

τὸν τρόπον τοῦτον κλειδώνει τὸ στόμα τοῦ στομά-
 χου, καὶ δυναμώνει ἢ ἐμφυτὸς θέρμη, καὶ δὲν ἀνα-
 βαίνει εἰς τὴν κεφαλὴν ἢ ἀναθυμιάσις· τινὲς τρώ-
 γουσιν ἕνα πιάσμα κολιάνδρον ζαχαράτο, καὶ ἄλλοι
 κομμάτι κυδωνάτο, τὸ ὁποῖον εἶναι καλλίτερον ἀπὸ
 ὅλα τὰ αἰωθεν, διατι εἶναι χωρευτικὸν καὶ δυνα-
 μώνει καὶ τὸν στέμαχον. Τέλος πάντων ἀφ' οὗ ἀπο-
 γευθῆς, ἢ δεπιγῆτης, 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, εἰάν
 δὲν περάσῃ καμπόση ἄρα· ἀλλὰ ὑπάγε εἰς περι-
 διάβασιν, ἢ ἂν δὲν σου βολῇ νὰ εὐγῆς ἀπὸ τὸν
 αἶκον, περιπάτει ὀλίγην ὥραν νὰ μὴ σε βλάβῃ τὸ
 φαγί, καθίζοντας εἰς τὸν στέμαχον. Ταῦτα πάν-
 τα φύλαγε ἀκριβῶς καθ' ἑκάστην εἰς τὴν ζωτρο-
 φίαν σου, εἰάν ὀρέγεσαι τὴν υἰείαν σου.

Περὶ Οἴνου, καὶ Πύματος.

§. 6. **Τ**ὸ ποτὸν εἶναι πολλὰ χρειαζόμενον εἰς τὴν
 υἰείαν σου, ἄνθρωπε, διατι ποτίζει τὸ σῶμά σου
 ἔσωθεν, καὶ γεμίζει τοὺς πόρους μετὴν ὑγρότητα,
 καὶ ἀνακατάνεται μετὰ 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 χωνεύῃ,
 καὶ αἰτιᾶ μεγάλην, ἀσθένειαν· ὅθεν ὁ σοφὸς Πλά-
 των εἶπεν· ὅτι καθὼς ἀπαλαίνει μετὸ πῦρ ὁ
 σίδηρος, οὕτω καὶ τὸ σῶμα τοῦ γέροντος ἀπαλαί-
 νει μετὸν οἶνον, καὶ ἀφανίζει τὴν ἐναντίαν ξηροτη-
 τα· πρέπει γοῦν νὰ τὸν πίνῃς σύμμετρα· ὅτι καθὼς

βιάπτει ἢ τούτου τελεία ὑστέρησις, οὕτω καὶ ἡ
περίσσεια τοῦ χρῆσις καὶ πόσις σοῦ δίδει πολλὴν
ζημίαν καὶ κάκωσιν· διατὶ πνίγει τὴν ἐμφύτον
θερμὴν, βιάπτει τὸν ἐμυσλὸν, καὶ ὅλα τὰ νεῦρα,
καὶ οὕτως ἔρχονται διάφοραι ἀσθένειαι, Παραλυσία,
Ἀποπληξία, Σπασμάτα, καὶ τρομάρα τῶν μελῶν,
καὶ ἄλλα πολλὰ διάφορα, ὅτι τὸ κρασί εἰς μερικοὺς
ὄνθρώπους μετατρέπεται εἰς τὸ στομάχι τους,
καὶ γίνεται χολή, καὶ εἰς ἄλλους ζῦδι· ὁ μεθυσμέ-
νος εἶναι ὡσανεὶ ἓνα καραβὶ χωρὶς τιμῶν εἰς μέσον
τοῦ πελάγου, καὶ κινδυνεύει ψυχῇ τε καὶ σώματι.
Ὁ Πλάτων ἔκαμψε νόμον, νὰ μὴ πίνουσι κρασί οἱ
κρίται διὰ τὰ κρίνουσι φρόνιμα, αἱ γυναῖκες διὰ
τὰ φυλάγουν σωφροσύνην, ὅτι ὅσους ἀγχοῦσι τὸν
οἶνον, εὐκόλῃ προδίδουσι τὴν τιμὴν τους. Καὶ οἱ
γέροι ὅλοι ὁμοίως νὰ μὴ τὸν πίνουσι ἕως νὰ φθάσουσι
χρένων τριάκοντα, διατὶ ἔχουν πολλὴν θερμὴν τῆς
φύσεως. Οἱ γέροντες ἄς τὸ πίνουσι σύμμετρα·
ἀμὴ ὅταν ἦναι δυατὸν, ἄς βάλουσι τὸ τρίτον νερὸν·
μάλιστα εἰς τὰ κρασιά τῆς Κρήτης, Κίπρου, Χίου,
καὶ ἄλλα παρόμοια, ὅπου ἔχουν πολλὴν ἀψάδα, καὶ
ἔταν τὸ πίνει τις ἀδόλον, βιάπτει τὴν κεφαλὴν,
καὶ τὰ νεῦρα· ἀμὴ ἔτσι τῆς Ἰταλίας δὲν βιά-
πτουσι. Μετὰ τὸ γεῦμα ἢ δεῖπνον, ἦγουσι ἀφ' οὗ
ἀποφάγῃς, καὶ σικωθῆς ἀπὸ τὴν τράπεζαν, μὴ τολ-
μήσης νὰ πῆς οὔτε κρασί, οὔτε νερὸν, ἕως νὰ πε-
ράσουσι τρεῖς ὥραις, καὶ περισσότερον· ὅτι ἐμποδι-
ζει τὰ φαγητὰ, καὶ δέντα ἀφίνει νὰ μετατραποῦσιν
εἰς δύταμιν τοῦ σώματος· καὶ τὸ μὲν ἕδωρ εἰς το-
δίξει τὴν χύμωσιν μὲ τὴν πολλὴν τοῦ ψυχρότητα·
καὶ τὸ κρασί πάλιν δὲν ἀφίνει τὸ φαγητὸν νὰ ἐγγύξει
τοῦ στομάχου τὴν ἰπὸστασιν· ἐξουχως δὲ τὴν ἐπι-

τα ὅταν ἐξυπνήσης, μὴ τομήσης τὰ πίης, καθὼς
 τὸ κάμιον τιές ἀφροίεσ, ἀλλὰ ὑπέμεινε τὴν δί-
 ψαν· εἰδὲ καὶ ἔφαγες ἀλμυρὰ πράγματα, καὶ δὲν
 ὑποθέρεις τὴν δίψαν, πῖε καμπόσον μὲ ἀγγεῖον
 στεῖρό· οἶμον, διὰ τὰ τὸ πάρις εὐλίγον κατ' ὀλίγον τὰ
 μήτε βλάβη. Ὁμοίως καὶ ὅταν ἦσαι ἰδρωμένος, ἢ
 κουρασμένος, καὶ λαχαιασμένος βρέξε πρῶτον τὸ
 πρόσωπον, τὰ καταψυχήσης, καὶ τὸ στήθος σου·
 καὶ ὅταν περάσῃ καμπόσον ὥρα, πῖε ὀλίγον, ἀμὴ ἂν
 δὲν πίης ὀλοτελα, κάμνεις φρονιμώτερα. Ὅταν φά-
 γης σκόρδον, ἢ κρομμῦδι, ἢ ἄλλο φάγι τούτων ὁμοιον,
 μὴ πίης κρασί, ὅτι δύνεις πῦρ εἰς τὸ πῦρ, καὶ κίσει
 σε· ἀλλὰ πρῶτον φάγε ἄλλο τίποτας καλόν, καὶ
 τότε πῖε. Περὶ δὲ τῆς τοῦ οἴνου ποιότητος, ἦγουν
 ποῖον εἶναι κάλλιον, ὁ Γαλιός λέγει ὅτι τὸ νέον
 κρατὶ πρήσκει, καὶ τὸ παλαιὸν ἀναβχίρει εἰς τὴν
 κεφαλὴν, καὶ βλάπτει τὰ νεῖρα μὲ τὴν πολλὴν
 του θερμότητα. ἀμὴ τὸ μεσιακὸν αἶναι καλλίτερον·
 καὶ διαλεγε τὸ ἄσπρον ἢ ξανθόν, τὰ εἶναι καθα-
 ρόν, καὶ μυρωδέτον· ὅτι τὸ ἄσπρον εἶναι λεπτεῖν,
 καὶ ὠφέλιμον εἰς τὸν στομαχόν· ἀμὴ τὸ βαθὺ κόπ-
 κισσι, εἶναι χοντρον, καὶ κακοχώνευτον, ὁμοίως καὶ
 τὸ γλυκὺ, καὶ ταρασσει τὰ ἐντόσθια, πρήσκει τὸ
 συκῶνι, καὶ τὴν σπλήναν, δίδει δίψαν πολλὴν, καὶ
 γεννᾷ τὴν πέτραν· ἐτι δὲ μετατρέπεται εἰς χολὴν·
 ὅθεν οἱ χοληρικοὶ ἄς μὴ τὸ πίνουσι, καὶ μάλιστα
 τὸ καλοκαίρι, ἐτι τὸν χειμῶνα δὲν βλάπτει ἐκεί-
 νους ὅπου εἶναι καλοστόμαχοι, καὶ νεοὶ αὐξάνει τὸ
 σπέρμα, καὶ παρακινεῖ εἰς τὴν πορνείαν· ἀμὴ βλά-
 πτει τοὺς φλεγματώδεις, καὶ γέροντας· τὸ παλαιόν,
 καὶ γλυκόν κάμνει τὴν πέτραν· ἀμὴ ὁ μούστος δὲν
 βλάβει ὅς τις εἶναι ἀχαμνός, καὶ μιδύει μὲ ὀλίγον.

οἶνον, ἄς μὴ τρώῃ γλυκὰ βρώματα, ἀλλὰ πικρὰ ἤγουν ἰήστις ἄς φαγῇ πεντέξη πικρομύδαλα, καὶ ὀλίγην κράβην, ἤγουν λάχανον κλειστόν, καὶ ὕστερα ἀφ' οὗ δειπύσῃ, ἄς φαγῇ κατένα κυδώνιον, ἢ ἄλλην ἐπώραν συπτικῆν, καὶ τότε δὲν βλάπτεται. Ὅταν εἶναι θωλόν τὸ κρασί, μὴ τὸ πίης τὸ μαῖρον κρασί εἶναι βλαβερώτερον, καὶ φεῦγέ το· τὸ δὲ κίτριον, καὶ εἰώδες εἶναι πολλὰ καλόν· καθαρίζει τὰς φλέβας ἀπὸ κακοῦς χυμοῖς, δίδει πολλὴν δύναμιν, κινεῖ τὸ οὖρον, καὶ τὸν ἰδρωτα, εἶναι ἀντιφάρμακον, καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν δίδει τοῦ στομάχου πολλὴν θεράπευσιν, ὅταν τὸ πίης μὲ ὀλίγον νερόν, καὶ σίμμετρα· ἀμὴ γὰρ εἶναι ἕως ἐνὸς χρόνου· ὅτι ἂν ἦναι δῖω χρόνων, βλάπτει τὴν κεφαλὴν, καὶ ἄλλας ἀσθετείας αἰτιᾶ μετὴν πολλὴν του θερμότητα.

Περὶ διαφόρων Ὑδάτων.

§. 7. Εἰς τὸ νερόν δὲν ἠμποροῦμεν γὰρ δώσωμεν μίαν ἀπόφασιν· διατὶ εὐρίσκονται εἰς ἕλον τὸν κόσμον διάφορα ὕδατα, καλὰ καὶ κακὰ, κατὰ τὴν διάθεσιν τοῦ ἀέρος, καὶ τὰς διαφορὰς τῶν τόπων, καὶ μετάλλων, ὅπου εὐγένουσι πλησίον τους. Ποιπὸν ἠξεύρετε ὅτι τὸ νερόν ἐποῦ εἶναι ἐλαφρότερον εἰς τὸ ζύγι, καὶ ζεσταίνεται ὀλίγωρα, καὶ πάλιν ψυχραίνει προτήτερα, εἶναι καλλίτερον, καὶ χωνεῖει χωρὶς γὰρ βαρύνῃ τὸν στομάχον· ὁμοίως καὶ ὕσαις βρῖσαις τρέχουσι πρὸς τὴν ἀνατολήν, καὶ ἀπλῶς ὅσα νερά εἶναι τὸν χειμῶνα ζεστά, καὶ τὸ θερος ψυχρά, εἶναι ἀβλαβὰ· τὰ βρόχια νερά μερικά μὲν εἶναι βλαβερά, καὶ μερικά ἀβλαβὰ, κατὰ τοὺς

τέπους καὶ στέριαις ὅπου τὰ ἔχουσι, καὶ κατὰ
 τοὺς καιροὺς ἐποῦ βρέχουσιν, ἦγουν ὅταν βρέχη τὸ
 καλοκαίρι χωρὶς ταραχὴν καιροῦ, ἀλλὰ σιγανὰ καὶ
 ἤσυχα, ἐκεῖνο εἶναι τὸ ἐκλεκτότερον νερὸν καὶ εὐ-
 μορφώτερον, ὥς τις ἔχη στέρναν παστρικήν γὰρ τὸ
 φυλάξῃ ἀσίγχυστον ἀπὸ ἄλλα ὕδατα· αὐτὸ τὸ νε-
 ρὸν ἐπαινεῖσι πολλὰ οἱ ἰατροὶ ὡς ὑγιέστατον· ἀμὴ
 ὅταν ἀστράπτη, βροντᾶ καὶ γίνεται εἰς τὸν αἶρα
 μεγάλης σιγῆς, τὸ νερὸν ἐκεῖνο δὲν εἶναι καλὸν
 ὁλότελα· λοιπὸν ὅσα νερὰ στερνιατικά εἶναι ἀπὸ
 πολλὰς βροχαῖς, καὶ διαφόρους ταραχὰς τῶν ἀνέ-
 μων, δὲν εἶναι καλὰ· διατὶ πρῶτον μὲν εἶναι τὸ
 νερὸν ἐκεῖνο ἀπὸ χιόνας καὶ χαλάζην, τὸ ὁποῖον
 εἶναι πολλὰ βλαβερὸν· δεύτερον δὲ ὅπου κείτεται
 ἀσάλευτον εἰς τὴν στέρναν τόσους μῆνας καὶ φθεί-
 ρεται· διατὶ δὲν σαλεύει, ἀλλὰ στέκει ἀκίνητον.
 Λοιπὸν ὅσον τύχη γὰρ ἦν αὐτὸ τὸ νερὸν ἀπὸ
 φουρτοῦνας, καὶ χιόνας, καὶ ταραχὰς στοιχείων,
 τοσοῦτον εἶναι καὶ βλαβερώτερον· μάλιστα εἰάν δὲν
 ἦναι καὶ ἡ στέρνα καλὰ πλυμένη, ἀμὴ ἔχει ἀκα-
 θαρσίας, καὶ γίνεται ἀνοστον. Φεύγε γοῦν τὸ βλα-
 βερὸν νερὸν ἀνθρώπου, καὶ μάλιστα ἐκεῖνο, ὅπου
 εἶναι ἀπὸ χαλάζην καὶ χιόνας, ὅτι αὐτὸ ἐμποδίζει
 τὴν χώνευσιν, κρατεῖ τὸ οὖρον, βλάπτει τὸ στή-
 θος, τὸν φλέγμα, καὶ τὸν στόμαχον, καὶ φέρνει
 καὶ ἄλλας πολλὰς ἀσθενείας· ἡ δὲ αἰτία εἶναι ἐτού-
 τη· ὅτι ὅταν αὐτὸ τὸ νερὸν παγῶνῃ εἰς τὸν αἶρα,
 χάνει ὅλην του τὴν λεπτότητα· ὁμοίως καὶ τὰ νερὰ
 τῶν πηγαδίων εἶναι βλαβερὰ καὶ κακοχώγευτα, δια-
 τὶ στέκοιται ἀκίνητα, καὶ ἔχουν ἀκαθαρσίας ἔξω
 γὰρ τύχη κανένα πηγάδι ὅπου γὰρ εὐγάνουσι καθ-
 ῶραν ἀπὸ αὐτοῦ, τότε ταρασσεται, καὶ δὲν βλαβε-

τούτον τὸ νερόν ὅπου εἶναι εἰσὲ λάκκους, καὶ λί-
 μνας, εἶναι τρισχειρότερον ἀπὸ ὅλα, καὶ σχεδὸν
 θανασιμον, καὶ ἄς μὴ τὸ πίνῃ τις ἄβραστον
 τῶν ποταμῶν, ἄλλων μὲν εἶναι καλόν τὸ νερόν τους,
 καὶ ἄλλων ἀτυχον, κατὰ τὴν ποιότητα τῶν πηγῶν
 καὶ ὑδάτων, ὅπου τρέχουσιν εἰς εἷα ποτάμι, καὶ
 κατὰ ταῖς ἀκαθαρσίας του, καθὼς εἶναι οἱ ποτα-
 μοὶ ὅπου περνοῦσιν ἀπὸ τὸ μέσον μιᾶς μεγάλης
 χώρας, καὶ ρίπτουσι μέσα ὅλα τὰ κόπρα καὶ σκί-
 βαλα, ἀπὸ τὸ ὅποιον νερόν δὲν πρέπει γὰ πίνῃ
 τις, εἰάν δὲν τὸ φυλάξουσι πρότερον εἰς ἀγγεῖα
 γὰ καθάριση, καθὼς κάμνουν εἰς τὴν Ῥωμὴν τὰ
 ὕδατα τοῦ Τιβερίδος, καὶ ἀφ' οὗ καθάριση, φυλά-
 γεται πολὺν καιρὸν ἄβλαβον. Ἐπειδὴ λοιπὸν εἶναι
 πολλὰ χρειαζόμενον τὸ νερόν εἰς τὴν ζωὴν σου,
 ἄνθρωπε, πίνετο εὐτάκτως, καὶ ἔχι ἄμετρα ὅτι
 ἔταν τὸ πίνῃς ὑπὲρ τὴν χρῆσιν, βλαπτεσαι, ἢ γου-
 ρὰ πίνῃς πολυτ' ἢ ὅταν ἦσαι ἰδρωμένος ἀπὸ τῆν
 κίπον, ἢ ἐξυπνήσης ἀπὸ τὴν στρώσιν, ἢ ἔχῃς τι-
 γὰ ἀσθένειαν· χωρὶς δὲ τῶν ἀνωθεν ἐμπυδίων
 πίνε τὸ ὕδωρ ὅταν διψᾷς σύμμετρα· διατὶ συγκερ-
 ρὰ τὰ φαγητὰ, καὶ σβίνει τὴν ὀξύτητα τῆς θερ-
 μης, παύει τὴν διψαν, καὶ ἀφανίζει τοὺς καπνοὺς
 περὶ τὴν καρδίαν, καὶ ἀπλῶς κατὰ πολλὰ βηθεῖ
 τῆς φύσεως τὸν καιρὸν τοῦ θερούς.

Διατὶ ἡ ἔμφυτος θερμη, ὅτου ἔχομεν εἰς τὸν
 στόμαχον ἔχει διω δυνατοὺς ἐχθρούς· τὴν πολλὴν
 ψύχραν, ἣτις ἀντιμάχεται μὲ τὴν θερμην, καὶ σβι-
 λειτην· καὶ τὸν καιρὸν τοῦ θερούς πάλιν εἶναι ἡ
 πολλὴ καῦσις ἔξωθεν, ὅπου τὴν διαλύει πολλὰ, μα-
 λιστα ὅταν εἶναι ὁ ἄνθρωπος θερμὸς κρύσεως, ἢ
 παλυκοπιᾷζει καὶ ἰδρῶναι, καὶ τότε ἰσωθεῖ ἀχι-

μεζῖρι ἢ ἔμφυτος θερμὴ· δι' αὐτὸ κάμνει χρεῖα
 γὰρ τῆς δίδωμεν εὐλίην αἰεσιν μὲ ψυχρὸν ὕδωρ· τὸ
 ἔποισεν τῆς βοηθᾶ μὲ ἀντιπερίστασιν, καὶ ἀπο-
 λαμβάνει τὴν προτέραν δύναμιν. Γίνωσκε δὲ καὶ
 τοῦτο τὸ νερὸν, ὅπου βράζει τὰ ὄσπρια ὀγλίγωρα,
 εἶναι καλλίτερον ἀπὸ ἄλλο ὅπου ἀργεῖ γὰρ τὰ βρά-
 σῃ· ἔτι δὲ κόψε δύω κομματια πανι, γὰρ βαροῦν
 καὶ τὰ δύω ἴσια βρεξετα εἰςὲ δύω νερά, καὶ
 βάλλετα γὰρ σταγιάσουν καμπόσον εἰς τὸν αἶρα
 γὰρ μὴ τὰ ἰδῆ ὁ ἥλιος, καὶ τότε ζύγιασέ τα· καὶ
 ἔσποιον εἴρης εὐλαφρότερον, ἦτον τὸ νερὸν, ὅπου ἔβ-
 ράχη καλλίτερον.

Περὶ Ὄξους.

§. 8. Τὸ ξύδι εἶναι ψυχρὸν, παύει τὴν δίψαν,
 σβύκει τὴν καυσιν τῆς χολῆς, στερεώνει τὰ γού-
 λη, ἀνοίγει τὴν ὄρεξιν καὶ τρώγεις, βοηθᾶ τὴν
 χώνευσιν, καὶ ὠφελεῖ τὸν θερμὸν καὶ ὑγρὸν στέ-
 μαχον· ἀμὴ βλάπτει τοὺς χοληρικοὺς, τὰ νεῦρα,
 ταῖς φιλίπες, καὶ τὸν στέμαχον· διατὶ γεννᾶ χυ-
 μὸν μελαγχολικόν· ὁμοίως βλάπτει τοὺς αἰσθίμους,
 κάμνει κακὸν εἰς τὸ φῶς, ἀχαμναίνει τὴν δύναμιν,
 βλάπτει τὸ στήθος, φέρει τὸν βήχα, καὶ ἀπλῶς
 ἔς τις τὸ πολυτρώγει γερὰ ὀγλίγωρα· χειρότερα δὲ
 ἀπὸ ὄλου βλάπτει ταῖς γυναῖκες, ὅπου ἔχουν
 τὴν μήτραν ἀσθεῖῃ, καὶ μὴ τὸ τρώγουν ἐλότελα·
 ὅς τις θέλει γὰρ μὴ τὸν βλάπτῃ τὸ ξίδι, ἄς τὸ
 βράζη μὲ ὀλίγη σταφίδα, ἢ ἀνιθον, ἢ μαλαθρον,
 ἢ πετροσέλιον· καὶ οὕτως ἄς βαρῇ καὶ ὀλίγη
 ζάχαριν· ἢ ἄς τὸ βάλῃ εἰς τριαντάφυλλα.

Διὰ τὴν Ἀγγουρίδα.

§. 9. Καὶ αὐτὴ ὁμοίως εἶναι ψυχρὴ, καὶ σβύνει τὴν δίψαν καὶ τὴν χολὴν, καὶ συγκεριᾶ τὴν θερμὴν τοῦ αἵματος, τὸν καιρὸν τοῦ θέρους· ὅθεν ὠφελεῖ πολλὰ τοὺς νέους, καὶ τοὺς χολερικοὺς, καὶ εἰς ὅλας τὰς ἀσθειίας, ὅπου γεντοῦνται ἀπὸ θερμότητά· ἀμὴ φέρει τὸν βῆχαν, βιάπτει τὰ νεῦρα, καὶ ἔσοις ἔχουσι πόνους χολικοὺς· ἀμὴ ὅταν τὴν τρώγῃς μετὰ φαρμά φαγητὰ, δὲν σε βιάπτει. Θερμὰ εἶναι ὅλα τὰ γλυκὰ, καὶ τὰ παχέα, καὶ ἐξόχως τὸ κρέας· εἰ δὲ καὶ τρώγεις τὴν μετὰ ψάριον, βάνη καὶ πιπέρι, ἢ σπέτζιαις, ἢ ἄλλο ἔμοιον τοὺς γέροντας, καὶ φλεγματοῦδες βιάπτει χειρότερα. Ἄς μὴ τὴν τρώγῃ τινὰς μετὰ τὸ ἄλας, διατὶ ξηραίνει τὴν σάρκα πολλὰ, καὶ φέρει τὴν θερμὴν.

Διὰ τὸ Σκυλλικὸν Ὄξος.

§. 10. Καθαρίσον καλὰ τὴν σκύλλαν, ἤγουν τὸν χέρτον, ὅπου εἶναι ὡσαν προμμίδι ἢ ρίζα του· διὰ τοῦτο τὸν λέγουσιν εἰς τὴν στερὰν σκυλοκρόμμυδον, καὶ εἰς τὰ νησία ἀσκέλλαν, ἢ σκελετοῦραν· καὶ ὅταν ρίψῃς ἔλην τὴν φλοῦδαν, κόψε το μεσα μετὰ καλάμια φέτταις φτεναῖς, βελονιάσέ ταις μετὰ ῥάμμα, γὰ κάμουν εἰς τὸν ἀέρα κρεμασμέναις ἡμέρας 40. γὰ μὴ ταῖς δώσῃ ὁ ἥλιος, καὶ τότε βαλε μίαν λίτραν ἀπὸ ταύταις εἰς δώδεκα ξέστους ξίδι δυνατὸν, καὶ κλείσον καλὰ τὸ ἀγγεῖον, βάλε το γὰ κάμη ἡμέρας ἑπτὰ εἰς τὸν ἥλιον, καὶ τότε εὗγαλε τὴν σκύλλαν, ἀποσφονιάξέ την καλὰ εἰς τὸ ξίδι,

ἕως νὰ μὴν ἔχη πλέον τινὰ ὑγρότητα, καὶ αὐτὴν μὲν ρίψε, τὸ δὲ ὄξος ἀκριβῶς φίλαξον.

Ἡ πάλιν καθόρισον τὴν ἄρεινὴν σκίλλαν, ἦγουν ἔπαρε ἓνα κρομμυδι ἀπ' ἐκείτην ὅπου φυτρῶνει εἰς τὸ ὄρος, νὰ βαρῆ μίαν λίτραν, ὡσὰν τὴν καθάρισης, καλὰ, καὶ βάλῃ τὴν εἰς τὸ ἀνωθεν ξίδι, νὰ κάμῃ τὸν καιρὸν τοῦ θέρους ἓνα μῆνα εἰς τὸν Ἡ' λ. οὐ, καὶ τότε ρίξε τὴν σκίλλαν, τὸ δὲ ὄξος φίλαττε ἀκριβῶς καὶ πίνε πᾶσαν ταχυτῆν εὐλίγον εἰς ἓνα χουλιάρι, νὰ μὴν ἀσθενήσῃς πώποτε. Ἀκόμη αὐτὸ τὸ θαυμασίον ὄξος ἔχει καὶ ταύτας τὰς χάριτας· στερεαίνει τοὺς ὀδόντας, καθαρίζει τὰ γούλη, καὶ ὄλον τὸ στέματα καὶ δὲν βρωμᾶ· καθαίρει τὴν φωνὴν, τὸ φῶς καὶ τὴν ἀκοὴν· κάμνει τὰ φλογιτὰ καὶ χωιεύουσιν εὐκολα, καὶ δὲν σε βλάπτουν ὀλοτελα, καὶ καθαρίζει τὰ ἐντοσθια ἀπὸ ὄλα τὰ περισσεύματα, ἦγουν ἀπὸ αἵμων, χολῆς, κόπρον, καὶ οἴρος· ὄλα ταῦτα διώκει καὶ εὐγάνει τα ἔξωθεν· σταζόμενον δὲ εἰς τὰ ὦτα ὅπου δὲν ἀκούουσιν ὠφελεῖ· ὁμοίως καὶ εἰς τὴν ἀκοὴν, καὶ εἰς τὴν σκληρότητα τοῦ συκοτίου, καὶ εἰς τὸν σελήνιαζόμενον, καὶ εἰς τὰς πολλὰς ἀσθενείας ἰάτρευσεν.

Περὶ Γάλακτος.

§. 11. Τὸ Γάλα ἔχει τρεῖς ὑποστάσεις, ἡ πρώτη τοῦ ὕδατος, ἦγουν ὁ χυμῶς ὅπου εἶναι νερόν· καὶ αὐτὴ εἶναι ψυχρὰ καὶ κινητικὴ· ἡ β' εἶναι παχέα καὶ συγκεραστὴν, ἀπὸ τὴν ὁποία γίνεται ὁ βούτυρος· ἡ τρίτη εἶναι φλεγματοῦς, ἀπὸ τὴν ὁποία ὁ τυρὸς γίνεται. Ὅταν οὖν ἔχη τὸ γάλα πολλὰ

χουμάι, είναι ἀβλαβόν· ἀμὴ ἂν ἔχη πολὺν τυρόν,
 φεύγε το, ἔτι γενιᾶ τῆς πέτρας. Τὸ γάλα ἰκομη
 βλάπτει τὰ γούλη, καὶ τὸ σδουτια, καὶ ὅταν τὸ
 πίης, πλῦνον ἕστερα μὲ κρυσόμελον τὸ σῶμά σου.
 τὸ γάλα εἶναι κινητικόν, καὶ παύει τὸν βήχα.
 ἀφ' οὗ τὸ πίης μὴ φῆς πλέον, οὔτε νὰ πίης ἢ νε-
 ρόν, ἢ κρασί, οὔτε νὰ κοιμηθῆς, ἢ νὰ περιπατήσῃς
 ἕως νὰ χωνεύσῃς· καὶ πίνε εὐλίγον, καὶ ἄς εἶναι
 ἀπὸ πρόβατα· ὅτι αὐτὸ εἶναι τὸ καλλίτερον, ἔξω
 ἀπὸ τὸ γυναικείου· τὸ β. εἶναι τὸ βοδινόν· γ.
 τὸ γηδινόν· καὶ δ. τὸ βουβάλικο. Εἶναι ὠφέλιμον
 τὸ γάλα εἰς τοὺς γέροντας πλέον, παρὰ εἰς τοὺς
 νέους· διατὶ καθαρίζει τὴν καταρροήν, ἀμὴ ἄς
 εἶναι κωπόν. Ὅταν τὸ πίης, βάνε μετὰ ὀλίγον
 ἄλας, ἢ μέλι ἢ ζάχαριν, διὰ νὰ μὴ πήξῃ εἰς τὸν
 στόμαχον, καὶ πίνετο νηστικές. Διὰ τοὺς νέους,
 καὶ χοληρικοὺς, ὅπου ἔχουσι καλὸν σῶμαχον, εἶναι
 καλόν, ἀμὴ βλάπτει τοὺς γέροντας· ὅταν δὲ τρώ-
 γῃς πράγματα ξυρικά, ἢ εὐψάριον, μὴ φάγῃς γάλα
 ὀλίτελα. Τὸ κηκτογάλον πάλιν εἶναι τὸ χειρότερον,
 καὶ μὴ τὸ τρώγῃς, διὰ τινὰ αἰτίαν, διατὶ βαραινει
 τὸν στόμαχον, ἀνεβάζει καπνοὺς εἰς τὴν κεφαλὴν,
 χοντραίνει τὸ αἷμα, ἀργεῖ νὰ χωνευθῆ, καὶ κάμ-
 νει φλοῦσσον τοῦ σώματος· εἰ δὲ φάγῃς τὸ κάμ-
 μίαν φορὸν, τρώγετο εἰς τὴν ἀρχὴν ἀπὸ ὅλα τὰ
 φαγητὰ προτιότερα· εἰ δὲ καὶ φάγῃς τὸ ἕστερα, ἢ
 ξερίᾳς το, ἢ φθείρει τὸν στόμαχον, καὶ δίδει του
 μεγάλην βλάβην, διατὶ εἶναι πολλὰ κακοχώνευτο.
 Ὁ βοῖτυρος δὲν εἶναι βλαβερός, ἀλλὰ ὠφέλιμος
 μάλιστα εἰς τὰς πληγὰς τοῦ στόματος, καὶ εἰς
 πρίσμα λαιμοῦ, διατὶ εἶναι ἀπαλετικός· διὰ τοῦτο
 τὸν βάνου εἰς ὅλα τὰ ἔμπλαστρα τῶν πρισμάτων.

Ἡ κορυφή τοῦ γαλακτος, ὅπου λέγουσιν οἱ Ἴταλοί κέ-
 βον τὴν λάτε, καὶ τὸ ἔχουσιν διὰ ἐκλεκτὸν φαγί, καὶ
 εἰ γενικώτατον, σφάλλουσιν, ὅτι εἶναι κατὰ πολλὰ
 βλαβερὸν· διατὶ γενιᾶ γοντροὺς χυμοὺς, ἀνεβάξει
 εἰς τὴν κεφαλὴν τὴν ἀναθυμίασι, καὶ κατεβάξει
 τὸ φαγί ἀπὸ τοῦ στόμαχος ἀχώνευτον· ἀμὴ διατὶ
 εἶναι ἰόστιμοι, τὸ τραγούσιν· ἀμὴ βάνουν καὶ ζά-
 χαριν ἢ μέλι, καὶ οὕτω βλάβει ὀλιγώτερον· ἔσοι δὲ
 εἶναι γέροντες, ἢ κακοστόμαχοι, μήτε τρώγουσι,
 μόνον οἱ νέοι καὶ εὐρωστοί.

Διὰ τὸ Τυρί, καὶ Μυζίθραν.

§. 12. Τὸ νωπὸν τυρὶ εἶναι ψυχρὸν καὶ ἰγρὸν
 ἀμὴ τὸ παλαιὸν εἶναι θερμὸν καὶ ξηρὸν, καὶ πολ-
 λα βλαβερὸν· διατὶ εἶναι κακοχώνευτον, φέρει δί-
 ψαν, ἐξάπτει τὸ αἷμα, πρίσκει τὸ σκότι, γενιᾶ
 τὴν πέτραν, καὶ βλάπτει τὰ νεφρά, καὶ μάλιστα
 ἔσους ἔχουν ἀχαμνὸν στόμαχος· καὶ ἄς μήτε τρώ-
 γῃ τινὰς, ἢ πολλὰ ὀλίγοι, καὶ αὐτὰ μὲ καρῖδια, ἢ
 ἀμύγδαλα· ἔσοι δὲν δουλεύουσι μήτε τρώουσι ὀλό-
 τιλα, ἔτι κάμμιναν χάριν δὲν ἔχει, ἢ καλοσίνην,
 οὔτε ὠφέλειαν τινὰ δίδει τοῦ σώματος, οὔτε κἂν
 τὸ οἶρος κινᾶ, ἀλλὰ μάλιστα στίπτει τὴν κοιλίαν,
 καὶ ἄλλας βλαβας αἰτιᾶ εἰς τὸν στόμαχος. Τὸ
 φρέσκο, ἡγουν τὸ νωπὸν, ὅταν εἶναι πρέβιοι, καὶ
 ἀπὸ καλὴν βροσκὴν, καὶ νὰ μὴν ἦται περίσσεια πυκ-
 τοί, χωιεύει ὀλίγωρα, καὶ δὲν βλάπτει τὸν στό-
 μαχος· τοῦτο λοιπὸν ἄς τρώγῃ πᾶς ἕνας ἀφοβα,
 ἀμὴ ἄς εἶναι μοιμερίτικον· ὅτι ἔσον περάσουσιν
 ἡμέραις, τόσον καὶ αὐτὸ γίνεται βλαβερώτερον.

Ἡ μυζίθρα ὅταν ἦται καὶ αὐτὴ νωπὴ, καὶ ἀπὸ

γάλα καλόν δέν βλάπτει· ἀλλά παύει τήν δίψαν καί καύσιν τῆς χολῆς, καί φέρνει ἕπιον· ἀμή ἢ ἀλατισμένη καί παλαιά βλάπτει τόν στόμαχον, καί μάλιστα τόν ψυχρόν· ἀχαμνίζει τὰ νεῦρα, δίδει δίψαν, σφίγγει τήν κοιλίαν, γεννά τήν πέτραν εἰς τὸ οὔρον, καί εἶναι πολλά κακοχώνευτος· λοιπὸν ἄς τὴν τρώγῃ πᾶς ἕνας ζεστήν, ἕστερα ἀπὸ τὰ ἄλλα φαγητά, καί μὲ πολλήν ζάχαριν. Ὁ χουμάς εἶναι κινητικός, καί ἄς τὸν πίνῃ ὅς τις ἔχει χεῖαν· κάθε ταχὺ μίαν λίτραν, ἢ ὀλιγώτερον.

Περὶ Μέλitos καὶ Μούστου.

§ 13. Τὸ μέλι εἶναι θερμόν καί κινητικόν, ζεσταίνει τόν στόμαχον, μάλιστα τῶν γερόντων· ἀμή τοῖς νέους βλάπτει, καί τοὺς χοληρικοὺς ὅταν εἶναι ὠμόν, καί γεννά εἰς τὰ ἔντερα ἀνεμον, καί πληθείνει τὴν χολήν. Ὅταν εἶναι ψημέιον καί καλὰ ξαφρισμένο, νὰ μὴν ἔχῃ τίποτας μέσα του, ὠφελεῖ τοὺς ψυχροὺς νὰ τὸ τρώγουν τὸν χειμῶνα· ὅτι καθαρίζει τὸ στήθος, κινεῖ τὸ οὔρον, καί θέρνει τὴν σάρκα· ἀμή ὅς τις τρώγῃ πολὺ βλάπτεται· καί τρώγε ἀντάμα μὲ ἄλλο φαγὶ ξυνικόν, ἢ μὲ ῥοδοζάχαριν.

Ὁ Μούστος, ἤγουν τὸ ψημέιον, κρασί εἶναι κακοχώνευτον· καί μὴ τὸν τρώγῃς μοναχόν, ἔξω νὰ τὸν βάλῃς νὰ ἀρτύσῃς χυλόν, ἢ ἄλλο φαγὶ παρμοιον· ἐκεῖνος ὅπου γένη ἀπὸ ἄσπρον κρασί εἶναι λεπτότερος, καί ἀπαλαίνει πλέον τόν στόμαχον, καί κινᾷ τὴν κοιλίαν καλλίτερα· πρίσκει τὴν σπλίναν, κάμνει πάθος εἰς τὸ συκότι· ὅθεν ὅσοι ἔχουσιν ἔμφραξιν μὴ τὸν τρώγουσι.

Περὶ Ἐλαίου.

§. 14. Τὸ λάδι εἶναι θερμὸν καὶ κινητικόν, καὶ ἀντιφάρμακον, γὰρ τὸ πίνῃ ὡς τις φάγη μανιτάρια, ἢ ἄλλα βλαβερά πράγματα φθείρει τοὺς σκώληκας, παχαίνει καὶ δίδει δύναμιν, καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν καθὲρ καλὸν κάμνει εἰς τὸν ἐσθίουντα, καὶ κάμμίαν κακοσύνην δὲν ἔχει· μόνον κόπτει τὴν ἐρεξιν ἐκείνου ἐποῦ τὸ πολυτρώγει, καὶ δὲν τρώγει πολὺ φαγί, διατὶ χορταίνει μὲ τὸ πάχος τοῦ ἐλαίου. Τὸ ἀγγουρόλαδον εἶναι πλέον λεπτότερον, καὶ δὲν βλάπτει τὸν λαιμὸν, καὶ εἰς ταῖς ἀλειφαῖς καὶ ἔμπλαστρα χρησιμώτερον· τοῦτο τὸ κράζου ὀμφάκιον· τὸ ἀμυγδαλόλαδον, καὶ σαμέλαδον, καὶ τὰ ἐπίλοιπα, ἔχουσι τὴν αὐτὴν δύναμιν, ἀμὴ ὀλιγώτερον· μοιον εἰς τὰ ἰατρικὰ ἐνεργοῦσιν αὐτὰ περισσότερο, καθ' ἕνα κατὰ τὴν οὐσίαν καὶ φύσιν του, καὶ μάλιστα τὸ δαφνέλαδον, ὅπου ἰατρεῖαι πόνους καὶ πάθη διάφορα ἀλειφόμενον.

Διὰ τὰ Κρέατα.

§. 15. Τὸ Κρέας εἶναι πολλὰ θερμὸν ἀπὸ τὰ ἄλλα βρώμκτα, καὶ τρέφει καλλίτερα· διατὶ ἐν εὐκολίᾳ μετατρέπεται εἰς αἷμα· λοιπὸν διατὶ εἶναι μερικὰ ζῶα ὅπου βλάπτει τὸ κρέας τους, σὰς γράφομεν τινὰς ἐρμηνείας καὶ εἰς αὐτὸ νὰ γνωρίζετε τὸ συμφέρον σας. Γινώσχετε γοῦν ὅτι τὰ ζῶα, τὰ κρᾶσιχ, οἱ καρποὶ, καὶ τὰ χορτάρια, ὅπου γεννοῦνται καὶ τρέφονται εἰς ὑψηλοὺς, καὶ ὄρεινους τόπους, εἶναι ὑγιέστερα· διατὶ τὰ βλέπει ὁ ἥλιος