

Περὶ Βοτάνων.

§. 35. Ὅλα τὰ χορταρικά δίδουσι ὀλίγην τροφήν ἐσθιόμενα. Δι' αὐτὰ δίδομεν τὰς κάτωθεν τρεῖς ἐρμηνείας πρὸ πάντων, νὰ ταῖς φυλάγῃ ὁ φρόνιμος.

Α. Νὰ μὴ τὰ τρώγῃς ἀμὰ, ἤγουν ἄψητα, ἔξω ἀπὸ ταῦτα τὰ δύνω τὸν καιρὸν τοῦ θερούς, ἀντράκλαν καὶ μακροῦλια· διατὶ εἶναι ψυχρά, καὶ καταπραΰνουσι τὴν πολλὴν θερμὴν τοῦ αἵματος, καὶ τὴν καῦσιν τοῦ συκοτίου καὶ στεμάχου δροσίζουσι.

Β. Τὸν χειμῶνα νὰ τρώγῃς τὰ θερμά, τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ φθινόπωρον τὰ συγκεραστά, ὅποῦ δὲν εἶναι οὔτε πολλὰ θερμά, οὔτε ψυχρά, ἀλλὰ σύμμετρα, καὶ νὰ μὴ τὰ τρώγῃς ἀφ' οὗ κάμνουσι τὸν σπύρον, ὅτι βλάπτουσι.

Γ. Ἐπειὶ δὲ ὅπου τρώγεις, ἃς γίνεται εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ δείπνου, ἢ γείματος· ὅτι τὰ χορταρικά εἶναι κινήτικα, ἤγουν τὰ σπανάκια, σεῦκλα, ἀμολέχαις, καὶ ἄλλα ὅμοια, καὶ πρέπει νὰ τρώγῃς αὐτὰ πρῶτον, καὶ τὰ ἄλλα φαγητὰ ἕστερα, διὰ νὰ ἔχῃς τὴν κοιλίαν ὑπήκοον πάντοτε.

Διὰ τὰ Σπαράγγια.

§. 36. Ἀπὸ ὅλα τὰ χορτάρια αὐτὰ ἔχουσι τὴν προτίμησιν, καὶ δίδουσι τόσην ἀφέλειαν εἰς τὸν ἐσθιόντα, καθὼς εἶναι τὰ ρεβύνθιν εἰς τὰ ἕσπρια κυριώτερα. Τὰ ἤμερα εἶναι καλλίτερα, ἀμὴ ὅλα κοιῶς ἤμερα καὶ ἄγρια, ὅταν ἦναι τρυφερά, καὶ κλίνοιν τὴν κορυφήν, δίδουσι πολλὴν τροφήν, κα-

μύουσι αἷμα, ὠφελοῦσι τὸν στόμαχον, αἰξάουσι τὸ σπέρμα, κιοῦσι τὸ εὖρος, καθαρίζουσι τὰ νεφρά ἀπὸ ἀμμοῦδαν, καὶ παύουσι τὸν πένον αὐτῶν, καὶ ἀπλῶς ὠφελοῦσιν εἰς ἕλκος τὰ τρώγουν, ὅτι κάμμίαν κακοσύνην δὲν ἔχουσι, μόνον τοὺς χοληρικοὺς βλάπτουσι, οἱ τινες ἄς τὰ βράζουσι ολίγον, τὰ χίτουσι τὸ πικρὸν ζουμί, καὶ μὲ τὸ δεύτερον ἄς τὰ τρώγουσι.

Διὰ τὰ Μποράντενα.

§. 37. Τοῦτο τὸ χόρτον ὠφελεῖ πολλὰ κάθε ἄνθρωπον ἀσθεῖν τε καὶ ὑγιαίνοντα, ὅτι κάμμίαν κακοσύνην δὲν ἔχει. Ὄταν τὸ τρώγῃς συχνὰ γίνεσαι καλόκαρδος, καὶ γεννᾷ καλοὺς χυμοὺς τὰ ἄνθη καὶ φύλλα του τὰ βάνης εἰς τὸ κρασί τὰ μέκυσσι τὰ τὸ πίης, ὠφελεῖς πολλὰ τὴν καρδίαν. Κάμνει καλὸν τὸ χόρτον ἐτοῦτο εἰς τοὺς μελαγχολικοὺς καθαρίζει τὸ αἷμα, δίδει εἰς ὅλα τὰ ἐνστάδια πολλὴν ἀνεσιν, καὶ λεπτύνει τοῦ στήθους τὴν σκληρότητα· μέσιν βλάπτει τὸν λαιμὸν ὅταν ᾖ ἀπὸ μέσα πληγωμένος, ἢ ἔχεις τὴν γούλλαν σου. Τὰ ἄνθη του δὲν χωνεύονται ἐγγίγωρα· ὅταν τὰ βράσῃς μὲ σπαράκι, ἢ σεῦκλον γίνονται χωνευτικώτερα.

Διὰ τὸ Ῥαδίκιον.

§. 38. Αὐτὸ εἶναι ψυχρὸν· τὸ πικρότερον εἶναι στυπτικώτερον· ἐκεῖνο, ὅπου κάμνει τὰ ἄνθη μπλάβα, ἢ γουσι γαλάζια, εἶναι τὸ ἐκλεκτότερον· διάλεγε τὸ τρυφερόν· ὅτι φυσικὰ τὸ εἴμορφον καθα-

ρίζει τόσον τὸ συκότι, καὶ ἰατρεύετο ἀπὸ πᾶσαν βλάβην, ὅπου ἄλλο πρᾶγμα δὲν τοῦ ἀφελεῖ περισσότερον· ἀμὴ ὅσοι εἶναι φλεγματώδεις, καὶ ἔχουσι ψυχρὸν στόμαχον, ἅς τὸ τρώγουν μὲ σκόρδον κοπανισμένον, ὅταν ᾖται βρασμένον· καὶ πάλιν ἂν τὸ κάμουν σαλάτᾳ ἅς βάνουν καὶ ρόυκα, ἢ κάρδαμον, ἢ ἄλλο θερμὸν χορτάριον, νὰ ἰατρεύῃ τὴν τούτου ψυχρότητα. Εἰς κάθε καιρὸν εἶναι καλὸν, ἀμὴ τὸ καλοκαῖρι καὶ καλύτερον, καὶ ἀφελεῖ καθ' ἓνα τόσον τὰ φύλλα, τὰ ἀστάχυα, ὡσὰν καὶ ἡ ῥίζαις του.

Διὰ τὸ Ἀντίδιον.

§. 39. Ἐτοῦτο πάλιν εἶναι ὠφελιμώτερον καὶ πολλὰ ἰαματικόν· δι' αὐτὸ βάνουσι τὸ νερόν του εἰς τὰ συρόπια· καταψυχίζει τὸ συκότι, καὶ ὅλα τὰ πυρωμένα μέλη· σβύνει τὴν δίψαν, κινεῖ τὸ οὔρον· ἀμὴ εἶναι καὶ αὐτὸ ψυχρὸν· τὰ ἡμέρα εἶναι καλύτερα· ἀμὴ νὰ τὰ χώσῃς εἰς τὸ χῶμα καμπόσας ἡμέρας ἕως νὰ ἀσπρίσουν, ἢ εἰς τὴν ἄμμον, ὅτι τότε γίνονται εὔνοστα καὶ χωνευτικώτερα· καθαρίζουσι τὸ αἷμα, ὑγιαίνουν τὴν ψάραν, μοίου τοὺς παραλυτικούς βλάπτουσι, καὶ ἐκείνους ὅπου τρέμουν τὰ μέλη τους· καὶ ὅσοι ἔχουσι ψυχρὸν στόμαχον ἅς τὰ τρώγουν μὲ πιπέρι, ἢ σταφίδας, ἢ ἄλλο θερμὸν πρᾶγμα· τὸ βρασμένον εἶναι ὑγιέστερον ἀπὸ τὸ ὠμόν· Ὅταν ᾖται καῦσις, ἀφελεῖ πολλὰ τοὺς νέους, τοὺς χοληρικούς καὶ ὅσους ἔχουσιν αἷμα πολὺ καὶ θερμὸν στόμαχον νὰ τὸ τρώγουσιν· ὅσοι δὲ εἶναι ψυχρᾶς κρᾶσεως, ὅταν δὲν ᾖται καῦσις ἅς τὸ τρώγουν μὲ βάρσαμον, ἢ ρόυκα, μὲ τραχόν, ἢ μὲ ἄλλο θερμὸν χορτάριον.

Διὰ τὸ Τραχόν.

§. 40. Τοῦτο τὸ χορτάριον δὲν ἦτον τὸν παλαιὸν καιρὸν· δι' αὐτὸ δὲν το ἔγραψεν ὁ Διοσκορίδης, οὔτε ἄλλος ἰατρὸς παλαιός· ἀμὴ τῶρα ὀλίγους χρόνους εὐρέθηκε τεχνιέντως ἀπὸ ἑνα κηπουρὸν πολλὰ πρακτικὸν εἰς τὴν τέχνην ταύτην καὶ ἔμπειρον, ὅς τις ἔβαλε μέσα εἰς ἑνα κύτρον λινόσπορον, καὶ τὸ ἔχασεν εἰς τὴν γῆν· ὁθεν ἐφύτρωσε τοιοῦτου χορτάριον ἀρωματικὸν καὶ ὠραιότατον, ὅπου δὲν ἔφαγα ποτέ μου καλλίτερον εἰς τὸ Ἅγιον Ὄρος, καὶ τὸ ἔτρωγα εἰς τὴν σαλάτα καθ' ἑκάστην τοὺς ἔξι μῆνες ὅπου εἶναι χλωρὰ τὰ κλωνάρια του· ἀμὴ τὸν χειμῶνα ξηραίνεται, καὶ μένουσιν ἢ ῥίζαις, ἀπὸ ταῖς ὁποίαις πέρνει ὅς τις θέλει νὰ τὸ ἔχη εἰς τὸν κηπόν του, ὅτι σπόρον δὲν κάμνει ὀλότελα. Εἶναι ὀρεκτικὸν πολλὰ εἰς τὴν γεῦσιν, καὶ ἰόστιμον τόσον, ὅπου ἀρτεῖ μὲ τὴν ἐσίαν του, καὶ τὰ ἄλλα χορτάρια, ἤγουν ἀντίδια καὶ μαρούλια, τὰ ὁποῖα εἶναι ψυχρὰ, καὶ μὲ τὴν θερμότητα τοῦ τραχοῦ ἰατρεύονται. Δίδει ἀνεσιν πολλὴν τοῦ στομάχου, καὶ βοήθειαν· διατὶ εἶναι εὐώδες καὶ καλοχάνευτον· αὐξάνει τὸ σπέρμα, δίδει τῆς κεφαλῆς πολλὴν ἀφέλειαν· διατὶ κόπτει τὰ φλέγματα, ἰατρεύει τὰ γούλη, καὶ τὰ ὀδόντια, ἀπὸ πᾶσαν ὀσθένειαν, νὰ τὸ βράζης μὲ ἄσπρον κρασί, νὰ τὰ πλύνῃς ὅταν εἶναι ζεστόν· ἀκόμη καὶ εἰς φόβον πανούκλας νὰ τρώγῃς ἀπὸ τοῦτο, δὲν σου ἐγγίζει τὸ κακὸν ὀλότελα· καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν καθ' ἑνα ἀφελεῖ ὅπου νὰ ἦναι ψυχρᾶς κρᾶσεως καὶ φλεγματώδης, καὶ ὅλους τοὺς γέραντας, ἀμὴ οἱ νέοι ὅπου ἔχουν βράσιν πολλὴν εἰς τὸν στόμαχον, ἄς τὸ τρώ-

γουν ἀντάμα μὲ ψυχρὰ χορτάρια· διατὶ μοιαχόν
βιάπτει τὸ συκοτι μὲ τὴν πολὴν του θερμότητα,
καὶ μάλιστα τὸ θέρους. Γινῆς βάνουσι τὸν λινο-
σπόρον εἰς τὸ γλυκοκρόμυδον, καὶ τὸ χώνουμ εἰς
τὴν γῆν, καὶ φυτρώνει Γραχόν, καθὼς φαίνεται εἰς
τὸ Ἱατροσοφείον· ἀμὴ ἐγὼ νομίζω καλλίτερα εἰσὲ
κύτερον, ἢ κυτρολαίμονον.

Περὶ Μαλάθρου, καὶ Μαρουλίου.

§. 41. **Τ**ὸ μάλαθρον εἶναι θερμὸν, καὶ κινᾷ τὸ οἴ-
ρος, καὶ τὰ καταμήγια κάμνει γάλα πολὺ· καθα-
ρίζει τὰ νεφρά, καὶ δίδει πολλὴν ὠφέλειαν εἰς τὰ
ἐντόσθια· ἀμὴ περισσότερα ὠφελεῖ τὸ φῶς τῶν ὀμ-
μάτων, γὰρ τὸ τρώγουν μὲ ὀλίγον ζουμόν, ἀλλὰ καὶ
ὠμὸν εἶναι καλόν· καὶ ὅσοι ἔχουν ἀσθένειαν εἰς τοὺς
ὀφθαλμούς, ἄς κοπανίζουσι τὴν ρίζαν του, γὰρ τὴν
πλύνουσι πρῶτον καλὰ, γὰρ μὴν ἔχη χῶμα, ἔπειτα
γὰρ τὴν ἀποσφοιαξοῦσι, καὶ τὸ νερὸν της γὰρ βάνουσι
εἰς τὰ ὀμμάτια ταχὺ καὶ βράδου, καὶ φωτίζονται
ὅταν ἔχουν μικρὰν σκότισιν ὡσπερ γὰρ εἰποῦμεν
ὀρνιθοτίφλωμα· καὶ τοῦτο ἐμάθαμεν ἀπὸ τὰ ὀφί-
δια, τὰ ὅποια κρύπτονται εἰς τοὺς φωλεοὺς καὶ τρί-
παις αὐτῶν ὅλον τὸν χειμῶνα, καὶ τὸ καλοκαῖρι
ὅταν εὗθουσι εἶναι ὡσάν τυφλά, καὶ τρίβοντας τὰ
ὄμματα εἰς τὸ μάλαθρον, φωτίζονται· διὰ τοῦτο
ἔχει τὴν ἐπωνυμίαν αὐτὴν ἐκ τοῦ μάλα θερρεῖν·
ἤγουν ὅς τις τὸ συχνεύει, βλέπει καλὰ, ἀμὴ ὅ-
ποιος τὸ πολυτρώγει κινδυνεύει γὰρ κάμη φιάγκο·
διατὶ θερμαίνει πολλὰ τὸ αἷμα, καὶ γεννᾷ τὴν
πέτραν· καὶ ἄς τρώγουν ὀλίγον οἱ χοληρικοὶ καὶ
νεώτεροι, καὶ ἄς διαλέγουσι τὸ τρυφερώτερον, καὶ

ἄς τὸ βάνουν εἰς τὸ νερὸν πρῶτον νὰ κάμνη ὥραν πολλήν.

Τὸ Μαρούλιον εἶναι ψυχρὸν καὶ ὑγρὸν, καὶ εὐκο-
λοχώνευτον, καὶ περισσεύει εἰς τὴν καλοσύνην τὰ
ἐπίλοιπα χορτάρια· διατὶ σβύνει τὴν καῦσιν τοῦ
στομάχου, παύει τὴν δίψαν, κάμνει γάλα πολὺ,
φέρει τὸν ὕπνον, ἀφανίζει τὸ σκάνδαλον τῆς σαρ-
κός, διατὶ ξηραίνει τὸ σπέρμα, λύει τὴν χολήν,
καὶ εἰς ἄλλα πολλὰ δίδει εἰς τὸ σῶμα πολλήν
ἀφέλειαν· μόνον ὅσοι εἶναι ἀχαμνοὶ καὶ γέροντες
ὅπου ἔχουν ψυχρὸν στίμαχον μὴ το τρώγουσι μο-
ραχόν, ἀλλὰ μέ τραχόν, ροῦκα, κάρδαμον, σκόρδον,
κρουμυδι, ἢ ἄλλο ὅμοιον χέρτον, ἢ γουρ βάρσαμον,
σέλινον· ἔπειτα νὰ πίνουσιν κρασί ἄσπρον, καὶ
ἄδολον. Πρὸ πάντων δὲ γίνωσκε ὅτι δὲν κάμνει
χρεία νὰ πλύνῃς τὸ μαρούλι· διατὶ τὸ νερὸν τοῦ
φέρει κάποιαν καλοσύνην ὅπου ἔχει ἐκ φύσεως,
καὶ τότε σὲ βλάβει εἰς τὸ φῶς, τὸ ὅποιον βλάψι-
μον προέρχεται ἀπὸ τὸ νερὸν· λοιπὸν διάλεγε τὰ
κλειστά μαρούλια, ὅπου δὲν ἔχουσι μίσα χᾶμα,
καὶ δὲν χρειάζονται πλύσιμον. Οἱ παλαιοὶ τὰ ἔ-
τρωγαν ὕστερα ἀπὸ ὅλα τὰ φαγητὰ, διὰ νὰ μή τους
βλάψῃ τὸ κρασί, καὶ νὰ κοιμηθοῦν εὐκολάτερα.
Ἀφ' οὗ εὐγάλουσι τὸ βλαστάρι, χάνουσι τὴν καλο-
σύνην τους· καὶ μὴ τὰ τρώγῃς ἔταν τὰ κόπτης,
καὶ τρέχει γάλα.

Διὰ τὴν Κάππαρι.

§. 42. Αἰτὴ θεραπεύει τὴν σπλήναν, φθείρει
τοὺς σκώληκας, ἰατρῆει ταῖς ζοχάδες, αὐξάνει τὸ
σπέρμα· θεραπεύει τοῦ συκοτίου τὰ πιάσματα.

κινᾶ τὸ σῆμα, τὰ καταμήνια ὠφελεῖ εἰς τὰ ρευματικά, καὶ εἰς τὰ φλέγματα καὶ διατὶ εἶναι ψυχρὴ, τρώγει τὴν μέ ξυδόλαδον καὶ σταφίδας εἰάν εἶναι ἀλατισμένη, βάνε τὴν γὰ γλυκαίνην εἰς τὸ νερόν ἔπειτα τὴν τρώγει, πρὶν γὰ φάγῃς ἄλλο τίποτες μέ ξύδι, καὶ μέλι, ἢ μέ πεγισσὸν λάδι, καὶ τὰ λοιπὰ, καθὼς εἶπαμε.

Διὰ τὰ Σπανάκι.

§. 43. Αἰτὸ ὠφελεῖ εἰς τὸν βῆχαν καταψυχίζει τὸν φλέγμονα, καὶ τὸ συκότη παύει τὴν θερμὴν τῆς χολῆς κινᾶ τὴν κοιλίαν, καὶ δίδει μὲν ὀλίγην δυναμὴν τοῦ σώματος, ἀμὴ εἶναι χορτάρει ἀβλαβὸν μόνον τὸν ψυχρὸν στέμαχον βλάπτει ὅταν φάγῃ τινὰς περισσόν ὅταν οὖν τὸ τρώγῃς βάνε καὶ πιπέρι, ἢ κανέλλαν, ἢ σταφίδας, καὶ διάλεγε τὸ τρυφερόν ἀπὸ παχὺ χωράφιον. Ὅταν σὲ δαγκάσῃ σκορπίος, κοπάνισε σπανάκι, πῖε τὸν ζωμόν, καὶ τὸ χόρταν βάλε εἰς τὴν πληγὴν, γὰ ἰατρευθῆς.

Διὰ τὴν Ἀυτράκλαν.

§. 44. Εἶναι ψυχρὴ εἰς τὸν τρίτον βαθμόν, καὶ στυπτικὴ εἰς τὸν δεύτερον ἢ ἡμερὴ εἶναι καλύτερη ὠφελεῖ ὅσους ἔχουσι δυσεντερίαν καὶ φλοῦσσον αἵματος, ἢ πτίουσιν αἷμα παύει τὸν πόλεμον τῆς σαρκός, καὶ τὴν καῦσιν τοῦ στομάχου, καὶ δίδει εἰς ὅλα τὰ ἐντόσθια πολλὴν ἀνεσιν. Ξεμουδιᾶ τὰ ἐδάντια, ὅταν ἔχῃς φαγομένα ξυτὰ πράγματα εἶναι δὲ πολλὰ κακοχώνευτη διὰ τὴν πολλὴν τῆς ψυχρότητα καὶ βλάπτει τὸ φῶς, καὶ ἀφα-

νίζει τὸ σπέρμα· λοιπὸν μήτην τρώγης μοναχὴν,
ἀλλὰ μὲ σκόρδον, ροῦκαν, βασιλικὸν, κάρδαμαν, ἢ
ἄλλα θερμὰ χορτάρια.

Ῥοῦκα, Κάρδαμον, καὶ Σέλινον.

§. 45. **Εἶναι** θερμὰ, καὶ χωνευτικά, καὶ σκανδα-
λίζουσι τὴν σάρκα, διατι δίδουσι πολλὴν πύρωσιν.
Βλάπτουσι τὴν κεφαλὴν· διὰ τοῦτο πρέπει νὰ τὰ
τρώγης ἀντάμα μὲ τὰ ψυχρὰ χορτάρια, διὰ νὰ
συγκερῶνται ἓνα μὲ τὸ ἄλλο, νὰ παύῃ ἡ κακο-
εἰνητους. Ἐὰ ψυχρὰ εἶναι μαρούλια, ἀντράκλα,
ἀντίδια, καὶ ἄλλα ὅμοια· τοῦτο λέγω διὰ τὸν και-
ρὸν τοῦ θέρους, εἰ τὸν ὁποῖον ἂν φάγῃς τὰ θερ-
μὰ μοναχὰ βλάπτουσι· διατι βάνεις πῦρ εἰς τὴν
στίαν, ἀμὴ τὸν χειμῶνα δὲν βλάπτουσι τόσον· ὁ-
μοίως πάλιν τότε νὰ μὴ τρώγῃς τὰ ψυχρὰ μόνα,
χωρὶς νὰ τὰ εἰώνης μὲ τὰ θερμὰ. Διάλεγε τὴν
τρυφερὴν Ῥοῦκαν καὶ Κάρδαμον· ὅτι ἀφ' οὗ κάμουν
ἀστάχυ εἶναι πολλὰ πυρὰ, καὶ βλάπτουσι περισ-
σότερον.

Διὰ τὸν Βάρσαμον.

§. 46. **Ο** δίσσμος εἶναι θερμὸς, καὶ ὀρεκτικὸς.
Φθείρει τοὺς σκώληκας, ὅπου γενιοῦνται εἰς τὴν κοι-
λίαν ἀπὸ τὰ βρώματα, καὶ δὲν ἀφίει τὸ γάλα
νὰ πήξῃ, οὐ μένον ἐκεῖνο ὅπου εἶναι εἰς τὰ βυζᾶ
τῶν γυναικῶν, ἀλλὰ καὶ τὸ ἄλλο ὅπου τρώγομεν.
Λοιπὸν ὅς τις ἀγαπᾷ νὰ τρώγῃ γάλα, ἄς τρώγῃ
καὶ Βάρσαμον, νὰ ὠφεληται· πλὴν εἶναι πολλὰ
θερμὸν χορτάριον, καὶ παρακιεῖ εἰς τὴν προεΐαν.

διὰ τοῦτο τὸ ἐμποδίζουσι οἱ ἀρχηγοὶ εἰς τοὺς πολέμους, γὰρ μὴ τὸ τρώγουσι οἱ στρατιῶται, διατὶ ἀδυναμίζουσι, καὶ δὲν πολεμοῦσι πρόθυμα. Λοιπὸν ἄς τὸν τρώγουσι τὸν καιρὸν τοῦ χειμῶνος οἱ γέροντες, καὶ ὅσοι ἔχουσι πολὺ φλέγμα· ἀμὴ οἱ νέοι, καὶ χοληρικοὶ ὀλότελα.

Διὰ τὸ Σκόρδον.

§. 47. **Εἶναι** θερμὸν πολλὰ, καὶ ἀντιφάρμακον· διὰ τοῦτο τὸ λέγουσιν ὅλοι θηριακὴν τῶν χωρικῶν. Ὡφελεῖ εἰς τοὺς ρευματικούς, γὰρ τὸ τρώγουσι, διὰ γὰρ μὴ τοὺς βλάπτῃ ὁ βρῶμος τῆς σεντίνας· ὁμοίως καὶ εἰς ὅλα τὰ βρωμερὰ πράγματα, καὶ εἰς ἀέρα βλαβερὸν θανάσιμον, εἶναι περισσὰ ὠφέλιμον· καὶ ἔταν πίνης νερὸν ἀσθενησμένον, ἢ τρώγεις φαγὴ βλαβερὴν, σὲ ὠφελεῖ τὸ σκόρδον, ἀμὴ βλάπτει τοὺς χυμοὺς, καὶ τὴν κεφαλὴν· καὶ μὴ τρώγῃς πολὺ ὦμόν, ἀλλὰ ψημένον, ὅτι τότε χάει τὴν κακοσίτην του, καὶ τὴν δύναμιν. Βλάπτει τὰς γυναῖκας ὅπου βυζάνουν, καὶ εἰς ταῖς ζοχαδες, καὶ μὴ τὸ τρώγουσιν· εἰς δὲ τὸ δάγκαμα τῆς ἐχίδνης ὠφελεῖ, καὶ τοὺς ἰδρωπικούς, καὶ ὅσους ἔχουσι βῆχαν. Ἄφ' οὗ φαγῆς σκόδρον, τρώγε καμπόσα κουκία ὦμά, ἢ σέλινον, γὰρ μὴ βρωμᾷ τὸ στόμα σου, ἢ ἀπήγανον.

Διὰ τὸ Κρόμμυον.

§. 48. **Τὸ** κρομμίδι εἶναι θερμὸν, καὶ αὐξάνει τὸ σπέρμα· ἀμὴ βλάπτει τὰ ἔμματα ὅταν τὸ τρώγῃς ὦμόν· ἀναίγει ταῖς ζοχαδες, καὶ παρακίβει εἰς τὴν πορνείαν, καὶ δίδει ὑπνον βαθεῖν. Λοι-

πόν ἔταν θέλης νὰ τὸ φάγης, κόπτετο πρότερον, βάνετο εἰς τὸ νερόν πολλήν ὥραν, ἕως νὰ γλυκάνη, νὰ ξεθυμάνη· ἀμὴ πάλιν τρώγε ὀλίγον, ὅτι δὲν εἶναι διὰ εὐγενικούς ἀνθρώπους, καὶ λεπτῆς κρᾶσεως, ἀλλὰ διὰ χωρικούς, καὶ πτωχοὺς, ὅποῦ κοπιᾶζουσι· ψημένος δὲν βλάπτει, ὅτι χάνει ὅλον του τὸν θυμὸν, καὶ τότε ἄς τὸ τρώγῃ πᾶς ἕνας.

Διὰ τὸ Πράσον.

§. 49. **Εἶναι** τὸ ἀτυχώτερον φαγὶ ἀπὸ ὅλα τὰ χορτάρια, καὶ πρέπει νὰ μὴ τὸ τρώγῃ τινὰς λεπτός ἀνθρώπος, μόνον ὅσοι κοπιᾶζουσι, καὶ δουλεύουσιν, ὅποῦ εἶναι δυνατῆς κρᾶσεως, οἱ δὲ εὐγενεῖς ἄς ἀπέχωνται αὐτοῦ· διατὶ εἶναι πολλὰ θερμὸν, δίδει κεφαλῆπονον, καὶ χαλᾷ τὸ γοῖλον, καὶ τὰ ἔδοντια βλάπτει τὸ φῶς, καὶ τὸν στόμαχον· εἶναι πολλὰ κακοχώνευτον, καὶ γεννᾷ ἄνεμον· βλάπτει τὰ νεφρά, καὶ κάμνει κακοὺς χυμούς· φέρνει φοβερά ἐκείρατα· μόνον ἐτοῦτο τὸ καλὸν ἔχει, ὅπου ἀφελούσι τὰ φύλλα του εἰς ταῖς ἐξωχάδες νὰ τὰ βάνης ψημένα· καὶ ὅταν φάγῃς μανιτάρια, καὶ φοβᾶσαι νὰ μὴν ἦσαν φαρμακερά, φάγε πράσα, νὰ μὴ σὲ βλάψῃ τὸ φαρμάκι· ὅτι τὸ πράσον εἶναι φυσικὰ τοῦ μανιταρίου ἀντιφάρμακον· ἔτι δὲ ἀφανίζει καὶ τὴν κραιπάλην, ἢ γουσι ἔταν μεθύσης, καὶ νὰ φάγῃς πράσα ξεμεθᾶς γλίγωρα.

Διὰ τὸ Ρεπάνι.

§. 50. **Εἶναι** θερμὸν, καὶ κινητικόν, καὶ χώνευτικόν ὅταν τὸ φάγῃς ἕστερα ἀπὸ τὰ ἄλλα φαγητά·

ἴσθ

ἀμὴ ἂν τὰ φάγῃς προτῆτερα, ἀργεῖ τὴν χώνευσιν καὶ βλάπτει σε· ἰὰ κοπανίσῃς τὸν φλεῖδαν του νὰ τὴν βάλῃς ὡς ἔμπλαστρον, ὠφελεῖ τοὺς ὑδρωπικούς, καὶ σπληνιάρους ὁμοίως, καὶ ἡ Ῥαπανίδες ἔχουσι τὴν ἀνωθεν φύσιν. Ἔτι δὲ ὠφελοῦτιν εἰς τὸ φιάγγο, νὰ πίνῃς τὸν ζωμόν τους· ὅτι φθείρει τὴν πέτραν. Καὶ εἶναι καὶ αὐτὸ εἰς τὰ μανιτάρια ἀντιφάρμακον. Ἡ ἀγριαὶς ἔχουσι πλέον ἐέργειαν παρὰ ταῖς ἡμεραῖς, καὶ εἶναι θερμότεραι, καὶ βλάπτουν τὸ συκώτι· ὄθεν μὴ ταῖς τρώῃς ὠμαῖς, οὔτε ὑπέριμετρα.

Διὰ τὰ Κράμβια.

§. 51. Τὰ λάχανα, ἡγουν φυλάδες καὶ φρία, ὅταν τὰ πολυμαγερεύῃς, εἶναι στυπτικά· καὶ ἂν βράσῃς ὀλίγον εἶναι κινητικά, καὶ καθαρίζουσι. Ὅταν τὰ φάγῃς ὠμὰ νηστικός, δὲν μεθᾶς ὕστερα, καὶ τεῦτο εἶναι μυστήριον τῆς κράμβης θαυμασίον, ὅτι οὐ μόνον ξεμεθᾶ τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ἀμπέλον εἰάν φυτεύῃς κράμβην πλησίον της, σὺρνεταὶ τὸ κλῆμα καμπόσον, καὶ μακραίνει ἀπὸ λόγου της, ὅτι ἡ φύσις τῆς κράμβης τὸ διώκει, καὶ δὲν συμφωνοῦσι ποσῶς εἰς ἐνότητά.

Περὶ Σεύκλου, καὶ Χρυσολαχάνου.

§. 52. Τὸ σεῦκλον εἶναι τριῶν λογίων· τὸ ἄσπρον εἶναι κινητικόν· τὸ μαῦρον στυπτικόν, καὶ τὸ κέκκινον εἰς τὴν γεῦσιν ὀρεκτικόν· πλὴν καὶ τὰ τρία γεννοῦσι κακοὺς χυμούς· ὁ ζωμός αὐτῶν καθαρίζει τὴν κεφαλὴν, ὅταν τὸν πέρνῃς ἀπὸ τὴν

μίτην μὲ ὀλίγον μέλι, ὁμοίως καὶ εἰς τὸν πόνον τῶν ἀφτιῶν εἶναι ὠφέλιμος, νὰ φάγῃς ψημένον τὸ ἄσπρον μὲ σκόρδον ὠμὸν φθείρει τοὺς σκῆληκας· τὸ ζουμὶ τοῦ μαύρου ὠφελεῖ νὰ τὸ πίνουν εἰς δάγκαμα ὄφραως. Ὅταν τὰ μεταφυτεύσῃς, εἰάν βουτίξῃς τὰς ρίζας τους εἰς τὴν κόπρον τοῦ βοδίου, γίνονται μεγάλα περισσότερα· τὸ ἄσπρον εἶναι κινητικώτερον ἀπὸ τὰ ἄλλα, καὶ τὸ κόκκινον γλυκύτερον· διὰ τοῦτο τὸ κάμνουσι κομπόστα, καὶ τὸ ἔχουν ὅλον τὸν χρόνον ἀντὶς σαλάτα, καθὼς παρὰπάνω ἐγράψαμεν.

Τὸ Χρυσολάχανον εἶναι σχεδὸν μιᾶς φύσεως μὲ τὸ σπανάκι καὶ σεῦκλον, ὅθεν δι' αὐτὸ δὲν γράφομεν περισσότερον.

Διὰ τὴν Κολοκύνθαν.

§. 53. Αὕτη εἶναι ψυχρά, καὶ βλάπτει τοὺς φλεγματικούς, καὶ ἀχαινίζει τὸν στόμαχον· ὅθεν πρέπει νὰ τὴν τρώγῃς μὲ πιπέρι, σινάπι, ἢ πετροσέλιον, ἢ ἄλλο θερμὸν χορτάριον· τοὺς δὲ χολερικούς ὠφελεῖ, ὅτι σβύνει τὴν δίψαν, καὶ δροσερεῖει τὸ σκότι, καὶ ἄς τὴν τρώγουν τὸ θερος· ἀμὴ ὅσον τὴν τρώγῃς τινὰς, τόσον βλάπτει χειρότερα τὰ ἐντόσθια· διατὶ γεννᾷ κακοὺς χυμούς, καὶ τὸν χειμῶνα βλάπτει χειρότερα, μόνον εἰς τὸν πόνον τῶν ἀφτιῶν κάμνει καλὸν ὁ ζουμὸς τῶν φύλλων, νὰ τὸν βάνῃς ῥοδολάδι. Ἄν τρίψῃς μὲ τὰ φύλλα τῆς τὸ ἄλογον, δὲν καθίζουν ἢ μυίγαις ἀπάνω του, καὶ τὰ ἀνθῆ νὰ βάλῃς εἰς τὸ λάδι καμπόσαις ἡμέραις, νὰ αλείφῃς μετ' ἐκεῖνο τὴν κεφαλὴν ὅταν πονέσῃ ἀπὸ τὴν ἥλιακὴν καῦσιν, θεραπεύεται.

Περὶ Πέπονος, καὶ Ἀγγουρίου, καὶ Ἀγγινάρας.

§. 54. Τὸ πεπόνι εἶναι γλυκὺ εἰς τὴν γεῦσιν, καὶ διὰ τοῦτο τὸ ὀρέγονται ὅλοι· ἀμὴ εἶναι βλαβερὸν ὅταν τὸ τρώγῃς χωρὶς τῆς πίης καλοῦ κρασί, καθὼς τις εἶπε: Πέπων πάθος πέφυκεν ἀνευ ἀκράτου· ἤγουν τὸ πεπόνι εἶναι ἀσθένεια, ὅταν τὸ φάγῃ, καὶ δὲν πίης οἶνον ἄδολον· λοιπὸν ὅς τις δὲν ἔχει κρασί μὴ το τρώγῃ, καὶ θερμαίνεται, καὶ βλάπτεται.

Ὁμοίως καὶ τὰ ἀγγούρια εἶναι βλαβερὰ ὅταν τὸ τρώγῃς περισσά· διατὶ εἶναι ψυχρότατα, καὶ γενοῦσιν εἰς τὰς φλέβας χυμοὺς κακοῦς, ἀπὸ τοῖς ὁποίοις γίνονται μὲ καιρὸν ἢ μακραῖς θερμασίαις, καὶ ἄλλαις ἀσθένειαῖς· ἀφανίζουσι καὶ τὸ σπέρμα, καὶ ὅσοι εἶναι ψυχροῦ στομάχου, μὴ τὰ τρώγουν, διατὶ εἶναι πολλὰ κακοχώνευτα, καὶ μετὰ βίας τὰ χωνεύουν οἱ ὑγιεῖς, ἕως τὴν δευτέραν ἡμέραν· εἰ δὲ καὶ λιξεύεις τὰ φαγῆς, τρώγε καὶ ροῦκα, ἢ ἄλλο ὁμοιον θερμὸν χορτάριον διὰ τὴν θεραπείης μετ' αὐτὸ τῶν ἀγγουρίων τὴν ψυχρότητα, καὶ καθάριζέ τα καλά, ρίχνε ὅλον τὸ ἔξωθεν· ὅς τις ἔχει καυστερόν στομάχον ἄς τὰ τρώγῃ, ὅτι τοῦ δίδουν ἀνεσιν· παίουσι τὴν δίψαν, κίκοῦσι τὸ οὔρον, καὶ τὴν χολὴν ἀφανίζουσιν. Ἐὰν θέλῃς τὰ κάμης ἀγγούρια μακρὰ μίαν πήχην, ὅταν ἦναι μικρὸν ὡς τὸ δάκτυλόν σου, βάλετο εἰς ἕνα καλάμι, τὸ ὁποῖον πέτρωσε εἰς τὴν ἀγγουράν τὰ μὴ μεταταπίση, καὶ τότε μακραίνει τὰ ἀγγούριον, καὶ γεμίζει ὅλον τὸ καλάμι· καὶ ὅταν θέλῃς τὰ φαγῆς, τζάκισον τὸ καλάμι, τὰ ἰδῆς ἕνα εἶδος εὐμόρφον. Εἰ δὲ πάλιν καὶ

Θέλεις εὖ φυλάξῃς τὰ ἀγγοῦρια πολλὴν καιρὸν νὰ
 μὴ σαπιθοῦσι, κάμε λάκκον εἰς τόπον, ὅπου νὰ μὴ
 δίδῃ ὁ ἥλιος, βάλετα μέσα, καὶ βάλε τους καμπέ-
 σην ἄμμον, καὶ ἀπὸ πάνω σκέπασέ τα μὲ ξηρὸν
 χορτάρι, ἔπειτα ρίξε πάλιν τὸ χῶμα ἀπὸ πάνω,
 σκέπασε τὸν λάκκον, καὶ οὕτω φυλάγονται τρεῖς
 μῆνες ἄσηπα. Ἐὰν δὲ πάλιν ὀρέγεσαι νὰ τὰ κάμῃς
 ἀπὸ τὸν διατεταγμένον καιρὸν προῖμώτερα, βάλε εἰς
 σὲ κασέλλακ, ἤγουν σεντοῦκι χῶμα παχὺ ὅταν πε-
 ρόσῃ ὁ χειμῶνας, καὶ φύτευσε τὸν σπόρον, βάλε
 κοπριάν κατὰ τὴν τάξιν, καὶ πότισέ ταις ὀλίγον,
 καὶ φυλαγέ ταις μέσα εἰς τὸ σπῆτι ἕως τὴν ἀνοιξιν·
 καὶ τότε ἀφ' οὗ ζεστάνῃ ὁ καιρὸς τὰς εὐγαλε εἰς τὸν
 ἥλιον, καὶ βάλεταις εἰς τὴν γῆν μὲ τὸ χῶμα ἐκεῖνο
 ἐπιδέξια, νὰ μὴ τὰς ξεριζώσῃς, καὶ οὕτως κάμνου-
 σι καρπὸν ὀγλίγωρα. Ὅταν θέλῃς νὰ φυτεύῃς τὸν
 ἀγγυρόσπορον, βάνετον εἰς τὸ γάλα νὰ μοσκεύῃ, καὶ
 τότε κάμνει τὰ ἀγγοῦρια γλυκέα καὶ νόστιμα. Τὸν
 πεποῦρόσπορον πάλιν βάνε εἰς ζάχαριν, καὶ ῥοδό-
 σταμα, νὰ μοσκεύουσι, νὰ γένουν πεπόνια γλυκύτα-
 τα, καὶ εὐωδέστατα. Ἡ ἀγγοῦραις, ἤγουν τὰ χειμο-
 ρικὰ ἦναι ἄβλαβα, καὶ ἅς τὰ τρώγουν οὐ μόνον οἱ
 ἰγίεις ὅταν ἦναι καῖσις, ἀλλὰ καὶ οἱ ἀρρώστοι· δια-
 τὶ παύουσι τὴν δίψαν, καὶ δροσερεύουν τὸν σωμαχόν.

Διὰ ταῖς Ἀγγινάρας.

Ἡ ἡμέραις εἶναι καλλίτεραις καὶ νοστιμώτεραις,
 ἢ τρυφεραῖς πρὶν νὰ μαλλίσουν, ταῖς ὁποῖαις ἔ-
 χουσιν ἔλοι εἰς πόθον, καὶ τὰς τρώγουν ἀπὸ ὅλα
 τὰ φαγητὰ καλλίτερα· οὐ μόνον ταῖς κεφαλαῖς τὴν
 ἀνοιξιν, ἀλλὰ καὶ ταῖς καρδίαις πρὶν νὰ βλαστή-

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

Περὶ Ὀπώρων.

§. 55. Ὅλα τὰ παρικὰ σχεδὸν εἶναι εἰς τὸν ἄνθρωπον βλαβερά, καὶ ὀλίγην τροφήν μᾶς δίδουσι, διατὶ γεννοῦσιν αἷμα κατεφθαρμένον· πλὴν ἐπειδὴ δίδουσιν ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος τινὰ ὠφέλεια, θέλομεν γράψαι καὶ δι' αὐτὰ ἰκανὰς ἐρμηνείας, διὰ νὰ ἡξεῖρη πᾶς ἕνας τὰ ἀφελοῦντα καὶ βλάπτοντα, νὰ κυβερνᾶται με 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 με 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, κεράσια, καὶ ἄλλα κινητικὰ· τὰ δὲ στυπτικὰ, ἡγουν κυδάνια, νίσπολαις, ἀχλάδες, καὶ ἄλλα τοιαῦτα, τρώγε ὀλιγώτερα, τὰ