

σουν, καὶ ταῖς χώνουν εἰς τὸ χῶμα εἰς ὅλην τὴν Ἰταλίαν, καὶ ἀσπρίζουσι καὶ τὰ φύλλα, καὶ τρώγεται ἀφ' οὗ ἀποδειπνήσουσι μὲ πιπέρι καὶ ἄλας ὡς σφραγίδα τοῦ στομάχου, καὶ στερέωσιν, ἀμὴ τροφήν δὲν δίδουσι, ἀλλὰ μάλιστα βλάπτουσι τὴν κεφαλὴν, καὶ βαραίνουσι τὸν στόμαχον· διατὶ εἶναι πολλὰ κακοχώνευταις· μόνον εἰάν ᾖναι ψημέναις μὲ πιπέρι καὶ λάδι, βλάπτουσι ἐλιγώτερον.

Περὶ Ὀπώρων.

§. 55. Ὅλα τὰ παρικὰ σχεδὸν εἶναι εἰς τὸν ἄνθρωπον βλαβερά, καὶ ὀλίγην τροφήν μᾶς δίδουσι, διατὶ γεννοῦσιν αἷμα κατεφθαρμένον· πλὴν ἐπειδὴ δίδουσι ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος τινὰ ὠφέλεια, θέλομεν γράψαι καὶ δι' αὐτὰ ἰκανὰς ἐρμηνείας, διὰ νὰ ἡξείρη πᾶς ἕνας τὰ ἀφελούντα καὶ βλάπτοντα, νὰ κυβερνᾶται μὲ γνώσιν καὶ διάκρισιν. Λοιπὸν τὸ ὄφελος ὅπου δίδουσι τὰ παρικὰ εἶναι ἐτῶτο· πραῦνουν τὴν χολήν, σβύνουν τὴν θερμὴν τοῦ αἵματος, καὶ δροσερεύουσιν ὅλον τὸ σῶμα· διὰ τοῦτο τρώγε τὰ πρῶτα ἀπὸ τὰ ἄλλα φαγητὰ, καὶ πίνε κρασί συγκερασμένον μὲ νερόν, διὰ νὰ περάσουν τὰς φλέβας εὐκολώτερα. Εἰς ὅσους ἔχουσι χολήν, καὶ αἷμα πολὺ, κάμνουσι περισσότερον ὄφελος, καὶ μάλιστα τὸ καλοκαῖρι· ἔτι καὶ διατὶ εἶναι κινητικὰ, ἀφ' οὗ φάγῃς αὐτὰ, ἄς περάσῃ ὀλίγη ὥρα διὰ νὰ κάμνουν εἰς τὴν κοιλίαν εἰέργειαν, καὶ τότε δεῖπνα, ἢ γεύου τὰ ἄλλα βρώματα. Τοῦτο λέγομεν διὰ τὰ σύκα, συκάμιγα, σταφύλια, κέρασια, καὶ ἄλλα κινητικὰ· τὰ δὲ στυπτικὰ, ἡγουν κυδάνια, νίσπολαις, ἀχλάδες, καὶ ἄλλα τοιαῦτα, τρώγε ὀλιγώτερα, τὰ

ὅποια ἂν φάγῃς καὶ ἕστερα δὲν βλάβει· μόνον ὅσον ἠμπορεῖς ἀπὸ τὰ πρῶτα καὶ ἕστερα τρῶγε ὀλίγα. Ὅσοι δὲ ἔχουσι ποδαλγίαν, ἄς μὴ τὰ τρώγουν ὀλότελα. Τὰς ὀπώρας ὅπου ἔχουν σκουλήκια μὴ τρώγῃς, διατὶ γεννοῦσι θερμασίας· ὅταν οὖν ἴδῃς μῆλον, ἢ ἀπίδι, ἢ ἄλλο πωρικὸν χλωμὸν, καὶ κυτρινάριον, ἂν δὲν ἔχη καὶ τρύπαν, μέσα εἶναι σκώληκας, καὶ φεῦγε το. Μὴ τρώγῃς εἰς ἓνα φαγὶ πωρικὰ διάφορα· ἀλλὰ σήμερον τρῶγε λόγου χάριν τὰ σῦκα, καὶ αὔριον μῆλα, καὶ τὴν ἄλλην ἄλλης λογῆς, νὰ μὴν ἀσθενήσῃς τὸ φθινόπωρον· καὶ ἄς εἶναι καλὰ φθασμένα ὅσα τρώγεις, ἤγουν ὠριμα· μόνον τὰ μοῦρα τρῶγε καμπόσον ἀγκουρα, ἤγουν τὰ συκάμινα, ὅτι τὰ πολυκαμωμένα τρώγουν ἢ μυίγαις καὶ ἄλλα ζώφια, καὶ τὰ μολύνουσιν.

Διὰ τὰ Σταφύλια.

§. 56. Αὐτὰ δίδουσι περισσότεραν τροφήν, καὶ παχαίνει ὅς τις τὰ τρώγει, καθὼς ἐγνωρίζεται εἰς τοὺς φύλακας τῶν ἀμπέλων· ἀμὴ ὅχι ὅλα τὰ σταφύλια κοινῶς, ἀλλὰ τὰ μὲν γλυκέα παχαίνουσι, διατὶ εἶναι θερμότερα, καὶ κινουῦσι τὴν κοιλίαν, ἀμὴ δίδουσι δίψαν· τὰ δὲ αὔστηρά εἶναι στυπτικὰ καὶ κακοχώνευτα, καὶ δίδουσιν ὀλίγην τροφήν· τὰ δὲ ἕξυνὰ πολλὰ βλάπτουσι, καὶ μὴ τὰ τρώγῃς ὀλότελα. Ὅσα εἶναι καμωμένα κομπόστα, ἤγουν εἰς τὸν μοῦστον φύλαγμένα, ἢ εἰς τὸν οἶκον καμπόσον καιρὸν κρεμασμένα, εἶναι καλότερα, ὅταν τὰ ἔχουσιν εἰς τὸν ἥλιον ὀλίγας ἡμέρας, ὅς τις ἀφαιρίζει τὴν κακοσύνην τους.

Διὰ ταῖς Ἐλαίαις.

§. 57. Ἡ ἀγκουραῖς καὶ ἀκάμωταις, ἐποῦ συνάγουσι πράσιναις εἶναι ὠφελιμώτεραις εἰς τὸν στόμαχον, καὶ σφίγγουσι τὴν κοιλίαν, ἀμὴ ἢ μαύραις καὶ ὠρμαῖς βλάπτουσι τὴν κεφαλὴν, τοὺς ἔφθαλμοὺς, καὶ τὸν στόμαχον, διὰ τοῦτο σὰς γράφω μίαν ἔρμηειαν θαυμάσιον, πῶς νὰ ταῖς φθιάνετε, νὰ γίνωνται πρὸς νῆστιμαῖς καὶ ἄβλαβαις. Ἐπαρεῖσθε τὴν ἀσβέστην ψηλὸν καὶ κοσκικισμένον λίτραις ἕξι· βάλτε τοῦ μέσα νερὸν ψυχρὸν, ἀνακάτωτέ τον νὰ γένη ὡς τὸ ἀχαμνὸν σοῦγλι, ἢ γουρὸν χυλὸς· ἔπειτα βάλτε δώδεκα λίτραις ἄθρον κρυένιον, ἢ ἀπὸ βαλανιδέα, καὶ ἄλλο τόσον νερὸν νὰ γένη ἕνα μὲ τὸν ἀσβέστην, καὶ τότε ἔχε μαζωμέναις ταῖς ἐλαίαις τὴν ὥραν ἐκείνην, ρίξε ταῖς μέσα, νὰ κάμουν ὀκτῶ ὥραις, ἢ δέκα περισσότερον· καὶ σάλυτέ ταις συχνὰ καὶ ἐλαφρὰ, νὰ μὴ πληγωθοῦσι μὲ κομμάτι ξύλον, καὶ τότε ταῖς εὐγαλε, πλύνε ταῖς καλά, καὶ βάλτε ταῖς εἰς νερὸν κρύον, νὰ κάμουν ἡμέρας πέντε, καὶ ἄλλασσε τὸ νερὸν καθ' ἑκάστην, καὶ τότε ἔχε βρασμέναις ταῖς μαραθῖαις μὲ τὸ ἄλας, καθὼς κατωτέρω θέλομεν εἰπεῖν· καὶ βάλτε ταῖς εἰς τὴν ἄρμην, καὶ οὕτως μέτουσι πράσιναις εἰς τὴν φυσικὴν χρῶαν τους, καὶ εἰς τὸ φαγίτους γλυκίταταις, ταῖς ἐποίαις φύλαξον εἰς κουρούππι ἀλειφθόν, νὰ χροιάσουσιν. Τὸ δένδρον τῆς ἐλαίας δὲν καρπίζει ὅταν τὸ βόσκη ἢ αἶγα, εἰ δὲ καὶ εἶναι ἀπὸ ἄλλαν αἰτίαν ἀκαρπον, ξέχωσε τὰς ρίζας του, ἄφες ταῖς οὕτως ὅλον τὸν χειμῶνα, καὶ τότε πάλιν ταῖς σκέπασον. Τὸ ἀγριολαδὸν εἶναι

πλέον χρήσιμοι εἰς τὰς ἰατρείας, παρὰ τὸ ἡμερον, μετὰ τὸ ὅποιον ἀλείφει τὴν κεφαλὴν, καὶ παύει τὸν πόνον, ἐξαλείπτει τὴν πυτυρίδα, καὶ τὴν ψώραν, καὶ κρατεῖ τὰ τρίχας, ἀλλὰ μὴ πίπτουσι.

Διὰ τὸ Κίτρον.

§. 58. Τὸ φλοιὸν τοῦ κίτρου καὶ ὁ σπóρος εἶναι θερμά, καὶ κάμνουν καὶ τὰ ἄλλα φαγητὰ καὶ χυνεύουν ὀσλίγωρα, καὶ μάλιστα ὁ σπóρος εἶναι ἀντιφάρμακον, καὶ εἰς δαγκασκορπίου νὰ τὸ πίνουσι, καὶ εἰς ἄλλα ἰοβόλων θηρίων δαγκάματα ἢ δὲ ἐξουσία, καὶ τὸ ἔσωθεν τῆς φλούδας εἶναι ψυχρὰ καὶ πολλὰ κακοχώνευτα, καὶ φλεγματικά· ὅθεν μὴ φαγῆς ποτὲ κίτρον καθαρισμένον, ἀλλὰ τρώγε το μετὰ τὴν ἐξωθεν φλούδα, ἢ ὅποια θεραπεύει τὴν βλάβην τοῦ ἔσωθεν. Φαίνεται εἰς τὰς Ἱστορίας τῶν Αἰγυπτίων, ὅτι ἐκατάκριεν ὁ Βασιλεὺς δύο ἀνθρώπους εἰς θάνατον, νὰ τοὺς φάγουν ἀσπίδες καὶ ἄλλα θηρία θανάσιμα, οἳ τινες διατὶ ἔτυχε καὶ ἔφαραν αὐτὴν τὴν ἡμέραν, ὅπου τοὺς ἔρριψαν εἰς τὸν λάκκον, ἕνα κίτρον, δὲν τοὺς ἐβλάψαν δαγκάματα τῶν ἰοβόλων, καὶ τὴν ἄλλην ἡμέραν διὰ νὰ γνωρίσουν τὴν αἰτίαν καλλίτερα, ἔδωσαν τοῦ ἑνὸς ἕνα κίτρον καὶ τὸ ἔφαγε, τοῦ δὲ ἑτέρου δὲν ἔδωσαν καὶ βάνοντες τοὺς πάλιν εἰς τὸν λάκκον, τοὺς ἐδάγκασαν τὰ θηρία ἀλλὰ μόνον ὁ ἕνας ὅπου δὲν ἔφαγε κίτρον ἀπέθανεν· ὁ δὲ ἕτερος ἐγλύτωσε, καὶ ἐγνωρίσθη ἡ δύναμις τοῦ κίτρου ἀπὸ τοιοῦτον θαυμάσιον. Τὸ κίτρατον εἶναι πολλὰ ἀφέλιμον, ἀλλὰ ἢ φλούδα, καθὼς εἶπομεν, ἢ τις ἔχει ἔλην τὴν δύναμιν, καὶ τοῦ σπóρου πάλιν τὸ ἔσωθεν· τὸ δὲ ῥόδόνταρον

ὅπου γίνεται μετὰ τὸ ἄνθος τοῦ κίτρου εἶναι χρήσιμον φάρμακον κατὰ τοῦ λοιμοῦ, ἢ γουρ ὅταν ἦναι θανατικόν, γὰρ τὸ ἀλείφειν εἰς τὸ πρόσωπον, καὶ πίνης καὶ ὀλίγον, ἢ πανοῦκλα δέν σου ἐγγίζει ἀμὴ τὸ ψαχνόν του εἶναι πολλὰ κακοχώνευτον, καὶ μὴ το τρώγης μοναχόν, παρέξ γὰρ ἦναι ἀρτυμένον με ζάχαριν.

Διὰ τὰ Λεμόνια.

§. 59. **Τὰ** Λεμόνια ἔχουσι τὴν ἰδίαν φύσιν τοῦ κίτρου, καὶ εἶναι μικρὰ καὶ μεγάλα ὅλα ψυχρὰ, καὶ γένοῦσι χυμοὺς μελαγχολικοὺς, δέν δίδουσι τινὰ τροφήν, ἀλλὰ μάλιστα ἀδυνατίζουν τὸ σῶμα, καὶ σφίγγουσι τὴν κοιλίαν μετὰ τὴν ξυνότητα, καὶ μὴτα τρώγουσι ὅσοι ἔχουσι ψυχρὸν στόμαχον, οὔτε οἱ φλεγματοῦδες καὶ γέροντες· οἱ δὲ χολερικοὶ καὶ ὅλοι οἱ νέεσι ἄς τὰ τρώγουσι τὸ καλοκαῖρι μετὰ κανέλλαν καὶ ζάχαριν. Ὁ ζουμός τοῦ ξυνοῦ Λαιμονίου, γὰρ πίνη ὅποιος ἔχει φιάγκο, πεντέξη ταχυραῖς ἀνάμισιν ὀγγίαν μετὰ ἄσπρον κρασί εὐμορφον, καὶ μάλιστα ῥομπόλαν, διαλύει τὸν λίθον καὶ ἀφανίζει τον· εἰς ταῦτο ἔχουσι περισσοτέραν δύναμιν τὰ μικρὰ λαιμονόπουλα.

Διὰ τὰ Νεράντζια.

§. 60. Ὅσον εἶπομεν διὰ τὰ Λαιμόνια ἄς γροικᾶται καὶ διὰ τὰ Νεράντζια, ὅτι ὅλα τὰ ξυνὰ εἶναι ψυχρὰ καὶ δυσκοίλια· παύουσι τὴν δίψαν, ἀμὴ τροφήν τινὰ δέν δίδουσι· τὰ γλυκῆα αὐξάνουσι τὴν χολήν εἰς τὰς θαυμασίας, διατὶ εἶναι καρπέσον

Φερμά. Ἡ σκόνη τῆς φλούδας τοῦ Νεραντζίου (ἢ γουρ μόνον τὸ κέκκινον λεπτόν τῆς εὐγάλης με κοπτερόν μαχαίρι νὰ μὴ μετέχη ἀπὸ τὸν ~~καρπὸν~~, νὰ τὸ κάμης σκόνην) ὠφελεῖ πολλὰ εἰς τοὺς πόνους καὶ πάθη τῆς καρδίας, καὶ φθίνει τοὺς σκωληκούς, καὶ νὰ τὴν πίνης με κρασί, ~~ἀντίτε βλάπτει~~ ἡμέραν ἢ πανούκλα.

Διὰ τὰ Σῦκα.

§. 61. **Τ**ὰ ἄσπρα εἶναι καλλίτερα ~~ἀσπρα~~ τὰ φαζά, καὶ τὰ μαῦρα ὕστερα· ἔλα δίδουσι τροφήν ἀπὸ τὰ ἄλλα πωρικὰ περισσότερο· παύουσι τὴν δίψαν· φθείρουσι τὸν λίθον, τὸ σπέρμα αἰξάνουσι, τὰ ὄριμα εἶναι ἀβλαβέστερα, ἀμὴ καθάριζέ τα, ρίπτει ἔλην τὴν φλούδαν. Ὄταν φάγης πολλὰ βλάπτουσι τὸν στόμαχον καὶ τὰ νεφρά· τὰ ξηρὰ ὠφελοῦσιν εἰς τὸν βῆχαν· ἀμὴ δίδουσι δίψαν, καὶ βλάπτουσι τὸ σπλήνα, καὶ τὴν σπλήνα· γεννοῦσι τὴν ψώραν καὶ ψείρας, καὶ πρίσκουσι. Ἀφ' οὗ φάγης χλωρὰ σῦκα, τρώγε κανένα ρόγδι, ἢ νεραντζί, ἢ ἄλλο πρᾶγμα ξυρόν· τὰ δὲ ξυρὰ τρώγε με ρίγανην καὶ καρέδια, ὅτι τότε σὲ βλάπτουσιν ἐλιγώτερον.

Διὰ τὰ Ἀπίδια.

§. 62. **Τ**ὰ ἀχλάδια εἶναι πολλῶν λογίων, ἀμὴ ὅλα ἔχουσι σχεδὸν μίαν φύσιν· εἶναι βλαβερά ὅταν τὰ φάγης προτῆτερα τῶν ἄλλων βρωμάτων διατὶ γεννοῦσιν αἷμα ψυχρὸν καὶ αἶνεμον, καὶ βλάπτουσιν ἐκείνους ὅπου πάσχουσι πόιους χολικούς.

καὶ ὅσοι ἔχουσι δυσουρία, ἤγουν φιάγκο, μήτα τρώγουσι, διατὶ γεννοῖσι χοντροὺς χυμούς· τὰ ἀγκουρα καὶ τὰ ἀγρία βλάπτουσι τὰ νεῦρα, καὶ τὰ αἰσθητικὰ τοὺς ἐπιληπτικούς· ἀμὴ ψημένα γὰρ τὰ τρώγης μὲ ζάχαριν, ἀεὶ σε βλάπτουσιν· εἰ δὲ καὶ φάγης ὠμά, ἅς εἰνεγκάλα ὠριμα καὶ φθασμένα, καὶ τρώγεται ὕστερα αὐτῶ, τὰ ἐπίλοιπα βρώματα· καὶ πῖε ἕνα ποτήρι κρασί ἄδολον γὰρ σκορπίση ἢ κακιδυνη τοὺς μόνον· ὅσοι ἔχουσι φλέγμα πολὺ, καὶ οἱ κρόντες μὴ τὰ τρώγουσιν.

Διὰ τὰ Κυδώνια.

§. 63. Ὄταν τὰ φάγης προτῆτερα ἀπὸ τὰ ἄλλα φαγία, σφίγγουσι τὴν κοιλίαν· εἰ δὲ καὶ φάγης τα ὕστερα, τὴν κιοῦσι· ψημένα εἶναι καλλίτερα. Τὸ κυδωνάτο πάλιν εἶναι ὠφελιμώτερον, ἀμὴ γὰρ ἔχη καὶ ζάχαριν, ὅτι λεπτύνει τοὺς χυμούς τῆς μελαγχολίας. Τὸ φθινόπωρον καὶ τὸν χειμῶνα εἶναι καλὰ γὰρ τὰ τρώγη πᾶς ἕνας· ἀμὴ ὅς τις τὰ τρώγει ὠμά καὶ ιηστικῶ, βλάπτουσι περὶσσα τὰ νεῦρα, καὶ φέρουσι ἀσθενείαν· Τὸ κυδωνάτο κειεὶ τὸ οὔρος, καὶ κρατίζει κάτω εἰς τὸν στέμνον τὴν ἀναθυμίασιν.

Διὰ τὰ Ῥόγδια.

§. 64. Τὰ ξυνὰ Ῥόγδια ἅς τρώγουσιν οἱ χολερικοί εἰς τὸ ὕστερον τῆς τραπέζης· διατὶ σβένουσι τὴν χολήν θαυμασιώτατα· ὁμοίως καὶ οἱ ἀρρωστοὶ ἅς τὰ τρώγουν· διατὶ αὐτὰ δὲν ἀφίγουσι τοὺς χυμούς γὰρ ἀνέθουν εἰς τὸν ἐγκέφαλον· παύουσι

τὴν δίψαν, καὶ ὠφελοῦσι τὰ σκότι, καὶ τὰ ἐντόξθια·
 τὰ δὲ γλυκὰ ὠφελοῦσιν εἰς τὸν βῆχαν· αὐξάνουσι
 τὰς σαρκικὰς ἐπιθυμίας, διὰ τὴν εἶναι θερμώτατα·
 ὅθεν εἰς τὴν θερμὴν δὲν πρέπει νὰ τὰ τρώγῃ· ἀρ-
 ρωτος, οὕτω καὶ οἱ ὑγιεῖς ταῖς καυστεραῖς ἡμέ-
 ραις, μόνον τὸν χειμῶνα ἄς τρώγουσι τὰ γλυκὰ, καὶ
 τὰ ξυῖα ἀπὸ τὴν ἀνοιξίν, καὶ ἔμπροσθεν· ἀμὴ
 τόσον τὰ ξυῖα, ὥσπερ καὶ τὰ γλυκὰ πᾶς ἕνας μὴτὸ
 καταπίνῃ ὅλον, ἀλλὰ μόνον τὸν ζῶμον· καὶ τὰ κα-
 καλά ἄς τὰ πτύγ, διὰ τὴν βλάπτουσιν· Ὅς τις φάγῃ
 τρία αἰθῆ μικρὰ Ρογδίας, δὲν του ἔρχεται τὸν χρό-
 νον ἐκεῖνον εἰς τὰ ὀμμάτια καμμία ἀσθένεια.

Διὰ τὰ Καρύδια.

§. 65. Τὰ Καρύδια εἶναι θερμὰ, καὶ ξηρὰ· ὅταν
 τὰ τρώγῃς μετὰ σῖκα, καὶ πήγανον, εἶναι ἀντιφάρ-
 μακα, καὶ εἰς τὸ δάγκμα σκίλου νὰ τὰ φάγῃς,
 καὶ νὰ βάλῃς καμπόσα μασσημένα εἰς τὸ δάγκα-
 μα· ἢ πρᾶσινη φλοῖδα, νὰ τὴν βάλῃς εἰς τὸ μα-
 γέρεμα, χρησιμεύει ὡς διὰ πιπέρι, ἀφ' οὗ φάγῃς ὀ-
 ψάριον, τρώγε ἕστερα καμπόσα καρύδια· ἢ κάνε-
 τα ἀλιάδα, ἢ γουὸν στοίπιζέ τα μετὰ τὸ σκέρδον, νὰ
 τρώγῃς μετὰ τὸ ὀψάριον· διὰ τὴν φύσιν τὸ καρί-
 δι διακόπτει, καὶ ἀφανίζει τὴν βλάβην ὅπου κά-
 μνει τὸ ὀψάριον· ἀμὴ ὅς τις φάγῃ πολλὰ τὸν βλά-
 πτουςιν εἰς τὸν λαιμὸν ἔσωθεν, εἰς τὴν γλῶσσαν,
 καὶ εἰς τὸν λάρυγγα· δίδουσι δίψαν, καὶ πόνον εἰς
 τὴν κεφαλὴν· ἀμὴ τὰ χλωρὰ βλάπτουσιν ὀλιγώτε-
 ρον· τὰ δὲ ξηρὰ τζάκιζε, καὶ βῆνε τοὺς καρπούς
 εἰς τὸ ζεστόν νερὸν νὰ κάνουν ὅλην τὴν κύκτα,
 καὶ ξεφλούδιζε, τρώγε τα μετὰ τὸ μέλι, ἢ ζάχαρη.

καὶ τότε χάνουν τὴν κακασύνην τους, καὶ ζεστέ-
 ρουν τὸν στόμαχον· τὸν χειμῶνα ὠφελοῦσι τοὺς
 φλεγματώδεις, καὶ μελαγχολικοὺς, μόνον εἰάν δὲν ἔ-
 χουσι στείνωσιν. Ὅσον εἶναι ὀλίγου καιροῦ τὰ κα-
 ρύδια, τόσον βλάπτουσιν ὀλιγώτερον· ἀμὴ γὰρ εἶ-
 ναι μεγάλα, καὶ γιὰ τὰ καθαρίζονται εὐκόλα·
 τὰ δὲ πολυκαιρισμένα εἰγάνουσι λάδι περισσότερον.
 Ἡὰ βάλλῃς ἓνα καρίδι μέσα εἰς τὸ πετεινόπου-
 λον, μαγίρεύεται ἐγγίγωρα· ἐμοίως καὶ εἰς ἄλλα
 κρέας γὰρ τὸ ρίψῃς εἰς τὸ τζουκάλι μέσα, βράζει
 τάχιστα. Ὁ ἴσχιος τῆς καρέας εἶναι βλαβερός,
 καὶ ὅποιος κοιμηθῆ ἀποκάτω πονεῖ ἢ κεφαλὴ του,
 καὶ ἀσθενεῖ.

Διὰ τὰ Ἀμύγδαλα.

§. 66. Τὰ γλυκὰ εἶναι θερμὰ, καὶ θρεπτικά,
 ἔχουσι δίδουσι πολλὴν τροφήν, καὶ σπατάλην· ὠ-
 φελοῦσι τὸ φῶς, αὐξάνουσι τὸ σπέρμα, καθαρίζουσι
 τὸ στήθος, εἰγάνουσι τὸ φλέγμα εὐκόλα, δίδουσι
 ὕπνον, ὠφελοῦσι τὸν ἐμυαλόν, καθαρίζουσι τὸν δρό-
 μον γὰρ εὐγένη τὸ οὖρον εὐκόλα, ὠφελοῦσι τὸ σκό-
 τι, τὴν σπλήναν, τὸν λαιμόν, καὶ τὸν φλέγμονα
 αὐτὰς ὅλας τὰς ἐνεργείας κάμνουσι ὅταν ἦναι
 τρυφερά, καὶ κόπτεται μὲ τὸ μαχαῖρι ἢ φλοῦδα τους·
 ἀμὴ ὅταν εἶναι πολλὰ ξηρά, εἶναι κακοχάστευτα,
 καὶ στέκοντα ὄραν πολλὴν εἰς τὸν στόμαχον, δί-
 δουσι πόνον τῆς κεφαλῆς, διατὶ γεννοῦσι τὴν χολήν·
 λοιπὸν μίτα τρώγῃς ξηρὰ ἀξεφλουδιστα, ἀλλὰ βάνε-
 τα εἰς χλιαρὸν νερὸν γὰρ ἀπαλύνουσι, γὰρ εὐγὴ ἢ φλοῦ-
 दा τους, καὶ τότε τὰ τρώγε μὲ ζάχαριν ἢ μὲ τὸ μέ-
 λι, καὶ δὲν βλάπτουσιν, ἀλλὰ ὠφελοῦσι καθ' ἓνα, καὶ

περισσότερα εκείνους επού είναι αδύνατοι· τὰ πικρά
 είναι εἰς ὅλας τὰς ἰατρίας ὠφελιμώτερα, καὶ μάλι-
 στα εἰς τὸν μέθυσον, γὰ τρώγη ησθτικός ἐξῆς ἢ ἐπι-
 τὰ δὲν πολυμεθᾶ ἀπὸ τὸν αἶναν, οὔτε βλάπτουσι.

Διὰ τὰ Μήλα.

§. 67. Τὰ γλυκὰ είναι θερμὰ, καὶ ὑγρά· τὰ χορ-
 τὰ καὶ κέκκια είναι ἀβλαβα, ἀμὴ γὰ ἦναι ὄριμα
 εἰς τὸ δένδρον· ὅτι εἰάν δὲν ἦναι φθασμένα βλά-
 πτουσι, καὶ τὰ ἀνοστα είναι βλαβερά εἰς τὸν στό-
 μαχον. Ὅλα ἔχουσι μίαν φύσιν, καὶ ὠφελούσι κα-
 τὰ τρώγης ψητὰ μὲ ζάχαριν· ὅτι τότε δίδουσι τοῦ
 στομάχου πολλὴν βοήθειαν, καὶ εὐγάνουσι τὸ φλέ-
 γμα· ἀμὴ βλάπτουσι ὄσους ἔχων ἀχαμνὲν στό-
 μαχον, καὶ μάλιστα ὅταν τὰ τρώγουσιν ἀψητὰ·
 ἀμὴ ὅς τις τὰ τρώγει ψημένα εἰς τὰ ἀνθράκια, γὰ
 βάνη καὶ ἀνεζί ζαχαρωμένον, ἢ γουν γλυκόνισον, δὲν
 τὸν βλάπτουσι. Τὰ μήλα βαστοῦσι πολὺν καιρὸν
 εἰς τὰ σίτινα ἀχρα, ἀμὴ γὰ μὴν ἐγγίζη ἕνα μετ' ἄλ-
 λο. Τὰ ξυτὰ μήλα γεινοῦσι φλέγμα πολὺ, καὶ κά-
 μνου τὸν ἄνθρωπον, καὶ χάνει τὴν ἐνθύμησιν,
 ἢ γουν ἀστοχᾶ, καὶ δὲν ἐνθυμᾶται τὰς πράξεις του.

Διὰ ταῖς Διγαραῖς, ἢ γον Σοῦρβα.

§. 68. Τὰ Σοῦρβα, καὶ ἡ νίσπολαι είναι στυ-
 πτικά, καὶ ὅταν τὰ φάγης πρᾶτερον ἀπὸ τὰ ἄλλα
 φαγητὰ, σταματοῦσι κάθε λογῆς ρεῖμα, καὶ φλοῦα-
 σον· ὅταν δὲ τὰ φάγης ὕστερα, δίδουσι τοῦ στομάχου
 πολλὴν ἀνεσιν, καὶ ὑγιαίνουσι τὸ ξίρασμα· ἀμὴ ὅς
 τις φαγῆ πολλὰ, ἀργεὶ γὰ τὰ χωτεῖση, καὶ βαρᾶ-

του τὸν στόμαχον, σφίγγουσι τὴν κοιλίαν, καὶ γενοῦσι χοντροὺς χυμοὺς, καὶ δι' αὐτὸ μὴ τρώγη τινας περισσὰ, ἀλλὰ ἕλίγα, καὶ σπάνια, καὶ ταῦτα οἱ γέσι τὸν χειμῶνα μόνον, καὶ τὸ φθινόπωρον.

Διὰ τὰ Κάστανα.

§ 69. Τόσον ἤμερα, ὡσάν καὶ ἄγρια, εἶναι θερμὰ εἰς τὸν πρῶτον βαθμὸν, καὶ ξηρὰ εἰς τὸν δεύτερον, καὶ στυπτικά· τὰ χοντρά, εἶναι καλλίτερα· καὶ ὅσον γενοῦσι πλέον ἡμερῶν, τόσον γίνονται ἀβλαβὰ, δίδουσι τροφήν πολλήν, παρακινουῦσι τὸ σκάνδαλον τῆς σαρκός· τρώγε τα εἰς τὰ ἀνθρώπια ψημένα, καὶ μὲ νερὸν βρασμένα· ἀμὴ ὅποιος τὰ πολυτρώγει πονεῖ ἢ κεφαλὴ του, καὶ σφίγγει τὸ κουφάρι του, διατὶ εἶναι ἀργοχώνευτα. Ὄταν τὰ τρώγῃς ὡμὰ, σὲ βλάπτουσι χειρότερα· λοιπὸν ὅσον ἤμπορῆς ὀλιγοτρώγετα, μόνον ὅταν ἦραι ψύχρα, καὶ πῖνε καλὸν κρασί ἕστερα. Τινὲς τὰ κάμνουσιν ἀλεύρι, καὶ τὰ ζυμῶνουν μὲ σίτινον καὶ κάμνουσιν ψωμί γλυκὺ καὶ κίτριον. Κάστανα κοπανισμένα μὲ ἄλας καὶ μέλι ἰατρῆουσι τὸ δάγκωμα σκέλον, γὰρ τὰ βάνης ἀπάνω εἰς τὴν πληγὴν· οἱ φλεγματοῦδες ἄς τὰ τρώγουν μὲ τὸ μέλι ὅπτα εἰς τοὺς ἀνθρώπους, καὶ οἱ χολερικοὶ μὲ πιπέρι καὶ ἄλας, ἢ πολλὴν ζάχαριν.

Διὰ τὰ Ῥοδάκηνα.

§ 70. Εἶναι ψυχρὰ καὶ ἰγρὰ, καὶ ἄς τὰ τρώγουν ὅσοι ἔχουσι χολὴν καὶ αἷμα πολὺ, καὶ οἱ νεώτεροι· ἀμὴ τοὺς γέροντας βλάπτουσι καὶ τοὺς φλεγματοῦ-

δεις, ὅσους ἔχουν ἀχαμιὸν στόμαχον· αὐτὰ πρέπει
 νὰ τρώγῃς πρότερον ἀπὸ τὰ ἄλλα φαγητὰ, καὶ νὰ
 πίνῃς καλὸν κρασί παλαιὸν καὶ εὐάδῃ, διατὶ εἶναι
 βλαβερὰ πωρικά· καὶ ἂν πίνῃς νερόν, ἢ ἂν τὰ φα-
 γῆς ὕστερα ἀπὸ τὰ ἄλλα φαγία σὲ βλάπτουσιν.

Διὰ τὰ Κεράσια.

§ 70 Δέν δίδουσι κάμμίαν τροφήν, διατὶ εἶναι
 ψυχρὰ καὶ ὑγρὰ, μοῖον τὴν κοιλίαν κινεῖσι τὰ γλω-
 ρὰ, καὶ τὰ ξηρὰ στίφουσι· γεμίζουν ὅλα τὸν στό-
 μαχον ἄνεμον· φέρουσιν ἔπνον πολὺν ὅταν τὰ πο-
 λυτρώγῃς καὶ βλάπτουσιν· ἔθεν τρώγε ὀλίγα μέ-
 ρον διὰ νὰ παύσουν τὴν δίψαν, καὶ διάλεγε τὰ δυνα-
 τὰ καὶ γερὰ, νὰ μὴν εἶναι νερουλιάρικα. Διάφορα
 κεράσια εἰρίσκονται εἰς ἕλον τὸν Κόσμον, οἱ μό-
 ρον εἰς τὴν γεῦσιν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὸ χρῶμα, ἦγουν
 ἄσπρα ὡσάν τὸ γάλα, κόκκινα, μαυρα, καὶ τὰ
 τρία ταῦτα γλυκίτατα, καὶ ἄλλα μεσοκόκκινα τρα-
 γανὰ, καὶ μαράσκια, τὰ ὅποια εἶναι ὑγιέστερα·
 ὅτι τὰ μὲν γλυκὰ εἶναι κινητικά, ἀμὴ βλάπτουν
 τὸν στόμαχον, τὰ δὲ ξυνὰ καὶ στιφὰ εἶναι ἄβλα-
 βα. Ἐδῶ εἰς τὴν Βερετίαν φέρουσι διάφορα, τὰ
 ὅποια ὅλα τὰ ἐδοκίμασα, καὶ δέν κάμνουσι σκώ-
 ληκας, οὔτε τῆς Κρήτης, καὶ τὰ ἀγιορίτικα, ὅλα
 ἄσπρα καὶ μαῦρα ἔταν ὠριμάσουν κάμνουσι σκώ-
 ληκας, μὰ δέν ἠξεύρω τὸ αἶτιον. Ὅταν τὰ μαζά-
 ξου, νὰ τὰ ξηρᾶνουν εἰς τὸν Ἥλιον, δέν ἠξεύρω ἢ
 φιγουν οἱ σκώληκες, ἢ σταφιδιάζου μεσα καὶ χά-
 νονται ὕστερα τὰ ζεματίζουν με τὴν θάλασσαν,
 καὶ οὔτω φυλάγονται ἄσηπα ἕλον τὸν χρόνον, καὶ
 θῶς κάμνουσι καὶ τὰ σῦκα, σταφίδα, δαμασκία,

ἀπιδροκόμματα, καὶ ἄλλα παρέμοια, καὶ γίνονται
εὐμορφα.

Διὰ τὰ Βερίκκοκα.

§. 71. Εἶναι καὶ αὐτὰ διάφορα εἰς τὴν γεῦσιν,
καὶ ὄρασιν· ἀμὴ τὰ χοντρήτερα, καὶ βαθέα κόκκι-
να εἶναι καλλίτερα· καὶ ὅσα εἶναι εἰς τὴν γεῦσιν
γλυκύτερα, νὰ εἶναι καὶ ὁ ἀπομέσσα καρπὸς γλυ-
κὺς ὡσάν τὸ ἀμύγδαλον. Μερικὰ γίνονται εἰς τὴν
Κρήτην μικρὰ, ἀμὴ τόσον γλυκὰ, καὶ νόστιμα, ὅ-
που δέντα εἶδα εἰς ἄλλον Κόσμον, καὶ τὰ λεγόμενα
μεταξωτὰ, τὰ ὅποια εἶναι ὡς τὸ συρόποιον εὐνο-
στα. Ὅλα τὰ ἄνωθεν εἶναι ψυχρὰ, ὑγρὰ, κινητικὰ,
καὶ ὠφελοῦσιν ὅσους ἔχουν χολὴν καὶ αἷμα πολὺ,
καὶ δυνατὸν στόμαχον· ἀμὴ διατὶ φθείρονται εἰς
τὸν στόμαχον, ὅταν τὰ φάγῃς, τρῶγε ἕστερα τίπο-
τας πρᾶγμα, ὅπου νὰ ἔχη ἅλας, ἢ σπετζερικὰ, ἢ
κομμάτι τυρὶ παλαιὸν, ἔπειτα πῖε μίαν κοῦπαν
γεμάτην καλὸν κρασί ἄδολον. Τὸ λάδι ὅπου γίνε-
ται ἀπὸ τὸν καρπὸν τοῦ βερίκοκκου ὠφελεῖ νὰ ἀ-
λείφουν ταῖς ζοχάδες θαυμασιώτατα, καὶ εἰς πό-
νον τῶν ὠτίων, καὶ εἰς γλώσσης ἐμπόδιον.

Διὰ τὰ Δαμάσκηνα, καὶ Μοῦσκλα.

§. 72. Εἶναι διάφορα εἶδη, κόκκινα, ἄσπρα, πρά-
σινα βερντάζαις, ἄλλα μικρὰ, καὶ ἄλλα τρανήτε-
ρα· καὶ μέρος μὲν ἐξ αὐτῶν εἶναι στυπτικά, ἢ
γουν ὅσα εἶναι ξυρὰ καὶ ἀκάμωτα, τὰ δὲ γλυκὰ
καὶ ὠριμα κινητικὰ· πλὴν ὅλα εἶναι σχεδὸν μιᾶς
φίσεως ψυχρὰ καὶ ὑγρὰ· καθαρίζουσι τὴν χολὴν.

παύουσι τὴν δίψαν τοῦ ἀσθενοῦς τὰ ξηρὰ, καὶ κινού-
 σι τὴν κοιλίαν· δι' αὐτὸ τὰ κατασκευάζουσι ἐλετουά-
 ριον, ἤγουν ρίπτουσι τὰ κέκκαλα, καὶ τὸ ψαχνὸν
 κοπανίζουσι μὲ πολυποδίε καὶ σέρας νερὸν, καὶ καμ-
 πόσην ἀνεζίν, καὶ ἐνώνουσιν ὅλα ταῦτα, καὶ γίνεται
 ὡσὰν κυδωνάτο, καὶ τὸ τρώγουσι μετὰ τὸ γεῦμα καὶ
 δεῖπνον ἀπόπαστον· διατὶ εἶναι καὶ κινητικὸν, καὶ
 εἰς τὴν γεῦσιν περίσσα νόστιμον· ἀλλὰ καὶ χλωρὰ
 γὰ τρώγη τινὰς τὰ μούσκλα ἀπὸ τὰ ἄλλα φαγία
 προτιότερα, τὸν κινούσιν· ἀμὴ ἄς διαλέγη πᾶς ἕνας
 τὰ τραγῆτερα, καὶ ὠριμώτερα, γὰ μὴν ἔχουσι σκώ-
 ληκα. Ὡφελούσιν ἐκείνους ὅπου ἔχουσι αἷμα πολὺ
 καὶ χολήν, τοὺς δὲ ψυχροὺς, καὶ γέροντας, καὶ φλεγ-
 ματώδεις βλάπτουσι. "Ὅς τις τὰ φάγη, ἄς τρώγη
 ὕστερα τίποτας ἀλατισμένον, καὶ ἄς πίνη κρασί
 εὐμορφον· τὰ δαμάσκηνα ἀπὸ τὰ ἄλλα ὅλα εἶναι
 καλλίτερα καὶ ἀβλαβα· τὸ κομμύδι ἤγουν ἡ κολυτ-
 ζάνα τοῦ μούσκλου καὶ δαμασκῆνου, γὰ πίνη τινὰς
 μὲ κρασί, σκορπίζει τὴν πέτραν τῆς δυσουρίας.

Διὰ τὰ Ζίνζιφα.

§. 73. Εἶναι ὡσὰν ταῖς ἐλαίαις πράσινα καὶ ἄ-
 σπρα πρὶν γὰ φθάσουν, καὶ ἔχουν ὁμοίως τὸ κόκ-
 καλον ἔσωθεν, καὶ ἀφ' οὗ ὠριμάσουν γίνονται κόκ-
 κина, καὶ τὰ ἀγαποῦν γὰ τὰ τρώγουσι ὡς εἶνιστα δι'
 ἀγνωστοί· ἀμὴ οἱ φρόνιμοι ἄς τὰ φεύγουσιν, ὅτι
 κάμμίαν καλοσύνην δὲν ἔχουσι, οὔτε τροφήν τινὰ
 δίδουσι, ἀλλὰ μᾶλλον καὶ τὸν στόμαχον ὡς κακο-
 χάνευτα βλάπτουσι, καὶ τὸ αἷμα χοντραίνουσι.
 Ὄταν δὲ φθάσουν γὰ γένουν σταφίδες, δὲν πολὺ
 βλάπτουσι.

Διὰ τὰ Μοῦρα, ἤγουν Σικάμινα.

§. 74. **Εἶναι** ἄσπρα καὶ μαῦρα· τὰ ἄσπρα γίνονται γλυκύτερα, καὶ τὰ μαῦρα νοστιμώτερα· ὅταν ᾔηται ὄριμα καὶ τὰ δύο εἶναι κινητικὰ· τὰ δὲ ἄγρουρα καὶ ἀκάμωτα στύπτουσι· δι' αὐτὸ οἱ ἰατροὶ τὰ χρειάζονται εἰς τὸ φλοῦσσο καὶ πᾶσαν δυσπερίαν τοῦ σώματος. Ὅταν φύγῃς μοῦρα νισθηκὸς σοῦ δίδουσι ὠφέλειαν, ὅτι κατεβαίνουν ἀνεμπόδιστα εἰς τὸ κάτω μέρος τοῦ στομάχου, καὶ καίουν τὰ ἐπίλοιπα φαγητὰ ὅπου φάγη καὶ χωτείουσιν εὐκρωτώτερα· εἰ δὲ καὶ φάγῃς τὰ μοῦρα ἕτερα, φθείρονται μὲ τὰ λοιπα βρώματα, καὶ βλάπτουν τὸν στομάχον. Τὸ ζουμί τους ὠφελεῖ εἰς τὸ πόνον, καὶ πρίσμα τοῦ λαιμοῦ, δι' αὐτὸ τὰ μαζώνουν ὄριμα, καὶ τὰ σφίγγουσι, καὶ τὰ φυλάττουν εἰς ἀγγεῖον ἰάλιον· τὰ δὲ φύλλα τοῦ δένδρου κοπαισμένα ἰατρούουσι καυμάδα, νὰ τὰ βάνῃς μὲ λάδι εἰς τὴν πληγὴν. Νὰ τὰ βλάζῃς μὲ κληματοφύλλα, καὶ συκόφυλλα, ὅπου νὰ κάμη μαῦρα σῦκα, μὲ βρόχινον νερὸν νὰ λούῃς τὴν κεφαλὴν, κάμνεις μαίρας τρίχας· ὁ ζωμὸς τῆς φλοῦδας καὶ τῶν φύλλων καταπραΰνει τὸν πόνον τῶν ἐδόντων νὰ πλύῃς μετ' ἐκεῖνον τὸ στόμα σου.

Διὰ τὰ Κούμαρα.

§. 75. **Εἶναι** καὶ εἰς τὴν γεῦσιν περίσσα ἄνοστα, καὶ εἰς τὴν δύναμιν ἄχρηστα, ὅτι κάμμιαν ὠφέλειαν δὲν δίδουσι, ἀλλὰ μάλιστα αἰτιοῦσι πόνον εἰς τὴν κεφαλὴν, καὶ τὸν στομάχον βλάπτουσι, καθὼς ὁ Διοσκορίδης, ὁ Γαληνός, καὶ ἄλλοι ἰατροὶ πρακτικοὶ καὶ ἔμπειροι ἔγραψαν.

Αὐτὰ εἶναι τὰ πλέον ἐν χρήσει παρικὰ, ὧ ἀ-
κροατῶν, ὅπου εἰς κάθε τόπον εὐρίσκονται· τὰ δὲ
ἐπιλοιπα ἢμπορεῖ πᾶς ἕνας τὰ καταλάβη ἀπὸ ἕσα
ἐγράψαμεν, ποῖα ὠφελοῦσι, καὶ ποῖα βλάπτουσιν·
ἐπειδὴ τὰ λεπτοκάρεια εἶναι μὲ τὰ παρὶδια ὅμοια,
ἀμὴ γοστιμώτερα καὶ ἀβλαβέστερα, καθὼς καὶ τὰ
μοῦσκα μὲ τὰ δαμάσκηνα, τὰ βέλανα μὲ τὰ κά-
στανα, καὶ ἕτερα ὅμοια, καὶ ἀρκοῦσιν ὅσα ἕως ἐδῶ
ἱστορήσαμεν· καὶ ἄς γράψωμεν ὀλίγον τίποτας διὰ
τὰ ὀψάρια, καὶ μερικὰς ἐρμηνείας ἀπὸ τὸ Ἱατροσο-
φεῖον ἀναγκαίας πολλὰ διὰ τὴν ὑγίαν τοῦ σώμα-
τος, καὶ διὰ τινὰς ἀρρώστιας ἱατρικὰ περίσσα
ὠφέλιμα, διὰ νὰ εὕρισκῃ πᾶς ἀρρώστος τῆς Θερα-
πείαν του εὐκόλα.

Περὶ Ἰχθύων.

§. 76. Τὰ ὀψάρια δίδουσιν ὀλίγην τροφήν, καὶ
αὐτὴν ψυχρὰν καὶ φλεγματώδη· πλὴν τὰ θαλάσ-
σια εἶναι καμπόσον καλλίτερα, καὶ μάλιστα τὰ
πετρόψαρα· ὅμως καὶ τὰ πρῶτα καὶ τὰ ὕστερα ὅλα
εἶναι κακοχώνευτα· ἔθεν μένοντας ὥραν πολλὴν εἰς
τὸν στέμαχον, γεινοῦσι δίψαν. Λοιπὸν διὰ νὰ μὴ
σᾶς βλάπτουν πολλὰ, μὴ χορταίνετε ἀπὸ ταῦτα,
ἀλλὰ ἄς τρώγῃ πᾶς ἕνας ὅσον ἢμπορεῖ ὀλιγώτε-
ρον παρὰ τὸ κρέας, καὶ αὐτὰ τὰ ὀλίγα ἄς τὰ τρώ-
γῃ ζεστὰ πάντοτε, καὶ ἀρτυμένα μὲ γλυκάνισον,
σπέτζιαις, καὶ μάρραθοι, διὰ νὰ στεγνώσῃ μὲ ταῦ-
τα ἢ πολλὴ τους ὑγρότης. Μὴ τὰ τρώγῃ τινὰς ὅταν
ἦναι κοπιασμένος, οὔτε ἄποιος ἔχει ἀχραντὸν στό-
μαχον, οὔτε ἀντάμα μὲ τὸ κρέας εἰς ἕνα φίλευ-
μα, οὔτε μὲ αὐγά, ἢ μὲ γαλατερά· διατί φέρου-