

των μόλις διατηρούνται διὰ τοῦ φλοιοῦ καὶ τοῦ ἀραιοῦ ἰκ' αὐτὸν ἐξόλου.

Πόσον εἶθε δυσχερὲς κατὰ τοῦτο Σεῖς οἰκαλλιτέχναι, οἱ φίλοι, οἱ ῥήτορες, οἱ θεράποντες τῶν Μουσῶν, μάλιστα δὲ οἱ σοφοί, οἱ ἐξασκούμετες τὸν νοῦν, οἱ σπουδαζόντες νὰ ἐκτείνητε τὰ ὅρια τῆς ἐπιστήμης, οἱ μαντεύοντες, οὕτως εἰπεῖν, τῆς φύσεως τὰ ἀπόρρητα καὶ μακρόθεν τὸ μέλλον προλαμβάνοντες. Ἡ ἐξάλλος φαντασία, ἐξ ἧς πηγάζει ἡ δόξα Σας γίνεται καὶ τῆς φθορᾶς Σας ἀρχικὴ αἰτία. Ὅστις κλέπτει τὸ πῦρ ἐκ τοῦ οὐρανοῦ, ὡς ὁ Προμηθεύς, κατασπαράττεται καὶ αὐτὸς ὑπὸ τῶν γυπῶν εἰς τὸ ἦπαρ. Ἀλλ' ἐπειδὴ ὑπάρχει πεπρωμένον νὰ πάθῃτε ὑπὲρ τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, καὶ θυσιάζεσθε εἰς αὐτό, ἀποφεύγετε τοὐλάχιστον τὰς μαργανείας τῆς ἀσθενοῦς Ιατρικῆς, ἀν θέλητε νὰ παρατείνητε ὅπως οὖν τὴν πολυτίμον ὑπαρξίν Σας. Μὴ στερῆτε ποτε ἀνευ φανερᾶς καὶ καταπειγούσης ἀνάγκης νὰ μεταχειρίζησθε φάρμακα κατὰ τῆς ὑπομονῆς, ἥτις πρὸ πάντων Σας βασανίζει, καὶ κατὰ τοῦ σμήνους τῶν νευρικῶν παθῶν τὰ ὅποια Σας ἐνοχλοῦσιν, ἡ δίαιτα, ἡ σωμαστική, ὁ καθαρός τῆς ἐσχχῆς αἵρ δύνανται ἀποτελεσματικώτερον νὰ Σας ὤρῃ λήθως. Οὕτως εἰς τὰ βουνα καὶ τὰ δάση περιπλανώμενος ἔζητε μακρὰν ζωὴν ὁ Ζήνων, ὁ Δημοκρίτος, ὁ Σενέκας, καὶ τοσοῦτοι ἄλλοι ἐροφάνται τῆς ἀληθοῦς σοφίας.

Πρᾶγμα παράδοξον! ὅσοι πλείστορον αἰσθανόμεθα τόσῳ καὶ ὑποφέρομεν, ὥστε καὶ ἡ ὑπαρξὶς ἡμῶν συντέμνεται. Ἡ τοιαύτη εὐπάθεια ἰσχυαίνει καὶ ἐξασθενεῖ παρακαίρως τοὺς ποιητὰς, τοὺς μουσικοὺς, τοὺς ζωγράφους. Ὅθεν ζῶσιν ἐξάκουστοι μὲν καὶ παγκύσμοιοι, ἀλλὰ πρὸς ὀλίγον, καθὼς αἱ λαμπάδες, τῶν ὁποίων ἡ παχὺα θρυαλλὶς καίει μετὰ μεγάλης καὶ λαμπροτάτης φλογός. Dum luceo, consumo! Ἡ περιβόητος κυρία Roland φίλη τῆς δυστυχοῦς βασιλείσης Μαρίας Ἀντωνίνης καὶ δέσμιος ὡς αὕτη, πρὶν ἀποκεφαλισθῇ ἐπλησίασεν εἰς τὸ κύμβαλόν της καὶ ἔκρουσεν ἤχους τοσοῦτον μελαγχολικοὺς καὶ φρικώδεις, ὥστε συνετρίβη εἰς δάκρυα ἡ καρδία καὶ αὐτῶν τῶν παρισταμένων δημίων!

Τὶ ὅμως ἄρ' αἰ ἀπαιτεῖται ἰδιαιτέρως πρὸς παρίστασιν τῆς ζωῆς;

1) Σῶμα ἄριον κατὰ πάντα, ἀπηλλαγμένον δηλ. πάσης πηρώσεως.

2) Στόμαχος εὐρωστος καὶ ἰσχυρός· διότι αὐτὸς διανέμει ὡς σιτοδότης τὴν τροφὴν εἰς πάντα τὰ λοιπὰ ὅργανα· αὐτὸς ὑπάρχει, οὕτως εἰπεῖν, τὸ κέντρον τοῦ συστήματος ὡς καίμενος μεταξὺ δύο εἰδῶν νέρων τῶν ἐγκεφαλονωτιαίων καὶ τῶν γαστρικῶν λεγομένων δηλ. τῶν τῆς προαιρετικῆς καὶ αὐτομάτου ὑπάρξεως. Διὰ τοῦτο πάντα τὰ πάθη ἀντανανκλῶνται εἰς αὐτόν· πᾶν τῶν αἰσθάνεσθαι ἢ ἀγαθὴν, ἢ κακὴν ἐπιβόρῃ· ὅθεν ταραττεται μὲν ἡ χώνευσις ὑπὸ τῆς λύπης, τῆς ὀργῆς, τοῦ φόβου κτλ. ἐκτελεῖται δὲ ταχέως, ὅταν χαίρωμεν, εὐθυμῶμεν καὶ ἐλπίζωμεν. Ἡ δὲ ἐπινέργεια αὕτη ἀποδίνει τόσῳ ἐναργεστέρῳ, ὅσοι εὐπαθέστερον καὶ ἀσθενέστερον τύχη τὸ προκείμενον ὄργανον τοῦ σώματος. Ἀλλὰ καὶ αἱ ἄλλαι φυσικαί, εἴτε ἐξωτερικαί

αἰτίαι, ἐνεργοῦσιν οὐχ ἥττον ἐπ' αὐτοῦ, π. χ. ἡ ψύξις καὶ ἡ θερμότης.

Τίνα δὲ ἄρ' αἰ σημεῖα τοῦ δυνατοῦ στομάχου; Ἡ ὀρεξις, ἡ ἐλλειψὶς ἐρυγμῶν κνισσῶδων, ἡ δέξις, ἐμέτου, ναυτίας, δίψης μεγάλης, βάρους τινὸς περὶ τὸ ἐπιγάστριον καὶ πτυάλων συμφορομένων τὸ πρῶτον εἰς τὸν φάρυγγα, καὶ ἀνάγκη καθημερινῆς ἀποκαθάρσεως.

3) Πνεύμονες μεγάλοι.

Τίνα δὲ καὶ τούτων τὰ σημεῖα; Στήθος πλατὺ καὶ ὀπισθοῦν ἐξέχον εἰς τὰ ἐμπροσθεν, ἀναπνοὴ ἐλευθέρη, εὐκολία τοῦ νὰ τὴν κρατῶμεν μέχρι τινός, δύναμις φωνῆς καὶ βηχός σπανιότης.

4) Καρδία ἰσχυρά, ἀλλ' οὐχ εὐερέθιστος· ὅθεν ὅσων οἱ σφυγμοὶ γίνονται συχνοὶ 100, π. χ. κατὰ στιγμήν, ἢ ἐκ φύσεως ἐνίοτε, ἢ καὶ ἐκ μικρᾶς τινος τυχοῦσης αἰτίας, τούτων ἡ ζωὴ δυσκόλως παρατείνεται εἰς μακρὸν γῆρας. Αὐτοὶ ὑπόκεινται εἰς ἀδιαιτέπτον τινα πυρετόν, ὅστις καταναλίσκει ταχύτερον τὴν τροφὴν τῆς ζωῆς, καθὼς τὸ μέγα καὶ λαμπρὸν πῦρ τὴν καύσιμον ὕλην. Τὰ θεραπευτικὰ μέτρια παρασύρονται ὑπὸ τῆς τοιαύτης ταχύτητος, καθὼς ἡ ἕλὺς παρὰ τοῦ χειμάρρου ὅστις οὐδέποτε παχύνει τὴν γῆν, ὡς τὰ νάματα τῆς πηγῆς, ἢ τὰ ρεῖθρα τοῦ ποταμοῦ.

Ὅστις ἄρα ἔχει θραδείαν μὲν καὶ ὀμαλὴν τὴν κίνησιν τοῦ αἵματος, φλεγματικὴν δὲ ὀπισθοῦν, ἀλλὰ καὶ αἱματώδῃ ἐνταυτῷ τὴν κρᾶσιν, οὗτ' ἐξάπτεται, ἡτάρτεται εὐκόλως ἐκ τοῦ παραπίπτοντος, κρατεῖ δὲ εἰς ἰσορροπίαν τὰ πάθη του, αὐτὸς ἄς προσδοκᾷ ὡς πιθανωτάτην τὴν μακροβιότητα.

5) Εὐεξία πάντων τῶν μορίων. Διότι πολλάκις καὶ ἐνός μόνου βλάβη, πάντων τῶν ἄλλων καλῶς ἐχόντων, ὑποκρύπτεται ὡς ὑπουργὸς τις ἐχθρὸς, ἐπιβουλευόμενος τὴν ζωὴν, ἅμα δοθῇ εὐκαιρία.

6) Σωφροσύνη καὶ ἐγκράτεια, ἡ μάλιστα εὐκαιρος καὶ φρόνιμος ἐξάσκησις τῶν γεννητικῶν ὀργάνων· διότι ἡ παντελής αὐτῶν ἀδράνεια καὶ ἀχρηστία πολλάκις, μάλιστα δ' ἐπὶ τῆς γυναικός, γίνεται αἰτία νόσων ἐπιπερουσῶν τὸν θάνατον. Τούναντίον δὲ ἡ ἀκολασία καὶ τὸν ἀνθρώπου πρῶτως ἐκνευρίζει, καὶ τὴν κοινωνίαν δολόκληρον βλάπτει. Οἱ Μαῦροι ὡς ἀσελεῖς ζῶσιν ὀλίγα ἔτη. «Παρατηρήθη, λέγει ὁ Chardin, εἰς τὴν Περσίαν καὶ τὴν Ανατολὴν ἐν γένει, ὅτι ἡ πολυγαμία δὲν αὐξάνει τὸν πληθυσμόν, ἰσως μάλιστα συνήθως αἱ οἰκογένειαι ὑπάρχουσιν ὀλιγαριθμώτεραι παρότι ἐν Γαλλίᾳ· ἐπειδὴ γυναῖκες καὶ ἄνδρες συνέρχονται πρὶν μετῴθῃ ἔτι αὐτῶν τὸ σῶμα καὶ ἀκμάσωσιν αἱ δυνάμεις. Διὰ τοῦτο ἐκεῖνοι μὲν ἐπιτα ἀναγκάζονται νὰ ἐκτριπίζωσι διὰ φαρμάκων τὴν ἀνδρίαν των, αὗται δὲ παύουσι νὰ γενῶσι καὶ πρὸ τοῦ 27, ἢ 30 ἔτους»

Οἱ ἄγριοι τῆς Ἀμερικῆς νυμφεύονται περὶ τὸ τριακοστὸν ἔτος, αἱ δὲ γυναῖκες περὶ τὸ εἰκοστόν· ὅθεν οὕτε βραχίτικοί, εὖτε κυροὶ μετὰ αὐτῶν εὐρίσκονται καὶ τὰ νευρικὰ πάθη ὑπάρχουσιν ἄγνωστα εἰς αὐτοὺς τὰ δὲ παιδία αὐτῶν αὐξάνουσιν ἀπληλαίμενα τῶν κακῶν τῆς ὀδοντοφυίας καὶ ἐλμινθιάσεως,

Ἀλλὰ πότε μάλιστα τοῦ ἀνθρώπου τὸ σῶμα στερεοῦται καὶ ἐντελὲς κατὰ φύσιν σχηματίζεται, ὡς φαίνεται ἐκ τῆς φωνῆς, τῆς λάχνης, τοῦ μύστακος,