

ΓΑΛΗΝΟΥ
ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΕΝ ΤΑΙΣ ΤΡΟΦΑΙΣ ΔΥΝΑΜΕΩΝ
liber I.

Cap. I. *Περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων οὐκ ὀλίγοι* VI 453
K.
τῶν ἀρίστων ἰατρῶν ἔγραψαν ἐν πολλῇ σπουδῇ θέμενοι
τὴν θεωρίαν, ἐπειδὴ χρησιμωτάτη σχεδὸν ἀπασῶν τῶν κατὰ
τὴν ἰατρικὴν ἐστίν· τοῖς μὲν γὰρ ἄλλοις βοηθήμασιν οὐκ
⁵ ἐν παντὶ καιρῷ χρῶμεθα, τροφῆς δὲ χωρὶς οὐχ οἷόν τε ζῆν
οὐδ' ὑγιαίνοντας οὔτε νοσοῦντας. εἰκότως οὖν ἐσπούδασαν
οἱ πλεῖστοι τῶν ἀρίστων ἰατρῶν ἀκριβῶς ἐπισκέψασθαι τὰς
ἐν αὐτῇ δυνάμεις, οἱ μὲν ἐκ τῆς πείρας μόνης ἐγνώσθαι 454
φάσκοντες αὐτάς, οἱ δὲ καὶ λογισμῷ προσχρησθαι βουλόμενοι,
¹⁰ τινὲς δὲ καὶ τὸ πλεῖστον αὐτῷ νέμοντες. εἰ μὲν οὖν ὥσπερ
ἐν γεωμετρίᾳ καὶ ἀριθμητικῇ συνεφωνεῖτο πάντα τοῖς γρά-
ψασι περὶ τροφῆς, οὐδὲν ἂν ἔδει νῦν ἡμᾶς ἔχειν πράγματα
γράφοντας αὐτῆς ὑπὲρ τῶν αὐτῶν ἐπὶ τοσοῦτοις τε καὶ
τοιούτοις ἀνδράσιν. ἐπεὶ δ' ὑπόπτους ἀλλήλους εἰργάσαντο
¹⁵ διενεχθέντες—οὐ γὰρ ἐγχωρεῖ πάντας ἀληθεύειν—, ἀναγκαῖον
ἐστὶ βασανίσαι τὰ πρὸς αὐτῶν γεγραμμένα δικαστὰς ἀδεκά-
στοις γενομένους· ἄδικον γὰρ ἐνὶ πρὸ τῶν ἄλλων πιστεῦσαι
χωρὶς ἀποδείξεως. ἐπεὶ δὲ τῶν ἀποδείξεων ἀρχαὶ διτταὶ
κατὰ γένος εἰσὶν—ἢ γὰρ ἐξ αἰσθήσεως ἢ ἐκ νοήσεως ἐναργοῦς
²⁰ ἀπόδειξις τε καὶ πίστις ἀρχεται πᾶσα—, καὶ ἡμᾶς ἀναγκαῖον

Sigla: *P* = codex Parisinus supplementi graeci 634 saec. XIV.
A = editio princeps Aldina. *M* = versio latina Guilelmi
de Moerbeke. *v* = vulgata scriptura.

Inscriptio: *Γ. περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων* *P* *Γ. π. τροφῶν*
δυνάμεως *v* || 3 *χρησιμωτάτω* *A* || *πασῶν σχεδὸν* *P* || 9 *λογισμῷ* *P* *λογι-*
σμοῖς *v* *ratiocinatione* *M* || 10 *αὐτῷ* *supra scripto αὐτῇ* *P* || 11 *πάντα* *P*
παντάπασιν *v* *omnia* *M* || 12 *πράγματα* *P* *πράγμα* *v* || 13 *τε* *PA*, *om.* *v* ||
17 *γινόμενος* *P* || *post γὰρ add. v* *ἂν εἴη*, *om.* *P* || 18 *χ. ἀποδείξεων* *P*

ἐστὶν ἢ πατέρω τούτων ἢ ἀμφοτέροις χρήσασθαι πρὸς τὴν
τοῦ προκειμένου σκέμματος ἄθροισιν. οὐσὼν δὲ τῶν διὰ
τοῦ λόγου κρίσεων οὐχ ἅπασιν ὁμοίως εὐπειῶν, ἐπειδὴ καὶ
συνετὸν εἶναι χρὴ φύσει καὶ γεγυμνάσθαι κατὰ τὴν παιδικὴν
455 ἡλικίαν ἐν τοῖς θήγουσι μαθήμασι τὸν λογισμόν, ἄμεινον 5
ἀπὸ τῆς πείρας ἄρξασθαι καὶ μάλισθ', ὅτι διὰ ταύτης μόνης
εὐρησθαι τὰς δυνάμεις τῆς τροφῆς οὐκ ὀλίγοι τῶν ἱατρῶν
ἀπεφάνησαν. τῶν μὲν οὖν ἐμπειρικῶν ἴσως ἂν τις κατα-
φρονήσειεν ἔργον καὶ σπούδασμα πεποιημένων φιλοτίμως
ἀντιλέγειν τοῖς ἐδρισκομένοις διὰ τοῦ λόγου· Διοκλῆς δὲ 10
καίτοι δογματικὸς ὢν οὕτω κατὰ λέξιν ἔγραψεν ἐν τῷ
πρώτῳ τῶν πρὸς Πλείσταρχον 'Υγιεινῶν'· Οἱ μὲν οὖν ὑπο-
λαμβάνοντες τὰ τοὺς ὁμοίους ἔχοντα χυλοὺς ἢ ὀσμάς ἢ
θερμότητας ἢ ἄλλο τι τῶν τοιούτων πάντα τὰς αὐτὰς ἔχειν
δυνάμεις οὐ καλῶς οἶονται· πολλὰ γὰρ ἀπὸ τῶν οὕτως 15
ὁμοίων ἀνόμοια δείξειεν ἂν τις γιγνόμενα. οὐδὲ δὴ τῶν
διαχωρητικῶν ἢ οὐρητικῶν ἢ ἄλλην τινὰ δύναμιν ἐχόντων
ὑποληπτέον ἕκαστον εἶναι τοιοῦτον, διότι θερμὸν ἢ ψυχρὸν
ἢ ἄλμυρόν ἐστιν, ἐπεὶπερ οὐ πάντα τὰ γλυκέα καὶ δοιμέα
καὶ ἄλμυρά καὶ τὰ λοιπὰ τῶν τοιούτων τὰς αὐτὰς ἔχει δυνά- 20
456 μεις, ἀλλὰ τὴν ὅλην φύσιν αἰτίαν εἶναι νομιστέον τούτου, ὃ
τι δὴ ποτ' οὐκ ἐπ' αὐτῶν ἑκάστῳ συμβαίνειν εἶωθεν. οὕτω
γὰρ ἂν ἥκιστα διαμαρτάνοι τις τῆς ἀληθείας. αἰτίαν δ' οἱ
μὲν οἰόμενοι δεῖν ἐφ' ἑκάστου λέγειν, δι' ἣν τροφίμον ἢ
διαχωρητικὸν ἢ οὐρητικὸν ἢ ἄλλο τι τῶν τοιούτων ἕκαστόν 25
ἐστὶν, ἀγροεῖν εἰκότασι πρῶτον μὲν, ὅτι πρὸς τὰς χρείας οὐ
πολλάκις τὸ τοιοῦτον ἀναγκαῖόν ἐστιν, ἔπειθ' ὅτι πολλὰ τῶν
ὄντων τρόπον τινὰ ἀρχαῖς τισιν ἔοικε κατὰ φύσιν, ὥστε μὴ
παραδέχεσθαι τὸν ὑπὲρ αἰτίου λόγον· πρὸς δὲ τούτοις δια-
μαρτάνουσιν ἐνίοτε, διὰν ἀγροούμενα καὶ μὴ ὁμολογούμενα 30
καὶ ἀπίθανα λαμβάνοντες ἱκανῶς οἶονται λέγειν τὴν αἰτίαν.

1 χρῆσθαι P || 2 ἄθροισιν] ad inventionem propositae intentionis M ;
scribendum videtur εἵρεσιν. || 5 ἐν P, om. v || μαθήματα A || 6 μόνης P
μόνον v per hanc solam M || 12 προτέρω P || 14 τῶν τοιούτων] τοιοῦτον P
aliud aliquid tale M || 15 οὕτως P τοιούτων v a sic similibus M ||
18 τοιοῦτον PA, om. v || 19 πάντα PA πάντη v non omnia dulcia M ||
20 ἔχει P ἔχοντα v || 21 τούτου ὃ τι P τοῦτο v || 22 ἐπ' ἀπ' A ab
unoquoque ipsorum M || 23 τῆς P τὰ τῆς v || 24 ἑκάστου P ἑκάστῳ v ||
25 οὐρητικὸν P διουρητικὸν v

τοῖς μὲν οὖν οὕτως αἰτιολογοῦσι καὶ τοῖς πάντων οἰομένοις
 δεῖν λέγειν αἰτίαν οὐ δεῖ προσέχειν, πιστεύειν δὲ μᾶλλον τοῖς ἐκ
 τῆς πείρας ἐκ πολλοῦ χρόνου κατανενοημένοις· αἰτίαν δὲ τῶν
 ἐνδεχομένων δεῖ ζητεῖν, θταν μέλλῃ παρ' αὐτὸ τοῦτο γνωρι-
 5 μώτερον ἢ πιστότερον γίνεσθαι τὸ λεγόμενον. αὕτη μὲν
 ἡ τοῦ Διοκλέους ῥήσις ἐστὶν ἐκ πείρας μόνης ἐγνωσθαι τὰς
 ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεις ἡγνουμένου καὶ μήτ' ἐκ τῆς κατὰ 457
 κρᾶσιν ἐνδείξεως μήτ' ἐκ τῆς κατὰ τοὺς χυμούς. οὕσης δὲ
 καὶ ἄλλης τῆς κατὰ τὰ μόρια τῶν φυτῶν οὐκ ἐμνημόνευσεν
 10 αὐτῆς. λέγω δὲ κατὰ τὰ μόρια τῶν φυτῶν ἐνδείξιν, ἥ πρὸς
 ταῖς ἄλλαις ἐχρήσατο Μνησίθεος ἐτέρας μὲν δυνάμεις ἐν
 ταῖς ῥήσιν εἶναι τῶν φυτῶν ἀποδεικνύς, ἐτέρας δ' ἐν τοῖς
 καυλοῖς, ὥσπερ γε καὶ τοῖς φύλλοις καὶ καρποῖς καὶ σπέρ-
 μασιν ἄλλαις. ὅτι μὲν οὖν ἡ πείρα διδάσκαλός ἐστιν ὥσπερ
 15 καὶ ἄλλων πολλῶν οὕτω καὶ τῶν εὐπέπτων τε καὶ δυσπέπτων
 σιτίων εὐστομάχων τε καὶ κακοστομάχων ὀπακτικῶν τε καὶ
 σταλτικῶν γαστρούς, ἅπαντες ἴσασι, καὶ βραχύ τι συνέσεως
 αὐτοῖς μετῇ· σφάλλονται δ' ὁμῶς ἐν αὐτοῖς τούτοις οὐκ
 ὀλίγα χωρὶς διορισμοῦ ποιοῦμενοι τὴν πείραν, ὥς καὶ τοῖς
 20 *Περὶ τῆς τῶν ἀπλῶν φαρμάκων δυνάμεως ἐδείχθη* καὶ τῷ
τρίτῳ Περὶ κρᾶσεων, καὶ *παραπλήσιά γε τὰ σφάλματ'* ἐστὶν
 ἐκατέρωθεν. διὸ καὶ γράφειν ἐνταῦθα τελέως ὥσπερ ἐν
 ἐκείνοις τοὺς διορισμούς, οἷς προσέχων τις ἀσφαλῶς ἐδρήσει 458
 τὰς δυνάμεις, οὐ κατὰ τὴν ἐμὴν προαίρεσιν ἐστὶν ἀπαξ
 25 ὅπερ ἐκάστου πράγματος εἰωθότος γράφειν, οὐκ ἐν πολλαῖς
 πραγματείαις διερχομένου τὰ αὐτὰ περὶ τῶν αὐτῶν. ὅπερ
 οὖν εἶωθα ποιεῖν, οὐδὲ νῦν παραλείψω μόνοις χρησόμενος
 τοῖς κεφαλαίοις τῶν διορισμῶν, καθ' ὃ τι ἂν ἐγχωρῇ μάλιστα
 μιχθῆναι σαφήνειαν συντομίᾳ. ἄρξομαι δ' ἀρ' οὐ διὰ στό-

2 αἰτίας *P* causam *M* || 3 πείρας *P* ἐμπειρίας *v* || πολλοῦ *P* πολλοῦ
 τοῦ *v* || 4 παρ' αὐτὸ τοῦτο *P* περὶ τούτου *v* || 8 τοὺς *P*, om. *v* || 9 καὶ om.
P || τὰ *P*, om. *v*, item paulo infra || 10 τῶν *P*, om. *v* || 11 ante ἐτέρας
 add. *v* ἐν ταύτῃ γοῶν, om. *PM* || 12 ἀποδεικνύς *P* ἐπιθ. *v* || 15 καὶ
 ante ἄλλων *P*, om. *vM* || 17 ante σταλτικῶν add. λαπακτικῶν καὶ *v*,
 om. *PM* || 18 μετῇ *P* μέτεστι *v* || δ' ὁμῶς *P* δὲ *v* || 19 ὀλίγα] non pauci
M || τὴν πείραν ποιοῦμενοι *P* || ὥς] ὃ *P* || 20 τῆς *P*, om. *v* || 24 προαίρεσιν
 εἶναι *P* εἶναι om. *v* non est secundum meam voluntatem *M*; ἐστὶν cor-
 rexi || 27 χρησόμενος *PA* || 28 τοῖς διορισμοῖς τῶν κεφαλαίων *PA* utens
 solis determinationibus capitalibus *M* || 29 σαφήνειαν *P* σαφηνείας *v* ||

ματος ἔχουσιν ἅπαντες, οὐκ ὁρθῶς ὑπ' Ἑρασιστράτου γε-
 γραμμένου, μήτε τὸ μελικράτον ὑπάγειν τὴν γαστέρα πάντων
 μήτε τὴν φακὴν ἐπέχειν, ἀλλ' εἶναι τινας, οἱ πρὸς τῷ μη-
 δέτερον πάσχειν ἔτι καὶ τοῖς ἐναντίοις περιπίπτουσιν, ὥς
 ἴστασθαι μὲν ἐπὶ τῷ μελικράτῳ τὴν γαστέρα, λαπάττεσθαι 5
 δ' ἐπὶ τῇ φακῇ, καὶ τινας εὐρίσκεισθαι τὰ βόεια κρέα ῥᾶον
 πέττοντας ἢ τοὺς πετράιους ἰχθύας. ἐγὼ δ' αἰ τοὺς τοιοῦ-
 τούς ἡρόμην — ἄρξομαι γὰρ ἀπὸ τῶν ὑστιάτων —, ὁποῖόν τι
 σύμπτωμα γιγνόμενον αὐτοῖς ἐνδείκνυται τὴν ἀπεψίαν τῶν
 πετράων ἰχθύων, ἄρα γε βάρος τι κατὰ τὴν κοιλίαν, ὥς 10
 459 δοκεῖν ἐγκεῖσθαι μόλυβδον ἢ λίθον ἢ πηλὸν — οὕτω γὰρ ἔξαγ-
 γέλλουσιν ἔνιοι τὴν ἐπὶ ταῖς τοιαύταις ἀπεψίαις αἰσθησιν — ἢ
 δῆξις τις ἐν αὐτῇ φαίνεται γιγνομένη σαφῆς ἢ ἐμπνευμά-
 τωσις ἢ μοχθηρὰς ἐρυγῆς αἰσθησις. εἰθ' οἱ μὲν ἐρυγὴν
 αὐτοῖς ἔφασαν γίνεσθαι κνισωδεστέραν, οἱ δὲ δῆξιν, οἱ 15
 δ' ἄμφω. τούτων οὖν ἐπισκεψάμενος ἀκριβῶς τὰ κατὰ τὸ
 σῶμα πολλὴν ἐδρον ἀθροίζομένην χολὴν ξανθὴν ἐν τῇ
 κοιλίᾳ κατὰ τινα δυσκρασίαν ἢ κατασκευῆς ιδιότητα. λέγω
 δὲ κατασκευῆς ιδιότητα, διότι τῶν ἀνθρώπων ἐνίοις ἐξ
 ἥπατος εἰς ἔντερα καταρρέουσα χολὴ εἰς τὴν κοιλίαν ἐπανέ- 20
 ρχεται, κρᾶσιν δὲ μοχθηράν, ὅταν αὐτοῖς ὑπάρχῃ φέσει τὸ
 θερμὸν δορμὸν καὶ δακνωδὲς καὶ ὥς ἂν εἴποι τις πυρετώ-
 δες. εἰκότως οὖν τὰ δύσφθαρτα σιτία μᾶλλον τῶν εὐφθάρ-
 των οὗτοι πέττουσιν, ἐπειδὴ τὰ μὲν εὐπεπτα ῥαδίως ἀλ-
 λοιοῦνται τε καὶ διαφθείρεται, τὰ δὲ δύσπεπτα δυσαλλοιῶνται 25
 460 τ' ἐστὶ καὶ δύσφθαρτα. ταῦτ' οὖν, ὅταν ὁμιλήσῃ πολλῇ
 θερμοσίᾳ, πέττεται μᾶλλον ἢ εἰ συμμέτρως ἐχούσῃ πλησιάζοι
 γαστρί. κατὰ τοῦτον μὲν οὖν τὸν λόγον ἔνιοι τὰ βόεια κρέα
 ῥᾶον πέττουν τῶν πετράων ἰχθύων· ἢ φακὴ δ' ἐνίοις
 ἐκταράττει μᾶλλον ἢ ἐπέχει τὴν γαστέρα κατὰ τοιόνδε τινὰ 30
 λόγον, ὥς ἐπιδεδεικται μοι κατὰ τὰ Περι τῆς τῶν ἀπλῶν

1 οὐκ om. P || 6 τῇ om. P || 9 ἐνδείκνυται P δείκνυται v ||
 11 ἢ λίθον ἢ πηλὸν P plumbum aut lapis aut lutum M ἢ π. ἢ λ. v ||
 13 ἐμπνευμάτωσις P πνευμάτωσις v || 22 καὶ ὥς] ἢ ὥς P || 23 μᾶλλον
 post εὐφθάρτων colloc. v || 25 τε P μὲν v || 26 ταῦτ' οὖν P ταῦτα
 γοῦν v || 27 συμμέτρως ἐχούσῃ πλ. γαστρί P σύμμετρον ἔχουσι πλ. (γα-
 στρί om.) v magis quam si appropinquaverint ventri mediocriter se
 habenti M || 31 ὥς om. P || τῆς add. PA, om. v

φαρμάκων δυνάμεως ὑπομνήματα. καθάπερ ἐν τοῖς ὑφ'
 ἡμῶν σκευαζομένοις ἐξ ἐναντίων οὐσιῶν τε καὶ δυνάμεων
 ἓνια συντίθεται, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ὑπὸ τῆς φύσεως
 οὐκ ὀλίγα τῶν ἀπλῶν εἶναι δοκούντων σύγκεται. τοιοῦτον
 5 δὴ τι καὶ περὶ πολλὰς τῶν τροφῶν ἐστίν. οὐ γὰρ ἡ φακὴ
 μόνον ἀλλὰ καὶ ἡ κράμβη καὶ τῶν θαλαττίων σχεδὸν ἅπαντα
 τὰ ὀστροακόδεσμα καλούμενα σύνθετον ἔχει τὴν φύσιν ἐξ
 ἐναντίων δυνάμεων. αὐτὸ μὲν γὰρ τὸ στερεὸν ἐκάστου
 σῶμα βραδυντόρον τ' ἐστὶ καὶ σιαλτικὸν τῆς γαστρούς, ἡ δ'
 10 ὑγρότης ἐρεθίζει πρὸς ἔκκρισιν. ἀκριβὴς δ' ἀπόδειξις ἐκ
 τῆς ἐψησεως γίνεται, τοῦ μὲν ὕδατος, ἐν ᾧ περ ἂν ἕκαστον
 τούτων ἐψηθῇ, λαπάττοντος τὴν γαστέρα, αὐτῶν δὲ τῶν 461
 σωματίων ἐπεχόντων. καὶ κατὰ τοῦτο τινῶν μὲν ἀκούσῃ
 λεγόντων, ἂν πρότερον κράμβην φάγῃ τῶν ἄλλων σιτίων
 15 μὴ λίαν ἐφθῇ, εἰς τι σκεῦος ἔχον ἐλαίου καὶ γάρου μετα-
 κομίσας ἀθρόως ἐκ τοῦ λέβητος, ὑπαχθήσεται τὴν κοιλίαν,
 ἄλλων δὲ τινῶν τὴν καλουμένην δίσεφθον κράμβην σκευα-
 ζόντων εἰς ἐπίσχεσιν τῆς γαστρούς. ἡ σκευασία δὲ τῆς
 τοιαύτης κράμβης ἐστὶ τοιάδε· προεψήσαντες αὐτὴν ἐν
 20 ὕδατι τοῦτο μὲν ὅλον ἀκριβῶς ἐξαιροῦσι τοῦ λέβητος, ἕτερον
 δ' ἐπεμβάλλουσι καθαρὸν θερμόν, ἐν ᾧ πάλιν ἔψουσιν τὸ
 δεύτερον, ἵνα, εἴ τι μετὰ τὴν προτέραν ἐψησιν ἔτι λείψανον
 ἔσχε τῆς οἰκείας ὑγρότητος, ὅλον ἐκκριθῇ· πᾶσι γὰρ τοῖς
 ἐψομένοις ἐν ὑγρῷ συμβαίνει μεταλαμβάνειν θ' ἅμα τῆς
 25 ἐκείνου δυνάμεως καὶ μεταδιδόναι τῆς ἑαυτῶν. καὶ τοῦθ'
 ὁσημέραι γιγνόμενον ἐπὶ τῶν ἐν τοῖς ζώμοις ἐψομένων
 ἔνεστί σοι μαθεῖν, εἴτ' οὖν ὁσπριόν τι τὸ ἐψόμενον εἴτε ζῶον
 μόριον εἴτε λάχανον εἴη. τὸ μὲν γὰρ ἐψηθὲν ἐνδείκνυται
 γενομένοις τε καὶ ὁσμομένοις τὴν τοῦ ζώμου ποιότητα καὶ

4 τοιοῦτον P τοιοῦτο v || 5 δὴ τι P τι δὴ v || πολλὰς P πολλῶν
 v || οὐ γὰρ—ἐκκρισιν exc. Orib. III 29, 1 (t. I p. 240) = Syn. IV 28
 (t. V p. 176) || 6 θαλαττίων Orib.: θαλασσίων Pv || ἅπαντα P Orib.
 ἀπάντων v || 8 ἐναντίων δυνάμεων P Orib. ἐναντίας δυνάμεως v ||
 αὐτὸ γὰρ μὲν A || 12 γαστέρα P κοιλίαν v || 13 μὲν P, om. v ||
 14 κράμβης P || 15 ante εἰς add. καὶ v, om. PA || μετακομίσας PA
 μετακομίσης v || 16 ὑπαχθήσεται P ὑπαχθήσεται v || 17 δίσεφθον P
 δύσεφθον v || 19 ἐστὶν ἡδε P || ἐν P, om. v || 20 ἐξαιροῦσι P ἐξάιρονσι v ||
 23 fort. scribendum ἐκκριθῇ || 24 ὑγροῖς P in humido M || 25 ἐκείνων
 P || τοῖς pro τῆς P || 27 ἔνεστι P ἐνι v || 28 μόρια P animalis pars M

462 δύνανται, ὁ ζωὸς δὲ τὴν τοῦ κατ' αὐτὸν ἐψηθέντος. ἔξεστι
 δέ σοι παντὸς τοῦδε τοῦ λόγου τοῦ νῦν ἡμῖν προκειμένου
 τὴν ἀλήθειαν οὕτω βασανίσαι, καθεψήσαντι ἢ φακὴν ἢ
 κράμβην ἢ τι τῶν θαλαττίων ζώων ὧν εἶπον, εἰθ' ἡδύναντι
 τὸ ἀρέψημα δι' ἐλαίου καὶ γάρου καὶ πεπέρους, ἔπειτα δόντι 5
 πιεῖν, ὅτε βούλει, καθάπερ γε καὶ δις ἐψήσαντι τὴν κράμ-
 βην· θεάσθῃ γὰρ ἐπὶ μὲν τῷ πόματι διαχωροῦσαν τὴν κοιλίαν,
 ἐπὶ δὲ τῷ στερεῷ σώματι στεγνυμένην. οὐδὲν οὖν θαυ-
 μαστὸν ἐνίοτε στρόφους τε γίνεσθαι καὶ πνευματώσεις ἐπὶ
 τοῖς τοιούτοις ἐδέσμασιν, ὅταν ἅμα τοῖς ἐαντῶν χυμοῖς ὅλα 10
 τὰ σώματα ληφθῇ· μάχη γὰρ τις γίγνεται πρὸς ἄλληλα,
 τοῦ μὲν στερεοῦ σώματος ἰσχυρομένου τε καὶ βραδύνοντος,
 ἐπειγομένης δὲ τῆς ὑγρότητος ἐπὶ τὴν ἐκκρίσιν. ὥς ἐάν γε
 τὸ δάκνον ἐκκριθῇ, παύεται τὸ σύμπτωμα· μένοντος δ' αὖ-
 τοῦ, καὶ στροφοῦσθαι καὶ πνευματοῦσθαι τὴν κοιλίαν ἀναγ- 15
 καῖον ἐστίν, καὶ πέρας γε τούτων ἐστίν ἡ τῶν στασιαζόντων
 ἐκκρίσις. ἐπεὶ τοίνυν ἐνίοις μὲν αἱ γαστέρες ἔτοιμοι πρὸς
 463 ὑποχώρησιν εἰσιν, ἐνίοις δὲ ξηραὶ καὶ δυσέκκριτοι, κατὰ τὴν
 οἰκείαν ἐκάτεραι φύσιν ἐπὶ τοῖς τοιούτοις ἐδέσμασι τὰ συμ-
 πτώματ' ἰσχυροσιν, ὥς ἂν ἐνίοτε μὲν τῇ τοῦ χυλοῦ δυνάμει 20
 συνεργοῦσης τῆς γαστρός, ἐνίοτε δὲ τῇ τοῦ στερεοῦ· δυοῖν
 γὰρ αἰτίων ἀνθισταμένων ἐνὶ μὲν τὴν νίκην ἀναγκαῖον ἐστίν
 ἀκολουθῆσαι, τὴν δ' ἦταν τῷ λοιπῷ. συμβαίνει δὲ τοῦτο
 καὶ κατὰ διαθέσεις τινὰς τῆς γαστρός, οὐ φυσικάς, ἀλλ' ἐν
 καιρῷ τιμὴν γενομένης. ἔσθ' ὅτε μὲν γὰρ ἀθροίζεται φλεγμα- 25
 τώδης τις ἐν αὐτῇ χυμός, ἔσθ' ὅτε δὲ χολώδης. καὶ τοῦ
 φλεγματώδους αὐτοῦ τὸ μὲν ὀξύ, τὸ δ' ἄλνκον ἐστίν, τὸ δὲ
 γλυκύ, τὸ δ' οὐδεμίαν ἔχον αἰσθητὴν ποιότητα, καὶ τὸ μὲν
 ὑγρόν, τὸ δὲ παχύ, καὶ τὸ μὲν γλίσγρον, τὸ δ' εὐσκέδαστον.
 καὶ τῆς χολῆς ἡ μὲν ξανθή τις, ἡ δ' ὠχρά, τὸ μᾶλλον τε 30
 καὶ ἥττον ἐκατέρω ἀμπολυ κεκτημένη, ἵνα τὰς ἄλλας χολὰς
 παραλείπωμεν τὰς τοῖς ἤδη νοσοῦσιν σώμασιν ἐπιφαινομένας.

3 καθεψήσαντι - κοιλίαν exc. Orib. Syn. IV 28, 2 (t. V p. 176)
 = Orib. III 29 (t. I p. 240) || 4 εἰθ' P Orib. εἰτα δ' v || 5 πεπέρους P
 πεπέρους v || 6 πιεῖν P Orib. πίνειν v || 7 ὅτε βούλει P Orib. ἂν βούλῃ
 v || 7 τῷ PA (ante πόματι), om. v || 9 πνευματώσεις P ἐμπνευματώσεις
 v ventositates M || 26 τις om. P || 30 τις om. P || 32 παραλείψω P
 praetermittam M || ἐπιφερομένας A

ἕκαστος οὖν τῶν εἰρημένων χυμῶν ἦτοι πρὸς ἔκκρισιν
 γαστρὸς ἢ πρὸς ἐπίσχεσιν ἐτοίμως διακείμενος, διὰ τὰ
 σώματα τῶν εἰρημένων ἐδεσμάτων ἅμα τοῖς ἰδίοις χυμοῖς 464
 εἰς τὴν κοιλίαν ἀφίκεται, συμμαχεῖ μὲν τοῖς τὴν αὐτὴν
 5 δύναμιν ἔχουσιν, ἀντιπράττει δὲ τοῖς τὴν ἐναντίαν. ἔμφο-
 ρον μὲν οὖν αἰτία διτταὶ κατὰ γένος εἰρηγναι τοῦ διαφόρου
 ἐπὶ τοῖς αὐτοῖς σιτίοις τὰ κατὰ τὴν γαστέρα φαίνεσθαι δι-
 οικούμενα· νυνὶ δὲ καὶ τρίτη τις εὑρηται πρὸς τε τῇ φυσικῇ
 διαθέσει καὶ τοῖς ὑγροῖς τε καὶ στερεοῖς μέρεσι τῶν ἐσθιο-
 10 μένων· ἐσθιόμενα γὰρ ἢ ἐδεσιὰ καλεῖν ἢ τροφὰς οὐ διοίσει.
 καὶ γὰρ οὕτω καὶ τούτων οὐδὲν ἥττον ὀνομάζουσιν αὐτὰ
 σιτία τε καὶ βρώματα, καθότι καὶ Ἱπποκράτης ἐν Ἐπιδη-
 μίαις ἔγραψεν ὧδε· Ὅτι βρώματα καὶ τὰ πόματα πείρης
 δεῖται, εἰ ἐπὶ τὸ ἴσον μένει. καὶ πάλιν ἐτέρωθι· Πόνοι,
 15 σιτία, ποτὰ, ὕπνοι, ἀφροδίσια, πάντα μέτρια. τῶν μὲν οὖν
 ὀνομάτων, ὡς αἰεὶ λέγομεν, ἀμελεῖν χρή μὴ φροντίζοντας,
 διὼ τις ἂν αὐτῶν χρῆσταιτο, συνήθων γ' ὄντων ἅπασιν τοῖς
 Ἕλλησι, τῆς δὲ τῶν πραγμάτων ἐπιστήμης ἀντιποιεῖσθαι
 προσήκει. φαίνεται δὲ ταῦτα ταχεῖαν ἢ βραδεῖαν ἔχοντα τὴν 465
 20 διέξοδον ἦτοι διὰ τὴν ἐξ ἀρχῆς ἡμῶν φύσιν ἢ διὰ τὴν ἐπικτητον
 διάθεσιν τῆς γαστρὸς ἢ διὰ τὴν οἰκείαν οὐσίαν. οἰκείαν δ' οὐσίαν
 λέγω τῶν ἐσθιόμενων τε καὶ πινομένων, ἐπειδὴ τινὰ μὲν
 αὐτῶν ἐστὶν ὑγρὰ, τινὰ δὲ ξηρὰ, καὶ τινὰ μὲν γλίσχρα, τινὰ
 δ' εὐθρυπτά τε καὶ εὐδιαίρετα, καὶ τινὰ μὲν δοιμύτητας ἐν
 25 αὐτοῖς ἔχοντα, τινὰ δ' ὀξύτητας ἢ πικρότητας ἢ γλυκύτητας
 ἢ ἀλκυτότητας ἢ ἀσθηρότητας ἢ στυφνότηας ἢ τινὰς
 ἕξωθεν τούτων φαρμακώδεις δυνάμεις ὁμογενεῖς ταῖς τῶν
 καθαιρόντων φαρμάκων. ἀτράφαξ μὲν γὰρ καὶ βλίτον
 καὶ μαλάχη καὶ κολοκύνθη διὰ τὸ γλίσχρα τ' εἶναι καὶ

1 ἦτοι] εἴτε P || 5 τὴν PA, om v || 11 αὐτὰ P αὐτὰ καὶ v ||
 12 τε καὶ P καὶ v || Hipp. t. V 88 L. || 13 τὰ πόματα P πόματα v ||
 14 ἢ ἐπὶ τοσοῦτον μένει P || μένη v || ἐτέρωθι Hipp. t. V 324 L. ||
 15 σίτα P || 16 μὴ PA, non curantes M, om. v || 17 διὼ P διὼς v ||
 αὐτῶν P αὐτοῖς v || χρῆσταιτο P χρῆται v || ἅπασιν P cum omnia sint
 consueta Graecis M ἁπάντων v || 19 δὲ] γὰρ P || ἔχοντα P ἴσχυοντα v ||
 21 οἰκείαν δ' οὐσίαν λέγω P propriam autem substantiam dico M
 λέγω δὲ v || 22 τε καὶ P καὶ v || 23 ἐστὶν scripsi: εἰσιν Pv || 28 φαρ-
 μάκων om. PA purgantium medicinarum M || ἀτράφαξ scripsi: ἀντρά-
 φαξ P ἀνδράφαξις A || 29 κολοκύνθη P κολόκυνθος A κολόκυνθα v

διῶγρα θάττον τῶν μὴ τοιούτων ὑπέρχεται καὶ μάλιστα τοῖς περιπατοῦσιν ἡσύχως μετὰ τὴν προσφορὰν αὐτῶν ἐπ' ἐδάφους εἰκοντος μετρίως· ὀλισθαίνει γὰρ ἐν τῷ κατασεῖσθαι μᾶλλον ἢ εἴ τις ἀτρεμίζει κατακείμενος. ἐν τούτῳ δὲ τῷ γένει καὶ τὰ μόρια καὶ τὰ γλυκέα κεράσια θεῖη τις ἂν ὥσπερ 5 γε καὶ τῶν οἴνων τοὺς γλυκεῖς καὶ παχεῖς. οἱ δὲ πέπονές τε καὶ μηλοπέπονες ὀνομαζόμενοι δι' ὑγρότητά τε καὶ γλισ- 466 χρότητα πρὸς ὑποχώρησιν εἰσιν ἐπιτήδαιοι καὶ δύναμιν γ' ἔχουσι μετρίως ῥυπτικὴν καὶ μᾶλλον γ' αὐτῶν οἱ πέπονες, ἦν ἔνεστί σοι μαθεῖν ἀνατρίψαντι μόριον ῥυπαρόν· ἀποθ- 10 ῥύψουσι γὰρ αὐτοῦ τὸν ῥύπον αὐτίκα. ταῦτά τοι καὶ τῶν οὖρησιν κινούντων εἰσιν. ἐκ δὲ τῶν ὑγρῶν καὶ ὕδατωδῶν σωμαίων ἐστὶ καὶ τὰ πραικόκια καλούμενα καὶ τὰ Περσικά καὶ ὅλως ὅσα μηδεμίαν ἰσχυρὰν ἔχειν φαίνεται ποιότητα τοῖς γενομένοις ἢ ὁσμωμένοις αὐτῶν· ἅπερ, ἂν μὲν ἐπιτηδεῖως 15 ἢ γαστήρ ἔχῃ πρὸς τὴν κάτω διαχώρησιν, ὑπέρχεται ῥαδίως, εἰ δὲ μὴ, μένει καὶ αὐτὰ μετέωρα μηδὲν εἰς ἔκκρισιν αὐτὴν ὠφελούνη. μέση γὰρ πῶς ἡ τοιαύτη τῶν ἐδεσμάτων ὕλη τῆς τε τῶν ἐπεχόντων τὴν γαστέρα καὶ τῆς τῶν προτρε- πόντων οὕσα βραχὺ τι ῥέπει πρὸς τὸ ἕτερον, ὅταν γε μὴ 20 πάνν τύχῃ νωθρᾶς γαστρὸς εἰς ἀπόκρισιν ἢ ἰσχυρᾶς εἰς ἀνάδοσιν· ἐνίοτε γὰρ ἐπέχει γαστέρα καὶ ταῦτα. καὶ τὸ μελίκρατον, οἷς ἀναδίδοσθαι φθάνει ταχέως, οὐ προτρέπει τὴν γαστέρα πρὸς ἔκκρισιν, ἀλλὰ καὶ τοῖς μυχθεῖσιν ἑαυτῷ 467 σιτίοις εἰς ἀνάδοσιν ὑψηγείται. εἰ δὲ μὴ φθάσειεν ἀναδο- 25 θῆναι ταχέως, ἐρεθίζει πρὸς ἔκκρισιν ὥσπερ ἡ ξανθὴ χολὴ διὰ τὸ δριμύτι καὶ δακνωδὲς ἔχειν ἐν ἑαυτῷ. τὰ μὲν οὖν τοιαῦτα τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων δάκνοντα μόνον ἐπὶ τὴν ἔκκρισιν ἐπεγείρει τὰ κατὰ τὴν κοιλίαν μόρια. πρό- δηλον δ' ὅτι καὶ ἡ τῶν ἐντέρων οὐσία περιλαμβάνεται κατὰ 30

1 ὑγρὰ P || μὲν add. post θάττον P || 3 ὀλισθαίνει A || 4 ἀτρεμίζει P ἀτρεμήσει v || 6 γε P, om. v || 8 ἐπιτήδαιοι τε καὶ v τε om. PA || 11 ταῦτα τοι P ταῦτα δὲ v || 13 ἐστὶ] εἰσὶ P || πραικόκια scripsi: προ- κόκια P βρεκόκια v πραικόκια — ἐν ἑαυτῷ exc. Orib. III 29, 16—18 (t. I p. 243) = Syn. IV 28 (t. V p. 178) || 17 αὐτὴν] αὐτῶν P || 24 τὴν γαστέρα om. P non provocat ventrem M || αὐτῷ P || 27 τὸ δριμύτι v quia pungitivum aliquid et mordicativum habet in se ipsa M || ante δακνωδὲς add. v τὸ, om. A || ἑαυτῷ P ἑαυτῇ v || 30 περιλαμβάνεται P παραλαμβάνεται v

τὸν λόγον. οὕτω γέ τοι καὶ τοὺς προγαστρούς καὶ μεγαλο-
κοίλους ὀνομάζουσιν οἱ ἄνθρωποι. τινὰ δ' ὑπάγει τὴν
γαστέρα μεμιγμένας ἐν ἑαυτοῖς ἔχοντα φαρμακώδεις δυνάμεις
ὁμοίας τῇ κατὰ τὴν σκαμμωνίαν τε καὶ κολοκυνθίδα καὶ
5 τὸν ἐλλέβορον ὅσα τ' ἄλλα τοιαῦτα· μικτὴ γὰρ τῶν τοιούτων
ἐστὶν ἡ φύσις ἐξ ἐδέσματος τε καὶ φαρμάκου, καθάπερ εἰ
καὶ τὸς ἐμβάλοις τῷ χυλῷ τῆς πτισάνης ὀλίγον τι τοῦ τῆς
σκαμμωνίας ὁποῦ· λανθάνων γὰρ οὕτω τὴν αἰσθησιν οὐ
λήσεται κατὰ τὴν ἐνέργειαν, ἀλλ' ὑπάρξει σαφῶς τὴν γα-
10 στέρα. καὶ τοῦτ' εἶναι δοκεῖ τισὶ τὸ ὕφ' Ἱπποκράτους εἰρη-
μένον· ἐν τροφῇ φαρμακεῖν. τοῖς δ' οὐχ οὕτω μόνον ἔδοξεν
ἀκούειν, ἀλλὰ καὶ ἐκείνων ὁ λόγος εἰρησθαι δύναται τῶν 468
οὔτε θρεπτικὴν τινα τοῦ ζώου δυνάμιν ἔχόντων ἐδεσμάτων
οὔτε καθαρκτικὴν. καὶ γὰρ καὶ ταῦτά φασιν οὐχ ὥς τροφὰς
15 μόνον ἐνεργεῖν πολλάκις ἀλλὰ καὶ ὥς φάρμακα, θερμαίνοντα
καὶ ψύχοντα καὶ ξηραίνοντα καὶ ὑγραίνοντα σαφῶς ἡμᾶς·
ὥς διὰ τὴν μηδὲν τι τούτων ἐνεργῇ περὶ τὸ σῶμα τοῦ ἀν-
θρώπου, τρέφῃ δὲ μόνον αὐτό, τηρικαῦτα τὸν τοῦ φαρμάκου
λόγον οὐχ ἔξει. ὀλίγιστα μὲν οὖν ἐδέσματα τοιαῦτα ἐστίν·
20 ἅτα δ' ἂν ᾗ ταῦτα, μόνον τὸν τῆς τροφῆς ἔχει λόγον
ἀκριβῶς χωρὶς τοῦ μεταβάλλειν τὸ σῶμα τοῦ προσενεγκα-
μένου κατὰ ποιότητα· τὸ μὲν γὰρ θερμανθὲν ἢ ψυχθὲν ἢ
ξηρανθὲν ἢ ὑγρανθὲν ὑπὲρ ἡλικίας κατὰ ποιότητα, τὸ δ' ἐκ
τῶν σιτίων ὄγκον οὐσίας ὁμοίας τῇ διαφορηθείσῃ προσλαβὼν
25 ὥς ὑπὸ τροφῶν μόνων αὐτῶν ὠφέλῃται. τὰ τοίνυν μέσα
ταῖς κράσεσιν οὐδεμίαν ἐπικρατοῦσαν ἔχοντα ποιότητα τροφαὶ
μόνον εἰσὶν, οὐ φάρμακα, μήθ' ὑπάγοντα γαστέρα μήτ'
ἐπέχοντα μήτε ῥωννύοντα μήτ' ἐκλύοντα στόμαχον, ὥσπερ γε 469
μήθ' ἰδρωτάς ἢ οὔρα κινουῦντα καὶ κωλύοντα μήτ' ἄλλην

1 τὸν λόγον P λόγον v || 5 τῶν ante τοιούτων add. P, om. v ||
7 κατὰ P || ἐμβάλοις v ἐμβάλλοις P || 10 Hipp. de alim. 19 (t. IX, 104 L.
II 19 K.) || 11 φαρμακεῖν P φαρμακίη v || 12 εἰρησέσθαι PA || 14 φησὶν
P || 15 θ. x. ψ. x. ξ. x. ὅ. P θ. x. ὅ. x. ψ. x. ξ. v calefacientia et in-
frigidantia et exsiccantia et humectantia M || 18 τοῦ φ. v φαρμάκου
P || 22 ψυχρανθὲν PA || 24 ὄγκον P εἰς ὄγκον v || ὁμοίας add. P, om.
v || τῇ διαφορηθείσῃ scripsi: τῷ διαφορηθέντι PA τῆς διαφορηθείσης
v || 25 μόνων P μόνον v || ὠφέλῃται P adiutum est M ὠφελείται v ||
28 ῥωννύοντα P ῥωννύοντα v || 29 post κινουῦντα add. ἢ v, om. P || μήτ'
εἴτ' P

τινὰ διάθεσιν ἐν τῷ σώματι ποιούντα κατὰ ψυχρότητα καὶ
 θερμότητα καὶ ξηρότητα καὶ ὑγρότητα, διαφυλάττοντα δὲ
 πάντῃ τὸ τοῦ τρεφομένου ζῴου σῶμα τοιοῦτον, ὁποῖον
 παρέλαβεν. ἀλλὰ κἀνταῦθα διορισμός τις ἐστὶ χρησιμώτατος
 οὐδ' αὐτὸς ὑπὸ τοῦ Διοκλέους εἰρημένος ὥσπερ οὐδὲ τῶν ⁵
 ἄλλων τις, ὅσους ἄχρι τοῦδε διῆλθον. εἰ μὲν γὰρ ἀκριβῶς
 μέσον εἴη τῇ κράσει τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, φυλάττοιτ'
 ἂν ὑπὸ τῆς μέσης τῇ κράσει τροφῆς ἐν τῇ παρουσίᾳ κατα-
 στάσει· εἰ δ' ἦτοι ψυχρότερον ἢ θερμότερον ἢ ξηρότερον ἢ
 ὑγρότερον εἴη, τούτῳ τὰ μέσα τῇ κράσει σιτία τε καὶ ποτὰ ¹⁰
 κακῶς ἂν τις διδοίη. μεταβάλλεσθαι γὰρ ἕκαστον χρή τῶν
 τοιοῦτων σωμάτων ἐπὶ τὸνναντίον, εἰς ὅσον ἀπεχώρησε τῆς
 ἀκριβῶς μέσης καταστάσεως· ἔσται δὲ τοῦτο διὰ τῶν ἐναν-
 τίων τῇ παρουσίᾳ δυσκρασίᾳ. τὰ δ' ἐναντία τὴν ἴσην ἀφέ-
 στηκεν τοῦ μέσου διάστασιν ἐφ' ἑκάτερα καθ' ἑκατέραν ¹⁵
 ἀντίθεσιν, ὥστ', ἐὰν μὲν ἀριθμοῖς, εἰ τύχοι, τρισὶν ἀπὸ τῆς
 ἐνκράτου τε καὶ μέσης καταστάσεως ἀποχωρήσῃ τὸ σῶμα
 πρὸς τὴν θερμότεραν, τοσοῦτοις χρήναι καὶ τὸ σιτίον ἀφε-
⁴⁷⁰ στάναι τοῦ μέσου τῇ κράσει πρὸς τὸ ψυχρότερον, ἐὰν δ' ἐφ'
 ὑγρότητα τέττασιν ἀριθμοῖς ἀποστῇ, τοῖς ἴσοις δεῖν εἶναι ²⁰
 ξηρότερον τοῦ συμμέτρου. κατὰ τοῦτό γε τοι πάλιν εἶδειν
 ἐστὶ πολλοὺς τῶν ἀνθρώπων ἐναντιώτατα περὶ τῶν αὐτῶν
 τροφῶν ἀποφαινομένους. ἐναγχος γοῦν ἐφιλονείκουν ἄλ-
 λήλοις δύο τινές, ὁ μὲν ὑγιεινὸν ἀποφαινόμενος, ὁ δὲ νοσερὸν
 εἶναι τὸ μέλι, τεκμαιρόμενος ἑκάτερος ἐξ ὧν αὐτὸς ὑπ' αὐτοῦ ²⁵
 διετίθετο, μηκέτ' ἐννοοῦντες, ὥς οὔτε μίαν ἅπαντες ἀν-
 θρωποι τὴν ἐξ ἀρχῆς ἔχουσι κρᾶσιν οὔτε μίαν ἔχοντες ἀμε-
 τάβλητον αὐτὴν ἐν ταῖς ἡλικίαις φυλάττουσιν, ὥσπερ οὐδ'
 ἐν ταῖς κατὰ τὰς ὥρας τε καὶ χώρας ὑπαλλαγαῖς, ἵνα
 παραλείπω γε κατὰ τὸ παρόν, ὥς καὶ τοῖς ἐπιτηδεύμασι ³⁰
 καὶ ταῖς διαίταις ὑπαλλάττουσι τὰς φυσικὰς τῶν σωμάτων

4 τίς ἐστὶ P ἐστὶ τις v || 5 οὐδὲ PA οὐδὲ διὰ v || 6 τις A τινὸς
 Pv aliorum aliquis quoscunque usque huc perlegi M || 10 τούτῳ scripsi:
 τοῦτο Pv huic medios complexionem cibos et potus M || 11 κακῶς ἂν τις
 P ἂν τ. κ. v || ἕκαστον om. v || τῶν τοιοῦτων σωμάτων PA τὸ τοιοῦτον
 σῶμα v unum quodque talium corporum M || 13 ἀκριβοῦς P || ἐστὶ P ||
 τοῦτο τὸ P || 17 τε P μὲν v || 19 ἐφ' om. P || 20 τέττασιν P || 27 μίαν
 ἔχοντες P εἰ καὶ μίαν ἔσχον (ἔχον A) v neque et si unam haberent
 M || 30 παραλείπω P

διαθέσεις. εὐθὺς γοῦν αὐτῶν τῶν διαφερομένων ἀλλήλοις
 περὶ τοῦ μέλιτος ὁ μὲν πρεσβύτερος τε κατὰ τὴν ἡλικίαν ἦν
 καὶ φύσει φλεγματωδέστερος ἀργός τε τῷ βίῳ καὶ πρὸς τὰς
 ἄλλας μὲν ἀπάσας πράξεις, οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ τὰ πρὸ τοῦ 471
 5 βαλανείου γυμνάσια, καὶ διὰ τοῦτ' αὐτῷ τὸ μέλι χρήσιμον
 ἦν· ὁ δ' ἕτερος χολώδης τε φύσει καὶ τριακοντούτης κατὰ
 τὴν ἡλικίαν ἐτύγχανεν ὧν ἔν τε ταῖς ὁσημέραις πράξεσι
 πολλὰ ταλαιπωρούμενος· εἰκότως οὖν αὐτῷ τὸ μέλι ταχέως
 ἐξεχολούτο καὶ ταύτῃ βλαβερώτερον ἦν. οἶδα δὲ καὶ γὰρ τινα
 10 τὰ κατὰ τὸ στόμα τῆς κοιλίας μεμφόμενον, λογισάμενός τ'
 ἐξ ὧν διηγείτο φλέγμα κατ' αὐτὴν ἠθροῖσθαι, συμβουλευσας
 προσενέγκασθαι μετὰ νάπυος πράσα τε καὶ τεύτλα, τμη-
 θέντος θ' ὑπ' αὐτῶν τοῦ φλέγματος ἐκκρίναςάν τε πλείω
 τὴν γαστέρα καὶ τῶν συμπτωμάτων ἀπάντων ἐλευθερωθεῖσαν.
 15 αὐθις οὖν ποτ' ἀπεπτήσας ἐπὶ δορμέσιν ἐδέσμασι καὶ δα-
 κνόμενος τὴν γαστέρα, νῆπυ μετὰ τεύτλου προσενεγκάμενος,
 οὐ μόνον οὐδὲν ὤνητο τὴν δῆξιν ἀλλὰ καὶ χείρων ἀπεδείχθη
 συγχῶ. καὶ δὴ θανμάζων, ὅπως ἐβλάβη σφοδρῶς ὑφ' ὧν
 ἔμπροσθεν ὠφέλητο μέγιστα, πρὸς με παρεγένετο τὴν αἰτίαν
 20 πυρθανόμενος. ἰδιώτας μὲν οὖν ἰατρικῆς τέχνης ἀνθρώπους
 οὐκ ἀπεικός ἐστι τοιαῦτα σφάλλεσθαι· τοῖς δ' ἰατροῖς οὐκ 472
 ἂν τις συγγνοίῃ παραλιποῦσιν ἀδιόριστα πολλὰ τῶν χρησι-
 μωτάτων θεωρημάτων. οὐ γὰρ ἀπλῶς προσήκει λέγειν
 αὐτούς, εὐπέπτους μὲν εἶναι τοῖς πλείστοις τοὺς πετράιους
 25 ἰχθύας, εὐρίσκεσθαι δέ τινας, οἳ τὰ βόεια κρέα ῥᾶον πέτ-
 τουσιν, ἀλλ' ἐκατέρους διορίζεσθαι, καθάπερ γε καὶ περὶ

4 τὰ πρὸ τοῦ β. P πρὸς τὰ τοῦ β. v || 5 τὸ PA, om. v || 6 τρια-
 κοντούτης P τριακονταέτης v || 7 ἔν τε P ἐπὶ δὲ v || 8 ταχέως ἐξεχολούτο
 P ἐξ. τ. v || 9 οἶδα] vidi M || 10 λογισάμενον A || τ' om. PA || 12 νάπυος
 P νάπεως A σινήπιος v cum sinapio M || 13 θ' om. A || 14 ἀπάντων
 ἐλευθερωθεῖσαν P πάντων ἐλευθέραν ἐκτίσατο v πάντων ἐλευθερωθήσατο
 A Vidi autem et ego quendam querelantem eam (l. ea) quae penes os
 ventris, ratiocinatus ex his quae narrabat quod flegma aliquid secundum
 ipsum colericum (l. collectum) erat consuluique quod uteretur cum
 sinapio porris et bletis incisioque ab ipsis phlegmate purgavit plurimum
 ventrem et est ab omnibus symptomatibus liberatus M. Locus vix
 integer. || 16 νῆπυ PA σίνηπι v || 17 ὤνητο P ὤνατο v || 18 συγχῶ scripsi:
 σχυνῶς Pv || σφοδρῶς P συχνῶς v graviter M || 19 ὠφέλητο P ὠφελειτο
 v || 21 τοιαῦτα P ταῦτα v || 22 παραλείπουσιν P || 26 διορίζεσθαι P διο-
 ρίσαι v

μέλιτος οὐχ ἀπλῶς εἰπεῖν ἀλλὰ μετὰ τοῦ προσθεῖναι, τίσιν
 ἡλικίαις τε καὶ φύσεσιν ὥραις τε καὶ χώραις καὶ βίοις ἐστὶν
 ὠφέλιμον ἢ βλαβερόν· οἷον οἱ τοῖς μὲν θερμοῖς καὶ ξηροῖς
 ἐναντιώτατον, ὠφελιμώτατον δὲ τοῖς ὑγροῖς τε καὶ ψυχροῖς,
 εἴτε δι' ἡλικίαν ἢ διὰ φύσιν ἢ χώραν ἢ ὥραν ἢ ἐπιτηδεύ- 5
 ματα τοιοῦτοι τὴν κράσιν εἶεν. ὥστ' ἀναγκαϊότατον ἔοικεν
 εἶναι πρὸς τὴν παρούσαν θεωρίαν ἐπισκέψασθαι τὰς τε
 τῶν ἀνθρώπων καὶ τῶν ἐδεσμάτων κράσεις. αἱ μὲν οὖν
 τῶν ἀνθρώπων ὅποιαί τ' εἰσὶν καὶ ὅπως χρὴ διαγινώσκειν
 αὐτάς, ἐν τοῖς *Περὶ κράσεων ὑπομνήμασι* λέλεκται, καθάπερ 10
 478 γε καὶ περὶ τῶν φαρμάκων ἐν τοῖς *Περὶ τῆς δυνάμεως*
 αὐτῶν. ἐν δὲ τῇ νῦν ἐνεστώσῃ πραγματεῖα καιρὸς ἂν εἴη
 τὰς τῶν σιτίων εἰπεῖν κράσεις, ὥς ἐν τῷ *Περὶ διαίτης*
 γέγραπται βιβλίῳ, κατὰ τινὰς μὲν Ἱπποκράτους ὄντι συγ-
 γράμματι, κατὰ τινὰς δὲ Φιλιστίωνος ἢ Ἀρίστωνος ἢ Εὐρυφῶν- 15
 τος ἢ Φιλητᾶ, παλαιῶν ἀπάντων ἀνδρῶν. ἀρχὴ δ' ἐστὶν αὐτοῦ
 κατὰ μὲν ἔνια τῶν ἀντιγράφων ἡδε· 'Σιτίων δὲ καὶ πομάτων
 δύναμιν ἐκάστων καὶ τὴν κατὰ φύσιν καὶ τὴν διὰ τέχνης
 ὧδε χρὴ γινώσκειν'. ἐν ἄλλοις δ' ἡδε· 'Χωρέων δὲ θέσιν
 καὶ φύσιν ἐκάστων ὧδε χρὴ διαγινώσκειν'. ὅταν μὲν οὖν 20
 αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ φέρεται τὸ βιβλίον τοῦτο, περὶ διαίτης ἐπι-
 γράφεται, μέρος δὲν δεύτερον εἰς τρία διηρημένου τοῦ παντός·
 ὅταν δὲ τὸ συγκεῖμενον ἐκ τῶν τριῶν ὅλον ἐν ἀδιαίρετον εἰσέλθῃ,
 περὶ φύσεως ἀνθρώπου καὶ διαίτης ἐπιγράφεται. τὸ μὲν
 οὖν δεύτερον, ἐν ᾧ περὶ τῶν σιτίων διέρεται, τάχ' ἂν τις 25
 ἐν λόγῳ Ἱπποκράτους ἄξιον ἡγήσαιο· τὸ δὲ πρῶτον
 ἀφέστηκε πάμπαν τῆς Ἱπποκράτους γνώμης. ἀλλὰ τοῦτο

2 τε post ἡλικίαις om. P || τε post ὥραις add. PA, om. v ||
 ὠφέλιμόν ἐστιν v || 5 ἐπιτηδεύματα P ἐπιτηδεύματι v exercitia M ||
 6 ἔοικεν εἶναι P εἶναι ἔοικεν v || 7 πρὸς P, om. v || θεωρίαν v πραγμα-
 τείαν P speculationem M || 11 τῆς δυνάμεως P τῶν δυνάμεων v || 12 τῇ
 νῦν ἐνεστώσῃ P τοῖς νῦν ἐνεστώσι v πραγματεῖα addidi || 13 *Περὶ* add.
 PA, om. v || 14 γέγραπται P γεγράφηται A ἐγράφηται v || 16 Φιλητᾶ P
 Φιλήτου v φιλίτα A || 17 Σιτίων cf. Hipp. de victus ratione II 39 (t.
 VI 534 L.) || δὲ Hipp.: τε Pv || 18 ἐκάστων Hipp.: ἐκάστου Pv singulo-
 rum M || τέχνης Hipp.: τῆς τέχνης Pv || 19 γινώσκειν P cognoscere M
 διαγινώσκειν v || Χωρέων Hipp.: χωρίων Pv locorum M || 20 ἐκάστων
 Hipp.: ἐκάστῳ A ἐκάστου Pv uniuscuiusque M || γινώσκειν P discernere
 M || 22 ἡρημένου P || 23 ἐν] ὅν P unus M || εἰσέλθῃ PA || 25 τῶν om.
 P || 27 πάμπαν P πάμπολα A πάμπολλα v valde multum M

μὲν οἷον ὁδοῦ τι πάρεργον εἰρήσθω. οὗτου δ' ἂν ἢ τῶν 474
 εἰρημένων ἀνδρῶν, εἷς τινα καθόλου μέθοδον ἀναφέρειν
 φαίνεται τὴν ἐπὶ τοῖς σιτίοις διαίταν. ὁ γὰρ γνούς, ὅτι
 κριθὴ φύσει ψυχρά ἐστὶ καὶ ὕγρα ἐψηθεῖσα, ἐπιστάμενος
 5 δὲ καὶ τὰς τῶν σωμάτων κράσεις ὅσαι τέ τισιν ὑπάρχουσι
 φύσει καὶ ὅσαι κατὰ διάθεσιν ἐπίκτητον γίνονται, χρήσεται
 προσηκόντως κριθαῖς εἰς ἐδωδὴν οὐ μόνον ἐπὶ τῶν ὕγαι-
 νόντων ἀλλὰ καὶ τῶν νοσούντων σωμάτων, καὶ καταπλάσματος
 δ' ἂν τις δι' ἀλεύρου κριθίνου χρήσαιο καλῶς ὁ τὴν κράσιν
 10 ἐπιστάμενος αὐτῶν. δεῖ δὲ μὴ μόνον ἐγνώσθαι τὴν κυριω-
 τάτην τε καὶ πρώτην ἐκάστου σιτίου κράσιν, ἀλλ', ὥς ἐν
 τοῖς περὶ φαρμάκων ἐδείχθη, καὶ τὰς ἐξ ἐκείνων γιγνομένας
 ὧν οὐχ ἥκιστα χρήσιμοι τυγχάνουσιν οὖσαι πολλὰ μὲν τῶν
 κατὰ τοὺς χυμοὺς, εἰ μὴ ἄρα καὶ πᾶσαι, τινὲς δὲ καὶ τῶν κατὰ
 15 τὰς ὁδούς. ἐκ γὰρ τοῦ κεκρασθῆαι πως ἕκαστον ἐκ τοσοῦδε 475
 θερμοῦ καὶ ψυχροῦ καὶ ξηροῦ καὶ ὕγρου τὸ μὲν αὐτῶν γλυκύ,
 τὸ δὲ πικρὸν ἢ ἄλμυρόν ἢ στρυγνὸν ἢ αὖστηρόν ἢ δριμύ-
 νος φαίνεται. τὸ δ' ἄλμυρόν οὐκ ἄλλο τι σημαίνει παρὰ τὸ ἄλ-
 μυρόν, ἀλλ' ὅπ' ἀμφοῖν ἐν τι δηλοῦται, στρυγνὸς δὲ καὶ
 20 αὖστηρός τὸ κοινὸν γένος ὀνομάζεται στύγον. ἐπὶ πλείστον
 δὲ περὶ τῶν χυμῶν ἀπλάντων ἐν τῷ τετάρτῳ Περὶ τῆς τῶν
 ἀπλῶν φαρμάκων δυνάμεως εἴρηται· καὶ χρὴ πάντως ἐκεῖν'
 ἀνεγνωσκέναι τὸν μέλλοντα τοῖς νῦν λεγομένοις ἀκολουθήσειν,
 ὅπως μὴ πάλιν ἀναγκαζοίμεθα λέγειν ἐν τοῖσδε περὶ τῶν
 25 αὐτῶν τὰ αὐτά. τῶν γὰρ σιτίων, ὥς ὀλίγον ἔμπροσθεν εἴρην,
 ἔνια μὲν οὐδεμίαν ἐπίσημον ἐμφαίνει ποιότητα κατ' ὁσμὴν
 ἢ γεῦσιν, ἃ δὴ καὶ ἄποια καὶ ὕδατῶδη προσαγορεύουσιν, ἔνια
 δὲ στύψιν ἔχει σαφεστάτην ἢ γλυκύτητα σύμφυτον ἢ δριμύ-
 τητα, καθάπερ γε καὶ ἄλμυρῶτερά τινα φαίνεται καὶ πικρό-
 30 τητος ἔνια σαφῶς μετέχοντα. πρόδηλον οὖν, ὅτι τὰ τοιαῦτα
 τὴν αὐτὴν ἔχει δύναμιν ἐκείνοις τῶν φαρμάκων, οἷς ὁμοίω-
 ται κατὰ τὸν χυμόν. εἴρηται δ' ἐν τοῖς περὶ φαρμάκων ἢ 476

4 ἐψηθὲν P || 5 δὲ add. P, om. v || ante κράσεις add. γνωρίζειν
 r, om. P || τισιν P quibusdam M, om. v || ὑπάρχουσι φύσει P φύσ.
 ἐπ. v || 6 ἐπίκτητον v ἐπίκτητοι P || 9 δ' ἂν PA δὲ v || χρήσαιο P χρήσεται
 v || δι' om. P || 13 ὧν] ὥς P || τυγχάνουσι χρ. οὖσαι v || μὲν] μὲν καὶ
 P || 16 τὸ μὲν P καὶ τὸ μὲν v || 22 ἐκεῖνο P ἐκεῖνο γόν v || 23 ἀκολου-
 θῆσαι P || 24 ἀναγκαζοίμεθα P ἀναγκαζόμεθα v ἀναγκαζόμεθα A ||
 28 σῆψιν A || 29 τε τινα v || 32 φαρμάκων P τῶν φ. v

αἰτία, δι' ἣν ἔνια τῶν στυφόντων οὐ τὰ αὐτὰ τοῖς ἄλλοις
 στύφουσιν ἐργάζεται. καθάπερ ἄλῳ τε καὶ χαλκὸς κεκαυμένος
 καὶ χάλκανθος καὶ ἄνθος χαλκοῦ καὶ λεπὶς καὶ χαλκίτις.
 ἐκ γὰρ τοῦ μεμῖχθαι καθ' ἕκαστον αὐτῶν τῇ στυφούσῃ
 δυνάμει τε καὶ οὐσίᾳ τῶν ἄλλων τινὰ τοῖς κατὰ μέρος ἔρ- 5
 γοῖς ἐξαλλάττεται ταῦτα, καθάπερ εἰ καὶ τὸς ἀναμίζαις
 κυδωνίῳ μήλῳ σκαμμωνίαν, ὥσπερ ἀμέλει ποιοῦμεν ἐνίοτε,
 τοῦ μήλου μὲν γλύφοντες τὰ περὶ τὸ σπέρμα, τὸ δὲ κοιλανθὲν
 ἀναπληροῦντες τῇ σκαμμωνίᾳ κάπναιτα περιπλάττοντες ζύμῃ
 καὶ ὀπτῶντες, εἰτα διδόντες φαγεῖν τὸ μῆλον. ἄνευ γὰρ 10
 τοῦ τὸν στομάχον ἀνατρέπειν ὑπάγει γαστέρα τὸ οὕτω
 σκευασθὲν, ἐπικρατούσης μὲν ἐν αὐτῷ τῆς καθαρτικῆς δυνά-
 μεως, ἣν ἐκ τῆς σκαμμωνίας τὸ μῆλον ἐπεκτήσαστο, δια-
 μενούσης δὲ τῆς κατὰ τὸ μῆλον οἰκείας· οὐ γὰρ ἂν ἡδύ τε
 καὶ στύφον ἐφαίνετο καὶ τῷ στομάχῳ πρόσφορον. οὕτως 15
 οὖν ἔνια τῶν ἐσθιομένων ἔχει τινὰ μεμιγμένην ἐν ἑαυτοῖς
 477 ὀλίγην δύναμιν ἥτοι καθαρτικὴν ἢ τι ποιεῖν ἄλλο πεφυκυῖαν.
 ἐφ' ὧν οὐ χρὴ ταῖς τῶν χυμῶν δυνάμεσιν ἀπιστεῖν ὥς οὐκ
 ἐργαζομέναις ἃ φύσιν ἔχουσιν ἐνεργεῖν. ἐν οὗτῳ γὰρ ἂν ἦ
 στύφουσα ποιότης, ὅσον ἐφ' ἑαυτῇ, συνάγει τε καὶ σφίγγει 20
 καὶ ψύχει τὰ πλησιάζοντα σώματα. δύνανται δ' ἐνίοτε ταὐτὸ
 σῶμα τινὰ μὲν θερμαίνοντα τῶν ἑαυτοῦ μορίων ἔχειν, τινὰ
 δὲ ψύχοντα, καθάπερ ἐδείξαμεν ἐν τοῖς Περὶ τῆς τῶν ἀπλῶν
 φαρμάκων δυνάμεως, τῆς φύσεως οὕτως αὐτὰ μιξάσης, ὥς
 καὶ τῶν ἱατρῶν ἐνιοὶ μὴ γνύουσιν ἐνίοτε τῶν ψυχόντων τινὶ 25
 πύρεθρον ἢ πέπερι. ταῦτ' οὖν, ὥς ἔφην, ἐν τοῖς περὶ
 φαρμάκων ὑπομνήμασιν ἐπὶ πλείστον ἐξεργασμένα χρησι-
 μώτατα τοῖς νῦν διδασκομένοις ἐστίν. καὶ γὰρ αἱ κατὰ
 μέρος ἐκάστου τῶν ἐσθιομένων σκευασαίαι τοῖς ταῦτα προε-
 γνωκόσιν ἐδρίσκονται. τευτιλοφακὴν γοῦν ἡμεῖς τε δίδομεν 30
 ἐνίοτε καὶ πρὸ ἡμῶν ὁ Ταραντῖνος Ἡρακλείδης ἐδίδου

1 τὰ αὐτὰ P ταὐτὸ v || 4 γὰρ post μεμῖχθαι colloc. v || 6 κατὰς
 pro κατὸς PA intus M || ἀναμίζαις P ἀναμίξεις v || 9 ζύμῃ P, om. v ||
 10 τε καὶ v || 12 μὲν P, om. v || 17 ὀλίγην om. v, modicam virtutem sive
 purgativam M || 18 οὐκ ἐργαζομέναις P tamquam non operantibus κατ-
 εργαζομέναις v || 19 ἐν οὗτῳ γὰρ ἂν ἦ v in quocumque enim fuit stip-
 tica qualitas M ἐνίοτε γὰρ ἡ P || 23 τῆς P, om. v || 24 δυνάμεως P
 δυνάμεων v || 30 ἐδρίσκονται P ἐδρίσκεται v || γοῦν P οὖν v

πολλοῖς πολλάκις οὐ μόνον ὑγιαίνουσιν ἀμέμπτως ἀλλὰ καὶ
 πάσχουσί τι. πρῶτον μὲν οὖν ἐμβάλλομεν αὐτῇ πολλὰ
 τεῦτλα, δεύτερον δὲ κατὰ τὴν ἄρτυσιν ἢ ἁλῶν βραχὺ πλεόν 478
 ἢ γάρου γλυκέος, ὑπακτικωτέρα γὰρ οὕτως. εἰ γε μὴν πτίσας
 5 τὴν φακὴν ἐψήσας τε δίς, ὥς ἀποχέαι τὸ πρότερον ὕδωρ, εἰτ'
 ὀλίγον ἁλῶν ἢ γάρου μίξας ἐπεμβάλλοις τι βραχὺ τῶν
 ἐφεκτικῶν γαστρὸς ἄχρι τοῦ μὴ λυπῆσαι τὴν γεῦσιν, ἥδιστόν
 τε καὶ ὠφελιμώτατον ἐργάσῃ φάρμακόν θ' ἅμα καὶ σιτίον
 οὐκ ὀλίγοις τῶν διαρροΐα χρόνιά ἐνοχλουμένων. οὐκ ὀλίγοις
 10 δ' εἰπον, ἅπασι φυλαξάμενος εἰπεῖν, ὅτι κἀνταῦθα διορισμῶν
 ἔστι χρεία, καθ' οὗς αἱ διαθέσεις εὐρεθήσονται τῶν διαρροϊ-
 ζομένων χρόνιως. ὅλως γὰρ οὐδὲν οἶόν τ' ἔστι τῇ πείρᾳ
 βασανίσαι προσηκόντως ἄνευ τοῦ τῷ λόγῳ πρότερον εὑρεῖν
 ἀκριβῶς τὴν διάθεσιν, ἣ προσφέρεται τὸ βασανιζόμενον ἥτοι
 15 σιτίον ἢ ποτόν ἢ φάρμακον. ὕλη γάρ ἐστι βοηθημάτων
 ἢ τῶν τοιούτων διαθέσεων γνῶσις, οὐκ αὐτῶν τῶν βο-
 ηθημάτων. ἐπεὶ δ' ἀδύνατον ἄνευ τοῦ γιγνώσκειν ἀκριβῶς
 τὰς δυνάμεις τῶν ὕλων, αἷς χρώμεθα, βοηθεῖν τοῖς δεομένοις 479
 αὐτῶν, ἀναγκαῖόν ἐστιν, ὥσπερ ἐτέρωθι περὶ τῶν ἐν τοῖς
 20 φαρμάκοις δυνάμεων, οὕτως ἐνταῦθα περὶ τῶν ἐν τῇ τροφῇ
 διελθεῖν. ἡ γνῶσις δ' αὐτῶν ἐν χρόνῳ πολλῷ κατορθοῦται
 μόλις ἔκ τε τῆς διωρισμένης πείρας καὶ τῆς τῶν ἀτμῶν τε
 καὶ χυμῶν φύσεως, οὗς ἔχειν φαίνεται τὰ δοκιμαζόμενα,
 καὶ προσέτι τῆς συστάσεως, ἣν κέκτηται κατὰ γε γλίσχρότητα

1 πολλοῖς add. *PA* multis saepe *M*, om. *v* || 2 ἐμβάλλομεν-οὕτως
 exc. *Orib.* IV 1, 26 (t. I p. 262) || 3 πλεόν *P* πλείονων *v* modicum plus
M || 4 ὑπακτικωτέρα *P* ὑπακτικώτερον *v* || εἰ δὲ μὴ *Pv* si autem non ex-
 corticatam lentem elixaveris bis, ut effundas priorem aquam, deinde
 modicum quidem salis aut gari miscens immiscueris aliquid modicum
 detentivorum ventris quousque non contristetur gustus, delectabilissimum
 et maxime proficuum efficies medicamen *M*, correxi || 5 τε om. *P* ||
 ἀποχέαι *P* ἀποχεῖ *A* ἀποχεῖν *v* || 6 ἐπεμβάλλοις *P* ἐπεμβαλεῖς *v* ἐπε-
 βάλλεις *A* || τι *v* δέ τι *PA* || 7 post γαστρὸς add. ἥτοι ὅξος *v* || μὴ *P*
 μηδὲ *v* || 8 ἐργάσῃ *P* ἐργάσαι *A* ἂν ἐργάσαιο *v* || 9 χρόνιά] chronicis
 diariis *M*; scribendum videtur διαρροΐαις χρόνιαις; sin minus, Galenum
 scripturum fuisse puto διοχλουμένων, quo verbo ad hiatum fugiendum
 alibi quoque utitur || 15 ὕλη] medicina (= ὕλη) enim est adiuvantium
 a morte (?) talium cognitio, non ipsorum adiutoriorum *M* || 16 διαθέσεων
 om. *PA*, fortasse recte || 22 μόλις *P* μόγισ *v* || 24 γε *PA* τε *v*

καὶ ψαθυρότητα καὶ χαννότητα πλήρῃν τε καὶ κουφότητα
καὶ βαρύτητα· ταῦτα γὰρ ἅπαντα συντελεῖ πρὸς τὴν εὐρεσιν
αὐτῶν, ὥστε, κἂν εἰς ξένην χώραν ἀφικόμενος ἴδῃς τι τῶν
μὴ πρόσθεν ἑωραμένων σοι βρωμάτων, ἔξεις ἀφορμὰς οὐκ
ὀλίγας εἰς τὴν τῆς δυνάμεως αὐτοῦ γνῶσιν. ἃ δὲ Μνησίθεος ⁵
ἔγραψε περὶ τε ῥιζῶν καὶ καυλῶν καὶ φύλλων καὶ καρπῶν
καὶ σπερμάτων οὐ πάννυ τι βεβαίαν ἔχει τὴν διάγνωσιν, ἐὰν
τῇ διωρισμένῃ πείρᾳ κρίνῃς αὐτά, καθότι καὶ διὰ τῶν
ἐφεξῆς ἔσται δῆλον· ἔγνωκα γὰρ ὑπὲρ ἐκάστου τῶν ἐδε-
σμάτων τούτων ἰδίᾳ διελθεῖν, εἰ καὶ μακρότερος ὁ λόγος ¹⁰
480 ἔσεσθαι μέλλει. δυνησόμεθα γοῦν αὐθις αὐτὸν ἐν βραχεὶ
περιλαβεῖν ἐτέρῳ βιβλίῳ τινὶ μικροτέρῳ, χρησίμῳ τοῖς τεχ-
νωθεῖσιν ἐσομένῳ· μόνῃ γὰρ ἢ κατὰ διέξοδον ἀσκησίς τε
καὶ διδασκαλία τεχνίτας ἀπεργάζεται. καὶ διὰ τοῦτό μοι
δοκοῦσιν οἱ πολλοὶ καλῶς λέγειν ἀρίστην εἶναι διδασκαλίαν ¹⁵
τὴν παρὰ τῆς ζώσης φωνῆς γιγνομένην, ἐκ βιβλίου δὲ μήτε
κυβερνήτην τινὰ γενέσθαι δύνασθαι μήτ' ἄλλης τέχνης
ἐργάτην· ὑπομνήματα γὰρ ἔστι ταῦτα τῶν προμεμαθηκότων
καὶ προεγνωκότων, οὐ διδασκαλία τελεία τῶν ἀγνοούντων.
εἴ γε μὴν ἐθέλοιέν τινες καὶ τούτων, ὅσοι διδασκάλων ἀπο- ²⁰
ροῦσιν, ἐντυγχάνειν ἐπιμελῶς τοῖς σαφῶς τε καὶ κατὰ
διέξοδον, ὁποῖαν ἡμεῖς ποιούμεθα, γεγραμμένοις, ὀνήσονται
μεγάλως, καὶ μάλιστα· ἐὰν πολλάκις ἀναγινώσκων αὐτὰ μὴ
ὀκνῶσιν.

Cap. II. Εἰκότως μοι δοκοῦσιν οἱ πλείστοι τῶν ἱατρῶν ²⁵
ἀπὸ πυρῶν ἄρξασθαι τῆς προκειμένης διδασκαλίας, ἐπειδὴ
πολυχρηστότατόν ἐστι τοῦτο τὸ σπέρμα τοῖς θ' Ἑλλησιν

1 καὶ ψαθυρότητα add. P et fragilitatem M, om. v || 3 ὥστε] οὕτως P οὕτως ὥστε A ita ut M || 4 ἔξεις P ἔχειν v || 5 αὐτοῦ scripsi: ad cognitionem virtutis ipsius M αὐτῶν Pv || 7 ἐὰν] ἐὰν μὴ P si determi-
nata experientia M || 10 τούτων P horum M, om. v || καὶ PA δὲ v et
si M || λόγος ἐστὶν ἢ ἔσεσθαι v || 11 δεησόμεθα P poterimus M ||
13 ἀσκησίς τε scripsi: τε ἀσχ. Pv || 15 οἱ πολλοὶ καλῶς P καλ. οἱ π. v mihi
multi bene M || 17 γενέσθαι δύνασθαι P γιγνόμενον ἰδέσθαι v γιγνώ-
μενον γίνεσθαι A posse fieri M || 19 post προμεμαθηκότων add. καὶ
προεγνωκότων P, om. vM || 23 μεγάλα P || 25 Περὶ πυρῶν add. P || voca-
bula Εἰκότως μοι δοκοῦσιν οἱ πλείστοι τῶν ἱατρῶν post πλείστοις trans-
pos. P || 27 πολυχρηστότατόν scripsi: πολυχρησιμώτατον καὶ πολυχρηστό-
τατόν v πολυχρησιμώτατον P (omissis καὶ πολυχρηστότατον verbis)

ἅπασιν καὶ τῶν βαρβάρων τοῖς πλείστοις. εἰσὶ δ' αὐτῶν 481
τροφιμώτατοι μὲν οἱ πυκνὴν καὶ πεπλημένην ἔχοντες ὅλην
ἐαυτῶν τὴν οὐσίαν, ὥς μόλις ὑπὸ τῶν ὀδόντων διααιρεῖσθαι
πλείστην γὰρ οὗτοι τροφήν διδῶσι τοῖς σώμασιν ἐξ ὄγκου
5 βραχέος, ὥς γ' οἱ ἐναντίοι τούτοις, ῥαδίως μὲν ὑπὸ τῶν
ὀδόντων θραυόμενοι, μετὰ δὲ τὴν θραύσιν ἀραιοὶ καὶ χαῖνοι
φαινόμενοι, βραχεῖαν διδῶσι τροφήν ἐξ ὄγκου πολλοῦ. εἰ
δὲ καὶ στήσαι βουληθείης ἑκατέρων ἴσον ὄγκον, ἐδρήσεις
βαρύτερους πολλῶ τοὺς πυκνοὺς. οὗτοι δ' εἰσὶ καὶ τῇ χροῇ
10 τῶν χαῖνων ξανθότεροι. βασανίζειν δὲ χρὴ τὴν φύσιν
αὐτῶν οὐχ ἀπλῶς ἐπισκοποῦντας τὴν ἔξωθεν ἐπιφάνειαν,
ἀλλὰ καὶ διαιροῦντας καὶ θραύοντας, καθάπερ εἴρηται·
πολλοὶ γὰρ ἔξωθεν ὑπόξανθοί τε καὶ πυκνοὶ φαινόμενοι τὰ
ἔνδον ἐαυτῶν ὥφθησαν ἀραιοὶ τε καὶ χαῖνοι καὶ λευκοί.
15 πλείστον οὖν οὗτοι πίτυρον ἔχουσι, καὶ εἴ τις αὐτῶν ἀλε-
σθέντων ὑποσείσας τὸ λεπτότατον ἄλευρον ἄρτους ἐκ τοῦ
λοιποῦ ποιήσαιντο τοὺς πίτυριος ὀνομαζομένους, ὀλιγοτρόφων
μὲν αὐτῶν πειράσεται, περίττωμα δ' ἐργαζομένων ἐν τῇ
γαστρὶ πολὺ καὶ διὰ τοῦθ' ὑπερχομένων ῥαδίως. ἅμα δὲ
20 καὶ διὰ τὸ ῥυπτικῆς μετέχειν δυνάμεως τὸ πίτυρον εἰκότως 482
ἢ διαχώρησις αὐτῶν γίνεται ταχεῖα πρὸς τὴν ἐκκρισιν ἐρε-
θιζομένων τῶν ἐντέρων. οἱ δ' ἐναντίοι τούτοις εἰσὶ μὲν
ἀκριβῶς καθαροὶ πλείστον ἄγοντες σταθμὸν ἐπ' ὄγκῳ βραχεῖ,
διαχωροῦσι δὲ πάντων τῶν ἄρτων βραδύτατα. θεάσῃ γε
25 μὴν καὶ τὸ σταῖς αὐτῶν γλίσχρον ἱκανῶς, ὥς ἐπὶ πλείστον
ἔλκεσθαι μὴ διασπώμενον, ὅπερ ἰδιὸν ἐστὶ γλίσχρου σώματος.
εἰκότως τοίνυν οὗτοι μὲν καὶ ζύμης πλείονος χρῆζουσιν καὶ
μαλαχθῆναι δέονται μᾶλλον καὶ οὐκ εὐθὺς μετὰ τὴν ζύμην
ἢ τὴν μάλαξιν ὀπιτᾶσθαι· τοῖς πίτυριαις δ' ἀρκεῖ καὶ ζύμη
30 βραχεῖα καὶ μάλαξις ἀσθενῆς καὶ χρόνος ὀλίγος. οὕτω δὲ

1 εἰσὶ δ' — ὄγκου πολλοῦ exc. Orib. I 1, 6 (t. I p. 5) || 2 πυκνὴν
P Orib. πυκνοὶ v || 3 ἐαυτῶν add. P Orib., om. v || μόλις P Orib. μόγις
v || 5 ὥς γε add. P sicut M, om. v || 9 καὶ add. PA, om. v || χροῖα P ||
11 ἐπισκοποῦντα P || 12 διαιροῦντα P || θραύοντα P || 15 οὖν] τε P ||
εἴ τις — ὀνομαζομένης exc. Orib. IV 1, 3 (t. I p. 256) || 16 ὑποσείσας P ||
20 δυνάμεως P οὐσίας v abstersiva virtute M || 24 βραδύτατα P βρα-
δύτερον v tardissime M || 25 ἱκανῶς γλίσχρον P || 27 ζύμης — πρόσθλον
exc. Orib. IV 1, 4—6 (t. I p. 256—57) || 28 πάντων ante μᾶλλον add. v
om. P Orib. || 29 ἢ P καὶ v aut M || πίτυροις P

καὶ τῆς ὀπτήσεως μακροτέρας μὲν οἱ καθαροί, βραχυτέρας
 δ' οἱ πιτυρίαι δέονται. τὸ μεταξὺ δὲ τῶν καθαρωπάτων
 καὶ ὀνυπαρωπάτων οὐκ ὀλίγον ἐστὶ πλάτος ἐν τῷ μᾶλλον τε
 καὶ ἥττον, ἐνίων μὲν καθαρῶν, ἐνίων δὲ ὀνυπαρῶν ὀνομαζο-
 μένων καὶ κατ' ἀλήθειαν ὄντων. ἔστι δὲ τι καὶ μέσον 5
 483 ἀκριβῶς αὐτῶν εἶδος ἄρτων οἱ αὐτόπυροι προσαγορευόμενοι
 συγκομιστοὺς δ' αὐτοὺς ἐκάλουν οἱ παλαιοὶ τῶν ἱατρῶν.
 ὅτι μὲν οὖν ἐξ ἀδιακρίτων ἀλευρῶν οὗτοι γίνονται, μὴ
 διαχωριζομένον τοῦ πιτυρώδους ἀπὸ τοῦ καθαροῦ, πρόδηλον.
 ἐντεῦθεν γοῦν αὐτοῖς ἔθεντο καὶ τὰς προσηγορίας, αὐτο- 10
 πύρους μὲν, ἐπείπερ ὅλος αὐτὸς ὁ πυρὸς ἀδιακρίτως ἄρτο-
 ποιεῖται, συγκομιστοὺς δ', ὅτι συγκομίζεται σκευαζομένων
 αὐτῶν ἅπαν ἀδιάκριτον τὸ ἀλευρον. ἀλλὰ καὶ αὐτῶν τού-
 των ἐν τῷ μέσῳ δοκούντων ἀκριβῶς τετάχθαι τῶν τ' ἐκ
 τοῦ πιτύρου καὶ τῶν ἄκρως καθαρῶν ἄρτων οὐ σμικρὰ 15
 διαφορὰ παρὰ τὴν τοῦ πυροῦ φύσιν ἐστίν. ἐκ μὲν γὰρ τῶν
 πυκνῶν πυρῶν καὶ βαρέων ἀμείνους, ἐκ δὲ τῶν χαλνῶν τε
 καὶ κοῦφον ἄρτοι φανλότεροι γίνονται. καὶ παρὰ γε τοῖς
 Ῥωμαίοις, ὥσπερ οὖν καὶ παρὰ τοῖς ἄλλοις σχεδὸν ἅπασιν,
 ὧν ἄρχουσιν, ὁ μὲν καθαρώτατος ἄρτος ὀνομάζεται σιλιγνί- 20
 τῆς, ὁ δ' ἐφεξῆς αὐτῷ σεμιδαλίτης. ἀλλ' ἡ μὲν σεμιδαλὶς
 Ἑλληνικὸν τε καὶ παλαιὸν ὀνομά ἐστιν, σίλιγρις δ' οὐχ Ἑλ-
 484 ληνικὸν μὲν, ἐτέρως δ' αὐτὴν ὀνομάζειν οὐκ ἔχω. τροσιμώ-
 τατος μὲν οὖν ὁ σιλιγνίτης αὐτῶν, ἐφεξῆς δ' ὁ σεμιδαλίτης,
 καὶ τρίτος ὁ μέσος τε καὶ συγκομιστός, ὁ καὶ αὐτοπυρίτης 25
 ἐφ' ᾧ τέταρτόν ἐστι τὸ τῶν ὀνυπαρῶν εἶδος, ὧν ἔσχατος ὁ
 πιτυρίας, ὃς δὴ καὶ ἀτροφώτατός ἐστι καὶ μάλιστα τῶν
 ἄλλων ὑπέρχεται κατὰ γαστέρα. περσθῆναι δ' ἄριστοι τῶν
 ἄρτων εἰσὶν οἱ μάλιστ' ἐξυμωμένοι καὶ κάλλιστα τετριμμένοι,
 ἀπὸ συμμέτρου πυρὸς ἐν κλιβάνῳ τὴν ὀπτησιν ἐσχηκότες. 30
 τὸ μὲν γὰρ πλεῖον πῦρ εὐθὺς ἐν τῇ πρώτῃ προσβολῇ τὴν

3 καὶ P τε καὶ v || 4 μὲν] δὲ P || 6 ἄρτων om. Orib., glossema videtur || 7 συγκομιστοὺς PA συγκομιστοὺς v || 14 τῶν ἐν τῷ μέσῳ P || 15 ἄρτων] ὄντων P || μικρὰ P || 21 αὐτῷ scripsi: αὐτῶν Pv || ἀλλ' ἡ μὲν σεμιδαλὶς om. P || 22 τε] δὲ P || ὀνομα ἢ σεμιδαλὶς ἐστίν P || σιλιγνίς v || 25 vocabula ὁ καὶ αὐτοπυρίτης non habet M, spuria videntur || 28 ἄριστοι post εἰσὶν colloc. P || 29 καὶ κάλλιστα τετριμμένοι om. M || 30 καὶ τὴν ὀπτησιν ἐσχηκότες post τετριμμένοι colloc. P et qui assationem habuerunt a commensurato igne in clibano M

ἐκτὸς ἐπιφάνειαν περικαῖον ἀποστρακίζει, καὶ συμβαίνει
καὶ ἄμφω μοχθηρὸν γίνεσθαι τὸν ἄρτον, ὥμῳ μὲν καὶ
ἀκατέργαστον ἔχοντα τὸ ἔνδον, ὑπερωπτημένον δὲ καὶ ξηρὸν
καὶ ὁστρακῶδες τὸ ἔξω· τὸ δ' ἔλαττον τοῦ συμμέτρου πῦρ
5 οὐ κατεργάζεται καλῶς τὸν ἄρτον, ἀλλ' ὁμότερον ἀπολείπει
καὶ μάλιστα τὸ ἔνδον ἅπαν. ὅσοι δ' ἂν ἐν συμμέτρῳ πυρὶ
πλείονι χρόνῳ δι' ὅλων ἑαυτῶν ὁμαλῶς ὀπτηθῶσιν, οὗτοι
καὶ πέττονται κατὰ τὴν γαστέρα κάλλιστα καὶ πρὸς τὰς 485
ἐξῆς ἐνεργείας, ὅσαι μετὰ τὴν πέψιν εἰσὶν, ἐπιτηδεύτατοι
10 γίνονται. χεῖριστοι δὲ δηλονότι τῶν ἄρτων εἰσὶν, ὅσοις
οὐδὲν τῶν προειρημένων ὑπάρχει. τῶν δ' ἄρκων ἐν αὐτοῖς
ἀρετῇ τε καὶ κακίᾳ διωρισμένων οὐδὲν ἐστὶ χαλεπὸν αὐτῶν
τινὶ καὶ χωρὶς ἡμῶν ἐπινοεῖν ἐπίους μὲν τῶν ἄρτων ἐγγὺς
εἶναι τῶν ἀρίστων ἢ χειρίστων, ἐπίους δ' ἀποκεχωρηκέναι
15 πορρωτέρω καὶ τινὰς ἄλλους, ὡς εἴρηται, κατὰ τὸ μέσον
ἀμφοῖν τετάχθαι. καθάπερ οὖν ἐπὶ τοῦ μέλιτος ἔμπροσθεν
ἐλέγομεν οὐχ ἀπλῶς ἀποφαίνεσθαι δεῖν ἀγαθὸν ἢ φαῦλον
εἶναι πρὸς ὕγιαν, ἀλλὰ φλεγματικῇ μὲν φύσει, τουτέστιν
ὕγροτέρα τε καὶ ψυχροτέρα τῆς εὐκράτου, χρήσιμον ὑπάρχειν
20 αὐτὸ κἂν εἰ ψυχροτέρα δὲ μόνον εἴη τις ἄνευ πολλῆς
ὕγροτης ἢ ὑγροτέρα ἄνευ πολλῆς ψύξεως, οὐ μὴν ταῖς γε
θερμαῖς κράσειν οὐδὲ τούτων ἐτι μᾶλλον ταῖς θερμαῖς τε
καὶ ξηραῖς ἀρμόττειν αὐτό, οὕτω καὶ τῶν ἄρτων ἀθλητῇ
μὲν ἐπιτηδεῖος ὁ μῆτε πάννυ καλῶς ὀπτημένος μῆτε ζύμην
25 ἔχων πολλήν, ἰδιώτῃ δὲ καὶ πρεσβύτῃ ὁ κάλλιστα μὲν 486
ὀπτημένος ἐν κλιβάνῳ, ζύμης δὲ μετέχων πολλῆς, ὃ γε
μὴν τελέως ἄζυμος οὐδενὶ χρήσιμος. εἰ δὲ καὶ τυροῦ προσ-
λάβοι, καθάπερ ἐν τοῖς ἀγροῖς παρ' ἡμῖν εἰώθασιν σκευάζειν
ἐορτάζοντες, οὗς αὐτοὶ προσαγορεύουσιν ἄζυμους, ἐτοίμη
30 βλάβη πᾶσι, κἂν ἰσχυρότατοί τινες ὦσιν τὴν ἔξιν τοῦ
σώματος οἰοίπερ οἱ γενναῖοτάτοι τῶν θηριστῶν τε καὶ τῶν

4 post ὁστρακῶδες repet. ἔχοντα v, om. PM || πῦρ] πυρὸς P ||
8 τὴν om. P || κάλλιστα] μάλιστα P || 10 δηλονότι post εἰσὶν colloc. v ||
12 τε καὶ P καὶ v || αὐτῶν PA || 17 ἐλέγομεν P εἰρήκαμεν v || 18 ὕγιαν
scripsi: ὕγιαν Pv || 19 τῆς P τοῦ v || 20 αὐτόν P || κἂν εἰ v καὶ εἰ P
et utique si M || 22 τε] γε P || 23 post ἄρτων add. αὐτῶν P || athletae
quidem et iuveni idoneus M || 26 ὀπτημένος add. PA, om. v, qui
maxime quidem coctus in clibano M || δὲ] τε P || 31 οἰοίπερ scripsi:
οἰόνπερ Pv quales quidem M || τε P, om. v

σκαπανέων εἰσὶν· οὗτοι γὰρ ὀρῶνται καὶ τῶν βαρέων ἀθλη-
 τῶν μᾶλλον πέττοντες τοὺς ἀζύμους ἄρτους ὥσπερ γε καὶ
 κρέα βόεια καὶ τράγεια. τί γὰρ ἔτι δεῖ μεμνησθαι προβα-
 τείων ἢ αἰγείων ἐπὶ τούτοις; ἐν Ἀλεξανδρείᾳ δὲ καὶ τὰ
 τῶν ὄνων ἐσθίουσιν· εἰσὶ δ' οἱ καὶ τὰ τῶν καμήλων· εἰς 5
 γὰρ τὴν πέψιν αὐτῶν συντελεῖ μὲν τι καὶ τὸ ἔθος, οὐχ
 ἥκιστα δὲ καὶ ἡ βραχύτης τῶν προσφερομένων καὶ ἡ τοῦ
 σώματος ὅλου κένωσις ἐξ ἀνάγκης ἐπομένη τοῖς δι' ὅλης
 ἡμέρας ταλαιπωροῦσι κατὰ τὰς οἰκείας ἐνεργείας. ἀναρπά-
 ζουσι γὰρ αἱ κεναὶ σάρκες ἐκ τῆς γαστρὸς οὐ μόνον ἡμί- 10
 487 πεπτον ἀλλὰ καὶ παντάπασιν ἀπεπτον ἐνίστε χυμὸν, διὰν
 ἐπὶ σιτίοις πονῶσι· καὶ διὰ τοῦτο νόσους χαλεπωτάτας
 ὕστερον οὗτοι νοσοῦσι καὶ πρὸ γήρως ἀποθνήσκουσι. καὶ
 ταῦτ' ἀγροοῦντες οἱ πολλοὶ μακαρίζουσιν αὐτῶν τὴν ἰσχὺν
 τοῦ σώματος ὀρῶντες ἐσθιοντάς τε καὶ πέττοντας, ἃ μηδεὶς 15
 ἡμῶν δύναται προσενέγκασθαι καὶ πέψαι. ἐπεὶ δὲ καὶ τοῖς
 πολλὰ ταλαιπωροῦσιν ὕπνοι βαθύτατοι γίγνονται καὶ τοῦτ'
 αὐτοῖς μειζόνως πρὸς τὰς πέψεις συντελεῖ, διὰ τοῦθ' ἦττον
 ὑπὸ τῶν μοχθηρῶν ἐδεσμάτων βλάπτονται· εἰ δ' ἀναγ-
 κάσαις αὐτοὺς ἀγροπνήσαι πλείοσιν ἐφεξῆς νυξίν, αὐτίκα 20
 νοσοῦσιν. ἐκεῖνοι μὲν οὖν ἐν τούτῳ μόνον ἀγαθὸν ἔχουσιν
 εἰς πέψιν τῶν μοχθηρῶν ἐδεσμάτων· οἱ δ' ἀθληταὶ τροφὰς
 μὲν εὐχθυμοτάτας λαμβάνουσιν, ἀλλὰ παχείας τε καὶ γλίσχρας
 οἷ γε βαρεῖς αὐτῶν· ὀνομάζουσιν δ' οὕτω μάλιστα μὲν τοὺς
 παλαιστὰς, ἥδη δὲ καὶ τοὺς παγκρατιαστὰς τε καὶ πύκτας. 25
 ἐπεὶ γὰρ ἡ παρασκευὴ πᾶσα πρὸς τοὺς ἀγῶνας αὐτοῖς ἐστίν,
 ἐν οἷς ἐνίστε δι' ὅλης ἡμέρας παλαίειν ἢ παγκρατιάζειν
 488 ἀναγκάζονται, διὰ τοῦτο δέονται καὶ τροφῆς δυσφθάρτου τε
 καὶ δυσδιαφορήτου. τοιαύτη δ' ἐστὶν ἡ ἐκ τῶν παχέων καὶ
 γλίσχρων χυμῶν· ὁποῖα μάλιστ' ἐστὶν ἢ τ' ἐκ τῶν χοιρείων 30
 κρεῶν καὶ τῶν ὡς εἴρηται σκευαστῶν ἄρτων, οὐσπερ οἱ
 νομίμως ἀθλοῦντες ἐσθίουσι μόνοι. καὶ εἴπερ ιδιώτης

5 post ὄνων add. κρέα v, om. P || 6 τι om. P || 17 πολλὰ scripsi:
 πολλοῖς Pv his qui multum laborant M || ταλαιπωροῦσιν P ταλαιπωρη-
 θείσιν v || βαθύτατοι P βαρύτεροι v || τοῦτ' διὰ τοῦτ' P || 20 ἀναγκάσαις
 P ἀναγκάσεις v || 23 ἀλλὰ καὶ P || παχείας τε P παχείας A παχεῖς v ||
 26 γὰρ] περ P quoniam enim M || 28 καὶ P, om. v || 29 ἐκ P, om.
 v || 30 ἐκ τῶν] τῶν ἐκ P || 31 διὰ περ P quae quidem sola comedunt qui
 legitime athletizant M

ἀγύμναστος ἐν τῇ αὐτῇ τροφῇ διατρέψει, νοσήσει τάχιστα νόσημα πληθωρικόν, ὥσπερ γε καὶ εἰ γυμναζόμενος ἀνθρώπος ἐπὶ λαχάνοις καὶ χυλῷ πτισάνης διαιτῶτο, καταφθείρειεν ἂν ἐν τάχει καὶ τρυχώσειε τὸ πᾶν σῶμα, χυμὸς δὲ πλεονάζει ἐκ τῶν τοιούτων ἄρτων, οἷς ἔφη χρῆσθαι τοὺς ἀθλητάς, εἴ τις ἡμῶν τῶν πολλῶν ἐσθίει, παχὺς καὶ ψυχρός, ὁποῖον ἰδίως ὀνομάζειν εἰθίσμεθα τὸν ὥμον. ἔστι μὲν οὖν καὶ ὁ τοῦ φλέγματος χυμὸς ὥμος τε καὶ ψυχρός, ἀλλ' οὐ παχὺς, ὥς ἂν ὑγρότήτά τε πολλὴν ἔχων καὶ πνεῦμα φυσῶδες.
 10 ὁ δ' ὥμος [χυμὸς] ἰδίως ὀνομαζόμενος τοιοῦτός ἐστιν, ὁποῖον φαίνεται τὸ τοῖς οὖροις ὑφιστάμενον ἐνίστε πύφω παραπλήσιον. ἀλλὰ δυσῶδες μὲν ἔστι καὶ γλίσχρον τὸ πύον, ὁ δ' ὥμος χυμὸς ἔοικεν αὐτῷ κατὰ τε τὸ πάχος καὶ τὴν χροάν 489 μόνον οὔτε δυσῶδης ὢν οὔτε γλίσχρος. οὐ μὴν τοῖς γε
 15 πυρέττουσιν ἐξ ὥμων πλήθους μόνοις ὑφίσταται τοῖς οὖροις, ὁποῖον εἶπον, ἀλλὰ καὶ τοῖς ὑγιαίνουσιν, ὅσοι ταλαιπωροῦντες σιτία σκληρὰ καὶ δυσκατέργαστα προσφέρονται. περὶ μὲν οὖν τῶν ἄλλων αἰθίς εἰρήσεται, περὶ δὲ τῶν ἄρτων, ἐπειδὴ περὶ τούτων προῦκειτο πρῶτον διελεῖν, εἰπωμεν ἥδη πρὸς
 20 τοῖς εἰρημένοις καὶ ταῦτα. κάλλιστοι μὲν αὐτῶν εἰσιν οἱ κλιβανῖται, καὶ ὃν εἴρηται τρόπον ὠπτημένοι τε καὶ προ-
 παρεσκευασμένοι πρὸς τὴν ὀπτησιν· ἐφεξῆς δ' αὐτῶν οἱ ἱπνῖται, τὴν αὐτὴν ἐσχηκότες δηλονότι παρασκευήν· ἐπεὶ δ' οὐχ ὁμοίως ὀπτῶνται τὰ διὰ βάθους τοῖς κλιβανίταις, διὰ
 25 τοῦτ' αὐτῶν ἀπολείπονται. οἱ δ' ἐπὶ τῆς ἐσχάρας ὀπτη-
 θέντες ἢ κατὰ θερμὴν τέφραν ἢ τῷ τῆς ἐστίας ὀστράκῳ καθάπερ κλιβάνῳ κεχρημένοι μοχθηροὶ πάντες εἰσὶν ἀνω-
 μάλως διακείμενοι· τὰ μὲν γὰρ ἐκτὸς αὐτῶν ὑπερώπτηται,

1 τῇ αὐτῇ] τοσαύτη P tali diaeta usus fuerit M || 3 διαιτοῖτο P ||
 5 post οἷς add. δεῖν P || 6 ante παχὺς add. γίνεται v om. P || 7 ὥμον
 χυμὸν v qualem proprie crudum consuevimus nominare M, ὥμον P ||
 8 ὁ add. PA om. v || 9 φυσῶδες πνεῦμα P || 10 χυμὸς delendum videtur;
 M exhibet: qui autem crudus proprie nominatur || 12 ἀλλὰ καὶ P ||
 13 χυμὸς add. P, om. v, crudus autem humor M || 15 συνίσταται μό-
 νοις P || 16 καὶ add. P, om. v || ταλαιπωροῦντες P ταλαιπωρούμενοι v ||
 17 σιτία om. M || 19 ἡμᾶς ante διελεῖν add. v, om. PM || 20 ante
 εἰρημένοις add. παρ' ἡμῶν v, om. PM || κάλλιστοι — ὡμά exc. Orib. I 8,
 4 (t. I p. 23) || 27 πάντες P Orib. πάντως v || 28 ὑπερώπτηται Orib. ὑπε-
 ροπτᾶται Pv superassata sunt M

τὰ δὲ διὰ βάθους ἐστὶν ὠμά. τοῖς δ' ἐγκρυφίαις ὀνομαζο-
 μένοις ἀπὸ τοῦ κατὰ τὴν τέφραν ἐγκρυβέντίας ὀπτᾶσθαι
 490 προσδίδωσί τι καὶ ἡ τέφρα μοχθηρόν· ὥστε κινδυνεύουσιν
 οὗτοι ἀπάντων ἄρτων εἶναι χείριστοι κατὰ γε τὴν τῆς
 ὀπτήσεως ιδέαν ἐπὶ πᾶσι τοῖς ἄλλοις ὡσαύτως προὔπαρ- 5
 χουσιν. δεῖ γὰρ ἐκάστοτε περὶ τῶν προκειμένων ἀκούειν
 οὕτως, ὡς κατ' ἐκεῖνα μόνον ἐξηλλαγμένων τῶν παραβαλ-
 λομένων ἀλλήλοις· ὡς εἰ γε κατὰ πολλοὺς τρόπους διαφέ-
 ροντα παραβάλλοιτο, τὰ καθ' ἕκαστον αὐτῶν ἰδίᾳ λελεγμένα
 πάνθ' ἔξουσιν ἡθροισμένα. περὶ μὲν οὖν τῆς κατ' ἄρτους 10
 διαφορᾶς αὐτάρκως εἰρηται.

Cap. III. Περὶ δὲ τῶν ἄλλων πεμμάτων, ὅσα σκευά-
 ζουσιν ἐξ ἀλεύρου πυρίνου, καιρὸς ἂν εἴη λέγειν. οἱ μὲν
 οὖν ταγνῆται παρὰ τοῖς Ἀττικοῖς ὀνομαζόμενοι, παρ' ἡμῖν
 δὲ τοῖς κατὰ τὴν Ἀσίαν Ἕλλησι τηγανῆται σκευάζονται δι' 15
 ἐλαίου μόνου. βάλλεται δὲ τὸ μὲν ἔλαιον [μόνον] εἰς τήγανον
 ἐπικείμενον ἀκάπνῳ πυρί, καταχεῖται δ' αὐτῷ θερμομανθέντι
 τὸ τῶν πυρῶν ἄλευρον ὕδατι δεδευμένον πολλῶ. διὰ ταχέων
 491 οὖν ἐψόμενον ἐν τῷ ἐλαίῳ συνίσταται καὶ παχύνεται παρα-
 πλησίως ἀπαλῶ τυρῶ τῷ κατὰ τοὺς ταλάρους πηγνυμένῳ. 20
 τηρικαῦτα δ' ἤδη καὶ στρέφουσιν οἱ σκευάζοντες αὐτό, τὴν
 μὲν ἄνωθεν ἐπιφάνειαν ἐργαζόμενοι κάτωθεν, ὡς ὁμιλεῖν
 τῷ τηγάνῳ, τὸ δ' αὐτάρκως ἠψημένον, ὃ κάτωθεν ἦν πρό-
 τερον, εἰς ὕψος ἀνάγοντες, ὡς ἐπιπολῆς εἶναι, κάπειδ' ἂν
 ἤδη καὶ τὸ κάτω παγῇ, στρέφουσιν αὖθις αὐτὸ δὲς πον καὶ 25
 τρίς, ἄχριπερ ἂν ὅλον ὁμαλῶς αὐτοῖς ἠψησθαι δόξῃ. εὖ-
 δηλον οὖν, ὅτι παχύχυμὸν τε τοῦτ' ἔστι καὶ σταλικὸν γα-
 στρὸς καὶ χυμῶν ὠμῶν γεννητικόν. διὸ καὶ τινες αὐτῷ
 μινγνύουσι μέλιτος, εἰσὶ δ' οἱ καὶ τῶν θαλαττίων ἁλῶν. εἴη
 δ' ἂν ἤδη τοῦτό γε πλακοῦντός τι γένος ἢ εἶδος ἢ ὅπως 30

2 ὡς ἀπὸ PA || 3 προσδίδωσι P || 5 post ὡσαύτως add. καὶ v,
 om. P || 7 ἐκεῖνο P || 9 παραβάλλοιτο scripsi: παραβάλλοι P παραβάλ-
 ληται v si.. comparentur M || 10 ἔχουσιν P; locus non integer esse
 videtur || 12 Περὶ πεμμάτων add. P περὶ πεμμάτων ἦτοι πυρίνου add.
 A || 13 οἱ μὲν — πάντα exc. Orib. I, 7 (t. I p. 18) || 16 μόνον om. Orib., non
 exhibit M || 19 ἐν P Orib. αὐτῷ v || 21 δ' ἤδη] δὴ P || αὐτὸ post στρέ-
 φουσιν colloc. v || ante τὴν μὲν add. αὐτοῦ v || 23 ἠψημένον em. Darem-
 berg ἐψημένον Pv || 26 ἠψησθαι em. Daremberg || 29 θαλασσίω Pv

ἂν ὀνομάζωιν ἐθέλης, ὥσπερ γε καὶ ἄλλα πολλὰ πλακούντων
εἶδη συντιθέασιν αὐτοσχέδιως οἳ τε κατ' ἀγρὸν ἀνθρώποι
καὶ τῶν κατὰ πόλιν οἱ πενέστατοι. τοιγαροῦν καὶ ὅσα διὰ
κλιβάνου τῶν ἀζύμων περμάτων ὀπτῶσιν, εἴτ' ἀφελόντες
⁵ ἐμβάλλουσιν εὐθέως εἰς μέλι θερμόν, ὥς δέξασθαι δι' ὧλων
ἐαντῶν αὐτό, καὶ ταῦτα πλακούντος τι γένος ἐστὶ καὶ τὰ **492**
διὰ τῶν ἱγρίων σκευαζόμενα μετὰ μέλιτος πάντα.

Cap. IV. Διττὸν δὲ τῶν ἱγρίων τὸ εἶδος, ἄμεινον μὲν,
δ καλοῦσι ὕνηματα, φανλότερον δὲ τὰ λάχανα. πάντ' οὖν,
¹⁰ ὅσα διὰ τούτων τε καὶ σεμιδάλεως συντίθεται, παχύχυμά
τ' ἐστὶ καὶ βραδυπόρα καὶ τῶν καθ' ἥπαρ διεξόδων τῆς
τροφῆς ἐμφρακτικά καὶ σπληνὸς ἀσθενοῦς ἀξήντικα καὶ
λίθων ἐν νεφροῖς γεννητικά, τροφίμα δ' ἱκανῶς, εἰ πεφθεῖη
τε καὶ καλῶς αἱματωθεῖη. τὰ δὲ σὺν μέλιτι σκευαζόμενα
¹⁵ μικτῆς γίγνεται δυνάμεως, ὥς ἂν τοῦ μέλιτος αὐτοῦ λεπτόν
ἔχοντος χυμὸν ὅσοις τ' ἂν ὀμιλήσῃ καὶ ταῦτα λεπτύνοντος.
εἰκότως οὖν ὅσα μέλιτός τε πλείον ἐν τῇ σκευασίᾳ προσεί-
ληφε καὶ τὴν ἔψῃσιν ἔσχηκε μακροτέραν, ἥτιόν τ' ἐστὶ
βραδυπόρα καὶ χυμὸν γεννᾷ μικτόν ἐκ λεπτοῦ τε καὶ παχέος,
²⁰ ἥπαιτι δὲ καὶ νεφροῖς καὶ σπληνί, τοῖς μὲν ὕγεινοῖς ἀμείνω
τῶν χωρὶς μέλιτος σκευασθέντων, ἐμφράξεως δ' ἀρχὴν **493**
ἔχουσιν ἢ φλεγμαίνουσιν ἢ σκιρθούμενοις οὐδὲν ἥττον ἐκεί-
νων, ἀλλ' ἔστιν ὅτε καὶ μᾶλλον βλαβερά, καὶ πολὺ μάλιστα
πάντων, ὃν γλίσχρον ἱκανῶς ἐστὶ τὸ ἄλευρον. ὁ γὰρ ἐξ
²⁵ αὐτῶν χυμὸς οὐ μόνον ἰσχύμενος ἰέναι πρόσω διὰ πάχος
κωλύεται, ἀλλὰ καὶ περιπλαττόμενος ἐνδοθεν τοῖς στενοῖς
πέρασιν τῶν ἀγγείων ἐμφράττεται δυσάπολύτως. καὶ βάρους
γε τὸ βλαβὲν οὕτω σπλάγχνον αἰσθησὶν τιν' ἐργάζεται τοῖς
πάσχουσι τῆς ἐκ τῶν λεπτύνοντων ἐδεσμάτων τε καὶ πομά-
³⁰ των ἐπικουρίας δεόμενον. εἴρηται δ' ἐτέρωθι καθ' ἐν
γράμμα περὶ τῆς λεπτύνουσης διαίτης. θώρακά γε μὴν

1 ἐθέλης P ἐθέλεις A ἐθέλοις v || γε P Orib., om. v || πολλὰ P
τινα v alia multa talia M ἄλλα τοιαῦτα Orib. || 3 καὶ γὰρ οὖν Orib. ||
8 Διττὸν — ἄλευρον exc. Orib. I 7, 4 (t. I p. 20) || 9 ὕμματα P Orib. ||
φανλότερον Orib. φανλότερα Pv || λάχανα PA || 17 πλείονος P || 19 χυμὸν
γεννᾷ μικτόν P μικτόν χ. γ. v || 20 ἀμείνω τε καὶ τῶν P || 23 πολὺ P
Orib. πολλῶ v || 24 γλίσχρων P || 26 ἐμπλαττόμενος P circumplasmatus
M || ἐν τοῖς P || 28 τινα add. P, om. v || τοῖς om. P || 31 θώρακα
— σκευασθέντων exc. Orib. I 7, 5 (t. I p. 21)

οὐδὲν οὐδὲ πνεύμονα βλάπτει τῶν οὕτω σκευασθέντων.
ἀλλὰ περὶ μὲν τῶν τὸν παχὺν καὶ γλίσχρον χυμὸν γεννών-
των ἐδεσμάτων εἰρήσεται καὶ αὖθις· ὁ δὲ νῦν ἐνεστιγῶς
λόγος ἀξιότ' σε τᾶλλα διὰ μνήμης ἔχειν, ἃ μέχρι δεῦρο
διήλθον, καὶ μάλιστα πάντων αὐτῶν ὑπὲρ τῆς τῶν ἄρτων 5
δυνάμεως, ἐπειδὴ διὰ πάντος αὐτοῖς χρώμεθα. καὶ χεῖρον
οὐδὲν ἀναλαβεῖν τὰ κεφάλαια τῶν ἐπ' αὐτοῖς ῥηθέντων.
494 ἄριστος μὲν οὖν ἄρτος εἰς ὑγιειάν ἐστιν ἀνθρώπῳ μήτε
νέῳ μήτε γυμναζομένῳ ὁ πλείστον μὲν ζύμης ἔχων, πλείστον
δ' ἄλων, ἐπὶ πλείστον δ' ὑπὸ τοῦ τεχνίτου πρὶν ὀπιᾶσθαι 10
κατειργασμένος, ὠπτημένος δ' ἐν κλιβάνῳ συμμέτρως θερμῷ,
καθάπερ πρόσθεν εἰρηται μοι. κρίσις μὲν οὖν τοῦ πλείστου
κατὰ τὴν ζύμην τε καὶ τοὺς ἄλλας ἢ γεῦσις ἔστω σοι· τὸ
γὰρ ἤδη λυποῦν ἐν τῇ τούτων πλειονί μίξει μοχθηρόν. εἰς
ἄρτον οὖν ἢ γεῦσις οὐδέπω γνωρίζει τὴν ἐκ τῆς μίξεως 15
ἀηδίαν, εἰς τοσοῦτον βέλτιόν ἐστιν αὐξάνειν αὐτῶν τὸ
πλήθος.

Cap. V. Ὅσοι δὲ τὸν πλυτὸν ἄρτον ἐπενόησαν σκευά-
ζειν, ἀτροφώτερον μὲν εἶρον ἔδεσμα, πεφευγὸς δ' ὡς οἶόν
τε μάλιστα τὴν ἐκ τῆς ἐμφράξεως βλάβην. ἥμιστα γὰρ ὁ 20
ἄρτος οὗτος ἔχει τὸ παχὺ καὶ γλίσχρον ἀερωδέστερος ἀντὶ
γεωδεστέρου γεροντός. ὁρᾶται δ' ἡ κορυφή αὐτοῦ διὰ τε
τοῦ σταθμοῦ καὶ τοῦ μὴ δύεσθαι κατ' ὕδατος, ἀλλ' ἐπο-
χεῖσθαι τρόπον φελλοῦ. ἐψόντων δὲ παρ' ἡμῖν ἐν τοῖς
ἀγροῖς πολλῶν ἄλευρον πυροῦ μετὰ γάλακτος ἰστέον καὶ 25
495 τοῦτο τὸ ἔδεσμα τῶν ἐμπλαττόντων ὑπάρχον. ὥσπερ οὖν
εὐχυνά τε καὶ τροφίμα πάντ' ἐστὶ τὰ τοιαῦτα τῶν ἐδεσμά-
των, οὕτω βλάπτει τοὺς διηνεκῶς αὐτοῖς χρωμένους ἐμφρά-
ξεις τε ποιοούμενα κατ' ἥπαρ καὶ λίθους ἐν νεφροῖς γεννῶντα.

1 οὐδὲν post σκευασθέντων colloc. P || 5 διήλθε PA || 6 ἐπειδὴ P
ἐπεὶ v || χεῖρόν γε v || 8 ἄριστος — μοχθηρόν exc. Orib. I 8 (t. I p. 22) ||
ἐστιν post οὖν colloc. v || 9 πλείστις μὲν P || πλείστων δὲ P || 10 πρὶν
πλάσασθαι καὶ ὀπιᾶσθαι v || 11 δ' δὲ P τε v || 12 καθάπερ P καθότι
v || μοι add. P, om. v || τοῦ πλείστου] ἐστὶ τοῦ P πλείστου om. A ||
13 τε καὶ P καὶ v || 18 Ὅσοι — φελλοῦ exc. Orib. I 8, 3 (t. I p. 22) ||
21 ὡς ante ἀερωδέστερος add. v, om. PM || 24 τρόπον P τρόπῳ v ||
ἐψόντων — γεννῶντα exc. Orib. I 7, 6 (t. I p. 21) || 25 πολλῶν P Orib.
πολὸν v || πυρῶν P || 26 ὑπάρχον P ὑπάρχειν v; Orib. codd. quinque
praestant ὑπάρχον, Daremberg recepit ὑπάρχειν.

τοῦ μὲν γὰρ ὁμοῦ χυμοῦ προσλαβόντος τὸ γλίσχρον, ὅταν αἱ κατὰ τοὺς νεφροὺς διέξοδοι στενότεραί τιςιν ὑπάρχωσι φύσει, χρονίζον αὐτόθι τὸ παχύτατόν τε καὶ γλισχρότατον ἔτοιμόν ἐστι γεννηῆσαι πῶρον, ὁποῖος τοῖς ἀγγείοις, ἐν οἷς
 5 τὸ ὕδωρ θερμαίνομεν, ἐπιτρέφεται, καὶ τοῖς λίθοις περι-
 πήγνυται κατὰ πολλὰ τῶν αὐτοφυῶν ὑδάτων θερμῶν. συν-
 τελεῖ δ' εἰς τοῦτο μάλιστα καὶ ἡ τῶν νεφρῶν αὐτῶν κρᾶσις,
 ὅταν οἷον πυρῶδές τε καὶ δοιμὸν τὸ κατ' αὐτοὺς ἢ θερμόν.
 ἐκ τούτου δὲ τοῦ γένους εἰσὶ καὶ οἱ τοῖς ἀρθριτικοῖς γεν-
 10 νόμενοι πῶροι. ῥεῖ γὰρ αἰεὶ τὸ περιττεῦον ἐν τῷ σώματι
 πᾶν εἰς τοὺς ἀσθενεστάτους τόπους ἐργάζεται τ' ἐν αὐτοῖς
 πάθῃ κατὰ τὴν αὐτοῦ φύσιν. εἰρήσεται δ' αὖθις ἐν τῷ
 περὶ γάλακτος λόγῳ περὶ πάσης αὐτοῦ τῆς χρήσεως, ὥσπερ
 γε καὶ περὶ τῶν παχυνόντων ἐδεσμάτων, ἐπειδὴ καὶ ἄλλ' 496
 15 ἅττα τῆς τοιαύτης ἐστὶ δυνάμεως.

Cap. VI. Τοῦ γένους τῶν πυρῶν ἐστὶν ὁ χόνδρος
 ἱκανῶς τρόφιμόν τε καὶ γλίσχρον ἔχων χυμόν, ἐάν τ' ἐν
 ὕδατι μόνον ἐψηθεῖς λαμβάνηται δι' οἰνομέλιτος ἢ οἴνου
 γλυκέος ἢ καὶ στύφοντος — ἴδιος γὰρ ἐκάστου καιρὸς τῆς
 20 χρήσεως — ἐάν τε τορυνηθεῖς μετ' ἐλαίου καὶ ἁλῶν. ἐμ-
 βάλλεται δέ ποτε καὶ ὄξους αὐτῷ. καὶ καλοῦσιν οἱ ἱατροὶ
 τοῦ παρασκευασθέντος οὕτω χόνδρου πτισάνης γεγονέναι
 τὴν ἄρτυσιν. ἐνιοὶ δ' ἐκ χόνδρου πτισάνης τεθράφθαι φασὶ

2 τιςιν ὑπάρχωσι P ὅσῃ τιςιν ὑπάρχουσαι v strictiores quibus-
 dam inextiterint natura M || 3 χρονίζει δ' αὐτόθι P || τὸ om. P || γλισχρό-
 τατον P γλίσχρον v || 4 γενέσθαι P || πῶρος τῶν ἀγγείων ὁποῖος P ||
 ἐν οἷς P οἷς v || 5 θερμαίνόμενον PA in quibus aquam calefacimus
 M || 9 γεννόμενοι P γενόμενοι v qui in arthriticis generantur pori ||
 10 ῥεῖ post πᾶν colloc. P || αἰεὶ γὰρ P || 11 τ' δὲ P || 12 πάθῃ P πά-
 θος v efficit autem in ipsis passiones secundum ipsius naturam M ||
 14 ἄλλ' ἅττα scripsi: ἄλλα τα P ἄλλα τινα v || 16 Τοῦ γένους — ἄρτυσιν
 exe. Orib. I4 (t. I p. 16) || 17 τρόφιμος P τρόφιμόν v sufficienter nutri-
 tivum et viscosum habens M || 18 ἐψηθεῖς P Orib. ἐψηθὲν v || 19 ἐκάστου
 P Orib. ἑκάστος v || 20 τορυνηθεῖς Orib. τορυνωθεῖς P τορυνηθὲν v ||
 21 ὄξους P Orib. ὄξος v et aliquid aceti M || 22 τοῦ παρασκευασθέντος
 οὕτω χόνδρου P Orib. τὸν κατασκευασθέντα τοῦτον χόνδρον v καὶ
 λέγουσιν οἱ ἱατροὶ τοῦ π. οὔ. χόνδρου πτισανιστὶ γεγονέναι τ. ἀ. (pré-
 paré à la ptisane) emend. Daremberg; cf. Wellmann, die Fragmente
 der sikelischen Ärzte Akron, Philistion und des Diokles von Karystos
 S. 165 || 23 χονδροπτισάνης Wellmann

τὸν κάμνοντα. τῶν παλαιῶν δ' ἔτι καθάπερ Διοκλῆς
καὶ Φυλότιμος ὀνομάζουσι πτισάνην πυρίνην τὸν οὕτως
ἐσκευασμένον χόνδρον. διὰ τοῦτο καὶ τοῦνομ' αὐτοῦ σπάνιον
ἐστὶ παρὰ τοῖς παλαιοῖς ὥσπερ καὶ τὸ τοῦ σιταρίου· τῇ
γὰρ κοινῇ προσηγορίᾳ τῶν πυρῶν ὀνομάζουσιν αὐτόν.⁵
εἴρηται δ' ἐν τῷ περὶ διαίτης Ἱπποκράτους, τοὺς ἐκ τοῦ
χόνδρου κατασκευαζομένους ἄρτους τροφιμωτάτους μὲν εἶναι,
διαχωρεῖν δ' ἦτιον· εἴρηται δὲ καί, ὅτι σεμίδαλις καὶ χόν-
497 δρος ἐφθός ἰσχυρὰ καὶ τρόφιμα. φυλάττεσθαι τοίνυν προσ-
ήκει καὶ τούτου τὴν πολλὴν χρῆσιν, οἷς εὐέμφρακτόν ἐστι¹⁰
τὸ ἥπαρ ἢ οἱ νεφροὶ πρὸς τὸ γεννῆσαι λίθους ἐπιτήδειοι,
μάλιστα δὲ προσέχειν τὸν νοῦν τοῖς σκευαζομένοις ῥοφή-
μασιν ἐκ τοῦ καλουμένου πλυτοῦ χόνδρου. χυλὸς μὲν γὰρ
ἐστὶν οὗτος αὐτοῦ μεμιγμένος ὕδατι, πλείστης δ' ἐψησεως
δεόμενος ἐξαπατᾷ μὲν τοὺς σκευάζοντας ὥς αὐτάρκως¹⁵
ἡψημένος, οὐ μικρῶς δὲ βλάπτει τοὺς νοσοῦντας, οἷσπερ
δὴ καὶ παρασκευάζουσιν αὐτόν· ἐν τάχει γὰρ συνίσταται
καὶ παχύνεται διὰ τὸ κολλώδης εἶναι. χρὴ τοίνυν ὕδατι
πολλῷ μινύντας ἐπ' ἀνθρώπων ἔψαι ἐπὶ πλείστον, ἀνήθω
κινουντας, ἄχρις ἂν ἀκριβῶς ἐψηθῇ, τηρικαῦτα δ' ἐπεμ-²⁰
βάλλειν ἥδη καὶ τῶν ἁλῶν. τὸ δ' ἔλαιον, εἰ καὶ κατ' ἀρχὰς
εὐθέως ἐπιμίξαις, οὐδὲν βλάψει. ἀλλὰ τοῦτο μὲν ἐν
παρέργῳ λελέχθω θεραπευτικῇ προσήκον, οὐ τῇ νῦν ἐνε-
στώσῃ πραγματείᾳ. τοῖς δ' ὑγιαίνουσιν, ὅταν ποτὲ διὰ
δῆξιν σφοδρὰν γαστροδὸς ἢ χολωδὼν πολλῶν διέξοδον ἢ τι²⁵
τοιούτον δεηθῶσι ῥοφήματος, ἔψοντας ἄχρι πλείστου τὸν

2 Φυλότιμος P v || 3 τοῦνομα P τὸ ὄνομα v || 4 σιταρίου P || 5 τῶν
πυρῶν P τὸν πυρὸν v communi enim appellatione frumenti nominant
ipsum M || αὐτοῦς P || 6 Hipp. de victus ratione II 42 (VI 540 L. I 676
K.) || 7 σκευαζομένους P || 8 καὶ addidi: dictum est autem et M || 9 ἐφθός
ἐδθός P; cf. Hipp. l. I. (VI 542 L.) || τοίνυν P τε τοίνυν v || 10 post
χρῆσιν add. καὶ τοῦτο v || εὐέμφρακτον P || 11 οἱ P, om. v || 12 δὲ χρὴ
P δὲ v || προσέχειν — βλάψει exc. Orib. IV 1, 12 (t. I p. 258) || 16 ἐψη-
μένος P v || 18 κολλώδης P Orib. κολλώδες v || 19 ἀνήθω P Orib., om. v
coquere ad plurimum assidue (συνεχῶς?) moventes M || 21 ἀρχὰς P
Orib. ἀρχὴν v || 22 βλάψει P Orib. βλάπτει v nihil laedes M || 23 τῇ
νῦν ἐνεστώσῃ πραγματείᾳ P τῇ νῦν ἐνεστώτῃ πράγματι (sic) A τῷ v.
ἐνεστώτῃ πράγματι v || 24 τοῖς δ' ὑγιαίνουσιν — χόνδρῳ exc. Orib. IV
1, 14 (t. I p. 259) || διὰ P Orib. κατὰ v || 26 δεηθῶμεν P

χόνδρον, ὡς γενέσθαι τακερόν, εἰτα τορυνήσαντας, ὡς ὁμοιωθῆναι πτισάνης χυλῷ διηθημένῳ, τηνικαῦτα διδόναι ῥοφεῖν. ἡ δ' ἄρτυσις ἡ αὐτὴ τῷ πλυτῷ γίγνεται χόνδρω.

Cap. VII. Περὶ πυρῶν ἠψημένων ἐν ὕδατι. Εἰ μὴ
 5 καὶ αὐτοὺς ἔφαγόν ποτε πυροὺς οὕτως ἠψημένους, οὐκ ἂν
 ἤλπισά τινα χρειάν γενέσθαι τῆς ἐδωδῆς αὐτῶν. οὐτε γὰρ
 ἐν λιμῷ τις ἐπὶ τοιαύτην ἂν ἀφίκοιτο χρῆσιν, ἐνόν, εἶπερ
 εὐπορεῖ πυρῶν, ἄρτους ἐξ αὐτῶν ποιήσασθαι, παρὰ δεῖπνον
 δέ, καθάπερ ἐρεβίνθους ἐφθούς τε καὶ φρυκτοὺς ἐσθίουσιν
 10 ἐν χρειᾷ τῶν καλουμένων τραγημάτων ἄλλα τέ τινα σπέρ-
 ματα τὸν αὐτὸν τρόπον σκευάζοντες, οὕτως οὐδεὶς προσφέ-
 ρεται πυροὺς ἐφθούς. διὰ ταῦτα μὲν οὖν οὐδ' ἂν ἤλπισά
 τινα πυροὺς ἐφθοὺς ἐδηδοκέναι. ἐπεὶ δὲ καὶ αὐτοὺς ἐγώ,
 πορευθεὶς ποτ' εἰς ἀγρὸν οὐκ ἐγγὺς τῆς πόλεως ὄντα μετὰ
 15 δυοῖν μειρακίων τὴν αὐτὴν ἡλικίαν ἀγόντων ἐμοί, κατέλαβον
 ἤδη δεδειπνηκότας τοὺς ἀγροίκους καὶ μελλούσας ἀρτοποι-
 εῖσθαι τὰς γυναῖκας — ἠπόρουν γὰρ ἄρτου —, παραχρῆμά
 τις αὐτῶν ἐμβαλὼν εἰς χύτραν πυροὺς ἠψῆσεν, εἰθ' ἡδύνας 499
 ἅλσι μετρίοις ἐσθίειν ἡμᾶς ἡξίωσεν. ἐμέλλομεν δ' ὡς τὸ
 20 εἰκός ἐτοίμως αὐτὸ ποιῆσειν ὠδοιπορηκότες τε καὶ πεινῶντες.
 ἐφάγομεν τ' οὖν αὐτῶν δαψιλῶς ἥσθανόμεθά τε κατὰ τὴν
 γαστέρα βάρους, ὡς δοκεῖν ἐγκεῖσθαι πηλὸν αὐτῇ. καὶ
 κατὰ τὴν ὑστεραίαν ἠπεπτηκότες ἀνόρεκτοί τε δι' ὅλης ἡμέρας
 ἤμεν, ὡς μηδὲν δύνασθαι προσενέγκασθαι, καὶ πνεύματος
 25 φυσώδους μεστοὶ κεφαλαλγείς τε καὶ βλέποντες ἀχλυνῶδες,
 οὐδὲ γὰρ ὑπεχώρει τι κάτω, ὃ μόνον ἐστὶν ἄκος ἐπὶ ταῖς
 ἀπεψίαις. ἡρώτων οὖν τοὺς ἀγροίκους, εἰ καὶ αὐτοὶ ποτε
 πυρὸν ἐφθὸν ἔφαγον, ὅπως διετέθησαν. οἱ δὲ καὶ πολλάκις

1 post τορυνήσαντας add. εἰτα ταράξαντας v, om. P Orib. ||
 2 διηθοῦντας P || 3 ῥοφεῖν P Orib. ῥοφήν v || 4 ἠψημένων P ἐψομένων
 A || 5 οὕτως P ἐν ὕδατι v frumentum sic elixum M || ἠψημένους Pv ||
 6 χρειάν τινα P || 7 χρῆσιν v χρειάν P || 8 εὐπορία P || καθάπερ δὲ
 παρὰ δεῖπνον P || 10 τῶν repet. ante τραγημάτων P || ἄλλα τε] καὶ ἄλλα P ||
 12 πυροὺς ἐφθοὺς P πυρὸν ἐφθὸν v, item paulo infra || 15 μειρακίων
 P μειρακίων v || 17 ἠπόρουν γὰρ] ἀποροῦντες P || 18 ἔψῆσεν P ||
 19 ἡξίωσεν] ἐκέλευσεν P || 20 ἐτοίμως add. P, om. v prompte id facere
 M || 21 αὐτὸν P || 23 τε add. P, om. v || 24 ἡμέρας καὶ νυκτὸς P per
 totam diem M || 26 ἀπεχώρει P || κάτω ἡμῖν P || οἷα εἰκός ἐστὶν pro
 ὃ μόνον ἐστὶν ἄκος P || 27 ἡρώτων A || 28 ὅπως τε PA

ἐδοκίμειν κατὰ τὴν αὐτὴν ἀνάγκην ἔφασαν, ἥ καὶ τόθ' ἡμεῖς συνήχθημεν, εἶναι τε βαρὺ καὶ δύσπεπτον ἔδεσμα τοὺς οὕτω σκευασθέντας πυρούς. ἦν δέ γε τοῦτο καὶ μὴ πειρασθέντας λογίσασθαι πρόχειρον. ὅπου γὰρ οὐδὲ τὸ ἄλευρον αὐτῶν ἐσθιόμενον, ὡς εἶπον ἔμπροσθεν, εὐπεπτόν 5 ἐστίν, εἰ μὴ κατεργασθῇ δι' ἄλων καὶ ζύμης καὶ φυράσεως καὶ τρίψεως καὶ κλιβάνου, πῶς οὐκ ἂν τις ἐννοήσῃ τοὺς 500 ἀκατεργάστους ἰσχυροτάτους εἶναι; δυνάμιν γε μὴν ἔχουσι μεγάλην, εἰ πεφθεῖν, οἱ οὕτω βρωθέντες πυροὶ καὶ τρέφοντες ἰσχυρῶς τὸ σῶμα καὶ ῥώμην ἐπίσημον παρεχόμενοι 10 τοῖς προσενεγκαμένοις αὐτούς.

Cap. VIII. Περὶ ἀμύλου. Ἐκ τῶν πυρῶν τοῦτο σκευάζεται δυνάμιν ἔχον ὁμαλυντικὴν τῶν τετραχυσμένων. ὑπάρχει δὲ κοινὸν τοῦτο τοῦργον ἀπάσαις ταῖς οὐσίαις, ὅσαι 15 ξηραὶ κατὰ τὴν σύστασιν οὔσαι μήτε στύψιν ἔχουσι μήτε 15 δοριμύτητα μήτ' ἄλλην τινὰ δυνάμιν ἐπιφανῇ. καὶ καλοῦσιν αὐτὰς ἀποίους εἰκότως οὔσας τοιαύτας ὡς πρὸς αἰσθησιν. ἔστι δὲ καὶ ταῖς ὑγραῖς οὐσίαις τὸ ὑδωρ τοιοῦτον. παραπλήσιον δ' ἐστὶ τῇ δυνάμει τοῖς πλυτοῖς ἄρτοις τὸ ἀμύλον, ἐλάττωνα δὲ τροφὴν διδόν τῷ σώματι τῶν ἄρτων τούτων 20 καὶ μὴ θερμαίνουσιν, ὥσπερ οὐδ' ἐκεῖνοι, τῶν ἄλλων ἄρτων θερμαίνοντων. τοῖς μὲν γὰρ ἐξ ὑδατος ἡψημένοις πυροῖς οὐδὲ παραβάλλειν αὐτὸ χρή, θερμαίνουσι τε σαφῶς καὶ τρέφουσιν, εἰ πεφθεῖν, ἰσχυρῶς, οὔσι τε δυσπέπτοις, ὡς 25 εἴρηται.

501 Cap. IX. Περὶ κριθῶν. Πολλὴ καὶ τούτου τοῦ σπέρματος ἡ χρεῖα τοῖς ἀνθρώποις ἐστὶν οὐ τὴν αὐτὴν ἔχοντος δυνάμιν τοῖς πυροῖς. ἐκεῖνοι μὲν γὰρ θερμαίνουσι φανερώς,

2 *συννήχθημεν* *P* *συνήχθημεν* *v* || *βαρὺ* — *πυρούς* exc. Orib. I 4 (t. I p. 16) || 3 *πυρούς* om. *P* || 4 *πρόχειρον* scripsi: *πρόδηλον* *Pv* *promptum ratiocinari* *M* || 5 *εἶπον* *P* *εἶπομεν* *v* ut dixi *M* || 8 *δυνάμιν* — *αὐτούς* exc. Orib. I 4 (t. I p. 16) || 12 *Ἐκ* — *ἐπιφανῇ* exc. Orib. I 6 (t. I p. 17—18) *τῶν* *P*, om. *v* || 17 *αὐτὰς* *P* et vocant ipsas *M*, om. *v* || 18 *παραπλήσιον* — *θερμαίνουσιν* exc. Orib. l. 1. || 19 *τῇ* *P* Orib., om. *v* || 20 *τε* pro *δὲ* *P* || *διδόν* Orib. minus autem alimenti dans corpori *M* *δίδωσι* *Pv* et codd. Oribasii quattuor || ante *ἄρτων* add. *ἀπλῶν* *v*, om. *P* || 21 *θερμαίνον* Orib. || 23 *σαφῶς* ante *θερμαίνουσι* colloc. *v* || 24 *οὔσι* — *εἴρηται* om. *P* || 26 *καὶ* *πισάνης* post *κριθῶν* add. *v*, om. *PA* || 28 *ἐκεῖνοι* — *ποιησάμενος* exc. Orib. I 10 (t. I p. 25)

τοῦτο δ' οὐ μόνον ἀποκεχώρηκε τοῦ θερμαίνειν, ὥσπερ ἔνια
μεταξὺ τοῦ θερμαίνειν τε καὶ ψύχειν ὄντα, καθάπερ ἀμυλόν
τε καὶ ὁ πλυτὸς ἄρτος, ἀλλὰ καὶ ψυκτικὸν ἔχειν τι φαίνεται
κατὰ πάντας τοὺς τρόπους τῆς χρήσεως, ἐάν τ' ἄρτους τις
5 ἐξ αὐτῶν τύχη σκευάσας ἐάν τε πτισάνην ἐψήσας ἐάν τ'
ἄλφιτα ποιησάμενος. ἀποκεχώρηκε δὲ τῆς τῶν πυρῶν
φύσεως καὶ κατὰ τὴν ἰδέαν τῶν χυμῶν, ἣν ἐκάτερον αὐτῶν
ἐργάζεσθαι πέφυκεν. οἱ μὲν γὰρ πυροὶ παχὺν καὶ γλίσχρον,
αἱ δὲ κριθαὶ λεπτὸν καὶ ὑπτικὸν ἔχοντά τι γεννώσι χυμόν.
10 οὐδέποτε μὲν οὖν θερμαίνουσι τὸ σῶμα κατ' οὐδένα τρόπον
σκευασίας, ὑγραίνουσι δὲ καὶ ξηραίνουσι διαφόρως σκευα-
σθεῖσαι. τὸ μὲν γὰρ ἄλφιτον ἐκ τῆς φρυγείσης κριθῆς
γενόμενον ἐναργῶς φαίνεται ξηραίνον. ἡ πτισάνη δ' ὑγραί-
νει, ὅταν γ', ὡς προσήκει, σκευασθῇ, τουτέστιν ὅταν ἐπὶ
15 πλείστον ἀνοιδήσασα τύχη κατὰ τὴν ἔψησιν, εἰτα μετὰ ταῦτα 502
διὰ μαλακοῦ πυρὸς ἄχρι πολλοῦ χυλωθεῖσα. μίγνυται δ'
αὐτῇ κατ' ἐκείνον τὸν καιρὸν ὄξος, ὅταν ἀνοιδήσῃ τελέως.
ἐφθῆς δ' ἀκριβῶς γενομένης ἐπεμβάλλειν χορὴ τοὺς ἄλας
λεπτοὺς οὐ πολὺ πρὸ τῆς ἐδωδῆς. ἔλαιον δ' εἰ καὶ κατ'
20 ἀρχὰς εὐθὺς ἐμβάλλοις, οὐ βλάψεις τὴν ἔψησιν. οὐ μὴν
ἄλλο τί γε χορὴ μίγνυειν, ὅτι μὴ πρᾶσου βραχὺ τι καὶ ἀνῆ-
θον, καὶ ταῦτ' εὐθὺς ἐν ἀρχῇ. κάκιστα δ' ὄρῳ σκευαζομένην
ὑπὸ πάντων τῶν μαγείρων τὴν πτισάνην· ἐν γὰρ τῇ θυίᾳ
τρίβοντες αὐτὴν ὤμην, οὐκ ἐπὶ τοῦ πυρὸς ἔψοντες διαλύουσιν.
25 ἐπεμβάλλουσι δὲ τινες καὶ ἀμύλου χάριν τοῦ δόξαι διὰ τῆς
ἐψήσεως ἱκανῶς κεχυλῶσθαι. φρυσωδεστάτη τ' οὖν εἰκότως
ἡ τοιαύτη γίγνεται καὶ δύσπεπτος ἱκανῶς. ὁ δ' οὐκ εἶπον
ἐν τῇ καλῶς γιγνομένῃ σκευασίᾳ, προσθεῖναι προσήκει.
προδιαβρέξαντας ὕδατι τὴν ὤμην πτισάνην ἐπ' ὀλίγον, εἴτ'

2 τε καὶ P καὶ v || ἀμυλος P || 4 πάντα τρόπον P || ἄρτους τις ἐξ
αὐτῶν τύχη P Orib. α. ἐξ αὐτ. τύχ. τις v || 7 τῶν] αὐτῶν P || ἡμῖν
αὐτῶν P || ἡμῖν add. post παχὺν om. P || 9 αἱ κριθαὶ δὲ P || 13 ἡ
πτισάνη — ἐν ἀρχῇ exc. Orib. IV 1, 16 (t. I p. 259) || 15 μετὰ ταῦτα om.
P deinde post hoc M || 16 χυλωθῇ Orib. || 17 post τελέως add. ἡ ὅταν
ἐπὶ πλείστον ἀνοιδήσασα τύχη P || 20 ἀρχὰς P Orib. ἀρχὴν v || 21 τι
P, om. v porri modicum aliquid et anethi M || 23 τὴν πτισάνην ὑπὸ
τῶν μαγείρων πάντων v ab omnibus coquis ptisanam M || ἐν τῇ θυίᾳ γὰρ
v || 26 τε οὖν P τε om. v || 29 προδιαβρέξαντας — λέμμα exc. Orib. IV
1, 19 (t. I p. 260)

ἐμβαλόντας θυίᾳ, τρίβειν χοῇ διὰ τῶν χειρῶν ἔχουσῶν ἐν
αὐταῖς τι τραχύ, καθάπερ ὁ σπάργτος ὀνομαζόμενός ἐστιν,
ἐξ οὗ πλέκουσιν ὑποδήματα τοῖς ὑποζυγίοις. ὅρος δ' ἐστὼ
503 τῆς τρίψεως ἀπορρῦψαι τὸ προσκείμενον λέμμα. πτισσο-
μένης γὰρ τῆς κριθῆς ὁ περικείμενος αὐτῇ χιτῶν λεπτὸς 5
οὐκ ἀπορρῦπτεται πᾶς. διὰ τοῦτ' οὖν προβρέχεται καὶ τρί-
βεται κατὰ τὴν θυίαν. ἐὰν δὲ μὴ πᾶν ἀποπέσῃ τὸ ἀχυρῶδες,
ἡ ἐψηθεῖσα πτισάνη ὑπτικωτέρα μὲν γίνεται, βλάβην
δ' οὐδεμίαν ἑτέραν λαμβάνει. χειρίστη δὲ σκευασία πτισάνης
ἐστίν, ὅταν οἱ μάγειροι τρίψαντες αὐτὴν ὥμῃν ἐν θυίᾳ μεθ' 10
ὕδατος, εἰθ' ἐψησαντες ἐπ' ὀλίγον ἐμβάλλωσι τὸ καλούμενον
ἐψημά τε καὶ σίραιον· ἐνιοὶ δὲ καὶ μέλι καὶ κύμινον ἅμα
τούτοις ἐπεμβάλλουσι, κνκεῶνα μᾶλλον ἢ πτισάνην παρα-
σκευάζοντες. ἀλλ' ἢ γε καλῶς σκευασθεῖσα τὰς ὕφ' Ἱππο-
κράτους εἰρημένης παρέχεται χρείας ὑγαίνουσί τε καὶ νο- 15
σοῦσιν ἀνθρώποις. τὸ γὰρ γλίχρασμα, φησὶν, αὐτῆς λείον
καὶ ξυνεχὲς καὶ προσηγές ἐστι καὶ ὀλισθηρὸν καὶ πλαδαρὸν
μετρίως καὶ ἄδιψον καὶ εὐέκκριτον, εἴ τι καὶ τούτου προσ-
δέοι, καὶ οὔτε στύψιν ἔχον οὔτε ἄραδον κακὸν οὔτε ἀνοι-
δίσκεται ἐν τῇ κοιλίᾳ, ἀνάρθηκε γὰρ ἐν τῇ ἐψησει, ὅσον 20
πλείστον ἐπεφύκει διογκοῦσθαι. ταῦτα τοίνυν ἀρχεῖ περὶ
504 τῆς πτισάνης δυνάμεως εἰρησθαι κατὰ τὴν ἐνεσιτῶσαν πραγ-
ματείαν οὗ θεραπευτικὴν οὔσαν, ἀλλὰ τὰς δυνάμεις μόνας
τῶν τροφῶν ἐξηγουμένην. ἐν παραδρομῇ δὲ τοῦ λόγου καὶ
χρεῖαι τινες αὐτῶν διδάσκονται. 25

Cap. X. Καιρὸς οὖν ἤδη μεταβαίνειν ἐπὶ τὸν περὶ
τῶν κριθίνων ἄρτων λόγον, οὗς σκευάζουσιν οἱ ἀνθρώποι
παραπλησίως τοῖς πυρίνοις. εἰσὶ δ' οὐ μόνον τῶν πυρίνων,
ἀλλὰ καὶ τῶν ὀλυρίνων καὶ πολὺ μᾶλλον ἔτι τῶν τιφίνων

1 ἐμβαλόντας A Orib. ἐμβάλλοντας v || 4 προσκείμενον Orib. προ-
κείμενον P περικ. v propositum lemma M || 6 τε καὶ P || 7 ἐὰν δὲ —
παρασκευάζοντες exc. Orib. IV 1, 20 (t. I p. 260) || 9 λαμβάνει suspectum,
προστίθεται Orib.; nocumentum autem nullum aliud accipit M ||
13 κνκεῶνα P Orib. κνκεῶνά τινα v sikeonem quandam M || σκευάζον-
τες P || 14 Hipp. de vict. rat. acut. 10 (II 245 L I 113 Kühn.) || 16 ἀδ-
τέης P || 17 ξυνεχὲς P συνεχὲς v || 18 εὐέκκριτον ἐστι P || 19 post κακὸν
add. καὶ v || 20 κοιλίᾳ Hipp. κοιλίᾳ Pv || ὅσον P ὁπόσον v || 21 τοίνυν
om. P || 22 τῆς om. P || 26 οὖν ἤδη P γοῦν v igitur iam M || 28 εἰσὶ
δ' — σώμασι exc. Orib. I 10, 2 (t. I p. 25)

ψαθυρώτεροι μηδὲν ἐν ἑαυτοῖς ἔχοντες ὥσπερ ἐκείνοι
γλίσχρον. εὐδελον οὖν, ὅτι τροφήν ὀλίγην παρέχουσι τοῖς
σώμασι καὶ μάλισθ', ὅταν ἐκ φανλοτέρων γένωνται κριθῶν,
ἐξ ὧν οὐδὲ τὴν πτισάνην ὁ Ἱπποκράτης ἐκέλευσε σκευάζειν.
5 οὐδὲ γὰρ ἀνιάσιν ἐξ ἑαυτῶν πολλὴν χυλὸν ἐψόμεναι. κάλ-
λισται δ' εἶσιν αἱ λευκαὶ μετὰ τὸ πτισθῆναι φαινόμεναι καί
τι πυκνότητος ἔχουσαι καὶ βάρους, ὅσον οἶόν τε κριθὰς
ἔχειν. ἀμείνους δὲ δηλονότι καὶ τῶν ἰσχυρῶν τε καὶ ἡνυσῶν
αἱ πλήρεις ὄλαι καὶ περιτεταμένην ἔξωθεν ἔχουσαι τὴν
10 περιγραφὴν. ἀλλὰ τοῦτο μὲν ἀπάντων σπερμάτων κοινὸν
ἔστω σοι γνῶρισμα, πλὴν εἰ μὴ τι πάνν σφόδρα ποτὲ
πλείονα τοῦ κατὰ φύσιν ὄγκον ἔχοι ἅμα τῷ μαλακώτερά τε 505
καὶ χαννότερα γενέσθαι. περιττωματικὴν γὰρ ὑγρότητα
ταῦτ' ἔχειν ἴσθι καὶ χεῖρω τῶν προειρημένων εἶναι. καὶ
15 διὰ τοῦτο μετὰ τὴν συγκομιδὴν οὐ προσῆκεν αὐτοῖς χρῆσθαι,
καταθέμενον δ' ἐν τόποις ξηροῖς ἔασαι χρόνῳ πλείονι τὸ
μὲν τι διαπνεῦσαι τῆς περιττῆς ὑγρότητος, τὸ δὲ τι πεφθῆναι,
μέχριπερ ἂν ξηραίνοντα προσσταλῇ μετρίως. ἀπορῶει γὰρ
ἀπάντων φυτῶν τε καὶ σπερμάτων καὶ καρπῶν, ἐπειδὴν συγχο-
20 μισθέντα κέηται, πρῶτον μὲν ὅσον ἐν αὐτοῖς ὕδατῶδες τε καὶ
λεπτὸν περιττωμα, μετὰ ταῦτα δὲ καὶ αὐτῆς τι τῆς κατὰ
φύσιν ὑγρότητος. ἥνικ' ἂν ξηροτέραν μὲν ἢ προσῆκε τὴν
οὐσίαν ἴσῃ, χεῖρω γίγνεται τῶν εἰς ἄκρον εὐεξίας ἡκόντων,
οὐ μὴν ἤδη γ' ἐστὶ μοχθηρὰ παντάπασιν, ἀλλὰ καὶ χρησι-
25 μώτερα πρὸς ἐνίας διαθέσεις, ὅσαι ξηραίνεσθαι δεόνται· τὰ

1 ἑαυτοῖς P Orib. αὐτοῖς v || 2 τοῖς σώμασι P Orib. τῷ σώματι
v || 4 ὁ Ἱπποκράτης post ὧν colloc. v || 5 ἑαυτῶν P αὐτῶν v || κάλλισται
— περιγραφὴν exc. Orib. I 1, 7 (t. I p. 6) || 6 πτισθῆναι] ἐψηθῆναι P ||
7 κριθὰς Orib. κριθῶν Pv hordea M || 8 ἡνυσῶν Orib. ἡνυσῶν Pv ||
9 πλήρεις ὄλαι P Orib. πλήρη ὄλην v || περιτεταμένην P Orib. τε-
ταμένην v || ἔχουσαι ἔξωθεν P || 11 πλὴν — μετρίως exc. Orib. I 1, 8
(t. I p. 6) || μὴ τι om. Orib. || πάνν om. P || ποτὲ πλείονα P πλείονά π.
v || 12 ἔχοιεν AP ἔχοι v Hiatus pausa quae vocatur excusari videtur ||
μαλακώτεραι τε κ. χαννότεραι γίνεσθαι P μαλακώτερά τ. κ. χαννότερα γεν.
Orib. μαλακώτερον καὶ χαννότερον γεν. v || 16 ante χρόνῳ add. ἐν v,
om. P Orib. || 18 μέχριπερ P Orib. μέχρις v || προσσταλῇ scripsi: προ-
σταλῇ Pv || 20 ὅσον ἐστὶν P || 22 post ὑγρότητος add. καὶ λεπτότητος
P || ἥνικ' ἂν P ἥνικα γὰρ v quando enim M || 23 ante χεῖρω add. καὶ
v, om. P deteriora fiunt M || 25 τὰ δ' — ἔχῃ exc. Orib. l. 1. 9

δ' ἐπὶ πλείστον ἀποκείμενα χεῖρῳ γίγνεται ταῖς δυνάμεσιν.
 ὁρος δὲ καὶ τούτων, ὅταν διαιρούμενα καθάπερ τινὰ λεπτήν
 κόνην ἐκπίπτουσιν ἔχῃ. ταῦτα μὲν οὖν ἐπὶ πάντων ἔστω
 506 σοι διὰ μνήμης ἅπαξ εἰρημένα νῦν. ἐμοὶ γὰρ οὐχ ἡδὺ
 πολλάκις ὑπὲρ τῶν αὐτῶν λέγειν τὰ αὐτά, πλὴν εἴ ποτε 5
 ἀναγκαῖον ἀναμνησάμενοι φαίνοιτο τοῦ κεφαλαίου μόνου ψιλοῦ.
 περὶ δὲ τῶν ἐκ κριθῆς ἄρτων, ὑπὲρ ὧν ὁ λόγος ἦν, αὐτοῖς
 ἀναλαβόντες εἰπόμεν, ὥς καὶ τούτοις εἰσὶ διαφοραὶ τινες
 ἀνάλογον ταῖς ἐπὶ τῶν πυρίνων ὀλίγον ἔμπροσθεν εἰρημέναις.
 ἅπαντες μὲν γὰρ ἀτροφώτεροι πολλῶν τῶν πυρίνων εἰσὶν· 10
 ἀλλ' οἱ μὲν ἐκ τῶν ἀρίστων κριθῶν ἦττον τοῦτο πεπύ-
 ρασιν, οἱ δ' ἐκ τῶν χαύνων τε καὶ κοῦφων ἀνάλογόν εἰσι
 τοῖς πυρίναις ἄρτοις. ὑπέρχονται δὲ κάτω κατὰ γαστέρα
 μάλιστα μὲν οἱ ἐκ τῶν τοιούτων κριθῶν, οὐχ ἥμισυ δὲ καὶ
 οἱ ἄλλοι παραβαλλόμενοι τοῖς πυρίνοις. ὅσαι δ' ἄλλαι μεταξὺ 15
 τούτων γίνονται σκευασαὶ τῶν κριθῶν ἄρτων, αἱ αὐταὶ
 ταῖς ἐπὶ τῶν πυρίνων εἰρημέναις εἰσὶν.

Cap. XI. Περὶ ἀλφίτων. Ἐκ τῶν νέων κριθῶν
 φρυγισῶν συμμέτρως τὸ κάλλιστον ἀλφίτον γίγνεται· τούτων
 δ' ἀποροῦντες ἐνίοτε καὶ τῶν ἄλλων αὐτὰ σκευάζομεν. 20
 507 εὐώδων δ' ὄντων ἁπάντων, ὅσα καλῶς ἐσκευάσθῃ, μάλιστα
 ἔστιν εὐώδη τὰ ἐκ τῶν ἀρίστων καὶ νέων κριθῶν γιγνόμενα
 μὴ πάντῃ ξηρὸν ἔχουσιν τὸν σιτάχην. ἐν ἔθει δ' ἔστι πολ-
 λοῖς τῶν ὑγιαίνοντων ἐπιπάττειν αὐτὰ σιταίῳ καὶ οἴνῳ
 γλυκεῖ καὶ οἶνομέλιτι κεκραμένοις ἐν ὕδατι καὶ ποτε καὶ 25
 ὕδατι μόνῳ καὶ πίνειν ἐν τῷ θερεὶ πρὸ δνοῦν ἢ τριῶν
 ὥρων τοῦ λουτροῦ καὶ φασιν αἰσθάνεσθαι τοῦ πόματος
 ἀδίψου. δι' οἴνου γε μὴν αὐστηροῦ ποθέντα ξηραίνει
 γαστέρα. χρῶνται δ' ἀλφίτοις ἐν τισὶ τῶν ἐθνῶν ἐν ἄρτου
 χρεῖα, καθάπερ ἐπὶ τῶν ἀγρῶν εἶδον ἐν Κύπρῳ, καίτοι 30

1 κείμενα Orib. || γίνεται P γίνονται v || 2 λεπτήν κόνην P κ. λ.
 v || 6 τοῦ] τούτου P || 9 ταῖς P τοῖς v || εἰρημέναις P εἰρημένοις v ||
 10 πολλῶν post εἰσὶν colloc. v || 12 τε om. P || 15 post πυρίνοις add. τὰ
 δὲ περὶ τῆς ἀρίστης τε καὶ χειρίστης P || ὅσαι τε P || 16 ἄρτων om. P ||
 18 Ἐκ — ἀδίψου exc. Orib. IV 1, 7 (t. I p. 257) || 21 εὐώδων P || 22 τε
 καὶ P || 23 ἄσταχην P || 24 ἐπιπάττειν P Orib. ἐπιπάττουσιν v || 25 post
 κεκραμένοις add. ἐν ὕδατι P, om. v mixtis aqua M || 26 καὶ ante
 πίνειν om. v || δνοῦν P δύο v

πλείστον γεωργοῦσι σῖτον. οἱ παλαιοὶ δὲ καὶ τοῖς στρατενο-
 μένοις ἀλφίτα παρεσκεύαζον. ἀλλ' οὔτι γε νῦν ἔτι τὸ
 Ῥωμαίων στρατιωτικὸν ἀλφίτοις χρῆται κατεγνωκὸς αὐτῶν
 ἀσθενείαν. ὀλίγην γὰρ τροφήν δίδωσι τῷ σώματι, τοῖς μὲν
 5 ἰδιωτικῶς διακειμένοις καὶ ἀγυμνάστοις ἀντάρκη, τοῖς δ' ὀπω-
 σοῦν γυμναζομένοις ἐνδεῇ. γίνονται δ' ἐξ αὐτῶν ὑγρῶ
 φρυαθέντων αἱ μᾶζαι, περὶ ὧν ἐφεξῆς ἐροῦμεν, ἐπειδὴ καὶ
 Φυλότιμος ἐπὶ πλέον ὑπὲρ αὐτῶν διελθὼν ἐν τῷ πρώτῳ 508
 Περὶ τροφῆς ὁμῶς ἀδιόριστον εἶασε τὸ χρησιμώτατον ἐν
 10 αὐταῖς.

Cap. XII. Περὶ μάζης. Τὴν δύναμιν ἐκάστου τῶν ἐδεσ-
 μάτων ἐνεστί σοι καὶ πρὸ τῆς διωρισμένης πείρας ἐκ τῆς φύσεως
 αὐτῶν τεκμήρασθαι. τίνι γὰρ ἀνδρὶ συνετῶ τὸ μὲν ἀκριβῶς
 λεπτὸν καὶ λευκὸν καὶ καθαρὸν ἀπάσης πιτυρῶδους οὐσίας
 15 ἄλευρον οὐκ ἂν ἐνδείξαιτο καὶ κατὰ τὴν γαστέρα θάπτον τε
 καὶ μᾶλλον ἀλλοιοῦσθαι καὶ διὰ τοῦτο πέττεσθαι τε κάλλιον
 ἀναδίδοσθαι τε ῥᾶον ἐτοιμότερόν τε τρέφειν, ὥς ἂν ὅλον
 ἐξομοιούμενόν τε καὶ προστιθέμενον τοῖς τρεφομένοις σώ-
 μασιν, ὅσον δ' ἐν αὐτῷ πιτυρῶδες τ' ἐστὶν καὶ σκληρόν,
 20 ὥσπερ ἐκτὸς φαίνεται μὴ διαλυόμενον ἐν ὕδατι, κατὰ τὸν
 αὐτὸν λόγον οὐδ' ἐν τῇ γαστρὶ διαλύεσθαι βρεχόμενον, ἀλλὰ
 διαμένειν ὅλον ἀδιαίρετόν τε καὶ ἀκατέργαστον, ὅποιον
 ἐλήφθη; τοῦτ' οὖν οὔτε πέττεσθαι δύναται καλῶς οὔτ' ἀνα-
 δίδοσθαι διὰ τὸ μηδὲν ἀρμόττειν ὅλως τοῖς στόμασι τῶν
 25 εἰς τὴν γαστέρα τε καὶ ἔντερα καθηκουσῶν γλεβῶν. οἷς
 ἐξ ἀνάγκης ἔπεται πλέον μὲν ἀπ' αὐτοῦ γίνεσθαι τὸ κο- 509
 πρῶδες, ὑπιέναι δὲ θάπτον αὐτῷ τε τῷ διὰ πλήθος βάρει
 καὶ προσέτι τῷ ῥυπτικῇν ἔχειν ποιότητα τὸ πιτυρῶδες
 ἅπαν. εὐδὴλον οὖν ἐστὶ τῷ ταῦτ' ἐννοήσαντι, τοσοῦτον
 30 ἀπολείπεσθαι μᾶζαν εἰς τροφήν σώματος ἄρτων κριθήνων,

2 οὔτι *P* οὔτοι *v* || *ἔτι* add. *P*, om. *v* || 4 ὀλίγην — ἐνδεῇ exc. Orib.
 I 12 (t. I p. 26) || γὰρ] δὲ *P* || τοῖς σώμασι Orib. || 6 γίνονται — μᾶζαι
 exc. Orib. IV 1, 10 (t. I p. 258) || ὑγρῶ *P* ὑγρῶν *v* ὕδατι Orib. || 8 Φυ-
 λότιμος *Pv* || 9 τροφῆς *P* in quarto de alimento *M* τροφῶν *v* || 10 αὐταῖς
P αὐτοῖς *v* || 13 τεκμήρασθαι *P* τεκμαίρασθαι *A* τεκμαίρεσθαι *v* || γὰρ
 οὐκ ἂν ἀνδρὶ *P* || 15 οὐκ ἂν om. *PA* || 19 αὐτῷ *P* αὐτοῖς *v* || τ'] τε *P*,
 om. *v* || 20 ἐν om. *P* || 23 δύναται καλῶς *P* *z. δ.* *v* || 25 τε om. *P* ||
 26 πλείον *P* || 29 τοσοῦτον — πυρήνων exc. Orib. I 12, 2 (t. I p. 26)

ὅσον οὗτοι πυρίνων. ἐχούσης γὰρ ἤδη φύσει τῆς κριθῆς
τὸ πιτυρῶδες οὐκ ὀλίγον ἢ φρυγείσα ξηρότερον μὲν καὶ
αὐτὸ τοῦτο καὶ δυσθραυστότερον ἴσχει, ξηρότερον δὲ καὶ τὸ
τούτου κρεῖττον, ἐξ οὗ τὴν τροφήν ἐλάμβανε τὸ σῶμα.
κατὰ τοῦτ' οὖν ἥτιόν τε πέττεται τῶν κριθίνων ἄρτων ἢ 5
μᾶζα καὶ φύσης μᾶλλον ἐμπύπλησι τὴν γαστέρα καὶ ἦν ἐπὶ
πλέον ἐν αὐτῇ μείνῃ, ταραχὴν ἐργάζεται. μᾶλλον δὲ διαχωρεῖ
κάτω φρυαθεῖσα καὶ τριφθεῖσα μέχρι πλέονος. εἰ δὲ καὶ
μέλι προσλάβοι, θάπτεον ἔτι καὶ διὰ τοῦτ' αὐτὸ παρορμήσει
τὴν γαστέρα πρὸς ἔκκρισιν. Φυλότιμος μὲν οὖν οἶεται παχὺν 10
καὶ κολλώδη καὶ ψυχρὸν ἐξ ἀπάσης μᾶζης γεννᾶσθαι χυμόν,
ὃν αὐτός τε καὶ ὁ διδάσκαλος αὐτοῦ Πραξαγόρας ὑαλώδη
καλοῦσι. τὸ δ' οὐχ οὕτως ἔχει, μήτε τὸ γλίσχρον ἐχόντων
510 τῶν ἀλφίτων, ὅπερ ἐν χόνδρῳ μάλιστα ἔστι, μήτε τὸ τρόφιμον.
ἐξαπατᾷ δ' αὐτὸν ἢ ἐπὶ πλέον ἐν οἴνῳ γλυκεῖ καὶ σιραίῳ 15
φρυαθεῖσα χρόνῳ πολλῷ μᾶζα. τριπτὴν δ' αὐτὴν ὀνομάζει
καθάπερ Ἀθηναῖοι. τὸ γὰρ ἐκ ταύτης ἀνάλογον τῷ πυρίνῳ
σταῖς γενόμενον δλκιμόν ἐστι καὶ κολλῶδες ἔκ τε τοῦ
μεμαλάχθαι χρόνῳ πλείονι καὶ τοῦ μυχθέντος τοῖς ἀλφίτοις
ὄξυος παχέος ὄντος. ὥσπερ δὲ τρεῖς πολλὴ μεθ' ὄξυος 20
παχέος γενομένη γλίσχρον τῇ φαντασίᾳ τὸ τριφθὲν ἄλευρον
ἐργάζεται, καὶ ἐκ κέγχρων ἢ, κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον ὁ χυλὸς
τῆς πτισάνης φαίνεται γλίσχρος οὐδὲν ἔχων ἐν ἑαυτῷ κολ-
λώδες οὐδ' ἐμπλαστικόν, ἀλλὰ ῥυπτικόν τε καὶ τμητικόν,
ὥς κατὰ τοῦ δέρματος ἡμῶν φαίνεται τὸν ῥύπον ἀφαιρῶν. 25
εἰ δὲ καὶ ῥοφήσῃ τινα δοῦς αὐτὸν ὀλίγον ὑστερον ἐμέσαι
ποιήσεας, ἀπορῥύψει τε τὸ περιεχόμενον ἐν τῇ γαστρὶ
φλέγμα καὶ συνεκβαλεῖ πᾶν αἷμα ἑαυτῷ κατὰ τὸν ἔμετον.

Cap. III. Περί τιφῶν καὶ ὀλυρῶν καὶ ζειῶν. Μνη-
σίθεος μὲν ἐν τῇ τρίτῃ τάξει τίθεται τὰς τίφας ἐπὶ πυρῶς 30

1 φύσει post κριθῆς colloc. v || 5 τοῦτο γοῦν P || ἥτιόν — ἔκκρισιν
exe. Orib. I 12, 2. 3. (t. I p. 26) || ἥτιόν τε P τε om. v || 6 φύσης P
φύση v || ἦν P εἰ v Orib. || 7 μείνῃ scripsi: μένειε P μένοι v Orib.
μείνῃ A || 9 τοῦτ' αὐτὸ P propter hoc ipsum M αὐτὸ om. v || 10 Φυλό-
τιμος Pv || μὲν οὖν P οὖν v || 18 σταῖς P σταιτὶ v || γενόμενον P γιγνώ-
μενον v || τε om. P || 19 πλείονι P || 23 ἑαυτῷ P αὐτῷ v || 25 κατὰ P καὶ
ἐπὶ v || ἀφαιρῶν P καθαιρῶν v auferens M || 27 ἐν τῇ γαστρὶ post τὸ
colloc. P || 28 πᾶν αἷμα ἑαυτῷ P πάνθ' αἷμα αὐτῷ A πάντ' αὐτῷ v coeiciet
simul omne cum ipso per vomitum M

ἤρκεσεν ἐκεῖνα μόνα περὶ τε τιφῶν καὶ ὀλυρῶν εἰπεῖν, ὅσα
 παρεθέμην ἄρτι. Μνησίθεος δὲ καὶ τὸν κατὰ μέρος ὑπὲρ
 αὐτῶν λόγον ἐφεξῆς διῆλθε, περὶ πρώτων μὲν γράψας
 513 πυρῶν τε καὶ κριθῶν, ἐφεξῆς δὲ περὶ τιφῶν ὧδέ πως
 αὐτοῖς ὀνόμασι· 'Τῶν δ' ἄλλων σπερμάτων βέλτιστον μὲν ⁵
 ἡ τίφη, καὶ γὰρ ἱκανῶς τρέφει, καὶ οὐ μετὰ πολλοῦ πέττεται
 πόνου, τὸν δὲ τῶν ζειῶν ἄρτον ἄδην μὲν ἐσθίων οὐδεὶς
 ἂν ὑγιαίνει, τῶν δ' ἀσυνήθων τῆς ἐδωδῆς ταύτης, οὐδ' εἰ
 παντάπασιν ὀλίγον· ἔστι γὰρ βαρὺ καὶ δύσπεπτον. ὅσοι δὲ
 δυσχείμερον ἔχοντες χώραν ἀναγκάζονται τρέφεσθαι τούτῳ ¹⁰
 καὶ σπεῖρειν αὐτὸ διὰ τὸ μάλιστ' ἀντέχειν τοῖς ψύχεσιν,
 οὗτοι δὴ πρώτον μὲν ὀλίγον ἐθίζονται προσφέρεσθαι καὶ
 διὰ τὸ μὴ εὐῶδες εἶναι τὸ βρώμα καὶ διὰ τὴν σπάνιν τῆς
 εὐκαρπίας ἐν ταῖς τοιαύταις χώραις. εἴτα δὲ διὰ τὸ σὺνηθες
 εἶναι τὸ βρώμα ποιεῖ ῥᾶστα τοῖς σώμασι τὴν κατεργασίαν. ¹⁵
 καθόλου δὲ βαρὺ μὲν καὶ δύσπεπτον, ἰσχυρὸν δὲ καὶ ὑμε-
 νῶδες τὴν ζειὰν εἶναι λεκτέον· ἐν τούτοις ὁ Μνησίθεος
 σαφέστατα δεδήλωκεν, ὅποῖόν τι σπέρμα βούλεται καλεῖσθαι
 ζειὰν ἐν ψυχραῖς χώραις γεωργουμένην. ἐγὼ δὲ πάσας μὲν
 οὐτ' αὐτὸς εἶδον τὰς δυσχείμερους χώρας οὔτε παρ' ἄλλον ²⁰
 τινὸς ἤκουσα τῶν ἐωρακότων αὐτὰς ὀνομαζόμενον τινα
 σιτηρὸν καρπὸν ὑπὸ τῶν ἐγχωρίων ζειὰν ἢ ξέαν. ἐκατέρως
 γὰρ εὐρίσκεται γεγραμμένον, ἐν τισι μὲν εἰς ε καὶ ι τῆς
 προτέρας συλλαβῆς τελευτώσης, ἐν τισι δ' εἰς ε μόνον.
 ἐννοήσας δὲ δυνατόν εἶναι τοὺς μὲν 'Ελληνας ὀνομάζειν ²⁵
 οὕτω τὸ σπέρμα τοῦτο, τοὺς δὲ βαρβάρους ἰδίαν ἐπ' αὐτοῦ
 τίθεσθαι προσηγορίαν, ἰδὼν ἐν Θοράκῃ καὶ Μακεδονίᾳ
 πολλὰς ἀρούρας ὁμοιώτατον ἐχούσας οὐ μόνον τὸν στάχυν,
 ἀλλὰ καὶ τὸ φυτὸν ὅλον τῇ παρ' ἡμῶν ἐν Ἀσίᾳ τίφῃ, τὴν

1 ἐκεῖνα] ταῦτα P || 2 ἄρτι P ἀρτίως v || 3 περὶ πρώτων P
 πρώτων v || 4 πυρῶν P περὶ πυρῶν v || τῶν τιφῶν v || 7 ἄδην] πολλὸν P ||
 8 δ' om. P || 9 βραδὺν P || ὅσοι P οἱ v || 12 οὗτοι δὴ P αὐτοὶ δὲ v ||
 ἐθίζουσι P || 14 δὲ διὰ] καὶ P καὶ διὰ A || 19 γεωργούμενον P || πάσας
 μὲν P, om. v || 20 τὰς P πάσας v πάσας μὲν A || 22 ἐκότερον P ||
 24 εἰς ε μόνον P μόνον εἰς ε v || 25 ἐννοήσας δὲ δυνατόν εἶναι τ. μ.
 E. ὀνομάζειν οὕτω P ἐννοῆσαι δὲ τοὺς μὲν 'Ελληνας δυνατόν εἶναι
 οὕτως ὀνομάζειν v || 26 ἐπ' αὐτοῦ scripsi: ἐπ' αὐτοῦ P ἐπ' αὐτῷ v ||
 27 ἰδὼν PA ἰδὼν δ' v || 28 ἄσταχυν P || 29 post ὅλον add. καὶ τὸ
 σπέρμα αὐτοῦ P, glossema ex eis quae sequuntur huc translaturum.

προσηγορίαν ἡρόμην ἦντιν' ἔχει παρ' ἐκείνοις τοῖς ἀνθρώποις,
καὶ μοι πάντες ἔφασαν αὐτό τε τὸ φυτόν ὅλον καὶ τὸ
σπέρμα αὐτοῦ καλεῖσθαι βρίζαν, τῆς μὲν προτέρας συλλαβῆς
διὰ τριῶν γραμμάτων γραφομένης τε καὶ λεγομένης, τοῦ β
5 καὶ ρ καὶ ι, τῆς δ' ἐφεξῆς αὐτῇ διὰ τοῦ ζ καὶ α κατὰ γε
τὴν ὀρθὴν πτώσιν, ἐπὶ δὲ τῆς αἰτιατικῆς μετὰ τοῦ ν δηλονότι.
γίνεται δ' ἄρτος ἐκ τοῦ σπέρματος τούτου δυσώδης τε καὶ
μέλας, ὑμενωδεστέρα ἔχοντος, ὥς Μνησίθεος ἔγραψεν,
τὴν οὐσίαν. εἰ δὲ καὶ μέλανα γίνεσθαι τὸν ἄρτον ἐξ αὐτοῦ
10 προσεγεγράφει, μᾶλλον ἂν ἐπίστευον αὐτῷ τοῦτ' εἶναι τὸ
καλούμενον ὑπ' αὐτοῦ ζειάν. ἔν γε μὴν τοῖς χειμεριωτάτοις 515
τῆς Βιθυνίας χωρίοις, ὀνομάζεται τι σπέρμα ζεόπυρον, οὐκ
ἐχούσης τῆς πρώτης συλλαβῆς τὸ ι, καθάπερ ἔχει παρ' Ὀμήρῳ
Πυροὶ τε ζεαὶ τε ἰδ' ἐρυφνὲς κρὶ λευκόν.
15 ἐξ αὐτοῦ δ' ἄρτος γίνεται πολὺν βελτίων τοῦ κατὰ Μακε-
δονίαν τε καὶ Θράκην. καὶ σχεδόν, ὥσπερ τοῦνομα τὸ
ζεόπυρον ἐξ ἀμφοτέρων σύγκειται τῶν ὀνομάτων, τοῦ τε
τῆς ζέας καὶ τοῦ πυροῦ, καὶ ἡ οὐσία μέση τίς ἐστιν ἀμφοῖν,
ὥς ἐξ αὐτῶν κεκραμένη. τοσοῦτω γοῦν ἐστὶ τοῦ πυροῦ
20 χείρων, ὅσῳ τῆς Θρακίας βρίζης ἀμείνων. ὀνόματα δὲ ταῖς
πόλεσιν, ἐν αἷς γίνεται τὸ σπέρμα τοῦτο, Νίκαια καὶ Προῦσα
καὶ Κράτεια Κλαυδιούπολις τε καὶ Ἰουλιόπολις, ἀλλὰ καὶ
Δορύλαιον, ἣ ἐστὶ μὲν ἐσχάτη τῆς Ἀσιανῆς Φρυγίας πόλις,
ἔχει δὲ καὶ αὐτὴ τοιοῦτον σπέρμα γεννώμενον ἐν τῇ χώρᾳ,
25 καθάπερ καὶ ἄλλαι τινὲς ὁμοροὶ πόλεις αὐτῇ. θεάσασθαι
δ' ἐστὶ τὸν γιγνόμενον ἄρτον ἐκ τοῦ σπέρματος τούτου το-
σοῦτω βελτίονα τοῦ κατὰ Θράκην τε καὶ Μακεδονίαν ἐκ
τῆς βρίζης, ὅσῳ τοῦ πυρίνου χείρονα. μέμνηται δὲ ζειᾶς 516
καὶ Θεόφραστος ἐν τῷ ἐβδόμῳ περὶ φυτῶν ὧδέ πως λέγων·

4 γραφομένης τε καὶ λεγομένης P γραφομένης v syllaba per tres
litteras scripta et pronuntiata M || 10 αὐτῷ] αὐτὸ P || 12 ι] τὸ P ||
13 Odyss. IV, 604 || 15 τὴν Μακ. v || 16 τὸ ὄνομα P || 19 ὥς ἐξ P
ὥσπερ ἐξ A ὥσπερ οἶον v || τοσοῦτω P τοσοῦτον v || 20 χείρων P χείρον
v || ὅσῳ P ὅσον v || ἀμείνων P ἄμεινον v || 22 Κράτεια scripsi: κράτεια P
Κράσσου καὶ v || κλαυδιούπολις P Κλαυδίου πόλεις v || Ἰουλιόπολις scripsi:
'Ηλιούπολις Pv Juliopelus M || 23 Δορύλαιον P Δορύλαι v || ἣ om. P ||
24 post αὐτῇ add. ἡ Φρυγία v || 26 τοσοῦτω P τοσοῦτον v || 28 ὅσῳ P
ὅσον v || post δὲ add. καὶ v || 29 ὁ Θεόφρ. v || cf. Theophr. histor. plant.
VIII 9 || τῷ om. v || ἐβδόμῳ] ὀγδόῳ potius

ἑτῶν δὲ ὁμοιοπύρων καὶ ὁμοιοκριθῶν, οἷον ζειᾶς, τίφης, ὀλύρας, βρόμου, αἰγίλωπος, ἰσχυρότατον καὶ μάλιστα καρπιζόμενον ἢ ζειᾶ· καὶ γὰρ βαθύρριζον καὶ πολύρριζον καὶ πολυκάλαμον [καὶ παχυκάλαμον]· ὁ δὲ καρπὸς κονφότατος καὶ προσφιλεῖς πᾶσι τοῖς ζώοις¹. καὶ πάλιν ἐφεξῆς· ἡ δὲ⁵ τίφη πάντων κονφότατον· καὶ γὰρ μονοκάλαμον καὶ λεπτοκάλαμον, διό καὶ χώραν ζητεῖ λεπτήν, οὐχ ὥσπερ ἡ ζειᾶ πίειραν καὶ ἀγαθήν². εἰτα τούτοις ἐφεξῆς συνάπτων τάδε γράφει· ἔστι δὲ δύο ταῦτα καὶ ὁμοιώτατα τοῖς πυροῖς, ἢ τε ζειᾶ καὶ ἡ τίφη³. Θεόφραστος μὲν οὖν ταῦτα περὶ ζειᾶς¹⁰ ἔγραψεν. Ἡρόδοτος δ' ἐν τῇ δευτέρᾳ κατὰ τήνδε τὴν λέξιν· ἀπὸ πυρῶν καὶ κριθῶν ὄλλοι ζῶουσι, Αἰγυπτίων δὲ τῷ ποιούμενῳ ἀπὸ τούτων τὴν ζωὴν ὀνειδος μέγιστόν ἐστιν, ἀλλ' ἀπ' ὀλνῶν ποιεῖνται τὰ σιτία, ὥς ζειᾶς μετεξέτεροι καλέουσι¹⁵. Διοσκουρίδης δ' ἐν τῷ δευτέρῳ περὶ ὕλης ταυτὶ γράφει· ζειᾶ διττή, ἡ μὲν γὰρ ἀπλῆ, ἡ δὲ δίκοκκος καλεῖται, ἐν δυσὶν ἐλύτροις συνεζευγμένον ἔχουσα τὸ σπέρμα. ἔστι δὲ τροφιμωτέρα μὲν κριθῆς καὶ εὐστόμαχος, ἀτροφωτέρα δὲ πυρῶν ἀρτοποιουμένη. κρίμνον δὲ ἀδρότερόν ἐστι τῇ κατεργασίᾳ τοῦ ἀλεύρου, γινόμενον ἐκ τῆς ζειᾶς καὶ πυροῦ,²⁰ ἐξ οὗ ὁ πόλιος γίνεται. ἔστι δὲ ἱκανῶς τροφιμον καὶ εὐκατέργαστον, σταλτικώτερον δὲ κοιλίας τὸ ἀπὸ τῆς ζειᾶς, μάλιστα δὲ προφρυγείσης. καὶ ἡ ὀλνρα δὲ ἐκ τοῦ αὐτοῦ γένους ἐστὶ τῆς ζειᾶς, ἀτροφωτέρα δὲ κατὰ ποσὸν ἐκείνης. ἀρτοποιεῖται δὲ καὶ αὐτὴ, καὶ κρίμνον ἐξ αὐτῆς ὥσαύτως²⁵ γίνεται. ἀθήρα δὲ ἐκ τῆς ἀηλεσμένης εἰς λεπτόν ζειᾶς σκευάζεται. ἔστι δὲ ῥόφημα ὥσπερ πολτάριον ὑγρόν, παιδίοις ἀρμόζον, ποιεῖ δὲ καὶ εἰς καταπλάσματα. ὁ δὲ τράγος

1 ὁμοιοπυρῶν κ. ὁμοιοκριθῶν P ὁμοίων κριθῶν καὶ ὁμοίων πυρῶν v || ζείας P || 3 ζεία P || γὰρ om. Pv || 4 καὶ παχυκάλαμον om. codd. Theophrasti et M || 5 δὲ om. P || 6 κονφότατον P κονφοτάτη v || καὶ γὰρ om. P || 7 ζεία P || 8 πίειραν P λιπαρὰν v || 9 δύο ταῦτα P Theophr. τ. δ. v. || τε om. P || 10 ζείας P || 11 τήνδε om. P || 12 ἀπὸ ὀλνῶν ἀπὸ πυρῶν P || ὄλλοι πολλοὶ Pv || τῶν ποιούμενων Pv || 14 ποιεῖνται P ποιοῦνται v || τὰ om. codd. Herod. || 15 καλέουσι P || Diosc. II 111—115. τῷ add. P, om. v || ταυτὶ P ταῦτα v || 21 ὁ P Diosc. καὶ ὁ π. v || 25 αὐτὴ P Diosc. αὐτὴ v || ὥσαύτως om. P || 26 ἀθήρα P ἀθῆρα A ἀθάρρα v || 28 τὰ καταπλάσματα Diosc. et ad cataplasma M

τὸ σπέρμα μὲν παραπλήσιος χόνδρῳ, ἀτρωφέτερος δὲ πολὺ
 ζειᾶς, διὰ τὸ πολὺ ἔχειν τὸ ἀχυρῶδες. διὸ καὶ δυσκατέ-
 γαστός ἐστι καὶ κοιλίας μαλακτικός. περὶ μὲν οὖν τῶν
 ζειῶν ἱκανὰ καὶ ταῦτα. θανμάσαι δ' ἐστὶ τοῦ Μνησιθέου
 5 μὴ γιγνώσκοντος, ὅπη διαφέρουσιν ὄλνραι τιφῶν. ἐστὶ γὰρ
 ἑκάτερον ἐν Ἀσίᾳ πολὺ, καὶ μάλιστα κατὰ τὴν ὑπερκειμένην 518
 Περγάμου χώραν, ὡς τοὺς ἀγροίκους αἰεὶ χρῆσθαι τοῖς ἐξ
 αὐτῶν ἄρτοις διὰ τὸ τοὺς πυροὺς εἰς τὰς πόλεις κατακο-
 μίζεσθαι. οἱ μὲν οὖν ὀλύρινοι κάλλιστοι μετὰ γε τοὺς
 10 πυρίνους εἰσὶν, ὅταν εὐγενεῖς ᾧσιν αἱ ὄλνραι, δευτεροὶ δ'
 αὐτῶν εἰσιν οἱ τίφινοι. μοχθηρῶν δ' οὐσῶν τῶν ὀλνρῶν,
 οὐδὲν ἐκείνων ἀπολείπονται, βελτίστων δὲ τῶν τιφῶν οὐσῶν,
 οἱ θερμοὶ τίφινοι πολὺ κρείττους εἰσὶ τῶν ὀλνρίνων. ἐωλι-
 σθέντες δὲ χεῖρους αὐτῶν γίγνονται· ὀλκμώτερον γὰρ ἔχοντες
 15 τὸ σταῖς πυκνοῦνται πάνν σφόδρα, καὶ μάλισθ' ὅταν ἀμελῶς
 σκευασθῶσιν. ὥστε μετὰ μίαν ἡμέραν ἢ δύο καὶ πολὺ
 μᾶλλον ἐν ταῖς ἐφεξῆς ὁ φαγὼν τὸν ἄρτον τοῦτον οἶται
 πηλὸν ἐγκεῖσθαι τῇ κοιλίᾳ. θερμὸς δ' ὢν ἔτι καὶ τοῖς ἐκ
 τῶν πόλεων σπουδάζεται μετὰ τυροῦ τινος προσφερομένοις
 20 ἐπιχωρίου αὐτόν, ὃν ὀνομάζουσιν ὀξυγαλάκτινον. εἶναι δὲ
 χρὴ καὶ τοῦτον ἀπαλὸν καὶ τὸν ἄρτον ἔτι διαφυλάττοντα
 τὴν ἐκ τοῦ κλιβάνου θερμασίαν. ὁ μὲν οὖν οὕτως ἐσθιό-
 μενος οὐ μόνον τοῖς κατ' ἀγρόν, ἀλλὰ καὶ τοῖς ἐν ταῖς 519
 πόλεσι περισπούδαστός ἐστιν. ὁ δὲ τριῶν ἢ τεττάρων
 25 ἡμερῶν καὶ τοῖς ἀγροίκοις αὐτοῖς ἀηδέστερος μὲν ἤδη βρω-
 θῆναι, δυσχερέστερος δὲ πεφθῆναι, βραδυπορώτερος δὲ

1 σπέρμα] σχῆμα Diosc. παραπλήσιον μὲν P παραπλήσιος scripsi:
 παραπλήσιον Pv παραπλησίως ἔοικε Diosc. || 2 δυσκατέργαστον P ||
 3 μαλακτικός Diosc.: μαλακτικόν P μαλακτικώτερος v || 4 θανμάσαι δ'
 ἐστὶ PA θανμάσαιτο δ' ἂν τις v || 5 αἱ ὄλ. v || 6 ἐν Ἀσίᾳ post γὰρ
 colloc. P || 8 παρακομίζεσθαι v || 9 οἱ μὲν — τίφινοι exc. Orib. I 8, 6
 (t. I p. 23) || γε P γὰρ v || 10 ὅταν P ὅταν γε v Orib. || 11 εἰσιν P Orib.,
 om. v || μοχθηρῶν — ἐξφθενεῖν exc. Orib. I 13, 1--6 (t. I p. 27--29) ||
 13 πολὺ βελτίους P || λειωθέντες P || 15 καὶ μᾶλλον P || 16 post ὥστε
 add. καὶ v, om. P Orib. || 17 φαγὼν ἄρτον τοιοῦτον Orib. || 19 προσφερο-
 μένοις P Orib. προσφερόμενος v || 20 ἐπιχωρίου P Orib. ἐπιχωρίως v ||
 αὐτόν δν ὀνομάζουσιν P δὲ ὀνομάζουσιν αὐτόν v || 22 ἐσθιόμενος P
 Orib. ὀπιτημένος v || 25 ἤδη om. P || 26 βραδυπορώτερός τε Daremberg

κατὰ γαστέρα, τοῦ θερμοῦ μηδὲ τοῦτ' ἔχοντος τὸ σύμπτωμα.
πολὺ μὲν γὰρ ἀπολείπεται διαχωρήσεως ἕνεκα τοῦ κριθίνου,
μεμπτὸς δ' οὐκ ἔστιν ὁμοίως τῷ κεγχρίνῳ, καὶ μέντοι καὶ
τρέφει τὸ σῶμα θερμὸς ὢν ἱκανῶς, ὥς ἀπολείπεσθαι μὴ
πολὺ τοῦ πυρίνου συγκομιστοῦ. τὸ δὲ σπέρμα τὸ τῆς τίφης ⁵
ἔχει μὲν ἔξωθεν λέμμα, καθάπερ ὄλυνά τε καὶ κριθή,
πτιοθὲν δ' ἀρτοποιεῖται καὶ ὅλως εἰς χοῆσιν ἄγεται. καὶ
γὰρ ἐξ ὕδατος ἐψηθὲν ἐσθίεται κατὰ τὸ ὑπὸ τῶν ἀγροίκων
ὀνομαζόμενον ἀπόθερμον, ἐμβαλλομένου τοῦ πρὸς ἡμῶν
μὲν ἐψήματος ὑπ' ἐνίων δὲ σιραίου καλουμένου. καὶ ποτε ¹⁰
καὶ μεθ' ἁλῶν ἐσθίεται, καθάπερ ἔφηρ ἐδοκίμασε τοὺς
πυροὺς αὐτὸς ἐγώ. τὴν δ' εὐγενεστάτην ὄλυναν θιαν, ὥς
χορή, πτίσωσι, τὸν ὀνομαζόμενον τράγον ποιοῦσιν, ᾧ πολλοὶ
520 χρώνται δι' ὕδατος ἔψοντες, εἴτα τὸ μὲν ὕδωρ ἀποχέοντες,
ἐπιχέοντες δὲ σίραιον ἢ οἶνον γλυκὺν ἢ οἶνόμει· παρεμβάλ- ¹⁵
λουσι δὲ καὶ κώνους ἐν ὕδατι διαβεβρεγμένους, ὥς ἐπὶ
πλείστον ἐξωδηκέναι. τινὲς δ' ὁμογενὲς μὲν, οὐχ ὁμοειδὲς
δὲ τὸ σπέρμα τοῦτο ταῖς ὀλύναις εἶναι φασί. πολλὰ δὲ καὶ
ἄλλα σπέρματα παραπλήσια μὲν, οὐκ ἀκριβῶς δὲ ταῦτόν
εἶδος ἔχοντα τοῖς εἰρημένοις ἐστί, τὰ μὲν ἐν τῷ μεταξὺ ²⁰
κριθῆς τε καὶ τίφης, τὰ δ' ὀλύναις τε καὶ τίφης, ἢ μεταξὺ
πυροῦ τε καὶ ὀλύναις. ἔνια δ' ἐγγυτάτω τῆς φύσεώς ἐστί,
τὰ μὲν ὀλύναις, τὰ δὲ κριθῆς ἢ τίφης ἢ πυροῦ, καθάπερ ἄλλα
τὰ μὲν ἐλύμιον, τὰ δὲ κέγχρου, προσηγορίας ἔχοντα, τινὰ
μὲν ἀπλᾶς, ὥσπερ ἐν Ἰταλίᾳ ἐξ οὗ τὸν χόνδρον ποιοῦσιν, ²⁵
ἔνια δὲ συνθέτους, ὥσπερ ἐν Καππαδοκίᾳ μὲν τὸ καλού-
μενον γυμνὴ κριθή, κατὰ δὲ τὴν Βιθυνίαν τὸ ζεόπυρον.
ἄμεινον δ' ἐστὶν ἀποστάντα τῆς τοιαύτης ἱστορίας οὐ μόνον
τῶν ὀνομάτων, ἀλλὰ καὶ τῶν σπερμάτων, ἔνα τινὰ κοινὸν

1 μηδὲ] μὴ P || 4 ἀπολείπεσθαι μὴ πολὺ Orib. ἀπολ. πολὺ P μὴ
ἀπ. π. v || 5 σπέρμα τοῦτο P || 6 ὄλυνά τε P καὶ ὄλυνά v || 7 ὄλυν P ||
ἀνάγεται P || 8 τὸ P τὸν || 11 ἐσθίεται ἐψόμενον P || 12 αὐτὸς scripsi:
αὐτοὺς Pv dixi comedisse frumenta me ipsum M || εὐγενεστέραν P ||
13 πτίσωσι P πτίσωσσι v || 16 διαβεβρεγμένους P || τὸ πλείστον v ||
18 πολλὰ — ζεόπυρον exc. Orib. I 1, 14 (t. I p. 9) || 21 τὰ δὲ ὀλύναις τε
καὶ τίφης om. P Orib., exhibet M || 22 ὀλύναις P τῆς ὀλ. v τίφης
Orib. || 23 ἢ τίφης] τὰ δὲ τ. P || 25 ἐν Ἰταλίᾳ τὸ σιτάνιον Orib. omissis
ἐξ οὗ — ποιοῦσιν verbis || 26 ὥσπερ P Orib. ὥς v || 27 γυμνὴ κριθή P
Orib. γυμνόκριθον v || τὴν om. Orib. || post ζεόπυρον add. καλούμενον P

ὑπὲρ πάντων λόγον διελθεῖν. ὅσα μὲν γὰρ ἐν ὄγκῳ βρα-
 χεῖ πλείστην οὐσίαν ἔχει, καὶ ταύτην παχείαν τε καὶ γλίσ- 521
 χραν, εὐχυνότερά τε καὶ τροφιμώτερα πάντ' ἐστίν, οὐ μὴν
 ὑποχωρεῖται κάτω ῥαδίως. ὅσα δ' ἔμπαλιν τοῖσδε χαύνην
 5 μὲν ἔχει καὶ μαλακὴν οὐσίαν, τὰ μόρια δ' αὐτῶν πιτυρώδη,
 διαχωρεῖται μὲν ἄμεινον, ἥττον δὲ τρέφει. τούτων δ' αὐτῶν
 ὅσα δυσώδη τ' ἐστὶ καὶ ἀηδῖαν τιν' ἔχοντα κατὰ τὴν γεῦσιν,
 εὐδηλον, ὥς κακόχυμά τε καὶ δύσπεπτα πάντ' ἐστί. τοῦ
 δ' ἐν ὄγκῳ μικρῷ πλείστην οὐσίαν εἶναι τό τε βάρος ἴστα-
 10 μένων αὐτῶν ἐπὶ ζυγοῦ σημεῖον ἔστω σοι καὶ τὸ τῶν
 ἀλεύρων πλήθος· ἐξ ὀλίγου γὰρ ὄγκον πολλὸν γίγνεται τοῖς
 πεπιλημένῃν ἔχουσι τὴν οὐσίαν σπέρμασιν. ἡ δὲ κατὰ
 θερμοτήτά τε καὶ ψυχρότητα διαφορὰ πρὸς μὲν τοῦ προσε-
 νέγκασθαι τε καὶ λαβεῖν ἔσω τοῦ σώματος ἔκ τε τῆς χροιάς
 15 ἐπιλογιζέσθω σοι καὶ τῆς γεύσεως καὶ τῆς ἔξωθεν ἐπιτιθε-
 μένων αὐτῶν χρήσεως· ἐπὶ δὲ τῷ προσενέγκασθαι τε καὶ
 λαβεῖν ἔσω τοῦ σώματος διάγνωσις ἀκριβὴς καὶ συναίσθησις
 τις αὐτοῖς τοῖς φαροῦσι γίγνεται κατὰ τὴν γαστέρα τοῦ
 θερμαίνειν τὸ ληφθὲν ἢ ψύχειν ἢ μηδέτερον ἐπιφανῶς 522
 20 ἐργάζεσθαι. χροιά δὲ κατὰ φύσιν ἐν μὲν κριθαῖς καὶ
 ὀλύραις ἢ λευκῇ, τῶν πυρῶν δ' ἢ ὑπόξανθος. αἱ τίφαι δὲ
 καὶ τῶν πυρῶν εἰσι ξανθότεραι. καὶ μέντοι καὶ πεπίληται
 τὸ σῶμα αὐτῶν εἰς πυκνότητα, καὶ ἴσως καὶ τοῦτο συντελεῖ
 τι πρὸς τὴν σμικρότητα τοῦ σπέρματος· ἀπολείπονται γὰρ
 25 οὐκ ὀλίγῳ κατὰ τὸ μέγεθος τῶν πυρῶν. ἔνιοι δ' ἐν τῷ
 τῶν πυρῶν γένει καὶ τοῦτο τίθενται τὸ σπέρμα. καὶ τό
 γε παρ' Ὀμήρῳ λεγόμενον ἐπὶ τῶν ἵππων, ἐνθα φησὶν ὁ
 Ἐκτωρ πρὸς αὐτούς

1 ὅσα — σπέρμασιν exc. Orib. I 1, 4 (t. I p. 4) || γὰρ add. P, om. v || 2 τε P Orib., om. v || 3 εὐχυνότερα P Orib. εὐχυνότατα v || τροφιμώτερα P Orib. τροφιμώτατα v || πάντ' P Orib. ταῦτ' v || 4 ὑποχωρεῖται κάτω P Orib. ὑποχωρεῖ γε v || τοῖσδε om. Orib. || 5 ἔχει μὲν P || 12 τὴν οὐσίαν ἔχουσι P || 13 τε om. P || 15 ἐπιλογιζέσθω P || 15 ἐπιτιθεμένης P || 16 τε add. P, om. v || 17 γε ἀκριβὴς P || συναίσθησις τις P τις om. v perceptio quaedam M || 21 ἢ ante ὑπόξανθος om. P || 22 καὶ ante πεπίληται om. P || 24 μικρότητα P || 25 ἐν om. P || 27 Ὀμήρῳ] II. VIII, 188