134 τὰς ἀναδόσεις, | καὶ τοῦτο τοὺς μὲν περιπατεῖν εὐθὺς ἀπὸ δείπνου τοὺς δ' ἀτρεμεῖν πέπεικεν, ἀμφοτέρων ἂν οἰκείως ἐφάπτεσθαι δόξειεν ὁ τὸ μὲν σῶμα συνθάλπων καὶ συνέχων μετὰ τὸ δεῖπνον, τὴν δὲ διάνοιαν μὴ καταφερόμενος μηδ' ἀργῶν εὐθὺς ἀλλ' ὥσπερ εἴρηται διαφορῶν ἐλαφρῶς τὸ πνεῦμα καὶ λεπτύνων τῷ λαλεῖν τι καὶ ἀκούειν τῶν προσηνῶν καὶ μὴ δακνόντων μηδὲ βαρυνόντων.

22. Ἐμέτους δὲ καὶ κοιλίας καθάρσεις ὑπὸ φαρμάκων, μιαρὰ 'παραμύθια πλησμονῆς', ἄνευ μεγάλης ἀνάγκης οὐ κινητέον, ὥσπερ οἱ πολλοὶ κενώσεως ἕνεκα πληροῦντες τὸ σῶμα καὶ πάλιν πληρώσεως κενοῦντες παρὰ φύσιν, ταῖς πλησμοναῖς οὐχ ἧττον ἢ ταῖς ἐνδείαις ἀνιώμενοι, μᾶλλον δ' ὅλως B τὴν μὲν πλήρωσιν ὡς κώλυσιν ἀπολαύσεως βαρυνόμενοι, τὴν δ' ἔνδειαν ὡς χώραν ἀεὶ ταῖς ἡδοναῖς παρασκευάζοντες. τὸ γὰρ βλαβερὸν ἐν τούτοις προὖπτόν ἐστι· ταραχάς τε γὰρ ἀμφότερα τῷ σώματι παρέχεται καὶ σπαραγμούς. ἴδιον δὲ τῷ μὲν ἐμέτῳ κακὸν πρόσεστι τὸ τὴν ἀπληστίαν αὔξειν τε καὶ τρέφειν· γίγνονται γὰρ αἱ πεῖναι καθάπερ τὰ ἀνακοπτόμενα ῥεῖθρα τραχεῖαι καὶ χαραδρώδεις, καὶ βίᾳ τὴν τροφὴν ἕλκουσιν ἀεὶ λυττῶσαι, οὐκ ὀρέξεσιν ἐοικυῖαι σιτίων δεομέναις ἀλλὰ C φλεγμοναῖς φαρμάκων καὶ καταπλασμάτων. ὅθεν ἡδοναὶ μὲν ὀξεῖαι καὶ ἀτελεῖς καὶ πολὺν ἔχουσαι σφυγμὸν καὶ οἶστρον ἐν ταῖς ἀπολαύσεσι λαμβάνουσιν αὐτούς, διατάσεις δὲ καὶ πληγαὶ πόρων καὶ πνευμάτων ἐναπολήψεις διαδέχονται, μὴ περιμένουσαι τὰς κατὰ φύσιν ἐξαγωγάς, ἀλλ' ἐπιπολάζουσαι τοῖς σώμασιν ὥσπερ ὑπεράντλοις σκάφεσι, φορτίων ἐκβολῆς οὐ περιττωμάτων δεομένοις. αἱ δὲ περὶ τὴν κάτω κοιλίαν ἐκταράξεις διὰ φαρμακείας φθείρουσαι καὶ τήκουσαι τὰ ὑποκείμενα πλείονα ποιοῦσι περίττωσιν ἢ ἐξάγουσιν. ὥσπερ οὖν, εἴ τις Ἑλλη-