

- 9) Ἐμποδίζει τὴν σφῖν καὶ μεταβάλλει τὴν ποιότητα τῆς τροφῆς.
- 10) Ὅταν δὲν ἐπαρκῇ νὰ διαλύσῃ τὴν τροφήν ὡς ἔχουσιν πολλὸν ὄγκον, ἐπιτυμβαίνει δυσπιψία.
- 11) Ἡ ἐνέργεια αὐτοῦ χαρακτηρίζεται διὰ θερμότητας καὶ περισταλτικῆς κινήσεως τοῦ στομάχου.
- 12) Ἡ κίνησις αὐτὴ εὐκολύνει τὴν μετὰ τῶν βρωμάτων μίξιν του.
- 13) Γίνεται δὲ ὀριζοντεῖως καὶ καθέτως.
- 14) Ἡ στερεὰ τροφή χωνεύεται ταχύτερον παρὰ τὴν ὑγρὰν.
- 15) Ἡ ζωϊκὴ καὶ ἀλευρώδης χωνεύεται εὐκολώτερον παρὰ πᾶσαν ἄλλην.
- 16) Ἡ πέψις εὐκολύνεται ἐκ τῆς λειοτριβήσεως τῶν φαγητῶν καὶ τῆς μαλθακότητος τῶν ἐνῶν.
- 17) Τὸ παραγόμενον τῆς τροφῆς ὑπάρχει πάντοτε ἐν καὶ τὸ αὐτὸ, ὅποιαδήποτε ἦτο ἡ τροφή.
- 18) Ὁ χυμὸς φαίνεται ὁμογενής, διαφέρει δὲ μόνον κατὰ τὴν χροιάν καὶ τὴν σύστασιν.
- 19) Περὶ τὰ τέλη γίνεται ὀξίνης καὶ ἐρεθιστικός.
- 20) Τὰ ἐρεθιστικὰ ἀρτύματα θλάπτουσι τὸν ὑγιή στόμαχον, καθὼς καὶ τὰ ἀλκοολικὰ ποτά.
- 21) Ταῦτα, καθὼς καὶ τὰ ἄλλα ποτά, οὐδαμῶς μεταποιοῦνται ὑπὸ τοῦ γαστρικοῦ χυμοῦ, ἀλλὰ μεταβαίνουν ἀπὸ τοῦ στομάχου εἰς τὰ κάτω εὐθὺς.
- 22) Ἡ λαμβανομένη τροφή υπερβίνει καθόλου τὴν ἀληθῆ ἀνάγκην τοῦ σώματος.
- 23) Ὁ ὄγκος τῆς τροφῆς ὑπάρχει ἀναγκαῖος.
- 24) Ἡ χολὴ δὲν εὐρίσκεται ἐτοιμος εἰς τὸν στόμαχον, οὔτε χρειάζεται εἰς τὴν πέψιν. (1)
- 25) Βοηθεῖ μόνον τὴν πέψιν τῶν ἐλαιωδῶν, τὰ ὁποῖα δυσκόλως κατεργάζεται ὁ στόμαχος.
- 26) Ἡ συνήθης θερμοκρασία τοῦ στομάχου 100 Φαρενهایت.
- 27) Δὲν περισσεύει ὡς ἐκ τῆς εἰσελθούσης τροφῆς.
- 28) Ἡ ἄσκησις τὴν αὐξάνει, ὁ δὲ ὕπνος τὴν μειώνει.
- 29) Μετρία κίνησις βοηθεῖ τὴν πέψιν.
- 30) Ὁ εἰς ταύτην ἀναγκαῖος καιρὸς διαφέρει κατὰ τὴν ποσότητα καὶ ποιότητα τῶν σιτίων κτλ. ἀλλὰ κατὰ μέσον ὅρον περιορίζεται εἰς 3 καὶ 1[2 ὥρας.

*Πηλαξ ἀναλογικὸς τῆς πέψεως τῶν
διαφόρων τροφίμων.*

Εἶδη τροφῆς.	Χρόνος πέψεως.
Ὅρουζα ἐρβή	ὥρα 1
Σαγοῦ	» 1 45
Ταπίοχα	» 2
Φάρος (πιτσίανη)	» 2
Γάλα ἐρβὸν	» 2
ὦμόν	» 2 15
Πήκτωμα	» 2 30

(1) Ἡ ἰδέα αὕτη ἐπαρκελήθη, ὡς εἶπαμεν, ἐσχατῶς, παρὰ νεωτέρων ζωολόγων.

Εἶδος τροφῆς.	Χρόνος πέψεως.
Ἀγρίμιον ἐρβὸν	ὥρα 1 35
Μυελὸς (ραχίτης)	» 2 40
Ἰνδαλέντωρ ὀπτός	» 2 30
» ἐρβός	» 2 25
Ὡὰ πηκτά	» 3 30
» ῥοφητά	» 3
» τηγανιστά	» 3 30
» ὦμά	» 2
Ἀττακεὺς (σολομός) θρίσσα νεωπή	
» ἐρβὸν	1 30
» τηγανιστά	1 30
» (παϊτός)	» 4
Ὀστρεα ὦμά	» 2 25
» ὀπτά	» 3 15
Βέσιον χρέας ὀπτόν	» 3
» ταριχευτόν	» 3 30
Χαῖρος νεοσφαγῆς ἐρβός	» 3 15
» ὀπτός	» 5 15
» νεαλῆς ἐρβός	» 4 30
Πρόβατον νεοσφαγῆς ὀπτόν	» 3 15
» ἐρβὸν	» 3
Μόσχος νεοσφαγῆς βραστός	» 4
» τηγανιστός	» 4 30
Νεοσσός ἐρβός	» 4
» ὀπτός	» 4
Νῆσσα ἐρβή	» 4
Ῥόφημα βέσιον μετὰ χόρτου	» 4
» νεοστοῦ	» 3
Τένοντες ἐρβοί	» 5 30
Χόνδρος	» 4 15
Ἄρτος πρόσφατος	» 3 30
Ἄπια ὦμά	» 2 50
Καρωτά, πορτογάλλια	» 3 15
Γεώμηλα	» 3 30
Κράμβη ὦμη	» 2 30
» δξώδης	» 2
» ἐρβή	» 4 30

Συνετέμνομεν τὸν κατάλογον τοῦτον ἐκ μακρολογου, διότι πολλὰ ἐκ τῶν παραλειπομένων δύναται μέχρι τινὸς νὰ ἀναπληρώσῃ καὶ ἐξ ἀναλογίας.

Ἐντεῦθεν εἰκάζομεν πόσον τὰ ὑγρά βρώματα, τὰ ῥοφήματα χωνεύονται βραδέως καὶ ὅτι δὲν εἰσέρχονται παντελῶς εἰς τοὺς δυσπεπτικούς.

Πληροφορεῦμεθα ὅτι τινὰ τρόφιμα θεωροῦμεν εὐπεπτα, ὅσον ὁ μόσχος, γίνονται δυσκατέργητα.

Μανθάνομεν δ' ἐν γένει ὅτι ἡ ζωϊκὴ τροφή ταχύτερον χωνεύεται· διότι ὑπάρχει τῆς αὐτῆς φύσεως καὶ πλειότερον τρέφει ἐπὶ τῶν αὐτῶν περιστασίων.

I. N. Acbadit

ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

Διατετὰ τὰ πλεῖστα τῶν διδόντων ὅσα πραγματικὰ περὶ γυναικῶν ὀλίγον εὐδοκίμηται· Ἐπείκειν τὴν