eul_wid: qmm-ef

*Γαληνὸς ὁ Περγαμηνός* · Galen of Pergamon

# Galen

## *Γαληνὸς περὶ δίαιτας ἀδυνατίζουσας*

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

1 (t1) ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΛΕΠΤΥΝΟΥΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΣ Ἐπειδὴ τὰ πλεῖστα τῶν χρονίων ἀρρωστημάτων λεπτυνούσης χρῄζει διαίτης, ὡς πολλάκις ἐπὶ μόνῃ ταύτῃ καταστῆναι καὶ μηδενὸς ἔτι φαρμάκου δεηθῆναι, καλῶς ἂν ἔχοι διορίσασθαι περὶ αὐτῆς ἀκριβέστερον· ἄμεινον γὰρ ἐν οἷς ἐγχωρεῖ διαίτῃ μόνον χρησάμενον ἐπιτυχεῖν τοῦ τέλους, ἐν τούτοις ἀφίστασθαι τῶν φαρμάκων. [1]

2 ὡς ἔγωγε καὶ νεφρίτιδας οἶδα καὶ ἀρθρίτιδας οὐκ ὀλίγας, ὅσαι γε μήπω μεστὰ πώρων ἀπέφηναν τὰ ἄρθρα, τὰς μὲν παντελῶς παυσαμένας ἐπὶ τῇ τοιαύτῃ διαίτῃ, τὰς δὲ μετριωτέρας ἀποδειχθείσας· οἶδα δὲ καὶ τῶν δυσπνοίᾳ συνεχῶς ἁλισκομένων οὐκ ὀλίγους εἰς τοσοῦτον ὠφεληθέντας ὡς ἤτοι καταστῆναι τελέως ἢ διὰ μακρῶν χρόνων ἐνοχλεῖσθαι μικρά· τήκει δὲ καὶ σπλῆνας μεγάλους ἡ λεπτύνουσα δίαιτα καὶ ἧπαρ σκιρρούμενον, καὶ ἐπιληψίας τὰς μὲν μικρὰς ἔτι καὶ ἀρχομένας ἰᾶται τελέως, ὅσαι δ’ ἤδη χρόνιαί τε καὶ ὕπουλοι, καὶ ταύτας ὀνίνησιν οὐ σμικρά. [5]

3 κέκληται μὲν οὖν ὑπὸ τῶν ἰατρῶν ἡ τοιαύτη δίαιτα λεπτύνουσα, καθότι καὶ παχύνουσαν ἑτέραν ὠνόμασαν ἐναντίαν τῇσδε, κατὰ τὸν γεννώμενον ἐφ’ ἑκατέρας ἐν τοῖς σώμασιν ἡμῶν χυμόν· ἔγνωσται δέ μοι μακρῷ χρόνῳ πείρᾳ τε ἅμα καὶ λόγῳ κριθεῖσα· καὶ γὰρ ὀσμὴ καὶ γεῦσις ἱκανὰ γνωρίσματα προσβάλλουσι τῷ λογισμῷ πρὸ τῆς πείρας τῶν τοιούτων ἐδεσμάτων ἁπάντων. [5]

4 ὅσα γὰρ ἐρεθίζει καὶ δάκνει τὰς αἰσθήσεις, εὔδηλον ὡς δριμέα τέ ἐστι ταῦτα καὶ πάχος χυμῶν τέμνειν ἱκανά, καὶ μὲν δὴ καὶ πλείω τοῦ δέοντος ληφθέντα δῆξιν ἐργάζεται τῇ γαστρὶ καὶ ἄσην οὐ σμικράν, ἐμούμενά τε καὶ διαχωρούμενα δριμείας ὀσμὰς ἀποπέμπει· τὰ πλεῖστα δ’ αὐτῶν καὶ οὖρα καὶ ἱδρῶτας ἐκβάλλει δυσώδεις τε καὶ δριμεῖς· καὶ μέν γε καὶ φύμασιν ἐπιτιθέμενα καὶ δοθιῆσιν ἔνια μὲν αὐτῶν ῥήγνυσι καὶ διαβιβρώσκει ῥᾳδίως, ἔνια δὲ κατατίτρησι τὸ δέρμα, πολλὰ δ’ οἷον λέπος ἀφίστησιν αὐτοῦ καί τινα ἕλκη καὶ μάλιστα τὰς καλουμένας ἐσχάρας ἐργάζεται. [5]

5 ταῦτα πάντα γνωρίσματά ἐστι μέγιστα τοῦ καὶ τοὺς ἐν τῷ σώματι χυμοὺς ὑπ’ αὐτῶν λεπτύνεσθαι δριμεῖάν τινα ἐχόντων καὶ τμητικὴν δύναμιν, ἀλλὰ καὶ ἡ πεῖρα μαρτυρεῖ τῷ λόγῳ· φαίνεται γὰρ ἱκανῶς ὑπὸ τῶν τοιούτων ἐδεσμάτων ὀνινάμενα πάνθ’ ὅσα παχέων καὶ γλίσχρων καὶ ψυχρῶν χυμῶν ἀναπέπλησται σώματα. [5]

6

χρὴ δ’ ὥσπερ ἐπὶ τῶν ἄλλων ἁπάντων ἐπιστάτην εἶναι τὸν ἰατρόν, τόν τε καιρὸν ἐξευρίσκοντα καὶ τὸ μέτρον τῆς χρήσεως, οὕτω κἀν τοῖσδε· κίνδυνος γὰρ εἰς κακοχυμίαν ἐμπεσεῖν τὸν οὐκ ὀρθῶς αὐτοῖς χρώμενον· ἀλλ’ οὐ τοῦτο νῦν πρόκειται διδάσκειν, ἀλλ’ ὑπὲρ αὐτῶν μόνον τῶν ἐδεσμάτων διελθεῖν. Ὅτι μὲν οὖν σκόροδα καὶ κρόμυα καὶ κάρδαμα καὶ πράσα καὶ νᾶπυ τῶν λεπτυνόντων ἐστίν, οὐδ’ ἂν οὐδ’ ἰδιώτην λάθοι διὰ τὸ σφοδρὸν τῆς ἐν αὐτοῖς δυνάμεως, ἐφεξῆς δὲ τούτων σμύρνιόν τε καὶ πύρεθρον ὀρίγανόν τε καὶ καλαμίνθη καὶ σισύμβρια καὶ γλήχων καὶ θύμβρα καὶ θύμα, χλωρὰ πάντα προσφερόμενα πρὶν ξηρανθῆναι· ἀποξηρανθέντα γὰρ ἤδη φάρμακα [τε] καὶ οὐκέτι τροφαί.

8 καθόλου δὲ πᾶν τὸ ξηρὸν ἰσχυρότερον τοῦ τεθηλότος ἐστί, καθότι καὶ αὐτῶν τῶν μὴ ξηρῶν τὰ τελεώτερα τῶν ἀτελῶν ἐστιν ἰσχυρότερα, καὶ ὅσα κατὰ λόφους ἢ ἐν χωρίοις ἀνύδροις ηὐξήθη, τῶν ἐν πεδίοις ἢ κήποις ἢ τέλμασιν ἰσχυρότερα.

9 ταυτὶ μὲν οὖν ὑπὲρ ἁπάντων χρὴ γινώσκειν κοινῇ· τοῖς δ’ εἰρημένοις ἐφεξῆς ἐστιν ὅ τε τῆς καππάρεως καὶ ὁ τῆς τερμίνθου καρπὸς καὶ τούτων ἐφεξῆς εὔζωμά τε καὶ σία καὶ σέλινα καὶ πετροσέλινα καὶ ὤκιμα καὶ ῥαφανίδες καὶ κράμβη καὶ τεῦτλα.

10 μαλάχη δὲ καὶ βλίτα καὶ ἀτράφαξις, εἰ καὶ ταῖς ἰδέαις ἐγγυτάτω τῶν τεύτλων εἰσίν, ἀλλὰ τήν γε δύναμιν οὐκ ἐγγύς· ὑδατώδη τε γάρ ἐστι καὶ ἀμβλέα καὶ δριμείας δυνάμεως ἥκιστα μετέχοντα παραπλησίως κολοκύνθαις τε καὶ σικύοις πέποσί τε καὶ μηλοπέποσι καὶ κοκκυμήλοις.

11 ἅπαντα γὰρ τὰ τοιαῦτα ὑγρὰ καὶ ψυχρὰ καὶ φλεγματώδη, καὶ μᾶλλον ὅσα χωρὶς ἑψήσεως ἐσθίεται, μῆλα καὶ ἄπιοι καὶ σίκυοι· διὸ καί τινες ἕψοῦσι τῶν σικύων τοὺς σκληροτέρους ὁμοίως ταῖς κολοκύνθαις· καὶ τῶν μήλων δὲ καὶ τῶν ἀπίων ἧττον βλάπτουσιν αἱ ἑφθαί, καὶ τῶν ὠμῶν ἐσθιομένων αἱ εἰς ἀπόθεσιν ἐπιτηδειόταται τῶν εἰρημένων ἧττόν εἰσι μοχθηραί. ἀλλὰ γὰρ οὐ περὶ τούτων ὁ λόγος μοι νῦν. Αὖθις οὖν ἐπὶ τὰ λεπτύνοντα τοὺς ἐν τῷ σώματι χυμοὺς ἐδέσματα μέτειμι, τὴν ἀρχὴν ἀκριβέστερον ποιησάμενος ἀφ’ ὧν ἀπέλιπον, ἐπειδὴ διορισμοῦ δεῖταί τινος ἀκριβεστέρου.

13 τὰ τοίνυν ἁπαλὰ καὶ νέα πάντα διὰ τὸ πλῆθος [ἔτι] τῆς ὑγρότητος ἣν ἔτ’ αὐξανόμενα κέκτηται, μέτρια ταῖς δυνάμεσίν ἐστιν, ὡς καὶ μικρῷ πρόσθεν εἴρηται, καὶ διὰ τὴν αἰτίαν τήνδε πολλὰ τῶν φαρμακωδῶν, ἔστ’ ἂν ἔτι φύηται καὶ αὔξηται, παραπλησίως τοῖς ἐδέσμασιν ἐσθίεται, καθάπερ οἵ τε τοῦ σιλφίου καὶ οἱ τοῦ νάπυος καυλοὶ καὶ προσέτι τούτοις πυρέθρου τε καὶ σκολύμου καὶ ἠρυγγίου καὶ ἄλλων μυρίων, ἃ δὴ καλεῖν ἔθος ἡμῖν ἐστιν ἄγρια λάχανα τῷ μικρὸν ὕστερον αὐτῶν ἕκαστον ἀκανθῶδές τε γίνεσθαι καὶ μηδὲ τοῖς βοσκήμασιν ἐδώδιμον ὑπάρχειν.

14 εἰδέναι δὲ δεῖ πάντα τὰ τοιαῦτα τελειωθέντα μὲν ἱκανῶς τμητικά, φυόμενα δὲ καὶ αὐξανόμενα μετρίως λεπτύνειν· οὕτω γέ τοι καὶ ἡ ἀκαλήφη πρὶν ξηρανθῆναι παραπλησίως ταῖς μαλάχαις καὶ τοῖς τεύτλοις ἐδώδιμος ὑπάρχει, μάραθρον δὲ καὶ πήγανον καὶ κορίανον καὶ ἄνηθον ἐκ τῆς αὐτῆς ἐστι τούτοις ἰδέας πρὸς τῷ καὶ θερμαίνειν ἐπιφανῶς.

15 ἕτερον δέ τι γένος ἐστὶ λαχάνων ἀγρίων ἧττον τῶν εἰρημένων τμητικόν, ὡς δοκεῖν ἐκ τῆς μέσης τε καὶ οὐδετέρας εἶναι φύσεως ὡς μήτε τέμνειν σαφῶς μήτε παχύνειν· καλεῖται δὲ τὰ τοιαῦτα λάχανα κοινῇ μὲν ἅπαντα σέρις, ἰδίᾳ δὲ κατ’ εἶδος ἕκαστον αὐτῶν ἴδιον ὄνομα κέκτηται παρὰ τοῖς ἀγροίκοις οἷον αἵ τε θριδακῖναι καὶ αἱ χονδρίλαι καὶ τὰ παρὰ τοῖς Σύροις γιγγίδια καὶ ἄλλα μυρία τοιαῦτα καθ’ ἕκαστον ἔθνος· Ἀθηναῖοι μέντοι κοινῇ πάντα σέρεις ὀνομάζουσιν· οἱ γὰρ παλαιοὶ τοῖς εἴδεσιν αὐτῶν ἅπασιν οὐκ ἔθεντο προσηγορίαν οὐδεμίαν.

16 ἐπεὶ τοίνυν οὐδὲν εἶδος αὐτῶν ἐστιν ἅπασι γνώριμον, ὅτι μηδὲ φύεται πανταχόθι πάντα, καθόλου χρὴ τῆς δυνάμεως αὐτῶν ἐκμαθόντα γνωρίσματα μήτε ὀνομάτων δεῖσθαι κατ’ εἴδη

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

μήτε τῆς κατὰ μέρος αὐτῶν ἐξηγήσεως εἰ μὲν δὴ κατὰ τὴν γεῦσιν ἢ τὴν ὀσμὴν ἢ καὶ ἀμφοτέρας τὰς αἰσθήσεις δριμύ τι καὶ δάκνον καὶ θερμὸν φαίνοιτο, τμητικὴν καὶ λεπτύνουσαν ἔλπιζε τὴν δύναμιν ὑπάρχειν αὐτῷ· κατὰ ταὐτὰ δὲ κἂν εὐωδίαν τινὰ κατὰ τὴν ὀσμὴν ἔχον ἀρώματος ἐμποιῇ τῇ γεύσει φαντασίαν, ἀνάγκη καὶ τοῦτο θερμὸν μὲν εἶναι τὴν δύναμιν, ἀλλ’ ἧττον τῶν δακνόντων τε καὶ διαβιβρωσκόντων καὶ θερμαινόντων ἐπιφανῶς.

18 ἔχει δέ τι τμητικὸν καὶ ὅσα νιτρῶδες ἢ ἁλμυρῶδες ἐν τῇ γεύσει προσφέρει, πρὸς τῷ καὶ τὴν γαστέρα τὰ πλεῖστα τῶν τοιούτων ὑπάγειν· οὐχ ἧττον δὲ τούτων τὰ πικρὰ λεπτυνούσης ἐστὶ δυνάμεως, ὅθεν καὶ τὰ πλεῖστα τῶν τοιούτων ἕψοντες ἐσθίουσιν.

19 οὐ σμικρὸν δὲ δήπου διαφέρει καὶ τὸ δι’ ὀξυμέλιτος ἢ ὄξους ἢ ἁλῶν ἢ ἐλαίου προσενέγκασθαί τι τῶν τοιούτων· ἐπιτείνεται μὲν γὰρ ἡ δύναμις αὐτῶν ὄξει τε καὶ ὀξυμέλιτι, καθαιρεῖται δὲ ἐλαίῳ· πρὸς γὰρ τῷ μηδὲν ὑπάρχειν ἐλαίῳ παχέων χυμῶν λεπτυντικὸν ἔτι καὶ τὴν ἰσχὺν ὅσα τοῦτο δρᾶν πέφυκε καθαιρεῖ.

20 ταῦτ’ ἄρα καὶ ὅσα τῶν ἐδεσμάτων ὑδατώδη τε καὶ ἀμβλέα γευομένοις ἐστίν (ὑπάρχει δὲ τοῦτο διὰ περιττὴν ὑγρότητα τοῖς πλείστοις τῶν λαχανωδῶν καὶ μάλιστα τοῖς κηπευομένοις) ἅπαντα ταῦτα δι’ ὄξους ἐσθίουσιν, ὅσα μὲν ἥδιον ὠμὰ προσφέρεσθαι, γάρου μιγνύντες, ὅσα δ’ ἑφθά, τοὔλαιον ἐπιχέοντες· ἔνια δὲ καὶ δι’ ὑποτριμμάτων ἐσθίουσιν ὄξος μὲν ἐχόντων ἁπάντων, ἀλλ’ ἤτοι μετὰ μέλιτος ἢ νάπυος, ἄνισον ἢ λιβυστικὸν ἢ κύμινον ἢ σέλινον ἢ τὸ τοῦ κάρου σπέρμα μιγνύντες ἤ τι τοιοῦτον ἕτερον.

21 αὐτὴ γὰρ ἡ φύσις ἡγεῖται καὶ διδάσκει τὸ ποιητέον οὐ μόνον τούς τι σοφώτερον ἐπισταμένους ἀλλὰ καὶ τοὺς ἰδιώτας· πολλάκις· καὶ ἔγωγε συνεχῶς χρῆσθαι τοῖς τοιούτοις ὑποτρίμμασιν ἐκέλευον 〈ἂν〉 οἷς μέλει λεπτυνούσης διαίτης, εἰ μὴ τῆς σαρκὸς τῶν φοινίκων ἐμίγνυον αὐτοῖς ἔνιοι τῶν ὀψοποιῶν πάμπολυ. γινώσκειν οὖν χρὴ καὶ περὶ τῶν ὑποτριμμάτων ἐν βραχεῖ· τὰ μὲν δὴ διὰ τῶν δριμέων τε καὶ θερμῶν πλείστων ἐμβεβλημένων, οἷάπερ ἐστὶ τά τε νῦν εἰρημένα καὶ ὅσα διὰ κρομμύων τε καὶ σκορόδων ἢ κοριάνου σκευάζουσι, ταῦτα μὲν οὖν ἅπαντα τῆς λεπτυνούσης ἐστὶ δυνάμεως, ὅσα δ’ ἧττον τούτων μὲν μετέχει πλειόνων δὲ τῶν παχυνόντων, ἐπίμικτα ταῖς δυνάμεσιν ὑπάρχει.

23 Ἐπεὶ δὲ ἐξ ἀρχῆς ὁ λόγος ἐγένετό μοι περὶ τῶν λαχανωδῶν ἐδεσμάτων ὡς τὰ πλεῖστα τοῦ γένους τούτου λεπτύνει, ἐφεξῆς ἂν εἴη ῥητέον καὶ περὶ τῶν ἀσπαράγων καλουμένων, ἑλείου τε καὶ μυακανθίνου καὶ τοῦ τῆς χαμαιδάφνης ἔτι τε καὶ βρυωνίας καὶ ἄγνου καὶ ἀκτῆς καὶ τῶν ὁμοίων· ἐν τούτῳ δὲ τῷ γένει καὶ οἱ τῶν ἀμπέλων ἕλικές εἰσι καὶ οἱ τῶν βάτων καὶ εἴ τινος ἄλλου δένδρου βλαστὸς ἢ ἄνθος ἐδώδιμον ὑπάρχει.

24 ὁ μὲν οὖν μυακάνθινος ὀνομαζόμενος τῆς μέσης πως ὑπάρχει δυνάμεως· ἐφ’ ἑκάτερα δὲ τούτου μικρὸν ἀποδέοντες ὅ θ’ ἕλειός ἐστι καὶ ὁ τῆς χαμαιδάφνης, τοσούτῳ δ’ ὑγρότερος ὁ ἕλειος ὅσῳ ξηρότερος ὁ τῆς χαμαιδάφνης· εὐστόμαχος δὲ οὐδὲν ἧττον τῶν εἰρημένων ἐστὶν ὅ τε τῆς βρυωνίας καὶ ὁ τοῦ ἄγνου καὶ 〈ὁ τῆς〉 ἀκτῆς καὶ μᾶλλον ἔτι τούτων οἱ σαφῶς αὐστηροὶ καὶ στύφοντες οἷος καὶ ὁ τῆς βάτου καὶ ὁ τῆς ἀμπέλου· καθαίρει δὲ διὰ τῆς κάτω γαστρὸς ὁ τῆς ἀκτῆς.

25 ἀλλὰ τοὺς μὲν καθαίροντας οὐχ οἷόν τέ ἐστι γνωρίσαι πρὶν πειραθῆναι, τῶν δ’ ἄλλων τῆς δυνάμεως ἔνεστι στοχάσασθαι τῇ γεύσει τεκμαιρόμενον. οἱ μὲν γὰρ στύφοντες ἅπαντες εὐστόμαχοί τέ εἰσι τοὐπίπαν καὶ μέσοι πως μάλιστα τὴν δύναμιν, ἐξ οὗ γένους ἐστὶ καὶ ὁ τῆς φοίνικος ἐγκέφαλος· οὕτω γὰρ ὀνομάζουσι τὸ ἁπαλὸν ἐκβλάστημα 〈 ***** 〉 τοῦ φυτοῦ, καθάπερ ἐλάτας τὰ ἐκ τῶν πλαγίων· οἱ δὲ καὶ πικρότητος ἐμφαίνοντές τι τοσούτῳ ξηρότεροι καὶ τμητικώτεροι τούτων εἰσὶν ὅσῳ καὶ πικρότεροι· εἰ δὲ καὶ δάκνοιεν ἢ θερμαίνοιεν ἐπιφανῶς

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

τὴν γλῶτταν, ἐν τῇ λεπτυνούσῃ σαφῶς ἰδέᾳ τίθεσθαι τούσδε. Περὶ μὲν οὖν λαχανωδῶν ἐδεσμάτων ἀρκεῖ καὶ ταῦτα, σπερμάτων δὲ ἐφεξῆς μνημονεύσω.

26 καθόλου μὲν οὖν εἰπεῖν καὶ περὶ τῶνδε, τοῖς φυτοῖς ἔοικε τὰς δυνάμεις ὧν ἐστι σπέρματα, ξηρότερά γε μὴν ὑπάρχει πάντων ἐκείνων καὶ διὰ τοῦτο λεπτυντικώτερα καὶ οὐκ ἐξ ἅπαντος ἐδώδιμα, καθάπερ οὐδὲ αἱ βοτάναι τῶν ἐσθιομένων σπερμάτων ἐδώδιμοι πᾶσαι· πλὴν ὅσα γε τῶν σπερμάτων ἐσθίεται, κατὰ τὴν φύσιν ἀεὶ τῶν βοτανῶν ἐπὶ τὸ ξηρότερόν τε καὶ θερμότερον ὡς εἴρηται ῥέποντα.

27 οὕτως γοῦν καὶ τὸ τῆς μήκωνος σπέρμα πολὺ τῆς μήκωνος αὐτῆς ἐστι μετριώτερον, ὥστε καὶ τοῖς ἄρτοις ἐπιπάττουσιν αὐτὸ καὶ πολλοῖς τῶν ἄλλων πεμμάτων μιγνύουσιν ὡς οὐδεμίαν ἔχον βλάβην· ἀλλ' ὅτι μὲν καὶ τοῦτο ψύχει, δῆλον ἐκ τοῦ καρηβαρές τ' εἶναι καὶ ὑπνῶδες, οὐ μὴν ὁμοίως γε τῇ μήκωνι, ἀλλ' ὅσον ὁ ὀπὸς αὐτῆς εἰς ψύξιν ἐστὶν ἰσχυρότερος, τοσοῦτον αὐτὴ τοῦ σπέρματος· ὑπνῶδες δὲ καὶ τὸ τῆς θριδακίνης σπέρμα· καὶ γὰρ καὶ τοῦτο τὸ λάχανον ὑγρόν τ' ἐστὶ καὶ ψυχρόν· ὥστε χρὴ φυλάττεσθαι ταῦτα τὰ σπέρματα τὸν διαίτῃ λεπτυνούσῃ χρώμενον.

28 καὶ τὸ τοῦ σησάμου σπέρμα παχὺν καὶ γλίσχρον ἐν τῷ σώματι γεννᾷ χυμόν· σελίνου μέντοι καὶ πετροσελίνου καὶ κυμίνου καὶ κάρου καὶ ἀνήθου σπέρμα καὶ προσέτι λιβυστικοῦ καὶ σίνωνος καὶ ἄμμεώς τε καὶ σεσέλεως καὶ δαύκου καὶ τορδύλου καὶ πάντων τῶν εὐωδῶν καὶ δριμέων καὶ θερμῶν ἐπιφανῶς ἁρμόζει τοῖς λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρωμένοις.

29 ἔνια δὲ τῶν τοιούτων οὕτως ἐστὶν ἰσχυρὰ ταῖς δυνάμεσιν ὥστ' οὐδὲν ἀπολείπεται τῶν γενναιοτάτων φαρμάκων, ὁποῖόν τι καὶ τὸ τοῦ πηγάνου σπέρμα τετύχηκεν ὄν, ἰσχυρὸν ἐν τοῖς μάλιστα καὶ λεπτυντικὸν ἱκανῶς· οὕτω δὲ καὶ 〈τὸ〉 τῆς λύγου σπέρμα καὶ τὸ τῆς καννάβεως οὐ φαρμακῶδες μόνον ἀλλὰ καὶ κεφαλαλγές· καὶ χρήσαιτ' ἄν τις αὐτοῖς εἰς ἓν μόνον ἐπιτηδείως, ἐπειδὰν δι' οὔρων καθᾶραι τὸ αἷμα προαιρῆται. ἀλλὰ γὰρ οὐ περὶ φαρμάκων πρόκειται λέγειν ὅτι μὴ πάρεργον, ὥστ' οὐ χρὴ μηκύνειν ἐν τούτοις. Ἀλλ' αὖθις ἐπὶ τὸ τῶν ἄλλων σπερμάτων ἐπάνειμι γένος, ἃ δὴ καὶ Δημήτριά τινες ὀνομάζουσι· συνηθεστέρα μέντοι κλῆσίς ἐστι τοῖς Ἕλλησιν ἐπὶ τοῦ γένους αὐτῶν ἅπαντος ἡ τῶν ὀσπρίων· ἔνιοι μέντοι χεδροπὰ ταῦτα καλοῦσιν· εἰσὶ δὲ οἳ τὸ μὲν σύμπαν γένος ὄσπρια, μόνα δὲ ἐξ αὐτῶν ὅσα τῇ χειρὶ δρέπονται, χεδροπὰ προσαγορεύουσι, τὰ δ' ἄλλα πάντα τὰ διὰ τῶν δρεπάνων θεριζόμενα σῖτον· ἔνιοι δὲ τὸν πυρὸν μόνον σῖτον· οἱ δὲ καὶ τὰς κριθὰς αὐτῷ προστιθέασιν.

30 ὀνομαζέτω μὲν οὖν ἕκαστος ὡς ἂν ἐθέλῃ, περὶ δὲ τῆς τῶν ὀσπρίων δυνάμεως ἐφεξῆς ἐγὼ διηγήσομαι.

31 πυροὶ μὲν οὖν ἔδεσμα τροφιμώτατόν εἰσι καὶ γλίσχρου καὶ παχέος ἐν τοῖς σώμασι χυμοῦ γεννητικοί, ὥστε εἰ μή τις σκευάσας αὐτοὺς ὡς σκευάζονται προσφέροιτο, παχὺν καὶ γλίσχρον ἱκανῶς ὑποθρέψει χυμόν.

32 οὔκουν οὔθ' ἁπλῶς ἑψημένον ἐσθίειν χρὴ πυρόν, ὡς εἶδον ἐσθίοντας ἐπὶ τῆς Ἀσίας τῶν ἀγροίκων παμπόλλους (ἡδύνουσι δ' ὀλίγοις ἁλσὶν αὐτόν), οὔτ' ἄλευρον ποιήσαντας ἑψεῖν ὡς ἔτνος ἢ ὕδατι δεύσαντας ἢ γάλακτι· πᾶσαι γὰρ αἱ τοιαῦται σκευασίαι καὶ δύσπεπτοι καὶ κακόχυμοι, μόνη δὲ ἐπιτήδειος ἥπερ καὶ μόνη νῦν εὐδοκιμεῖ δεόντως, ἡ διὰ τῆς ζύμης τε καὶ τῶν ἁλῶν καὶ τοῦ κλιβάνου, χείρων δὲ βραχὺ ταύτης ἡ διὰ τῶν ἴπνων. τῶν μὲν γὰρ ἄλλων οὐδὲ μεμνῆσθαι προσήκει· ἔστι δὲ καὶ πυρῶν αὐτῶν οὐκ ὀλίγη διαφορὰ κατ' εἶδος· ὅσοι μὲν γὰρ βαρεῖς καὶ πυκνοὶ καὶ διὰ βάθους ξανθοί, τροφιμώτατοί τέ εἰσι καὶ παχύχυμοι καὶ γλίσχρου χυμοῦ γεννητικοί· ὅσοι δὲ κοῦφοι καὶ ἀραιοὶ καὶ λευκοὶ τὰ ἔνδον, οὗτοι καὶ ἧττον τρέφουσι καὶ ἧττον παχὺν καὶ γλίσχρον ἀπογεννῶσι χυμόν.

34

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

ἔστι δὲ καὶ ἡ σεμίδαλις καὶ ὁ χόνδρος ἱκανῶς τρόφιμα καὶ παχύχυμα καὶ γλίσχρα· ἀλλὰ σεμιδάλεως μὲν οὐδ’ ἀναγκαῖον ἅπτεσθαι τοῖς λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρωμένοις· χόνδρου δ’ ἔξεστιν ἀπολαύειν τὰ μέτρια καὶ καθ’ ἑαυτὸν ἐξ ὕδατος ἑφθοῦ καὶ μετὰ οἰνομέλιτος ἢ οἴνου γλυκέος μὲν ἀλλὰ ξανθοῦ τε καὶ λεπτοῦ κατὰ τὴν τοῦ Φαλερίνου μάλιστα δύναμιν, καὶ πολλοῖς δὲ τῶν ἄλλων ἐδεσμάτων ἐπιμιγνύντας καὶ μάλιστα τῷ τριπτῷ τεύτλῳ καὶ τοῖς ὀρνιθείοις ζωμοῖς. [5]

35 εἰ δέ τις ἔτνος ἢ ῥόφημα σκευάζειν ἐκ χόνδρου βούλοιτο, μὴ μόνον ἀνήθου μιγνύειν, ἀλλὰ καὶ πράσου τι προσεπεμβάλλειν ἢ γλήχωνος ἢ καλαμίνθης ἢ ὑσώπου· καὶ μὲν δὴ καὶ ἡ τοῦ πεπέρεως μίξις οὐκ ἐπὶ τοῖς τοιούτοις ἐδέσμασι μόνον ἀλλὰ καὶ τοῖς ἄλλοις σχεδὸν ἅπασιν οὐ σμικρὰ τῇ λεπτυνούσῃ διαίτῃ συντελεῖ. [5]

36 πτισάνη δὲ καὶ αὐτὴ μὲν καθ’ ἑαυτὴν ἔχει τι ῥυπτικόν, ὡς μηδὲ ὑσώπου δεῖσθαι· καὶ εἴ ποτε δὲ βουληθείης αὐτῆς ἐπιτεῖναι τὴν δύναμιν, ἀρκεῖ πεπέρεως μιγνύναι αὐτῇ· μέλιτος δὲ οὐδὲν δεῖται πτισάνη πλὴν εἰ μὴ τὰ κατὰ θώρακά τε καὶ πνεύμονά τις ἐκκαθαίρειν ἐθέλοι, τοῖς μέντοι καθ’ ἧπαρ ἢ σπλῆνα πάθεσιν οὐκ ἐπιτήδειος ἡ μίξις· μᾶλλον γὰρ ἐξαίρεται ταῦτα τὰ σπλάγχνα πρὸς τῶν ἐκ τοῦ χόνδρου ῥοφημάτων καὶ αὐτῶν καθ’ ἑαυτὰ καὶ πολὺ μᾶλλον εἰ σὺν μέλιτι σκευάσαις. ἀλλὰ περὶ μὲν τῆς τοῦ μέλιτος χρήσεως ἁπάσης ὀλίγον ὕστερον εἰρήσεται. Νυνὶ δὲ ἐπὶ τὰς κριθὰς αὖθις ἐπανίωμεν· οὐ γὰρ ἕν γε πτισάνῃ μόνῃ ἡ χρῆσις αὐτῶν ἐδώδιμος, ἀλλὰ καὶ ἄρτοι πολλαχόθι κρίθινοι γίνονται καὶ μετὰ γάλακτος ἕψεται τὸ αὐτῶν ἄλευρον καὶ φρυγεισῶν ἄλφιτα γίνεται καὶ δι’ ὕδατος ὥσπερ χόνδρος ἑψηθεῖσαι καὶ μετ’ οἴνου γλυκέος ἢ σιραίου προσφέρονται. [5]

38 περὶ μὲν δὴ τῶν ἄρτων ὧδε γινώσκειν χρή· ὀλιγότροφοι πάντες εἰσὶ καὶ παχύχυμοι καὶ φυσώδεις ἥκιστα, ὅπως ἂν σκευασθῶσι· περὶ δὲ τῶν ἀλφίτων· ἅπαντα ὀλιγότροφα τοῖς ἄρτοις ὁμοίως, ξηραίνει δὲ μᾶλλον τῷ πεφρῦχθαι· τὸ δὲ ἄλευρον ὑγρότερόν τέ ἐστιν ἀμφοῖν καὶ περιττωματικώτερον καὶ φυσωδέστερον καὶ μάλιστα ἂν μετὰ γάλακτος σκευασθῇ ὁμοίως τῷ χόνδρῳ. [5]

39 αἱ δὲ διά τινος τῶν γλυκέων λαμβανόμεναι κριθαὶ πολὺ μὲν εἰς τὴν προκειμένην δίαιτάν εἰσι χόνδρου λυσιτελέστεραι· καὶ γὰρ παχύν τε καὶ γλίσχρον χυμὸν ὁ χόνδρος γεννᾷ· πειρᾶσθαι δὲ ὅμως καὶ ταύτας μήτε διὰ σιραίου μήτε διά τινος τῶν πάχος ἐχόντων ἱκανὸν λαμβάνειν, ἀλλ’ ἤτοι δι’ οἰνομέλιτος ἢ διά τινος οἴνου παραπλησίου τῷ Φαλερίνῳ. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ ταῖς τίφαις ἔνεστι χρήσασθαι καὶ τῷ βρόμῳ πλὴν ὅσα καὶ δυσπεπτότερα καὶ περιττωματικώτερα πτισάνης ἐστὶ καὶ χόνδρου· πάμπολλα δὲ ταῦτα τὰ σπέρματα κατὰ τὴν ἐν Ἀσίᾳ γεννᾶται Μυσίαν, ὥστε καὶ ἄρτους ἐξ αὐτῶν σκευάζουσιν· εἰσὶ δὲ δήπου καὶ αὐτοὶ οἱ ἄρτοι δύσπεπτοί τε καὶ οὐκ εὔχυμοι. [5]

41 καὶ ἡ ὄλυρα δὲ καλουμένη πλείστη κατὰ τὴν Ἀσίαν ἐστίν, ἐν τῷ μέσῳ τούτων τε καὶ πυρῶν καθεστηκυῖα· τοσούτῳ γάρ ἐστι πυροῦ χείρων ὅσῳ τούτων βελτίων· χρῶνται δὲ καὶ ταύτῃ κατὰ τοὺς αὐτοὺς τρόπους.

42 ζειᾶς δὲ μὴ ζητεῖν ἕτερον παρὰ τὰς ὀλύρας καὶ τίφας ἐδώδιμον Ἕλλησιν· ἀκριβῶς μὲν γὰρ οὐκ οἶδα καθ’ ὁποτέρου τούτων οἱ παλαιοὶ τὸ τῆς ζειᾶς ἔφερον ὄνομα, τρίτον δ’ οὐδέν ἐστι τούτοις ὅμοιον γένος, ἀλλ’ ἤτοι τὰς τίφας ἢ τὰς ὀλύρας οὕτως ὠνόμαζον· Μνησίθεος δὲ κατὰ μὲν ταὐτοῦ σπέρματος ἄμφω τὰ ὀνόματα φέρει τίφας καὶ ὀλύρας ὀνομάζων, τὰς ζειὰς δὲ ὡς ἕτερόν τι τούτου μοχθηρότερον ὑπείληφεν ἔδεσμα, καί μοι δοκεῖ τὰς νῦν ὑφ’ ἡμῶν ὀνομαζομένας τίφας αὐτὸς ζειὰς προσαγορεύειν ἤ τι καὶ τῶνδε μοχθηρότερον. [5]

43

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

ἔστι δὲ τὸ σπέρμα πτισθῆναι μὲν δεόμενον ὥσπερ ἡ κριθὴ καὶ ἡ ὄλυρα καὶ ὁ βρόμος, ἐπειδὰν δὲ γυμνωθῇ, πολὺ καὶ πυροῦ καὶ κριθῆς καὶ ὀλύρας ἰσχνότερόν τε καὶ μικρότερον γίνεται· ἔστι δὲ καὶ ξανθὸν ὁμοίως τοῖς πυροῖς, οὐχ ὥσπερ ἡ κριθὴ λευκόν.

44 γίνεται δὲ ἔν τισιν ἔθνεσι κριθὴ γυμνή, καθάπερ ἐν Καππαδοκίᾳ, καὶ καλεῖται οὕτως πρὸς αὐτῶν ἐκείνων ὡς ἐμοὶ νῦν εἴρηται καὶ ἔστι τά τε ἄλλα καλλίστη καὶ ἐξ ὕδατος ὥσπερ χόνδρος ἑψηθεῖσα σύν τινι τῶν γλυκέων οἴνων ἐπιτηδειοτάτη ληφθῆναι. Κύαμοι δὲ ῥυπτικὸν μὲν ἔχουσί τι καὶ αὐτοὶ κριθῶν [δὲ] οὐδὲν ἧττον, ἀλλ’ οὔτε πέττονται ῥᾳδίως καὶ φυσώδεις ἱκανῶς εἰσιν, ὥστε πολὺ βέλτιον τοὺς πισσοὺς ἐσθίειν· ἀμείνους γὰρ εἰς ἅπαντα κυάμων.

45 ὦχροι δὲ καὶ δόλιχοι καὶ φάσηλοι πολὺ καὶ τῶν κυάμων μοχθηρότεροι. οὐ μὴν οἵ γε φακοὶ φαῦλοι τὰ πάντα καίτοι παχὺν ὑποτρέφοντες χυμόν, ἀλλ’ ὥστε χρῆσθαί τινα μὴ παρόντος τῶν ἐπιτηδείων ἐσδεσμάτων τινός· ὅμοιοι δὲ καὶ οἱ θέρμοι τοῖς φακοῖς, πλὴν ἧττον ξηραίνουσιν.

47 ἐρέβινθοι δὲ φυσῶδες μέν ἐστι καὶ δύσπεπτον καὶ περιττωματικὸν ἔδεσμα, πρὸς μέντοι τὴν οὔρησιν ἐπιτήδειοι, καί τι καὶ ῥυπτικὸν ἔχουσιν.

48 ὄροβοι δὲ βοῶν μᾶλλον ἢ ἀνθρώπων ἔδεσμα, τμητικὴν μέντοι δύναμιν ἔχουσιν, ὥστε καὶ σκευάζεται δι’ αὐτῶν φάρμακον οὐδενὸς ἧττον ἐκκαθαῖρον τὰ κατὰ θώρακα.

49 βούκερας δὲ καὶ τῆλις (ἑκατέρως γὰρ ὀνομάζεται) λαμβάνεται μὲν οὐ κακῶς καὶ πρὸ τῶν σιτίων ὑπαγωγῆς ἕνεκα γαστρὸς ἅμα τῷ γάρῳ, προσφέρονται δὲ καί τινες καὶ τὸν χυλὸν αὐτῆς μετὰ μέλιτος ὡς καὶ θερμαίνειν καὶ ῥύπτειν δυνάμενον· καὶ ἔστι μὲν ἐς ἄμφω ταῦτα ἀγαθή, φυλάττεσθαι δ’ ἐπὶ πλέον ταύτῃ χρῆσθαι· κεφαλαλγὴς γάρ ἐστι.

50 καὶ τοῖς ἄλλοις δὲ τοῖς οὕτω προσλαμβανομένοις ὑπαγωγῆς ἕνεκα γαστρὸς ὀλιγίστοις χρῆσθαι προσῆκε· φυσώδη γὰρ αὐτῶν ἐστι τὰ πλεῖστα καὶ δύσπεπτα, καθάπερ καὶ οἱ θέρμοι καὶ οἱ ὦχροι καὶ οἱ φάσηλοι.

51 τὰ δὲ Δαμασκηνὰ κοκκύμηλα δι’ ὑδρομέλιτος ἕψοντα προεσθίειν ἄμεινον, ὅτῳ λεπτυνούσης ἐστὶ χρεία διαίτης· τούτων δ’ ἔτι μᾶλλον ὑπάγει γαστέρα τὰ ἀπὸ τῆς Ἰβηρίας· καὶ μὲν δὴ καὶ οἱ θαλάττιοι τῶν ἐχίνων καὶ οἱ τῶν κογχαρίων ἁπάντων ζωμοὶ καὶ οἱ τῶν παλαιῶν ἀλεκτρυόνων ὑπάγουσί τε ἅμα γαστέρα καὶ εἰς οὐδὲν βλάπτουσι τὸν λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρῆσθαι προῃρημένον.

52 μελίνη δὲ καὶ κέγχρος ἔλυμός τε καὶ εἴ τι τοιοῦτον ἕτερον οὔτ’ εὔχυμα καὶ φυσώδη καὶ δύσπεπτα, ξηραίνει δὲ ἱκανῶς καὶ τὰ τῆς γαστρὸς ῥεύματα καὶ σύμπαν οὐχ ἥκιστα τὸ σῶμα. σκευάζεται δὲ κἀκ τῶν καλουμένων λοβῶν ἔτνος, οἵπερ δὴ καὶ κηπεύονται, παραπλησίως τῷ κυαμίνῳ· καὶ χρὴ καὶ τοῦτο γινώσκειν παχύχυμόν τε καὶ φλεγματικὸν ὑπάρχον, ἧττον μέντοι κυάμων εἰσὶ φυσώδεις οἱ λοβοὶ καὶ τὸ ῥυπτικὸν ὅπερ τούτοις ὑπάρχει τοῖς λοβοῖς οὐ πρόσεστι.

54 τί δ’ ἂν ἔτι περὶ τῶν ἄλλων σπερμάτων λέγοιμι τῶν μοχθηρῶν, ἃ καὶ πρὸ τῆς ἡμετέρας παραινέσεως ἅπαντες ἤδη φεύγουσιν; ἀρκεῖ γὰρ κατὰ πάντων εἰπεῖν ὡς κριθαὶ μὲν εἰς λεπτύνουσαν δίαιταν ἄλυποι παρὰ πάντα τὰ σιτηρὰ ἐδέσματα, δεύτεροι δὲ οἱ ἐκ τῶν πυρῶν ἄρτοι κριβανῖται· τῶν δὲ ἄλλων ἀπέχεσθαι πειρᾶσθαι, πλὴν εἰ μὴ διὰ μακροῦ πισσῶν ἢ φακῆς γεύεσθαι δή τις ἐθέλοι ἢ χόνδρου. Πλείστην δ’ ἂν ἔχοις εἰ βούλοιο καὶ ἄφθονον ἐδεσμάτων χρῆσιν εἰς λόγον λεπτυνούσης διαίτης ἀπό τε τῶν πετραίων ἰχθύων καὶ τῶν ὀρείων ὀρνίθων τῶν μικρῶν· οἱ μὲν γὰρ ἐν τοῖς ἕλεσι καὶ ταῖς λίμναις καὶ τοῖς πεδίοις ὑγρότεροί τ’ εἰσὶ καὶ περιττωματικώτεροι, τὰ δ’ ἐν τοῖς ὄρεσι διαιτώμενα ζῷα πάντα ξηρότερά τε καὶ θερμότερα ταῖς κράσεσιν ὑπάρχει καὶ ἡ σὰρξ αὐτῶν ἥκιστα φλεγματώδης ἐστὶ καὶ γλίσχρα.

56 ἔστι δὲ καὶ τὰ ἄλλα πάντα τὰ ἐν τοῖς ὄρεσι φυόμενα μακρῷ βελτίω τῶν ἐν τοῖς πεδίοις, καί μοι δοκοῦσι καὶ οἱ ὄρειοι στρουθοὶ μὴ μόνον τῇ λεπτότητι τοῦ ἀέρος ἀλλὰ καὶ ταῖς τροφαῖς οὐχ ἥκιστα πλεονεκτεῖν τῶν ἐν ἕλεσί τε καὶ πεδίοις διαιτωμένων· ψᾶρας οὖν καὶ κίχλας καὶ

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

κοττύφους καὶ πέρδικας ἅμα τοῖς ἄλλοις στρουθοῖς τοῖς ὀρείοις ἐσθίειν, ἀπέχεσθαι δὲ καὶ νηττῶν καὶ τῶν ἄλλων ἑλείων ὀρνίθων· οὕτω δὲ καὶ ὠτίδων καὶ χηνῶν καὶ τῶν ἄλλων μεγάλων στρουθῶν ἃς καὶ στρουθοκαμήλους ὀνομάζουσι καὶ πάντων τῶν ὁμοίων ἀφεκτέον, ὅτῳ φροντίς ἐστι λεπτυνούσῃ χρῆσθαι διαίτῃ· σύμπαντα γὰρ τὰ τοιαῦτα περιττωματικὴν ἔχει τὴν σάρκα.

58 καὶ οἱ πυργῖται καλούμενοι στρουθοὶ καὶ ὅσοι κατὰ τὰς ἀμπέλους διαιτῶνται καὶ τῶν περιστερῶν αἱ ἐκ τῶν πύργων ἀμείνους τῶν κατοικιδίων εἰσίν· οὕτω δὲ καὶ οἱ σύες οἱ ὄρειοι τῶν ἡμέρων βελτίους εἰς ἐδωδὴν καὶ καθόλου πάντα τὰ γεγυμνασμένα τῶν ἀγυμνάστων καὶ τὰ ξηροτέραις τροφαῖς χρώμενα τῶν ὑγροτέραις καὶ τὰ καθαρὸν καὶ λεπτὸν ἀναπνέοντα τὸν ἀέρα βελτίω τῶν ἐναντίον· αἱ γὰρ τῶν ἡμέρων συῶν σάρκες ἁπάντων μὲν τῶν ἐδεσμάτων εἰσὶ τροφιμώταται, πάμπολυ δ’ ἔχουσιν ἐν αὑταῖς τὸ γλίσχρον ἀργίᾳ τε ἅμα τῇ τοῦ ζῴου καὶ ἀφθονίᾳ τροφῆς ὑγροτέρας.

59 ἀλλὰ τούτων μὲν ἀπέχεσθαι παντάπασιν οἷς μέλει λεπτυνούσης διαίτης πλὴν ὅσα τῶν ἀκραίων ἅπτεσθαί ποτε μηδὲ τούτων ἁπλῶς, ἀλλ’ εἰ γυμνάζοιτό τις ἀξιολόγως· ἔξεστι γὰρ τούτῳ καὶ ὦτα καὶ ῥύγχη καὶ πόδας συῶν ἐσθίειν καὶ γαστρὸς γεύεσθαι καὶ μήτρας καλῶς καθεψημένων· ὅσοι δ’ ἀργότερον καὶ ῥαθυμότερον διαιτῶνται, τούτους εἴργεσθαι προσήκει οὐ τούτων μόνον τῶν συῶν τῆς ἐδωδῆς ἀλλὰ καὶ τῶν ὀρείων, ἀρκέσει δ’ αὐτοῖς ὑπό τε στρουθῶν διαιτᾶσθαι τῶν ὀρείων καὶ ἰχθύων τῶν πετραίων, ἰουλίδος καὶ φυκίδος καὶ κοττύφου καὶ κίχλης καὶ σκάρου καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν ἁπάντων ὅσοι μαλακήν τε ἅμα καὶ ψαθυρὰν ἔχουσι τὴν σάρκα, τῶν δ’ ἤτοι σκληρὰν ἢ γλίσχραν ἐχόντων ἀπέχεσθαι παντάπασιν.

60 μαλακὴ μὲν οὖν ἡ τῶν ὀνίσκων σὰρξ ἀλλ’ ἧττον ψαθυρὰ τῆς τῶν πετραίων, τῶν μέντοι τριγλῶν ψαθυρὰ μὲν οὐ μὴν καὶ μαλακή.

61 ταῦτα οὖν ἔχειν ἄμφω τὰ γνωρίσματα περὶ παντὸς ζῴου σαρκός, τὸ μαλακόν τε καὶ ψαθυρὸν εἶναι, καὶ τούτοις προσέχων τὸν νοῦν ᾧ μὲν ἂν ὑπάρχῃ συναμφότερον, εἰς κόρον ἐσθίειν, τῶν δ’ ἄλλων ᾧ μὲν μηδέτερον, ἀπέχεσθαι παντάπασιν, ᾧ δὲ θάτερον μόνον ἐσθίειν μέν ποτε καὶ τοῦδε τῶν ἄλλων ἀπορήσαντα, φυλάττεσθαι δὲ τὸν κόρον.

62 ὥστε καὶ ὀνίσκων καὶ τριγλῶν καὶ τῶν ἄλλων ἰχθύων τῶν πελαγίων ἐξέσται προσφέρεσθαι μὴ παρόντων πετραίων καὶ μᾶλλον ὅσοι διὰ νάπυος ἐσθίονται, καθάπερ ὁ σκορπίος· ἔστι δὲ δή τινα γένη ζῴων οἷς ὑπάρχει μὲν τὸ ἕτερον ὧν εἶπον γνωρισμάτων, ἀλλὰ διὰ τὴν ἀμετρίαν θατέρου φυλάττεσθαι χρὴ καὶ τὴν [τοιαύτην] τούτων ἐδωδήν.

63 αἱ μὲν γὰρ ἐγχέλυες καὶ τὰ πλεῖστα τῶν μαλακίων τε καὶ σελαχίων καίτοι μαλακὴν ἔχοντα τὴν σάρκα διὰ τὸ γλίσχρον καὶ φλεγματῶδες αὐτῶν ἱκανῶς ἐστι βλαβερὰ τοῖς λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρῆσθαι δεομένοις, οὕτω δὲ καὶ τὰ πλεῖστα τῶν ὀστρέων· οἱ δὲ τράγοι καὶ οἱ βόες ἥκιστα μὲν ὑγρὰν καὶ φλεγματώδη καὶ γλίσχραν ἔχουσι τὴν σάρκα, βλάπτουσι δὲ ἱκανῶς καὶ αὐτοὶ τῷ πάνυ σκληρῷ καὶ δυσμεταβλήτῳ. καὶ τὰ πλεῖστα δὲ τῶν ὀστρακοδέρμων τε καὶ μαλακοστράκων ζῴων ἢ διὰ τὸ συναμφότερον ἢ διὰ τὴν σκληρότητα τῆς σαρκὸς φευκτέα, μόνα δὲ ἐκ τῶν σελαχίων ἡ νάρκη τε καὶ ἡ τρυγὼν ἐπιτήδεια· καὶ χρῆσθαί ποτε καὶ τούτοις ἐγχωρεῖ μὴ παρόντων πετραίων, σκευάζειν δ’ ἄμεινον ἅμα τεύτλοις τριπτοῖς ἢ τοῖς λευκοῖς ζωμοῖς ἀφθονώτερον ἐπεμβάλλοντα πράσου καί τι καὶ πεπέρεως προσεπιπάττοντα· πλησίον δὲ τῆς τούτων δυνάμεώς εἰσι τά τε βούγλωσσα καὶ αἱ ψῆτται.

65 Τῶν δ’ ἄλλων ζῴων τῶν πεζῶν κριοὶ μὲν καὶ τράγοι καὶ σύμπαν δὲ τὸ τῶν προβάτων καὶ τῶν αἰγῶν γένος οὐ χρηστὴ τροφή· μόνοις δὲ τοῖς ἐρίφοις εἰκότως ἄν τις χρῷτο· τὴν δὲ τῶν ἀρνῶν ἐδωδὴν φυλακτέον δι’ ὑπερβάλλουσαν ὑγρότητα.

66

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

τοὺς δὲ ἵππους καὶ τοὺς ὄνους ὀνώδεσιν ἀνθρώποις ἐπιτρεπτέον ἐσθίειν, ὥσπερ δὴ καὶ παρδάλεις καὶ ἄρκτους καὶ λέοντας τοῖς θηριώδεσιν· ἐγγὺς δὲ τῆς τῶν ὄνων ἐδωδῆς εἰσι καὶ οἱ ἔλαφοι, ὥστε καὶ τούτων ἀφεκτέον.

67 ἡ δὲ τοῦ λαγωοῦ σὰρξ εἰς μὲν τὴν ἄλλην τὴν ξηραίνουσαν δίαιταν ἐπιτήδειος, εἰς δὲ τὴν νῦν προκειμένην οὐ πάνυ χρηστή ἐστι· παχὺ γὰρ ἱκανῶς αἷμα γεννᾷ· καὶ μὲν δὴ καὶ ἡ τοῦ αἵματος ἐδωδὴ ἁπάντων τῶν ζῴων φευκτέα καὶ πολὺ μᾶλλον εἰς τὴν λεπτύνουσαν δίαιταν ἡ τοῦ τῶν λαγωῶν, οὕτω δὲ καὶ τὰ σπλάγχνα πάντα· καὶ γὰρ καὶ περιττωματικὰ καὶ δύσπεπτα καὶ κακόχυμα.

68 κυνῶν δὲ καὶ ἀλωπέκων σαρκὸς ἐγὼ μὲν οὐδὲ ἐγευσάμην ποτὲ διὰ τὸ μὴ εἰθίσθαι τὴν ἐδωδὴν αὐτῶν μήτε ἐπὶ τῆς Ἀσίας μήτε ἐπὶ τῆς Ἑλλάδος, ἀλλὰ μηδὲ κατὰ τὴν Ἰταλίαν· ἀκούω δὲ καὶ ταῦτα πολλαχόθι ἐσθίεσθαι καὶ τεκμαίρομαι παραπλησίαν εἶναι τὴν δύναμιν αὐτῶν τῇ τῶν λαγωῶν· ἔστι γὰρ ὁμοίως ξηρὰ καὶ λαγὼς καὶ κύων καὶ ἀλώπηξ.

69 ὥσπερ δὲ τῶν ὑῶν τοῖς ἀκραίοις χρῆσθαι συνεχωρήσαμεν, οὕτω καὶ τῶν ἀλεκτρυόνων τοῖς πτεροῖς· οὐ μὴν οἵ γε ὄρχεις καὶ τὰ σπλάγχνα λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρηστά· καὶ αὐτοῖς δὲ τοῖς σώμασι τῶν ἀλεκτρυόνων οὐ κωλύω χρῆσθαι εἰ γυμνάζοιτό τις καὶ μάλιστα τῶν ἐν ὄρεσι τεθραμμένων, ἀγυμνάστῳ δὲ μετρίως ἅπτεσθαι προσήκει καὶ ἀλεκτρυόνων ἐδωδῆς καὶ περιστερῶν καὶ τρυγόνων.

70 καίτοι ξηροτέρα τὴν κρᾶσιν ἡ τρυγών ἐστι καὶ μάλιστα ἡ ὀρεία, ὥστε τὴν τοιαύτην κἂν ἀλύπως ἐσθίοι τις· χρὴ δὲ μὴ πρόσφατον ἀλλ’ ἕωλον ἐργασάμενον ἡμέρᾳ μιᾷ τοὐλάχιστον οὕτως ἐσθίειν οὐ τρυγόνα μόνον ἀλλὰ καὶ πέρδικα καὶ τἆλλα πάντα τὰ μετρίως σκληρὰν ἔχοντα τὴν σάρκα.

71 φάττα μὲν οὖν πρὸς τῷ σκληροτέραν ἔχειν καὶ περιστερῶν καὶ τρυγόνων καὶ περδίκων τὴν σάρκα καὶ δύσπεπτός ἐστι καὶ περιττωματική, πέρδικες δὲ καὶ τρυγόνες οὔτ’ ἐσχάτως σκληρὰς ἔχουσι τὰς σάρκας οὔτε δυσπέπτους οὔτε κακοχύμους, ἀλλὰ καὶ τὸ σκληρὸν αὐτῶν ἡμέρᾳ μιᾷ φυλαχθεισῶν νεκρῶν μεταπίπτει ῥᾳδίως καὶ γίνονται ψαθυραὶ καὶ εὔπεπτοι πάντῃ· καὶ γὰρ χρηστὴν τροφὴν διδόασι τῷ σώματι καὶ γλίσχρον ἥκιστα γεννῶσιν αἷμα καὶ πάχους καὶ λεπτότητος ἐν τῷ μέσῳ καθεστηκός, ὅπερ οἶμαι τοῖς ὑγιεινοῖς ἐδέσμασι προσήκειν μάλιστα. Περὶ μὲν δὴ τούτων αὐτάρκως εἴρηται· περὶ δὲ τῶν ὑπολοίπων αὖθις ῥητέον.

72 αἱ ῥίζαι τῶν λαχάνων ἅπασαι μὲν ὡς οὕτω φάναι περιττωματικαί τέ εἰσι καὶ δύσπεπτοι, πρὸς μέντοι τὰ παρόντα καὶ αἱ τοῦ δαύκου καὶ αἱ τῆς καροῦς οὐδὲν ἔχουσι βλαβερὸν ὥσπερ οὐδ’ ἐπιτήδειον· ἐναντιώταται δὲ αἱ γογγυλίδες ὁμοίως ὀλίγου δεῖν τοῖς βολβοῖς, ἁπάντων δὲ χείριστοι μύκητες.

73 οὕτω δὲ καὶ τὰς ῥίζας ὑποπτεύειν ἁπάντων δεῖ, ὅσαι γε τὸ δακνῶδες οὐκ ἔχουσι καὶ δριμὺ καὶ θερμὸν ἐν τῇ γεύσει, ὥστε καὶ τὰς τῶν τεύτλων φυλάττεσθαι προσήκει· καὶ τοῦτο δὲ τὸ λάχανον ἥκιστα φλεγματῶδες, ἀλλ’ ὅμως καὶ τὰς τούτων ῥίζας φευκτέον.

74 τί δεῖ λέγειν περὶ μαλαχῶν; ὧν οὐχ αἱ ῥίζαι μόνον οὐδὲ ὁ καυλὸς ἀλλὰ καὶ τὰ φύλλα φλεγματώδη γεννᾷ χυμόν, ἧττον δέ εἰσι βλαβεραί· πρὸς γοῦν τὴν λεπτύνουσαν δίαιταν αἱ ἄγριαι τῶν κηπευομένων εἰσὶ καλλίους· ἔστι δὲ ἐκ ταὐτοῦ γένους καὶ τὰ ὕδνα τούτοις, πλὴν ὅσον ἐν ψαμμώδει τε καὶ ἧττον ὑγρᾷ συνίσταται γῇ καὶ ταύτῃ τῶν μυκήτων ἀπολείπεται τῆς κακίας.

75 ἑνὶ δὲ λόγῳ συμπάσας μὲν τὰς ῥίζας δυσπέπτους ὑποπτεύειν, γεύεσθαι δὲ μόνων τῶν θερμῶν τε καὶ δριμέων, ὥσπερ σκορόδου τε καὶ κρομύου καὶ ῥαφανίδος, καὶ τούτων ὡς φαρμάκου μᾶλλον ἢ ὡς ἐδέσματος. Ἀλλὰ γὰρ καὶ περὶ τῶν ῥιζῶν ἀρκεῖ τοσαῦτα· μετιέναι δ’ ἤδη καιρὸς ἐπὶ τοὺς τῶν δένδρων καρπούς· εἰσὶ δ’ οὐκ ὀλίγοι τούτων ὑγροὶ καὶ ψυχροὶ καὶ μάλισθ’ ὅσους

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

οὐδ’ εἰς ἀπόθεσιν ἀγαγεῖν ἔστιν· ἥκιστα δ’ ἂν λυποῖτό τις ὑπὸ τῶν λαπαττόντων τὴν κοιλίαν, ὥσπερ τὰ μόρα λαπάττει καὶ τούτων ἐφεξῆς τὰ κοκκύμηλα καὶ τὰ κεράσια καὶ τὰ σῦκα· τὰ δὲ βραδύπορα χείρω πάντων καὶ μᾶλλον εἰ καὶ σκληρὰ τοῖς σώμασιν ὑπάρχει.

77 ἀλλὰ τούτων μὲν μὴ γεύεσθαι μηδενὸς πλὴν τῶν εἰς ἀπόθεσιν ἐπιτηδείων, οἷάπερ ἐστὶν ἀπίων τε καὶ μήλων καὶ σταφυλῶν οὐκ ὀλίγα γένη, τὰ δὲ μαλακώτερα μᾶλλον ἐσθίειν τῶν σκληροτέρων, οὐ μὴν εἰς κόρον γε οὐδενὸς τούτων, οὔτε τῶν μήλων τῶν Περσικῶν οὔτε τῶν Ἀρμενίων ἃ δὴ πρεκόκια καλοῦσι Ῥωμαῖοι, ἔτι δὲ μᾶλλον καὶ τῶν ὀνομαζομένων Σηρικῶν.

78 καὶ μὴν καὶ τὰ μύρτα καὶ τὰ διόσπυρα καὶ τἆλλα ὅσα τούτοις ἔοικεν οὐκ ἐπιτήδεια· καὶ τοῖς οὔοις δὲ καὶ τοῖς μεσπίλοις εἰς ἄλλα μὲν ὀρθῶς ἄν τις χρῷτο, πρὸς δὲ τὴν λεπτύνουσαν δίαιταν οὐκ ἐπιτήδεια, καὶ μάλιστα τὰ μέσπιλα· καὶ καθόλου δ’ εἰπεῖν ὅσα σφοδρῶς αὐστηρὰ καὶ στρυφνά, μοχθηρὰ τῇ διαίτῃ ταύτῃ, συμφέρει δὲ μόνοις τοῖς κατὰ κοιλίαν ῥεύμασιν ἢ ἐκλύτῳ στομάχῳ καὶ γαστρί.

79 τῶν δὲ εἰς τὸν χειμῶνα φυλαχθῆναι δυναμένων ἐπιτηδειότατα πάντων ἐστὶν ἰσχάδες τε καὶ κάρυα 〈 *********** 〉 καὶ τὰ πιστάκια· πρὸς γοῦν ταύτην οὐ φαῦλαι καὶ τῶν ἀμυγδαλῶν αἱ ὑπόπικροι.

80 τὰ δὲ Ποντικὰ καλούμενα κάρυα σκληρότερά τε τούτων ἐστὶ καὶ οὐδὲν ἔχει τῶν ἐν τοῖς σπλάγχνοις περιττωμάτων ῥυπτικόν· αἱ δὲ κάστανοι καὶ αἱ βάλανοι χείρισται μὲν αἱ ὠμαί, μοχθηραὶ δὲ κἂν ἑψηθῶσιν ἢ ὀπτηθῶσιν ἢ φρυγῶσιν.

81 ἐλαῖαι δὲ μέσον πώς εἰσιν ἔδεσμα πρός γε τὰ παρόντα, ὥστε οὔτε ἐπαινεῖν ἔχοιμι ἂν οὔτε ψέγειν οὐδὲν ἀξιόλογον, ὥσπερ οὐδὲ τὰς κρεμασθείσας σταφυλάς· αἱ δὲ ἐν τοῖς στεμφύλοις ἢ βρυτίοις ἢ ὅπως ἂν ὀνομάζειν ἐθέλῃς ἀποτιθέμεναι ταῖς μὲν τῆς γαστρὸς ἀρρωστίαις οὐκ ἀνεπιτήδειοι, χείρους δὲ εἰς τὰ παρόντα, καὶ τούτων ἔτι μᾶλλον αἱ εἰς οἶνον ἐμβαλλόμεναι. αἱ δὲ ἀσταφίδες, ὅσαι μήπω στρυφναί, σπληνὶ καὶ ἥπατι μεγάλοις οὐκ ἀγαθαί, βελτίους δὲ εἰς τὰ κατὰ θώρακα καὶ πνεύμονα πάθη· καὶ μὲν δὴ καὶ τῶν ῥοιῶν αἱ στρυφναὶ μοχθηραὶ μὲν εἰς ταῦτα, βελτίους δὲ εἰς τὰς τῆς γαστρὸς ἀρρωστίας.

83 τοὺς δ’ ἄλλους τῶν δένδρων καρποὺς ἀπὸ τούτων ὁρμώμενος κρῖνε· οἱ μὲν γὰρ σκληροὶ καὶ στρυφνοὶ πάντες εἰσὶ μοχθηροί, τῶν δ’ ἄλλων γεύεσθαι τὰ μέτρια, ὥστε κἂν εἰ διαφερούσας τι ποιότητας ἔχοι κατὰ τὰ μόρια, τὰ μὲν ὀξέα τε καὶ δριμέα τῶν μερῶν αὐτοῦ προσφέρεσθαι χρή, τὰ δ’ ἄλλα φυλάττεσθαι· πολλὰ δ’ ἂν εὕροις τοιαῦτα, καθάπερ καὶ τὸ Μηδικὸν μῆλον, ὃ κίτρον ὀνομάζομεν· ἔστι γὰρ αὐτοῦ δριμὺς μὲν ὁ φλοιός, ὀξὺ δὲ τὸ ἔνδον, παχύχυμος δὲ καὶ φλεγματώδης ἡ σάρξ. Τῶν δὲ ἐν ὄξει καὶ ἅλμῃ δυναμένων ἀποτίθεσθαι τοσοῦτον ὑπηλλάχθαι χρὴ νομίζειν τὴν ἀρχαίαν δύναμιν ὅσον ἐκ τῆς σκευασίας ἠλλοιώθησαν· ὅτι δ’ ὄξος καὶ ἅλμη τῶν τεμνόντων καὶ λεπτυνόντων, οὐδεὶς ἀγνοεῖ.

85 ταῦτ’ ἄρα καὶ τῶν ἰχθύων οἱ ταριχευθέντες ἱκανώτατα λεπτύνουσι καὶ τέμνουσι τοὺς παχεῖς χυμοὺς καὶ γλίσχρους· ἐκλέγεσθαι δὲ καὶ τούτων ὅσοι φύσει μαλακόσαρκοι, τοὺς δὲ κητώδεις φυλάττεσθαι καὶ πολὺ δὴ τούτων ἔτι μᾶλλον αὐτὰ δὴ τὰ κήτη· γεύεσθαι δὲ εἰ βούλοιτό τις καὶ τούτων ἀπορίᾳ τῶν βελτιόνων ἢ καὶ ἄλλως ὀρεχθείς, ἤτοι δι’ ὑποτρίμματος δριμέος, οἷον καὶ τὸ τοῦ νάπυός ἐστι 〈ν, ἢ καὶ〉 δι’ ἐλαίου καὶ ὄξους μόνον ἁρμόττει.

86 καθόλου δὲ περὶ πάντων ἐδεσμάτων τοῦτ’ ἐπίστασθαι χρὴ κοινόν, ὡς εἴτ’ ἀποτεθείη διά τινος τῶν εἰρημένων εἴτε σκευασθείη, μέγιστον αὐτοῖς τοῦθ’ ὑπάρχει πρὸς τὸ λεπτύνειν· ὥστε καὶ αὐτὸν ἕκαστον ὅτῳ πρόκειται τοιαύτης διαίτης σκοπὸς ἐπιτεχνᾶσθαι δεῖ δι’ ὄξους καὶ ὀξυμέλιτος ἐσκευασμένα προσφέρεσθαι τῶν ἐδεσμάτων τὰ πλεῖστα καὶ προταριχεύειν αὐτῶν ὅσα δυνατόν· ταριχευθέντων δή τοι καὶ τῶν χοιρείων κρεῶν γεύοιτο ἄν τις ἀσφαλῶς, ἄλλως δὲ φυλάττεσθαι χρὴ καὶ ταῦτα παχὺν καὶ γλίσχρον γεννῶντα χυμόν. Ἐπεὶ δὲ καὶ περὶ τούτων

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

αὐτάρκως διῄρηται, λείποιτ’ ἂν ἔτι καὶ περὶ μέλιτος καὶ οἴνου καὶ γάλακτος διελθεῖν, καὶ πρῶτόν γε περὶ μέλιτος, ἐπειδὴ μόνον ὡς ἔπος εἰπεῖν τῶν γλυκέων [καὶ] οὐκ ἐδεσμάτων μόνον ἀλλὰ καὶ πομάτων ἀκριβῶς λεπτοῦ τὴν σύστασιν χυμοῦ γεννητικὸν ὑπάρχει.

88 τῶν γὰρ οἴνων οἳ ἂν ὦσι γλυκεῖς ἱκανῶς ἅπαντες παχέος αἵματός εἰσι γεννητικοί· καὶ γὰρ μέλανές εἰσιν οὗτοι καὶ παχεῖς τὴν σύστασιν, ἔτι δὲ μᾶλλον τῶν οἴνων τὸ σίραιον ὀνομαζόμενον· ἔστι δὲ τοῦτο γλεῦκος ἐπὶ πλεῖστον ἑψημένον.

89 οἶδα δέ τινας οὕτως ὀνομάζοντας καὶ τὸ τῶν ἰσχάδων ἀφέψημα· ἔστι δὲ καὶ τοῦτο παραπλήσιον μοχθηρῷ μέλιτι καί τινα καὶ αὐτὸ δύναμιν ἔχει τμητικήν, ἀλλ’ ἀπολείπεται μέλιτος οὐκ ὀλίγον, καὶ πολὺ δὴ μᾶλλον αἱ ἰσχάδες αὐταί, τὰ δὲ σῦκα πολὺ καὶ τούτων ἔτι μᾶλλον, ὥστε ἐκπεπτωκέναι τῆς λεπτυνούσης ἰδέας.

90 ὅσα μὲν οὖν ἀκριβῶς πέπονα σῦκα, τῆς μέσης ὕλης τῶν ἐδεσμάτων ἐστίν, ἣν οὔτε λεπτύνειν οὔτε παχύνειν ἱκανῶς τοὺς χυμοὺς εἰπεῖν ἐγχωρεῖ· τὰ δ’ ἄλλα πάντα τῆς μέσης ἐστὶ κατωτέρω· παχύχυμά τε γάρ ἐστι καὶ ψυχρὰ καὶ δύσπεπτα καὶ φυσώδη τὰ μηδέπω καλῶς πέπειρα, καθάπερ ὁ γλεύκινος οἶνος· ἓν δ’ αὐτοῖς ἀγαθὸν ὑπάρχει τὸ ταχέως διεξιέναι καὶ ταύτῃ σμικρὰ βλάπτειν.

91 καὶ μὲν δὴ καὶ σταφυλαὶ γλυκεῖαι τῆς αὐτῆς εἰσι φύσεως, καὶ μᾶλλον ἔτι τούτων αἱ τῶν φοινίκων βάλανοι· αἱ μὲν γὰρ κατὰ τὴν Ἀλεξάνδρειαν καὶ Κύπρον καὶ Φοινίκην καὶ Λυκίαν καὶ Κιλικίαν οὐδὲ τὴν ἀπόθεσιν ὑπομένουσιν, ἀλλ’ ὡς ὀπῶραι μόνον ἐσθίονται διὰ περιττὴν ὑγρότητα σηπόμεναι ῥᾳδίως· τῶν δ’ ἄλλων τῶν εἰς ἀπόθεσιν ἐσκευασμένων ἐλάττων μὲν ἡ βλάβη, παχὺς δὲ οὐδὲν ἧττον καὶ τούτων ὁ χυμός, ὥστε φυλάττεσθαι χρὴ τὴν ἐδωδὴν αὐτῶν ἐν τοῖς εἰρημένοις πάθεσιν. Ἥκιστα δ’ ἂν ὑπίδοιτό τις οἴνους γλυκεῖς ὅσοι καθαροὶ καὶ διαυγεῖς εἰσι καὶ τὴν χροιὰν ὠχροὶ καὶ ξανθοί· λευκὸν δὲ οὐδ’ ἂν εὕροις οἶνον ἅμα καὶ γλυκύν, ὥσπερ οὐδὲ τῶν ξανθῶν αὐτῶν σφόδρα γλυκύν· εἰσὶ δὲ σύμπαντες οἱ τοιοῦτοι οἶνοι μέσου τὴν σύστασιν χυμοῦ γεννητικοί.

93 οἱ μὲν γὰρ παχεῖς τε ἅμα καὶ μέλανες καὶ γλυκεῖς παχέος αἵματος πληροῦσι τὰς φλέβας, οἱ δὲ λευκοὶ καὶ λεπτοὶ τέμνουσί τε τοὺς παχεῖς χυμοὺς καὶ καθαίρουσι δι’ οὔρων τὸ αἷμα, μέσοι δ’ αὐτῶν ὄντες τὴν ἰδέαν οἱ ξανθοί τε ἅμα καὶ γλυκεῖς καὶ διαυγεῖς μέσοι πώς εἰσι καὶ τὴν δύναμιν, οὔτε παχύνοντες τοὺς χυμοὺς τοῖς μέλασιν ὁμοίως οὔτ’ εἰς οὔρησιν ὁρμῶντες ὡς οἱ λευκοί.

94 εἰσὶ δὲ οὗτοι πολλοὶ καθ’ ἕκαστον ἔθνος, ἀλλ’ ἐπιφανεῖς ἐξ αὐτῶν ὅ τε Ἀριούσιος καὶ ὁ Λέσβιος καὶ ὁ Φαλερῖνος καὶ ὁ Τμωλίτης καὶ ὁ Θηραῖος, οἷς τεκμαιρόμενος καὶ τοὺς ὁμοίους ἐκλέγεσθαι· χρηστὸν γὰρ οἱ τοιοῦτοι πάντες αἷμα καὶ σύμμετρον τῷ πάχει γεννῶσι χυμόν.

95 ὄντες δ’ αὐτῶν οἱ πλεῖστοι εὐώδεις καὶ θερμότεροι τῶν ἄλλων οἴνων εὐλόγως ἅπτονται τῆς κεφαλῆς, καὶ ταύτῃ φυλακτέον τοῖς τε κεφαλαίᾳ κάμνουσι καὶ ἡμικρανίᾳ καὶ τοῖς ἄλλως κεφαλαλγοῦσιν ἐπιλήπτοις τε καὶ μανιώδεσι καὶ συλλήβδην εἰπεῖν οἷς πέπονθεν ἡ κεφαλή.

96 τὰ δὲ κατὰ θώρακα καὶ πνεύμονα χωρὶς πυρετοῦ πάθη πάντα τὰ χρόνια μεγάλως ὑπὸ τῶνδε τῶν οἴνων ὀνίναται καὶ μάλισθ’ ὅσα διὰ πτυσμάτων ἐκκαθαίρεται· δεῖται γὰρ οὐ τέμνεσθαι μόνον καὶ θερμαίνεσθαι τὰ μέλλοντα καλῶς ἀποπτυσθῆναι, ἀλλὰ καὶ μετρίως ὑγραίνεσθαι· ὡς τά γε περαιτέρω τοῦ καιροῦ ξηρὰ καὶ γλίσχρα πτύσματα καὶ βῆχας ἐγείρει σφοδρὰς τῷ βιαίῳ τῆς διεξόδου καὶ κίνδυνον ἐπάγει ῥήξεως ἀγγείου.

97 ταῦτ’ ἄρα καὶ οἱ παχεῖς τῶν οἴνων καὶ γλυκεῖς τῷ μόνιμον ἔχειν τὴν ὑγρότητα διὰ τὸ πάχος, ὅταν ἅμα λεπτύνουσι φαρμάκοις προσφέρωνται, χρηστοὶ τοῖς κατὰ θώρακα καὶ πνεύμονα πάθεσιν ὑπάρχουσιν· ἀλλ’ οὔτ’ αὐστηρᾶς οὔτε στρυφνῆς οὔτε ὅλως στυφούσης αὐτοῖς χρὴ

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

μετεῖναι δυνάμεως, ἀλλ’ ἐπὶ τὸ μελιτῶδες μᾶλλον ἐν ὀσμῇ καὶ γεύσει καὶ τῇ συμπάσῃ δυνάμει προσεληλυθέναι.

98 τοιοῦτός ἐστιν ὁ ἀπὸ τῆς Παμφυλίας οἶνος ὁ καὶ Σκυβελίτης ὀνομαζόμενος· ἀρκεῖ γὰρ οἷον κανόνα καὶ σκοπὸν τοῦτον ἔχειν εἰς τοὺς ὁμοίους ἅπαντας· ἄριστος μὲν γὰρ οὗτος τῶν ὁμογενῶν, μὴ παρόντος δὲ αὐτοῦ καὶ Θηραίῳ χρήσαιτ’ ἄν τις καὶ προτρόπῳ καὶ Θηρίνῳ καὶ Καρυΐνῳ.

99 μέλανος δ’ οἴνου γλυκέος ἅμα καὶ αὐστηροῦ παράδειγμα τὸν ἐκ τῆς Κιλικίας οἶνον ἔχοις ἄν, ὃν Ἀβάτην ὀνομάζουσιν· ἄχρηστος δ’ οὗτος ἅπασίν ἐστι τοῖς κατὰ θώρακα καὶ πνεύμονα πάθεσιν ὑπὲρ ὧν ὁ λόγος ἐνέστηκε καὶ ἔτι μᾶλλον ὅσοι στρυφνοὶ μὲν ἐπιφανῶς εἰσι, γλυκύτητος δὲ ἢ οὐδόλως ἢ παντάπασιν ἀμυδρῶς μετέχουσιν.

100 ἄδοξοι δ’ οἱ τοιοῦτοι πάντες εἰσὶ καὶ διὰ τοῦτο λανθάνουσι τοὺς πολλοὺς καίτοι πολλαχόθι γεννώμενοι τῷ μήτε τοῖς ἐμπόροις λυσιτελεῖν αὐτοὺς ὠνεῖσθαι μήθ’ ὑπὸ τῶν κεκτημένων σπουδάζεσθαι· στρυφνὸν γὰρ ἅμα καὶ παχὺν οἶνον μέλανα τίς ἂν ἢ εἰς συμπόσιον παρασκευάσειεν ἢ εἰς γάμους ἢ εἰς θεῶν θυσίαν ἢ εἰς ἄλλην τινὰ εὐφροσύνην; καὶ γὰρ πλήσμιοι καὶ βραδύποροι καὶ τὰς διαχωρήσεις ἐπέχουσιν ἀμφοτέρας, τάς τε κατὰ γαστέρα καὶ οὐχ ἧττον αὐτῶν τὰς ἐπὶ κύστιν [καὶ μεσάραιον], κἀπὶ πλεῖστον ἐν τοῖς ὑποχονδρίοις μένουσι καὶ ῥᾳδίως ἀποξύνονται καὶ εἰς ἔμετον χωροῦσι, μόνοις δ’ εἰσὶν ἐπιτήδειοι τοῖς κατὰ γαστέρα ῥεύμασιν οὐδὲ τούτοις εἰς κόρον πινόμενοι.

102 τοιοῦτος οἶνος οὐκ ὀλίγος ἐν Αἰγαῖς ταῖς Αἰολίσι γεννᾶται ἐν τῷ πεδίῳ καί τις ἕτερος ὅμοιος αὐτῷ κατὰ τὴν ἀστυγείτονα πόλιν Περγάμου Περπερήναν, καὶ πίνουσιν οἱ μὲν ἐπιχώριοι πάντες αὐτοὺς ὑπὸ συνηθείας ἀλύπως· καὶ γὰρ καὶ καταπαύουσιν ἐν τῷ προσήκοντι μέτρῳ τὴν πόσιν· οὐκ ἀλύπως δὲ οἵ τε ἀήθεις ἅπαντες καὶ ὅσοι περαιτέρω τοῦ μέτρου προσφέρονται. τρέφουσι δ’ οὗτοι φανερῶς τὰ σώματα τῶν πινόντων, καὶ οἶδά τινας τῶν ἐπιχωρίων νεανίσκων τῶν ἀμφὶ παλαίστραν ἐχόντων εἰς εὐεξίαν αὐτοῖς προσχρωμένους οὐδὲν ἧττον χοιρείων κρεῶν ἐδωδῆς.

104 Ἀλλὰ γὰρ οὗτοι ἐναντιώτατοι τῇδε τῇ διαίτῃ, καὶ οὐ χρὴ μέμφεσθαι τὸν λόγον ὡς ἄλλα μὲν ἐπαγγειλάμενον, ἄλλα δὲ διδάσκειν ἐπιχειροῦντα· χρὴ γὰρ οὐ τὰ λεπτύνοντα μεταδιώκειν μόνον ἀλλὰ καὶ φεύγειν τὰ παχύνοντα τὸν λεπτυνούσῃ διαίτῃ καλῶς χρήσασθαι προαιρούμενον.

105 οὕτω τοι καὶ αὐτὴν ὅλην τὴν ἰατρικὴν οὐχ ὑγιεινῶν μόνον ἀλλὰ καὶ νοσωδῶν ἐπιστήμην εἶναί φαμεν, καὶ οὐχ ἧττόν γε νοσωδῶν ἢ ὑγιεινῶν· καὶ γὰρ οὐδ’ 〈ἂν〉 βλάπτοιτό τις ἧττον ἐκ τοῦ περιπίπτειν τοῖς νοσώδεσιν ἢ ἀπέχεσθαι τῶν ὑγιεινῶν.

106 ἁπάντων οὖν ἐπιστήμην ἔχειν προσήκει τὸν καλῶς γένει θατέρῳ προσχρησόμενον ἀλλὰ τῶν μὲν πρώτων τε καὶ δι’ αὐτὴν αἱρετὴν 〈 ***** 〉· ἔστι δὲ καὶ τρίτον τι γένος 〈μέσον〉 ἀμφοῖν, ὃ μήτ’ ὠφελεῖ μήτε βλάπτει, καὶ χρὴ τοῦτο γινώσκειν οὔτ’ εἰς αἵρεσιν ὑγιεινὸν οὔτ’ εἰς βλάβην νοσῶδες· ἀλλ’ εἰ μὲν παρείη ποτέ, μὴ μάτην αὐτὸ φεύγωμεν ὡς βλάπτον, εἰ δ’ ἀπείη, μὴ μάτην αὐτὸ ζητῶμεν ὡς ὠφελοῦν.

107 ἐν τούτῳ τῷ γένει καὶ πρὸς τοὺς κάμνοντάς εἰσι χάριτες τοῖς ἰατροῖς· τὸ μὲν γὰρ βλαβερὸν αἰτοῦσιν αὐτοῖς οὐκ ἄν τις συγχωρήσειεν, ὥσπερ οὐδ’ εἰ φεύγοιεν τὸ συμφέρον, τὰ δ’ οὐδέτερα καὶ φεύγουσι καὶ διώκουσι τοῖς κάμνουσι συγχωρητέον σκοπὸν ἐν αὐτοῖς οὐ τὴν ὠφέλειαν ἢ τὴν βλάβην ὥσπερ ἐν τοῖς ὑγιεινοῖς τε καὶ νοσώδεσιν, ἀλλὰ τὴν ἐπιθυμίαν τοῦ κάμνοντος ποιούμενον.

108 ἔστι δὲ οὐχ ἁπλῶς μία φύσις ἐδεσμάτων ἢ πομάτων ἢ ὅλως διαιτημάτων ὑγιεινὴ καὶ νοσώδης καὶ οὐδετέρα, ἀλλ’ ἐν τῷ πρός τι πάντα τὰ τοιαῦτα λέγεται· ὧν οὖν ἐμνημόνευσα κατ’ ἀρχὰς

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

τοῦδε τοῦ λόγου νοσημάτων, ὑγιεινὴ μὲν ἡ λεπτύνουσα δίαιτα, νοσώδης δὲ ἡ παχύνουσα, μέση δ’ ἀμφοῖν ᾗ μηδέτερον ὑπάρχει σαφῶς, ἀλλ’ ὡς ἂν διακείμενα παραλάβῃ τὰ ἐν τῷ σώματι, τοιαῦτα φυλάττει. Καὶ δὴ τούτων οὕτως ἐχόντων αὖθις ἐπὶ τὸ προκείμενον ἰτέον.

109 ἐν δὲ τῷ καθόλου γνωστέον, ὥσπερ ἐπὶ θώρακός τε καὶ πνεύμονος οἱ γλυκεῖς τῶν οἴνων ἅμα τινὶ τῶν λεπτυνόντων φαρμάκων ἐκκαθαίρουσι τοὺς παχεῖς καὶ γλίσχρους χυμοὺς καὶ φλεγματώδεις, οὕτως ἐν οἷς ἧπαρ ἢ σπλὴν μέγας ὑπάρχει, μείζονα τὴν ἀπ’ αὐτῶν βλάβην τῆς ὠφελείας γίνεσθαι· ἀθρόα γὰρ ἐπὶ τῶν σπλάγχνων τούτων ὁλκὴ τῶν εἰς τὴν κοιλίαν καταποθέντων γίνεται, καὶ ταύτῃ σφηνοῦται ταχέως ἐν τοῖς πέρασι τῶν ἀγγείων καὶ μᾶλλον καθ’ ἧπαρ, ἔνθα συνάπτουσιν αἱ ἀπὸ τῶν πυλῶν φλέβες ταῖς ἀπὸ τῆς κοίλης.

110 οὔτ’ οὖν φλεγμαίνουσιν οὔτε σκιρρουμένοις οὔτ’ ἐμπεφραγμένοις τὰ στενὰ στόματα τῶν ἀγγείων τοῖς σπλάγχνοις οὐδὲν τῶν γλυκέων ἐπιτήδειον, οὐδ’ οὖν οὐδ’ αὐτὸ τὸ μέλι καίτοι τμητικῆς ὑπάρχον δυνάμεως, ἀλλὰ καὶ τούτου τὸ σφοδρὸν τῆς γλυκύτητος ὄξους ἐπιμιξίᾳ κολάζουσι.

111 καὶ οὕτως ἂν εἴη σοι καὶ λόγῳ καὶ πείρᾳ βασανίζοντι τῶν εἰς λεπτύνουσαν δίαιταν ἐπιτηδειότατον τὸ ὀξύμελι· τό τε γοῦν φαρμακῶδες ὅ τισιν ὑπάρχει τῶν λυσιτελούντων τούτῳ οὐ πρόσεστιν οὔτε κακόχυμόν ἐστιν οὔτε κακοστόμαχον οὔτ’ ἄλλην ἀτοπίαν ἔχον οὐδεμίαν.

112 εἰ δὲ καὶ σκιλλητικὸν εἴη τὸ ὄξος, οὕτω μὲν ἂν οὐ διαιτημάτων μόνον ἀλλὰ καὶ φαρμάκων ἁπάντων ὑπάρχοι τμητικώτατον, καὶ προσήκει τοιούτῳ χρῆσθαι καὶ οἴνῳ καὶ ὄξει τοὺς ἄκρως τέμνειν καὶ λεπτύνειν βουλομένους ὅσον ἐν τῷ σώματι παχὺ καὶ γλίσχρον καὶ φλεγματῶδες ὑποτρέφεται περίττωμα, ὡς ἔγωγε μυρίους οἶδα τἆλλα μὴ πάνυ καλῶς διαιτωμένους ὑγιεῖς εἰς τέλος γενομένους ἐπὶ τῷ διὰ τῆς σκίλλης ὄξει τε καὶ οἴνῳ. οὐ μὴν τούτου γε ἕνεκα καὶ αὐτὸν χρὴ τῶν ἄλλων ἁπάντων ἀμελεῖν, ἀλλὰ γυμνασίοις τε χρῆσθαι τοῖς προσήκουσι καὶ τὰς τῶν εἰρημένων ἐδεσμάτων ποιότητάς τε καὶ ποσότητας ἀκριβῶς παραφυλάττειν· ἄμεινον γὰρ οἶμαι διὰ πάντων τῶν ὠφελούντων ἰόντα θᾶττον ἐπιτυχεῖν τοῦ τέλους ἢ τοῖς χρηστοῖς τὰ πονηρὰ μιγνύντα μέχρι τέλους νοσηλεύεσθαι.

114 Καὶ μὲν δὴ καὶ ὁ τοῦ γάλακτος ὀρρὸς ἐκ τῶν λεπτυνόντων ἐστὶ πρὸς τῷ ὑπάγειν τὴν γαστέρα· χρῆσθαι τοίνυν αὐτῷ πολλάκις ἔκ τινων διαστημάτων ἁρμόσσει· τὸ μέντοι γάλα παχύνει πως ἤδη καὶ τούτου μᾶλλον οἱ τυροί, καὶ χρὴ φυλάττεσθαι τυρῶν ἐδωδὴν τοῖς λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρῆσθαι προῃρημένοις· ἔστι γὰρ τῶν ἐσχάτως παχυνόντων ὥσπερ βολβοὶ καὶ κοχλίαι καὶ τὰ ὄσπρια πάντα καὶ ἐγκέφαλοι καὶ τῶν σπλάγχνων ἧπάρ τε καὶ σπλὴν καὶ νεφροί.

115 ταῦτ’ οὖν δὴ φυλάττεσθαι παραινῶ καὶ πρὸ τούτων τοὺς μύκητας καὶ τῶν ᾠῶν τὰ ἑφθά· τὰ γὰρ ῥοφητὰ καλούμενα μετρίως παχύνει, καθάπερ καὶ τὸ διὰ χόνδρου ῥόφημα προσλαβὸν οὐκ ἀνήθου μόνον ἢ πράσου ἀλλὰ καί τινος τῶν ἀξιολόγως τεμνόντων οἷον ὑσώπου καὶ γλήχωνος καὶ θύμβρας καὶ πεπέρεως καὶ θύμου· ἀλλὰ πεπέρεως μὲν λεπτὸν ἐπιπάττειν αὐτῷ, τὰ δ’ ἄλλα συνεψεῖν.

116 καὶ μὲν δὴ καὶ εἴ ποτε δεήσειε γάλακτι χρῆσθαι, καὶ τοῦτο διά τινος τῶν τοιούτων ἑψείσθω· μέλιτι δὲ μιγνύμενον γάλα τοῖς μὲν κατὰ θώρακα πάθεσιν οὐκ ἀνεπιτήδειον, εἰς δὲ τὰ καθ’ ἧπάρ τε καὶ σπλῆνα βλαβερώτατον ὅσα γε λεπτυνούσης χρῄζει διαίτης· ἀεὶ γὰρ τούτου χρὴ μεμνῆσθαι τοῦ κατ’ ἀρχὰς εὐθὺς εἰρημένου καὶ μὴ νομίζειν ἁπλῶς γεγράφθαι τὰ μόρια χωρὶς τοῦ πάσχειν ὡς εἴρηται.

117 παχυχυμότατον 〈μὲν οὖν〉 γάλα τὸ τυρωδέστατον, οἷόνπερ ἐστὶ τὸ βόειον καὶ τὸ τῆς ὑός, λεπτότατον δὲ τὸ ὀρρωδέστατον, οἷόνπερ ἐστὶ τὸ ὄνειον, ἐν τῷ μέσῳ δ’ ἀμφοῖν τὸ τῆς αἰγός· ἀλλὰ τὸ μὲν ἑφθὸν παχυχυμότατόν ἐστιν· ἀναλίσκει γὰρ ἡ ἕψησις ἐξ αὐτοῦ τὸ λεπτότερόν τε

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

καὶ ὀρρωδέστερον· εἰ δὲ καὶ μέλιτος ἢ ἁλῶν ἢ ἀμφοτέρων προσλάβοι, πολὺ δὴ μᾶλλον ἔτι λεπτότερον ἔσται.

118 ἐξ οὖν τῶν εἰρημένων εὔδηλον ὡς ὄνειον μὲν ὠμὸν γάλα προσλαβὸν ἁλῶν ἢ μέλιτος ἥκιστα ἂν εἴη παχύχυμον, ὥστε οὐδὲ βλάψει τι τοὺς λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρῆσθαι δεομένους, τὰ δ’ ἄλλα πάντα φυλάττεσθαι προσήκει.

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