eul_wid: qmm-bl

Γαληνὸς ὁ Περγαμηνός · Galen of Pergamon

On Substances of Good and Bad Juice

Περὶ τῶν ὑλῶν τοῦ ἀγαθοῦ καὶ κακοῦ χυμοῦ

Period: *Ῥωμαϊκή* Roman
Dialect: *Ἀττικίζουσα τεχνική* Atticizing Technical
Domain: *Ἰατρική* Medicine
Format: *Πραγματεία* Treatise

6 749 (t1) ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΕΥΧΥΜΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΚΟΧΥΜΙΑΣ Οἱ συνεχῶς ἐτῶν οὐκ ὀλίγων ἐφεξῆς γενόμενοι λιμοὶ κατὰ πολλὰ τῶν Ῥωμαίοις ὑπακουόντων ἐθνῶν ἐναργῶς ἐπεδείξαντο τοῖς γε μὴ παντάπασιν ἀνοήτοις, ἡλίκην ἔχει κακοχυμία δύναμιν εἰς νόσων γένεσιν· οἱ μὲν γὰρ τὰς πόλεις οἰκοῦντες, ὥσπερ ἦν ἔθος αὐτοῖς ἀεὶ παρασκευάζεσθαι μετὰ τὸ θέρος εὐθέως σῖτον αὐτάρκη πρὸς ὅλον τὸν ἐφεξῆς ἐνιαυτόν, ἐκ τῶν ἀγρῶν πάντα τὸν πυρὸν αἴροντες ἅμα ταῖς κριθαῖς τε καὶ τοῖς κυάμοις καὶ τοῖς φακοῖς ἀπέλειπον τοῖς ἀγροί κοις τοὺς ἄλλους Δημητρίους καρπούς, οὓς ὀνομάζουσιν ὄσπριά τε καὶ χεδροπὰ μετὰ τοῦ καὶ τούτων αὐτῶν οὐκ ὀλίγα κομίζειν εἰς ἄστυ.

6 750 τὰ δ᾽ οὖν ὑπολειφθέντα διὰ τοῦ χειμῶνος ἐκδαπανῶντες οἱ κατὰ τὴν χώραν ἄνθρωποι τροφαῖς κακοχύμοις ἠναγκάζοντο χρῆσθαι δι᾽ ὅλου τοῦ ἦρος, ἐσθίοντες ἀκρέμονάς τε καὶ βλάστας δένδρων καὶ θάμνων καὶ βολβοὺς καὶ ῥίζας κακοχύμων φυτῶν, ἐνεφοροῦντο δὲ καὶ τῶν ἀγρίων ὀνομαζομένων λαχάνων, ὅτου τις ἔτυχεν εὐπορήσας, ἀφειδῶς ἄχρι κόρου, καθάπερ καὶ πόας χλωρὰς ὅλας ἕψοντες ἤσθιον, ὧν πρότερον οὐδ᾽ ἄχρι πείρας ἐγεύσαντο πώποτε. παρῆν δ᾽ ὁρᾶν ἐνίους μὲν αὐτῶν ἐν τοῖς ἐσχάτοις τοῦ ἦρος, ἅπαντας δ᾽ ὀλίγου δεῖν ἐν ἀρχῇ τοῦ θέρους ἁλισκομένους ἕλκεσι παμπόλλοις κατὰ τὸ δέρμα συνισταμένοις, οὐ τὴν αὐτὴν ἰδέαν ἅπασιν ἔχουσι· τὰ μὲν γὰρ αὐτῶν ἦν ἐρυσιπελατώδη, τὰ δὲ φλεγμονώδη, τὰ δ᾽ ἑρπηστικά, τὰ δὲ λειχηνώδη τε καὶ ψωρώδη καὶ λεπρώδη. ταῦτα μὲν ὅσα πραότατα διὰ τοῦ δέρματος ἐξανθήσαντα τὴν κακοχυμίαν ἐκ τῶν σπλάγχνων τε καὶ τοῦ βάθους ἐκένωσεν· ἐνίοις δέ τισιν ἀνθρακώδη τε καὶ φαγεδαι νικὰ γενόμενα μετὰ πυρετῶν ἀπέκτεινε τοὺς παθόντας ἐν χρόνῳ μακρῷ μόλις ὀλιγίστων σωθέντων.

6 751 ἄνευ δὲ τῶν κατὰ τὸ δέρμα παθημάτων πυρετοὶ πάμπολλοι ἐγένοντο διαχωρήσεις γαστρὸς ἐπιφέροντες δυσώδεις καὶ δακνώδεις εἰς τεινεσμοὺς καὶ δυσεντερίας τελευτώσας, οὖρά τε δριμέα καὶ αὐτὰ δυσώδη τὴν κύστιν ἐνίων ἑλκώσαντα. τινὲς δ᾽ αὐτῶν ἐκρίθησαν ἱδρῶσι καὶ τούτοις δριμέσι καὶ δυσώδεσιν ἢ ἀποστήμασι σηπεδονώδεσιν. οἷς δ᾽ οὐδὲν τούτων ἐγένετο, πάντες ἀπέθανον ἢ μετὰ φανερᾶς φλεγμονῆς ἑνός γέ τινος τῶν σπλάγχνων ἢ διὰ τὸ μέγεθός τε καὶ τὴν κακοήθειαν τῶν πυρετῶν. ὀλιγίστων δὲ φλέβα τεμεῖν ἐν ἀρχῇ τῆς νόσου τολμήσαντες ἔνιοι τῶν ἰατρῶν (ἐδεδίεσαν γὰρ εἰκότως χρῆσθαι τῷ βοηθήματι διὰ τὸ προκαταλελύσθαι τὴν δύναμιν) οὐδενὸς εἶδον αἷμα χρηστὸν ἐκκριθέν, ὁποῖον ἐκ τῶν ὑγιεινῶν σωμάτων ὁρᾶται

κενούμενον, ἀλλ’ ἤτοι πυρρότερον ἢ μελάντερον ἢ ὀρωδέστερον ἢ δριμὺ καὶ δάκνον αὐτὴν τὴν διαιρεθεῖσαν φλέβα κατὰ τὴν ἐκροήν, ὡς δυσεπούλωτον γενέσθαι τὸ ἕλκος.

6 752 ἐνίοις δὲ καὶ συμπτώματα μετὰ πυρετῶν καὶ μάλιστα τοῖς ἀποθανοῦσιν ἐγένετο βλάβην τῆς διανοίας ἐπιφέροντα σὺν ἀγρυπνίαις ἢ καταφοραῖς. καὶ οὐδὲν δήπου θαυμαστὸν ἐναντίοις ἁλῶναι νοσήμασί τε καὶ συμπτώμασι τοὺς τότε νοσήσαντας, αὐτούς τε διαφέροντας ἀλλήλων οὐ ταῖς φύσεσι μόνον ἢ ταῖς ἡλικίαις, ἀλλὰ καὶ ταῖς ἔμπροσθεν διαίταις, ἐναντίαν τε δύναμιν ἐχούσας ἐδηδοκότας ἐν τῷ λιμῷ τροφάς· ἤσθιον μὲν γὰρ ἅπαντες ὧν ηὐπόρουν· ἀνομοίου δὲ τῆς εὐπορίας οὔσης ἔνιοι μὲν ὀξεῖς ἢ δριμεῖς ἢ ἁλυκοὺς ἢ πικροὺς ἔχοντα χυμοὺς ἐδέσματα προσηνέγκαντο, τινὲς δ’ αὐστηροὺς ἢ στρυφνοὺς ἢ ψύχοντας σαφῶς ἢ ὑγροὺς ἱκανῶς ἢ παχεῖς ἢ γλίσχρους ἢ φαρμακώδεις. οἶδα γοῦν ἐνίους μὲν αὐτίκα διὰ μυκήτων ἐδωδὴν ἀποθανόντας, ἐνίους δὲ διὰ κωνείων ἢ ναρθήκων, [οὐκ] ὀλίγους δ’ ἐξ αὐτῶν μόγις διασωθέντας. ἅπασι μὲν οὖν τοῖς ἄλλοις ἀνθρώποις ἐναργῶς ἐφαίνετο τῷ λογισμῷ σκοπουμένοις, ὡς ἐκτὸς ἐν τῷ δέρματι πολυειδεῖς μὲν ἑλκώσεις ἐγίνοντο, ποικίλα δ’ ὄγκων εἴδη φλεγμονωδῶν τε καὶ οἰδηματωδῶν ἐρυσιπελατωδῶν τε καὶ σκιρωδῶν, οὕτω καὶ κατά τινα τῶν ἐν τῷ βάθει μορίων, ὅσα κυριώτερα, τὰς αὐτὰς διαθέσεις ἐγχωρεῖν γεγονέναι.

6 753 μόνοις δὲ τοῖς ἀποστᾶσι τῆς κατὰ τοὺς χυμοὺς Ἱπποκρατείου διδασκαλίας ὁ λογισμὸς ἐπεπήρωτο, πάντα μᾶλλον ἢ τοὺς χυμοὺς αἰτιᾶσθαι τολμῶσιν. ἔνιοι δ’ αὐτῶν ὡμολόγησάν μοι λαθραίως ὁρᾶν μὲν ἐναργῶς τὴν πρὸς Ἱπποκράτην φιλονεικίαν τῶν οὐδὲν οὔτ’ εἰς ὑγίειαν οὔτ’ εἰς νόσον ἡγουμένων ἀγαθὸν ἢ κακὸν ἐκ χυμῶν γίνεσθαι, μεταστῆναι δ’ αἰδεῖσθαι πρὸς Ἱπποκράτην μετὰ πεντήκοντα τῆς ἡλικίας ἔτη. δόξομεν γὰρ οὕτως, ἔφασαν, οὐ τοὺς μαθητὰς μόνον ἀλλὰ καὶ 〈τοὺς〉 ἄλλους ἅπαντας τοὺς χρωμένους ἡμῖν ἐν ἅπαντι τῷ πρόσθεν χρόνῳ βεβλαφέναι. καὶ μέντοι καὶ τιμᾶσθαι μὲν ἔλεγον ἤδη πρὸς πολλῶν ἀνθρώπων ὡς ἐπ’ ἀληθέσιν οἷς ἐπρέσβευον δόγμασιν. ἐὰν δὲ καὶ ταῦθ’ ὁμολογήσωσιν εἶναι μοχθηρὰ καὶ τῶν ἄλλων ἀμαθεῖς φαίνωνται, μηδένα τῶν ἔμπροσθεν αὐτοῖς χρωμένων αὖθις ἔτι χρήσεσθαι. τούτοις μὲν οὖν πολλὴν συγγνώμην νέμειν εὔλογον οὐ τὴν προαίρεσιν μεμφομένους, ἀλλὰ τῇ δυστυχίᾳ συναλγοῦντας αὐτῶν, ᾗ πρὸ τοῦ κρῖναι δύνασθαι τὰ διδασκόμενα περιέπεσον οὐκ ἀγαθοῖς διδασκάλοις.

6 754 ἄξιοι δὲ μίσους εἰσὶν οἱ πρῶτοι διὰ φιλοτιμίαν αἱρέσεις δογμάτων ψευδῶν συστησάμενοι. φαίνονται γὰρ ἑκόντες ἐξαπατᾶν ἐπιχειρῆσαι τοὺς πέλας, οὐκ ἄκοντες σφαλῆναι, μηδενὸς ἀνθρώπου εἰς τοσαύτην ἄνοιαν ἥκοντος, ὡς ἀγνοῆσαι, πηλίκον ἐστὶ κακὸν ἐκτραπῆναι τοὺς ἐν τῷ σώματι χυμοὺς εἰς φαρμακώδεις ποιότητας. αὐτοὶ γοῦν οὗτοι, πρὸς οὓς ὁ λόγος ἐστί, δύσκολον ἢ καὶ τελέως ἀδύνατον εἶναί φασι διακρῖναι τοὺς ἐκ φαρμάκων ὀλεθρίων προσφορᾶς ἀπολομένους τῶν ἐξ αὐτοῦ τοῦ σώματος τῆς νοσώδους διαθέσεως. οὐ μὴν οὐδ’ ὅτι τοὺς τῶν ἰοβόλων ὀνομαζομένων θηρίων ἰούς, οὓς ἐνιᾶσι διὰ τοῦ δήγματος, ἐνίους μὲν νεκροῦντας ἐν τάχει τὸ δηχθὲν μόριον, ἐνίους δὲ καὶ σήποντας ἢ φλεγμονὰς μεγίστας ἢ ὀδύνας ἐπιφέροντας ἐναργῶς ὁρῶμεν, ἔνεστιν ἀρνήσασθαί τινι, καθάπερ οὐδ’ ὅτι σκορπίῳ τις ἐπιπτύσας δὶς ἢ τρὶς νῆστις εὐθέως ἀναιρεῖ τὸ ζῷον.

6 755 ὥσπερ γὰρ οἰκεῖαι φύσεις φύσεσιν, οὕτως ἕτεραι πολέμιαί τε καὶ φθαρτικαί. τρέφεσθαι μὲν οὖν ἡμῖν ὑπὸ τῶν οἰκείων, ἀπόλλυσθαι δὲ ὑπὸ τῶν ἐναντίων συμβαίνει. καὶ λέλεκται περὶ τούτων ἐπὶ πλέον ἔν τε τοῖς Περὶ τῶν φυσικῶν δυνάμεων ὑπομνήμασι καὶ τοῖς Περὶ τῶν ἁπλῶν φαρμάκων. εἰς δὲ τὸν ἐνεστῶτα λόγον ἱκανὴ καὶ τῶν ἐν τοῖς λιμοῖς ὀφθέντων ἡ διήγησις. εἰ δέ μοι πιστεύειν ἐθέλοις οὐδεμίαν μὲν αἰτίαν ἔχοντι τοῦ ψεύδεσθαι, δυσχεραίνοντι δὲ ἐπὶ τῷ πολλοὺς ἐν βιβλίοις ἐνδόξους ἄνδρας ἐψεῦσθαι μεγάλως, διηγήσομαί σοι τὰ διὰ μακρᾶς πείρας ἐν ὅλῳ μοι τῷ βίῳ γνωσθέντα μετὰ τοῦ 〈καὶ〉 τοὺς θεοὺς ἐπικαλέσασθαι μάρτυρας. ἐμοὶ μὲν γὰρ πατὴρ ἐγένετο γεωμετρίας μὲν καὶ ἀρχιτεκτονικῆς καὶ λογιστικῆς ἀριθμητικῆς τε καὶ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ἀστρονομίας εἰς ἄκρον ἥκων, ὑπὸ πάντων δὲ τῶν γνόντων αὐτὸν ἐπὶ δικαιοσύνῃ καὶ χρηστότητι καὶ σωφροσύνῃ θαυμασθεὶς ὡς οὐδεὶς τῶν φιλοσόφων. οὗτος οὖν με παῖδα μὲν ὄντα διαιτῶν αὐτὸς ἄνοσον ἐφύλαξεν. ἐπεὶ δὲ μειράκιον ἐγενόμην ὅ τε πατὴρ ὑπεχώρησεν εἰς ἀγρὸν ὢν φιλογέωργος, εἰχόμην μὲν ὧν ἐμάνθανον ὑπὲρ ἅπαντας τοὺς συμφοιτῶντας οὐ δι’ ἡμέρας μόνον ἀλλὰ καὶ νύκτωρ· ἐμπλησθεὶς δὲ μετὰ τῶν ἡλικιωτῶν ἐν ἅπαντι τῷ χρόνῳ τῆς ὀπώρας ἁπάντων τῶν ὡραίων ἐνόσησα τοῦ φθινοπώρου νόσον ὀξεῖαν, ὡς φλεβοτομίας δεηθῆναι.

6 756 παραγενόμενος οὖν εἰς τὴν πόλιν ὁ πατὴρ ἐπετίμησέ τέ μοι καὶ τῆς ἔμπροσθεν ἀνέμνησε διαίτης, ἣν ὑπ’ αὐτῷ διῃτώμην, ἐκέλευσέ τε τοῦ λοιποῦ φυλάττειν αὐτὴν ἀποστάντα τῆς τῶν ἡλικιωτῶν ἀκρασίας. καὶ μέντοι καὶ κατὰ τὸν ἑξῆς ἐνιαυτὸν ἔργον ἐποιήσατο παραφυλάξαι μου τὴν δίαιταν, ὡς μετρίως ἅψασθαι τῶν ὡραίων. ἦγον δὲ τηνικαῦτα τῆς ἡλικίας ἔτος ἐννεακαιδέκατον. ἄνοσος οὖν ἐν αὐτῷ μείνας, εἶτ’ ἐν τῷ μετ’ αὐτὸν ἐνιαυτῷ, τοῦ πατρὸς ἀποθανόντος ἅμα τοῖς ἡλικιώταις διαιτηθεὶς ἐπὶ δαψιλέσι τοῖς κατὰ τὴν ὀπώραν ἐνόσησα νόσον παραπλησίαν τῇ πρόσθεν, ὥστε καὶ τότε φλεβοτομίας δεηθῆναι. τοὐντεῦθεν δέ ποτε μὲν ἐφεξῆς καθ’ ἕκαστον ἐνιαυτόν, ἐνίοτε δὲ διαλιπὼν ἓν ἔτος ἐνόσουν ἀεὶ μέχρι τῶν ὀκτὼ καὶ εἴκοσιν ἐτῶν.

6 757 ἐν τούτῳ δὲ κινδυνεύσας ἀπόστημα σχεῖν καθ’ ὃ μέρος συνάπτει τὸ ἧπαρ τῷ διαφράγματι, τῶν ὡραίων ἁπάντων ἐπέχειν ἐμαυτὸν ὥρισα πλὴν τῶν πεπείρων ἀκριβῶς σύκων τε καὶ σταφυλῶν, οὐδὲ τούτων ἀμέτρως, ὡς ἔμπροσθεν, ἀλλὰ συμμέτρως προσφερόμενος. ἔσχον δὲ καὶ ἄλλον τινὰ τῶν ἐμοῦ πρεσβυτέρων δυοῖν ἔτεσι τὴν αὐτὴν γνώμην ἐμοὶ λαβόντα. γυμνασίων τε οὖν προνοούμενοι καὶ τοῦ μηδέποτ’ ἀπεπτεῖν ἄνοσοι διεμείναμεν ἄχρι τοῦ δεῦρο πολλῶν ἐτῶν, καὶ τῶν ἄλλων δὲ φίλων, ὅσους ἔπεισα γυμνάζεσθαί τε καὶ τεταγμένως διαιτᾶσθαι, τέως πάντας ὁρῶ διὰ παντὸς ὑγιαίνοντας, ἐνίους μὲν ἐξ ἐτῶν ἤδη πέντε καὶ εἴκοσι, τοὺς δ’ ἐξ ἐλαττόνων μέν, ἤδη δ’ ἱκανῶν, ὡς ἕκαστοι πεισθέντες ἔτυχον ἀπέχεσθαί τε τῶν ὡραίων καὶ τῶν ἄλλων κακοχύμων ἐδεσμάτων, ἃ πρόκειται διελθεῖν ἐν τῷδε τῷ γράμματι. Τοῖς μὲν οὖν δυναμένοις γυμνάζεσθαι πρὸ τῶν σιτίων οὐδὲ τῆς ἀκριβοῦς πάνυ διαίτης ἐδέησε.

6 758 τοῖς δὲ διὰ περιστάσεις πραγμάτων κωλυομένοις οὐ μόνον ἀκριβεστέρας διαίτης ἀλλὰ καὶ φαρμάκων ὑγιεινῶν ἐστι χρεία. πολλοὶ μέντοι τῶν ἀνθρώπων ἐν τοιαύτῃ βίου καταστάσει διατρίβουσιν, ὥστε μὴ δυνατὸν αὐτοῖς εἶναι μήτε γυμνάζεσθαι καλῶς πρὸ τῶν σιτίων μήτ’ ἐσθίειν ἱκανῶς ἐν καιρῷ μήτε πέττειν καλῶς τὰς τροφάς. τοὺς μὲν δὴ τοιούτους ἀδύνατον ἀνόσους διαμένειν ἄνευ τοῦ προνοεῖσθαί τε γαστρὸς ὑπαγωγῆς ἐκ διαλειμμάτων (ἐνίοτε δὲ καὶ καθάρσεως ἰσχυροτέρας) ὡραίας τε κενώσεως αἵματος ὑγιεινῶν τέ τινων φαρμάκων ἐν τοῖς προσήκουσι καιροῖς πινομένων. ὅσοι δὲ ἡσύχιον εἵλοντο βίον μήτε πρὸ ἡμέρας ἀνάγκην ἔχοντες ἐπὶ τὰς τῶν πολὺ δυναμένων ἀπιέναι θύρας μήτε πολλάκις ἱδροῦντες ἐν ἀναγκαίαις πράξεσι καταψύχεσθαι μήτε λουομένοις τισὶ παρεστάναι μήτ’ εἰς οἶκον ἐπανερχομένους αὐτοὺς παραπέμπειν, εἶτα μετὰ πολλῆς σπουδῆς αὐτοὶ λουσάμενοι πρὸς τὸ δεῖπνον ἐπείγεσθαι, τούτοις πρώτοις ὑποθήσομαι δίαιταν, ἐξ ἧς ἂν μάλιστα χρηστότατον ἔχοιεν αἷμα, μετ’ αὐτοὺς δὲ πειράσομαί τινας ὑποθήκας δοῦναι καὶ τοῖς ἐν ἀσχολίᾳ ζῶσι.

6 759 δεήσεται δ’ ὁ λόγος ἀναμνῆσαι τῶν γεγραμμένων ἐν τοῖς τρισὶν ὑπομνήμασιν, ἐν οἷς ὁ λόγος μοι γέγονε Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. εὔχυμα τοίνυν ἐδέσματα τῶν μὲν σιτηρῶν ἄρτοι τ’ εἰσὶν οἱ καθαροί, κατειργασμένοι καλῶς ὀπτήσει τε τῇ διὰ κριβάνου καὶ τῇ πρὸ αὐτοῦ φυράσει καὶ ζύμῃ συμμέτρῳ καὶ ἁλῶν μίξει, πρὸς τούτοις δὲ δεύτεροι κατ’ ἀρετὴν οἱ ἰπνῖται. χόνδρος δὲ τῶν μὲν εὐχυμοτάτων ἐστίν, ὥσπερ καὶ τὸ χοίρειον κρέας, ἂν ἀκριβῶς ἥ τε γαστὴρ αὐτὸ πέψῃ καὶ τὸ ἧπαρ αἱματώσῃ. γλίσχρον δ’ ἔχει τι καὶ διὰ τοῦτ’ ἐμφρακτικὸν ἥπατός τε καὶ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

νεφρῶν, οἷς στενόπορα φύσει ταῦτα. πλεοναζόντων γοῦν ἐν ταῖς ἐδωδαῖς αὐτῶν βάρους τέ τις αἴσθησις ἐν τοῖς εἰρημένοις μορίοις γίνεται καί ποτε καὶ πόνος. ἕπεται δὲ ταῖς καθ’ ἧπαρ ἐμφράξεσι κωλύεσθαι μὲν τὴν ἀνάδοσιν, ἀθροίζεσθαι δὲ πλῆθος ἐν ταῖς κατὰ τὸ μεσάραιόν τε καὶ τὰ σιμὰ τοῦ σπλάγχνου φλεψίν, ᾧ πάλιν ἤτοι φλεγμονὰς ἀκολουθῆσαι τῶν μορίων, ἐν οἷς ἤθροισται, κίνδυνος ἢ αὐτῶν τῶν πλεοναζόντων χυ μῶν σηπεδόνα.

6 760 δυοῖν γάρ τοι θάτερον ἀναγκαῖόν ἐστι τοῖς ὠμοῖς καὶ παχέσι χυμοῖς ἀκολουθεῖν ἢ μεταβάλλεσθαι εἰς αἷμα πεττομένοις ἢ σήπεσθαι, καθάπερ καὶ τἄλλα πάντα τὰ ἐν τοῖς θερμοῖς χωρίοις χρόνῳ πλείονι μένοντα. καὶ διὰ τοῦτο τοῖς ἰατροῖς εὑρέθη τὰ κληθέντα πρὸς αὐτῶν ὑγιεινὰ φάρμακα τῆς λεπτυνούσης ἅπαντα δυνάμεως ὄντα. τούτων γὰρ ἔργον ἐστὶν ἐκφράττειν μὲν τὰς στενὰς διεξόδους, ἀπορρύπτειν δὲ τὸ προσπλαττόμενον γλίσχρον ἐκ τῶν χυμῶν τοῖς ἀγγείοις, τέμνειν δὲ καὶ λεπτύνειν τὰ παχέα τῶν ὑγρῶν. ἀλλ’ ἐὰν πλεονάσῃ τις ἐν αὐτοῖς, ὀρῶδες ἢ πικρόχολον ἐν τῷ χρόνῳ ἢ μελαγχολικὸν ἐργάσεται τὸ αἷμα· πέφυκε γὰρ ὀλίγου δεῖν ἅπαντα τὰ τοιαῦτα φάρμακα σὺν τῷ λεπτύνειν τε καὶ τέμνειν ἔτι καὶ θερμαίνειν ἀμετρότερον. ὑπὸ δὲ τῶν οὕτω θερμαινόντων ξηραίνεται μὲν τὰ ὑγρά, παχύνονται δὲ οἱ χυμοί, καὶ διὰ τοῦτο κατὰ τοὺς νεφροὺς οἱ πωρώδεις λίθοι συνίστανται καὶ εἰς μοχθηροὺς χυμοὺς τρέπεται τὸ αἷμα. καλλίστης οὖν κατασκευῆς σώματος ὑπαρχούσης, ἥτις ἂν εὐκρατοτάτη μὲν ᾖ, τὰς δὲ τῶν χυμῶν διεξόδους εὐρείας ἔχῃ, δυνατόν ἐστιν ὑγιαίνειν ἀεὶ τὸν οὕτω πεφυ κότα γυμναζόμενον αὐτάρκως πρὸ τῶν σιτίων, ἐὰν καὶ πλεονάζῃ ποτὲ κατὰ τὰ παχύχυμα τῶν ἐδεσμάτων, ὁποῖόν ἐστιν, ὡς ἔφην, ὅ τε χόνδρος καὶ τὸ χοίρειον κρέας οἵ τ’ ἰπνῖται τῶν ἄρτων ἢ κριβανῖται μέν, οὐ πάνυ δ’ ἀκριβῶς καλῶς προπαρεσκευασμένοι τῇ λελεγμένῃ μικρὸν ἔμπροσθεν κατασκευῇ καὶ κατά γε τὸν κρίβανον ἐνδεῶς ὠπτημένοι.

6 761 τὴν δ’ αὐτὴν ἔχει τῷ χόνδρῳ φύσιν ὁ καλούμενος τράγος, ἐκ τῶν σιτηρῶν τροφῶν καὶ αὐτὸς ὑπάρχων, δυσκατεργαστότερός γε μὴν εἰς τὴν ἐν τῇ γαστρὶ πέψιν ἐστὶ τοῦ χόνδρου. παραπλησίαν δὲ τούτοις δύναμιν ἔχει καὶ ἡ τῶν ᾠῶν φύσις, ἀλλὰ διορισμῶν πλειόνων δεομένη καθάπερ καὶ τὸ γάλα. προϊόντος δὲ τοῦ λόγου διδαχθήσεται μετ’ ὀλίγον ἀκριβῶς πᾶσα. πρότερον γὰρ ὥσπερ τούτων ἐμνημόνευσα, τὸν οἷον τύπον ὑπογράφων τῶν εὐχύμων τε καὶ κακοχύμων ἅμα γλισχρότητι τροφῶν, οὕτω καὶ τῶν συμμέτρως ἐχουσῶν βούλομαι μνημονεῦσαι, μέσων οὐσῶν τῇ φύσει τῶν τε παχυνόντων ἐδεσμάτων καὶ τῶν λεπτυνόντων, ὑπὲρ ὧν ἑτέρωθι διῆλθον ἐν ἑνὶ γράμ ματι τῷ Περὶ τῆς λεπτυνούσης διαίτης.

6 762 ἀλλὰ τῶν μὲν τοιούτων τὰ πλεῖστα φάρμακα μᾶλλον ἄν τις ἢ τροφὰς εἴποι· τὰ δὲ τοὺς παχεῖς καὶ γλίσχρους γεννῶντα χυμοὺς ἐδέσματα τροφιμώτατα πάντ’ ἐστί, κἂν πεφθῇ καλῶς ἔν τε τῇ γαστρὶ καὶ τῷ ἥπατι, χρηστὸν αἷμα γεννᾶν πέφυκεν. Ἀμεμπτότατα δὲ τῶν ἐδεσμάτων ὑπάρχει τὰ μεταξὺ τῶν λεπτυνόντων τε καὶ παχυνόντων, ὡς ἂν ἐν συμμετρίᾳ καὶ μεσότητι τῶν ὑπερβολῶν καθεστῶτα. τοιαῦτα δ’ ἐστὶν οἵ τε κάλλιστοι τῶν ἄρτων, ὑπὲρ ὧν τῆς κατασκευῆς ἐπὶ πλέον ἐν τῷ πρώτῳ Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων εἴρηται, καὶ πρὸς τούτοις αἱ σάρκες τῶν ἀλεκτορίδων τε καὶ ἀλεκτρυόνων ὀρνίθων τε φασιανῶν καὶ περδίκων καὶ περιστερῶν ἀτταγήνων τε καὶ τρυγόνων καὶ κιχλῶν καὶ κοττύφων καὶ τῶν μικρῶν στρουθίων ἁπάντων ἔτι τε πετραίων ἰχθύων αἰγιαλείων τε καὶ πελαγίων κωβιῶν τε καὶ σμυραινῶν καὶ βουγλώσσων ὀνίσκων τε καὶ πάντων ἁπλῶς ἰχθύων, ὅσοι μήτε γλισχρότητά τινα μήτε δυσωδίαν ἢ ἀη δίαν ἔχουσι κατὰ τὴν ἐδωδήν.

6 763 οὐκ ὀλίγων δὲ χρεία διορισμῶν ἐστι καὶ περὶ τῆς τούτων ἁπάντων φύσεως, ἣν ἐφεξῆς ἐρῶ ἐν τῷ περὶ τῶν κακοχύμων ἐδεσμάτων λόγῳ προσθεὶς [δὲ] τὰ λείποντα πρότερον. ὅσοις μὲν γὰρ ἀνθρώποις οἷόν τ’ ἐστὶ γυμνασίοις τε πλείοσι χρῆσθαι καὶ κοιμᾶσθαι, μέχριπερ ἂν ἐθέλωσι, καὶ βίον ἔξω τῶν πολιτικῶν ἀσχολιῶν ᾕρηνται, τούτοις ἐγχωρεῖ καὶ τὰ παχύχυμα καὶ γλίσχρα τῶν ἐδεσμάτων ἐσθίειν, καὶ μάλισθ’ ὅταν ἐπὶ τῷ πλήθει τῆς ἐδωδῆς αὐτῶν μηδέποτε μηδεμίαν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

αἴσθησιν ἐν ὑποχονδρίῳ δεξιῷ σχῶσιν ἢ βάρους ἢ τάσεως. ὅσοι δ’ ἤτοι διὰ τὴν ἡλικίαν ἢ διά τινα συνήθειαν οὐχ οἷοί τε γυμνάζεσθαι πρὸ τῶν σιτίων, οὗτοι πάντων ἀπεχέσθωσαν ἐδεσμάτων, ὅσα τοιαῦτα. τελέως δ’ ἀργοὶ μηδ’ αὐτοὶ παραγινέσθωσαν ἐπὶ τὰς τροφάς, ἀλλ’ αἰωρήσεσιν ἢ περιπάτοις ἀντὶ τῶν ἰσχυροτέρων γυμνασίων χρήσθωσαν. μέγιστον γάρ τοι κακὸν εἰς ὑγιείας φυλακήν ἐστιν ἡσυχία παντελὴς τοῦ σώματος, ὥσπερ καὶ μέγιστον ἀγαθὸν ἡ σύμμετρος κίνησις. οὐδὲ γὰρ οὐδὲ νοσή σει τις ὅλως, ἢν ἐπίτηδες προνοῆται τοῦ μηδέποτ’ ἀπεπτῆσαι μετὰ τοῦ μηδὲ κινεῖσθαί τινα κίνησιν ἰσχυρὰν ἐπὶ σιτίοις.

6 764 ὥσπερ γὰρ ἀγαθὸν μέγιστον εἰς ὑγίειάν ἐστι τὸ πρὸ τῶν σιτίων γυμνάσιον, οὕτω βλαβερώτατον ἅπασα κίνησις ἐπὶ σιτίοις. ἀναδίδοται γὰρ ἐκ τῆς κοιλίας ἡ τροφὴ πρὶν πεφθῆναι κἀκ τοῦδε πλῆθος ὠμῶν χυμῶν ἀθροίζεται κατὰ τὰς φλέβας, ἐξ ὧν εἴωθε νοσήματα παντοῖα γίγνεσθαι μὴ φθασάντων αὐτῶν ἤτοι διαφορηθῆναι πόνοις πλείοσιν ἢ πεφθῆναι καὶ μεταβαλεῖν εἰς αἷμα διὰ τῆς καθ’ ἧπάρ τε καὶ φλέβας δυνάμεως. ἀσφαλέστατον οὖν ἐστι φείδεσθαι τῶν κακοχύμων τε καὶ γλίσχρων ἐδεσμάτων, ὅσοις γε μόνης ὑγιείας ἐστὶ φροντίς, οὐκ εὐεξίας σώματος, ὁποίαν οἱ γυμναστικοὶ σπουδάζουσιν. Ἐφεξῆς οὖν σοι καταλέξω καὶ τὰ μήπω λελεγμένα κατὰ τὸν ἄχρι δεῦρο λόγον ἐδέσματα παχύχυμα, πάλιν ἀπὸ τῶν ἄρτων ἀρξάμενος. ὅσοι τοίνυν τούτων οὔτε ζύμης οὔθ’ ἁλῶν ἱκανῶς ἔσχον οὔτ’ ἐπὶ πλεῖστον ἐφυράθησαν οὔτ’ ἐν κριβάνῳ καλῶς ὠπτήθησαν, οὗτοι παχύχυμοι πάντες εἰσὶ μετὰ τοῦ καὶ γλισχρότητος οὐκ ὀλίγης μετέχειν, ὅντινα χυμὸν οἱ περὶ Πραξαγόραν τε καὶ Φυλότιμον ὀνομάζειν εἰώθασι κολλώδη.

6 765 παχύχυμοι δ’ εἰσὶ καὶ οἱ τυροὶ πάντες, ἀλλ’ οἱ μὲν νέοι χωρὶς κακοχυμίας, οἱ παλαιοὶ δὲ καὶ σὺν ταύτῃ. γλισχρότης δὲ πρὸς τῷ πάχει τισὶν αὐτῶν, οὐχ ἅπασιν, ὑπάρχει διὰ τὴν τοῦ γάλακτος φύσιν, ἐξ οὗ γεγόνασιν, οὐ σμικρὰν ἔχοντος διαφορὰν ἔν τε τοῖς γένεσι τῶν ζῴων καὶ ταῖς τροφαῖς, ἃς ἐσθίουσιν ἄλλας ἐν ἄλλοις τόποις. αἰγείῳ μὲν οὖν γάλακτι πλείστῳ χρῶνται παρ’ ἡμῖν, ὥσπερ ἐν ἄλλοις ἔθνεσι βοείῳ· χρῶνται δὲ καὶ τῷ προβατείῳ πολλάκις. ἀλλὰ τοῦτο μέν ἐστι παχὺ τῷ τῶν ὄνων ὑπεναντίως ἔχον ἐν τῷδε· λιπαρὸν δὲ τὸ τῶν βοῶν, ἁπάντων δ’ ἔχον συμμέτρως τὸ τῶν αἰγῶν. οὔτε γὰρ ἱκανῶς ὑγρόν ἐστιν οὔτε λιπαρὸν οὔτε παχὺ καὶ διὰ τοῦτο μέσον τι τῶν ἄλλων ὑπάρχει κατὰ τὰς ἐνεργείας ἃς ἐνεργεῖ κατὰ τὸ τῶν ἀνθρώπων σῶμα, τοῦ μὲν ὀρώδους καὶ λεπτοῦ γάλακτος ὑπάγοντος μὲν τὴν γαστέρα μᾶλλον, ἧττον δὲ τρέφοντος τὸ σῶμα, τοῦ δὲ παχέος ἔμπαλιν ἧττον μὲν ὑπάγοντος, τρέφοντος δὲ μᾶλλον. σύγκειται γὰρ ἐκ τριῶν οὐσιῶν ἀνομοιομερῶν ἅπαν γάλα, μιᾶς μὲν τῆς ὀρώδους τε καὶ λεπτῆς, ἑτέρας δὲ τῆς παχείας τε καὶ τυρώδους καὶ τρίτης τῆς ἐλαιώδους τε καὶ λιπαρᾶς.

6 766 οὐ μὴν ἐν ἅπασί γε τοῖς ζῴοις τὸ μέτρον αὐτῶν ἴσον, ἀλλ’ ἐν μὲν τῷ τῶν καμήλων τε καὶ τῶν ὄνων γάλακτι ἡ ὀρώδης ὑγρότης ἐστὶ πλείστη, τὸ τυρῶδες δ’ ἐν τοῖς προβάτοις, ὥσπερ γε τὸ λιπαρὸν ἐν τῷ τῶν βοῶν γάλακτι. μεσότητα δ’ ἔχει τῶν ὑπερβολῶν ἡ αἲξ ὡς πρὸς τἄλλα γένη τῶν ζῴων· ἐπεί τοι πάλιν αὗται πρὸς ἀλλήλας παραβαλλόμεναι ταῖς εἰρημέναις ὑποπεπτώκασι διαφοραῖς, οὔσαις οὐ σμικραῖς οὐδὲ ταῖς κατὰ τὴν ἡλικίαν, ὥσπερ γε καὶ ταῖς κατὰ τὰς νομάς τε καὶ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους ἔτι τε τὸν χρόνον ὃν ἀφεστήκασι τῆς ἀποκυήσεως, ὑπὲρ ὧν καὶ αὐτῶν ἐπὶ πλέον ἐν τῷ τρίτῳ Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων εἴρηται. νυνὶ δ’ ἀρκεῖ τό γε τοσοῦτον εἰπεῖν, ὡς οὐκ ἀσφαλὲς ἄνευ μέλιτος προσφέρεσθαι τὸ τῶν αἰγῶν γάλα. πολλοῖς γὰρ τῶν μόνον αὐτὸ πιόντων ἐτυρώθη κατὰ τὴν γαστέρα καὶ θαυμαστὸν ὅπως βαρύνει τε καὶ πνίγει τὸν ἄνθρωπον, ἐπειδὰν τοῦτο συμβῇ. θαυμαστότερον δ’ ἔτι τὸ τοῦ θρομ βωθέντος αἵματός ἐστιν, ἐάν τ’ ἐν τραύματι βαθεῖ πάθῃ τις τοιοῦτον ἐάν τ’ εἰς κοιλίαν ἤ τι τῶν ἐντέρων συρρυῇ· καὶ γὰρ ἐκλύονται καὶ καταψύχονται καὶ μικρόσφυκτοι καὶ κακόσφυκτοι γίνονται.

6 767 καὶ μέντοι καὶ σηπεδόνος ἐπινεμομένης ἐν τάχει τὰ πλησιάζοντα τῶν ὑγιεινῶν μορίων αἴτιον γίνεται τὸ θρομβωθὲν ἐν τοῖς τραύμασιν αἷμα. διὰ τίνα μὲν οὖν αἰτίαν ὁ πάντων ἡμῖν τῶν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

χυμῶν οἰκειότατος, ὅταν ψυχθῇ, τηλικούτων ἡμῖν παθημάτων αἴτιον γίνεται, ζητήσεως οὐ σμικρᾶς ἄξιον. ἐναργῶς γε μὴν ἔστι κἀκ τούτου γνῶναι, πηλίκην ἔχουσι δύναμιν αἱ τῶν μοχθηρῶν χυμῶν ποιότητες, ὧν ὥσπερ τινὸς μικροῦ καταφρονοῦσιν ἔνιοι τῶν νῦν ἰατρῶν, ἑπόμενοι τοῖς πρώτοις πλασαμένοις οὕτω γινώσκειν. τὸ γοῦν γάλα πίνουσί τινες ἐπεμβάλλοντες ἕνεκα τοῦ μὴ τυρωθῆναι κατὰ τὴν γαστέρα μέλιτός τε καὶ ὕδατος καὶ τρίτου τῶν ἁλῶν. ἄριστον δ᾽ εἰς εὐχυμίαν γάλα τὸ τῶν εὐεκτούντων ζῴων ἐστίν, ὅταν ἀμελχθῇ, πινόμενον εὐθέως· τὸ δ᾽ ἑψηθὲν ἐπὶ πλέον παχύχυμον ἱκανῶς γίνεται καὶ μᾶλλον, ὅταν ἄλευρον πυρῶν ἢ κέγχρων ἢ ἄμυλον ἑψηθῇ μετ᾽ αὐτοῦ. τυροὶ δὲ παχύχυμοι μὲν ἅπαντές εἰσιν, οἱ παλαιοὶ δὲ καὶ κακόχυμοι.

6 768 τοὺς νεοπαγεῖς δ᾽ ἐγχωρεῖ μετὰ μέλιτος ἐσθίειν πρὸ τῶν σιτίων ὑπαγωγῆς ἕνεκα γαστρός· ἧττόν τε γάρ εἰσι παχύχυμοι τῶν παλαιῶν, οὐδ᾽ ὅλως δὲ κακόχυμοι. ὁ δ᾽ ἐξ αὐτῶν πηγνυμένων ἀπορρέων ὀρὸς ἱκανῶς ὑπάγει γαστέρα. παχύχυμον δ᾽ ἐστὶν ἔδεσμα καὶ διὰ τοῦτο καὶ τὰς καθ᾽ ἧπαρ ἐμφράττον διεξόδους ὁ διὰ γάλακτος ἢ τυροῦ σκευαζόμενος πλακοῦς, ὁμοίως δ᾽ αὐτῷ καὶ ὁ διὰ σεμιδάλεως καὶ γάλακτος ἢ καὶ λαγάνων τι καὶ ῥυημάτων προσλαμβάνων. οὐδὲν δ᾽ ἧττον ὅσα σκευάζουσι διὰ γλεύκους τε καὶ σεμιδάλεως ἢ ὅλως ἀλεύρου πυρίνου, κακόχυμα πάντ᾽ ἐστί. καὶ αὐτὰ δὲ καθ᾽ ἑαυτὰ τὰ λάγανά τε καὶ τὰ ῥυήματα καὶ πᾶν ἄζυμον ἐκ πυροῦ πέμμα καὶ μᾶλλον ὅταν καὶ τυροῦ τι προσλάβῃ, παχύχυμον ἱκανῶς ἐστιν. ὀνομάζειν δέ μοι δοκοῦσιν ταῦτα τὰ νῦν ὑφ᾽ ἡμῶν καλούμενα λάγανά τε καὶ ῥυήματα κοινῇ προσηγορίᾳ τῇ τῶν ἰτρίων οἱ παλαιο ί. παχύχυμοι δ᾽ εἰσὶ καὶ οἱ κοχλίαι καὶ τῶν ᾠῶν ὅσα μέχρι τελείας πήξεως ἕψουσί τε καὶ ὀπτῶσι. τὰ μὲν γὰρ ταγηνιζόμενα καὶ κακόχυμα γίνεται καὶ τὴν ἐν τῇ γαστρὶ πέψιν ἴσχει κνισώδη συνδιαφθείρουσαν ἑαυτῇ καὶ τἆλλα σιτία καὶ διὰ τοῦτο τῶν ἀπεπτουμένων ἐν τοῖς χείριστα πέφυκεν εἶναι.

6 769 τὰ δὲ μετρίως ἡψημένα καὶ διὰ τοῦτο καλούμενα τρομητὰ βελτίω καὶ πρὸς πέψιν ἐστὶ καὶ πρὸς ἀνάδοσιν καὶ πρὸς θρέψιν καὶ πρὸς εὐχυμίαν, ὥσπερ γε καὶ τὰ ῥοφητὰ καλούμενα μετρίως ἡψημένα καὶ διὰ τοῦτο καὶ τὰς τῆς φάρυγγος ἐκλεαίνοντα τραχύτητας, ὅτε μήπω πεπάχυνταί τε καὶ συνῆκται τὸ ἐν αὐτοῖς ὑγρόν. ἀλλὰ καὶ τῶν ἐνύδρων ζῴων τά τε μαλάκια καλούμενα, τευθίδες τε καὶ σηπίαι καὶ πολύποδες ὅσα τ᾽ ἄλλα τοιαῦτα παχὺν καὶ γλίσχρον ἔχει χυμόν, ὥσπερ καὶ οἱ κητώδεις τῶν ἰχθύων, ἐξ ὧν εἰσι καὶ οἱ θύννοι. μετριώτεραι δ᾽ αὐτῶν αἱ πηλαμύδες. ἱκανῶς δὲ παχύχυμα τά τε ὄστρεα καὶ οἱ κήρυκες αἵ τε πορφύραι καὶ πάνθ᾽ ἁπλῶς τὰ καλούμενα πρὸς Ἀριστοτέλους ὀστρακόδερμα, χῆμαι, λεπάδες, κτένες, πῖναι καὶ τὰ παραπλήσια. πορφύραι μὲν οὖν καὶ κήρυκες σκληροτέραν ἔχουσι τῶν ἄλλων τὴν σάρκα καὶ διὰ τοῦτο παχυχυμοτέραν, ὑγροτέραν δὲ καὶ γλισχροτέραν τἆλλα, μάλιστα δὲ πάντων τὰ ὄστρεα.

6 770 χρὴ δὲ γινώσκειν ἁπάντων αὐτῶν τὸν μὲν χυλὸν ὑπακτικὸν τῆς γαστρός, ὥσπερ ἐν τῷ γάλακτι τὸν ὀρόν, αὐτὸ δὲ τὸ στερεὸν σῶμα βραδυπόρον τε καὶ παχύχυμον, ὠμοῦ χυμοῦ καὶ παχέος καὶ ψυχροῦ γεννητικόν. ὑπάρχει δὲ τοῦτο καὶ τῇ κράμβῃ καὶ τοῖς φακοῖς ἐναργῶς, ὥσπερ ἑτέροις πολλοῖς ἀμυδρῶς, ὑπὲρ ὧν ἐπὶ πλέον ἐν τοῖς τρισὶν ὑπομνήμασι διῆλθον, ἃ Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων ἐπιγέγραπται. τὰ μὲν οὖν ἄλλα τῶν εἰρημένων παχυχύμων πάντ᾽ ἐστὶ κολλώδη τε καὶ γλίσχρα πλὴν ὧν εἶπον ὀστρακοδέρμων. ἡ κράμβη δὲ καὶ ἡ φακῆ τοιαύτης τοῦ χυμοῦ φύσεως οὐ μετειλήφασιν, ἀλλὰ τὸν λιτρώδη τε καὶ ὑπακτικὸν ἔχουσι, καθάπερ τὸ δρακόντιον μὲν τὸν δριμύν τε καὶ πικρὸν ἰσχυρῶς, ἄρον δ᾽ ἀμφοτέρους μὲν ἀλλ᾽ ἀμυδρούς, οἱ βολβοὶ δὲ τὸν αὐστηρόν τε καὶ πικρόν, οὓς ἐὰν ἐκνίψῃς ἑψήσεσι πλείοσι, τὸ στερεὸν αὐτῶν ἀπολειφθήσεται παχύχυμον ὑπάρχον. ἁπάντων δὲ τῶν τοιούτων ἐδεσμάτων οἱ μύκητες γεννῶσι ψυχρότατόν τε καὶ γλίσχρον ἅμα καὶ παχὺν χυμόν, ἐν οἷς ὑπὸ τῶν βωλιτῶν μόνων οὐδεὶς ἱστόρηται τεθνεώς· χολέραν μέντοι καὶ οὗτοί τισιν ἤνεγκαν ἀπεπτηθέντες.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

6 771 ὑπὸ δὲ τῆς τῶν ἄλλων μυκήτων ἐδωδῆς ἔνιοι μὲν ἀπέθανον, ἔνιοι δ’ ἐγγὺς ἧκον τοῦ θανάτου, διαρροίαις ἢ χολέραις ἁλόντες ἢ πνιγῆναι κινδυνεύσαντες. ἠρέμα δὲ παχύχυμόν ἐστι καὶ τὸ καλούμενον ὕδνον, οὐ μὴν κακόχυμόν γε. τῆς δ’ αὐτῆς ἰδέας ἐστὶ καὶ τὸ ἄμυλον, ἐπὶ πλέον δ’ αὐτῶν ἐστι παχύχυμον οὐκ ὂν οὐδ’ αὐτὸ κακόχυμον. ὁ 〈δὲ〉 κῶνος καλούμενος (ὀνομάζουσι δ’ οἱ πολλοὶ στροβίλους αὐτούς) ἐκ τῶν κακοχύμων ἐστί. ** καὶ ἧπαρ καὶ νεφροὶ καὶ ὄρχεις. ἀλλὰ τὸ μὲν ἧπαρ οὐκ ἐστὶ κακόχυμον, οἱ νεφροὶ δὲ καὶ οἱ ὄρχεις οὐκ εὔχυμοι πλὴν τῶν ἐν τοῖς ἀλεκτρυόσι καὶ μᾶλλον ὅταν σιτισθῶσιν, ὥσπερ γε καὶ τὸ ἧπαρ τῶν ὑῶν, ὅταν ἰσχάδας ἐσθίωσιν, ὃ καλοῦσι συκωτόν. ὁ δὲ σπλὴν ἐπὶ μὲν τῶν ἄλλων ζῴων ἱκανῶς κακόχυμός τε καὶ μελαγχολικός, ἐπὶ δὲ τῶν ὑῶν ἧττόν ἐστι τοιοῦτος. ἡ γε μὴν καρδία σκληροτέραν καὶ ἰνωδεστέραν ἔχει τὴν οὐσίαν τῶν ἄλλων σπλάγχνων. φαίνεται γὰρ ἐπ’ ἐκείνων μὲν ἐν τῷ μεταξὺ τῶν ἀγγείων οὐσία τις αἵματι πεπηγότι παραπλήσιος, ἐν δὲ τῇ καρδίᾳ πλῆθος ἰνῶν μακρῶν, ὥσπερ ἐν τοῖς μυσίν, αἷς περιπέπηγεν ἡ σαρκώδης οὐσία.

6 772 διό τινες αὐτὴν ἐν τῷ γένει τῶν μυῶν τάττουσιν, ὧν ἡ οὐσία τὸν ὄγκον ἐργάζεται τοῦ σώματος ἅπαντα καὶ τὴν ὀνομαζομένην κυρίως σάρκα τὴν ἐπὶ τῶν ἱερείων ἐσθιομένην. ἀλλ’ αἱ μὲν ἀρχαὶ τῶν μυῶν, ἃς δὴ καὶ κεφαλὰς ὀνομάζουσιν αὐτῶν, νευρωδέστεραί πώς εἰσιν, ἐκ τῶν ὀστῶν, ὅθεν ἄρχονται, συνδέσμους ἐκπεφυκότας ἐνδιασπειρομένους αὐταῖς ἔχουσαι. κατὰ δὲ τὰς τελευτὰς οἱ καλούμενοι τένοντες ἀποφύονται καὶ κατὰ τοῦτο νευρωδέστερα τὰ πέρατα τῶν μυῶν ἐστιν ἑκάτερα, καθάπερ τὸ μέσον ἅπαν σαρκῶδες, ὃ δὴ καὶ τροφιμώτατόν ἐστι καὶ καλεῖται σὰρξ ὑπὸ τῶν ἀνθρώπων οὐχ ὁρώντων αὐτῶν τὰς ἶνας ὑπὸ λεπτότητος, αἳ 〈ἐκ〉 τῶν συνδέσμων καὶ τῶν νεύρων εἰς αὐτοὺς διασπειρομένων ἐγένοντο. κἀπειδὴ τοῦτο σάρκα καλεῖν ἔφθασαν, εἰκότως ὀνομάζουσι μῦν τήν τ’ ἀρχὴν καὶ τὴν τελευτὴν αὐτοῦ μόνας. ἔχει δ’ οὐχ οὕτως, ἀλλ’ ὅλος μὲν ὁ μῦς κατὰ μίαν ἰδίαν περιγραφὴν ὁρᾶται χωριζόμενος ἀπὸ τῶν ἄλλων, ἐνεργεῖ δέ τινα μίαν ἐνέργειαν ἐκ τῶν προαιρετικῶν κινήσεων.

6 773 οὕτως γὰρ ὀνο μάζουσιν αὐτὰς ἀπὸ τῶν ἀπροαιρέτων τε καὶ φυσικῶν διοριζόμενοι. τὰ μέρη δ’ αὐτοῦ τὰς εἰρημένας ἔχει διαφοράς. ἐν δὲ τοῖς ἄκροις τῶν πεζῶν ζῴων ὀλιγίστη μέν ἐστι σάρξ, τὸ πλεῖστον δ’ ὀστῶδές τε καὶ νευρῶδες, οὐ τοῦ προαιρετικοῦ καλουμένου νεύρου (μικρὸν γὰρ τοῦτ’ αὐτοῖς), ἀλλὰ συνδετικοῦ, καὶ μετ’ αὐτὸ τοῦ τένοντος μὲν ὑπὸ τῶν παλαιῶν Ἑλλήνων, ἀπονευρώσεως δὲ ὑπὸ τῶν νεωτέρων ἰατρῶν προσαγορευομένου. γλίσχρα δ’ ἱκανῶς ἐστι καὶ κολλώδη ταῦθ’ ἑψηθέντα καὶ διὰ τοῦτο καὶ ἡ ἐξ αὐτῶν τροφή. τῆς δὲ αὐτῆς φύσεώς ἐστι καὶ τὰ περὶ τὰ χείλη μόρια τῶν πεζῶν ζῴων· γλίσχρον μὲν γάρ, οὐ μὴν παχύν γε τὸν χυμὸν ἐργάζεται. δηλοῖ δὲ καὶ ἡ ἕψησις ἐπὶ πλεῖστον ἐξοιδίσκουσά τε καὶ διαλύουσα τὰ τοιαῦτα σώματα. πεφθῆναί γε μὴν ἐπιτήδεια καὶ ταῦτα καὶ τὰ πτερὰ τῶν πτηνῶν ζῴων τῷ κοινῷ λόγῳ τῶν γυμναζομένων σωμάτων. ἀπέριττα γὰρ πάντα ταῦτα καθάπερ τὰ τῶν ἀργούντων περιττωματικά. τό γε μὴν δέρμα τῶν λιπαρῶν ὑῶν, ὅταν ἑψηθῇ καλῶς, κολλώδη μὲν ἔχει καὶ λιπαρὸν χυμόν, οὐ μὴν ἱκανῶς γε παχὺν οὐδὲ πεττόμενον ὡσαύτως τοῖς ἀκραίοις, ὥσπερ οὐδ’ εὔχυμον ὁμοίως ἐκείνοις, ἀλλὰ περιττωματικώτερον.

6 774 παχύχυμον δὲ μόριόν ἐστι τοῦ ζῴου καὶ ὁ ἐγκέφαλος καὶ ὁ νωτιαῖος ὀνομαζόμενος μυελός. οἱ δ’ ἀδένες μετρίως τοιοῦτοι καὶ διὰ τοῦτο καὶ οἱ τῶν νέων ἱερείων ὄρχεις. κοινὸν γὰρ δὴ καὶ τοῦτο περὶ πάντων τῶν ἐν τοῖς ζῴοις μορίων μεμνῆσθαί σε χρὴ σκληρὰ μὲν καὶ ξηρὰ καὶ δύσπεπτα γίνεσθαι τὰ τῶν πρεσβυτέρων, ὑγρὰ δὲ καὶ μαλακὰ καὶ διὰ τοῦτ’ εὐπεπτότερα τὰ τῶν νεωτέρων, πλὴν εἰ μὴ μετὰ τὴν ἀποκύησιν εὐθέως ἐσθίοιτο· βλεννώδη γὰρ πάντα ταῦτα καὶ μάλιστα τῶν ὑγροτέραν ἐχόντων φύσει τὴν σάρκα καθάπερ ἀρνῶν τε καὶ χοίρων. τὰ δὲ τῶν ἐρίφων τε καὶ μόσχων, ἐπειδὴ ξηρότερα φύσει τὰ ζῷα, πολὺ βελτίω καὶ πρὸς πέψιν ἐστὶ καὶ πρὸς τροφήν. οὕτως οὖν ἔχει καὶ κατὰ τοὺς ὄρχεις τε καὶ τοὺς ἀδένας, οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ τὴν γλῶτταν· ἐστὶ γάρ πως καὶ ἡ ταύτης φύσις ἀδενώδης. οἱ δ’ ἐν τοῖς τιτθοῖς ἀδένες, ὅταν ἐν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

αὐτοῖς ἔχωσι τὸ γάλα, καλοῦνται μὲν οὔθατα, παχύχυμον δ' ἐστὶν ἔδεσμα. καὶ εἰ τὸ ζῷον εὐεκτοῦν εἴη, καὶ ἡ ἐξ αὐτῶν τροφὴ πολλή τε ἅμα καὶ εὔχυμος γίνεται.

6 775 καὶ γάρ τοι καὶ τοῦτο τῶν κοινῶν ὂν ἄμεινον ἅπαξ ἀκούσαντά σε πρόχειρον ἔχειν τῇ μνήμῃ. γέγραπται γοῦν ὑπὸ πάντων τῶν ἰατρῶν περὶ γάλακτος, ὡς εὐχυμότατον εἴη. καὶ διὰ τοῦτό τινες ἡγοῦνται καὶ τοὺς ἐν πνεύμονι σχόντας ἕλκος ὑπὸ τούτου μόνου θεραπεύεσθαι πρὸ τοῦ μέγα δηλονότι καὶ τυλῶδες αὐτὸ γενέσθαι. τὸ δὲ τῆς γυναικὸς γάλα, ὡς ἂν οἰκεῖόν τε καὶ τῆς αὐτῆς φύσεως ὑπάρχον ἡμῖν, ἐπαινοῦσι πρὸ τῶν ἄλλων εἰς τὰ φθινώδη πάθη καὶ ἄλλοι μέν τινες ἰατροί, μάλιστα δ' Εὐρυφῶν τε καὶ Ἡρόδικο c, ἀξιοῦσί τε θηλάζειν, ὥσπερ τὰ παιδία τὴν γυναῖκα, τοὺς οὕτως ἔχοντας· ἐκπεσὸν γὰρ τῶν τιτθῶν εὐθέως ἀποβάλλειν τι τῆς οἰκείας ἀρετῆς. εὔδηλον οὖν, ὅτι πάντων ἐδεσμάτων ὡς εὐχυμότατον προκέκριται, μάλιστα μὲν ὑπὸ τούτων, οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ τῶν ἄλλων ἰατρῶν. ὃ δὲ κοινὸν ἔφην οὐκ ἐπὶ τῷδε μόνον, ἀλλὰ καὶ πολλοῖς ἄλλοις ἐδέσμασι γινώσκειν χρῆναι, τοῦτο δὴ καὶ λέξω. τῶν μὲν οὖν εὐεκτικῶν ζῴων εὔχυμόν ἐστι τὸ γάλα, τὸ δὲ τῶν καχεκτικῶν ὡσαύτως τῷ κατὰ τὸ ζῷον αἵματι κακόχυμον· οὐ γὰρ ἐνδέχεται κακοχύμου τοῦ παντὸς σώματος ὄντος εὔχυμον εἶναι τὸ γάλα.

6 776 διὰ τοῦτ' ἔφην ἐπὶ τῶν εὐεκτούντων ζῴων ἄριστον μὲν εἶναι τὸ γάλα πρὸς εὐχυμίαν, οὕτω δὲ καὶ τοὺς ἀδένας αὐτούς τε τούτους, ἐν οἷς τὸ γάλα περιέχεται, καὶ τοὺς ἄλλους ἐν τοῖς ὑγιεινοῖς ζῴοις εὐχύμους εἶναι· κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν λόγον ἧπάρ τε καὶ ὄρχεις. οὐδὲ γὰρ ταῦτα τοῖς κακοχύμοις ἐστὶ ζῴοις εὔχυμα, διὰ τοῦτο δ' οὐδὲ τοῖς γεγηρακόσιν· οὐδὲν γὰρ τούτων εὔχυμον. ὅσα δ' ἔτι θηλάζει ζῷα τῆς μητρὸς αὐτῶν ἐχούσης [ἔτι] τὸ γάλα εὔχυμον, ταῦτα καὶ τοῖς ἄλλοις μὲν ἅπασι μορίοις ἄριστα διάκειται σφῶν αὐτῶν, εὔχυμον δ' ἔχει καὶ τὸ ἧπαρ. ὁποῖον δέ τινα χυμὸν γεννᾷ τἄλλα μόρια τῶν ζῴων, ὀλίγον ὕστερον εἰρήσεται· νυνὶ γὰρ ἐπειδὴ περὶ τῶν παχυχύμων ἠρξάμην διέρχεσθαι, πρότερον εὔλογόν ἐστιν ἐπὶ τὴν τελευτὴν αὐτῶν ἀγαγόντα τὸν λόγον οὕτως ἐπὶ τἄλλα μεταβαίνειν. ὀλίγων οὖν ἔτ' ὄντων τοιούτων ἐπ' αὐτὰ βαδιοῦμαι διορίζων ἐν αὐτοῖς τὰ κακόχυμα τῶν εὐχύμων. αὕτη γὰρ ἡ χρεία τοῦ νῦν ἡμῖν ἀνυομένου λόγου σκοπὸν ἔχοντος εὐχυμίαν μὲν ἐργάζεσθαι, φεύγειν δὲ κακοχυμίαν.

6 777 ἐπεὶ δ', ὥσπερ καὶ κατ' ἀρχὰς εἶπον, ἡ τῶν παχυχύμων ἐδεσμάτων οὐσία δυσδιάπνευστόν τε τὸ σῶμα κατασκευάζει καί τινας ἐμφράξεις ἐργάζεται καὶ μάλιστα καθ' ἧπάρ τε καὶ νεφρούς, διὰ τοῦτο συνεβούλευον ἀφίστασθαι τῆς διηνεκοῦς χρήσεως αὐτῶν, εἰ καὶ τῶν εὐχύμων εἴη. τὰ μὲν γὰρ κακόχυμα παντὶ τρόπῳ φευκτέον, ἐάν τε παχεῖς ἐάν τε λεπτοὺς ἐργάζηται τοὺς ἐν ἡμῖν χυμούς. εἴρηται δὲ καί, ὅτι μόνοις τοῖς σφοδρῶς γυμναζομένοις, ἐὰν καὶ τὰ σπλάγχνα μὴ κακῶς ᾖ φύσει κατεσκευασμένα, δυνατόν ἐστιν ἐν τοῖς παχυχύμοις τε καὶ γλίσχροις ἐδέσμασι διατρίβουσι μὴ βλάπτεσθαι, τῶν δ' ἄλλων οὐδενί. τῶν τοίνυν παχυχύμων ἐδεσμάτων ἐστὶ καὶ τὸ τῶν βαλάνων γένος ἑκατέρων, ὅσαι τ' ἐπὶ ταῖς δρυσὶ γίνονται καὶ ὅσαι τῶν φοινίκων εἰσὶ καρποί. ὀνομάζουσι δ' οἱ ἄνθρωποι τὰς μὲν τῶν φοινίκων ὁμωνύμως αὐτῷ τῷ φυτῷ φοίνικας, ὅσαι δ' ἐπὶ ταῖς δρυσί, τὰς μὲν καὶ τοῖς ἀνθρώποις ἡδέως ἐσθιομένας καστανικάς, ἔνιοι δὲ καστάνια κατὰ τὸ καλούμενον οὐ δέτερον γένος.

6 778 οἵ γε μὴν ἐμοὶ πολῖται, καθάπερ οὖν καὶ ἄλλοι τῶν ἐν Ἀσίᾳ, Σαρδιανάς τε καὶ Λευκηνὰς ὀνομάζουσιν αὐτὰς ἀπὸ τῶν χωρίων, ἐν οἷς πλεῖσται γεννῶνται. τὸ μὲν οὖν ἕτερον τῶν ὀνομάτων τούτων εὔδηλόν ἐστιν ἀπὸ τίνος γέγονε. Λευκηναὶ δὲ ἀπὸ χωρίου τινὸς ἐν τῷ ὄρει τῇ Ἴδῃ τὴν προσωνυμίαν ἐσχήκασιν, ὃ πληθυντικῶς ὀνομάζουσι παραπλησίως τῷ Θῆβαι. ταύτας μὲν οὖν τὰς βαλάνους, ὡς ἔφην, ἐσθίουσιν οἱ ἄνθρωποι ποτὲ 〈μὲν〉 ὠμάς, ἐνίοτε δὲ ὀπτῶντες ἢ ἕψοντες. αἱ δ' ἄλλαι προμήκεις μέν εἰσι κατὰ τὸ σχῆμα παραπλησίως ταῖς τῶν φοινίκων, ἔδεσμα δ' ὑσὶ μᾶλλον ἢ ἀνθρώποις οἰκεῖον, ἄχρις ἂν μή τις ἀνάγκη μεγάλη καταλάβῃ τῆς ἐδωδῆς αὐτῶν· ἐν γὰρ τοῖς μεγάλοις λιμοῖς καὶ τοῦτο συμβαίνει. τὰς δὲ τῶν πρίνων βαλάνους, ἃς ἀκύλους ὀνομάζουσιν οἱ Ἕλληνες (εἰσὶ δὲ στρυφναὶ καὶ σκληραὶ καὶ διὰ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

τοῦτ’ ἀηδεῖς, κἂν ἐφθάς τις προσφέρηται), δυσπέπτους καὶ παχυχύμους οὔσας φυλάττεσθαι χρή. πρόδηλον δ’ ὅτι τοῦ στύφοντος χυμοῦ διαφοραί τινές εἰσι κατὰ τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον ὅ τε αὐστηρὸς καὶ ὁ στρυφνός, ἐκλελυμένης μὲν ἐν τοῖς αὐστηροῖς, ἐπιτεταμένης δ’ ἐν τοῖς στρυφνοῖς τῆς στυφούσης ποιότητος.

6 779 ἀλλ’ ὅσον γε τῶν βαλάνων αἱ ἄκυλοι στρυφνότεραι, τοσοῦτον τῶν καστανίων αἱ βάλανοι. πάνυ γὰρ ἀσθενῆ ταῦτα τὴν στύφουσαν ἔχει ποιότητα, τῶν παχυχύμων ἐδεσμάτων ὄντα ταῖς ἄλλαις βαλάνοις ὡσαύτως, ἀλλ’ ἧττόν τε στεγνοῖ τὴν γαστέρα καὶ μᾶλλον ἐκείνων πέττεται καὶ οὐδ’ ὅλως ἐστὶ κακόχυμα. φυλάττεσθαι δὲ δηλονότι χρὴ καὶ τούτων τὸ πλῆθος, οὐ μόνον ὅτι παχύχυμά ἐστι πολλοῖς τῶν εἰρημένων ὡσαύτως, ἀλλ’ ὅτι καὶ στεγνωτικὰ τῆς κοιλίας καὶ δύσπεπτα καὶ φυσώδη. τῶν δὲ φοινίκων ὁ καρπός, ὃν ἔφην ἅπαντας Ἕλληνας ὀνομάζειν φοίνικας ὁμωνύμως τῷ δένδρῳ, στύφοντός τε ἅμα καὶ γλυκέος μετέχει χυμοῦ. τινὲς δὲ τῶν νεωτέρων ἰατρῶν ἐν συνθέτῳ προσηγορίᾳ φοινικοβαλάνους ὀνομάζουσιν αὐτούς, οὐ μὴν παρά γε τοῖς παλαιοῖς Ἕλλησιν εὗρον τοὔνομα· φοινίκων γὰρ ἐκεῖνοι βαλάνους τὸν καρπὸν τοῦτον, οὐ φοίνικας οὐδὲ φοινικοβαλάνους ὀνομάζουσιν. ἀλλ’ οὐ πρόκειται νῦν ἡμῖν ὀνόματα διαστέλλεσθαι, σχολὴν ἀγόντων ἀνθρώπων σπούδασμα καὶ τούτων οὐ πάντων, ἀλλ’ ὅσοι τῇ παλαιᾷ τῶν Ἀττικῶν ἐγνώκασι χρῆσθαι φωνῇ.

6 780 τοῦ δ’ ὑγιαίνειν δέονται μὲν ἅπαντες ἄνθρωποι, δύνανται δ’ οὐ πάντες, ὡς χρή, διαιτᾶσθαι ἢ δι’ ἀκρασίαν ἢ δι’ ἀσχολίαν ἢ δι’ ἄγνοιαν ὧν χρὴ ποιεῖν. ἀλλ’ ὅσοι καὶ γνῶναι δύνανται δίαιταν ὑγιεινὴν καὶ ζῆν κατ’ αὐτὴν προῄρηνται, τούτοις τόδε τὸ γράμμα σύγκειται. κατὰ μὲν τὰς ἀκύλους τε καὶ τὰς τῶν δρυῶν βαλάνους καὶ τὰ καστάνια τοῖς κατὰ μέρος δένδροις οὐ μεγάλη τίς ἐστι διαφορὰ τοῦ καρποῦ, κατὰ δὲ τοὺς φοίνικας ἀξιόλογος. εἰ γὰρ παραβάλλοις τὸν Αἰγύπτιον φοίνικα, σκληρὸν καὶ ξηρὸν καὶ αὐστηρὸν ὄντα, τῷ καλουμένῳ πατητῷ, γλυκεῖ μὲν ἱκανῶς ὄντι, βραχείας δὲ μετέχοντι στύψεως, ἐναντίαν ἔχειν σοι δόξουσι τὴν φύσιν. οἱ δ’ ἄλλοι μεταξὺ τούτων εἰσίν, οἱ μὲν μᾶλλον, οἱ δ’ ἧττον αὐστηρότητός τε καὶ γλυκύτητος μετέχοντες. ὁ δ’ ἐξ αὐτῶν χυμὸς παχύς ἐστι καὶ ῥᾳδίως ἐμφραττόμενος ἥπατι. καὶ γάρ τοι καὶ τοῦτο περὶ τῶν παχυχύμων τε καὶ γλυκέων ἐδεσμάτων ἐπίστασθαί τε καὶ μεμνῆσθαι καλόν, ὡς ἥπατός τε καὶ σπληνὸς ἐμφρακτικός ἐστιν ὁ ἐξ αὐτῶν χυμός.

6 781 εἰ δὲ καὶ βραχεῖά τις ἀρχὴ φλεγμονῆς εἴη κατὰ τὰ σπλάγχνα, ταύτην αὐξάνουσιν ἱκανῶς, ὥσπερ γε καὶ τὰς ἐμπνευματώσεις καὶ τὰς σκιρρώδεις διαθέσεις παροξύνουσι καὶ δηλονότι καὶ τὰς τῶν ἀποστημάτων γενέσεις. ἀλλ’ ἴσως ταῦτα πορρωτέρω τῆς ὑγιεινῆς διαίτης ἐστίν, ἧς μόριον ὁ προκείμενος ἐκδιδάσκει λόγος. ἐπ’ αὐτὰ οὖν αὖθις ἴωμεν, ὅσα τῶν παχυχύμων ἢ γλίσχρων ἐδεσμάτων ἐστὶ προστιθέντες· ἔνια μὲν γὰρ αὐτῶν παχύχυμα μόνον ἐστὶν ὥσπερ ἡ φακῆ, γλίσχρα δ’ ἄλλα καθάπερ ἡ μαλάχη, τινὰ δ’ ἄμφω πέπονθεν, ὥσπερ τά θ’ ὑπ’ Ἀριστοτέλους ὀστρακόδερμα καλούμενα καὶ τὰ μαλάκια. Καλλίστη δ’ ἐστὶ τροφὴ τοῖς σώμασιν ἡμῶν ἀπὸ τῶν μήτε παχυχύμων μήτε γλίσχρων, ἐξ ὧν αἷμα σύμμετρον τῇ συστάσει γεννᾶται. μοχθηρὸν γοῦν ἐστι καὶ τὸ λίαν λεπτόν. βραχείας γὰρ οὔσης τῆς ἐξ αὐτοῦ τροφῆς ἀσθενῆ καὶ ἰσχνὰ γίνεται τὰ οὕτω διαιτώμενα σώματα. κάλλιστα τοίνυν εἰς ὑγίειαν ἐδέσματα τὰ μέσην ἔχοντα τῶν εἰρημένων τὴν φύσιν, ὡς μηδὲν ἐπικρατεῖν ἐν αὐτοῖς ἰσχυρῶς, μήτ’ οὖν τὸ παχὺ μήτε τὸ κολλῶδες, ὃ συνελθόντος τῷ παχεῖ τοῦ γλίσχρου γίνεται, μήτε τὸ λεπτὸν ἱκανῶς· ἀλλὰ καὶ τὸ τελέως ψαθυρόν, ὡς μηδὲ τοὐλάχιστον ἔχειν κολλώδους χυμοῦ, μοχθηρόν.

6 782 οἱ γοῦν ἐξ ἐλύμου τε καὶ κέγχρου σκευαζόμενοι τῶν ἄρτων ἐγγὺς ἥκουσι τοῦ δόξαι τινὰ ψάμμον ἢ τέφραν ἐσθίειν. διὸ καὶ δεῖται τὸ γινόμενον ἐξ αὐτῶν ἔτνος, ὥσπερ γε καὶ ὁ λέκιθος, ἅπασι τοῖς λιπαροῖς τε καὶ γλίσχροις μεμῖχθαι. λίπος τε οὖν συῶν καὶ στέαρ αἰγῶν ἔλαιόν τε καὶ γάλα προβάτων ἢ βοῶν ἐπεμβάλλοντες αὐτοῖς οἱ κατὰ τοὺς ἀγροὺς ἐσθίουσιν. ἔτνος μὲν οὖν ὀνομάζω τὸ ἐκ τῶν ἐρειχθέντων ὀσπρίων τε καὶ χεδροπῶν σκευαζόμενον, λέκιθον δὲ τὸ ἐκ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

τῶν ἀλεσθέντων ἄλευρον ἑψόμενον ἐν ὕδατι προσεμβαλλομένου τινὸς λιπαροῦ. ἔνια δὲ τῶν ἐδεσμάτων αὐτὰ μὲν ἐφ’ ἑαυτῶν ὁρώμενα πρὸ τοῦ τῆς οἰκείας τυχεῖν παρασκευῆς, εἴτε δι’ ἑψήσεως εἴτε δι’ ὀπτήσεως εἴτε καὶ ταγηνίσεως ἢ καὶ διὰ μόνης βρέξεως, σκληρὰ καὶ γεώδη φαίνεται, βρεχόμενα δ’ ἢ ἑψόμενα μαλακά, καθάπερ ἐν μὲν τοῖς σιτηροῖς σπέρμασιν αἱ κριθαὶ καὶ οἱ πυροί, τῶν δ’ ἐπὶ δένδροις γεννωμένων καρπῶν οἱ κῶνοι. προσέχειν οὖν σε χρὴ καὶ τούτῳ τὸν νοῦν, οὐ μόνον ὅταν εἰς ξένην ἀφικό μενος χώραν ἐσθίειν τι μέλλῃς ἄηθες, ἀλλὰ καὶ παρ’ ἡμῖν αὐτοῖς προπειρώμενον ἑκάστου τῆς φύσεως ἐν τῷ διαβρέχειν ὕδατι μόνῳ χωρὶς ἑψήσεως ἢ σὺν ἑψήσει τε καὶ ὀπτήσει.

6 783 τὰ μὲν γὰρ εἰς ὄγκον ἐξαιρόμενα τῶν σπερμάτων ἢ ὅλως τῶν καρπῶν ἀποβάλλοντά τε ταχέως τὴν ἀρχαίαν σκληρότητα καὶ ξηρότητα μεθιστάμενά τε πρὸς τὸ μαλακώτερον καὶ ὑγρότερον ἀμείνω πάντ’ ἐστί, τὰ δὲ φυλάττοντα τὸν ἔμπροσθεν ὄγκον ἅμα τῇ σκληρότητι χείρω. καὶ γὰρ δύσπεπτα πάντα τὰ τοιαῦτα καὶ γεώδη ταῖς οὐσίαις ἐστίν, ὡς μόλις αἱματοῦσθαι, δεόμενα ῥωμαλέας δυνάμεως εἰς τὴν ἐν τῷ σώματι κατεργασίαν ἐν τῷ πέττεσθαί τε κατὰ γαστέρα καὶ καθ’ ἧπάρ τε καὶ φλέβας αἱματοῦσθαι. ἀποτυγχάνεται μὲν οὖν ἑκατέρα τῶν ἐνεργειῶν ἐν τοῖς ἀσθενέσι σώμασι καὶ γεννᾶται χυμὸς ἐκ τῶν τοιούτων ἐδεσμάτων ὁ καλούμενος ὠμός, ἐφ’ ᾧ νόσοι παντοῖαι συνίστανται. ἐπεὶ δὲ καθ’ ἕκαστον εἶδος καρποῦ πολλή τίς ἐστιν ἡ διαφορά, προβρέχειν ἀξιῶ σε καὶ προέψειν ἐνίοτε τῶν μελλόντων ἐσθίεσθαί τινα, πεῖραν ἀσφαλῆ λαμβάνοντα τῆς φύσεως αὐτῶν. ὁ γοῦν ἐμὸς πατήρ, ἐπιμελὴς ὢν περὶ τὰ τοιαῦτα, καὶ ἀμυγδάλας καὶ κάρυα τὰ μεγάλα πολλάκις οὕτως ἐδοκίμαζε.

6 784 καλοῦσι δ’ ἔνιοι τὰ μὲν τοιαῦτα βασιλικά, τὰ δὲ σμικρὰ Ποντικὰ καὶ λεπτοκάρυα. τὴν δὲ αὐτὴν βάσανον ἐποιεῖτο καὶ τῶν βαλάνων, ὡσαύτως δὲ καὶ τῶν κυάμων καὶ πισῶν καὶ λαθύρων καὶ θέρμων ὤχρων τε καὶ δολίχων ἁπάντων τε τῶν τοιούτων ἀποβρέχων ἢ προέψων, εἶθ’ ὁρῶν, εἰς ὅσον ἐξοιδίσκεται. περὶ δὲ τῆς πτισάνης τί δεῖ καὶ λέγειν; ἤδη γὰρ τοῦτό γε καὶ οἱ παῖδες ἴσασιν, ὡς ἡ μὲν ὀγκουμένη ταχέως ἀρίστη, μοχθηρὰ δ’ ἡ χρόνῳ πολλῷ βραχὺν ὄγκον ἴσχουσα. τήκεται μὲν γὰρ ἡ προτέρα ῥηθεῖσα καὶ γίνεται παχὺς αὐτῆς ὁ χυλός, ἡ δ’ ἑτέρα δύστηκτός τ’ ἐστὶ καὶ σκληρὰ διαμένει βραχύτατον ἀνιεῖσα χυλόν. ἔνια δὲ τῶν Δημητρίων σπερμάτων οὐδ’ ὅλως ὀγκοῦσθαι πέφυκεν ἑψόμενα καὶ κεκλήκασιν ἀτέραμνα τὰ τοιαῦτα τῶν παλαιῶν Ἑλλήνων ἔνιοι. οὕτως οὖν καὶ τοὺς πυροὺς ὁ ἐμὸς πατὴρ ἐδοκίμαζε καὶ προσέτι τῷ πλήθει τῶν ἀλεύρων. οἱ μὲν γὰρ ἀγαθοὶ πλεῖστον ἄλευρον, οἱ μοχθηροὶ δ’ ὀλίγον ἐργάζονται. μὴ τοίνυν μηδὲ σὺ κατὰ τὸ πάρεργον ἀκούσῃς ὧν λέγω. κοινός τε γὰρ ὁ λόγος ἐστὶν ἁπάντων μὲν σπερμάτων, ἁπάντων δὲ καρπῶν, ὅσους ἀποθέσθαι δυνατόν, ἐξητασμένος τε καὶ κεκριμένος ὑπ’ ἐμοῦ τε καὶ τοῦ πατρὸς ἐν χρόνῳ πολλῷ μακρᾷ τε πείρᾳ.

6 785 δῆλον δ’ ὅτι τῶν καρπῶν εἰς ἀπόθεσιν ἐπιτηδείους λέγω τοὺς πρὶν σαπῆναι ξηραινομένους. ἔνιοι γὰρ οὐχ ὑπομένουσι τοῦτο, καθάπερ τὰ μόρα καὶ οἱ καλούμενοι πέπονές τε καὶ οἱ μηλοπέπονες ἔτι τε Περσικὰ καὶ ὅσα τούτοις ἐστὶ παραπλήσια· φθάνει γὰρ σηπόμενα πρὶν ξηρανθῆναι. κολοκύνθας γε μὴν εἰς λεπτὰ μόρια τέμνοντες ξηραίνουσιν ἔνιοι καθάπερ γε καὶ τοὺς βωλίτας ἄλλοι. καὶ γνώρισμά γε τοῦ μοχθηρὸν εἶναι τὸν μύκητα μέγιστον νομίζουσι τὸ ξηρανθῆναι μὴ δύνασθαι. περὶ δὲ τῶν κοκκυμήλων τί δεῖ καὶ λέγειν; οὐδεὶς γὰρ ἀγνοεῖ τὴν ἀπόθεσιν αὐτῶν οὐκ ἐν Δαμασκῷ μόνον ἢ κατὰ τὴν Ἰβηρίαν ἀλλὰ καὶ παρ’ ἡμῖν γιγνομένην. ὥστ’ ὀλίγιστοι τῶν καρπῶν εἰσιν οἱ μὴ δυνάμενοι ξηρανθῆναι πλὴν πέπονες, ὡς ἔφην, καὶ μηλοπέπονες τά τ’ Ἀρμενιακὰ καὶ τὰ Περσικὰ καὶ πραικόκκια παρὰ Ῥωμαίοις ὀνομαζόμενα.

6 786 καὶ γὰρ τὰ σῦκα ξηρανθέντα δια μένει καὶ οἱ σικυοὶ ταῖς κολοκύνθαις ὡσαύτως. ἀλλὰ καὶ ταῦτα τοῦ χειμῶνος εἰς χρείαν ἀγόμενα τὴν αὐτὴν ἐξέτασιν δέχεται. τὰ μὲν γὰρ ταχέως ἐν ὕδατι βρεχόμενα καὶ χωρὶς ἑψήσεως καὶ σὺν ἐκείνῃ κάλλιστα τῶν ὁμοειδῶν ἐστι, τὰ δ’ ἐπὶ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

πλεῖστον χρόνον τοῦτο πάσχοντα καὶ σμικρὸν ἐπιδιδόντα τοῖς ὄγκοις μοχθηρὰ πάντ’ ἐστί. γίγνωσκε τοίνυν οὐ μόνον εἰς πέψιν ἀμείνω τὰ ταχέως οἰδισκόμενα τῶν ἐδεσμάτων, ἀλλὰ καὶ εἰς εὐχυμίαν, ἧς ἕνεκα τὰ κατὰ τοῦτο τὸ γράμμα λέγεται πάντα. καὶ γὰρ ὅτι βελτίω φύσει τὰ ταχέως ἐξογκούμενα καὶ διότι πέττεται μᾶλλον, ἀμείνους γεννᾷ χυμούς. οὐδὲν γὰρ οὕτως εἰς εὐχυμίαν συντελεῖ πᾶσιν ἐδέσμασιν, ὡς τὸ πεφθῆναι καλῶς ἐν τῇ γαστρί. καὶ γὰρ τὴν δευτέραν καὶ τρίτην πέψιν ἐπιδέχεται ταῦτα μᾶλλον. ἔμαθες δὲ ὅτι δευτέρα μὲν πέψις ἐν ἥπατί τε καὶ φλεψὶ γίνεται, τρίτη δὲ ἐν ἑκάστῳ τῶν τρεφομένων μορίων, ἧς ἕνεκα καὶ τῶν δύο προτέρων δεόμεθα. τρέφεται μὲν γὰρ ὅσα τρέφεται τῶν τρεφόντων αὐτὰ μεταβαλλομένων τε κατὰ ποιότητα κἀξομοιουμένων τοῖς τρεφομένοις.

6 787 μεταβάλ λεται δὲ τὰ προπαρασκευασθέντα καὶ προπεφθέντα τῶν ἀπέπτων μᾶλλον. ἀλλήλας γὰρ αἱ πέψεις διαδέχονται, τὴν μὲν τῆς γαστρὸς τὸ ἧπαρ, τὴν δὲ τούτου τὰ τρεφόμενα μόρια. καὶ τοίνυν καὶ προπαρασκευάζει τοῖς μὲν ἐν τῷ σώματι μορίοις ἅπασι τὴν τροφὴν τὸ ἧπαρ, ἐκείνῳ δ’ ἡ γαστήρ, ἐκείνῃ δὲ τὸ στόμα καὶ τούτῳ τινὰ μὲν ἕψησις, τινὰ δ’ ὄπτησις ἢ ταγήνισις ἤ τις ἁπλῆ βρέξις. ἅπασι δὲ τούτοις ἡ διοικοῦσα φύσις τὰ τοὺς καρποὺς φέροντα φυτὰ παρασκευάζει καί τινά γε τῶν ὑπ’ αὐτῆς γενομένων οὔθ’ ἑψήσεως οὔτ’ ὀπτήσεως οὔτε βρέξεως οὔτ’ ἄλλης δεῖται παρασκευῆς. ταῦτα μὲν ἐν τῷ καθόλου χρὴ μεμνῆσθαι· κοινὰ γὰρ ἁπάντων ἐστὶ τῶν ἐσθιομένων. Ἐπὶ δὲ τὰ κατὰ μέρος ἴωμεν, ὅσα λέγοντες ἀπελίπομεν. ἐν μὲν οὖν τοῖς τῶν ζῴων μορίοις δύσπεπτά ἐστιν ἔντερά τε καὶ γαστὴρ καὶ μήτρα καὶ ὦτα καὶ ὀφθαλμοὶ καὶ οὐραῖα, ἐν δὲ τοῖς Δημητρίοις σπέρμασι τὰ πλεῖστα, καθάπερ γε καὶ λαχάνων καὶ φυτῶν καὶ τῶν καλουμένων ὡραίων. ἔντερα μὲν οὖν καὶ γαστὴρ καὶ μήτρα σκληροτέραν τε τῶν σαρκῶν ἔχει τὴν οὐσίαν ἀπεπτοτέραν τε τοσοῦτον ὅσον καὶ σκληροτέραν ἧττόν τε τῶν σαρκῶν τρέφει καὶ ἧττον εὔχυμά ἐστιν.

6 788 αἱ δ’ οὐραὶ καὶ τούτων ἔτι σκληρότεραι καὶ τἄλλα ἀνὰ λόγον τῇ σκληρότητι κατ’ αὐτάς ἐστι περί τε πέψιν καὶ θρέψιν, πλὴν οὐ περιττωματικαὶ διὰ τὴν κίνησιν. ὅμοιοι δ’ αὐταῖς εἰσιν ἐπὶ τῶν πτηνῶν ζῴων οἱ τράχηλοι. κοιλίαι δ’ οὐδὲν ὅμοιαι τοῖς πτηνοῖς τε καὶ πεζοῖς ζῴοις εἰσί. καὶ γὰρ παχεῖαι καὶ σκληραὶ καὶ διὰ τοῦτο δύσπεπτοι καὶ πολύτροφοι πεφθεῖσαι τοῖς πτηνοῖς εἰσι. κάλλισται δὲ τῶν ἀλεκτορίδων καὶ χηνῶν, καίτοι τἄλλα τοῦ χηνὸς μόρια σκληρά τ’ ἐστὶ καὶ δύσπεπτα καὶ περιττωματικὰ πλὴν τῶν πτερῶν. ἐν δὲ τοῖς μεγάλοις στρουθοῖς, ἃς νῦν ὀνομάζουσι στρουθοκαμήλους, πάντα τὰ μέρη σκληρὰ καὶ δύσπεπτα καὶ περιττωματικά. τῶν δ’ ὤτων ὁ μὲν χόνδρος ἄτροφόν τ’ ἐστὶ καὶ ἄπεπτον σῶμα, τὸ δ’ ἔξωθεν δέρμα λεπτὸν καὶ ξηρὸν ὀλιγότροφόν τε καὶ δύσπεπτον. ὀφθαλμοὺς δ’ ὀλίγοι μὲν ἐσθίουσι, σύγκεινται δ’ ἐξ ἀνομοίων οὐσιῶν. ἑτέρας μὲν γὰρ φύσεώς εἰσιν οἱ χιτῶνες αὐτῶν, ἑτέρας δὲ οἱ μύες, ἄλλης δὲ τὸ κρυσταλλοειδὲς καὶ τὸ ὑαλοειδές.

6 789 ἐξ αὐτῶν δὲ οἱ μύες εὐπεπτότατοι μόνοι τῶν γε ἐπιτήδειον εἰς εὐχυμίαν τὴν φύσιν ἐχόντων ζῴων, οἷοίπέρ εἰσιν οἱ σύμμετροι κατὰ τὴν ἡλικίαν ὗες. εἶεν δ’ ἂν οὗτοι τοῖς μὲν ἀκμάζουσιν ἀνθρώποις καὶ γυμναζομένοις οἱ τέλειοι, τοῖς δὲ παρακμάζουσιν οἱ ἔτ’ αὐξανόμενοι. τῶν δὲ πάνυ σμικρῶν χοίρων ἡ σὰρξ περιττωματική. μοχθηρὰ δὲ ὑπὸ σκληρότητός τε καὶ ξηρότητος ἡ τῶν γεγηρακότων. ἀρίστης δὲ τῆς τῶν ὑῶν ἐδωδῆς οὔσης ἐν τοῖς πεζοῖς ζῴοις ἐφεξῆς ἐστιν ἡ τῶν ἐρίφων καὶ μετὰ ταύτην ἡ τῶν μόσχων. ἡ δὲ τῶν ἀρνῶν σὰρξ ὑγρὰ καὶ γλίσχρος καὶ βλεννώδης ἐστί. τῶν δ’ ἄλλων πεζῶν ζῴων τῆς ἐδωδῆς ἀπέχεσθαι κελεύω τὸν εὐχυμίας προνοούμενον. ἡ δὲ κατ’ εἶδος αὐτῶν διαφορὰ κατὰ τὸ τρίτον εἴρηται Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. Ἔν γε μὴν τοῖς Δημητρίοις σπέρμασιν ἄριστον εἰς εὐχυμίαν ἔδεσμα καλῶς ἡψημένη πτισάνη. συνενδείκυται δ’ ὁ λόγος οὗτος ἀρίστην εἶναι χρῆναι τὴν κριθήν· οὐ γὰρ ἕψεται καλῶς ἡ πτισάνη μὴ τοιαύτης οὔ σης αὐτῆς διὰ τὸ μήτε πλεῖστον ἐξοιδίσκεσθαι διαβρεχομένη μήτε χυλοῦσθαι τηκομένη.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

6 790 ἀλλὰ περὶ μὲν πτισάνης ἔν τε τῷ Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων καὶ τοῖς τῆς Θεραπευτικῆς μεθόδου καὶ τοῖς εἰς τὸ Περὶ διαίτης ὀξέων Ἱπποκράτους ὑπομνήμασιν ἐπὶ πλέον εἴρηται. νυνὶ δ' ἀρκεῖ δεδηλῶσθαι τὸ κεφάλαιον, οὗ χρῄζομεν εἰς τὸν ἐνεστῶτα λόγον, ὡς ἀμεμπτότατον εἴη πάντων ἐδεσμάτων εἰς εὐχυμίαν τε καὶ φυλακὴν ὑγιείας ἡ πτισάνη καλῶς ἐσκευασμένη, τρέφει γε μὴν ἧττον ἄρτου καλλίστου, περὶ οὗ καὶ αὐτοῦ λέλεκται κατὰ τὸ πρῶτον γράμμα Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. τὰ δ' ἄλφιτα οὐ τὴν αὐτὴν ἀρετὴν ἔχει τῇ πτισάνῃ πρὸς εὐχυμίαν ἢ ὑγιείας φυλακήν, ἀλλ' οὐδὲ μᾶζα. πέφρυκται γὰρ ἐν τοῖς ἀλφίτοις ἡ κριθὴ καὶ διὰ τοῦτο ξηραίνει τῆς πτισάνης ὑγραινούσης. ἐστὶ δὲ καὶ γλίσχρος ὁ χυλὸς αὐτῆς ὥσπερ καὶ τῆς τήλεως οὐκ ἔχων τὸ ἐμφρακτικόν. τῆλις μὲν οὖν οὐκ εὔχυμος, ἐὰν πλεονάζῃ τις ἐν αὐτῇ, πτισάνην δὲ κἂν καθ' ἑκάστην ἡμέραν εἰς κόρον ἐσθίῃς, οὐδὲν εἰς εὐχυμίαν βλαβήσῃ. καὶ περὶ κυάμου δ' ἂν ἔλεγον ταὐτόν, εἰ μὴ φυσώδης ἦν· οὔτε γὰρ κακόχυμος οὔτ' ἐμφρακτικός, ἅπερ ἐστὶ κεφάλαια τῶν ὑγιεινῶν ἐδεσμάτων· ὑπάρχει δ' αὐτῷ ταῦτα διότι ῥυπτικὴν ἔχει ποιότητά τε καὶ δύναμιν ἐν ἑαυτῷ καθάπερ ἡ κριθή. τῷ πισῷ δὲ τὸ μὲν ἄφυσον ὑπάρχει, τὸ ῥυπτικὸν δ' οὐκ ἴσον τῷ κυάμῳ. περὶ δὲ φακῆς, ὅτι κακόχυμός ἐστι καὶ μελαγχολική, σχεδὸν οὐδεὶς ἀγνοεῖ.

6 791 ὡς φαρμάκῳ δ' αὐτῇ χρώμεθα πολλάκις ἐπὶ πολλῶν παθημάτων, ἀλλ' οὐ νῦν ἐκείνων ὁ καιρός. ὦχροι δὲ καὶ δόλιχοι τῶν μὲν εἰρημένων χείρους, ἀμείνους δὲ λαθύρων. ὄλυραν δὲ μετὰ τὴν κριθὴν τίθει καὶ μετ' ἐκείνην τίφην. ἔλυμος δέ σοι φευκτέος ἀεί· καλοῦσι δ' αὐτὸν ἔνιοι μελίνην τῶν παλαιῶν. ὁ δὲ κέγχρος ὁμογενὴς μέν ἐστι τῷδε τῷ σπέρματι, μοχθηρὸς δ' ἧττον. ὅ γε μὴν ἐρέβινθος, εἰ καὶ τρόφιμος, ἀλλ' οὐκ εὔχυμος, φυσώδης δ' οὐδὲν ἧττόν ἐστι κυάμου, παροξύνει δὲ καὶ πρὸς συνουσίαν ἅμα τῷ καὶ τὸ σπέρμα πλέον γεννᾶν. ὁ δὲ θέρμος ἱκανῶς παχύχυμος· εὔδηλον δ', ὅτι καὶ τρόφιμος, εἴπερ παχύχυμος, οὐ μὴν κακόχυμος. τῶν δ' ἄλλων ὀσπρίων οὐδὲ μεμνῆσθαι καλὸν εἰς εὐχυμίας λόγον, ὧν γε οὐδὲ ἐσθίουσιν οἱ ἄνθρωποι πρὶν ὑπὸ λιμοῦ βιασθῆναι. περὶ μὲν οὖν ὀσπρίων αὐτάρκως εἴρηται, περὶ δὲ καρπῶν ἐφεξῆς ἂν εἴη ῥητέον. Εἰσὶ δ' οἱ μὲν ἀπὸ δένδρων ὀλίγου δεῖν ἅπαντες κακόχυμοι πλὴν τῶν καστανικῶν ὀνομαζομένων βα λάνων.

6 792 αὗται δὲ πεφθεῖσαι καλῶς ἐν τῇ γαστρὶ τρόφιμοι μέν εἰσι καὶ παχύχυμοι, κακόχυμοι δ' οὐδαμῶς. τῶν δ' ἄλλων οἱ μὲν ὡραῖοι καλούμενοι καρποὶ κακόχυμοι πάντες εἰσίν. ἐὰν δὲ καὶ διαφθαρῶσιν ἐν τῇ γαστρί, φαρμάκου δηλητηρίου πλησίον ἥκουσιν ὥσπερ καὶ τὰ μόρα καίτοι μετριώτερα τῶν Περσικῶν ὀνομαζομένων ὄντα καὶ τῶν κοκκυμήλων ὅμως τὴν διαφθορὰν οὐδὲν ἧττον ἐκείνων ἔχει μοχθηράν. ἣν δ' ὀνομάζουσιν ἰδίως οἱ Ἕλληνες ὀπώραν ἐν σύκοις καὶ σταφυλαῖς οὖσαν, ἀμείνων μέν ἐστι τῶν εἰρημένων, οὐ σμικρὰν δ' ἔχει διαφορὰν 〈τῷ〉 ἢ πέπειρον ἀκριβῶς εἶναι τὸν καρπὸν ἢ μηδέπω τοιοῦτον. ἐγγὺς γὰρ τῶν ἀβλαβῶν ἐστι τελέως τὰ πέπειρα σῦκα καὶ μετὰ ταῦτα ἡ πέπειρος σταφυλή. κρεμασθεῖσα δὲ καὶ ἥδε τὸ φυσῶδες ἀποτίθεται καὶ γίνεται τελέως ἄμεμπτος. ἰσχάδων δὲ πέρι δόξειεν ἄν τις ἐναντία λέγων ἀληθεύειν, εἰ κακοχύμους τε ἅμα καὶ εὐχύμους αὐτὰς εἴποι νοσῶδές τέ τι καὶ ὑγιεινὸν ἐχούσας. ἐὰν μὲν γὰρ αὗται διεξέρχωνται τὰ κατὰ γαστέρα, καὶ ἡ ἀπ' αὐτῶν ἀναδοθεῖσα τροφὴ διά τε τοῦ ἥπατος καὶ τῶν νεφρῶν, ὑγιειναί τέ εἰσι καὶ εὔχυμοι· βρα δύνουσαι δὲ κακοχυμότεραί πως γίνονται καὶ φθειρῶν πολλῶν γεννητικαί.

6 793 μετὰ δὲ καρύων ἐσθιόμεναι κάλλιστόν εἰσιν ἔδεσμα καθάπερ γε καὶ μετὰ ἀμυγδάλων, ἀλλὰ μετὰ τούτων μὲν ὡς ἐκφρακτικῶν καὶ ῥυπτικῶν, οὐ μὴν εὐχύμων γε τοῖς καρύοις ὡσαύτως οὐδὲ τροφίμων, ἅμα δὲ τοῖς καρύοις βελτίους εἰς ἅπαντα. καί τινες τῶν συγγραψάντων συνθέσεις φαρμάκων θανασίμων ἀλεξητήριον αὐτῶν ἁπάντων εἶναί φασι προσλαμβανομένας ἰσχάδας ἅμα καρύοις τε καὶ πηγάνῳ. τὰ δ' ἄλλα τῶν ἀκροδρύων εἴδη κακόχυμά ἐστι, καὶ μάλισθ' ὅσα τῶν ἀγρίων φυτῶν τε καὶ θάμνων εἰσὶ καρποί, περὶ ὧν ἐπὶ πλέον εἴρηται κατὰ τὸ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

δεύτερον γράμμα Τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. μήλων δὲ καὶ ῥοῶν ἀπίων τε καὶ μεσπίλων οὐχ ὡς τροφῆς ἀλλ' ὡς φαρμάκου χρῄζομεν εἰς τόνον στομάχου τε καὶ γαστρός. καρποὶ δ' εἰσὶ καὶ σικυοὶ καὶ πέπονες καὶ μηλοπέπονες, ἀλλ' οὐδὲν οὐδὲ τούτων εὔχυμον· εἰ δὲ μὴ ταχέως ὑπέλθοι, διαφθείρεται κατὰ τὴν γαστέρα καὶ τὸν ἐκ τῆς διαφθορᾶς γινό μενον χυμὸν ἐγγὺς τοῖς θανασίμοις φαρμάκοις ἐργάζεται.

6 794 κολοκύνθη δ' ἄμεμπτος μόνη τῶν τοιούτων καρπῶν, ἀλλὰ καὶ αὕτη διαφθαρεῖσα κατὰ τὴν γαστέρα κακόχυμος ἱκανῶς γίνεται, καθάπερ καὶ τὰ συκάμινα. καὶ γὰρ καὶ ταῦτα πρὶν διαφθαρῆναι φθάσαντα ταχέως ὑπελθεῖν οὐδὲν ἐργάζεται φαῦλον, εἴ γε μή τις ἐν αὐτοῖς πλεονάζοι· κοινὸν γὰρ τοῦτο περὶ πάντων ὡραίων ἐπίστασθαί σε χρὴ καὶ μεμνῆσθαι. τῶν δὲ λαχάνων οὐδὲν μὲν εὔχυμον, ἐν μέσῳ δ' εὐχύμων τε καὶ κακοχύμων θρίδαξ ἐστίν, εἶτα μαλάχη καὶ μετ' αὐτὴν ἀτράφαξύς τε καὶ ἀνδράχνη καὶ βλίτον καὶ λάπαθον. ἐσχάτως δὲ κακόχυμα πάντ' ἐστίν, ἃ καλοῦσιν ἄγρια λάχανα, θριδακίνη, χονδρίλη, σκάνδιξ, γιγγίδιον, σέρις, κιχώριον. αἱ δὲ ῥίζαι τῶν λαχανωδῶν φυτῶν κακόχυμοι μέν, ὅσαι δριμεῖαι, καθάπερ ἡ τῶν κρομύων καὶ πράσων καὶ σκορόδων καὶ ῥαφανίδων καὶ δαύκου, μέσαι δ' εὐχύμων τε καὶ κακοχύμων αἵ τε τῶν ἄρων εἰσὶ καὶ αἱ τῶν γογγυλίδων, ἃς καὶ βουνιάδας ὀνομάζουσι, καὶ τῆς καλουμένης καροῦς. Ὄρνιθες δὲ καὶ ἰχθύες ὀλίγου δεῖν ἅπαντες εὔχυμοι πλὴν τῶν ἐν ἕλεσι καὶ λίμναις καὶ ποταμοῖς ἰλυώδεσι καὶ θολεροῖς διαιτωμένων.

6 795 ἀέρι τε γὰρ χείρονι χρῶνται καὶ κινήσεσιν ἐλάττοσι καὶ τροφαῖς μοχθηραῖς καὶ μάλισθ' ὅταν ἐκ πόλεως μεγάλης ῥέῃ τὸ ὕδωρ ἐκκαθαῖρον ἀποπάτους τε καὶ βαλανεῖα καὶ μαγειρεῖα καὶ τὰ τῶν πλυνόντων τὴν ἐσθῆτα καὶ τὴν ὀθόνην ῥύμματα. χειρίστη γὰρ ἡ σὰρξ γίνεται τῶν ἐν ὕδατι τοιούτῳ διαιτωμένων ζῴων, μάλιστα μέν, ὅταν ἐν αὐτῷ μόνῳ διατρίβωσι, κἂν ἐπιμιγνύηται δὲ βελτίονι, μοχθηρότεροι πολὺ καὶ οὗτοι τῶν ἐν καθαρᾷ θαλάττῃ διαιτωμένων εἰσίν. ἄμεμπτοι γὰρ ὀλίγου δεῖν ἅπαντες ὑπάρχουσιν, ὅσοι κατὰ τὴν ἄμικτον ὕδατι γλυκεῖ διατρίβουσιν, ὥσπερ οἵ τε πελάγιοι καλούμενοι καὶ οἱ πετραῖοι· καὶ γὰρ εἰς εὐχυμίαν καὶ [τὴν] ἐν αὐτῇ τῇ κατὰ τὴν ἐδωδὴν ἡδονῇ πολὺ προὔχουσι τῶν ἄλλων. ἀσφαλέστατον μὲν οὖν ἀεὶ προσφέρεσθαι τῶν τοιούτων. εἰ δέ τι ζῷον εἴη τῶν ἐν ἑκατέροις τοῖς ὕδασι διαιτωμένων ὥσπερ ὅ τε κέφαλος καὶ ὁ λάβραξ ὅ τε κωβιὸς καὶ ἡ σμύραινα κορακῖνοί τε καὶ ἐγχέλυες, ἀνα πυνθάνεσθαι μὲν 〈χρὴ〉 πρότερον, ὅθεν εἴη τεθηρευμένον, μετὰ δὲ ταῦτα τῇ τε ὀδμῇ καὶ τῇ γεύσει τὴν διάγνωσιν αὐτῶν ποιεῖσθαι.

6 796 καὶ γὰρ δυσώδεις καὶ ἀηδεῖς καὶ βλεννώδεις εἰσίν, ὅσοι τὴν δίαιταν ἔχουσιν ἐν ὕδατι μοχθηρῷ. καὶ μέντοι καὶ λίπος αὐτοῖς ὑπάρχει πολὺ πλέον ἢ τοῖς ἄλλοις καὶ σήπονται ταχέως. οἱ δ' ἐν θαλάττῃ καθαρᾷ διαιτώμενοι τήν τ' ὀσμὴν ἄμεμπτον ἔχουσι καὶ τὴν γεῦσιν ἡδίω, τὸ δέ γε λίπος ὀλίγιστον ἢ οὐδ' ὅλως, ἐξαρκοῦσι δὲ καὶ πλέονι χρόνῳ μὴ σηπόμενοι καὶ μάλισθ' ὅταν ἐπιβάλλῃ τις αὐτοῖς χιόνα. κατὰ ταύτην μέν γε καὶ κρείττους οἱ σκληρότεροι γίγνονται ψαθυρωτέραν ἴσχοντες τὴν σάρκα τοῖς πετραίοις τε καὶ τοῖς ὀνίσκοις ὁμοίως. ὃ γὰρ τούτοις ὑπάρχει φύσει, τοῦτο τοῖς σκληροσάρκοις ἐκ τῆς χιόνος προσγίνεται. διὰ τοῦτ' οὖν ἐναντιωτάτην ἔχουσιν οὐσίαν τῆς σαρκὸς οἱ ἐκ τῆς καθαρᾶς θαλάττης κέφαλοι καὶ οἱ κατὰ τὸ μοχθηρὸν ὕδωρ διαιτώμενοι. παραπλησίως δ' αὐτοῖς καὶ κωβιοὶ καὶ λάβρακες, ἔτι δὲ μᾶλλον τούτων καὶ οἱ ἄλλοι. καὶ σμύραιναι δὲ φαυλόταται γίνονται κατὰ τὰ τοιαῦτα τῶν ὑδάτων. ἡ δ' ἔγχελυς οὐδ' ὅλως εὔχυμον ἔδεσμα, κἂν ἐξ ὕδατος ᾖ καθαροῦ, μή τι γε δὴ τοῦ πόλιν ἐκκαθαίρον τος, ὡς εἴρηται.

6 797 καὶ παρὰ τὰς ἐπιχωρίους δὲ τροφὰς ἀμείνους τε καὶ χείρους ἑαυτῶν οἱ ἰχθύες γίνονται διαγιγνωσκόμενοι ῥᾳδίως ὀδμῇ τε καὶ γεύσει, καθάπερ αἱ τρίγλαι. μοχθηρότεραι γὰρ αὐτῶν αἱ τὴν καρκινάδα σιτούμεναι, τῶν δ' ἄλλων ἡ σὰρξ σκληροτέρα μέν ἐστιν οὐ μόνον τῆς τῶν πετραίων τε καὶ τῶν ὀνίσκων, ἀλλὰ καὶ κεφάλων καὶ λαβράκων καὶ τῶν ἄλλων πελαγίων, καὶ

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

κατὰ τοῦτο δυσπεπτοτέρα τε καὶ τροφιμωτέρα, κακόχυμον δ’ οὐδὲν ἔχουσα. λέλεκται δὲ τελεώτερον ὑπὲρ ἁπάσης τροφῆς ἐν τρισὶν ὑπομνήμασιν, ἃ Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων ἐπιγέγραπται, καὶ χρὴ τὸν ὑγιεινῆς διαίτης φροντίζοντα μήτε τῆς ἐκείνων ἀναγνώσεως ἀμελεῖν μήθ’ ὅλως τῆς Ὑγιεινῆς πραγματείας, ἧς μέρος ἐστὶ καὶ τὸ περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων. ἀλλὰ καὶ περὶ τῆς λεπτυνούσης διαίτης ἐναντίας οὔσης δηλονότι τῇ παχυνούσῃ γέγραπται βιβλίον ἕτερον ἱκανῶς χρήσιμον οἷς ὑγίεια σπουδάζεται. Μεμνῆσθαι δέ σε πρὸ πάντων βούλομαι κατὰ τὰς τοιαύτας ἁπάσας πραγματείας, ὡς οὔτε βοηθημάτων οὔθ’ ὑγιεινῶν διαιτημάτων ἐπιστήμων ἐστὶ τελέως ὁ τὰς τῶν ὑλῶν δυνάμεις ἀκριβῶς ἐκμαθών, ἐὰν μὴ γιγνώσκῃ τὰς τῶν σωμάτων φύσεις, οἷς ταῦτα προσάγεται.

6 798 τινὰ μὲν γάρ ἐστιν αὐτῶν πυκνὰ καὶ δυσδιάπνευστα, τινὰ δ’ ἀραιά τε καὶ ῥᾳδίως ἐκκενούμενα, καὶ δεῖται δηλονότι τροφῆς ὑγροτέρας μὲν τὰ πρότερα, ξηροτέρας δὲ τὰ δεύτερα, καὶ τὰ μὲν κολλωδεστέρας, τὰ δὲ λεπτοτέρας, καὶ τὰ μὲν ἐλάττονος, τὰ δὲ πλείονος. οὕτω δὲ καὶ ὅσοι μελαγχολικώτερον ἔχουσι τὸ αἷμα, τῶν ὑγρῶν τε καὶ θερμῶν τῇ κράσει δέονται τροφῶν, ὥσπερ γε καὶ ὅσοι πικρόχολον, ὑγρῶν τε καὶ ψυχρῶν, ὡσαύτως δ’ οἱ φλεγματώδεις θερμαινουσῶν τε καὶ ξηραινουσῶν. ὅσοι δ’ αἷμα χρηστὸν ἀθροίζουσι πλέον, ἐλαττόνων μὲν ἐδεσμάτων χρῄζουσιν, ἐπιφανῆ δ’ οὐδεμίαν ἐχόντων δύναμιν, ἀλλ’ ἐν τῷ μέσῳ καθεστηκότων, ὡς μήτε θερμαίνειν ἀξιολόγως μήτε ψύχειν, ὥσπερ γε μηδ’ ὑγραίνειν ἢ ξηραίνειν, οὕτω δὲ καὶ πάχους καὶ λεπτότητος ἐν τῷ μέσῳ καθεστηκότων, ὡσαύτως δὲ καὶ γλισχρότητός τε καὶ τῶν ἐναντίων αὐτῇ, κραυρότητος λέγω καὶ ψαθυρότητος.

6 799 ὑπάρχει δὲ κραυρότης μὲν τοῖς σκληροῖς τε καὶ ξηροῖς ἱκανῶς, ψαθυρότης δὲ τοῖς μαλακοῖς τε καὶ μέσοις καθ’ ὑγρότητά τε καὶ ξηρότητα· κοινὸν δ’ ἀμφοῖν τὸ μηδὲν ἔχειν γλίσχρον. διαγνωστικὸν οὖν εἶναι προσήκει τὸν ὀρθῶς χρησόμενον ταῖς τροφαῖς πρῶτον μὲν τῆς κατ’ ἀραιότητά τε καὶ πυκνότητα τοῦ δέρματος ἐν τοῖς ἀνθρώποις διαφορᾶς, ἐφεξῆς δ’ αὐτῇ τῆς ὅλης τοῦ σώματος κράσεως, εἶθ’ ἑξῆς εἰ σῴζει πάντα τὰ μόρια τὴν οἰκείαν κρᾶσιν. ἐνίοτε γὰρ ἡ μὲν κεφαλὴ θερμοτέρα τοῦ προσήκοντός ἐστι, ἡ γαστὴρ δὲ ψυχροτέρα, πολλάκις δὲ τοὐναντίον ἡ γαστὴρ μὲν θερμοτέρα, ψυχροτέρα δ’ ἡ κεφαλή, καὶ τἄλλα μόρια πάνθ’ ὡσαύτως. ἡ μὲν οὖν ἄλλη πᾶσα θεραπευτική τε καὶ ὑγιεινὴ μέθοδος ἁπάντων ὁμοτίμως ἐστόχασται, τὰ δὲ κατὰ τὰς τροφὰς ἐξαίρετον μὲν ἔχει καὶ πρῶτον σκοπόν, ὅπως ἄριστα πεφθήσεται, δεύτερον δ’ ἐπὶ τῷδε τὸν ἀναδοθησόμενον ἐκ τῆς πεφθείσης τροφῆς χυμὸν ἐπιτήδειον εἶναι τῇ κράσει τῶν ἄλλων μορίων.

6 800 ἀναγ καία τοιγαροῦν ἐκ τῶνδε φαίνεται τοῖς ὀρθῶς μέλλουσι χρῆσθαι τροφαῖς ἡ Περὶ κράσεων πραγματεία. καὶ τοίνυν ὡς γεγυμνασμένῳ σοι κατ’ αὐτήν, ὅσον ἔθ’ ὑπόλοιπόν ἐστιν εἰς εὐχυμίαν τε καὶ κακοχυμίαν ἀναγκαῖον ἐγνῶσθαι, προσθήσω τὴν ἀρχὴν ἀπὸ τῶν οἴνων ποιησάμενος. Ὅσοι μὲν οὖν αὐτῶν ὑδατώδεις τέ εἰσι καὶ λεπτοὶ κατὰ τὴν σύστασιν οὔρησίν τε κινοῦντες, ὀλιγίστην παρέχουσι τῷ σώματι τροφήν. ὅσοι δὲ παχεῖς, ὥσπερ ὁ Θηραῖός τε καὶ ὁ Σκυβελίτης ἀξιολόγως τρέφουσι διαφέροντες ἀλλήλων τῷ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον ἀνὰ λόγον τῷ πάχει. τοιοῦτος οἶνός ἐστι παρ’ ἡμῖν ἐν Αἰγαῖς καὶ Περπερηνῇ, τῇ μὲν ὁμόρῳ Μυρίνῃ, τῇ δὲ Περγάμῳ. τελέως μὲν οὖν εἰσι γλυκεῖς ὅ τε Σκυβελίτης καὶ ὁ Θηραῖος, αὐστηρὸς δὲ ἅμα καὶ γλυκὺς ὁ Κιλίκιος ὁ Ἀβάτης ἀπὸ χωρίου τὴν προσηγορίαν ἔχων, ὁ δ’ ἐν Αἰγαῖς καὶ Περπερηνῇ μέσοι τούτων εἰσίν, οὔτε γλυκεῖς ὄντες ἀκριβῶς οὔτε στύψιν ἔχοντες ἀξιόλογον ὁμοίως τῷ Κιλικίῳ. μέλανες δὲ δηλονότι πάντες οὗτοι τυγχάνουσιν ὄντες. οὐ γὰρ ἂν εὕροις οὐδένα παχὺν ἅμα καὶ γλυκὺν οἶνον, ὃς οὐκ ἐστὶ μέλας.

6 801 ἐὰν οὖν τῶν λευκοτάτων οἴνων ἑψήσῃς τὸ γλεῦκος, ὡς τὸ καλούμενον ἐργάσασθαι σίραιον, ὅπερ ἕψημα παρ’ ἡμῖν ὀνομάζεται, μέλαν ἴσχει τὸ χρῶμα παραπλησίως τῷ Θηραίῳ. μέλαν δὲ καὶ τὸ τοῦ Καρυΐνου χρῶμα ἐστὶ γλυκέος ὄντος καὶ αὐτοῦ, τὸ δὲ τοῦ Θηρίνου μέλαν μέν, ἀλλ’

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

οὐκ ἴσον τῷ Καρυΐνῳ. ἀπολείπεται γάρ τοι καὶ τῇ γλυκύτητι τοῦ Καρυΐνου. λευκὸς δὲ οἶνος οὐδείς ἐστι γλυκύς, ἀλλά τινες μὲν αὐστηροί τε καὶ παχεῖς, τινὲς δ' ὑδατώδεις καὶ λεπτοί. ξανθοὶ δὲ καὶ κιρροὶ τινὲς μὲν γλυκεῖς εἰσι μετρίως, ὥσπερ 〈ὁ〉 Ἱπποδαμάντειός τε καὶ ὁ Φαυστιανὸς Φαλερῖνος, ἔνιοι δ' οὐδ' ὅλως γλυκεῖς. οἱ δ' ἐρυθροὶ παχύτεροι τούτων, ὥσπερ γε καὶ τούτων ἕτεροι παχύτεροι πλησιάζοντες ἤδη κατὰ τὸ χρῶμα τοῖς μέλασιν. ἡ τροφὴ δ' ἐξ ἁπάντων αὐτῶν ἀνὰ λόγον τῷ πάχει. καὶ διὰ τοῦτο τοῖς μὲν ἀναθρέψεως δεομένοις ἐπιτρέπειν χρὴ πίνειν τοὺς γλυκεῖς καὶ μάλισθ' ὅταν ἀμέμπτως ἔχωσι τὰ καθ' ἧπάρ τε καὶ σπλῆνα καὶ νεφρούς. τοῖς δ' ἤδη παχὺν ἠθροικόσι χυμὸν ἐν ταῖς φλεψὶν οἱ λεπτοὶ κατὰ τὴν σύστασιν οἶνοι χρήσιμοι, ψυχρῶν μὲν ἠθροισμένων ἐν ταῖς φλεψὶ χυμῶν οἱ δριμεῖς καὶ παλαιοί, μὴ ψυχρῶν δέ, ὅσοις τούτων οὐδέτερον ὑπάρχει.

6 802 βελτίους μὲν οὖν εἰς εὐχυμίαν οἱ εὐώδεις, ἀλλὰ κεφαλὴν πλήττουσι. κρείττους δ' εἰς οὔρησιν οἱ λεπτοί, κεφαλῆς δ' οὐδ' ὅλως ἅπτονται. φεύγειν δὲ χρὴ τοὺς παχεῖς ἅμα καὶ δυσώδεις καὶ ἀηδεῖς καὶ αὐστηρούς, οἷός ἐστιν ὁ φαῦλος Βιθυνὸς ὁ ἐν τοῖς μεγάλοις κεραμίοις, ὁ δ' ἐν τοῖς μικροῖς οὔτ' ἀηδὴς οὔτε δυσώδης οὔτε παχὺς ἄγαν ἐστίν, ἀλλ' οὐδὲ τὴν στύψιν ἔχει στρυφνήν· εὔχυμος δ' οὐδ' οὗτος, ὥσπερ οὐδὲ κακόχυμος, ἀλλ' ἐν τῷ μεταξὺ τῶν εὐχύμων τε καὶ κακοχύμων ἐστί. τῶν γε μὴν εὐχυμοτάτων οἴνων καὶ ὁ Φαλερῖνός ἐστι καὶ μᾶλλον ὁ γλυκύτερος. ἐκ ταὐτοῦ δὲ γένους ἐστὶ τῷδε καὶ ὁ κιρρὸς Τμωλίτης ὁ γλυκύς. ἐστὶ γὰρ καὶ τούτου τὸ ἕτερον εἶδος αὐστηρόν, οὐχ ὁμοίως εὔχυμον, ὥσπερ οὐδ' ἄλλος οὐδεὶς ἱκανῶς αὐστηρός, εἰ καὶ ῥώμην ἐντίθησιν ἐκλύτῳ στομάχῳ καὶ γαστρί, καὶ μάλιστα τοῖς κατὰ δυσκρασίαν θερμὴν πεπονθόσιν. ἕνεκα γὰρ τούτου καὶ τοῦ στῆσαι ῥεομένην γαστέρα χρώμεθα τοῖς αὐστηροῖς οἴνοις, ἄλλως οὐκ ἂν χρησάμε νοι διὰ τὸ μήτ' ἀναδόσει τροφῆς μήθ' αἱματώσει μήτ' εὐχυμίᾳ μήτ' οὔρων εὐροίᾳ μήθ' ἱδρώτων ἐκκρίσει μήτε γαστρὸς ὑπαγωγῇ συντελεῖν αὐτούς.

6 803 ἀλλ' οὐ πρόκειται νῦν οὔτ' ἀρετὰς οὔτε κακίας οἴνων ἁπάσας διέρχεσθαι καὶ μάλισθ' ὅσαι διαφέρουσιν ἐν νόσοις. ὅπερ οὖν πρόκειται πάλιν ἀναληφθὲν ἐν κεφαλαίοις βραχέσιν εἰρήσεται. τοῖς χολωδεστέροις σώμασιν, εἴτε διὰ φυσικὴν δυσκρασίαν εἴτε δι' ἐπίκτητον ὁπωσοῦν γεγονυῖαν, οὔτε 〈ὁ〉 Φαλερῖνος οὔτε 〈ὁ〉 Τμωλίτης κιρρὸς γλυκὺς οὔθ' 〈ὁ〉 Ἀριούσιος οὔθ' ὁ Λέσβιος, κιρρός τε καὶ εὐώδης ὁμοίως τοῖς προειρημένοις ὤν, ἐπιτήδειος πίνεσθαι· θερμοὶ γὰρ ἅπαντές εἰσιν οἱ τοιοῦτοι. μήτ' οὖν χολώδεσι φύσεσι μήτε τοῖς ἐξ ἐγκαύσεως ἢ καμάτων πολλῶν ἢ ἐνδείας ἢ λύπης ἢ ὥρᾳ καὶ χώρᾳ καὶ καταστάσει θερμῇ 〈χρωμένοις〉 διδόναι τοιοῦτον οἶνον, ἐξ ὑπεναντίου γε μὴν ἀγαθὸς ἅπασι τοῖς θερμαίνεσθαι δεομένοις φλεγματώδεσι καὶ ψυχραῖς κράσεσι καὶ χυμῶν πλῆθος ὠμῶν ἠθροικόσιν ἢ ἀργῶς βιοῦσιν ἐν χωρίῳ ψυχρῷ καὶ χειμῶνι καὶ καταστάσει ψυχρᾷ καὶ ὑγρᾷ.

6 804 τούτοις μὲν οὖν ἅπασιν ἀγαθὸς ὁ κιρρὸς οἶνος καὶ γλυκύς, ἐναντίος δὲ τοῖς ἐναντίως ἔχουσιν, οὐχ ὡς κακοχυμίαν ἐργαζόμενος, ἀλλ' ὡς θερμαίνων τοὺς ψύχεσθαι δεομένους. ἕτοιμον γὰρ αὐτοῖς ἐστι τοῦτον πίνουσι κεφαλὴν ἀλγῆσαι καὶ πυρέξαι καί τι κἀν τοῖς νεύροις παθεῖν. οἱ δὲ τῶν κιρρῶν τε καὶ μετρίως γλυκέων (οὐδεὶς γὰρ κιρρὸς ἄκρως ἐστὶ γλυκύς) ἐπὶ τὸ μελάντερόν τε καὶ γλυκύτερον ῥέποντες οὐχ ὁμοίως θερμοὶ τοῖς κιρροῖς εἰσιν. εἰκότως οὖν οὔτε κεφαλὴν οὔτε νεῦρα βλάπτουσιν οὔτε πυρετοὺς ἐξάπτουσιν ὡσαύτως ἐκείνοις. ὅτι δὲ γαστρὸς οἱ γλυκεῖς οἶνοι καὶ παχεῖς εἰσιν ὑπακτικοί, σχεδὸν οὐδεὶς ἀγνοεῖ, καθάπερ γε καὶ περὶ γλεύκους, ὡς ἐστὶ φυσῶδες καὶ δύσπεπτον καὶ παχύχυμον, ἓν μόνον ἀγαθὸν ἔχον ὑπάγειν τὴν γαστέρα, κἂν ἀτυχήσῃ ποτὲ τούτου, βλαβερώτατον γίνεται. πάντων δ' οἴνων κοινόν ἐστιν, ὅσοι γε μὴ πάνυ παχεῖς εἰσι καὶ λίαν γλυκεῖς, ὥσπερ ὁ Θηραῖός τε καὶ ὁ Σκυβελίτης, ἐπειδὰν εἰς χρόνου μῆκος ἐκταθῶσι, ξανθοὺς τῇ χρόᾳ γίνεσθαι καί τι καὶ στίλβον ἔχειν ὁμοίως πυρί. καὶ γὰρ οἱ μέλανες, οἷόσπέρ ἐστιν ὁ παρ' ἡμῖν ἐν Περ περηνῇ γεννώμενος, εἰ χρονίσαιεν, εἰς ἐρυθρὰν μὲν ἢ κιρρὰν

πρότερον ἀφικνοῦνται ποιότητα, μετὰ ταῦτα δ’ εἰς ξανθότητα, καὶ ὁ λευκὸς δέ, ὁποῖος ὁ Βιθυνὸς Ἀμιναῖος.

6 805 ὀνομάζουσι δὲ Ῥωμαῖοι τὸν οὕτω παλαιωθέντα Καίκουβον, ὃν οὐκ ἂν ἔτι γνωρίσαις ἐξ ὁποίου γένους ἐστίν. ἤδη δ’ ὁ τοιοῦτός ἐστι καὶ πικρὸς καὶ διὰ τοῦτ’ ἀνεπιτήδειος εἰς πόσιν. ἀλλ’ οἵ γε καπηλεύοντες τοὺς οἴνους μιγνύντες τοῖς νέοις τοὺς τοιούτους ὡς παλαιοὺς πιπράσκουσιν, ἐξαπατῶντες τῇ πικρότητι τοὺς ἀγνοοῦντας ἀκριβῶς οἴνων γεύεσθαι. φεύγειν οὖν χρὴ τῶν οὕτω παλαιῶν τὴν πόσιν, ὥσπερ καὶ τῶν πάνυ νέων. οἱ μὲν γὰρ ὑπερθερμαίνουσιν, οἱ δ’ οὐδ’ ὅλως θερμαίνουσιν. μάλιστα δὲ τῶν φύσει παχέων οἴνων ἀπέχεσθαι προσῆκεν, ἔστ’ ἂν ὦσι νέοι. τοσούτου γὰρ δέουσι συντελεῖν τι ταῖς τῶν σιτίων πέψεσιν, ὥστ’ αὐτοὶ μόλις πέττονται. πρὸς τούτοις δ’ οὐδ’ ὑπέρχονται κατὰ τὴν κοιλίαν οὐδ’ ἀναδίδονται ῥᾳδίως οὐδ’ οὖρα προτρέπουσιν οὐδ’ αἱματώσει συντελοῦσιν οὐδὲ θρέψει, διαμένουσι δ’ ἐπὶ πλεῖστον ἐν τῇ γαστρὶ μετέωροι παραπλησίως ὕδατι, κἂν βραχύ τις πλέον αὐτῶν πίῃ, ῥᾳδίως ὀξύνονται.

6 806 μόνους δ’ ἄν τις ἐπ’ ἀγαθῷ τῶν νέων οἴνων πίνοι τοὺς λεπτοὺς τῇ συστάσει, καθάπερ ἐν Ἰταλίᾳ ὅ τε Γαυριανὸς ὀνομαζόμενός ἐστι καὶ ὁ Ἀλβανὸς ἔνιοί τε τῶν ἐν Σαβίνοις τε καὶ Τούσκοις γεννωμένων. οὐ γὰρ δὴ πάντες γέ εἰσι τοιοῦτοι. καὶ περὶ Νέαν δὲ πόλιν ὁ κατὰ τὸν ὑπερκείμενον αὐτῆς λόφον Ἀμιναῖος ἐν τάχει πότιμος γίνεται. κατὰ δὲ τὴν Ἀσίαν παρ’ ἡμῖν ὅ τε Τιβηνός ἐστι τοιοῦτος καὶ ὁ Ἀρσυηνὸς καὶ μετ’ αὐτοὺς ὁ Τιτακαζηνός. ἀλλὰ τούτους μὲν ὡς παραδείγματα προὐχειρισάμην, ἐθεασάμην δὲ τοιούτους οἴνους ἐν ἅπασι σχεδὸν τοῖς ἔθνεσιν· ἀλλ’ ἀγνοοῦσιν αὐτοὺς οἱ ξένοι διὰ διττὴν αἰτίαν, ὅτι τε παντάπασιν ὀλίγοι γεννῶνται καὶ διότι μακρὸν πλοῦν οὐ φέρουσιν, ὡς ὑπὸ τῶν ἐμπόρων μὴ δύνασθαι εἰς ἄλλην χώραν μετακομίζεσθαι. γνωρίσεις δὲ ῥᾳδίως τοὺς τοιούτους οἴνους πρώτῃ μὲν καὶ μάλιστα τῇ λεπτότητι, πλησίον ἥκοντας ὕδατος, εἶτα καὶ τῇ λευκότητι, καὶ γευομένῳ δ’ ἄν σοι φανεῖεν ὑδατώδεις, οὐδεμίαν ἔχοντες ἰσχυρὰν στύψιν ἔν τε τῷ κεράννυσθαι μὴ φέροντες ὕδατος μῖξιν πολλοῦ· διὸ καὶ πρὸς τῶν παλαιῶν ἰατρῶν ὀλιγοφόροι κέκληνται.

6 807 καὶ μέντοι καὶ καθάπερ οἱ κιρροὶ θερμοὶ τὴν δύναμιν ὄντες αὐτίκα πληροῦσι τὴν κεφαλήν, οὕτως οἱ τοιοῦτοι πρὸς τῷ μηδέποτε βλάπτειν αὐτὴν ὠφελοῦσιν ἐνίοτε, παύοντες ὀδύνας μικράς τινας, ὅσαι διὰ τοὺς ἐν τῇ κοιλίᾳ χυμοὺς εἰώθασι γίγνεσθαι. τῆς γάρ τοι κεφαλῆς οὐ μόνον, ὅταν αὐτὴ πάσχῃ τι πάθος ἴδιον, ὀδυνωμένης, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν κοιλίαν ἀναπέμπουσαν ἀτμοὺς χυμῶν μοχθηρῶν, ἡ τοιαύτη κεφαλαλγία παύεται δι’ οἴνου πόσεως ὀλιγοφόρου βραχεῖαν ἔχοντος στύψιν. ὅσοι γὰρ ἔκλυτοι παντάπασίν εἰσιν, ὥσπερ ὁ παρ’ ἡμῖν Τιβηνός, ἐν Ἰταλίᾳ δὲ τῶν Σαβίνων ἔνιοι, τοσούτῳ χείρους ὑπάρχουσι τῶν ἀτρέμα στυφόντων, ὅσῳ βελτίους εἰσὶν ὕδατος. εὕροις γὰρ ἄν ποτε καὶ δι’ ὕδατος πόσιν ἀλγοῦντας ἐνίους τὴν κεφαλήν, καὶ μάλισθ’ ὅταν ᾖ μοχθηρόν, ὡς αὐτοῦ τε διαφθειρομένου καὶ τὸν φυσικὸν τόνον ἐκλύοντος τῆς γαστρός, 〈ἧς〉 ἀτονησάσης ἰχῶρες χολώδεις εἰώθασι συρρεῖν ἐκ τοῦ σώματος εἰς τὸ κύτος αὐτῆς, ὥσπερ τοῖς νηστεύσασιν, ὧν τῆς κακίας τε καὶ βλάβης ὁ προειρημένος οἶνος ἐλευθεροῖ τὸν ἄνθρωπον, ἐκ μὲν τοῦ παραχρῆμα τῷ τῆς ἐπικράσεως λόγῳ, μετὰ βραχὺ δὲ καὶ τῷ ῥωσθεῖσαν τὴν κοιλίαν ὠθεῖν ἀφ’ ἑαυτῆς κάτω τὰ λυποῦντα.

6 808 ταῖς μέντοι θερμαῖς πάνυ κράσεσι τῶν ἀνθρώπων ἢ διὰ φύσιν ἢ διὰ ἡλικίαν ὠφελιμώτερον οἴνου ποτὸν ὕδωρ ἐστίν. εἰ δέ ποτε καὶ δεήσειεν οἴνου, τόν τε λεπτὸν καὶ μετρίως αὐστηρὸν αὐτοῖς διδόναι. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐπὶ πάντων ἐδεσμάτων τε καὶ πομάτων οὐχ ἁπλῶς ἑκάστῳ χρῆσθαι βέλτιον, ἀλλὰ μετὰ τοῦ διορίσασθαι τὰς φύσεις τῶν χρησομένων. ἐστὶ δὲ μεγίστη μὲν ἐν τοῖς οἴνοις διαφορὰ κατ’ εἴδη σκοπουμένοις, ὡς διῄρηται, βραχεῖα δ’ ἐν τοῖς ἄλλοις· οὐ γὰρ ἂν εὕροις ποτὲ φακῆν ἢ κράμβην ὑγραίνουσαν, ἀλλ’ ἧττον τὴν μὲν ἑτέραν ξηραίνουσαν, ὑγραίνουσαν δ’ οὐδεμίαν ὥσπερ οὐδὲ ψύχουσαν. ἔτι δὲ μᾶλλον οὐκ ἂν εὕροις τι γένος κρομύων ἢ πράσων ἢ σκορόδων ψῦχον, ἀλλ’ ἧττόν τε καὶ μᾶλλον θερμαῖνον, οὔκουν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

οὐδὲ θριδακίνην θερμαίνουσαν οὐδ’ ἀτράφαξυν ἢ βλίτον ἢ ἀνδράχνην. οὐ μὴν οὐδὲ τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον ἐν αὐτοῖς μεγάλην ἔχει διαφοράν.

6 809 ἐπὶ δὲ τῶν οἴνων ὁ παλαιότατος, ὃν ἔφην ὑπὸ Ῥωμαίων ὀνομάζεσθαι Καίκουβον, εἰς τοσοῦτον τοῦ λευκοῦ τε ἅμα καὶ αὐστηροῦ καὶ νέου καὶ παχέος οἴνου διενήνοχεν, ὡς τὸν μὲν ἱκανώτατα θερμαίνειν, τὸν δὲ ψύχειν αἰσθητῶς. Οὐκ ὀλίγη δ’ ἐστὶ καὶ κατὰ τὸ μέλι διαφορά. τό γε μὴν μοχθηρόν, ὡς ἤτοι δυσῶδες ὑπάρχειν ἢ γευομένοις ἄλλην τινὰ ἐμφαίνειν ποιότητα μεμιγμένην, οὐ μέλι τὸ τοιοῦτον. τοῦ δ’ ἀμέμπτου μέλιτος αἱ διαφοραὶ κατὰ τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον ἐν γλυκύτητι καὶ δριμύτητι τυγχάνουσιν οὖσαι, τοῦ γλυκυτάτου μετὰ δριμύτητος εἰς ἄκρον ἥκοντος ἀρετῆς. ἀλλὰ τῷ γε θερμὸν εἶναι τῇ δυνάμει πᾶν εἰς χολήν [τε] μεταβάλλειν ἑτοίμως ἐν τοῖς θερμοῖς σώμασι κοινὸν αὐτοῖς ἐστι καὶ διὰ τοῦτο χρήσιμον ἔδεσμα φύσεσι μὲν φλεγματικωτέραις, ἡλικίαις δὲ πρεσβυτικαῖς, ὥσπερ γε καὶ νοσήμασι ψυχροῖς. ὀξύμελί γε μὴν ἐν τοῖς μάλιστα χρησιμώτατον ἁπάσαις ἡλικίαις καὶ φύσεσιν εἰς ὑγιεινὴν ἀσφάλειαν, ἐκφράττον ἁπάσας τὰς στενὰς διεξόδους, ὡς μηδα μόθι παχὺν ἢ κολλώδη χυμὸν ἴσχεσθαι.

6 810 διὰ τοῦτό γέ τοι καὶ τὰ καλούμενα πρὸς τῶν ἰατρῶν ὑγιεινὰ φάρμακα τῆς λεπτυνούσης ἐστὶ δυνάμεως ἅπαντα. ἀσφαλεστέρα μὲν γὰρ εἰς ὑγιείας φυλακὴν ἡ τοιαύτη τῆς παχυνούσης, εὐεξίαν δὲ καὶ ῥώμην ἀδύνατος ἐργάζεσθαι. βούλονται δ’ ἔνιοι σφαλερῶς ὑγιαίνειν μᾶλλον εὐεκτοῦντες ἢ βεβαίαν ὑγίειαν κτήσασθαι διὰ παντὸς ἰσχνοὶ καὶ ἀσθενεῖς ὄντες. ἀλλὰ τούτων γε αὐτῶν ὅσοι σὺν εὐεξίᾳ καὶ ῥώμῃ τὴν ὑγίειαν ἔχειν ἐθέλουσιν, ἔνιοι μὲν ἑαυτοῖς σχολάζουσιν, ἔνιοι δὲ στρατιωτικὸν ἢ πολιτικὸν ἐπανῄρηνται βίον, ἀναγκαζόμενοι καὶ νυκτὸς ἀναστῆναι καὶ δι’ ὅλης ἡμέρας κάμνειν ἐπιπόνοις πράξεσι δουλεύοντες· ὧν ** τὸ πρὸ τοῦ βαλανείου γυμνάσιον, οἷς γε δὴ δυνατόν ἐστιν, ἢ τοῦτο γοῦν μόνον διὰ παντὸς γίνεται τὸ καλούμενον ὑπὸ τῶν γυμναστῶν ἀποθεραπευτικόν. οἱ πολλοὶ δὲ δι’ ἀσχολίας οὐδὲ τούτῳ χρῆσθαι δύνανται. τούτοις μὲν οὖν ὑγιαίνειν ἀδύνατόν ἐστι διὰ παντός, εἰ καὶ σωφρόνως γε διαιτῶνται, καθ’ ὅσον δ’ ἐγχωρεῖ, τὰ δέοντα πράττοντες ὀλιγάκις νοσήσουσιν. ἅπτεσθαι μὲν οὖν αὐτοῖς ἀναγκαῖόν ἐστι καὶ τῶν πολυτρόφων ἐδεσμάτων, ἃ παχεῖς γεννᾷ χυμούς.

6 811 ἀλλὰ μετρίως γε τοῦτο πρακτέον ἐν ἐκείνοις τε τοῖς καιροῖς, ὁπότε σαφοῦς ἐνδείας αἰσθάνονται. τὸν δ’ ἄλλον χρόνον ἅπαντα τοῖς μέσοις ἐδέσμασι τῶν ὀλιγοτρόφων τε καὶ πολυτρόφων χρηστέον. Ἀφεκτέον γε μὴν ἀεὶ τῶν κακοχύμων, πλὴν εἴ ποτε δέοι κάμνοντας ὥρᾳ θέρους θεραπεύεσθαι τήν τε ξηρότητα καὶ τὴν θερμασίαν ὅλου τοῦ σώματος. ἐπιτήδεια γὰρ ἐν ἐκείνῳ τῷ καιρῷ καὶ μῆλα καὶ μόρα καὶ κοκκύμηλα καὶ κεράσια προσληφθέντα. καὶ σικύου δὲ καὶ πέπονος οὐ πολὺ προσενέγκασθαι τηνικαῦτα καὶ μηλοπέπονος ἔτι τε τῶν πραικοκκίων ὀνομαζομένων ἢ Περσικῶν ἐγχωρεῖ, καθάπερ γε καὶ τῆς καλουμένης παρὰ Ῥωμαίοις μέλκης ἐψυχρισμένης ἀφρογάλακτός τε καὶ τῶν διὰ γάλακτος ἐδεσμάτων ψυχρῶν, ὁποῖόν ἐστι καὶ τὸ καλούμενον ἀργυροτρύφημα. καὶ σῦκα δὲ ὁμοίως ψυχρὰ καὶ κολόκυνθαι τοῖς οὕτω διακειμένοις ἐπιτήδειοι. σωφροσύνην δ’ ἀσκῶν ἄνθρωπος ἑτέρῳ τρόπῳ τὸν ἐπὶ τοῖς εἰρημένοις καμάτοις αὐχμὸν τοῦ σώματος ὑγραίνειν τε καὶ ψύχειν δύναται.

6 812 παραγενόμενος γὰρ ἐκ τοῦ βαλανείου καὶ προπιὼν ὕδατος μὲν πρῶτον, εἶτ’ οἴνου μετρίως ὑδαροῦς ἀνεμέσας τε πᾶν ὃ ἔπιε, θριδακίνης μὲν πρῶτον, ἀβλαβοῦς τε ἅμα καὶ ψύχοντος λαχάνου, προσενέγκασθαι δύναται, μετὰ ταύτην δὲ δι’ ὄξους τε καὶ γάρου ποδὸς ὑείου καλῶς ἡψημένου καὶ πτερῶν ἀλεκτορίδος ἢ χηνὸς ἢ καὶ τῆς γαστρὸς αὐτοῦ καί τινος ἰχθύος ταγηνιστοῦ τῶν ἁπαλοσάρκων, εἰ δὲ βούλοιτο, καὶ λαχανώδους τινὸς ἅψασθαι τῶν μὴ κακοχύμων, ὁποῖόν ἐστι μαλάχη τε καὶ κολοκύνθη, μετὰ ταῦτα δὲ πιεῖν οἶνον ὕδατι ψυχρῷ πάνυ κεκραμένον. ἐφῆφθαι δὲ καὶ ταρίχου πρὸ τοῦδε καὶ τῶν ὀνομαζομένων τρομητῶν ᾠῶν, ἰχθύων δὲ τῶν δι’ ἐλαίου καὶ γάρου λαμβανομένων ἐγχωρεῖ. βέλτιον γάρ, ὡς ἔφην, ὕδατι ψυχρῷ τὴν ξηρὰν θερμότητα τοῦ σώματος ἰάσασθαι φεύγοντας ἀεὶ τὰ κακόχυμα τῶν

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org

ἐδεσμάτων. καὶ χόνδρος δὲ ψυχρὸς ἐξ οἰνομέλιτος ἢ οἴνου ψυχροῦ τὴν αὐτὴν τοῦ σώματος ἰᾶται διάθεσιν ἄνευ κακοχυμίας. ἐμοὶ δ’ ἤρκεσε πολλάκις ἐν τοιαύτῃ διαθέσει γενομένῳ πτισάνης χυλῷ χρήσασθαι καλῶς ἐψυχρισμένῳ κατ’ ἐκεῖνον τὸν καιρόν, ἐν ᾧ μικρὸν ἔμπροσθεν ἔφην ἐπιτηδείως ἄν τινα πιεῖν ψυχρόν.

6 813 ἄλλο δ’ ἄλλῳ τὸ μέτρον ἔστω τοῦ ψύχοντος ἐδέσματός τε καὶ πόματος, οἷς μὲν χρῆσθαι χιόνι σύνηθες, ἐκείνῃ προψύχουσιν, οἷς δ’ ἀπὸ πηγῆς ὕδατι προσφάτῳ, μηδὲν χιόνος δεομένοις. ἔστω δὲ καὶ ὁ κεραννύμενος οἶνος ὡσαύτως προεψυχρισμένος. οὕτως γὰρ ὀνομάζειν ἔθος ἐστὶ τοῖς ἰατροῖς τοὺς ἐν ὕδατι ψυχροτάτῳ προεψυγμένους, ἀγγείου δηλονότι τὸν οἶνον ἔχοντος ἐνισταμένου τῷ ὕδατι. ταῦτα μὲν οὖν ὑποτίθεμαι τοῖς ᾑρημένοις βίον ἐν ἀσχολίᾳ, καθάπερ οἱ διοικοῦντες ἔθνη καὶ πόλεις, ἔτι τε μᾶλλον οἱ τούτων ὑπηρέται, καὶ τούτων οὐδὲν ἧττον ὅσοι κατὰ πόλεμον ἢ ἐν ὁδοιπορίαις μακραῖς διατρίβουσιν. ὅσοι δ’ ἐλεύθεροι τῆς τοιαύτης ἀσχολίας, εἰ μὲν ἔθος ἔχοιεν γυμνάζεσθαι, σπανιώτατα δεήσονται ψυχροῦ πόσεως. μὴ γυμναζόμενοι δέ, θέρους ἀκμαίου θερμότητος αἰσθανόμενοι πολλῆς, ἀβλαβῶς ἂν ἀπὸ πηγῆς πίνοιεν ἀπεχόμενοι χιόνος. εἰ γὰρ καὶ παραχρῆμα τὰ νέα τῶν σωμάτων ἡ χιὼν μηδὲν αἰσθητὸν φαίνοιτο βλάπτουσα, λεληθότως γοῦν κατὰ βραχὺ τῆς βλάβης αὐξανομένης ἐπὶ προήκοντι τῷ χρόνῳ παρακμαζούσης τε τῆς ἡλικίας ἀνίατά τε καὶ δυσίατα νοσήματα αὐτοῖς γίνεται κατ’ ἄρθρα καὶ νεῦρα καὶ σπλάγχνα.

6 814 πάσχειν δ’ εἰκὸς ἑκάστῳ βλαπτόμενον ἐκεῖνο τὸ μέρος τοῦ σώματος, ὅπερ ἀσθενέστατόν ἐστι φύσει. Μέγιστον δ’ εἴς τε κακοχυμίαν καὶ νόσους ἐστὶν ἀπεψία συνεχής, ἐάν τ’ ἐπ’ εὐχύμοις ἐάν τ’ ἐπὶ κακοχύμοις ἐδέσμασι γένηται· πρόδηλον δ’ ὅτι πολὺ χείρων ἡ ἐπὶ τοῖς κακοχύμοις. διττῶν δ’ ὄντων αὐτῶν ἐπὶ μὲν τοῖς τὸν λεπτὸν γεννῶσι χυμὸν ὀξέα νοσήματα γίνεται μετὰ κακοήθων πυρετῶν, εἰ δ’ εἰς ἓν μόριον ἀποσκήψειεν ἡ κακοχυμία, τά τ’ ἐρυσιπέλατα καὶ οἱ ἕρπητες εἴτε τι θερμὸν οὕτως ἄλλο πάθος, ἐπὶ δὲ τοῖς τὸν παχὺν ἀρθρίτιδες καὶ ποδάγραι καὶ νεφρίτιδες ἄσθματά τε καὶ σπληνὸς καὶ ἥπατος σκιρρώδεις διαθέσεις. οἷς δ’ ἡ κακοχυμία μελαγχολική, καρκίνοι καὶ λέπραι καὶ ψῶραι καὶ πυρετοὶ τεταρταῖοι καὶ μελαγχολίαι κακόχροιαί τε μέλαιναι μετὰ σπλη νὸς ὄγκου παραπλησίου, καὶ κιρσοὶ δὲ μέλανες αἱμορροΐδες τε πολλοῖς ἐγένοντο διὰ τοιοῦτον χυμόν.

6 815 αἱ δ’ ἐπίμικτοι πλειόνων χυμῶν διαθέσεις ἕρπητάς τε καὶ τὰ καλούμενα φαγεδαινικὰ τῶν ἑλκῶν ἔτι τε τὰ κακοήθη πάντα καὶ πυρετοὺς ὀξεῖς ὑποστροφὰς ἐπιφέροντας, ὡς εἰς χρόνον αὖθις ἐκπίπτειν, ἐργάζονται.

Eulogikon public reading copy · View original HTML at eulogikon.org