

Αὐτὰ εἶναι τὰ πλέον ἐν χρήσει παρικὰ, ὡς ἀκροατῆς, 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 κάστανα, καὶ ἕτερα ὅμοια, καὶ ἀρκοῦσιν ὅσα ἕως ἐδῶ ιστορήσαμεν· καὶ ἄς γράψωμεν ὀλίγον τίποτας διὰ τὰ ὄψαρια, καὶ μερικὰς ἐρμηνείας ἀπὸ τὸ Ἱατροσοφεῖον ἀναγκαίας πολλὰ διὰ τὴν υἰγίαν τοῦ σώματος, καὶ διὰ τινὰς ἀρρώστιας ἰατρικὰ περίσσια ὠφέλιμα, διὰ νὰ εὐρίσκη πᾶς ἀρρώστος τῆς Θεραπείαν του εὐκόλα.

### Περὶ Ἰχθύων.

§. 76. Τὰ ὄψαρια δίδουσιν ὀλίγην τροφήν, καὶ αὐτὴν ψυχρὰν καὶ φλεγματώδη· πλὴν τὰ θαλάσσια 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 τρώγη πᾶς ἕνας ὅσον ἢμπορεῖ ὀλιγώτερον παρὰ τὸ κρέας, καὶ αὐτὰ τὰ ὀλίγα ἄς τὰ τρώγη ζεστὰ πάντοτε, καὶ ἀρτυμένα μὲ γλυκάνισον, σπέτζιαις, καὶ μάραθοι, διὰ νὰ στεγνώνη μὲ ταῦτα ἢ πολλὴ τους ὑγρότης. Μὴ τὰ τρώγη τινὰς ὅταν ἦναι κοπιασμένος, οὔτε ἄποιος ἔχει ἀχραντὸν στόμαχον, οὔτε ἀντάμα μὲ τὸ κρέας εἰς ἕνα φίλημα, οὔτε μὲ αὐγά, ἢ μὲ γαλατερά· διατὶ φέρου-

σι πολλές ασθενείας. Τὰ χοντρά ὀψάρια ἔσταν  
 ἦναι καμπόσον ἀλατισμένα εἶναι καλλίτερα, ἀμὴ  
 ὄχι πολλά ἀλμυρά· διατὶ τὸ ἄλας βλάβει τὸν ἐ-  
 μυαλὸν καὶ τὰ ὀμμάτια· ἀπὸ τὰ νωπὰ πάλιν εἶ-  
 ναι τὰ μεγάλα χειρότερα· τὰ δὲ μικρότερα, ὅπου  
 δὲν εἶναι τόσον δυνατόν τὸ κρέας των, εἶναι καλ-  
 λίτερα· ἀμὴ νὰ ἔχουσι πολλά λέπια καὶ κόκκα-  
 λα, καὶ νὰ μὴ ἦναι ἀπὸ λίμνην, ἢ ποταμὸν, ἀλλ-  
 λά ἀπὸ τὴν ἀλμυρὰν θάλασσαν· ὅτι τὰ θαλάσ-  
 σια εἶναι θερμότερα, καὶ στυγνότερα, καὶ τρέφου-  
 σι καὶ καλλίτερα. Ἀπὸ τὰ ποταμίσια πάλιν εἶναι  
 καλλίτερα ἔσα κατοικοῦσιν εἰς ἐτόπους πετρώδεις  
 καὶ ἀμμουδα, νὰ ἦναι νερὰ καθάρια χωρὶς λάμπαις  
 καὶ ἀκαθαρσίαις· ἀμὴ ἔσα εἶναι εἰς ἐτόπους  
 καὶ λίμναις φεύγετα· πλὴν ὅλα τὰ ὀψάρια εἶναι  
 ψυχρά καὶ ὑγρὰ. Ὁθεν βλάπτουσι ὅλους τοὺς  
 ψυχρᾶς κρᾶσεως, καὶ εἰς τὰ νεῖρα· πλὴν τὸ γὰρ  
 λα πληθαίνουσι καὶ τὸ σπέρμα, καὶ ὠφελοῦσι τοὺς  
 χοληρικούς. Τὰ ὀπτα ὀψάρια εἶναι ἀβλαβίστερα,  
 ἔπειτα τὰ μαγερευτά· ἀμὴ τὰ τηγανιστά εἶναι  
 ἀπὸ ὅλα χειρότερα, καὶ μάλιστα εἰς ἔσους ἔχουσι  
 ἀχαμκὸν στόμαχον.

#### Διὰ τὸν Κεφάλον.

§. 77. Εἶναι καλὸν ὀψάριον, δίδει τροφήν, τὸ ζου-  
 μί του κινᾷ τὴν κοιλίαν, εἶναι καὶ εἰς τὴν γεῦσιν  
 νόστιμος, ἀμὴ ἂς εἶναι θαλάσσιος ἀπὸ τόπον πε-  
 τρώδη, ἢ ἀπὸ ἀμμουδα· ὅτι ὅταν ἦναι εἰς ῥύ-  
 νον καὶ λάσπη, βλάπτει τὸν στόμαχον, ὡς κα-  
 κοχῶρευτος· γεννᾷ κακοὺς χυμοὺς καὶ πολλὰ πε-  
 ρισσεύματα. Τοὺς χοντροὺς κεφάλους μαγέρβου,

τούς μικροτέρους κάμπε ὀπτούς εἰς τὴν ἐσχάραν  
 μὲ ἀρίγανην, καὶ τὰ μικρὰ τηγάνιζε, καὶ τρώγε  
 τους μὲ ζωμί τοῦ νεραντζοῦ τὸν χειμῶνα καὶ τὸ  
 φθινόπωρον.

### Διὰ τὸ Ἀχέλι.

§ 77. **Εἶναι** ψυχρὸν καὶ ὑγρὸν, κακοστόμαχον· γει-  
 νᾷ τὴν πέτραν ὅταν τὸ πολυτρώγης, καὶ τὴν πο-  
 δαλγίαν· βλάπτει τὴν κεφαλὴν καὶ ὅλα τὰ ἐντό-  
 σθια, καὶ μάλιστα ὅσα εἰς τὰ θωλά τερὰ τρίφον-  
 ται. Τὰ ἀλατισμένα βλάπτουσι τοὺς μελαγχολι-  
 κοὺς χειρότερα· καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν ὅλα τὰ χέλια  
 δίδουσι πολλὴν ἀσθενεῖαν, καὶ ὅποιος τὰ πολυτρώ-  
 γει, κινδυνεύει εἰς θάνατον. Ὅταν ἦναι ἀνοιξίς,  
 ἦγουν τὴν Λαμπράν, καὶ ἔμπροσθεν ἄλλους δύο  
 μῆνας, νὰ εὔρης ἀχέλι ἀπὸ καθαράν καὶ παστρικήν  
 θάλασσαν, νὰ κόψης πάραυτα τὴν κεφαλὴν αὐτοῦ  
 καὶ οὐραν, νὰ τὸ κάμης ὀπτὸν εἰς τὴν ἐσχάραν  
 ἀφ' οὗ τὸ ἐγδάρης, νὰ βάνης δάφνην, σκόνιν τῆς ζά-  
 χαρις, καὶ ψιλὸν ἀλιῦρι, καὶ κανέλλαν, δὲν σε βλά-  
 πτει περίσσια. Τὰ μικρὰ ἀχελόπουλα ἄς τρώγω-  
 ται τηγανιστὰ μὲ πιπέρι καὶ νεράντζι, καὶ ἄς εἶναι  
 ὅλα καλὰ ψημένα ὅσον εἶναι βολετόν.

### Διὰ τὸ Φαγκρὶ, καὶ τὰ λοιπὰ ἀψάρια.

§ 79. **Εἶναι** θερμὸν κακοχώνευτον, καὶ βαρίνει  
 τὸν ἀχαμιὸν στόμαχον. Μὴ τὸ τρώγουν οἱ φλεγ-  
 ματώδεις καὶ γέροντες· τοὺς νέους καὶ ἕσον ἔχουσι  
 χολὴν πολλὴν ὠφελᾷ τὸν χειμῶνα νὰ τὸ τρώγουν  
 βραστόν μὲ πολὺ λάδι, ἢ ὀπτὸν μὲ λάδι ἀλειμμένο

καὶ ἀγκουρίδα. Ὅσα εἶπομεν ἕως ἐδῶ, ἄς γροικοῦνται καὶ διὰ τ' ἄλλα ὑψάρια.

Διὰ τὰ Ἄγνᾶ πάσης γενεᾶς, ἤγουν Ὀκταπόδια καὶ τὰ ἐπίλοιπα.

§. 80. Ὅλα τὰ ἄγνᾶ, καὶ ἔστρακοδέσματα εἶναι πολλὰ κακοχώνευτα, ἤγουν σηπίαις, καλαμαρία, ἔστριας, ἀχυβάδαις, ἀτζουμπάτοι, καὶ τὰ ἐπίλοιπα ἂμῃ χειρότερον ἀπὸ ἅλα εἶναι τὸ ἔκταπόδιον, καὶ ἔπρεπε νὰ μὴ το τρώγῃ τινὰς, καὶ μάλιστα ἔσοι ἔχουν ἀχαμνὸν στόμαχον, διατὶ ἀργεῖ νὰ χωρεῖται, καὶ δίδει ἀσθενεῖαν. Λοιπὸν ὅποιος θέλει νὰ τὸ φάγῃ, πρῶτον μὲν ἄς τὸ τρίψῃ εἰς τὴν πέτραν, καὶ νὰ τὸ κοπανίσῃ καλὰ ὅσον δύναται, καὶ τότε ἄς τὸ βράσῃ μὲ μάρμαρα, καὶ οὕτω γίνεται ἀβλαβέστερον, καὶ εἶναι καὶ ἰοστιμώτερον, διατὶ πέρνει τὴν οὐσίαν ἕνα ἀπὸ τὸ ἄλλο, καὶ γίνονται καὶ τὰ δύο εὐχρηστα. Ὁμοῖα γίνονται καὶ ἡ σουπίαις, καθὼς πολλάκις ταῖς ἐμαγέρευσα, καὶ περισσά μου ἄρσαν. ἂμῃ πρόσεχε νὰ μὴν εὐγάλης τὸ μέλαν ὡσαν, τὸ κάμνουν τινὲς ἄγνωστοι, διὰ νὰ μὴ μαυρίζουν τὰ ἀγγεῖα καὶ οἱ ὀδόντες τους, ἀλλὰ ἄφητέ το μετὰ εἰς τὸ τζουκάλι, καὶ σηπίαν μαγερεύεις, καὶ ὀκταπόδιον, ὅτι αὐτὸ κάμνει τὸ φαγὶ εὐνοστώτερον, καὶ βάρε καὶ κρομμύδια, μὲ πολὺ λάδι νὰ γίνεταί καλλίτερον, τὰ ὅποια βάνεις ἀντάμα μὲ τὸ ἔκταπόδιον, καὶ ὅσον νερὸν γνωρίζεις καὶ φθάσει καὶ ἄς εἶναι περισσόν, διὰ νὰ φθειράσῃ νὰ ἔλθῃ ἕστερα εἰς τὸ δίκαιόν του. Ὅταν ἦναι σιμὰ νὰ μαγερευθῇ τὸ ὀκταπόδι, τότε βάνεις τὰ μάρμαρα εἰ δὲ καὶ εἶναι σηπιαῖς, ὅπου θέλουν ὀλιγώτερον

βράσιμον, βάλετα ὅλα ἀντάμα. Ὁμοίως γίνεται καὶ ὁ θράψαλος, τουτέστι τὸ Καλαμάρι, ὅταν ἦναι καμπόσον μεγάλον· εἰ δὲ καὶ εἶναι μικρὰ τρυφερά σπηπίαῖς καὶ καλαμάρια κάμνε τα τηγανιστὰ, ὅπου δίδουν τροφήν περισσότερον. Πρὸ πάντων δὲ ὅταν φάγῃς ἀγνὰ μὴ πίνῃς νερὸν, ἀλλὰ κρασί καλόν, γὰρ χαλεπύουσι, καὶ ὅσοι δὲν πίνουν κρασί, μὴ τα τρώουσι.

Ἑρμηνεία διὰ κίνησιν κοιλίας.

§. 8c. Ἀπὸ τὸ φαγὶ συνάζονται εἰς τὸ κορμί πολλά περισσεύματα, ἦγουν φλέγματα, οὔρος, καὶ ἄλλαις ἀκαθαρσίαις τῆς κοιλίας, τὰ ὅποια εἰάν ὄν εὐγουν ἔξω, γεννοῦσι πολλὴν βλάβην, πένους, καὶ ἀποστήματα· ὅθεν κάμνει χρεῖα γὰρ τὰ εὐγάλης, ἢ μὲ κινητικὰ βρώματα, ἢ μὲ γλυστῆρι τὸ καλοκαῖρι μὲ ροδολάδι, ἢ βιολάδο, καὶ τὸν χειμῶνα μὲ ἐλαιόλαδον, ἢ μὲ γλυκὸν ἀμυγδαλόλαδον· μὲ τοὺς δὶα τρόπους αὐτοὺς λαμβάνεις πολλὴν ὠφέλειαν. Λοιπὸν γράφομεν ἐδῶ διαφόρους ἐρμηνείας διὰ γὰρ κάμης ὁποῖαν ἔχεις τὴν δύναμιν, καὶ πρῶτον, μισὴν ὥραν πρὶν τοῦ γείματος, τρώγε μισὴν οὔγγιαν ἄνθος τῆς κασσίας, ἢ ἀνάμισην οὔγγιαν ῥοδομελι σολουτίβον, ἦγουν κινητικόν· ἢ συροπιο ῥοζάδο σολουτίβο τρεῖς οὔγγιας, γὰρ τὸ λαμβάνης μίαν ἢ δὶα φοραῖς τὴν ἐβδομάδα, ἢ βάνε εἰς τὸ ζουμί (εἴτι καὶ ἂν ἦναι) δεκαπέντε μοῦσκλη (sebestini), καὶ βάνε τους ζάχαρι· τρώγε τα εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ γείματος, ἀντὶς δαμάσκηνα· ἢ τρώγε μισὴν οὔγγιαν ῥοδομάννα, καμωμένην ἀπὸ ζάχαριν, ἀπὸ δρέσον τῆς κρέμβης, καὶ σκαρολάλα