eul_wid: ifm-ab

*Ἡρόφιλος ὁ Χαλκηδόνιος* · Herophilus the Anatomist

# On the Method of Nourishment

*Περὶ μεθόδου τροφῆς*

**Period:** *Ἑλληνιστική* Hellenistic
**Dialect:** *Κοινή* Koine (frg)
**Domain:** *Φιλοσοφία* Philosophy
**Format:** *Λόγος* Oration

t 1 ΙΕΡΟΦΙΛΟΥ ΣΟΦΙΣΤΟΥ ΠΕΡΙ ΤΡΟΦΩΝ ΚΥΚΛΟ Σ . ΠΟΙΑΙ ΔΕΙ ΧΡΑΣΘΑΙ ΕΚΑΣΤΩΙ ΜΗΝΙ ΚΑΙ ΟΠΟΙΟΙΣ ΑΠΕΧΕΣΘΑΙ. ΜΗΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ.

1 1 Ἁρμόζει ἀπὸ κοίτης λαμβάνειν οἶνον γλυκύν, καὶ κόνδυτον πίνειν, καὶ καρυκεύματα καὶ βρώματα θερμὰ καὶ γλυκέα ἐσθίειν, καὶ σκόροδα, καὶ πρασοζέματα, κρέη πρόβεια χλία καὶ ὀπτά, καὶ ζωμοὺς καρυκευτούς, πέπερι, στάχος, κινάμωμον, καρναβάδιν ἀνατολικόν. Ἐν τῇ ὀπτήσει δὲ τῶν χοιρείων κρεῶν ἀλειφέσθωσαν οἰνομέλιτι. Ἐκ δὲ τῶν ἄλλων ζῴων ὀρνίθια καὶ περιστερόπουλα λευκὰ καὶ βρακκάτα· ἐσθίειν δὲ καὶ χηνάρια καὶ νησσάρια καὶ κίχλας καὶ ὄρτυγας καὶ τρωγλίτας.

1 3 Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων σκορπίας, τρίγλας, κεφάλους, λυθρίνους, ἀθερίνας, καὶ μελανούρους, τηγάνου· χρυσόφρυα δὲ καὶ τὰ λεχθέντα, ὡς εἴρηται, ἐσθίειν καρακευτὰ διὰ τῶν ἀρωμάτων. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων κράμβην, δαυκία, πράσα, ἀσπαράγους ἀγρίους, ἑλειοσπάραγα χαμαιδάφνια, καὶ βρυώνια ἐσθίειν ἐλαιογάρῳ, καὶ σκόροδα ὀπτὰ ἄνευ ἐλαίου· καὶ τὸ ζέμα αὐτῶν πίνειν στάχει καὶ μέλιτι ἠρτυμένα· τοῖς δὲ .

1 4 ..... καὶ ξηρόζεμα πίνειν· στάχος, πέπερι, κινάμωμον, καρυόφυλλον, στύρακα, καὶ μέλι τὸ ἀρκοῦν. Ἐκ δὲ τῶν κοδιμέντων εὔζωμον, πράσον, σέλινον, λεπτὰς ῥαφανίδας, πήγανον, καὶ ἡδύοσμον καὶ λιβυστικόν.

1 5 Τὰ δὲ ἐμβάτια σίνηπι, κύμινον, οἰνόγαρον. Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, λαθύριον καὶ αὖχον ἀλεστά· τὸ δὲ ἄρτυμα τῶν τοιούτων ἀνέλαιον καὶ κύμινον τριπτόν.

1 7 Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν σταφίδας, ἀμύγδαλα, κοκκονάρια, πιστάκια καὶ μῆλα ὀπτά. Τοῖς δὲ εὐαρέστοις καὶ κυδωνάτα λαμβάνειν, καὶ ὄλιγον κίτρον καὶ ῥοιάν, καὶ φοίνικας, καὶ πρωτόγαλα μετὰ μέλιτος καὶ στάχους τριπτοῦ, καὶ χυλὸν σεμιδάλεως. Λούεσθαι δὲ μὴ πλείω τῶν τεσσάρων λουτρῶν, σμηχόμενοι νίτρῳ, ὀπτῷ ἐν οἴνῳ λυθέντι, καὶ ψίλιθρον ποιεῖν, ἐν ᾧ ἐμβάλλειν ἀλόην ν ο′ ν ο′ γ′, σμύρναν ν ο′ α′, καὶ κρόκους ᾠῶν δύο.

1 8 Αὕτη ἡ σκευασία ἑνὸς ἀνθρώπου ἐστίν. Ἁρμόζει δὲ πρὸ τοῦ χρίσματος εἰσελθεῖν εἰς τὸ λουτρόν, καὶ περιχύσασθαι δύο ἢ τρεῖς λεκάνας, εἶτα ἐξελθεῖν καὶ ἀποσπογγίσασθαι καλῶς, καὶ οὕτω βαλεῖν τὸ χρίσμα πρὸ ἵδρωτος, εἶτα ἐμβραδύνειν ἔσωθεν μετὰ τοῦ χρίσματος· μετὰ δὲ τὸ χρίσμα ἀποτρίβεσθαι δι᾽ οἴνου ψητηροῦ καὶ κρόκοις ᾠῶν, καὶ ῥοδίνῳ ἀναμεμιγμένῳ θερμῷ.

1 10

Καὶ ἀφροδισιάζειν μέχρι ἰσημερίας μαρτίου διὰ τὴν τοῦ φλέγματος κίνησιν. Σκοπεῖται δὲ καὶ τὸ ἄστρον τῶν Διδύμων ἀπὸ τῆς ια′ ἕως τῆς ιε′.

2 t ΜΗΝ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ. Καλόν ἐστιν ἀπὸ πρωΐας λαμβάνειν οἶνον παλαιόν, εὐώδη. [2]

2 1 Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν ἐσθίειν κατὰ τὸν προλεχθέντα μῆνα· καὶ ἐκ τῶν ἰχθύων ὅσα ὀστρακώδη, καὶ τοὺς πετραίους τῶν ἰχθύων, οἷον λαπίνας, σκάρους, στρωματαίους, κωβιούς. Τηγανίσματα δὲ διὰ σεμιδάλεως καὶ σινάπεως· τὰ δὲ ἐμβάμματα καὶ ὀπωρικά, κοδιμέντα τε καὶ ἕτερα λάχανα, ὡς εἴρηται ἔμπροσθεν· ὡσαύτως δὲ καὶ λουτρὰ σὺν τοῖς χρίσμασι καὶ τοῖς ἀφροδισίοις. [5]

2 3 Ἀπέχεσθαι δὲ παντὸς ἀγρίου λαχάνου καὶ τῆς κράμβης, καὶ τοῦ σεύτλου, καὶ μήτε ζέμα πίνειν τὸ οἱονοῦν, πλὴν τοῦ πρασοζέματος, καὶ τοῦ σελίνου, καὶ τοῦ μαλάθρου, καὶ τοῦ σκορδοζέματος, καὶ ταῦτα καρυκευτά. Σκοπεῖται δὲ τὸν αὐτὸν μῆνα καὶ τὸ ἄστρον τῆς Λαμπάδος. [5]

3 t ΜΗΝ ΜΑΡΤΙΟΣ. Ἁρμόζει γλυκοποτεῖν καὶ γλυκοτροφεῖν καὶ χρᾶσθαι ἅπαντα ἔν τε τῇ τροφῇ καὶ τῷ πότῳ ἀρκετὰ καὶ μὴ εἰς κόρον. [2]

3 2 Δριμυφαγίας δὲ πάσης ἀπέχεσθαι χρή, καὶ ἔχθρας καὶ μανίας, καὶ πικροφαγίας. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, πάντων ἐσθίειν, πλὴν τῶν ἀλέπων· τοὺς δὲ λάβρακας καὶ κεφάλους, καὶ βάτους καὶ τὰς σμαρίδας συχνῶς ἐσθίειν.

3 4 Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, τοὺς κυάμους δεῖ βρέχειν καὶ ποιεῖν ἐκζεστούς, καὶ ἅλατι καὶ ἐλαίῳ ὀμφακίνῳ ἐπιβάλλειν· λαμβάνειν δὲ καὶ τὸ σπέρμα τῆς τίλης ἀπὸ θερμῶν δισέφθων ἀρτυθὲν μέλιτι καὶ στάχει. Ἔκπλυνε δὲ τὴν τίλην ἐκ τρίτου, καὶ τρῖψον ταῖς χερσί, καὶ τηνικαῦτα ἕψησον, καὶ μερικῶς ἀποζεμάτιζε· μὴ μέντοι πάνυ ἀποζεμάτιζε, ἵνα μὴ γένηται δύσπεπτος, ἐπεκτική, ἐὰν τὸν ἴδιον χύλον ἀπολέσῃ, τουτέστι τὴν ἰδίαν πικρίαν, καὶ τὰς γαστέρας ἐμφράττῃ· γλύκαινε δὲ τὴν πικρίαν αὐτῆς μέλιτι. [5]

3 6 Λαθύριον δὲ καὶ αὖχος ἀλεστὰ ταῦτα· τὸ δὲ φασούλιον λαμβάνειν ἀλεστόν, δίεφθον ὀξομέλιτι. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων σεῦτλον, μολόχην, καὶ χρυσολάχανον ἐσθίειν, καὶ πάντας τοὺς ἀσπαράγους καὶ ἀμανίας, ἄνευ τῆς βρυωνίας καὶ τῆς χαμαιδάφνης, ὅτι πικρά εἰσιν.

3 8 Ἐκ δὲ τῶν συνθέτων, ἐσθίειν ἐλαίας κολυμβάδας, καὶ ὀξόμελι, ἐκ διαλείμματος· μηδὲν δὲ ὅλως δριμύ. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, πάντα τὰ προλεχθέντα.

3 10 Ἐκ δὲ γλυκοποσίας, λαμβάνειν κονδύτον, ἔχοντα πέπερι, κινάμωμον, καρυόφυλλον, καὶ στάχος πλεῖστον. Λουτροῖς δὲ χρῆσθαι ϛ′· τὰ μὲν γ′ χρίεσθαι ἐν ἡμέρᾳ γ′, ὥρᾳ γ′, ἄνευ τῆς ἀλόης καὶ τῆς σμύρνης· τὰ δὲ ἄλλα γ′, ἡμέρᾳ ε′, ἄνευ τοῦ χρίσματος καὶ αὐτά· σμήγματα δὲ ὅσα διὰ νίτρου.

3 12 Οἴνους λευκοὺς καὶ εὐωδεστάτους καὶ ἐλαιοχρόους. Καὶ ἀφροδισιάζειν μετρίως. Κρόμμυα δὲ ὀπτὰ ἐσθίειν διὰ τὴν τοῦ φλέγματος κίνησιν. Σκοπεῖται δὲ καὶ τὸ ἄστρον τῆς Χελιδόνος.

4 t ΜΗΝ ΑΠΡΙΛΙΟΣ. Ἁρμόζει κάπαριν, ῥάφανον ἢ ἡδύοσμον, πεπεροκύμινον, θρύμβον, γογγύλην, νάπυον, πήγανον· τῶν δὲ δριμέων ἁπάντων χρὴ παντάπασιν ἀπέχεσθαι διὰ τὴν τοῦ στομάχου κίνησιν. [2]

4 2 Κρέη δὲ ἐσθίειν τρυφερὰ καὶ εὔσαρκα, οἷον ἄρνας νεμομένους καὶ μὴ γαλακτάρια, ὡσαύτως καὶ ἐρίφους γαλακτεροὺς καὶ ὅσα κρέη πρόβεια τῶν νέων καὶ εὐνούχων, ψαχνὰ καὶ δίεφθα· ἐκ τούτων λαμβάνειν καὶ ζωμοὺς μετρίως καρυκευτούς, οἷον, διὰ στάχους, κολιάνδρου χλωροῦ, πέπερι ὀλίγον, καὶ φυλλόσπερμα κνίκου ἤγουν τὸ ἄνθος, ὡσὰν εὔλυτον ποιεῖν τὴν κοιλίαν. Τῶν δὲ χοιρείων κρεῶν ἀπέχεσθαι χρή. Ἐκ δὲ τῶν ὀρνίθων ἐσθίειν ὄρνιθας καὶ ὀρνιθόπουλα ἄρρενα, περιστερόπουλα λευκά, νήσσας καὶ χῆνας τρυφεράς, καὶ ψαχνὰ δίεφθα σὺν γλυκοστάχει καὶ ὀπτά. [5]

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

4 3 Γλυκοποτεῖν δὲ καὶ γλυκοτροφεῖν, ὥσπερ λέλεκται. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων λαβράκια, κεφάλους, συάκια, χρυσόφρυα, καὶ φάγρους, ζωμῷ ὀλίγῳ καρυκευτῷ λαπίνας δέ, χάννους, κόκκυγας, σαυρούς, καὶ μελανούρους, καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν ὅσα μαλακόσαρκα καὶ ἔχοντα λέπος, ἐσθίειν τηγάνου, ὀλίγα δὲ καρυκεύειν καὶ μὴ πλῆθος.

4 5 Παντοίων δὲ ὀσπρίων ξηρῶν ἀπέχεσθαι· τὰ δὲ χλωρὰ ἐσθίειν μετὰ τῶν προλεχθέντων κρεῶν. Ἐκ τῶν λαχάνων τὸ χρυσολάχανον, τὸ μαϊούλιον, τὸ ἄνηθον τὸ χλωρόν, τὸ κολίανδρον, μετρίως ὀξογαρίζειν ὄξει σκιλλιτικῷ.

4 6 Σκόροδα χλωρὰ ἐσθίειν μετρίως, ὀπτὰ δὲ ἐλαίῳ καὶ ἅλατι δωδεκαθείῳ· ὁμοίως καὶ τὸ πράσον ὀλίγον. Τῶν δὲ ὀπωρῶν τῶν ξηρῶν ἀπέχεσθαι παντελῶς.

4 7 Οἴνους δὲ τοὺς εὐωδεστάτους καὶ ἀνισάτους καὶ λευκοὺς πίνειν. Καὶ μύρα, ὀσφραίνεσθαι, οἷον ἴα, ῥόδα, κρίνα, χαμαίμηλα καί, ἁπλῶς εἰπεῖν, πάντα τὰ εὔοσμα ἄνθη, τὸ ξηρὸν μύρον, τὸν μόσχον, τὰ ῥοδοστάγματα.

4 9 Καὶ μετρίως ἀφροδισιάζειν. Λουτρὰ δὲ η′. Σμήχεσθαι δὲ σαπωνίῳ Γαλλικῷ. Ψίλιθρον, ἅπαξ τὸν μῆνα, λυτὸν καὶ ἄνευ ἀλόης καὶ σμύρνης, ἔχον κρόκους τριῶν ᾠῶν καὶ ῥόδινον. Σκοπεῖται δὲ τὸ ἄστρον τὸ Πανθνηταῖον ἀπὸ ζ′ ἡμερῶν ψηφιζόμενον.

5 t ΜΗΝ ΜΑΙΟΣ. Χρὴ ἀπέχεσθαι ἀπὸ παντὸς καρφαλέου, ἤγουν καταξήρου, κακοχύμου καὶ χολώδους, οἷον ποδοκεφάλων, ἐντεροκοίλων, νευρικῶν, συκοτίων, πνευμόνων, ἰχθύων, ταριχευτῶν, νεβρῶν θαλασσίων, βοείων κρεῶν καὶ λαγείων, καὶ πάντων τῶν παχυχύμων, διὰ τὰς προσφάτους κεφαλαλγίας.

5 2 Ἐσθίειν δὲ πάντα τὰ προλεχθέντα κρέη, διάγειν τε καὶ πολιτεύεσθαι ἔν τε τροφοῖς καὶ ποτοῖς καὶ λουτροῖς, κατὰ τὸν προειρημένον μῆνα. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων ἐσθίειν τὰ ἑλειοσπάραγα καὶ τίλην.

5 3 Ἀπέχεσθαι δὲ τῶν ξηρῶν καὶ ἁλμυρῶν καὶ πικρῶν. Σκοπεῖται δὲ καὶ τὸ ἄστρον τοῦ Γέροντος.

6 t ΜΗΝ ΙΟΥΝΙΟΣ. Ἁρμόζει ὕδωρ ψυχρὸν νῆστις ῥοφεῖν ῥοφήματα τρία, καὶ μὴ εἰς πλέον· ἐπινηστεύειν δὲ ἕως ὥρας γ′· καὶ πάντα τὰ ὑγρὰ καὶ ψυχρὰ μετρίως πίνειν· τῶν δὲ δριμέων καὶ ξηρῶν ἀπέχεσθαι, οἷον πεπέρεως, καρυοφύλλου, κιναμώμου, καὶ ὅσα τῶν ἀρωμάτων τυγχάνουσιν.

6 2 Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων, οἷον κοδιμέντων, σκορόδων, κρομμύων, ῥαφανῶν, εὐζώμων, καρδάμων, νάπυος χλωροῦ καὶ τριπτοῦ ὀριγάνου, ὑσσώπου, πηγάνου, ἡδυόσμου, θρύμβου, πράσου, χαμαιδάφνης, καὶ πάντων τῶν θερμῶν ἀπέχεσθαι χρή, διὰ τὴν ἀταξίαν τῆς χολῆς. Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν δὲ ἐσθίειν τὰ πρόβεια, τῶν κριῶν δηλονότι καὶ τῶν εὐνούχων· λαμβάνειν δὲ ψαχνὰ καὶ ἑφθά· στέατος δὲ μὴ ἅπτεσθαι· τὸ δὲ κρέας ἔστω ἀπὸ λιπαροῦ κριοῦ.

6 3 Ἀρνοὺς δὲ νεμομένους καὶ γαλακτοτροφοῦντας, καὶ ἐρίφους ὁμοίως ψαχνοὺς καὶ ὀπτοὺς ἐσθίειν· μὴ καρυκεύειν δὲ τὸ σύνολον, ὡς εἴρηται, ἄνευ τοῦ κολιάνδρου, τοῦ στάχους, τοῦ ἀνήθου· καὶ ταῦτα δὲ ἐσθίειν μετρίως. Ἀπέχεσθαι δὲ καὶ ζεματοποσίας παντοίας.

6 4 Ἀπὸ δὲ τῶν ὀρνίθων, ἐσθίειν ὄρνιθας καὶ ἀλεκτορόπουλα, καὶ περιστερόπουλα λευκὰ καὶ βρακκάτα, ψαχνά, δίεφθα, χλία καὶ ὀπτά. Καὶ οἶνον λαμβάνειν παλαιόν, λευκόν, εὐώδη, καὶ ἀνισάτον, μὴ χροιακὸν δέ, [καὶ παλαιόν].

6 6 Τῶν ἰχθύων πάντων τοὺς τρυφεροσάρκους ἐσθίειν, οἷον λαπίνας, χάννους, κόκκυγας, σπάρους, χρυσάφια, κωβιούς, καὶ ὅσα τοιαῦτα. Ἀπέχεσθαι δὲ λαβρακίων, κεφάλων, γυλαρίων, ἀστακῶν, παγούρων, καὶ ὅσα ὀστρακόδερμα. Τοὺς δὲ τῶν ἰχθύων ζωμοὺς καρυκεύειν διὰ στάχους καὶ κολιάνδρου χλωροῦ. Ἐκ τῶν λαχάνων ἐσθίειν χρυσολάχανον, κολοκύνθην, θαλασσοκράμβην, καὶ σεῦτλον, μετὰ τῶν εἰρημένων κρεῶν.

6 7 Καὶ ἀνδράχνην ἑψεῖν μετὰ κρέατος, καὶ ὀξογαρίζειν μερικῶς τὸ μαϊούλιον, τὸ ἰντύβιον, τὸ σέλινον, καὶ τὸ ἀγγούριον ἐν ὄξει σκιλλιτικῷ βαπτόμενον, μετρίως· πολὺ γὰρ ἐσθιόμενον τὸ μαϊούλιον, ἀμβλύνει τὰς κόρας. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν κεράσια λευκά, καὶ τετράγγουρα ἐσθίειν μετρίως. [5]

6 9 Λουτρὰ δὲ η′, χωρὶς δὲ ψιλίθρου καὶ σμήγματος. Ἀπέχεσθαι καὶ ἀφροδισίων. Σκοπεῖται δὲ τὸ ἄστρον τοῦ Ἡλιοτροπίου, ἀπὸ κα′ ἕως κθ′ ψηφιζόμενον.

7 t ΜΗΝ ΙΟΥΛΙΟΣ. Χρὴ ἀφροδισίων ἀπέχεσθαι καὶ πλειστῆς τροφῆς, καὶ παντὸς μόχθου, καὶ κραιπάλης, καὶ ὕπνου μεσημβρινοῦ, καὶ ὀπωρῶν ξηρῶν, διὰ τὴν ἀταξίαν τῆς χολῆς. [2]

7 2 Τὰ δὲ κρέη λαμβάνειν, ὥσπερ καὶ τῷ ἰουνίῳ μηνί. Λάχανα δὲ δριμέα, καὶ πικρά, καὶ θερμά, μὴ ἐσθίειν· ἰχθύας δὲ τρυφεροσάρκους, οἷον κίχλας, λαπίνας, καὶ ὅσα τοιαῦτα, καθὼς καὶ ἐν τῷ ἰουνίῳ μηνὶ λέλεκται· καὶ τὰ ὀξομέλιτα καὶ ὀξογάριτα. Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν τὰς ὑγροτέρας, οἷον πέπονας, σύκα λευκὰ μετὰ ἅλατος, καὶ σταφυλὰς πάσας, ἄνευ τῆς μελαίνης· ἀπίδια δὲ καὶ μῆλα καὶ δαμάσκηνα, καὶ ὅσα ὑγρὰ τοιαῦτα, ἐσθίειν. [5]

7 4 Οἶνον δὲ λευκόν, εὐώδη, πίνειν ἀπλήστως· καὶ τὴν μὲν τροφὴν μετρίως, τὸν δὲ οἶνον πλεῖστον καὶ τὰ δροσάτα. Ζέματα δὲ καρυκευτὰ μὴ λαμβάνειν, εἰ μὴ τοῦ δαυκίου μόνον, ὀλίγῳ μέλιτι καὶ στάχει ἀρτυθέντα. Λουτρὰ η′, καὶ σμήγματα διὰ κιμωλίου· λουέσθω δὲ συντόμως. [5]

7 5 Καθαρσίου δὲ ἀπέχεσθαι δεῖ. Σκοπεῖται δὲ καὶ τὸ ἄστρον τοῦ Κυνὸς ψηφιζόμενον ἀπὸ τῆς ιγ′ ἕως τῆς ις′.

8 t ΜΗΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ. Ἁρμόζει τῶν γλίσχρων καὶ παχυχύμων ἀπέχεσθαι, καὶ μολόχης, καὶ παντὸς ἀγρίου λαχάνου, καὶ ἀφροδισίων· ἐσθίειν δὲ σεῦτλον, βλῖτον, καὶ κολοκύνθην· ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεια ἐσθίειν καὶ τράγεια εὐνοῦχα. [2]

8 2 Λαγωοὺς δὲ καὶ δορκάδας ἐσθίειν χρή, ἄχρι τῆς ιε′ τοῦ μηνός· ψαχνὰ δὲ καὶ χλία ὀξομέλιτι· ὀρνίθια δὲ καὶ περδίκια, καὶ ἀλεκτορόπουλα, καὶ περιστερόπουλα πάντα χρᾶσθαι μηδὲν βλαπτόμενος· ἀπὸ δὲ τῶν χλωρῶν ἰχθύων πάντας τοὺς τρυφεροσάρκους ἐσθίειν, ὡς προλέλεκται κατὰ τὸν ἰούλιον μῆνα, καὶ ἐκ διαλείμματος ἐμβάμματα χρᾶσθαι σινάπεως. Τῶν δὲ ταριχευτῶν ἰχθύων καὶ ξηρῶν ὀπωρῶν πάντων ἀπέχεσθαι, χρᾶσθαι δὲ ταῖς χλωραῖς ὀπώραις σύκων, σταφυλῶν, ἀπιδίων, δαμασκηνῶν λευκῶν, ῥοδακίνων, πεπείρων, καὶ τῶν ὁμοίων. [5]

8 4 Ἀπὸ τῶν λαχάνων, παντὸς θερμοῦ καὶ ξηροῦ ἀπέχεσθαι χρή, οἷον πηγάνου, θρύμβου, σκορόδου, πράσου, εὐζώμου, καρδάμου καὶ ῥαφάνου. Λουτρὰ δ′· χρίσμα ἕν, καὶ τοῦτο ποιεῖν μετὰ τὴν ιε′.

8 6 Ἐκ δὲ τῶν συνθέτων, χρᾶσθαι κάπαριν, ἐλαίας σὺν ὀξομέλιτι κολυμβάδας, ἀμύγδαλα χλωρά· τῶν δὲ μαύρων ἐλαιῶν ἀπέχεσθαι. Οἴνοις λεπτοῖς καὶ εὐώδεσι καὶ ῥοσάτοις χρᾶσθαι. Χρίσματα δὲ διὰ κιμωλίου καὶ ὄξους σὺν ἐλαίῳ χρᾶσθαι. Σκοπεῖται δὲ καὶ τὸ ἄστρον τὸ . [5]

8 7 ....... ψηφιζόμενον ἀπὸ τῆς ιε′ ἕως τῆς κζ′. ΜΗΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ. [3]

9 1 Ἁρμόζει γαλακτοτροφεῖν καὶ γαλακτοποτεῖν, καὶ πάντα τὰ γλυκέα καὶ σεμιδαλάτα, οἰνομέλιτα, καὶ δροσάτα λαμβάνειν. Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεια, ὀρνίθια, περιστεράς, νήττας, τρωγλίτας, καὶ λακτέντα ὀπτὰ σὺν ὀξομέλιτι ἐσθίειν· ἀπέχεσθαι δὲ βοῶν, λαγωῶν, ἐλάφων, δορκάδων καὶ περδίκων, διὰ τὸ κατὰ τὸν μῆνα τοῦτον αὐξάνεσθαι τὴν μέλαιναν χολήν. [5]

9 3 Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων λαμβάνειν πάντας τοὺς τρυφεροσάρκους, καὶ πετραίους, καὶ μαλακοσάρκους· ἀπέχεσθαι κεφάλων καὶ πάντων τῶν ἀλέπων. Ἀπὸ δὲ τῶν ὀσπρίων, κυάμου καὶ φακῆς ἀπέχεσθαι.

9 4

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

Δριμοφαγίᾳ δὲ πάσῃ μερικῶς χρᾶσθαι, οἷον ῥαφάνων, πεπέρεως, σινάπεως, κιναμώμου, στάχους. Ἐκ δὲ τῶν λαχάνων ἀπέχεσθαι τῆς κράμβης. Τὰς δὲ ὀπώρας ἐσθίειν καλῶς, καθὼς καὶ ἐν τῷ αὐγούστῳ εἴρηται.

9 5 Καὶ ἀψινθοροσάτα καὶ ἀψινθάτα πίνειν. Λουτρὰ η′· σμήγματα κεφαλῆς, κιμωλίου, ὡς προλέλεκται, μετὰ ὄξους καὶ ἐλαίου ῥοδίνου, ἕως τῆς κδ′· χρίσμα δὲ κοινὸν ποιεῖν.

9 6 Καὶ ἀφροδισιάζειν. Σκοπεῖται δὲ καὶ ἄστρον ἓν τῶν Σαλπίγγων.

10 t ΜΗΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ. Ἁρμόζει δριμοφαγίᾳ πάσῃ χρᾶσθαι· πρὸ πάντων δὲ πάντα ἐσθίειν ἑφθὰ καὶ ὠμά· καὶ τὸ ζέμα πίνειν· σκόροδα ἑφθά, καρυκευτά, στάχος, πέπερι, κινάμωμον, καὶ καρυόφυλλον, ταῦτα διὰ τῶν βρωμάτων ἐσθίειν καὶ πίνειν. [2]

10 2 Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεια, ὀρνίθια, περιστερόπουλα, χῆνας, ὄρτυγας, ὀρτυγομήτρας, καὶ λακτέντα ἐσθίειν· νησσαρίων δὲ καὶ φασσῶν, καὶ τρυγόνων, καὶ πλατόνων, καὶ συάγρων, καὶ λαγωῶν ἀπέχεσθαι. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, κεφάλων, ἀγραύλων, τριγλῶν, καὶ πάντων τῶν ἀλέπων καὶ τῶν παστῶν ἀπέχεσθαι χρή· τὰ δὲ ἄλλα πάντα ἐσθίειν.

10 4 Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, κυάμου καὶ φακῆς, καὶ λαθύρου ἀπέχεσθαι· τὰ δὲ λοιπὰ ἐσθίειν. Τῶν λαχάνων, κράμβης καὶ γογγύλης ἀπέχεσθαι, τἄλλα δὲ ἐσθίειν. Ἀσπαράγους δὲ πάντας καὶ ἀμανίτας λευκοὺς ἐσθίειν. Ἀπὸ δὲ τῶν ὀπωρῶν, σταφίδας λευκάς, ἀπίδια ἄγρια ἀκμάζοντα, καὶ μῆλα γλυκέα, σύκα λευκά, μέσπιλα, ῥοδάκινα, φοίνικας, ῥοιάς, καὶ μηλοκύδωνα, ταῦτα πάντα ἐσθίειν.

10 6 Ἐκ δὲ τῶν ξηρῶν ὀπωρῶν, κάρυα βασιλικά, πιστάκια, ἀμύγδαλα, κοκκονάρια, καὶ κάρυα ποντικά, κοκκοδάφνων δὲ ἀπέχεσθαι. Οἶνον λευκὸν καὶ ἐλαιόχροον καὶ ἀψινθοροσάτον πίνειν. Σκοπεῖται δὲ καὶ τὸ ἄστρον τοῦ Ταύρου.

11 t ΜΗΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ. Ἁρμόζει ἀπέχεσθαι πάντων τῶν ὑγρῶν βρωμάτων. [1]

11 1 Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν ἐλάφεια, βόεια, λάγεια, τράγεια, συάγρεια, ἀγρίων αἰγῶν καὶ δορκάδων, τὰ δὲ λοιπὰ πάντα κρέη τῶν πετεινῶν καὶ τῶν ἄλλων ἐσθίειν ψαχνά τε καὶ χλία, δίεφθα, καὶ καρυκευτά, καὶ τὰ μικρὰ γαλούλια, τουτέστι τὰ λακτέντα. Ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων, πάντα ἐσθίειν, πλὴν τῶν ὑγροτέρων· κίχλας καὶ κωβιούς, καὶ πάντα τὰ ἄλεπα, μὴ ἐσθίειν, καθὼς προλέλεκται ἐν τῷ ὀκτωβρίῳ μηνί. [5]

11 2 Τὰ δριμέα πάντα χρᾶσθαι, οἷον πέπερι, καὶ ὅσα διὰ τῶν ἀρωμάτων· πρὸς δέ, καὶ πρασομόλοχα. Ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων, κυάμου καὶ φακῆς καὶ θερμίων ἀπέχεσθαι· τὰ δὲ λοιπὰ ἐσθίειν. [5]

11 3 Ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν, φοίνικας μὴ ἐσθίειν, μήτε κοκκόδαφνα. Οἶνον παλαιόν, λεπτόν, εὐώδη πίνειν. Ἀπέχεσθαι δὲ πασῶν τῶν ὑγροτέρων τροφῶν, καὶ λαμβάνειν τὸ ἀπόθερμα τῆς τίλης ἐκ διαλείμματος.

11 4 Λουτρὰ γ′, ἄνευ τοῦ χρίσματος. Καὶ ἀφροδισιάζειν. ΜΗΝ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ.

12 1 Χρὴ κράμβην μὴ ἐσθίειν, μήτε σκίμβρον. Ἐκ δὲ τῶν κρεῶν, καθὼς ἐν τῷ νοεμβρίῳ μηνὶ λέλεκται. Ὁμοίως καὶ περὶ τῶν ἰχθύων καὶ τῶν λαχάνων καὶ ὀπωρῶν, καὶ περὶ οἴνων, καὶ ὀσπρίων, καὶ πρασοζέματος. Λουτρὰ η′· καὶ χρίσματα ποιεῖν διὰ τῆς ἀλόης καὶ τῆς σμύρνης.

12 2 Φακὴν δὲ μὴ ἐσθίειν ὅλως. Λαμβάνειν δὲ ἀπόζεμα τῆς τίλης μετρίως. Κάπαριν καὶ κολυμβάδας ἐλαίας μὴ ἐσθίειν, ἀλλὰ μᾶλλον τὰς μαύρας ὀξομέλιτι καὶ σίνηπι. Καὶ σμήχεσθαι δι’ οἴνου καὶ νίτρου. Καὶ ἀφροδισιάζειν. Ψηφίζεται δὲ καὶ τὸ Ἕπταστρον, ἀπὸ ζ′ ἡμερῶν τοῦ μηνός. [5]

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