

eul_wid: bww-cd

Ἱπποκράτης καὶ τὸ Ἱπποκρατικὸν Σῶμα · Hippocrates and the Hippocratic Corpus

On Diet

Περὶ διαίτης

Period: Κλασική Classical
Dialect: Ἰωνική Ionic
Domain: Ἱατρική Medicine
Format: Πραγματεία Treatise

¹ (t1) ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ. ΤΟ ΠΡΩΤΟΝ. Εἰ μὲν μοί τις ἐδόκεε τῶν πρότερον συγγραψάντων περὶ διαίτης ἀνθρωπίνης τῆς πρὸς υἰείαν ὀρθῶς ἐγνωκῶς συγγεγραφέναι πάντα διὰ παντὸς, ὅκόσα δυνατὸν ἀνθρωπίνῃ γνώμῃ περιληφθῆναι, ἱκανῶς ἂν εἶχέ μοι, ἄλλων ἐκπονησάντων, γνόντα τὰ ὀρθῶς ἔχοντα, τούτοισι χρέεσθαι, καθότι ἕκαστον αὐτῶν ἐδόκεε χρήσιμον εἶναι. Νῦν δὲ πολλοὶ μὲν ἤδη ξυνέγραψαν, οὐδεὶς δὲ πω ἔγνω ὀρθῶς καθότι ἦν αὐτοῖς συγγραπτέον· ἄλλοι δὲ ἄλλῳ ἐπέτυχον· τὸ δὲ ὅλον οὐδεὶς πω τῶν πρότερον. Μεμφοῦνται μὲν οὖν οὐδενὶ αὐτῶν ἄξιόν ἐστιν, εἰ μὴ ἐδυνήθησαν ἐξευρεῖν, ἐπαινέσαι δὲ μᾶλλον πάντας ὅτι ἐπεχείρησαν ζητῆσαι. Ἐλέγχειν μὲν οὖν τὰ μὴ ὀρθῶς εἰρημένα οὐ παρεσκεύασμαι· προσομολογέειν δὲ τοῖσι καλῶς ἐγνωσμένοισι διανενόημα· ὅκόσα μὲν γὰρ ὀρθῶς ὑπὸ τῶν πρότερον εἴρηται, οὐχ οἷόν τε ἄλλως κως ἐμὲ συγγράψαντα ὀρθῶς συγγράψαι· ὅκόσα δὲ μὴ ὀρθῶς εἰρήκασιν, ἐλέγχων μὲν ταῦτα, διότι οὐχ οὕτως ἔχει, οὐδὲν περὶ αὐτῶν ἐξηγεύμενος δὲ καθότι μοι δοκεῖ ἕκαστον ὀρθῶς ἔχειν, δηλώσω ὃ βούλομαι. Διὰ τοῦτο δὲ τὸν λόγον τοῦτον προκατατίθεμαι, ὅτι πολλοὶ τῶν ἀνθρώπων ὅκόταν τινὸς προτέρου ἀκούσωσι περὶ τινος ἐξηγευμένου, οὐκ ἀποδέχονται τὸν ὕστερον περὶ τούτων διαλεγόμενον, οὐ γινώσκοντες ὅτι τῆς αὐτῆς διανοίης ἐστὶ γινῶναι τὰ ὀρθῶς εἰρημένα, ἐξευρεῖν τε τὰ μὴ πω εἰρημένα. Ἐγὼ γοῦν, ὥσπερ εἶπον, τοῖσι μὲν ὀρθῶς εἰρημένοισι προσομολογήσω· τὰ δὲ μὴ ὀρθῶς ἐγνωσμένα δηλώσω ὅκοῖα τινὰ ἐστὶν· ὅκόσα δὲ μηδὲ ἐπεχείρησε μηδεὶς τῶν πρότερον δηλῶσαι, ἐγὼ ἐπιδείξω καὶ ταῦτα ὅκοῖα ἐστὶ. Φημὶ δὲ δεῖν τὸν μέλλοντα ὀρθῶς συγγράφειν περὶ διαίτης ἀνθρωπίνης πρῶτον μὲν παντὸς φύσιν ἀνθρώπου γινῶναι καὶ διαγινῶναι· γινῶναι μὲν ἀπὸ τίνων συνέστηκεν ἐξ ἀρχῆς, διαγινῶναι δὲ ὑπὸ τίνων μερῶν κεκράτηται· εἴ τε γὰρ τὴν ἐξ ἀρχῆς σύστασιν μὴ γινώσεται, ἀδύνατος ἔσται τὰ ὑπ' ἐκείνων γιγνόμενα γινῶναι· εἴ τε μὴ γινώσεται τὸ ἐπικρατέον ἐν τῷ σώματι, οὐχ ἱκανὸς ἔσται τὰ συμφέροντα τῷ ἀνθρώπῳ προσενεγκεῖν. ^[5]

² Ταῦτα μὲν οὖν χρή γινώσκειν τὸν συγγράφοντα, μετὰ δὲ ταῦτα σίτων καὶ ποτῶν ἀπάντων, οἷσι διαιτῶμεθα, δύναμιν ἥντινα ἕκαστα ἔχει καὶ τὴν κατὰ φύσιν καὶ τὴν δι' ἀνάγκην καὶ τέχνην ἀνθρωπινήν. Δεῖ γὰρ ἐπίστασθαι τῶν τε ἰσχυρῶν φύσει ὡς χρή τὴν δύναμιν ἀφαιρέεσθαι, τοῖσι δὲ ἀσθενέσιν ὅκως χρή ἰσχὺν προστιθέναι διὰ τέχνης, ὅκου ἂν ὁ καιρὸς ἐκάστων παραγένηται. Γνοῦσι δὲ τὰ εἰρημένα οὐκ αὐτάρκης ἢ θεραπείῃ τοῦ ἀνθρώπου, διότι οὐ δύναται ἐσθίων ὥνθρωπος υἰαίνειν, ἢ μὴ καὶ πονέη. Ὑπεναντίας μὲν γὰρ ἀλλήλοισιν ἔχει τὰς δυνάμεις σῖτα καὶ πόνοι, συμφέρονται δὲ ἀλλήλοισι πρὸς υἰείην· πόνοι μὲν γὰρ πεφύκασιν ἀναλῶσαι τὰ

ὑπάρχοντα· σιτία δὲ καὶ ποτὰ ἐκπληρῶσαι τὰ κενωθέντα. Δεῖ δὲ, ὥς ἔοικε, τῶν πόνων διαγινώσκειν τὴν δύναμιν καὶ τῶν κατὰ φύσιν καὶ τῶν διὰ βίης γινομένων, καὶ τίνες αὐτῶν ἐς αὔξησιν παρασκευάζουσι σάρκας καὶ τίνες ἐς ἔλλειψιν, καὶ οὐ μόνον ταῦτα, ἀλλὰ καὶ τὰς ζυμμετρίας τῶν πόνων πρὸς τὸ πλῆθος τῶν σιτίων καὶ τὴν φύσιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὰς ἡλικίας τῶν σωμάτων, καὶ πρὸς τὰς ὥρας τοῦ ἐνιαυτοῦ καὶ πρὸς τὰς μεταβολὰς τῶν πνευμάτων, καὶ πρὸς τὰς θέσεις τῶν χωρίων ἐν οἷσι διαιτέονται, πρὸς τε τὴν κατάστασιν τοῦ ἐνιαυτοῦ. Ἄστρον τε ἐπιτολὰς καὶ δύσιας γινώσκειν δεῖ, ὅπως ἐπίσταιται τὰς μεταβολὰς καὶ ὑπερβολὰς φυλάσσειν καὶ σίτων καὶ ποτῶν καὶ πνευμάτων καὶ τοῦ ὅλου κόσμου, ἐξ ὧν περ αἱ νοῦσοι τοῖσιν ἀνθρώποισι φύονται. Ταῦτα δὲ πάντα διαγνόντι οὐκ αὐτάρκες τὸ εὐρημά ἐστιν· εἰ μὲν γὰρ ἦν εὐρετὸν ἐπὶ τούτοις πρὸς ἐκάστην φύσιν σίτου μέτρον καὶ πόνων ἀριθμὸς σύμμετρος μὴ ἔχων ὑπερβολὴν μῆτε ἐπὶ τὸ πλεόν μῆτε ἐπὶ τὸ ἔλασσον, εὐρητο ἂν ἡ ὑγίη τοῖσιν ἀνθρώποις ἀκριβῶς. Νῦν δὲ τὰ μὲν προειρημένα πάντα εὐρηται, ὁκοῖα ἐστὶ, τοῦτο δὲ ἀδύνατον εὐρεῖν. Εἰ μὲν οὖν παρὲν τις καὶ ὁρῶν, γινώσκοι ἂν τὸν ἀνθρώπον ἐκδύνοντά τε καὶ ἐν τοῖσι γυμνασίοις γυμναζόμενον, ὥστε φυλάσσειν ὑγιαίνοντα, τῶν μὲν ἀφαιρέων, τοῖσι δὲ προστιθείς μὴ παρεόντι δὲ ἀδύνατον ὑποθέσθαι ἐς ἀκριβείην σῖτα καὶ πόνους· ἐπεὶ ὁκόσον γε δυνατόν εὐρεῖν ἐμοὶ ἤδη εἴρηται. Ἀλλὰ γὰρ εἰ καὶ πάνυ σμικρὸν ἐνδεέστερα τῶν ἐτέρων γίνοιτο, ἐν πολλῷ χρόνῳ ἀνάγκη κρατηθῆναι τὸ σῶμα ὑπὸ τῆς ὑπερβολῆς καὶ ἐς νοῦσον ἀφικέσθαι. Τοῖσι μὲν οὖν ἄλλοις μέχρι τούτου ἐπικεχείρηται ζητηθῆναι· εἴρηται δὲ οὐδὲ ταῦτα· ἐμοὶ δὲ ταῦτα ἐξεύρηται, καὶ πρὸ τοῦ κάμνειν τὸν ἀνθρώπον ἀπὸ τῆς ὑπερβολῆς, ἐφ' ὁκότερον ἂν γένηται, προδιάγνωσις. Οὐ γὰρ εὐθέως αἱ νοῦσοι τοῖσιν ἀνθρώποις ἐπιγίνονται, ἀλλὰ κατὰ μικρὸν συλλεγόμεναι ἀθρόως ἐκφαίνονται. Πρὶν οὖν κρατέεσθαι ἐν τῷ ἀνθρώπῳ τὸ ὑγιὲς ὑπὸ τοῦ νοσηροῦ, ἃ πάσχουσιν ἐξεύρηται μοι, καὶ ὅπως χρὴ ταῦτα καθιστάναι ἐς τὴν ὑγίην. Τούτου δὲ προσγενομένου πρὸς τοῖσι γεγραμμένοις, τελέεται τὸ ἐπιχείρημα τῶν διανοημάτων. Ξυνίσταται μὲν οὖν τὰ ζῶα τὰ τε ἄλλα πάντα καὶ ὁ ἀνθρώπος ἀπὸ δυοῖν, διαφοροῖν μὲν τὴν δύναμιν, συμφόροις δὲ τὴν χρῆσιν, πυρὸς λέγω καὶ ὕδατος. ^[45]

- ³ Ταῦτα δὲ ξυναμφοτέρα αὐτάρκεα ἐστὶ τοῖσι τε ἄλλοις πᾶσι καὶ ἀλλήλοισιν, ἐκάτερον δὲ χωρὶς οὔτε αὐτὸ ἐωυτῷ οὔτε ἄλλῳ οὐδενί. Τὴν μὲν οὖν δύναμιν αὐτῶν ἐκάτερον ἔχει τοιήνδε· τὸ μὲν γὰρ πῦρ δύναται πάντα διὰ παντὸς κινῆσαι, τὸ δὲ ὕδωρ πάντα διὰ παντὸς θρέψαι· ἐν μέρει δὲ ἐκάτερον κρατέει καὶ κρατέεται ἐς τὸ μήκιστον καὶ τὸ ἐλάχιστον ὡς ἀνυστόν. Οὐδέτερον γὰρ κρατῆσαι παντελῶς δύναται διὰ τόδε· τὸ μὲν πῦρ ἐπεξὶόν ἐπὶ τὸ ἔσχατον τοῦ ὕδατος, ἐπιλείπει ἢ τροφή, ἀποτρέπεται οὖν ὁκόθεν μέλλει τρέφεσθαι· τὸ δὲ ὕδωρ ἐπεξὶόν ἐπὶ τὸ ἔσχατον τοῦ πυρὸς, ἐπιλείπει ἢ κίνησις, ἴσται οὖν ἐν τούτῳ, ὁκόταν δὲ στῇ, οὐκ ἔτι ἐγκρατές ἐστίν, ἀλλ' ἤδη τῷ ἐμπίπτοντι πυρὶ ἐς τὴν τροφήν καταναλίσκεται. Οὐδέτερον δὲ διὰ ταῦτα δύναται κρατῆσαι παντελῶς εἰ δέ κοτε κρατηθείη καὶ ὁκότερον πρότερον, οὐδὲν ἂν εἴη τῶν νῦν ἐόντων ὥσπερ ἔχει νῦν· οὕτω δὲ ἐχόντων αἰεὶ ἔσται τὰ αὐτὰ, καὶ οὐδέτερα καὶ οὐδὲ ἅμα ἐπιλείψει. Τὸ μὲν οὖν πῦρ καὶ τὸ ὕδωρ, ὥσπερ εἴρηται μοι, αὐτάρκεα ἐστὶ πᾶσι διὰ παντὸς ἐς τὸ μήκιστον καὶ τοῦλάχιστον ὡσαύτως. Τούτων δὲ προσκέεται ἐκατέρῳ τάδε· τῷ μὲν πυρὶ τὸ θερμὸν καὶ τὸ ξηρὸν, τῷ δὲ ὕδατι τὸ ψυχρὸν καὶ τὸ ὑγρόν· ἔχει δὲ ἀπ' ἀλλήλων τὸ μὲν πῦρ ἀπὸ τοῦ ὕδατος τὸ ὑγρόν· ἔνι γὰρ ἐν πυρὶ ὑγρότης· τὸ δὲ ὕδωρ ἀπὸ τοῦ πυρὸς τὸ ξηρόν· ἔνι γὰρ ἐν ὕδατι ξηρόν. ^[15]

- ⁴ Οὕτω δὲ τούτων ἐχόντων, πούλλας καὶ παντοδαπὰς ιδέας ἀποκρίνονται ἀπ' ἀλλήλων καὶ σπερμάτων καὶ ζώων, οὐδὲν ὁμοίων ἀλλήλοισιν οὔτε τὴν ὄψιν οὔτε τὴν δύναμιν· ἅτε γὰρ οὔποτε κατὰ τωὐτὸ ἰστάμενα, ἀλλ' αἰεὶ ἀλλοιούμενα ἐπὶ τὰ καὶ ἐπὶ τὰ, ἀνόμοια ἐξ ἀνάγκης γίνεται καὶ τὰ ἀπὸ τούτων ἀποκρινόμενα. Ἀπόλλυται μὲν οὖν οὐδὲν ἀπάντων χρημάτων, οὐδὲ γίνεται ὅ τι μὴ καὶ πρόσθεν ἦν· ζυμμισγόμενα δὲ καὶ διακρινόμενα ἀλλοιοῦται· νομίζεται δὲ

παρὰ τῶν ἀνθρώπων τὸ μὲν ἐξ Ἰδου ἐς φάος αὐξηθὲν γενέσθαι, τὸ δὲ ἐκ τοῦ φάος ἐς Ἰδην μειωθὲν ἀπολέσθαι· ὁφθαλμοῖσι γὰρ πιστεύουσι μᾶλλον ἢ γνώμῃ, οὐχ ἱκανοῖς ἐοῦσιν οὐδὲ περὶ τῶν ὀρεομένων κρῖναι· ἐγὼ δὲ τάδε γνώμῃ ἐξηγέομαι. Ζῶει γὰρ κἀκεῖνα καὶ τάδε· καὶ οὔτε, εἰ ζῶον, ἀποθανεῖν οἶόν τε, εἰ μὴ μετὰ πάντων· ποῦ γὰρ ἀποθανεῖται; οὔτε τὸ μὴ ὄν γενέσθαι, πόθεν γὰρ ἔσται; ἀλλ' αὖξεται πάντα καὶ μειοῦται ἐς τὸ μήκιστον καὶ ἐς τὸ ἐλάχιστον, τῶν γε δυνατῶν. Ὅτι δ' ἂν διαλέγωμαι γενέσθαι ἢ ἀπολέσθαι, τῶν πολλῶν εἵνεκεν ἐρμηνεύω· ταῦτα δὲ ζυμμίσεσθαι καὶ διακρίνεσθαι δηλῶ· ἔχει δὲ ὧδε· γενέσθαι καὶ ἀπολέσθαι τωὐτό, ζυμμιγῆναι καὶ διακριθῆναι τωὐτό, αὐξηθῆναι καὶ μειωθῆναι τωὐτό, γενέσθαι, ζυμμιγῆναι τωὐτό, ἀπολέσθαι, μειωθῆναι, διακριθῆναι τωὐτό, ἕκαστον πρὸς πάντα καὶ πάντα πρὸς ἕκαστον τωὐτό, καὶ οὐδὲν πάντων τωὐτό· ὁ νόμος γὰρ τῇ φύσει περὶ τούτων ἐναντίος. Χωρεῖ δὲ πάντα καὶ θεῖα καὶ ἀνθρώπινα ἄνω καὶ κάτω ἀμειβόμενα. ^[25]

⁵ Ἡμέρη καὶ εὐφρόνη ἐπὶ τὸ μήκιστον καὶ ἐλάχιστον· ὥς καὶ τῇ σελήνῃ τὸ μήκιστον καὶ τὸ ἐλάχιστον, πυρὸς ἔφοδος καὶ ὕδατος, ἥλιος ἐπὶ τὸ μακρότατον καὶ βραχύτατον, πάντα ταῦτα καὶ οὐ ταῦτά. Φάος Ζηνὶ, σκότος Ἰδῇ, φάος Ἰδῇ, σκότος Ζηνὶ, φοιτᾷ καὶ μετακινεῖται κεῖνα ὧδε, καὶ τάδε κεῖσε, πᾶσαν ὥρην, πᾶσαν χώραν διαπρησόμενα κεῖνά τε τὰ τῶνδε, τὰ δέ τε τὰ κείνων. Καί θ' ἂ μὲν πρήσσουσιν οὐκ οἶδασιν, ἂ δὲ οὐ πρήσσουσι δοκέουσιν εἰδέναι· καί θ' ἂ μὲν ὀρέουσιν οὐ γινώσκουσιν, ἀλλ' ὅμως αὐτοῖσι πάντα γίνεται δι' ἀνάγκην θεῖν καὶ ἂ βούλονται καὶ ἂ μὴ βούλονται. Φοιτεόντων δ' ἐκείνων ὧδε, τῶν δέ τε κεῖσε, συμμισγομένων πρὸς ἄλληλα, τὴν πεπρωμένην μοῖρην ἕκαστον ἐκπληροῖ, καὶ ἐπὶ τὸ μέζον καὶ ἐπὶ τὸ μείον. Φθορὴ δὲ πᾶσιν ἀπ' ἀλλήλων, τῷ μέζονι ἀπὸ τοῦ μείονος καὶ τῷ μείονι ἀπὸ τοῦ μέζονος, αὐξάνεται καὶ τὸ μέζον ἀπὸ τοῦ ἐλάσσονος, καὶ τὸ ἐλάσσον ἀπὸ τοῦ μέζονος. Τὰ δ' ἄλλα πάντα, καὶ ψυχὴ ἀνθρώπου, καὶ σῶμα ὀκοῖον ἢ ψυχῇ, διακοσμέεται. ^[15]

⁶ Ἐσέρπει δὲ ἐς ἄνθρωπον μέρεα μερέων, ὅλα ὅλων, ἔχοντα σύγκρησιν πυρὸς καὶ ὕδατος, τὰ μὲν ληψόμενα, τὰ δὲ δώσοντα· καὶ τὰ μὲν λαμβάνοντα πλεῖον ποιέει, τὰ δὲ διδόντα μείον. Πρίουσιν ἄνθρωποι ξύλον, ὁ μὲν ἔλκει, ὁ δὲ ὠθέει, τὸ δ' αὐτὸ τοῦτο ποιέουσι, μείον δὲ ποιέοντες πλεῖον ποιέουσι. Τὸ δ' αὐτὸ καὶ φύσις ἀνθρώπων, τὸ μὲν ὠθέει, τὸ δὲ ἔλκει· τὸ μὲν δίδωσι, τὸ δὲ λαμβάνει καὶ τῷ μὲν δίδωσι, τοῦ δὲ λαμβάνει, καὶ τῷ μὲν δίδωσι τοσοῦτω πλεον, τοῦ δὲ λαμβάνει τοσοῦτω μείον. Χώρην δὲ ἕκαστον φυλάσσει τὴν ἐσωτοῦ, καὶ τὰ μὲν ἐπὶ τὸ μείον ἰόντα διακρίνεται ἐς τὴν ἐλάσσονα χώραν· τὰ δὲ ἐπὶ τὸ μέζον πορευόμενα, ζυμμισγόμενα ἐξαλλάσσει ἐς τὴν μέζω τάξιν· τὰ δὲ ξεῖνα μὴ ὁμότροπα ὠθέεται ἐκ χώρας ἀλλοτρίης. Ἐκάστη δὲ ψυχὴ μέζω καὶ ἐλάσσω ἔχουσα περιφοιτᾷ τὰ μόρια τὰ ἐσωτῆς, οὐ προσθέσιος οὐδὲ ἀφαιρέσιος δεομένη τῶν μερέων, κατὰ δὲ αὐξήσιν καὶ μείωσιν τῶν ὑπαρχόντων δεομένη χώρας, ἕκαστα διαπρήσσεται ἐς ἣντινα ἂν ἐσέλθῃ, καὶ δέχεται τὰ προσπίπτοντα. Οὐ γὰρ δύναται τὸ μὴ ὁμότροπον ἐν τοῖσιν ἀσυμφόροις χωρίοις ἐμμένειν· πλανᾶται μὲν γὰρ ἀγνώμονα· συγγινόμενα δὲ ἀλλήλοισι γινώσκει πρὸς ὃ προσίζει· προσίζει γὰρ τὸ σύμφορον τῷ συμφόρῳ, τὸ δὲ ἀσύμφορον πολεμεῖ καὶ μάχεται καὶ διαλλάσσει ἀπ' ἀλλήλων. Διὰ τοῦτο ἀνθρώπου ψυχὴ ἐν ἀνθρώπῳ αὐξάνεται, ἐν ἄλλῳ δὲ οὐδενί· καὶ τῶν ἄλλων ζώων τῶν μεγάλων ὡσαύτως· ὀκόσα δὲ ἄλλως, ἀπ' ἄλλων ὑπὸ βίης ἀποκρίνεται. Περὶ μὲν οὖν τῶν ἄλλων ζώων ἔασω, περὶ δὲ ἀνθρώπου δηλώσω. ^[20]

⁷ Ἐσέρπει δὲ ἐς ἄνθρωπον ψυχὴ· πυρὸς καὶ ὕδατος ξύγκρησιν ἔχουσα, μοῖραν σώματος ἀνθρώπου· ταῦτα δὲ καὶ θήλεα καὶ ἄρσενα καὶ πολλὰ καὶ παντοῖα τρέφεται, τρέφεται δὲ καὶ αὖξεται διαίτη τῇ περὶ τὸν ἄνθρωπον· ἀνάγκη δὲ τὰ μέρεα ἔχειν πάντα τὰ ἐσιόντα· οὔτινος γὰρ μὴ ἐνείη, μοῖρῃ ἐξ ἀρχῆς οὐκ ἂν αὐξηθεῖ οὔτε πουλλῆς ἐπιούσης τροφῆς οὔτε ὀλίγης, οὐ γὰρ ἔχει τὸ προσαυξόμενον· ἔχον δὲ πάντα, αὖξεται ἐν χώρῃ τῇ ἐσωτοῦ ἕκαστον, τροφῆς ἐπιούσης ἀπὸ ὕδατος ξηροῦ καὶ πυρὸς ὕγρου, τὰ μὲν εἴσω βιαζόμενα, τὰ δὲ ἔξω. Ὡσπερ οἱ τέκτονες τὸ

ξύλον πρίουσι, καὶ ὁ μὲν ἔλκει, ὁ δὲ ὠθέει, τωὐτὸ ποιέοντες· κάτω δ' ὁ πιέζων τὸν ἄνω ἔλκει, οὐ γὰρ ἂν παραδέχοιτο κάτω ἰέναι· ἦν δὲ βιάζονται, παντὸς ἀμαρτήσονται. Τοιοῦτον τροφή ἀνθρώπου· τὸ μὲν ἔλκει, τὸ δὲ ὠθέει, εἴσω δὲ βιαζόμενον ἔξω ἔρπει· ἦν δὲ βιῆται παρὰ καιρὸν, παντὸς ἀποτεύζεται. Χρόνον δὲ τοσοῦτον ἕκαστα τὴν αὐτὴν ἔχει τάξιν, ἄχρι μηκέτι δέχεται ἡ τροφή, μηδὲ χώρην ἱκανὴν ἔχει ἐς τὸ μήκιστον τῶν δυνατῶν, ἔπειτ' ἐναμείβει ἐς τὴν μέζονα χώρην, θήλεα καὶ ἄρσενά, τὸν αὐτὸν τρόπον ὑπὸ βίης καὶ ἀνάγκης διωκόμενα· ὁκόσα δ' ἂν πρότερον ἐμπλήσῃ τὴν πεπρωμένην μοῖρην, ταῦτα διακρίνεται πρῶτα, ἅμα δὲ καὶ συμμίσγεται· ἕκαστον μὲν γὰρ διακρίνεται πρῶτα, ἅμα δὲ καὶ ζυμμίσγεται· χώρην δὲ ἀμείψαντα καὶ τυχόντα ἀρμονίης ὀρθῆς ἐχούσης συμφωνίας τρεῖς, ξυλλήβδην διεξὼν διὰ πασέων, ζῶει καὶ αὖξεται τοῖσιν αὐτοῖσιν οἷσι καὶ πρόσθεν· ἦν δὲ μὴ τύχῃ τῆς ἀρμονίης, μηδὲ ζύμφωνα τὰ βαρέα τοῖσιν ὀξέσι γένηται, ἦν ἢ πρώτη συμφωνία, ἦν ἢ δευτέρη γεννηθῇ ἢ τὸ διὰ παντὸς, ἐνὸς ἀπογενομένου πᾶς ὁ τόνος μάταιος· οὐ γὰρ ἂν προσαιείσειεν· ἀλλ' ἀμείβει ἐκ τοῦ μέζονος ἐς τὸ μείον πρὸ μοίρης· διότι οὐ γινώσκουσιν ὅ τι ποιέουσιν. ^[10]

- 9 Ἄρσενων μὲν οὖν καὶ θηλείων διότι ἑκάτερα γίνεται, προϊόντι τῷ λόγῳ δηλώσω. Τούτων δὲ ὁκότερον ἂν τύχῃ ἐλθὼν καὶ τύχῃ τῆς ἀρμονίης, ὑγρὸν ἐὼν κινέεται ὑπὸ τοῦ πυρός· κινεόμενον δὲ ζωπυρέεται καὶ προσάγεται τὴν τροφήν ἀπὸ τῶν ἐσιόντων ἐς τὴν γυναῖκα σιτίων καὶ πνεύματος, τὰ μὲν πρῶτα πάντῃ ὁμοίως, ἕως ἔτι ἀραιὸν ἐστίν· ὑπὸ δὲ τῆς κινήσεως καὶ τοῦ πυρός ξηραίνεται καὶ στερεοῦται· στερεούμενον δὲ πυκνοῦται ἐπεὶ καὶ τὸ πῦρ ἐγκατακλειόμενον οὐκ ἔτι τὴν τροφήν ἱκανὴν ἔχει ἐπάγεσθαι, οὐδὲ τὸ πνεῦμα ἐξωθέει διὰ τὴν πυκνότητα τοῦ περιέχοντος· ἀναλίσκει οὖν τὸ ὑπάρχον ὑγρὸν εἴσω. Τὰ μὲν οὖν στερεὰ τὴν φύσιν ἐν τῷ ζυνεστηκότι καὶ ξηρῷ οὐ καταναλίσκεται τῷ πυρὶ ἐς τὴν τροφήν· ἀλλ' ἐγκρατέα γίνεται καὶ ξυνίσταται τοῦ ὑγροῦ ἐκλείποντος, ἅπερ ὁστέα καὶ νεῦρα ἐπονομάζεται. Τὸ δὲ πῦρ ἐκ τοῦ συμμιγέντος κινευμένου τοῦ ὑγροῦ διακοσμέεται τὸ σῶμα κατὰ φύσιν διὰ τοιήνδε ἀνάγκην· διὰ μὲν τῶν στερεῶν καὶ ξηρῶν οὐ δύναται τὰς διεξόδους χρονίας ποιέεσθαι, διότι οὐκ ἔχει τροφήν· διὰ δὲ τῶν ὑγρῶν καὶ μαλακῶν δύναται· ταῦτα γὰρ ἐστὶν αὐτῷ τροφή· ἐνὶ δὲ καὶ ἐν τούτοις ξηρότης οὐ καταναλισκομένη ὑπὸ τοῦ πυρός· ταῦτα δὲ ξυνίσταται πρὸς ἄλληλα. Τὸ μὲν οὖν ἐσωτάτω καταφραχθὲν πῦρ καὶ πλεῖστον ἐστὶ καὶ μεγίστην τὴν διεξοδὸν ἐποιήσατο· πλεῖστον γὰρ τὸ ὑγρὸν ἐνταῦθα ἐνῆν, ὅπερ κοιλίη καλέεται· καὶ ἐξέπεσεν ἐντεῦθεν, ἐπεὶ οὐκ εἶχε τροφήν ἔξω, καὶ ἐποιήσατο τοῦ πνεύματος διεξόδους καὶ τροφῆς ἐπαγωγὴν καὶ διάπεμψιν· τὸ δὲ ἀποκλεισθὲν ἐς ἄλλο σῶμα περιόδους ἐποιήσατο τρισσὰς, ὅπερ ἦν ὑγρότατον τοῦ πυρός, ἐν τούτοις τοῖσι χωρίοις, αἵτινες φλέβες καλέονται κοῖλαι· ἐς δὲ τὰ μέσα τούτων τὸ ὑπολειπόμενον τοῦ ὕδατος ξυνιστάμενον πηγνυται, ὅπερ καλέεται σάρκες. Ἐνὶ δὲ λόγῳ πάντα διεκοσμήσατο κατὰ τρόπον αὐτὸ ἐωυτῷ· τὰ ἐν τῷ σώματι τὸ πῦρ, ἀπομίμησιν τοῦ ὅλου, μικρὰ πρὸς μεγάλα καὶ μεγάλα πρὸς μικρά· κοιλίην μὲν τὴν μεγίστην, ξηρῷ καὶ ὑγρῷ ταμείον, δοῦναι πᾶσι καὶ λαβεῖν παρὰ πάντων, θαλάσσης δύναμιν, ζώων ἐντρόφων τροφὸν, ἀσυμφόρων δὲ φθορόν· περὶ δὲ ταύτην ὕδατος ψυχροῦ καὶ ὑγροῦ σύστασιν· διεξοδὸν πνεύματος ψυχροῦ καὶ θερμοῦ· ἀπομίμησιν τῆς γῆς, τὰ ἐπεισπίπτοντα πάντα ἀλλοιούσης. ^[5]

- 10 Καταναλίσκον δὲ καὶ αὖξον σκέδασιν ὕδατος λεπτοῦ καὶ πυρός ἐποιήσατο ἡερίου, ἀφανέος καὶ φανεροῦ, ἀπὸ τοῦ ζυνεστηκότος ἀπόκρισιν, ἐν ᾧ φερόμενα πάντα ἐς τὸ φανερόν ἀφικνέεται ἕκαστα μοῖρῃ πεπρωμένη. Ἐν δὲ τούτῳ ἐποιήσατο πυρὸς περιόδους τρισσὰς, περαινούσας πρὸς ἀλλήλας καὶ εἴσω καὶ ἔξω· αἱ μὲν πρὸς τὰ κοῖλα τῶν ὑγρῶν, σελήνης δύναμιν, αἱ δὲ ἐς τὴν ἔξω περιφορὰν, πρὸς τὸν περιέχοντα πάγον, ἄστρων δύναμιν, αἱ δὲ μέσα καὶ εἴσω καὶ ἔξω περαινούσαι. Τὸ θερμότατον καὶ ἰσχυρότατον πῦρ, ὅπερ πάντων ἐπικρατέεται, διέπον ἅπαντα κατὰ φύσιν, αἴκτον καὶ ὄψει καὶ ψαύσει, ἐν τούτῳ ψυχὴ, νοδός, φρόνησις, αὖξις, κίνησις, μείωσις, διάλλαξις, ὕπνος, ἐγρήγορις· τοῦτο πάντα διὰ παντὸς κυβερνᾷ, καὶ τάδε καὶ ἐκεῖνα,

οὐδέποτε ἀτρεμίζον. Οἱ δὲ ἄνθρωποι ἐκ τῶν φανερῶν τὰ ἀφανέα σκέπτεσθαι οὐκ ἐπίστανται· τέχνησι γὰρ χρεόμενοι ὁμοίησιν ἀνθρωπίνῃ φύσει οὐ γινώσκουσιν· θεῶν γὰρ νόος ἐδίδαξε μιμέσθαι τὰ ἐσωτῶν, γινώσκοντας ἃ ποιέουσι, καὶ οὐ γινώσκοντας ἃ μιμούνται. ^[15]

- 11 Πάντα γὰρ ὅμοια, ἀνόμοια ἐόντα· καὶ σύμφορα πάντα, διάφορα ἐόντα· διαλεγόμενα, οὐ διαλεγόμενα· γνώμην ἔχοντα, ἀγνώμονα· ὑπεναντίος ὁ τρόπος ἐκάστων, ὁμολογούμενος. Νόμος γὰρ καὶ φύσις, οἷσι πάντα διαπρησόμεθα, οὐχ ὁμολογέεται ὁμολογόμενα· νόμον γὰρ ἔθεσαν ἄνθρωποι αὐτοῖς ἐσωτοῖσιν, οὐ γινώσκοντες περὶ ὧν ἔθεσαν· φύσιν δὲ πάντων θεοὶ διεκόσμησαν· ἃ μὲν οὖν ἄνθρωποι ἔθεσαν, οὐδέποτε κατὰ τωὐτὸ ἔχει οὔτε ὀρθῶς οὔτε μὴ ὀρθῶς· ὁκόσα δὲ θεοὶ ἔθεσαν, αἰεὶ ὀρθῶς ἔχει· καὶ τὰ ὀρθὰ καὶ τὰ μὴ ὀρθὰ τοσοῦτον διαφέρει. Ἐγὼ δὲ δηλώσω τέχνας φανεράς ἀνθρώπου παθήμασιν ὁμοίας εἰούσας καὶ φανεροῖσι καὶ ἀφανέσι. ^[10]
- 12 Μαντική τοῖονδε τοῖσι φανεροῖσι μὲν τὰ ἀφανέα γινώσκειν, καὶ τοῖσιν ἀφανέσι τὰ φανερά, καὶ τοῖσιν εἰοῦσι τὰ μέλλοντα, καὶ τοῖσιν ἀποθανοῦσι τὰ ζῶντα, καὶ τῶν ἀσυνέτων ξυνίασιν, ὁ μὲν εἰδὼς αἰεὶ ὀρθῶς, ὁ δὲ μὴ εἰδὼς ἄλλοτε ἄλλως. Φύσιν ἀνθρώπου καὶ βίον ταῦτα μιμείται· ἀνὴρ γυναικὶ ξυγγενόμενος παιδίον ἐποίησε, τῷ φανερῷ τὸ ἄδηλον γινώσκειν, ὅτι οὕτως ἔσται. Γνώμῃ ἀνθρώπου ἀφανῆς, γινώσκουσα τὰ φανερά, ἐκ παιδὸς ἐς ἄνδρα μεθίσταται, τῷ ἐόντι τὸ μέλλον γινώσκειν, οὐχ ὁ μὴ ὧν ἀπὸ θανάτου, ζῶν δὲ, τῷ τεθνηκότι τὸ ζῶν οἶδεν. Ἀσύνετον γαστήρ· ταῦτη συνίεμεν ὅτι διψῇ ἢ πεινῇ. Ταῦτα μαντικῆς τέχνης καὶ φύσιος ἀνθρωπίνης πάθεα, τοῖσι μὲν γινώσκουσιν αἰεὶ ὀρθῶς, τοῖσι δὲ μὴ γινώσκουσιν αἰεὶ ἄλλοτε ἄλλως. Σιδήρου ὄργανα· τέχνησι τὸν σίδηρον περιτήκουσι, πνεύματι ἀναγκάζοντες τὸ πῦρ, τὴν ὑπάρχουσαν τροφήν ἀφαιρόντες, ἀραιὸν δὲ ποιήσαντες, παίουσι καὶ συνελαύνουσιν, ὕδατος δὲ ἄλλου τροφῇ ἰσχυρὸν γίνεται. ^[10]
- 13 Ταῦτα πάσχει ἄνθρωπος ὑπὸ παιδοτρίβου· τὴν ὑπάρχουσαν τροφήν πυρὶ ἀφαιρέεται, ὑπὸ πνεύματος ἀναγκαζόμενος· ἀραιούμενος δὲ κόπτεται, τρίβεται, καθαίρεται, ὑδάτων δὲ ὑπαγωγῇ ἄλλοθεν ἰσχυρὸς γίνεται. Καὶ οἱ γναφῆες τωὐτὸ διαπρήσσονται, λακτίζουσι, κόπτουσι, ἔλκουσι, λυμαινόμενοι ἰσχυρότερα ποιέουσι, κείροντες τὰ ὑπερέχοντα, καὶ παραπλέκοντες, καλλίω ποιέουσι· ταῦτα πάσχει ὁ ἄνθρωπος. ^[5]
- 15 Σκυτεές τὰ ὅλα καὶ τὰ μέρη διαιρέουσι, καὶ τὰ μέρη ὅλα ποιέουσι, τάμνοντες δὲ καὶ κεντέοντες τὰ σαθρὰ ὑγιέα ποιέουσιν. Καὶ ἄνθρωπος δὲ τωὐτὸ πάσχει· ἐκ τῶν ὅλων μέρη διαιρέεται, καὶ ἐκ τῶν μερέων συντιθεμένων ὅλα γίνεται· κεντεόμενοι τε καὶ τεμνόμενοι τὰ σαθρὰ ὑπὸ τῶν ἱητρῶν ὑγιαίνονται· καὶ τόδε ἱητρικῆς τὸ λυπεὸν ἀπαλλάσσειν, καὶ ὕφ' οὗ πονέει ἀφαιρόντα ὑγιέα ποιέειν. Ἡ φύσις αὐτομάτῃ ταῦτα ἐπίσταται· καθήμενος πονέει ἀναστῆναι, κινούμενος πονέει ἀναπαύσασθαι, καὶ ἄλλα τοιαῦτα ἔχει ἢ φύσις ἱητρικῆς. Τέκτονες πρίοντες ὁ μὲν ὠθέει, ὁ δὲ ἔλκει· τὸ αὐτὸ ποιέειν ἀμφοτέρως φέρει· τρυπῶσιν, ὁ μὲν ἔλκει, ὁ δὲ ὠθέει· πιεζόντων ἄνω ἔρπει, τὸ δὲ κάτω μείω ποιέοντες πλείω ποιέουσι, καὶ πλείω ποιέοντες μείω ποιέουσι, φύσιν τε ἀνθρώπου μιμούνται. ^[5]
- 16 Πνεῦμα τὸ μὲν ἔλκει, τὸ δὲ ὠθέει, τὸ δ' αὐτὸ ποιέειν ἀμφοτέρως φέρει· σίτων τὰ μὲν κάτω πιέζεται, τὰ δὲ ἄνω ἔρπει. Ἀπὸ μιῆς ψυχῆς διαιρεομένης πλείους καὶ μείους καὶ μέζονες καὶ ἐλάσσονες. Οἰκοδόμοι ἐκ διαφόρων σύμφορον ἐργάζονται, τὰ μὲν ξηρὰ ὑγραίνοντες, τὰ δὲ ὑγρὰ ξηραίνοντες, τὰ μὲν ὅλα διαιρέοντες, τὰ δὲ διηρημένα συντιθέντες· μὴ οὕτω δὲ ἐχόντων οὐκ ἂν ἔχοι ἢ δεῖ. ^[5]
- 17 Δίαιταν ἀνθρωπίνην μιμείται, τὰ μὲν ξηρὰ ὑγραίνοντες, τὰ δὲ ὑγρὰ ξηραίνοντες, τὰ μὲν ὅλα διαιρέουσι, τὰ δὲ διηρημένα ξυντιθέασιν, ταῦτα πάντα διάφορα ἐόντα ξυμφέρει τῇ φύσει. Μουσικῆς ὄργανον ὑπάρξει δεῖ πρῶτον, ἐν ᾧ δηλώσει ἃ βούλεται ἀρμονίῃ· συντάξεις ἐκ τῶν

αὐτῶν οὐχ αἱ αὐταί, ἐκ τοῦ ὀξέος, ἐκ τοῦ βαρέος, ὀνόματι μὲν ὁμοίων, φθόγγῳ δὲ οὐχ ὁμοίων· τὰ πλεῖστα διάφορα μάλιστα συμφέρει, καὶ τὰ ἐλάχιστα διάφορα ἥκιστα συμφέρει· εἰ δὲ ὅμοια πάντα ποιήσει τις, οὐκ ἔνι τέρψις αἱ πλεῖσται μεταβολαὶ καὶ πολυειδέσταται μάλιστα τέρπουσιν. ^[5]

- 18 Μάγειροι ὄψα σκευάζουσιν ἀνθρώποισι διαφόρων, συμφόρων, παντοδαπὰ ζυγκρίνοντες, ἐκ τῶν αὐτῶν οὐ τὰ αὐτὰ, βρῶσιν καὶ πόσιν ἀνθρώπων· ἦν δὲ πάντα ὅμοια ποιήσῃ, οὐκ ἔχει τέρψιν· οὐδ' εἰ ἐν τῷ αὐτῷ πάντα ζυντάξειεν, οὐκ ἂν ἔχοι ὀρθῶς. Κρούεται τὰ κρούματα ἐν μουσικῇ τὰ μὲν ἄνω, τὰ δὲ κάτω. Γλῶσσα μουσικὴν μιμέται διαγινώσκουσα μὲν τὸ γλυκὺ καὶ τὸ ὀξὺ τῶν προσπιπτόντων, καὶ τὰ διάφωνα καὶ ζύμφωνα· κρούεται δὲ τοὺς φθόγγους ἄνω καὶ κάτω, καὶ οὔτε τὰ ἄνω κάτω κρουόμενα ὀρθῶς ἔχει οὔτε τὰ κάτω ἄνω· καλῶς δὲ ἡρμοσμένης γλώσσης, τῇ συμφωνίῃ τέρψις, ἀναρμόστου δὲ λύπη. Νακοδέψαι τείνουσι, τρίβουσι, κτενίζουσι, πλύνουσι, ταῦτα παιδίων θεραπῆϊ. ^[15]
- 19 Πλοκεές ἄγοντες κύκλῳ πλέκουσιν, ἀπὸ τῆς ἀρχῆς ἐς τὴν ἀρχὴν τελευτῶσι· τοῦτο περίοδος ἐν τῷ σώματι, ὁκόθεν ἄρχεται, ἐπὶ τοῦτο τελευτᾷ. Χρυσίον ἐργάζονται, κόπτουσι, πλύνουσι, τήκουσι πυρὶ μαλακῶ, ἰσχυρῶ δὲ οὐ συνίσταται· ἀπεργασάμενοι πρὸς πάντα χρῶνται· ἄνθρωπος σίτον κόπτει, πλύνει, ἀλήθει, πυρώσας χρῆται, ἰσχυρῶ μὲν πυρὶ ἐν τῷ σώματι οὐ συνίσταται, μαλθακῶ δέ.
- 21 Ἀνδριαντοποιοὶ μίμησιν σώματος ποιέουσιν πλὴν ψυχῆς, γνώμην δὲ ἔχοντα οὐ ποιέουσιν, ἐξ ὕδατος καὶ γῆς, τὰ ὑγρά ξηραίνοντες καὶ τὰ ξηρὰ ὑγραίνοντες, ἀφαιρέονται ἀπὸ τῶν ὑπερεχόντων, καὶ προστιθέασιν πρὸς τὰ ἐλλείποντα, ἐκ τοῦ ἐλάχιστου πρὸς τὸ μέγιστον αὔξοντες. Ταῦτα πάσχει ὁ ἄνθρωπος, αὔξεται ἀπὸ τοῦ ἐλάχιστου ἐς τὸ μέγιστον, ἐκ τῶν ὑπερεχόντων ἀφαιρούμενος, τοῖσιν ἐλλείπουσι προστιθεῖς, τὰ ξηρὰ ὑγραίνων καὶ τὰ ὑγρά ξηραίνων. Κεραμέες τροχὸν δινέουσι, καὶ οὔτε ὀπίσω οὔτε πρῶσω προχωρεῖ, καὶ ἀμφοτέρωσιν ἅμα τοῦ ὅλου μιμητῆς τῆς περιφορῆς ἐν δὲ τῷ αὐτῷ ἐργάζονται περιφερομένῳ παντοδαπὰ, οὐδὲν ὅμοιον τὸ ἕτερον τῷ ἐτέρῳ ἐκ τῶν αὐτῶν τοῖσιν αὐτοῖσιν ὀργάνοισιν. ^[5]
- 22 Ἄνθρωποι ταῦτα πάσχουσι καὶ ἄλλα ζῶα, ἐν τῇ αὐτῇ περιφορῇ πάντα ἐργάζονται, ἐκ τῶν αὐτῶν ὅμοιον οὐδὲν τοῖσιν αὐτοῖσιν ὀργάνοισιν, ἐξ ὑγρῶν ξηρὰ ποιέοντες καὶ ἐκ τῶν ξηρῶν ὑγρά. Γραμματικὴ τοιόνδε· σχημάτων σύνθεσις, σημήϊα φωνῆς ἀνθρωπίνης, δύναμις τὰ παροιχόμενα μνημονεῦσαι, τὰ ποιητέα δηλῶσαι· δι' ἑπτὰ σχημάτων ἢ γνώσις· ταῦτα πάντα ἄνθρωπος διαπρήσσει καὶ ὁ ἐπιστάμενος γράμματα καὶ ὁ μὴ ἐπιστάμενος. ^[5]
- 23 Δι' ἑπτὰ σχημάτων καὶ ἡ αἴσθησις ἡ ἀνθρώπων, ἀκοὴ ψόφων, ὄψις φανερῶν, ῥὶν ὀσμῆς, γλῶσσα ἡδονῆς καὶ ἀηδίας, στόμα διαλέκτου, σῶμα ψαύσιος θερμοῦ ἢ ψυχροῦ, πνεύματος διέξοδοι ἔσω καὶ ἔξω· διὰ τούτων γνώσις ἀνθρώποισιν. Ἀγωνίῃ, παιδοτριβίῃ τοιόνδε· διδάσκουσι παρανομέειν κατὰ νόμον, ἀδικεῖν δικαίως, ἐξαπατέειν, κλέπτειν, ἀρπάζειν, βιάζεσθαι τὰ κάλλιστα καὶ αἰσχίστα· ὁ μὴ ταῦτα ποιέων κακὸς, ὁ δὲ ταῦτα ποιέων ἀγαθός· ἐπίδειξις τῶν πολλῶν ἀφροσύνης, θεῶνται ταῦτα καὶ κρίνουσιν ἕνα ἐξ ἀπάντων ἀγαθὸν, τοὺς δὲ ἄλλους κακοὺς· πουλλοὶ θαυμάζουσιν, ὀλίγοι γινώσκουσιν. ^[5]
- 24 Ἐς ἀγορὴν ἐλθόντες ἄνθρωποι ταῦτα διαπρήσσονται· ἐξαπατῶσι πωλέοντες καὶ ὠνεόμενοι· ὁ πλεῖστα ἐξαπατήσας, οὗτος θαυμάζεται. Πίνοντες καὶ μαινόμενοι ταῦτα διαπρήσσονται. Τρέχουσι, παλαίουσι, μάχονται, κλέπτουσι, ἐξαπατῶσιν, εἷς ἐκ πάντων κρίνεται. Ὑποκριταὶ καὶ ἐξαπάται, πρὸς εἰδότας λέγουσιν ἄλλα καὶ φρονέουσιν ἕτερα, οἱ αὐτοὶ ἐξέρπουσι καὶ ἐσέρπουσιν οὐχ οἱ αὐτοί· ἐνὶ δὲ ἀνθρώπῳ ἄλλα μὲν λέγειν, ἄλλα δὲ ποιεῖν, καὶ τὸν αὐτὸν μὴ εἶναι τὸν αὐτὸν, καὶ ποτὲ μὲν ἄλλην ἔχειν γνώμην, ὅτε δὲ ἄλλην. Οὕτω μὲν αἱ τέχναι πᾶσαι τῇ ἀνθρωπίνῃ φύσει ἐπικοινωνέουσιν. Ἡ δὲ ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου, ὥσπερ μοι καὶ προεῖρηται,

σύγκρησιν ἔχουσα πυρὸς καὶ ὕδατος, μέρος δὲ ἀνθρώπου, ἐσέρπει ἐς ἅπαν ζῶον, ὃ τι περ ἀναπνέει, καὶ δὴ καὶ ἐς ἄνθρωπον πάντα καὶ νεώτερον καὶ πρεσβύτερον. ^[15]

25 Αὖξεται δὲ οὐκ ἐν πᾶσιν ὁμοίως, ἀλλ' ἐν μὲν τοῖσι νέοις τῶν σωμάτων, ἅτε ταχείης ἐούσης τῆς περιφορῆς καὶ τοῦ σώματος ὄντος αὐξίμου, ἐκπυρουμένη καὶ λεπτυνομένη καταναλίσκεται ἐς τὴν αὖξιν τοῦ σώματος· ἐν δὲ ποῖσι πρεσβυτέροις, ἅτε βραδέης ἐούσης τῆς κινήσιος καὶ δὴ ψυχροῦ τοῦ σώματος, καταναλίσκεται ἐς τὴν μείωσιν τοῦ ἀνθρώπου. Ὅκοσα δὲ τῶν σωμάτων ἀκμάζοντά ἐστι καὶ ἐν τῇσιν ἡλικίῃσι τῇσι γονίμῃσι, δύναται τρέφειν καὶ αὔξειν· δύναται δὲ ἄνθρωποι· ὅστις δύναται πλείστους ἀνθρώπους τρέφειν, οὗτος ἰσχυρὸς ἀπολειπόντων δὲ τῶν παρ' αὐτοῦ τρεφομένων, οὗτος ἀσθενέστερος. Τοιοῦτον καὶ ἕκαστα τῶν σωμάτων πλείστα· ὅκοια πλείστα δύναται ψυχὰς τρέφειν, ταῦτα ἰσχυρότερα, ἀπελθόντων δὲ τούτων ἀσθενέστερα. Ὅ τι μὲν ἂν ἐς ἄλλο ἐσέλθῃ, οὐκ αὖξεται· ὃ τι δὲ ἐς τὴν γυναῖκα, αὖξεται, ἣν τύχῃ τῶν προσηκόντων. ^[15]

26 Διακρίνεται δὲ τὰ μέλεα ἅμα πάντα καὶ αὖξεται, καὶ οὔτε πρότερον οὐδὲν ἕτερον ἐτέρου οὔθ' ὕστερον· τὰ δὲ μέζω φύσει πρότερα φαίνεται τῶν ἐλασσόνων, οὐδὲν πρότερα γινόμενα. Οὐκ ἐν ἴσῳ δὲ χρόνῳ πάντα διακοσμέεται, ἀλλὰ τὰ μὲν θάσσον, τὰ δὲ βραδύτερον, ὅκως ἂν καὶ τοῦ πυρὸς ἕκαστα τύχῃ καὶ τῆς τροφῆς· τὰ μὲν οὖν ἐν τεσσαράκοντα ἡμέρησιν ἴσχει πάντα φανερά, τὰ δ' ἐν δύο μηνὶ, τὰ δ' ἐν τρισὶ, τὰ δ' ἐν τετραμήνῳ. Ὡσαύτως καὶ γόνιμα γίνεται τὰ μὲν θάσσον ἐπτάμηνα τελείως, τὰ δὲ βραδύτερον ἐννέα μηνὶ τελείως, ἐς φάος ἀναδείκνυται ἔχοντα τὴν σύγκρησιν ἥνπερ καὶ διὰ παντὸς ἔξει. Ἀρρῆνα μὲν οὖν καὶ θήλεα ἐν τῷδε τῷ τρόπῳ γίνοιτ' ἂν ὡς ἀνυστόν· τὰ δὲ θήλεα πρὸς ὕδατος μᾶλλον ἀπὸ τῶν ψυχρῶν καὶ ὑγρῶν καὶ μαλθακῶν αὖξεται καὶ σίτων καὶ ποτῶν καὶ ἐπιτηδευμάτων· τὰ δὲ ἄρσενα πρὸς πυρὸς μᾶλλον, ἀπὸ τῶν ξηρῶν δηλαδὴ καὶ θερμῶν σίτων τε καὶ λοιπῆς διαίτης. ^[5]

27 Εἰ οὖν θῆλυ τεκεῖν βούλοιο, τῇ πρὸς ὕδατος διαιτῇσι χρηστέον· εἰ δὲ ἄρσενα, τῇ πρὸς πυρὸς ἐπιτηδεύσει διακτέον· καὶ οὐ μόνον τὸν ἄνδρα δεῖ τοῦτο διαπρήσσεσθαι, ἀλλὰ καὶ τὴν γυναῖκα. Οὐ γὰρ τὸ ἀπὸ τοῦ ἀνδρὸς μόνον αὐξιμόν ἐστιν ἀποκριθὲν, ἀλλὰ καὶ τὸ ἀπὸ τῆς γυναικὸς, διὰ τόδε· ἐκάτερον μὲν τὸ μέρος οὐκ ἔχει ἰκανὴν τὴν κίνησιν τῷ πλήθει τοῦ ὑγροῦ, ὥστε καταναλίσκειν τὸ ἐπιρρέον καὶ ξυνιστάναι δι' ἀσθενεῖν τοῦ πυρὸς· ὁκόταν δὲ κατὰ τωυτό ἀμφοτέρα συνεμπεσόντα τύχῃ, περιπίπτει πρὸς ἄλληλα, τὸ πῦρ τε πρὸς τὸ πῦρ καὶ τὸ ὕδωρ ὡσαύτως. Εἰ μὲν οὖν ἐν ξηρῇ τῇ χώρῃ περικινέεται, κρατεῖ τοῦ ξυνεμπεσόντος ὕδατος, καὶ ἀπὸ τούτου αὖξεται τὸ πῦρ, ὥστε μὴ κατασβέννυσθαι ὑπὸ τοῦ ἐμπίπτοντος κλύδωνος, ἀλλὰ τό τε ἐπὶ δέχεσθαι καὶ συνιστάναι πρὸς τὸ ὑπάρχον· ἣν δὲ ἐς τὸ ὑγρὸν πέση, εὐθέως ἀπ' ἀρχῆς κατασβέννυται τε ὑπὸ τοῦ ἐμπίπτοντος κλύδωνος καὶ διαλύεται ἐς τὴν μείω τάξιν. Ἐν μὴ δὲ ἡμέρῃ τοῦ μηνὸς ἐκάστου δύναται συστήναι καὶ κρατῆσαι τῶν ἐπιόντων, καὶ ταῦτ' ἣν τύχῃ ξυνεμπεσόντα παρ' ἀμφοτέρων κατὰ τόπον. Ξυνίστασθαι δὲ δύναται καὶ τὸ θῆλυ καὶ τὸ ἄρσεν πρὸς ἄλληλα, διότι καὶ ἐν ἀμφοτέροις ἀμφοτέρα τρέφεται, καὶ διότι ἡ μὲν ψυχὴ τωυτό πᾶσι τοῖσιν ἐμψύχοις, τὸ δὲ σῶμα διαφέρει ἐκάστου. ^[20]

28 Ψυχὴ μὲν οὖν αἰεὶ ὁμοίῃ καὶ ἐν μέζονι καὶ ἐν ἐλάσσονι· οὐ γὰρ ἀλλοιοῦται οὔτε διὰ φύσιν οὔτε δι' ἀνάγκην· σῶμα δὲ οὐδέποτε τωυτό οὐδενὸς οὔτε κατὰ φύσιν οὔθ' ὑπ' ἀνάγκης, τὸ μὲν γὰρ διακρίνεται ἐς πάντα, τὸ δὲ ξυμμίσγεται πρὸς ἅπαντα. Ἦν μὲν οὖν ἐς ἄρσενα τὰ σώματα ἀποκριθέντα ἀμφοτέρων τύχῃ, αὖξεται κατὰ τὸ ὑπάρχον, καὶ γίνονται οὗτοι ἄνδρες λαμπροὶ τὰς ψυχὰς καὶ τὸ σῶμα ἰσχυροὶ, ἣν μὴ ὑπὸ τῆς διαίτης βλαβῶσι τῆς ἔπειτα. Ἦν δὲ τὸ μὲν ἀπὸ τοῦ ἀνδρὸς ἄρσεν ἀποκριθῇ, τὸ δὲ ἀπὸ τῆς γυναικὸς θῆλυ, καὶ ἐπικρατήσῃ τὸ ἄρσεν, ἡ μὲν ψυχὴ προσμίσγεται πρὸς τὴν ἰσχυροτέραν ἢ ἀσθενεστέραν, οὐ γὰρ ἔχει πρὸς ὃ τι ὁμοτροπώτερον ἀποχωρήσει τῶν παρεόντων· προσδέχεται γὰρ ἡ μικρὴ τὴν μέζω καὶ ἡ μέζων τὴν ἐλάσσονα· κοινῇ δὲ τῶν ὑπαρχόντων κρατέουσι· τὸ δὲ σῶμα τὸ μὲν ἄρσεν αὖξεται, τὸ δὲ θῆλυ μειοῦται καὶ

διακρίνεται ἐς ἄλλην μοῖρην. Καὶ οὗτοι ἦσσαν μὲν τῶν προτέρων λαμπροὶ, ὅμως δὲ, διότι ἀπὸ τοῦ ἀνδρὸς τὸ ἄρσεν ἐκράτησεν, ἀνδρεῖοι γίνονται, καὶ τοῦνομα τοῦτο δικαίως ἔχουσιν. Ἦν δὲ ἀπὸ μὲν τῆς γυναικὸς ἄρσεν ἀποκριθῇ, ἀπὸ δὲ τοῦ ἀνδρὸς θῆλυ, κρατήσῃ δὲ τὸ ἄρσεν, αὖξεται τὸν αὐτὸν τρόπον τῷ προτέρῳ· τὸ δὲ μειοῦται· γίνονται δὲ οὗτοι ἀνδρόγυνοι καὶ καλέονται τοῦτο ὀρθῶς. Τρεῖς μὲν οὖν αὗται γενέσεις τῶν ἀνδρῶν, διάφοροι δὲ πρὸς τὸ μᾶλλον καὶ ἥσσαν τὸ τοιοῦτον εἶναι διὰ τὴν σύγκρησιν τοῦ ὕδατος τῶν μερέων καὶ τροφᾶς καὶ παιδεύσεως καὶ συνηθείας. Δηλώσω δὲ προϊόντι τῷ λόγῳ καὶ περὶ τούτων. Τὸ δὲ θῆλυ γίνεται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον· ἦν μὲν ἀπ' ἀμφοτέρων θῆλυ ἀποκριθῇ, θηλυκώτατα καὶ εὐφυέστατα γίνεται· ἦν δὲ τὸ μὲν ἀπὸ τῆς γυναικὸς θῆλυ, τὸ δὲ ἀπὸ τοῦ ἀνδρὸς ἄρσεν, κρατήσῃ δὲ τὸ θῆλυ, αὖξεται τὸν αὐτὸν τρόπον, καὶ θρασύτεροι μὲν τῶν πρόσθεν, ὅμως δὲ κόσμιοι καὶ αὐταί· ἦν δὲ τὸ μὲν ἀπὸ τοῦ ἀνδρὸς θῆλυ, τὸ δ' ἀπὸ τῆς γυναικὸς ἄρσεν, κρατήσῃ δὲ τὸ θῆλυ, αὖξεται τὸν αὐτὸν τρόπον, καὶ γίνονται τολμηρότεροι τῶν προτέρων καὶ ἀνδρεῖοι ὀνομάζονται. ^[5]

29 Εἰ δέ τις ἀπιστοίῃ, ψυχὴν μὴ προσμίσγεσθαι ψυχῇ, ἀφορῶν ἐς ἄνθρακα, κεκαυμένους πρὸς μὴ κεκαυμένους προσβάλλων, ἰσχυροὺς πρὸς ἀσθενέας, τροφήν αὐτοῖσι διδοὺς, ὅμοιον τὸ σῶμα πάντες παρασχέσονται καὶ οὐ διάδηλος ἕτερος τοῦ ἑτέρου, ἀλλ' ἐν ὁκοίῳ σώματι ζωπυρέονται, τοιοῦτον δὴ τὸ πᾶν ἔσται· ὁκόταν δ' ἀναλώσωσι τὴν ὑπάρχουσαν τροφήν, διακρίνονται ἐς τὸ ἄδηλον· τοῦτο καὶ ἀνθρωπίνῃ ψυχῇ πάσχει. Περὶ δὲ τῶν διδύμων γινομένων ὁ λόγος ὧδε δηλώσει. ^[10]

30 Τὸ μὲν πλεῖστον τῆς γυναικὸς ἡ φύσις αἰτίῃ τῶν μητρῶν· ἦν γὰρ ὁμοίως ἀμφοτέρωσιν πεφύκωσι κατὰ τὸ στόμα, καὶ ἀναχάσκωσιν ὁμοίως, καὶ ξηραίνωνται ἀπὸ τῆς καθάρσεως, δύνανται τρέφειν, ἦν τὰ τοῦ ἀνδρὸς ξυλλαμβάνῃ, ὥστε εὐθὺς ἀποσχίζεσθαι· οὕτω γὰρ ἀνάγκη σκίδνασθαι ἐπ' ἀμφοτέρας τὰς μήτρας ὁμοίως. Ἦν μὲν οὖν πούλῳ ἀπ' ἀμφοτέρων τὸ σπέρμα καὶ ἰσχυρὸν ἀποκριθῇ, δύνανται ἐν ἀμφοτέρῃσι τῇσι χώρησιν αὖξεσθαι· κρατεῖ γὰρ τῆς τροφῆς τῆς ἐπιούσης. Ἦν δὲ κως ἄλλως γένηται, οὐ γίνεται δίδυμα. Ὅκόταν μὲν οὖν ἄρσεν ἀπ' ἀμφοτέρων ἀποκριθῇ, ἐξ ἀνάγκης ἐν ἀμφοτέροισιν ἄρσεν γεννᾶται· ὁκόταν δὲ θήλεα ἀπ' ἀμφοτέρων, θήλεα γίνεται· ὁκόταν δὲ τὸ μὲν θῆλυ, τὸ δὲ ἄρσεν, ὁκότερον ἂν ἑκατέρου κρατήσῃ, τοιοῦτον ἐπαύξεται. Ὅμοια δὲ ἀλλήλοισι τὰ δίδυμα διὰ τόδε γίνεται, ὅτι πρῶτον μὲν ἴσα τὰ χωρία ἐν οἷσιν αὖξεται, ἔπειτα ἅμα ἀπεκρίθη, ἔπειτα τῇσιν αὐτῇσι τροφῇσιν αὖξεται, γόνιμά τε ἀνάγεται ἅμα ἐς φάος. Ἐπίγονα δὲ τῷδε τῷ τρόπῳ γίνεται· ὁκόταν αἱ τε μήτραι θερμαὶ καὶ ξηραὶ φύσει ἔωσιν, ἢ τε γυνὴ τοιαύτη, τό τε σπέρμα ξηρὸν καὶ θερμὸν ἐμπέσῃ, οὐκ ἔτι γίνεται ἐν τῇσι μήτρῃσιν ὑγρασίῃ οὐδεμίῃ, ἥτις τὸ ἐπείσπιπτον σπέρμα κρατήσῃ· διὰ τοῦτο ξυνίσταται ἐξ ἀρχῆς καὶ ζῶει, διατελέειν δὲ οὐ δύνανται, ἀλλὰ καὶ τὸ ὑπάρχον προσδιαφθείρει, διότι οὐ ταῦτά ξυμφέρει ἀμφοῖν. ^[5]

32 Ὑδατος δὲ τὸ λεπτότατον καὶ πυρὸς τὸ ἀραιότατον σύγκρησιν λαβόντα ἐν ἀνθρώπου σώματι ὑγιεινοτάτην ἔξιν ἀποδεικνύει διὰ τὰδε, ὅτι ἐν τῇσι μεταβολῇσι τοῦ ἐνιαυτοῦ τῶν ὥρέων τῇσι μεγίστησιν οὐκ ἐπιπληροῦται τὸ ἔσχατον οὐδέτερον, οὔτε τὸ ὕδωρ ἐς τὸ πυκνότεον ἐν τῇσι τοῦ ὕδατος ἐφόδοισιν, οὔτε τὸ πῦρ ἐν τῇσι τοῦ πυρὸς, οὔτε τῶν ἡλικιέων ἐν τῇσι μεταστάσεσιν, οὔτε τῶν σιτίων καὶ ποτῶν ἐν τοῖσι διαιτήμασι. Δύνανται γὰρ γενέσιν τε πλείστην δέξασθαι ἀμφοτέρα καὶ πλησμονήν· χαλκὸς ὁ μαλακώτατός τε καὶ ἀραιότατος πλείστην κρήσιν δέχεται καὶ γίνεται κάλλιστος· καὶ ὕδατος τὸ λεπτότατον καὶ πυρὸς τὸ ἀραιότατον σύγκρησιν λαμβάνοντα ὡσαύτως. Οἱ μὲν οὖν ταύτην ἔχοντες τὴν φύσιν ὑγιαίνοντες διατελέουσι τὸν πάντα χρόνον, μέχρι τεσσαράκοντα ἐτέων, οἱ δὲ καὶ μέχρι γήρως τοῦ ἐσχάτου· ὁκόσοι δ' ἂν ληφθῶσιν ὑπὸ νουσήματός τινος ὑπὲρ τεσσαράκοντα ἔτεα, οὐ μάλα ἀποθνήσκουσιν. Ὅκόσα δὲ τῶν σωμάτων σύγκρησιν λαμβάνει πυρὸς τοῦ ἰσχυροτάτου καὶ ὕδατος τοῦ πυκνοτάτου, ἰσχυρὰ μὲν καὶ ἐρρώμενα τὰ σώματα γίνεται, φυλακῆς δὲ πολλῆς δεόμενα· μεγάλας γὰρ τὰς μεταβολὰς

ἔχει ἐπ' ἀμφοτέρω, καὶ ἐν τῇσι τοῦ ὕδατος ἐφόδοισιν ἐς νουσήματα πίπτουσι, καὶ ἐν τῇσι τοῦ πυρὸς ὡσαύτως. Τοῖσιν οὖν διαιτήμασι ζυμφέρει χρέεσθαι τὸν τοιοῦτον πρὸς τὰς ὥρας τοῦ ἔτεος ἐναντιούμενον, ὕδατος μὲν ἐφόδου γινομένης, τοῖσι πρὸς πυρὸς, πυρὸς δὲ ἐφόδου γενομένης, τοῖσι πρὸς ὕδατος χρέεσθαι, κατὰ μικρὸν μεθιστάντα μετὰ τῆς ὥρης. Ὑδατος δὲ τοῦ παχυτάτου καὶ πυρὸς τοῦ λεπτοτάτου ζυγκρηθέντων ἐν τῷ σώματι, τοιαῦτα ζυμβαίνει, ἐξ ὧν διαγινώσκειν χρή ψυχρὴν φύσιν καὶ ὑγρὴν· ταῦτα τὰ σώματα ἐν τῷ χειμῶνι νοσερώτερα ἢ ἐν τῷ θέρει, καὶ ἐν τῷ ἥρι ἢ ἐν τῷ φθινοπώρῳ. Τῶν ἡλικιέων, ὑγιηρότατοι, τῶν τοιούτων οἱ παῖδες, δεύτερον νεηνίσκοι, νοσερώτατοι δὲ οἱ πρεσβύτατοι καὶ οἱ ἔγγιστα, καὶ ταχέως γηράσκουσιν αἱ φύσεις αὗται. Διαιτῆσθαι δὲ ζυμφέρει τοῖσι τοιούτοις ὁκόσα θερμαίνει καὶ ξηραίνει καὶ πόνοις καὶ σιτίοις, καὶ πρὸς τὰ ἔξω τοῦ σώματος μᾶλλον τοὺς πόνους ποιέεσθαι ἢ πρὸς τὰ εἶσω. Ἦν δὲ λάβη πυρὸς τε τὸ ὑγρότατον καὶ ὕδατος τὸ πυκνότατον ζύγκρησιν ἐν τῷ σώματι, τοισίδε γινώσκειν ὑγρὴν καὶ θερμὴν φύσιν· κάμνουσι μὲν μάλιστα οἱ τοιοῦτοι ἐν τῷ ἥρι, ἥκιστα δὲ ἐν τῷ φθινοπώρῳ, ὅτι ἐν μὲν τῷ ἥρι ὑπερβολὴ τῆς ὑγρασίας, ἐν δὲ τῷ φθινοπώρῳ συμμετρίῃ τῆς ξηρασίας· τῶν δὲ ἡλικιέων νοσερώταται ὁκόσαι νεώταταί εἰσιν· αὖξεται δὲ τὰ σώματα ταχέως, καταβρώδεις δὲ οἱ τοιοῦτοι γίνονται. Διαιτῆσθαι δὲ ζυμφέρει ὁκόσα ξηραίνοντα ψύχει καὶ σίτων καὶ ποτῶν καὶ πόνων, τοὺς δὲ πόνους τούτοις εἶσω τοῦ σώματος ποιέεσθαι ζυμφέρει μάλιστα. Εἰ δὲ σύγκρησιν λάβοι πυρὸς τε τὸ ἰσχυρότατον καὶ ὕδατος τὸ λεπτότατον, ξερὴ φύσις καὶ θερμὴ, νοῦσος μὲν τοῖσι τοιούτοις ἐν τῇσι τοῦ πυρὸς ἐφόδοισιν, ὑγείη δὲ ἐν τῇσι τοῦ ὕδατος ἡλικίῃσιν ἀκμαζούσῃ πρὸς σαρκὸς εὐεξίην νοσερώτατοι, ὑγιηρότατοι δὲ οἱ πρεσβύτεροι καὶ τὰ ἔγγιστα ἐκατέρων. Δίαιται ὁκόσαι ψύχουσι καὶ ὑγραίνουσι, καὶ τῶν πόνων ὁκόσοι ἥκιστα ἐκθερμαίνοντες καὶ συντήκοντες πλείστην ψύξιν παρασχέσουσιν· αἱ τοιαῦται φύσεις μακρόβιοι καὶ εὐγηροὶ γίνονται. Ἦν δὲ σύγκρησιν λάβη πυρὸς τοῦ ἀραιοτάτου καὶ ὕδατος τοῦ ξηροτάτου, ξερὴ καὶ ψυχρὴ ἡ τοιαύτη φύσις, νοσερὴ μὲν ἐν τῷ φθινοπώρῳ, ὑγιερὴ δὲ ἐν τῷ ἥρι καὶ τοῖσιν ἔγγιστα ὡσαύτως· ἡλικίαι πρὸς ἔτεα τεσσαράκοντα νοσεραὶ· παῖδες δὲ ὑγιηρότατοι καὶ τὰ προσέχοντα ἐκατέροιςιν. ^[45]

32 (50) Δίαιται ὁκόσαι θερμαὶ ἐοῦσαι ὑγραίνουσι· καὶ πόνοι ἐξ ὀλίγου προσαγόμενοι, ἡσυχῇ διαθερμαίνοντες, μὴ πολὺ ἀπὸ τῶν ὑπαρχόντων φέροντες. Περὶ μὲν οὖν φύσις διαγνώσις οὕτω χρή διαγινώσκειν τῆς ἐξ ἀρχῆς ζυστάσιος. Αἱ δὲ ἡλικίαι αὗται πρὸς ἐωυτὰς ὧδε ἔχουσι· παῖς μὲν οὖν κέκρηται ὑγροῖς καὶ θερμοῖς, διότι ἐκ τούτων ζυνέστηκε καὶ ἐν τούτοιςιν ηὐξήθη· ὑγρότατα μὲν οὖν καὶ θερμότατα ὁκόσα ἔγγιστα γενέσιος, καὶ αὖξεται ὡς πλείστον, καὶ τὰ ἐχόμενα ὡσαύτως. ^[55]

33 Νεηνίσκος δὲ θερμὸς μὲν, ὅτι τοῦ πυρὸς ἐπικρατεῖ ἡ ἔφοδος τοῦ ὕδατος· ξηρὸς δὲ, ὅτι τὸ ὑγρὸν ἤδη κατανάλωται τὸ ἐκ τοῦ παιδός, τὸ μὲν ἐς τὴν αὖξιν τοῦ σώματος, τὸ δὲ ἐς τὴν κίνησιν τοῦ πυρὸς, τὸ δὲ ὑπὸ τῶν πόνων. Ἀνὴρ, ὁκόταν στή τὸ σῶμα, ξηρὸς καὶ ψυχρὸς, διότι τοῦ μὲν θερμοῦ ἡ ἔφοδος οὐκ ἔτι ἐπικρατεῖ, ἀλλ' ἔστηκεν, ἀτρεμίζον δὲ τὸ σῶμα τῆς αὐξήσιος ἔψυκται· ἐκ δὲ τῆς νεωτέρας ἡλικίης τὸ ξηρὸν ἔνι· ἀπὸ δὲ τῆς ἐπιούσης ἡλικίης καὶ τοῦ ὕδατος τῆς ἐφόδου οὐκ ἔχων τὴν ὑγρασίην, διὰ ταῦτα ξηροῖςιν κρατέεται. Οἱ δὲ πρεσβῦται ψυχροὶ καὶ ὑγροὶ, διότι πυρὸς μὲν ἀποχώρησις, ὕδατος δὲ ἔφοδος· καὶ ξηρῶν μὲν ἀπάλλαξις, ὑγρῶν δὲ κατάστασις. Τῶν δὲ πάντων τὰ μὲν ἄρσενά θερμότερα καὶ ξηρότερα, τὰ δὲ θήλεα ὑγρότερα καὶ ψυχρότερα διὰ τὸδε, ὅτι γε ἀπ' ἀρχῆς ἐν τοιούτοιςιν ἐκάτερα ἐγένετο καὶ ὑπὸ τοιούτων αὖξεται, γενόμενα δὲ τὰ μὲν ἄρσενά τῇσι διαίτησιν ἐπιπονωτέρῃσι χρέεται, ὥστε ἐκθερμαίνεσθαι καὶ ἀποξηραίνεσθαι, τὰ δὲ θήλεα ὑγροτέρῃσι καὶ ῥαθυμοτέρῃσι τῇσι διαίτησι χρέονται, καὶ κάθαρσιν τοῦ θερμοῦ ἐκ τοῦ σώματος ἐκάστου μηνὸς ποιέονται. ^[5]

35 Περὶ δὲ φρονήσιος ψυχῆς καὶ ἀφροσύνης ὀνομαζομένης ὧδε ἔχει· πυρὸς τὸ ὑγρότατον καὶ ὕδατος τὸ ξηρότατον κρῆσιν λαβόντα ἐν τῷ σώματι φρονιμώτατον, διότι τὸ μὲν πῦρ ἔχει ἀπὸ

τοῦ ὕδατος τὸ ὑγρὸν, τὸ δὲ ὕδωρ ἀπὸ τοῦ πυρὸς τὸ ξηρόν· ἐκάτερον δὲ οὕτως αὐταρκέστατον· οὔτε τὸ πῦρ τῆς τροφῆς ἐνδεέστερον ἐπὶ πουλὺ φοιτᾷ, οὔτε τὸ ὕδωρ τῆς κινήσιος ἐπὶ πουλὺ δεόμενον κωφοῦται· αὐτὸ τε οὖν ἐκάτερον οὕτως αὐταρκέστατόν ἐστι πρὸς ἄλληλά τε κρηθέντα. Ὅτι γὰρ ἐλάχιστα τῶν πέλας δέεται, τοῦτο μάλιστα τοῖσι παρεοῦσι προσέχει, πυρὸς τε τὸ ἥκιστα κινεούμενον μὴ ὑπ' ἀνάγκης, καὶ ὕδατος τὸ μάλιστα μὴ ὑπὸ βίης. Ἐκ τούτων δὲ ἡ ψυχὴ συγκρηθεῖσα φρονιμωτάτη καὶ μνημονικωτάτη· εἰ δέ τι ἐπαγωγῇ χρεομένη τούτων ὁκοτερονοῦν ἀυξηθεῖν ἢ μαραῖνοι, ἀφρονέστατον ἂν γένοιτο, διότι οὕτως ἔχοντα αὐταρκέστατα. Εἰ δὲ πυρὸς τοῦ εἰλικρινεστάτου καὶ ὕδατος σύγκρησιν λάβοι, ἐνδεέστερον δὲ τὸ πῦρ εἴη τοῦ ὕδατος ὀλίγον, φρόνιμοι μὲν καὶ οὗτοι, ἐνδεέστεροι δὲ τῆς προτέρης, διότι κρατεόμενον τὸ πῦρ ὑπὸ τοῦ ὕδατος καὶ βραδείην τὴν κίνησιν ποιούμενον, νωθρότερον προσπίπτει πρὸς τὰς αἰσθήσις· παραμόνιμοι δ' εἰσὶν ἐπιεικέως αἱ τοιαῦται ψυχαὶ πρὸς ὅτι ἂν προσέχωσιν· εἰ δὲ ὀρθῶς διαιτῶντο, καὶ φρονιμώτεροι καὶ ὀξύτεροι γένοιτο παρὰ τὴν φύσιν. Ξυμφέρει δὲ τοῖσι τοιούτοις τοῖσι πρὸς πυρὸς διαιτήμασι μᾶλλον χρέεσθαι καὶ μὴ πλησμονῇσι μήτε σιτίων μήτε πομάτων. Δρόμοισιν οὖν χρέεσθαι ὀξέσιν, ὅπως τοῦ τε ὑγροῦ κενῶται τὸ σῶμα καὶ τὸ ὑγρὸν ἐφιστῇται θάσσον· πάλῃσι δὲ καὶ τρίψεσι καὶ τοῖσι τοιούτοις γυμνασίοισιν οὐ ξυμφέρει χρέεσθαι, ὅπως μὴ κοιλοτέρων τῶν πόρων γινομένων πλησμονῆς πληρῶνται, βαρύνεσθαι γὰρ ἀνάγκη τῆς ψυχῆς τὴν κίνησιν ὑπὸ τῶν τοιούτων· τοῖσι τε περιπάτοις ξυμφέρει χρέεσθαι καὶ ἀπὸ δείπνου καὶ ὀρθρίοισι καὶ ἀπὸ τῶν δρόμων, ἀπὸ δείπνου μὲν, ὅπως τροφὴν ξηροτέραν ἢ ψυχὴ δέχεται ἀπὸ τῶν ἐσιόντων, ὀρθρου δὲ, ὅπως αἱ διέξοδοι κενῶνται τοῦ ὑγροῦ καὶ μὴ φράσσωνται οἱ πόροι τῆς ψυχῆς, ἀπὸ δὲ τῶν γυμνασίων, ὅπως μὴ ἐγκαταλείπηται ἐν τῷ σώματι τὸ ἀποκριθὲν ἀπὸ τοῦ δρόμου, μηδὲ ξυμμίσγεται τῇ ψυχῇ, μηδὲ ἐμφράσση τὰς διεξόδους, μηδὲ συνταράσση τὴν τροφήν. Ξυμφέρει δὲ καὶ ἐμέτοις χρέεσθαι, ὅπως ἀποκαθίρηται τὸ σῶμα, εἴ τι ἐνδεέστερον οἱ πόνοι διαπρήσσονται, προσάγειν δὲ ἀπὸ τῶν ἐμέτων, κατὰ μικρὸν προστιθέντα τὸ σιτίον ἐς ἡμέρας τέσσαρας τὰς ἐλάχιστας. Χρίεσθαι δὲ ξυμφορώτερον ἢ λούεσθαι, λαγνεύειν δὲ ὕδατος ἐφόδων γινομένων πλείονα, ἐν δὲ τῇσι τοῦ πυρὸς ἐπιφορῇσι μείονα. Εἰ δέ τι ἐνδεεστέραν τὴν δύναμιν τὸ πῦρ λάβοι τοῦ ὕδατος, βραδυτέραν ἀνάγκη ταύτην εἶναι, καὶ καλέονται οἱ τοιοῦτοι ἡλίθιοι· ἄτε γὰρ βραδείης ἐούσης τῆς περιόδου, κατὰ βραχὺ τι προσπίπτουσιν αἱ αἰσθήσεις, καὶ ὀξεῖαι ἐοῦσαι ἐπ' ὀλίγον ξυμμίσγονται διὰ βραδυτῆτα τῆς περιόδου· αἱ γὰρ αἰσθήσεις τῆς ψυχῆς ὁκόσαι μὲν δι' ὄψιος καὶ ἀκοῆς εἰσὶν, ὀξεῖαι, ὁκόσαι δὲ διὰ ψαύσιος, βραδυτέρας καὶ εὐαίσθητότερας. Τούτων μὲν οὖν αἰσθάνονται καὶ οἱ τοιοῦτοι οὐδὲν ἥσσαν, οἷον τῶν ψυχρῶν καὶ θερμῶν καὶ τῶν τοιούτων· ὁκόσα δὲ δι' ὄψιος ἢ ἀκοῆς αἰσθέσθαι δεῖ, ἃ μὴ πρότερον ἐπίστανται, οὐ δύνανται αἰσθάνεσθαι· ἦν γὰρ μὴ σεισθῇ ἡ ψυχὴ ὑπὸ τοῦ πυρὸς πεσόντος, οὐκ ἂν αἴσθοιτο ὁκοῖόν τί ἐστιν. Αἱ οὖν τοιαῦται ψυχαὶ οὐ πάσχουσι τοῦτο διὰ παχύτητα· εἰ δὲ ὀρθῶς διαιτῶντο, βελτίους γίνονται ἂν καὶ οὗτοι. ^[45]

35 (50) Ξυμφέρει δὲ τὰ διαιτήματα ἅπερ τῷ προτέρῳ, ξηροτέροις δὲ χρῆσθαι καὶ ἐλάσσοσι τοῖσι σιτίοις, τοῖσι δὲ πόνοις πλείοσι καὶ ὀξύτεροις· συμφέρει δὲ καὶ πυριῆσθαι, καὶ ἐμέτοις χρέεσθαι ἐκ τῶν πυριησίων, καὶ προσαγωγῇσιν ἐκ τῶν ἐμέτων ἐκ πλείονος χρόνου ἢ τὸ πρότερον, καὶ ταῦτα ποιέων ὑγιεινότερος ἂν καὶ φρονιμώτερος εἴη. Εἰ δὲ κρατηθεῖ ἐπὶ πλείον τὸ πῦρ ὑπὸ τοῦ ἐόντος ὕδατος, τούτους ἤδη οἱ μὲν ἄφρονες ὀνομάζουσιν, οἱ δὲ ἐμβροντήτους. Ἔστι δ' ἡ μανίη τοιούτων ἐπὶ τὸ βραδυτέρον· οὗτοι κλαίουσιν τε οὐδενὸς λυπέοντος ἢ τύπτοντος, δεδίασιν τε τὰ μὴ φοβερά, λυπέονταί τε ἐπὶ τοῖσι μὴ προσήκουσι, αἰσθάνονται τε ἐτεῇ οὐδενὸς ὥς προσήκει τοὺς φρονέοντας. Ξυμφέρει τοιγαροῦν τούτοις πυριῆσθαι καὶ ἑλλεβόροις ἐκκαθαίρεσθαι ἐκ τῶν πυριησίων, καὶ τῇ διαίτῃ χρέεσθαι ἢ εἶπον πρότερον· ἰσχυασίης δὲ πλεῦμονος οὗτος δέεται καὶ ξηρασίης. Εἰ δὲ τὸ ὕδωρ ἐνδεεστέραν τὴν δύναμιν

λάβοι, τοῦ πυρός ἐίλικρινῇ τὴν σύγκρησιν ἔχοντος, ἐν ὑγιαίνουσι σώμασι φρόνιμος ἡ τοιαύτη ψυχὴ καὶ ταχέως αἰσθανομένη τῶν προσπιπτόντων καὶ οὐ μεταπίπτουσα πολλάκις ἐστί. Φύσις μὲν οὖν ἡ τοιαύτη ψυχῆς ἀγαθῆς· βελτίων δὲ γένοιτο ὀρθῶς διαιτούμενος, καὶ κακίων μὴ ὀρθῶς. Συμφέρει δὲ τῷ τοιούτῳ τῇ διαίτῃ χρέεσθαι τῇ πρὸς ὕδατος μᾶλλον, ὑπερβολὰς φυλασσόμενον καὶ σιτίων καὶ πομάτων καὶ πόνων, καὶ δρόμοισι καμπτοῖσι καὶ διαύλοισι καὶ πάλησι καὶ τοῖσιν ἄλλοις γυμνασίοισιν, ὑπερβολὴν οὐδενὸς ποιεύμενον. Ἦν γὰρ ἔχη ὑγιερῶς τὸ σῶμα καὶ μὴ ὑπ' ἄλλου τινὸς ξυνταράσσεται, τῆς ψυχῆς φρόνιμος ἡ σύγκρησις. Εἰ δ' ἐπὶ πλεῖον κρατηθεῖ ἡ τοῦ ὕδατος δύναμις ὑπὸ τοῦ πυρός, ὁξύτερην μὲν τοσοῦτῳ ἀνάγκη εἶναι τὴν ψυχὴν ὅσῳ θάσσον κινέεται, καὶ πρὸς τὰς αἰσθήσιας θάσσον προσπίπτειν, ἥσσαν δὲ μόνιμον τῶν πρότερον, διότι κρίνεται τὰ παραγινόμενα καὶ ἐπὶ πλείονα ὁρμᾶται διὰ ταχυτήτα. Συμφέρει δὲ τῷ τοιούτῳ διαιτῆσθαι τῇ πρὸς ὕδατος διαίτῃ μᾶλλον ἢ τῇ προτέρῃ· καὶ μᾶλλον ἢ ἄρτῳ, καὶ ἰχθυῖσιν ἢ κρέας· τῷ ποτῷ ὑδαρεστέρω· καὶ λαγνείῃσιν ἐλασσόνως χρέεσθαι· καὶ τῶν πόνων τοῖσι κατὰ φύσιν μάλιστα καὶ πλείστοις· τοῖσι δ' ὑπὸ βίης χρέεσθαι μὲν ἀνάγκη, ἐλάττωσι δέ· καὶ ἐμέτοισιν ἐκ τῶν πλησμονῶν, ὅπως κενῶται μὲν τὸ σῶμα, θερμαίνεται δὲ ὡς ἥκιστα. Συμφέρει δὲ καὶ ἀσαρκέειν τοῖσι τοιούτοις πρὸς τὸ φρονίμους εἶναι· πρὸς γὰρ σαρκὸς εὐεξίην αἵματος φλεγμονὴν ἀνάγκη γίνεσθαι· ὁκόταν δὲ τοῦτο πάθῃ ἡ τοιαύτη ψυχὴ, ἐς μανίην καθίσταται, κρατηθέντος τοῦ ὕδατος, ἐπισπασθέντος τοῦ πυρός. Συμφέρει δὲ τοῖσι τοιούτοις καὶ τὰς πρήξιας πρήσσειν βεβρωκόσι μᾶλλον ἢ ἀσίτοις· στασιμωτέρη γὰρ ἡ ψυχὴ τῇ τροφῇ καταμισγομένη τῇ συμφόρῳ μᾶλλον ἢ ἐνδεῆς ἐοῦσα τροφῆς. Εἰ δέ τι πλεον ἐπικρατηθεῖ τὸ ὕδωρ ὑπὸ τοῦ πυρός, ὁξείη ἡ τοιαύτη ψυχὴ ἄγαν, καὶ τούτους ὀνειρώσσειν ἀνάγκη· καλέουσι δὲ αὐτοὺς ὑπομεινομένους· ἔστι γὰρ ἔγγιστα μανίης τὸ τοιοῦτον· καὶ γὰρ ἀπὸ βραχείης φλεγμονῆς καὶ ἀσυμφόρου μαίνονται, καὶ ἐν τῇσι μέθῃσι καὶ ἐν τῇσιν εὐεξίῃσι τῆς σαρκὸς καὶ ὑπὸ τῶν κρηφαγιῶν. Ἀλλὰ χρή τὸν τοιοῦτον τούτων μὲν πάντων ἀπέχεσθαι καὶ τῆς ἄλλης πλησμονῆς, καὶ γυμνασίων τῶν ἀπὸ βίης γινομένων, μᾶλλον δὲ ἀτρίπτῳ διαιτῆσθαι, καὶ λαχάνοις ἐφθοῖσι πλήν τῶν καθαρτικῶν, καὶ ἰχθυοῖσιν ἐν ἄλμῃ, καὶ ὑδροποτέειν βέλτιστον, εἰ δύναιτο· εἰ δὲ μὴ, ὅ τι ἐγγιστότατα τούτου, ἀπὸ μαλακοῦ οἴνου καὶ λευκοῦ· καὶ τοῖσι περιπάτοις τοῖσιν ὀρθοῖσι πουλλοῖσιν, ἀπὸ δείπνου δὲ ὁκόσον ἐξαναστῆναι, ὅπως τὰ μὲν σῖτα μὴ ξηραίνωνται ἀπὸ τῶν ἀπὸ δείπνου περιπάτων, τὸ δὲ σῶμα κενῶται ὑπὸ τοῦ ὀρθρίου· λούεσθαι δὲ χλιαρῷ ὕδατι περικλύδην μᾶλλον ἢ χρίεσθαι· συμφέρει δὲ καὶ ἐν τῷ θέρει τῆς ἡμέρας ὑπνοῖσι χρέεσθαι βραχέσι μὴ πολλοῖσιν, ὅπως μὴ ἀποξηραίνηται τὸ σῶμα ὑπὸ τῆς ὥρης· ἐπιτήδειον δὲ τοῦ ἥρος καὶ ἐλλεβόροις καθαίρειν προπυριηθέντας, εἴτα ἐπάγειν πρὸς τὴν διαίτην ἡσυχῇ, καὶ μὴ ἄσιτον τὰς πρήξιας μηδὲ τοῦτον ποιέεσθαι· ἐκ ταύτης τῆς ἐπιμελείης ἡ τοιαύτη ψυχὴ φρονιμωτάτη ἂν εἴη. ^[110]

- 36 Περὶ μὲν οὖν φρονίμου καὶ ἄφρονος ψυχῆς ἡ σύγκρησις αὕτη αἰτία ἐστίν, ὥσπερ μοι καὶ γέγραπται· καὶ δύναται ἐκ τῆς διαίτης καὶ βελτίων καὶ χείρων γίνεσθαι. Δρόμοις δὲ πυρός ἐπικρατέοντος, τῷ ὕδατι προστιθέναι δυνατόν ἂν ἴσως, καὶ, τοῦ ὕδατος ἐπικρατέοντος ἐν τῇ συγκρήσει, τὸ πῦρ αὐξῆσαι· ἐκ τούτων δὲ φρονιμώτεροι καὶ ἀφρονέστεροι γίνονται. Τῶν δὲ τοιούτων οὐκ ἐστὶν ἡ σύγκρησις αἰτία· οἷον ὁξύθυμος, ῥάθυμος, δόλιος, ἀπλοῦς, δυσμενής, εὖνους· τῶν τοιούτων ἀπάντων ἡ φύσις τῶν πόρων δι' ὧν ἡ ψυχὴ πορεύεται, αἰτία ἐστί· δι' ὁκοίων γὰρ ἀγγείων ἀποχωρεῖ καὶ πρὸς ὁκοῖα τινα προσπίπτει καὶ ὁκοίοις τις καταμίσγεται, τοιαῦτα φρονέουσι· διὰ τοῦτο γοῦν δυνατόν τὰ τοιαῦτα ἐκ διαίτης μεθιστάναι· φύσιν γὰρ μεταπλάσαι ἀφανέα οὐχ οἷόν τε. Ὡσαύτως δὲ καὶ τῆς φωνῆς ὁκοίη τις ἂν ἔη, οἱ πόροι αἴτιοι τοῦ πνεύματος· δι' ὁκοίων γὰρ ἂν τινων κινέται ὁ ἥρ καὶ πρὸς ὁκοίους τινὰς προσπίπτει, τοιαύτην ἀνάγκη τὴν φωνὴν εἶναι. Καὶ ταῦτα μὲν δυνατόν καὶ χεῖρ καὶ βελτίω ποιέειν, διότι

λειοτέρους καὶ τραχυτέρους τοὺς πόρους τῷ πνεύματι δυνατόν ποιῆσαι, κεῖνο δὲ ἀδύνατον ἐκ διαίτης ἀλλοιωῶσαι. ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ. ^[15]

37 (t1) ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟΝ. Χωρέων δὲ θέσιν καὶ φύσιν ἐκάστων ὥδε χρή διαγινώσκειν. Κατὰ παντὸς μὲν εἶπεῖν ὥδε ἔχει ἢ πρὸς μεσημβρίην κειμένη θερμότερη καὶ ξηροτέρη τῆς πρὸς τὰς ἄρκτους κειμένης, διότι ἐγγυτέρω τοῦ ἡλίου ἐστίν. Ἐν δὲ ταύτησι τῇσι χώρησιν ἀνάγκη καὶ τὰ ἔθνεα τῶν ἀνθρώπων καὶ τὰ φυόμενα ἐκ τῆς γῆς ξηρότερα καὶ θερμότερα καὶ ἰσχυρότερα εἶναι ἢ ἐν τῇσιν ἐναντίησιν· οἷον τὸ Λιβυκὸν ἔθνος πρὸς τὸ Ποντικὸν καὶ τὰ ἔγγιστα ἐκατέρων. Αὗται δὲ καθ' ἐωυτὰς αἱ χώραι ὥδε ἔχουσι· τὰ ὑψηλὰ καὶ αὐχμηρὰ καὶ πρὸς μεσημβρίην κείμενα ξηρότερα τῶν πεδίων τῶν ὁμοίως κειμένων, διότι ἐλάσσους ἰκμάδας ἔχει· τὰ μὲν γὰρ οὐκ ἔχει στάσιν τῷ ὁμβρίῳ ὕδατι, τὰ δὲ ἔχει. Τὰ δὲ λιμναῖα καὶ ἐλώδεα ὑγραίνει καὶ θερμαίνει· θερμαίνει μὲν, διότι κοῖλα καὶ περιεχόμενα καὶ οὐ διαπνέεται· ὑγραίνει δὲ, διότι τὰ φυόμενα ἐκ τῆς γῆς ὑγρότερα, οἷσι τρέφονται οἱ ἄνθρωποι, τό τε πνεῦμα ὃ ἀναπνέομεν, παχύτερον διὰ τὸ ὕδωρ ἀπὸ τῆς ἀκινήσεως. Τὰ δὲ κοῖλα καὶ μὴ ἔνδρα ξηραίνει καὶ θερμαίνει· θερμαίνει μὲν, ὅτι κοῖλα καὶ περιέχεται, ξηραίνει δὲ διὰ τε τῆς τροφῆς τὴν ξηρότητα, καὶ διότι τὸ πνεῦμα, ὃ ἀναπνέομεν, ξηρὸν ἐόν, ἔλκει ἐκ τῶν σωμάτων τὸ ὑγρὸν ἐς τροφήν ἐωυτῷ, οὐκ ἔχον πρὸς ὅ τι ἂν ὑγρότερον προσπίπτον τρέφηται. Ὅκου δὲ τοῖσι χωρίοισιν ὄρεα προσκέεται πρὸς νότου, ἐν τούτοισιν αὐχμώδεις οἱ νότοι καὶ νοσεροὶ προσπνέουσιν. Ὅκου δὲ βόραθεν ὄρη πρόσκειται, ἐν τούτοισιν οἱ βορέαι ταράσσουσι καὶ νούσους ποιοῦσιν. Ὅκου δὲ βόραθεν κοῖλα χωρία τοῖσιν ἄστεσι προσκέεται, ἢ καὶ ἐκ θαλάσσης νῆσος ἀντίκειται, πρὸς τῶν θερινῶν πνευμάτων θερμὸν καὶ νοσερὸν τοῦτο τὸ χωρίον, διότι οὔτε βορέης διαπνέων καθαρὴν τὴν ἐπαγωγὴν τοῦ πνεύματος παρέχει, οὔτε ὑπὸ τῶν θερινῶν πνευμάτων διαψύχεται. Τῶν δὲ νήσων αἱ μὲν ἐγγὺς τῶν ἡπείρων δυσχειμερώτεραι εἰσιν, αἱ δὲ πόντια ἀλειυνότεραι τὸν χειμῶνα, διότι αἱ χιόνες καὶ πάγοι ἐν μὲν τῇσιν ἡπείροις ἔχουσι στάσιν καὶ τὰ πνεύματα ψυχρὰ πέμπουσιν ἐς τὰς ἐγγὺς νήσους, τὰ δὲ πελάγια οὐκ ἔχει στάσιν ἐν χειμῶνι. Περὶ δὲ πνευμάτων ἦντινα φύσιν ἔχει καὶ δύναμιν ἕκαστα, ὥδε χρή διαγινώσκειν. ^[30]

38 Φύσιν μὲν ἔχει τὰ πνεύματα πάντα ὑγραίνειν καὶ ψύχειν τὰ τε σώματα τῶν ζώων καὶ τὰ φυόμενα ἐκ τῆς γῆς διὰ τὰδε· ἀνάγκη ἐστὶ τὰ πνεύματα ταῦτα πάντα πνέειν ἀπὸ χιόνος καὶ κρυστάλλου καὶ πάγων ἰσχυρῶν καὶ ποταμῶν καὶ λιμνῶν καὶ γῆς ὑγρανθείσης καὶ ψυχρανθείσης. Καὶ τὰ μὲν ἰσχυρότερα τῶν πνευμάτων ἀπὸ μεζόνων καὶ ἰσχυροτέρων, τὰ δὲ ἀσθενέστερα ἀπὸ μειόνων καὶ ἀσθενεστέρων· ὥσπερ γὰρ καὶ τοῖσι ζώοις πνεῦμα ἔνεστιν, οὕτω καὶ τοῖσιν ἄλλοις πᾶσι, τοῖσι μὲν ἔλασσον, τοῖσι δὲ κατὰ μέγεθος. Φύσιν μὲν οὖν ἔχει ψύχειν καὶ ὑγραίνειν τὰ πνεύματα πάντα. Διὰ θέσιν δὲ χωρίων καὶ τόπων, δι' ὧν παραγίνεται τὰ πνεύματα ἐς τὰς χώρας ἐκάστας, διάφορα γίνεται ἀλλήλων, ψυχρότερα, θερμότερα, ὑγρότερα, ξηρότερα, νοσερώτερα, ὑγιεινότερα. Τὴν δὲ αἰτίην ἐκάστων ὥδε χρή γινώσκειν· ὁ μὲν βορέας ψυχρὸς πνέει καὶ ὑγρὸς, ὅτι ὀρμαῖται ἀπὸ τοιουτέων χωρίων, πορεύεται τε διὰ τοιουτέων τόπων, οὓς τινες ὁ ἥλιος οὐκ ἐφέρπει, οὐδ' ἀποξηραίνων τὸν ἥερα ἐκπίνει τὴν ἰκμάδα, ὥστε παραγίνεται ἐπὶ τὴν οἰκουμένην, τὴν ἐωυτοῦ δύναμιν ἔχων, ὅκου μὴ διὰ τὴν θέσιν τῆς χώρας διαφθείρεται· καὶ τοῖσι μὲν οἰκέουσιν ἔγγιστα ψυχρότατος, τοῖσι δὲ προσωτάτω ἥκιστα. Ὁ δὲ νότος πνέει μὲν ἀπὸ τῶν ὁμοίων τὴν φύσιν τῷ βορέᾳ· ἀπὸ γὰρ τοῦ νοτίου πόλου πνέων, ἀπὸ χιόνος πουλλῆς καὶ κρυστάλλου καὶ πάγων ἰσχυρῶν ὀρμώμενος, τοῖσι μὲν ἐκεῖσε πλησίον αὐτοῦ οἰκοῦσιν ἀνάγκη τοῖον πνέειν ὁκοῖόν περ ἡμῖν ὁ βορέας. Ἐπὶ δὲ πᾶσαν χώραν οὐκ ἔτι ὅμοιος παραγίνεται· διὰ γὰρ τῶν ἐφόδων τοῦ ἡλίου καὶ ὑπὸ τὴν μεσημβρίην πνέων, ἐκπίνεται τὸ ὑγρὸν ὑπὸ τοῦ ἡλίου· ἀποξηραίνόμενος δὲ ἀραιοῦται· διὸ ἀνάγκη θερμὸν αὐτὸν καὶ ξηρὸν ἐνθάδε παραγίνεσθαι. Ἐν μὲν οὖν τοῖσιν ἔγγιστα χωρίοισιν ἀνάγκη τοιαύτην δύναμιν ἀποδιδόναι θερμὴν καὶ ξηρὴν, καὶ ποιέει τοῦτο ἐν τῇ Λιβύῃ· τὰ τε γὰρ φυόμενα ἐξαυαίνει, καὶ

τοὺς ἀνθρώπους λανθάνει ἀποξηραίνων· ἄτε γὰρ οὐκ ἔχων οὔτε ἐκ θαλάσσης ἱκμάδα λαβεῖν οὔτε ἐκ ποταμοῦ, ἐκ τῶν ζώων καὶ ἐκ τῶν φυομένων ἐκπίνει τὸ ὑγρὸν. Ὅκοταν δὲ τὸ πέλαγος περαιώσῃ, ἄτε θερμὸς ἐὼν καὶ ἀραιὸς, πούλλῃς ὑγρασίης ἐμπίπλῃσι τὴν χώραν ἐμπίπτων· ἀνάγκη δὲ τὸν νότον θερμόν τε καὶ ὑγρὸν εἶναι, ὅκου μὴ τῶν χωρίων αἱ θέσις αἰτιαί εἰσιν. Ὡσαύτως δὲ καὶ τῶν ἄλλων πνευμάτων αἱ δυνάμεις ἔχουσιν. Κατὰ δὲ τὰς χώρας ἐκάστας τὰ πνεύματα ὥδε ἔχει· τὰ μὲν ἐκ θαλάσσης πνεύματα ἐς τὰς χώρας ἐμπίπτοντα ἢ ἀπὸ χιόνος ἢ πάγων ἢ λιμνέων ἢ ποταμῶν ἅπαντα ὑγραίνει καὶ ψύχει καὶ τὰ φυτὰ καὶ τὰ ζῶα, καὶ ὑγείην τοῖσι σώμασι παρέχει ὁκόσα μὴ υπερβάλλει ψυχρότητι· καὶ ταῦτα δὲ βλάπτει, διότι μεγάλας τὰς μεταβολὰς ἐν τοῖσι σώμασιν ἐμποιεῖ τοῦ θερμοῦ καὶ τοῦ ψυχροῦ· ταῦτα δὲ πάσχουσιν ὅσοι ἐν χωρίοις οἰκέουσιν ἐλώδεσι καὶ θερμοῖσιν ἐγγὺς ποταμῶν ἰσχυρῶν. Τὰ δ' ἄλλα τῶν πνευμάτων ὁκόσα πνέει ἀπὸ τῶν προειρημένων, ὠφελείη, τὸν τε ἡέρα καθαρὸν καὶ εἰλικρινέα παρέχοντα καὶ τῷ τῆς ψυχῆς θερμῷ ἱκμάδα διδόντα. Ὅκοσα δὲ τῶν πνευμάτων κατὰ γῆν παραγίνεται, ξηρότερα ἀνάγκη εἶναι, ἀπὸ τε τοῦ ἡλίου ἀποξηραίνόμενα καὶ ἀπὸ τῆς γῆς οὐκ ἔχοντα δὲ τροφήν ὁκόθεν σπάσεται, τὰ πνεύματα, ἐκ τῶν ζώντων ἔλκοντα τὸ ὑγρὸν, βλάπτει καὶ τὰ φυτὰ καὶ τὰ ζῶα πάντα. ^[45]

38 (50) Καὶ ὁκόσα ὑπὲρ τὰ ὄρεα ὑπερπίπτοντα παραγίνεται ἐς τὰς πόλιας, οὐ μόνον ξηραίνει, ἀλλὰ καὶ ταρασσει τὸ πνεῦμα ὃ ἀναπνέομεν, καὶ τὰ σώματα τῶν ἀνθρώπων, ὥστε νούσους ἐμποιεῖν. Φύσιν μὲν οὖν καὶ δύναμιν ἐκάστων οὕτω χρὴ γινώσκειν· ὅκως δὲ χρὴ πρὸς ἕκαστα παρεσκευάσθαι, προϊόντι τῷ λόγῳ δηλώσω. Σιτίων δὲ καὶ πομάτων δύναμιν ἐκάστων καὶ τὴν κατὰ φύσιν καὶ τὴν διὰ τέχνης ὥδε χρὴ γινώσκειν.

39 Ὅκοσοι μὲν οὖν κατὰ παντὸς ἐπεχείρησαν εἰπεῖν περὶ τῶν γλυκέων ἢ λιπαρῶν ἢ ἀλυκῶν ἢ περὶ ἄλλου τινὸς τῶν τοιούτων τῆς δυνάμειος, οὐκ ὀρθῶς γινώσκουσιν· οὐ γὰρ τὴν αὐτὴν δύναμιν ἔχουσιν οὔτε τὰ γλυκέα ἀλλήλοισιν οὔτε τὰ λιπαρὰ οὔτε τῶν ἄλλων τῶν τοιούτων οὐδέν· πολλὰ γὰρ τῶν γλυκέων διαχωρέει καὶ ἴστησι καὶ ξηραίνει καὶ ὑγραίνει. Ὡσαύτως δὲ καὶ τῶν ἄλλων ἀπάντων· ἐστὶ δὲ ὅσα στύφει καὶ διαχωρέεται καὶ οὐρέεται, τὰ δὲ οὐδέτερα τούτων. Ὡσαύτως δὲ καὶ τῶν θερμαντικῶν καὶ τῶν ἄλλων ἀπάντων, ἄλλην ἄλλα δύναμιν ἔχει. Περὶ μὲν οὖν ἀπάντων οὐχ οἷόν τε δηλωθῆναι ὁκοῖά τινά ἐστι· καθ' ἕκαστα δὲ ἥντινα δύναμιν ἔχει διδάξω. Κριθαὶ φύσει μὲν ψυχρὸν καὶ ὑγρὸν καὶ ξηραίνει· ἐνὶ δὲ καὶ καθαριστικὸν τι ἀπὸ τοῦ χυλοῦ τοῦ ἀχύρου· τεκμήριον δὲ, ἦν μὲν θέλης κριθὰς ἀπίστους ἐψῆσαι, καθαίρει ὁ χυλὸς ἰσχυρῶς· εἰ δὲ ἐπιτιμέναις, ψύχει μᾶλλον καὶ ἴστησιν· ὁκόταν δὲ πυρωθῶσι, τὸ μὲν ὑγρὸν καὶ καθαριστικὸν ὑπὸ τοῦ πυρὸς οἴχεται, τὸ δὲ ψυχρὸν καὶ ξηρὸν καταλείπεται. ^[5]

40 Ὅκοσα δὲ δεῖ ψῦξαι καὶ ξηρῆναι, ἄλφιτα διαπρήσσεται ὥδε χρεομένῳ μάζῃ παντοδαπεῖ, δύναμιν δὲ ἔχει ἢ μᾶζα τοιήνδε. Τὰ συγκομιστὰ ἄλφειρα τροφήν μὲν ἔχει ἐλάσσω, διαχωρέει δὲ μᾶλλον· τὰ δὲ καθαρὰ τροφιμώτερα, ἥσσον δὲ διαχωρέει. Μᾶζα προφυρηθεῖσα, ῥαντὴ, ἄτριπτος, κούφη, καὶ διαχωρέει, καὶ ψύχει· ψύχει μὲν ὅτι ψυχρῷ ὕδατι ὑγρὴ ἐγένετο, διαχωρέει δὲ ὅτι ταχέως πέσεται, κούφη δὲ ὅτι πολὺ τῆς τροφῆς μετὰ τοῦ πνεύματος ἔξω ἀποκρίνεται. Στενωπότεραι γὰρ αἱ διέξοδοι τῇ τροφῇ ἐοῦσαι ἄλλην ἐπιούσαν οὐκ ἐπιδέχονται· καὶ τὸ μὲν ξὺν τῷ πνεύματι λεπυνόμενον ἀποκρίνεται ἔξω, τὸ δ' αὐτοῦ ἐμμένον φῦσαν ἐμποιεῖ· καὶ τὸ μὲν ἄνω ἐρυγγάνεται, τὸ δὲ κάτω ὑποχωρέει· πολὺ οὖν τῆς τροφῆς ἀπὸ τοῦ σώματος ἀποπνέεται. Ἦν δὲ θέλης τὴν μᾶζαν εὐθέως φυρήσας διδόναι, ἢ τοιαύτη ξηραντικὴ· ἄτε γὰρ τὸ ἄλφιτον ξηρὸν ἐὼν καὶ ὑπὸ τοῦ ὕδατος διάβροχον οὕτω γεγεννημένον, ἐσπεσὼν ἐς τὴν κοιλίην, ἔλκει ἐξ αὐτῆς τὸ ὑγρὸν θερμὸν ἐόν· πέφυκε γὰρ τὸ μὲν θερμὸν ψυχρὸν ἔλκειν, τὸ δὲ ψυχρὸν θερμόν· καταναλισκομένου δὲ τοῦ ὑγροῦ ἐκ τῆς κοιλίης ἀνάγκη ξηραίνεσθαι, τοῦ δὲ ὕδατος τοῦ ξὺν τῇ μάζῃ ἐσελθόντος ψύχει ψύχεσθαι ἐπαγόμενον. Ὅσα οὖν δεῖ ξηρῆναι ἢ ψῦξαι ἢ διαβροίη ἐχόμενον ἢ ἄλλη τινὶ θερμασίῃ, ἢ τοιαύτη μᾶζα διαπρήσσεται. Ἡ δὲ ξηρὴ τριπτὴ ξηραίνει μὲν

οὐχ ὁμοίως διὰ τὸ πεπιλησθαι ἰσχυρῶς, τροφήν δὲ τῷ σώματι πλείστην δίδωσιν, ἅτε δὴ ἡσυχῇ τηκομένης δέχονται τὴν τροφήν αἱ δίοδοι· διαχωρεῖ μὲν οὖν βραδέως, φῦσαν δὲ οὐκ ἐμποιέει οὐδὲ ἐρυγγάνεται. Ἡ δὲ προφυρηθεῖσα τριπτὴ τρέφει μὲν ἥσσον, διαχωρεῖ δὲ, καὶ ἐμποιέει μᾶλλον φῦσαν. Κυκεῶν δὲ σὺν ἀλφίτοισι μοῦνον ἐφ' ὕδατι μὲν ψύχει καὶ τρέφει, ἐπ' οἴνῳ δὲ θερμαίνει καὶ τρέφει καὶ ἴστησιν· ἐπὶ μέλιτι δὲ θερμαίνει μὲν ἥσσον καὶ τρέφει, διαχωρεῖ δὲ μᾶλλον, ἢν μὴ ἄκρητον ἦ τὸ μέλι· ἦν δὲ μὴ, οὐ διαχωρεῖ, ἀλλ' ἴστησιν· ἐπὶ δὲ γάλακτι τρόφιμοι μὲν πάντες, πλὴν ἀλλὰ τὸ μὲν οἶον ἴστησι, τὸ δὲ αἷγιον μᾶλλον διαχωρεῖ, τὸ δὲ βόειον ἥσσον, τὸ δὲ ἵππειον καὶ τὸ ὄνειον μᾶλλον διαχωρεῖ. ^[5]

42 Πυροὶ ἰσχυρότεροι κριθῶν καὶ τροφιμώτεροι, διαχωρέουσι δὲ ἥσσον καὶ αὐτοὶ καὶ ὁ χυλός. Ἄρτος δὲ ὁ μὲν συγκομιστὸς ξηραίνει καὶ διαχωρεῖ, ὁ δὲ καθαρὸς τρέφει μὲν μᾶλλον, διαχωρεῖ δὲ ἥσσον. Αὐτῶν δὲ τῶν ἄρτων ὁ μὲν ζυμίτης κοῦφος καὶ διαχωρεῖ· καὶ κοῦφος μὲν ἐστίν, ὅτι ἀπὸ τῆς ζύμης τοῦ ὀξέος τὸ ὑγρὸν προανάλωται, ὅπερ ἐστὶν ἡ τροφή· διαχωρεῖ δὲ ὅτι ταχέως πέσσειται. Ὁ δὲ ἄζυμος διαχωρεῖ μὲν ἥσσον, τρέφει δὲ μᾶλλον. Ὁ δὲ τῷ χυλῷ πεφυρημένος κουφότερος, καὶ τρέφει ἱκανῶς, καὶ διαχωρεῖ· τρέφει μὲν ὅτι καθαρὸς, κοῦφος δὲ ἐστίν ὅτι τῷ κουφοτάτῳ πεφύρηται καὶ ἐζύμωται ὑπὸ τούτου καὶ πεπύρωται· διαχωρεῖ δὲ ὅτι τῷ γλυκεῖ καὶ διαχωρητικῷ τοῦ πυροῦ συμμέμικται. Αὐτῶν δὲ τῶν ἄρτων οἱ μέγιστοι τροφιμώτατοι, διότι ἥκιστα ἐκκαίονται ὑπὸ τοῦ πυρὸς τὸ ὑγρὸν· καὶ οἱ ἱπνῖται ἄρτοι τροφιμώτεροι τῶν ἐσχαριτῶν καὶ ὀβελιέων, διότι ἥσσον ἐκκαίονται ὑπὸ τοῦ πυρός. Οἱ δὲ κλιβανίται καὶ οἱ ἐγκρυφίαί ξηρότατοι, οἱ μὲν διὰ τὴν σποδὸν, οἱ δὲ διὰ τὸ ὄστρακον ἐκπινόμενοι τὸ ὑγρὸν. Οἱ δὲ σεμιδαλίται ἰσχυρότατοι πάντων τούτων, ἔτι δὲ μᾶλλον καὶ οἱ ἐκ τοῦ χόνδρου καὶ τρόφιμοι σφόδρα, πλὴν οὐ διαχωρέουσιν ὁμοίως. Ἀλητον καθαρὸν πινόμενον ἐφ' ὕδατι ψύχει, καὶ πλῆμα σταιτὸς ἐπὶ πυρί. Πιτύρων χυμὸς ἐφθὸς κοῦφος καὶ διαχωρεῖ. Τὰ δὲ ἐν γάλακτι ἐψόμενα ἄλητα διαχωρεῖ μᾶλλον ἢ τὰ ἐν τῷ ὕδατι, διὰ τοὺς ὀρρούς, καὶ μάλιστα ἐν τοῖσι διαχωρητικοῖσιν. Ὅκῳσα δὲ ζὺν μέλιτι καὶ ἐλαίῳ ἔψεται ἢ ὀπτᾶται ἐξ ἀλήτων, πάντα καυσώδεα καὶ ἐρευγμώδεα· ἐρευγμώδεα μὲν ὅτι τρόφιμα ἐόντα οὐ διαχωρητικά ἐστι, καυσώδεα δὲ διότι λιπαρὰ ἐόντα καὶ γλυκέα καὶ ἀξύμορα ἀλλήλοισιν, οὐ τῆς αὐτῆς καθεψήσιος δεόμενα, ἐν τῷ αὐτῷ ἐστί. Σεμίδαλις καὶ χόνδρος ἐφθὰ, ἰσχυρὰ καὶ τρόφιμα, οὐ μέντοι διαχωρεῖ. Τίφη, ζεῖα κουφότερα πυρῶν, καὶ τὰ ἐξ αὐτῶν γενόμενα ὁμοίως τοῖς ἐκ τῶν πυρῶν, καὶ διαχωρητικά μᾶλλον. ^[25]

43 Βρόμος ὑγραίνει καὶ ψύχει ἐσθιόμενος καὶ ρόφημα γενόμενος. Τὰ πρόσφατα ἄλφιστα καὶ ἄλητα ξηρότερα τῶν παλαιῶν, ὅτι ἔγγιον τοῦ πυρὸς καὶ τῆς ἐργασίης εἰσὶ· παλαιούμενα δὲ, τὸ μὲν θερμὸν ἐκπνέει, τὸ δὲ ψυχρὸν ἐπάγεται.

44 Ἄρτοι θερμοὶ μὲν ξηραίνουσι, ψυχροὶ δὲ ἥσσον, ἔωλοι δὲ τι ἥσσον, ἰσχυράσιν δὲ τινα παρέχουσιν. Κύαμοι, τρόφιμόν τι καὶ στατικὸν καὶ φυσῶδες· φυσῶδες μὲν ὅτι οὐ δέχονται οἱ πόροι τὴν τροφήν ἀλέα ἐπιοῦσαν· στάσιμον δὲ ὅτι ὀλίγην ἔχει τὴν ὑποστάθμην τῆς τροφῆς. ^[5]

45 Οἱ πισσοὶ φυσῶσι μὲν ἥσσον, διαχωρέουσι δὲ μᾶλλον. Ὠχροὶ δὲ καὶ δόλιχοι διαχωρητικώτεροι τουτέων, ἥσσον δὲ φυσῶδες, τρόφιμοι δέ. Ἐρέβινθοι λευκοὶ διαχωρέουσι καὶ οὐρέονται καὶ τρέφουσι· τρέφει μὲν τὸ σαρκῶδες· οὐρέεται δὲ τὸ γλυκὺ· διαχωρέεται δὲ τὸ ἀλμυρὸν. Κέγχρων χόνδροι καὶ κυρήβια, ξηρὸν καὶ στάσιμον, μετὰ σύκων ἰσχυρὸν τοῖσι πονέουσιν· αὐτοὶ δὲ οἱ κέγχροι ἐφθοὶ τρόφιμοι, οὐ μέντοι διαχωρέουσιν. Φακοὶ καυσώδεες καὶ ταρακτικοὶ, καὶ οὔτε διαχωρέουσιν οὔτε ἴστασιν. Ὅροβοι, στάσιμον καὶ ἰσχυρὸν καὶ παχύνει καὶ πληροῖ καὶ εὐχρουν ποιεῖ τὸν ἄνθρωπον. Λίνου καρπὸς τρόφιμον καὶ στάσιμον· ἔχει δὲ τι καὶ ψυκτικόν. Ὅρμινου καρπὸς παραπλήσια τῷ λίνῳ διαπρήσσειται. Θέρμοι φύσει μὲν ἰσχυρὸν καὶ θερμὸν, διὰ δὲ τὴν ἐργασίην κουφότερον καὶ ψυκτικώτερόν ἐστι καὶ διαχωρεῖ. Ἐρύσιμον ὑγραίνει καὶ διαχωρεῖ. Σικίου σπέρμα διουρέεται μᾶλλον ἢ διαχωρεῖ. Σήσαμα ἄπλυτα διαχωρέεται, πληροῖ δὲ καὶ

παχύνει· διαχωρέει μὲν διὰ τὸ ἄχυρον τὸ ἕξω, πληροῖ δὲ καὶ παχύνει διὰ τὴν σάρκα· πεπλυμένα δὲ διαχωρέει μὲν, ἥσσον δὲ, παχύνει δὲ καὶ πληροῖ μᾶλλον, αὐαίνει δὲ καὶ καίει διὰ τὸ λιπαρὸν καὶ πῖον. Κνίκος διαχωρέει. Μήκων στάσιμον, μᾶλλον δὲ ἡ μέλαινα μήκων, ἀτὰρ καὶ ἡ λευκὴ· τροφίμον δὲ καὶ ἰσχυρόν. Τουτέων δὲ ἀπάντων οἱ χυλοὶ διαχωρητικώτεροι τῆς σαρκός· δεῖ οὖν τῇ ἐργασίῃ φυλάσσειν, ὁκόσα μὲν βούλει ξηραίνειν, τοὺς χυλοὺς ἀφαιρέοντα τῇ σαρκὶ χρῆσθαι· ὁκόσα δὲ διαχωρέειν, τῷ μὲν χυλῷ πλέονι, τῇ δὲ σαρκὶ ἐλάσσονι καὶ εὐχυλοτέρῃ. Περὶ δὲ τῶν ζώων τῶν ἐσθιομένων ὧδε χρὴ γινώσκειν. ^[25]

46 Βόεια κρέα ἰσχυρὰ καὶ στάσιμα καὶ δύσπεπτα τῇσι κοιλήσι, διότι παχύαιμον καὶ πουλύαιμόν ἐστι τοῦτο τὸ ζῶον· καὶ τὰ κρέα βαρέα ἐς τὸ σῶμα, καὶ αὐταὶ αἱ σάρκες καὶ τὸ αἷμα καὶ τὸ γάλα. Ὀκόσων δὲ τὸ γάλα λεπτὸν καὶ τὸ αἷμα ὅμοιον, καὶ αἱ σάρκες παραπλήσιοι. Τὰ δὲ αἷγια κρέα κουφότερα τουτέων καὶ διαχωρέει μᾶλλον. Τὰ δὲ ὕεια ἰσχὺν μὲν τῷ σώματι ἐμποίει μᾶλλον τουτέων, διαχωρέει δὲ ἱκανῶς διότι λεπτὰς τὰς φλέβας ἔχει καὶ ὀλιγαίμους, σάρκα δὲ πολλήν. Τὰ δὲ ἄρνεια κουφότερα τῶν οἴων, καὶ τὰ ἐρίφεια τῶν αἰγίων, διότι ἀναιμότερα καὶ ὑγρότερα. Ξηρὰ γὰρ καὶ ἰσχυρὰ φύσει ὄντα τὰ ζῶα, ὁκόταν μὲν ἀπαλὰ ᾗ, διαχωρέει, ὁκόταν δὲ αὐξηθῇ, οὐχ ὁμοίως· καὶ τὰ μόσχεια τῶν βοείων ὡσαύτως. Τὰ δὲ χοίρεια τῶν σுவίων βαρύτερα· φύσει γὰρ εὐσαρκον ὃν τὸ ζῶον καὶ ἄναιμον ὑπερβολὴν ὑγρασίας ἔχει τέως ἂν νέον ᾗ· ὁκόταν οὖν οἱ πόροι μὴ δέχωνται τὴν τροφὴν ἐπιούσαν, ἐμμένον θερμαίνει καὶ ταράσσει τὴν κοιλίην. Τὰ δὲ ὄνεια διαχωρέει, καὶ τῶν πώλων ἔτι μᾶλλον, καὶ τὰ ἵππεια κουφότερα. Κύνεια δὲ θερμαίνει καὶ ξηραίνει καὶ ἰσχὺν ἐμποίει, οὐ μέντοι διαχωρέει· σκυλάκεια δὲ ὑγραίνει καὶ διαχωρέει, οὐρέεται δὲ μᾶλλον. Συὸς ἀγρίου ξηραίνει καὶ ἰσχὺν παρέχει καὶ διαχωρέει. Ἐλάφου δὲ ξηραίνει, ἥσσον δὲ διαχωρέει, οὐρέεται δὲ μᾶλλον. Λαγῶα ξηρὰ καὶ στάσιμα, οὐρησιν δὲ τινα παρέχει. Ἀλωπέκων δὲ ὑγρότερα, καὶ οὐρέεται δὲ καὶ ἐχίνων χερσαίων οὐρητικά, ὑγραίνει δὲ. Περὶ δὲ ὀρνίθων ὧδε ἔχει· σχεδόν τι πάντα τὰ ὀρνίθια ξηρότερα ἢ τὰ τετράποδα· ὁκόσα γὰρ κύστιν οὐκ ἔχει οὔτε οὐρέει οὔτε σιαλοχοέει, πάντως ξηρὰ· διὰ γὰρ θερμότητα τῆς κοιλῆς ἀναλίσκεται τὸ ὑγρὸν ἐκ τοῦ σώματος ἐς τὴν τροφὴν τῷ θερμῷ, ὥστε οὔτε οὐρέεται οὔτε σιαλοχοέει· ὅτῳ δὲ μὴ ἔνεισι τοιαῦτα ὑγρασία, ξηρὰ εἶναι ἀνάγκη· Ξηρότατον μὲν οὖν φαίνεται κρέας φάσσης, δεύτερον περιστερῆς, τρίτον πέρδικος καὶ ἀλεκτρυόνος καὶ τρυγόνος· ὑγρότατον δὲ χηνός. ^[5]

47 Ὅσα δὲ σπερμολογέει, ξηρότερα τῶν ἐτέρων. Νήσσης δὲ καὶ τῶν ἄλλων ὁκόσα ἐν ἔλεσι διαιτῆται ἢ ἐν ὕδασι, πάντα ὑγρά. Τῶν δὲ ἰχθύων ξηρότατοι μὲν οὗτοι, σκορπίος, δράκων, καλλιώνυμος, κόκκυξ, γλαῦκος, πέρκη, θρίσσα· κοῦφοι δὲ οἱ πετράιοι σχεδόν τι πάντες, οἶον κίχλη, φυκίς, ἐλεφίτις, κωβίος· οἱ τοιοῦτοι δὲ καὶ οἱ προῤῥηθέντες κουφότεροι τῶν πλανήτων· ἅτε γὰρ ἀτρεμίζοντες οὗτοι ἀραιὴν τὴν σάρκα καὶ κούφην ἔχουσιν. ^[5]

48 Οἱ δὲ πλανῆται καὶ κυματοπλήγες τεθρυμμένοι τῷ πόνῳ στερεωτέραν καὶ βαθυτέραν τὴν σάρκα ἔχουσιν. Νάρκαι δὲ καὶ ῥίνοι καὶ ψῆσσαι καὶ τὰ τοιαῦτα ἐλαφρότερα. Ὀκόσοι δὲ τῶν ἰχθύων ἐν τοῖσι πηλώδεσι καὶ ὕδρηλοῖσι χωρίοις τὰς τροφὰς ἔχουσιν, οἶον κέφαλοι, κεστραῖοι, ἐγγέλυες, οἱ τοιοῦτοι βαρύτεροι, διότι ἀπὸ τοῦ ὕδατος καὶ τοῦ πηλοῦ καὶ τῶν ἐν τουτέοις φυομένων τὰς τροφὰς ἔχουσιν, ἀφ' ὧν καὶ τὸ πνεῦμα ἐσιὼν ἐς τὸν ἄνθρωπον βλάπτει καὶ βαρύνει. Οἱ δὲ ποτάμιοι καὶ λιμναῖοι ἔτι βαρύτεροι τουτέων. Πουλύποδες δὲ καὶ σηπία καὶ τὰ τοιαῦτα οὔτε κοῦφα, ὥς δοκέει, ἐστὶν οὔτε διαχωρητικά, τοὺς δ' ὀφθαλμοὺς ἀπαμβλύνουσιν· οἱ μέντοι χυλοὶ τουτέων διαχωρέουσιν. Τὰ δὲ κογχύλια, οἶον πίνναι, πορφύραι, λεπάδες, κήρυκες, ὄστρεα, αὐτὴ μὲν ἡ σὰρξ ξηραίνει, οἱ δὲ χυλοὶ τούτων διαχωρητικοί. Μύες δὲ καὶ κτένες καὶ τελλίνοι τουτέων μᾶλλον διαχωρέουσιν· αἱ δὲ κνίδαι μάλιστα· καὶ τὰ σελάχεα ὑγραίνει καὶ διαχωρέει. Τῶν δὲ ἐχίνων τὰ ὠὰ καὶ τὸ ὑγρὸν καράβου διαχωρέει, καὶ ἄρκοι, καὶ καρκῖνοι, μᾶλλον μὲν οἱ ποτάμιοι, ἀτὰρ καὶ οἱ θαλάσσιοι, καὶ οὐρέεται. Οἱ τάριχοι ξηραίνουσι

καὶ ἰσχυαίνουσι· τὰ δὲ πίονα διαχωρεῖ ἐπιεικέως· ξηρότατοι μὲν τῶν ταρίχων οἱ θαλάσσιοι, δεύτερον δὲ οἱ ποτάμιοι, ὑγρότατοι δὲ οἱ λιμναῖοι, αὐτέων δὲ τῶν θαλασσίων οἱ λεγόμενοι πέρκαι ἰχθύες ξηρότατοι οὗτοι καὶ τάριχοι. Τῶν δὲ ζῶων τῶν τιθασσῶν, τὰ ὑλόνομα καὶ ἀγρόνομα τῶν ἔνδον τρεφομένων ξηρότερα, ὅτι πονοῦντα ξηραίνεται καὶ ὑπὸ τοῦ ἡλίου καὶ ὑπὸ τοῦ ψύχεος, καὶ τῷ πνεύματι ξηροτέρῳ χρῆται. ^[25]

49 Τὰ δὲ ἄγρια τῶν ἡμέρων ξηρότερα, καὶ τὰ ὠμοφάγα καὶ τὰ ὑλοφάγα καὶ τὰ ὀλιγοφάγα τῶν πουλυφάγων, καὶ τὰ χλωροφάγα τῶν ποηφάγων, καὶ τὰ καρποφάγα τῶν μὴ καρποφάγων, καὶ τὰ ὀλιγόποτα τῶν πουλυπότων, καὶ τὰ πολυαίμα τῶν ἀναίμων καὶ ὀλιγαίμων, καὶ τὰ ἀκμάζοντα μᾶλλον ἢ τὰ λίην παλαιὰ καὶ τὰ νέα, καὶ τὰ ἄρσενά τῶν θηλείων, καὶ τὰ ἔνορχα τῶν ἀνόρχων, καὶ τὰ μέλανα τῶν λευκῶν, καὶ τὰ δασέα τῶν ψιλῶν· τὰ δ' ἐναντία ὑγρότερα. Αὐτῶν δὲ τῶν ζῶων ἰσχυρόταται μὲν αἱ σάρκες αἱ μάλιστα πονέουσαι καὶ ἐναιμόταται καὶ ἐν ἧσι κατακλίνεται, κουφόταται δὲ τῶν σαρκῶν αἱ ἥκιστα πονέουσαι καὶ ὀλιγαιμόταται, καὶ ἐκ τῆς σκιῆς, καὶ ὅσαι ἐσώταται τοῦ ζώου. Τῶν δὲ ἀναίμων ἐγκέφαλος καὶ μυελὸς ἰσχυρότατα· κουφότατα δὲ κεφαλαὶ, μύες, κτένες, πόδες. Τῶν δὲ ἰχθύων ξηρότατά ἐστι τὰ ἄνω, κουφότατα δὲ τὰ ὑπογάστρια, καὶ κεφαλαὶ ὑγρότεροι διὰ τὴν πιμελὴν καὶ τὸν ἐγκέφαλον. Τὰ ὡὰ δὲ ὀρνίθων ἰσχυρὸν μὲν τι ἔχουσι καὶ τρόφιμον καὶ φυσῶδες, ἰσχυρὸν μὲν, ὅτι γενεσίς ἐστι τοῦ ζώου, τρόφιμον δὲ ὅτι γάλα ἐστὶ τοῦτο τῷ νεοσσῷ, φυσῶδες δὲ ὅτι ἐκ μικροῦ ὄγκου ἐς πολὺ διαχέεται. ^[15]

51 Ὁ τυρὸς ἰσχυρὸν καὶ καυσῶδες καὶ τρόφιμον καὶ στάσιμον, ἰσχυρὸν μὲν ὅτι ἔγγιστα γενέσιος, τρόφιμον δὲ ὅτι τοῦ γάλακτος τὸ σαρκῶδες ἐστὶν ὑπόλοιπον, καυσῶδες δὲ ὅτι λιπαρὸν, στάσιμον δὲ ὅτι ὀπῶ καὶ πυτὶ ἔσθλη. Ὑδὼρ ψυχρὸν καὶ ὑγρὸν· οἶνος θερμὸν καὶ ξηρόν· ἔχει δὲ τι καὶ καθαρτικὸν ἀπὸ τῆς ὕλης.

52 Τῶν δὲ οἴνων οἱ μέλανες καὶ αὐστηροὶ ξηρότεροι καὶ οὔτε διαχωρεῦνται οὔτε οὐρέονται οὔτε πτύονται· ξηραίνουνσι δὲ τῇ θερμασίῃ, τὸ ὑγρὸν ἐκ τοῦ σώματος καταναλίσκοντες. Οἱ δὲ μαλακοὶ μέλανες ὑγρότεροι καὶ φυσῶσι καὶ διαχωρεύουσι μᾶλλον. Οἱ δὲ γλυκεῖς μέλανες ὑγρότεροι καὶ ἀσθενέστεροι, καὶ φυσῶσιν, ὑγρασίην ἐμποιεῦντες. Οἱ δὲ λευκοὶ καὶ αὐστηροὶ θερμαίνουνσι μὲν, οὐ μὴν ξηραίνουνσιν, οὐρεῦνται δὲ μᾶλλον ἢ διαχωρεύουσιν. Οἱ νέοι μᾶλλον τῶν οἴνων διαχωρεύουσι, διότι ἐγγυτέρω τοῦ γλεῦκος εἰσι καὶ τροφιμώτεροι, καὶ οἱ ὄζοντες τῶν ἀνόσμων τῆς αὐτῆς ἡλικίης, διότι πεπειρότεροί εἰσι, καὶ οἱ παχέες τῶν λεπτῶν. Οἱ δὲ λεπτοὶ οὐρέονται μᾶλλον· καὶ οἱ λευκοὶ καὶ οἱ λεπτοὶ γλυκεῖς οὐρέονται μᾶλλον ἢ διαχωρεύουσι, καὶ ψύχουσι μὲν καὶ ἰσχυαίνουσι καὶ ὑγραίνουσι τὸ σῶμα, καὶ τὸ αἷμα ἀσθενὲς ποιοῦσιν, αὔξοντες δὲ τὸ ἀντίπαλον τῷ αἵματι ἐν τῷ σώματι. Γλεῦκος φυσᾷ καὶ ἐκταράσσει καὶ τὴν κοιλίην ὑπάγει· φυσᾷ μὲν ὅτι θερμαίνει, ὑπάγει δὲ ἐκ τοῦ σώματος ὅτι καθαίρει, ταράσσει δὲ ζέον ἐν τῇ κοιλίῃ καὶ διαχωρεῖ. Οἱ ὀξίναι οἶνοι ψύχουσι καὶ ἰσχυαίνουσι καὶ ὑγραίνουσι, ψύχουσι μὲν καὶ ἰσχυαίνουσι κένωσιν τοῦ ὑγροῦ ἀπὸ τοῦ σώματος ποιεύμενοι, ὑγραίνουσι δὲ ἀπὸ τοῦ ἐσιόντος ὕδατος σὺν τῷ οἴνῳ. Ὁξος ψυκτικόν, διότι τῆκον τὸ ὑγρὸν τὸ ἐν τῷ σώματι καταναλίσκει, ἴσθησι δὲ μᾶλλον ἢ διαχωρεῖ διότι οὐ τρόφιμον καὶ δριμύ. Ἐψημα θερμαίνει καὶ ὑγραίνει καὶ ὑπάγει, θερμαίνει μὲν ὅτι οἰνῶδες, ὑγραίνει δὲ ὅτι τρόφιμον, ὑπάγει δὲ ὅτι γλυκὺ καὶ προσκαθεψιμένον ἐστίν. Αἱ τρύγες στεμφυλίτιδες ὑγραίνουσι καὶ ὑπάγουσι καὶ φυσῶσι, διότι καὶ τὸ γλεῦκος τὸ αὐτὸ ποιεῖ. Μέλι θερμὸν καὶ ξηρὸν ἄκρητον, ζὺν ὕδατι δὲ ὑγραίνει καὶ διαχωρεῖ τοῖσι χολώδεσι, τοῖσι δὲ φλεγματώδεσιν ἴσθησιν. ^[25]

53 Ὁ δὲ γλυκὺς οἶνος διαχωρεῖ μᾶλλον τοῖσι φλεγματώδεσιν. Περὶ δὲ λαχάνων ὧδε ἔχει.

54

Σκόροδον θερμὸν καὶ διαχωρεῖ καὶ οὐρέεται, ἀγαθὸν τοῖσι σώμασι, τοῖσι δ' ὀφθαλμοῖσι φλαῦρον· κάθαρσιν γὰρ τοῦ σώματος πολλὴν ποιούμενον, τὴν ὄψιν ἀπαμβλύνει· διαχωρεῖ δὲ καὶ οὐρέεται, διὰ τὸ καθαρτικόν· ἐφθὸν ἀσθενέστερον ἢ ὤμὸν· φῦσαν δὲ ἐμποιεῖ διὰ τοῦ πνεύματος τὴν ἐπίστασιν. Κρόμυον τῇ μὲν ὄψει ἀγαθὸν, τῷ δὲ σώματι κακὸν, διότι θερμὸν καὶ καυσῶδές ἐστι καὶ οὐ διαχωρεῖ· τροφὴν μὲν γὰρ οὐ δίδωσι τῷ σώματι οὐδὲ ὠφελείην· θερμαῖνον δὲ ξηραίνει διὰ τὸν ὀπὸν. Πράσον θερμαίνει μὲν ἥσσον, οὐρέεται δὲ καὶ διαχωρεῖ· ἔχει δὲ τι καθαρτικόν· ὑγραίνει δὲ καὶ ὀξυρεγμὴν παύει· καλὸν δὲ ὕστατον τῶν ἄλλων βρωμάτων ἐσθίειν αὐτό. Ῥαφανὶς ὑγραίνει διαχέουσα τὸ φλέγμα τῇ δριμύτητι, τὰ δὲ φύλλα ἥσσον, πλὴν πρὸς τοὺς ἀρθριτικούς· μοχθηρὸν ἢ ρίζη, ἐπιπολάζον δὲ καὶ δύσπεπτον. Κάρδαμον θερμὸν καὶ τὴν σάρκα τῆκον, ἴσθησι δὲ φλέγμα λευκὸν, ὥστε στραγγουρίην ἐμποιεῖν. Νάπυ θερμὸν, διαχωρητικὸν δὲ, πλὴν δυσουρέεται καὶ τοῦτο· ἀλλὰ καὶ εὐζωμον παραπλήσια διαπρήσσεται. Κορίανον θερμὸν καὶ στατικόν, καὶ τὴν ὀξυρεγμὴν παύει, ὕστατον δ' ἐπεσθιόμενον καὶ ὑπνοποιεῖ. Θρίδαξ ψυχρότερον πρὶν τὸν ὀπὸν ἔχειν· ἀσθενείην δὲ τινα ἐμποιεῖ τῷ σώματι. Ῥανηθον θερμὸν καὶ στατικόν, καὶ παρμὸν παύει ὀσφραινόμενον. Σέλινον οὐρέεται μᾶλλον ἢ διαχωρεῖ, καὶ αἱ ρίζαι μᾶλλον ἢ αὐτὸ διαχωρεύουσιν. Ὡκιμον ξηρὸν καὶ θερμὸν καὶ στάσιμον. Πήγανον οὐρέεται μᾶλλον ἢ διαχωρεῖ, καὶ συστρεπτικὸν τι ἔχει, καὶ πρὸς τὰ φάρμακα τὰ βλαβερὰ ὠφελείη προπινόμενον. Ἀσπάραγος ξηρὸν καὶ στάσιμον. Ἐλελίσφακον ξηρὸν καὶ στατικόν. Στρύχνος ψύχει καὶ ἐξονειρώσσειν οὐκ ἔῃ. Ἀνδράχνη ψύχει ἢ ποταινίη, τεταριχευμένη δὲ θερμαίνει. Κνίδη καθαίρει. Καλαμίνθη θερμαίνει καὶ καθαίρει. Μίνθη θερμαίνει καὶ οὐρέεται καὶ ἐμέτους ἴσθησι, καὶ ἥν πολλὰκις ἐσθίῃ τις, τὴν γονὴν τήκει ὥστε ῥέειν, καὶ ἐντείνειν κωλύει, καὶ τὸ σῶμα ἀσθενὲς ποιεῖ. Λάπαθον θερμαῖνον διαχωρεῖ. Ἀνδράφαξις ὑγρὸν, οὐ μέντοι διαχωρεῖ. Βλίτον οὐ θερμὸν, διαχωρητικόν. Κράμβη θερμαίνει καὶ διαχωρεῖ καὶ τὰ χολώδεα ἄγει. Τεύτλου ὁ μὲν χυλὸς διαχωρεῖ, τὸ δὲ λάχανον ἐσθιόμενον ἴσθησιν, αἱ δὲ ρίζαι τῶν τεύτλων διαχωρητικώτεροι. Κολοκύνθη ψύχει καὶ ὑγραίνει καὶ διαχωρεῖ, οὐκ οὐρέεται δέ. Γογγυλὶς καυσῶδες, ὑγραίνει δὲ καὶ ταρασσει τὸ σῶμα, οὐ μέντοι διαχωρεῖ, δυσουρέεται δέ. Γλήχων θερμαίνει καὶ διαχωρεῖ. Ὀρίγανον θερμαίνει, ὑπάγει δὲ καὶ τὰ χολώδεα. Θύμβρη παραπλήσια τῷ ὀριγάνῳ διαπρήσσεται. Θύμον θερμὸν, διαχωρεῖ καὶ οὐρέεται, ἄγει δὲ καὶ φλεγματώδεα. Ὑσσωπος θερμαίνει καὶ φλεγματώδεα ἄγει. Τῶν δὲ ἀγρίων λαχάνων ὁκόσα ἐν τῷ στόματι θερμαντικὰ καὶ εὐώδεα, ταῦτα θερμαίνει καὶ οὐρέεται μᾶλλον ἢ διαχωρεῖ· ὁκόσα δὲ ὑγρὴν φύσιν ἔχει καὶ ψυχρὴν καὶ μωρὴν ἢ ὀσμὰς βαρείας, ὑποχωρεῖται μᾶλλον ἢ οὐρέεται· ὁκόσα δὲ ἐσθιόμενα μᾶλλον διαχωρητικά· πρὸς δὲ τὴν ὀρθοπνοίην οἱ τε χυλοὶ αὐτῶν καὶ αὐτὰ πινόμενα ὠφελείη. Οὕα δὲ καὶ μέσπιλα καὶ κράνια καὶ ὅση ἄλλη τοιαύτη

- 55 Περὶ δὲ ὁπώρης ὧδε ἔχει. Τὰ μὲν ἐγκάρπια διαχωρητικώτερα, τὰ δὲ χλωρὰ τῶν ξηρῶν. Ἡ δὲ δύναμις εἰρήσεται αὐτέων. Μόρα θερμαίνει καὶ ὑγραίνει καὶ διαχωρεῖ. Ῥαπιοὶ πέπειροι θερμαίνουσι καὶ ὑγραίνουσι καὶ διαχωρεύουσιν· αἱ δὲ σκληραὶ στάσιμοι· ἀχράδες χειμέριοι πέπειροι διαχωρεύουσι καὶ τῆς κοιλίης καθαρτικά· αἱ δὲ ὠμαὶ στάσιμοι. Μῆλα γλυκέα δύσπεπτα, τὰ δὲ ὀξέα καὶ πέπον ἥσσον· κυδωνία στυπτικά καὶ οὐ διαχωρεύουσιν· οἱ δὲ χυλοὶ τῶν μήλων πρὸς τοὺς ἐμέτους στατικοὶ καὶ οὐρητικοί· καὶ ὁδμαὶ πρὸς τοὺς ἐμέτους· τὰ δὲ ἄγρια μῆλα στατικά, ἐφθὰ δὲ ἐσθιόμενα μᾶλλον διαχωρητικά· πρὸς δὲ τὴν ὀρθοπνοίην οἱ τε χυλοὶ αὐτῶν καὶ αὐτὰ πινόμενα ὠφελείη. Οὕα δὲ καὶ μέσπιλα καὶ κράνια καὶ ὅση ἄλλη τοιαύτη

ὀπώρη στατική καὶ στρυφνή. Ῥοιῆς γλυκεῖης ὁ χυλὸς διαχωρεῖ, καυσώδες δέ τι ἔχει· αἱ οἰνώδες τῶν ροιῶν φουσώδες· αἱ δὲ ὀξεῖαι ψυκτικώτεραι· οἱ δὲ πυρῆνες πασέων στάσιμοι. Σίκυοι ὠμοὶ ψυχροὶ καὶ δύσπεπτοι· οἱ δὲ πέπονες οὐρέονται καὶ διαχωρέονται, φουσώδες δέ. Βότρυες θερμοὶ καὶ ὑγροὶ καὶ διαχωρητικοί, μάλιστα οἱ λευκοί· οἱ μὲν οὖν γλυκές θερμαίνουσιν ἰσχυρῶς, διότι πολὺ ἤδη τοῦ θερμοῦ ἔχουσιν· οἱ δὲ ὀμφακώδες ἥσσον θερμαίνουσι, καθαίρουσι δὲ πινόμενοι· σταφίδες δὲ καυσώδες, διαχωρεῖ δέ. Σῦκον χλωρὸν ὑγραίνει καὶ διαχωρεῖ καὶ θερμαίνει, ὑγραίνει μὲν, ὅτι ἔγχυλόν ἐστι, θερμαίνει δὲ διὰ τὸν γλυκὺν ὀπὸν, καὶ διαχωρεῖ· τὰ πρῶτα τῶν σύκων κάκιστα, ὅτι εἰσὶν ὀπωδέστατα, βέλτιστα δὲ τὰ ὕστατα· τὰ ξηρὰ σῦκα καυσώδεα μὲν, διαχωρητικά δέ. Αἱ ἀμυγδάλαι καυσώδες, τρόφιμοι δὲ καυσώδες μὲν διὰ τὸ λιπαρὸν, τρόφιμοι δὲ διὰ τὸ σαρκώδες. Καὶ κάρυα τὰ στρογγύλα παραπλήσια· τὰ δὲ πλατέα πέπονα τρόφιμα, καὶ διαχωρεῖ καθαρὰ ἐόντα, καὶ φῦσαν ἐμποιεῖ· οἱ δὲ χιτῶνες αὐτέων στάσιμοι. Ἄκυλοι καὶ βάλανοι καὶ φηγοὶ στατικά ὠμὰ καὶ ὀπτὰ· ἐφθὰ δὲ ἥσσον. Τὰ πίονα τῶν κρεῶν καυσώδεα, διαχωρητικά δέ. ^[25]

- 56 Κρέα ταριχηρὰ ἐν οἴνῳ μὲν ξηραίνει καὶ τρέφει, ξηραίνει μὲν διὰ τὸν οἶνον, τρέφει δὲ διὰ τὴν σάρκα· ἐν ὃξί δὲ τεταριχευμένα θερμαίνει μὲν ἥσσον διὰ τὸ ὄξος, τρέφει δὲ ἱκανῶς ἐν ἄλσι δὲ κρέα ταριχηρὰ τρόφιμα μὲν ἥσσον, διὰ τὸ ἄλας τοῦ ὑγροῦ ἀπεστερημένα, ἰσχυραίνει δὲ καὶ ξηραίνει καὶ διαχωρεῖ ἱκανῶς. Τὰς δὲ δυνάμεις ἐκάστων ἀφαιρέειν καὶ προστιθέναι ὥδε χρή, εἰδότα ὅτι πυρὶ καὶ ὕδατι πάντα ξυνίσταται καὶ ζῶα καὶ φυτὰ καὶ ὑπὸ τουτέων αὐξεται καὶ ἐς ταῦτα διακρίνεται. Τῶν μὲν οὖν ἰσχυρῶν σιτίων ἐψῶντα πολλάκις καὶ διαψύχοντα τὴν δύναμιν ἀφαιρέειν, τῶν δὲ ὑγρῶν πυροῦντα καὶ φῶζοντα τὴν ὑγρασίην ἐξαιρέειν, τῶν δὲ ξηρῶν βρέχοντα καὶ νοτίζοντα, τῶν δὲ ἀλμυρῶν βρέχοντα καὶ ἐψῶντα, τῶν δὲ πικρῶν καὶ δριμέων τοῖσι γλυκέσι διακιρνώντα, τῶν δὲ στρυφνῶν τοῖσι λιπαροῖσι· καὶ ἐπὶ τῶν ἄλλων πάντων ἐκ τῶν προειρημένων χρή γινώσκειν. Ὀκόσα πυρούμενα ἢ φωζόμενα στάσιμά ἐστι μᾶλλον τῶν ὠμῶν, διότι τὸ ὑγρὸν ὑπὸ τοῦ πυρὸς ἀφήρηται καὶ τὸ ὀπώδες καὶ τὸ λιπαρὸν· ὁκόταν γοῦν ἐς τὴν κοιλίην ἐμπέσῃ, ἔλκει τὸ ὑγρὸν ἐκ τῆς κοιλίης, ἐπ' αὐτὰ συγκλείοντα τὰ στόματα τῶν φλεβίων, ξηραίνοντα καὶ θερμαίνοντα, ὥστε ἴσθησι τὰς διεξόδους τοῦ ὑγροῦ. Τὰ δὲ ἐκ τῶν ἀνύδρων καὶ ξηρῶν καὶ πνιγερῶν χωρίων ἅπαντα ξηρότερα καὶ θερμότερα καὶ ἰσχὺν πλείω παρέχεται ἐς τὸ σῶμα, διότι ἐκ τοῦ ἴσου ὄγκου βαρύτερα καὶ πυκνότερα καὶ πολύνοστά ἐστιν ἢ τὰ ἐκ τῶν ὑγρῶν καὶ ἀρδομένων καὶ ψυχρῶν· ταῦτα δὲ ὑγρότερα καὶ κουφότερα καὶ ψυχρότερα. Οὐκ οὖν δεῖ τὴν δύναμιν μόνον αὐτέων γινῶναι τοῦ τε σίτου καὶ τοῦ πόματος καὶ τῶν ζώων, ἀλλὰ καὶ τῆς πατρίδος ὁκόθεν εἰσὶν. Ὀκόταν μὲν οὖν βούλωνται τροφήν ἰσχυροτέραν τῷ σώματι προσενεγκεῖν ἀπὸ τῶν αὐτῶν σίτων, τοῖσιν ἐκ τῶν ἀνύδρων χωρίων χρηστέον καὶ σίτοισι καὶ πόμασι καὶ ζώοισιν· ὁκόταν δὲ κουφοτέρῃ τροφῇ καὶ ὑγροτέρῃ, τοῖσιν ἐκ τῶν ἀρδομένων χρηστέον. Τὰ γλυκέα καὶ τὰ δριμέα καὶ τὰ ἀλυκὰ καὶ τὰ πικρὰ καὶ τὰ αὐστηρὰ καὶ τὰ σαρκώδεα θερμαίνειν πέφυκε, καὶ ὅσα ξηρὰ ἐστὶ καὶ ὅσα ὑγρά. Ὀκόσα μὲν οὖν ξηροῦ μέρος πλέον ἔχει ἐν αὐτέοις, ταῦτα μὲν ξηραίνει καὶ θερμαίνει· ὁκόσα δὲ ὑγροῦ μέρος ἔχει πλέον, ταῦτα πάντα θερμαίνοντα ὑγραίνει καὶ διαχωρεῖ μᾶλλον ἢ τὰ ξηρὰ· τροφήν γὰρ μᾶλλον ἐς τὸ σῶμα διδόντα, ἀντίσπασιν ποιεῖται ἐς τὴν κοιλίην, καὶ ὑγραίνοντα διαχωρεῖ. Ὀκόσα δὲ διαθερμαίνοντα ξηραίνει ἢ σῖτα ἢ ποτὰ, οὔτε πτύσιν οὔτε οὔρησιν οὔτε διαχώρησιν ποιεῦντα ξηραίνει τὸ σῶμα διὰ τὰδε· θερμαινόμενον τὸ σῶμα κενουταὶ τοῦ ὑγροῦ, τὸ μὲν ὑπ' αὐτέων τῶν σιτίων, τὸ δὲ ἐς τὴν τροφήν τῷ τῆς ψυχῆς θερμῷ καταναλίσκεται, τὸ δὲ διὰ τοῦ χρωτὸς ἐξωθέεται θερμαινόμενον καὶ λεπτυνόμενον. Τὰ γλυκέα καὶ τὰ πίονα καὶ τὰ λιπαρὰ πληρωτικά ἐστὶ, διότι ἐξ ὀλίγου ὄγκου πολύχόα ἐστὶ· θερμαινόμενα δὲ καὶ διαχεόμενα πληροῖ τὸ θερμὸν ἐν τῷ σώματι καὶ γαληνίζειν ποιεῖ. Τὰ δὲ ὀξέα καὶ δριμέα καὶ αὐστηρὰ καὶ στρυφνὰ καὶ συγκομιστὰ καὶ ξηρὰ οὐ πληροῖ, διότι τὰ στόματα τῶν φλεβῶν

ἀνέωξέ τε καὶ διεκάθηρε· καὶ τὰ μὲν ξηραίνοντα, τὰ δὲ δάκνοντα, τὰ δὲ στύφοντα φρῖξαι καὶ συστήναι ἐς ὀλίγον ἐποίησεν ὄγκον τὸ ὑγρὸν τὸ ἐν τῇ σαρκί· καὶ τὸ κενὸν πούλῳ ἐγένετο ἐν τῷ σώματι. Ὅκόταν γοῦν βούλῃ ἀπ' ὀλίγων πληρῶσαι ἢ ἀπὸ πλειόνων κενῶσαι, τοῖσι τοιούτοις χρέεσθαι. ^[45]

56 (50) Τὰ πρόσφατα πάντα ἰσχὺν πλείονα παρέχεται τῶν ἄλλων διὰ τόδε, ὅτι ἔγγιον τοῦ ζῶντός ἐστι· τὰ δὲ ἔωλα καὶ σαπρὰ διαχωρεῖ μάλλον τῶν προσφάτων, διότι ἔγγιον τῆς σηπεδόνης ἐστί. Τὰ δὲ ἔνωμα στροφώδεα καὶ ἐρευγμώδεα ἐστί, διότι ἃ δεῖ τῷ πυρὶ κατεργασθῆναι, ταῦτα ἢ κοιλίῃ διαπρήσσεται ἀσθενεστέρη ἐοῦσα τῶν ἐσιόντων. Τὰ δὲ ἐν τοῖσιν ὑποτρίμμασιν ὄψα σκευαζόμενα καυσώδεα καὶ ὑγρά, ὅτι λιπαρὰ καὶ πυρώδεα καὶ θερμὰ καὶ ἀνομοίους τὰς δυνάμεις ἀλλήλοισιν ἔχοντα ἐν τῷ αὐτέῳ ἵζει. Τὰ δὲ ἐν ἄλμῃ ἢ ὄξει βελτίω καὶ οὐ καυσώδεα. Περὶ δὲ λουτρῶν ὧδε ἔχει· ὕδωρ πότιμον ὑγραίνει καὶ ψύχει, δίδωσι γὰρ τῷ σώματι ὑγρασίην· τὸ δὲ ἄλμυρον λουτρὸν θερμαίνει καὶ ξηραίνει, φύσει γὰρ ἐὼν θερμὸν ἔλκει ἀπὸ τοῦ σώματος τὸ ὑγρὸν. ^[55]

57 Τὰ δὲ θερμὰ λουτρὰ νῆστιν μὲν ἰσχυαίνει καὶ ψύχει· φέρει γὰρ ἀπὸ τοῦ σώματος τὸ ὑγρὸν τῇ θερμασίῃ· κενουμένης δὲ τῆς σαρκὸς τοῦ ὑγροῦ, ψύχεται τὸ σῶμα· βεβρωκότα δὲ θερμαίνει καὶ ὑγραίνει, διαχέοντα τὰ ὑπάρχοντα ἐν τῷ σώματι ὑγρά ἐς πλείονα ὄγκον. Ψυχρὰ δὲ λουτρὰ τοῦναντίον· κενῶ μὲν τῷ σώματι δίδωσι θερμόν τι ψυχρόν ἐόν· βεβρωκότος δὲ ἀφαιρέει ὑγροῦ ἐόντος ξηρὸν ἐόν, καὶ πληροῖ τοῦ ὑπάρχοντος ξηροῦ. Ἀλουσίῃ ξηραίνει καταναλισκομένου τοῦ ὑγροῦ, ὡσαύτως δὲ καὶ ἡ ἀνηλειψία. Λίπος δὲ θερμαίνει καὶ ὑγραίνει καὶ μαλάσσει. ^[10]

58 Ἡλῖος δὲ καὶ πῦρ ξηραίνει διὰ τὰδε· θερμὰ ἐόντα καὶ ξηρὰ, ἔλκει ἐκ τοῦ σώματος τὸ ὑγρὸν. Σκιὴ δὲ καὶ ψύχεα τὰ μέτρια ὑγραίνει, δίδωσι γὰρ μάλλον ἢ λαμβάνει. Ἰδρωῖτες πάντες ἀπιόντες καὶ ξηραίνουσι καὶ ἰσχυαίνουσιν, ἐκλείποντος τοῦ ὑγροῦ ἐκ τοῦ σώματος. Λαγνεΐη ἰσχυαίνει καὶ ὑγραίνει καὶ θερμαίνει· θερμαίνει μὲν διὰ τὸν πόνον καὶ τὴν ἀπόκρισιν τοῦ ὑγροῦ, ἰσχυαίνει δὲ διὰ τὴν κένωσιν, ὑγραίνει δὲ διὰ τὸ ὑπολειπόμενον ἐν τῷ σώματι τῆς συντήξιος τῆς ὑπὸ τοῦ πόνου. Ἐμετοὶ ἰσχυαίνουσι διὰ τὴν κένωσιν τῆς τροφῆς, οὐ μέντοι ξηραίνουσιν, ἦν μὴ τις τῇ ὑστεραίῃ θεραπεύῃ ὀρθῶς, ἀλλ' ὑγραίνουσι μάλλον διὰ τὴν πλήρωσιν καὶ διὰ τὴν σύντηξιν τῆς σαρκὸς τὴν ὑπὸ τοῦ πόνου· ἦν δὲ τις ἐάσῃ ταῦτα καταναλωθῆναι τῇ ὑστεραίῃ ἐς τὴν τροφήν τῷ θερμῷ, καὶ τῇ διαίτῃ ἡσύχως προσάγῃ, ξηραίνουσιν. ^[5]

59 Κοιλίην δὲ συνεστηκυῖαν λύει ἔμετος, καὶ διαχωροῦσαν μάλλον τοῦ καιροῦ ἴσθησι, τὴν μὲν διυγραίνων, τὴν δὲ ξηραίνων· ὁκόταν μὲν οὖν στήσῃ βούλῃ, τὴν ταχίστην φαγόντα χρή ἐξεμέειν, πρὶν ἂν διυγρυνθῇ τὸν σίτον καὶ κατασπασθῇ κάτω, καὶ τοῖσι στρυφνοῖσι καὶ τοῖσιν αὐστηροῖσι σιτίοις μάλλον χρέεσθαι· ὁκόταν δὲ λῦσαι τὴν κοιλίην βούλῃ, ἐνδιατρίβειν ἐν τοῖσι σιτίοις ὡς πλεῖστον χρόνον ξυμφέρει, καὶ τοῖσι δριμέσι καὶ ἄλμυροῖσι καὶ λιπαροῖσι καὶ γλυκέσι σιτίοις καὶ πόμασι χρέεσθαι. Ὑπνοὶ δὲ νῆστιν μὲν ἰσχυαίνουσι καὶ ψύχουσιν, ἦν μὴ μακροὶ ἔωσι, κενοῦντες τοῦ ὑπάρχοντος ὑγροῦ· ἦν δὲ μάλλον, ἐκθερμαίνοντες συντήκουσι τὴν σάρκα, καὶ διαλύουσι τὸ σῶμα, καὶ ἀσθενὲς ποιέουσι· βεβρωκότα δὲ θερμαίνοντες ὑγραίνουσι, τὴν τροφήν ἐς τὸ σῶμα διαχέοντες· ἀπὸ δὲ τῶν ὀρθρίων περιπάτων ὕπνος μάλιστα ξηραίνει. ^[5]

60 Ἀγρυπνίῃ δὲ ἐν μὲν τοῖσι σιτίοις βλάπτει, οὐκ ἔωσα τὸ σιτίον τήκεσθαι· ἀσίτοις δὲ ἰσχυασίην μὲν τινα παραδίδωσι, βλάπτει δὲ ἥσσον. Ῥαθυμίᾳ ὑγραίνει καὶ ἀσθενὲς τὸ σῶμα ποιέει· ἀτρεμίζουσα γὰρ ἢ ψυχὴ οὐκ ἀναλίσκει τὸ ὑγρὸν ἐκ τοῦ σώματος· πόνος δὲ ξηραίνει καὶ τὸ σῶμα ἰσχυρόν ποιέει. Μονοσιτίῃ ἰσχυαίνει καὶ ξηραίνει καὶ τὴν κοιλίην ἴσθησι, διότι τῷ τῆς ψυχῆς θερμῷ τὸ ὑγρὸν ἐκ τῆς κοιλίης καὶ τῆς σαρκὸς καταναλίσκεται· ἄριστον δὲ τὰναντία διαπρήσσεται τῇ μονοσιτίῃ. Ὑδωρ πόμα θερμὸν ἰσχυαίνει, ὡσαύτως δὲ καὶ ψυχρόν. Τὸ δὲ

ὑπερβάλλον ψυχρὸν καὶ πνεῦμα καὶ σιτίον καὶ ποτὸν πήγνυσι τὸ ὑγρὸν τὸ ἐν τῷ σώματι καὶ τὰς κοιλίας ξυνίστησι τῇ πήξει καὶ ψύξει· κρατέει γὰρ τοῦ τῆς ψυχῆς ὑγροῦ. Καὶ τοῦ θερμοῦ δὲ πάλιν αἱ ὑπερβολαὶ πηγνύουσι, καὶ τοσοῦτον ὥς μὴ διάχυσιν ἔχειν. Ὅκόσα δὲ θερμαίνοντα τὸ σῶμα, τροφήν μὴ διδόντα, κενοὶ τοῦ ὑγροῦ τὴν σάρκα μὴδ' ὑπερβολὴν ποιέοντα, πάντα ψύξιν τῷ ἀνθρώπῳ παραδίδωσι· κενουμένου γὰρ τοῦ ὑπάρχοντος ὑγροῦ, πνεύματος ἐπακτοῦ πληρεῦμενον ψύχεται. Περὶ δὲ τῶν πόνων ἦντινα ἔχουσι δύναμιν διηγήσομαι. ^[20]

- 61 Εἰσὶ γὰρ οἱ μὲν κατὰ φύσιν, οἱ δὲ διὰ βίης· οἱ μὲν οὖν κατὰ φύσιν αὐτῶν εἰσιν ὁψιος πόνος, ἀκοῆς, φωνῆς, μερίμνης. Ὅψιος μὲν οὖν δύναμις τοιαύτη· προσέχουσα ἡ ψυχὴ τῷ ὀρεομένῳ κινέεται καὶ θερμαίνεται· θερμαινομένη δὲ ξηραίνεται, κεκενωμένου τοῦ ὑγροῦ. Διὰ δὲ τῆς ἀκοῆς ἐσπίπτοντος τοῦ φόφου σείεται ἡ ψυχὴ καὶ πονέει, πονέουσα δὲ θερμαίνεται καὶ ξηραίνεται. Ὅκόσα μεριμνᾷ ἄνθρωπος, κινέεται ἡ ψυχὴ ὑπὸ τουτέων καὶ θερμαίνεται καὶ ξηραίνεται, καὶ τὸ ὑγρὸν καταναλίσκουσα πονέει, καὶ κενοὶ τὰς σάρκας, καὶ λεπτύνει τὸν ἄνθρωπον. Ὅκόσοι δὲ πόνοι φωνῆς, οἷον λέξις ἢ ἀνάγνωσις ἢ ὥδῃ, πάντες οὗτοι κινέουσι τὴν ψυχὴν· κινεομένη δὲ ξηραίνεται καὶ θερμαίνεται, καὶ τὸ ἐν τῷ σώματι ὑγρὸν καταναλίσκει. Οἱ δὲ περίπατοι κατὰ φύσιν μὲν εἰσὶ, καὶ οὗτοι μάλιστα τῶν λοιπῶν, ἔχουσι δέ τι βίαιον. ^[10]
- 62 Δύναμις δὲ αὐτέων ἐκάστων ἐστὶ τοιήδε· ὁ ἀπὸ δείπνου περίπατος ξηραίνει τὴν τε κοιλίην καὶ τὸ σῶμα, καὶ τὴν γαστέρα οὐκ ἔῃ πείραν γενέσθαι διὰ τάδε· κινεμένου τοῦ ἀνθρώπου, θερμαίνεται καὶ τὸ σῶμα καὶ τὰ σιτία· ἔλκει οὖν τὴν ἱκμάδα ἢ σὰρξ, καὶ οὐκ ἔῃ περὶ τὴν κοιλίην ξυνίστασθαι· τὸ μὲν οὖν σῶμα πληροῦται, ἡ δὲ κοιλίη λεπτύνεται. Ξηραίνεται δὲ διὰ τάδε· κινεμένου τοῦ σώματος καὶ θερμαινομένου, τὸ λεπτότατον τῆς τροφῆς καταναλίσκεται, τὸ μὲν ὑπὸ τοῦ ξυμφύτου θερμοῦ, τὸ δὲ σὺν τῷ πνεύματι ἀποκρίνεται ἔξω, τὸ δὲ καὶ διουρέεται· ὑρολείπεται δὲ τὸ ξηρότατον ἀπὸ τῶν σιτίων ἐν τῷ σώματι, ὥστε τὴν κοιλίην ἀποξηραίνεσθαι καὶ τὴν σάρκα. Καὶ οἱ ὄρθριοι περίπατοι ἰσχυαίνουσι, καὶ τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν κοῦφά τε καὶ εὐαγέα καὶ εὐήκοα παρασκευάζουσι, καὶ τὴν κοιλίην λύουσιν· ἰσχυαίνουσι μὲν, διότι κινούμενον τὸ σῶμα θερμαίνεται, καὶ τὸ ὑγρὸν λεπτύνεται καὶ καθαίρεται, τὸ μὲν ὑπὸ τοῦ πνεύματος, τὸ δὲ μύσσεταί τε καὶ χρέμπεται, τὸ δὲ ἐς τὴν τροφήν τῷ τῆς ψυχῆς θερμῷ καταναλίσκεται· τὴν δὲ κοιλίην λύουσι, διότι θερμὴ ἐοῦσα, τοῦ ψυχροῦ πνεύματος ἐσπίπτοντος ἄνωθεν, ὑποχωρεῖ τὸ θερμὸν τῷ ψυχρῷ. Κοῦφα δὲ τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν ποιεῖ διὰ τάδε· ὅταν κενωθῇ ἡ κοιλίη, ἔλκει ἐς ἐσωτὴν ἕκ τε τοῦ ἄλλου σώματος καὶ ἐκ τῆς κεφαλῆς τὸ ὑγρὸν θερμὴ ἐοῦσα· κενουμένης δὲ τῆς κεφαλῆς, ἀποκαθαίρεται ἢ τε ὁψις καὶ ἡ ἀκοή· καὶ γίνονται εὐαγέες οἱ ἄνθρωποι. Οἱ δὲ ἀπὸ τῶν γυμνασίων περίπατοι καθαρὰ τὰ σώματα παρασκευάζουσι, καὶ ἰσχυαίνουσιν, οὐκ ἐῶντες τὴν σύντηξιν τῆς σαρκὸς τὴν ὑπὸ τοῦ πόνου ξυνίστασθαι, ἀλλ' ἀποκαθαίρουσιν. Τῶν δὲ δρόμων δύνανται οἱ μὲν μακροὶ καὶ καμπτοὶ, ἐξ ὀλίγου προσαγόμενοι, θερμαίνοντες τὴν σάρκα, συνεψεῖν καὶ διαχέειν, καὶ τὴν δύναμιν τῶν σιτίων τὴν ἐν τῇ σαρκὶ καταπέσσουσι, βραδύτερά τε καὶ παχύτερα τὰ σώματα παρασκευάζουσι τῶν τροχῶν· τοῖσι δὲ πολλὰ ἐσθίουσι ξυμφορώτεροι, καὶ χειμῶνος μᾶλλον ἢ θέρεος. ^[5]
- 63 Οἱ δὲ ἐν τῷ ἱματίῳ δρόμοι τὴν μὲν δύναμιν τὴν αὐτὴν ἔχουσι, μᾶλλον δὲ διαθερμαίνουσι, καὶ ὑγρότερα τὰ σώματα ποιέουσιν, ἀχρώτερά δὲ, διότι οὐκ ἀποκαθαίρει προσπίπτον τὸ πνεῦμα τὸ εἰλικρινές, ἀλλ' ἐν τῷ αὐτῷ ἐγγυμνάζεται πνεύματι· συμφέρει οὖν τοῖσι ξηροῖσι καὶ τοῖσι πολυσάρκοισιν, ὅστις καθελεῖν τὴν σάρκα βούλεται, καὶ τοῖσι πρεσβυτέροις διὰ ψύξιν τοῦ σώματος. Οἱ δὲ διάυλοι καὶ ὑπέρριοι ἵπποι τὴν μὲν σάρκα ἥσσον διαχέουσιν, ἰσχυαίνουσι δὲ μᾶλλον, διότι τοῖς ἔξω τῆς ψυχῆς μέρεσιν οἱ πόνοι ὄντες ἀντισπῶσιν ἐκ τῆς σαρκὸς τὸ ὑγρὸν καὶ τὸ σῶμα λεπτύνουσι καὶ ξηραίνουσιν. Οἱ δὲ τροχοὶ τὴν μὲν σάρκα ἥκιστα διαχέουσιν, ἰσχυαίνουσι δὲ καὶ προστέλλουσι τὴν τε σάρκα καὶ τὴν κοιλίην μάλιστα, διότι ὀξυτάτῳ τῷ πνεύματι χρώμενοι τάχιστα τὸ ὑγρὸν ἔλκουσιν ἐφ' ἐσωτούς. Τὰ δὲ παρασείσματα ξηροῖσι μὲν

καὶ ἐξαπίνης, ἀξύμφορα· σπάσματα γὰρ ἐμποιεῖ διὰ τὸδε· διαθερμασμένον τὸ σῶμα, τὸ μὲν δέρμα ἰσχυρῶς λεπτύνει, τὴν δὲ σάρκα ἥσσον ξυνίστησι τῶν τροχῶν, κενοῖ δὲ τὴν σάρκα τοῦ ὕγρου. ^[15]

64 Τὰ δὲ ἀνακινήματα καὶ ἀνακουφίσματα τὴν μὲν σάρκα ἥκιστα διαθερμαίνει, παροξύνει δὲ τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν, καὶ τοῦ πνεύματος κενοῖ. Πάλῃ δὲ καὶ τρίψις τοῖσι μὲν ἔξω τοῦ σώματος παρέχει μᾶλλον τὸν πόνον, θερμαίνει δὲ τὴν σάρκα καὶ στερεοῖ καὶ αὔξεσθαι ποιεῖ διὰ τὰδε· τὰ μὲν στερεὰ φύσει τριβόμενα συνίστησι, τὰ δὲ κοῖλα αὔζεται, ὁκόσαι φλέβες εἰσὶ θερμαινόμεναι γὰρ αἱ σάρκες καὶ ξηραίνόμεναι ἔλκουσιν ἐφ' ἐωυτὰς τὴν τροφὴν διὰ τῶν φλεβῶν, εἴτα αὔξονται. Ἀλίνδῃσις παραπλήσια τῇ πάλῃ διαπρήσσεται, ξηραίνει δὲ μᾶλλον διὰ τὴν κόνιν καὶ σαρκοῖ ἥσσον. Ἀκροχειρίῃ ἰσχναίνει καὶ τὰς σάρκας ἔλκει ἄνω, καὶ κωρυκομαχίῃ καὶ χειρονομίῃ τὰ παραπλήσια διαπρήσσεται. Πνεύματος δὲ κατάσχεσις τοὺς πόρους διαναγκάσαι καὶ τὸ δέρμα λεπτύναι καὶ τὸ ὑγρὸν ἐκ τοῦ δέρματος ἐξῶσαι δύναται. Τὰ ἐν κόνει καὶ τὰ ἐν ἐλαίῳ γυμνάσια διαφέρει τοσόνδε· κόνις μὲν ψυχρὸν, ἔλαιον δὲ θερμόν· ἐν μὲν τῷ χειμῶνι τὸ ἔλαιον αὐξιμώτερον, διότι τὸ ψῦχος κωλύει φέρειν ἀπὸ τοῦ σώματος· ἐν δὲ τῷ θέρει τὸ ἔλαιον ὑπερβολὴν θερμασίης ποιεῦν τήκει τὴν σάρκα, ὁκόταν καὶ ὑπὸ τῆς ὥρης ἐκθερμαίνεται καὶ τοῦ ἐλαίου καὶ τοῦ πόνου. ^[5]

65 Ἡ δὲ κόνις ἐν τῷ θέρει αὐξιμώτερον, ψύχουσα γὰρ τὸ σῶμα οὐκ ἔἴς ὑπερβολὴν ἐκθερμαίνεσθαι· ἐν δὲ τῷ χειμῶνι διαψυκτικὸν καὶ κρυμνώδες· ἐνδιατρίβειν δὲ ἐν τῇ κόνει μετὰ τοὺς πόρους ἐν τῷ θέρει, ὀλίγον μὲν χρόνον ὠφελεί ψύχουσα, πουλὺν δὲ ὑπερξηραίνει καὶ τὰ σώματα σκληρὰ καὶ ξυλώδεα ἀποδεικνύει. Τρίψις ἐλαίου σὺν ὕδατι μαλάσσει καὶ οὐ δεινῶς ἔἴς διαθερμαίνεσθαι. Περὶ δὲ κόπων τῶν ἐν τοῖσι σώμασιν ἐγγινομένων ὧδε ἔχει· οἱ μὲν ἀγύμναστοι τῶν ἀνθρώπων ἀπὸ παντὸς κοπιῶσι πόνου· οὐδὲν γὰρ τοῦ σώματος διαπεπόνηται πρὸς οὐδένα πόνον· τὰ δὲ γεγυμνασμένα τῶν σωματῶν ὑπὸ τῶν ἀνεθίστων πόνων κοπιᾷ· τὰ δὲ καὶ ὑπὸ τῶν συνήθων γυμνασίων κοπιᾷ, ὑπερβολῇ χρησάμενα. ^[5]

66 Τὰ μὲν οὖν εἶδεα τῶν κόπων τοιαῦτά ἐστιν· ἡ δὲ δύναμις αὐτέων ὧδε ἔχει· οἱ μὲν γὰρ ἀγύμναστοι ὑγρὴν τὴν σάρκα ἔχοντες, ὁκόταν πονήσωσι, θερμαινόμενου τοῦ σώματος, σύντηξιν πολλὴν ἀφιασιν· ὃ τι μὲν οὖν ἂν ἐξιδρώσῃ ἢ ξὺν τῷ πνεύματι ἀποκαθαρθῇ, οὐ παρέχει πόνον ἄλλον ἢ τῷ κενωθέντι τοῦ σώματος παρὰ τὸ ἔθος· ὃ τι δ' ἂν ἐμμείνη τῆς συντήξιος, οὐ μόνον τῷ κενωθέντι τοῦ σώματος παρὰ τὸ ἔθος παρέχει πόνον, ἀλλὰ καὶ τῷ δεξαμένῳ τὸ ὑγρὸν· οὐ γὰρ ἐστὶ ζύντροφον τῷ σώματι, ἀλλὰ πολέμιον. Ἐς μὲν δὴ τὰ ἄσαρκα τῶν σωματῶν οὐ ξυνίσταται ὁμοίως, ἐς δὲ τὰ σαρκώδεα, ὥστε τούτοις πόνον παρέχειν ἕως ἂν ἐξέλθῃ. Ἄτε δὴ οὐκ ἔχον περίοδον, ἀτρεμίζον ἐκθερμαίνεται αὐτό τε καὶ τὰ προσπίπτοντα· ἦν μὲν οὖν πουλὺ γένηται τὸ ἀποκριθὲν, ἐκράτησε καὶ τοῦ ὑγιαίνοντος, ὥστε συνεκθερμανθῆναι ὅλον τὸ σῶμα, καὶ ἐνεποίησε πυρετὸν ἰσχυρόν. Θερμανθέντος γὰρ τοῦ αἵματος καὶ ἐπισπασθέντος, ταχείην ἐποίησε τὴν περίοδον τὰ ἐν τῷ σώματι, καὶ τό τε ἄλλο σῶμα καθαίρεται ὑπὸ τοῦ πνεύματος, καὶ τὸ συνεσθηκὸς θερμαινόμενον λεπτύνεται τε καὶ ξυνεζωθέεται ἐκ τῆς σαρκὸς ἔξω ἐπὶ τὸ δέρμα, ὅπερ ἰδρὼς καλέεται θερμός. Τούτου δ' ἀποκριθέντος, τό τε αἶμα καθίσταται ἐς τὴν κατὰ φύσιν σύστασιν, καὶ ὁ πυρετὸς ἀνίησι, καὶ ὁ κόπος παύεται μάλιστα τριταῖος. Χρὴ δὲ τὸν τοιοῦτον κόπον ὧδε θεραπεύειν· πυρίῃσι καὶ λουτροῖσι θερμοῖσι διαλύοντα τὸ ξυνεσθηκὸς καὶ περιπάτοις μὴ βιαίοιςιν, ὥς ἀποκαθαίρωνται, καὶ ὀλιγοσιτίῃσι καὶ ἰσχνασίῃσι συνιστάναι τῆς σαρκὸς τὴν κένωσιν, καὶ τρίβεσθαι τῷ ἐλαίῳ ἡσυχῇ πουλὺν χρόνον, ὅπως μὴ βιαίως διαθερμαίνωνται· καὶ τοῖσι χρίσμασι τοῖσιν ἰδρωτικοῖσι καὶ μαλακτικοῖσι χρίεσθαι καὶ μαλακευεῖν ξυμφέρει. Τοῖσι δὲ γυμναζομένοιςιν ὑπὸ τῶν ἀνεθίστων πόνων διὰ τὰδε γίνεται ὁ κόπος· ὃ τι ἂν μὴ πεπονήκῃ τὸ σῶμα, ὑγρὴν ἀνάγκη τὴν σάρκα εἶναι πρὸς τοῦτον τὸν τόπον, πρὸς ὃν μὴ εἴθισται πονεῖν,

ὥσπερ ἀγυμνάστων πρὸς ἕκαστα· τὴν μὲν οὖν σάρκα ξυντήκεσθαι ἀνάγκη καὶ ἀποκρίνεσθαι καὶ συνίστασθαι ὥσπερ τῷ προτέρῳ. Ξυμφέρει δὲ θεραπεύεσθαι ὧδε· τοῖσι μὲν γυμνασίοισι χρῆσθαι τοῖσι συνήθεσιν, ὅκως τὸ ξυνεστηκὸς θερμαίνόμενον λεπτύνηται καὶ ἀποκαθαίρηται, καὶ τὸ ἄλλο σῶμα μὴ ὑγραίνεται, μηδ' ἀγύμναστον γίνηται. Τοῖσι δὲ λουτροῖσι τοῖσι θερμοῖσι ξυμφέρει καὶ τοῦτον χρέεσθαι, καὶ τῇ τρίψει ὁμοίως ὥς καὶ τὸν πρόσθεν. Τῆς δὲ πυρήσιος οὐδὲν δέεται· οἱ πόνοι γὰρ ἱκανοὶ θερμαίνοντες λεπτύνειν καὶ ἀποκαθαίρειν τὸ συστάιν. Οἱ δὲ ἀπὸ τῶν συνήθων γυμνασίων κόποι τόνδε τὸν τρόπον γίνονται· ἀπὸ μὲν συμμέτρου πόνου κόπος οὐ γίγνεται· ὁκόταν δὲ πλείων τοῦ καιροῦ πόνος ᾗ, ὑπερεξήρηνε τὴν σάρκα· κενωθεῖσα δὲ τοῦ ὑγροῦ, θερμαίνεται καὶ ἀλγέει καὶ φρίσσει καὶ ἐς πυρετὸν καθίσταται μακρότερον, ἢν μὴ τις ἐκθεραπύσῃ ὀρθῶς. Χρὴ δὲ πρῶτον μὲν αὐτὸν τῷ λουτρῷ μὴ σφόδρα πολλῷ μηδὲ θερμῷ ἄγαν λούεσθαι, εἴτα πίσαι αὐτὸν ἐκ τοῦ λουτροῦ μαλακὸν οἶνον, καὶ δειπνεῖν ὥς πλεῖστα καὶ παντοδαπὰ σιτία, καὶ ποτῷ ὑδαρεῖ, οἶνῳ δὲ μαλακῷ χρέεσθαι πολλῷ, εἴτ' ἐνδιατρῖψαι πλέω χρόνον μέχρις ἂν αἱ φλέβες πληρωθεῖσαι ἀρθῶσιν· εἴτα ἐξεμεέτω, καὶ ἐξαναστάντα ὀλίγον καθεύδειν μαλακῶς· εἴτα προσάγειν ἡσυχῇ τοῖσι σιτίοις καὶ τοῖσι πόνοις τοῖσι συνήθεσιν ἐς ἡμέρας ἕξ, ἐν ταύτῃσι δὲ καταστῆσαι ἐς τὸ σύνηθες καὶ σίτου καὶ ποτοῦ. ^[45]

66 (50) Δύναμιν δὲ ἔχει ἡ θεραπῆτή τοιήνδε· ἀνεξηρασμένον τὸ σῶμα ἐς ὑπερβολὴν ἐξυγρῆναι δύναται ἄτερ ὑπερβολῆς· εἰ μὲν οὖν δυνατὸν ἦν, τὴν ὑπερβολὴν τοῦ πόνου γνόντα ὁκόση τίς ἐστί, τοῦ σίτου τῇ ξυμμετρίᾳ ἀκέσασθαι, εὖ ἂν εἶχεν οὕτω· νῦν δὲ τὸ μὲν ἀδύνατον, τὸ δὲ ῥάδιον· ἐξηρασμένον γὰρ τὸ σῶμα, σίτων ἐμπεσόντων παντοδαπῶν, ἔλκει τὸ ξυμφέρον αὐτὸ ἐωυτῷ ἕκαστον τοῦ σώματος ἐκάστου σίτου, πληρωθὲν δὲ καὶ ὑγρανθὲν, κενωθείσης τῆς κοιλίης ὑπὸ τοῦ ἐμέτου, ἀφήσιν· πάλιν τὴν ὑπερβολὴν· ἡ δὲ κοιλία κενὴ ἐοῦσα ἀντισπᾷ. Τὸ μὲν οὖν ὑπερβάλλον ὑγρὸν ἐξερεύγεται ἡ σὰρξ, τὸ δὲ σύμμετρον οὐκ ἀφήσιν, ἢν μὴ διὰ βίης ἢ πόνων ἢ φαρμάκων ἢ ἄλλης τινὸς ἀντισπάσιος. Τῇ δὲ προσαγωγῇ χρησάμενος καταστήσεις τὸ σῶμα ἐς τὴν ἀρχαίην δίαίταν ἡσυχῇ. ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ. ^[65]

67 (t1) ΤΟ ΤΡΙΤΟΝ. Περὶ δὲ διαίτης ἀνθρωπίνης, ὥσπερ μοι καὶ πρόσθεν εἴρηται, ξυγγράψαι μὲν οὐχ οἷόν τε ἐς ἀκριβείην, ὥστε πρὸς τὸ πλῆθος τοῦ σίτου τὴν ξυμμετρίην ποιέεσθαι τῶν πόνων· πουλλὰ γὰρ τὰ κωλύοντα. Πρῶτον μὲν αἱ φύσεις τῶν ἀνθρώπων διάφοροι ἐοῦσαι· καὶ γὰρ αἱ ξηραὶ αὐταὶ ἐωυτῶν πρὸς αὐτὰς καὶ πρὸς ἄλλα μᾶλλον καὶ ἥσσον ξηραὶ, καὶ ὑγραὶ ὡσαύτως, καὶ αἱ ἄλλαι πᾶσαι· ἔπειτα αἱ ἡλικίαι οὐ τῶν αὐτῶν δεόμεναι· ἔτι δὲ καὶ τῶν χωρίων αἱ θέσεις, καὶ τῶν πνευμάτων αἱ μεταβολαί, τῶν τε ὥρέων αἱ μεταστάσεις, καὶ τοῦ ἐνιαυτοῦ αἱ καταστάσεις· αὐτῶν τε τῶν σίτων πολλὴ διαφορά· πυροὶ τε γὰρ πυρῶν καὶ οἶνος οἶνου καὶ τᾶλλα ὅσα διαιτεόμεθα, πάντα διάφορα ἐόντα ἀποκωλύει μὴ δυνατὸν εἶναι ἐς ἀκριβείην ξυγγραφῆναι. Ἀλλὰ γὰρ αἱ διαγνώσεις ἔμοιγε ἐξευρημέναι εἰσὶ τῶν ἐπικρατεόντων ἐν τῷ σώματι, ἢν τε οἱ πόνοι ἐπικρατέωσι τῶν σιτίων, ἢν τε τὰ σιτία τῶν πόνων, καὶ ὥς χρὴ ἕκαστα ἐξακέεσθαι, προκαταλαμβάνειν τε ὑγείην, ὥστε τὰς νούσους μὴ προσπελάζειν, εἰ μὴ τις μεγάλη πάνυ ἐξαμαρτάνοι καὶ πολλὰκις· ταῦτα δὲ φαρμάκων δέεται ἤδη, ἔστι δ' ἄσσα οὐδ' ὑπὸ τῶν φαρμάκων δύναται ὑγιάζεσθαι. Ὡς μὲν οὖν δυνατὸν εὐρεθῆναι, ἔγγιστα τοῦ ὅρου ἐμοὶ εὕρηται, τὸ δὲ ἀκριβὲς οὐδενί. Πρῶτον μὲν οὖν τοῖσι πολλοῖσι τῶν ἀνθρώπων ξυγγράψω ἐξ ὧν μάλιστα ἂν ὠφελοῖντο οἵτινες σιτίοις τε καὶ πόμασι προστυχοῦσι χρέονται, πόνοις τε τοῖσιν ἀναγκαίοις, ὁδοιπορίῃσι τε τῇσι πρὸς ἀνάγκας, θαλασσοεργίῃσι τε τῇσι πρὸς τὴν συλλογὴν εὐρεθείησι τοῦ βίου, θαλπόμενοί τε παρὰ τὸ σύμφορον, ψυχόμενοί τε παρὰ τὸ ὠφέλιμον, τῇ τε ἄλλῃ διαίτῃ ἀκαταστάτῳ χρεόμενοι. ^[5]

68 Τούτοις δὲ ξυμφέρει ἐκ τῶν ὑπαρχόντων ὧδε διαιτῆσθαι· τὸν μὲν ἐνιαυτὸν ἐς τέσσαρα μέρη διαιρέουσιν, ἅπερ μάλιστα γινώσκουσιν οἱ πολλοὶ, χειμῶνα, ἦρ, θέρος, φθινόπωρον· καὶ χειμῶνα μὲν ἀπὸ πλειάδων δύσιος ἄχρι ἰσημερίας ἡαρινῆς, ἦρ δὲ ἀπὸ ἰσημερίας μέχρι

πλειάδων ἐπιτολῆς, θέρος δὲ ἀπὸ πλειάδων μέχρι ἀρκτούρου ἐπιτολῆς, φθινόπωρον δὲ ἀπὸ ἀρκτούρου μέχρι πλειάδων δύσιος. Ἐν μὲν οὖν τῷ χειμῶνι συμφέρει πρὸς τὴν ὥρην, ψυχρὴν τε καὶ ξυνεστηκυῖν, ὑπεναντιούμενον τοῖσι διαιτήμασιν ὧδε χρέεσθαι. Πρῶτον μὲν μονοσιτίῃσι χρὴ διάγειν, ἢν μὴ πάνυ ξηρὴν τις τὴν κοιλίην ἔχῃ· εἰ δὲ μὴ, μικρὸν ἀριστῆν· τοῖσι δὲ διαιτήμασι χρέεσθαι τοῖσι ξηροῖσι καὶ αὐστηροῖσι καὶ θερμαντικοῖσι καὶ συγκομιστοῖσι καὶ ἀκρήτοισιν, ἀρτοσιτέειν δὲ μᾶλλον, καὶ τοῖσιν ὀπτοῖσι τῶν ὄψων μᾶλλον ἢ τοῖσιν ἐφθοῖσι χρέεσθαι, καὶ τοῖσι πόμασι μέλασιν ἀκρητεστέροις καὶ ἐλάσσοσι, λαχάνοις δὲ ὡς ἥκιστα, πλὴν τοῖσι θερμαντικοῖσι καὶ ξηροῖσι, καὶ χυλοῖσι καὶ ῥοφήμασιν ὡς ἥκιστα· τοῖσι δὲ πόνοιςι πουλλοῖσιν ἅπασι, τοῖσι τε δρόμοιςι καμπτοῖσιν ἐξ ὀλίγου προσάγοντα, καὶ τῇ πάλῃ ἐν ἐλαίῳ, μακρῇ, ἀπὸ κούφων προσαναγκάζοντα· τοῖσι τε περιπάτοισιν ἀπὸ τῶν γυμνασίων ὀξέσιν, ἀπὸ δὲ τοῦ δείπνου βραδέσιν ἐν ἀλέῃ, ὀρθρίοιςι τε πολλοῖσιν ἐξ ὀλίγου ἀρχόμενον, προσάγοντα ἐς τὸ σφοδρὸν, ἀποπαύοντά τε ἡσυχῇ· καὶ σκληροκοιτίῃσι καὶ νυκτοβατίῃσι καὶ νυκτοδρομίῃσι χρέεσθαι συμφέρει πάντα γὰρ ταῦτα ἰσχυαίνει καὶ θερμαίνει· χρίεσθαι τε πλείω. Ὀκόταν δὲ ἐθέλῃ λούσασθαι, ἢν μὲν ἐκπονήσῃ ἐν παλαιστρῇ, ψυχρῷ λουέσθω· ἢν δὲ ἄλλω τινὶ πόνῳ χρήσῃ, τὸ θερμὸν συμφωρότερον. Χρήσθαι δὲ καὶ λαγνείῃ πλέον ἐς ταύτην τὴν ὥρην, καὶ τοὺς πρεσβυτέρους μᾶλλον ἢ τοὺς νεωτέρους. Χρέεσθαι δὲ καὶ τοῖσιν ἐμέτοιςι, τοὺς μὲν ὑγροτέρους τρεῖς τοῦ μηνός, τοὺς δὲ ξηροτέρους δις ἀπὸ σιτίων παντοδαπῶν, ἐκ δὲ τῶν ἐμέτων προσάγειν ἡσυχῇ πρὸς τὸ εἰθισμένον σιτίον ἐς ἡμέρας τρεῖς, καὶ τοῖσι πόνοιςι χρήσθαι κουφοτέροιςι καὶ ἐλάσσοσι τοῦτον τὸν χρόνον· ἀπὸ δὲ βοείων καὶ χοιρείων κρεῶν ἢ τῶν ἄλλων ὅ τι ἂν ὑπερβάλλῃ πλησμονῇ, ἐμέειν, καὶ ἀπὸ τυρωδέων καὶ γλυκέων καὶ λιπαρῶν ἀνεθίστων πλησμονῆς ἐμέειν συμφέρει· καὶ ἀπὸ μέθης καὶ σίτων μεταβολῆς καὶ χωρίων μεταλλαγῆς ἐμέειν βέλτιον. Διδόναι δὲ καὶ τῷ ψύχει ἐωυτὸν θαρσέων, πλὴν ἀπὸ τῶν σιτίων καὶ γυμνασίων, ἀλλ' ἐν τε τοῖσιν ὀρθρίοιςι περιπάτοισιν, ὁκόταν ἄρξῃται τὸ σῶμα διαθερμαίνεσθαι, καὶ ἐν τοῖσι δρόμοιςι καὶ ἐν τῷ ἄλλῳ χρόνῳ, ὑπερβολὴν φυλασσόμενος· οὐκ ἀγαθὸν γὰρ τῷ σώματι μὴ χειμάζεσθαι ἐν τῇ ὥρῃ· οὐδὲ γὰρ τὰ δένδρεα μὴ χειμασθέντα ἐν τῇ ὥρῃ δύναται καρπὸν φέρειν, οὐδ' αὐτὰ ἐρρῶσθαι. Χρέεσθαι δὲ καὶ τοῖσι πόνοιςι πουλλοῖσι ταύτην τὴν ὥρην ἅπασιν· ὑπερβολὴν γὰρ οὐκ ἔχει, ἢν μὴ οἱ κόποι ἐγγίνωνται· τοῦτο τὸ τεκμήριον διδάσκω τοὺς ἰδιώτας. Διότι δὲ οὕτως ἔχει φράσω· τῆς ὥρης ἐούσης ψυχρῆς καὶ συνεστηκυῖς, παραπλήσια πέπονθε καὶ τὰ ζῶα· βραδέως οὖν ἀνάγκη διαθερμαίνεσθαι τὰ σώματα ὑπὸ τοῦ πόνου, καὶ τοῦ ὑγροῦ μικρὸν τι μέρος ἀποκρίνεσθαι τοῦ ὑπάρχοντος· εἴτα τοῦ χρόνου ὄντινα μὲν πονέειν ἀποδέδοται, ὀλίγος ὄντινα δὲ ἀναπαύεσθαι, πουλὺς· ἢ μὲν γὰρ ἡμέρη βραχείη, ἢ δὲ νύξ μακρὴ· διὰ ταῦτα οὖν οὐκ ἔχει ὑπερβολὴν ὁ χρόνος καὶ ὁ πόνος. ^[45]

68 (50)

Χρὴ οὖν τὴν ὥρην ταύτην οὕτω διαιτῆσθαι, ἀπὸ πλειάδων δύσιος μέχρις ἡλίου τροπῶν ἡμέρας τεσσαράκοντα τέσσαρας περὶ δὲ τὴν τροπὴν ἐν φυλακῇ ὅτι μάλιστα εἶναι, καὶ ἀπὸ τροπῆς ἡλίου ἄλλας τοσαύτας ἡμέρας τῇ αὐτῇ διαίτῃ χρέεσθαι. Μετὰ δὲ ταῦτα ὥρῃ ἤδη ζέφυρον πνέειν, καὶ μαλακωτέρῃ ἢ ὥρῃ· χρὴ δὲ καὶ τῇ διαίτῃ μετὰ τῆς ὥρης ἐφέπεσθαι ἡμέρας πεντεκαίδεκα. Εἴτα δὲ ἀρκτούρου ἐπιτολή, καὶ χελιδόνα ὥρῃ ἤδη φαίνεσθαι, τὸν ἐχόμενον δὲ χρόνον ποικιλώτερον ἤδη διάγειν μέχρις ἰσημερίας ἡμέρας τριήκοντα δύο. Χρὴ οὖν καὶ τοῖσι διαιτήμασιν ἔπεσθαι τῇ ὥρῃ διαποικίλλοντα φαυλοτέροιςι καὶ κουφοτέροιςι, τοῖσι τε σιτίοιςι καὶ τοῖσι ποτοῖςι καὶ πόνοιςι, προσάγοντα ἡσυχῇ πρὸς τὸ ἥρ. Ὀκόταν δὲ ἰσημερίῃ γένηται, ἤδη μαλακώτεροι αἱ ἡμέραι καὶ μακρότεροι, αἱ νύκτες δὲ βραχύτεροι, καὶ ἡ ὥρῃ ἢ ἐπιούσα θερμὴ τε καὶ ξηρὴ, ἢ δὲ παρεούσα τρώφιμός τε καὶ εὐκρητος. Δεῖ οὖν, ὥσπερ καὶ τὰ δένδρεα παρασκευάζεται ἐν ταύτῃ τῇ ὥρῃ αὐτὰ αὐτοῖσιν ὠφελείην ἐς τὸ θέρος, οὐκ ἔχοντα γνώμην, αὕξησιν τε καὶ σκιὴν οὕτω καὶ τὸν ἄνθρωπον· ἐπεὶ γὰρ γνώμην ἔχει, τῆς σαρκὸς τὴν αὕξησιν δεῖ ὑγιερῇ παρασκευάζειν. Χρὴ οὖν, ὡς μὴ ἐξαπίνης τὴν δίαιταν μεταβάλλειν, διελεῖν τὸν

χρόνον ἐς μέρος ἕξ κατὰ ὁκτὼ ἡμέρας. Ἐν γοῦν τῇ πρώτῃ μοίρῃ χρὴ τῶν τε πόνων ἀφαιρέειν καὶ τοῖσι λοιποῖσιν ἡπιωτέροισι χρέεσθαι, τοῖσί τε σιτίοισι μαλακωτέροισι καὶ καθαρωτέροισι, τοῖσί τε πόμασιν ὑδαρεστέροισι καὶ λευκοτέροισι, καὶ τῇ πάλῃ σὺν τῷ ἐλαίῳ ἐν τῷ ἡλίῳ χρέεσθαι· ἐν ἑκάστῃ δὲ τῇ ὥρῃ ἕκαστα τῶν διαιτημάτων μεθιστάναι κατὰ μικρόν· καὶ τῶν περιπάτων ἀφαιρέειν, τῶν ἀπὸ μὲν τοῦ δείπνου τοὺς πλέους, τῶν δὲ ὀρθρίων τοὺς ἐλάσσους· καὶ τῆς μάξης ἀντὶ τῶν ἄρτων προστίθεσθαι, καὶ τῶν λαχάνων τῶν ἐψανῶν προσάγειν, καὶ τὰ ὄψα ἀνισάζειν τὰ ἐφθὰ τοῖσιν ὀπτοῖσι, λουτροῖσι τε χρέεσθαι, καί τι καὶ ἐναριστήν μικρόν, ἀφροδισίοισι δὲ ἐλάσσοσι· καὶ τοῖσιν ἐμέτοισι, τὸ μὲν πρῶτον ἐκ τῶν δύο ποιέεσθαι, εἴτα διὰ πλείονος χρόνου, ὅπως ἂν καταστήσῃ τὸ σῶμα σεσαρκωμένον καθαρῇ σαρκί, καὶ τὴν δίαιταν μαλακὴν ἐν τούτῳ τῷ χρόνῳ μέχρι πλειάδων ἐπιτολῆς. Ἐν τούτῳ θέρος, καὶ τὴν δίαιταν ἤδη χρὴ πρὸς τοῦτο ποιέεσθαι· χρὴ οὖν, ἐπειδὴν πλειὰς ἐπιτείλῃ, τοῖσί τε σιτίοισι μαλακωτέροισι καὶ καθαρωτέροισι καὶ ἐλάσσοσι χρέεσθαι, εἴτα τῇ μάξῃ πλεῖον ἢ τῷ ἄρτι, ταύτῃ δὲ προφυρητῇ ἀτριπτοτέρῃ, τοῖσι δὲ πόμασι μαλακοῖσι, λευκοῖσιν, ὑδαρέσιν, ἀρίστῳ δὲ ὀλίγῳ, καὶ ὕπνοις ἀπὸ τοῦ ἀρίστου βραχέσι, καὶ πλησμονῇσιν ὡς ἥκιστα τῶν σιτίων, καὶ τῷ ποτῷ ἱκανῶς ἐπὶ τῷ σίτῳ χρέεσθαι· δι' ἡμέρας δὲ ὡς ἥκιστα πίνειν, ἢν μὴ ἀναγκαίῃ τινὶ ξηρασίῃ τὸ σῶμα χρῆσθαι· χρέεσθαι δὲ τοῖσι λαχάνοις τοῖσιν ἐφθοῖσι, πλὴν τῶν καυσωδῶν καὶ ξηρῶν, χρέεσθαι δὲ καὶ τοῖσιν ὠμοῖσι, πλὴν τῶν θερμαντικῶν καὶ ξηρῶν· ἐμέτοισι δὲ, ἢν μὴ τις πλησμονὴ ἐγγένηται, μὴ χρέεσθαι· τοῖσι δὲ ἀφροδισίοισιν ὡς ἥκιστα· λουτροῖσι δὲ χλιεροῖσι χρέεσθαι. Ἡ δὲ ὀπώρη ἰσχυρότερον τῆς ἀνθρωπίνης φύσιος· βέλτιον οὖν ὀπωρῶν ἀπέχεσθαι· εἰ δὲ χρῶτό τις, μετὰ τῶν σιτίων χρεόμενος ἥκιστ' ἂν ἐξαμαρτάνοι. ^[95]

68 (100) Τοῖσί τε πόνοις τοῖσι τροχοῖσι χρὴ γυμνάζεσθαι καὶ διαύλοισιν ὀλίγοις μὴ πουλὺν χρόνον, καὶ τοῖσι περιπάτοις ἐν σκιῇ, τῇ τε πάλῃ ἐν κόνει, ὅπως ἥκιστα ἐκθερμαίνονται· ἢ γὰρ ἀλίνδῃσις βέλτιον ἢ οἱ τροχοί· ξηραίνουσι γὰρ τὸ σῶμα κενοῦντες τοῦ ὑγροῦ· ἀπὸ δείπνου τε μὴ περιπατεῖν ἀλλ' ἢ ὅσον ἐξαναστήναι· πρῶτ' δὲ χρέεσθαι τοῖσι περιπάτοις· ἡλίου δὲ φυλάσσεσθαι καὶ τὰ ψύχεα τὰ τε ἐν τῷ πρωῒ καὶ τὰ ἐν τῇ ἐσπέρῃ, ὅκοσα ποταμοὶ ἢ λίμναι ἢ χιόνες ἀποπνέουσιν. Ταύτῃ δὲ τῇ διαίτῃ προσανεχέτω μέχρις ἡλίου τροπέων, ὅπως ἐν τούτῳ τῷ χρόνῳ ἀφαιρήσῃ πάντα ὅκοσα ξηρὰ καὶ θερμὰ καὶ μέλανα καὶ ἄκρητα, καὶ τοὺς ἄρτους, πλὴν εἴ τι μικρὸν ἡδονῆς εἴνεκα. Τὸν ἐχόμενον δὲ χρόνον διαιτῆσεται τοῖσι μαλακοῖσι καὶ ὑγροῖσι καὶ ψυκτικοῖσι, λευκοῖσι καὶ καθαροῖσι, μέχρις ἀρκτούρου ἐπιτολῆς καὶ ἰσημερίας ἡμέρας ἐνενήκοντα τρεῖς. Ἀπὸ δὲ ἰσημερίας ὧδε χρὴ διαιτῆσθαι, προσάγοντα πρὸς τὸν χειμῶνα ἐν τῷ φθινοπώρῳ, φυλασσόμενον τὰς μεταβολὰς τῶν ψυχῶν καὶ τῆς ἀλέης ἐσθῆτι παχείῃ· χρέεσθαι δὲ ἐν τούτῳ τῷ χρόνῳ ἐν ἱματίῳ προκινήσαντα τῇ τε τρίψει καὶ τῇ πάλῃ τῇ ἐν ἐλαίῳ, ἡσυχῇ προσάγοντα· καὶ τοὺς περιπάτους ποιέεσθαι ἐν ἀλέῃ· θερμολουσίῃ τε χρέεσθαι, καὶ τοὺς ἡμερινοὺς ὕπνους ἀφαιρέειν, καὶ τοῖσι σιτίοισι θερμωτέροισι καὶ ἥσσον ὑγροῖσι καὶ καθαροῖσι, καὶ τοῖσι πόμασι μελαντέροισι, μαλακοῖσι δὲ καὶ μὴ ὑδαρέσι, τοῖσί τε λαχάνοις ξηροῖσιν ἥσσόν τε, τῇ τε ἄλλῃ διαίτῃ προσάγειν πάσῃ τῶν θερινῶν ἀφαιρεῦντα, τοῖσι χειμερίοις χρέεσθαι μὴ ἐς ἄκρον, ὅπως καταστήσῃ ὡς ἔγγιστα τῆς χειμερινῆς διαίτης, ἐν ἡμέραις δυοῖν δεούσαις πεντήκοντα μέχρι πλειάδων δύσις ἀπὸ ἰσημερίας. Ταῦτα μὲν παραινέω τῷ πλήθει τῶν ἀνθρώπων, ὅκοσοισιν ἐξ ἀνάγκης εἰκὴ τὸν βίον διατελέειν ἐστὶ, μὴδ' ὑπάρχει αὐτέοις τῶν ἄλλων ἀμελήσασιν τῆς ἐωυτῶν ὑγιείας ἐπιμελεῖσθαι· οἷσι δὲ τοῦτο παρεσκεύασται καὶ διέγνωσται, ὅτι οὐδὲν ὀφελὸς ἐστὶν οὔτε χρημάτων οὔτε τῶν ἄλλων οὐδενὸς ἄτερ τῆς ὑγιείας, πρὸς τούτους ἐστὶ μοι δίαιτα ἐξευρημένη ὡς ἀνυστὸν πρὸς τὸ ἀληθέστατον τῶν δυνατῶν προσηγμένη. ^[95]

69 Ταύτην μὲν οὖν προῖόντι τῷ λόγῳ δηλώσω. Τόδε δὲ τὸ ἐξεύρημα καλὸν μὲν ἐμοὶ τῷ εὐρόντι, ὠφέλιμον δὲ τοῖσι μαθοῦσιν, οὐδεὶς δὲ κω τῶν πρότερον οὐδὲ ἐπεχείρησε συνεῖναι, ὃ πρὸς

ἅπαντα τὰ ἄλλα πολλοῦ κρίνω εἶναι ἄξιον· ἔστι δὲ προδιάγνωσις μὲν πρὸ τοῦ κάμνειν, διάγνωσις δὲ τῶν σωμάτων τί πέπονθε, πότερον τὸ σιτίον κρατέει τοὺς πόνους, ἢ οἱ πόνοι τὰ σιτία, ἢ μετρίως ἔχει πρὸς ἄλληλα· ἀπὸ μὲν γὰρ τοῦ κρατέεσθαι ὀκοτερονοῦν νοῦσοι ἐγγίνονται· ἀπὸ δὲ τοῦ ἰσάζειν πρὸς ἄλληλα ὑγείη πρόσσεστιν. Ἐπὶ ταῦτα δὴ τὰ εἶδεα ἐπέξειμι, καὶ δεῖξω ὅκοῖα γίνεται τοῖσιν ἀνθρώποισιν ὑγιαίνειν δοκέουσι καὶ ἐσθίουσιν ἡδέως πονέειν τε δυναμένοισι καὶ σώματος καὶ χρώματος ἱκανῶς ἔχουσιν. Αἱ ῥίνες ἄτερ προφάσιος φανερῆς ἐμπλάσσονται ἀπὸ τοῦ δεῖπνου καὶ τοῦ ὕπνου, καὶ δοκέουσι μὲν πλήρεις εἶναι, μύσσονται δὲ οὐδέν· ὁκόταν δὲ περιπατεῖν ἄρξωνται τοῦ ὀρθρου καὶ γυμνάζεσθαι, τότε μύσσονται καὶ πτύουσι, προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου καὶ τὰ βλέφαρα βαρέα ἴσχουσι, καὶ τὸ μέτωπον ὥσπερ ξυσμὸς λαμβάνει, τῶν τε σίτων ἥσσον ἄπτονται, καὶ πίνειν ἥσσον δύνανται, ἄχροιαί τε τουτέοισιν ὑπογίνονται, καὶ ἡ κατάρροοι κινέονται ἢ πυρετοὶ φρικώδεις, καθ' ὃ τι ἂν τύχη τοῦ τόπου ἢ πλησμονὴ κινήθῃσιν. ^[5]

70 Ὅτι δ' ἂν τύχη ποιήσας κατὰ τοῦτον τὸν καιρὸν, τοῦτο αἰτιῆται οὐκ αἴτιον ἔόν· τουτέω γὰρ κρατεῦντα τὰ σιτία τοὺς πόνους, κατὰ σμικρὸν ξυλληγομένη ἢ πλησμονὴ ἐς νοῦσον προήγαγεν. Ἄλλ' οὐ χρή προῖεσθαι μέχρι τουτέου, ἀλλ' ὁκόταν γινῶ τὰ πρῶτα τῶν τεκμηρίων, εἰδέναι ὅτι κρατέει τὰ σιτία τοὺς πόνους κατὰ σμικρὸν ξυλληγόμενα, ἢ πλησμονὴ ἔστι. Μύξαι γὰρ καὶ σίελα πλησμονῆς ἔστι κρίσις· ἀτρεμίζοντος μὲν δὴ τοῦ σώματος, φράσσουσι τοὺς πόρους τοῦ πνεύματος, πολλῆς ἐνεούσης τῆς πλησμονῆς· θερμαινόμενον δὲ ὑπὸ τοῦ πόνου, ἀποκρίνεται λεπυνόμενον. Χρὴ δὲ τὸν τοιοῦτον ἐκθεραπευθῆναι ὥδε· διαπονήσαντα ἐν τοῖσι γυμνασίοισι τοῖσιν εἰθισμένοις ἀκόπως, θερμῷ λουσάμενον, σιτίσαι παντοδαποῖσι καὶ ποιῆσαι ἐμέσαι· ἐκ δὲ τοῦ ἐμέτου κλύσαι τὸ στόμα καὶ τὴν φάρυγγα οἶνω αὐστηρῶ, ὅπως ἂν συστυφῇ τὰ στόματα τῶν φλεβῶν καὶ μηδὲν ἐπικατασπασθῇ, ὅκοῖα γίνεται ἀπὸ ἐμέτων· εἴτα ἐξαναστὰς περιπατησάτω ἐν ἀλέῃ ὀλίγα· ἐς δὲ τὴν ὑστεραίην τοῖσι μὲν περιπάτοις αὐτοῖσι χρεέσθαι, τοῖσι δὲ γυμνασίοισιν ἐλάσσοσι καὶ κουφοτέροις ἢ πρόσθεν· καὶ ἀνάριστος διαγέτω, ἦν θέρος ἢ· ἦν δὲ μὴ θέρος ἢ, μικρὸν ἐπιφαγέτω· καὶ τοῦ δεῖπνου ἀφελεῖν τὸ ἥμισυ οὐ εἴωθε δειπνεῖν· τῇ δὲ τρίτῃ τοὺς μὲν πόνους ἀποδότω τοὺς εἰθισμένους πάντας καὶ τοὺς περιπάτους, τοῖσι δὲ σιτίοις προσαγέτω ἡσυχῇ, ὅπως τῇ πέμπτῃ ἀπὸ τοῦ ἐμέτου κομιεῖται τὸ σιτίον τὸ εἰθισμένον. Ἦν μὲν οὖν ἀπὸ τουτέου ἱκανῶς ἔχη, θεραπευέσθω τὰ ἐπίλοιπα τοῖσι μὲν σιτίοις ἐλάσσοσι, τοῖσι δὲ πόνοις πλείοσιν· ἦν δὲ μὴ καθεστήκη τὰ τεκμήρια τῆς πλησμονῆς, διαλιπὼν δύο ἡμέρας ἀφ' ἧς ἐκομίσατο τὰ σιτία, ἐμεσάτω πάλιν καὶ προσαγέτω κατὰ τὰ αὐτὰ· ἦν δὲ μὴ, καὶ ἐκ τρίτου, μέχρις ἂν ἀπαλλαγῇ τῆς πλησμονῆς. Εἰσὶ δὲ τινες τῶν ἀνθρώπων οἵτινες, ὁκόταν κρατέωνται οἱ πόνοι ὑπὸ τῶν σιτίων, τοιαῦτα πάσχουσιν· ἀρχομένης τῆς πλησμονῆς ὕπνοι μακροὶ καὶ ἡδέες αὐτοῖσιν ἐπιγίνονται, καὶ τι τῆς ἡμέρας ἐπικοιμῶνται· ὁ δὲ ὕπνος γίνεται τῆς σαρκὸς ὑγρυνθείσης, καὶ χεῖται τὸ αἷμα, καὶ γαληνίζεται διαχεόμενον τὸ πνεῦμα.

[5]

71 Ὅκόταν δὲ μὴ δέχεται ἔτι τὸ σῶμα τὴν πλησμονὴν, ἀπόκρισιν ἤδη ἀφίησιν εἴσω ὑπὸ βίης τῆς περιόδου, ἣτις ὑπεναντιούμενη τῇ τροφῇ τῇ ἀπὸ τῶν σιτίων ταρασσει τὴν ψυχὴν. Οὐκ ἔτι δὴ κατὰ τοῦτον τὸν χρόνον ἡδεῖς οἱ ὕπνοι, ἀλλ' ἀνάγκη ταρασσεσθαι τὸν ἄνθρωπον, καὶ δοκέει μάχεσθαι· ὅκοῖα γὰρ τίνα πάσχει τὸ σῶμα, τοιαῦτα ὀρῇ ἢ ψυχῇ, κρυπτομένης τῆς ὁψιος. Ὅκόταν οὖν ἐς τοῦτο ἦκη ὠνθρωπος, ἐγγὺς ἤδη τοῦ κάμνειν ἐστίν· ὃ τι δὲ ἤξει νοῦσημα, ἄδηλον· ὅκοῖα γὰρ ἂν ἔλθῃ ἀπόκρισις καὶ ὅτου ἂν κρατήσῃ, τοῦτο ἐνόσησεν. Ἄλλ' οὐ χρή προέσθαι τὸν φρονέοντα, ἀλλ' ὁκόταν ἐπιγινῶ τῶν τεκμηρίων τὰ πρῶτα, τῆς θεραπείης ἔχεσθαι, καὶ δὴ τοῦτον ὥσπερ τὸν πρότερον ἐκθεραπευθῆναι, πλείονος δὲ χρόνου καὶ λιμοκτονίας δέεται. Ἐστὶ δὲ καὶ τὰ τοιάδε τεκμήρια πλησμονῆς· ἀλγείει τὸ σῶμα οἷσι μὲν ἅπαν, οἷσι δὲ μέρος τι τοῦ σώματος ὃ τι ἂν τύχη· τὸ δὲ ἄλγος ἐστὶν ὅκοῖον κόπος· δοκέοντες οὖν

κοπιῇν, ῥαθυμίῃσί τε καὶ πλησμονῇσι θεραπεύονται, μέχρις ἂν ἐς πυρετὸν ἀφικνῶνται· καὶ οὐδέκω οὐδὲ τοῦτο γινώσκουσιν, ἀλλὰ λουτροῖσί τε καὶ σιτίοισι χρησάμενοι ἐς περιπλευμονίην κατέστησαν τὸ νοῦσημα, καὶ ἐς κίνδυνον τὸν ἔσχατον ἀφικνέονται. ^[5]

72 Ἀλλὰ χρή προμηθέεσθαι πρὶν ἂν ἐς τὰς νούσους ἀφικνέωνται, καὶ θεραπεύεσθαι τῷδε τῷ τρόπῳ· μάλιστα μὲν πυριθεύοντα μαλακῇσι πυριῇσι τὸν ἄνθρωπον· εἰ δὲ μὴ, λουσάμενον πολλῷ καὶ θερμῷ, διαλύσαντα τὸ σῶμα ὡς μάλιστα, χρησάμενον τοῖσι σιτίοισι πρῶτον μὲν τοῖσι δριμέσι καὶ πλείστοις, εἴτα τοῖσιν ἄλλοις ἐξεμέσαι εὖ, καὶ ἐξαναστάντα περιπατῆσαι ὀλίγον χρόνον ἐν ἀλῇ, ἔπειτα καταδαρθεῖν· πρῶτ' δὲ τοῖσι περιπάτοις πολλοῖσιν ἐξ ὀλίγου προσάγοντα χρέεσθαι καὶ τοῖσι γυμνασίοις κούφοις καὶ τῇσι προσαγωγῇσι καθάπερ καὶ τὸ πρότερον· ἰσχυραίης δὲ τοῦτο πλείστης δέεται καὶ περιπάτων. Ἦν δὲ μὴ προνοηθεὶς ἐς πυρετὸν ἀφίκηται, προσφέρειν μηδὲν ἄλλο ἢ ὕδωρ ἡμερέων τριῶν· ἦν μὲν οὖν ἐν ταύτῃσι παύσεται· εἰ δὲ μὴ, πτισάνης χυλῷ θεραπεύεσθαι, καὶ ἡ τεταρταῖος ἡ ἑβδομαῖος ἐκστήσεται, εἰ ἐξιδρώσει· ἀγαθὸν δὲ τοῖσι χρίσμασι χρέεσθαι τοῖσιν ἰδρωτικοῖσιν ὑπὸ τὰς κρίσις, ἐξαναγκάζουσι γάρ. Πάσχουσι δὲ τινες καὶ τοιάδε ἀπὸ πλησμονῆς· τὴν κεφαλὴν ἀλγέουσι καὶ βαρύνονται, καὶ τὰ βλέφαρα πίπτει αὐτέοις ἀπὸ τοῦ δείπνου, ἔν τε τοῖς ὕπνοις ταρασσονται, καὶ δοκέει θερμὴ ἐνεῖναι, ἢ τε κοιλίῃ ἐφίσταται ἐνίοτε· ὁκόταν δὲ ἀφροδισιάσῃ, δοκέει κουφότερος εἶναι ἐς τὸ παραυτίκα, ἐξ ὑστέρου δὲ μᾶλλον βαρύνεται· τούτοις ἡ κεφαλὴ τὴν πλησμονὴν ἀντισπῶσα τὴν τε κοιλίην ἐφίστησι, καὶ αὕτη βαρύνεται· κίνδυνοί τε ὑπόκεινται κακοί, καὶ ὅκη ἂν ῥαγῇ ἡ πλησμονή, τοῦτο διαφθείρει. ^[5]

73 Ἀλλὰ χρή προμηθέεσθαι ὧδε· ἦν μὲν βούληται τὴν θεραπείην ταχείην ποιέεσθαι, προπυριθεύοντα ἐλλεβόρῳ καθαρθῆναι, εἴτα προσάγειν τοῖσι σιτίοις κούφοις καὶ μαλακοῖσιν ἐφ' ἡμέρας δέκα· τοῖσι δὲ σιτίοις διαχωρητικοῖσιν, ὅπως κρατήσῃ ἡ κάτω κοιλίῃ τὴν κεφαλὴν τῇ κάτω ἀντισπάσει· καὶ τοῖσι δρόμοις βραδέσι καὶ τοῖσιν ὀρθρίοις περιπάτοις ἱκανοῖσι, τῇ τε ἐν ἐλαίῳ πάλῃ· ἀρίστῳ τε χρέεσθαι καὶ ὕπνῳ ἀπὸ τοῦ ἀρίστου μὴ μακρῷ· ἀπὸ τοῦ δείπνου δὲ ὁκόσον ἐξαναστῆναι ἱκανόν· καὶ τὸ μὲν λούεσθαι, τὸ δὲ χρίεσθαι, λούεσθαι δὲ χλιερῷ, λαγνείης δὲ ἀπέχεσθαι. Αὕτη μὲν ἡ ταχύτερη θεραπεία· εἰ δὲ μὴ βούλοιο φαρμακοποιεῖν, λουσάμενον πολλῷ, ἐμέσαι σιτίοις χρησάμενον τοῖσι δριμέσιν, ὕδροις καὶ γλυκέσι καὶ ἀλμυροῖσιν, ἐξ ἐμέτου δὲ ὅσον ἐξαναστῆναι· πρῶτ' δὲ τοῖσι περιπάτοις πράξει προσάγειν καὶ τοῖσι γυμνασίοις τοῖσι προγεγραμμένοις ἐς ἡμέρας ἑξ· τῇ δὲ ἐβδόμῃ πλησμονὴν προσθέντα ἔμετον ποιήσασθαι ἀπὸ τῶν ὁμοίων σιτίων, καὶ προσάγειν κατὰ τὸ αὐτό· χρέεσθαι δὲ τούτοις ἐπὶ τέσσαρας ἑβδομάδας, μάλιστα γάρ ἐν τοσούτῳ χρόνῳ καθίσταται· εἴτα προσάγειν τοῖσι τε σίτοις καὶ τοῖσι πόνοις, τοὺς τε ἐμέτους σὺν πλείονι χρόνῳ ποιέεσθαι, τὰ τε σιτία ἐν ἐλάσσονι προσάγειν, ὅπως τὸ σῶμα ἀνακομίσῃται, καθιστάναι τε τὴν δίαιταν ἐς τὸ σύνηθες κατὰ μικρόν. Γίνεται δὲ καὶ τοιάδε ἀπὸ πλησμονῆς· ὁκόσοις ἡ μὲν κοιλίῃ καταπέσσει τὸ σιτίον, αἱ δὲ σάρκες μὴ δέχονται, ἐμμένουσα ἡ τροφή φῦσαν ἐμποιεῖ· ὁκόταν δὲ ἀριστήσῃ, καθίσταται, ὑπὸ γὰρ τοῦ ἰσχυροτέρου τὸ κουφότερον ἐξελαύνεται, καὶ δοκέουσιν ἀπηλλάχθαι· τὸ δὲ πολὺ πλεόν ἐς τὴν ὑστεραίην παραγίνεται. ^[5]

74 Ὅκοταν δὲ καθ' ἡμέρην ἐκάστην αὐξανόμενον ἰσχυρὸν γένηται, ἐκράτησε τὸ ὑπάρχον τῶν ἐπεισενεχθέντων, καὶ ἐξεθέρμηκε, καὶ ἐτάραξεν ἅπαν τὸ σῶμα, καὶ ἐποίησε διαρρόϊν· τοῦτο γὰρ ὀνομάζεται, ἕως ἂν αὕτη μούνη σαπεῖσα ἡ τροφή ὑποχωρή. Ὅκοταν δὲ θερμαινόμενον τοῦ σώματος κάθαρσις δριμέα γένηται, τὸ τε ἔντερον ζύεται καὶ ἐλκοῦται καὶ διαχωρέεται αἱματώδεα, τοῦτο δὲ δυσεντερὴ καλέεται, νοῦσος χαλεπὴ τε καὶ ἐπικίνδυνος. Ἀλλὰ χρή προμηθέεσθαι καὶ τὸ ἄριστον ἀφαιρέεσθαι καὶ τοῦ δείπνου τὸ τρίτον μέρος· τοῖσι δὲ πόνοις πλείοσι, τῇσι πάλῃσι καὶ τοῖσι δρόμοις καὶ περιπάτοις χρέεσθαι, ἀπὸ τε τῶν γυμνασίων καὶ ὀρθρου· ὁκόταν δ' ἡμέραι δέκα γένωνται, προσθεῖναι τοῦ σίτου τὸ ἥμισυ τοῦ ἀφαιρεθέντος, καὶ

ἔμετον ποιήσασθαι, καὶ προσαγαγεῖν ἐς ἡμέρας τέσσαρας· ὁκόταν δὲ ἄλλη δεκάς γένηται, τὸν τε σῖτον τὸν λοιπὸν προσθέσθαι, καὶ ἔμετον ποιήσασθαι, καὶ προσάγων πρὸς τὸν σῖτον ὑγίεια ποιήσεις ἐν τούτῳ τῷ χρόνῳ· τοῖσι δὲ πόνοισι θαρρῶν τὸν τοιοῦτον πιέζων. Γίνεται δὲ καὶ τοιάδε πλησμονή· ἐς τὴν ὑστεραίην τὸν σῖτον ἐρυγγάνεται ὡμὸν ἄτερ ὀξυρεγμίας, ἡ δὲ κοιλίη διαχωρῶει, ἐλάσσω μὲν ἢ πρὸς τὰ σιτία, ὅμως δὲ ἰκανῶς, πόνος δὲ οὐδεὶς ἐγγίνεται· τουτέοισιν ἡ κοιλίη ψυχρὴ ἐοῦσα οὐ δύναται καταπέσειν τὰ σιτία ἐν τῇ νυκτί· ὁκόταν γοῦν κινηθῇ, ἐρυγγάνεται τὸν σῖτον ὡμόν. ^[5]

75 Δεῖ οὖν τούτῳ παρασκευάσαι τῇ κοιλίᾳ θερμασίην ἀπὸ τε τῆς διαίτης ἀπὸ τε τῶν πόνων· καὶ πρῶτον μὲν οὖν χρὴ ἄρτῳ θερμῷ χρέεσθαι ζυμίτῃ, διαθρύπτοντα ἐς οἶνον μέλανα ἢ ζωμὸν ὑείων κρεῶν· τοῖσι τε ἰχθύσιν ἐφθοῖσιν ἐν ἄλμῃ δριμείῃ· χρέεσθαι μὲν καὶ τοῖσι σαρκώδεσιν, οἶον ἀκροκωλίοισι τε διέφθοισι τοῖσιν ὑείοισι, τοῖσι τε πίοσιν ὑείοισιν ὀπτοῖσι, τοῖσι δὲ χοιρείοισι μὴ πολλοῖσι καὶ σκυλάκων μὴδὲ ἐρίφων· λαχάνοισι δὲ πράσοισι τε καὶ σκοροδόοισιν ἐφθοῖσι καὶ ὡμοῖσι, βλίτῳ τε ἐφθῶ καὶ κολοκύντῃ· πόμασί τε ἀκρητεστέροισιν, ὕπνοισι τε μακροῖσιν, ἀναριστίῃσι τὴν πρώτην· ὕπνοισι τε ἀπὸ τῶν γυμνασίων, τοῖσι τε δρόμοισι καμποτοῖσιν, ἐξ ὀλίγου προσάγων, πάλῃ τε μαλακῇ ἐν ἐλαίῳ, λουτροῖσι τε ὀλίγοισι, χρίσμασί τε πλείοσι, τοῖσι τε πρῶτ' περιπάτοισι πλείστοισιν, ἀπὸ δεῖπνου τε ὀλίγοισι· καὶ τὸ σῦκον μετὰ τῶν σιτίων ἀγαθόν, ἄκρητός τε ἐπ' αὐτέῳ. Ἐκ δὲ ταύτης τῆς θεραπείης καθίσταται τοῖσι μὲν θάσσον, τοῖσι δὲ βραδύτερον. Ἄλλοι δὲ τινες τοιάδε πάσχουσιν, ἀχροοῦσι τὴν ὄψιν, καὶ, ὁκόταν φάγωσιν, ἐρυγγάνουσιν ὀλίγον ὕστερον ὀξέα, καὶ ἐς τὰς ῥίνας ἀνέρπει τὸ ὀξύ. ^[20]

76 Τούτοις τὰ σώματα οὐ καθάρᾳ ἐστίν· ὑπὸ γὰρ τοῦ πόνου πλεῖον τὸ συντηκόμενον τῆς σαρκὸς ἢ τὸ ἀποκαθαιρόμενον ὑπὸ τῆς περιόδου· ἐμμένον δὲ τοῦτο ἐναντιοῦται τῇ τροφῇ, καὶ βιάζεται, καὶ ἀποξύνει. Ἡ μὲν οὖν τροφή ἐρυγγάνεται, αὐτὸ δὲ ὑπὸ τὸ δέρμα ἐξωθέεται, καὶ τῷ ἀνθρώπῳ ἄχροϊαν ἐμποιεῖ, καὶ νοῦσους ὕδρωποειδέας ἀποκυῖσκει. Ἀλλὰ χρὴ προμηθεῖσθαι ὥδε· ἡ μὲν οὖν ταχυτέρῃ θεραπείᾳ, ἐλλέβορον πῖσαντα προσάγειν, ὥσπερ γέγραπται μοι· ἡ δὲ ἀσφαλεστέρῃ ὑπὸ τῆς διαιτήσιος ὥδε· πρῶτον μὲν λουσάμενον θερμῷ ἔμετον ποιήσασθαι, εἴτα προσάγειν ἐς ἡμέρας ἀπὸ τοῦ ἐμέτου ἐπτά τὸ σιτίον τὸ εἰθισμένον· δεκάτῃ δὲ ἡμέρῃ ἀπὸ τοῦ ἐμέτου αὐθις ἐμεέτω, καὶ προσαγέτω κατὰ τωυτό· καὶ τὸ τρίτον ὡσαύτως ποιησάτω· τοῖσι δὲ τροχοῖσιν ὀλίγοισι καὶ ὀξέσι καὶ ἀνακινήμασι καὶ τρίψει, καὶ διατριβῇ πολλῇ χρήσθω ἐν τῷ γυμνασίῳ, καὶ ἀλινδήσει χρεέσθω· τοῖσι τε περιπάτοισι πολλοῖσιν ἀπὸ τῶν γυμνασίων, ἀλλὰ μὴν καὶ ἀπὸ τοῦ δεῖπνου, πλείστοισι δὲ τοῖσιν ὀρθοῖοισιν· ἐγκονιόμενος δὲ χριέσθω· ὁκόταν δὲ λουέσθαι θέλῃ, θερμῷ λουέσθω· ἀνάριστος δὲ διατελεέτω τοῦτον τὸν χρόνον. Καὶ ἦν μὲν ἐν μηνὶ καθιστῇται, θεραπευέσθω τὸ λοιπὸν τοῖσι προσήκουσιν· ἦν δὲ τι ὑπόλοιπον ἦ, χρεέσθω τῇ θεραπείᾳ. Εἰσὶ δὲ τινες οἷσιν ἐς τὴν ὑστεραίην ὀξυρεγμῖαι γίνονται· τούτοις ἐν τῇ νυκτί ἡ ἀπόκρισις ἀπὸ τῆς πλησμονῆς γίνεται· ὁκόταν οὖν κινηθῇ ἐκ τοῦ ὕπνου τὸ σῶμα, πυκνοτέρῳ τῷ πνεύματι χρησάμενος, βιάζεται ἔξω σὺν τῷ πνεύματι θερμόν τε καὶ ὀξύ, καὶ ἐκ τούτου νοῦσοι γίνονται, ἦν μή που προμηθεῖν χρήται. ^[5]

77 Ξυμφέρει δὲ καὶ τούτοις ὡς καὶ τῷ προτέρῳ τὴν θεραπείην ποιήσασθαι· τοῖσι δὲ πόνοισι πλείοσι χρὴ τούτους χρέεσθαι. Γίνεται δὲ τισι καὶ τοιάδε· ἐν τοῖσι πυκνοσάρκοισι τῶν σωμάτων, ὅταν τὰ σιτία διαθερμαίνηται καὶ διαχέηται ἀπὸ πρώτου ὕπνου, θερμαινομένης τῆς σαρκὸς ὑπὸ τε τῶν σιτίων διὰ τε τὸν ὕπνον, ἀπόκρισις γίνεται ἀπὸ τῆς σαρκὸς πολλὴ ὑγρῆς ἐούσης· εἴτα τὴν μὲν τροφήν ἢ σὰρξ οὐ δέχεται πυκνὴ ἐοῦσα, τὸ δὲ ἀπὸ τῆς σαρκὸς ἀποκριθὲν ἐναντιούμενον τῇ τροφῇ καὶ βιαζόμενον ἔξω πνίγει τὸν ἄνθρωπον καὶ θερμαίνει, μέχρις ἂν ἐξεμέσῃ· ἔπειτα κουφότερος ἐγένετο· πόνος δὲ οὐδεὶς ἐν τῷ σώματι φανερός· ἀχροίῃ δὲ ἔνεστι· προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου πόνοι τε γίνονται καὶ νοῦσοι. ^[5]

Πάσχουσι δὲ τούτοισι παραπλήσια καὶ ὀκόσοι ἀγύμναστοι ἐόντες, ἐξαπίνης πονήσαντες, σύντηξιν τῆς σαρκὸς βιαίαν καὶ πολλὴν ἐποίησαν. Χρὴ δὲ τοὺς τοιούτους ὧδε θεραπεύειν· ἀφελεῖν τῶν σίτων τὸ τρίτον μέρος· τοῖσι δὲ σίτοισι χρέεσθαι τοῖσι δριμέσι καὶ ξηροῖσι καὶ αὐστηροῖσι καὶ εὐώδεσι καὶ οὐρητικοῖσι, τοῖσι δὲ δρόμοις τοῖσι μὲν πλείστοις καμπτοῖσιν ἐν ἱματίῳ, γυμνοῖσι δὲ τοῖσι διαύλοις καὶ τοῖσι τροχοῖσι, τρίψεσι δὲ καὶ πάλῃ ὀλίγῃ, ἀκροχειρισμοῖσιν, ἀκροχείρισις καὶ κωρυκομαχίῃ ξυμφορώτερον· τοῖσι δὲ περιπάτοις ἀπὸ τῶν γυμνασίων πολλοῖσι καὶ τοῖσιν ὀρθροῖσι καὶ ἀπὸ δείπνου· φωνῆς δὲ πόνος μάλα ἐπιτήδειος, κένωσιν γὰρ τοῦ ὑγροῦ ποιούμενος ἀραιοὶ τὴν σάρκα· ξυμφέρει δὲ ἀνάριστον διάγειν· χρέεσθαι δὲ τοῖσι τοιούτοις ἐν ἡμέρῃσι δέκα· εἴτα προσθέσθαι τὸ ἥμισυ τοῦ σίτου τοῦ ἀφαιρεθέντος ἐς ἡμέρας ἕξ, καὶ ἔμετον ποιήσασθαι, ἐκ δὲ τοῦ ἐμέτου προσάγειν ἐς ἡμέρας τέσσαρας τὸ σιτίον· ὅταν δὲ ἡμέραι δέκα γένωνται ἀπὸ τοῦ ἐμέτου, κομισάσθω τὸ ἀφαιρεθὲν σιτίον ἅπαν· τοῖσι δὲ πόνοις καὶ τοῖσι περιπάτοις προσεχέτω, καὶ ὑγιὴς ἔσται. Ἡ δὲ τοιαύτη φύσις πόνου πλείονος δέεται ἢ σίτου. Ἐτέρα πλησμονή· πάσχουσι δὲ τινες καὶ τοιάδε· διαχωρῆει τὸ σιτίον αὐτέοις ὑγρὸν ἄπεπτον οἶον ἐκ λειεντερίης, καὶ πόνον οὐδένα παρέχει· πάσχουσι δὲ τοῦτο μάλιστα αἱ κοιλίαι ὅσαι ὑγραὶ καὶ ψυχραὶ εἰσιν· διὰ μὲν τὴν ψυχρότητα οὐ ξυνεψεῖ, διὰ δὲ τὴν ὑγρότητα διαχωρῆει· τὸ οὖν σῶμα τρύχεται τροφήν οὐ λαμβάνον τὴν προσήκουσαν, αἱ τε κοιλίαι διαφθεύονται, ἐς νούσους τε ἐμπίπτουσιν. ^[5]

79 Ἀλλὰ χρὴ προμηθέεσθαι· ξυμφέρει δὲ τούτῳ τῶν μὲν σιτίων ἀφελεῖν τὸ τρίτον μέρος· ἔστω δὲ τὰ σιτία ἄρτοι ἄζυμοι συγκομιστοὶ, κλιβανῖται, ἢ ἐγκρυφαί, θερμοὶ ἐς οἶνον αὐστηρὸν ἐμβαπτόμενοι, καὶ τῶν ἰχθύων τὰ νωτιαῖα καὶ οὐραῖα, τὰ δὲ κεφάλαια καὶ ὑπογάστρια ἔαν ὥς ὑγρότερα· καὶ τοὺς μὲν ἐφθοὺς ἐν ἄλμῃ ἐσθίειν, τοὺς δὲ ὀπτοὺς ἐν ὄξει· καὶ τοῖσι κρέασι τεταριχευμένοις ἐν ἄλσὶ καὶ ὄξει· καὶ τοῖσι κυνείοις ὀπτοῖσι· καὶ φάσσης καὶ τῶν λοιπῶν τοιούτων ὀρνίθων, ὀπτοῖσι καὶ ἐφθοῖσι· λαχάνοις δὲ ὥς ἥκιστα· οἶνῳ δὲ μέλανι ἀκρητεστέρω αὐστηρῷ· καὶ τοῖσι περιπάτοις ἀπὸ τε τοῦ δείπνου πολλοῖσι καὶ τοῖσιν ὀρθροῖσι, καὶ ἐκ τοῦ περιπάτου κοιμᾶσθαι· δρόμοις δὲ καμπτοῖσιν ἐκ προσαγωγῆς· ἔστω δὲ καὶ τρίψις πολλή· καὶ πάλῃ βραχείῃ καὶ ἐν τῷ ἐλαίῳ καὶ ἐν τῇ κόνει, ὅπως διαθερμαινομένη ἡ σὰρξ ἀποξηραίνεται καὶ τὸ ὑγρὸν ἐκ τῆς κοιλίης ἀντισπᾶ· ἀλείφεσθαι δὲ ξυμφέρει μᾶλλον ἢ λούεσθαι· ἀνάριστος δὲ διαγέτω· ὅταν δὲ γένωνται ἡμέραι ἑπτὰ, προσθέσθω τὸ ἥμισυ τοῦ σίτου τοῦ ἀφαιρεθέντος, καὶ ἔμετον ποιήσασθω, καὶ προσαγέτω ἐς τέσσαρας ἡμέρας τὸν σῖτον· τῇ δὲ ἄλλῃ ἐβδόμῃ κομισάσθω ἅπαν τὸ σιτίον· καὶ ἔμετον πάλιν ποιησάμενος προσαγέτω κατὰ τωυτό. Ἄλλοις δὲ τισι γίνεται τοιάδε· τὸ διαχώρημα ἄσηπτον διαχωρῆει, καὶ τὸ σῶμα τρύχεται τῶν σίτων οὐκ ἐπαυρισκόμενον· οὗτοι δὲ προϊόντος τοῦ χρόνου ἐμπίπτουσιν ἐς τὰς νούσους· τούτοις αἱ κοιλίαι ψυχραὶ καὶ ξηραὶ· ὀκόταν γοῦν μήτε σίτοις προσήκουσι χρέωνται μήτε γυμνασίοις, πάσχουσι ταῦτα. ^[5]

80 Ξυμφέρει δὲ τῷ τοιούτῳ ἄρτοις τε καθαροῖς ἱπνίτησι χρέεσθαι, καὶ τοῖσιν ἰχθύσιν ἐφθοῖσιν ἐν ὑποτρίμμασι, καὶ κρέασιν ἐφθοῖσιν ὑείοις, καὶ τοῖσιν ἀκροκωλίοις διέφθοις, καὶ τοῖσι πίοσις ὀπτοῖσι, καὶ τῶν δριμέων καὶ τῶν ἀλυκῶν τοῖσιν ὑγραίνουσι, καὶ τοῖσιν ἀλμυροῖσιν· οἶνοις δὲ μέλας μαλακοῖσι καὶ τῶν βοτρυῶν καὶ τῶν σύκων ἐμφορεῖσθαι ἔν γε τοῖσι σιτίοις· χρὴ δὲ καὶ ἐναριστῆν μικρόν· τοῖσι δὲ γυμνασίοις πλείοσι χρέεσθαι, δρόμοις καμπτοῖσιν ἐκ προσαγωγῆς, ὑστάτοις δὲ τροχοῖσι, καὶ μετὰ τὸν δρόμον πάλῃ σὺν ἐλαίῳ· περιπάτοις δὲ μὴ πολλοῖς ἀπὸ τῶν γυμνασίων· ἀπὸ δείπνου δὲ ὅσον ἐξαναστήναι· ὀρθρου δὲ πλείοσι περιπάτοις χρῆσθαι· λουέσθω δὲ θερμῷ· χρεέσθω δὲ καὶ χρίσμασιν· ὕπνον δὲ πλείονα διδόντω καὶ μαλακευέτω· χρὴ δὲ καὶ ἀφροδισιάσαι τι· τῶν δὲ σίτων ἀφελεῖν τὸ τέταρτον μέρος ἐν ἡμέρῃσι δέκα, καὶ προσάγειν αὐτὸν πρὸς τὰ σιτία. Εἰσὶ δὲ τινες οἷσι τὸ διαχώρημα ὑγρὸν διαχωρῆει καὶ σεσηπὸς, τοῖσιν ἄλλως ὑγιαίνουσι καὶ γυμναζόμενοις, καὶ πόνον οὐ παρέχει· οἱ

δέ τινες ἀποκλείονται τῶν προσηκόντων· προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου, τὰς σάρκας ἐπισπᾶται τῇ θερμασίῃ ἢ κοιλίῃ, καὶ πόνον δὴ παρέχει, καὶ τῶν σιτίων ἀποκλείονται, ἢ τε κοιλίῃ ἐξελκοῦται, στήσαι δὲ χαλεπὸν ἤδη γίνεται αὐτήν. ^[5]

81 Ἀλλὰ χρή πρότερον προμηθέεσθαι γνόντα τὴν κοιλίην θερμὴν καὶ ὑγρὴν παρὰ τὸ προσῆκον, πόνων τε ὑπερβολὴν ἀξυμφόρων γεγενημένην. Τῇ οὖν διαίτῃ χρή ψῦξαι καὶ ξηρῆναι, καὶ πρῶτον μὲν τὰ γυμνάσια τὰ ἡμίσεα ἀφελεῖν, καὶ τῶν σιτίων τὸ τρίτον μέρος χρήσθω δὲ μάζῃ προφυρητῇ τριπτῇ, καὶ τοῖσιν ἰχθύσι τοῖσι ξηροτάτοις ἐφθοῖσι καὶ μήτε λιπαροῖσι μήτε ἀλμυροῖσι· χρήσθω δὲ καὶ ὀπτοῖσι· κρέασι δὲ τοῖσιν ὀρνιθίοις, ἐφθοῖσι μὲν φάσσης, περιστερῆς, ὀπτοῖσι δὲ περδίκων καὶ ἀλεκτορίδων ἀνηδύντοις, λαγώοις δὲ ἐφθοῖσιν ἐν ὕδατι, καὶ τοῖσιν ἀγρίοις ἅπασι· λαχάνοις δὲ ὅσα ψυκτικά, οἷον τοῖσι τεύτλοις κατέφθοις ὀξηροῖσι· οἶνω δὲ μέλανι αὐστηρῶ· γυμνασίοις δὲ τροχοῖς ὀξέσιν, ἀλλὰ τρίψις μὴ πολλή προσέστω, ἀλλ' ὀλίγη, μηδὲ πάλη· ἀκροχείρησι καὶ χειρονομίῃ καὶ κωρυκομαχίῃ καὶ ἀλίνδῃσις ἐπιτήδεια, ἀλλὰ μὴ πολλή· τοῖσι δὲ περιπάτοις καὶ ἀπὸ τοῦ γυμνασίου χρήσθω πρὸς τὸν πόνον ἱκανοῖσι, καὶ ἀπὸ τοῦ δείπνου πρὸς τὰ σιτία πλείστοις, καὶ πρῶτ' ἑξυμέτρως πρὸς τὴν ἔξιν· λουέσθω δὲ χλιαρῶ καὶ ἀτρεμεέτω· οὕτω δὲ διαιτηθεὶς ἡμέρας δέκα προσθέσθω τοῦ τε σιτίου τὸ ἥμισυ καὶ τῶν πόνων τὸ τρίτον μέρος· καὶ ἔμετον ποιησάσθω ἀπὸ τῶν ξηρῶν καὶ στρυφνῶν, καὶ μὴ διατριβέτω ἐν τῷ σίτῳ, ἀλλὰ τὴν ταχίστην ἐμείτω· ἐκ δὲ τοῦ ἐμέτου προσαγέτω ἐς ἡμέρας τέσσαρας τὸ σιτίον καὶ τὸ ποτὸν καὶ τὸν πόνον μερίζων· ὅταν δὲ ἡ δεκάς τῶν ἡμερέων γένηται, προσθέσθω τὸν σῖτον τὸν λοιπὸν καὶ τῶν οἶνων τὸ πότιμον, πλὴν τῶν πόνων ἐνδεέστερον· καὶ ἔμετον ποιησάμενος προσαγέτω, καθάπερ γέγραπται· μονοσιτέειν δὲ τοῦτον τὸν χρόνον συμφέρει μέχρις ἂν καταστῇ. Ἄλλοις δὲ τισι ξηρόν τι καὶ συγκεκαυμένον τὸ διαχώρημα γίνεται, καὶ τὸ στόμα ξηρόν, προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου καὶ πικρὸν γίνεται, καὶ ἡ κοιλίη ἴσταται καὶ ἡ οὖρησις· ὅταν γὰρ μὴ ἔχη τὸ ἔντερον ὑγρασίην, περὶ τὸν ἀπόπατον περιοιδήσαν ἀποφράσσει τὰς διεξόδους, ὀδύνην τε παρέχει, καὶ θερμὴ λαμβάνει, καὶ ὃ τι ἂν πῖνῃ ἢ φάγῃ ἐξεμέει· τελευτῶν δὲ καὶ κόπρον ἐμέει· οὗτος οὐ βιώσιμος, ὅταν ἐς τοῦτο ἔλθῃ. ^[5]

82 Ἀλλὰ χρή πρότερον προμηθέεσθαι γινώσκοντα ὅτι ξηρασίῃ θερμῇ κρατέεται ὠνθρωπος. Διαιτησθαι οὖν χρή αὐτὸν τῇ τε μάζῃ προφυρητῇ ῥαντῇ καὶ ἄρτῳ σιτανίων πυρῶν τῷ τε χυλῷ τῶν πιτύρων ἐξυμμένῳ, λαχάνοις τε χρήσθαι πλὴν τῶν δριμέων καὶ ξηρῶν καὶ ἐψανοῖσι· καὶ τῶν ἰχθύων τοῖσι κουφοτάτοις ἐφθοῖσι· καὶ τοῖσι κεφαλαίοις τῶν τε ἰχθύων καὶ καράβων· μυσὶ καὶ ἐχίνοις καὶ τοῖσι καρκίνοις, καὶ τῶν κογχυλίων τοῖσι χυλοῖς καὶ αὐτοῖς τοιούτοις ὑγροτάτοις· κρέασι δὲ, τοῖσιν ὑείοις ἀκροκωλίοις ἐμπροσθίοις ἐφθοῖσι καὶ ἐρίφων καὶ ἀρνῶν καὶ σκυλάκων ἐφθοῖσιν· ἰχθύων δὲ τοῖσι ποταμίοις καὶ λιμναίοις ἐφθοῖσιν· οἶνω μαλακῶ, ὕδαρεϊ· τοῖσι δὲ πόνοις μὴ πολλοῖς μηδὲ ταχέσιν, ἀλλ' ἡσύχοις πᾶσι· τοῖσι δὲ περιπάτοις πρῶτ' μὲν χρήσθω, πρὸς τὴν ἔξιν ἱκανοῖς καὶ ἀπὸ γυμνασίου πρὸς τὸν πόνον ἑξυμέτροις· ἀπὸ δείπνου δὲ μὴ περιπατεῖτω· λουτροῖς δὲ χρήσθω καὶ ὕπνοις μαλακοῖς καὶ ἀρίστῳ· ὕπνῳ τε μετὰ τὸ ἄριστον μὴ μακρῶ· ὁπώρῃ τε τῇ ὑγραινούσῃ μετὰ τῶν σιτίων χρήσθω· καὶ τοῖσιν ἐρεβίνθοις τοῖσι χλωροῖς, καὶ ξηροῦς δὲ βρέξας ἐν ὕδατι· ἀφελέσθω δὲ τῶν πόνων καὶ οὗτος ἐξ ἀρχῆς τοὺς ἡμίσεας τῶν πρόσθεν· καὶ ἔμετον ποιησάσθω ἀπὸ γλυκέων καὶ λιπαρῶν καὶ ἀλμυρῶν καὶ πλείονων, ἐνδιατριβέτω δὲ ὥς πλείστον χρόνον ἐν τοῖσι σιτίοις πρὸς τοὺς ἐμέτους· εἴτα προσαγέτω τὸ σιτίον ἐς ἡμέρας τρεῖς, καὶ μὴ μενέτω ἀνάριστος· ὁκόταν δὲ ἡμέραι δέκα γένωνται, τῶν πόνων προσαγέτω πλείονας· κῆν μὲν οὖν ἢ πλησμονὴ ἐνῇ ἀπὸ τοῦ σιτίου ἢ τῆς κοιλίης πλημμέλεια, ἐμεσάτω· ἢν δὲ μὴ, οὕτω θεραπεύεσθω τὸν ἐπίλοιπον χρόνον. Γίνεται δὲ καὶ τοιάδε· φρῖκαι ἀπὸ τῶν περιπάτων ἐγγίνονται τῶν τοῦ ὄρθρου, καὶ τὴν κεφαλὴν βαρύνεται τοσοῦτω ὁκόσῳ πλείονες οἱ περίπατοι τῆς ζυμμετρίας·

κενούμενον γὰρ τὸ σῶμα καὶ ἡ κεφαλὴ τοῦ ὑγροῦ φρίσσει καὶ βαρύνεται· προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου ἐς πυρετὸν ἀφικνέεται φρικῶδεα. ^[5]

83 Ἄλλ' οὐ χρὴ προΐεσθαι ἐς τοῦτο, ἀλλ' ἐκθεραπεύεσθαι πρότερον ὥδε· ὅταν γένηται τάχιστα τῶν τεκμηρίων τινὰ, χρισάμενον καὶ ἀνατριψάμενον ὀλίγα, τὸ ἄριστον ποιήσασθαι πλεόν τοῦ εἰθισμένου, καὶ πιεῖν ἱκανὸν οἶνον μαλακόν, εἴτα ὑπνῶ χρήσασθαι ἀπὸ τοῦ ἀρίστου ἱκανῶς· ἐς τὴν ἐσπέρην δὲ κούφοισι χρυσάμενον γυμνασίοισι θερμῶ τε λουσάμενον, δειπνήσαι τὸ εἰθισμένον· περιπάτοισι δὲ μὴ χρῆσθαι ἀπὸ δείπνου, διατρίβειν δὲ χρόνον· τῇ δὲ ὕστεραίῃ ἀφελέσθω τῶν γυμνασίων πάντων καὶ τῶν περιπάτων τὸ τρίτον μέρος, τοῖσι δὲ σίτοις χρυσάσθω ὥσπερ εἴθιστο· λουέσθω δὲ χλιαρῶ, καὶ τῷ ἐλαίῳ ἀλειφέσθω ἐν τῷ ὕδατι· ὕπνοις τε μαλακοῖσι διαγέτω, ἡμέρησι δὲ πέντε τοὺς πόνους προσάγέτω κατὰ μικρόν. Εἰσὶ δὲ τινες οἱ φρίσσουσιν ἐκ τῶν γυμνασίων, καὶ, ἐπειδὰν ἐκδύηται, μέχρις ἂν διαγωνίσηται· ὅταν δὲ ψύχῃται, πάλιν φρίσσει· βρυγμός τε τὸ σῶμα ἔχει· ὑπνώσσει τε, ὅταν δὲ ἐξέγρηται, χασμᾶται πολλάκις· ἐκ δὲ τοῦ ὕπνου τὰ βλέφαρα βαρέα αὐτῷ· προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου καὶ πυρετοὶ ἐπιγίνονται φαῦλοι, καὶ φλυαρεῖ. ^[5]

84 Φυλάσσεσθαι οὖν χρὴ μὴ προΐεσθαι ἐς τοῦτο, ἀλλὰ θεραπεύεσθαι πρότερον ὥδε· πρῶτον μὲν τῶν γυμνασίων ἀφελέσθω πάντα ἢ τὰ ἡμίσεα· τοῖσι δὲ σιτίοισιν ἅπασι χρήσθω ὑγροτέροισι τε καὶ ψυχροτέροισι, καὶ τοῖσι πόμασι μαλακωτέροισι καὶ ὑδαρεστέροισιν· ὅταν δὲ παρέλθωσιν ἡμέραι πέντε, τῶν πόνων προσθέσθω τὸ τρίτον μέρος τῶν ἀφαιρεθέντων· τοῖσι δὲ σιτίοισι χρήσθω τοῖσιν αὐτοῖσι· πέμπτη δὲ ἡμέρῃ ἄλλῃ τοὺς ἡμίσεας τῶν λοιπῶν πόνων προσθέσθω· αὐθις δὲ πέμπτη μετὰ τοῦτο ἀπόδος τοὺς πόνους πάντας κουφοτέρους καὶ ἐλάσσονας, ὥς μὴ πάλιν ὑπερβολὴ γένηται. Τοῖσι γὰρ πάσχουσι ταῦτα τὰ τεκμήρια οἱ πόνοι κρέσσους εἰσὶ τῶν σιτίων· ἀνισάζειν οὖν χρὴ. ^[10]

85 Ἐνιοὶ δὲ οὐ ταῦτα πάντα πάσχουσιν, ἀλλὰ τὰ μὲν, τὰ δ' οὐ. Πάντων δὲ τουτέων τῶν τεκμηρίων οἱ πόνοι κρατέουσι τῶν σίτων, καὶ ἡ θεραπείῃ ἡ αὐτή. Ξυμφέρει δὲ τούτοις θερμολουτέειν καὶ μαλακῶς εὐνάζεσθαι, μεθυσθῆναι δὲ ἅπαξ ἢ δις, πλὴν ἀλλὰ μὴ ἐς ὑπερβολὴν· ἀφροδισιάσαι τε ὅταν ἐπιγένηται· ῥαθυμῆσαι πρὸς τοὺς πόνους, πλὴν τῶν περιπάτων. ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ. ^[5]

86 (τ1) ΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟΝ Η ΤΟ ΠΕΡΙ ΕΝΥΠΝΙΩΝ. Περὶ δὲ τῶν τεκμηρίων τῶν ἐν τοῖσιν ὕπνοις ὅστις ὀρθῶς ἔγνωκε, μεγάλην ἔχοντα δύναμιν εὐρήσει πρὸς ἅπαντα. Ἡ γὰρ ψυχὴ ἐγρηγορότι μὲν τῷ σώματι ὑπερητέουσα, ἐπὶ πολλὰ μεριζομένη, οὐ γίγνεται αὐτῇ ἐωυτῆς, ἀλλ' ἀποδίδωσί τι μέρος ἐκάστω τοῦ σώματος, ἀκοῇ, ὄψει, ψαύσει, ὁδοιπορίῃ, πρήξει παντὸς τοῦ σώματος· αὐτῇ δ' ἐωυτῆς ἡ διάνοια οὐ γίνεται. Ὁκόταν δὲ τὸ σῶμα ἡσυχάσῃ, ἡ ψυχὴ κινευμένη καὶ ἐπεξέρπουσα τὰ μέρη τοῦ σώματος διοικεῖ τὸν ἐωυτῆς οἶκον, καὶ τὰς τοῦ σώματος πρήξιας ἀπάσας αὐτῇ διαπρήσσειται. Τὸ μὲν γὰρ σῶμα καθεῦδον οὐκ αἰσθάνεται, ἡ δ' ἐγρηγοροῦσα γινώσκει, καθορῇ τε τὰ ὁρατὰ καὶ διακούει τὰ ἀκουστὰ, βαδίζει, ψαύει, λυπέεται, ἐνθυμέεται, ἐν ὀλίγῳ ἐοῦσα, ὁκόσαι τοῦ σώματος ὑπηρεσίαι ἢ τῆς ψυχῆς, ταῦτα πάντα ἡ ψυχὴ ἐν τῷ ὑπνῷ διαπρήσσειται. Ὅστις οὖν ἐπίσταται κρίνειν ταῦτα ὀρθῶς, μέγα μέρος ἐπίσταται σοφίης. Ὁκόσα μὲν οὖν τῶν ἐνυπνίων θεῖά ἐστι καὶ προσημαίνει τινὰ συμβησόμενα ἢ πόλεσιν ἢ τῷ ἰδιώτῃ λαῷ ἢ κακὰ ἢ ἀγαθὰ μὴ δι' αὐτῶν ἀμαρτίην, εἰσὶν οἱ κρίνουσι περὶ τῶν τοιούτων ἀκριβῆ τέχνην ἔχοντες· ὁκόσα δὲ ἡ ψυχὴ τοῦ σώματος παθήματα προσημαίνει, πλησμονῆς ἢ κενώσιος ὑπερβολῆν τῶν ξυμφύτων, ἢ μεταβολὴν τῶν ἀηθέων, κρίνουσι μὲν καὶ ταῦτα, καὶ τὰ μὲν τυγχάνουσι, τὰ δὲ ἀμαρτάνουσι, καὶ οὐδέτερα τούτων γινώσκουσι, διότι γίνεται, οὔθ' ὅτι ἂν ἐπιτύχωσιν, οὔθ' ὅτι ἂν ἀμάρτωσι· φυλάσσεσθαι δὲ παραινέοντες, μὴ τι κακὸν λάβῃ, οὐ διδάσκουσιν ὥς χρὴ φυλάξασθαι, ἀλλὰ θεοῖσιν εὐξασθαι κελεύουσι. ^[10]

87

Καὶ τὸ μὲν εὖχεσθαι πρόπον καὶ λίην ἐστὶν ἀγαθόν· δεῖ δὲ καὶ αὐτὸν ξυλλαμβάνοντα τοὺς θεοὺς ἐπικαλέεσθαι. Ἔχει δὲ περὶ τούτων ταῦτα ὧδε· ὁκόσα τῶν ἐνυπνίων τὰς ἡμερινὰς πρήξιας τοῦ ἀνθρώπου ἢ διανοίας ἐς τὴν εὐφρόνην ἐνυπνιαῖται ὑστέρην, καὶ ἀποδίδωσι κατὰ τρόπον γενόμενα, ὥσπερ τῆς ἡμέρης ἐπρήχθη ἢ ἐβουλεύθη ἐν δικαίῳ πρήγματι, ταῦτα τῷ ἀνθρώπῳ ἀγαθὰ· ὑγίην γὰρ σημαίνει, διότι ἡ ψυχὴ παραμένει ἐν τοῖσιν ἡμερινοῖσι βουλευμασιν, οὔτε πλησμονῇ τινι κρατηθεῖσα οὔτε κενώσει οὔτε ἄλλῳ οὐδενὶ ἕξωθεν προσπεσόντι. ^[5]

88 Ὅταν δὲ πρὸς τὰς ἡμερινὰς πρήξιας ὑπεναντίωται τὰ ἐνύπνια καὶ ἐγγίνηται περὶ αὐτέων ἡ μάχη ἢ νίκη, τοῦτο σημαίνει ταραχὴν ἐν τῷ σώματι· καὶ ἦν μὲν ἰσχυρὴ ἢ, ἰσχυρὸν τὸ κακόν, ἦν δὲ φαύλη, ἀσθενέστερον. Περὶ μὲν οὖν τῆς πρήξιος, εἴτε δεῖ ἀποτρέπειν εἴτε μὴ δεῖ, οὐ κρίνω, τὸ δὲ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου θεραπεύεσθαι ξυμβουλεύω· πλησμονῆς γάρ τινος ἐγγενομένης ἀπόκρισις ἐγένετό τις, ἣτις ἐτάραξε τὴν ψυχὴν. Ἦν μὲν οὖν ἰσχυρὸν ἢ τὸ ἐναντιωθὲν, ἔμετόν τε ξυμφέρει ποιήσασθαι, καὶ τοῖσι σιτίοισι κούφοισι προσάγειν ἐς ἡμέρας πέντε, καὶ τοῖσι περιπάτοισιν ὀρθρίοισι πολλοῖσι καὶ ὀξέσιν ἐκ προσαγωγῆς χρεέσθαι, καὶ τοῖσι γυμνασίοις ἐπιγυμνάζεσθαι συμέτροις πρὸς τὴν προσαγωγὴν τῶν σιτίων. Ἦν δὲ ἀσθενέστερον τὸ ἐναντιωθὲν γένηται, ἀφελὼν τὸν ἔμετον, τὸ τρίτον μέρος ἀφελε τοῦ σιτίου, καὶ τοῦτο ἡσυχῇ προσάγου ἄλλιν ἐς τὰς πέντε ἡμέρας· καὶ τοῖσι περιπάτοισι πιέζειν, καὶ τοῖσι τῆς φωνῆς πόνοις χρεέσθαι, καὶ τοῖσι θεοῖς εὐχέσθαι, καὶ καταστήσεται αὐτῷ ἡ ταραχή. Ἡλιον δὲ καὶ σελήνην καὶ οὐρανὸν καὶ ἀστέρας καθαρὰ καὶ εὐαγγέα, κατὰ τρόπον ὀρεόμενα ἕκαστα, ἀγαθὰ· ὑγίην γὰρ τῷ σώματι σημαίνει ἀπὸ πάντων τῶν ὑπαρχόντων· ἀλλὰ χρὴ διαφυλάσσειν ταύτην τὴν ἕξιν τῇ παρούσῃ διαίτῃ. ^[20]

89 Εἰ δέ τι τούτων ὑπεναντίον γένοιτο, νοῦσόν τινα τῷ σώματι σημαίνει, ἀπὸ μὲν τῶν ἰσχυροτέρων ἰσχυροτέραν, ἀπὸ δὲ τῶν ἀσθενεστέρων κουφοτέραν. Καὶ ἄστρον μὲν οὖν ἡ ἕξω περίοδος, ἡλίου δὲ ἡ μέση, σελήνης δὲ ἡ πρὸς τὰ κοῖλα. Ὅ τι μὲν οὖν δοκοίη τούτων τῶν ἄστρον σβέννυσθαι ἢ βλάπτεσθαι ἢ ἀφανίζεσθαι ἢ ἐπέχεσθαι τῆς περιόδου, ἦν μὲν ὑπὸ ἡέρος ὀρᾷ ἢ νεφέλης τι τῶν ἄστρον τούτων πάσχον, ἀσθενέστερον, ἦν δὲ ὑπὸ ὕδατος ἢ χαλάζης, ἰσχυρότερον· σημαίνει δὲ ἀπόκρισιν ἐν τῷ σώματι ὑγρὴν καὶ φλεγματώδεα γενομένην, ἐς τὴν ἕξω περιφορὴν ἐσπεπτωκέναι. Ξυμφέρει τοιγαροῦν τούτῳ τοῖσι τε δρόμοις ἐν τοῖσιν ἱματίοις κεχρῆσθαι πολλοῖσι, ἐξ ὀλίγου προσάγοντα, ὅπως ἐξιδρώσει ὡς μάλιστα, καὶ τοῖσι περιπάτοισιν ἀπὸ τοῦ γυμνασίου πολλοῖσι· καὶ ἀναρίστον διάγειν· τῶν τε σιτίων ἀφελόμενον τὸ τρίτον μέρος προσάγειν ἐς πέντε ἡμέρας· εἰ δὲ δοκοίη ἰσχυρὸν εἶναι, καὶ πυριῆσαι· τὴν γὰρ κάθαρσιν διὰ τοῦ χρωτὸς ξυμφέρει ποιέεσθαι, διότι ἐν τῇ ἕξω περιφορῇ ἐστὶ τὸ βλάβος· τοῖσι δὲ σιτίοις χρῆσθαι ξηροῖσι, δριμέσιν, αὐστηροῖσι, ἀκρήτοις, καὶ τοῖσι πόνοις τοῖσι ξηραίνουσι μάλιστα. Εἴ τι δὲ τούτων ἡ σελήνη πάσχοι, εἴσω τὴν ἀντίσπασιν ποιέεσθαι ξυμφέρει, ἐμέτω χρῆσάμενον ἀπὸ τῶν δριμέων καὶ ἀλμυρῶν καὶ μαλακῶν σιτίων. Τοῖσι δὲ τῆς φωνῆς πόνοις, καὶ ἀναριστίῃσι, καὶ τοῦ σίτου τῇ ἀφαιρέσει, καὶ προσαγωγῇ ὡσαύτως· διὰ τοῦτο δὲ εἴσω ἀντισπαστέον, διότι πρὸς τὰ κοῖλα τοῦ σώματος τὸ βλαβερὸν ἐφάνη. Εἰ δὲ ὁ ἥλιος τοιοῦτό τι πάσχει, ἰσχυρότερον τοῦτο ἤδη καὶ δυσεξαγωγότερον· δεῖ δὲ ἀμφοτέρως τὰς ἀντισπάσας ποιέεσθαι καὶ τοῖσι δρόμοις τοῖσι τε καμptoῖσι καὶ τροχοῖσι χρῆσθαι καὶ τοῖσι περιπάτοισι καὶ τοῖσιν ἄλλοις πόνοις πᾶσι, τῶν δὲ σιτίων τῇ ἀφαιρέσει καὶ τῇ προσαγωγῇ ὡσαύτως· ἔπειτα ἐξεμέσαντα αὐτοῖς προσάγειν πρὸς τὰς πέντε. Εἰ δὲ αἰθρίας ἐούσης θλίβεται καὶ ἀσθενέα δοκεῖ εἶναι καὶ ὑπὸ τῆς ξηρασίνης τῆς περιόδου κρατέεσθαι, σημαίνει κίνδυνον ἐς νοῦσον πεσεῖν· ἀλλὰ χρὴ τῶν πόνων ἀφαιρέειν, τῇ τε διαίτῃ ὑγροτέρῃ καὶ μαλακῇ χρεέσθαι, καὶ λουτροῖσι καὶ ῥαθυμίᾳ πλείονι, καὶ ὕπνῳ πολλῷ, μέχρις ἂν καταστή. Εἰ δὲ πυροειδὲς δοκοίη εἶναι τὸ ἐναντιούμενον καὶ θερμόν, χολῆς ἀπόκρισιν σημαίνει· εἰ μὲν οὐ κρατοίη τὰ ὑπάρχοντα, νοῦσον σημαίνει· εἰ δὲ καὶ ἀφανίζοιτο τὰ κρατούμενα, κίνδυνος ἐς θάνατον ἐκ τῆς νοῦσου ἐλθεῖν. Εἰ δὲ

τρεφθῆναι δοκοίη ἐς φυγὴν τὸ ὑπάρχον, φεύγειν δὲ ταχέως, τοὺς δὲ διώκειν, κίνδυνος μανῆναι τὸν ἄνθρωπον, ἢν μὴ θεραπευθῇ. Ξυμφέρει δὲ τούτοις πᾶσι μάλιστα μὲν ἐλλεβόρῳ καθαρθέντας διαιτῆσθαι· ἢν δὲ μὴ, τῇ πρὸς ὕδατος διαίτῃ χρῆσθαι· ξυμφέρει, οἶνον δὲ μὴ πίνειν· εἰ δ' οὔν, λευκὸν, λεπτόν, μαλακόν, ὑδαρέα· ἀπέχεσθαι δὲ δριμέων, ξηραντικῶν, θερμαντικῶν, ἀλμυρῶν· πόνοις δὲ τοῖσι κατὰ φύσιν πλείστοις χρέεσθαι καὶ δρόμοις ἐν ἱματίῳ πλείστοις· τρίψις δὲ μὴ ἔστω, μηδὲ πάλῃ, μηδὲ ἀλίνδῃσις· ὕπνοις πολλοῖσι μαλακευεῖται, καὶ ῥαθυμεῖται πλήν τῶν κατὰ φύσιν πόνων· ἀπὸ δὲ τοῦ δείπνου περιπατεῖται· ἀγαθὸν δὲ καὶ πυριῆσθαι· ἐμέειν δ' ἐκ τῆς πυριῆς· τριήκοντα δὲ ἡμερέων μὴ πληρωθῇ· ὅταν δὲ πληρωθῇ, δις ἐν τῷ μηνὶ ἐμεσάτω ἀπὸ τῶν γλυκέων καὶ ὑδαρέων καὶ κούφων. ^[45]

89 (50) 'Οκόσα δὲ τούτων πλανᾶται ἄλλοτε ἄλλῃ μὴ ὑπ' ἀνάγκης, ψυχῆς τινα τάραξιν σημαίνει ὑπὸ μερίμνης· ξυμφέρει δὲ τούτῳ ῥαθυμῆσαι τε καὶ τὴν ψυχὴν τραπῆναι πρὸς θεωρίας, μάλιστα μὲν πρὸς τὰς φερούσας γέλωτας, εἰ δὲ μὴ, ὅτι μάλιστα ἡσθήσεται θεησάμενος, ἡμέρας δύο ἢ τρεῖς, καὶ καταστήσεται· εἰ δὲ μὴ, κίνδυνος ἐς νοῦσον πίπτειν. 'Ο τι δ' ἂν ἐκ τῆς περιφορῆς ἐκπίπτειν δοκῇ τῶν ἄστρον ὁκόσα μὲν καθαρὰ καὶ λαμπρὰ καὶ πρὸς ἔω δοκεῖ φέρεσθαι, ὑγείην σημαίνει· ὅτι γὰρ ἐν τῷ σώματι καθαρὸν ἐὼν ἐκκρίνεται ἐκ τῆς περιόδου κατὰ φύσιν ἀφ' ἐσπέρας πρὸς ἡῶ, ὀρθῶς ἔχει· καὶ γὰρ τὰ ἐς τὴν κοιλίην ἀποκρινόμενα καὶ τὰ ἐς τὴν σάρκα ἀπερευγόμενα ἅπαντα ἐκ τῆς περιόδου ἐκπίπτει. 'Ο τι δ' ἂν τούτων μέλαν καὶ ἀμυδρὸν καὶ πρὸς ἐσπέρην δοκῇ φέρεσθαι, ἢ ἐς τὴν θάλασσαν ἢ ἐς τὴν γῆν ἢ ἄνω μᾶλλον, ταῦτα σημαίνει τὰς νοῦσους· τὰ μὲν ἄνω φερόμενα ῥεῦμα κεφαλῆς ἐστὶ δηλοῦντα· ὁκόσα δὲ ἐς θάλασσαν, κοιλίης νοσήματα· ὁκόσα δὲ ἐς γῆν, φύματα μάλιστα σημαίνει τὰ ἐν τῇ σαρκὶ φυόμενα. Τούτοις ξυμφέρει τὸ τρίτον μέρος τοῦ σίτου ἀφελέσθαι, ἐμέσαντας δὲ προσάγειν ἐς ἡμέρας πέντε, ἐν ἄλλῃσι δὲ πέντε κομίσασθαι τὰ σιτία πάντα· καὶ ἐμέσας πάλιν προσαγέσθω κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον. 'Ο τι δ' ἂν τῶν οὐρανίων ἐφέζεσθαι δόξη σοι καθαρὸν μὲν καὶ ὑγρὸν ἐὼν, ὑγιαίνειν σημαίνει, διότι ἐκ τοῦ αἰθέρος ἐς τὸν ἄνθρωπον καθαρὸν κατελθόν ἐστὶ, τοιοῦτον δὲ καὶ ἡ ψυχὴ ὁρῇ οἷον περ ἐσῆλθεν· ὅτι δ' ἂν μέλαν ἢ καὶ μὴ καθαρὸν μηδὲ διαφανές, νοῦσον σημαίνει, οὔτε διὰ πλησμονὴν οὔτε διὰ κένωσιν, ἀλλ' ἔξωθεν ἐπαγωγῇ. Ξυμφέρει δὲ τούτῳ τροχοῖσιν ὀξέσι κεχρῆσθαι, ὅπως σύντηξις μὲν ὡς ἐλαχίστη τοῦ σώματος γένηται, πνεύματι δὲ ὡς πυκνοτάτῳ χρησάμενος ἐκκρίνη τὸ παρελθόν· ἀπὸ δὲ τῶν τροχῶν περιπάτοις ὀξέσιν· ἡ δὲ διαίτα μαλακὴ καὶ κούφη προσαχθήτω ἐς ἡμέρας τέσσαρας. 'Ο τι δ' ἂν παρὰ θεοῦ δοκῇ λαμβάνειν καθαρὸν καθαρὸν, ἀγαθὸν πρὸς ὑγείην· σημαίνει γὰρ τὰ ἐσιόντα ἐς τὸ σῶμα εἶναι καθαρὰ. 'Ο τι δ' ἂν τούτου τὸ ἐναντίον δοκῇ ὀρῆν, οὐκ ἀγαθόν· νοῦσον γὰρ ἐς τὸ σῶμα σημαίνει ἐσεληλυθέναι· χρὴ οὖν ὡς τὸν πρότερον θεραπευθῆναι καὶ τοῦτον. Εἰ δὲ δοκοίη ὕεσθαι ὕδατι μαλθακῶ ἐν εὐδίῃ, καὶ μὴ σφόδρα βρέχεσθαι, μηδὲ δεινῶς χειμάζειν, ἀγαθόν· σημαίνει γὰρ σύμμετρον καὶ καθαρὸν τὸ πνεῦμα ἐκ τοῦ ἡέρος ἐληλυθέναι. Εἰ δὲ τούτων τάναντία, σφόδρα ὕεσθαι καὶ χειμῶνα καὶ ζάλην εἶναι, ὕδατί τε μὴ καθαῶ, νοῦσον σημαίνει ἀπὸ τοῦ πνεύματος τοῦ ἐπακτοῦ· ἀλλὰ χρὴ καὶ τοῦτον ὡσαύτως διαιτῆσθαι, σιτίοισί τε ὀλίγοις πάντα τούτους. Περὶ μὲν οὖν τῶν οὐρανίων σημείων οὕτω χρὴ γινώσκοντα προμηθεύεσθαι καὶ ἐκδιαιτῆσθαι καὶ τοῖσι θεοῖς εὔχεσθαι, ἐπὶ μὲν τοῖς ἀγαθοῖς 'Ηλίῳ, Διὶ οὐρανίῳ, Διὶ κτησίῳ, Ἀθηνᾶ κτησίῃ, Ἑρμῇ, Ἀπόλλωνι, ἐπὶ δὲ τοῖς ἐναντίοις τοῖς ἀποτροπαίοις, καὶ Γῇ καὶ Ἥρῳσιν, ἀποτρόπαια γενέσθαι τὰ χαλεπὰ πάντα. Προσημαίνει δὲ καὶ τάδε πρὸς ὑγείην, τῶν ἐπὶ γῆς ὅξυ ὀρῆν καὶ ἀκούειν, ὁδοιπορεῖν τε ἀσφαλῶς καὶ τρέχειν ἀσφαλῶς καὶ ἄτερ φόβου, καὶ τὴν γῆν ὀρῆν λείην καὶ καλῶς εἰργασμένην, καὶ τὰ δένδρεα θαλέοντα καὶ πολύκαρπα, καὶ ἡμερα, καὶ ποταμοὺς ῥέοντας κατὰ τρόπον καὶ ὕδατι καθαῶ μήτε πλεονί μήτε ἐλάσσονι τοῦ προσήκοντος, τὰς τε κρήνας καὶ τὰ φρέατα ὡσαύτως. ^[5]

Ταῦτα πάντα οὕτως ὁρώμενα σημαίνει ὑγείην τῷ ἀνθρώπῳ, καὶ τὸ σῶμα κατὰ τρόπον πάσας τε τὰς περιόδους καὶ τὰς προσαγωγὰς καὶ τὰς ἀποκρίσεις εἶναι. Εἰ δέ τι τούτων ὑπεναντίον ὁρῶτο, βλάβος σημαίνει τι ἐν τῷ σώματι· ὄψιος μὲν καὶ ἀκοῆς βλαπτομένων, περὶ τὴν κεφαλὴν νοῦσον σημαίνει· τοῖσιν οὖν ὀρθρίοις περιπάτοισι καὶ τοῖσιν ἀπὸ δείπνου πλείοσι χρηστέον πρὸς τῇ προτέρῃ διαίτῃ. Τῶν σκελέων δὲ βλαπτομένων, ἐμέτοισιν ἀντισπαστέον, καὶ τῇ πάλῃ πλείονι χρηστέον πρὸς τῇ προτέρῃ διαίτῃ. Γῆ δὲ τραχείῃ οὐ καθαρὴν τὴν σάρκα σημαίνει· τοῖσιν οὖν ἀπὸ τῶν γυμνασίων περιπάτοισι πλείοσι πονητέον. Δένδρων δὲ ἡ ἀκαρπία σπέρματος τοῦ ἀνθρωπίνου διαφθορὴν δηλοῖ· ἢ μὲν οὖν φυλλοὶ ῥοοῦντα ἢ τὰ δένδρα, ὑπὸ τῶν ὑγρῶν καὶ ψυχρῶν βλάπτεται· ἢ δὲ τεθῆλη μὲν, ἄκαρπα δὲ ἢ ὑπὸ τῶν θερμῶν καὶ ξηρῶν· τὰ μὲν οὖν τοῖσι διαιτήμασι χρὴ ξηραίνειν καὶ θερμαίνειν, τὰ δὲ ψύχειν καὶ ὑγραίνειν. Ποταμοὶ δὲ μὴ κατὰ τρόπον γινόμενοι αἵματος περίδον σημαίνουσι, πλεόν μὲν ῥέοντες ὑπερβολὴν, ἔλασσον δὲ ῥέοντες ἔλλειψιν· δεῖ δὲ τῇ διαίτῃ τὸ μὲν αὐξῆσαι, τὸ δὲ μειῶσαι. Μὴ καθαροὶ δὲ ῥέοντες ταραχὴν σημαίνουσι· καθαίρονται δὲ ὑπὸ τῶν τροχῶν καὶ τῶν περιπάτων πνεύματι πυκνῷ ἀνακινεύμενα. Κρῆναι δὲ καὶ φρέατα περὶ τὴν κύστιν τι σημαίνει· ἀλλὰ χρὴ τοῖσιν οὐρητικοῖσιν ἐκκαθαίρειν. Θάλασσα δὲ ταρασσομένη κοιλίης νοῦσον σημαίνει· ἀλλὰ χρὴ τοῖσι διαχωρητικοῖσι καὶ κούφοισι καὶ μαλακοῖσιν ἐκκαθαίρειν. Γῆ κινευμένη θεωμένη ἢ οἰκίη ὑγιαίνουντι μὲν ἀνδρὶ ἀσθενεῖν σημαίνει, νοσεῦντι δὲ ὑγείην καὶ μετακίνησιν τοῦ ὑπάρχοντος· τῷ μὲν οὖν ὑγιαίνουντι μεταστῆσαι τὴν δίαιταν συμφέρει· ἐμεσάτω δὲ πρῶτον, ἵνα προσδέξῃται αὐθις κατὰ μικρόν· ἀπὸ γὰρ τῆς ὑπαρχούσης κινέεται ἅπαν τὰ σῶμα. Τῷ δὲ ἀσθενέοντι συμφέρον χρῆσθαι τῇ αὐτῇ διαίτῃ· μεθίσταται γὰρ ἤδη τὸ σῶμα ἐκ τοῦ παρεόντος. Κατακλυζομένην γῆν ἀπὸ τινος ὕδατος ἢ θαλάσσης ὀρῆν νοῦσον σημαίνει, ὑγρασίης πολλῆς ἐνεούσης ἐν τῷ σώματι· ἀλλὰ χρὴ τοῖσιν ἐμέτοισι καὶ τῇ ἀναριστήσει καὶ τοῖσι πόνοισι καὶ τοῖσι ξηροῖσι διαιτήμασι χρῆσθαι, ἔπειτα προσάγειν ἐξ ὀλίγων καὶ ὀλίγοισιν. Ἄλλ' οὐδὲ μέλαιναν ὀρῆν τὴν γῆν οὐδὲ κατακεκαυμένην δοκεῖ ἀγαθόν, ἀλλὰ κίνδυνος ἰσχυροῦ νοσήματος ἀντιτυχεῖν καὶ θανάσιμου· ξηρασίης γὰρ ὑπερβολὴν σημαίνει εἶναι ἐν τῇ σαρκί· ἀλλὰ χρὴ τοὺς τε πόνους ἀφελεῖν τοῦ τε σίτου ὅκόσα ξηρά τε καὶ θερμὰ καὶ δριμέα καὶ οὐρητικά· διαιτῆσθαι τε τῆς τε πτισάνης καθέφθω τῷ χυλῷ, καὶ πᾶσι τοῖσι μαλακοῖσι καὶ κούφοισιν ὀλίγοισι, ποτῷ δὲ πλεόνι ὕδαρεϊ λευκῷ, λουτροῖσι πολλοῖσι θερμοῖσιν· ἀλλὰ μὴ ἄσιτος λουέσθω, μαλακευεῖτω, ῥαθυμεέτω, ψῦχος καὶ ἥλιον φυλασσέσθω· εὖχεσθαι δὲ Γῆ καὶ Ἑρμῇ καὶ τοῖσιν ἥρωσιν. Εἰ δὲ κολυμβῆν ἐν λίμνῃ ἢ ἐν θαλάσῃ ἢ ἐν ποταμοῖσι δοκέει, οὐκ ἀγαθόν· ὑπερβολὴν γὰρ ὑγρασίης σημαίνει· συμφέρει δὲ τούτῳ ξηραίνειν τῇ διαίτῃ, τοῖσι τε πόνοισι πλείοσι χρῆσθαι· πυρέσσοντι δὲ ἀγαθόν· σβέννυται γὰρ τὸ θερμόν ὑπὸ τῶν ὑγρῶν. ^[45]

91 Ὅτι δ' ἂν τις περὶ αὐτοῦ ὀρέῃ κατὰ τρόπον γινόμενον πρὸς τὴν φύσιν τὴν ἐωυτοῦ μήτε μέζω μήτε ἐλάσσω, ἀγαθόν πρὸς ὑγείην ἐστί· καὶ ἐσθῆτα λευκὴν ἐνδεδύσθαι καὶ ὑπόδεσιν τὴν καλλίστην, ἀγαθόν. Ὅτι δ' ἂν ἔη μείζον τῶν μελέων ἢ ἔλασσον, οὐκ ἀγαθόν· ἀλλὰ χρὴ τὸ μὲν αὐξῆν τῇ διαίτῃ, τὸ δὲ μειοῦν. Τὰ δὲ μέλανα νοσερώτερα τε καὶ ἐπικινδυνώτερα· ἀλλὰ χρὴ μαλάσσειν καὶ ὑγραίνειν· καὶ τὰ καινὰ μεταλλαγὴν σημαίνει. Τοὺς δὲ ἀποθανόντας ὀρῆν καθαρὸς ἐν ἱματίοισι λευκοῖσιν ἀγαθόν, καὶ λαμβάνειν τι παρ' αὐτῶν καθαρὸν ἀγαθόν· ὑγείην γὰρ σημαίνει καὶ τῶν σωμάτων καὶ τῶν ἐσιόντων· ἀπὸ γὰρ τῶν ἀποθανόντων αἱ τροφαὶ καὶ αὐξήσεις καὶ σπέρματα γίνονται· ταῦτα δὲ καθαρὰ ἐσέρπειν ἐς τὸ σῶμα ὑγείην σημαίνει. ^[5]

92 Εἰ δὲ τούναντίον τις ὀρώῃ γυμνοὺς ἢ μελανοεῖμονας ἢ μὴ καθαρὸς ἢ λαμβάνοντάς τι ἢ φέροντας ἐκ τῆς οἰκίης, οὐκ ἐπιτήδειον· σημαίνει γὰρ νοῦσον· τὰ γὰρ ἐσιόντα ἐς τὸ σῶμα βλαβερά· ἀλλὰ χρὴ τοῖσι τροχοῖσι καὶ τοῖσι περιπάτοισιν ἀποκαθαίρεσθαι, καὶ τῇ τροφῇ τῇ μαλακῇ τε καὶ κούφῃ προσάγειν ἐμέσαντα. Ὅκόσα δὲ ἀλλόμορφα σώματα φαίνεται ἐν τοῖσιν ὕπνοις καὶ φοβέει τὸν ἄνθρωπον, σιτίων ἀσυνήθων σημαίνει πλησμονὴν καὶ ἀπόκρισιν, καὶ

χολέραν καὶ νοῦσον κινδυνώδεα· ἀλλὰ χρὴ ἔμετον ποιήσασθαι καὶ προσάγαγεῖν ἐς ἡμέρας πέντε σιτίοισιν ὡς κουφοτάτοισι, μὴ πολλοῖσι μὴδὲ δριμέσι, μήτε τοῖσι ξηροῖσι μήτε τοῖσι θερμοῖσι, καὶ τῶν πόνων τοῖσι κατὰ φύσιν μάλιστα, πλὴν τῶν ἀπὸ δείπνου περιπάτων· χρῆσθαι δὲ καὶ θερμολουσίῃ καὶ ῥαθυμίῃ· ἥλιον δὲ καὶ ψῦχος φυλασσεσθω. ^[5]

- 93 Ἦν δὲ ἐν τῷ ὕπνῳ ἐσθίειν δοκέη ἢ πίνειν τῶν συνήθων σιτίων ἢ πομάτων, ἔνδειαν σημαίνει τροφῆς καὶ ψυχῆς ἐπιθυμίην· κρέα δὲ τὰ μὲν ἰσχυρότατα ἐνδείας ὑπερβολὴν, τὰ δὲ ἀσθενέστερα ἥσσον· ὥσπερ γὰρ ἐσθιόμενον ἀγαθὸν, οὕτω καὶ ὀρεόμενον· ἀφαιρέειν οὖν τῶν σιτίων οὐ συμφέρει· τροφῆς γὰρ ἐνδείας ὑπερβολὴν τοῦτο σημαίνει· ἀλλὰ καὶ ἄρτοι τυρῶ καὶ μέλιτι πεποιημένοι καθ' ὕπνους ἐσθιόμενοι, ὡσαύτως σημαίνουσιν. Ὑδωρ δὲ καθαρὸν πινόμενον ἀγαθόν· τὰ δὲ ἄλλα πάντα βλάπτει. Ὀκόσα δὲ δοκέει ὁ ἄνθρωπος θεωρεῖν τῶν συνήθων, ψυχῆς ἐπιθυμίην σημαίνει. Ὀκόσα δὲ φεύγει πεφοβημένος, ἐπίστασιν τοῦ αἵματος σημαίνει ὑπὸ ξηρασίης· συμφέρει δὲ ψῦξαι καὶ ὑγρῆναι τὸ σῶμα. Ὀκόσα δὲ ἢ μάχεται ἢ κεντέεται ἢ ξυνδέεται ὑπ' ἄλλου, ἀπόκρισιν σημαίνει ὑπεναντίην τῇ περιόδῳ γεγονέναι ἐν τῷ σώματι· συμφέρει οὖν ἐμέειν καὶ ἰσχναίνειν καὶ περιπατεῖν, καὶ σιτίοισι κούφοισι χρῆσθαι, καὶ προσάγειν ἐκ τοῦ ἐμέτου ἐς ἡμέρας πέντε. Ἀλλὰ καὶ πλάνοι καὶ ἀναβάσεις χαλεπαὶ ταῦτα σημαίνουσιν. Ποταμῶν διαβάσεις καὶ ὀπλῖται καὶ πολέμιοι καὶ τέρατα ἀλλόμορφα νοῦσον σημαίνει ἢ μανίην· συμφέρει σιτίοισιν ὀλίγοισι κούφοισί τε καὶ μαλακοῖσι χρέεσθαι, καὶ ἐμέτοισι προσάγειν ἡσυχῇ ἐπὶ ἡμέρας πέντε, καὶ τοῖσι πόνοισι τοῖσι κατὰ φύσιν πολλοῖσι χρέεσθαι πλὴν ἀπὸ τοῦ δείπνου, θερμολουσίην δὲ, ῥαθυμίην, ψῦχος, ἥλιον φυλάσσεσθαι. Τούτοις χρώμενος ὡς γέγραπται, ὑγιανεῖ τὸν βίον, καὶ εὖρηταί μοι δίαίτα ὡς δυνατὸν εὐρεῖν ἄνθρωπον ἔοντα ξὺν τοῖσι θεοῖσιν. ^[30]