

υγρόμετρον καταβιβάνουσι καὶ ἀναβιβάνουσιν αἰφνιδίως καὶ εἰς πολλοὺς βαθμοὺς, ἡ ζωὴ συντέμνεται· ὥστε ἡ σταθερότης τῆς ἀμεσπραΐας συμβάλλει εἰς τὴν παράτασιν τῆς ζωῆς, καθὼς καὶ ἡ γαλήνη τῆς ψυχῆς, ἡ τῶν παθῶν ἡ νηνεμία.

Ἡ σύμμετρος τοῦ ἀέρος ξηρότης καὶ υγρότης βοηθεῖ ὡσαύτως τὴν μακροβιότητα· τούναντίον δὲ βλάπτει ἡ ἄθροια τῶν δύο τούτων καταστάσεων μεταλλαγή. Διὰ τοῦτο πλείοτεροι μακρόβιοι εὐρίσκονται εἰς τὰς νήτους, ἢ τὰς παρακειμένας ἡπείρους· πρόσθε δὲ εἰς τοῦτο καὶ τὴν ἐπιβροχὴν τοῦ ὕδατος τῆς θαλάσσης, διὰ τὴν ὁποῖαν οἱ ναῦται φθάνουσιν εἰς τοῦτο γῆρας.

Ἡ λιτότης τῆς διαίτης, ἡ σωμαστικὴ καὶ οἱ κάποι παρτεῖναι τὸ τέρμα τοῦ βίου. Ἐνεκὰ τούτου οἱ χωρικοί, οἱ γεωργοί, οἱ κυνηγοί καὶ οἱ ποιμένες γηρασκούσι καὶ ἀποβήσκουσι βραδύτερον παρὰ τοὺς ἀδρῶν καὶ τρυφηλοὺς καὶ φιληδονοὺς καὶ ὀκνηροὺς. Ἀλλὰ καὶ ἐν ταύτῃ, καθὼς ἐπὶ τῶν προηγουμένων, ἐννοοῦμεν τὸν μέσον ὅρον· διότι πανταχοῦ καὶ ἐν πᾶσιν αἱ ὑπερβολαὶ καὶ καταχρήσεις φέρουσιν εἰς τὸ αὐτὸ σχεδὸν τέλος.

Διήκουσαν μακρὸν σταθιδὸν ἡμερῶν συγχύσις ὅσοι ἐπαίνως, ἡ καὶ οὐδὲ ποτε σχεδὸν ἔραγον κρέας· εἰρέοντο δὲ διὰ χόρτων καὶ καρπῶν μόνον.

Τίς ἀγνοεῖ πόσον βαθύγυρι κατανιώσιν οἱ σεβάσμιοι ἀνέκται εἰς τὰ δάστη καὶ τὰς καϊάδας τοῦ ἁγίου νόμου ὅρους τοῦ Ἀθώου.

Εὐρίσκονται πλείοτεραι γυναῖκες, πλείοτεροι δὲ μακρόβιοι ἄνδρες.

Συχνάκις περὶ τὸ 70 καὶ 50, ἢ 80 ἔτος γέροντες τινες ἐβλάστησαν νέους δδόντας καὶ νέας τρίχας, τούτῃσι θαυμαστικῶς ἀνευθώθησαν.

Ἐκτὸς τούτων ἡ μακροβιότης, καθὼς καὶ ἄλλα πλειονετήματα, ἡ ἐλαττώματα φυσικὰ τε καὶ ἠθικά, ὑπάρχει κληρονομικῇ. Εὐρίσκονται τῶν οἰκογενεῖαι, τῶν ὁποίων οἱ διάδοχοι τακτικῶς κατανιώσιν εἰς μακρὸν γῆρας, ἂν ἐν τῷ μεταξὺ δὲν συμπίσῃ ἐξωτερικὴ τις αἰτία καὶ συντέμῃ τὴν ζωὴν τῶν.

Ἀπαντα τὰ ὄργανα ἐνεργοῦσιν ἐν ἀλλὰ καὶ ἀναπαύονται μόνον δὲ ἡ καρδία καὶ οἱ πνεύμονες κινεῖται ἀκαταπαύστως, ὡς πιστότατον χρονόμετρον τῆς ζωῆς· ὅθεν ἐξ αὐτῶν ἴσως συχνότατα συμβαίνει καὶ ὁ φυσικὸς θάνατος, ἂν οὐ ἀποκλίνουσιν ἐργαζόμενα. Ἀλλ' ἄρα γε καὶ ὁ ἐγκεφαλιονωτιστὸς μυελὸς, ἡ τὸ σύστημα τῶν γαστρικῶν νεύρων, ὅθεν ζωογονοῦνται ἀκαταλήπτως καὶ τὰ ὄργανα ταῦτα, σχεδὸν καθὼς ὑπὸ τοῦ ἀτμοῦ κινεῖται ἡ μηχανὴ τῶν πλοίων, δὲν ἀλλοιοῦνται, οὔτε παθαίνονται ὁπωσδήποτε;

Ἀδύνατον νομίζομεν νὰ μὴ συμβαίῃ καὶ τοῦτο, ἀλλ' ἡ βλάβη αὕτη δὲν ἐξηρηυνήθη ἀποχρώντως. Ἡ καρδία ὅμως γνωρίζομεν ὅτι σμικρύνεται κατὰ τὸν ὄγκον, ὡς ἐδόξαζον καὶ οἱ Αἰγύπτιοι, ὥστε περὶ τὸ τέλος κατέχει ὀκτάκις μικρότερον τόπον παρὰ τὸ κατ' ἀρχάς, ἐφ' ὅσον προβαίνει εἰς τὸ τέρμα τῆς ἡ ζωῆς. Ἐπειτα ἡ ἀριστερὰ αὐτῆς κοιλία δέχεται βαθμυδὸν ὀλιγότερον αἷμα, ὅθεν καὶ ὀλίγον ἐκπέμπει καὶ εἰς τὸ λοιπὸν σῶμα. Διόφορα αὕτης μέρη γίνονται χονδρώδη, ἡ μεταβάλλονται καὶ εἰς ὅστων· τὸ δὲ πάθος ταῦτο ἐκτείνεται καὶ εἰς τὰς ἐξ αὐτῆς ἐκφυομένας ἀρτη

ρίας, τοὺς σωλήνας δηλ. δι' ὧν σκορπίζεται ἀπανταχοῦ τοῦ σώματος τὸ αἷμα, ἡ τροφὴ αὐτοῦ, καθὼς τὸ ὕδωρ τὸ ὁποῖον ποτίζει τὰ διάφορα μέρη τοῦ ἀγροῦ, ἡ τοῦ κήπου.

Πάσχει τὰ αὐτὰ σχεδὸν καὶ οἱ πνεύμονες, εἰς τοὺς ὁποίους ἡ καρδία ἐκτοξεύει τὸ ἀκάθαρτον αἷμα διὰ νὰ κοινωνήσῃ μετὰ τοῦ ἀέρος ὁσπτε, εἰσέρχεται δὲ αὐτῶν, καὶ οὕτως ἀπὸ πορφύρου νὰ γείνῃ ἐρυθρόν.

Ἀλλ' οἱ εἰρημένοι σωλήνες ἐμφράττονται βαθμυδὸν τόσῳ μᾶλλον, ὅσῳ ἐτιυχον καὶ στενωτέροι. Τὸ κακὸν δὲ τοῦτο μεταδίδεται καὶ εἰς τοὺς πόρους τοῦ δέρματος, ὥστε οὐτε τὸ αἶμα προχωρεῖ μέχρις αὐτοῦ διὰ νὰ τὸ ποιεῖ καὶ νὰ τὸ θρέψῃ, οὔτε ὁ ἐξωτερικὸς ἀὴρ εἰσέρχεται μέχρι τοῦ αἵματος.

Τοιοιουτρόπως βαθμυδὸν κατασχελεῖται, ἡ ἐξηραίνεται τὸ σῶμα, πολὺ δὲ μᾶλλον τὰ ὀστέα ὡς μὴ ὑγραίνόμενα ἀποβάλλουσι τὴν φυσικὴν ἐλαστικότητα καὶ γίνονται ὑδραυς· ἐπειδὴ πλεονάζει τότε ἐν αὐτοῖς ἡ γαιώδης ὕλη. Καὶ διὰ τοῦτο οἱ γέροντες, μόλις πέσῃσι, κινδυνεύουσιν ἀπὸ πτεῖγματα τῶν μεγάλων ὀστέων μάλιστα, εἰς τὸ μηροῦ καὶ τῆς κνήμης.

Ἡ ἐμφρασις τῶν ἀγγείων, τὰ ὁποῖα συμπλεκόμενα καθιστῶσιν ὡς σπύγγον τὸ σῶμα, ἐμποδίζει τὴν ἀποκρίσιν τῶν ὑγρῶν, ὅσον τοῦ ιδρώτος, διὰ τοῦ ὁποῖου καθαρίζεται τὸ σῶμα διηνεκῶς ἐκ πάσης ρυπαρᾶς καὶ περιττῆς ὕλης.

Ἡ θερμότης τοῦ σώματος ὀλιγοστεύει, μάλιστα δὲ μακρὰν τῆς καρδίας, ἥτις ὑπάρχει ὡς ἐστία τοῦ ἐμφύτου τοῦτου πυρός.

Βλάπτονται ὁμοίως καὶ ἄλλα ὄργανα, τὰ ὁποῖα ἀποστραγγίζουσιν εἰς τὰ ἐξωτὰ ἀκαθαρσίας.

Τοιοιουτρόπως δυσκολεύονται, ἡ ἐλαττοῦνται καὶ αἱ προαιρετικαὶ αὐταὶ κινήσεις τῶν διαφόρων τοῦ σώματος μερῶν.

Ὅσῳ πλειοτέρας χρεῖας ἔχει τὸ ζῶον, τόσῳ ταχύτερον γηράσκει καὶ τελευτᾷ. Ἐξ αὐτῶν δὲ (νομίζουσιν ὠφέλιμον καὶ αὐθις νὰ τὸ ἐπαναλάβωμι) οὐδεμία χρεῖα ἄλλη καταδαπανᾷ τὴν ζωὴν ὅσον ἡ συνουσία. Ἀλλ' ἂν οὐ παύσῃ νὰ γεννᾷ ὁ ἄνθρωπος φυσικῶς, ἐξακολουθεῖ νὰ γεννᾷ διανοητικῶς ὡς καὶ πρότερον (1) διότι τότε μάλιστα ἐνεργεῖ ὁ ἐγκέφαλος αὐτοῦ· τότε ἐπικρατοῦσιν αἱ ψυχικαὶ δυνάμεις· τότε σκέπτεται καὶ ἐπισοεῖ καὶ συλλογίζεται καὶ κρίνει εὐστοχώτερον καὶ συγγράφει ἀθανάτους πολλὰς σελίδας. Ἀλλὰ καὶ τοῦτο, καθὼς ἡ φυσικὴ παιδοποιεῖα, φθείρει τὴν ζωὴν τοῦ οὗχ ἤτερον.

Ὁ μὲν ἀγροῖκος βίος ἐπιβουλεύεται τὴν ζωὴν ἐκ τῆς περιφερείας δι' ἐξωτερικῶν προσβολῶν, ὁ δὲ πολιτισμὸς καταστρέφει τὸν ἄνθρωπον ἐκ τῶν ἐντὸς καὶ κατ' αὐτὸ τὸ κέντρον. Οὐδὲν καὶ τὰ μεγάλα διδάσκει, ἐφ' ὅσον γηράσκουσι, σήπονται εἰς τὴν καρδίαν αὐτοῦ τὴν τοῦ στελέχους, ὥστε περὶ τὰ τέλη τῆς ὑπάρξεώς.

(1) Ὅθεν ἔλεγε καὶ ὁ Συνέσιος· Παιδαὶς ἐν μὲν λόγους ἐγεννησάμην, τοὺς μὲν ἀπὸ τῆς σωματικῆς φύσεως, τοὺς δὲ ἐκ τῆς συντάξεως ταύτης ῥητορικῆς κτλ. Ἐπειτα.