eul_wid: ifm-aa

Ἡρόφιλος ὁ Χαλκηδόνιος · Herophilus the Anatomist

How a Man Ought to Live Each Month

Πῶς ὀφείλει διαιτᾶσθαι ἄνθρωπος ἐφ ἑκάστῳ μηνί

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

456 (1t) Ἱεροφίλου φιλοσόφου πῶς ὀφείλει διαιτᾶσθαι ἄνθρωπος ἐ φ ’ ἑκάστῳ μην ί . Μηνὶ Ἰανουαρίῳ. Ἰανουάριος φλέγμα γλυκὺ 〈κυριεύει〉 . ἁρμόζει οἴνου καλοῦ εὐωδεστάτου λαμβάνειν ῥοφήματα τρία μικρά, ἀλλὰ μὴ ἀτάκτως· ἐπινηστεύειν δὲ ἕως ὥρας γʹ καὶ εἶθ’ οὕτως τρέφεσθαι ἐκ μὲν τῶν κρεῶν πρόβεα χλία καὶ ὀπτά, χοίρεα δὲ ὀπτὰ μικρὰ καὶ ζωμοὺς καρυκευτοὺς διὰ πεπέρεως, στάχους καὶ κιναμώμου, ἀρτύματα διὰ καρναβάδου ἀνατολῆς καὶ πεπέρεως καὶ τῶν ἀρωμάτων. ἐν δὲ τῇ ὀπτήσει τῶν χοιρέων κρεῶν ἀλειφέσθωσαν οἰνομέλιτι. τὰ δὲ τῶν οἰῶν ποδοκέφαλα πηκτὰ καὶ ὀξυστὰ ἐσθιέτω. ἐκ δὲ τῶν ὀρνέων ὄρνιθας καὶ περιστερόπουλα, λευκὰ δὲ καὶ βρακάτα, ταῦτα γάρ εἰσι τὰ κρείττονα, χλία δὲ καὶ ὀπτά, ἐν δὲ ζωμοῖς καρυκευτά. καὶ ὄρτυγας καὶ τρωγλίτας. τούτων μὲν τῶν ἀγρίων γινομένων ψαχνὰ χλία δίεφθα. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων σαργοὺς τηγάνου, χρυσάφια δὲ καὶ προλεχθέντα ἐσθίειν διὰ τῶν ἀρωμάτων καρυκευτά. ἐκ δὲ τῶν λαχάνων κράμβας καὶ γογκύλια, δαυκὶν καὶ πράσα καὶ ἀσπαράγκους ἀγρίους καὶ ἐλαιοσπάραγκα καὶ χαμαιδάφνια καὶ βρυώνια ἐσθίειν 〈μετ’〉 ἐλαιογάρου· τὸ δὲ ζέμα αὐτῶν πίνειν καρυκευτόν.

457 τὴν δὲ κράμβην ἕψειν μετ’ ἐλαιογάρου. πᾶσι δὲ τοῖς 〈ἀνθρώποισ〉 σκόροδα φαγεῖν ἑφθὰ ὀλέλαια· τὸ ζέμα αὐτῶν πίνειν διὰ στάχους καὶ μέλιτος· τοῖς δὲ εὐρώστοις καὶ ξηρόζεμα πίνειν διὰ πεπέρεως καὶ στάχους καὶ κιναμώμου καὶ καρεοφύλλων καὶ στύρακος καλοῦ ὀλίγου καὶ μέλιτος τοῦ ἀρκοῦντος. ἐκ δὲ τῶν κοδιμέντων εὔζωμον, πράσον, σέλινον καὶ λεπτὰς ῥεφανίδας ἐσθίειν καὶ πήγανον καὶ ἡδύοσμον καὶ λιβυστικόν. τὰ δὲ ἐμβάμματα ἔστωσαν σίνηπι, ἀλόη, κύμινον καὶ οἰνόγαρον. ἐκ δὲ τῶν ὀσπρέων λαθύρια, αὖχος ἀλεστά· ἡ δὲ ἄρτυσις αὐτῶν δι’ ἐλαίου καὶ κυμίνου τριπτοῦ. ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν σταφίδας, ἀμύγδαλα, πιστάκια καὶ κουκονάρια. τοῖς δὲ εὐρώστοις καὶ κυδωνάτα λαμβάνειν καὶ ὀλίγον κίτρον καὶ ῥοΐδιν καὶ ἀπίδι καὶ φοίνικας καὶ πρωτόγαλα μετὰ μέλιτος καὶ στάχους καὶ κιναμώμου λειωθέντος καὶ χυλοῦ σεμιδάλεως. ἐν δὲ τοῖς λοετροῖς δι’ ὅλου τοῦ μηνὸς δʹ σμηχόμενος νίτρῳ ὀπτῷ ἐν οἴνῳ λυθέντι· χρίσμα δὲ ποιεῖν ἐσκευασμένον τουτέστιν ψίλωθρον· βάλλειν δὲ καὶ ἀλόην σταθμὸν λίτρας γʹ καὶ σμύρνην λίτραν αʹ καὶ κρόκους ᾠῶν βʹ· ταῦτα πάντα ἑνώσας ἐν τῷ χρίσματι σμήχου. ταῦτα δὲ ἡ σκευὴ ἑνός. ἁρμόζει δὲ πρὶν χρίσασθαι ἢ εἰσέλθῃς εἰς λοετρὸν καὶ περιχύσασθαι σίτλας γʹ πρὶν ἱδρῶσαι καὶ ἐξελθεῖν εἰς τὸ ἔξωθεν καὶ ἀποσπογκίσασθαι καλῶς μετὰ τοῦ χρίσματος. μετὰ δὲ τὸ ἀποπλύνεσθαι τοῦ χρίσματος ἀποτρίβεσθαι δι’ οἴνου ψυκτηρίου καὶ κρόκων ᾠῶν σὺν ῥοδελαίῳ ἀναμεμιγμένων θερμῷ καὶ ἀφροδισιάζειν. Μηνὶ Φεβρουαρίῳ.

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

458 (1t) Τῷ μηνὶ τούτῳ ἁρμόζει σεῦτλον μὴ ἐσθίειν μήτε ἄγριον λάχανον τὸ οἱονοῦν μήτε κίχλας τῶν ἰχθύων μήτε ζέμα πίνειν τὸ οἱονοῦν ἄνευ τοῦ πρασοζέματος καὶ τοῦ σελίνου καὶ τοῦ μαράθρου καὶ σκοροδοζέματος. καρυκευτὰ δὲ καὶ ἀρωματικά, οἴνους δὲ παλαιοὺς καὶ εὐώδεις μετρίως. ἐν δὲ κρέασι ἐσθίειν κατὰ τὸν κανόνα τὸν προλεχθέντα καὶ ὅσα ὀστρακώδη τὰ λεγόμενα ζῳόφυτα τουτέστιν ὄστρεια, παγούρους καὶ ἀστακοὺς καὶ ὀμύδια, κτένια καὶ ὅσα τοιαῦτα. τῶν δὲ ἰχθύων ὀρφούς, λαπίνας, σπάρους, σκάρους, στρωματαίους, κωβιοὺς καὶ διὰ σινηπίου. τὰ δὲ ἐμβάμματα καὶ τὰς ὀπώρας ὡς τὰ προλεχθέντα τοῦ Ἰανουαρίου. ἐκ δὲ τῶν κοδιμέντων 〈καὶ〉 λαχάνων ὁμοίως ὡς τὰ προλεχθέντα. ὁμοίως καὶ λοετρὰ καὶ τὰ χρίσματα καὶ τὸ ἀφροδισιάζειν ὥσπερ λέλεκται. Μηνὶ Μαρτίῳ. Ἁρμόζει τοῖς γλυκέσι χρᾶσθαι ἐν τροφαῖς καὶ ἐν πότοις, ἀλλὰ μετρίως· πᾶν γὰρ τὸ πολὺ τῆς φύσεως πολέμιον, τὸ δὲ κατὰ σμικρὸν ἀσφαλές. δριμοφαγίας δὲ πάσης καὶ πικροφαγίας ἀπέχεσθαι χρὴ καὶ πὰν ἰῶν. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων παντοίων ἐσθίειν ἄνευ τῶν ἀλεπίδων· τοὺς δὲ λάβρακας καὶ κεφάλους συχνῶς ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν ὀσπρέων τὸν ἄλικα δίεφθον καὶ ὑδαρέστερον καὶ καρυκευτὸν διὰ μέλιτος, στάχους καὶ κιναμώμου ἐπὶ οἴνῳ εὐωδεστάτῳ. τὸν δὲ κύαμον τουτέστιν φάβα βρέχε καὶ ἔκξενε καλὰ καὶ ἅλατι καὶ ἐλαίῳ καλῷ ὀμφακίνῳ ἐπίβαλλε.

459 λάμβανε δὲ καὶ τῆς τήλης τὸ σπέρμα ἀπόθερμον δίεφθον, ἀρτυθὲν δὲ διὰ μέλιτος, στάχους καὶ κιναμώμου· πλῦνε δὲ τὴν τήλην 〈ἐκ〉 τρίτου καὶ τρίβε ταῖς χερσὶν καὶ εἶθ' οὕτως ἕψε καὶ μερικῶς ἀποζεμάτιζε. ἐὰν δὲ πάνυ ἀποζεματισθῇ, γίνεται δύσπεπτος, ἐφεκτικὴ καὶ πονηρὰ καὶ ἐμφρακτικὴ κοιλίας· μὴ πάνυ δὲ ἀποζεματισθεῖσα τὸν ἴδιον χυλὸν τοῦτ' ἔστιν τὴν ἰδίαν πικρίαν, γαστέρα 〈οὐκ〉 ἐμφράττει· γλύκαινε δὲ τὴν πικρίαν αὐτῆς μέλιτι. λαθύριν δὲ καὶ αὖχος ἀλεστά· τὸν δὲ φασίουλον τοῖς εὐρώστοις λαμβάνειν ἐκζεστὸν δίεφθον ἐν ὀξυμέλιτι. ἐκ δὲ τῶν λαχάνων σεῦτλον καὶ μολόχην καὶ χρυσολάχανον ἐσθίειν καὶ πάντας τοὺς ἀσπαράγκους καὶ ἀμανίτας, ἄνευ τῆς βρυωνίας καὶ τῆς χαμαιδάφνης διότι πικρά εἰσιν. ἐκ δὲ τῶν συνθέτων ἐσθίειν ἐλαίας κολυμβάδας καὶ ὀξυμέλιτας, ἐκ διαλείμματος δέ. δριμὺ δὲ μηδ' ὅλως ἐσθίειν, πάντα δὲ γλυκέα. ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν πάσας τὰς προλεχθείσας, φοίνικας δὲ κατὰ χρέος. ἐκ δὲ γλυκοποσίας, κονδίτον ἔχον πέπερι, κινάμωμον, στάχος, καρεόφυλλον. λουτροῖς δὲ δι' ὅλου τοῦ μηνὸς ϛ′. καὶ τὰ μὲν τρία χρίεσθαι ἐν ἡμέρᾳ γ′ ἄνευ τῆς σμύρνης καὶ τῆς ἀλόης, τὰ δὲ ἄλλα γ′ λούεσθαι ἐν ἡμέρᾳ ε′. οἴνους δὲ λεπτοὺς καὶ εὐώδεις καὶ ἐλαιοχρόους καὶ συνουσίας μετρίως. Μηνὶ Ἀπριλίῳ. Τῷ μηνὶ τούτῳ ἁρμόζει ἀπέχεσθαι ῥεφάνους, ἡδύοσμον, κάππαρι, πέπερι, ὤκιμον, θρύμβην καὶ πάντα τὰ δριμέα. ἐν κρέοις ἁρμόζει ἐσθίειν τρυφερὰ καὶ εὔσαρκα, ἄρνας νεμομένας, μὴ γαλακτεροὺς καὶ γαλακτοτρόφους αὐτῶν, καὶ ἐρίφους γαλακτερούς· καὶ ὅσα διὰ προβέων, κριῶν νέων καὶ εὐνούχων ψαχνὰ δίεφθα.

460 ἐκ δὲ τούτων λαμβάνειν καὶ ζωμοὺς μετρίως καρυκευτοὺς διὰ στάχους, κολιάνδρου χλωροῦ καὶ ὀλίγου πεπέρεως καὶ φυλλοσπέρματος κνήκου διὰ τὸ ἔκλυτον ποιεῖν τὴν κοιλίαν. τῶν δὲ τῶν ὑῶν κρεῶν ἀπέχεσθαι δεῖ. ἐκ δὲ τῶν ὀρνέων ἐσθίειν ὄρνιθας καὶ ὀρνιθόπουλα τὰ ἄρρενα καὶ περιστερόπουλα λευκὰ καὶ νήσσας καὶ χῆνας τρυφερὰς καὶ ψαχνὰ δίεφθα· ἐκ τούτων λαμβάνειν καὶ ζωμοὺς μετρίως καὶ γλύκιστα χλία καὶ ὀπτά. γλυκοφαγεῖν καὶ γλυκοποτεῖν. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων λάβρακας, συάκια, χρυσόφια, φάγρους ἐν ζωμῷ ὀλίγῳ καρυκευτῷ· λαπίνας δὲ καὶ χάνους καὶ κόκκυγας καὶ σαύρους καὶ μελανούρους καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν ὅσα μαλακόσαρκα 〈καὶ〉 ἔχοντα λέπια ἐσθίειν τηγάνου, ὀλίγα δὲ καρυκεύειν, καὶ μὴ ἀπλήστως. ἐκ δὲ τῶν ὀσπρίων παντοίων ἀπέχεσθαι τῶν ξηρῶν. τὰ δὲ χλωρὰ ἐσθίειν μετὰ τῶν προλεχθέντων κρεῶν. ἐκ δὲ τῶν λαχάνων ἐσθίειν τὸ χρυσολάχανον, τὸ ἄνηθον καὶ τὸ κολίανδρον χλωρὰ καὶ μαρούλι μετρίως ὀξυγαρίζειν ἐν ὄξει σκιλλιτικῷ. ἐσθίειν δὲ καὶ σκόροδα ἑφθὰ σὺν ἐλαίῳ καὶ ἅλατι, καὶ τὸ πράσον ὀλίγον. παντοίων δὲ ξηρῶν ἀπέχεσθαι χρεὼν τῶν ὀπωρῶν. οἴνους δὲ τοὺς εὐωδεστάτους καὶ ἀνισάτους καὶ λευκοὺς χρᾶσθαι. ὁμοίως δὲ καὶ μύρα ὀσφραίνεσθαι ἴα, ῥόδα,

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

κρίνα, χαμαίμηλα καὶ πάντα ἄνθη τὰ εὔοσμα καὶ τῶν ξηρῶν μύρων τὸν μόσχον καὶ ῥοδόσταγμαν. καὶ μετρίως ἀφροδισιάζειν. λουτρὰ δὲ η′ δι’ ὅλου τοῦ μηνός· σμήχεσθαι δὲ διὰ σάπωνος γαλλικοῦ.

461 ψίλωθρον δὲ χρίεσθαι ἅπαξ τοῦ μηνὸς ἄνευ τῆς ἀλόης, μόσχον δὲ ἐκεῖνον ἔχον, κρόκους ᾠῶν τριῶν καὶ ῥόδινον ἔλαιον. 〈Μηνὶ Μαΐῳ.〉 Ὁ Μάϊος αἷμα μέλαν κυριεύει. ἀπέχεσθαι δεῖ πᾶν καρφαλέον καὶ κακόχυμον καὶ κολλῶδες οἷον τὰ ποδοκέφαλα, ἐντερόκοιλα καὶ νευρώδη, ἐσθίειν δὲ τὰ προλεχθέντα κρέη τοῦ Ἀπριλίου. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων τοὺς παστοὺς καὶ ξηρούς· νεβροὺς δὲ θαλάσσης ἀπέχεσθαι δεῖ καὶ διάγειν κατὰ τὸν προλεχθέντα μῆνα ἔν τε τροφαῖς καὶ λοετροῖς. ἐκ δὲ τῶν λαχάνων ἐσθίειν ἐλαιοσπάραγγα, ξηροζέματα καὶ ἀπόθερμα καὶ ἀμύλια καὶ ὑδρόγαρον καὶ τήλην. καὶ πάντα τὰ ξηρά, ἁλμυρὰ καὶ πικρὰ ἀπέχεσθαι. γλυκοφαγεῖν δὲ καὶ γλυκοποτεῖν μετρίως καὶ πάντα κατὰ τὸν Ἀπρίλιον ποιεῖν. 〈Μηνὶ Ἰουνίῳ.〉 Ὁ Ἰούνιος αἷμα θερμὸν κυριεύει. ἁρμόζει ὕδωρ ψυχρὸν ἀπoροφεῖν ῥοφήματα τρία μικρὰ μὴ ἀπλήστως καὶ ἐπινηστεύειν ἕως ὥρας γ′ καὶ πᾶσι τοῖς ψυχροτέροις μετρίως χρᾶσθαι, τῶν δὲ δριμυτέρων καὶ ξηρῶν ἀπέχεσθαι οἷον πέπερεως, καρυοφύλλων, κιναμώμου καὶ ὅσα διὰ τῶν ἀρωμάτων. ἐκ δὲ τῶν κοδιμέντων σκόροδον, κρομμύδιον, πράσα, ῥέφανον, εὔζωμον, κάρδαμον, σίνηπι καὶ τριπτὸν ὀρίγανον, ἡδύοσμον, θρύμβην καὶ χαμαιδάφνια μὴ ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεα τρυφερά. λαμβάνειν δὲ τὰ τῶν κριῶν· στέαρ δὲ μηδ’ ὅλως ἅπτεσθαι. αὐτὸ δὲ τὸ κρέας ἔστω ἀπὸ λιπαροῦ κριοῦ· ἄρνας δὲ νεμομένους καὶ γαλακτοτροφοῦντας 〈ἐσθίειν〉 · μὴ καρυκεύειν δὲ τὸ σύνολον ὡς εἴρηται, ἄνευ τοῦ κολιάνδρου καὶ στάχους καὶ ἀνίσου· ὀρίγανον δὲ ἐσθίειν μετρίως.

462 ἀπέχεσθαι καὶ ζεματοποσίας παντοίας. καὶ τῶν ὀρνέων ἐσθίειν ὀρνίθια καὶ ἀλεκτορόπουλα καὶ περιστερόπουλα βρακάτα, χλία τε καὶ ὀπτά. εὐώδη καὶ ἀνισάτα κονδίτα καὶ λεπτοὺς οἴνους πίνειν μετὰ θερμοῦ, μὴ παλαιούς, μὴ χροακούς. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων πάντας τρυφεροσάρκους ἐσθίειν οἷον λαπίνας, χάνους, κόκκυγας, σπάρους, χρυσόφους, ὀρφούς, κωβέους καὶ ὅσα μαλακόσαρκα ἐσθίειν. ἀπέχεσθαι δὲ χρὴ λάβρακας, κεφάλους, ἰουλάρους, τρίγλας, σκορπίους, φάγρους, ἀστακούς, παγούρους καὶ ὅσα ὀστρακόδερμα καὶ σκληρόσαρκα. ἔστωσαν δὲ τὰ ἐμβάμματα δι’ ὀξυμέλιτος. τοὺς δὲ ὀψαρίων ζωμοὺς καρυκεύειν διὰ στάχους καὶ ἀνίσου καὶ κολιάνδρου· τὰ δὲ τηγάνου μετρίως. μαρούλιν, ἔντιβον, σέλινα ἄσπρα ἐν ὄξει σκιλλιτικῷ βαπτόμενα, μετρίως· πολὺ γὰρ ἐσθιόμενον τὸ μαρούλιν ἀπαμβλύνει τὴν κόρην. ἐκ δὲ ὀπωρῶν κεράσιν ἄσπρον καὶ ἀγκούριν ἐσθίειν μετρίως. ὅσα δὲ ἔξω τῶν γεγραμμένων ἐν τῷ μηνὶ τούτῳ ἀπέχεσθαι χρή. λουτρὰ δὲ η′ δι’ ὅλου τοῦ μηνός· ψίλωθρον δὲ δι’ ὅλου μηδ’ ὅλως, 〈μηδὲ〉 σμήγματα. τῶν αὐτῶν δὲ σαπῶνα ἕως τῶν κα′ τοῦ μηνός. καὶ ἀφροδισιάζειν ἀπέχειν. 〈Μηνὶ Ἰουλίῳ.〉 Ὁ Ἰούλιος ξανθὴν χολὴν κυριεύει. τῷ μηνὶ τούτῳ ἁρμόζει ἀφροδισίων ἀπέχειν καὶ πλείστης προφῆς παντοίας μόχθου τε βίου καὶ πλείστης κραιπάλης· ὡς προλέλεκται ἐν τῷ Ἰουνίῳ κρέη τράγεια εὐνοῦχα τρυφερά, λαγοὺς δὲ καὶ δόρκους καὶ ἐλάφους καὶ τρυγόνας καὶ φάσσας ἐσθίειν μετρίως, ἄνευ δὲ ὄξους ταῦτα μὴ ἐσθίειν.

463 ἐκ δὲ κοδιμέντων ὥσπερ τοῦ Ἰουνίου μηνός. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων τοὺς τρυφεροσάρκους ἐσθίειν οἷόν τι κίχλας, λαπίνας καὶ ὅσα τρυφερόσαρκα καὶ ὑγρά. καὶ τὰ ὀξυμέλιτα καὶ τὰ ὀξυγάριτα. ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν τὰς ὑγροτέρας οἷον πέπονας καὶ λευκὰ σῦκα μετὰ ἅλατος ἐσθίειν, σταφυλὰς δὲ πάσας ἄνευ τῆς μαύρας, ἄπιον, μῆλον, δαμάσκηνον, ῥοδάκινον, καὶ ὅσα ὑγρὰ ἐσθίειν, πάσας δὲ λοιπὰς ὀπώρας ἀπέχεσθαι· οἴνους δὲ λεπτοὺς 〈πίνειν〉 · τὴν μὲν τροφὴν μετρίως, τοὺς δὲ οἴνους πλείστους καὶ τὰ ῥοσάτα. ζέματα δὲ μὴ λαμβάνειν πλὴν τὸ τοῦ δαυκιοῦ ζέμα, ὀλίγῳ μέλιτι καὶ στάχει ἀρτυθέν. λουτρὰ δὲ η′ δι’ ὅλου τοῦ μηνός, σμήγματα δὲ διὰ κιμουλίας λούεσθαι συντόμως. καθαρσίου δὲ ἀπέχειν χρή. 〈Μηνὶ Αὐγούστῳ.〉 Μὴν Αὔγουστος χολὴν χλωρὰν κυριεύει. τῷ μηνὶ τούτῳ ἁρμόζει τῶν γλίσχρων καὶ παχυχύμων λαχάνων ἀπέχεσθαι

πάντων οἷόν τι μολόχης καὶ ἀγριολαχάνων παντοίων, σεῦτλον δὲ καὶ βλίτον καὶ κολοκύνθην ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεα καὶ τράγους εὐνούχους, λαγωοὺς δὲ καὶ δόρκια ἕως τῶν ιε′ τοῦ μηνὸς ἐσθίειν χρὴ ψαχνὰ καὶ χλία ἐν ὀξυμέλιτι. ὄρνιθας δὲ καὶ ἀλεκτορόπουλα καὶ περιστερόπουλα πάντα ἐσθίειν μηδὲν βλαπτόμενον.

464 ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων τοὺς τρυφεροὺς καὶ τρυφεροσάρκους καὶ ἐκ διαλείμματος καὶ ἐμβάμματι διὰ σίνηπι χρήσασθαι. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων τοὺς πλαταίους. ὀσπρέων δὲ καὶ ὀπώρας ξηρᾶς παντοίας ἀπέχεσθαι οἷον πηγάνου, θρύμβης, σκορόδου, πράσων, καρδάμου, ῥεφάνου καὶ σινήπεως. λουτρὰ δὲ δ′ δι’ ὅλου τοῦ μηνός. ἐκ δὲ συνθέτων χρᾶσθαι κάππαριν καὶ ἐλαίας κολυμβάδας καὶ ὀξομέλιτας καὶ ἀμύγδαλον. ἐλαίας δὲ μαύρας ἀπέχειν χρή· οἴνους δὲ λεπτοὺς καὶ εὐώδεις καὶ ῥοσάτα χρᾶσθαι. 〈Μηνὶ Σεπτεβρίῳ.〉 Ὁ Σεπτέβριος χολὴν μέλαιναν κυριεύει. ἁρμόζει δριμυφαγίαις πάσαις χρᾶσθαι, πρὸ πάντων δὲ πράσα ἐσθίειν ἑφθὰ καὶ ὠμὰ καὶ τὸ ζέμα πίνειν καὶ σκόροδα ἑφθὰ καὶ ὠμὰ καὶ καρυκευτὰ μετὰ ἀρωμάτων. ἐκ δὲ τῶν κρεῶν πρόβεα καὶ ὄρνιθας, περιστερόπουλα δὲ καὶ χῆνας καὶ ὄρτυγας καὶ ὀρτυγομήτρας καὶ τῶν οἰῶν τὰ γαλούρια, νήσσας δὲ καὶ φάσσας καὶ τρυγόνας καὶ πέρδικας, βόεια δὲ καὶ ἐλάφους καὶ δορκάδας καὶ πλάτονας καὶ λαγωοὺς καὶ συάγρους ἀπέχειν δεῖ. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων κεφάλους καὶ κίχλας καὶ πάντα τὰ ἀλέπιδα ἐσθίειν· ὅσα δὲ παστὰ ἀπέχεσθαι· τὰ δ’ ἄλλα ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν ὀσπρέων κύαμον καὶ φακῆν καὶ λάθυρον ἀπέχεσθαι, τὰ δὲ λοιπὰ ἐσθίειν. ἀσπαράγκους δὲ πάντας καὶ ἀμανίτας λευκοὺς ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν ὀπωρῶν σταφυλὰς λευκὰς καὶ ἀπίους τοὺς ἀγρίους τοὺς ἀκμάσαντας καὶ μῆλον γλυκὺ καὶ σῦκα λευκά, ῥοδάκινα καὶ περσικὰ καὶ μηλοροδάκινα, ῥοιὰς καὶ φοίνικας καὶ μηλοκύδωνα πάντα ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν ξηρῶν πιστάκια καὶ κάρυα τὰ βασιλικὰ ἀμύγδαλά τε καὶ κοκονάρια.

465 οἴνους δὲ λευκοὺς καὶ ἐλαιοχρόους πίνειν καὶ ἀψινθοροσάτους. λουτρὰ δὲ η′ καὶ σμήχεσθαι. καὶ ἀφροδισιάζειν. 〈Μηνὶ Ὀκτωβρίῳ〉. Ὀκτώβριος λεπτὸν ** κυριεύει. δριμυφαγίας ἁπάσας χρᾶσθαι, πρὸ πάντων πρασοφαγίας καὶ πρασοζέματα καρυκευτά. ἰχθύας δὲ πάντας ἀπέχειν καὶ τοῖς γλίσχροις τῶν λαχάνων καὶ πάντα τὰ κρέη τὰ παστά. 〈Μηνὶ Νοεμβρίῳ〉. Ὁ Νοέμβριος φλέγμα ὑγρὸν κυριεύει. ἐν τούτῳ τῷ μηνὶ ἁρμόζει λοετρῶν ἀπέχεσθαι μηδὲ χρίεσθαι· εἰ δὲ συμβῇ, δύο λοετρὰ ἔστωσαν. ἐκ δὲ τῶν κρεῶν μήτε ἐλάφους μήτε τράγους μήτε συάγρους μήτε ἀγριαῖγας. τὰ δὲ λοιπὰ πάντα κρέη ἐν πετεινοῖς τε καὶ πεζοῖς ἐσθίειν, ψαχνά τε καὶ χλία, δίεφθα καὶ καρυκευτά, καὶ λακτέντα. ἐκ δὲ τῶν ἰχθύων ἐσθίειν πάντα πλὴν τῶν ὑγροτέρων, κίχλας καὶ γουβίους, πάντα δὲ τὰ ἀλέπια μὴ ἐσθίειν. τοῖς δὲ δριμέσιν πᾶσι χρᾶσθαι ὅσα διὰ τῶν ἀρωμάτων. πρασομόλοχα δὲ ἐσθίειν· ὅλα δὲ τὰ ξηρὰ ἐσθίειν. ἐκ δὲ τῶν οἴνων τοὺς παλαιοὺς καὶ λεπτοὺς καὶ εὐώδεις. ἐκλαμβάνειν τὸ ἀπόθερμον τῆς τήλης ἐκ διαλείμματος. καὶ ἀφροδισιάζειν. 〈Μηνὶ Δεκεμβρίῳ〉. Ὁ Δεκέμβριος φλέγμα ἁλμυρὸν κυριεύει. τῷ μηνὶ τούτῳ ἁρμόζει κράμβην μὴ ἐσθίειν μήτε σήριζον μήτε σκίμβρον.

466 ἐκ δὲ τῶν κρεῶν καθὼς ἐν τῷ Νοεμβρίῳ μηνί, ὁμοίως δὲ καὶ περὶ τῶν ἰχθύων καὶ λαχάνων καὶ ὀσπρέων καὶ περὶ οἴνου καὶ πρασοζέματος. καὶ λοετρὰ η′ καὶ χρίσμα ποιεῖν διὰ τῆς ἀλόης καὶ τῆς σμύρνης. λαμβάνειν δὲ τὰ ἀποζέματα τῆς τήλεως μετρίως καὶ ἐλαίας κολυμβάδας καὶ ὀξυμελιτάτας. καὶ ἀποσμήχεσθαι δι’ οἴνου καὶ νίτρου. καὶ ἀφροδισιάζειν.

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