοῖς μὲν  
ἀκμαζουσι καὶ ἰσχυροῖς καὶ διαπονουμένοις τὰ τῶν ἀκμαζόν-  
των, τοῖς δ᾽ ἄλλοις τὰ τῶν ὲτ᾽ αὐξανομένων. ὥσπερ δὲ ἐν  
τοῖς ὑσὶν οἱ κατὰ τὴν ἀκμαστικὴν ἡλικίαν ἐπιτήδειοι τοῖς  
εὐεκτικοῖς νεανίσκοις εἰσὶν, οὕτω τῶν βοῶν οἱ πρὸ τῆς ἀκμῆς.  
ξηρότερος γὰρ πολλῷ τὴν κρᾶσιν βοῦς ὑὸς, ὥσπερ γε καὶ  
ἀκμάζων ἀνὴρ παιδός. εἰκότως οὑν, ὅσα μὲν φύσει ζῶα  
ξηροτέραν ὲχει τὴν κρᾶσιν, ὑπὸ τῆς νεότητος εἰς συμ-  
μετρίαν αὐτὴν ὠφελεῖται · τῶν δ᾽ ὑγροτέρων ἡ φύσις ἀπὸ  
τῆς ἀκμαστικῆς ἡλικίας προλαμβάνει τὸ λοιπὸν εἰς τὴν προσ-  
ἤκουσαν εὐκρασίαν. οὐ μόνον οὐν οἱ μόσχοι τῶν τελείων βοῶν  
ἀμείνους εἰς πέψιν ὲχουσι τὰς σάρκας, ἀλλὰ καὶ οἱ ἔριφοι τῶν

αἰγῶν. ᾖττον μὲν γὰρ βοὸς ὴ αἴξ ξηρὰ τὴν κρᾶσίν ἐστιν,  
ἀλλ᾽ ἀνθρώπῳ καὶ σῶέ παραβαλλομένη πολὺ διαφέρει.  
τῆς δὲ ὑὸς σαρκὸς πρὸς τὴν ἀνθρώπου ὁμοιότητα καταμα-  
θεῖν ἔνεστι κὰκ τοῦ τινας ἐδηδοκότας ἀνθρωπείων κρεῶν  
ὡς χοιρείων οὐδεμίαν ἀπόνοιαν ἐσχηκέναι κατά τε τὴν γεῦσιν  
αὐτῶν καὶ τὴν ὁσμήν· (337) ἐφωράθη γὰρ ἤδη τοῦτο γεγο-  
νὸς ὑπὸ πονηρῶν πανδοχέων καὶ ἄλλων τινῶν. εἰκότως οὑν  
οἱ χοῖροι περιττωματικωτέραν ἡμῖν εἰς τοσοῦτον παρέχουσι  
τὴν τροφὴν, εἰς ὅσον τῶν μεγάλων ὑῶν εἰσιν ὑγρότεροι. εἰ-  
κότως δὲ καὶ ᾖττον τρέφουσιν · ἡ γὰρ ὑγροτέρα τροφὴ καὶ  
ἀναδίδοται καὶ διαφορεῖται θάττον. ὑγροτάτην δὲ ἔχουσι καὶ  
φλεγματώδη σάρκα καὶ οἱ ἄρνες. ἀλλὰ καὶ ἡ τῶν προβάτων  
σαρξ καὶ περιττωματικωτέρα τέ ἐστι καὶ κακοχυμοτέρα, κα-  
κόχυμος δὲ καὶ ἡ τῶν αἰγῶν μετὰ δριμύτητος. ἡ δὲ τῶν  
τράγων χειρίστη καὶ πρὸς εὐχυμίαν καὶ πρὸς πέψιν, ἐφεξῆς  
δε ἡ τῶν κριῶν, εἷθ' ἡ τῶν ταύρων. ἐν ἃπασι δὲ τούτοις  
τὰ τῶν εὐνουχισθέντων ἀμείνω, τὰ δὲ πρεσβυτικὰ χείριστα  
πρὸς πέψιν καὶ πρὸς εὐχυμίαν καἴ πρὸς θρέψιν, ὥσπερ καὶ

τῶν ὑῶν αὐτῶν, καίτοι υγρῶν ὄντων τὴν κρᾶσιν, οἱ γη-  
ράσαντες ἔνια δὴ καὶ ξηρὰν καὶ δύσπεπτον ἐχουσι τὴν σάρκα.

καί η τῶν λαγωων οε σαρξ αιματος μεν εστι παχυτερου γεν-  
νητικὴ, βελτίων δὲ εἰς εὐχυμίαν, ἤ κατὰ βοῦς καὶ πρόβατα.  
κακόγαμος δὲ τούτων οὐχ ηττόν ἐστι καὶ ἡ τῶν ἐλάφων καὶ  
δύσπεπτος. ἡ δὲ τῶν ἀγρίων ἄνων, ὅσοι γ᾽ εὔύκτοι καὶ νέοι,  
πλησίον ἤκει τοῖςδε. καίτοι καὶ τῶν ἡμέρων ὄνων γηρασάν-  
των ἔνιοι τα κρέα προσφέρονται, κακοχυμοτατα καὶ δυσ-  
πεπτοτατα καὶ κακοστομαχα καὶ προσέτι καὶ ἀηδῆ κατ᾽ ἐδω-  
δὴν ὄντα, καθάπερ καὶ τὰ τῶν ἵππων τε καὶ καμήλων, ὧν  
καὶ αὐτῶν ἐσθίουσιν οἱ ὀνωδεις τε καὶ καμηλώδεις ὰνθρω-  
ποι τὴν ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα. καὶ τῶν ἄρκτων δ᾽ ἔνιοι προσ-  
φέρονται, καὶ τὰ τούτων ἔτι χείρω λεόντων τε καὶ παρδά-  
λεων, ἤτοι γ᾽ ἀπαξ ἕψοντες, ἤ δίς. εἴρηται δὲ ἔμπροσθεν,  
ὁποῖον τι τὸ δὶς ἕψειν ἐστιλ περὶ δὲ τῶν κυνῶν τί δεῖ καὶ  
λέγειν ; [374] ὡς τους νέους τε καὶ λιπαροὺς αὐτῶν, καὶ μά-  
λισθ᾽ ὅταν εὐνουχισθῶσι, κατ ἔνια τῶν ἐθνῶν ἐσθίουσι πάμ-

πολλοι. και προς τούτοις τά τε τῶν πανθήρων οὐκ ὀλίγοι,  
καθάπερ γε και τα τῶν όνων, ὅταν εὐεκτοῦντες τύχωσιν,  
ωσπερ οἱ αγριοι. ταῦτα μὲν οὐ μόνον ἐσθίουσιν, ἀλλὰ καὶ  
επαινοῦσιν ἔνιοι τῶν ἰατρῶν. τα δὲ τῶν ἀλωπέκων ἐν φθι--  
νοπωρῳ και οι παρ ημῖν κυνηγέται προσφέρονται · πιαίνον-  
ται γαρ υπο τῶν σταφυλῶν. καὶ τῶν αλλων δὲ ζώων ὅσα τὰς  
οἰκείας αφθονως τροφὰς ἐχουσι, ταῦτα πολὺ βελτίω σφῶν  
αυτῶν εις εδωδην γίνονται, καθάπερ γε καὶ χείρω τἀναν-

τια. και οσα γε τας εκ της γης ανιουσας ποας ἡ τῶν δένδρων  
ακρεμονας η βλαστας ἐσθίει, καθ ον ἃν καιρὸν εὐπορῆ δα-  
ψιλῶς τουτων, εὐεκτικώτερα γίνεται καὶ πιαίνεται καὶ πρὸς  
τροφην ημῖν επιτηδειοτερα παντα καθίσταται. καὶ διὰ τοῦ-  
το τα μεν την βαθεῖαν πόαν νέμεσθαι δεόμενα λεπτὰ καὶ  
κακοχυμα γινεται κατα τε τον χειμῶνα καὶ τὰ πρῶτα καὶ  
μεσα τοῦ ηρος, ωσπερ οἱβοες, ευχυμοτεροί τε καὶ παχύτεροι  
σαφως γινομενοι του χρονου προῖοντος, οταν αὐξάνηται καὶ  
παχυνηται καὶ εἰς εὐκάρπησιν ἡ πόα προέρχηται · τὰ δ᾽ ὑπὸ

της μικράς τρεφεσθαι δυναμενα βελτίω κατά τε τὰ πρῶτα

καὶ τὰ μέσα τοῦ ηρος ἐστιν, ὧσπερ τὰ πρόβατα· κατὰ δὲ  
τὴν ἀρχὴν καὶ τὰ μέσα τοῦ θέρους αἱ αἶγες, ἡνίκα βλάσται  
πλεῖσται θάμνων εἰσὶν, ἃς ἔθος αὐταῖς ἐσθίειν, ὅταν οὐν  
ἀκούσῃς μου παραβάλλοντος ἀλλήλοις εἴδη ζώων, ἐξέταζε  
καὶ κρῖνε καὶ βασάνιζε καὶ τῇ πείρᾳ τὸν λόγον , οὐ ἴτ ὁ καλῶς  
τεθραμμένον τε καὶ πῖον ἰσχνῷ καὶ ἀτρόφῳ παραβάλλων,  
οὐδὲ τὸ νέον τῷ γεγηρακότι , (μοχθηρὰ γὰρ ὴδε καὶ ἄδικος ἤ  
κρίσις,) ἀλλὰ τὸ καθ᾽ ἕκαστον εἶδος καὶ γένος, ἤ ὅπως ἂν  
θέλοις ὀνομάζειν, ἄριστα διακείμενον ἑτέρῳ τοιούτῳ, οὐκ  
οὐν ἔτι δεήσομαι λόγων μακρῶν εἰς τὸ τὰ καθ᾽ ἕκαστον  
ἔθνος ἐπιχώρια τῶν ζώων α΄ταντα διέρχεσθαι, καθάπερ ἐν  
Ὑβηρίᾳ τὸ τοῖς λαγωοῖς ὅμοιον ζωύφιον, ὃ καλοῦσι κουνίκου-·.  
λον, ἐν Ἀευκανίᾳ δὲ τῆς Ἐναλίας τὸ μεταξύ πως ἄρκτου τε  
καὶ συὸς, ὥσπερ γε καὶ τὸ τῶν ἀρουραίων μυῶν καὶ τῶν κα-  
λουμένων ἐλειῶν ἐν μέσῳ , κατά τε τὴν αὐτὴν χώραν τῆς Ἱτα-  
λίας ἐν ἄλλοις τε πολλοῖς τόποις ἐσθιόμενον. ὅσα γὰρ εὕ-  
τροφα τῶν τοιούτων ζώων ἐστὶ καὶ σαφῶς πίονα, ταῦτα τῆ

πείρᾳ βασάνιζε, τοὺς τρόπους τῆς σκευασίας αὐτῶν, οὕς ἐξ  
ἐμπειρίας ἔμαθεν ἕκαστος τῶν ἐπιχωρίων, ἀκούων τε καὶ  
μανθάνων παρ᾽ ἐκείνων. ὁποία δ᾽ ἐστὶν ἡ δύναμις αὐτῶν  
ἑκάστου, ἤδη σοι πάρεστι καὶ παρ ἐμοὐ μανθάνειν- ὅσα μἔν  
γαρ ὁπτῶντες ἤ τηγανίζοντες ἐσθίουσι, ξηροτέραν τροφὴν  
διδοασι τῷ σώματι, ὅσα δὲ ἐν ὕδατι προαφέψουσιν, ὑγρο-  
τέρατ, ὅσα δ᾽ ἐν ταῖς λοπάσιν ἀρτύοντες, ἐν τῷ μεταξὺ  
τούτων ἐστιλ καὶ τούτων δ᾽ αὐτῶν οὐ σμικρὰ διάφορα γι-  
νεται παρὰ τὸν τρόπον τῆς ἀρτύσεως, ὅσα μἔν γὰρ δαψιλῶς  
οινου εχει κατ γαρου, ξηροτερα τῶν μη εχοντων εστι· τα δε  
τούτων μὲν ἐνδεέστερα, ἤτοι δὲ σίραιον ἔχοντα πλέον, ὅ  
τινες ἕψημα καλοῦσιν , ἤ κατὰ τὸν ὀνομαζόμενον ἁπλοῦν καὶ  
λιτὸν καὶ λευκὸν ζωμὸν ἤψηται, πολλῷ τῶν προειρημένων  
ἐστὶν ὑγρότερα· τὰ δὲ ἀπὸ ὕδατος μόνου καὶ τούτων ἐστὶν  
ἔθ' ὑγρότερα. μεγίστη δὲ ἐν τῇ σκευασίᾳ διαφορὰ γίνεται καὶ  
κατὰ τὴν τῶν ἐπεμβαλλομένων αὐτοῖς δύναμιν, ἀπάντων  
μὲν ξηραινόντων, ἀλλ᾽ ἤτοι μᾶλλον ἤ ἦττον. ἔστι δὲ ταῦτα  
σπέρματα μὲν ἀνήθου καὶ σελίνου καὶ κάρου καὶ λιβυστικοῦ

[375] καὶ κυμίνου καί τινα τοιαῦθ ἕτερα, τῶν φυτῶν δ᾽  
αὐτῶν πράσα καὶ κρόμμυα καὶ ἄνηθα καὶ θύμα καὶ θύμβρα  
καὶ γλήχων καὶ ἡ εὐώδης μίνθη καὶ ὀρίγανος, ὅσα τε ἄλλα  
τοιαῦτα , τῆς ὁψαρτυτικῆς ὄντα πραγματείας, ἤν νῦν οὐ πρό-  
κειται διέρχεσθαι, τὴν παραβολὴν δὲ τῆς διαφοράς τῶν ζώων  
ὥσπερ ἔμπροσθεν ἔφαμεν χρῆναι ποιεῖσθαι τῶν ἄριστα ταῖς  
ἔξεσέν ἐχόντων, οὕτω καὶ νῦν τῶν ἐσκευασμένων κάλλιστα  
γινέσθω. ταῦτα μὲν οὐν αὐταρκη σοι περὶ τῆς τῶν πεζῶν  
ζώων σαρκὸς ἠκηκοέναι· περὶ δὲ τῶν ἄλλων μορίων, ὡς  
ἔχει τῆς δυνάμεως, ἐφεξῆς ἀκούσῃ μετὰ τὸν περὶ τῶν κοχλιῶν  
λογονν

## Κεφ. γ΄.

[Περὶ κοχλιῶν.] Ὅτι μὲν οὑν οὔτε ἐν τοῖς  
πτηνοῖς, ουτε ἐν τοῖς ἐνύδροις ἀριθμεῖσθαι δεῖ τοῦτο τὸ  
ζῶον, αντικρυς δῆλον. εἰ δὲ μηδ᾽ ἐν τοῖς πεζοῖς αὐτοῦ μνη-  
μονεύσομεν, ουδ᾽ ὅλως ἐροῦμέν τι περὶ τῆς ἐκ κοχλίου τρο-  
φῆς. οὐ μην ουδὲ παραλιπεῖν εὔλογον, ὥσπερ τοὺς ἐκ τῶν  
ξυλων σκωληκας, ἐχίδνας τε καὶ τοὺς ἄλλους ὄφεις, ὅσα τε  
κατ Ἀὶγυπτον καὶ ἄλλα τινὰ τῶν ἐθνῶν ἐσθίουσιν · οὔτε

γαρ εκεινων τις αναγνωσεται ταῦτα, καὶ ἡμεῖς οὐκ ἄν ποτε  
φαγοιμεν τῶν εκείνοις ἐδωδίμων. κοχλίας δὲ ὁσημέραι πάντες  
Ελληνες εσθίουσιν, ἔχοντας μὲν σκληρὰν τὴν σάρκα, καὶ διὰ  
τοῦτο δυσπεπτον, εἰ δὲ πεφθείη, τροφιμωτάτην.. ὑπάρχει  
δ αυτοῖς, ωσπερ τοῖς οστρακοδέρμοις, χυλὸς ὑπακτικὸς γα-  
στρος, καὶ δια τοῦτο τινὲς ἀρτύοντες αὐτοὺς δι᾽ ἐλαίου καὶ  
γαρου καὶ ρπνου τῷ γενομένῳ ζωμῷ χρῶνται πρὸς διαχώρη-  
σιν τῶν κατα την κοιλίαν. εἰ δὲ θελήσεις ὡς τροφίμῳ μόνῳ  
ἐδέσματι χρησασθαι τῇ σαρκὶ τοῦ ζώου τούτου, προαφεψή-  
σας ἐν ὕδατι μεταθήσεις εἰς ἕτερον ὕδωρ, εἶτα ἐν ἐκείνω  
πάλιν ἐψήσαςῳὕτως ἀρτύσεις τε καὶ τὸ τρίτον ἑψήσεις ἄχρι  
τοῦ κατατάκερον ἀκριβῶς γενέσθαι τὴν σάρκα. σκευασθεῖσα  
γὰρ οὕτως ἐφέξει μὲν τὴν γαστέρα, τροφὴν δὲ ἱκανὴν παρέξει  
τῷ σώματι.

## Κεφ. δ΄.

(338) [Περὶ τῶν ἐν τοῖς πεζοῖς ἀκρέων  
μορίων.] Ἀκρεα μορια τῶν πεζῶν ζώων ἐσθίουσιν οἱ ἄν-  
θρωποι, ποδας καὶ ῥυγχη καὶ ωτα, καὶ τοὐπίπαν δὲ δύ ὕδα-  
τος ἕψοντες αυτα προσφέρονται μετ᾽ ὄξους καὶ γάρου, ποτὲ

δὲ καὶ νάπυος, ἔνιοι δὲ καὶ δύ ἐλαίου καὶ γάρου, προσεπιχέ-  
οντες οἶνον , εἰσὶν δὲ οι καὶ μετὰ λαχάνων, ἤτοι γε ἒξ ὕδα-  
τος ἑψημένων, ἤ κατὰ τὰς λοπάδας ἡρτυμένων. οἱ δὲ πόδες  
ἐπιτηδειότατοι τῶν χοίρων εἰσὶν, ἐπεμβληθέντες ἑψημένη πτι-  
σάνῃ, κἀκείνην ἐργάσασθαι κρείττονα, καὶ αὐτοὶ μαλακώτε-  
ροι γενέσθαι , καὶ διὰ τοῦτο βελτίους εἴς τε τὴν ἐν τῷ στό-  
ματι καὶ τῇ γαστρὶ κατεργασίαν. διαφορα μὲν οὐν ἐστιν οὐκ  
ὐλίγη καὶ παρα τὸν τρόπον τῆς σκευασίας οὐ μόνον ἐν τοῖς  
ἀκρέοις μέρεσι τῶν ζώων, ἀλλὰ καὶ τοῖς ἄλλοις ἃπασιν, ἤν  
ἐπιπλέον ἐν τοῖς ὁψαρτυτικοῖς ἐροῦμεν· οσον δ᾽ ἐπ᾽ αὐτοῖς  
τοῖς μορίοις, αἱ καθ᾽ ὅλου διαφοραὶ κατα τηνδε τὴν πραγμα-  
τείαν δηλοῦνται μόναι, παραβαλλομένων αὐτῶν ἀλλήλοις, ὡς  
εἰ καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐσκεύαστο , ὡς καὶ πρόσθεν εὕ-  
ρηταϊ δικαία γὰρ ἡ τοιαύτη παραβολή. [376] τὰ τοίνυν  
ἄκρεα μόρια τοῦ σώματος ἤκιστα μὲν ὲχει πιμελὴν, ἤκιστα  
δὲ καὶ τὴν σαρκώδη φύσιν, ἐπικρατεῖ δ᾽ ἐν αὐτοῖς τό τε  
νευρῶδες καὶ τὸ δερματῶδες, οὐ τοῦ τοιούτου νεύρου καὶ δέρ-  
ματος, οἷον τὸ καθ᾽ ὅλον σῶμα· γεγύμνασται γὰρ ἐν τοῖς

ἀκρέοις μᾶλλον. ἔστι δὲ καὶ διὰ τοῦτο καὶ γλισχρότερα καὶ  
γαρ καὶ νεῦρον καὶ δέρμα πὰν ἑψομενον εἰς τοιαύτη· ἀφι-  
κνεῖται φύσιν. εἰκότως οὑν ἐλάττονα μὲν τροφὴν διδέασι τῷ  
σώματι, ῥῆον δὲ ὑπέρχεται κατὰ τὴν γαστέρα διὰ τὴν  
γλισχρότητα. βελτίους δὲ οἱ ποδες τῶν ὑῶν εἰσι τοῦ ῥύγχους,  
ωσπερ καὶ τοῦτο τῶν ωτωθ ἐκεῖνα γὰρ ἐκ μόνου συνέστηκε  
χόνδρου καὶ δέρματος. ἐστι δὲ ὁ χόνδρος ἐν μὲν τοῖς τελείοις  
ζώοις ἄπεπτος παντάπασιν, ἐν δ᾽ ἔτι αὐξανομένοις, ὅταν  
καλῶς ἐν τῷ στόματι λειωθῇ, πεπεμμένος τε καὶ τροφἤν ὁλι-  
γην δίδωσι τῷ σώματι, κατα δὲ τὴν αὐτὴν ἀναλογιῶν ἐπὶ  
τῶν αλλων ζώων ακουε τοῦ νῦν εἰρημένου ἡμῖν λόγου. καθ᾽  
ὅσον γὰρ αὐτῶν αἱ σαρκες εἰς ἀρετὴν ἀπολείπονται Τροφῆς  
τῶν ὑῶν, κατὰ τοσοῦτον καὶ τῶν ἀκρέων ἐν υἴ μορίων ἐστι  
χείρω τὰ κατ᾽ ἐκεῖνα τὰ ζῶα. εὔδηλον δ᾽, οτι νευρώδη μό-  
ρια τὰ κατὰ τοὺς πόδας ὀνομάζω καθ᾽ ὁμοιότητα τὴν  
προς τὸ κυρίως καλούμενον νεῦρον, ὃ τὴν γένεσιν ἐξ ἕγκεφά-  
λου καὶ νωτιαίου λαμβανει. τὰ δ᾽ ἐν τοῖς ἀκρέοι; νευ-  
ρώδη σώματα καθ᾽ ομοιοτητα μὲν οὕτως ὀνομάζεται, σύν-

δεσμοί. δ] εἰσὶ τῶν ὀστῶν ἀναίσθητοι καί τινες ἐπ αὐτοῖς  
τένοντες.

## Κεφ. ἔ.

[Περὶ τῆς ἐν τοῖς πεζοῖς ζώοις γλώττης.]  
Ὑδιότης τῆς οὐσίας ἐστὶν ἐν τῷδε τῷ μορίῳ χαυνοτέρας τε  
καὶ ἐναιμοτέρας σαρκός. αἱ γὰρ ἀκριβεῖς σάρκες οἱ μύες  
εἰσὶ κιτὶ τούτων αὐτῶν τὰ μέσα μάλιστα. πολλοὶ γὰρ ἐν  
τοῖς πέρασιν ἑαυτῶν εἰς τένοντας ἀξιολόγους τελευτῶσιν, οὕς  
ἀπονευρώσεις μυῶν οἱ πολλοὶ τῶν ἰατρῶνὠνομάζουσιν. εὐ-  
μεγίστους δὲ τούτους γεννῶσιν οἱ εἰς τὰ τῶνκωλων πέρατα κα-  
θὴκοντ᾽ες μύες. ἀλλὰ καὶ τὰς κεφαλὰς ἔχουσιν ἔνιοι τῶν μυῶν  
νευρώδεις. καὶ τῆς γλώττης δ᾽ αὐτῆς, ἤν ἐξαιροῦντες τῶν  
ὑῶν ἕψουσιν οἱ μαγειροι, το μὲν ἴδιον σῶμα χαύνη τίς  
ἐστιν, ὡς εἴρηται, σὰρξ, οὐ μην μόνην ταύτην ἐξαιροῦσιν,  
οὐδ᾽ .ἕψουσι μόνην, ἀλλὰ μετά τε τῶν ἐμφυομένων μυῶν,  
ὡς τὰ πολλὰ δὲ καὶ σὺν ἐπιγλωττίδι καὶ λάρυγγι, καὶ τῶν ἐν-  
ταῦθα ἀδένων τῶν τε γλώττης ἰδίων οἴ τὸ σίαλον γεννῶσι, καὶ  
τῶν κατὰ τὰ παρίσθμια καὶ τον λαρυγγα. το μὲν γὰρ τῶν  
ἀρτηριῶν καὶ φλεβῶν καὶ νευρων κοινον τῆς γλώττης καὶ

προς τας αλλας σαρκας ἐστὶ, καὶ γὰρ ἐκεῖνα σὺν τούτοις  
εσθιεται, πλην οτι μείζω τε καὶ πλείω τοῦ κατὰ τὴν ἀνα-  
λογίαν μεγεθους υπαρχει τῷ μορίῳ τῷδε τὰ τρία γένη τῶν  
αγγειωνι ητις δε δυναμίς ἐστι της ἐκ τῶν ἀδενωδῶν σωμά-  
των τροφῆς, ἑξῆς ἄκουε.

## Κ ε φ, στ .

[Περὶ αδένων.] Τοσοῦτον ἀποκεχώρηκεν  
η τῶν αδενων ουσία της κατα την γλῶτταν, ὅσον ἐκείνη τῶν  
σαρκῶν. ου μην ισον γε παντες [377] ἀκριβῶς διεστήκασιν,  
αλλ οι μεν παρακείμενοι καὶ ψαυοντες αὐτῆς ὅμοιοί πώς  
εισι τοῖς κατα τους τιτθους, οταν γε μήπω μεστοὶ γάλακτος  
ὡσιν. ου γαρ δάα παντος ἐργαζονται τὸ σφέτερον ἔργον οἱ  
κατα τους τιτθους αδενες, ωσπερ οἷ ἔ ἄλλοι σχεδὸν ἄπαντες,  
οἷ τε τῆς γλωττης. οἱ μὲν γὰρ ταύτης εἰς σιάλου γένεσιν ὑπὸ  
τῆς φύσεως παρεσκευάσθησαν, οἱ δὲ ἐν τοῖς τιτθοῖς ἀραιοὶ  
μεν γίνονται καὶ χαυνοι καὶ γαλακτος πλήρεις ἐπὶ ταῖς κυή-  
σεσιν, εν ῷ δε ουκ ἔχουσι χρόνῳ τὸ γάλα, συστέλλονταί τε  
και πυκνοῦνται, διαφέροντες αλλήλων τοιαύτην διαφορὰν,  
οἵαν οἱ δᾶαβροχοι σπογγοι τῶν ἐσκελετευμένων · οὕτω γὰρ

ὀνομάζουσιν ὧν ἂν ἐκθλίψαντες ἃπασαν τὴν ὑγρότητα  
σφίγγωσί τε καὶ συνάγωσιν ὅλον τῶ σῶμα, δεσμοὺς περιβάλ-  
λοντες. εἰσὶ δὲ καὶ κατὰ τὴν φάρυγγα καὶ λάρυγγα τοιοῦτοί  
τινες ἀδόνες , ὥσπερ κὰν τῷ μεσεντερίῳ , ἀλλ᾽ ουτοι μὲν σμι-  
κροὶ καὶ διὰ τοῦτο τοὺς πολλοὺς λανθάνουσιν, οἱ δὲ κατὰ  
τὰ παρίσθμια καὶ τὸν λάρυγγα σαφεῖς τέ εἰσι καὶ μεγάλοι.  
καὶ ἄλλοι δὲ κατὰ πολλὰ μέρη τοῦ σώματος ἀδένες εἰσὶ σμι-  
κροὶ, σχίσεις ἀγγείων στηρίζοντες. οὐ σμικρὸς δ᾽ ἀδήν ἐστιν  
οὐδ᾽ ὁ καλούμενος θύμος, ἀλλὰ καὶ πάνυ μέγιστος ἐπὶ τῶν  
νεογενῶν ζώων, αὐξανομένων δὲ μικρότερος γίνεται. πάν-  
των δ᾽ οὐν αὐτῶν κοινὸν, ἡδεῖς τε καὶ ψαθύρους φαίνεσθαι  
κατὰ τὴν ἐδωδήν · οἱ δ᾽ ἐν τοῖς τιτθοῖς, ὅταν ὲχωσι γάλα, καὶ  
τῆς ἐκείνου τι γλυκύτητος ἐμφαίνουσι, καὶ διὰ τοῦτο περι-  
σπούδαστόν ἐστι τοῖς λίχνοις ἔδεσμα πλήρεις γάλακτος οἱ  
ἀδένες ουτοι γενομενοι, καὶ μάλιστα οἱ ἀπὸ τῶν ὑῶν. ἡ δὲ ἐξ  
αὐτῶν τροφὴ, καλῶς μὲν πεφθέντων ἐν γαστρὶ, ἐγγὺς μὲν  
τῇ κατὰ τὰς σάρκας ἐστὶν, ἐλλιπέστερον δὲ κατεργασθέντων,  
τὸν ὠμὸν ἤ τὸν φλεγματώδη χυμὸν γεννᾶ , τῶν μὲν ὑγροτέ-

ρων Ἡδύνων τὸν φλεγματώδη, τῶν δὲ σκληροτέρων τὸν  
ωμὸν, ὑπὲρ οὑ ἔμπροσθεν εἴρηται. ὄντες δ ἐκ τοῦ γένους  
τῶν ἀδένων οἱ ὄρχεις οὐχ ὁμοίως εἰσὶν εὔχυμοι τοῖς κατὰ  
τοὺς τιτθοὺς, ἀλλά τι καὶ βρωμῶδες ἔχουσιν, ἐνδεικνύμενοι  
την τοῦ σπέρματος, ὃ γεννῶσι, φύσιν, ὥσπερ οἱ νεφροὶ τὴν τοῦ  
ουρου. καὶ μέντοι καὶ πεφθῆναι πολὺ χείρους εἰσὶν, οῖ γε  
τῶν πεζῶν ζώων· οἱ γὰρ τῶν σιτευθέντων ἀλεκτρυόνων ἡδι-  
στοί τε ὑπάρχουσι καὶ τὴν τροφὴν χρηστὴν τῷ σώματι διδόα·.  
σι. καὶ οἱ παρακείμενοι δὲ τῷ τραχήλῳ τῆς κύστεως ἀδόνες  
ἐγγύς τι τῶν ὄρχεών εἰσι τὴν φύσιν. ἔνιοι δὲ ἐν τοῖς ἁδέσι  
καὶ τοὺς νεφροὺς ἀριθμοῦσιν ἔχειν γὰρ ἀδενῶδές τι καὶ ου-  
τοι δοκοῦσιν αὐτοῖς. κακόχυμοι δέ εἰσιν ἱκανῶς καὶ δύσπε-  
πτοι, καθάπερ οἱ τῶν ἐπὶ πλέον ηὐξημένων ζώων ὄρχεις,  
ὅταν ἐκτέμνοντες αὐτοὺς ἐσθίωσιν · ἀμείνους γὰρ οἱ τῶν  
νεωτέρων εἰσίν. οἱ δὲ τῶν ταύρων καὶ τράγων καὶ κριῶν  
ἀηδεῖς καὶ δύσπεπτοι καὶ κακόχυμοι.

## Κεφ. Ζ΄.

(339) [Περὶ ὅρχεων.] Τοὺς ὄρχεις τῶν  
νέων ὑῶν καὶ βοῶν ἐκτέμνουσι παρ ἡμῖν οὐ τῆς αὐτῆς ἕνε-

κα χρείας, ἀλλὰ τῶν μὲν ὑῶν τῆς ἐδωδῆς, (καὶ γὰρ ἡδίων καὶ  
τροφιμωτέρα γίνεται καὶ πεφθῆναι βελτίων ἡ σὰρξ τῶν ἐκ-  
τμηθέντων ὑῶν,) τῶν δὲ βοῶν ἕνεκα τῆς εἰς τὴν γεωργίαν  
χρείας, δυσπειθεῖς γὰρ [378] αὐτῆς εἰσιν οἱ ταῦροι. τῶν  
δ᾽ αἰγῶν καὶ τῶν προβάτων κατ ἀμφοτέρας τὰς χρείας ἐκ-  
τέμνουσι τοὺς ὄρχεις. εἰσὶ δ᾽ ἄπαντες οἱ τῶν εἰρημένων ζώων  
ὄρχεις δύσπεπτοι καὶ κακόχυμοι, πεφθέντες δὲ καλῶς τρό-  
φπμοι. τὸ δ᾽ ηττον καὶ μᾶλλον ἐν αὐτοῖς ἀνάλογόν ἐστι τῷ  
κατὰ τὰς σάρκας εἰρημένῳ. εἰς ὅσον γὰρ τῶν ὑῶν σὰρξ τῆς  
τῶν ἄλλων ἐστὶ βελτίων, εἰς τοσοῦτον καὶ ὄρχεις τῶν ὄρ-  
χεῳν. μόνοι δ᾽ οἱ τῶν ἀλεκτρυόνων ἄριστοι κατὰ πάντα, καὶ  
μάλιστα τῶν σιτευθέντων.

## Κεφ. η΄ι

[ Περὶ ἐγκεφάλου.] Φλεγματικώτερόν ἐστι  
καὶ παχύχυμον ἔδεσμα, καὶ βραδύπορον καὶ δύσπεπτον, οὐχ  
ἤκιστα δὲ καὶ κακοστόμαχον ἀπας ἐγκέφαλος. ἐξαπατώμενοι  
δὲ ὑπὸ τῆς μαλακότητος αὐτοῦ διδόασιν ἔνιοι τοῖς κάμνου-  
σιν, ὄντα πρὸς τοῖς ἄλλοις καὶ ναυτιώδη. βάλλον οὐν ὅταν

ἐμέσαι τινὰ βουληθῇς ἀπὸ τροφῆς, καἴ τούτου μόριον αὐ-..  
τῷ δίδου λιπαρῶς ήρτυμένον ἐν τοῖς τελευταίοις προσενέγ-  
κασθαι, φυλαττου δὲ ἐπὶ τῶν ἀνορέκτων, οὕς ἀποσίτους  
ἐκαλουν οἱ παλαιοί. εἰκότως σύν οὐδ᾽ ἐσθίει τις ὕστερον  
αυτὸ τῶν ἄλλων ἐδεσμάτων, τῆ πείρᾳ δεδιδαγμένων ἀπάντων,  
οπως ἐστὶ ναυτιωδης. εὐλόγως δὲ καὶ σὺν ὀριγάνῳ πολλοὶ  
προσφέρονται , καθαπερ ἔνιοι μετὰ τῶν ποικίλως ἡρτυμένων  
ἀλῶν, ἃτε γὰρ παχύχυμος ὧν καὶ περιττωματικὸς, ἀμείνων  
ἔμειν γίνεται τὰ πάντα , μετὰ τῶν τεμνόντων καὶ θερμαινόν-  
των σκευασθείς, εἰ μέντοι καλῶς πεφθῇ, τροφὴν ἀξιόλογον  
δίδωσι τῷ σώματι.

## Κεφ. θ',

[Περὶ τοῦ ἐν τοῖς ὀστοῖς μυελοῦ.] Γλυ-  
κύτερος καὶ ἡδίων ἐστὶ καὶ λιπαρώτερος ὁ ἐν τοῖς ἷὁστοῖς᾽  
εὑρισκόμενος μυελὸς τοῦ ἐγκεφάλου · ὥστ , εἴ τις ἐκ παραι  
βολῆς αὐτῶν γεύοιτο , δόξει τι καὶ αὐστηρὸν ὲχειν τὸν ἐγκέ-  
φαλον. ἔστι δὲ καὶ ναυτιῶδες ἔδεσμα πλείων προσενεχθεὶς  
ὁ μυελὸς, ὥσπερ καὶ ὁ ἐγκέφαλος, εἴγε μὴν καλῶς πεφθείη,  
τρόφιμός ἐστι καὶ αὐτός. Α ·

## Κεφ. ι.

[Περὶ νωτιαίου μυελοῦ.] Ὅ νωτιαῖος μυε-  
λὸς ὁμογενὴς μέν ἐστιν ἐγκεφαλῳ, κακῶς δὲ ὀνομάζεται μυε-  
λός· ἔστι γὰρ μυελὸς ὑγρότερός τε καὶ μαλακώτερος καὶ λι-  
παρώτερος οὐ μόνον τοῦ νωτιαίου, ἀλλὰ καὶ αὐτοῦ τοῦ  
ἐγκεφάλου. ἐπεὶ δ᾽ ὕπο τῶν κατὰ τὴν ῥάχιν ὀστῶν περιέχε-  
ται, παραπλήσιος ὧν κατὰ τὴν χρόαν μυελῷ, διὰ τοῦτο μυε-  
λὸν ὀνομάζουσιν αὐτὸν, ὥσπερ γε καὶ αὐτὸν τὸν ἐγκέφαλον  
ἔνιοι προσηγόρευσαν ὡσαυτως. ἔστι δ᾽ ὁ νωτιαῖος μυελὸς  
συνεχὴς μὲν τῷ ἐγκεφάλῳ καὶ τῆς αὐτῆς φύσεως αὐτῷ , σκλη-  
ρότερος δ᾽ οὐκ ὁλίγῳ , καὶ μάλιστα ἐν τοῖς κάτω τῆς ῥάχεως  
πέρασιν · εἰς ὅσον γὰρ ἀφίσταται τοῦ ἐγκεφάλου, τοσοῦτον  
μᾶλλον σκληρύνεται. λιπαρότητός τε οὐν ἤκιστα μετέχει καὶ  
δια τοῦτο καὶ τὸ ναυτιῶδες ἐκπέφευγε, κἂν πεφθῇ καλῶς, τρο-  
φην οὐκ ὁλίγην δίδωσι τῷ σωματι.

## Κεφ. ια΄.

[379] [Περὶ πιμελῆς καὶ στέατος.] Ἐλαιώ-  
δη μὲν ἄμφω ταῦτα, διαφέρει δὲ ἀλληλων ὑγρότητι καὶ ξη-  
ρότητι. πιμελὴ μὲν γὰρ ὑγρόν τι χρῆμά ἐστι παραπλήσιον  
ἐλαίῳ διὰ μακρὰν παλαιότητα πεπαχυμμένῳ· τὸ στέαρ δὲ

ξηρότερόν ἐστι πιμελῆς πολλῷ, καὶ διὰ τοῦτο , κᾂν θερμήνας  
αὐτοῦ καταχέῃς, συνίσταται καὶ πήγνυται ῥᾳδίως. ὁλιγό-  
τροφα δὲ ἄμφω καὶ μᾶλλον ἡδύσματά ἐστι τῶν τρεφουσῶν  
ἡμάς σαρκῶν , ἤ αὐταὶ τροφαί,

## Κεφ. ιβ΄ .

[Περὶ τῶν ἐν τοῖς πεζοῖς ζώοις σπλάγχνων.]  
Το μὲν ηπαρ απάντων τῶν ζώων παχύχυμόν τέ ἐστι καλ  
δυσπεπτον, καὶ βραδύπορον ὑπάρχον. ἄμεινον δ᾽ ἐν αὐτοῖς,  
ουκ εἰς ἡδονην μόνον, αλλα καὶ εἰς τἄλλα, τὸ συκωτὸν ὁνο-  
μαζόμενόν ἐστι , τῆς προσηγορίας ταύτης τυχὸν, ἐπειδὴ πολ-  
λῶν σύκων ξηρῶν ἐδωδῇ τοῦ μέλλοντος σφάττεσθαι ζώου  
τοιοῦτον παρασκευάζουσιν αὐτό· ὃ πράττουσιν οὕτως ἐπὶ  
τῶν ὑῶν μάλιστα διὰ τὸ φύσει τὰ τούτου τοῦ ζώου  
σπλαγχνα πολυ τῶν ἐν τοῖς αλλοις ὑπάρχειν ἡδίω. γίνεται  
δὲ κἀκεῖνα σφῶν αὐτῶν ἀμείνω, φαγόντος τοῦ ζώου πολλὰς  
ἰσχαδας · αλλ ουκ ευλογον εἶναι δοκεῖ τοῖς ἀνθρώποις ὕπερ-  
βάσι το φύσει καλλιον ἐπὶ τὰ χείρω παραγίνεσθαι, τῶν δὲ  
αλλων σπλαγχνων σ μὲν σπλην οὐδὲ πρὸς τὴν γεῦσιν ἀκρι-  
βῶς ἡδύς ἐστιν, (ἐχει γάρ τι στρυφνὸν ἐμφαινόμενον,) εὶκό-

τως δὲ καὶ κακόχυμος εἷναι πεπίστευται, μελαγχολικοῦ γεννη-  
τικος αἵματος ὑπάρχων. ἀμφοῖν δ᾽ εὐπεπτότερος, ὅσῳ καὶ  
αραιοτερος, ὁ πνεύμων ἐστὶ, παμπόλλῳ γε μὴν ἥπατος εἰς  
θρέψιν ἥττων · ἤν δὲ δίδωσι τροφὴν τῷ σώματι, φλεγματι-  
κωτέρα μᾶλλον ἐστιν. ἡ δὲ καρδία κατὰ μὲν τὴν οὐσίαν  
ἰνωδης σαρξ ἐστι καὶ σκληρὰ, καὶ διὰ τοῦτο δύσπεπτός ἐστι  
καὶ βραδυπορος· εἰ δὲ πεφθείη καλῶς, τροφὴν οὐκ ὀλίγην  
οὐδὲ κακοχυμον δίδωσι τῷ σώματι. περὶ δὲ νεφρῶν (καὶ γὰρ  
καὶ τουτους τινὲς ἐν τοῖς σπλάγχνοις ἀριθμοῦσιν) ἔμπροσθεν  
εἴρηται.

## -Κε φ. ιγ΄ν

[Περὶ κοιλίας καὶ μήτρας καὶ ἐντέρων τῶν  
ἐν τοῖς τετράποσι ζώοις.] Σκληρότερα τὰ μόρια ταῦτά ἐστι  
τῶν σαρκῶν, διὸ, κάν καλῶς πεφθῇ, τὸν χυμὸν οὐκ ἀκριβῶς  
αἱματικον τε καὶ ἄμεμπτον, ἀλλὰ ψυχροτερον τε καὶ ὠμό-  
τερσν ἐργάζεται. πρότερον οὑν χρόνου πλέονος δεῖται  
πρὸς τὸ καλῶς κατεργασθῆναι καὶ αίμα χρηστὸν γενέσθαι.

## Κεφ. ιδ΄.

[Περὶ τῆς τῶν ἡμέρων καὶ ἀγρίων ζώων  
διαφοράς.] Τῶν ἡμέρων ζώων ἡ κράσις ὑγροτέρα τῆς τῶν

αγρίων ἐστὶ δια τε την υγροτητα τοῦ ἀέρος, ἐν ῷ διαιτῶνται,  
καὶ τὸ ῥάθυμον τοῦ βίου. τὰ δὲ ἐνετοῖς ὄρεσι ταλαιπωρευ-  
ταί τέ καὶ κάμνει πολλὰ καὶ κατὰ ξηρότερον ἀέρα διατρίβει.  
[360] δια τοῦτο ουν η τε σαρξ αυτῶν ἐστι σκληροτέρα καὶ  
πιμελῆς ίἦ οὐδ᾽ ὅλως ἤ ὀλίγιστόν τι μετέχει. ταύτῃ τοι καὶ  
ἀσηπτοτέρα πλείοσιν ἡμέραις διαμένει τῶν ἡμέρων τε καὶ ἀρ-  
γῶς διαιτωμένων ζώων. πρόδηλον δ᾽, ὅτι καὶ ἀπέριττός  
ἐστιν ἡ ἐξ αὐτῶν τροφὴ μᾶλλον, ὥσπερ ἡ ἀπὸ τῶν ἡμέρων τε  
καὶ ἀργῶν περιττωματική. τρέφειν τε οὑν ἀναγκαῖόν ἐστι τὴν  
τοιαύτην τροφὴν μᾶλλον, εὐχυμοτέραν τε πολλῷ τῆς ἑτέρας  
ὑπαρχειν.

## Κεφ. ιε .

[Περὶ γαλακτος.] Καὶ τοῦτο τῆς ἀπὸ  
τῶν ζωων ἐστὶ τροφῆς ἕν τι, διαφέρον μὲν καὶ κατὰ τὰς ὥρας  
τοῦ ἔτους οὐ σμικρὰν διαφορὰν, (340) ἔτι δὲ μείζονα τὴν  
κατ αυτα τα ζῶα. τὸ μὲν γαρ τῶν βοῶν παχύτατόν ἐστι  
καὶ λιπαρώτατον, ὑγρότατον δὲ καὶ ἤκιστα λιπαρώτατον τὸ  
τῆς καμήλου , καὶ μετὰ ταῦθ' ἵππου , μετὰ δὲ ταῦτ᾽ ὄνου·

σύμμετρον δὲ τῆ συστάσει το τῆς αἰγός ἐστι γάλα· τὸ δὲ  
τοῦ προβάτου παχύτερον τούτου. κατὰ δὲ τὰς ὥρας τοῦ  
ἔτους ὑγρότατόν μέν ἐστι τὸ μετὰ τὴν ἀποκύησιν, ἀεὶ δὲ  
μᾶλλον ἐν τῷ προιέναι παχυνεται. καὶ κατὰ μέσον τὸ θέ-  
ρος ἐν τῷ μέσῳ καὶ αὐτὸ τῆς αὑτοῦ φύσεως καθίσταται.  
μετὰ δὲ τὸν καιρὸν τοῦτον ἤδη παχυνεται κατὰ βραχυ, μέχρις  
ἂν παύσηται τελέως. ἔστι δ᾽, ὡσπερ ὑγρότατον ἡρος, οὕτω  
καὶ πλεῖστον. ὅτι δ᾽, ὡς προείρηται, καὶ κατὰ τὰ τῶν ζώων  
εἴδη τὸ γάλα διαφέρει, θεασαμένῳ μὲν αὐτίκα φαίνεται, σα-  
φέρτερον δὲ γίνεται κὰκ τοῦ σκευαζομένου καθ᾽ ἕκαστον αὐ-  
τοῦ τυροῦ. πλεῖστον μὲν γὰρ ὀῥῥὸν ἴσχει τὸ ὑγρότατον γά-  
λα, πλεῖστον δὲ τυρὸν τὸ παχύτατον. ὑπάγει τοίνυν εἰκό-  
τως τὴν γαστέρα τὸ μὲν ὑγροτερον μᾶλλον, ηττον δὲ τὸ  
παχύτερον. ἔμπαλιν δὲ τὸ παχύτερον μὲν τρέφει μᾶλλον,  
τὸ λεπτότερον δὲ ᾖττον. εἰ δὲ προαφεψήσας τις τὸ γάλα  
τὸν ὀῥῥὸν ἐκδαπανήσειεν, οὐδ᾽ ὅλως ὑπάγει. κοχλάκων δὲ  
διαπύρων ἐμβληθέντων τοσούτων, ὡς ἐκδαπανῆσαι τὸν ὀῥ-  
ῥὸν ἃπαντα, πρὸς τῷ μηκέθ ὑπάγειν τὴν γαστέρα τὸ οὕτως

σκευασθὲν ἔτι καὶ τοὐναντίον ἐργάζεται · καὶ δίδομεν αὐτὸ  
τοῖς ὑπὸ τῶν δριμέων περιττωμάτων δακνομένοις κατὰ τὴν  
γαστέρα. τῶν κοχλάκων δὲ οὐχ ἦττον, ἀλλὰ μᾶλλον, ἐμ-  
βαλλομενοι κυκλίσκοι σιδήρου διάπυροι ταὐτὸν ἐργάζονται;  
Γυροῦταί γε μὴν ἐν τῆ γαστρὶ ῥᾳδίως τὸ οὕτως σκευασθὲν  
γαλα. διὸ καὶ μίγνυμεν αὐτῷ μέλιτός τε καὶ ἀλῶν, ἀσφαλέ-  
στερον δὲ καὶ ὕδατος ἐπιχέειν, ὥσπερ καὶ ποιοῦσι τῶν ἰα-  
τρῶν οὐκ ὀλίγοι. καὶ μὴ θαυμάσῃς, εἰ τὸν ὁῥῥὸν ἐκδαπανᾷ-  
σαντες αὐθις ὕδατος ἐπιχέουσιν. οὐ γὰρ τὴν ὑγρότητα τοῦ  
ὀῥῥσῦ φεύγουσιν, ἀλλὰ την δριμυτητα, καθ᾽ ἤν ὑπάγει τὴν  
γαστέρα τὸ σύμπαν γάλα, μικτὸν ἐξ ἐναντίων οὐσιῶν ὑπάρ-  
χον, ὀῥῥοῦ τε καὶ τυροῦ. μετέχει δὲ πρὸς τοῖσδε καὶ τρίτου  
τοῦ λιπαροῦ χυμοῦ, πλείστου μὲν, ὡς εἴρηται, τὸ τῶν βοῶν  
γάλα. διὸ καὶ σκευάζουσιν ἐξ αὐτοῦ τὸ καλούμενον βούτυρον,  
ὃ καὶ γευσάμενος καὶ θεασάμενος μόνον ἐναργῶς γνώση, πό-  
σον αὐτῷ λιπαρότητος μέτεστιν. εἰ δὲ καὶ χρίσας τι μέρος  
τοῦ σώματος ἀνατρίψαις αὐτὸ, λιπαινόμενον ὡς ἐξ ἐλαίου  
θεασῃ τὸ δέρμα. κᾳν εἰ νεκροῦ δὲ ζώου δέρμα ξηρὸν ἀλεῶ

ψαις αὐτῷ, τὴν αὐτὴν ἐνέργειαν ὄψει. καὶ μέντοι καὶ ἄν-  
θρωπσι κατὰ πολλὰ τῶν ψυχρῶν χωρίων , ἐν οἷς ἀποροῦσιν  
ἐλαίου, χρῶνται λουόμενοι τῷ βουτύρῳ. [36 1] φαίνεται δὲ  
κἂν ἐπ ἀνθράκων διαπύρων ἐκχέῃς αὐτὸ, φλόγα ποιοῦν,  
ὥσπερ ἡ πιμελή. καὶ μέντοι καὶ χρώμεθα αὐτῷ πολλάκις εἰς  
ὅσα καὶ τῷ στέατι, καταπλάσμασί τε καὶ ἄλλοις φαρμάκοις  
μιγνύντες. τὸ μέν οὐν βόειον, ὡς ἔφην, γάλα λιπαρώτα-  
τόν ἐστι · τὸ δὲ τῶν προβάτων τε καὶ τῶν αἰγῶν ὲχει μέν  
τι καὶ αὐτὸ λίπους,. ἀλλ᾽ ἦττον πολὺ, τὸ δὲ τῶν ὄνων  
ἤκιστα μετεχει τοιούτου χυμοῦ. διὸ καὶ σπανίως ἐπυρώθη  
τινὶ κατὰ τὴν γαστέρα πινόμενον αὐτίκα θερμὸν ὁἤια τῷ.  
τῶν τιτθῶν ἐκπεσεῖν. εῖ δ᾽ ἀλῶν λάβοι καὶ μέλιτος, ἀδύνα-  
τον παγῆναί τε αὐτὸ καὶ τυρωθῆναι κατὰ τὴν γαστέρα. δια  
δὲ τὴν αὐτὴν αἰτίαν ἡ κάτω διαχώρησις αὐτῷ γίνεται πλείων,  
ὡς ἃν καὶ τὸν ὁῥῥὸν ἔχοντος πολὺν, ὑφ᾽ ου τὸ σύμπαν γά-  
λα τὴν ὑπακτικὴν λαμβάνει δύναμιν, ὅσον ἐπὶ τῷ τυρώδει  
τὴν σταλτικὴν ἐχον. ὁπόσον δ᾽ ἀπολείπεται τῆς ἄλλης τοῦ  
γάλακτος φύσεως εἰς εὐχυμίαν ὁ ὁῥῥὸς, τοσοῦτον πλεονεκτεῖ  
τῶν ἄλλων ἀπάντων, ὅσα λαπάττει τὴν γαστέρα. διό μοι

δοκοῦσι και οι παλαιοὶ πλείστῳ χρῆσθαι τούτῳ τῷ πόματι  
προςυπαγωγην γαστρός. ἐμβαλεῖν δ᾽ αὐτῷ χρὴ μέλιτος ἀρίστου  
τοσοῦτον, οσον ηδῦναι χωρὶς ἀνατροπῆς στομάχου · κατὰ  
δε τον αυτον λογον καὶ τῶν αλῶν ἄχρι τοῦ μὴ λυπῆσαι τὴν  
γεῦσιν. εἴ γε μην ὑπάγειν αὐτὸ μᾶλλον ἐθέλοις, ὡς πλεῖστον  
ἔμβαλε τῶν αλῶν. ταῦτα μὲν οὐν ἐπὶ πλέον ἤ κατὰ τὴν  
ἐνεστῶσαν εἴρηται πραγματείαν. ὅσα γὰρ ὡς τροφῇ τῷ γά-  
λακτι συμβέβηκεν ὲχειν ἀγαθὰ, ταῦτα προὔκειτο διέρχεσθαι ·  
μεμιγμένου δ᾽ αὐτοῖς τοῦ κατὰ τὴν ὑπαγωγὴν τῆς γαστρὸς  
ἐκ τῆς κοινωνίας τῆσδε τὴν ἐκτροπὴν ὁ λόγος ἔσχε. πάλιν  
οὑν αὐτὸν ἐπαναγάγωμνν ἐπὶ τὸ προκείμενον, εἴπωμέν τε τὰ  
μήπω λελεγμένα περὶ τῆς ἐν τῷ γάλακτι δυνάμεως, ὃ ἐν τοῖς  
μαλιστα καὶ τοῦτ ἔστιν, εὐχυμώτατον εἷναι τὸ ἄριστον γά-  
λα σχεδὸν ἀπάντων, ὅσα προσφερόμεθα. μὴ παρακούσης δὲ  
του προκειμένου κατὰ τὸν λόγον. οὐ γὰρ ἀπλῶς εἰπον, εὐ-  
χυμοτατον εἷναι γάλα πὰν, ἀλλὰ προσέτι τὸ ἄριστον. ὡς  
τῷ γε κακόχυμον γάλα τοσοῦτον οὐ συντελεῖ εἰς εὐχυμίαν,

ὥστε καὶ τοὺς χρωμένους αὐτῷ κακοχύμους ἐργάζεται. καὶ  
φανερὸν, ὥς γε παιδίον, ἀποθανούσης τῆς προτέρας τιτθῆς,  
ἑτέρας κακοχύμου παρασχούσης αὐτῷ γάλα, πολλῶν ἑλκῶν ἐνε-  
πλήσθη τὸ σύμπαν σῶμα· ἐδεδιᾖτητο δ᾽ ἐπὶ λαχάνοις ἀγρίοις  
ἡ δευτέρα τιτθὴ κατ ἀγρὸν, ἦρος ὥρᾳ, λιμοῦ κατασχόντος.  
αὕτη τε οὐν ἐπληρώθη τοιούτων ἑλκῶν, ἕτεροί τέ τινες τῶν  
κατὰ τὴν αὐτὴν χώραν, ὁμοίως διαιτηθέντες. εἴδομεν δὲ τοῦ-  
το κἀπὶ πολλῶν ἄλλων γυναικῶν παιδία τρεφουσῶν κατὰ  
τὸν αὐτὸν ἐκεῖνον χρόνον. ἀλλὰ κᾂν αἰγὸς ἤ τινος ἄλλου  
ζώου νεμηθέντος σκαμμωνίαν ἤ τιθύμαλλον ἐν τροφῆς μέ-  
ρει προσενέγκηταί τις γάλα, ῥυήσεται πάντως ἡ γαστὴρ αὐτῷ.  
καθάπερ οὐν ἐπὶ τῶν ἄλλων ἀπάντων, οὕτω κἀπὶ τοῦ γά-  
λακτος ἀκούειν σε χρὴ, τῶν δυνάμεων οὐχ ἀπλῶς λεγομένων  
ἐπὶ τοῦ τυχόντος, ἀλλ᾽ ἐπὶ τοῦ καλλίστου μόνον · τὸ δὲ ἀπο-  
λειπόμενον ἐν ἑκάστῳ γένει τοῦ πρωτεύοντος ἀπολείπεται  
τοσοῦτον καὶ τῆς εἰς ἡμάς ὠφελείας. τὸ μὲν οὐν ὀῥῥοῦ πλεῖ-  
στον ἔχον ἀκινδυνοτατόν ἐστιν, εἰ καὶ διαπαντος αὐτῷ τις  
χρῷτο · τὸ δ᾽ ὀλίγον μἔν ἔχον ὑγρότητος τοιαυτης, οὐκ ὁλί-

γον δε παχυτητος τυρωδους, οὐκ ἀσφαλές ἐστιν ἃπασι τοῖς  
εν αυτῷ πλεοναζουσι. βλάψει μὲν γὰρ νεφροὺς, ὅσοι γ΄ ἐπι-  
τηδείως ὲχουσιν εἰς λίθων γένεσιν, ἐμφράξεις δὲ καθ᾽ ἡπαρ  
εργασεται τοῖς ἑτοίμως παθεῖν δυναμένοις τοῦτο. [362] τοι-  
οῦτοι δ εἰσὶν, οις στενὰ τὰ πέρατα τῶν μεταλαμβανομένων  
αγγείων την ἐκ τῶν σιμῶν τοῦ σπλάγχνου τροφὴν εἰς τὰ  
κυρτα. τοῖς δὲ κατὰ θώρακα καὶ πνεύμονα χωρίοις ἀγαθὸν  
απαν ἐστὶ γάλα, κεφαλῇ δ᾽ οὐκ ἐπιτηδειον, εἰ μή τις ἰσχυρὰν  
ἔχει πανυ, καθάπερ οὐδ᾽ ὑποχονδρίοις, ὅσα ῥᾳδίως ἐμφυσἀ-  
ται. πνευματοῦται γὰρ ἐν τῇ γαστρὶ παμπόλλοις, ὡς ὀλιγῶ-  
στους εἰναι τοὺς μὴ πασχοντας τοῦτο. μετὰ δέ τινος τῶν  
παχὺν ἐχόντων χυμὸν ἐδεσμάτων ἐπιπλέον ἑψηθὲν ἀποτί-  
θεται μὲν τὸ φυσῶδες, ἐμφρακτικώτερον δὲ ἥπατος γίνεται,  
καὶ τῶν ἐν νεφροῖς λίθων γεννητικώτερον. ἐδέσματα δ᾽ εἰ-  
ναι τοιαῦτα κατὰ τὸν πρῶτον εἴρηται λόγον ἄμυλός τε καὶ  
σεμίδαλις καὶ χόνδρος καὶ τράγος καὶ ὄρυζα, λάγανά τε καὶ  
ῥυήματα καὶ (341) ἄρτοι μήτε καλῶς ὠπτημένοι, μήτε προ-  
παρεσκευασμένοι δια τρίψεως πολλῆς ἄμα δαψιλέσιν ἁλσὶ,

μήτε ζύμης ἔχοντες σύμμετρον. ὥσπερ δὲ ἐπὶ τούτων, οὕτως  
κᾳπὶ τῶν αλλων, οσα μιγνυντες γάλακτι προσφέρονταί τινες,.  
ἡ τῶν μιγνυμένων δυνάμις ἤτοι γ΄ αὐξήσει τινὰ τῶν τοῦ γά-  
λακτος δυνάμεων, ἤ μειώσει. νῦν δὲ ἡμεῖς αὐτοῦ τὴν δύνα-  
μιν ἀφοριζόμενοι λέγομεν εὔχυμόν τε καὶ τρόφιμον εἶναι,  
συγκείμενον ἐξ ἐναντίων ουσιῶν τε καὶ δυνάμεων, ὑπακτικῆς  
τε καὶ σταλτικῆς , ἐμφρακτικῆς τε καὶ λεπτυντικῆς. τὸ μὲν  
γαρ οῥῥῶδες αὐτοῦ λεπτύνει τὸ πάχος τῶν χυμῶν, ὑπάγει  
τε γαστέρα, τὸ δὲ τυρῶδες ἐπέχει τὴν γαστέρα, καὶ παχεῖς  
ἐργάζεται τοὺς χυμοὺς, δι οὕς, ὡς ἔφην, ἐμφράξεις τε καθ'  
ηπαρ, ἐν νεφροῖς τε λίθοι γεννῶνται. βλάπτει δ᾽ ἡ συνεχὴς  
χρῆσις αὐτοῦ καὶ τοὺς ὀδόντας ἄμα ταῖς περικειμέναις σαρξὶν,  
ἃς ὁνομαζουσιν οὐλα· ταύτας μὲν γὰρ πλαδαρὰς, τοὺς δὲ  
ὀδόντας εὐσήπτους τε καὶ ῥᾳδίως διαβιβρωσκομένους ἐργά-  
ἄζεται. χρὴ τοίνυν ἐπὶ τῆ προσφορᾷ τοῦ γάλακτος οἴνῳ κε-  
ἀραμένῳ διακλύζεσθαι · βέλτιον δὲ, εἰ καὶ μέλιτος ἐπεμβάλοις  
αὐτῷ. πάν γαρ οὕτως ἀπορρύπτεται τὸ περιπεπλασμένον  
τοῖς ὁδοῦσι καὶ τοῖς οὔλοις ἐκ τοῦ γάλακτος τυρῶδες. εἰ δὲ

καὶ χωρὶς τοῦ προσεμβάλλειν ὕδατος τῷ οἴνῳ μὴ βλάπτοι-  
το τις τὴν κεφαλὴν διακλυζόμενος αὐτῷ, βελτίων ἡ τοιαύτη  
χρῆσις ὡς πρός τοὺς ὀδόντας τε καὶ τὰ οὔλα. τό γε μὴν; μῶς  
λτ καὶ τοῦτο μιγνύμενον ἄμεινον ἐργάζεται τὸ μικτόν,ἐξ άμ  
φοῖνι ἀρίστη δὲ χρῆσις εἰς ἀσφάλειαν ὀδόντων, ὡς μηδὲν  
υπο γαλακτος βλάπτεσθαι, μετὰ τὸ προσενέγκασθατομελέαι  
κρατῳ μὲν πρότερον διακλύζεσθαι, δεύτερον δ᾽ οἴνῳ στύ-  
φοντι.

## Κεφ. ια΄λ

[Περὶ ὀξυγάλακτος.] Τὸ δὲ ὀξύγαλα  
καλουμε·νον οὐ βλάπτει μὲν τοὺς ὀδόντας, ὅσοι γε κατὰ  
φασιν εχουσιν· οσοι δ ητοι δια φυσικὴν δυσκρασίαν, ἤ τινα  
ἐπίκτητον διαθεσίν εἰσι ψυχρότεροι ποῦ δέοντος, οὑτοι μόνοι  
βλαπτονται, καθάπερ ὑπὸ τῶν ἄλλων ψυχρῶν, οὕτω καὶ ίὑπὸ  
τοῦδε· καὶτο συμπτωμα τουτοι.ς ἐνίοτε γίνεται τὸ καλούμενον  
αἱμωδία, τοιοῦτον, οίον ἐπὶ τοῖς ἀώροις συκαμίνοις, , ὅσα τ᾽  
ἄλλα στρυφνὰ καὶ ὀξέα, συμβαίνειν εἰώθει πρόδηλον δ᾽, ὅτι.  
καὶ ἡ γαστὴρ ἡ μὲν ψυχροτέρα καθ᾽ ἡντιναοῦν αἰτίαν οὐ  
πέττει καλῶς ὀξύγαλα, τῇ συμμέτρως δὲ ἐχούσῃ δύσπεπτον

μεν, ου μην απεπτον γε πανταπασιν. οσαι σε θερμοτεραι εισι  
τρῶ προσήκοντος γαστέρες, εἴτε ἐξ ἀρχῆς, [363] εἴτε ἔκ τινος  
ὕστερον αἰτίας εἰς τοιαύτην κρᾶσιν ἀχθεῖσαι, πρὸς τῷ μηδὲν  
βλάπτεσθαι καὶ χρηστοῦ τινος ἀπολαύουσιν ἐκ τῶν τοιούτων  
ἐδεσμάτων. αυται καὶ προψυχθὲν αὐτὸ διὰ χιόνος περιπλά-  
σεως ἀλύπως φέρουσιν, ὥσπερ καὶ ἄλλα πολλὰ τῶν τοιούτων  
ἐδεσμάτων, καὶ δηλονότι καὶ τὸ ὕδωρ αὐτὸ, παρασκευασθὲν  
ὁμοίως. ἐφ ῳ καὶ θαυμάζειν ἐπῆλθέ μοι πολλοὺς τῶν ἰατρῶν  
ἀποφηναμένους ὑπὲρ ἑκάστης τροφῆς, τῆς μὲν ὡς ὠφελούσης  
ἡμάς, τῆς δὲ ὡς βλαπτούσης, εὐπέπτου τε καὶ δυσπέπτου, κα-  
κοχύμου τε καὶ εὐχύμου, τροφίμου τε καὶ ἀτρόφου, κακοστομά-  
χου τε καὶ εὐστομάχου, καὶ κοιλίαν ὑπαγούσης ἤ ἱστώσης, ἤ  
τινα ἄλλην ἀρετὴν ἤ κακίαν ἐχούσης. ἐπί τινων μὲν γὰρ ἐγχω-·  
ρεῖ φάναι, πᾶσιν ἀνθρώποις εἰναι κακόχυμον, ἤ δύσπεπτον,  
ἤ κακοστόμαχον ἔδεσμα τόδε τι, περὶ δὲ τῶν πλείστων οὐχ  
οἷόν τε χωρὶς διορισμοῦ διὰ προφάσεως μιᾶς ἀληθεῦσαι.  
μακροῦ δ᾽ ἐξ ἀνάγκης ἐσομένου τοῦ παντὸς λόγου, γραφόν-

των ἡμῶν ἑ α΄ ἐκαστου τῶν ἐδεσμάτων τοὺς ἀπὸ τῶν φυ-  
σικῶν κράσεων διορισμοὺς ἐπικτήτων τε διαθέσεων, ἄμεινον  
εἶναι ἃν δόξειεν, καθόλου μὲν ἐξ ἀρχῆς τῆς διδασκαλίας ἐπιδεῖ-  
ξαι την μέθοδον, ὡς ἐποιήσαμεν ἐν τῷ πρώτῳ τῶνδε τῶν  
ὑπομνημάτων, ἀναμιμνησκειν δ᾽ ἐπὶ τῶν κατὰ μέρος ἐνίοτε,  
καὶ μάλιστα ἐφ ὧν ἡ φύσις οὐχ ἁπλῆ, καθάπερ ἀμέλει κἀπὶ  
τοῦ γάλακτός ἐστι, συγκειμένου μὲν ἐξ ἐναντίων οὐσιῶν τε καὶ  
δυνάμεων, ὁμοιομεροῦς δὲ φαινομένου πρός γε τὴν αἴσθησιν.  
οὕτω γὰρ αὐτῷ συμβαίνει, κἀν κάλλιστον ῇ, παρὰ τὴν τῶν  
κοιλιῶν διαφορὰν ἐνίοτε μὲν ἐπὶ τούτου ὀξύνεσσθαι, κνισσῶ-  
δη δ᾽ αὐθις ἐα΄ ἑτέρου την ἐρυγὴν ἀναπέμπειν, καίτοι γ΄  
ἐναντίων διαθέσεων οὐσῶν, καθ' ἃς ὀξῶδες ἤ κνισσῶδες  
γίνεται τὸ κατὰ τὴν κοιλίαν ἀπεπτηθέν. ἡ μὲν γὰρ ἔνδεια  
τῆς θερμασίας ὀξύνειν αὐτὸ πέφυκεν, ἡ δ᾽ ὑπερβολὴ κνισ-  
σοῦν. γίγνεται δὲ ἄμφω ταῦτα τῷ γάλακτι διὰ τὸ μὴ μῶ-  
νον ἔχειν ἐν ἑαυτῷ τὴν ὀῥῥώδη φύσιν, ἀλλὰ καὶ τὴν λιπαρὰν  
καἴ τὴν τυρώδη. τὸ γοῦν ὀξύγαλα διὰ τὴν αἰτίαν ταύτην

οὐδέποτε κνισσῶδες ἀπεπτηθὲν γίνεται, κᾂν μάλιστα εἰς χο-  
λωδεστάτην ἤ πυρωδεστάτην ἐμπέσῃ κοιλίαν. οὔτε γὰρ ἔτι  
τὴν θερμὴν καὶ δριμεῖαν ἔχει ποιότητα καὶ δύναμιν, ἡς μετῶ  
χει τὸ γάλα διὰ τὸν ὀῥῥὸν, οὔτε τὴν λιπαράν τε καὶ μετρίως  
θερμὴν ἐκέκτητο διὰ τὸ λιπαρὸν τὸ ἐν ἑαυτῷ · μόνον γὰρ  
ὑπολείπεται κατὰ τὴν τοιαύτην σκευασίαν τὸ τυρῶδες, οὐδὲ  
τοῦτο τοιοῦτον φυσει, οποῖον ἐξ ἀρχῆς ὑπῆρχεν, ἀλλ᾽ ἐπὶ τὸ  
ψυχρότερον ἐκτετραμμένον. ἀρκεῖ τοιγαροῦν ἐπ᾽ ὀξυγάλακτος  
εἰπεῖν, ὅτι ψυχρόν ἐστι καὶ παχύχυμον, ἔσεται γὰρ τού-  
τοις το μηδὲ ῥᾳδίως πέττεσθαι προς τῆς συμμέτρως ἐχούσης  
κράσεως τοῦ σώματος· ἐπ ἐκείνην γὰρ ἀναφέρεσθαι τὸν λό-  
γον ὴξίωσα πολλάκις ἤδη κατὰ τὰς ἐμὰς πραγματείας, ὅταν  
ἀπλῶς ἀποφαίνωμαί τι. καὶ μέντοι καὶ τὸν ὠμόν ὀνομαζό-  
μενον χυμὸν, οὑ τὴν φύσιν ἔμπροσθέν τε διῆλθον, ἑτέρωθί τε  
κατὰ τὸν προηγούμενον λόγον ἐξηγησάμην, εὔλογόν ἐστιν ἐκ  
τῶν τοιούτων ἐδεσμάτων πλεῖστον γεννᾶσθαι. χρήσιμον δὲ  
εἶναι τὸ ἔδεσμα τοῦτο ταῖς πυρωδεστέραις κοιλίαις οὐδὲν  
ἄλογον, ὥσπερ ταῖς ψυχροτέραις ἐναντιώτατον. οὐ μὴν

οὐδὲ τοῦτο δεῖ καθ' ἔκαπτον τῶν ἐδεσμάτων γράφειν, ἀλλὰ  
μιμνήσκειν ἐπί τινων μόνον, ὡς ὁ τοιόσδε χυμὸς, ὁποῖος ἐξ ὁξυ-  
γάλακτός τε καὶ τυροῦ [364] καὶ τῶν παχυχύμων ἁπάντων γί-  
γνεται, λίθους ἐν νεφροῖς πέφυκε γεννᾶν, ὅταν ὡσι θερμότερ  
ροι τοῦ δέοντος ἤτοι κατὰ φυσικὴν δυσκρασίαν ἤ κατά τινα  
ἄλλην ὕστερον ἐγγενομένην αὐτοῖς διάθεσιν, οὐ μὴν ἀνὰ λόγον  
γε τῆς θερμασίας τὰς διεξόδους εὐρείας ἔχωσιν, αἱ γάρ  
τοι νοσωδέσταται κατασκευαὶ τῶν σωματων ἐξ ἐναντίων τῇ  
κράσει σύγκεινται μορίων, ὡς εἶναι γαστέρα μὲν, εἰ τύχοι,  
θερμὴν ἱκανῶς, ἐγκέφαλον δὲ ψυχρόν. οὕτως δὲ καὶ πνεύ-  
μων ἐνίοτε καὶ θώραξ ὅλος ψυχρσς ἐστιν ἐπὶ γαστρὶ θερμῇ.  
πολλάκις δὲ καὶ τοὐναντίον ἕκαστον μὲν τῶν ἄλλων θερμόν  
τερον ὑπάρχει τοῦ δέοντος, ἡ γαστὴρ δὲ μόνη ψυχροτέρα,  
θερμότερον δὲ τὸ ηπαρ, ἐπί τε τῶν ἄλλων μορίων ὡσαύτως,  
διὸ καὶ κατ ἀρχὰς ἐδείκνυον, ὠφελιμωτάτην εἶναι τὴν περὶ  
τῶν ἐν τροφαῖς δυνάμεων διδασκαλίαν, ὅταν ἐξηγῶνται τὴν  
καθ' ὑγρότητα καὶ ξηρότητα καὶ θερμότητα καὶ ψυχρότητα

διαφορὰν, ἔτι τε τὸ γλίσχρον ἤ παχὺ τῆς οὐσίας αὐτῶν, καὶ  
προς τουτοις, ὡς ὁμοιομερές ἐστιν, εὺτ᾽ ἐξ ἐναντίων ταῖς (342)  
κρασεσι σύγκειται, καθάπερ τὸ γάλα. πρὸς δὲ τὴν τούτων  
διάγνωσιν ἐκ τῆς ὁσμῆς καὶ τῆς γεύσεως, ἔτι τε τῶν ἄλλων  
συμπτωμάτων ἔφην ἡμὰς ποδηγεῖσθαι, περὶ ὧν ἐν ἀρχή τῆσδε  
τῆς πραγματείας διῆλθον, ὥσπερ καὶ νῦν ἐπὶ τοῦ γάλακτος,  
ἐπιδεικνὺς αὐτοῦ τὴν φύσιν ἐξ ὧν ἴσχει συμπτωμάτων, ἤτοι  
θερμαινομενον, ἤ διὰ πυτίας πηγνύμενον, ἤ ὁπωσοῦν ἄλλως  
διακρινομένων τῶν μορίων αὐτοῦ. καὶ γὰρ ἡ σχίσις καλουμένη  
τοῦτο ἐργαζεται χωρὶς τῆς πυτίας, ὅταν ἱκανῶς θερμήναντες  
το γαλα καταβαίνωμεν ὀξυμέλιτι ψυχρῷ. ταὐτὸ δ᾽ ἐργαζό-  
μεθα καὶ δι οἰνομέλιτος. ἐνίοτε δὲ καὶ χωρὶς τοῦ καταῥῥά-  
ναι τὴν οὐσίαν αὐτοῦ, καθιέντες εἰς ἀγγεῖον ὕδωρ ἐχον ψυ-  
χρότατον, ἐργαζόμεθα τὴν σχίσιν. ἄνευ δὲ πυτίας καὶ τὸ  
μετὰ τὴν ἀποκύησιν ἀμελχθὲν αὐτίκα πήγνυται, πυρωθὲν  
ἐπὶ θερμῆς σποδιὰς ὀλίγῳ χρόνῳ. καλεῖν δὲ ἐοίκασιν οἱ πα-  
λαιοὶ κωμικοὶ τὸ οὕτως παγὲν γάλα πυριαστόν· οἱ δὲ παρ  
ἡμῖν ἐν Ἀσίᾳ πυρίεφθον ὁνομαζουσιν αὐτό, τοῦτο μὲν ἀκρι-

βῶς ἐστι γάλα χωρὶς οὐσίας ἑτέρας. ὅταν δὲ μέλι μίξαντες  
αὐτῷ διὰ πυτίας πήξωσι, χωρίζεται μὲν ἐν τῷ ἔργῳ τὸ  
λεπτὸν καὶ ὑδατῶδες αὐτοῦ, προσφέρονται δ᾽ ἔνιοι τὸ πε-  
πηγὸς αὐτοῦ μόνον, σύνθετον ὑπάρχον ἔκ τε τοῦ τυρώδους ἐν  
τῷ γάλακτι καὶ τοῦ θερμοῦ καὶ τοῦ πυρώδους ἐν τῆ τῆς πυ-  
τ ίας δυνάμει καὶ τοῦ μιχθέντος αὐτοῖς μέλιτος. ἔνιοι δὲ καὶ  
τῷ παγέντι τὸν ὁῥῥὸν συγκαταπίνουσιν, ἤτοι γε ὡσαύτως  
πάντα μετὰ παντὸς, ἤ θάτερον αὐτοῦ πλέον θατέρου. συμ-  
βησεται δὲ δηλονότι τοῖς μὲν μᾶλλον ὑπαχθῆναι τὴν γαστέρ  
ρα, τοῖς δὲ ᾖττον, ἀνάλογον τῇ ποσότητι τῆς ὀρρώδους ὑγρό-  
τητος. εὔδηλον δὲ, ὅτι καὶ τραφῆναι τὸ σύμπαν σῶμα μάλ-  
λον μὲν ὑπάρξει τοῖς τὸ πεπηγὸς μόνον ἐδηδοκόσιν, ἦττον δὲ  
τοῖς συγκαταπιοῦσιν αὐτῷ τι καὶ τῆς ὀρρώδους ὑγρότητος, ἔτι  
δὲ ηττον, ὅσοι τὸ μὲν πεπηγὸς ὀλίγον προσηνέγκαντο, τὸ δ᾽  
ὁῥῥῶδες πλεῖστον. οὕτως δὲ κἀπὶ τοῦ μετὰ τὴν ἀποκύησιν  
παγέντος, ἤτοι χωρὶς μέλιτος, ἤ σὺν αὐτῷ, διαφορά τις οὐ  
σμικρα γενησεται. δυσπεπτότερον γὰρ ἔσται καὶ παχυχυμό-  
τερον, ἔτι τε βραδύτερον εἰς τὴν κάτω διέξοδον, ὅταν μὴ

προσλαβῃ μέλιτος, ἤ γε μὴν ὅλου τοῦ σώματος] θρέψις ἐξ  
αμφστερων γίνεται δαψιλής. ταῦτ ἀρκεῖ περὶ δυνάμεως γά-  
λακτος ἐπίστασθαι κατὰ τὴν νῦν ἐνεστῶσαν πραγματείαν·  
οσα γαρ εἰς νόσους χρησιμα, ἤ τοῖς φθίνουσιν ὁπωσοῦν, ἤ  
τοῖς ἕλκος ἔχουσιν ἐν πνεύμονι, ταῦτ ἴδια τῆς θεραπευτικῆς  
ἐστιν μεθόδου.

## Κεφ. ιζ΄.

[365] [Περὶ τυροῦ,] Ἀέλεκται μὲν ἤδη  
περι τῆς τοῦ τυροῦ δυνάμεως ἐν τῷ περὶ γάλακτος λόγῳ,  
βέλτιον δὲ καὶ νῦν αὐθις ἀπονεῖμαι ἴδιον λόγον αὐτῷ, προσ-  
λαμβανει γὰρ ἐν τῇ σκευασίᾳ παρὰ τῆς ἐμβαλλομένης πυ-  
τίας δριμυτητα, τήν θ᾽ ὑγρότητα πάσαν ἀποτίθεται, καὶ μά-  
λιστα χρονίσας, ἡνίκα δριμύτερος γίνεται καὶ σαφῶς ἑαυτοῦ  
θερμοτερσς τε καὶ καυσωδέστερος, καὶ διὰ τοῦτο καὶ διψία-  
λεωτερσς καὶ δυσπεπτότερος καὶ κακσχυμότερος ἀποτελεῖται.  
δια ταῦτα τοίνυν οὐδ᾽ ὅπερ ἀγαθὸν ἐπικτᾶται τὰ παχύτερα  
τῶν ἐδεσμάτων δριμέσι καὶ λεπτυντικαῖς μιγνύμενα δυνάμε-  
σιν, ουδὲ τοῦτ ἔχει βλάβης χωρίς. μείζων γὰρ ἡ ἐκ τῆς κα-  
κοχυμίας αὐτῷ καὶ τῆς καυσώδους θερμότητος ἐγγίνεται βλά-

βη τῆς ἐκ τοῦ λεπτυνθῆναι τὸ πάχος ὠφελείας, ὅπου πρὸς  
τὴν τῶν ἐν νεφροῖς λίθων γένεσιν οὐχ ἦττόν ἐστι βλαβερὸς ὁ  
τοιοῦτος χυμός · ἐδείχθησαν γὰρ οὔτοι γενόμενοι καθ ἐκεῖνα  
τῶν σωματων, ἐν οἷς αν συνέλθῃ πάχος χυμῶν πυρώδει  
θερμοτητι. φευκτέον σύν μάλιστα τὸν τοιοῦτον τυρὸν, ὡς  
μηδὲν ἀγαθὸν ἔχοντα μήτ εἰς πέψιν, μήτ εἰς ἀνάδοσιν, μήθ  
εἰς οὔρησιν, μήτ εἰς ὑπαγωγὴν γαστρὸς, ὥσπερ γε μηδ᾽ εἰς  
εὐχυμίαν. ἐφεξῆς δὲ μοχθηρὸν μὲν, ᾖττον δὲ τούτου νο--  
μίξειν χρὴ τὸν μήτε παλαιὸν, μήτε δριμύν · τῶν δὲ νέων  
ἀπάντων τυρῶν εἰναι κάλλιστον, ὁποῖος ὁ παρ ἡμῖν ἐν Περ-.  
γάμῳ καὶ κατὰ τὴν ὑπερκειμένην αὐτῆς Μυσίαν γίνεται, κα-  
λούμενος ὑπὸ τῶν ἐγχωρίων ὀξυγαλάκτινος, ἥδιστος μὲν εἰς  
ἐδωδὴν, ἀβλαβέστατος δὲ στομάχῳ καὶ πάντων τῶν ἄλλων  
τυρῶν ηττον δύσπεπτος καὶ δυσδιέξοδος · οὐ μὴν οὐδὲ κακό--  
χυμός ἐστιν, οὐδὲ πάνυ σφόδρα παχύχυμος, ὅπερ ἁπάντων  
τυρῶν ἐστι κοινον ἔγκλημα. κάλλιστος δ᾽ ἔστι καὶ ὁ παρὰ  
τοῖς πλουσίοις εὐδοκιμῶν ἐν Ῥώμῃ, βαθύσικος τοὔνομα, καί  
τινες ἄλλοι κατ ἄλλα χωρία. παμπόλλης δ᾽ οὔσης κατὰ μέρος

ἐν αὐτοῖς διαφοράς κατα τε τας φυσεις τῶν ζώων καὶ τοὺς  
τροπους τῆς σκευασίας, καὶ προσετι τὰς ἡλικίας αὐτῶν τῶν  
τυρῶν, ἐγῶ πειράσομαι κἀνταῦθα περιορίσαι τὴν δύναμιν αὐ-  
τῶν ὀλίγοις σκοποῖς, οἷς προσέχων τις ἐκ τοῦ ῥὰστου δια-  
γνώσεται τὸν ἀμείνονά τε καὶ χείρω. κατὰ γένος μὲν οὐν οἱ  
σκοποὶ διττοὶ τυγχάνουσιν ὄντες, ὁ μὲν ἕτερος ἐν τῇ ποιᾷ συ-  
στάσει τῆς οὐσίας τοῦ τυροῦ, καθ᾽ ἤν μαλακώτερος ἤ σκλη-  
ρότερος γίνεται, καὶ πυκνότερος ἤ χαυνότερος, καὶ κολλωδέ-  
στερος ἤ ψαθυρώτερος, ὁ δ᾽ ἐν τῇ γευστῇ ποιότητι, καθ᾽  
ἤν ἔν τισι μὲν αὐτῶν ὀξύτης ἐπικρατεῖ, κατ ἄλλους δὲ δρι-  
μύτης, η λιπαροτης, ἤ γλυκυτης, ἤ τινα τοιούτων, ἤ οἷον  
ἰσομοιρία παντων. κατὰ δὲ τὰς ἐν εἴδει διαφορὰς τῶν εἰρη-  
μένων γενῶν ὁ μὲν μαλακώτερος τοῦ σκληροτέρου βελτίων,  
ὁ δ᾽ ἀραιος καὶ χαῦνος τοῦ πάνυ πυκνοῦ καὶ πεπιλημένου.  
μοχθηρῶν δ οντων τοῦ τε κολλώδους ἱκανῶς καὶ ψαθυροῦ  
μέχρι τραχυτητος, ὁ μέσος ἐστὶν αὐτῶν βελτίων. κατὰ δὲ  
τὴν ἐν τῇ γευσει διαγνωσιν ἀπάντων μὲν ἄριστος ὁ μηδε-

μίαν ἰσχυρὰν ὲχων ποιοτητα, βραχὺ δέ τι τῶν ἄλλων ὕπερ-  
έχουσαν τὴν γλυκυτητα, βελτίων δὲ καὶ ὁ ἡδίων τοῦ ἀηδοῦς  
καὶ ὁ σύμμετρον ἀλῶν ἔχων τοῦ παμπόλλους καὶ μηδ᾽ ὅλως  
ἔχοντος. μετα γε μην τὸ προσενέγκασθαι τὸν οὕτως κριθέν-  
τα καὶ διὰ τῆς ἐρυγῆς ἔνεστι γνωρίζειν, ὁποῖος αὐτῶν ἐστιν  
ἀμείνων τε καὶ χείρων. ὁ μὲν γὰρ κατὰ βραχὺ μαραινομένην  
ἴσχων τὴν ποιότητα βελτίων , ὁ δὲ παραμένουσαν οὐκ ἀγα-  
θός· [386] εὔδηλος γὰρ ουτός ἐστι δυσμετάβλητός τε καὶ  
δυσαλλοίωτος, ὥστε καὶ δύσπεπτος · ἀλλοίωσις γὰρ ἐξ ἀνάγ-  
κης ἕπεται πεττομέναις ταῖς τροφαῖς ἀπασῶν ὧν ἔμπροσθεν  
εἰπον ποιοτητων.

## Κεφ. Ιη΄.

[Περὶ τοῦ τῶν πεζῶν ζώων αἔματος.] Ἀἷ-  
μα δύσπεπτόν ἐστι, μάλιστα δὲ τὸ παχὺ καὶ μελαγχολικὸν,  
οίόνπερ ὑπάρχει τὸ τῶν βοῶν. τὸ δὲ τῶν λαγωῶν ὡς ἤδι-  
στον τετίμηται, καὶ πολλοῖς δύ ἔθους ἐστὶν ἕψειν αὐτὸ σὺν  
τῷ ἤπατι, τισὶ δὲ καὶ μετὰ τῶν ἄλλων σπλάγχνων. ἔνιοι δὲ  
καὶ τὸ τῶν νέων υῶν ἐσθίουσιν, ὥσπερ ἄλλοι καὶ τὸ τῶν  
μειζόνων, ὅταν εὐνουχισθῶσι· τὸ μὲν γὰρ τῶν κάπρων

ουδ ἐπιχειροῦσιν, ὡς ἀηδές τε ἄμα καὶ δύσπεπτον. τὸ δὲ  
τῶν αἰγῶν αἰμα καὶ Ὅμηρος οἶδεν ἐσθιόμενον ὡς ἡδύ.

## Κεφ. ιθ'.

[Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν πτηνῶν ζώων τροφῆς.]  
Ὅρνιθας ὀνομαζόντων τῶν παλαιῶν ἀπάντων τὰ πτηνὰ  
ζῶα καὶ δίποδα, τοῖς νῦν Ἕλλησιν ἔθος ἤδη γέγονε τὰς (343)  
ὑπ ἐκείνων ἀλεκτορίδας καλουμένας μόνας οὕτως προσαγο-  
ρεύετν, ὥσπερ γε καὶ τοὺς ἄρρενας ἀλεκτρυόνας. ἔστι δὲ  
το γένος ἀπάντων τῶν πτηνῶν ὀρνίθων ὀλιγοτροφώτατον,  
εἰ παραβάλλοιτο τῷ γένει τῶν πεζῶν, καὶ μάλιστα τῷ τῶν  
ὑῶν, ων τῆς σαρκὸς οὐδὲν ἃν ἄλλο τροφιμώτερον ὲχοις εὑρεῖν.  
εὐπεπτοτέρα γε μὴν ἡ σάρξ ἐστι τῶν πτηνῶν, καὶ μάλιστα  
πέρδικος, ἀτταγῆνός τε καὶ περιστεράς, ἀλεκτορίδος τε καὶ  
ἀλεκτρυόνος. ἡ δὲ τῶν κιχλῶν, καὶ κοττύφων, καὶ τῶν μι-  
κρῶν στρουθῶν, ἐν οίς εἰσι καὶ οἱ πυργίται καλούμενοι,  
σκληροτέρα τούτων ἐστὶ, καὶ μαλιστα δ᾽ ἔτι καὶ τούτων αὐ-  
τῶν η τε τῆς τρυγόνος, καὶ ἡ τῆς φάττης, καὶ ἡ τῆς νήττης.  
ομοία δὲ τῶν ἀλεκτορίδων ἐστὶν ἡ τῶν φασιανῶν εἰς πέψιν

καὶ τροφὴν, ὑπερέχουσα τῇ κατὰ τὴν ἐδωδὴν ἡδονῇ. σκλη-  
ροτεὰα δὲ καὶ δυσπεπτοτέρα καὶ ἰνωδεστέρα τούτων ἡ τοῦ  
ταῶνος. κοινὸν δὲ ἐπὶ πάσι τοῖς πτηνοῖς ζώοις, ὥσπερ καὶ  
τοῖς τετραποσι, γινωσκειν χρη, την τῶν αὐξανομένων σάρκα  
πολυ βελτίονα τῆς τῶν παρακμαζόντων εἶναι, μέσην δὲ ἀμφοῖν  
τὴν τῶν ακμαζόντων, μοχθηρὰν δὲ καὶ τὴν τῶν πάνυ νη-  
πίων, αλλ υπεναντίως τῆ τῶν γεγηρακότων · ἡ μὲν γὰρ τού-  
των σκληρα καὶ ξηρὰ καὶ νευρώδης ἐστὶ, καὶ διὰ τοῦτο  
καὶ πεφθῆναι μοχθηρὰ, καὶ τροφὴν ὀλίγην δίδωσι τῷ σώ-  
ματι, τῶν δὲ παντάπασι νεῶν ζώων τὰ σώματα βλεννώδη α΄  
εἰσὶ καὶ ὑγρα, καὶ; δύ αυτό γε τοῦτο περιττωματικὰ, ῥῷον  
δὲ υπέρχεται κατα γαστέρα. ταῦτά μοι μέμνησο περὶ πάν-  
των ζωων κοινῇ · καὶ γὰρ ὑπάρχει πᾶσιν αὐτοῖς ὁμοίως,  
ἐν ταῖς κατὰ τὴν ἡλικίαν διαφοραῖς. κοινὸς δὲ ὁ τῆς σκευα-  
σίας τρόπος ὡς πρὸς ὑγείαν, ὃν ἐμπροσθέν τε διῆλθον. ἤδη  
καὶ αὐθις ως ἐπὶ κεφαλαίων ἐρῶ. νυνὶ δὲ τὰς δυνάμεις μόνον  
ἀναμνήσω · ξηρότερα μὲν γὰρ εἶναι τά α΄ ὀπτηθέντα καὶ:  
τὰ ταγηνισθέντα, τὰ δὲ δύ ὕδατος ἑψηθέντα γλυκέος ὑγρο-

τέραν διδόναι τροφὴν τῷ σώματι, λέλεκται δὲ καὶ περὶ τῶν  
ἐν λευκῷ ζωμῷ καὶ ποικίλαις ἀρτύσεσι λοπάδων ἔμπροσθεν  
αὐτάρκως, ὥσπερ γε καὶ περὶ τῶν ἡμέρων τε καὶ ἀγρίων. οὐ  
σμικρὰ δὲ διαφορὰ καὶ τῶν ἐν λίμναις, ἤ ἕλεσιν, ἤ τελματώ-  
δεσι χωρίοις διαιτηθέντων ἐστὶ πρὸς τὰ ἐν τοῖς ὄρεσιν,  
[387] ἤ ξηροῖς χωρίοις. ἀνάλογον γὰρ τοῖς χωρίοις αἱ σάρ-  
κες τῶν ζωων ἤτοι ξηραὶ καὶ ἀπέριττοι καὶ πεφθῆναι ῥὰους,  
η υγραὶ καὶ περιττωματικαὶ καὶ δυσπεπτότεραι γίνονται.

## Κεφ. κ.

[Περὶ χηνῶν καὶ στρουθοκαμήλων.] Τὸ  
μεν τῶν χηνῶν ονομα σύνηθές ἐστι καὶ τοῖς παλαιοῖς, τὸ  
δὲ τῶν στρουθοκαμήλων αηθες · ὀνομάζουσι γὰρ αὐτὰς

μεγάλας στρουθούς. ἤκουσα δέ ποτε σοφιστοῦ τοῦ εἰς τὰ  
τοιαῦτα προβλήματα λέγοντος ἔτι μειράκιον, ἐπιχειροῦντος  
εἶς ἑκάτερα καὶ δεικνύοντος ἐνίοτε μὲν, ὄρνιθας, ἐνίοτε δὲ,  
οὐκ ὄρνιθας εἰναι τὰ τοιαῦτα ζῶα, βέλτιον δὲ μὴ τοῦτο  
ζητεῖν, ἀλλ᾽ ὁποίαν ὲχει δύναμιν ἡ ἐξ αὐτῶν τροφή. τοῦτ᾽  
οὐν ἀκούσας παρ ἐμοῦ, παρ ἄλλου μαθήσῃ κατὰ σχολὴν,

εἴθ ὄρνιθας ὀνομάζειν χρὴ τὰ τοιαῦτα τῶν ζώων, εἴτε μήτ  
περιττωματικη τοίνυν ἡ σὰρξ αὐτῶν ἐστι καὶ πολὺ δυσπεπτο-  
τέρα τῆς τῶν προειρημένων πτηνῶν ζώων, οὐ μὴν τά γε  
πτερα χείρω τῶν αλλων ὲχει. πολλοῖς γὰρ τῶν πτηνῶν ζώων,  
και μαλισθ οσα μικρα καὶ σκληροσαρκα, καὶ ἡ τῶν πτερῶν  
φυσις ἐστὶν ἰνώδης τε καὶ σκληρά · τινῶν δὲ καὶ ἡ σὰρξ ὅλη  
τοιαυτη, καθάπερ γε καὶ ἡ τῶν γεράνων, ἃς καὶ αὐτὰς ἐσθι-  
ουσιν ἑωλίσαντες πρότερον ἡμέραις πλείοσι. μεταξὺ δέ πως  
τῆς τῶν γερανων τε καὶ τῶν χηνῶν ἡ τῶν καλουμένων οὐτῶ  
δων ἤ ὠτίδων ἐστίν · ἑκατέρως γὰρ ὀνομάζουσί τε καὶ γρά-  
φουσι τὴν πρώτην συλλαβὴν, διά τε τοῦ ου στοιχείου καὶ  
τοῦ ω.

## Κεφ. κα΄.

[Περὶ τῆς κατὰ τὰ μόρια τῶν πτηνῶν  
ζωων διαφοράς.] Τὰ μὲν σπλάγχνα τὴν αὐτὴν ἀναλογίαν  
ἔχει πρὸς τας ἐν πτηνοῖς ζώοις σάρκας, ἤν κὰν τοῖς πεζοῖς  
ζώοις ὲχειν εἴρηται · τὰ δ᾽ ἔντερα παντάπασιν ἄβρωτα πάν-  
των ἐστὶν αὐτῶν, οὐ μὴν ἀνὰ λόγον γε τούτων αἱ γαστέρες.

ἐδώδιμοί τε γάρ εἰσι καὶ τρόφιμοι, τινὲς δ᾽ αὐτῶν καὶ ἤδεῖαι  
πάνυ, καθάπερ καὶ ὴ τῶν χηνῶν, ἐφεξῆς.δὲ ὴ τῶν σιτευτῶν  
ἀλεκτορίδων. ὡσπερ δὲ καὶ ἐπὶ τῶν ὑῶν το συκωτὸν ηπαρ  
ἐν τοῖς ζῶσι ζώοις προπαρασκευάζουσιν ὴδὑ δια τῆς τῶν  
ἰσχάδων ἐδωδῆς, οὕτως ἐπὶ τῶν χηνῶν ὁρῶ γάλακτος άνα-  
δεύοντας τὰς τροφὰς, ὡς γίνεσθαι μὴ μόνον ἥδιστον, ἄλλοι  
καὶ τροφιμώτατον εὐχυμώτατόν τε καὶ διαχωροῦν οὐ χαλεπῶς,  
ὡσαύτως δὲ καὶ πρὸς τὴν ἐν τῆ γαστρὶ πέψιν ἐπιτηδειον. καἰ  
τα πτερὰ δὲ τῶν χηνῶν ἐπιτήδεια πεφθῆναί τε καὶ θρέψαι,  
μᾶλλον δ᾽ αὐτῶν τὰ τῶν ἀλεκτορίδων. οὔσης δὲ οὐκ ὀλίγης  
ἐν ταῖς σαρξὶ διαφορᾶς τοῖς γεγηρακόσι ζώοις προς τα νέα,  
σαφεστέρα πολλῷ καὶ η τῶν πτερῶν φυσις ἐστίν. ωσαιπως  
δὲ καὶ τοῖς ἰσχνοῖς πρὸς τὰ πίονα · κάλλιστα μὲν τὰ τῶν  
εὐτρόφων τε καὶ νεών , χείριστα δὲ τὰ τῶν ἰσχνῶν καὶ γεγη-  
ρακοτων. οἱ ποδες δ απαντων, ολίγου δεῖν, ιιβρωτοι. λό-  
φους δὲ καὶ καλλαια τῶν ὰλεκτρυονων ουι ἐπαινέσειεν ἄν  
τις, οὔτε ψέξειεν. οἱ δ᾽ ἄρχεις ἄριστοι, καὶ μάλιστα τῶν σι-

τευτῶν ἀλεκτρυόνων, ἔτι δὲ μᾶλλον ὅσοι ἃν διὰ γάλακτος ὀῥῥώ-  
δους τὰς τροφὰς προσενέγκωνται. καὶ γὰρ εὔχυμοι καὶ τρὥ-  
φιμοι καὶ πεφθῆναι ῥάστοι · διαχώρησιν δὲ οὔτε προτρέπου-  
σίνη οὔτ ἐπέχουσιν. [388] ἐγκεφάλους δὲ μικροὺς μὲν ἐχει  
τὰ πτηνὰ ζῶα, βελτίους μέντοι πολὺ τῶν ἐν τοῖς πεζοῖς ζώοις,  
οσῳ καὶ σκληροτέρους. αὐτῶν δὲ τῶν πτηνῶν τὰ ὄρεια τῶν  
ἑλείων ἀμείνους ὲχει τοὺς ἐγκεφάλους ἀνάλογον τοῖς ἄλλοις  
ἃπασι μορίοις. ἐπαινοῦσι δὲ ἔνιοι ψευδῶς τὴν τῆς στρουθο-  
καμηλου κοιλίαν, ὡς τι φάρμακον πεπτικόν · ἔνιοι δὲ πολὺ  
μᾶλλον τῆσδε τὴν τῆς αἰθυίας. ἀλλ᾽ οὔτ αὐτὰ πέττονται  
ῥᾳδίως, οὔτε τῶν ἄλλων ἐστὶ πεπτικὸν φάρμακον, ὥσπερ  
ζιγγίβερι καὶ πέπερι, καὶ καθ᾽ ἕτερον τρόπον οἶνός τε καὶ  
ὄξος. εἰ δὲ περὶ γλώττης ἤ ῥάμφους τῶν πτηνῶν ζώων  
ἐπιχειρήσαιμι λέγειν, ἃ μηδεὶς ἀγνοεῖ, φλυαρεῖν εἰκότως ὕπο-  
ληφθήσομαι.

## Κεφ. Κβ΄.

[Περὶ ὠῶν.] Τῆς ἀπὸ τῶν πτηνῶν ζώων  
τροφῆς ἐστι καὶ ταῦτα, διαφέροντα τρισὶ διαφοραῖς ἀλλή-

λων, μιᾷ μὲν τῇ κατὰ τὴν οἰκείαν οὐσίαν · ἀμείνω γὰρ τά τε  
αλεκτορίδων ἐστὶ καὶ τὰ τῶν φασιανῶν, φαυλότερα δὲ τὰ  
τῶν χηνῶν τε καὶ στρουθοκαμήλων · ἑτέρᾳ δὲ, καθ᾽ ἤν τὰ  
μὲν ηδη χρόνου πλείονός ἐστι , τὰ δὲ οὐ πρὸ πολλοῦ γεγέννη-  
ται , καὶ τρίτῃ , καθ᾽ ἤν τὰ μὲν ἐπιπλέον ἥψηται , τὰ δὲ ἄχρι  
τοῦ μετρίως συστῆναι, τὰ δὲ μόνον τεθέρμανται · καθ᾽ ἃς  
διαφορας τὰ μὲν ἑφθὰ καλεῖται, τὰ δὲ τρομητὰ, τὰ δὲ ῥο-  
φητα. καλλιστα μὲν οὐν ἐστιν εἰς τροφὴν τὰ τρομητὰ, τὰ  
δὲ ῥοφητα ηττον μὲν τρέφει, ῥῆον δ᾽ ὑποχωρεῖ καὶ τὰς ἐν  
τῇ φαρυγγι τραχυτητας λεαίνει. τὰ δ᾽ ἑφθὰ καὶ δύσπεπτα  
καὶ βραδυπορα καὶ τροφὴν παχεῖαν ἀναδίδωσι τῷ σώματι.  
τσυτων δ ἔτι μᾶλλόν ἐστι βραδυπορώτερά τε καὶ κακοχυμό-  
(344) τερα τὰ κατὰ θερμὴν σποδιὰν ὀπτηθέντα · τὰ δ᾽ ἐπὶ  
τῶν ταγηνων παχυνθέντα καὶ καλούμενα δἰ αὐτὸ τοῦτο τα-  
γηνιστα χειρίστην ἔχει τροφὴν εἰς α΄παντα· καὶ γὰρ ἐν τῷ  
πέττεσθαι κνισσοῦται, καὶ πρὸς τῶ παχὺν γεννᾶν χυμὸν ἔτι  
καὶ μοχθηρὸν ὲχει καὶ περιττωματικὸν αὐτόν. ἀμείνω δὲ τῶν

ἑφθῶν τε καὶ οπτῶν ἐστι τὰ καλούμενα πνικτά. σκευάζεται  
δὲ τον τρόπον τοῦτον. ἀναδεύσαντες αὐτὰ μεθ ἐλαίου καὶ  
γαρου καὶ οἴνου βραχέος, ἐντιθέασι τὸ ἀγγεῖον ὕδωρ ἐχού-  
σῃ κακαβῃ θερμὸν, εἰτα πωμάσαντες ἄνωθεν ὅλην. αὐτὴν,  
υποκαᾶνυσι μέχρις ἂν ἡ συστάσεως μετρίας. τὰ γὰρ ἐπὶ πλέον  
παχυνθέντα παραπλήσια τοῖς ἑψηθεῖσί τε καὶ ὁπτηθεῖσι  
γίνεται, τὰ δ᾽ ἐν τῷ συμμέτρῳ τῆς παχύνσεως ἀρθέντα καὶ  
πεφθῆναι τῶν σκληρῶν ἐστιν ἀμείνω καὶ τροφὴν τῷ σώ-  
ματι βελτίονα δίδωσι, τῆς αὐτῆς οὑν συμμετρίας κατὰ  
τὴν σύστασιν χρὴ στοχάζεσθαι κἀπὶ τῶν ἐπιχεομένων  
ἄνωθεν ταῖς λοπάσιν ὠῶν, οὐκ ἐπιτρέποντας οὐδὲ ταῦτα  
παχυνθῆναι τελέως, ἀλλ᾽ ἐτ᾽ ἐγχύλων ἄντων ἀπὸ τοῦ πυ-  
ρος αἴροντας τὸ αγγεῖον. οὐ σμικρὰ δ᾽ ἐν αὐτοῖς ἐστιν  
υπεροχὴ καὶ τῶν νέων πρὸς τὰ παλαιά · κάλλιστα μὲν. γὰρ  
τα νεωτατα, χείριστα δὲ τὰ παλαιοτατα, τὰ δ᾽ ἐν τῷ με-  
ταξυ τούτων ανάλογον τῆ ἀποστάσει, ᾖ ἀφέστηκε τῶν  
ἄκρων, ἀρετῇ τε καὶ κακίᾳ διενήνοχεν ἀλλήλων.

## Κεφ. Κγ΄,

[369] [Περὶ τοῦ τῶν πτηνῶν ζώων αἵ-  
ματος.] Ἀλεκτορίδων καὶ περιστεριδίων ἐσθίουσιν ἔνιοι τὸ  
αἷμα, καὶ μάλιστα τῶν σιτευθέντων, οὐ χεῖρον ὄν τοῦ τῶν  
ὑῶν, οὔτ εἰς ἡδονὴν, οὔτ εἰς τὸ πεφθῆναι, τοῦ μέντοι τῶν  
λαγωῶν ἀπολειπόμενον πάμπολυ. δύσπεπτον δ᾽ ἐστὶ καὶ πε-  
ριττωματικὸν ἃπαν αἱμα, καθ᾽ ὃν ἂν αὐτὸ τρόπον σκευά-  
σῃ τις.

## Κεφ. κδλ

[Περὶ τῆς ἀπὸ τῶν ἐνύδρων ζώων τρο-  
φῆς.] Τῶν ἐν ὕδατι διαιτωμένων ζώων καὶ γένη πάμπολ-  
λα καὶ διαφοραὶ τούτων εἰσὶ καὶ εἴδη · λεχθήσονται δὲ νῦν,  
ὥσπερ ἐπὶ τῶν ἔμπροσθεν, αἱ πρὸς τὴν ἰατρικὴν χρείαν ὁμοιό-  
τητες ἐν αὐτοῖς · ἰατρικὴν δὲ λέγειν, ἤ ὑγιεινὴν, οὐ διοίσει  
πρός γε τὰ παρόντα. περὶ πάντων οὐν εἰρήσεται, καθάπερ  
ἐπὶ τῶν ἄλλων, ὅσα συνεχῶς ἐσθίουσιν οἱ ἄνθρωποι.

## Κεφ. Κέν

[Περὶ κεφαλου,] Τοῦ γένους τῶν λεπι-  
δωτῶν ἰχθύων ἐστὶν ὁ κέφαλος, οὐκ ἐν θαλάττῃ μόνον, ἀλλὰ  
καὶ ἐν λίμναις καὶ ἐν ποταμοῖς γεννώμενος. διὸ καὶ μεγάλην

ἔχουσιν οἱ κατὰ μέρος κέφαλοι πρὸς ἀλλήλους διαφορὰν, ὠς  
δοκεῖν ἕτερον εἰναι γένος τοῦ πελαγίου κεφάλου πρὸς τὸν ἐν  
λίμναις, ἤ ποταμοῖς, ἤ τέλμασιν, ἤ ὀχετοῖς τοῖς ἐκκαθαι  
ρουσι τους ἐν ταῖς πολεσι κοπρῶνας. περιττωματικὴ μὲν γὰ´ρ  
ἡ σαρξ ἐστι καὶ βλεννώδης ἱκανῶς τῶν ἐν ἰλυώδει καὶ ῥυ  
παρῷ διαιτωμένων ὕδατι, καλλίστη δὲ τῶν ἐν καθαοᾷ θα-,  
λαττῃ, καὶ μᾶλλον ὅταν ὑπ᾽ ἀνέμων καταιγίζηται. κατὰ γὰρ  
την σιωπηλὴν καὶ ἀκύμονα χείρων ἡ σὰρξ γίνεται τῶν ἰχθύ-.  
ων, ὅσῳ καὶ ἀγυμναστοτέρα, ἐν δὲ ταῖς καλουμέναις λιμνο-  
θαλάσσαις ἔτι χείρων τῆσδε, καὶ ταύτης ἔτι μᾶλλον ἡ κατὰ  
τὰς λίμνας · εἰ δὲ καὶ σμικραί τινες αὗται τύχοιεν οὐσαι, καὶ  
μήτε ποταμους μεγαλους δεχόμεναι, μήτε πηγὰς ἔχουσαι, μήθ  
ἀποῥῥοὴν δαψιλῆ, πολὺ δή τι χείρους · εἰ δὲ καὶ μηδὲν ὅλως  
ἀποῥῥέοιτό τι τοῦ ὕδατος, ἀλλ᾽ εἴη στάσιμον ἱκανῶς, μοχθη-  
ραίν περὶ δὲ τῶν ἐν ἕλεσι καὶ τέλμασι, καὶ ὅσα τοιαῦτα χο-  
ρία, λέλεκται κατ᾽ ἀρχάς · ἐσχάτως γὰρ οἱ κατὰ τοιούτους  
τοπους διαιτωμενοι μοχθηρὰν ἔχουσι τὴν σάρκα. · τῶν δ΄ ἐν  
τοῖς ποταμοῖς γεννωμένων ἀμείνους, ὅσοι κατὰ τοὺς τσιοὐ-

τους, ἐν οἷς ὀξὺ καὶ πολὺ τὸ ῥεῦμα · κατὰ δὲ τοὺς λιμνά-  
ζοντας οὐκ ἀγαθοί. καὶ παρὰ τὰς τροφὰς δὲ βελτίους γὰ-  
νονται καὶ χείρους. ἔνιοι μὲν γὰρ εὐποροῦσι καὶ πόας καὶ  
ῥιζῶν χρηστῶν, καὶ διὰ τοῦτο κρείττους εἰσίν · ἔνιοι δί  
ἰλυωδη τε πόαν ἐσθίουσι καὶ ῥίζας κακοχύμους· καί τινες  
αὐτῶν, ὅσοι κατὰ ποταμοὺς διαιτῶνται μεγάλην διαρρέον-  
τας πολιν, ἀποπατήματ ἀνθρώπων καὶ μοχθηρὰς τροφάς  
τοιαυτας προσφερόμενοι χείριστοι πάντων, ὡς ἔφην, εἰσίν,  
ωστε, κἂν βραχὺ πλείονι χρόνῳ διαμένωσι νεκροὶ, σήπονταί  
τε παραχρῆμα καὶ μοχθηρότατον ὄζουσιν. ἀηδεῖς δὲ καὶ βρω-  
θῆναι πάντως οὑτοι καὶ πεφθῆναι, καὶ τὴν μὲν χρηστὴν τρο-  
φὴν ο λίγην ἔχουσιν, περίττωμα δ᾽ οὐκ ὀλίγον. οὐκ οὑν θαυ--  
μαστόν ἐστιν, οὐδ᾽ εἰ κακοχυμίαν ἀθροίζουσιν ἐν τοῖς σώ-  
μασι τῶν οσημέραι προσφερομένων αὐτούς. [390] ἄντων  
δὲ χειρίστων τούτων, ἐξ ὑπεναντίου κάλλιστοι πάντων εἰσὶν,  
ὡς ἔφην, οἱ ἐν τῆ καθαρωτάτῃ θαλάττῃ, καὶ μάλισθ ὅπου  
μήτε γεωδεις αἰγιαλοὶ μητε λεῖοι περιλαμβάνουσι τὸ ὕδωρ,  
ἀλλ᾽ ἤτοι ψαμμώδεις, ἤ τραχεῖς · εἰ δὲ καὶ πρὸς τὰ βόρεια

τῶν πνευματων ἐστραμμένοι, πολυ βελτίους. ου σμικρὸν  
γὰρ εἰς εὐχυμίαν συντελούντων ἃπαντι ζώῳ τῶν οἰκείων γυ--  
μνασίων, ἔτι καὶ τὸ καθαρὸν τοῦ καταμιγνυμένου τῷ ὕδατι  
πνεύματος αὐξάνει τὴν ἀρετὴα΄ τῆς οὐσίας αὐτῶν, πρόδη-  
λον δ᾽ ἐκ τῶν εἰρημένων , ἀμείνω καὶ κατὰ τοῦτο εἶναι θά-  
λατταν θαλάττης, καθώς ἤτοι καθαρὰ τελέως ἐστὶν, ἤ δέ-  
χεται ποταμοὺς μεγάλους καὶ πολλοὺς, ὥσπερ ὁ Πόντος.  
οἱ γὰρ ἐν τῇ τοιαύτῃ, καθ᾽ ὅσον πλεονεκτοῦσι τῶν λιμναίων,  
κατα τοσοῦτον ἀπολείπονται τῶν ἐν καθαρὰ θαλάττῃ δίαι-  
τωμένων. εἰσὶ δὲ καὶ λίμναι τινὲς τοιαῦται, καὶ καλοῦσιν  
ἐνίας αὐτῶν λιμνοθαλάττας, ἔνθα ποταμὸς μέγας ἐργάζεται  
λίμνην, συναπτουσαν θαλάττῃ. καὶ χωρὶς δὲ τοῦ λιμνάζειν  
τον ποταμὸν , ὅπου περ ἂν τῇ θαλάττῃ μιγνύηται πρῶτόν,  
ἐπιεικτόν τε τὸ ὕδωρ ἐστὶν ἐξ ἁλμυροῦ τε καὶ γλυκέος, ἤ τε  
σὰρξ τῶν ἐν αὐτῷ διαιτωμένων ἰχθύων ἐν τῷ μεταξὺ τῶν τε  
ποταμίων καὶ τῶν θαλαττίων ἰχθύων γίνεὺάι. κοινὸς δ᾽ο  
λογος ουτος ἔστω σοι καὶ τῶν ἄλλων, ὅσοι γε κατὰ ποταμοὺς  
καὶ λίμνας καὶ θάλατταν ἰχθύες γίνονται. τὸ γὰρ πολὺ  
πλῆθος αὐτῶν οὐκ ἐπαμφοτερίζει, τῶν μὲν θαλαττίων

φευγοντων το ποταμιον υδωρ, τῶν δὲ ποταμίων καὶ λιμναί-  
ων το θαλαττιον, αλλ ο γε κέφαλος ἁπάντων μάλιστα  
τοῖς υδασιν αμφοτεροις χρᾶται καὶ φύσιν Ἱχει πρὸς ἄναντες  
το ῥεῦμα τοῦ ποταμοῦ χωρεῖν, ἐπὶ πλεῖστον ἀφιστάμενος τῆς  
θαλαττης. οὕτος . μεν ο κέφαλος τὰς πολλὰς καὶ μικρὰς  
ἄκάνθας οὐκ ὲχει, καθάπερ οὐδ΄ ἄλλος τις τῶν θαλαττίωι  
ο δ ἔμ ποταμῶν η λιμνῶν ἐπεμβαίνων θαλάττῃ παρα-  
πλησίως τοῖς ομογενέσι μεστος τῶν τοιούτων ἀκανθῶν ἐστι,  
σχα΄ον γαρ ὰπασι τοῖς ἐν λίμναις καὶ ποταμοῖς γεννωμένοις  
ἰχθυσιν η σαρζ λεπτῶν μεστὴ ἀκανθῶν εὑρίσκεται, τῶν θα-  
λαττίων ουκ ἐχοντων αυτας. καθ᾽ ὃν γὰρ ἂν. τόπον ἡ μεγά-  
λσυ ποταμοῦ στομα συναπτον θαλάττη, τινὲς μὲν ποταμίων  
ἰχθύωὐ ἐν τῇ θαλάττῃ, τινὲς δὲ τῶν θαλαττίων ἐν τῷ πο-  
ταμῷ Ῥηρευονται,ί γνωριζόμενοι τῷ τὰς εἰρημένας ἀκάν-  
θ'ας ητοι πάλλας ἔχειν; ἤ οὐδ᾽ ὅλως, ὀλίγοι μὲν οὑν τῶν  
ποταμίων ἐπεμβαίνουσιν τῇ θαλάττῃ, πάντες δὲ οἱ θαλάτ-  
τιοι χαίρουσιν τοῖς ποταμοῖς. εὐθὺς δὲ καὶ ἡ γεῦσις ἐσθίοντί  
.σοι γνωρίσει τὸν ἀμείνω [345] κέφαλον· δριμυτέρα γάρ ἐστιν

αυτοῦ καὶ ἡδίων καὶ ἀλιπὴς ἡ σάρξ. οἱ δὲ λιπαροὶ καὶ κατὰ  
την γεῦσιν ἔκλυτοι χείρους μέν εἰσι καὶ εἰς αὐτὴν τὴν ἐδω-  
δην , χείρους δὲ καὶ πεφθῆναι καὶ κακοστόμαχοι καὶ κακόχυ-  
μοι· διὸ καὶ Ἀὺν ὀριγάνῳ σκευάζουσιν αὐτούς, ἔνιοι δὲ  
τῶν παρ ἡμῖν ἀνθρώπων τοὺς ἐν τοῖς ποταμοῖς γεννωμένους  
ἰχθυας λευκίσκους καλοῦσιν, ἕτερον εἶναι νομίζοντες αὐτοὺς  
εἰδος τῶν κεφάλων. ἔστι δὲ τἄλλα μὲν ὅμοιον πάντῃ τὸ  
ζῶον τῷ ζώῳ, λευκότερον δὲ βραχεῖ καὶ τὴν κεφαλὴν ὲχον  
μικροτέραν, καὶ τὴν γεῦσιν ὀξυτέραν · ἡ δὲ δύναμις τῆς ἀπ᾽  
αὐτοῦ τροφῆς, οἵαν ἔμπροσθεν εἰπσν εἰναι τῶν ποταμίων κε-  
φαλων· ωσθ υπὲρ ὀνόματος, οὐ πράγματος ἡ ἀμφισβήτησις.  
ο δὲ τουτου χρησιμώτερόν ἐστιν ἐπίστασθαι, καὶ δὴ φράσω.  
τῶν ταριχευομένων ἐστὶν οὑτοςὁ ἰχθῦς, καὶ γίνεται πολὺ κρείτ-  
των ἑαυτοῦ σκευασθεὶς οὕτως ὁ λιμναῖος· ἀποτίθενται γὰρ  
απαν το βλεννῶδές τε καὶ βρωμῶδες ἐν τῇ γεύσει, καλλίων  
δὲ τοῦ πλείονι τῷ·χρόνῳ ταριχευθέντος ὁ νεαλής. ἀλλὰ περί  
γε τῶν ταριχευομένων ἰχθύων ὀλίγον ὕστερον εἰρήσεται κοι-;  
νῇ, καθαπερ γε καὶ περὶ τῶν ἑωλιζομένων ἐν χειμῶνι.

## Κεφ.κσγ΄.

[391] [Περὶ λάβρακος.] Τοῦτον τὸν ἰχθὺν  
οὐ τεθέαμαι γεννώμενον ἐν γλυκέσιν ὕδασιν, ἐκ μέντοι τῆς  
θαλάσσης ἐπαναβαίνοντα ποταμοῖς ἤ λίμναις ἑώρακα. διὸ  
καὶ μικρὸς ὀλιγάκις εὑρίσκεται, καθάπερ ὁ κέφαλος πολλάκις.  
οὐ φεύγει δὲ οὐδὲ τὰς λιμνοθαλάσσας καὶ τὰ στόματα τῶν  
ποταμῶν , καίτοι πελαγιος ὥν · τουτὶ γὰρ τοὔνομα τίθεν-  
ται τοῖς εἰς το βάθος ἀποχωροῦσιν. ἤ γε μὴν τροφὴ ἐκ τού-  
του κὰκ τῶν ἄλλων ἰχθύων αἵματός ἐστι γεννητικὴ, λεπτο-  
τέρου τῇ συστάσει τοῦ ἐκ τῶν πεζῶν ζώων, ὡς μήτε τρέφειν  
δαψιλῶς, καὶ διαφορεῖσθαι θάττον, ἐπεὶ δὲ τὸ λεπτότερον  
ὄνομα ποτὲ μὲν ἐπὶ δυο πράγμασι παραβαλλομένοις λέγομεν,  
ἐνίοτε δ᾽ ἄνευ παραβολῆς, ἰστέον, ὅτι πρὸς τὸ μέσον αίμα  
τῶν ἄκρων παραβολὴ γίνεται τοῖς ἀπλῶς λεγομένοις. ἄκρα  
δὲ τῇ κακίᾳ κατα την συστασίν ἐστι τό τε παχὺ, καθάπερ  
ἡ ὑγρὰ πίττα, τό τε ὁῥῥῶδες οὕτως, ὡς ἐκχυθὲν τῆς φλεβὸς  
ἐν τῷ πήγνυσθαι πλεῖστον ἔχειν ὑγρὸν ἐποχούμενον ὑδατῶδες.  
ἄριστον δὲ τὸ τούτων ἀκριβῶς μεταξὺ ^γενόμενον, ἐξ ἄρτου

τε τοῦ καλλίστου κατεσκευασμένου, περὶ οὑ κατὰ τὸ πρῶτον  
εἴρηται γραμμα, καὶ τῶν πτηνῶν ὧν εἴρηται ζώων, ἐκ πέρ-  
δάκος τε καὶ τῶν ἄλλων παραπλησίων. ε ἐγγὺς δὲ τούτων  
εἰσὶν καὶ τῶν θαλαττίων οἱ πελάγιοι τῶν ἰχθύων.

## Κεφ. Κζ .

[Περὶ τρίγλης.] Ἐστι μὲν καὶ ἤγε τῶν  
πελαγίων ἰχθύων, τετίμηται δ᾽ ὑπὸ τῶν ἀνθρώπων, ὡς  
τῶν ἄλλων ὑπερέχουσα τῇ κατὰ τὴν ἐδωδὴν ἡδονῇ. σκληρο-  
τέρα δὲ σχεδὸν ἀπάντων αὐτῶν ὲχει τὴν σάρκα, καὶ ψαθυρὰν  
ἱκανῶς, ὅπερ σημαίνει ταὐτὸν τῷ μήτε γλίσχρον εἶναί τι,  
μητε λιπαρὸν ἐν αὐτῇ, τρέφει τοιγαροῦν, ὅταν πεφθῇ κα-  
λῶς, τῶν ἄλλων ἀπάντων ἰχθύων μᾶλλον. ἐῥῥέθη δὲ καὶ  
πρόσθεν, ὡς τὸ σκληρότερον ἔδεσμα, παχυμερέστερόν τε καὶ,  
ὡς ἂν εἴποι τις, μᾶλλον γεῶδες ὑπάρχον, ἀξιολογώτερον τρῶ-  
φει ὑγροτέρων τε καὶ μαλακωτέρων, ὅταν γε πρὸς τούτῳ δη-  
λονότι καὶ τὴν οὐσίαν οἰκείαν ἔχῃ τῷ τρεφομένῳ σώματι· κρί-  
νεται δ᾽ αὐτὴ διὰ τῆς ἡδονῆς. . ὅσαι γὰρ ἀλλότριαι τροφαὶ  
ταῖς ολαις φυσεσίν εἰσι τῶν τρεφομένωνἒξώων, ταύτας ἤ οὐδ᾽  
ὅλως, ἤ ἀηδῶς ἐσθίουσι · τῶν γε μὴν οἰκείων ὥςπερ τὸ ὑγρό-

τερον ηττον τρέφει, οὕτω πέττεται καὶ ἀναδίδοται ῥῆον.  
ἡ τοίνυν τῆς τρίγλης σὰρξ ἡδεῖα μέν ἐστι, ὡς ἃν οἰκεία τρο-,  
φη τῇ φυσει τῶν ἀνθρώπων, σκληροτέρα δὲ οὔσα τῶν ἄλλων  
ἰχθυων ὅμως ἑκάστης ἡμέρας ἐσθίεσθαι δύναται, διότι ψα-  
θυρα καὶ ἀλιπής ἐστι καί τι δριμύτητος ἐχει. τὰ γὰρ λιπα-  
ρὰ καὶ γλίσχρα κατὰ τὴν πρώτην μὲν εὐθέως ἐδωδὴν ἐμ-  
πίπλησί τε ταχέως, .ἀνατρέπει τε τὴν ὄρεξιν, ἔτι δὲ μᾶλλον  
οὐχ ὑπομένομεν αὐτῶν τὴν ἐδωδὴν ἐφεξῆς ἡμέραις πλείοσι.  
τό γε μὴν ηπὰρ τῆς τρίγλης οἱ λίχνοι τεθαυμάκασιν ἡδο-  
νῆψ ἕνεκεν, ἔνιοι δ᾽ οὐδὲ καθ᾽ ἑαυτὸ δικαιοῦσιν ἐσθίειν αὐτὸ,  
παρασκευάσαντες δ᾽ ἐν ἀγγείῳ τὸ καλούμενον γαρέλαιον  
ἔχον οἴνου βραχύ τι, καταθρύπτουσιν ἐν αὐτῷ τὸ σπλάγχνον,  
ὡς γενέσθαι τὸ σύμπαν ἐξ αὐτοῦ. τε καὶ τῶν προπαρεσκευα-  
σμέ·νων ὑγρῶν ἔνα χυμὸν ὁμοιομερῆ πρός γε τὴν αἴσθησιν,  
ἐν ᾦ τὰς τῆς τρίγλης σάρκας ἀποβάπτοντες ἐσθίουσιν. [3.92]  
ἐμοὶ δὲ ουδ ηδονην ἔδοξεν ὲχειν ἀξίαν τῆς τοιαύτης τιμῆς,  
οὔτ ὠφέλειαν τῷ σώματι, καθάπερ οὐδὲ ἡ κεφαλὴ, καθ  
τοι καὶ ταύτην ἐπαινοῦσιν οἱ λίχνοι, καί φασι τὰ δεύτερα

φερεσθαι μετα το ηπαρ. ου μην ουδὲ διὰ τί τὰς μεγίστας τρί-  
γλας ωνουνται παμπολλοι, δυναμαι γνωναι, μήθ᾽ ἡδεῖαν  
ομοιως ταῖς μικροτεραις εχουσας την σάρκα, μητ᾽ εὔπεπτον,  
ως αν ικανῶς σκληράν. ωστε δια τοῦτό τινα τῶν ἀργυρίου  
παμπολλου τας μεγάλας τρίγλας ωνημένων ἡρόμην, τίς ποτέ  
εστιν η αιτια τῆς αφ ἑαυτῶν σπουδῆς, ὁ δ΄ ἀπεκρίνατό μοι,  
μαλιστα μεν δια το ηπαρ ωνεῖσθαι τὰς τηλικαύτας, ἤδη δὲ  
καὶ δια την κεφαλην, ἀλλὰ γὰρ ἀρκεῖ μέχρι τοσούτου περὶ  
τῶν τριγλῶν εἰρῆσθαι τῇ πρὸς τὸ χρήσιμον οἰκειότητι τοῦ  
λόγου. γίγνονται δ᾽ ἄρισται τρίγλαι κατὰ τὴν καθαρὰν  
θαλασσαν, ωσπερ καὶ οἱ ἄλλοι πάντες ἰχθύες, οὐχ ἤκιστα δὲ  
καὶ .δια τας τροφάς. αἱ γοῦν τὰς καρκινάδας ἐσθίουσαι  
καὶ δυσωδεις εἰσὶ, καὶ ἀηδεῖς, καὶ δύσπεπτοι, καὶ κακόχυ-  
μοι. διαγνωσις δ᾽ αὐτῶν, πρὶν μὲν ἐσθίειν, ἀναπτύξαντι  
την κοιλίαν, ἐσθίοντι δὲ κατὰ τὴν πρώτην εὐθέως ὀσμήν  
τε καὶ γεῦσιν,

## Κεφ. κώ.

[Περὶ τῶν πετραίων ἰχθύων. ] Σκάρους,  
κοττυφους, κίχλας, ἰουλίδας, φυκίδας, πέρκας πετραίους ἄνομά-  
ζουσιν ἰχθύας ἀπὸ τῶν χωρίων, ἐν οἷς εὑρίσκονται διατρίβοντες  
ου γαρἐντοῖς λείοις, ἤ ψαμμώδεσιν, ἤ γεώδεσιν αἰγιαλοῖς; ἀλλ᾽  
ἔνθα πέτραι τινές εἰσι καὶ α΄κταὶ, φωλεύουσί τε καὶ τε-  
κνοῦσιν. αριστος δ᾽ ἐν αὐτοῖς ἡδονῆς ἕνεκεν ὁ σκάρος εἶναι  
πεπίστευται, μετ αὐτὸν δὲ κόττυφοί τε καὶ κίχλαι, καὶ μετὰ  
τουτους ἰουλίδες τε καὶ φυκίδες καὶ πέρκαι. τροφὴ δ᾽ ἐξ  
αυτῶν ου μόνον εὔπεπτος, ἀλλὰ καὶ ὑγιεινοτάτη τοῖς τῶν  
ανθρωπων σώμασίν ἐστιν, αἷμα γεννώντων μέσον τῆ συστά-  
σει. καλῶ δὲ μέσον, ὃ μήτε πάνυ λεπτόν ἐστι καὶ ὑδατῶ-  
δες, ἀλλὰ μήθ' ἱκανῶς παχύ. πλάτος δ᾽ ἀξιόλογον ἔχοντος  
τοῦ μέσου, περὶ τῶν ἐν αὐτῷ διαφορῶν ἐπὶ προήκοντι τῷ  
λόγῳ λεχθήσεται.

## Κεφ. κθ'.

[Περὶ κωβιοῦ.] Ἀἰγιάλειος δὲ ἰχθύς ἐστιν  
ουτος, τῶν σμικρῶν ἀεὶ διαμενόντων εἰς τις ῶν καὶ οὕτος.  
αριστος δ εἰς ἡδονὴν καὶ πέψιν ἀἤια, ἀνάδοσίν τε καὶ εὐχυ-  
μίαν ἐστὶν ὁ κατὰ τοὺς ψαμμώδεις αἰγιαλοὺς, ἤ τὰς πετρώ-

δεις ακτας ο δ εν τοῖς στομασι τῶν πο (346) ταμων , ἤ  
λίμναις, η λιμνοθαλασσαις ουθ ηδυς Ὁμοίως, οὔτ᾽ εὔχυ-  
μος, ουτ ευπεπτος. εἰ δε καὶ ἰλυῶδες ὑπάρχει τὸ ὕδωρ, ἤ  
πολιν ἐκκαθαίρων ὁ ποταμὸς, οὕτω μὲν ἃν εἴη χείριστος ὁ  
κατ αυτῶν κωβιος, ωσπερ οἱ αλλοι παντες ἰχθύες, οἱ ἐν τοῖς  
ὕδασι διατρίβοντες. εἰκοτως ουν ἐν μὲν τοῖς πετραίοις ἰχθῦ-  
σιν ουδεμία σαφης ἐστι διαφορὰ τῶν ὁμοειδῶν πρὸς ἀλλή-  
λους, ως ἀν ἐν καθαρωτάτῃ θαλάττῃ διαιτωμένοις ἀεὶ, φεῦ-  
γουσι τε πο γλυκυτατον υδωρ , τό τε συμμιγὲς ἐκ τοῦ τοιού-  
του τε καὶ θαλαττίου · δευτέροις δὲ μετὰ τούσδε τοῖς πελα-  
γίοις υπαρχει ταὐτόν. οὐδὲ γὰρ οὐδ᾽ οὔτοι διαφορὰν ἀλλή-  
λοις ἔχουσι μεγαλην, ὁποίαν οἱ διατρίβοντες ἐν ἀμφοτέροις  
τοῖς υδασι. τούτων γὰρ οἱ μὲν ἐν τῇ καθαρωτάτῃ θαλάττῃ  
καλλιστοι τῶν ομοειδῶν εἰσιν · οἱ δ ἐν τοῖς ἐκκαθαίρουσι τὰς  
πολεις ποταμοῖς ὰπαντων χείριστον [393] μέσοι δ᾽ αὐτῶν οἱ  
μεταξυ. λέλεκται δὲ ταῦτα καὶ διὰ τῶν ἔμπροσθεν, ἡνίκα  
περὶ κεφαλου τον λόγον ἐποιουμην. ἤ γε μὴν σὰρξ τῶν κω-  
βιῶν ὡσπερ σκληροτέρα τῆς τῶν πετραίων ἐστὶν, οὕτω μα-

λακωτέρα τῆς τῶν τριγλῶν · ἀνάλογον οὐν αὐτῇ καὶ τὸ τῶν  
ἐσθιόντων σῶμα τρέφεται.

## Κεφ. λ΄.

[Περὶ τῶυ μαλακοσάρκων ἰχθύων · πῶς  
ὁ λευκὸς ζωμὸς παρασκευάζεται.] Ψιλότητος ἐν τῷ τρίτῳ  
περὶ τροφῆς περὶ τῶν [ μαλακοσάρκων ἰχθύων οὕτως ἔγρα-  
ψεν αὐτοῖς ὀνόμασι · κωβιοὶ δὲ καὶ φυκίδες καὶ ἰουλίδες καὶ  
πέρκαι καὶ σμύραιναι καὶ κίχλαι καὶ κόσσυφοι καὶ σαῦροι,  
καὶ παλτν ονοι, καὶ πρὸς τούτοις ἀμύαι, καὶ ψῆτται, καὶ  
ηπατοι, καὶ κίθαροι, καὶ σκινίδες, καὶ πάν τὸ τῶν ὰπαλο-  
σάρκων γένος εὐκατεργαστότερόν ἐστι τῶν ἄλλων ἰχθύων.  
αξιον σύν ἐστι θαυμάσαι, πῶς τοὺς σκάρους παρέλιπε, πρω-  
τευοντας ἐκ τῷ γένει τῶν πετραίων ἰχθύων, οἷς πᾶσιν ὑπάρ-  
χει ψαθυρωτάτην τε καὶ μαλακωτάτην ὲχειν τὴν σάρκα τῶν  
ἄλλων ἰχθύων. ἔνιοι μὲν γὰρ αὐτῶν ὰπαλόσαρκοι μέν εἰσιν,  
ἀλλ᾽ οὐκ ἔχουσι τὸ ψαθυρὸν, ἐμφερομένου τινὸς αὐτοῖς γλί-  
σχρου τε καὶ λιπαροῦ χυμοῦ, ὅμοιοί τε κατὰ τοῦτο τοῖς πε-  
τραίοις ὄντες ἐν τῇ σκληρότητι τῆς σαρκὸς αὐτῶν διαλ-  
λαττουσι. τοιοῦτοι μὲν οὐν οἱ πελάγιοι σχεδὸν ἄπαντές εἰσι,

πλὴν εἴ τινες αὐτῶν ὑπὸ μοχθηράς τροφῆς διαφθείρουσι τὴν  
σαρκα, καθάπερ αἱ τὰς καρκινάδας ἐσθίουσαι τρίγλαι · ζωύ-  
φια δ᾽ ἔστι ταῦτα πάνυ σμικροῖς καρκίνοις ἐοικότα, ξανθὰ  
την χροαν. οἱ πετραῖοι δ ἰχθυες οὔτε ποικίλαις τροφαῖς  
χρῶνται, οὔτε χωρίοις διαφέρουσιν, οὔθ' ὕδασι γλυκέσι, καὶ  
δια ταῦτ᾽ ἄμεμπτοι πάντες εἰσὶ διαπαντός. οὕς δ᾽ ἄνους μὲν  
ἐκαλεσεν ὁ Ψιλότητος, ὁνίσκους δ᾽ ὁνομάζουσιν ἄλλοι, τρο-  
φῇ μὲν ἀγαθῇ χρώμενοι καὶ θαλάττῃ καθαρὰ ταῖς πετραίοις  
ἐναμιλλον ἔχουσι τὴν σάρκα, μοχθηρᾷ δὲ τροφῇ χρησάμε-  
νοι καὶ κατά τι τῶν ἐπιμίκτων ὑδατων, καὶ μάλισθ ὅσα  
μοχθηρὰ, διατρίψαντες, οὐκ ἀποβάλλουσι μὲν τὴν μαλακό-  
τητα τῆς σαρκος , ἐπικτῶνται δὲ λιπαρότητα καὶ γλισχρότητα,  
καθ ην ουτε ἡδεῖς ὁμοίως ἔτι διαμένουσι, περιττωματικὴν  
δὲ τὴν ἐξ αὑτῶν ἀναδιδόασι τροφήν. ἐπὶ πάντων δὲ ἰχθύων;  
ὡς ἔφην, κοινὸν τοῦτο μεμνῆσθαι προσήκει, ὡς χείριστοι  
γεννῶνται κατὰ τὰς ἔμβολὰς τῶν ποταμῶν, ὅσοι κοπρῶνας  
καθαίρουσιν, ἤ μαγειρεῖα καὶ βαλανεῖα, ἤ τὸν ἐσθῆτός τε  
καὶ τῶν ὀθονίων ῥύπον, ὅσα ἔ ἄλλα τῆς πόλεώς εἰσιν, ἤν

διαρρέουσιν, καθάρσεως δεόμενα, καὶ μάλισθ' ὅταν ἡ πολυ-  
ανθρωπος ἡ πόλις. μοχθηροτάτη δ᾽ εὑρίσκεται καὶ τῆς σμυ-  
ραίνης ἡ σὰρξ ἐν ὕδατι τοιούτῳ διατριβούσης · καίτοι γ᾽  
ουτε ποταμοῖς ἐπεμβαίνουσαν ἔστιν εὑρεῖν αὐτὴν, οὔτ ἐν  
λίμνῃ γεννωμένην, ἀλλ᾽ ὅμως καὶ αὐτὴ χειρίστη γίνεται κατὰ  
τὰς ἐμβολὰς τῶν τοιούτων ποταμῶν, ὁποῖός ἐστιν ὁ διὰ Ῥώ-  
μης ῥέων, καὶ διὰ τοῦτο εὐωνοτάτη πιπράσκεται κατὰ τὴν  
πολιν τηνδε σχεδὸν ἀπάντων μόνη τῆς ἐκ θαλάττης, ὥσπερ  
γε καὶ οἱ κατὰ τὸν ποταμὸν αὐτὸν ἰχθύες γεννώμενοι · κα-  
λοῦσι δ αὐτοὺς ἔνιοι Τιβερίνους, ὡς ἰδίαν ἔχοντας ἰδέαν,  
οὐδενὶ τῶν θαλαττίων ὁμοίαν. ὅτι δὲ ἡ τῶν ἐκ τῆς πόλεως  
ἐπιῥῥεοντων ἐπιμιξία μοχθηροτάτους αὐτοὺς ἐργάζεται, μα-  
θεῖν ἐστιν ἐκ τοῦ βελτίους εἰναι τους ἐν αὐτῷ τῷ ποταμῷ  
γεννωμένους, πρὶν εἰς τὴν πόλιν ἀφικέσθαι. καὶ μέντοι καὶ  
ἄλλος τις ποταμὸς ὀνομαζόμενος Κὰρ, παρεμβάλλων εἰς τὸν  
Τίβεριν ὡς ἀπὸ πεντήκοντα καὶ τριακοσίων σταδίων, ἰχθὺν  
ἔχει πολὺ βελτίω τοῦ κατὰ τὸν Τίβεριν, [394] ἐπειδὴ καὶ  
μέγας ἐστὶν εὐθὺς ἀπὸ τῶν πηγῶν, καὶ καθαρὸς διαμένει, κά-

ταντες τὸ ῥεῦμα ἐχων καὶ ὀξὺ μέχρι τοῦ Τιβέρεως, ὡς μηδα-.  
μόθι μηδ᾽ ἐπὶ βραχὺ λιμνάζειν. ὅσοι μὲν οὑν ἐκ συνηθείας  
ἐμπειρίαν ἔχουσι τῶν ἐπιχωρίων ἰχθύων, οὐ δέονται τῶν,.εἰ-  
ρημένων ἄρτι γνωρισμάτων εἰς τὴν διάγνωσιν αὐτῶν · ὅσοι  
δ᾽ ἀήθεις εἰσὶν, εἶτ᾽ οὑν ἐξ ἄλλης πόλεως ἥκοντες, εἴτ ἐπι-  
χώριοι, τὰ τοιαῦτα προεξεταζέτωσαν εὐθέως ὰα΄ ἀρχῆς, πρὶν  
δια τῆς οικείας πείρας εις γνῶσιν αφικέσθαι τῆς. φύσεως ἑκά-  
στου τῶν ἰχθύων. ἐχρῆν οὑν οὐχ ἀπλῶς μεμνημονευκέναι τῶν  
ὰπαλοσαρκων ἰχθύων ὰπαντων αμα τὸν Ψιλότατον, οὐδ᾽  
ἀναμίξαι τοῖς ἄλλοις τοὺς πετραίους ἀδιορίστως. οὔτοι μὲν  
γὰρ ἄριστοι διαπαντὸς ὑπάρχουσιν, οὔτε δ΄ ὀνίσκος, οὕτε  
σμύραινα, καθαπερ οὐδ οἱ κωβιοί. καὶ γὰρ τούτων ἔνιοι  
μὲν ἐν ποταμοῖς καὶ λίμναις, ἔνιοι δὲ ἐν θαλάττηι γίγνου-  
ται, τινὲς δ᾽ ἐν λιμνοθαλάσσαις καλουμέναις, ἤ ὅλως ἐν  
ἐπᾳιίκτοις ὕδασιν , ἔνθα ποταμοῦ μεγάλου στόμα συνάπτε-  
ται θαλάττῃ. παμπολυ τοίνυν ἀλλήλων διαφέρουσιν οἱ  
κατὰ μέρος, ὥσπερ γε καὶ οἱ κέφαλοι καὶ αἱ σμύραιναι · καὶ  
οἱ ὀνίσκοι δῦ τούτων μὲν ἡττον, οὐ σμικρῷ δ᾽ ἀλλήλων οὐδ]

οὔτοι παραλλάττουσιν. οὐ μὴν ὁμοίως γε μαλακὴν ὲχουσι  
σαρκα τούτοις καὶ τοῖς πετραίοις ἰχθύσιν οἱ κωβιοὶ, καθά-  
περ ουδὲ σκινίδες ἤ σκίαιναι, δισσῶς γὰρ ὀνομάζονται, περὶ  
δὲ τῶν κιθάρων καὶ πάνυ θαυμάζω τοῦ φιλοτίμου · παρα-  
πλησιος γαρ ὧν ο ῥόμβος αὐτῶν μαλακωτέραν ἔχει τὴν σάρ-  
κα, τῶν ονίσκων απολειπόμενος οὐκ ὀλίγῳ. καὶ τούτους οὐν  
καὶ τους ηπάτους καλουμένους καὶ τοὺς ἄλλους, ὅσους ἔμιξε  
τοῖς πετραίοις τε καὶ τοῖς ὀνίσκοις ὁ Φιλότιμος, ἐν τῷ μέσῳ  
καθεστηκέναι γίνωσκε τῶν θ' ὰπαλοσάρκων καὶ τῶν σκληρο-  
σαρκων. οὔπω μὲν γάρ εἰσι σκληρόσαρκοι, τῶν ἀκριβῶς δὲ  
απαλοσαρκων ἀπολείπονται. παρέλιπε δ᾽ ἐν τούτοις ὁ Ψι-  
λοτιμος καὶ τὸ βούγλωττον, ὥσπερ ἐν τοῖς πετραίοις τὸν  
σκάρον, εἰ μη τι ἄρα τῷ τῆς ψήττης ὀνόματι καὶ κατὰ τῶν  
βουγλωττων ἐχρήσατο. παραπλήσια μὲν γάρ πώς ἐστιν, οὐ  
μην ἀκριβῶς ὁμοειδῆ βούγλωττόν τε καὶ ψῆττα · μαλακώτε-  
ρον γάρ ἐστι καὶ ἥδιον εἰς ἐδωδὴν καὶ παντὶ βέλτιον τὸ  
βούγλωττον τῆς ψήττης. ἀλλὰ καὶ οἱ σαῦροι μέσοι πώς εἰσι  
τῶν ὰπαλοσάρκων τε καὶ σκληροσάρκων. οὐ μὴν δεῖταί γέ τις

τῶν εἰρημένων ἰχθύων οὔτ ὄξους, οὔτε ναπυος, οὔτ ὀρι-  
γάνου, καθάπερ οἱ λιπαροὶ καὶ γλίσχροι καὶ σκληροί. καὶ μέν-  
τοι καὶ χρῶνται τινὲς μὲν ταγηνίζοντες αὐτοὺς, τινὲς δὲ  
ὀπτῶντες, οἱ δὲ ἐν ταῖς λοπάσι σκευάζοντες) ὥσπερ τοὺς  
ῥόμβους τε καὶ κιθάρους. ἀλλ᾽ αἱ μὲν τῶν μα(347)γειρικῶν  
λοπάδων σκευασίαι τοὐπίπαν ἀπεψίας εἰσὶν αἴτιαι, καλλισται  
δ᾽ εἰσὶν εἰς πέψιν αἱ διὰ τοῦ λευκοῦ ζωμοῦ. γίγνεται δὲ  
οὕτως, ὅταν, ὕδατος δαψιλοῦς ἐμβληθέντος, ἐλαίοπτιςαὔ-  
ταρκες ἐπιχέας, ἀνήθου τε καὶ πράσου μικρὸν, εἶθ' ἡμιέ-  
φθους ποιήσας, ἐπιβάλλῃ τοσοῦτον ἀλῶν, ὡς μηδέπω φαί-  
νεσθαι τὸν ὅλον ζωμὸν ἁλμυρόν. αὕτη καὶ τοῖς νοσηλευο-  
μένοις ἐπιτήδειος ἡ σκευασία, τοῖς δ ἀμέμπτως ὑγιαίνουσι  
καὶ ἡ διὰ τοῦ ταγήνου, καὶ μετ αὐτὴν ἡ τῶν ἐπὶ τῆς ἐσχάρας  
ὀπτηθέντων. ἀλλ᾽ αὕτη μὲν ἐλαίου καὶ γάρου δεῖται μετὰ  
βραχέος οἴνου, τοῖς δὲ ταγηνισθεῖσιν ἁρμόττει πλέον ἐχειν  
ἤ κατὰ τούτους οἴνου τε καὶ γάρου, βραχέος ἐπιχυθέντος  
ἐλαίου. τοῖς δ᾽ ἀνατρεπομένοις ἐπὶ τῷδε τὸν στόμαχον ἔτοι-  
μον εστω παρακείμενον οξος ολιγον εχον εν εαυτῳ γαρου τε  
καὶ πεπέρεως. μεταβαίνοντες γαρ ἐπὶ τῆν διὰ τούτων ἐδω-

δην ἄμεινόν τε πέττουσι καὶ πρὸς τὴν διαχώρησιν οὐδὲν  
βλάπτονται, [395] δι᾽ ἤν μάλιστά τινες ἐξ οἴνου καὶ γάρου  
ταγηνισθέντα προσφέρονται, πεπέρεως μὲν ἐπεμβάλλοντες  
οἱ πλείους, ὀλίγοι δ᾽ ἐλαίου. τινὲς δ᾽ ἐκ τῶν εἰρημένων  
ἰχθυων, ἐπειδαν ταγηνισθῶσιν, ὀλίγοις ἁλσὶ περιπασθέντες  
ἡδίστου τε ἃμα βρωθῆναι καὶ πεφθῆναι γίνονται βελτίους,  
εὐστομαχώτεροί τε πάσης ἄλλης σκευασίας. ἀπάντων δὲ τῶν  
εἰρημένων ἰχθυων ἡ τροφὴ καλλίστη τοῖς τε μὴ . γυμνα.σαμε-  
νοις ἐστὲ καὶ γέρουσι καὶ ἀσθενέσι καὶ τοῖς νοσηλευομένοις ·  
οἱ γυμναζόμενοι δὲ . τροφιμωτέρων ἐδεσμάτων δέονται, περὶ  
ὡν· ἔμπροσθεν εἴρηται, , λέλεκται δ᾽ ἡδῆ πολλάκις ἡ μαλακὴ  
καὶ ψαθυρα τροφη προς ὑγείαν ὑπάρχειν ἀρίστη , διότι καὶ  
εὐχυμοτάτη πασῶν ἐστιν · οὐδὲν δ᾽ εὐχυμίας εἰς ὑγείαν  
ἀσφαλῆ. μεῖζον ἐφόδιον.

## Κεφ. λα΄.

[ Περὶ τῶν σκληροσάρκων ἰχθύων.] Καὶ  
περὶ τούτων ἔγραψεν ὁ Ψιλότητος κατὰ λέξιν οὕτως ἐν τῷ  
δευτέρῳ περὶ τροφῆς · δράκοντές τε καὶ κόκκυγες, καὶ γαλεώ-  
νυμφικαὶ σκορπίοι καὶ φάγροι, καὶ πρὸς τούτοις ἔτι καὶ

τραχοῦροι καὶ τρίγλαι καὶ πάλιν ὁρφοίτε καὶ γλαῦκοι, καὶ σκά-  
ροι, καὶ κύνες, καὶ γόγγροι, καὶ λαμίαι, καὶ ζύγαιναι, καὶ  
παντες οἱ σκληροσαρκοι δυσκατέργαστοί α΄ εἰσὶ καὶ παχεῖς,  
καὶ ἁλυκοὺς ἀναδιδόασι χυμούς. αὕτη μὲν ἡ τοῦ φιλοτίμου  
ῥῆσις. ἐπισκεψωμεθα δ᾽ ἕκαστον τῶν κατ αὐτὴν εἰρημένων  
απὸ τῆς αρχῆς. οἱ μὲν οὐν δράκοντες καὶ οἱ κόκκυγες ἐναρ-  
γῶς απασι φαίνονται τοῖς προσενεγκαμένοις αὐτοὺς σκλη-  
ραν ἐχοντες την σαρκα. τῶν γαλεῶν δ᾽ οὐχ έν εἰδός ἐστιν·  
ὁ γαρ τοι παρὰ Ῥωμαίοις ἐντιμότατος ἰχθὺς, ὃν ὀνομάζουσι  
γαλεξίαν, ἐκ τοῦ τῶν γαλεῶν ἐστι γένους, ὃς οὐδὲ γεννᾶσθαι  
δοκεῖ κατὰ τὴν Ἐλληνικὴν θάλασσαν , καὶ κατὰ τοῦτό γε καὶ  
ο Ψιλοτιμος αυτον ηγνοηκέναι φαίνεται, γέγραπται μέντοι  
διττῶς ἐν τοῖς ἀντιγράφοις τοὔνομα, γαλεοὶ μὲν ἐν τρισὶ  
συλλαβαῖς κατ ἔνια, γαλεώνυμοι δὲ ἐν πέντε κατ᾽ ἄλλα, καὶ  
δἤλονοτι τῶν ὰπαλοσάρκων ἐστὶν ὁ παρὰ τοῖς Ῥωμαίοις  
ἔνδοξος γαλεξίας, οἱ δ᾽ ἄλλοι γαλεοὶ σκληρόσαρκοι μᾶλλόν  
εἰσι. σκορπίους δ᾽ ἐφεξῆς καὶ τραχούρους καὶ τρίγλας,  
ὁρφους τε καὶ γλαύκους ο (φιλότιμος ἐν τοῖς σκληροσάρκοις

ὀρθῶς καταλέγει · σκάρους δ᾽ αὐτοῖς συγκαταριθμῶν ὰμαρ-  
τανει, τῶν πετραίων ἰχθυων ὄντας. ἑξῆς δὲ κύνας ἔγραψεν,  
οὕς ἐν τοῖς κητώδεσιν ἐχρῆν ἀριθμεῖσθαι, σκληρὰν καὶ πε-  
ριττωματικην ὲχοντας την σάρκα, καὶ διὰ τοῦτο τεμαχίζομεν-  
νους τε καὶ ταριχευομένους, ἐδωδήν τε ὄντας ἀνθρώπων τῶν  
ἐπιτυχόντων · καὶ γὰρ ἀηδεῖς εἰσι καὶ βλεννώδεις, καὶ διὰ τοῦ-  
το καὶ δια ναπυος τε καὶ ὀξελαίου καὶ τῶν οὕτω δριμέων  
υποτριμματων αὐτοὺς ἐσθίουσιν, ἐκ τούτου δὲ τοῦ γένους  
εἰσὶ καὶ φαλαιναι καὶ δελφῖνες καὶ φῶκαι · πλησίον δ᾽ αὐτῶν  
ἤκουστ καὶ οἱ μεγάλοι θύννοι, καίτοι τῇ γ΄ ἡδονῇ τῆς ἐδωδῆς  
οὐχ ὅμοιοι τοῖς προειρημένοις ἄντες · ἀηδεῖς γὰρ ἐκεῖνοι καὶ  
μάλιστα πρόσφατοι, ταριχευθέντες δ᾽ ἀμείνους γίνονται. τῶν  
δ᾽ ἐλαττόνων θύννων κατά τε τὴν ἡλικίαν καὶ τὸ μέγεθος  
οὔθ' ἡ σὰρξ ὁμοίως σκληρὰ, καὶ πεφθῆναι δηλονότι βελτίους  
εἰσί· καὶ τουτων ἔτι μᾶλλον αἱ πηλαμίδες, αἴ καὶ ταριχευθεῖ-  
σαι τοῖς ἀρίστοις ταρίχοις ἐνάμιλλοι γίγνονται. πλεῖσται δ᾽  
ἐκ τοῦ Πόντου κομίζονται, τῶν ἐκ τῆς Σαρδοῦς καὶ τῶν ἐκ τῆς  
Ἱβηρίας μονων ἀπολειπόμεναι. ἐντιμότατον γὰρ δὴ τοῦτο

το ταριχος εἰκότως ἐστὶν ἡδονῆς τε καὶ μαλακότητος ἔνεκα  
τῆς σαρκός, ὀνομάζεται δὲ συνήθως ὑπὸ τῶν πάντων ἤδη τὰ  
τοιαῦτα ταρίχη σάρδα. [396] μετὰ δὲ σάρδας τε καὶ πηλα-  
μίδας οἱ ἐκ τοῦ Πόντου κομιζόμενοι μύλοι μᾶλλον τετί-  
μηνται, καὶ μετ αὐτοὺς οἱ κορακῖνοι. ταῦτα μὲν οὐν ὧς ἐν  
παρέργῳ περὶ τῶν ταριχευθέντων ἰχθύων εἰρήσθω, ζυγαι-  
νῶν δὲ καλῶς ἐμνημόνευσεν ὁ Ψιλότητος ἐν τοῖς σκληροσάρ-  
κοις· ἐχρῆν δὲ καὶ τῆς ἀηδίας αὐτῶν μεμνῆσθαι, καθάπερ γε  
καὶ τῶν ἄλλων, οὕς ὅλως παρέλιπε. γόγγρους δὲ καὶ φά-  
γρους καὶ λαμίας καὶ ἀετοὺς ὀρθῶς εἶπε σκληροσάρκους εὑ-  
ναι. καὶ ἄλλοι δέ τινες, ὡς αὐτὸς ἔφη, τῶν σκληροσάρκων  
ἰχθύων εἰσὶν, ὡν οὐκ εἶπε τὰς προσηγορίας, ὅτι μηδ᾽ ἐν  
πολλῇ χρήσει τοῖς ἀνθρώποις εἰσίν · ὅθεν ἄμεινόν ἐστιν ἐπι-  
σκέψασθαι περὶ τῆς δυνάμεως αὐτῶν, ἐάσαντας τὰς προση-  
μορίας. ὅτι μὲν οὐν οἱ σκληρόσαρκοι δυσκατεργαστότεροι  
τῶν μαλακοσάρκων εἰσὶν, ὀρθῶς εἷπεν ὁ φιλότιμος. ἤ τε  
γὰρ ἐν τῇ γαστρὶ πέψις, ἤ τε καθ᾽ ἕκαστον τῶν τρεφομένων  
μορίων ἐξομοίωσις ἐπὶ μὲν τοῖς μαλακωτέροις ῥᾧων ἐστὶν,

ἐπὶ δὲ τοῖς σκληροτέροις χαλεπωτέρα. γίγνεται γὰρ ἀλλοιου--  
μένων αὐτῶν ταῦτα, ῥῆον δ᾽ ἀλλοιοῦνται τὰ μαλακώτερα,  
διότι καὶ πάσχειν ἑτοιμότερα · πάθος δ᾽ ἐστὶ τῶν ἀλλοιου-  
μένων η αλλοίωσις. ορθῶς οὑν εἷπεν αὐτοὺς δυσκατεργά-  
στους εἰναι, ορθῶς δὲ καὶ παχέος χυμοῦ γεννητικούς · ἡ μὲν  
γαρ σκληροτέρα τροφη παχυτέραν ὲχει τὴν οὐσίαν, ἡ δὲ μα-  
λακωτέρα λεπτοτέραν. εἰ δὲ καὶ αλυκοὺς ἡ σκληρὰ τροφὴ  
τοὺς χυμοὺς ἐργάζεται , σκεπτέον ἐφεξῆς. ὁ μὲν γὰρ Ψιλό-  
τιμος, ωσπερ γε καὶ ο διδάσκαλος αὐτοῦ Πραξαγόρας, τὸν  
ἁλυκὸν χυμὸν ἐκ τῶν ἐπὶ πλέον θερμαινομένων γίγνεσθαί  
φησιν. ἐμοὶ δ᾽ οὐχ ἀπλῶς δοκεῖ δεῖν ἀλλὰ μετὰ διορισμοῦ  
ποιεῖσθαι την αποφασιν. ἐπεὶ δὲ κοινὸς ὁ λόγος ἐστὶν ὰπάν-  
των τῶν σκληρῶν ἐδεσμάτων, ἴδιον αὐτῷ κεφάλαιον ἄποδόν-  
τες ἐφεξῆς σκεψόμεθα.

## Κεφ. λβ΄.

[Περὶ τοῦ, εἰ τὰ σκληρὰ πάντα κατὰ τῆν  
ἔφησιν ἁλυκοὺς γεννᾶ χυμούς.] Οὐ μόνον ἐπὶ τῶν ἰχθύων  
τῶν σκληροσάρκων, ἀλλὰ καὶ τῶν ἄλλων ἁπάντων ἔδεσμά-  
των, ὅσα σκληρὰ, Πραξαγόρας καὶ Ψιλότητος οἴονται τὸν

ὰλυκον γεννᾶσθαι χυμονἐν ταῖς ἐπὶ πλέον ἑψήσεσιν, ὁνσμά-  
ζουσι δ αυτον ουχ αλυκὸ.ν μόνον ἤ ἁλμυρὸν, ἀλλὰ καὶ νι-  
πρωδη. ἐγώ δ᾽ ὁρὡοπὸ.μὲν ἀφέψημα τῶν πλείστων, εἰ δὲ  
βουλει καὶ παντων, ἐα΄ ὅσον ἂν ἕψηται χρόνον, .ἁλυκώτερον  
ἀεὶ γινόμενον, ὕστερον δέ ποτε καὶ πικρὸν, ὡς αὐτοὶ βσύλσν-  
ται, το μέντοι στερεὸν σῶμα, τὸ κατὰ τὸ ὕδωρ ἑψηθὲν,  
αποτιθἔμενον ἐν ἐκείνῳ τὰς ἐξ ἀρχῆς ὑπαρχούσας αὑτῷ ποιά-  
τητας, (348) ὡς ἐν τῷ χρόνῳ τὸ καλούμενον ἄποιόν τε καὶ  
ὑδατῶδες γίνεσθαι , μήθ' ἁλυκότητος ἔχον. τι , μήτε πικρότη-  
τσς, ἤ δριμύτητος, ἤ στύψεως. ἐναργέστερον δ᾽ εἴσῃ τοῦ λε-  
γομένου τὴν ἀληθειαν, ἐάν ποτε εἰς ἄλλο μεταβάλλων ὕδωρ  
ἕψῃς, ὅπερ ἂν θέλῃς. εὑρήσεις μὲν γὰρ αὐτὸ τὸ ἑψόμενον  
ἀποβαλὸν τὴν οἰκείαν ποιότητα, τὸ δὲ ὕδωρ ἐπιδεχόμενον  
αὐτήν. ἱθέρμοι μὲν σύν, τῶν Δημητρίων ἐδεσμάτων ἄντες,  
πικρὸν ἐργάζονται τὸ ὕδωρ, ὅτι καὶ αὐτοὶ τὴν πικρὰν ποιό-  
τητα σύμφυτον ἔχουσιν · οὕτω δὲ καὶ ὄροβοι καὶ ἀψίνθιον,  
καὶ ἀβρότονον τε καὶ πόλιον, ὅσα α΄ ἄλλα πικρά · τὸ σῶμα  
δ᾽ αὐτὸ τὸ ἀφεψηθὲν ᾖττον φαίνεται πικρόν, εἰ δὲ καὶ με-

ταβάλλων εἰς ἕτερον ὕδωρ αὐτὰ πάλιν ἑψήσεις, ὡς ἀρτίως  
εἶπον, ἔτι καὶ μᾶλλον ἤ πρόσθεν εὑρήσεις ἀποβεβληκότα  
τὴν πικρότητα, κἂν εἰ τρίτον ἤ τέταρτον [397] εἰς ὕδωρ  
ἕτερον μεταβάλλοις, ἔτι μᾶλλον ἤ πρόσθεν, ὥσθ. ἐν τῷ χρό-  
νῳ πάσαν ἀποθέσθαι τὴν πικρότητα. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν  
τρόπον ὅσα δριμέα, καθάπερ σκόροδα καἴ κρόμμυα καὶ πρὥ-  
σα, τὸ μὲν ὕδωρ, ἐφ ὧπερ ἂν ἑψηθέντα τύχῃ, σαφῶς δριμὺ ἐρ-  
χάζεται , τὴν δὲ αὑτῶν οὐσίαν ᾖττον ὲχει δριμεῖαν · εἰ δ᾽  
ἄλλοτε εἰς ἄλλο μεταβάλλοις ὕδωρ αὐτὰ, παντάπασιν ἀποτί-  
θεται τὴν δριμύτητα. καὶ μὴν καὶ τὰ μῆλα τὰ στρυφνὰ, μέσπι-  
λά τε καὶ ἀχράδες., εἰφὅσον ἂν ἕψωνται, γλυκύτερα μὲν αθ.  
τα γίνεται , τὸ ἀφέψημα δὲ στρυφνὴν ἀπεργάζεται. τοὺς χυ-  
λοὺς δ᾽ αὐτοὺς μόνους ἂν ἑψήσῃς, ἁλυκώτεροι μὲν τὸ πρῶ-  
τον, υστερον δὲ καὶ πικροὶ γίνονται. διὸ περὶ μὲν τῶν χυ-  
λῶν συγχωρητέον ἐστὶ τῷ τε Πραξαγόρᾳ καὶ τῷ Ψιλοτί-  
μῳ γινωσκουσιν, ὡς εἴρηται, περὶ. δὲ τῶν στερεῶν σωμάτων  
ἔμπαλιν ὲχειν ἡγητέον. εἰ γὰρ, ὡς ὁλίγον ἔμπροσθεν εἶπον,  
ἐκ τοῦ πρώτου μεταβάλλοι τις εἰς δεύτερον ὕδωρ αὐτὰ , καὶ

μετ ἐκεῖνο πάλιν εἰς τρίτον , ἤ καὶ τέταρτον, ἀποβάλλοντα  
τελέως εὑρήσει τὸν ἐξ ἀρχῆς χυμὸν, ὡς γευομένοις ὑδατώδη  
τε καὶ ἄποια φαίνεσθαί · μὴ μεταβληθέντων δ᾽ εἰς ἕτερον,  
ἀναγκαῖόν ἐστιν ἁλυκώτερον μὲν πρῶτον, ὕστερον δὲ καὶ πι-  
κρὸν γενέσθαι τὸ ἀφέψημα. μάλιστα δὲ ὁ ζωμὸς ἐξηπατῶ  
κέναι μοι τοὺς περὶ τὸν Πραξαγόραν φαίνεται ἁλυκώτερος  
ἐν τῷ τῆς ἑψήσεως χρόνῳ γινόμενος, οὐκ ἐννοοῦντας, ὡς,  
ἀλῶν ἤ γάρου κατὰ τὴν ἐξ ἀρχῆς ἄρτυσιν ἐμβεβλημένων εἰς  
τὸ ὕδωρ, ἀναγκαῖόν ἐστι, προερχομένης τῆς ἑψήσεως, ἁλυκώ-  
τερον ἑαυτοῦ γίνεσθαι τὸν χυμόν, ὥσπερ εἰ καὶ χωρὶς τοῦ  
ἕτερον ἐμβαλεῖν τι σῶμα βραχύτατον ἀλῶν ἀναμίξαις ὕδατι  
καθαρῷ τε καὶ γλυκυτάτῳ · καὶ γὰρ καὶ τοῦτο θερμαινόμε-  
νον ἁλυκώτερον γίνεται. καὶ τί θαυμαστόν; αὐτὸ γὰρ ἐπὶ  
πλέον ἑψώμενον ὕδωρ τὸ κάλλιστον ἁλυκὴν ἐν τῷ χρόνῳ  
ποιότητα προσλαμβάνει.

## Κεφ. Λγ΄.

[Περὶ τῶν ὀστρακοδέρμων ζώων.] Ἕπει-  
δη τὸ περιέχον ὅλον τὸ σῶμα καθάπερ ἀμφίεσμά τι σύμφυ-  
τον ἑκάστῳ καλεῖται δέρμα, καθ ἀναλογίαν δ᾽ αὐτῷ τὸ

κατα τοὺς κήρυκάς ἐστι καὶ τὰς πορφύρας, ὄστρεά τε καὶ  
χήμας, οσα τ αλλα τοιαῦτα, διὰποῦτο καλοῦσιν ὁστρακό-  
δερμα ταῦτα τὰ ζῶα. σαφῶς οὑν ὀστράκῳ παραπλήσιον ἤ  
λίθῳ τὸ ἔξωθεν αὐτοῖς περικείμενον σκέπασμά ἐστι. κοινὸν  
μὲν οὑν ἀπάντων τῶν τοιούτων ἁλυκὸν χυμὸν ἐχειν ἐν τῆ  
σαρκὶ, λαπακτικὸν τῆς γαστρός · ἴδιον δ᾽ ἑκάστῳ τὸ μαλλόν  
τε καὶ ηττον ἐν τούτῳ κατά τε ποιότητα καὶ ποσότητα. τὰ  
μὲν γὰρ ὄστρεα μαλακωτάτην ἔχει τῶν ἄλλων ὀστρακοδέρ-  
μων τὴν σαρκα, τὰ δὲ σμικρὰ χημία καὶ οἱ σφόνδυλοι καὶ  
λοἱ σωλῆνες καὶ αἱ πορφύραι καὶ οἱ κήρυκες, ὅσα α΄ ἄλλα τοι-  
αῦτ ἐστὶ, σκληράν. εἰκότως οὑν ὑπάγει μὲν ἐκεῖνα τὴν γα-  
στέρα μᾶλλον, ἤττονα τροφὴν διδόντα τῷ σώματι · τὰ δὲ  
σκληρότερα δυσπεπτότερα μέν ἐστι, τρέφει δὲ μᾶλλον. ἀλ-  
λὰ ταῦτα μὲν ἕψεται πάντα, τὰ δὲ ὄστρεα χωρὶς ἑψήσεως  
ἐσθίουσιν, ἔνιοι δὲ καὶ ταγηνίζουσιν. ὥσπερ δὲ δύσπεπτον  
ἔχει τὴν σάρκα τῶν ὀστρακοδέρμων ζώων, οὕτως καὶ δυσδιά-  
φθαρτον · αἱρούμεθά τε καὶ διὰ τοῦτο διδόναι πολλάκις αὐτὰ

τοῖς διαφθείρουσιν ἐν τῇ κοιλίᾳ τὴν τροφὴν υπὁ κακοχυ-  
μίας, ἤτοι γ᾽ ἐξ ἤπατος εἰς .αὐτὴν καταῥῥεουσης, ἤ περιεχο-  
μόνης ἐν τοῖς χιτῶσιν αὐτῆς. [396] ὲχει δὲ πάντα μὲν, ὡς  
εἰπον, ἁλυκὸν χυμὸν, ὑπακτικὸν τῆς γαστρὸς, ἥττονα μέν-.  
τοι τῶν ὀστρέων τὰ σκληρόσαρκα. διὸ καὶ δίδομεν αὐτὰ  
τοῖς διαφθείρουσι τὴν τροφὴν, ἕψοντες δὶς καὶ τρὶς ἐν ὕδατι  
καλλίστῳ, μεταθέντες εἰς τὸ καθαρὸν, ὅταν ἤδη τὸ πρότερον  
ἁλμυρὸν φαίνηται. γίνεται δ᾽ ἐξ αὐτῶν ὁ καλούμενος ὠμὸς  
χυμὸς πάμπολυς, ἐκ δὲ τῶν μαλακοσάρκων τὸ φλέγμα. κα-  
θάπερ οὑν, ἀποθεμένων αὐτῶν τὸν ἁλυκὸν χυμὸν, ὥσπερ ἡ  
σὰρξ δύσφθαρτος, οὕτω καὶ σταλτικὴ γίνεται τῆς γαστρὸς,  
ὡσαύτως, εἰ ἀρτύσας δύ ἀλῶν ἤ γάρου, καθάπερ εἰώθασι  
τὰς χήμας, ἐκπίοι τις τὸν γενόμενον χυλὸν, ὑπαχθήσεται μὲν  
ἡ γαστὴρ ἱκανῶς, οὐδεμίαν δὲ τροφὴν ἐξ αὐτοῦ τὸ σῶμα τοῦ  
ἀνθρώπου λήψεται.

## Κεφ. λδ΄.

[Περὶ τῶν μαλακοστράκων.] Ἀστακοὶ  
καὶπαγουροι, καὶ καρκίνοι τε καὶ κάραβοι, καὶ καρίδες καὶ  
καμμαρίδες, ὅσα θ ἄλλα, λεπτὸν ὲχει τὸ περιέχον ὄστρακον,  
ὅμοια δὲ τῇ σκληρότητι τοῖς ὀστρακοδέρμοις ἡττον μὲν ἐκεί-

νων ὲχει τὸν ἁλυκὸν χυμὸν, ἔχει δ᾽ ουν ὅμως οὐκ ὀλίγον.  
ἔστι δἔ σκληρόσαρκα κατὰ πάντα, καὶ διὰ τοῦτο δύσπεπτά  
τε καὶ τρόφιμα, προεψηθέντα δηλονότι κατὰ τὸ πότιμον  
ὕδωρ, ἔστι δὲ καὶ τούτων ἡ σὰρξ, ὥσπερ καὶ τῶν ὀστρέων,  
ἐπισχετικὴ τῶν κατὰ τὴν γαστέρα, ὅταν ἐναπόθηται τῷ  
ὕδατι τὸν ἁλυκὸν χυμὸν, ὡς εἴρηται, προεψηθέντα. καὶ τοί-  
νυν καὶ ταῦτα δύσφθαρτα τοῖς σκληροῖς τῶν ὁστρακοδέρ-  
μων ὡσαύτως ἐστί.

## Κεφ. Λε΄.

[Περὶ μαλακίων.] Μαλάκια καλεῖται τὰ  
μήτε λεπίδας ἔχοντα, μήτε τραχὺ μήτε ὀστρακῶδες τὸ δέρ-  
μα, μαλακὸν δ᾽ οὕτως, ὡς ἀνθρώποις. ἔστι δὲ ταῦτα πο-  
λύποδἒξ τε καὶ σηπίαι καὶ τευθίδες, ὅσα ἔ ἄλλα τούτοις ἔοι-  
κεν. ἁπτομένῳ μὲν οὐν μαλακὸν φαίνεται, δια το μητε  
λεπιδωτὸν ὲχειν, μήτε τραχὺ, μήτε ὀστρακῶδες τὸ σκέπασμα·  
σκληρόσαρκα δ᾽ ἐστὶ καὶ δύσπεπτα καὶ βραχὺν ἐν ἑαυτοῖς  
περιέχοντα τὸν ἁλυκὸν χυμόν. εἰ μέντοι πεφθείη, τροφὴν  
οὐκ ὀλίγην δίδωσι τῷ σώματα πλεῖστον δ᾽ οὐν καὶ ταῦτα  
τὸν ὠμὸν ἐργάζεται χυμόν.

## Κεφ. Λσγ΄.

[Περὶ σελαχίων,] Τραη΄ καὶ λαμπρὸν ἐν  
τῇ νυκτὶ τὸ δέρμα τῶν τοιούτων ἐστὶ ζώων · διὸ καί τινες  
ἀπὸ τοῦ σέλας ὲχειν ὠνομάσθαι φασὶν αὐτὰ σελάχια. μα-  
λακὴν δ᾽ ἐν αὐτοῖς ἐχει τὴν σάρκα νάρκη τε καὶ τρυγῶν,  
ωσπερ οὑν καὶ ἡδεῖαν, ὑπιοῦσάν τε κατὰ γαστέρα μετρίως,  
καὶ πεπτομένην οὐ χαλεπῶς. ἀλλὰ καὶ τρέφει μετρίως, ὥσπερ  
γε καὶ τὰ ἄλλα πάν (349) τα τὰ μαλακόστρακα. κοινῶν δ᾽  
ἐν αὐτοῖς απασίν ἐστι, πολυσαρκότερα τῶν μέσων μορίων τὰ  
κατὰ τὰς οὐρὰς εἰναι · μάλιστα δὲ τοῦθ' ὑπάρχει ταῖς νάρ-  
καις. ἔοικε γάρ τοι τὰ μέσα τῶν ζωων τουτων ο ὥνπερ χόν-  
δρον τακερὸν ἐν αὑτοῖς ὲχειν. βάτοι δὲ καὶ λειόβατοι καὶ  
ῥῖναι, καὶ πάνθ' ὅσα τοιαῦτα, σκληρότερα καὶ δυσπεπτότε-  
ρα καὶ τροφὴν πλείονα τῷ σωματι παρέχοντα νάρκης τε καὶ  
τρυγόνος ἐστιλ

## Κεφ. λζ΄.

[399] [Περὶ τῶν κητωδῶν ζώων.] Εὥ  
ρηται μὲν ἤδη καὶ πρόσθεν ὑπὲρ τῶν ἐν τῇ θαλάττῃ κητω-  
δῶν ζώων, ἐξ ὧν εἰσιν αἵ τε φῶκαι καὶ φάλαιναι, δελφῖνές  
τε καὶ ζυγαιναι καὶ τῶν θύννων οἱ μεγάλοι, καὶ πρὸς αὐτοῖς

οἱ κύνες, ὅσα γ΄ ἄλλα τοιαῦτα, καὶ νῦν δὲ αὐτῶν ἐν κεφα-  
λαίῳ λεκτέον, ὡς ἃπαντα τα τοιαῦτα καὶ σκληρὰν καὶ κα-  
κόχυμον ὲχει καὶ περιττωματικὴν τὴν σάρκα. καὶ διὰ τοῦτο  
προταριχεύοντες αὐτὰ τοὐπίπαν εἰς χρῆσιν ἄγουσι, λεπτο-  
μερεστέραν ἐργαζόμενοι τὴν ἐξ αὐτῶν ἀναδιδομένην τροφὴν  
εἰς τὸ σῶμα , καὶ διὰ τοῦτο πεφθῆναί τε δυναμένην θάττον,  
αἱματωθῆναί τε μᾶλλον. ἡ γάρ τοι πρόσφατος, ὅταν μὴ  
πάνυ καλῶς πεφθῇ, πλεῖστον ἐν ταῖς φλεψὶν ἀθροίζει τὸνωμον χυμονς

## Κεφ. Λη .

[Περὶ θαλασσίων ἐχίνων.] Καὶ δἰ οἰνο-  
μέλιτος αὐτοὺς ἐσθίουσι καὶ διὰ γάρου γαστρὸς ὑπαγωγῆς  
ἔνικεν · καὶ λοπάδας ἐξ αὐτῶν σκευάζουσιν, ἐπεμβάλλοντες  
ὠῶν τε καὶ πεπέρεως καὶ μέλιτος. ἔστι δὲ τῶν ὀλιγοτρόφων  
ἐδεσμάτων καὶ μέσων τῆς κατὰ τὸ λεπτύνειν καὶ παχύνειν χυ-  
μσὺς δυνάμεως.

## Κεφ. Λθ'.

[Περὶ μέλιτος.] Ἡ τῶν τροφῶν ὕλη πά-  
σα μέχρι δεῦρο διττοῖς γένεσι περιληφθεῖσα, τὸ μὲν ἕτερον  
αὐτῶν ἐκ φυτῶν εἶχε, τὸ δὲ ἕτερον ἐκ ζώων· ἑκατέρας δ᾽

αυτῶν αφωρισται το μελι. γίνεται μὲν γὰρ ἐπὶ τοῖς φύλλοις  
τῶν φυτῶν, εστι δε οὕτε χυλὸς αὐτῶν, οὔτε καρπὸς, οὔτε  
μοριον, αλλ ομογενες μεν τοῖς δρόσοις, οὐ μὴν οὔτε συνε-  
χῶς ουθ ομοίως εκείναις γίνεται δαψιλές. οἰδα δέ ποτε  
θέρους ωρᾳ πλεῖστον οσον ἐπὶ τοῖς τῶν δένδρων καὶ θά-  
μνων και τινων βοτανῶν φυλλοις ευρεθὲν, ὡς ὑπὸ τῶν γεωρ-  
γῶν λεγεσθαι παιςοντων, ο Ζευς ἔβρεξε μέλι. προηγεῖτο δὲ  
νυξ μεν ευψυχης, ως εν θέρει, (θέρους γαρ ἡν᾽ ὥρα τηνικαῦ-  
τα,) θερμὴ δὲ καὶ ξηρὰ κράσις ἀέρος ἐπὶ τῆς προτεραίας.  
εδοκει τοίνυν τοῖς δεινοῖς περὶ φυσιν ἐκ της γης τε καὶ τῶν  
ὑδάτων ἀτμὸν ἀκριβῶς λεπτυνθέντα καὶ πεφθέντα πρὸς τῆς  
ηλιακῆς θερμοτητος, υπο της ἐπιγενομένης ἐπὶ τῆς νυκτὸς ψύ-  
ξεως ἀθροισθῆναι πιληθέντα. παρ ἡμῖν μὲν οὐν σπανίως  
φαίνεται τοῦτο γινόμενον, ἐν δὲ τῷ ἄρει τῷ .Λιβάνῳ καθ'  
ἔκαπτον ἔτος ουκ ολίγον. ὥστε ἐκπεταννύντες ἐπὶ γῆς δέρ-  
ματα καὶ σείοντες τὰ δένδρα δέχονται τὸ ἀπορρέον ἀπ αὐ-  
τῶν καὶ χυτρας καὶ κεραμια πληροῦσι τοῦ μέλιτος. . ὀνομά-  
ζουσι δ αυτο δροσομελί τε καὶ αερομελι. πρόδηλος μὲν οὐν

ἤ ὕλη τῇ γενέσει τοῦ μέλιτος ὁμογενής τις οὔσα ταῖς δρόσοις,  
εἰς ἀρετην δὲ καὶ κακίαν αὐτῷ φαίνεταί τι προσέρχεσθαι παρὰ  
τῶν φυτῶν, ἐφ᾽ ων τοῖς φύλλοις ἀθροίζεται. καὶ διὰ τοῦτο  
γίνεται κάλλιστον, ἔνθα πλεῖστοι θύμοι καί τινες ἄλλαι θερ-  
μαὶ καὶ ξηραὶ τῇ κρασει βοτάναι τε καὶ θάμνοι. λεπτομερεῖ-  
στερον τοιγαροῦν ἐστι μέλι τὸ γεννώμενον ἐν τοῖς τοιούτοις  
φυτοῖς, καὶ δια τοῦτο ῥᾳδίως ἐκχολοῦται κατὰ τὰ θερμὰ  
σώματα · τοῖς ψυχροῖς δ᾽ ἐπιτηδειότατόν ἐστιν, εἴτε δι  
ἡλικίαν, εἴτε δια νόσον, εἴτε φύσει τοιαῦθ ὑπάρχει. [400]  
ταῦτα τοίνυν ὑπ αὐτοῦ τρέφεσθαι πέφυκεν αἱματωθέντος,  
ὡς ἐγγὺς τοῖς θερμοῖς ἐκχολοῦσθαι φθάνει, πρὶν αἱματωθῆ-  
ναι. λεπτομερὲς δ᾽ ὑπάρχον ἐξ ἀνάγκης ὲχει τι καὶ δριμύ ·  
διὸ πρὸς ἔκκρισιν ἐπεγείρει τὴν γαστέρα. τοῦτ οὑν ἀφαι-  
ροῦντες αὐτῷ, πρὸς ἀνάδοσίν τε καὶ πέψιν ἐπιτηδειότερον  
ἐργαζόμεθα. καλλίστη δ᾽ ἀφαίρεσις γίνεται, μιχθέντος πρῶ-  
τον ὕδατι πολλῷ, μετὰ τοῦτο δ᾽ ἑψηθέντος, ἄχρι περ ἃν  
ἀφρίζον παύσηται. προσήκει δ᾽ αἴρειν ἀπ αὐτοῦ συνεχῶς  
δηλονότι τὸν ἀφρὸν εὐθύς ἄμα τῷ γενέσθαι. διὰ γάρ τοι

τῆς τοιαύτης παρασκευῆς ἀποθέμενον τὴν δριμύτητα καὶ μηκ-  
έτ ερεθίζον εἰς ἔκκρισιν τὴν κοιλίαν ἀναδίδοται οὐ βρα-  
δεως. το δ ἐπ ολίγον ἡ ουδ᾽ ὅλως ἑψηθὲν μελίκρατον  
ὑπερχεσθαι φθανει προ τοῦ πεφθῆναι, ἀναδοθῆναί τε καὶ  
θρεψαι το σῶμα. διαφορα δ᾽ αυτοῖς ἐστι κάν τῷ φύσαν μέν  
τινα γεννᾶν ἐν τῇ κοιλίᾳ καὶ τοῖς ἐντέροις τὸ μὴ τελέως ἔψη-  
θεν, αφυσον δὲ καὶ διουρητικὸν γίνεσθαι τὸ κατὰ τὴν ἔψη-  
σιν ἀποθέμενον ἃπαντα τὸν ἀφρόν. εἰ δὲ χωρὶς ὕδατος μί-  
ξεως ἐκλείχοι τις τὸ μέλι μόνον, ἦττον μὲν τρέφειν μᾶλλον  
δ᾽ ὑπαγει τὰ κατὰ τὴν γαστέρα, πλέον δ᾽ εἴ τις αὐτοῦ  
προσενέγκοι, την ανω κοιλίαν εἴωθεν εἰς ἔμετον ἐξορμᾶν.  
ἑψηθεν δέ χωρὶς υδατος, οὔτ ἐμετικόν ἐστιν ὁμοίως, οὔθ'  
υπακτικον τῶν κατα τὴν κοιλίαν, ἀλλ᾽ ἀναδίδοταί τε καὶ τρέ-  
φει μᾶλλον · σύρα δ ᾖττον κινεῖ τοῦτο τοῦ μεθ' ὕδατος  
ἑψηθέντος. οὐ μὴν οὐδ᾽ ὁπότε τρέφει, τροφὴν ἀξιόλογον  
δίδωσι τῷ σωματι, ὡστε τισὶν ἔδοξεν οὐδὲ τρέφειν ὅλως.  
αλλα πρὸς μὲν τούτους αὐτάρκως εἴρηται διὰ τοῦ τρίτου  
τῶν εἰς το περὶ διαίτης ὀξέων νοσημάτων Ἱπποκράτους ὑπο-

μνηματος, ο τινες μεν επιγραφουσι προς τας Κνιδίας γνω-  
μας, ἔνιοι δὲ περὶ πτισάνης, ἁμαρτάνοντες ἀμφότεροι, κα-  
θοτι δεδεικται δια τῶν εἰς αὐτὰ γεγονότων ἡμῖν ὑπομνημάτων.  
ἐν δε τῷ παροντι λόγῳ τοσαῦτ εἰπεῖν ὑπὲρ αὐτοῦ βέλτιον  
ην, οσα λέλεκται. κεφάλαιον δ᾽ αὐτῶν ἐστιν, γέρουσι μὲν  
και ολως ψυχραῖς τοῦ σώματος κράσεσιν ἐπιτήδειον εἶναι,  
τοῖς δ ακμαζουσι καὶ θερμοῖς ἐκχολοῦσθαι, τροφὴν δ᾽,  
ολίγην ημῖν ἐξ αὐτοῦ γίνεσθαι, μὴ φθάσαντος εἰς χολὴν με-  
ταβαλεῖν, ως, εἴγ αὐτῷ τοῦτο συμβαίη, τρέφειν οὐδ᾽ ὅλως  
τηνικαῦτα δυνασθαι. πρόδηλον δὲ, ὅτι τὴν ὠχρὰν καὶ ξαν-  
θην χολὴν ὑπ᾽ αὐτοῦ γεννᾶσθαι λέγομεν, οὐ τὴν μέλαιναν.  
ειρηται γὰρ ηδη πολλάκις ἐν πολλοῖς, ἔθος εἰναι τοῖς ἰατροῖς  
τὴν τοιαυτην χολὴν ἀπλῶς ὀνομάζειν ἄνευ τῆς κατὰ τὴν χρόαν  
προσθηκης, τὰς δ᾽ ἄλλας ἁπάσας σὺν τῷ τῆς χρόας ἑρμη--  
νευειν ὀνόματι. φαίνονται δὲ κενούμεναι πλὴν τῆς πρασι-  
ζουσης αἱ ἄλλαι πάσαι, χαλεπῶς νοσοῦντος τοῦ σώματος ·  
η ξανθὴ δὲ καὶ ὠχρὰ καὶ πρασοειδὴς καὶ χωρὶς νοσημάτων  
ἐμεῖταί τε καὶ διαχωρεῖται πολλάκις,

## Κεφ. μ .

[Περὶ οἴνου,] Ὅτι μὲν ἐκ τῶν τρεφόντων  
εστιν ο οίνος, απαντες ομολογοῦσι · καὶ εἴγε τὸ τρέφον ἃπαν  
τροφὴ εστι, ῥητεος ἀν εἴη ἐκ τοῦ γένους τῶν τροφῶν καὶ ὁ  
σίνος. αλλ ἔνιοί γε τῶν ἰατρῶν οὕ φασι δεῖν ὀνομάζειν  
τροφην αυτον· αντιδιατρεῖσθαι γοῦν κατὰ τοὺς λόγους τῇ  
τροφῇ το ποτον, ὅπερ καὶ πόμα προσαγορεύεται, καθάπερ  
γε καὶ η τροψη σιτίον τε (35ο) καὶ ἐδεστὸν ἔδεσμα. τρο-  
φην μεν οὐν δια ταῦτα καλεῖν οὐκ ἀξιοῦσι τὸν οἶνον, ὁμο-  
λογοῦσι μην τρέ[401]φειν αὐτὸν, οὑ νῦν εἰς τὰ παρόντα  
δεομεθα. καὶ εἴπερ καὶ ἄλλας τινὰς ὕλας τρέψειν μὲν συν-  
εχώρουν, ἐκωλυονῶὔ τροφὰς ὁνομάζειν, τὴν ἀπασῶν αὐτῶν  
διδασκαλίαν εἰς ἔνα λογον συλλέγοιμεν ἄν · ὅταν δὲ οὐκ ἐθεῶ  
λωσιν τον μονον οῖνον ονομαζειν τροφὴν, καίτοι τρέφοντα,  
συγχωρήσουσιν ημῖν, τῷ περὶ τῶν τροφῶν λόγῳ βραχὺν  
οντα τον περι τῶν οἴνων προσθεῖναι. ἃς γὰρ Ἱπποκράτης  
δυναμεις εἷπεν εν τῷ περὶ διαίτης οξέων, οὐχ ὡς τροφῆς εἰσιν,  
αλλ ως φαρμακου μᾶλλον, ἐκείνας μὲν οὐν ἐν τῷ τρίτῳ  
τῶν εἰς ἐκεῖνο το βιβλίον ὑπομνημάτων ἐξηγήμεθα, κᾷν τῇ

τῆς θεραπευτικῆς μεθόδου πραγματείᾳ καὶ τῇ τῶν ὑγιεινῶν·  
ἐν δὲ τῷ νῦν ἐνεστῶτι λόγῳ τὰς ἐν τῷ τρέφειν αὐτοῦ δια-  
φορας ἐροῦμεν, ἐντεῦθεν ἀρξάμενοι, ἀπάντων οὐν τῶν οἴ-  
νων οἱ ἐρυθροί τε ἃμα καὶ παχεῖς εἰς αἵματος γένεσιν ἐπιτη-  
δειοτατοι, βραχυτάτης δεόμενοι τῆς εἰς αὐτὸ μεταβολῆς, ἐφε-  
ξῆς δε αυτῶν οἱ μέλανές τε καὶ γλυκεῖς καὶ παχεῖς, εῖθ' οἱ  
κατα τὴν χρόαν ἐρυθροὶ καὶ μέλανες, ἐν δὲ τῇ συστάσει πα-  
χεῖς γ εχοντες αμα τούτοις τι καὶ στυφούσης ποιότητος. τού-  
των δε ηττον οἱ λευκοί τε αμα καὶ παχεῖς καὶ στρυφνοὶ τρεῖ-  
φειν πεφυκασιν. ἀπάντων δ᾽ ἤκιστα τρέφουσιν οἱ λευκοὶ  
μεντῇχροᾳ, λεπτοὶ δὲ τῇ συστάσει, παραπλήσιοί πως ἄντες  
υδασι τοῖς εἰς τὸ καλούμενον ὑδρόμελι ἐπιτηδείοις. ὅτι μὲν  
οὐν οἱ παχεῖς οἔνοι τροφιμώτεροι τῶν λεπτῶν εἰσιν, ἤ τε  
φυσις αὐτῶν ἐνδείκνυται καὶ ἡ πεῖρα μαρτυρεῖ. πέττονται  
δὲ κατὰ τὴν γαστέρα καὶ ἀναδίδονται μᾶλλον οἱ γλυκεῖς τῶν  
αυστηρῶν, ὡς ἂν καὶ θερμότεροι ὄντες τὴν δύναμιν. οἱ δὲ  
παχεῖς πανυ πέττονται μὲν βραδύτερον, ὥσπερ γε καὶ ἀνα-  
δίδανται, γαστρὸς δ᾽ ἰσχυροτέρας ἐπιτυχόντες, ὡς πεφθῆναι

καλῶς, πλέονα τροφὴν διδόασι τῷ σώματι. πρόδηλον δ᾽, ὅτι,  
καθαπερ εἰς το τρέφειν εἰσὶ βελτίους τῶν λεπτοτέρων, οὕτως  
εἰς οὔρησιν χείρους.

## Κεφ. μα΄.

[Περὶ τῶν ταριχευομένων, ἐν τῷ πρόσθεν  
λογῳ ἀναβληθέντων.] Ἀνεβαλόμην ἐρεῖν ἐπὶ τῇ τελευτὴ τοῦ  
λόγου περὶ τῶν ταριχευομένων καὶ τῶν μέσων ἐδεσμάτων.  
ὅπως οὐν μηδὲ ταῦτα λείποι, καιρὸς ἤδη διελθεῖν ἑκατέρων  
τας δυνάμεις. ἐπιτήδεια πρὸς ταριχείαν ἐστὶ σώματα ζώων,  
ὅσα σκληράς τε ἄμα καὶ περιττωματικὰς ἐχει τὰς σάρκας. ὁνο-  
μάζω δὲ περιττωματικὰς, ὡς κάν τῷ πρόσθεν λόγῳ, τὰς  
ἐχούσας ἐν ἑαυταῖς ὑγρότητα παρεσπαρμένην φλεγματικωτεῖ-  
ραν· καὶ ὅσῳ μὲν ἤδε πλείων ᾖ καὶ παχυτέρα, τοσῷδε μάλ-  
λον ἀμείνων ἡ σὰρξ γίνεται ταριχευομένη. τὰ δ᾽ ἤτοι πάνυ  
μαλακην , ἤ πανυ ξηραν καὶ ἀπέριττον ἔχοντα τὴν ἕξιν τοῦ  
σωματος οὐκ ἐπιτήδεια ταριχεύεσθαι. δύναμις γάρ ἐστι τῶν  
ἀλῶν, ὡς ἐν τῇ τῶν ἁπλῶν φαρμάκων πραγματείᾳ δέδεικται,  
σύνθετος ἔκ τε τοῦ διαφορεῖν τὰς περιττὰς ὑγρότητας, οἷς  
ἂν ὁμιλῇ σώμασι, καὶ λεπτύνειν αὐτὰ, καὶ συνάγειν εἰς ἑαυτὰ,

τοῦ τῶν νίτρων ἀφροῦ καὶ τοῦ τῶν χαύνων ἀφρονίτρων τὸ  
μὲν λεπτύνειν καὶ διαφορεῖν ἐχόντων, τὸ δὲ συνάγειν ἤ  
σφίγγειν ουκ ἐχοντων. ὅσα τοίνυν ἐστὶ φύσει ξηρὰ σῶμα-  
τα , διαπαττόμενα τοῖς ἁλσὶν ἄβρωτα γίνεται σκελετευόμενα  
καί τις ἐπεχείρησας ταριχεῦσαι λαγωὸν, ὅμοιον εἰργάσατο  
ταῖς σκελετευθείσαις γαλαῖς. αἱ δὲ τῶν ἀκμαζόντων τε καὶ  
πιονων υων σαρκες επιτηοειοι ταριχευεσθαι, τὴν ατοπιαν  
ἑκατέραν ἐκπεφευγυῖαι, ξηρότητα μὲν τῶν γεγηρακότων, ὑγρό-  
τητα δ᾽ ἄμετρον τῶν νέων χοίρων. [402] ὥσπερ γὰρ τὰ  
ξηρα σωματα βύρσαις ὅμοια γίνεται ταριχευθέντα, κατὰ  
τον ἐναντίον τροπον, ὅσα λίαν ὑγρὰ διαρρεῖ, κατατήκεται  
τοῖς αλσὶν ὁμιλοῦντα. διὰ τοῦτ οὐν οὐδὲ τῶν ἰχθύων ὅσοι  
μαλακοσαρκοί εἰσι καὶ ἀπέριττοι, καθάπερ οἱ πετραῖοι κα-  
λούμενοι καὶ τῶν ὀνίσκων οἱ ἐκ καθαράς θαλάττης, εἰς τα-  
ριχείαν εἰσὶν ἐπιτηδειοι. κορακῖνοι δὲ καὶ μύλοι καὶ πηλα-  
μίδες, ἔτι τε σάρδαι καὶ σαρδῆναι, καὶ τὰ σαξάτινα καλοῦ-  
μενα καὶ ταρίχη προς ταριχείαν εἰσὶν ἐπιτήδεια. καὶ τὰ κη-  
τώδη δὲ τῶν θαλαττίων ζώων ταριχευόμενα βελτίω γίνον-  
ται, περιττωματικὰ ἔχοντα καὶ ταῦτα τὴν σάρκα. μοχθη-

ραὶ δε τρίγλαι προς ταριχείαν εἰσὶ διὰ τὸ ξηρὰν καὶ ἀπέριτ-  
τον ἔχειν την σάρκα. πρόδηλον δ᾽ ἐκ τούτων, ὅσα μὲν σκλη-  
ρα καὶ νευρώδη καὶ οἱονεὶ δερματώδη τε καὶ βυρσώδη γίνεται,  
ταριχευθέντα δυσπεπτα πάνυ εἰναι · τὰ δ᾽ ἐναντίως διατιθῶ-  
μενα λεπτομερῆ μὲν αὐτὰ γίνονται, λεπτύνει δ᾽ ἐσθιόμενα  
τους παχεῖς καὶ κολλωδεις χυμούς. ἄριστα δ᾽ ἐστὶ τῶν εἰς  
ἐμὴν πεῖραν ἐλθόντων τα τε Σαρδικὰ, πρὸς τῶν ἔμπροσθεν  
ἰατρῶν ὀνομαζομενα ταρίχη, Σάρδας δ᾽ αὐτὰς οἱ νῦν καλοῦσιν,  
οἷ τε ἐκ τοῦ Πόντου κομιζόμενοι μύλοι. δευτέραν δ᾽ ἐπ᾽ αὐ-  
τοῖς ὲχουσι τάξιν οἷ τε κορακῖνοι καὶ αἱ πηλαμίδες καὶ τὰ  
σαξατινα καλούμενα.

## Κεφ. μβ΄.

[Περὶ τῶν μέσων ἐδεσμάτων,] Καθ᾽  
ἑκάστην διαφορὰν ὥν εἶπον ὑπάρχειν ἐν ταῖς τροφαῖς, ἔστι  
τινα μέσα. καὶ γὰρ τῶν σκληροσάρκων καὶ μαλακοσάρκων  
ευροις αν τι μέσον, ως μήθ' ἀπαλόσαρκον ἔτι, μήτε σκληρά-  
σαρκον εἰναι, καὶ τῶν λεπτυνόντων τε καὶ παχυνόντων, ἤθερ-  
μαινὀντων ἤ ψυχόντων, ἤ ξηραινόντων ἤ ὑγραινόντων.

ἐπιτήδεια δ᾽ ἐσθίεσθαι τοῖς μὲν ἄμεμπτον φυλάττουσι τὴν  
φυσικην κρᾶσιν ζωοις, ὅσα ταῖς φύσεσιν αὐτῶν ἐστιν ὅμοια,  
τοῖς δὲ μοχθηραν η ἐξ ἀρχῆς ἔχουσιν, ἤ ὕστερον ἐπικτησα-  
μένοις, ουχ η τῶν ομοίων ἑαυτοῖς, ἀλλ᾽ ἡ τῶν ἐναντίων ἐδω-  
δη χρησιμος. υπο μὲν γὰρ τῶν ὁμοίων φυλάττεται τὸ κατὰ  
φυσιν ἀμέμπτως ἔχον, ὑπὸ δὲ τῶν ἐναντίων εἰς τὴν οἰκείαν  
κρᾶσιν αγεται τὰ μοχθηρῶς κεκραμένα, τοιγαροῦν ἴδιον  
ἐκαστῃ φυσει ζωου γενήσεται τὸ μέσον, οἷον ἀνθρώπῳ μὲν  
τοιονδε , κυνὶ δὲ τοιονδε, καὶ τῶν ἄλλων δὲ ἑκάστῳ, καὶ κατὰ  
μέρος ανθρωπῳ τοδε κατὰ τήνδε τὴν ἡλικίαν καὶ τήνδε,  
καὶ προσέτι κατα τας τῶν ἐπιτηδευμάτων διαφορὰς, ἐθῶν τε  
καὶ χωρίων, ἐν οἷς ἐκ πολλοῦ διατρίβουσι.

# ΓΑΛΗΝοΥ ΠΕΡΙ ΕΥΥΥΜΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΚΟΝΥΜΙΑΣ ΤΒΟΦΩΝ.

## Κεφ. Α΄.

Οἱ συνεχῶς ἐτῶν οὐκ ὀλίγων ἐφεξῆς γενο-  
μενοι λιμοὶ κατὰ πολλὰ τῶν Ῥωμαίοις ὑπακουόντων ἐθνῶν  
ἐναργῶς ἐπεδείξαντο τοῖς γε μὴ παντάπασιν ἀνοήτοις, ἡλί-  
κην ὲχει κακογαμία δύναμιν εἰς νόσων γένεσιν. οἱ μὲν γὰρ τὰς  
πόλεις οἰκοῦντες, ὥσπερ ἤν ἔθος αὐτοῖς παρασκευάζεσθαι  
κατα το θέρος ευθέως σῖτον αὐτάρκη πρὸς ὅλον τὸν ἐφεξῆς  
ἐνιαυτον, ἐκ τῶν αγρῶν πάντα τὸν πυρὸν αἴροντες ἄμα ταῖς  
κριθαῖς τε καὶ τοῖς κυάμοις καὶ φακοῖς, ἀπέλιπον τοῖς ἀγροί-

κοις τοὺς ἄλλους Δημητρίους καρποὺς, οὕς ὀνομάζουσιν ὅσ-  
πριά τε καὶ χέδροπα, μετὰ τοῦ καὶ τούτων αὐτῶν οὐκ ὀλίγα  
κομίζειν εἰς ἄστυ. τὰ γοῦν ὑπολειφθέντα διὰ τοῦ χειμῶνος  
ἐκδαπανῶντες οἱ κατὰ την χώραν ἄνθρωποι τροφαῖς κακο-  
χύμοις ἡναγκάζοντο χρῆσθαι δέ ὅλου τοῦ ἡρος, ἐσθίοντες  
ἀκρέμονάς τε καὶ βλάστας δένδρων καὶ θάμνων, καὶ βολβοὺς,  
κοιὶ ῥίζας κακογαμίαν φυτῶν, ἐμφορουμενοι δὲ καὶ τῶν ἀγρίων  
ὀνομαζομένων λαχάνων, ὅτου τις ἔτυχεν εὐπορήσας, ἀφειδῶς  
ἄχρι κόρου, καθάπερ καὶ πόας χλωρὰς ὅλας ἕψοντες ἤσθιον,  
ὧν πρότερον οὐδ᾽ ἄχρι πείρας ἐγεύσαντο πώποτε. παρῆν οὐν  
ὁρῆν ἐνίους μὲν αὐτῶν ἐν τοῖς ἐσχάτοις τοῦ ἡρος, α΄παντας δ᾽  
ὀλίγου δεῖν ἐν ἀρχῇ τοῦ θέρους ἁλισκομένους ἕλκεσι παμπολ·-  
λοις κατὰ τὸ δέρμα συνισταμένοις, οὐ τὴν αὐτὴν ἰδέαν ἃπασιν  
ἴσχουσι · τὰ μὲν γὰρ αὐτῶν ἤν ἐρυσιπελατώδη, τὰ δὲ φλεγμο-  
νώδη, [418] τὰ δ᾽ ἑρπυστικὰ, τὰ δὲ λειχηνώδη, καὶ ψωρώδη,  
καὶ λεπρώδη. τούτων μὲν ὅσα πρᾳότατα, διὰ τοῦ δέρματος  
ἐξανθησαντα την κακοχυμίαν ἐκ τῶν σπλάγχνων τε καὶ τοῦ  
βάθους ἐκένωσεν · ἐνίοις δέ τισιν ἀνθρακώδη τε καὶ φαγεδαι-

νίκα γενομενα μετα τῶν πυρετῶν, ἀπέκτεινε πολλοὺς ἐν χρό-  
νῳ μακρῷ μογις ολιγίστων σωθέντων. ἄνευ δὲ τῶν κατὰ  
τὸ δέρμα παθηματων πυρετοὶ πάμπολλοι ἐγένοντο, διαχωρῇ-  
σεις γαστρὸς ἐπιφέροντες δυσώδεις καὶ δακνώδεις, εἰς τεινε-  
σμους καὶ δυσεντερίας τελευτωσας, οὐρά τε δριμέα, καὶ αὐτὰ  
δυσώδη, τὴν κύστιν ἐνίων ἑλκώσαντα. τινὲς δ᾽ αὐτῶν ἐκρῦ-  
θησαν ἱδρῶσι, καὶ τουτοις δυσωδεσιν, ἤ ἀποστήμασι σηπε-  
δονώδεσιν, οίς δ᾽ οὐδὲν τούτων ἐγένετο, πάντες ἀπέθανον  
ἤ μετὰ φανεράς φλεγμονῆς ἑνός γέ τινος τῶν σπλάγχνων, ἤ  
διὰ τὸ μέγεθός τε καὶ τὴν κακοήθειαν τῶν πυρετῶν. ὁλι-  
γᾶστων δὲ φλέβα τεμεῖν ἐν ἀρχῇ τῆς νόσου τολμησάντων ἐνίων  
ἰατρῶν, (ἐδεδίεσαν γὰρ εἰκότως χρῆσθαι τῷ βοηθήματι διὰ  
τὸ προκαταλελύσθαι τὴν δυναμιν,) οὐδενὸς εἶδον αἷμα χρη-  
στὰν ἐκκριθὲν , ὁποῖον ἐκ τῶν ὑγιεινῶν σωμάτων ὁρᾶται κε-  
νεόμενον, ἀλλ᾽ ἤτοι πυῥῥότερον, ἤ μελάντερον, ἤ ὀῥῥωδέ-  
στερον, ἤ δριμὺ καὶ δάκνον αὐτὴν τὴν διαιρεθεῖσαν φλέβα  
κατὰ τὴν ἐκροὴν, ὡς δυσεπούλωτον γενέσθαι τὸ ἕλκος, ἐνίοις

δὲ καὶ συμπτώματα μετὰ τῶν πυρετῶν ἰ καὶ μάλιστα τοῖς  
αποθανοῦσιν, ἐγένοντο βλάβην τῆς διανοίας ἐπιφέροντα σὺν  
ἀγρυπνίαις καὶ καταφοραῖς. οὐδὲν δὲ θαυμαστὸν, ἐναντίοις  
ἁλῶναι νοσήμασί τε καὶ συμπτώμασι τοὺς τότε νοσήσαντας,  
αὐτούς τε διαφέροντας ἀλλήλοις οὐ ταῖς φύσεσι μόνον ἤ ταῖς  
ἡλικίαις, ἀλλὰ καὶ ταῖς ἔμπροσθεν διαίταις, ἐναντίαν τε δύ-  
ναμιν ἐχούσας ἐδηδοκότας ἐν τῷ λιμῷ τροφάς. ἤσθιον μὲν  
γὰρ ἄπαντες ὧν ηὐπόρουν · ἀνομοίου δὲ τῆς εὐπορίας  
οὔσης, ἔνιοι μὲν ὀξεῖς, ἤ δριμεῖς, ἤ ἁλυκοὺς, ἤ πικροὺς ἔχον-  
τα χυμοὺς ἐδέσματα προσηνέγκαντο, τινὲς δ᾽ αὐστηροὺς,  
ἤ στρυφνοὺς, ἤ ψύχοντας σαφῶς, ἤ ὑγροὺς ἱκανῶς, ἤ γλί-  
σχρους, ἤ φαρμακώδεις. οἶδα γοῦν ἐνίους μὲν αὐτίκα διὰ  
μυκήτων ἐδωδὴν ἀποθανόντας, ἐνίους δὲ διὰ κωνείων, ἤ  
ναρθήκων, οὐκ ὀλίγους δ᾽ ἐξ αὐτῶν μόλις διασωθέντας.  
ἀπασι μὲν οὐν τοῖς ἄλλοις ἀνθρώποις ἐναργῶς ἐφαίνετο τῷ  
λογισμῷ σκοπουμένοις, ὥσπερ ἔκτος πολυειδεῖς μὲν ἑλκῶ-  
σεις ἐγένοντο, ποικίλα δὲ ὄγκων εἴδη φλεγμονωδῶν τε καὶ οἰ-

δηματωδῶν, ερυσιπελατωδῶν τε καὶ σκιῥῥωδῶν, οὕτω καὶ  
κατα τινα τῶν ἐν βάθει μορίων, ὅσα κυριώτερα, τοσαύτας  
διαθέσεις ἐγχωρεῖν γεγονέναι. μόνοις δὲ τοῖς ἀποστᾶσι τῆς  
κατα τους χυμους Ἱπποκράτους διδασκαλίας ὁ λογισμὸς ἐπε-  
πηρωτο, παντα μᾶλλον ἤ τοὺς χυμους αἰτιᾶσθαι τολμῶσιν.  
ἔνιοι δ αυτῶν ωμολόγησάν μοι λαθραίως, ὁρῆν μὲν Παρ-  
γῶς τὴν προς Ἱπποκράτην φιλονεικίαν τῶν οὐδὲν ουδ᾽ εἰς  
νόσον ηγουμένων αγαθον ἤ κακὸν ἐκ χυμῶν γίνεσθαι, με-  
ταστηναι δ αἰδεῖσθαι πρὸς Ἱπποκράτην μετὰ πεντήκοντα  
τῆς ηλικίας ἔτη · δοξειν μὲν γὰρ οὕτως ἔφασαν οὐ τοὺς  
μαθητας μονους, αλλὰ καὶ τοὺς χρωμένους ἡμῖν ἐν εἴπαντι  
τῷ προσθεν χρονῳ βεβλαφέναι. καὶ μέντοι καὶ τιμᾶσθαι μὲν  
ἔλεγον ηδη προς πολλῶν ανθρώπων, ὡς ἐπ ἀληθέσιν οἷς  
ἐπρεσβευον δογμασιν· ἐὰν δὲ καὶ ταῦθ ὁμολογήσωσιν εἶναι  
μοχθηρα, καὶ τῶν αλλων ἀμαθέστεροι φανεῖσθαι, καὶ μηδένα  
τῶν ἔμπροσθεν αυτοῖς χρωμένων αῦθτς ἔτι χρήσεσθαι, [419]  
τούτοις μὲν ουν πολλην συγγνώμην νέμειν εὔλογον ἡμὰς, οὐ

την προαίρεσιν μεμφομένους, ἀλλὰ τῇ δυστυχίᾳ .συναλγοῦν-  
τας αυτοῖς, οῖ πρὸ τοῦ κρῖναι δύνασθαι τα διδασκόμενα  
περιέπεσον οὐκ ἀγαθοῖς διδασκάλοις. ἄξιοι δὲ μίσους εἰσὶν  
οἱ πρῶτοι διὰ φιλοτιμίαν αἱρέσεις δογμάτων συστησάμενοι ·  
φαίνονται γὰρ ἑκόντες ἐξαπατᾶν ἐπιχειρῆσαι τοὺς πέλας , οὐκ  
ἄκοντες σφαλῆναι, μηδενὸς ἀνθρώπου εἰς τοσαύτην ἄνοιαν  
ἥκοντος, ὡς ἀγνοῆσαι, πηλίκον ἐστὶ κακὸν ἐκτραπῆναι τοὺς  
ἐν τῷ σώματι χυμοὺς εἰς φαρμακώδεις ποιότητας. αὐτοὶ  
γοῦν ουτοι, πρὸς οὕς ὁ λόγος ἐστὶ, δυσκολον ἤ καὶ τελεῶς  
ἀδύνατον εἶναί φασι διακρῖναι τοὺς ἐκ φαρμάκων ὀλεθρίων  
προσφοράς ἀπολλυμένους τῶν ἐξ αὐτοῦ τοῦ σώματος τῆς  
νοσώδους διαθέσεως. οὐ μὴνοὔθ', ὅτι τοὺς τῶν ἰοβόλων ὀνο-  
μαζομένων θηρίων χυμοὺς, οὑς ἐνιᾶσι διὰ τοῦ δήγματος,  
ἐνίους μὲν νεκροῦντας ἐν τάχει τὸ δηχθὲν μόριον, ἐνίους δὲ  
καὶ σήποντας, ἤ φλεγμονὰς ἤ ὀδύνας μεγίστας ἐπιφέροντας  
ἐναργῶς ὁρῶμεν, ἔνεστιν ἀρνήσασθαι οὐδενὶ, καθάπερ οῦδὐ  
ὅτι σκορπίῳ τις ἐπιπτύσας δὶς ἤ τρὶς νήστης εὐθέως ἀναι-

ρεῖ τὸ ζῶον. ὥσπερ γὰρ οἰκεῖαι φύσεις φύσεσίν εἰσιν, οὕτως  
ἔτεραι πολέμιαί τε ἑτέραις καὶ φθαρτικαὶ τρέφεσθαι μὲν  
οὑν ἡμῖν ὑπο τῶν οἰκείων, ἀπόλλυσθαι δὲ ὑπὸ τῶν ἐναντίων  
συμβαίνει. καὶ λέλεκται περὶ τουτων ἐπὶ πλεῖστον ἔν τε τοῖς  
περὶ τῶν φυσικῶν δυναμεων ὑπομνήμασι, καὶ τοῖς περὶ τῶν  
απλῶν φαρμακων· εἰς δὲ τον ἐνεστῶτα λόγον ἱκανὴ καὶ  
τῶν ἐν τοῖς λιμοῖς ὀφθέντων ἡ διήγησις. εἰ δέ μοι πιστεύειν  
ἐθέλοις, οὐδεμίαν μὲν αἰτίαν (352) ἔχοντι ψεύδεσθαι, δυσ-  
γεραίροντι δὲ ἐπὶ τῷ πολλούς ἐν βιβλίοις ἄνδρας ἐψεῦσθαι  
μεγάλως, διηγήσομαί σοι τὰ διὰ μακράς πείρας ἐν ὅλῳ μου  
τῷ βίῳ γνωσθέντα μετὰ τοῦ καὶ τοὺς θεοὺς ἐπικαλέσασθαι  
μάρτυρας. ἐμοὶ γὰρ πατὴρ ἐγένετο, γεωμετρίας μὲν καὶ ἀρ-  
χιτεκτονίας καὶ λογιστικῆς ἀριθμητικῆς τε καὶ ἀστρονομίας  
εἰς ἄκρον ἥκων, ὑπὸ πάντων δὲ τῶν γνόντων αὐτὸν ἐπὶ  
δικαιοσυνῃ καὶ χρηστότητι καὶ σωφροσυνῃ θαυμασθεὶς, ὡς  
οὐδεὶς τῶν φιλοσόφων. οὕτος οὐν παῖδα μὲν ἄντα με διατ-  
τῶν αὐτὸς ἄνοσον ἐφύλαξεν. ἐπεὶ δὲ μειράκιον ἐγενόμην, ὅ  
τε πατὴρ ὑπεχώρησεν εἰς ἀγρὸν, ὧν φιλογέωργος, εἰχόμην

μὲν ὧν ἐμάνθανον ῦπὲρ ἃπαντας τοὺς συμφοιτῶντας, οὐ  
δι ψμέρας μόνον, ἀλλὰ καὶ νύκτωρ · ἐμπλησθεὶς δὲ μετὰ  
τῶν ἡλικιωτῶν ἐν παντὶ τῷ χρόνῳ τῆς ὀπώρας ἀπάντων  
τῶν ωραίων, ἐνόσησα τοῦ φθινοπώρου νόσον ὀξεῖαν ὡς  
φλεβοτομίας δεηθῆναι, παραγενόμενος οὑν εἰς τὴν φιῶλιν δ  
πατηρ ἐπετίμησέ τέ μοι καὶ τῆς ἔμπροσθεν διαίτης ἀνέμνη-  
σεν, ην ὑπ᾽ αὐτῷ διῃτώμην, ἐκέλευσέ τε τὸ λοιπὸν φυλάττειν  
αυτην, αποσταντα τῆς τῶν ηλικιωτῶν ἀκρασίας. καὶ μέντοι  
και κατα τον ἑξῆς ἐνιαυτον ἔργον ἐποιήσατο παραφυλάξαι  
μου την δίαιταν, ὡς μετρίως ἃψασθαι τῶν ὡραίων · ἡγον  
δὲ τηνικαῦτα τῆς ἡλικίας ἔτη ιθ'. ἄνοσος οὑν ἐν αὐτῷ μεί-  
νας , εἰτ ἐν τῷ μετ αυτον ἐνιαυτῷ τοῦ πατρὸς ἀποθανόν-  
τος, αμα τοῖς ηλικιωταις διαιτηθεὶς ἐπὶ δαψιλέσι τοῖς κατὰ  
την οπώραν, ἐνόσησα νόσον παραπλησίαν τῆ πρόσθεν, ὡς  
καὶ τοτε φλεβοτομίας δεηθῆναι. τοὐντεῦθεν ποτὲ μὲν ἐφε-  
ξῆς καθ ἕκαστον ἐνιαυτὸν, ἐνίοτε δὲ διαλιπών ἐν ἔτος, ἐνό-  
σουν μέχρι τῶν ὀκτώ καὶ εἴκοσιν ἐτῶν, [420] ἐν τούτῳ δὲ

κινδυνευσας ἀπόστημα σχεῖν, καθ' ὃ μέρος συνάπτει τἄ ἡπαρ  
τῷ διαφραγματι, τῶν ὡραίων ἀπάντων ὰπέχεσθαι ἐμαυτὸν  
ωρισα πλὴν τῶν πεπείρων ἀκριβῶς σύκων τε καὶ σταφυ-  
λῶν, ουδὲ τούτων ἀμέτρως, ὡς ἔμπροσθεν, ἀλλὰ συμμέ-  
τρως προσφερόμενος. ἔσχον δὲ καὶ ἄλλον τινὰ τῶν ἐμαυτοῦ  
πρεσβυτερον ἔτεσι δυοῖν, τὴν αὐτὴν γνώμην ἔχοντα ἐμοῦ  
φροντίζοντες οὐν τῶν γυμνασίων καὶ τοῦ μηδέποτ ἀπεπτγ-  
σαι ανοσοι διεμείναμεν ἄχρι δεῦρο πολλῶν ἐτῶν· καὶ τῶν  
ὰλλων δε φίλων ὅσους ἔπεισα γυμνάζεσθαί τε καὶ τεταγμέ-  
νως διαιτᾶσθαι, τεῖος πάντας ὁρῶ διαπαντὸς ὑγιαίνοντας,  
ἐνίους μὲν ἐξ ἐτῶν πέντε καὶ εἴκοσι, τούς δ᾽ ἐξ ἐλαττόνων  
μὲν, ἤδη δ᾽ ἱκανῶν, ὡς ἕκαστοι πεισθέντες ἔτυχον ἄπεχε-  
σθαί τε τῶν ὡραίων καὶ τῶν ἄλλων κακοχύμων ἐδεσμάτων,  
α προκειται διελθεῖν ἐν τῷδε τῷ γράμματι.

## Κεφ. β΄.

Τοῖς μὲν οὐν δυναμένοιο γυμνάζεσθαι πρὸ  
τῶν σιτίων οὐδὲ τῆς ἀκριβοῦς πάνυ διαίτης ἐδέησε · τοῖς δἔ

διὰ περιστάσεις πραγμάτων κωλυομένοις οὐ μόνον ἀβλαβε-  
στέρας διαίτης, ἀλλὰ καὶ φαρμάκων ὑγιεινῶν ἐστι χρεία.  
πολλοὶ μέντοι τῶν ἀνθρώπων ἐν τοιαὐτῃ καταστάσει διατρθ  
βουσιν, ωστε μη δυνατὸν αὐτοῖς εἰναι, μήτε γυμνάζεσθαι κα-  
λῶς πρὸ τῶν σιτίων, μήτ ἐσθίειν ἱκανῶς ἐν καιρῷ, μήτε  
πέττειν καλῶς τὰς τροφάς. τοὺς μὲν δὴ τοιούτους ἀδύνατον  
ανόσους διαμένειν ἄνευ τοῦ προνοεῖσθαι τῆς γαστρὸς ὑπαγω-  
γῆς ἐκ διαλειμμάτων, ἐνίοτε δὲ καὶ καθάρσεως ἰσχυροτέρας,  
ωραίας τε κενώσεως αἵματος, ὑγιεινῶν τέ τινων φαρμάκων,  
ἐν τοῖς προσήκουσι καιροῖς πινομένων, ὅσοι δὲ βίον ἡσύ-  
χίον εἵλοντο , μήτε πρὸ ἡμέρας ἀνάγκην ἔχοντες ἐπὶ τὰς τῶν  
πολὺ δυναμένων ἐπιέναι θύρας, μήτε πολλάκις ἱδροῦντες ἐν  
ἀναγκαίαις πράξεσι καταψύχεσθαι, μήτε λουομένοις τισὶ  
παρεσταναι, μητ᾽ εἰς οἶκον ἐπανερχομένους αὐτοὺς παραπέμ-  
πειν, εἶτα μετα πολλῆς σπουδῆς αὐτοὶ λουσάμενοι πρὸς τὸ  
δεῖπνον ἐπείγεσθαι, τούτοις πρώτοις ὑποθήσομεν δίαιταν,  
ἒξ ἡς ἂν μάλιστα χρηστότατον ἔχωσιν αἷμα · μετὰ δύ τούτους  
πειράσομαί τινας ὑποθήκας δοῦναι καὶ τοῖς ἐν ἀσχολίᾳ ζῶσι.

δεήσεται δ᾽ ὁ λόγος ἀναμνῆσαι τῶν γεγραμμένων ἐν τοῖς  
τρισὶν ὑπομνήμασιν, ἐν οἷς ὁ λόγος μοι γέγονε περὶ τῶν ἐν  
ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. εὔχυμα τοίνυν ἐδέσματα τῶν μὲν  
σιτηρῶν αρτοι τ εἰσὶν οἱ καθαροὶ, κατειργασμένοι καλῶς  
οπτησει τε τῇ δια κλιβανου καὶ τῇ πρὸ αὐτοῦ φυράσει καὶ  
ζύμῃ συμμέτρῳ καὶ ἀλῶν μίξει, πρὸς τούτοις δὲ δεύτεροι  
κατ᾽ ἀρετην οἱ ἰπνῖται. καὶ χόνδρος δὲ τῶν εὐχυμοτά-  
των ἐστὶν, ὡσπερ καὶ τὸ χοίρειον κρέας, ἐὰν ἀκριβῶς ἤ τε  
γαστὴρ αὐτὰ πέψῃ καὶ τὸ ὴπαρ αἱματώσῃ. γλίσχρον δ᾽  
ὲχει τι καὶ διὰ τοῦτ ἐμφρακτικὸν ἥπατός τε καὶ νεφρῶν, οἷς  
στενοπορα φυσει ταῦτα. πλεοναζόντων γοῦν ταῖς ἐδωδαῖς  
αὐτῶν, βαρους τέ τις αἴσθησις ἐν τοῖς εἰρημένοις μορίοις γι-  
νεται καί ποτε καὶ πονος. ἕπεται δὲ ταῖς καθ᾽ ὴπαρ ἐμφρά-  
ξεσι, κωλύεσθαι μὲν τὴν ἀνάδοσιν, ἀθροίζεσθαι δὲ πλῆθος  
ἐν ταῖς κατὰ τὸ μεσάραιόν τε [421] καὶ τὰ σιμὰ τοῦ σπλάγ-  
χνου φλεψὶν, ῳ παλιν φλεγμονὰς ἀκολουθῆσαι τῶν μορίων,  
ἐν οἷς ηθροισται, κίνδυνος, ἤ αὐτῶν τῶν πλεοναζόντων χυ-

μῶν σηπεδονα. δυοῖν γαρ τοι θάτερον ἀναγκαῖόν ἐστι τοῖς  
ὠμοῖς καὶ παχέσι χυμοῖς ἀκολουθεῖν, ἤ μεταβάλλεσθαι ιΠ  
αιμα πεττομενοις, η σηπεσθαι, καθάπερ καὶ τἄλλα πάντα  
τα εν τοῖς θερμοῖς χωρίοις χρόνῳ πλείονι μένοντα. καὶ διὰ  
τοῦτο τοῖς ιατροῖς ευρεθη τα κληθέντα πρὸς αὐτῶν ὑγιεινὰ  
φαρμακα, τῆς λεπτυνουσης απαντα δυνάμεως ὄντα. τούτοις  
γαρ ἔργον εστιν, εκφραττειν μεν τας στενὰς διεξοδους, ἀποῥ-  
ρυπτειν σε το προσπλαττομενον γλίσχρον ἐκ τῶν χυμῶν τοῖς  
αγγειοις, τεμνειν δε καὶ λεπτυνειν τὰ παχέα τῶν ὑγρῶν. ἀλλέ  
ἐὰν πλεονάσῃ τις ἐν αὐτοῖς, ὀῥῥῶδες ἤ πικρόχολον ἐν τῷ  
χρόνῳ ἤ μελαγχολικὸν ἐργάζεται τὸ αἷμα. πέφυκε γὰρ ὁλῶ  
γον δεῖν απαντα τα τοιαῦτα φάρμακα σύν τῷ λεπτύνειν τε  
και τεμνειν ετι καὶ θερμαίνειν ἀμετρότερον. ὑπὸ δὲ τῶν οὕ-  
τως θερμαινόντων ξηραίνεται μὲν τὰ στερεὰ, παχύνονται δὲ  
οἱ χυμοὶ, καὶ διὰ τοῦτο κατὰ τοὺς νεφροὺς οἱ πωρώδεις λίθοι  
συνίστανται. καλλίστης οὑν κατασκευῆς σώματος ὑπαρχού-  
σης, ἥτις ἂν εὐκρατοτάτη μὲν ῇ, τὰς δὲ τῶν χυμῶν διεξό-  
δους εὐρείας ὲχῃ, δυνατόν ἐστιν ὑγιαίνειν ἀεὶ τὸν οὕτω πεφυ-

κότα, γυμναζόμενον αὐτάρκη πρὸ τῶν σιτίων, ἐὰν καὶ πλεο-  
νάζῃ ποτὲ κατὰ τὰ παχύχυμα τῶν ἐδεσμάτων, ὁποῖόν ἐστιν,,  
ὡς ἔφην, ὅ τε χόνδρος καὶ τὸ χοίρειον κρέας, οἷ τ᾽ ἰπνῖται  
τῶν ἄρτων, ἤ κριβανῖται, οὐ πανυ δ᾽ ἀκριβῶς οὔτε προ-  
παρεσκευασμένοι τῆ λελεγμένῃ μικρὸν ἔμπροσθεν κατασκευή,  
κατά τε τὸν κλίβανον ἐνδεῶς ὠπτημένοι. τὴν δ᾽ αὐτὴν ὲχει  
τῷ χόνδρῳ φύσιν ὁ καλούμενος τράγος, ἐκ τῶν σιτηρῶν  
τροφῶν καὶ αὐτὸς ὑπάρχων, δυσκατεργαστότερός γε μὴν ἐν  
τῇ κατὰ τὴν γαστέρα πέψει ἐστὶ τοῦ χονδρου. παραπλησίαν  
δὲ τούτοις δύναμιν ὲχει καὶ ἡ τῶν ὠῶν φύσις, ἀλλὰ διορισμῶν  
πολλῶν δεομένη, καθαπερ καὶ το γαλα. προιόντος δὲ τοῦ  
λόγου διδαχθήσεται μετ ὀλίγον ἀκριβῶς πάσα. πρότερον  
γὰρ, ὥσπερ τούτων ἐμνημόνευσα, τὸν οἱον τύπον ὑπογρά-  
φων τῶν εὐχύμων τε καὶ κακοχύμων ἃβ΄α γλισχρότητι τροφῶν,  
οὕτως καὶ τῶν συμμέτρως ἐχουσῶν βούλομαι μνημονεῦσαι,  
μέσον οὐσῶν τῇ φύσει τῶν παχυνόντων ἐδεσμάτων καὶ τῶν  
(353) λεπτυνόντων, ὑπὲρ ὧν ἑτέρωθι διῆλθον ἐν ἑνὶ γράμ-

ματι τῷ περὶ τῆς λεπτυνουσης διαίτης, αλλὰ τῶν μὲν τοιοὥ.  
των τὰ πλεῖστα φάρμακα μᾶλλον ἄν τις ἤ τροφὴν εἴποι.  
τα δὲ τοὺς παχεῖς καὶ γλίσχρους γεννῶντα χυμοὺς ἐδέσματα  
τροφιμώτατά τε παντ ἐστὶ, κἂν πεφθῇ καλῶς. ἔν τε τῆ γα-

στρι και τῳ ηπατι, χρηστον αιμα γεννᾳν πεφυκεν.

## Κεφ. γ΄.

Ἀμεμπτότατα δὲ τῶν ἐδεσμάτων ὑπάρχει  
τὰ μεταξὺ τῶν λεπτυνόντων τε καὶ παχυνόντων, ὡς ἂν ἐν  
συμμετρίᾳ καὶ μεσότητι τῶν ὑπερβολῶν καθεστῶτα, τοιαῦ-  
τα δ εἰσὶν οἷ τε κάλλιστοι τῶν ἄρτων, ὑπὲρ ὥν τῆς κατα-  
σκευῆς ἐπὶ πλέον ἐν τῷ πρωτῳ περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνὥ  
μεων εἴρηται, καὶ πρὸς τούτοις αἱ σάρκες ἀλεκτορίδων τε καὶ  
ἀλεκτρυόνων, ὀρνίθων τε καὶ φασιανῶν καὶ περδίκων καὶ  
περιστερῶν, ἀτταγήνων τε καὶ τρυ [422] γόνων καὶ κιχλῶν  
καὶ κοσσύφων καὶ τῶν μικρῶν στρουθῶν ἀπάντων, ἔτι τε πε-,  
τραίων ἰχθυων, αἰγιαλείων τε καὶ πελαγίων, κωβιῶν τε καὶ  
σμυραινῶν καὶ βουγλωσσων, ὁνίσκων τε καὶ πάντων ἀπλῶς  
ἰχθύων, ὅσοι μήτε γλισχρότητά τινα, μήτε δυσωδίαν ἤ ἀη-

δίαν ἔχουσι κατὰ τὴν ἐδωδήν. οὐκ ὀλίγων δὲ χρεία διορισμῶν  
εστι και περὶ τῆς τουτων ἀπάντων φύσεως, ἤν ἐφεξῆς ἐρῶ  
ἐν τῷ περὶ τῶν κακοχύμων ἐδεσμάτων λόγῳ , προσθεὶς δὲ τὰ  
λείποντα πρότερον. ὅσοις μὲν γὰρ ἀνθρώποις οἷόν α΄ ἐστὶ  
γυμνασίοις τε πλείοσι χρῆσθαι καὶ κοιμᾶσθαι, μέχρις περ ἃν  
ἐθέλωσι, καὶ βίον ἔξω τῶν πολιτικῶν ἀσχολιῶν ἡρηνται, τού-  
τοις ἐγχωρεῖ καὶ τὰ παχύχυμα καὶ γλίσχρα τῶν ἐδεσμάτων  
ἐσθίειν, καὶ μάλισθ ὅταν ἐπὶ τῷ πλήθει τῆς ἐδωδῆς αὐτῶν  
μηδέποτε μηδεμίαν αἴσθησιν ἐν ὑποχονδρίῳ δεξιῷ ἴσχωσιν ἤ  
βάρους, ἤ τάσεως. ὅσοις δ᾽ ἤτοι διὰ τὴν ἡλικίαν, ἤ διά  
τινα συνηθειαν οὐχ οἷόν τε γυμνάζεσθαι πρὸ τῶν σιτίων,  
ουτοι παντων ἀπεχέσθωσαν ἐδεσματων, ὅσα τοιαῦτα. τε-  
λέως δ᾽ ἀργοὶ μηδ᾽ αὐτοὶ παραγενέσθωσαν ἐπὶ τὰς τοιαύτας  
τροφὰς, ἀλλ᾽ αἰωρήσεσιν ἤ περιπάτοις ἀντὶ τῶν ἰσχυροτέ-  
ρων γυμνασίων χρησθωσαν. μέγιστον γὰρ κακὸν εἰς ὑγείας  
φυλακήν ἐστιν ἡσυχία παντελὴς τοῦ σώματος, ὥσπερ καὶ μετ  
γιστον ἀγαθὸν ἡ σύμμετρος κίνησις. οὐδὲ γὰρ οὐδὲ νοση-

·σει τις ὅλως, ἤν ἐπίτηδες προνοῆται τοῦ μηδέποτ ἀπεπτῆ-  
σαι μετὰ τοῦ μηδὲ κινεῖσθαί τινα ἰσχυρὰν ἐπὶ σιτίοις κίνησιν.  
ωσπερ γὰρ ἀγαθον μέγιστόν ἐστιν εἰς ὑγείαν τὸ πρὸ τῶν σι-  
τίων προγυμνασίαν, οὕτω βλαβερώτατον ἃπασα .κίνησις ἐπὶ  
σιτίοις. αναδίδοται γαρ ἐκ τῆς κοιλίας ἡ τροφὴ, πρὶν πε-  
.φθῆναι, κακ τοῦδε πλῆθος ὠμῶν χυμῶν ἀθροίζεται κατὰ τὰς  
φλέβας, ἐξ ῶν εἴωθε νοσήματα παντοῖα γίγνεσθαι, μὴ φθα-  
σαντων αὐτῶν ἤτοι διαφορηθῆναι πόνοις πλείοσιν, ἤ πε-  
φθῆναι καὶ μεταβαλεῖν εἰς αίμα ὑπὸ τῆς καθ᾽ ἡπάρ τε καὶ  
φλέβας δυνάμεως. ασφαλέστατον οὑν φείδεσθαι τῶν κακο-  
χ;υμων τε καὶ γλίσχρων ἐδεσμάτων, ὅσοις γε μόνης ὑγείας  
ἔττίν η φροντὶς, ουκ ευεξίας σώματος, ὁποίαν οἱ γυμναστικοὶ  
σ πουδαζουσιν.

## Κεφ. δ΄.

Ἐφεξῆς γοῦν ἐγῶ καταλέξω καὶ τὰ μὴ λε-  
λεγμένα κατα τὸν ἄχρι δεῦρο λόγον ἐδέσματα παχύχυμα, πάλιν  
ἀπὸ τῶν ἄρτων ἀρξόμενος. ὅσοι τοίνυν τούτων οὔτε ζύμης,  
ουθ αλῶν ἱκανῶς ἔσχον, οὔτε πλεῖστον ἐφυράθησαν, οὕτ  
ἐν κλιβάνῳ καλῶς ὠπτήθησαν, οὔτοι παχυχυμότεροι πάντων

εἰσὶ μετὰ τοῦ καὶ γλισχρότητος ὀλίγον μετέχειν, ὅντινα  
μον οἱ περὶ Πραξαγόραν τε καὶ Ψιλότατον ὀνομάζειν Δῶ..  
θασι κολλωδη. παχύχυμοι δὲ οἱ τυροὶ παντες, ἀλλ᾽ οἱ μὲν  
νέοι χωρὶς κακοχυμίας, οἱ παλαιοὶ δὲ καὶ σὺν ταύτῃ. γλυ-.  
οχροτης δὲ πρὸς πάχει τισὶν αὐτῶν, οὐχ ἃπασιν, ὑπάρχει διὰ  
την τοῦ γάλακτος φύσιν, ἐξ οὑ γεγόνασιν, οὐ σμικρὰς ἔχον-  
τος διαφορας ἔν τε τοῖς γένεσι τῶν ζώων καὶ ταῖς τροφαῖς,  
ας ἐσθίουσιν ἄλλας ἐν ἄλλοις τοποις. αἰγείῳ μὲν οὑν γὰ.-,  
λακτι πλείστῳ χρῶνται παρ ἡμῖν, ὥσπερ ἐν ἄλλοις ἔθνεσι  
βοείῳ · χρῶνται δὲ καὶ τῷ προβατείῳ πολλάκις. [423] ἀλλὰ  
τοῦτο μέν ἐστι παχὺ, τῷ τῶν ὄνων ὑπεναντίως ἐχον ἐν τῷδε·  
λιπαρὸν δὲ τὸ τῶν βοῶν, ἀπάντων δ᾽ ἔχει συμμέτρως τἄ  
τῶν αἰγῶν. οὔτε γὰρ ἱκανῶς ἐστιν οὕτε λιπαρὸν, οὔτε παχὺ,,.  
καὶ δία τοῦτο μέσον τι τῶν ἄλλων ὑπάρχει κατὰ τὰς ἐνερ-  
γείας, ἃς ἐνεργεῖ κατὰ τὸ τῶν ἀνθρωπων σῶμα, τοῦ μἑνν  
οῥῥώδους καὶ λεπτοῦ γάλακτος ὑπάγοντος μὲν τὴν γαστέρα  
μᾶλλον, ἦττον δὲ τρέφοντος τὸ σῶμα, τοῦ δὲ παχέος ἔμπα;-  
λιν ἥττον μὲν υπαγοντος, τρέφοντος δὲ μᾶλλον. σύγκειται

γαρ ἐκ τριῶν οὐσιῶν ἀνομοιομερῶν ἀήταν γάλα, μιᾶς μὲν τῆς  
ορῥωδους τε καὶ λεπτῆς, ἑτέρας δὲ τῆς παχείας τε καὶ τυ-  
ρωδους, καὶ τρίτης τῆς ἐλαιώδους τε καὶ λιπαρὰς. οὐ μὴν  
εν απασί γε τοῖς ζώοις τὸ μέτρον αὐτῶν ἴσον, ἀλλ᾽ ἐν μὲν  
τῷ καμηλων τε καὶ ονων γάλακτι ἡ ὀρρώδης ὑγρότης πλεί-  
στη, το τυρῶδες δ᾽ ἐν τοῖς προβάτοις, ὥσπερ τὸ λιπαρὸν  
εν τῷ τῶν βοῶν γάλακτι. μεσότητα δ᾽ ἐχει τῶν ὑπερβολῶν ἡ  
ιαῖξ προς ταλλα γένη τῶν ζώων· ἐπείτοι πάλιν αὗται πρὸς  
αλληλας παραβαλλομεναι ταῖς εἰρημέναις ὑποπεπτώκασι δια-  
φοραῖς, ουσης ου σμικράς οὐδὲ τῆς κατὰ τὴν ἡλικίαν, ὥσπερ  
γε καὶ τῆς κατὰ τὰς νομὰς καὶ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους, ἔτι τε τὸν  
χρονον, οναφεστηκασιτης ἀποκυήσεως ὑπὲρ ὧν καὶ αὐτῶν ἐπὶ  
πλέον ἐν τῷ τρίτῳ περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων εἴρη-  
παι. νυνὶ δ αρκεῖ το γε τοσοῦτον εἰπεῖν, ὧς οὐκ ἀσφαλὲς  
ἄνευ μέλιτος προσφέρεσθαι τὸ τῶν αἰγῶν γάλα. πολλοῖς γὰρ  
τῶν μονον αὐτὸ πιοντων ἐτυρώθη κατὰ τὴν γαστέρα, καὶ  
θαυμαστον οπως βαρύνει τε καὶ πνίγει τὸν ἄνθρωπον, ἐπει-  
δαν τοῦτο συμβῇ. θαυμαστότερον δ᾽ ἔτι τὸ περὶ τοῦ θρομ-

βωθέντος ἐστὶν αἵματος , ἐάν α΄ εἰς τραῦμά τι, ἐάν τ᾽᾽ εἰς κοι-  
λίαν ἤ τι τῶν ἐντέρων συῥῥυῆ. καὶ γὰρ ἐκλύονται καὶ κα-

μέντοι καὶ σηπεδόνος ἐπιγενομένης ἐν τάχει κατὰ τὰ πλησιά-  
ζοντα τῶν ὑγιεινῶν μορίων αἴτιον γίνεται τὸ θρομβωθὲν ἐν  
τραυμασιν αἷμα. διὰ τίνα μὲν οὐν αἰτίαν ὁ παντων ἡμῖν  
τῶν χυμῶν οἰκειότατος, ὅταν ψυχθῇ, τηλικούτων ἡμῖν παθη-  
ματων αἴτιον γίνεται, ζητήσεως οὐ σμικράς ἄξιον · ἐναργῶς  
γε μὴν ἔστι κὰκ τούτου γνῶναι, πηλίκην ὲχουσι δύναμιν αἱ τῶν  
μοχθηρῶν χυμῶν ποιότητες, ὡν ὥσπερ τινὸς μικροῦ καταφρο-  
νοῦσιν ἔνιοι τῶν νῦν ἰατρῶν, ἑπομενοι τοῖς πρωτοις πλασα-  
μένοις οὕτω γινώσκειν. τὸ γοῦν γάλα πίνουσί τινες ἐπεμ-  
βαλλοντες, ῦθεκα τοῦ μὴ πυρωθῆναι κατὰ τ Ῥ γαστέρα, μέλι-  
τος τε καὶ ὕδατος καὶ τρίτου τῶν ἀλῶν, ἄριστον δ᾽ εἰς  
εὐχυμίαν γάλα τὸ τῶν εὐεκτικῶν ζώων ἐστὶν, ὅταν ἀμελ-  
χθῇ , πινομενον εὐθέως. το δὲ ἑψηθὲν ἐπὶ πλέον παχυχυ-  
μον ἱκανῶς γίγνεται, καὶ μᾶλλον ὅταν ἄλευρον πύρινον ἤ  
κέγχρον ἤ ἄμυλον ἑψήσῃς μετ αὐτοῦ. τυροὶ δὲ παχύχυμοι

απαντές εἰσιν, οἱ παλαιοὶ δὲ καὶ κακόχυμοι. τοὺς νεοπαγεῖς  
δ ἐγχωρεῖ μετα μέλιτος ἐσθίειν πρὸ τῶν σιτίων ὑπαγωγῆς  
ἔνεκα γαστρὸς, ηττόν τε γάρ εἰσι παχύχυμοι τῶν παλαιῶν,  
ουδ᾽ ὅλως δὲ κακόχυμοι. ὁ δ᾽ ἐξ αὐτῶν πηγνυμένων ἄπο ῥ-  
ῥέων οῥῥος ἱκανῶς ὑπάγει γαστέρα. παχύχυμον δ᾽ ἐστὶν  
ἔδεσμα καὶ δια τοῦτο καὶ τὰς καθ᾽ ἡπαρ παρεμφράττει διεξ-  
οδους ο διὰ γάλακτος ἤ τυροῦ σκευαζόμενος πλακοῦς,  
Ὁμοίως δ᾽ αὐτῷ καὶ ὁ διὰ σεμιδάλεως καὶ γάλακτος, ἤ καὶ λα-  
γανέοντι καὶ (354) ῥυημάτων προσλαμβάνων. οὐδὲν δ᾽ ἦττον,  
οσα σκευαζουσι διὰ γλεύκους καὶ σεμιδάλεως ἤ ὅλως ἀλεύρου  
πυρίνου, κακοχυμα παντ ἐστί. καὶ αὐτὰ δὲ καθ᾽ αὑτὰ λά-  
γανα τε καὶ ῥυήματα, καὶ πάν ἄζυμον ἐκ πυροῦ πέμμα, καὶ  
μᾶλλον οταν καὶ τοῦ τυροῦ τι προσλάβῃ, παχύχυμον ἱκανῶς  
ἐστιν · ονομαζειν δέ μοι δοκοῦσι [424] ταυτὶ τὰ νῦν ὑφ᾽ ἡμῶν  
καλούμενα λάγανά τε καὶ ῥυήματα κοινῇ προσηγορίᾳ τῆ  
τῶν ἰτρίων οἱ παλαιοῦ παχύχυμοι δέ εἰσι καὶ οἱ κοχλίαι καὶ  
τῶν ωῶν οσα μέχρι τελείας πήξεως ἕψουσί τε καὶ ὀπτῶσι. τὰ  
.μὲν γὰρ ταγηνιζόμενα καὶ κακόχυμα γίνεται, καὶ τὴν ἐν τῇ  
γαστρὶ πέψιν ὲχει κνισσωδη, συνδιαφθείρουσαν ἑαυτῇ καὶ

τἄλλα σιτία, καὶ διὰ τοῦτο τῶν ἀπεπτουμένων ἐν τοῖςχείρι-  
στα πέφυκεν εἰναι. τὰ δὲ μετρίως ἑψημένα καὶ διὰ τοῦτο  
καλούμενα τρομητὰ βελτίω καὶ πρὸς πέψιν εἰσὶ καὶ πρὸς  
ἀνάδοσιν καὶ πρὸς θρέψιν καὶ πρὸς εὐχυμίαν, ὥσπερ γε καὶ  
τύ ῥοφητὰ καλούμενα, μετρίως ἑψημένα καὶ διὰ τοῦτο καὶ  
τὰς τῆς φάρυγγος ἐκλεαίνοντα τραχύτητας, ὅτε μήπω πεπά-  
χυνταί τε καὶ συνῆκται τὸ ἐν αὐτοῖς ὑγρόν. ἀλλὰ καὶ τῶν  
ἐνυδρων ζώων τά τε μαλάκια καλούμενα, τευθίδες καὶ ση··  
πίαι καὶ πολύποδες , ὅσα ἔ ἄλλα τὰ τοιαῦτα, παχὺν καὶ γλί-  
σχρον ἔχουσι τὸν χυμὸν, ὥσπερ καὶ οἱ κητώδεις τῶν ἰχθύων,  
ἐξ ὥν εἰσιν καὶ οἱ θύννοι. μετριώτεραι δ᾽ αὐτῶν αἱ πηλαμί-  
δες. ἱκανῶς δὲ παχύχυμα τὰ ὄστρεα, ὧν οἱ κήρυκες, αἷ τε  
πορφύραι καὶ πάνθ' ἀπλῶς τὰ καλούμενα πρὸς Ἀριστοτέλους  
ὀστρακόδερμα, χῆμαι, λοπάδες, κτένες, πίνναι καὶ τὰ πα-  
ραπλήσια. πορφύραι μὲν οὑν καὶ κήρυκες σκληροτέραν ὲχου-  
σι τῶν ἄλλων τὴν σάρκα καὶ παχυχυμοτέραν, ὑγροτέραν δὲ  
καὶ γλισχροτέραν τἄλλα, καὶ μάλιστα πάντων τὰ ὄστρεα.

χρη δε γινωσκειν απαντων αυτῶν τὸν μὲν χυλὸν ὑπακτικὸν  
τῆς γαστρος, ωσπερ ἐν τῷ γάλακτι τὸν ὀῥῥὸν, αὐτὸ δὲ τὸ  
στερεον σῶμα βραδυπεπτοτερόν τε καὶ παχύχυμον, ὠμοῦ χυ-  
μοῦ και παχεος καὶ ψυχροῦ γεννητικόν. ὑπάρχει δὲ τοῦτο καὶ  
τῇ κραμβῃ καὶ τοῖς φακοῖς ἐναργῶς, ὥσπερ ἑτέροις πολλοῖς  
αμυδρῶς, υπερ ων ἐπὶ πλέον ἐν τοῖς τρισὶν ὑπομνήμασι δι--  
ἢλθον, α περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων ἐπιγέγραπται.  
τα μεν ουν αλλα τῶν εἰρημένων παχυχύμων πάντων ἐστὶ  
κολλωδη τε καὶ γλίσχρα πλὴν ὧν είπον ὀστρακοδέρμων. ἡ  
κραμβη δὲ καὶ η φακῆ τῆς αὐτῆς τοῦ χυμοῦ φύσεως οὐ μετει-  
ληφαστν, αλλα. τον νιτρώδη τε καὶ ὑπακτικὸν ὲχουσι, καθά-  
περ το δρακοντιον μὲν τον δριμύν τε καὶ πικρὸν ἰσχυρῶς, ἄρον  
δ᾽ ἀμφοτερον μὲν, ἀλλ᾽ ἀμυδρῶς, οἱ βολβοὶ δὲ τἄν αὐστη-  
ρὰν τε καὶ πικρὸν, οὕς ἐαν ἐκνίψῃς ἑψήσεσι πλείοσι, τὸ στε-  
ρεᾶν αὐτῶν ἀπολειφθησεται παχύχυμον ὑπάρχον. ἀπάντων  
δὲ τῶν τοιουτων ἐδεσμάτων οἱ μύκητες ὲχουσι ψυχρότατόν τε  
καὶ γλισχρότατον ἃμα καὶ παχὺν χυμὸν, ἐν οἷς ὑπὸ τῶν  
βωλιτῶν μόνων οὐδεὶς ἱστόρηται τεθνεώς · χολέραν μέντοι

καὶ οὑτοί τισιν ἤνεγκαν ἀπεπτηθέντες. ὑπὸ δὲ τῆς τῶν ἀλ-  
λων μυκητων ἐδωδῆς ἔνιοι μὲν ἀπέθανον, ἔνιοι δὲ ἐγγὺς  
ἡκονθανατου, διαῥῥοᾶχις ἡ χολέραις ἁλόντες, ἤ πνιγῆναι  
κινδυνευσαντες. ἡρέμα δὲ παχύχυμόν ἐστι τὸ καλούμενον  
ὕδνον , οὐ μὴν κακόχυμόν γε. τῆς δ᾽ αὐτῆς ἰδέας ἐστὶ καὶ τὸ  
αμυλον. ἐπὶ πλέον δ᾽ αὐτῶν ἐστι παχύχυμον, οὐδ΄ αὐτὸ  
κακόχυμον, ὁ κῶνος καλούμενος · ὀνομάζουσι δ᾽ οἱ παλαιοὶ  
καὶ στροβίλους αὐτόν. ἐκ δὲ τῶν παχυχύμων ἐστὶ καὶ ἡπαρ  
καὶ νεφροὶ καὶ ὄρχεις. ἀλλὰ τὸ μὲν ἡπαρ οὐκ ἔστι κακόχυμον,  
οἱ νεφροὶ δὲ καὶ ὄρχεις οὐκ εὔχυμοι πλὴν τῶν ἐν τοῖς ἀλεκ-  
τρυόσι, καὶ μᾶλλον ὅταν σιτισθῶσιν, ὥσπερ γε καὶ τὸ ἡπαρ  
τῶν. ὑῶν, ὅταν ἰσχάδα ἐσθίωσιν, ὃ καλοῦσι συκωτόν. ὁ δὲ  
σπλὴν ἐπὶ μὲν τῶν ἄλλων ζώων ἱκανῶς κακόχυμός τε καὶ με-.  
λαγχολικὸς, ἐπὶ δὲ τῶν ὑῶν ἡττον ἐστι τοιοῦτος. ἡ γε μὴν  
καρδία σκληροτέραν τε καὶ ἰνωδεστέραν ὲχει τὴν οὐσίαν τῶν  
ἄλλων σπλάγχνων. φαίνεται γὰρ ἐπ᾽ ἐκείνων μὲν ἐν τῷ μεταξὺ  
τῶν ἀγγείων οὐσία τις αἵματος πεπηγοτος, ἐπὶ δὲ τῆς καρ-  
δίας ἰνες φαίνονται στερεαὶ πολλαὶ μακραὶ, [425] καθά-

περ ἐν τοῖς μυσὶν, αἷς περιπέπηγεν ὴ σαρκώδης οὐσία. διό

τινες αυτην εν τῳ γενει τῶν μυων ταττουσιν, ων η ουσια τον  
ὄγκον ἐργάζεται τοῦ σώματος ἡμῶν ἃπαντα καὶ τὴν ὀνομαζο-  
μένην κυρίως σάρκα, τὴν ἐπὶ τῶν ἱερείων ἐσθιομένην. ἀλλ᾽  
αἱ μὲν αρχαὶ τῶν μυῶν, ἃς δὴ καὶ κεφαλὰς αὐτῶν ὀνομὰζου-  
σι, νευρωδέστεραί πώς εἰσιν , ἐκ τῶν ὀστῶν, ὅθεν ἄρχονται,  
συνδέσμους ἐκπεφυκότας ἐνδιασπειρομένους αὐταῖς ὲχουσαι·  
κατὰ δὲ τὰς τελευτὰς οἱ καλούμενοι τένοντες ἀποφύονται.  
καὶ κατὰ τοῦτο νευρωδέστερα τὰ πέρατα τῶν μυῶν εἰσιν  
ἑκάτερα , καθάπερ τὸ μέσον ἃπαν σαρκῶδες , ὃ δὴ καὶ τρο-  
φιμώτατόν ἐστι καὶ καλεῖται σὰρξ ὑπὸ τῶν ἀνθρώπων, οὐχ  
ὁρώντων αὐτῶν τὰς ἰνας ὑπὸ λεπτότητος, αἰ ἐκ τῶν συν-  
δέσμων καὶ τῶν νεύρων εἰς αὐτὴν διασπειρομένων ἐγένοντο.  
κἀπειδὴ τοῦτο σάρκα καλεῖν ἔφθασαν, εἰκότως ὀνομάζουσι  
μῦν τήν α΄ ἀρχὴν καὶ τὴν τελευτὴν αὐτοῦ μόνας. ὲχει δὲ  
οὐχ οὕτως, ἀλλ᾽ ὅλως μὲν ὁ μῦς κατὰ μίαν ἰδίαν περιγραφὴν  
ὁρᾶται χωριζόμενος ἀπὸ τῶν ἄλλων, ἐνεργεῖ δέ τινα μίαν  
ἐνέργειαν ἐκ τῶν προαιρετικῶν κινήσεων · οὕτως γὰρ ὁνο-

μαζουστν αύτας, απο τῶν απροαιρέτων τε καὶ φυσικῶν δᾶο-  
ριζομενοι · τα μερη δ αυτοῦ τὰς εἰρημένας ἐχει διαφοράς.  
εν δε τοῖς ακροις τῶν ζωων ολιγίστη μέν ἐστι σὰρξ, τὸ πλεῖ-  
στον δ οστῶδἒξ τε και νευρῶδες, οὐχ ἔνεκα τοῦ προαιρετι-  
κοῦ καλουμένου νευρου, (μικρον γὰρ τοῦτ αὐτοῦ ,) ἀλλὰ τοῦ  
συνδετικοῦ, καὶ μετ αυτο τοῦ τένοντος μὲν ὑπὸ τῶν παλαιῶν  
Ελληνων, απονευρωσεως δε υπὸ τῶν νεωτέρων ἰατρῶν ὁνο-  
μαζομενου. γλίσχρα καὶ ἱκανῶς εἰσι καὶ κολλώδη ταῦθ᾽ ἑψη-  
θεντα, καὶ δια τοῦτο καὶ η ἐξ αὐτῶν τροφή. τῆς δὲ αὐτῆς  
φυσεως καὶτα περὶ τα χείλη μόρια τῶν πεζῶν ζώων · γλίσχρον  
μὲν γὰρ, οὐ μὴν παχύν γε τὸν χυμὸν ἐργάζεται. δηλοῖ δὲ  
καὶ η ἕψησις, ἐπὶ πλεῖστον ἐξοιδαίνουσά τε καὶ διαλύουσα τὰ  
τοιαῦτα σώματα, πεφθῆναί γε μὴν ἐπιτήδεια καὶ ταῦτα, καὶ  
τα πτερα τῶν πτηνῶν ζωων τῷ κοινῷ λόγῳ τῶν γυμναζο-  
μένων σωματων · απέριττα γὰρ πάντα ταῦτα, καθάπερ τῶν  
αργουντων περιττωματικά. τό γε μὴν δέρμα τῶν λιπαρῶν  
υῶν, οταν ἑψηθῇ καλῶς, κολλώδη μὲν ἐχει καὶ λιπαρὸν χυ-  
μὸν, ου μὴν ἱκανῶς γε παχὺν, οὐδὲ πεττόμενον ὡσαύτως

τοῖς ἄκροις, ὡσπερ οὐδ᾽ εὔχυμον ὁμοίως ἐκείνοις, ἀλλὰ πε-  
ριττωματικώτερον, παχύχυμον δύ μόριόν ἐστι τοῦ ζώου καὶ  
σ ἐγκέφαλός τε καὶ ὁ νωτιαῖος μυελός · οἱ δ᾽ ἀδένες μετρίως  
τοιοῦτοι, καὶ δια τοῦτο καὶ οἱ τῶν νέων ἱερείων ἄρχεις. κοτ-  
νον γαρ δὴ καὶ τοῦτο περὶ πάντων τῶν ἐν τοῖς ζώοις μορίων  
μεμνῆσθαί σε χρὴ, σκληρὰ μὲν καὶ ξηρὰ καὶ δύσπεπτα. γθ  
νεσθαι τὰ τῶν πρεσβυτέρων, ὑγρὰ δὲ καὶ μαλακὰ καὶ διὰ  
τοῦτ ευπεπτοτερα τα τῶν νεωτέρων, πλὴν εἰ μὴ μετὰ  
τὴν αποκύησιν εὐθὺς ἐσθίοιτο · βλεννώδη γὰρ α΄παντα ταῦ-.  
τα, καὶ μαλιστα τῶν ὑγροτέραν ἐχόντων φύσει τὴν σάρκα, κα-  
θάπερ ἀρνῶν τε καὶ χοίρων. τὰ δὲ τῶν ἐρίφων τε καὶ μα΄  
σχων, ἐπειδὴ ξηρότερα φύσει τὰ ζῶα, πολύ βελτίω καὶ πρὸς  
πέψιν ἐστὶ καἴ πρὸς τροφήν, οὕτως οὐν ὲχει καὶ κατὰ τοὺς.  
ορχεις τε καὶ τοὺς ἀδεψα.ς, οὐχ ἤκιστα δὲ καὶ τὴν γλῶτταν  
ἔστι γαρ πως καὶ ἡ ταύτης φύσις (355) ἀδενώδης. οἱ δ᾽ έν  
τοῖς τιτθοῖς ἀδένες, ὅταν ἐν αὑτοῖς ὲχωσι τὸ γάλα, καλοῦν-.  
ται μὲν οὔθατα, παχύχυμον δ᾽ εἰσὶν ἔδεσμα · καὶ εἰ τὸ ζῶον

εὐεκτοῦν εἴη , καὶ ἡ ἐξ αὐτῶν τροφὴ πολλή τε ἄμα καὶ εὔ-  
χυμος γίνεται. [426] καὶ γάρ τοι καὶ τοῦτο τῶν κοινῶν ὃν

ἄμεινον απας ακουσαντα σε πρσχειρον εχειν τη μνήμη, γε-  
γραπται γοῦν υπο πάντων ἰατρῶν περὶ γάλακτος, ὡς εὐχυ-  
μοτατον είη. καὶ δια τοῦτο τινες ἡγοῦνται τοὺς ἐν πνεύμονι  
ἴσχοντας ἕλκος υπὸ μόνου τούτου θεραπεύεσθαι, πρὸ τοῦ  
μέγα δηλονοτι καὶ τυλῶδες αὐτὸ γενέσθαι. τὸ δὲ τῆς γυναι-  
κος, ως ἀν οἰκεῖόν τε καὶ ἐκ τῆς αὐτῆς φύσεως ἡμῖν ὑπάρχον,  
ἐπαινοῦσι πρὸ τῶν ἄλλων εἰς τὰ φθινώδη πάθη. καὶ ἄλλοι  
μέν τινες ἰατροὶ, καὶ μαλιστα Εὐρυφῶν τε καὶ Πρόδοτος,  
ἀξιοῦσί γε θηλάζειν, ὡσπερ τὰ παιδία τὴν γυναῖκα, τοὺς  
οὕτως ἔχοντας · ἐκπεσὸν γὰρ τῶν τιτθῶν εὐθέως ἀποβάλλει  
τι τῆς οἰκείας αρετῆς. ευδηλον οὑν, ὅτι πάντων ἐδεσμάτων  
ὡς εὐχυμότατον προκέκριται, μάλιστα μὲν ὑπὸ τούτων, οὐχ  
ηκιστα δε καὶ τῶν αλλων ἰατρων. ο δὲ κοινὸν ἔφην, οὐκ  
ἐπὶ τῷδε μονον, ἀλλὰ ·καὶ πολλοῖς ἄλλοις ἐδέσμασι γι-  
νωσκειν χρῆναι, τοῦτο δί) καὶ λέξω, τῶν μὲν εὐεκτικῶν ζώων

εὔχυμόν ἐστι τὸ γάλα, τὸ δὲ τῶν καχεκτικῶν ὡσαύτως τῷ  
κατά το ζῶον αἵματι κακόχυμον · οὐ γὰρ ἐνδέχεται, κακοχύ-  
μου τοῦ παντὸς σώματος ὄντος, εὔχυμον εἶναι τὸ γάλα, διὰ  
τοῦτ ἔφην, ἐπὶ τῶν εὐεκτούντων ζώων ἄριστον μὲν εἶναι  
τὸ γάλα πρὸς εὐχυμίαν · οὕτως δὲ καὶ τοὺς ἀδένας, αὐτούς  
τε τούτους, ἐν οίς τὸ γάλα περιέχεται, καὶ τοὺς ἄλλους ἐν τοῖς  
υγιεινοῖς ζώοις εὐχύμους εἰναι · κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν λόγον  
ἡπάρ τε καὶ ὄρχεις. οὐδὲ γὰρ ταῦτα τοῖς κακοχύμοτς ἐστὶ  
ζώοιξ εὔχυμα · διὰ τοῦτο δὲ οὐδὲ τοῖς γεγηρακόσιν · οὐδὲν  
γὰρ τούτων εὔχυμον. ὅσα δ᾽ ἔτι θηλάζει ζῶα, τῆς μητρὸς  
αὐτῶν ἐχούσης εὔχυμον γάλα, ταῦτα καὶ τοῖς ἄλλοις μέν  
ἃπασι μορίοις ἄριστα διάκειται σφῶν αὐτῶν, εὔχυμον δ᾽ ὲχει  
καἴ τὸ ἡπαρ. ὁποῖον δέ τινα χυμὸν γεννᾶ τἄλλα μόρια τῶν  
ζώων, ὀλίγον ὕστερον εἰρήσεται · νυνὶ γὰρ, ἐπειδὴ περὶ τῶν  
παχυχυμωνἡρξάμην διέρχεσθαι, πρότερον εὔλογόν ἐστιν, ἐπὶ  
τὴν τελευτὴν αὐτῶν ἀγαγόντα τὸν λόγον, οὕτως ἐπὶ τἄλλα  
μεταβαίνειν. ὀλίγων οὐν ὲτ᾽ ὄντων τοιούτων, ἐπ᾽ αὐτὰ βα-  
διοῦμαι, διορίζων ἐν αὐτοῖς τὰ κακόχυμα τῶν εὐχύμων · αὕτη

γαρ ἡ χρεία τοῦ νῦν ἡμῖν ἀνυομένου λόγου, σκοπὸν ἔχοντος,  
εὐχυμίαν μὲν ἐργάζεσθαι, φεύγειν δῦ κακοχυμίαν. ἐπεὶ δὲ,  
ὡς κατ ἀρχὰς εἰπον, ἡ τῶν παχυχύμων ἐδεσμάτων οὐσία δυσ-  
διάπνευστόν τε τὸ σῶμα κατασκευάζει καί τινας ἐμφράξεις  
ἐργάζεται, καὶ μάλιστα καθ᾽ ἡπάρ τε καὶ νεφροὺς , διὰ τοῦτο  
συνεβουλευον ἀφίστασθαι τῆς διηνεκοῦς χρήσεως αὐτῶν, εἰ καὶ  
τῶν εὐχυμων εἴη, τὰ μὲν γὰρ κακόχυμα παντὶ τρόπῳ φευ-  
κτέαν, ἐάν τε παχεῖς, ἐάν τε λεπτοὺς ἐργάζηται τοὺς ἐν ἡμῖν  
χυμους. εἴρηται δὲ καὶ ὅτι μόνοις τοῖς σφοδρῶς γυμναζομέ-  
νοις , ἐὰν καὶ τὰ σπλάγχνα μὴ κακῶς ἡ φύσει κατεσκευασμέ-  
να, δυνατον ἐστιν ἐν τοῖς παχυχυμοις τε καὶ γλίσχροις ἐδέσμα-  
σι διατρίβουσι μὴ βλαπτεσθαι, τῶν δ᾽ ἄλλων οὐδενί. τῶν  
τοίνυν παχυχύμων ἐδεσμάτων ἐστὶ καὶ τὸ τῶν βαλάνων γένος  
ἑκατέρων, ὅσαι ἔ ἐπὶ ταῖς δρυσὶ γίνονται καὶ ὅσαι τῶν φοι-  
νίκων εἰσὶν ὁ καρπός. ὀνομάζουσιν δ᾽ οἱ ἄνθρωποι τὰ μὲν  
τῶν φοινίκων ὁμωνύμως αὐτῷ τῷ φυτῷ φοίνικας, ὅσαι  
δῶ ἐπὶ ταῖς δρυσὶ, τὰς μὲν καὶ τοῖς ἀνθρώποις ὴδέως ἐσθτο-  
μένας καστανέας, ἔνιοι δὲ καστάνια κατὰ τὸ καλούμενον οἰῶ

δέτερον γένος· Κ γε μὴν ἐμοὶ πολῖται, καθάπερ οὑν καὶ ἄλλοι  
των εν Ἀσιᾳ , Σαρδιανας τε και Δευκηνας ονομαζουσιν αὐτὰς  
απο τῶν χωρίων, εν οίς πλεῖσται γεννῶνται. τὸ μὲν οὐν  
ετερον τῶν ονοματων τουτων ευδηλον ἐστιν απὸ τίνος γέ--  
γονε· [427] Ἀευκῆναι δὲ απὸ χωρίου τινὸς ἐν τῷ ὄρει τῆ  
Ιδῃ την προσωνυμίαν ἐσχηκασιν, ὃ πληθυντικῶς ὀνομάζουσιν  
παραπλησίως τῷ Θηβαι. ταύτας μὲν οὑν τὰς βαλάνους, ὡς  
ἔφην, ἐσθίουσιν οἱ ἄνθρωποι ποτὲ ὠμὰς, ἐνίοτε δὲ ὀπτῶν-  
τες η ἐψοντες. αι δ αλλαι προμήκεις μέν εἰσι κατὰ τὸ σχῆ-  
μα παραπλησίως ταῖς τῶν φοινίκων, ἔδεσμα δ΄ ὑσὶ μᾶλλον ἤ  
ανθρωποις οἰκεῖον, αχρις ἂν μή τις ἀνάγκη μεγάλη καταλάβη  
της εδωδης αυτων εν γαρ τοῖς μεγαλοις λιμοῖς καὶ τουτο  
συμβαίνει. τας δὲ τῶν πρίνων βαλάνους, ἃς ἀκύλους ὁνο--  
μαζουσιν Ελληνες, εἰσὶ δὲ στρυφναὶ καὶ σκληραὶ καὶ διὰ  
τοῦτ αηδεῖς, κὰν ἑφθάς τις προσφέρηται, δυσπέπτους καὶ  
παχυχύμους οὔσας φυλάττεσθαι χρή. πρόδηλον δ᾽, ὅτι τοῦ  
στυφοντος χυμοῦ διαφοραί τινές εἰσι κατὰ τὸ μᾶλλόν τε καὶ  
ἦττον ο αυστηρος τε καὶ στρυφνὸς, ἐκλελυμένης μὲν ἐν τοῖς  
αὐστηροῖς, ἐπιτεταμένης δ᾽ ἐν τοῖς στρυφνοῖς τῆς στυφούσης

ποιοτητος. αλλ οσον γε τῶν βαλάνων αἱ ἄκυλοι στρυφνότε-  
ραι, τοσοῦτον τῶν καστανιῶν αἱ βάλανοι. πάνυ γὰρ ἀσθε-  
νη ταῦτα την στυφουσαν εχει ποιότητα, τῶν παχυχύμων ἐδε-  
σματων ὄντα ταῖς ἄλλαις βαλάνοις ὡσαύτως, ἀλλ᾽ ᾖττόν τε  
στεγνοῖ την γαστερα καὶ μᾶλλον ἐκείνων πέττεται καὶ οὐδ᾽.  
ολως ἐστὶ κακοχυμα. φυλαττεσθαι δὲ δηλονότι χρὴ καὶ τού-  
των το πλῆθος , ου μονον ὅτι παχύχυμόν ἐστι πολλοῖς τῶν  
εἰρημένων ωσαυτως, αλλ ὅτι καὶ στεγνωτικὰ τῆς κοιλίας καὶ  
δυσπεπτα καὶ φυσωδη. τῶν δὲ φοινίκων ὁ καρπὸς, ὃν ἔφην,  
απαντας Ἕλληνας ὀνομάζειν φοίνικας ὁμωνύμως τῷ δένδρῳ,  
στυφοντος τε αμα καὶ γλυκέος χυμοῦ μετέχει. τινὲς δὲ τῶν  
νεωτέρων ἰατρῶν ἐν συνθέτῳ προσηγορίᾳ φοινικοβαλάνους  
ονομαζουσιν αυτους, οὐ μὴν παρά γε τοῖς παλαιοῖς Ἕλλησιν  
ευρον τουνομα · φοινίκων γὰρ ἐκεῖνοι βαλάνους τὸν καρπὸν  
τοῦτον, ου φοίνικας, οὐδὲ φοινικοβαλάνους ὀνομάζουσιν.  
αλλ ου προκεῖται νῦν ημῖν ὀνόματα διαστέλλεσθαι, σχολὴν  
αγοντων ανθρωπων σπούδασμα, καὶ τούτων οὐ πάντων, ἀλλ᾽;

ὅσοι τῇ παλαιᾷ τῶν Ἀττικῶν ἐγνώκασι χρῆσθαι φωνὴ. τοῦ  
δ᾽ ὑγιαίνειν ἄπαντες μὲν ἄνθρωποι δέονται , δύνανται α΄ οὐ  
πάντες, ὡς χρὴ, διαιτᾶσθαι δύ ἀκρασίαν, ἤ ἀσχολίαν. ἤ  
ἄγνοιαν ων χρὴ ποιεῖν. ἀλλ᾽ ὅσοι καὶ γνῶναι δύνανται δίαι-  
ταν ὑγιεινὴν, καὶ ζῇν κατ αὐτὴν προῄρηνται, τούτοις τόδε τὸ  
γράμμα συγκειται. κατα μὲν τὰς ἀκύλους τε καὶ τὰς τῶν  
δρυῶν βαλάνους καἴ τὰ καστάνια τοῖς κατὰ μέρος δένδροις  
οὐ μεγάλη τις διαφορὰ τοῦ καρποῦ , κατὰ. δὲ τοὺς φοίνικας  
ἀξιόλογος. εἰ γὰρ παραβάλλοις τὸν Ἀἰγύπτιον φοίνικα, σκλη-  
ρὸν καὶ αὐστηρὸν καὶ ξηρὸν ὄντα, τῷ καλουμένῳ πατητῷ,  
γλυκεῖ μὲν ἱκανῶς ὄντι, βραχείας δὲ μετέχοντι στύψεως, ἐναν-  
τιαν ἔχειν σοι δόξουσι τὴν φύσιν. οἱ δ᾽ ἄλλοι μεταξὺ τού-  
των εἰσὶν, οἱ μὲν μᾶλλον, οἱ δ᾽ ἦττον αὐστηρότητός τε καὶ  
γλυκύτητος μετέχοντες. ὁδ ἐξ αὐτῶν χυμὸς παχύς τέ ἐστι  
καὶ ῥᾳδίως ἐμφραττόμενος ἥπατα καὶ γάρ τοι καὶ τοῦτο περὶ  
τῶν παχυχύμων τε καὶ γλυκέων ἐδεσμάτων ἐπίστασθαί τε καὶ  
μεμνῆσθαι καλὸν, ὡς ἥπατός τε καὶ σπληνὸς ἐμφρακτικὸς ὁ

ἐξ αὐτῶν ἐστι χυμός. εἰ δὲ καὶ βραχεῖά τις ἀρχὴ φλεγμονῆς  
εἴη κατὰ τὰ σπλάγχνα, ταύτην αὐξάνουσιν ἱκανῶς, ὥσπερ γε  
καὶ τὰς πνευματώσεις καὶ τὰς σκιῥῥώδεις διαθέσεις παροξύνου-  
σι καὶ δηλονοτι καὶ τὰς τῶν ἀποστημάτων γενέσεις. ἀλλ᾽ ἴσως  
ταῦτα ποῥῥώτερον καὶ τῆς ὑγιεινῆς διαίτης ἐστὶν, ᾖς μόριον  
ὁ προκείμενος ἐκδιδασκει λόγος. ἐπ᾽ αὐτὰ οὐν αὐθις ἴωμεν,  
ὅσα τῶν παχυχύμων ἐστὶ καὶ γλυκέων ἐδεσμάτων προστιθέν-  
τες · [428] ἔνια μὲν γὰρ αὐτῶν (356) παχύχυμα μόνον ἐστὶν,  
ὥσπερ ἡ φακῆ, γλίσχρα δ᾽ ἄλλα, καθάπερ ἡ μαλάχη, τινὰ  
δ᾽ ἄμφω πέπονθεν, ὥσπερ τά θ' ὑπ Ἀριστοτέλους ὁστρακό-  
δερμα καλούμενα καὶ τὰ μαλάκια.

## Κεφ. ε΄.

Καλλίστη δὲ τροφὴ τοῖς σώμασιν ἡμῶν  
ἀπὸ τῶν μήτε παχυχύμων, μήτε γλίσχρων, ἐξ ὡν αἷμα σύμ-  
μετρον τῇ συστάσει γεννᾶται. μοχθηρὸν γοῦν ἐστι καὶ τὸ  
λίαν λεπτον· βραχείας γὰρ οὔσης τῆς ἐξ αὐτοῦ τροφῆς,  
ἀσθενῆ καὶ ἰσχνὰ γίνεται τὰ οὕτω διαιτώμενα σώματα. κάλ-  
λιστα τοίνυν εἰς ὑγείαν ἐστὶν ἐδέσματα τὰ μέσην ἔχοντα τῶν  
εἰρημένων τὴν φύσιν, ὡς μηδὲν ἐπικρατεῖν ἐν αὐτοῖς ἰσχυρῶς

γλίσχρον, μήτ αὐ τὸ κολλῶδες. ἀλλὰ καὶ τὸ τελέως ψαθυ-  
ρὸν, ὡς μηδὲ τοὐλάχιστον ὲχειν χυμοῦ κολλώδους, μοχθηρόν.  
οἱ γοῦν ἐξ ἐλύμου τε καὶ κέγχρου σκευαζόμενοι τῶν ἄρτων  
ἐγγὺς ἡκουσι τοῦ δόξαι τινὰ ψάμμον ἤ τέφραν ἐσθίειν. διὸ  
καὶ δεῖται τὸ γιγνόμενον ἐξ αὐτῶν ἔτνος, ὥσπερ γε καὶ  
ἡ λέκιθος, ἃπασι τοῖς λιπαροῖς τε καὶ γλίσχροις μεμίχθαι.  
λίπος τε οὐν συῶν καὶ στέαρ αἰγῶν, ἔλαιον καὶ γάλα προ-  
βάτων ἤ βοῶν ἐπιβάλλοντες αὐτοῖς οἱ κατὰ τοὺς ἀγροὺς  
ἐσθίουσιν. ἔτνος οὑν ὀνομάζω τὸ ἐκ τῶν ἐρειχθέντων  
ὀσπρίων τε καὶ χεδρόπων σκευαζόμενον, λέκιθον δὲ τὸ ἐκ  
τῶν ἀλεσθέντων ἄλευρον ἑψόμενον ἐν ὕδατι, προσεμβαλλο-  
μένου τινὸς λίπους. ἔνια δὲ τῶν ἐδεσμάτων αὐτὰ μὲν  
ἐφ ψ ἑαυτῶν ὁρώμενα πρὸ τοῦ τῆς οἰκείας τυχεῖν παρα-  
σκευῆς, εἴτ οὐν δέ ἑψήσεως εἴτε καὶ δι᾽ ὀπτήσεως ἤ τη-  
γανίσεως, ἤ καὶ διὰ μόνης βρέξεως, σκληρὰ καὶ γεώδη φαί-  
νεται, βρεχόμενα δὲ ἤ ἑψόμενα μαλακὰ, καθάπερ ἐν μὲν  
τοῖς σιτηροῖς σπέρμασι κριθαὶ καὶ πυροὶ, τῶν δ᾽ ἐπὶ  
δένδροις γεννωμένων καρπῶν οἱ κῶνοι. προσέχειν οὐν σε  
χρὴ κὰν τούτῳ τὸν νοῦν, οὐ μόνον ὅταν εἰς ξένην ἀφικό-

μενος χωραν εσθιἔιν τι μελλῃς αηθες, ἀλλὰ καὶ παρ᾽ ἡμῖν  
αυτοῖς, προπειρωμενον εκαστου τῆς φύσεως ἐν τῷ διαβρέχειν  
υδατι μονῳ χωρις εψησεως, η συν ἑψήσει τε καὶ ὀπτήσει.  
τα μεν γαρ εἰς ογκον ἐςαιρομενα τῶν σπερμάτων ἤ ὅλως  
τῶν καρπῶν, αποβαλλοντα ταχέως τὴν ἀρχαίαν σκληρότητα  
και ξηροτητα, μεθισταμενα τε προς τὸ μαλακώτερον καὶ ὑγρόῶ  
τερον αμείνω παντ ἐστὶ, τὰ δὲ φυλάττοντα τὸν ἔμπροσθεν  
ογκον αμα τῇ σκληροτητι χείρω, καὶ γὰρ δύσπεπτα τὰ  
τοιαῦτα καὶ γεωδη ταῖς ουσίαις ἐστὶν, ὡς μόγις αἱματοῦσθαι,  
δεομενὰ ρωμαλεας δυναμεως εἰς την ἐν τῷ σώματι κατεργα-  
σίαν ἐν τῷ πέττεσθαι κατὰ γαστέρα καὶ καθ' ἡπάρ τε καὶ  
φλέβας αἱματοῦσθαι. ἀποτυγχάνει μὲν οὑν ἑκατέρων τῶν  
ενεργειῶν εν τοῖς ασθενεσι σωμασΓ καὶ γὰρ χυμος ἐκ τῶν τοι-  
ουτων εδεσματων ο καλουμενος ωμὸς γίγνεται, ἐφ᾽ ῷ νόσοι  
παντοῖαι συνίστανται. ἐπεὶ δὲ καθ' ἕκαστον εἰδος καρποῦ  
πολλη τίς ἐστιν η διαφορα, προβρέχειν ἀξιῶ σε καὶ προέψειν  
ἐνίοτε τῶν μελλοντων ἐσθίεσθαί τινα, πεῖραν ἀσφαλῆ λαμ-  
βανοντα τῆς φύσεως αυτῶν. ο γοῦν ἐμὸς πατὴρ, ἐπιμελὴς ὧν

περὶ τα τοιαῦτα, καὶ ἀμύγδαλα οὕτως ἐδοκίμασε καὶ κάρυα τὰ  
μεγάλα καὶ τὰ σμικρὰ Ποντικά τε καὶ λεπτοκάρυα. τὴν αὐτὴν  
δὲ [429] βάσανον ἐποιεῖτο καὶ τῶν λαχάνων, ὡσαύτως δὲ  
καὶ τῶν κυάμων καὶ πισσῶν καὶ λαθύρων καὶ θέρμων, ὠχρῶν  
τε καὶ δολίχων, ἀπάντων τε τῶν τοιούτων, ἤ βρέχων, ἤ προ-  
έψων, εἰθ' ὁρῶν, εἰς ὅσον ἐξοιδίσκετο. περὶ δὲ τῆς πτισά-  
νης τί δεῖ καὶ λέγειν; ἤδη γὰρ τοῦτο καὶ οἱ παῖδες ἴσασιν,  
ὡς η μὲν ὀγκουμένη ταχέως ἀρίστη, μοχθηρὰ δ᾽ ἡ χρόνῳ πολ-  
λῷ βραχὺν ὄγκον ἴσχουσα. τήκεται γὰρ ἡ προτέρα ῥηθεῖσα  
καὶ γίνεται χυλὸς, ἡ δ᾽ ἑτέρα δύστηκτός α΄ ἐστὶ καὶ σκληρὰ  
διαμένει, βραχύτατον ἀνιεῖσα χυλόν. ἔνια δὲ τῶν Δημητρίων  
σπερμάτων οὐδ᾽ ἔλως ὁγκοῦσθαι πέφυκεν ἑψόμενα · κεκλή-  
κασι δ᾽ ἀτέραμνα τὰ τοιαῦτα τῶν παλαιῶν Ἕλλήνων ἔνιοι.  
οὕτως οὐν καὶ τοὺς πυροὺς ὁ ἐμὸς πατὴρ ἐδοκίμαζε καὶ προσ-  
έτι τῷ πλήθει τῶν ἀλεύρων · οἱ μὲν γὰρ ἀγαθοὶ πλεῖστον  
ἄλευρον ἐργάζονται, οἱ μοχθηροὶ δ᾽ ὁλίγον. μὴ τοίνυν μηδὲ  
σὺ κατὰ τὸ πάρεργον ἀκούσῃς ὧν λέγω. κοινός τε γὰρ ὁ

λόγος ἐστὶν ἀπάντων μὲν σπερμάτων, ἀπάντων δὲ καρπῶι  
ὅσους ἀποθέσθαι δυνατόν ἐστιν, ἐξητασμένος τε καἰ κεκρι-  
μένος ὑπ᾽ ἐμοῦ τε καὶ τοῦ πατρὸς ἐν χρόνῳ πολλῷ καὶ πείρᾳ  
μακρὰ. δῆλον δ᾽, ὅτι καὶ τοὺς καρποὺς εἰς ἀπόθεσιν ἐπιτη-  
δείους λέγω τοὺς πρὶν σαπῆναι ξηραινομένους. ἔνιοι μὲν  
γὰρ οὐχ ὑπομένουσι τοῦτο , καθάπερ τὰ μόρα καὶ οἱ καλοῦ-  
μενοι πέπονές τε καὶ μηλοπέπονες, ἔτι τε Περσικὰ, καὶ  
ὅσα τούτοις ἐστὶ παραπλήσια · φθάνει γὰρ σήπεσθαι, πρὶν  
ξηρανθῆναι- κολοκύνθας μὴν εἰς λεπτὰ μόρια τεμνοντες ξη-  
ραίνουσιν ἔνιοι, καθάπερ γε καὶ τὰς κοιλίας ἄλλοι. καὶ γνῶ-  
ρισμα δὲ τοῦ μοχθηρὸν εἰναι τὸν μυκήτην μέγιστον νομίζουσι  
τὸ ξηρανθῆναι μὴ δύνασθαι. περὶ δὲ τῶν κοκκυμήλων τί  
δεῖ καὶ λέγειν ; οὐδεὶς γὰρ ἀγνοεῖ τὴν ἀπόθεσιν αὐτῶν οὐκ  
ἐν Δαμασκῷ μονον, ἤ κατα τὴν Ἱσπανίαν, ἀλλὰ καὶ παρ  
ἡμῖν. γιγνομένην. ὥστ ὀλίγιστοι τῶν καρπῶν εἰσιν οἱ μὴ  
δυνάμενοι ξηρανθῆναι, πλὴν πέπονες, ὡς ἔφην, καὶ μηλοπέ-  
πονες, τά α΄ Ἀρμενιακὰ καὶ τὰ Περσικὰ, καὶ πρεκόκια παρὰ  
Ῥωμαίοις ὀνομαζόμενα. καὶ γὰρ τὰ σῦκα ξηρανθέντα δάα-

μένει, καὶ οἱ σικυοὶ ταῖς κολοκύνθαις ὡσαύτως. ἀλλὰ καὶ  
ταυτα τοῦ χειμῶνος εἰς χρείαν ἀγόμενα τὴν αὐτὴν ἐξέτασιν  
δέχεται. τα μὲν γὰρ ταχέως ἐν ὕδατι τεγγόμενα, καὶ χωρὶς  
ἑψήσεως καὶ συν ἐκείνη, κάλλιστα τῶν ὁμοειδῶν ἐστι, τὰ δ᾽  
ἐν πολλῷ χρονῳ τοῦτο πάσχοντα καὶ μικρὸν ἐπιδιδόντα τοῖς  
ογκοις μοχθηρα. γίγνωσκε τοίνυν οὐ μόνον εἰς πέψιν ἀμεί-  
νωτα ταχέως οἰδισκόμενα τῶν ἐδεσμάτων, ἀλλὰ καὶ πρὸς εὐχυ-  
μίαν , ἡς ἕνεκα τα κατὰ τουτὶ τὸ γράμμα λέγεται πάντα, καὶ  
τα βελτίω φυσει τὰ ταχέως ἐξογκούμενα, διότι πέττεται μάλ-  
λον καὶ αμείνους γεννᾶ χυμούς. οὐδὲν γὰρ οὕτως εἰς εὐχυμίαν  
συντελεῖ πᾶσιν ἐδέσμασιν, ὡς τὸ πεφθῆναι καλῶς ἐν τῇ γα-  
στρί. καὶ γὰρ τὴν δευτέραν καὶ τρίτην πέψιν ἐπιδέχεται μάλ-  
λον ταῦτα. ἔμαθες δὲ, ὅτἦδευτέρα μὲν πέψις ἐν ἥπατί τε  
καὶ φλεψὶ γίνεται, τρίτη δὲ καθ᾽ ἕκαστον τῶν τρεφομένων  
μορίων, ης ἕνεκα τῶν προτέρων δυοῖν δεόμεθα. τρέφεται  
μὲν γὰρ, ὅσα τρέφεται, τῶν τρεφόντων αὐτὰ μεταβαλλομένων  
κατὰ ποιότητα, κἀξομοιουμένων τοῖς τρεφομένοις · μεταβάλ-

λεται δε τα παρασκευασθέντα καὶ προπεφθέντα τῶν ἀπέπτων  
μᾶλλον. ἀλλήλας γὰρ αἱ πέψεις διαδέχονται, τὴν μὲν τῆς  
γαστρος το ἡπαρ, τὴν δὲ τούτου τὰ τρεφόμενα μόρια.  
καὶ τοίνυν καὶ προπαρασκευάζει τοῖς μὲν ἐν τῷ σώματι μορίοις  
απασι την τροφὴν τὸ ἡπαρ, [430] ἐκείνῳ δ᾽ ἡ γαστὴρ, ἐκεί-  
νῃ δε το στομα, καὶ τούτῳ τινὰ μὲν ὄπτησις, τινὰ δὲ ἔψη-  
σις, η ταγηνισις, ἤ τις ἁπλῆ βρέξις. άπασι δὲ τούτοις ἡ  
διοικοῦσα φύσις τὰ τοὺς καρποὺς φέροντα φυτὰ παρασκευά-  
ζει, καί τινα γε τῶν ἐξ αὐτῆς γεγονότων οὔθ' ἑψήσεως, οὔτ  
ὁπτησεως, οὔτε βρέξεως, οὔτ ἄλλης δεῖται παρασκευῆς.  
ταῦτα μὲν ἐν τῷ καθόλου χρὴ μεμνῆσθαι, κοινὰ γὰρ ὰπάν-  
των ἐστὶ τῶν ἐσθιομένων.

## Κεφ. Στ΄.

Ἐπὶ δὲ τὰ κατὰ μέρος ἴωμεν, ὅσα λέγοντες  
ἀπελίπομεν, ἐν μὲν τοῖς τῶν ζώων μορίοις ἔντερά τε καὶ  
γαστέρα καὶ μήτραν καὶ ὡτα καὶ ὁφθαλμοὺς καὶ οὐρὰς, (357)  
ἐν δὲ τοῖς Δημητρίοις σπέρμασι τὰ πλεῖστα, καθάπερ γε καὶ  
λαχανων καὶ φυτῶν τῶν καλουμένων ὡραίων. ἔντερα μὲν

ουν και γαστηρ και μητρα σκληροτεραν τῶν σαρκων εχει την

οὐσίαν, ἀπεπτοτέραν τε τοσοῦτον, ὅσον καὶ σκληροτέραν,

ἧττον τε τῶν σαρκῶν τρέφει καὶ ἥττον εὔχυμα εἰσιν. αἱ δ  
οὐῥαἴ και τούτων ἔτι σκληρότεραι, καὶ τἄλλα ἀνάλογον τῇ  
σκληρότητι κὰτ αὐτάς ἐστι περί τε πέψιν καὶ θρέψιν, πλὴν  
οὐ περιττωματικαὶ διὰ τὴν κίνησιν. ὅμοιοι δ᾽ αὐταῖς εἴσιν  
ἐπὶ τῶν πτηνῶν ζώων οἱ τράχηλοι. κοιλίαι δ᾽ οὐδὲν ὅμοιαι  
τοῖς πτηνοῖς τε καὶ πεζοῖς ζώοις εἰσί. καὶ γὰρ παχεῖαι καὶ  
σκληραὶ , καὶ διὰ τοῦτο δύσπεπτοι καὶ πολύτροφοι πεφθεῖσαι  
τοῖς πτηνοῖς εἰσιν αἱ κοιλίαι. κάλλισται δ᾽ ἀλεκτορίδων καὶ  
χηνῶν, καίτοι τἄλλα τοῦ χηνὸς μόρια σκληρά α΄ ἐστὶ καὶ  
δύσπεπτα καὶ περιττωματικὰ, πλὴν τῶν πτερῶν. ἐν δὲ τοῖς  
μεγάλοις στρουθοῖς, ἃς νῦν ὀνομάζουσι στρουθοκαμήλους,  
ἃπαντα τὰ μέρη σκληρὰ καὶ δύσπεπτα καὶ περιττωματικά.  
τῶν δ᾽ ὤτων ὁ μὲν χόνδρος ἄτροφόν τ᾽ ἐστὶ καὶ ξηρὸν σῶ-  
μα, τὸ δὲ ἔξωθεν δέρμα λεπτὸν καὶ ξηρὸν, ὀλιγότροφόν  
τε καὶ δύσπεπτον. ὀφθαλμοὺς δ᾽ ὀλίγοι μὲν ἐσθίουσι, σύγ-  
κεινται δ᾽ ἐξ ἀνομοίων οὐσιῶν · ἑτέρας μὲν γὰρ φύσεως οἱ

χιτῶνες αὐτῶν, ἑτέρας δὲ οἱ μύες, ἄλλης δὲ τὸ κρυσταλλο-  
ειδὲς καὶ τὸ ὑαλοειδές. ἐξ αὐτῶν δὲ οἱ μύες εὐπεπτότατοι  
μόνοι τῶν ἐπιτήδειον εἰς εὐχυμίαν τὴν φύσιν ἐχόντων  
ζώων, οἷοί περ οἷ σύμμετροι κατὰ τὴν ἡλικίαν ὕες. εἶεν δ᾽  
ἂν οὔτοι τοῖς μὲν ἀκμάζουσιν ἀνθρώποις καὶ γυμναζομένοις  
οἱ τέλειοι , τοῖς δὲ παρακμάζουσιν οἱ ὲτ᾽ αὐξανομενοι · τῶν  
δὲ πάνυ σμικρῶν χοίρων ἡ σὰρξ περιττωματική. ἀρίστης  
δὲ τῆς τῶν ὑῶν οὔσης ἐδωδῆς ἐν τοῖς πεζοῖς ζώοις, ἐφεξῆς  
ἐστιν ἡ τῶν ἐρίφων , καὶ μετα ταύτην ἡ τῶν μόσχων. ·· ἡ δὲ  
τῶν ἀρνῶν σὰρξ ὑγρὰ καί γλίσχρα καὶ βλεννώδης ἐστί. τῶν  
δ᾽ ἄλλων πεζῶν ζωων τῆς ἐδωδῆς ἀπέχεσθαι κελεύω τὸν εὐ-  
χυμίας πρσνσουμενον, ἡ δὲ κατ᾽ εἶδος ἐν αὐτοῖς διαφορὰ κα-  
τὰ τὸ τρίτον εἴρηται περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων.

## Κεφ. ζ΄.

[431] Ἐν δὲ τοῖς Δημητρίοις σπέρμασιν  
ἄριστον εἰς εὐχυμίαν ἔδεσμα καλῶς ἑψημένη πτισάνη. συν-  
ενδείκνυται δ᾽ ὁ λόγος οὕτος , ὅτι ἀρίστην εἶναι χρὴ καὶ τὴν  
κριθην. σῷ γὰρ ἕψεται καλῶς ἡ πτισάνη, μὴ τοιαύτης οὔ-

σης αὐτῆς, διὰ τὸ μήτε πλεῖον ἐξοιδίσκεσθαι διαβρεχομένων,  
μήτε χυλοῦσθαι τηκομένην. ἀλλά περὶ πτισάνης ἔν τε τῷ  
περὶ τῶν ἐν τροφαῖς δυνάμεων καὶ τοῖς τῆς θεραπευτικῆς με-  
θόδου καὶ τοῖς εἰς τὸ περὶ διαίτης ὁξεέον Ἱπποκράτους ὑπο-  
μνημασιν ἐπὶ πλέον εἴρηται. νυνὶ δ᾽ ἀρκεῖ δεδηλῶσθαι τὸ  
κεφάλαιον, οὑ χρήζομεν εἰς τὸν ἐνεστῶτα λόγον, ὡς ἀμεμ-  
πτότατον εἴη ἂν πάντων ἐδεσμάτων εἰς εὐχυμίαν τε καὶ φυλα-  
κὴν ὑγείας πτισάνη καλῶς ἐσκευασμένη. τρέφει γε μὴν ἄρ-  
του ηττον ἡ καλλίστη· περὶ οὑ καὶ αὐτοῦ λέλεκται κατὰ τὸ β΄  
γράμμα περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. τῆλις μὲν οὐκ  
εὔχυμος, ἃν πλεονάζῃ τις ἐν αὐτῇ, πτισάνην δὲ κᾂν καθ᾽  
ἑκάστην ἡμέραν εἰς κόρον ἐσθίῃς, οὐδὲν εἰς εὐχυμίαν βλαβήσῃ.  
περὶ κυαμου δ᾽ ἂν ἔλεγον ταὐτὸν, εἰ μὴ φυσωδηςἡν· οὔτε  
γὰρ κακόχυμος, οὔτε ἐμφρακτικὸς, ἃπερ ἐστὶ κεφάλαια τῶν  
ὑγιεινῶν ἐδεσμάτων · ὑπάρχει δ᾽ αὐτῷ ταῦτα διὰ τὸ ῥυπτι-  
κἤν ἔχειν ποιότητα καὶ δύναμιν ἐν αὑτῷ , καθάπερ ἡ κριθή.  
τῷ πισῷ δὲ τὸ μὲν ἄφυσον ὑπάρχει, τὸ ῥυπτικὴν δ᾽ οὐκ  
ἴσον τῷ κυάμῳ. περὶ δὲ τῆς φακῆς, ὅτι κακόχυμός ἐστι καὶ

μελαγχολικη, σχεδὸν ουδεὶς ἀγνοεῖ· ὡς φαρμάκῳ δ᾽ αὐτἢ  
χρώμεθα πολλάκις ἐπὶ πολλῶν παθημάτων , ἀλλ᾽ οὐ νῦν ἐκεί-  
νων ο καιρος. ωχροι δὲ καὶ δόλιχοι τῶν μὲν εἰρημένων χεί-  
ρους, ἀμείνους δὲ λαθύρων, ὀλύραν δὲ μετὰ τὴν κριθὴν τί-  
θει, καὶ μετ ἐκείνην τίφην, ἔλυμος δέ σοι φευκτέος ἀεί · κα-  
λοῦσι δ᾽ αυτὸν ἔνιοι μελίνην τῶν παλαιῶν. ἡ δὲ κέγχρος  
ομογενης μέν ἐστι τῷ σπέρματι τούτῳ, μοχθηρὰ δ᾽ ἦττον.  
ο γε μὴν ἐρέβινθος, εἰ καὶ τρόφιμος, ἀλλ᾽ οὐκ εὔχυμος, φτι-  
σώδης δὲ οὐδὲν ᾖττόν ἐστι κυάμου, παροξύνει δὲ καὶ πρὸς  
συνουσίαν ἃμα τῷ πολὺ σπέρμα γεννᾂν, ὁ δὲ θέρμος ἱκα-  
νῶς παχύχυμοι εὔδηλον δ᾽, ὅτι καὶ τρόφιμος, εἴπερ παχύχυ-  
μος, ου μην κακοχυμος. τῶν δ᾽ αλλων ὀσπρίων οὐδὲ με-  
μνῆσθαι καλὸν εἰς εὐχυμίας λόγον, ὧν γε μηδ᾽ ἐσθίουσιν ἄν-  
θρωποι , πρὶν υπο λιμοῦ βιασθῆναι. περὶ μὲν οὑν ὁσπρί-  
ων αυταρκως εἴρηται, περὶ δὲ καρπῶν ἐφεξῆς ἃν εἴη  
ῥητέον.

## Κεφ. η΄.

Εἰσὶ δ᾽ οἱ μὲν ἀπὸ δρυῶν ὀλίγου δεῖν  
ἄπαντες κακόχυμοι πλὴν τῶν καστανειῶν ὀνομαζομένων βα-

λανων. αὑται δέ πεφθεῖσαι καλῶς ἐν τῇ γαστρὶ τρόφιμοι  
μεν εἰσι καὶ παχύχυμοι, κακόχυμοι δ᾽ οὐδαμῶς. τῶν δ᾽ ἃλ-  
λων οἱ μὲν ὡραῖοι καλούμενοι καρποὶ κακόχυμοι πάντες ·  
εαν δὲ δια [432] φθαρῶσιν ἐν τῆ γαστρὶ, φαρμάκου δηλη-  
τηρίου πλησίον ἤκουσιν, ὥσπερ λιαὶ τὰ μόρα, καίτοι μετριῶ-  
τερα τῶν Περσικῶν ὀνομαζομένων ὄντα καὶ τῶν κοκκυμήλων,  
ομως τὴν διαφθορὰν οὐδὲν ᾖττον ἐκείνων ὲχει μοχθηράν. . ἤν  
δ ονομάζουσιν ἰδίως οἱ Ἕλληνες ὀπώραν ἐν σύκοις καὶ στα-  
φυλαῖς οὐσαν, ἀμείνων μέν ἐστι τῶν εἰρημένων, οὐ σμικρὰν  
δ ὲχει τὴν διαφορὰν, ἤ πέπειρον ἀκριβῶς εἶναι τὸν καρπὸν,  
ἤ μηδέπω τοιοῦτον. ἐγγὺς γὰρ τῶν ἀβλαβῶν τὰ πέπειρα σῦ-  
κα, καὶ μετὰ ταῦτα ἡ πέπειρος σταφυλή. κρεμασθεῖσα δὲ καὶ  
ηδε τὸ φυσῶδες ἀποτίθεται καὶ γίνεται τελέως ἄμεμπτον. περὶ  
ἰσχαδων δὲ δόξειεν ἃν τις ἐναντία λέγων ἀληθεύειν, εἰ κακο-  
χυμους γε ἃμα καὶ εὐχύμους αὐτὰς εἴποι, νοσῶδές τε καὶ  
υγιεινὸν ἐχούσας. ἐὰν γὰρ αυται διεξέρχωνται κατὰ τὴν γα-  
στέρα, καὶ ἡ ἀπ αὐτῶν ἀναδοθεῖσα τροφὴ διά τε τοῦ δέρ-  
ματος παί τῶν νεφρῶν, ὑγιειναί τέ εἰσι καἴ εὔχυμοι · βρα-

δύνουσαι δὲ κακοχυμότεροί πως γίνονται καὶ φθειρῶν πολλῶν  
γεννητικαί · μετὰ δὲ καρύων ἐσθιόμεναι κάλλιστόν εἴσιν  
ἔδεσμα, καθάπερ γε καὶ ἀμυγδάλων, ἀλλὰ μετὰ τούτων μὲν,  
ὡς ἐκφρακτυκῶν καὶ ῥυπτικῶν, οὐ μὴν εὐχύμων γε τοῖς κα-  
θύοις ὡσαυτως οὐδὲ τροφίμων, ἃμα δὲ τοῖς καρύοις βελ-  
πίους εἰς ἃπαντα. καί τινες τῶν γραψάντων συνθέσεις φαρ-  
μακων θανασίμων ἀλεξητήριον αὐτῶν ἀπάντων εἶναί φασι  
προλαμβανομένας ἰσχάδας ἄμα καρύοις τε καὶ πηγάνῳ, τὰ δ᾽  
ἄλλα τῶν ἀκροδρύων εἴδη κακόχυμά ἐστι, καὶ μάλισθ ὅσα τῶν  
ἀγρίων αὐτῶν καὶ θάμνων εἰσὶ καρποὶ, περὶ ων ἐπὶ πλέον  
εἴρηται κατὰ τὸ β΄ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. μήλων δὲ  
.καὶ ῥοῶν, ἀπίων τε καὶ μεσπίλων, οὐχ ὡς τροφῆς, ἀλλ᾽ ὡς  
φαρμακων χρήζομεν εἰς τόνον στομάχου τε καὶ γαστρός. καρ-  
ποὶ δ᾽ εἰσὶ καὶ σικυοὶ καὶ πέπονες καὶ μηλοπέπονες, ἀλλ᾽ οὐ-  
δὲν οὐδὲ τούτων εὔχυμον · εῖ δὲ μὴ ταχέως ὑπέλθοι, δια-  
φθείρεται κατὰ τὴν γαστέρα καὶ τὸν ἐκ τῆς διαφθορὰς γινό-

μενον χυμὸν ἐγγὺς τοῖς θανασίμοις γενόμενον φαρμάκοις ἐρ-  
χάζεται. κολοκύνθη δ᾽ ἄμεμπτος μόνη τῶν τοιούτων καρ-  
πῶν, ἀλλὰ καὶ αὕτη διαφθαρεῖσα κατὰ τὴν γαστέρα κακό·-  
χυμσς ἱκανῶς γίνεται, καθάπερ καὶ τὰ συκάμινα · καὶ γὰρ καὶ  
ταῦτα, πρὶν διαφθαρῆναι, φθάσαντα ταχέως ὑπελθεῖν, οὐ-  
δὲν ἐργάζεται φαῦλον, εἴ γε μή τις ἐν αὐτοῖς πλεονάζοι · κοί-  
νὸν γὰρ τοῦτο περὶ ἀπάντων ὡραίων ἐπίστασθαί τε χρεί  
καὶ μεμνῆσθαι. τῶν δὲ λαχάνων οὐδὲν μὲν εὔχυμον, ἐλ  
μέσῳ δ᾽ εὐχύμου τε καὶ κακοχύμου θρίδαξ ἐστὶν, εἶτα μα·-  
λάχη, καὶ μεύ αὐτὴν ἀτράφαξύς τε καὶ ἀνδράχνη, καὶ βλί-  
τον καὶ λάπαθον. ἐσχάτως δὲ κακόχυμα πάντ ἐστὶν, ἀ  
καλοῦσιν ἄγρια λάχανα, θριδακίνη, χονδρίλη, σκάνδιξ, γιγ-  
γίδιον, σέρις, κιχωριον. αἱ δὲ ῥίζαι (356) τῶν λαχανω-  
δῶν φυτῶν κακόθυμοι μὲν, ὅσαι δριμεῖαι, καθάπερ αἱ τῶν  
κρομμύων καὶ πράσων καὶ σκορόδων καὶ ῥαφανίδων καί  
δαύκου, μέσαι δ᾽ εὐχυμων τε καὶ κακοχύμων αἷ τε τῶν  
ἄρων εἰσι καὶ τῶν γογγυλίδων, ἃς καὶ βουνιάδας ὀνομα΄  
ζουσι, καὶ τοῦ καλουμένου κάρους.

## Κεφ. Θῶ

Ὅρνιθες δὲ καὶ ἰχθύες ὀλίγου δεῖν ἃπαν-  
τες ευχυμοι πλὴν τῶν ἐν ἕλεσι καὶ λίμναις καὶ ποταμοῖς ἰλυώ-  
[433] δεσι καὶ θολεροῖς διαιτωμένων. ἀέρι γὰρ χείρονι  
χρῶνται καὶ νηξεσιν ἐλάττοσι καὶ τροφαῖς μοχθηροτέραις, καὶ  
μάλισθ ὅταν ἐκ πόλεως μεγάλης ῥέῃ τὸ ὕδωρ, ἐκκαθαῖρον  
αποπατους τε καὶ βαλανεῖα καὶ μαγειρεῖα καὶ τὰ τῶν πλυνόν-  
των τὴν ἐσθῆτα καὶ τὴν ὀθόνην ῥύμματα. χειρίστη γὰρ ἤ  
σὰρξ γίνεται τῶν ἐν ὕδατι τοιούτῳ διαιτωμένων ζώων] μά-  
λιστα μὲν, ὅταν ἐν αὐτῷ μόνῳ διατρίβωσι, κἂν ἐπιμίγνυται  
δὲ βελτίονι , μοχθηρότεροι πολλῷ καὶ οὔτοι τῶν ἐν καθαρῷ  
θαλάττῃ διαιτωμένων εἰσίν. ἄμεμπτοι γὰρ ὀλίγου δεῖν ἃπαν-  
τες ὑπάρχουσιν, ὅσοι κατὰ τὴν ἄμικτον ὕδατι γλυκεῖ δια-  
τρίβουσιν, ὥσπερ οἵτε πελάγιοι καλούμενοι καὶ οἱ πετραῖοι  
καὶ γὰρ εἰς εὐχυμίαν καὶ ἐν αὐτῇ τῇ κατὰ τὴν ἐδωδὴν ἡδονὴ  
προὔχουσι πολὺ τῶν ἄλλων, ἀσφαλέστατον μὲν οὑν ἀεὶ  
προσφέρεσθαι τῶν τοιουτων· εἰ δέ τι ζῶον εἴη τῶν ἐν ἑκατέροις  
τοῖς ὕδασι διαιτωμένων, ὥσπερ ὁ κέφαλος καὶ ὁ λάβραξ,  
ὅ τε κωβιὸς καὶ ἡ σμύραινα, καρκῖνοί τε καὶ ἐγχέλυες , ἀνα-

πυνθάνεσθαι μὲν πρότερον, οθεν εἴη τεθηρευμένον, μετὰ  
δὲ ταῦτα τῇ ὀσμῇ καὶ τῇ γευσει τὴν διάγνωσιν αὐτῶν ποι-  
εῖσθαι. καὶ γὰρ δυσώδεις καὶ ἀηδεῖς καὶ βλεννώδεις, ὅσοι τὴν  
δίαιταν ἔσχον ἐν ὕδατι μοχθηρῷ καἴ μέντοι καὶ λίπος αὐ-  
τοῖς ὑπάρχει πολὺ πλέον ἤπερ τοῖς ἄλλοις, καὶ σήπονται  
ταχέως. οἱ δ᾽ ἐν θαλάττῃ καθαρᾷ διαιτώμενοι τήν τε ὀδμὴν  
ἄμεμπτον ἔχουσι καὶ τὴν γεῦσιν ἡδεῖαν, τό τε λίπος ὁλίγιστον,  
ἤ οὐδ᾽ ὅλως, ἐξαρκοῦσί τε πλέονι χρόνῳ μὴ σηπόμενοι, καὶ

μάλισθ ὅταν αὐτοῖς τις περιβάλλῃ χιόνος. κατὰ ταῦτα μὲν  
οὐν καὶ κρείττους οἱ σκληροτεροι γίνονται ψαθυρωτέραν ἴσχον-  
.τες τὴν σάρκα τοῖς πετραίοις τε καλ τοῖς ὀνίσκοις ὁμοίως·  
ὃ γὰρ τούτοις ὑπάρχει φυσει, τοῦτο τοῖς σκληροσάρκοις ἐκ

της χιονος προσγινετατ. οια τουτ ουν εναντιωτατην εχουσιν

οὐσίαν τῆς σαρκὸς οἷ α΄ ἐκ θαλάττης καθαρὰς κέφαλοι καὶ  
οἱ κατὰ τὸ μοχθηρὸν ὕδωρ διαιτώμενοι · παραπλησίως δ᾽  
αὐτοῖς καἴ οἱ κωβιοὶ καἴ οἱ λαβρακες, ἔτι τε τούτων μᾶλλον  
οἱ ἄλλοι, καὶ σμύραιναι δὲ φαυλσταται γίνονται κατὰ τὰ τοι-  
αῦτα τῶν ὑδάτων. ἡ δ᾽ ἔγχελυς σὐδ᾽ ὅλως εὔχυμον ἔδεσμα,  
κᾂν ἐξ ὕδατος ᾖ καθαροῦ, μήτοι γε δὴ τοῦ πόλιν ἐκκαθαῖρον-

τος, ὡς εἴρηται. καὶ παρὰ τὰς ἐπιχωρίους δὲ τροφὰς  
ἀμείνους τε καὶ χείρους ἑαυτῶν ἰχθύες γίνονται, διαγινωσκό-  
μενοι ῥᾳδίως ὀσμῃ τε καὶ γεύσει, καθάπερ αἱ τρίγλαι. μο-  
χθηρότεραι γαρ αὐτῶν αἱ τὴν καρκινάδα σιτούμεναί, τῶν  
δ᾽ ἄλλων ἡ σὰρξ σκληροτέρας ἐστὶν ὕλης, οὐ μόνον τῆς  
τῶν πετραίων τε καὶ ὀνίσκων, ἀλλὰ καἴ κεφάλων και λὰτ  
βρύκων, καὶ τῶν ἄλλων πελαγίων, καὶ κατὰ τοῦτο δυσπε-  
πιοτέρα τε καὶ τροφιμωτέρα , κακόχυμον οὐδὲν ἔχουσα. λε-  
λεκται δὲ τελεώτερον ὑπὲρ ἀπάσης τροφῆς ἐν τρισὶν ὑπομνή-  
μασιν, ἃ περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων ἐπιγέγραπται,  
καὶ χρὴ τὸν ὑγιεινῆς τροφῆς φροντίζοντα μήτε τῆς ἐκείνων  
ἀναμνήσεως ἀμελῆσαι, μήθ' ὅλως τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας,  
ἦς μέρος ἐστὶ καὶ τὸ περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. ἄλλα  
καὶ περὶ τῆς λεπτυνούσης διαίτης, ἐναντίας οὔσης τῇ παχυ-  
νούσῃ διαίτῃ , γέγραπται βιβλίον ἕτερον ἱκανῶς χρήσιμον οἷς  
ὑγεία σπουδάζεται.

## Κεφ. ι.

Μεμνῆσθαι δέ σε πρὸ πάντων βούλομαι  
κατα τας τοιαύτας πραγματείας, ὡς οὔτε βοηθήματος, οὔθ'  
[434] υγιεινῶν διαιτημάτων ἐπιστήμων ἐστὶ τελέως ὁ τὰς  
τῶν υλῶν δυνάμεις ἀκριβῶς ἐκμαθὡν, ἐὰν μὴ γινώσκη τὰς  
τῶν σωματων φύσεις, οίς ταῦτα προσάγεται. τινὰ μὲν γὰρ  
αυτῶν ἐστι πυκνὰ καὶ ἀδιάπνευστα, τινὰ δ᾽ ἀραιὰ καὶ ῥᾳ--  
δάος ἐκκενουμενα. καὶ δεῖται δηλονότι τροφῆς ὑγροτέρας τὰ  
προτερα, ξηροτέρας δὲ τὰ δεύτερα, καὶ τὰ μὲν κὀλλωδεστέ-  
ρας, τα δὲ λεπτοτέρας, καὶ τὰ μὲν ἐλάττονος, τὰ δὲ πλείο-  
νος. ουτως δὲ καὶ ὅσοι μελαγχολικώτερον ἔχουσι τὸ αἷμα,  
τῶν υγρῶν καὶ θερμῶν τῇ κράσει δέονται τροφῶν, ὥσπερ γε  
καὶ οσοι χολωδέστερον, ὑγρῶν καὶ ψυχρῶν, ὡσαύτως δ᾽ οἵ  
φλεγματῶδες, θερμαινουσῶν τε καὶ ξηραινουσῶν. ὅσοι δ᾽  
αίμα χρηστὸν ἀθροίζουσι πλέον, ὀλιγωτέρων μὲν ἐδεσμάτων  
χρήζουσιν, ἐπιφανῆ δ᾽ οὐδεμίαν ἐχόντων δύναμιν, ἀλλ᾽ ἐν  
τῷ μέσῳ καθεστηκότων, ὡς μήτε θερμαίνειν ἀξιολόγως, μήτε  
ψύχειν, ὥσπερ γε καὶ μηδ᾽ ὑγραίνειν ἤ ξηραίνειν, οὕτω  
δὲ καὶ παχους καὶ λεπτότητος ἐν τῷ μέσῳ καθεστηκότων,

ωσαυτως δὲ γιπσχροτητος τε καὶ τῶν ἐναντίων αὐτῇ · κραυ-  
ροτητα δὲ λέγω καὶ ψαθυρότητα. ὑπάρχει δὲ κραυρότης  
μεν τοῖς σκληροῖς τε καὶ ξηροῖς ἱκανῶς, ψαθυρότης δὲ  
τοῖς μαλακοῖς τε καὶ μέσοις καθ᾽ ὑγρότητά τε καὶ ξηρότητα ·  
κοινον δ αμφοῖν το μηδὲν ἔχειν γλίσχρον. διαγνωστικὴν  
οὐν εἰναι προσηκει τον ὁρθῶς χρησόμενον ταῖς τροφαῖς,  
πρῶτον μὲν τῆς κατ ἀραιότητά τε και πυκνότητα τοῦ δέρ-  
ματος ἐν τοῖς ἀνθρώποις διαφοράς, ἐφεξῆς δ᾽ αὐτῇ τῆς ὅλης  
τοῦ σώματος κράσεως, εἰθ' ἑξῆς εἰ σώζει πάντα τὰ μόρια  
τοῦ σώματος τὴν οἰκείαν κρᾶσιν. ἐνίοτε μὲν γὰρ ἡ κεφαλή  
ἐστι θερμοτέρα τοῦ προσήκοντος, ἡ γαστὴρ δὲ ψυχροτέρα,  
πολλάκις δὲ τοὐναντίον ἡ γαστὴρ μὲν θερμοτέρα, ψυχρο-  
τέρα δ᾽ ἡ κεφαλή · καὶ τἄλλα μόρια πάνθ' ὡσαύτως. ἡ μὲν  
οὐν ἄλλη πάσα θεραπευτική τε καὶ ὑγιεινὴ μέθοδος ἀπάντων  
ὁμοτίμως ἐστόχασται, τὰ δὲ κατὰ τὰς τροφὰς ἐξαίρετον μὲν  
ἔχει καὶ πρῶτον σκοπὸν, ὅπως ἄριστα πεφθήσεται, δεύτερον  
δὲ ἐπὶ τῷδε, τὸν ἀναδοθησόμενον ἐκ τῆς πεφθείσης τροφῆς  
χυμὸν ἐπιτήδειον εἰναι τῇ κρασει τῶν ἄλλων μορίων. ἀναγ-

καία τοιγαροῦν ἐκ τῶνδε φαίνεται τοῖς ὀρθῶς μέλλουσι χρῆ-  
σθαι τροφαῖς ἡ περὶ κράσεως πραγματεία. καὶ τοίνυν ὡς  
γεγυμνασμένῳ σοι κατ αὐτὴν, ὅσον ἔθ' ὑπόλοιπόν ἐστιν εἰς  
εὐχυμίαν τε καὶ κακοχυμίαν ἀναγκαῖον ἐγνῶσθαι, προσθήσω,  
την ἀρχὴν απὸ τῶν οἴνων ποιησόμενος.

## Κεφ. ια΄.

Ὅσοι μὲν οὐν αὐτῶν ὑδατώδεις εἰσὶ καὶ  
λεπτοὶ κατὰ ξύστασιν, οὔρησίν τε κινοῦντες, ὀλιγίστην πα-  
ρέχουσι τῷ σώματι τροφήν · ὅσοι δὲ παχεῖς, ὥσπερ ὁ Θη-  
ραῖος τε καὶ ὁ Σκυβελίτης, ἀξιολόγως τρέφουσι. διαφέρουσι  
δ αλλήλων τῷ μᾶλλόν τε καὶ ἦττον ἀνάλογον τῷ πάχει.  
τοιοῦτος δέ ἐστιν οἰνος παρ ἡμῖν ἐν Ἀἰγαῖς καὶ Περπερίνῃ,  
τῇ μὲν ὁμόρῳ Μυρίνῃ, τῇ δὲ Περγάμῳ. τελέως μὲν οὐν  
εἰσι γλυκεῖς ὅ τε Σκυβελίτης καὶ ὁ Θηραῖος, αὐστηρὸς δὲ  
ἃμα καὶ γλυκὺς ὁ Κιλίκιος ὁ Ἀβάτης, ἀπὸ χωρίου τὴν προση-  
γορίαν ἐχων, ὁ δ᾽ ἐν Ἀἰγαῖς καὶ Περπερίνῃ μέσοι τούτων  
εἰσὶν, οὔτε γλυκεῖς ἀκριβῶς ἄντες, οὔτε στύψιν ἔχοντες ἀξιο-  
λογον ὁμοίως τῷ Κιλικίῳ. [435] μέλανες δὲ πάντες οὔτοι  
τυγχάνουσιν ὄντες · οὐδὲ γὰρ ἂν εὕροις οὐδένα παχὺν ἃμα

καὶ γλυκὺν οἶνον, ὃς οὐκ ἔστι μέλας. ἐὰν ουν τῶν λευκοὶ  
τάτων οἴνων ἑψήσῃς τὸ γλεῦκος, ὡς τὸ καλούμενον ἐργα-  
σασθαι σίραιον, ὥπερ ἕψημα παρ ἡμῖν ὀνομάζεται, μέλαν  
ἴσχει το χρῶμα πα (359) ραπλησίως τῷ Θηραίῳ. μέλαν δε  
καὶ τὸ τοῦ Καρυίνου χρῶμ ἐστὶ, γλυκέος ὄντος αὐτοῦ. τὸ δὲ  
τοῦ Θηρίνου μέλαν μὲν, ἀλλ᾽ οὐκ ἴσον τῷ Καρυίνῳ · ἀπο-  
λείπεται γάρ τι καὶ τῆ γλυκύτητι τοῦ Καρυίνου. λευκὸς δὲ  
οἰνος οὐδεὶς γλυκύς ἐστιν, ἀλλὰ τινὲς μὲν αὐστηροί τε καἴ  
παχεῖς, τινὲς δ᾽ ὑδατωδεις τε καὶ λεπτοἄ ξανθοὶ δὲ καὶ  
κιρροὶ, τινὲς μὲν γλυκεῖς εἰσι μετρίως, ὥσπερ Ἱπποδαμάν-  
τειός τε καὶ ιΦαυστιανὸς ἐθαλερῖνο.ς, ἔνιοι δ᾽ ὅλως γλυκεῖς.  
οἱ δ᾽ ἐρυθροὶ παχύτεροι τούτων, ὥσπερ γε τούτων ἕτεροι,  
πλησιάζοντες ἤδη κατὰ τὸ χρῶμα τοῖς μέλασιν. ἡ τροφὴ δ᾽  
ἐξ ἀπαντων ἐστὶν αὐτῶν ἀναλογος τῷ πάχει. καὶ διὰ τοῦ-  
το τοῖς μὲν ἀναθρέψεως δεομένοις ἐπιτρεπτέον πίνειν τοὺς  
γλυκεῖς, καὶ μάλισθ ὅταν ἀμέμπτως ὲχωσι τὰ καθ᾽ ὴπάρ τε  
καὶ σπλῆνα καὶ νεφρούς · τοῖς δ᾽ ἤδη παχὺν ἠθροικόσι χυ-  
μον ἐν ταῖς φλεψὶν οἱ λεπτοὶ κατα τὴν σύστασιν χρήσιμοι,  
ψυχρῶν μὲν ἡθροισμένων ἐν ταῖς φλεψὶ χυμῶν, οἱ δριμεῖς καὶ

παλαιοὶ, μη ψυχρῶν δὲ, ὅσοις τδύτων οὐδέτερον ὑπάρχει.  
βελτίους μὲν οὐν εἰς εὐχυμίαν οἱ εὐώδεις, ἀλλὰ καὶ κεφαλὴν  
πλάττουσι · κρείττους δ εἰς ουρησιν οἷ λεπτοὶ, κεφαλῆς δ᾽  
ουδ ολως απτονται. φεύγειν δὲ τοὺς παχεῖς ἃμα καὶ δυσώ-  
δεις καὶ αηδεῖς καὶ αὐστηροὺς, οἰός ἐστιν ὁ φαῦλος Βικυὸς  
ἐν τοῖς μεγάλοις κεραμίοις, ὁ δ᾽ ἐν τοῖς μικροῖς οὔτ ἀηδὴς,  
ουτε δυσωδης, οὔτε παχὺς ἄγαν ἐστὶν, ἀλλ᾽ οὐδὲ τὴν στύ-  
ψιν ἔχει στρυφνήν · εὔχυμος δ᾽ σὐδ᾽ οὕτος , ὥσπερ οὐδὲ κα-  
κοχυμος, ἀλλ᾽ ἐν τῷ μεταξὺ τῶν εὐχύμων τε καὶ κακοχύμων  
ἐστί. τῶν γε μην εὐχυμοτάτων οἴνων καὶ ὁ τθαλερῖνός ἐστι,  
καὶ μᾶλλον ὁ γλυκύτερος. ἐκ ταὐτοῦ δὲ γένους τῷδε καὶ ὁ  
κιρρὸς Τιμωλίτης ὁ γλυκυς. ἔστι γὰρ καὶ τούτου τὸ ἕτερον  
εἰδος αὐστηρὸν, οὐχ ὁμοίως εὔχυμον, ὥσπερ οὐδ᾽ ἄλλος οὐ-  
δεὶς αὐστηρὸς ἱκανῶς, εἰ καὶ ῥώμην ἐντίθησιν ἐκλύτῳ στομα-  
χῳ καὶ γαστρὶ, καὶ μάλιστα κατὰ δυσκρασίαν θερμὴν πεπον-  
θόσιν. ἕνεκα γὰρ τούτου καὶ τοῦ συστῆσαι ῥεομένην γαστε-  
ρα χρώμεθα τοῖς αὐστηροῖς. οἴνοις, ἄλλως οὐκ ἂν χρησάμε-

νοι δια το μητ αναδόσει τροφῆς, μήθ' αἱματώσει, μήτ  
ευχυμίᾳ, μητ οὕρων εὐροίᾳ, μήθ' ἱδρώτων ἐκκρίσει, μήτε  
γαστρος υπαγωγῇ συντελεῖν αυτούς. ἀλλ᾽ οὐ πρόκειται νῦν  
·ουτ αρετας οὔτε κακίας οἴνων πάσας διέρχεσθαι, καὶ μάλισθ  
οσοι διαφέρουσι νοσοις. ὅπερ οὑν πρόκειται, πάλιν ἀνα-  
ληφθεν ἐν κεφαλαίοις βραχέσιν εἰρήσεται. τοῖς χολωδεστέ-  
ροις σωμασιν, εἴτε δια φυσικὴν δυσκρασίαν, εἴτε δύ ἐπίκτη-  
τον οπωσοῦν γεγονυῖαν, οὔτε Ψαλερῖνος, οὔτε Τμωλίτης  
κιῥῥος γλυκὺς, οὔτ Ἀριούσιος, οὔθ' ὁ Δέσβιος ὁ εὐώδης τε  
καὶ κιῥῥὸς, ὅμοιος τοῖς προειρημένοις ὧν, ἐπιτήδειος πί-  
νεσθαι· θερμοὶ γὰρ ἄπαντες οἱ τοιοῦτοι. μήτ οὑν χολῶ-  
δεσι, μητε τοῖς ἐξ ἐγκαυσεως, ἤ καμάτων πολλῶν, ἤ ἐνδείας,  
ἤ λύπης, ἢ ὥρᾳ, ἤ χώρᾳ καὶ καταστάσει θερμῇ, διδόναι τοι-  
οῦτον οίνον. ἐξ ὑπεναντίου μὲν οὑν ἀγαθὸς ἃπασι τοῖς θερ-  
μαίνεσθαι δεομένοις, φλεγματώδεσί τε καὶ ψυχραῖς κράσεσι,  
καὶ χυμῶν πλῆθος ὠμῶν ήθροικόσιν, ἀργῶς βιοῦσιν ἐν χω--  
ρᾶμ ψυχρῷ καὶ χειμῶνι καὶ καταστασει ψυχρᾷ καὶ ὑγρᾷ

τούτοις μὲν ἃπασιν ἀγαθὸς ὁ κιρῥὸς οἶνος καὶ γλυκύς · ἐναντ-  
τίοςδὲ τοῖς ἐναντίως ἔχουσιν, οὐχ ὡς κακογαμίαν ἐργαζόμενος,  
[436] ἀλλ᾽ ὡς θερμαίνων τοὺς ψύχεσθαι δεομένους. ἕτοιμον  
γὰρ αὐτοῖς ἐστι τοῦτον πίνουσιν καὶ κεφαλὴν ἀλγῆσαι καὶ  
πυρέξαι καί τι τοῖς νεύροις παθεῖν. οἱ δὲ τῶν κιρρῶν τε  
καὶ μετρίως γλυκέων, (οὐδεὶς γὰρ κιῥῥὸς ἄκρως ἐστὶ γλυκὺς,)  
ἐπὶ τὸ μελάντερον δὲ καὶ γλυκύτερον ῥέποντες, οὐχ ὁμοίως  
θερμοὶ τοῖς κιρροῖς εἰσιν. εἰκότερον σύν οὔτε κεφαλὴν, οὔτε  
νεῦρα βλαπτουσιν, οὔτε πυρετοὺς ἐξάπτουσιν ὡσαύτως ἐκεί-  
νοις. ὅτι δὲ γαστρὸς οἱ γλυκεῖς οἰνοι καὶ παχεῖς εἰσιν ὑπα-  
κτικοὶ, σχεδὸν οὐδεὶς ἀγνοεῖ, καθάπερ γε καὶ περὶ γλεύκους,  
οπως ἐστὶ φυσῶδες καὶ δύσπεπτον καὶ παχύχυμον καὶ μόνον  
ἀγαθὸν ἐχον ὑπάγειν γαστέρα, κἂν ἀτυχήση ποτὲ τούτου,  
βλαβερώτερον γίνεται. πάντων δ᾽ οἴνων κοινόν ἐστιν, ὅσοι  
γε μὴ πάνυ παχεῖς εἰσι καὶ λίαν γλυκεῖς, ὥσπερ ὁ Θηραῖός τε  
καὶ ὁ Σκυβελίτης, ἐπειδὰν εἰς χρόνου μῆκος ἐκταθῶσι, ξαν-  
θὴν τὴν χρόαν γίνεσθαι καί τι καὶ στίλβον ἐχειν ὁμοίως  
πυρὰ καὶ γὰρ οἱ μέλανες, οἷός πέρ ἐστιν ὁ παρ ἡμῖν ἐν Περ-

περίνη γιγνομενος, εἰ χρονίσαιεν, εἰς ἐρυθρὰν μὲν ἤ κιῥῥὰν  
πρότερον ἀφικνοῦνται ποιότητα, μετὰ ταῦτα δ᾽ εἰς ξανθὰ-  
τητα, καὶ ὁ λευκὸς, ὁποῖος ὁ Βιθυνὸς Ἀμιναῖος, ὁνὁμά-.  
ζουσι δὲ Ῥωμαῖοι τὸν οὕτως παλαιωθέντα κέκοῦβον, ὃν οὐκ  
αν ἔτι γνωρίσαις ἐξ ὁποίου γένους ἤν. ἤδη δ᾽ ὁ τοιοῦτός  
ἐστι καὶ πικρὸς καὶ διὰ τοῦτ αὐ μὴ ἐπιτήδειος εἰς πόσιν. ἀλλ᾽  
οἷ γε καπηλεύοντες τοὺς οἴνους μιγνύντες τοῖς νέοις τοὺς τοι-  
συτους, ὡς παλαιοὺς πιπράσκουσιν, ἐξαπατῶντες τῇ πικρὰ-  
τητι τοὺς ἀγνοοῦντας ἀκριβῶς οἴνων γεύεσθαι, φεύγειν έιὑν  
χρὴ τῶν οὕτω παλαιῶν τὴν πόσιν, ὥσπερ καὶ τῶν πάνυ νέων.  
οἱ μὲν γὰρ ὑπερθερμαίνουσιν, οἱ δ᾽ οὐδ᾽ ὅλως θερμαίνουσιν,  
ἔστ ἀν ὠσιν νέομ τοσοῦτον γὰρ δέουσιν συντελεῖν τι ταῖς  
τῶν σιτίων πέψεσιν, ὥστ αὐτοὶ μόλις πέπτονται. πρὸς  
τουτοις δ᾽ οὐδ᾽ ὑπέρχονται κατὰ τὴν κοιλίαν , οὔτ ἀναδίδον-  
ται ῥᾳδίως, οὔτ σύρα προτρέπουσιν , οὔθ' αἱματώσει συν-  
τελοῦσιν, οὐδὲ θρέψει, διαμένουσι δ᾽ ἐπὶ πλεῖστον ἐν τῇ  
γαστρὶ μετέωροι παραπλησίως ὕδατι , κᾳν βραχύ τις αὐτῶν

πίῃ, ῥᾳδίως ὀξύνονται, μόνους δ᾽ ἄν τις τοὺς νέους ἐα΄  
αγαθῷ πίνοι τοὺς λεπτοὺς τῇ συστάσει, καθάπερ ἔν  
Παλίῳ ο/ τε Ταυρίας ὀνομαζόμενός ἐστι , καὶ ὁ Ἀλβανὸς,  
ἔνιοί τε τῶν ἐν τοῖς Σαβίνοις τε καὶ Θούσκοις γεννωμένων ·  
ου γαρ δη πάντες εἰσὶ τοιοῦτοι. καὶ περὶ Κέαν δὲ πόλιν  
ο κ,ατα τον ὑπερκείμενον αὐτή λόφον Ἀμιναῖος ἐν τάχει  
ποτιμος γίνεται. κατὰ δὲ τὴν Ἀσίαν παρ ἡμῖν ὅ τε Τι-.  
βηνοςἐστι τοιοῦτος, καὶ ὁ Ἀρσύῖνος, καὶ μετ αὐτοὺς ὁ  
Τιτακαζηνσς. ἀλλὰ τούτους μὲν ὡς ἐπί παραδείγματος προὐ-  
χειρισάμην, ἐθεασάμην δὲ τοιούτους οἴνους ἐν ἃπασι σχεδὸν  
τοῖς ἔθνεσιν · ἀλλ᾽ ἀγνοοῦσιν αὐτοὺς οἱ ξένοι κατὰ διτ-  
τὴν αἰτίαν, ὅτι τε παντάπασιν ὀλίγοι γεννῶνται, καὶ  
διοτι μακρον πλοῦν οὐ φέρουσιν, ὡς ὑπὸ τῶν ἐμπόρων μὴ  
δυνασθαι εἰς ἄλλην χώραν μετακομίζεσθαι, διορίσαις δ᾽ ἃν  
ῥᾳδίως τους τοιούτους οἴνους, πρῶτον μὲν καὶ μάλιστα  
τῇ λεπτοτητι, πλησίον ἥκοντας ὕδατος, εἰτα καὶ λευκότητι,  
καὶ γευομένῳ δ᾽ ἂν σοι φανεῖεν ὑδατώδεις, οὐδεμίαν ἔχοντες  
ἰσχυραν στυψιν, ἔν τε τῷ κεράννυσθαι μὴ φέροντες ὕδατος

μίξιν πολλην · διὸ καὶ πρὸς τῶν παλαιῶν ἰατρῶν ὁλιγοφό-  
ροι κέκληνται. καὶ μέντοι καὶ καθάπερ οἱ κιῥῥοὶ θερμοὶ  
την δύναμιν ὄντες αὐτίκα πληροῦσι τὴν κεφαλὴν, οὕτως  
οἱ τοιοῦτοι πρὸς τῷ μηδέποτε βλάπτειν αὐτὴν ὠφελοῦσιν,  
ἐνίοτε παύοντες ὀδύνας μικράς τινας, ὅσαι διὰ τοὺς ἐν τῇ  
κοιλίᾳ χυμους εἰώθασι γίγνεσθαι. τῆς γαρ τοι κεφαλῆς,  
ου μόνον ὅταν αὕτη πάσχῃ τι πάθος ἴδιον ὀδυνωμένη,  
[437] ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν κοιλίαν ἀναπέμπουσαν ἀτμοὺς χυμῶν  
μοχθηρῶν, ἡ τοιαύτη κεφαλαλγία δύ οἴνου πόσεως ὀ.λιγο-  
φόρου ἰᾶται βραχεῖαν ὲχοντος στῦψιν. ὅσοι γὰρ ἔκλυτοι  
παντάπασίν εἰσιν, ὥσπερ ὁ παρ ἡμῖν Τιβηνὸς, ἐν Ἱταλίᾳ  
δὲ τῶν Σαβίνων ἔνιοι, τοσούτῳ χείρους ὑπάρχουσι τῶν  
ἀτρέμα στυφόντων, ὅσῳ βελτίους εἰσὶν ὕδατος. εὕροις γὰρ  
ἀν ποτε καὶ δι᾽ ὕδατος πόσιν ἀλγοῦντας ἐνίους τὴν  
(360) κεφαλὴν, καὶ μάλισθ ὅταν ᾖ μοχθηρὸν, ὡς αὐτοῦ τε  
διαφθειρομένου καὶ τὸν φυσικὸν τόνον ἐκλύοντος, τῆς δὲ  
γαστρὸς ἀτονησάσης ἰχῶρες χολώδεις εἰώθασιν συῥῥεῖν ἐκ τοῦ  
σώματος εἰς τὸ κύτος αὐτῆς, ὥσπερ τοῖς νηστεύσασιν, ὧν τῆς

κακίας τε καὶ βλάβης ὁ προειρημένος οἶνος ἐλευθεροῖ τὸν  
ἄνθρωπον, εκ μὲν τοῦ παραχρῆμα τῷ τῆς ἐπικράσεως λόγῳ,  
μετὰ βραχὺ δὲ καἴ τῷ ῥωσθεῖσαν τὴν κοιλίαν ὠθεῖν ἀφ  
ἑαυτῆς κάτω τὰ λυποῦντα. ταῖς μέντοι θερμαῖς πάνυ κρά-  
σεσι τῶν ἀνθρώπων, ἤ διὰ φύσιν, ἤ διὰ ἡλικίαν, ὠφελι-  
μώτερον οἴνου ποτὸν ὕδωρ ἐστίν · εἰ δέ ποτε καὶ δεήσειεν  
οἴνου, το τε λεπτον καὶ μετρίως αὐστηρὸν αὐτοῖς διδόναι.  
κατὰ δὲ τὸν αυτον τρόπον ἐπὶ πάντων ἐδεσμάτων τε καὶ  
πομάτων. οὐχ ἀπλῶς ἑκάστῳ χρῆσθαι βέλτιον, ἀλλὰ μετὰ  
τοῦ διορίσασθαι τας φυσεις. τῶν χρησομένων. ἔστι δὲ με-  
γίστη μὲν ἐν τοῖς οἴνοις διαφορὰ, κατ εἴδη σκοπουμένων  
ἡμῶν, ὡς διήρηται, βραχεῖα δ᾽ ἐν τοῖς ἄλλοις · οὐ γὰρ ἃν  
μήροις ποτε φακῆν ἤ κράμβην ὑγραίνουσαν, ἀλλ᾽ ᾖττον μὲν  
ἑτέραν ξηραίνουσαν, υγραίνουσαν δ᾽ οὐδεμίαν. ἔτι δὲ μάλ-  
λον οὐκ ἂν εὕροις τι γένος κρομμύων, ἤ πράσων, ἤ σκορό-  
δων ψῦχον, ἀλλ᾽ ἡττον τε καὶ μᾶλλον θερμαῖνον · οὐκ οὑν  
οὐδὲ θριδακίνην θερμαίνουσαν, οὐδ᾽ ἀτράφαξυν, ἤ βλίτον,  
ἤ ἀνδράχνην. οὐ μὴν οὐδὲ τὸ μᾶλλον καὶ ἡττον ἐν αὐτοῖς

μεγάλην ὲχει διαφοράν. ἐπὶ δὲ τῶν οἴνων ὁ παλαιότατος,  
ὁν ἔφην ὑπὸ Ῥωμαίων ὀνομάζεσθαι κέκουβον , εἰς τοσοῦτον  
τοῦ λευκοῦ τε αμα καὶ αυστηροῦ καὶ νέου διενήνοχε καὶ  
παχέος οἴνου, ὡς τὸν μὲν ἱκανώτατα θερμαίνειν, τὸν δὲ  
ψύχειν αἰσθητῶς.

## Κεφ. ιβ΄.

Οὐκ ὀλίγη δ᾽ ἐστὶ καὶ κατὰ τὸ μέλι δια-  
φορα. το γε. μην μοχθηρὸν,. ὡς ἤτοι δυσῶδες ὑπάρχειν,  
ἤ γευομενον ἄλλην τινὰ ἐμφαίνειν ποιότητα μεμιγμένην, οὐδὲ  
μελι το τοιοῦτο. τοῦ δ᾽ ἀμέμπτου μέλιτος αἱ διαφοραὶ  
κατα το μᾶλλόν τε καὶ ᾖττον ἐν γλυκύτητι καὶ δριμύτητι  
τυγχανουσιν οὐσαι, τοῦ γλυκυτάτου τε καἴ δριμυτάτου εἰς  
ακρσν ηκοντος αρετῆς. αλλα τῷ γε θερμὸν εἰναι τῇ δυνά-  
μει πάν , εἰς χολην μεταβαλλειν ἑτοίμως ἐν τοῖς θερμοῖς σώ-  
μασι κοινον α τῷ ἐστι· καὶ διὰ τοῦτο χρήσιμον ἔδεσμα  
φύσεσι μὲν φλεγματικωτέραις, ἡλικίαις δὲ πρεσβυτικαῖς,  
ὡσπερ γε καὶ νοσημασι ψυχροῖς. ὁξύμελί γε μὴν χρησιμώ-  
τατον απασαις ταῖς ηλικίαις τε καὶ φύσεσιν εἰς ὑγιεινὴν ἀσφά-  
λειαν, ἐκφράττον ἁπάσας τὰς στενὰς διεξόδους, ὡς μηδα-

μοθι παχὺν ἤ κολλώδη χυμὸν ἴσχεσθαι. διὰ τοῦτό γ΄ ἔτι  
και τα καλούμενα πρὸς τῶν ἰατρῶν ὑγιεινὰ φάρμακα τῆς  
λεπτυνούσης ἃπαντά ἐστι δυνάμεως · καὶ ἀσφαλέστερα μὲν εἰς  
υγείας .φυλακην ἡ τοιαύτη τῆς παχυνούσης-, εὐεξίαν δὲ καὶ  
ῥωμην ἀδύνατος ἐργάζεσθαι, βούλονται δῖ ἔνιοι σφαλερῶς  
υγιαίνειν μᾶλλον εὐεκτοῦντες, ἤ βεβαίαν ὑγείαν κεκτῆσθαι  
διαπαντὸς ἰσχνοὶ καὶ ἀσθενεῖς ὄντες. [436] ἀλλὰ τούτων  
αυτῶν οσοι συν ευεξ·ίᾳ .καὶ ῥώμῃ τὴν ὑγίειαν ἔχειν ἐθέλουσιν,  
ενιοι μεν ἑαυτοῖς σχολάζουσιν, ἔνιοι δὲ στρατιωτικὸν ἐπανῇ-  
ᾕρηνται βίον, αναγκαζομενοι καὶ νυκτὸς ἀναστῆναι, καὶ δι  
ολης ημέρας ἀναγκαίαις πράξεσι κάμνειν δουλεύοντες · ὧν τὸ  
προ τοῦ βαλανείου γυμνασιον, οίς γε δη δυνατόν, ἴσχειν, κάν  
τουτῳ το καλούμενον. ὑπὸ τῶν γυμναστικῶν ἀποθεραπευτι-  
κον, οἱ πολλοὶ δὲ δέ ἀσχολίαν οὐδὲ τούτῳ χρῆσθαι δῦναν-  
ται. τουτοις οὑν ὑγιαίνειν ἀδύνατον διαπαντὸς, κὰν σω-  
φρονως διαιτῶνται. οἱ δὲ, ἐφ᾽ ὅσον ἐγχωρεῖ, τὰ δέοντα  
πραττοντες ὀλιγακις νοσήσουσιν. σάττεσθαι μὲν οὑν αὐτοῖς

ἀναγκαῖόν ἐστι τῶν πολυτρόφων ἐδεσμάτων, ἃ παχεῖς γεννᾷ  
χυμους. ἀλλὰ μετρίως τε τοῦτο πρακτέον, ἐν ἐκείνοις τε  
τοῖς καιροῖς, ὁπότε σαφῶς ἐνδείας αἰσθανονται· τον δὲ ἃλ-  
λον χρόνον ἃα΄αντα τοῖς μέσοις ἐδέσμασι τῶν ὀλιγοτρόφων  
καὶ πολυτροφων χρηστέον.

## Κεφ. ιγ΄.

Ἀφεκτέον μὲν ἀεὶ τῶν κακοχύμων, πλὴν  
εἴποτε δέοι κάμνοντας ὥρᾳ θέρους θεραπεύεσθαι τήν τε ξη-  
ρότητα καὶ τὴν θερμασίαν ὅλου τοῦ σώματος. ἐπιτήδεια  
γαρ ἐν ἐκείνῳ τῷ καιρῷ καὶ μῆλα, καὶ κοκκύμηλα, καὶ  
μόρα, καὶ κεράσια προσληφθέντα. καὶ σικύου δὲ καὶ .πέ-  
πονος. οὐ πολὺ προσενέγκασθαι τηνικαῦτα, καὶ μηλσπέπο-  
νος, ἔτι τε τῶν πραικοκίων ὀνομαζομένων ἤ Περσικῶν  
ἐγχωρεῖ, καθαπερ γε καὶ τῆς καλουμένης παρὰ Ῥωμαίοις  
μέλκης ἐψυχρισμένης, ἀφρογάλακτός τε καὶ τῶν διὰ γά-.  
λακτος ἐδεσμάτων, ὁποῖόν ἐστι καὶ τὸ καλούμενον ἀργιτρό-  
φημα· καὶ σῦκα δὲ ὁμοίως ψυχρὰ καὶ κολόκυνθαι τοῖς οὕτω  
διακειμένοις ἐπιτηδειοι, σωφροσύνην δ᾽ ἀσκῶν ἄνθρωπος  
ἐτέρῳ τροπῳ τον ἐπὶ τοῖς εἰρημένοις καμάτοις αὐχμὸν του

σώματος ὑγραίνειν τε καὶ ψύχειν δύναται. παραγενόμενος  
γὰρ ἀπὸ τοῦ βαλανείου, καἴ προπιών ὕδατος μὲν πρῶτον,  
εἴτ οἴνου μετρίως ὑδαροῦς, ἐμέσας τε πάν ὃ ἔπιε, θριδα-  
κίνης μὲν πρῶτον, ἀβλαβοῦς τε ἃμα καὶ ψύχοντος λαχάνου,  
προσενέγκασθαι δυναται, μετὰ ταῦτα δὲ δύ ὄξους τε καὶ  
γάρου ποδὸς ὑείου καλῶς ἑψημένου, καὶ πτερῶν ἀλεκτορί-  
δος, ἡ χφνος, ἤ καὶ τῆς γαστρὸς αὐτοῦ, καί τινος ἰχθύος  
τηγανιστοῦ τῶν ὰπαλο σάρκων, εἰ δὲ βούλοιτο, καὶ λαχανώ-  
δους τινὸς ἃψασθαι τῶν μὴ κακοχύμων, ὁποῖόν ἐστι μα-  
λάχη τε καὶ κολόκυνθα, μετὰ ταῦτα δὲ πιεῖν οἶνον ὕδατι  
ψυχρῷ πάνυ κεκραμένον. ἃπτεσθαι δὲ καὶ ταρίχου πρὸ τού-  
του, καὶ τῶν ὀνομαζομένων τρομητῶν ὠῶν, ἰχθύων δὲ δύ  
ἐλαίου καὶ γαρου λαμβανομένων ἐγχωρεῖ. βέλτιον γὰρ, ὡς  
ἔφην, ὕδατι ψυχρῷ τὴν ξηρὰν θερμότητα τοῦ σώματος ἰάσα-  
σθαι , φεύγοντας ἀεὶ τὰ κακόχυμα τῶν ἐδεσμάτων. καὶ χόν-  
δρος δὲ ψυχρος ἐξ οἰνομέλιτος καὶ οἴνου ψυχροῦ τὴν αὐτὴν  
τοῦ σώματος ἰᾶται διάθεσιν ἄνευ κακοχυμίας. εμοὶ δ᾽  
ἤρκεσε πολλάκις ἐν τοιαύτῃ διαθέσει γενομένῳ πτισάνης  
χυλῷ χρήσασθαι καλῶς ἐψυχρισμένῳ κατ᾽ ἐκεῖνον τὸν

καιρον, ἐν ῳ μικρον ἔμπροσθεν ἔφην ἐπιτηδείως ἄν τινα  
πιεῖν ψυχρόν. ἄλλο δ᾽ ἄλλῳ τὸ μέτρον ἔστω τοῦ ψύχοντος  
ἐδέσματός τε καὶ πόματος, οἷς μὲν χρῆσθαι χιόνι σύνηθες,  
ἐκείνῃ προψύχουσιν, οἷς δ᾽ ἀπὸ πηγῆς ὕδατι προσφάτῳ,  
μηδὲν χιόνος δεομένοις. ἔστω δὲ ὁ κεραννύμενος οἶνος  
ὡσαύτως [439] προεψυχρισμένος · οὕτως γὰρ ὀνομάζειν ἔθος  
ἐστὶ τοῖς ἰατροῖς τοὺς ἐν ὕδατι ψυχροτάτῳ προεψυγμένους,  
ἀγγείου δηλονότι τὸν οἰνον ἔχοντος ἐνισταμένου τῷ ὕδατι.  
ταῦτα μὲν οὐν ὑποτίθεμαι τοῖς ᾖρημένοις βίον ἐν ἀσχολίᾳ,  
καθαπερ οἱ διοικοῦντες ἔθνη καὶ πόλεις, ἔτι τε μᾶλλον οἴ  
τούτων ὑπηρέται, καὶ τούτων οὐδὲν ἦττον ὅσοι κατὰ πό-  
λεμον ἤ ἐν ὁδοιπορίαις μακραῖς διατρίβουσιν. ὅσοι δὲ ἐλεύ-  
θεροι τῆς τοιαύτης ἀσχολίας, εἰ μὲν ἔθος ἔχοιεν γυμνάζεσθαι,  
σπανιώτατα δεήσονται πόσεως ψυχροῦ · μὴ γυμναζόμενοι δὲ,  
θέρους ὥρᾳ ἀκμαίου, θερμότητος αἰσθανόμενοι πολλῆς,  
ἀβλαβῶς ἂν ἀπὸ πηγῆς πίνοιεν ἀπεχόμενοι χιόνος. εἰ γὰρ  
καὶ παραχρῆμα τὰ νέα τῶν σωμάτων οὐδὲν αἰσθητὸν ἤ χιών

φαίνοιτο βλάπτουσα, λεληθότως γοῦν κατὰ βραχὺ τῆς βλὥ  
βης αὐξανομένης ἐπὶ προήκοντι τῷ χρόνῳ , παρακμαζούσης  
τε τῆς ἡλικίας, ἀνίατά τε καὶ δυσίατα αὐτοῖς νοσήματα γί-  
τίεται κατ ἄρθρα καὶ νεῦρα καὶ σπλάγχνα. πάσχειν δὲ  
εἰκὸς ἑκάστῳ τῶν βλαπτόντων ἐκεῖνο τὸ μέρος τοῦ σώματος,  
ὅπερ ἀσθενέστατον ἢν φύσει.

## Κεφ. ιθ'.

Μέγιστον δ᾽ εἴς τε κακογαμίαν καὶ νόσον  
ἐστὶν ἀπεψία συνεχὴς, ἐάν α΄ ἐπ εὐχύμοις, ἐάν α΄ ἐπὶ κακο-  
χύμοις ἐδέσμασι γίγνηται · πρόδηλον δ᾽, ὅτι πολὺ χείρων  
η ἐπὶ τοῖς κακοχύμοις. διττῶν δ᾽ ὄντων αὐτῶν ,ὐ ἐπὶ μὲν  
τοῖς τὸν λεπτὸν γεννῶσι χυμὸν ὀξέα νοσήματα γίνεται μετὰ  
(361) κακοηθων πυρετῶν, εἰ δ᾽ εἰς ἔν μόριον ἀποσκήψειεν  
ἤ κακοχυμία, τάτ ἐρυσιπέλατα καὶ οἱ ἕρπητες, εἴ τέ τι θερ-  
μὸν οὕτω πάθος ἄλλο · ἐπὶ δὲ τοῖς τὸν παχὺν ἀρθρίτιδες,  
καὶ ποδάγραι, καὶ νεφρίτιδες, ἄσθματά τε καὶ σπληνὸς καὶ  
ἥπατος σκιῥῥώδεις διαθέσεις. οἷς δ᾽ ἡ κακοχυμία μελαγχο-  
λικὴ, καρκίνοι, καὶ λέπραι, καὶ ψῶραι, καὶ πυρετοὶ τεταρ-  
ταῖοι, καὶ μελαγχολίαι, κακόχροιαί τε μέλαιναι μετὰ σπλη-

νὸς ὄγκου παραπλησίου συμπίπτουσι, καὶ κιρσοὶ μέλανες  
αἱμοῥῥοίδες τε πολλοῖς ἐγένοντο διὰ τοιοῦτον χυμόν. αἱ  
δ᾽ ἐπἤιυκτοι διὰ πλεόνων χυμῶν διαθέσεις ἕρπητάς τε καὶ  
τὰ καλούμενα φαγεδαινικὰ τῶν ἑλκῶν, εἴτε τὰ κακοήθη  
παντα, και πυρετους οξεις υποστροφας επιφεροντας, ως  
εἰς χρονον αυθις ἐμπίπτειν, ἀπεργάζονται.