

στος παντός σπανίου και μη δυναμένου ν' αποκτηθῆ εἰμὴ μετὰ κόπου, δὲν ἐδῆμιούργει ἀνάγκας τεχνητάς, ἄς ἡ συνήθεια μεταβάλλει εἰς πραγματικάς, εἶνε τὸ κατ' ἐξοχὴν δροσιστικόν.

Τὸ ὕδωρ ὄχι μόνον δύναται νὰ ἐπαρκῆ εἰς τὰς ἀπαιτήσεις τῆς ζωῆς· ἀλλ' ἀπεδείχθη ἔτι ὅτι ἐκεῖνοι, οἵτινες κάμνουσι χρῆσιν τούτου σχεδὸν ἀποκλειστικῆν, φθάνουσι εἰς προκεχωρηκυῖαν ἡλικίαν και εἶνε ἀπηλλαγμένοι μεγάλου ἀριθμοῦ ἀθνεϊῶν, ἄς ὑποβοηθεῖ ἡ γεννῆ ἡ χρῆσις τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν.

Τὸ ὕδωρ εἶνε τὸ φυσικώτερον μέσον πρὸς μετοχέτευσιν τῶν τροφῶν ἡμῶν· βοηθεῖ τὴν χώνευσιν και τὴν μεταβάσιν τοῦ χυλοῦ εἰς τὰ ἀπορροφητικὰ ἄγγεῖα ἐν τούτοις, δὲν πρέπει νὰ πίνῃ τις, ὅταν τρώγῃ, μεγάλην ποσότητα ὕδατος, διότι τότε ἔχει τὸ κακὸν νὰ διαλύῃ τὸν γαστρικὸν χυμὸν και νὰ βλάβῃ τὴν χώνευσιν· Ἐὰν ἦνε ἀναγκαῖον νὰ πίνῃ τις, ὅταν διψᾷ, πρέπει ἐπίσης νὰ μὴ συνειθίζῃ νὰ πίνῃ λίαν συνεχῶς, και μάλιστα κατὰ τὸ θέρος, διότι ἄλλως θὰ ἐκοπιάζε τὸν στόμαχον. Ὅταν τις δυσκολεύηται νὰ δροσισθῆ, πρέπει νὰ προσθέτῃ εἰς τὸ ὕδωρ ὑπόξιον ἢ τινα οὐσίαν, ὡς, χυμὸν φραγκοσταφυλῆς, λειμωνίου, πορτοκαλίου, ἢ ἀπλᾶς σταγόνας τινὰς ὄξους μετ' ὀλίγης ποσότητός τινος σακχάρους. Τὸ δροσιστικὸν ὕδωρ εἶνε τὸ μᾶλλον δροσιστικόν· τὸ λίαν ψυχρὸν ἔχει ἐπὶ τοῦ στομάχου πρᾶκτικὸν και τονικὸν ἀποτέλεσμα· ἀλλὰ ποτὲ δὲν πρέπει νὰ τὸ πίνῃ τις ὅταν τὸ σῶμα εὐρίσκεται εἰς κατάστασιν ἐφιδρώσεως, κόπου και γενικῆς διεγέρσεως, διότι παρατηρήθη πολλακίς ὅτι ἐγένιν αιτία γενικῆς τοῦ στομάχου φλογώσεως, πλευρίτιδος, δυσεντερίας και αὐτοῦ ἔτι τοῦ θανάτου. Οὐδέποτε τις ὑγιαίνων πρέπει νὰ πίνῃ ὕδωρ χλιαρὸν, διότι τοῦτο παραλύον ἀποχαυνώνει τὸ συσταλτὸν τῶν τοῦ στομάχου μυῶνων και καθίστησι τὴν χώνευσιν μακρὰν και κοπιώδη.

Ἐκ τῆς ἀναμίξεως τοῦ ὕδατος μετὰ τῶν χυμῶν φυτῶν τινῶν παράγονται ποτὰ τότεν εὐάρεστα ὅσον και δροσιστικά. Αἱ ὀπῶραι, ἄς ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μεταχειρίζονται διὰ τὴν χρῆσιν ταύτην, εἶνε τὸ λειμώνιον, τὸ πορτοκάλιον,