13. Ἡ μὲν οὖν ἀκριβὴς σφόδρα καὶ δι' ὄνυχος λεγομένη δίαιτα τό τε σῶμα κομιδῇ ψοφοδεὲς παρέχεται καὶ σφαλερόν, αὐτῆς τε τῆς ψυχῆς τὸ γαῦρον κολούει πάντα πράγματα καὶ πᾶσαν οὐχ ἧττον ἐν ἡδοναῖς ἢ πόνοις διατριβὴν καὶ πρᾶξιν ὑφορωμένης καὶ πρὸς μηδὲν ἰταμῶς καὶ θαρραλέως βαδιζούσης. δεῖ δ' ὥσπερ ἱστίον τὸ σῶμα μήτε συστέλλειν εὐδίας οὔσης καὶ πιέζειν σφόδρα μήτ' ἀνειμένως χρῆσθαι καὶ κατα-
F φρονεῖν ἐν ὑποψίᾳ γινόμενον, ἀλλ' ἐνδιδόναι καὶ ποιεῖν ἐλαφρὸν ὥσπερ εἴρηται (123 b, e), καὶ μὴ περιμένειν ἀπεψίας καὶ διαρροίας μηδὲ θερμασίας μηδὲ νάρκας, ὑφ' ὧν ἔνιοι μόλις ὥσπερ ὑπ' ἀγγέλων ἢ κλητόρων, πυρετοῦ περὶ θύρας ὄντος |
129 ἤδη, θορυβούμενοι συστέλλουσιν ἑαυτούς, ἀλλὰ πόρρωθεν ἐξευλαβεῖσθαι 'πρὸ χείματος, ὥστ' ἀνὰ ποντίαν ἄκραν βορρᾶ πνέοντος' (Lyr. adesp. 100). **(14.)** ἄτοπον γάρ ἐστι κοράκων μὲν λαρυγγισμοῖς καὶ κλωσμοῖς ἀλεκτορίδων καὶ 'συσὶν ἐπὶ φορυτῷ μαργαινούσαις', ὡς ἔφη Δημόκριτος (fr. 147), ἐπιμελῶς προσέχειν σημεῖα ποιουμένους πνευμάτων καὶ ὄμβρων, τὰ δὲ τοῦ σώματος κινήματα καὶ σάλους καὶ προπαθείας μὴ προλαμβάνειν μηδὲ προφυλάττειν μηδ' ἔχειν σημεῖα χειμῶνος ἐν ἑαυτῷ γενησομένου καὶ μέλλοντος. ὅθεν οὐ περὶ τροφὴν μόνον οὐδὲ γυμνάσια δεῖ φυλάττειν τὸ σῶμα μὴ παρὰ τὸ εἰωθὸς
B ἅπτεται τούτων ὀκνηρῶς καὶ ἀπροθύμως ἢ πάλιν διψῶδές ἐστι καὶ πειναλέον ὡς οὐ πέφυκεν, ἀλλὰ καὶ τῶν ὕπνων τὸ μὴ συνεχὲς μηδὲ λεῖον ἀλλ' ἀνωμαλίας ἔχον καὶ διασπασμοὺς εὐλαβεῖσθαι, καὶ νὴ Δία τῶν ἐνυπνίων τὴν ἀτοπίαν, ἄνπερ ὦσι μὴ νόμιμοι μηδὲ συνήθεις αἱ φαντασίαι, πλῆθος ἢ πάχος ὑγρῶν ἢ πνεύματος