τὸ τοιοῦτο δὲ, ἐξ οὕτω διακειμένων μάλιστα A γίνεται. ὅταν δὲ ἡ ἀπὸ τοῦ ὕπνου θερμότης προσγένηται, μικρᾶς ῥοπῆς τὰ σώματα δεῖται, καὶ ταύτης ἔσωθεν, ἀλλ' οὐκ ἔξωθεν. οἱ δὲ φθισικοὶ καὶ κοπιῶντες, οὕτω διάκεινται· οἱ μὲν γὰρ κοπιῶντες, διὰ τὸν κόπον καὶ τὴν κίνησιν, συντήγματος θερμοῦ πλήρεις εἰσίν· οἱ δὲ φθισικοὶ, διὰ τὸν κατάρρουν καὶ τὴν γινομένην θέρμην ὑπὸ τῆς φλεγμασίας. B

λβ Διὰ τί τὸ ἀριστερὸν σκέλος χαλεπώτερον τρίβεσθαι ὑφ' ἑαυτοῦ πολὺν χρόνον, ἢ τὸ δεξιόν; ἢ ὅτι τοῖς δεξιοῖς πονεῖν δυνάμεθα; ἐν τοῖς δὲ παρὰ φύσιν, ἡ τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους τρίψις ἐξεστραμμένως γίνεται. τὰ δὲ παρὰ φύσιν ποιούμενα, χαλεπά. τῇ δὲ ἀριστερᾷ, τὰ δεξιὰ οὐδὲν ἐπίδηλον, διὰ τὸ μηδετέρως ἰσχύειν. λγ Διὰ τί ὑγιεινὸν τὸ τῆς τροφῆς μὲν ὑποστέλλεσθαι, πονεῖν δὲ πλείω; C ἢ ὅτι τοῦ νοσεῖν αἴτιον περιττώματος πλῆθος; τοῦτο δὲ γίνεται, ἢ διὰ τροφῆς ὑπερβολὴν, ἢ διὰ πόνων ἔνδειαν. λδ Διὰ τί οὐ δεῖ πυκνοῦν τὴν σάρκα πρὸς ὑγίειαν, ἀλλ' ἀραιοῦν; ὥσπερ γὰρ πόλις ὑγιεινὴ καὶ τόπος εὔπνους, (διὸ καὶ ἡ θάλαττα ὑγιεινή) οὕτω καὶ σῶμα τὸ εὔπνουν, μᾶλλον ὑγιεινόν. δεῖ γὰρ ἢ μὴ ὑπάρχειν μηδὲν περίττωμα, ἢ τούτου ὡς τάχιστα ἀπαλ- D λάττεσθαι· καὶ δεῖ οὕτως ἔχειν τὰ σώματα, ὥστε λαμβάνοντα, εὐθὺς ἐκκρίνειν τὴν περίττωσιν, καὶ εἶναι ἐν κινήσει καὶ μὴ ἠρεμεῖν. τὸ μὲν γὰρ μένον, σήπεται, ὥσπερ ὕδωρ· τὸ δὲ σηπόμενον καὶ μὴ κινούμενον, νοσοποιεῖ· τὸ δ' ἐκκρινόμενον, πρὸ τοῦ διαφθαρῆναι χωρίζεται. τοῦτο οὖν πυκνουμένης μὲν τῆς σαρκὸς, οὐ γίνεται· (ὥσπερεὶ γὰρ ἐμφράττονται οἱ πόροι) E ἀραιουμένης δὲ, συμβαίνει· διὸ καὶ οὐ δεῖ ἐν τῷ ἡλίῳ γυμνὸν βαδίζειν. (συνίσταται γὰρ ἡ σὰρξ, καὶ κομιδῇ ἀποσαρκοῦται, καὶ ὑγρότερον τὸ σῶμα γίνεται· τὸ μὲν γὰρ ἐντὸς, διαμένει· τὸ δ' ἐπιπολῆς, ἀπαλλάττεται, ὥσπερ [καὶ] τὰ κρέα τὰ ἑφθὰ τῶν ὀπτῶν μᾶλλον) οὐδὲ τὰ στήθη γυμνὰ ἔχοντα βαδίζειν· ἀπὸ γὰρ τῶν ἄριστα ᾠκοδομημένων ὁ ἥλιος ἀφαιρεῖ, ὃ ἥκι- F στα δεῖται ἀφαιρέσεως, ἀλλὰ μᾶλλον τὰ ἐντός. ἐκεῖθεν μὲν οὖν διὰ τὸ πόρρω εἶναι, ἂν μὴ μετὰ πόνου, οὐκ ἔστιν ἱδρῶτας ἀγαγεῖν· ἀπὸ τούτου δὲ, διὰ τὸ πρόχειρον εἶναι, ῥάδιον.

Quod autem tale est, ex iis, qui tali habitu sunt, potissimum profluit, cùm calor somni accessit: quippe cùm corpora tantisper exiguum momentum desiderent, idque intrinsecus, non extrinsecus. Lassi autem, & tabescentes ita adfecti sunt: redundant enim, & elassati colliquamentis calidis propter fatigationem & motum, & tabefacti propter destillationem, & calorem, quem inflãmatio mouet. 32 Quam ob causam crus suum sinistrum diutius perfricare cuique difficilius est, quàm dextrum? An quòd parte dextra laborare valemus: rebus autem præter naturam proficiscentibus annumeranda cruris sinistri frictio est. Fit enim dextra transuersa in partem obiectam. Quæ autem præter naturam fiunt, hæc factu sunt difficilia. Sinistra verò manu partem perfricando dextram, nil tale percipimus: quoniam hæc neutram in partem apta, potẽnsq; est. 33 Cur cibum imminuere, laborem augere salubre est? An quia causam ægrotandi excrementorum habet nimietas, quæ tunc certè exultat, cùm aut cibus superest, aut labor deest. 34 Quam ob causam corpus, qui secundam conciliamus valetudinem, non densum, sed rarum reddendum sit? An vt vrbs locúsque quicunque salubris est, qui placidè aspiratur: quapropter & mare quoque salubre est: ita etiam corpus, quod spiratius est, sanitati opportunius constat. Aut enim nullum recrementum existet, aut, quod extiterit, quàm primum excernatur, danda opera est, corpúsque est semper ita regendum, vt simul atque excrementum admisit, habeat qua parte illud excernat, sitque motui deditum, non quieti. Quòd enim manet, putrescit modo aquæ immotæ, putrescẽs verò morbum committit: at quod excernitur, antè quàm vitietur, decedit. Hoc igitur vt corpore denso nunquam contingit, (fit enim propè vt inuisibilia foramina claudantur) sic raro, solutóque accedat necesse est. Quam ob rem in Sole, nudo corpore minimè ambulandum est. spissatur enim caro, & concalescit, corpúsque parte interiore humidius redditur, quantum enim humoris residet, aboletur: quantum intestinum est, manet intactum. Qua ratione quoque carnes assæ lixis humidiores sunt. Nec pectore quidem nudo ambulandum est: ita enim vis Solis corporis optimæ parti conditæ adimet, quæ nulla egeat demptione, sed interna potius eam desiderant. Inde igitur, vt è remoto, non nisi cum labore sudor educitur, hinc facilè ob loci opportunitatem digeri potest.