

ὕγεινὴ) οὕτω καὶ σῶμα [τὸ] ὀπίσσω, μέλλον  
 ὕγεινόν ἐστι τῷ ἐναντίῳ· ἔχοντος. δεῖ γὰρ ἢ μὴ  
 ὑπερῆκεν μινδέν, ἢ τοῦτου ὡς πάρα ἀπαλ-  
 λάττεται· καὶ δεῖ οὕτως ἔχειν, ὡς λαμβάνον  
 διδιδίε ἐκκρίνειν τὴν σπείρωσιν, καὶ εἶναι κιν-  
 ῆσι αἰεὶ, καὶ μὴ ἐπιτερεμεῖν. τὸ μὲν γὰρ μέ-  
 νον, σίπεται, ὡς σπῆ καὶ ὕδωρ τὸ μὴ κινουμένον·  
 σιπώμενον ἔννοσον ποιεῖ· τε ἔκκρινόμενον,  
 πρὸς τῷ διασφαιρῶναι χειρίζεται. τῷ τού-  
 τῳ πικνουμένης μὲν τῆς σαρκός, οὐ γίνεται· (ὡς  
 σπῆ γὰρ ἐμφρετέονται οἱ πόροι) ἀπορροῦσθαι  
 δὲ, συμβαίνει. διὸ καὶ οὐ δεῖ ἐν τῷ ἥλιῳ γυ-  
 μνόν βαδίζειν (συνίσταται γὰρ ἡ σπῆ, καὶ  
 κομίδῃ ὀπισθοστροφῆται. τὸ μὲν γὰρ ἐν τῷ ὕ-  
 γεινῷ, διακρίνεται· τὸ δὲ ὀπίσσω, ἀπαλλάτ-  
 τεται ἐξ ἀτμίζουμένων, ὡς σπῆ καὶ τὰ κρέα τὰ  
 ὅτι τὰ τῶν ἐφθῶν μέλλον τὰ ἐν τῷ ὕγεινῷ ὄντι)  
 οὐδὲ [δεῖ] τὰ σῆδη γυμναῖ ἔχοντα βαδίζειν  
 ἐν ἥλιῳ (ἀπὸ γὰρ τῆ ἀρίστη ἀποδιδυμῶν τῆ  
 σώματος ὁ ἥλιος φέρεται, ὃ ἡκιστα δεῖται  
 ἀφαρέσεως) ἀλλὰ μέλλον τὰ ἐν τῷ ἔργον  
 τῶν. ἐκεῖθεν μὲν οὐκ διὰ τὸ πόρρω εἶναι, ἐὰν  
 μὴ καὶ πόνου, ἐκ ἔστιν ἰδῶσθαι ἀγῆν ἀπὸ τού-  
 των ἔννοσον, διὰ τὸ πρὸς ἑαυτὸν εἶναι,  
 τὸ ὕγεινῷ. διὰ τὸ ψυχθέντες ἀπὸ τῆς  
 αὐτῆς θερμότητος καὶ ἰσχυρῶν μέλλον καὶ ἀλ-  
 γουμένης, πόρρω διὰ τὴν πυκνότητά σῆγει ἢ  
 σαρξ τὸ πορρωτάπον θερμῷ; δὲ ὁ μόλις δὲ  
 ἐξελθὼν θερμότερος. ἢ βίαιος γίνεται [τῷ]  
 θερμῷ ἢ ὀπίσσω, διὰ τὸ πεπιχθῆναι τῷ ψυ-  
 χροῦσθαι τὸ σῶμα; ἢ διὰ τὸ ἀνεστραφῆναι  
 σερραὶ τὴν σάρκα παρασκευάζουσιν; ἢ ὅτι  
 διὰ τὴν πείραν τῆς θερμότητος ὀπίσσω  
 νης, τὸ ὕγεινῷ καταδύσεται· πρὸς ἔννοσον  
 τοῖς, ἢ σαρξ πείρα μὴ πυκνοῦται; ἀπα-  
 τα δὲ ὅσα πλείονος πείρας τυγχάνει,  
 πυκνοῦται καὶ σερραὶ γίνεται. θερμῶσι ἔννοσον  
 τοῦτον ὄντι ὅτι πολλῶν. τὸ γὰρ σῆγει, ἢ πι-  
 λός, ἢ ἀπὸ τῆς τοιούτων, ἐὰν μὲν ὕδωρ ἐ-  
 πιχθῆς ἔλκε, ὕγεινῷ καὶ κλυδωνῶν διακρίνεται  
 ἐὰν δὲ πλείονος πείρας πορρωτάπον, πυκνοῦται  
 [τε καὶ σερραὶ] ταχέως, καὶ γλίχρα γί-  
 νεται. 5 Διὰ τὸ ἀνεστραφῆναι μέλλον σαρκός  
 καὶ ἐφθῶν; ἢ ὅτι οἱ μὲν ἐφθῶν, πε-  
 ρεψῆσθαι τὴν σάρκα, καὶ ἐκπικρῶσθαι  
 παρασκευάζουσιν· ἀλλὰ τὸ μὲν, συσείσθαι  
 καὶ τῷ τῷ, ὅτι πολλῶν τῷ φασκῶν θερμῷ ὀπίσσω  
 μὲν, παντελῶς λεπτοῦνόμενα, εἰς πνῶμα  
 διακρίνεται; ἢ δὲ παλάμη, τῆ πείρα τὴν σάρκα  
 ἀρραῖα καὶ δεικτικῶ αὐτῆς παρασκευάζει.

A salubre est: ita etiā corpus, quod spiratus  
 est, sanitati opportunius cōstat. Aut enim  
 nullam recrementum existeret, aut, quod  
 extiterit, quā prius excernatur, dan-  
 da opera est, corpūsque est semper ita re-  
 gendum, ut simul atque excrementa ad-  
 misit, habeat qua parte illud excernat, sit-  
 que motui deditum, non quieti. Quod e-  
 nim manet, putrescit modo aquae immo-  
 tae, putrescens verò morbum committit: at  
 B quod excernitur, antè quā vitietur, de-  
 cedit. Hoc igitur ut corpore denso nun-  
 quam contingit, (sit enim propè ut inuisi-  
 bilia foramina claudantur) sic raro, solu-  
 tōq, accedat necesse est. Quamobrè in so-  
 le, nudo corpore minimè ambulandū est:  
 C spissatur etenim caro, & concalescit, cor-  
 pūsque parte interiore humidius redditur:  
 quātum enim humoris refidet, aboletur:  
 quātum intestinum est, manet intactum. Quae  
 ratione carnes assae lixis humidiores  
 sunt. Nec pectore quidem nudo ambulan-  
 dum est: ita enim vis Solis corporis opti-  
 mae parti condita adimet, quae nulla egeat  
 demptione, sed inferna potius eam desit-  
 derat. Inde igitur ut è remoto non nisi  
 cum labore sudor educitur, hinc facile ob  
 loci opportunitatē digeri potest. 5 Quam  
 ob causam ubi perfricimus, eodem à ca-  
 lore vehementius vrimum, atque dolemus?  
 D Vtrum quòd caro sua densitate calorem  
 interrumpētē coerct: quare plumbum  
 calidius, quā lana est. An quia caloris  
 transitio per vim agitur, quoniam corpus  
 strictum à frigore constat. 6 Cur siccae  
 fricationes carnis soliditatem moliantur?  
 An quia caro perfrictione recalescit, hu-  
 mor consumitur. Adde quòd caro perfric-  
 cata densatur. Quae autem frictioem, at-  
 tritioemque pleniorē experiuntur, om-  
 nia maiorem in modum densari, reddi-  
 que solida consueverunt: quod multis in  
 rebus planè intelligi potest. Nam & fari-  
 na, & terra, & reliqua generis eiusdem si  
 aqua infusa trahas, humida titubabunt, &  
 fluida: sed si plenius atteras, longiorē-  
 que tractationem adhibeas, spissescunt,  
 solidescunt, lentescuntque celeriter.  
 7 Cur amplius frictio, quā cursus,  
 F corpus implere potest? An quia cursus,  
 carnem refrigerat, nec alimenti reddit  
 capaciorem, sed pars in imum cōvertitur,  
 pars à naturali calore penitus extenuata,  
 transit in spiritum: at manus carnem per-  
 mulcet, laxat, capacem alimoniam facit.