Ἀλέξανδρον εἰπεῖν τοὺς τῆς Ἄδας ὀψοποιοὺς ἀποπεμψάμενον ὡς ἔχει βελτίονας [ἄγειν] ἀεὶ σὺν αὐτῷ, πρὸς μὲν τὸ ἄριστον τὴν νυκτοπορίαν, πρὸς δὲ τὸ δεῖπνον τὴν ὀλιγαριστίαν.

10. *Οὐκ ἀγνοῶ δ' ὅτι καὶ διὰ κόπους πυρέττουσιν ἄνθρωποι καὶ δι' ἐγκαύσεις καὶ διὰ περιψύξεις. ἀλλ' ὥσπερ αἱ τῶν ἀνθέων ὀσμαὶ καθ' ἑαυτὰς ἀσθενεῖς εἰσι, μιχθεῖσαι δὲ τῷ ἐλαίῳ ῥώμην ἴσχουσι καὶ τόνον, οὕτω ταῖς ἔξωθεν αἰτίαις καὶ ἀρχαῖς οἷον οὐσίαν καὶ σῶμα παρέχει τὸ πλῆθος ὑποκείμενον. ἄνευ δὲ τούτου χαλεπὸν οὐδέν, ἀλλ' ἐξαμαυροῦνται καὶ διαχέονται ῥᾳδίως, αἵματος λεπτοῦ καὶ πνεύματος καθαροῦ δεχο-* C *μένου τὴν κίνησιν· ἐν δὲ πλήθει καὶ περιττώματι οἷον ἰλὺς ἀναταραττομένη μιαρὰ ποιεῖ πάντα καὶ δυσχερῆ καὶ δυσαπάλλακτα. διὸ δεῖ μὴ καθάπερ οἱ ἄθλιοι ναύκληροι πολλὰ δι' ἀπληστίαν ἐμβαλλόμενοι τοὐντεῦθεν ἤδη διατελοῦσιν ἀντλοῦντες καὶ ὑπεξαιροῦντες τὴν θάλατταν, οὕτως ἐμπλήσαντας τὸ σῶμα καὶ βαρύναντας ὑποκαθαίρειν αὖθις καὶ ὑποκλύζειν, ἀλλὰ διατηρεῖν εὐσταλές, ὅπως, κἂν πιεσθῇ ποτε, φελλοῦ δίκην ὑπὸ κουφότητος ἀναφέρηται.*

11. *Μάλιστα δὲ προφυλακτέον ἐν ταῖς προπαθείαις καὶ προαισθήσεσιν. οὐ γὰρ ἅπασαι κατὰ τὸν Ἡσίοδον* (OD 104) D *ἐπιφοιτῶσιν αἱ νόσοι 'σιγῇ, ἐπεὶ φωνὴν ἐξείλετο μητίετα Ζεύς', ἀλλ' αἱ πλεῖσται καθάπερ προαγγέλους καὶ προδρόμους καὶ κήρυκας ἔχουσιν ἀπεψίας καὶ δυσκινησίας. 'βαρύτητες καὶ κόποι' φησὶν Ἱπποκράτης* (Aphor. II 5) *'αὐτόματοι νοῦσον φράζουσι', διὰ πλῆθος ὡς ἔοικεν ἐντὸς διάτασιν καὶ σφήνωσιν τοῦ περὶ τὰ νεῦρα πνεύματος ἔχοντος. ἀλλ' ὅμως αὐτοῦ μονονουχὶ τοῦ σώματος ἀντιτείνοντος καὶ κατασπῶντος ἐπὶ τὸ κλινίδιον καὶ τὴν ἡσυχίαν οἱ μὲν ὑπὸ λαιμαργίας καὶ φιλη-* E *δονίας ἐμβάλλουσιν ἑαυτοὺς ἐπὶ τὰ βαλανεῖα καὶ σπεύδουσιν*