νων ὄχλον ἐν πόλει βαρυνόμενος σύνοικον, Ἀράβων ἐμπλή- D
σειε καὶ Σκυθῶν τὴν πόλιν ἐπηλύδων, οὕτως ἔνιοι τοῦ παν-
τὸς διαμαρτάνουσιν ἐπ' ἐκβολῇ περιττωμάτων συνήθων καὶ
συντρόφων ἐμβάλλοντες ἔξωθεν εἰς τὸ σῶμα κόκκους τινὰς
Κνιδίους καὶ σκαμωνίαν καὶ δυνάμεις ἄλλας ἀσυγκράτους καὶ
ἀγρίας καὶ καθαρμοῦ δεομένας μᾶλλον ἢ καθᾶραι τὴν φύσιν
δυναμένας. ἄριστον μὲν οὖν τὸ μετρίᾳ διαίτῃ καὶ σώφρονι τὸ
σῶμα ποιεῖν περί τε πληρώσεις καὶ κενώσεις αὐτοτελὲς ἀεὶ καὶ
σύμμετρον· εἰ δ' ἀνάγκη ποτὲ καταλάβοι, τοὺς μὲν ἐμέτους
ποιητέον ἄνευ φαρμακείας καὶ περιεργίας, μηδὲν ἐκταράττον- E
τας ἀλλ' ὅσον ἀπεψίαν διαφυγεῖν αὐτόθεν ἀφιέντας ἀπραγμό-
νως τῷ πλεονάζοντι τὴν ἀπέρασιν. ὡς γὰρ τὰ ὀθόνια ῥύμμασι
καὶ χαλαστραίοις πλυνόμενα μᾶλλον ἐκτρίβεται τῶν ὑδατοκλύ-
στων, οὕτως οἱ μετὰ φαρμάκων ἔμετοι λυμαίνονται τὰ σώματα
καὶ διαφθείρουσιν. ὑφισταμένης δὲ κοιλίας οὐδὲν φάρμακον
οἷα τῶν σιτίων ἔνια μαλακὰς ἐνδιδόντα προθυμίας καὶ διαλύ-
οντα πράως, ὧν ἥ τε πεῖρα πᾶσι συνήθης καὶ ἡ χρῆσις ἄλυ-
πος. ἂν δὲ τούτοις ἀπειθῇ, πλείονας ἡμέρας ὑδροποσίαν ἢ
ἀσιτίαν ἢ κλυστῆρα προσδεκτέον μᾶλλον ἢ ταρακτικὰς καὶ
φθαρτικὰς φαρμακείας, ἐφ' ἃς οἱ πολλοὶ φέρονται προχείρως,
καθάπερ ἀκόλαστοι γυναῖκες ἐκβολίοις χρώμεναι καὶ φθορίοις F
ὑπὲρ τοῦ πάλιν πληροῦσθαι καὶ ἡδυπαθεῖν.

23. Ἀλλὰ τούτους μὲν ἐατέον· οἱ δ' ἄγαν αὖ πάλιν ἀκρι-
βεῖς καὶ τεταγμένας τινὰς ἐκ περιόδου κριτικὰς ἐμβάλλοντες
ἀσιτίας οὐκ ὀρθῶς τὴν φύσιν μὴ δεομένην διδάσκουσι δεῖ- 135
σθαι συστολῆς καὶ ποιεῖν ἀναγκαίαν τὴν οὐκ ἀναγκαίαν ὑφαί-
ρεσιν ἐν καιρῷ †ζητούμενον ἔθος ἀπαιτοῦντι. βέλτιον γὰρ
ἐλευθέροις τοῖς τοιούτοις χρῆσθαι κολασμοῖς εἰς τὸ σῶμα μη-
δεμιᾶς [δὲ] προαισθήσεως οὔσης μηδ' ὑποψίας, καὶ τὴν ἄλλην