



ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ

ἤτοι

Παραγγέλματα περὶ ὑγείας καὶ φαγητῶν.



Περὶ συνθέσεως σώματος.

§. 1. Ἡ σύστασις καὶ διακρίσεις τῆς ἀνθρωπίνης οὐσίας γίνεται ἀπὸ τὰ τέσσαρα ταῦτα: ὑγρὸν, θερμὸν, ψυχρὸν, καὶ ξηρὸν, ἤτοι ἀπὸ τὰ 4. στοιχεῖα· ἀλλὰ τὸ ἀρχαιότερον καὶ ἀναγκαιότερον εἶναι τὸ θερμὸν, τὸ ὁποῖον οἱ ἰατροὶ ὀνομάζουσι: καλὸν νατουράλε, τουτέστι θερμὴν ἔμφυτον. Τὸ δεῦτερον χρειαζόμενον εἶναι τὸ ὑγρὸν, ἃποῦ λέγουσιν: οὐμὸρ ρεντικάλε, καὶ οὐμιντιτὰ νατουράλε, ἢ γουν φυσικὴν ὑγρότητα, καὶ μετὰ ταῦτα τὰ δύο διαφυλάττεται εἰς τὴν ζωὴν ἐτούτην ὁ ἀνθρώπος. Καὶ καθὼς ὁ λύχνος ἄπτει μετὰ τὸ πῦρ καὶ τὸ ἔλαιον, καὶ ὅταν τοῦ λείψῃ ἓνα ἀπὸ ταῦτα τὰ δύο, σβέννυται οὕτω καὶ ὁ ἀνθρώπος, ὅταν τοῦ λείψῃ ἢ θερμὴ ἢ ἢ ὑγρότης, ἀποθαίνει. Τὰ ξηρὸν καὶ ψυχρὸν ὑποτάσσονται εἰς τὰ ἄλλα δύο. Ὅλα λοιπὰ τὰ πράγματα ὅπου τρώγομεν, μετέχουσιν ἀπ' αὐτὰ τὰ τέσσαρα, ἐπεὶ δὴ ἀπὸ τὰ 4. στοιχεῖα γίνονται καθὼς καὶ ἡμεῖς, διὰ τοῦτο κάμνει χρεια ὅς τις ἐρέγεται γὰρ ζῆσθαι

ΙΩΑΝΝΗΣ Κ. Π. Π. 2006

πολύν καιρὸν, τὰ γνωρίζη ὅλα ὅσα τρώγονται, ποῖα εἶναι θερμά, καὶ ποῖα ψυχρά καὶ ὑγρά.

Διὰ τὰ κυβερνᾶται μὲ γνώσιν, νὰ μὴν ἀποθῶ-
νῃ πρό καιροῦ διὰ τὴν ἀταξίαν του, καθὼς πολλοὶ
τὸ ἔπαθον, καὶ ἔτελείτησαν διὰ τὴν ἀγνοσίαν τους
ἄωρα, διὰ τοῦτο σᾶς γράφω ἐδῶ παρεμπρὸς τινὰς
τουθεσίας καὶ παραγγέλματα κατὰ πολλὰ χρει-
ζόμενα, καὶ ἠξείρετε πῶς νὰ διάγετε εἰς ὅλας τὰς
εργασίας σας, καὶ ἐξόχως εἰς τὴν ζωοτροφίαν, καὶ
σᾶς ἀποδείξιω ἕνα καθ' ἕνα ὅλα τὰ βρώσιμα, κρέα-
τα λέγω, καρπούς καὶ χορτάρια, ποῖα εἶναι βλα-
βερά, νὰ τὰ φεύγετε, καὶ ποῖα ὠφέλιμα, καὶ πο-
ταπὴν φύσιν ἔχουσι, θερμὴν ἢ ψυχράν, καὶ ποῖα
εἶναι τὰ κακοχώνευτα, νὰ φυλάγεσθε διατὴ ὁ σῶ-
μαχος εἶναι ὡσάν εἶτα τζουκαλι, καὶ βράζουτιν
ὅλα τὰ φαγητὰ μὲ τὴν ἔμφυτον θερμὴν, καὶ ὅσα
εἶναι καλὰ, χωνεύουσιν ἀγλίγωρα, καὶ δίδουσιν οὐ-
σίαν ὑγιῆ καὶ ἄβλαβον, ὅσα δὲ πάλιν εἶναι ἄτυχα,
γεννοῦσι βλάβην πολλὴν, χολὴν, φλέγματα, κακὸν
αἷμα, καὶ ἄλλα διάφορα· ἀμὴ τὰ βλαβερώτερα εἶ-
ναι τὰ ψυχρά εἰς τὸν ἀγαμνὸν στέμαχον· διατὶ ἀ-
φανίζουσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν ἔμφυτον θερμὴν,
καὶ ψυχραίνει καθ' ἑκάστην ἢ φύσιν, ἕως οὔ σβύνει
τελείως ἡ θερμὴ, καὶ τότε ἀποθαίνει ὁ ἄνθρωπος.
Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ προσέχη πᾶς ἕνας ἐπιμελῆς,
εἴαν ἀγαπᾷ τὴν ὑγείαν του· καὶ ἄς ἀναγιώθῃ ταύ-
την τὴν βίβλον πολλάκις, νὰ γνωρίζη ὅσα τὸν
βλάπτουσι, νὰ φυλάγεται, τὰ ὅποια εἶναι εὐχλη-
μένα ἀπὸ τοὺς σοφωτέρους ἱατροὺς, ὅπου εἰς ὅλον
τὸν Κόσμον ἐπρόκοψαν. Λοιπὸν προσέχετε μὲ ἀν-
κρίθειαν.

Περὶ τοῦ Ἀέρος.

§ 2. Ἀπὸ ὅλα τὰ χρειαζόμενα περὶ τῆς ὑγείας τοῦ σώματος, ὁ αἶρας εἶναι ἀναγκασιότερος, ὅτι χωρὶς τούτου δὲν ἔμπορεῖ καὶ ζῆσις ὁ ἄνθρωπος· ὅθεν ὅσους ποθεῖ γὰ μὴν ἀσθενήσῃ, καὶ γὰρ ζῆσις εἰς τοῦτον τὸν κόσμον πολὺν καιρὸν, πρῶτον ἀπὸ ὅλα ἅς εὖρη τόπον τινὰ γὰ κατοικήσῃ, ὅπου γὰ ἦναι αἶρ ὑγιεινέστατος, ἦγουν γὰ μὴν ἦναι ἐκεῖ σπηλαῖα, ποταμοί, σπήλαια, λίμναις, καὶ λίκκοι μεγάλοι, ὅπου συναίγεται τὸ νερὸν, καὶ γίνεται λάσπη, καὶ πηλός, ἀπὸ τὰ ὅποια ὁ αἶρ φθείρεται, καὶ βλάπτει περίσση τὸν ἄνθρωπον, καὶ ὅπου εἶναι κακὸς ὁ αἶρας, ἐκεῖ εἶναι καὶ τὸ νερὸν βλαβερὸν, καὶ ἀχρηστὸν, καὶ οὕτω σὲ φέρνει εἰς ἐπιβλαβεροὺς ἀσθενείας καὶ νοσήματα. Ὁ δὲ λαμπρὸς αἶρ καὶ καθαρὸς διαφυλάττει εἰς ὑγίαν τὸν ἄνθρωπον, καὶ τὸν κάμνει πολύχρονον· εἰφραίνει τὴν καρδίαν, λεπτίζει τὸν νοῦν, καὶ δυναμώνει τὰ μέλη τοῦ σώματος, καὶ κάμνει καὶ χωνεύει τὸ φαγὶ γλιγορήτερον. Ὁ δὲ σκοτεινὸς καὶ βαρὺς αἶρας σκοτίζει τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν· βαραίνει τὸ σῶμα, κάμνει τὸ φαγὶ ἀργοχώνευτον, καὶ οὕτω σὲ φέρνει πρὸ τοῦ διατεταγμένου καιροῦ εἰς τὸν θάνατον. Γίνωσκε δὲ ὅτι ὁ καλὸς αἶρας ψυχραίνει, καὶ δροσίζεται ἔταν δώση ὁ ἥλιος, καὶ ὅταν ἀνατέλλῃ, γίνεται ζεστός, καὶ θερμότερος. Ὅποτεν οὖν ὁ αἶρας εἶναι ζεστός, κυβερνοῦ με ψυχρὰ πράγματα, ἦγουν βάντιζε τὸ σπῆτι με κρύον νερὸν, καὶ ξυδι ὅτι τὸ ξυδι με τὴν φυσικὴν του ψυχρότητα διώκει τὴν φθορὰν τοῦ αἵματος, καὶ τὴν κακὴν ἀναθυμίασιν ὁμοιωφ

ἔχε καὶ ἄνθη, καὶ χόρτα ψυχρᾶς ποιότητος, ἤγουν βιόλαις, τριαντάφυλλα, καλαμόφυλλα, μαρούλια, καὶ ἄλλα ψυχρὰ χορτάρια εἰς τὸν οἶκόν σου, καὶ πωρικὰ μυριστικά, ἤγουν μῆλα, κύτρα, λαιμόνια, καὶ κυδώνια. Εἰ δὲ καὶ εἶναι ὁ αἶρας ψυχρὸς, ἔχε εἰς τὸ σπῆτι πανταχοῦ ἐρριμμένα θερμὰ χορτάρια, ἤγουν δύοσμον, φλυσκοῦσι, φασκομηκίαν, ροσμαρί, καὶ δάφνην, καὶ ἄλλα παρόμοια, καὶ θυμιάζε ἀρώματα, ἤγουν λιβάνι μαστύχι κινάμων, φλούδαν τοῦ κύτρου, στουράκι, ἀλάδανον ὅτι αὐτῶν ἢ εἰώδια λεπτύνει τοὺς χοντροὺς χυμοὺς, καὶ διώκει τὴν ψυχρότητα· ἔχε δὲ καὶ ξύλα μυριστικά νὰ βάνης εἰς τὴν φωτίαν, ἤγουν δάφνην, δενδρολίβανον, κυπαρίσσι, ἀρκευθον, πεῦκον, ἔλατον, ραμουθίαν, μυρίκην, καὶ ἄλλα παρόμοια. Γίνωσκε δὲ καὶ τοῦτο ὅτι εἰς τὰ χαμηλὰ σπῆτια εἶναι ὁ χειρότερος αἶρας, καὶ εἰς τὰ ὑψηλὰ ὁ λεπτότερος. Δοιπὸν μὴ κατοικᾶς εἰς σὲ σπῆτι ὑπάγειον, ἀλλὰ εἰς τὸ ὑψηλότερον τῆς χώρας, καὶ νὰ ἔχη παράθυρα ἀπὸ τοὺς τέσσερας ἀνέμους, διὰ νὰ κάμνη ὥραν πολλὴν ὁ αἶρας μέσα· οὕτω καὶ τὰ ζῶα, καὶ φαγητὰ, ὅπου γένοῦνται εἰς ὑψηλοὺς τόπους, εἶναι ὑγιέστατα, καὶ ἀβλαβὰ εἰς τὴν ζωοτροφίαν σου, διατὶ ὁ ἥλιος, καὶ ὁ ἀνεμος τὰ διαφυλαττοῦσιν ὑγιέστατα· ἀμὴ εἰς ταῖς λίμναις, ποταμοὺς, καὶ λιβάδια γίνονται βλαβερά, καὶ ἀχρηστὰ. Ὅταν θέλῃς νὰ γνωρίσης εἰς ἓνα τόπον, εἰάν ᾖ καλὸς αἶρας, κρέμασε ἔξω τοῦ σπητίου ἓνα σπουγγαρί στεγνόν, νὰ κάμῃ ἔλην τὴν νύκτα, καὶ εἰάν τὸ εὖρης στεγνόν τὸ ταχὺ, εἶναι καλὸς ὁ αἶρας· εἰδὲ καὶ εἴται ὑγρὸν πολλὰ, εἶναι ὁ αἶρ βλαβερός· ὁμοίως βάλε καὶ εἰς ψαμί γαπὸν, ἤγουν φρέσκον, καὶ ἀπ

ἦναι τὸ ταχὺ στειγνὸν τὸ ψωμί, καλὸς εἶναι ὁ ἀέρας· εἰ δὲ καὶ εὐρῆς το μὲ μοῦχλαν ἐξώθει, εἶναι βλαβερὸς. Φυλάγου λοιπὸν ὅσον δύνεσαι ἀπὸ ὅλα τὰ βλάπτοντα, καὶ κυβερνοῦ τὸν χειμῶνα μὲ μάλινα ρούχα· καὶ μάλιστα τὴν νύκτα ἄς εἶσαι καλῶς σκεπασμένος, καὶ ἐξέχως τὴν κεφαλὴν, καὶ τοὺς πόδας σου· καὶ τὸ θερρὸς μὲ λινὰ ἱμάτια, ὅπου δὲν δίδουσι καῦσιν. Τοῦτο εἶναι τὸ πρῶτον εἰς τὴν ὑγείαν ἀναγκαϊότερον.

Περὶ Κινήματος.

§ 3. Τὸ δεύτερον εἶναι νὰ μὴ κάθῃσαι ἀργῆς, ἀλλὰ νὰ ἐργοχειρᾶς, καὶ νὰ κάμνης ὑπηρεσίαν τι· νὰ, ὅτι μὲ τὴν κίνησιν τῶν μελῶν, καθαρίζονται τὰ περισσεύματα τοῦ σώματος, καὶ διαλύονται εἰς τρόπον, ὅπου ἰατρικὰ δὲν χρειάζεται. Ἀμὴ ὅσοι καθεύδονται ἀργοὶ ὀλημορνής, εἶναι ἀσθενεῖς τὸν περισσότερον καιρὸν, καὶ ζοῦσιν ὀλίγους χρόνους. Ὅταν οὖν ἦναι ἐλαφρὸν τὸ ἐργόχειρον, δὲν σε βλάπτει νὰ δουλεύῃς ὅλην τὴν ἡμέραν, ἀμὴ ὅταν ἦναι βαρὺ, πρέπει νὰ ξεκαυράζεσαι, διὰ νὰ πέρνη ἢ φύσις ὀλίγην ἀνεσιν· ὅτι καθὼς ἡ πολλὴ ἀργία φέρνει τὴν ἀσθένειαν, οὕτω καὶ ὁ κόπος ὁ ἀμετρος· διὰ τοῦτο ἄς εἶναι σύμμετρος· καὶ δούλευε πρὶν καὶ φάγῃς· ἀμὴ ὕστερα ἀπὸ τὸ φαγῆναι, πρέπει νὰ ἀναπαυθῆς δύο ὥραις, ἢ μίαν τὸ ὀλιγώτερον· Καὶ ὅταν ἦναι ψίχρα μεγάλη, μὴ δουλεύῃς πολλὰ· διατὶ τὸ κρῦος εἰρίσκει τότε τοὺς πόρους ἀνοικτούς ὅταν ἦσαι ἰδρωμένος, καὶ σε περιγᾶ εὐκολώτατα· τὸν δὲ ἐπίλοιπον καιρὸν, ὅπου δὲν εἶναι ψίχρα πολλή, δούλευε σύμμετρα, ἂν ἦσαι καὶ ἀρχοντας.

60

ὅτι ἡ ὀκνηρία γεινᾷ πολλὰς ζημίας· καὶ οὐ μόνον τὸ σῶμα βλάπτει, ἀλλὰ καὶ τὸν νοῦν· ἡ ἀργία εἶναι αἰτία πολλῶν ἀσθενειῶν, ἀφανίζει τὴν δύναμιν, σβύνει τὴν ἐμφυτον θερμὴν, πληθαίνει εἰς τὰς φλέβαις τὰ φλέγματα, καὶ παχύνοντας τὸ κορμὶ ἀπὸ τὴν ἀδουλευσίαν, γίνεται σαχλόν, ἀσθενισμένον, καὶ ἀχρηττον, τὸ πρόσωπον κίτρινον, γεινοῦνται χυμοὶ κακοὶ, καὶ κηταρροαῖς εἰς τὰ ἐκτόσθια, Σπλήνα, Ποδάγρα, Χειράγρα, Ἐπιλειψία, πόνος, καὶ ἄλλαις ἀσθένειαις διάφοραις· εἶδὲ καὶ εἶναι τικᾶς ἀσθενῆς, ὅπου νὰ μὴν ἠμπορῇ νὰ δουδεύσῃ, ἄς τρώγῃ ἐλαφρὰ φαγητὰ, ὅπου νὰ χωνεύουσι ὀλίγη ἄρα καὶ νὰ μὴ κάθεται ὥρας πολλαῖς, ἀλλὰ ἄς στέκῃ ὀρθριος, ἐὰν δὲν ἠμπορῇ νὰ περιπατῇ. "Ὅσα εἶπαμεν ἀνωθεν, εἶναι ἀληθέστατα, καθὼς μὲ τὴν δοκιμὴν καὶ πολυπειρίαν, ἐγιωρίσαμεν, ὡς φαίνεται καὶ εἰς τοῖς φυλακωμένους, οἱ τινες εἶναι ἀσθενεῖς, καὶ βλαυμένοι, διατὶ εἶναι δεμένοι μὲ ἄλυσον, καὶ δὲν ἠμποροῦσι νὰ περιπατοῦν οἱ ταλαίπωροι· ὅθεν ἀπὸ τὴν πολλὴν ψυχρότητα τῆς ἀργίας, δὲν παγένοι εἰς ὅλα τὰ μέλη ἡ ἐμφυτος θερμὴ, οὔτε εἰς τὰ φαγητὰ, ὅθεν τὰ μέλη ξηραίνονται, καὶ ἀχαμιαίνει ὅλη ἡ δύναμις. Λοιπὸν, διὰ νὰ ἔλθωμεν εἰς τὸ προκείμενον, ἄς εἶναι ὁ κόπος, καὶ ἡ ἀνάπαυσις σύμμετρος, κατὰ τὸν σοφὸν Ἰπποκράτην, διὰ νὰ μὴν ἔρχονται ἡ ἀσθένειαις· περισσότερον δὲ ἄς δουλεύουσι οἱ φλεγματικοὶ, καὶ ὅσοι εἶναι ψυχρᾶς κρᾶσεως· οἱ δὲ θερμοὶ καὶ χολερικοὶ ὀλιγώτερον.

Περὶ ὕπνου, καὶ Ἀγρυπνίας.

§. 4. **Ο** ὕπνος εἶναι πολλὰ χρειαζόμενος, διατὶ ἀναπαύει τὰ κοπιασμένα μέλη καὶ δυναμώνει τὰ ψήνει τοὺς χυμοὺς, αἰξάει τὴν ἐμφυτον θέρμην, παχαίνει τὸ σῶμα, καταπαύει τὰς φροντίδας τοῦ νοῦς, καὶ χωνεύει ὅλα τὰ βρώματα· ἀμὴ πρέπει νὰ ᾖναι καὶ αὐτὸς σύμμετρος, ὅτι ὁ περισσὸς ὕπνος ψυχραίνει, καὶ ξηραίνει τὴν θέρμην, καὶ ἀχαμνίζει τὴν, καὶ γεννᾷ χυμοὺς τοῦ φλέγματος, καὶ ὑπάγει εἰς τὴν κεφαλὴν ἢ ἀναθυμιάσις, καὶ γίνεται βλάβη ὅλου τοῦ σώματος· καὶ ὅσοι εἶναι παχεῖς εἰς τὴν σάρκα καὶ πολύθροφοι, τοὺς βλάβει χειρότερα. Ὁ ἀμετρος ὕπνος φέρνει παραλυσίαν, ἐπιλειψίαν, καὶ θερμασίαν, καὶ ἄλλας πολλὰς ἀσθενείας· ὁμοίως βλάπτει καὶ ἡ πολλὴ ἀγρυπνία· διατὶ φέρνει πολλὴν θέρμην εἰς τὸν μυελόν· ὅτι ἡ ψυχὴ ἑποῦ δουλεύει τοῦ σώματος διαμερίζεται εἰς ὅλαις τῆς αἰσθησες, καὶ ἐργασίαις ταῖς ἐξωθεν, καὶ ἀφίνει τὸ φαγητὸν εἰς τὸν στόμαχον ἀχώρευτον, καὶ ὁ ὕπνος τὸ χωνεύει ὀλίγωρα. Ἡ ἀμετρος ἀγρυπνία κάμνει τὸ πρόσωπον ἀσχημὸν καὶ ἀδίταμον, καὶ ἀχαμνίζει τὴν δύναμιν· πληθαίνει τὴν χολήν, καὶ ἀνεβαζει εἰς τὴν κεφαλὴν τῆς ἀναθυμιάσις, καὶ ἄλλας βλάβας δίδει τοῦ σώματος. Ὁ δὲ μέτριος ὕπνος διαλύει τοὺς ψυχροὺς χυμοὺς, καὶ ὠφελεῖ τοὺς φλεγματοῦς καὶ μελαγχολικοὺς περισσότερον· ἀμὴ τῆς ἡμέρας ὁ ὕπνος βλάπτει καθ' ἕνα, καὶ ἄς μὴ κοιμᾶται τιᾶς τότε, εἰμὴ εἰάν τὴν περασμένην νύκτα δὲν ἐκοιμήθη, ἢ εἶναι ἀχαμνὸς εἰς τὰ μέλη καὶ ἀδύνατος, ἢ εἶναι

ἦναι κακοστόμαχος, καὶ δὲν ἠμπορεῖ νὰ χωνεύσῃ
 τὸ φαγητόν· οἱ τοιοῦτοι ἄς κοιμῶνται καὶ τὴν ἡ-
 μέραν ὀλίγον, ἀμὴ ὄχι εἰς κρεβάτι κειτώμενοι,
 ἀλλὰ εἰσὲ θρονὶ καθεζόμενοι· καὶ ἄς εἶναι ἢ κε-
 φαλή ὀρθή, καὶ ὁ ὕπνος τους μόνον μίαν ὥραν.
 Οἱ δὲ ἐπίλοιποι ἄνθρωποι μὴ κοιμῶνται τὴν ἡ-
 μέραν ὀλίγελα, ὅτι ὁ ὕπνος αὐτὸς βαραίνει τὴν
 σπλῆναν, βλάπτει τὰ νεῦρα, καὶ γεννᾷ ἀποστέ-
 ματα, καὶ ἄλλας πολλὰς ἀσθενείας, καὶ διάφορα
 νοσήματα. Ὄταν δὲ ἦναι ἡ ἡμέρα πολλὰ μεγάλη,
 καὶ δὲν ἠμπορεῖς νὰ ἦσαι ἔξυπνος, κοιμοῦ μίαν
 ὥραν, ὡς αἰωθεν εἶπομεν, καθεζόμενος, ἀμὴ πρόσ-
 εχε νὰ μὴ κοιμηθῆς ποτὲ ὡς φάγεις πάραυτα τό-
 σον τὴν ἡμέραν, ὅσον καὶ τὴν νύκτα, ἕως νὰ πε-
 ράσουν δέω ὥραις. Καὶ ὅταν ὑπάγῃς νὰ κοιμηθῆς
 μὴ στρυφογυρίζῃς ζερβὰ καὶ δεξιά, διατὶ γίνεται
 φθορὰ τῶν βρωμάτων εἰς τὸν στόμαχον, καὶ δὲν
 χωνεύουσιν ὀγλίγωρα. Ὁμοίως μὴ κοιμᾶσαι ἀνά-
 σκελα· διατὶ τὰ νεῦρα ἀχαμνίζουσι, καὶ τὰ νεφρὰ
 ἀσθενοῦσι, καὶ ὁ αἰασασμὸς ἐμποδίζεται· ἀμὴ ὅ-
 ποιος ἔχει πέτραν ἠγουν δὲν ἠμπορεῖ νὰ κάμῃ τὸ
 γερὸν του, ἄς κοιμᾶται ἀνάσκελα, ὅτι εὐρίσκει με-
 τοῦτο ὠφέλειαν· οἱ δὲ ἰγυεῖς, πρῶτον ἄς κοιμῶν-
 ται δεξιά ἕως δέω ὥρας, ἔπειτα ἄς γυρίζουν ζερ-
 βὰ τὴν περισσύτερην ὥραν· ὅτι μετὸ τοῦτον τὸν τρό-
 πον τὸ συκῶτι περιλαμβάνει τὰ φαγητὰ ὡσαν ἢ
 κλοσαρέα τὰ πουλία της, καὶ στέκονται ὑποκάτω
 τοῦ στομάχου, ὡσαν ἢ φωτῖα εἰς τὸ χάλκωμα, καὶ
 χωνεύουν ὀγλίγωρα. Καὶ πάλιν ἔσερα εἰς τὸ τέλος
 τοῦ ὕπνου γίριζε δεξιά διὰ νὰ κατέβῃ τὸ φαγὶ εἰς
 τὸ συκῶτι ἀπὸ τὸν στόμαχον, καὶ νὰ ὑπάγουν ἀνεμ-
 πόδισα εἰς τὰ ἐντόσθια τὰ περισσεύματα τῆς πρῆ-

της χωνεύσεως. Ἀμὴ ὅταν ἦται ἀχαμνὸς ὁ στόμαχος (τοῦτο γινώσκεται ἀπὸ τὴν ὀξείδα), τότε κοιμοῖ μὲ τὴν κοιλίαν πρότερον, διὰ νὰ ζεσταθῇ ὁ στόμαχος. Εἰ δὲ καὶ ἔχεις εἰς τὰ ἔμματα ἀσθενείαν, μὴ κοιμηθῆς πρίμηντα, καὶ βλάπτει σε ἀλλὰ βάλῃ ἕνα προσκάφαλος ἑλαφρὸν, καὶ λεπτὸν εἰς τὸ στήθος σου· τὸ δὲ μέτρον τοῦ ὕπνου δὲν δίδομεν εἰς ὄλους μίαν ποσότητα· ἀλλὰ ὅσοι εἶναι θερμῆς κρᾶσεως καὶ νεώτεροι, ἄς κοιμῶνται μόνον ἕξι ὥρας τὸ περισσότερο· οἱ δὲ γέροντες, καὶ ὅσοι εἶναι ψυχρᾶς φύσεως, ἄς κοιμῶνται ἄλλαις δέω ὥραις περισσότερο· ὅτι ἡ δύναμις τῆς χωνεύσεως αὐτῶν εἶναι ἀσθενής, καὶ δὲν χωνεύει τὸ φαγὶ ὀγλίγωρα. Ὅταν δὲ τύχῃ καὶ δὲν ἔμπορεῖ τινὰς νὰ κοιμηθῇ τὸν διατεταγμένον ὕπνον, ἄς ἀνωθῆν, ἢ ἀπὸ ἀσθενείας, ἢ ἀπὸ ἄλλην τινὰ αἰτίαν, ἄς σφαλίζῃ τὰ ἔμματα ὡσπερ νὰ ἐκοιμᾶτο, καὶ μὴ σαλείῃ ὀλότεια, καὶ τόσον χρῆζει σχεδόν, ὡσπερ καὶ τὸν ὕπνον. Οἱ δὲ γέροντες, ὅπου ἔχουν τὸ συκότε θερμὸν, καὶ ψυχρὸν τὸν στόμαχον, ἄς κοιμῶνται τὸν πρῶτον ἕπιον ζερβὰ, διὰ νὰ ζεστένεται ὁ στόμαχος νὰ χωνεύῃ τὸ φαγὶ γλιγορήτερα.

Περὶ Βρώματος, ἤτοι Φαγητῶν.

§. 5. Τέλος πάντων, διὰ τὰ φυλάγῃς τὴν ὑγείαν τοῦ σώματος, ἀνθρώπε, κόμηναι χρεία νὰ τρώγῃς εὐτάκτως καὶ σίμμετρα, ὅτι ἄλλο δὲν βλάβει περισσότερο, ὡς ἡ πολυφαγία, καὶ τὰ διάφορα βρώματα, τὰ ὅποια μᾶς ἔδωκεν ὁ Πανάγαθος Θεός, νὰ τὰ τρώγομεν μὲ διάκρισιν εἰς καθὲ καίρῳν εὐάρμοστον, καὶ ἔχι νὰ γομίζωμεν καθ' ὥραν

τὴν κοιλίαν, ὡς τὰ χοιρίδια, ἀλλὰ μὲ εὐταξίαν καὶ σύνεσιν. Ἀπὸ τὴν πολυφαγίαν ἀπόθανον πολλοὶ ἄωρον θάνατον· διατὶ ἔταν φάγῃς ἀπὸ τὸ ἀρκετὸν σου περισσότερον, εἶναι τὸση ζημία, ὥσπερ νὰ φορτώσῃς ἓνα ὄναριον περισσότερον ἀπὸ ἔσον δύναται νὰ σηκώσῃ, καὶ κινδυνεύεις εἰς θάνατον, καθὼς εἶδαμεν πολλοὺς μερικαῖς φοραῖς εἰσὲ πολλὰ κάστρη, ὅταν ἦτον κακοχρογία, καὶ ἐπεινοῦσαν οἱ αἰθρώποι, καὶ ἔταν τινὲς πτωχοὶ εὕρισκαν ποθὲς πολὺ φαγί, καὶ ἔτρωγαν ὑπέρμετρα, ἀπέθνησκον· διατὶ ὅταν βάλλῃς εἰς τὸν στομαχὸν περισσότερον ἀπὸ τὸ συνηθισμένον, δὲν δύναται ἡ ἐμφυτος θέρμη, νὰ τὸ χονεύσῃ, καὶ νὰ τὸ μετατρέψῃ εἰς τὴν οὐσίαν τοῦ σώματος, καὶ αἰτιᾶ μεγάλην ζημίαν, μάλιστα ὅταν ἦναι διάφορα βρώματα· διατὶ ἄλλο θέλει πολλὴν ὥραν νὰ χωνεύσῃ, καὶ ἄλλο ὀλίγην, κατὰ τὴν φύσιν του.

Εἰς τοῦτο ἔχομεν ὑπόδειγμα τοῖς παλαιοῖς ἀνδρας, ὅπου ἔζησαν τὸσους χρόνους χωρὶς ἀσθένειαν, διατὶ ἔτρωγαν σύμμετρα· ἀμὴν τώρα περισσότεροι φοιεῖνται ἀπὸ τὴν γαστριμαργίαν, παρὰ ἀπὸ τὴν μάχαιραν. Ναὶ ἐπ' ἀληθείας πολλοὺς εἶδαμεν, ὅπου δια νὰ μὴ φυλάξουν εἰς τὸ φαγι ἐγκρατεῖαν, ἀπέθανον οἱ τρισάθλιοι, καὶ ἀπώλεσαν τὴν ψυχὴν σὺν τῷ σώματι. Ἐὰν οὖν ποθῇς τὴν υἰείαν σου, φυλάγου πρώτον μὲν ἀπὸ τὰ βλαβερὰ καὶ κακοχώνευτα βρώματα, ὡσάν νὰ εἰπούμεν ψωμί λεῖψόν, τυρὸν παλαιόν, κουκκία, φατοῖλια, φυλάδες, σκόρδα, κρομμύδια, καὶ ὅλα τὰ ἐντότθια τῶν ζῶων, καὶ ἄλλα ἕμοια πράγματα, καθὼς θέλομεν γράψῃ παρακάτω σαφέστερα, διὰ νὰ γνωρίσῃ πᾶς ἓνας τὸ βλαβερὸν καὶ ὠφέλιμον.

Φεύγε τὴν κραιπάλην ὡς θάνατον, καὶ τρώγε πάντοτε ἐλιγώτερον, ἢν θέλῃς νὰ μὴν ἀσθενήσῃς πώποτε, ὅτι ὅσοι χορταίουν ὡς τὰ ἄλογα ζῶα, πίπτουσιν εἰς μέγαν κίνδυνον, ἢ νὰ σβύσουν τὴν εὐφυτον θέρμην, ἢ νὰ σπάσῃ καμμία φλέβα· τὰ ὅποια καὶ τὰ δύο τούτους φέρουν ταχέως εἰς θάνατον· ὁμοίως καὶ ὅσοι ἔχουν αἷμα πολὺ, ἅς φυλάγῃται ἀπὸ τὰ θερμὰ καὶ ἰγρὰ φαγητὰ, ὅπου γεννοῦσιν αἷμα πολὺ· οἱ χοληρικοὶ καὶ θυμώδεις ἀπὸ ὅσα καίρουσι τὴν χολήν· ὁμοίως καὶ οἱ φλεγματικοὶ ἅς μὴ τρώγουν ὅσα γεννοῦσιν ὁμοίους χυμοὺς· ὅθεν ὅσοι ἔχουσιν αἷμα πολὺ καὶ χολήν, ἅς μὴ τρώγουν γλυκέα πράγματα, ἢ γουν μέλι, ζάχαρι, βούτυρον, λαδι, καρίδια, καὶ ἄλλα ὅμοια· ἀλλὰ ἅς τρώγουν ὅλα τὰ ἰξυνα, ἢ γουν λεμόνια, ξύδι, ἀγουρίδα, καὶ ῥόγδια. Ἔτι δὲ πρόσεχε νὰ μὴ τρώγῃς ἀπὸ τὰ θερμὰ φαγητὰ περιστά, ἢ γουν πιπέρι, σκόρδον, κάρδαμον, καὶ ἄλλα ὅμοια, ὅπου καίρουσι τὸ αἷμα· καὶ πάλιν τὰ πολλὰ ψυχρὰ τὸ ἀπονεκρῶνουν καὶ παγῶναι, ἢ γουν τὰ μαρούλια, ἢ ἀντράκλα, καὶ τὰ ἀγγούρια, καὶ ἄλλα τοιαῦτα. Τὰ γλυκέα πρήσκουσι, τὰ πικρὰ ποσῶς δὲν θρέφουσιν, ἀλλὰ μόνον τὸ αἷμα καίρουσι· τὰ ἀλμυρὰ ζεσταίνουσι, ξηραίνουσι, καὶ πρήσκουσι, καὶ βλάπτουσι τὸν στόμαχον· τὰ καυστερὰ, ἢ γουν τὰ σκόρδα, τὰ πράσα, τὸ ἀρμυρὸν κρέας, καὶ ἄλλα τοιαῦτα, διὰ τὴν πολλὴν τους θερμότητα, βαραίνουσι τὴν κεφαλὴν, καὶ τὸν νοῦν ἐκταράσσουσι· τὰ ξυρικά γεννοῦσι μελαγχολίαν, καὶ βλάπτουσι τὰ νεῦρα καταπολλά. Διὰ τοῦτο ὅταν τρώγῃς ἕνα ψυχρὸν φαγῆ σμίγεται μὲ ἄλλο θερμὸν, νὰ συγκερνᾶται ἢ κακοσύνητου, ἢ γουν εἰς τὰ μαρούλια ὅπου εἶναι ψυχρὰ.

βίβη καὶ ρούκα, ἢ κάρδαμον, καὶ οὕτω κίμνε εἰς
 τὰ ἐπίλοιπα, τὰ καταπραΰνης, τὴν κακοσύνην τοῦ
 ἐνὸς μὲ τὴν καλοσύνην τοῦ ἄλλου βρώματος. Ὅσα
 φαγίμασσοῦνται ὀγλίγωρα, καὶ τρώγονται εὐκόλῃ,
 εἶναι ἄβλαβα ὁμοίως καὶ ὅσα μαγερεύονται ὀγλί-
 γωρα, ἀμὴ τὰ κακώψητα, ὅλα βλάπτουσιν. Ὅταν
 οὖν μέλεις τὰ φαγῆς δύω φαγίτῃ, τρώγε πρῶτον
 τὸ πλεον καλοχώνευτον, καὶ ἕστερα τὸ ἀτυχώτε-
 ρον ὁμοίως τρώγε τὸ μαγερευτὸν κρέας πρῶτον,
 ἔπειτα τὸ ἕπτον ὁμοίως καὶ τὰ ἐπίλοιπα βρώ-
 ματα, ἅς προλαμβάνουν τὰ καλλίτερα προτερον,
 καὶ τὰ κινητικὰ ἀπὸ τὰ στυπτικὰ, διὰ τὰ χωνεύου-
 σιν εὐκολώτερα. Ἰξευρε δὲ ὅτι τὰ νέα ὅλα εἶναι
 ἀπὸ τὰ παλαιὰ ὑγιέστερα, ἦγουν τυρὶ, αἰγά, κρα-
 σὶ, λάδι, ψωμί, καὶ τὰ ἐπίλοιπα. Διὰ τοῦτο ἐδῶ
 εἰς τὴν Βερετίαν πουλοῦσι τὰ σύνωρα αἰγά τέτ-
 σερα ἄσπρα τὸ ἓνα, καὶ πολλαῖς φοραῖς ἀκριβώτε-
 ρα, καὶ τὰ ἄλλα ὅπου δὲν εἶναι ἰωπὰ, δίδουσι δύο
 εἰς τὸ ἄσπρον, καὶ τρία πολλακίς, διατὶ βλάπτου-
 σι. Περὶ δὲ τῆς ὥρας τοῦ γεύματος φυλάγου τὰ μὴ
 φαγῆς ποτὲ ὅταν ἦναι γεμάτος ὁ στόμαχος, ἦγουν
 ἀφ' οὗ γευθῆς περάσουν ὀκτὼ ὥραις τὸ καλοκαίρι,
 καὶ τὸν χειμῶνα ἕξι, καὶ προτῆτερα μὴ δοκιμάσης
 τίποτα, διατὶ ἐμπυδίζει ἐκεῖνο τὸ ὀλίγον τὴν χων-
 νευσιν τῶν προτέρων βρωμάτων, καὶ γίνεται σίγ-
 χυσις εἰς τὸν στόμαχον, καὶ πάλιν ἔταν σοῦ ἔλθῃ
 ἢ ὄρεξις, μὴν ἀργήσης τὰ φαγῆς ὅτι ἐκεῖνο ὅπου
 τρώγεις ὅταν πεινᾷς σὲ θρέφει θαυμασιώτατα·
 ἀμὴ ὅσον φαγῆς στασιῶς σου βλάπτεσαι, ἀντὶ τὰ
 λάβης ὠφέλειαν. Τὸ θέρους τρώγε ὀλίγον, καὶ πίνε
 περισσότερον τὸ φθινόπωρον τρώγε περισσότερον,
 καὶ πίνε ὀλιγώτερον. Οἱ γέροντες ἅς τρώγουν φα-

γητὰ θερμά καὶ ὀλίγα, καὶ ἄς πίνουν καμπόσον
 περισσότερον, ὅτι ἡ ἔμφυτος θερμὴ εἰς αὐτοὺς
 εἶναι ὀλίγη, καὶ δὲν ἔμποροῦν νὰ χωνεύσουν πολὺ
 φαγί. Οἱ δὲ νεώτεροι ἄς τρώγουν περισσότερον,
 καὶ ἄς πίνουν ὀλιγώτερον, διατὶ ἔχουσι πολλὴν
 βράσιν εἰς τὸν στόμαχον· καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν πᾶς
 εἰας πρέπει νὰ κυβερνᾶται κατὰ τὴν φύσιν ὅπου
 ἔχει καὶ ὄρεξις, καὶ νὰ μὴ τρώγῃ ἐκεῖνα ὅπου ὁ
 στόμαχός του δὲν δέχεται· ὅτι εἶναι τινὲς ὅπου
 τρώγουν καὶ τρεῖς φοραῖς τὴν ἡμέραν, καὶ δὲν βλά-
 πονται, ἦγουν ὅσοι εἶναι ἀδύνατοι, καὶ ξηρᾶς καὶ
 θερμῆς κρᾶσεως· ἀμὴ οἱ παχεῖς καὶ χοντροί, ἄς
 τρώγουν μόνον μίαν φοράν, καὶ σώνει τοὺς. Ὅσοι
 λοιπὸν ἀγαπᾶτε τὴν υἰγιάν σας προσέχετε ἀπὸ ὅλα
 τὰ ἐναντία, ὡς ἀνωθεν εἶπομεν, καὶ μάλιστα ἀπὸ
 ταῦτα τὰ ἐκτῶ· ἦγουν πρῶτον καὶ αἰαγκαιότερον
 νὰ λείπεσθε ὀλίγον ὅταν θηκῶνεσθε ἀπὸ τὴν τρά-
 πεζαν· ὅτι καθὼς τὸ πολὺ λάδι πνίγει τὸν λύχνον
 καὶ σβύει τοι, οὕτω καὶ τὸ περισσὸν φαγί πνίγει
 τὴν ἔμφυτον θερμὴν, καὶ αἰτία μεγάλην βλάβην
 εἰς τὸν στόμαχον. Διὰ τοῦτο ἄς φυλάγῃ πᾶς ἕνας
 ἐγκράτειαν, ἥτις δίδει εἰς τὴν ψυχὴν καὶ εἰς τὴν
 σάρκα πολλὴν ὠφέλειαν. Δεύτερον φεύγετε τὰ διάφο-
 ρὰ βρομχτᾶ, ὅτι ὅσοι γλυκαίνουν τὸν λάρυγγα,
 τόσον βλάπτουσι τὸν στόμαχον, καὶ ἐξόχως ὅταν
 ἦναι ἐνατίας ποιότητος καὶ ἐμποδίζει ἕνα τοῦ ἄλ-
 λου τὴν χωνεύσιν, καὶ οὕτως ἔρχεται ἡ ἀσθένεια.
 Τοῦτο πολλοὶ τὸ ἐφίλαξαν, καὶ μάλιστα ἕνας φρέ-
 νιμος ἄρχων, τὸν ἐποίησαν ἠρώτησαν τινὲς διατὶ ἔ-
 τρωγε μόνον μίαν βρῶσιν ὅλα τὰ γείματα; καὶ
 ἀπεκρίθη ταῦτα· διὰ νὰ μὴν ἔχω χρεῖαν τὸν κί-
 τρον· διὰ τὴν αἰτία ταύτην δὲν ἀσθενοῖς τὰ ζῶα,
 διὰ τὶ τρώγουν μόνον χορτάρια.

Μὴ συντυχένετε εἰς τὴν τράπεζαν, διὰ νὰ μὴ κάθεσθε ὥραν πολλὴν, νὰ χωνεύσῃ τὸ πρῶτον φαγὶ ὥστε νὰ φθάσῃ τὸ ὕστερον, καὶ τότε γίρεται φθορὰ καὶ σύγχυσις εἰς τὸν στόμαχον. Τέταρτον μασεῖτε καλὰ τὰ φαγία, νὰ μὴ πηγένουσι κάτω ἀμάσηστα, καὶ ἀργοῦν νὰ χωνεύσουσι· καὶ μὴ τρώγετε σπουδακτικὰ ὡς λαίμαργοι, ἀλλὰ ἀναπαυτικὰ καταπίνετε ἄς εἶναι καὶ ἡ γουλία μικραῖς, διὰ νὰ λεπτύωνται ἄς εἶναι τὰ φαγία ζεστά, καὶ μάλιστα τὸν χειμῶνα· ἀμὴ δὲν πρέπει νὰ τὰ τρώγετε ὅταν καίουσιν, ἀλλὰ μόρον ζεστά εἰς τὸ δίκαιον.

Τὸν χειμῶνα τρώγετε φαγία χοιτρὰ, ὅπου εἶναι ἡ ἔμφυτος θέρμη περισσώτερη· καὶ τὸ καλοκαίρι λεπτὰ καὶ ἑλαφρὰ, διὰ νὰ χωνεύουσιν. Ἄς εἶναι ὀλίγον τὸ ζουμί εἰς ταῖς τράπεζαις, ὅτι τὸ περισσὸν βλάπτει· διατὶ πλέγουσι τὰ φαγητὰ εἰς τὸν στόμαχον, καὶ γεννοῦσι πολλὴν ἑγρότητα, ἀπὸ τὴν ὁποῖαν ἔρχεται ἡ ἀσθένεια. Ὅγδοον, ἄς ἔχῃ πᾶς ἕνας μέτρον μὲ ἀκρίβειαν, νὰ εἶναι τὸ φαγὶ ἀπὸ τὸ ποτὸν διπλάσιον, ἢ γοῦν εἴαν εἶναι τὸ φαγητὸν ὅπου ἔφαγε δύο λίτραις, ἄς ἦναι τὸ κρασί καὶ νερὸν ὅπου ἔπιες μίαν λίτραν, ἢ γοῦν τὸ ἥμισυ, καὶ ὅταν τρώγῃς κρέας, τρώγε τρεῖς φοραῖς τὸσον ψωμί, ὅσον εἶναι τὰ κρέας· εἰ δὲ καὶ τρώγῃς ὀψάριον, ἢ χορταρικὰ, ἢ πωρικὰ, ἄς εἶναι τὸ ψωμί τεσσερες τὸσον· καὶ εἰς τὰ αὐτὰ ἕξῃ φοραῖς τὸσον· καὶ ὅταν φάγῃς τίποτας βλαβερὸν, τρώγε καὶ ἀπὸ τὸ ἐναντίον αὐτοῦ, ἢ γοῦν τίποτας ἀφέλιμον πάντοτε. Καὶ ὕστερα ἀπὸ ὅλα τὰ φαγητὰ, τρώγε καμπόσον στυπτικόν, χωρὶς νὰ πῆς, ἢ γοῦν ἕνα κυδῶνι, ἢ ἀχλάδα, ἢ νέσπολα, ἢ ἄλλο τί παρεμοιον, ἢ κομματι, τυρί, ἢ κὰν πῆς ὀλίγον νερὸν ψυχρὸν· ὅτι μὲ

τὸν τρόπον τοῦτον κλειδώνει τὸ στόμα τοῦ στομάχου, καὶ δυναμώνει ἢ ἐμφυτὸς θέρμη, καὶ δὲν ἀναβαίνει εἰς τὴν κεφαλὴν ἢ ἀναθυμιάσις· τινὲς τρώγουσιν ἕνα πιάσμα κολιάνδρον ζαχαράτο. καὶ ἄλλοι κομμάτι κυδωνάτο, τὸ ὁποῖον εἶναι καλλίτερον ἀπὸ ὅλα τὰ ἄιωθεν, διατὶ εἶναι χωρευτικὸν καὶ δυναμώνει καὶ τὸν στέμαχον. Τέλος πάντων ἀφ' οὗ ἀπογευθῆς, ἢ δειπνύτης, περιπάτει ἕως νὰ συγκαθίσῃ τὸ φαγί, νὰ μὴ βαραίνῃ τὸν στέμαχον· καὶ τότε καθίσαι ὀλίγον, καὶ μὴν ὑπάγῃς νὰ κοιμηθῆς ἕως δύο ἄρας, οὔτε νὰ κάμῃς βαρίαν ὑπηρεσίαν, εἰ δὲν περᾶσῃ καμπόσῃ ἄρα· ἀλλὰ ὑπάγε εἰς περιδιάβασιν, ἢ ἂν δὲν σου βολῆ νὰ εὐγῆς ἀπὸ τὸν αἶκον, περιπάτει ὀλίγην ὥραν νὰ μὴ σε βλάβῃ τὸ φαγί, καθίζοντας εἰς τὸν στέμαχον. Ταῦτα πάντα φύλαγε ἀκριβῶς καθ' ἑκάστην εἰς τὴν ζωοτροφίαν σου, εἰ ἂν ὀρέγεσαι τὴν υἰείαν σου.

Περὶ Οἴνου, καὶ Πύματος.

§. 6. Τὸ ποτὸν εἶναι πολλὰ χρειαζόμενον εἰς τὴν υἰείαν σου, ἄνθρωπε, διατὶ ποτίζει τὸ σῶμά σου ἔσωθεν, καὶ γεμίζει τοὺς πόρους μὲ τὴν ὑγρότητα, καὶ ἀνακατάνεται μὲ τὰ φαγητὰ καὶ χωνεύουσιν εὔκολα, καὶ οὕτως τὰ μετατρέπει εἰς τὴν οὐσίαν τοῦ σώματος· καὶ ὅταν δὲν πίνῃς κρασί, ἢ νερόν, ἢ ἄλλο ποτὸν, δὲν ἔμπορεῖ τὸ φαγί νὰ χωνεῖσθῃ, καὶ αἰτιᾶ μεγάλην, ἀσθένειαν· ὅθεν ὁ σοφὸς Πλάτων εἶπεν· ὅτι καθὼς ἀπαλαίνει μὲ τὸ πῦρ ὁ σίδηρος, οὕτω καὶ τὸ σῶμα τοῦ γέροντος ἀπαλαίνει μὲ τὸν οἶνον, καὶ ἀφανίζει τὴν ἐναντίαν ξηρότητα· πρέπει γοῦν νὰ τὸν πίνῃς σύμμετρα· ὅτι καθὼς