

ὁ ἱατρὸς τῆς ψυχῆς, ἥς αἱ δυνάμεις τόσον καλῆτερα ἐνεργοῦσιν, ὅσον τὸ σῶμα ὑγιαίνει. "Ὅταν δ' ἐξ ἐναντίας πάσῃ τὸ σῶμα, ὁ νοῦς ἐμποδίζεται τῶν ἐνεργειῶν αὐτοῦ, καὶ καθίσταται ἀρεπιτηδεύς εἰς τὴν πράξιν τῶν δεόντων. Ἄν περιορίσωμεν τὸ σῶμα εἰς τὰ τρώγειν καὶ πίνειν, εἶναι εὐκαταφρόνητόν βάρος ὕλης, ὕλικοις αὐξανόμενον καὶ ἐλαττούμενον, ἕως οὗ διαλυθῇ εἰς πλέον εὐκαταφρόνητα ἄτομα, καὶ γίνῃ ἄφαντον ἐν τῇ μέσῃ τοῦ ἄχανοῦς πελάγους τῆς φύσεως. Δὲν εἶναι ὅμως τοῦτο ἀνθρωπίνῃ ζωῇ· δὲν ἐδημιουργήθη ἡ ἔμφυχος αὕτη μηχανὴ διὰ τοιαῦτα τέλη. Γῆ, θάλασσα καὶ οὐρανὸς ὑπετάχθησαν εἰς τὰς ἐνεργείας αὐτῆς· μεγαλουργία φυσικαί, τεχνηταὶ καὶ ἠθικαὶ εἶναι τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς. Ἐξ ἴσου λοιπὸν ἀσυγχώρητον ἁμάρτημα καὶ φοβερὰ ἀλογία εἶναι ἡ ὕλική προσκόλλησις, καὶ ἡ ἀμέλεια καὶ καταφρόνησις τῆς σωματικῆς εὐεξίας ἡμῶν. Πόσοι ἄνθρωποι διὰ τὴν ἀμέλειαν καὶ κατὰχρησιν τῆς ὑγείας αὐτῶν ἀποθνήσκουσι παρὰ καιρὸν, ἐνῷ ἠδύναντο νὰ ὠφελήσωσι τὴν πατρίδα, νὰ φωτίσωσι τοὺς ὁμογενεῖς καὶ νὰ ζήσωσι μακρὰν καὶ εὐδαίμονα ζωὴν, ἐκπληροῦντες τοὺς θεῖους σκοποὺς δι' οὓς ἐπλάσθησαν.

Ἡ φροντίς, ἣν ὀφείλομεν εἰς τὴν φυσικὴν ὑπαρξίν ἡμῶν, θεωρεῖται ἐν τῇ διαίτῃ τῆς ζωῆς, καὶ ἐν τῇ μετριοτήτι τῶν ἐπιθυμιῶν καὶ παθῶν.

Ἡ ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου συνίσταται ἐν τῇ ἰσορροπίᾳ τῶν ζωτικῶν ὑγρῶν, καὶ προπνάντων, ἐν τῇ δυνάμει τοῦ στομάχου καὶ τῇ εὐκινήσιᾳ καὶ καθαριότητι τοῦ αἵματος· ταῦτα δὲ κρέμονται ἐκ τῆς ἀπλότητος τῆς τροφῆς καὶ τῆς μετρίας γυμνάσεως. Ἀνάγκη λοιπὸν, ὅς τις θέλῃ τὴν ὑγείαν αὐτοῦ, νὰ διάγῃ ζωὴν ἀπλὴν καὶ τακτικὴν, νὰ τρώγῃ καὶ νὰ πίνῃ οὐχὶ κατὰ τὰς ἐπιθυμίας τῆς φαντασίας, ἀλλὰ κατὰ τὰς χρεῖας τῆς φύσεως, νὰ κάμνῃ γύμνασιν μετρίαν, νὰ πνέῃ ἀέρα καθαρὸν, καὶ νὰ φεύγῃ ὅσον δύναται τὰς ἀφορμὰς τῆς λύπης καὶ τῆς μελαγχολίας. Ταῦτα εἶναι γενικὰ δι' ἕκαστον ἄνθρωπον ὅποιουδὴποτε ἐπαγγέλματος. Ὅσοι δὲ μάλιστα καταγίνονται εἰς τὴν σπουδὴν, εἰς τοὺς τοῦτο εἶναι χρεῖα μεγαλητέρας προσοχῆς καὶ ἀκριβείας εἰς τὴν διαίταν.

Ὁ νοῦς περιλαμβάνει εἰς τὰς ἐργασίας αὐτοῦ τὴν συνδρομὴν τῶν σωματικῶν δυνάμεων· τούτων ὅμως ἡ συνδρομὴ εἶναι ἀναγκαία καὶ εἰς τὰς χρεῖας τοῦ σώματος, οἷον, τὴν πέψιν, τὴν κίνησιν. Ἄν λοιπὸν θέλωμεν νὰ γίνωνται οἱ πνευματικοὶ ἀγῶνες μὲ καλὴν πρόσδοον καὶ ὠφέλειαν, δὲν πρέπει νὰ καταχρόμεθα τὰς σωματικὰς δυνάμεις. Κατὰχρησις βλαπτικωτάτη εἰς τὸν νοῦν εἶναι μάλιστα αἱ νυκτογραφίαι, ἡ πολυφαγία καὶ αἱ μετὰ τὸ γεῦμα ἀμέσως γινόμεναι μελέται.

Ἡ μετριοτήτης τῶν ἐπιθυμιῶν καὶ παθῶν θεωρεῖται εἰς τὸ νὰ μὴ ἀφίνομεν αὐτὰ ἀχαλίνωτα, ἀλλὰ νὰ οἰκονομῶμεν καὶ νὰ κανονίζωμεν φρονίμως. Τὰ πάθη εἶναι αἱ φυσικαὶ κλίσεις καὶ ὁρᾶξεις, ὡς καὶ ἄλλοτε εἵπομεν· ἀλλ' ἐπειδὴ ἄνθρωπος ζῶν ἔχει ἀναγκαιῶς καὶ ὁρᾶξεις,