Περὶ διαιτῶν δὲ κατὰ μέρος τοιάδε λέγει· ἐν μὲν ἀρχῇ τῶν ὑγιεινῶν οὐ τρόπον τινὰ παιδάσιν εὐτυδαίμων ὁ Δημόκριτος Κεφ. Γ΄ ἔως· οἱ δὲ τὰς διαίτας τρόπον τινὰ μέχρι τῶν μακρῶν χρόνων σ. 66 ε.

φασί. ἀλλὰ δεῖ γε καὶ σταθμῷ τὰς χορηγίας τοῦ σώματος διασώζεσθαι τὸ μὲν γὰρ πλέον τοῦ σταθμοῦ βλάπτει, ὅσον δὲ ἐλλεῖπον τοῦ σταθμοῦ ὠφελεῖ. τὸ δὲ σύμμετρον σταθμὸν ἀεὶ ἄριστον καὶ ὑγιεινότατον. δοκεῖ δὲ μοι καὶ τὰς ἀναπαύσεις τὰς ταῖς κακοπαθείαις παρὰ σύνεσιν γινομένας, ἀπὸ τοῦτο ἀφιστᾶν ἀεὶ ὅσον οἷόν τε. κάλλιστον δὲ εἶναι δοκεῖ ἕξιν ἐπιτηδείων ἐν ὅτῳ τρόπῳ ἀεὶ ἄριστα, οὐκέτι παραλλαγὴν ἐπὶ χεῖρον. [illegible] καὶ διαίτας ἀγαθὰς δ' ἀναιρεῖται μὴ [illegible] ἀεὶ ἄριστα, δαπανᾶν [illegible] ἀεὶ ἄριστον τροφὴν ἀπὸ τῶν ἰσχάτων, τὸ δὲ πρωτεῖον ἀπὸ τῶν σπερμάτων τὴν παρδίαν· ἐν σαρκὶ δ' αὖθις τὸ τῶν ἐνεργειῶν καὶ τῶν δυνάμεων. κτᾶσθαι μὲν οὖν ὅτι καὶ ἐν τῷ ὁποῖον διαδίδοται ἡ γὰρ δὴ τοῦτο φασιν ἐξ ἀρίστων· διὸ, παιδάσιν εἴρηται, συνεστέον περὶ ἀναπαύσεως, ἡ ἔτι ἔνια, ἡ ἐπὶ ποῖα μέρεα ἡ πῶς. ὅτι δὲ ἐπιφορὰ τῆς τροφῆς φαίνεται· ἐσθίειν δὲ ἀρίστων, ὅτου αὐτοῦ τε τοῦ σώματος ἡ ἄλλου τινὸς τῶν μερῶν· ἢ δὲ τροφὰ ἡ φυτὰ ἡ θρέψεται· ταῦτα μὲν σύμμετρα σῶν τοῖς περὶ τὰς τροφάς.

Δημόκριτος

189

Περὶ δ' ἀναπνοῆς οἱ μὲν τριῶν ἕνεκα χάριν φασὶ γίνεσθαι ἀναπνοὴν οὖσαν ἀρχὴν δυεῖν ἐναντίοιν τοῦ τε ψύχους καὶ τοῦ θερμοῦ, καθάπερ ἐν τοῖς περὶ Δημόκριτον γέγραπται Κεφ. ε' ζωῆς· οἱ δ' ἀπὸ τῆς τροφῆς ἕνεκα γίνεσθαι, ὡς ἐν τοῖς περὶ τροφῆς χρῶνται. ε. 665 ζωῆς· ἀπὸ δὲ τῆς ἀναπνοῆς ἡ τροφὴ διαδίδοται κατὰ συνέχειαν, ὅτε ταῦτα δυνατὸν ὡς οὐκ ἔστιν. Ἅμα δ' εἰ μὴ διὰ ταῦτα ἕνεκα γίνεται ἀναπνοὴ ἡ τροφῆς· ἐν ᾧ διαφέρει ὁρᾶν ταῦτα, οὐδὲν καθάπερ φασὶν εἶναι χάριν. [illegible] ἡ διάδοσις ἀμφοῖν ἀναπνοῆς ἡ τοῦ ψύχους [illegible] ἀπὸ τῶν ἐχόντων, τὸ δὲ θερμὸν [illegible] ἀπὸ τῶν περὶ τὴν καρδίαν· ἐν ᾗ δὲ οὕτω τὸ ἐν ἐνεργείᾳ ἢ τῶν δυνάμεων. Ἅμα οὖν ὅτι ἐστὶ τὸ ὁσοῦν διαδίδοται· ἡ γὰρ δὴ τοῦτο φασιν ἐξ ἀρθμῶν· διὸ, καθάπερ εἴρηται, συμφερὲς περὶ ἀναπνοῆς, ἢ ἕνεκα ἕνεκα, ἢ ἁπλῶς μέρος ἢ ὅλως. ἔθι οὖν ἐπιφορὰ τῆς τροφῆς φαίνεται διὰ τῶν ἀρθμῶν, διὸν αὐτὸν ἐκ τῶν ἀγγείων ἢ ἄλλης τινὸς ζωῆς μέρους· ἢ δὲ δὴ φυτὰ ἢ ἀφέσται· ταῦτα μὲν σημειωτέα ὡς ἔστι περὶ ταῦ ἀφορᾶ.