eul_wid: oyw-ab

Ψευδο-Ἱπποκράτης · Pseudo-Hippocrates

On the Difference of Foods to Ptolemy

Περὶ διαφορᾶς τροφῶν πρὸς Πτολεμαῖον

Period: *Ῥωμαϊκή* Roman
Dialect: *Κοινή* Koine
Domain: *Ἰατρική* Medicine
Format: *Πραγματεία* Treatise

483 Ἱπποκράτους περὶ διαφορᾶς τροφῶν πρὸς Πτολεμαῖο ν . Τῶν δὲ τροφῶν τὰς διαφορὰς προσετάξαμεν οὕτω καὶ τῇ σῇ ὑγιεινοτάτῃ προνοίᾳ πεπόμφαμεν. περιέχει γὰρ ἁπλῶν διηγημάτων λέξεις βραχείας. εἰς εὐχυμίαν ταῦτα κατ’ ἀρχὰς προτεθείμεθα. Περὶ τῆς τῶν ὀρνίθων ἐδωδῆ ς . Τῶν ὀρνίθων ἡ σὰρξ κρείττων πάντων τῶν πετεινῶν καὶ τῶν πεζῶν ἐστι εἰς εὐχυμίαν. τὰ δὲ τούτων πουλία ὑγρότερα τῶν μεγάλων καὶ εὐπεπτότερα, καὶ μᾶλλον τὰ ἀρρενικὰ καὶ τὰ μεγάλα ἀλεκτόρια· σφάξον σήμερον, ἕψησον αὔριον καὶ τῇ τρίτῃ ἡμέρᾳ ἔσθιε. οἱ δὲ κάπονες εὐπεπτότεροί εἰσι τῶν ἀρρένων. ὁ φασιανὸς καὶ ὁ πέρδιξ εὔπεπτοι καὶ εὔχυμοι, ὁμοίως καὶ τὰ λευκὰ περιστερόπουλα καὶ μάλιστα τὰ βρακάτια. [10]

484 ἡ ἀτταγίνα καὶ ἡ κίχλα καὶ αἱ χαμοκοιλάδες εὔχυμοι καὶ εὔπεπτοι. ἡ νῆσσα, ἡ φάσσα βραδύπεπτοι καὶ σκληροί, ὡσαύτως καὶ ὁ χήν· περιττωματικὴν γὰρ σάρκα κέκτηνται καὶ δύσπεπτον καὶ σκληρὰν ἐκτὸς τῶν πτερύγων καὶ τῆς κοιλίας καὶ τῶν ποδῶν αὐτῶν. ἡ τῶν γεράνων σὰρξ σκληρὰ καὶ ἰνώδης καὶ δύσπεπτος ὑπάρχει. ἡ δὲ τοῦ ταῶνος καὶ ὠτίδος καὶ τῶν γλαντίων σὰρξ μέσως πῶς ἐστι εἰς εὐχυμίαν κατά τε χῆνας καὶ γεράνους. ἡ δὲ τῶν πελεκάνων σὰρξ ὁμοία ἐστὶ τῇ τῶν γεράνων. οἱ ὄψαροι κακόχυμοι καὶ σκληρόσαρκοι καὶ μελαγχολικοί. αἱ τρουλίδες εὔπεπτοι καὶ εὔχυμοι. οἱ σπίνοι δὲ καὶ αἰγιθαλοὶ καὶ ὀρόσπινοι καὶ τὰ λοιπὰ στρουθία δύσπεπτα πλὴν τῶν σκανθίων. οἱ πυργῖται θερμοὶ καὶ ὑγροὶ καὶ κινητικοὶ φύσεως. οἱ δὲ ὄρτυγες μέσως πως εἰς εὐχυμίαν εἰσὶ διὰ τὸ σκληρὸν τῆς σαρκὸς αὐτῶν. Περὶ προβάτω ν . Ἡ τῶν προβάτων σὰρξ βραδυπεπτοτέρα τῶν ὀρνίθων ἐστὶ καὶ περιττωματικωτέρα καὶ ὑγροτέρα· κατά τινας δὲ καὶ μελαγχολικωτέρα. [17]

485 ἡ τῶν χοίρων ἡδεῖά τε καὶ ἰσχυροτέρα. ἡ δὲ τῶν τράγων καὶ αἰγῶν ψυχροτέρα καὶ κακοχυμοτέρα. ὁμοίως καὶ τῶν βοῶν. ἐπιτήδειοι δέ εἰσιν εἰς ἐδωδὴν οἱ τράγοι πρὸς τὸ θέρος καὶ μάλιστα οἱ εὐνοῦχοι καὶ εἰς πέψιν κρείττονες. Περὶ ἰχθύω ν . Ὁ λάβραξ εὔχυμος ὑπάρχει καὶ εὔπεπτος· αἵματος γὰρ λεπτοτέρου ἐστὶ γεννητικός. ὁ δὲ κέφαλος ἁπάντων μάλιστα τῶν ἰχθύων τοῖς ὕδασιν ἀμφοτέροις χρᾶται ποταμίοις τε καὶ θαλαττίοις καὶ διὰ τοῦτο ὁ μὲν θαλάσσιος εὔχυμός πως καὶ ἡδεῖα αὐτοῦ ἡ σάρξ· ὁ δὲ ἐν ποταμῷ διατρίβων κακόχυμος καὶ κακοστόμαχος καὶ βρωμώδης. ταριχευθεὶς δὲ βέλτιστος γίνεται. ἡ τρίγλα σκληροτέραν ἁπάντων τῶν ὁμογενῶν ἔχει τὴν σάρκα καὶ λεπτὴν καὶ ψαφαρὰν καὶ διὰ τοῦτο μᾶλλον τρέφει τῶν ἄλλων ἰχθύων καὶ εἰς ἡδονὴν ὑπερέχουσά ἐστι. αἱ δὲ τὰς καρκινάδας ἐσθίουσαι τρίγλαι δυσώδεις εἰσὶ καὶ ἀηδεῖς καὶ δύσπεπτοι καὶ κακόχυμοι. περὶ τῶν πετραίων· πετραίους

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

ὀνομάζουσιν ἰχθύας τοὺς διατρίβοντας ἔνθα πέτραι καὶ ἀκταί εἰσιν, ἄριστοι δὲ ἐν αὐτοῖς ἡδονῆς ἕνεκά εἰσιν ὁ σκάρος, μετ' αὐτὸν δὲ κόσσυφοί τε καὶ κίχλαι καὶ πρὸς τούτοις ἰουλίδες καὶ φυκίδες καὶ πέρκαι· τροφὴ δὲ ἐξ αὐτῶν οὐ μόνον εὔπεπτος, ἀλλὰ καὶ ὑγιεινοτάτη ἐστὶν αἷμα γεννῶσι 〈μέσον〉 τῇ συστάσει.

486 ὁ δὲ κωβιὸς ἄριστός ἐστι εἰς ἡδονὴν καὶ εἰς πέψιν ἀνάδοσίν τε καὶ εὐχυμίαν καὶ μάλιστα ὁ κατὰ τοὺς ψαμμώδεις αἰγιαλοὺς καὶ τὰς πέτρας καὶ ἀκτὰς παρὰ τῶν ἐν τοῖς στόμασι τῶν ποταμῶν ἢ ταῖς λίμναις ἢ μοχθηρῷ ὕδατι διαιτώμενος· οὗτοι γὰρ χείριστοί εἰσιν ἐκείνων. λευκῷ δὲ ζωμῷ ἑψόμενος ὥστε κηρωθῆναι πινόμενος κοιλίαν ὑπάγει· ὀπτὸς δὲ ἄνευ ἁλῶν ἐσθιόμενος ἰᾶται τὰς ἐρευγμώδεις προθυμίας. περὶ μαλακοσάρκων· τὰ μαλακόσαρκά εἰσιν ὀνίσκοι καὶ σμύραιναι βούγλωσσά τε καὶ ψησία καὶ λαπίναι. ἀλλ' ὅσα μὲν ἐν θαλάσσῃ διατρίβουσιν ἥδιστα καὶ τρόφιμα· ὅσα δὲ ἐν ποταμοῖς μοχθηρὰ καὶ κακόχυμα. ὡσαύτως καὶ τὰ σελέχια καὶ τὰ σπάρια τοιαύτης κράσεως καθεστήκασι. κόκκυγες δὲ καὶ σκορπίοι ὄρφοι τε καὶ γλαῦκοι καὶ γόγγροι καὶ φάγροι καὶ αἱ μικραὶ θύνναι καὶ πηλαμύδες δυσκατεργαστότεροι τῶν μαλακοσάρκων εἰσὶ καὶ παχέος χυμοῦ γεννητικοὶ καὶ διὰ τοῦτο ἰσχυροτέρας γαστρὸς δεόμενοι εἰς πέψιν. βλέννος καὶ αὐτὸς σκληρόσαρκος καὶ δυσκατέργαστος ὡς ὁ σκορπίος καὶ τὰ λοιπά. μέση δέ ἐστι εἰς εὐχυμίαν ἀνθερίνη, καὶ γαλέαι ἐλαττότεραι τῶν κωβιῶν εἰς εὐχυμίαν. οἱ λύθρινοι καὶ τὰ μικρὰ ἰουλάρια ὅμοια τούτων.

487 ὡσαύτως καὶ οἱ μεγάλοι γόμφοι, θύνναι καὶ πηλαμύδες αἱ μείζονες καὶ σκόμβροι σαῦροί τε καὶ ἐγγραύλεις καὶ θρίσσαι καὶ ζαργάναι καὶ ὄρκυνοι κακόχυμοι καὶ μελαγχολικοί. κάλλιχθυς καὶ ῥίνη καὶ βάτος μέσοι πως εἰς εὐχυμίαν εἰσὶ πρός τε γόμφους καὶ σκουμβρία καὶ τὰ λοιπά. σμαρίδες αἱ μὲν στρογγύλαι τῶν πλατειῶν κρείττους εἰς εὐχυμίαν· ὡσαύτως καὶ τὰ κουτζούρια. ξιφίας καὶ μαζὸς οὐκ εἰς εὐχυμίαν εὔχρηστοι· δυσκατεργαστότεροι γάρ εἰσίν. τὸ δὲ συάκιον τούτων πάντων προκριτέον ἐκτὸς τοῦ λαβρακίου εἰς εὐχυμίαν. γλανέος ἥδιστος καὶ ὠφέλιμος ὁ ἐν τῇ θαλάσσῃ διαιτώμενος· ὁ δὲ ἐν λίμναις ἢ ἐν ποταμοῖς στασίμοις καὶ ἰλυώδεσι διαιτώμενος ἰχθὺς ἄχρηστος καὶ καθόλου τοίνυν χρὴ γινώσκειν καλλίστην σάρκα ἰχθύων τῶν ἐν καθαρᾷ θαλάττῃ διαιτωμένων καὶ μάλιστα τῶν πρὸς τὰ βόρεια τῶν θαλασσῶν καὶ πνευμάτων διαιτωμένων. οἱ δὲ πολύποδες καὶ αἱ σηπίαι καὶ αἱ τευθίδες καὶ οἱ μοσχῖται καὶ ὅσα τούτοις ἔοικεν ἄναιμα, φλεγματικώτερα καὶ κακόχυμα. νάρκα καὶ τρυγὼν φλεγματικώτεραι καὶ κακόχυμοι μέσως πως. Περὶ ὀστρακοδέρμω ν .

488 Κήρυκες καὶ πορφύραι ὄστρειά τε καὶ μύδια καὶ τὰ λοιπὰ τῶν τοιούτων κακόχυμα· κοινὸν μὲν οὖν τῶν τοιούτων τὸ ἁλυκὸν ἔχειν χυμὸν ἐν τῇ ἰδίᾳ σαρκί, ὑπακτικὸν δὲ τῆς ἡμετέρας γαστρός. ἀστακοὶ δέ, πάγουροι, καρκίνοι καὶ κάραβοι, καρίδες καὶ ὅσα ἄλλα λεπτὸν μὲν ἔχει τὸ περιέχον ὄστρακον, ἧττον μὲν ἐκείνων σκληροὶ κατὰ τοῦτο καὶ ἐλάττονα κέκτηνται τὸν ἁλυκὸν χυμόν· ἔστι δὲ σκληρόσαρκα πάντα καὶ δύσπεπτα, τρόφιμα δὲ προεψηθέντα. τοὺς δὲ ἐχίνους τοὺς θαλαττίους ἐσθίουσί τινες καὶ δι' οἰνομέλιτος καὶ διὰ γάρου πρὸ ἀρίστου γαστρὸς ὑπαγωγῆς ἕνεκα. εἰσὶ δὲ τῶν ὀλιγοτρόφων ἐδεσμάτων καὶ μέσως τῆς κατὰ τὸ παχύνειν καὶ λεπτύνειν τοὺς χυμοὺς δυνάμεως. Περὶ τῶν ταριχευομένων ἁπάντων τῶν ζῴων τε καὶ πετεινῶν καὶ ἐνύδρω ν . Ἐπιτήδεια δὲ πρὸς ταριχείαν εἰσὶ σώματα ζῴων ὅσα σκληράν τε ἅμα καὶ περιττωματικὴν ἔχωσι σάρκα· τὰ δὲ ἢ πάνυ μαλακὴν ἢ πάνυ ξηρὰν καὶ ἀπερίττωτον ἔχοντα τὴν ἕξιν τοῦ σώματος οὐκ ἐπιτήδεια ταριχεύεσθαι· διὰ τοῦτο τὰ εὔθετα εἰς ταριχείαν λεπτομερῆ γίνεται καὶ λεπτύνει ἐσθιόμενα τοὺς παχεῖς καὶ κολλώδεις χυμούς.

489 τὰ δὲ παλαιὰ πάντα τάριχα μοχθηρά. Περὶ γάρο υ . Γάρος δυνάμεώς ἐστι ἱκανῶς θερμῆς καὶ ξηρᾶς· ὁμοίως καὶ ἡ ἅλμη τῶν ταριχευτῶν ἰχθύων. τῇ γὰρ δριμύτητι ἀμφότερα τοὺς μὲν τὸ ἰσχίον ἐνοχλοῦντας χυμοὺς ἐπισπᾶται καὶ διὰ τῶν ἐντέρων ἐκκενοῖ, καὶ ἐπὶ τῶν δυσεντερικῶν ἐνιέμενα μεγάλως ὤνησεν εἰς τὸ ξηράναι τὰ ἕλκη. ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τῶν ἐν στόματι σηπεδονωδῶν

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

ἑλκῶν κλυζόμενα ὁμοίως ὠφελεῖ. ταῦτα οἶδε ποιεῖν καὶ τῶν κολυμβάδων ἐλαιῶν ἅλμη. Περὶ λαχάνω ν . Τὸ μὲν μαρούλιον ψύχει καὶ ὑγραίνει καὶ ὕπνον παρέχει πλέον βρωθέν. τὸ δὲ ἴντυβον ψύχει μὲν ἧσσον, στύφει δὲ καὶ γαστέρα. ἡ μαλάχη ψύχει καὶ ὑγραίνει καὶ διαφορεῖ, ὑπάγει δὲ καὶ τὴν γαστέρα. ὡσαύτως καὶ τὸ χρυσολάχανον. καὶ τὸ σεῦτλον τὸν μὲν στόμαχον εὐαίσθητον ὄντα φύσει δάκνει εἰ πλέον βρωθῇ, ἐπιτηδειότερον δέ ἐστι μαλάχης εἰς τὰς καθ’ ἧπαρ καὶ σπλῆνα ἐμφράξεις· ἔτι δὲ πλέον ὠφέλιμόν ἐστι ὅταν μετὰ νάπυος ἢ ὄξους ἐσθίηται.

490 ἡ κράμβη κακόχυμός ἐστι καὶ μελαγχολικὴ συχνῶς ἐσθιομένη· δίεφθος δὲ γενομένη μετ’ ὄξους καὶ ὀλίγου ἐλαίου καὶ κυμίνου ἀρτυθεῖσα κοιλίαν ἵστησιν. τὸ δὲ βλίτον ψύχει καὶ ὑγραίνει. ἡ κολοκύνθη ψύχει καὶ ὑγραίνει καὶ ὑπάγει γαστέρα· ἔστι δὲ ὀλιγότροφος. τὸ σέλινον θερμαίνει μὲν μετρίως, ἔστι δὲ διουρητικὸν καὶ ἄφυσον καὶ μᾶλλον τῆς πόας τὸ σπέρμα. τὸ εὔζωμον θερμὸν καὶ κινητικὸν φύσεως καὶ σπέρματος γεννητικόν. κάρδαμον καὶ νᾶπυ θερμὰ καὶ δύσπεπτα καὶ κεφαλαλγικά. κάππαρις εὐστόμαχος, τμητικὴ καὶ ῥυπτικὴ καὶ ἐκφρακτικὴ τῶν γλίσχρων καὶ παχέων χυμῶν, γαστέρα τε ὑπάγει ἐσθιομένη δι’ ὀξυμέλιτος ἢ δι’ ὀξελαίου νῆστις. ῥαφανὶς θερμῆς μέν ἐστι δυνάμεως, λεπτύνει δὲ τοὺς χυμοὺς ἐσχάτως τῆς τροφῆς ἐσθιομένη. μάραθρον καὶ ἡδύοσμον ἀμφότερα θερμαίνουσι, διουρητικὸν δὲ τὸ μάραθρον ὑπάρχει μᾶλλον. γογγύλη δύσπεπτος καὶ φυσώδης καὶ χυμοποιός. δαῦκος θερμός ἐστι καὶ διουρητικὸς μετρίως ἐσθιόμενος καὶ ἐκφρακτικὸς νεφροῦ καὶ κύστεως. κρόμμυα ὠμὰ ἐσθιόμενα συμμέτρως θερμαίνει τῇ δριμύτητι, λεπτύνει δὲ καὶ τοὺς χυμοὺς καὶ ἐκφράττει· διὰ δὲ τὸ παχυμερὲς τῆς οὐσίας αὐτοῦ τὴν γαστέρα ἐμπνευματοῖ.

491 ἑψημένα δὲ ἐσθιόμενα πᾶσαν κακίαν ἀποτίθεται καὶ εἰς εὐχυμίαν μετέρχεται. σκόροδα ὠμὰ ἐσθιόμενα θερμαίνει καὶ λεπτύνει τοὺς χυμοὺς καὶ ἐκφράττει· ἑψηθέντα δὲ ἀσθενέστερά πως γίνεται καὶ τοὺς νεφρικοὺς ὠφελεῖ. ἐκφεύγειν δὲ χρὴ καὶ αὐτῶν καὶ τῶν δριμέων πάντων τὴν συνεχῆ χρῆσιν. τὰ δὲ πράσα καὶ αὐτὰ ὠμὰ ἐσθιόμενα παρόμοια τῷ σκόρδῳ ὑπάρχει· ἑψηθέντα δὲ ὠφελιμώτερά ἐστι καὶ διουρητικά. τὰ ὕδνα καὶ οἱ ἀμανῖται καὶ ἡ κινάρα κακόχυμα καὶ δύσπεπτα καὶ μελαγχολικά. Περὶ ὀπωρῶ ν . Ὁ μὲν πέπων ψυχρός ἐστι καὶ ὑγρὸς καὶ κακόχυμος· μὴ πεφθεὶς δὲ χολέραν ἐργάζεται· τὸ δὲ σπέρμα αὐτοῦ διουρητικὸν ὑπάρχει καὶ τῶν ἐν νεφροῖς λίθων θρυπτικόν. ὁ δὲ μηλοπέπων ἔλαττον κέκτηται τοῦ πέπονος πάντα κατὰ ψυχρότητα καὶ ὑγρότητα εἰς εὐχυμίαν πως. οἱ δὲ σαρακηνικοὶ πέπονες σκληρότεροι καὶ δυσκατεργαστότεροι τούτων εἰσὶ καὶ κακόχυμοι. οἱ δὲ σίκυοι ἤγουν τὰ ἀγγούρια τὰ ἥμερα διουρητικά εἰσι καθάπερ οἱ πέπονες, ἀλλ’ ἡττῶνται ἐκείνων κατὰ τὴν οὐσίαν καὶ διὰ τοῦτο 〈οὐδὲ〉 ῥᾳδίως διαφθείρονται ἐν γαστρί.

492 ὡσαύτως καὶ τὰ κιτράγγουρα· λανθάνει δὲ χρόνῳ πλέον εἰ ταῦτα βρωθῇ ἀδεῶς μοχθηροὺς καὶ παχυμερεῖς ἐν ταῖς φλεψὶν ἀθροΐσαντα χυμούς, ἀλλ’ ἐπειδὰν ἀφορμῆς λαβόμενα εἰς σῆψιν γένηται, πυρετοὺς κακοήθεις ἐργάζεται. τὰ σῦκα τὰ μὲν χλωρὰ καὶ πέπειρα εὔπεπτα καὶ τρόφιμα καὶ γαστρὸς ὑπακτικὰ καὶ διουρητικὰ καὶ νεφρῶν ἐκκαθαρτικά· αἱ δὲ ἰσχάδες φυσώδεις καὶ ἀχρήστου αἵματος γεννητικαί, ἐπὶ πλέον δὲ ἐσθιόμεναι φθεῖρας ἐν τῷ σώματι γεννῶσι. σταφυλαὶ αἱ μὲν πρόσφατοι περιττωματικαὶ καὶ διψώδεις καὶ μάλιστα αἱ γλυκεῖαι, μετρίως δὲ θερμαὶ ἀποβαλλόμεναι τὰ γίγαρτα μετὰ τοῦ λέπους· εἰσὶ δὲ καὶ γαστρὸς ὑπακτικαί. αἱ δὲ σταφίδες θερμότεραι τῶν σταφυλῶν καὶ εὐστομαχώτεραι καὶ θρεπτικώτεραι, γαστρὸς δὲ οὐχ ὑπακτικαί. τὰ μόρα ἤγουν τὰ συκάμινα κακόχυμα καὶ γαστρὸς ἐφεκτικά. ὡσαύτως δὲ καὶ τὰ κράνια καὶ τὰ προῦμνα καὶ τὰ βάτινα. τὰ κεράσια ὑγρὰ καὶ ψυχρά, ὀλιγόχυμα δὲ καὶ γαστρὸς ὑπακτικὰ χωρὶς τῶν στυφόντων· ἐπὶ πολὺ δὲ ἐσθιόμενα πλείονα χυμὸν ἐν τῷ σώματι γεννῶσι. τὰ μῆλα τὰ μὲν γλυκέα εὔχυμα καὶ ζεματιστὰ ἐσθιόμενα καὶ ὀπτά, φθείρουσι δὲ καὶ τὴν γαστέρα· τὰ δὲ στυφὰ καὶ ὄξυνα κακόχυμα πάνυ καὶ ψυχρά.

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

493 ἀπίδια τὰ πέπειρα μὲν τρόφιμα, κοιλίας δέ εἰσιν ἐφεκτικά. ῥοδάκινον ὑγρὸν καὶ ψυχρόν ἐστι τῇ κράσει· ἡ δὲ σὰρξ αὐτοῦ ἐσθιομένη εὔφθαρτός ἐστι καὶ πάνυ μοχθηρά. τὰ βερίκοκκα ξηρὰ καὶ ὀξώδη καὶ εὔφθαρτα. δαμάσκηνα τὰ μὲν χλωρὰ δυσκατεργαστότερα, τὰ δὲ ψυκτὰ καὶ γλυκέα εὔχυμα καὶ γαστρὸς ὑπακτικά. τὰ ῥοΐδια ψύχουσι καὶ στύφουσιν, ὀλίγην δὲ τροφὴν παρέχουσι τῷ σώματι. τὰ μέσπιλα καὶ τὰ σοῦρβα στυπτικὰ καὶ κοιλίας ἐφεκτικά. οἱ φοίνικες θερμοὶ καὶ εὐστόμαχοι καὶ στυπτικοὶ καὶ μάλιστα οἱ ἄωροι, καὶ γαστρὸς ἐφεκτικοί· ἐπὶ πλέον δὲ βρωθέντες κεφαλαλγίαν ἐργάζονται. τὰ δὲ κίτρα· ὁ μὲν φλοιὸς αὐτῶν δριμὺς καὶ δύσπεπτος, ἡ δὲ σὰρξ αὐτῶν μετρίως πως τρόφιμος, πλέον δὲ βρωθεῖσα χολὴν γεννᾷ. τὰ ζίντζυφα κακόχυμα καὶ ψυχρά. κάστανα δύσπεπτα καὶ κακόχυμα, ψυχρὰ καὶ ξηρὰ καὶ φυσώδη καὶ γαστρὸς ἐφεκτικά· τὰ δὲ ψυκτὰ τὸ φυσῶδες ἀποτίθενται, εἰς δὲ τροφὴν οὐδὲ ταῦτα ἐπιτήδεια. ἐοίκασί πως βαλάνια. τὰ κάρυα τὰ βασιλικὰ ὀλιγότροφα καὶ εὐστόμαχα μετρίως ἐσθιόμενα· εἰ δὲ μετὰ ἰσχάδων ἐσθίει τις αὐτά, ἐπὶ πλέον εἰσὶν εὐστόμαχα· μετὰ πηγάνου δὲ νῆστις λαμβάνων τρία οὐδὲν βλαβήσεταί τις ὑπὸ θανασίμων φαρμάκων.

494 τὰ δὲ ποντικὰ κάρυα ἃ δὴ καὶ λεπτοκάρυα καλοῦνται ψυχρότερα καὶ αὐστηρότερα καὶ γεώδη εἰσί. τὰ κυδώνια ψυχρά εἰσι καὶ ἐφεκτικὰ γαστρός, ῥωστικὰ δέ ποσως στομάχου εἴ τις ἐκζέσας αὐτὰ φάγοι. τὰ ξυλοκέρατα θερμά πώς εἰσι συμμέτρως ἐσθιόμενα καὶ χυμῶν τμητικά, στύφουσι δὲ καὶ μετρίως. τὰ κουκουνάρια παχύχυμα καὶ τρόφιμα νεφροῦ τε καὶ κύστεως θερμαντικὰ καὶ σπέρματος γεννητικὰ καὶ συνουσίας παρορμητικά. τὰ ἀμύγδαλα λεπτυντικῆς, ἐκφρακτικῆς καὶ τμητικῆς εἰσι δυνάμεως καὶ θώρακος καὶ σπλάγχνων καθαρτικὰ καὶ τὸ πᾶν ἐκφρακτικὰ καὶ μάλιστα τὰ πικρά. ὁμοίως καὶ τὰ πιστάκια τῆς αὐτῆς δυνάμεώς εἰσι τῶν ἀμυγδάλων· ἐκκαθαίρουσι δὲ καὶ αὐτὰ τοῦ πνεύμονος τὰ ὑγρὰ διὰ τὴν ἐν αὐτοῖς οὖσαν θερμότητα. αἱ κρεμασταὶ σταφυλαὶ ἀπεριττότεροί εἰσι τῶν προσφάτων καὶ εἰς εὐχυμίαν καλλίους καὶ μάλιστα ἡ λεγομένη χρυσῆ· τὰ δὲ μαῦρα ἐλάττονά εἰσι τῶν ἄσπρων εἰς εὐχυμίαν καὶ εἰς ἀπόθεσιν εἴ τις αὐτὰ φυλάξῃ. καὶ πάντα τὰ εἰς ἀπόθεσιν χλωρὰ τῶν ὀπωρῶν φυλαττόμενα εὐπεπτότερά πως καὶ θερμότερα καθίστανται. Περὶ γάλακτο ς .

495 Τὸ τοίνυν ὑγιεινότατον γάλα καθαρὸν καὶ εἰλικρινὲς ὂν οὔτε πικρότητος οὔτε ὀξύτητος οὔτε γλυκύτητος οὔτε δριμύτητος οὔτε δυσωδίας μετέχει, ἀλλ' ὡς ἂν εἴποι τις ἄνοσμον ἢ εἴπερ ἄρα σμικροτάτην τινὰ εὐωδίαν ἐμφέρον ἐστίν, εὔδηλον ὅτι καὶ γευόμενόν ἐστιν ἡδὺ βραχεῖαν ἔχον γλυκύτητα. ἀλλ' ὅσον μὲν τῇ φύσει διαλλάττει τὸ δέρμα βουσί τε καὶ ἵπποις καὶ τοῖς ἄλλοις ζῴοις, εἰς τοσοῦτον καὶ τὸ γάλα αὐτῶν διαλλάττει. τὸ μὲν γὰρ βοῶν παχύτατόν ἐστι καὶ λιπαρώτατον θρέψαι καὶ τὰ μέτρια ὑπελθεῖν ἀγαθόν. τὸ δὲ τῶν αἰγῶν σύμμετρον τῇ συστάσει καὶ καθάραι μὲν ἀσθενέστερον βοός· τὰ δ' ἄλλα ἐπιεικῶς χρηστόν. τὸ δὲ προβάτου παχύτερον τούτων λεύκας ποιεῖν εἴωθεν ὑπὸ τῷ δέρματι, εἴ τις συνεχῶς αὐτὸ προσφέροιτο. δῆλον δὲ ὅτι πᾶν ὑγιεινὸν γάλα ἢ ἔριον κάλλιον ἂν παρέχοι τοῦ νοσοῦντος. τὰς δὲ νόσους τῶν ζῴων συλλογίζεσθαι δυνατόν, λεπτότητα τοῦ δέρματος κατανοῶν, καὶ μαδαρότητι καὶ φύμασι καὶ λειχῆσι καὶ ψώραις καὶ σηψίν. καὶ τὰ μελάντερα τῶν ἀλόγων ὡς ἐπίπαν ἰσχυρότερα ὥσπερ καὶ τὰ κρέα αὐτῶν δῆλον ἡδύτερα ὄντα· τὰ δὲ λευκὰ ἀσθενέστερα.

496 καὶ τὸ μὲν ἐαρινὸν γάλα ὑγρότατον καὶ λεπτότατόν ἐστι μετὰ τὴν κύησιν, παχύνεται δὲ κατὰ βραχὺ προϊόντος τοῦ χρόνου ὡς κατὰ μέσον τοῦ θέρους ξηρόν τε καὶ παχύτερον γίνεσθαι. ἐπαινεῖται δὲ τὸ θερινὸν ὡς εὐπεπτότερον καὶ εὔοσμον. καθόλου δὲ τῶν ἀκμαζόντων τὸ γάλα ὑγιεινότατον καὶ κάλλιστον, τῶν δὲ νέων ὑγρότερον, τῶν δὲ πρεσβυτέρων ξηρότερον. ἀλλὰ καὶ παρὰ τὴν πόαν ἐστὶ ἡ διαφορὰ αὐτῶν· ἡ μὲν γὰρ χλωρὰ πόα καὶ ἡ παρὰ τὰ ὕδατα ὑγρότερον καὶ ἐλάχιστον γάλα παρασκευάζει· ἡ δὲ σκληροτέρα καὶ ὀρεινὴ ἐπιτήδειος εἰς γάλακτος ὀχετὸν καὶ πολλοῦ γέννησιν ὡς τρυφερὰ ὄντα καὶ οὐχ ὡς δριμέα καὶ καθαίροντα· ταῦτα γὰρ ταρακτικὸν αὐτὸ ἀποτελεῖ· κύτισος δὲ λιπαρὸν καὶ γλυκὺ ἀποτελεῖ τὸ γάλα νεμομέναις. Περὶ

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

τυρο ῦ . Οἱ τυροὶ πάντες κακοί, πλὴν τῶν ὀξυγαλακτίνων καλουμένων· οὐδένα γὰρ ἔχω ἐπαινέσαι. πάντες δύσπεπτοι, ὀξυρεγμιώδεις τε καὶ φυσώδεις ὡς ἐμπιπλᾶν τὴν γαστέρα καὶ διαχωρῆσαι πονηροὶ καὶ φλεγματώδεις καὶ καυσώδεις τῇ κοιλίᾳ. προσλαμβάνουσι γὰρ ἐν τῇ σκευασίᾳ ἀπὸ τῆς ἐπεμβαλλομένης πυτίας δριμύτητα, τὴν δὲ ὑγρότητα ἅπασαν ἀποτίθενται καὶ μάλιστα χρονίσαντες δριμύτεροι γίνονται καὶ θερμότεροι καὶ καυσωδέστεροι καὶ διὰ τοῦτο καὶ διψώδεις καὶ δύσπεπτοι καὶ κακοχυμότεροι ἀποτελοῦνται.

497 τῶν δὲ νέων τυρῶν ἁπάντων εἶναι κάλλιστον νομιστέον τὸν καλούμενον ὀξυγαλάκτινον· ἥδιστος γὰρ εἰς ἐδωδήν, ἀβλαβὴς δὲ στομάχῳ πάντων τῶν ἄλλων τυρῶν, ἧττον δὲ καὶ δύσπεπτος καὶ δυσδιέξοδος, οὐ μὴν οὐδὲ πάνυ κακόχυμος. πικρότερος δὲ διά τινα ἕφεσιν τὸ νέον τοῦ παλαιοῦ καὶ τὸ μαλακὸν τοῦ σκληροῦ καὶ τὸ ἀραιὸν καὶ χαῦνον τοῦ πάνυ πυκνοῦ καὶ πεπιλημένου καὶ τὸ γλυκὺ τοῦ ἁλυκοῦ καὶ τὸ ὠπτημένον τοῦ ὠμοῦ. ἑφθὸς δὲ τυρὸς παρὰ πολὺ στερεώτερος. ὅμως πάντες κακοί. βούτυρος πεπτικῆς ἐστι δυνάμεως καὶ διαφορητικῆς· ταῖς γὰρ τοῦ πνεύμονος ἀναπτύσεσιν ἐν πλευριτικοῖς τε καὶ περιπνευμονικοῖς πάθεσι μεγάλα συντελεῖ. μετὰ τούτου καὶ πέττει· μόνος γὰρ ἐκλειχόμενος πέττει μᾶλλον, ἧττον δὲ ἀνάγει, ἅμα δὲ μέλιτι καὶ ἀμυγδάλοις ἀνάγει μᾶλλον, ἧττον δὲ πέττει. Περὶ ὀσπρίω ν . Ἡ φακῆ κακόχυμος καὶ μελαγχολικὴ καὶ ξηρά, γαστρὸς δέ ἐστιν ἐφεπτικὴ δίεφθος γενομένη καὶ μετ᾽ ὄξους ἐσθιομένη.

498 ὁ κύαμος θερμαίνει μετρίως, φυσώδης δὲ καὶ αἵματος παχυτέρου γεννητικὸς ὑπάρχει· ἔστι δὲ τρόφιμος καὶ κοιλίας ἐφεκτικὸς χωρὶς τῶν λεπύρων ἐσθιόμενος, μετ᾽ αὐτῶν δὲ ποικίλως ἑψόμενος καὶ ῥυπτικός. ὁ πίστος χαῦνος καὶ φυσώδης ὑγρὸς πινόμενός ἐστι, ξηρὸς δὲ ἐσθιόμενος· ἐφεκτικὸς δὲ ὑπάρχει γαστρός. ἡ ζειὰ ξηρὰ καὶ περιττωματικὴ ὑπάρχει καὶ τρόφιμος, κοιλίας δὲ ἐφεκτική. ὄρυζα δύσπεπτόν ἐστιν ἔδεσμα· στυπτικὴ δὲ καὶ διὰ τοῦτο τὴν γαστέρα μετρίως ἐπέχει. ἐρέβινθοι φυσώδεις τε καὶ τρόφιμοι, εὐκοίλιοι, διουρητικοί· ὁ δὲ ζωμὸς αὐτῶν καλῶς καρυκευθεὶς λίθους τοὺς ἐν νεφροῖς θρύπτει πινόμενος καὶ μάλιστα τῶν μελάνων· φρυγέντες δὲ ξηρότεροι γίνονται καὶ τὸ φυσῶδες ἀποτίθενται. ἡ τῆλις θερμαίνει καὶ ξηραίνει μετρίως· συχνῶς δὲ ἐσθιομένη κεφαλῆς ἅπτεται καὶ ἐπ᾽ ἐνίων τὸν στόμαχον ἀνατρέπει· ὠφελεῖ δὲ τὰ κατὰ θώρακα καρυκευτὴ λαμβανομένη. φάσηλοι καὶ λάθυροι περιττωματικοὶ καὶ φυσώδεις καὶ τρόφιμοι. αὖχος κουφότερος τούτων καὶ εὐπεπτότερός ἐστι εἰς τροφήν· ὅμως καὶ αὐτὰ περιττωματικά. Περὶ ἐλαιῶ ν .

499 Αἱ ἐλαῖαι αἱ μὲν μαῦραι τὸν λιπαρὸν ἔχουσαι χυμὸν τροφὴν ὀλίγην διδόασι τῷ σώματι, οὐκ εὔχυμον δέ. αἱ δὲ κολυμβάδες τὸν στύφοντα χυμὸν ἔχουσαι ῥωννύουσι τὸν στόμαχον, ἐπεγείρουσι δὲ καὶ τὴν ὄρεξιν καὶ μάλιστα πρὸ τροφῆς ἐσθιόμεναι· προτρέπουσι δὲ καὶ τὴν γαστέρα. αἱ δὲ δαφνίδες ἤγουν τὰ κοκκόδαφνα ἐσθιόμενα τὸν μελαγχολικὸν ἀπογεννῶσι χυμόν. Μεμνῆσθαι δὲ 〈δεῖ〉 τοῦ κοινοῦ πάντων ὡς κακόχυμά τινα τῶν ἐδεσμάτων ὑπάρχουσιν ὑγρά τε καὶ ὀλισθηρὰ καὶ ῥᾳδίως ὑπιέναι δυνάμενα ἀπό τε κρεῶν ἰχθύων τε καὶ ὀπωρῶν· διὰ τοῦτο ἐσθίειν αὐτὰ χρὴ πρότερον τῶν ἄλλων· οὕτω γὰρ αὐτὰ ταχέως ὑπέρχεται κἀκεῖνα ποδηγεῖ, ὕστατα δὲ ληφθέντα συνδιαφθείρει καὶ τὰ χρηστά. Περὶ ὕδατο ς . Τὸ δὲ ψυχρὸν ὕδωρ ἢ μικρῶς 〈ὠφελεῖ〉 ἢ βλάπτει μεγάλως καὶ χρὴ παραιτεῖσθαι· ἄτοπον γὰρ μικρᾶς ὠφελείας βλάβην μεγάλην ὠνεῖσθαι καὶ δεῖ ὠνεῖσθαι μικρᾶς βλάβης μεγάλην ὠφέλειαν καὶ μάλιστα θαρρούντων τῷ ἤθει.

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