

αίτιας φύσεως τῶν φαγητῶν δὲν ἐπέρχονται ἅμιστα
τοσοῦτον σφοδρά· ἀλλ' ὁ ἄδύνατος στόμαχος,
ἐλθόμενος νέον ἄχος πᾶσαν ἡμέραν, γίνεται
καίως πάντοτε ἀσθενέστερος, ἐνίοτε δὲ ὁ ἐρεθι-
σμιὰς μεταδίδεται καὶ εἰς τὰ περίεξ, ὥστε βαθμυδὸν
πρὸς διάφοροι ἐνέργειαι.

Συμφέρι δὲ πρὸ πάντων νὰ ἐνθυμώμεθα ὅτι ἕκα-
στὸς στόμαχος ἀπαιτεῖ ἰδιαίτερον διαίταν κατὰ τὴν
ἐκείνου καὶ τὰς ἑξέως καὶ τὰς δυνάμεις τοῦ ἀνθρώπου.
ἑρμῆς ἔχει μυστηριώδη καὶ ἀνεξερεύνητα βελήθη-
ματα· ἔθεν τινὲς δυνατοὶ χωνεύουσι τὰς δεσπεπτο-
τάς οὐσίας, ἐν ᾧ οἱ ἀσθενεῖς οὔτε αὐτὸ τὸ γάλα
πρωταί.

Ἐπειτα ἡ ποικιλία φρονούμεν συναδελφίζετο πρὸς τοὺς
καὶ νόμους τῆς φύσεως. Διὰ τὴν ἀρά γε τὴν ἀγα-
θήν; Μήπως ἡ αὐτόματος αὐτῇ ῥοπῇ εἰς μάτην
εἰς τὸν ἄνθρωπον; Τίς ὕλη μάλιστα ἐδώκεται
ἐκείνῃ; Δὲν εὐρίσκουμεν εἰς τὰς ὁπώρας π. χ.
ἡλικυτῆτα καὶ ἄρωμα καὶ ὀσμινὴν τινα γεῦσιν καὶ
ὡς εὐσίαν καὶ ἀμυλώδη καὶ πολλὰ ἄλλα ὅμοια;
γάλα αὐτὸ, ἡ πρώτη καὶ ἀπλουστάτη, ἡ ἁθωσιώτατη
ἀνθρώπου τροφή δὲν περιέχει καὶ σάκχαρ, καὶ
πρωτεῖν καὶ ὀρβὸν καὶ πλῆθος ἁλμάτων κατὰ διαφό-
ρα ποσότητας; Ἀλλὰ προχωρῶ καὶ ἐπέκεινα εἰς
τοὺς συλλογισμὸν μου τοῦτον· διότι ἂν ὁ θρεπτικὸς
ἡ μόνος αὐτὸς μέλλῃ νὰ ἀνανεώσῃ ἔξω τὸ σῶμα,
κατὰ τὴν νεύρα, πάσας τὰς φλέβας καὶ ἀρτηρίας καὶ
καὶ, ἅπαν τὸ αἷμα καὶ πάντας τοὺς χυμοὺς τοῦ
σώματος, δὲν πρέπει νὰ πιστεύσωμεν ὅτι πρὸς ἐκτέ-
τατοῦτων ποικιλίων ἐνεργειῶν ὁ ἐκ πελιδνῶν
καὶ ὑμῶν συγχείμενος χυμὸς ὑπάρχει ἀρμοδιώτερος
ἐκείνῳ ἐκ μιᾶς μόνης καὶ στοιχειώδους οὐσίας
ῥηόμενον; Δι' αὐτὸν ἔσως τὸν λόγον καὶ τὰ βο-
νὰ ἀγαπῶσι νὰ μεταλλάσσουσιν τὰς νομάς· τὰ
κατὰ ἀναζητοῦσι διάφορα σπέρματα πρὸς τρο-

φίαν διαφέρει προτέτι καὶ κατὰ κλίμα. Εἰς τὸς
ἐκείνους ἀπαιτεῖται ἐνίοτε τῶν ἐρεθιστικῶν ἢ χρη-
στικῶν διαγίρουσα τὴν χωνουμένην ἐκ τοῦ καύσωνος
ἡ αὐτῆς ἀσιτία τῶν Ἀράβων, τῶν
καὶ αὐτῶν δὲ τῶν Ἰταλῶν, καθὼς καὶ ἡ
ῥυθμός καὶ σαρκώδης τροφή τῶν βορείων λαῶν
ἐκκεννύουσι τὴν ἀλήθειαν τῶν λεγομένων. Ὁ Ἰταλὸς
ἐκείνους εἰς Γαλλίαν κατὰ πρῶτον θαυμάζει τῶν
ἐκείνων αὐτῆς τὴν γαστριμαργίαν, ὁ δὲ Γάλλος
ἐκκεννύουσι εἰς τὴν Ἀγγλίαν φρίττει διὰ
τῶν τετραπυλῶν τακῶν αἰμοσταγοῦς κρέατος
καὶ ὁ Ἀγγλὸς αὐτὸς εἰσχωρῶν εἰς τὴν Ἰσπανίαν
ἐκθαμβὸς διὰ τὴν παμβόρον πολυφαγίαν
ἐκκεννύουσι αὐτῶν καὶ τῶν Λαπώνων
ἐκκεννύουσι τῆς Καμιζάτικας ναυτιᾶς ὁλόκων
ἐκκεννύουσι τὰ ἀνδρόγυνα φαγητά. Εἰς τὴν
Ἰνδίαν ἡ ζωική τροφή καὶ ἡ κατάχρησις τοῦ σφο-
δρῶς προξενουσι πληθωρικὰς νόσους, οἱ δὲ ἂν
ἐκείνους πᾶσχευσι ψευδῇ τινα πολυσαρκίαν. Εἰς δὲ τὴν
Ἰνδίαν ἡ πληθὺς τῶν θερμῶν καρυκευμάτων καὶ
ἄλλαι τῆς ὀφιοποιίας ἐπίνοιαι αὐξάνουσαι τῶν

βρωμάτων τὴν δριμύτητα γίνονται αἰτία διαφορῶν
γαστρικῶν νόσων.

Ἦτο ἄρα παράλογος ἡ ἰδέα τοῦ Cornaro καὶ Che-
yne καὶ ἄλλων ἀξιούτων νὰ προσδιορίσωσι τὸν μέσον
ὅρον τῆς τροφῆς πάντων τῶν ἀνθρώπων. Ἡ φρόνη-
σις ὅμως παραγγέλλει νὰ συμμετρῶμεν ὅσον ἐνδέ-
χεται τὴν ποσότητα τῶν σιτίων πρὸς τὸν γαστρικὸν
χυμὸν ἐκκρινόμενον πολὺν, ἢ ὀλίγον κατὰ τὴν κρᾶσιν,
τὴν ἡλικίαν, τὸν τρόπον τοῦ ζῆν κτλ.

Οἱ θεωρητικῶς μόνον κρίνοντες τὰ πράγματα ἐκ-
φράζονται ἀποφθεγματικῶς καὶ κατὰ τοῦ οἴνου συνι-
στῶντες ὡς μοναδικὸν καὶ ὠφέλιμον ποτὸν τὸ ἀπλοῦν
ὕδωρ τῆς πηγῆς, ἔσως μάλιστα ἡθελον προτιμῆσαι
καὶ τὸ διυλισμένον ἀντὶ τοῦ ποταμοῦ. Μὴ πίνης πλέον
τῶν δύο λίτρων, ἔλεγεν ἱατρός τις ἐνδοξος, περιμένε
πρὶν πίνης, ἐγνωμάτευσεν ἄλλος, ἔως οὐ ἀρχίτῃ ἡ πέ-
ψις· ἀλλ' ὁ ὀρθὸς λόγος παραγγέλλει νὰ πίνωμεν ὅταν
διψῶμεν. Σημειωτέον δὲ ὅτι καὶ τὸ καθαρῶτατον
ὕδωρ θλάπτει ἐνίοτε καίρως καὶ μέχρι θανάτου δηλ.
ὅταν τὸ πίνωμεν ἀσθμαίνοντες ἀπὸ δρόμου, ἡ ἰδρωτὶ
περιβρεμένοι. Ὁ Ἀλέξανδρος ἀπόλεσε πλείονεστερους στρα-
τιώτας πλησίον ποταμοῦ τινος, ἐκ τοῦ ὁποῦ ἐπιόν ὡς
λυσιτελεῖ διὰ τὴν πολλὴν δίψαν παρ' εἰς ὀρεκτικὴν πο-
τάχην. Τὰ παχυντὰ λαμβανόμενα μετὰ τὸ φαγεῖν
ἀφαιροῦσι τὴν θερμότητα τοῦ στομάχου, συστέλλουσι
τὰ αἱματοφόρα α. τοῦ ἀγγεῖα, ἀναγκαιζοῦσι τὴν ἐκ-
κρίσιν τοῦ γαστρικοῦ χυμοῦ ἐκκεννύουσι τὴν αἰσθη-
τικότητα τῶν νεύρων, ταράττουσι τὴν καρδίαν καὶ ἐμ-
ποδίζουσι τοὺς ἀπαιτούμενους τὴν χωνεῖν, ἂν δὲν προξενή-
τωσι καὶ ἄλλην τινα βλάβην. Τοῦτο δὲν θέλει φανῇ
παράδοξον ἂν μάθωμεν ὅτι τοιαυτὰ ψυχρὰ ποτὰ ἐπέ-
φερον καὶ θάνατον εἰς ἄλλους καιροὺς, πολὺ δὲ μάλ-
λον ἀποβαίνουσι ἐπικίνδυνα κατὰ τὴν ἀκμὴν τῆς
πέψεως.

Βεβαίως ἡ κατάχρησις τῶν μεθυστικῶν ποτῶν θλά-
πτει· ἀλλ' ἡ σύμμετρος χρῆσις ὠφελεῖ· τὰ βαρβαρώ-
τατα ἔθνη ἐφεύρον πάντα μεθυστικὸν τι ποτὸν· ἀρχαι-
στάτη δὲ παστῶν τῶν ἐφευρέσεων ὑπάρχει ἡ οἰνοποιία.
Ἐκ τοῦ Ἡροδότου μαθαίνουμεν ὅτι οἱ Αἰγύπτιοι
κατεσκεύαζον οἶνον ἐκ διαφορῶν σπερμάτων. Οἱ Κελ-
τοὶ καὶ Σκανδιναβοὶ ἐπινόησαν τὴν ὕδρον ἐξαγόμενον ἐκ
τοῦ ὄργασμου τῆς κριθῆς καὶ τοῦ σίτου. Οἱ Τάρτα-
ροι κατασκεύαζουσι καὶ αὐτοὶ φουλότατον καὶ ἀγνὸν
ποτὸν ἐκ τοῦ γάλακτος τῶν φορβάδων καὶ ἀγελάδων,
(ἱππάκη) οἱ δὲ Σῆρες διυλίζοντες τὴν ὄρυζαν λαμ-
βάνουσιν εἰδὸς τι βραχὺς· ἀλλὰ καὶ οἱ κάτοικοι τῶν νή-
σων Σάνδουιχ γεμίζουσι τὰς κολοκύνθας τῶν ἐκ μεθυσ-
τικοῦ τινος ποτοῦ, ὡς τὸ ρόμυ, λεγόμενον κάβας.

Πρέπει λοιπὸν λογικῶς νὰ ἐξορίσωμεν τὸν οἶνον, ἢ
νὰ ἐκρίνωμεν τὴν ἀμπελον, καθὼς ἤθελεν ἀπόλυτος
τις μονάρχης, ἢ μᾶλλον νὰ μεταχειρίζομεθα αὐτὸν
ὡς τὸ ἄλας καὶ τὰ λοιπὰ ἀρτύματα; ἐπειδὴ καὶ ὁ
οἶνος ἐνεργεῖ ἐπὶ τοῦ σώματος ὡς αὐτὰ, ὅταν δὲν
πίνηται ἀφθονος, καθότι τρέφει καὶ ἐνισχύει, ἰδιαί-
τέρως δὲ μάλιστα τοὺς γέροντας, καὶ τοὺς ἀσθενεῖς,
ἢ τοὺς ἀπὸ νόσων μακρῶν ἀναλαβάνοντας.

Ὁ ἐρυθρὸς οἶνος λαμβάνει ἐκ τοῦ στεμφύλου, εἴτε
τῆς ἐπιδερμίδος τῶν ῥωγῶν τῆς σταφυλῆς στρυφνῇ