

κυριότερους κανόνες τῆς ἐν ἀναρρώσει διαιτητικῆς.

Τρῶγε ὀλίγον καὶ πολλάκις τὴν ἡμέραν τρεῖς ἢ τετράκις, καὶ οὐχὶ κατὰ τὸ σύνθημα· διότι τὸ μὲν ὀλίγον χωνεύει εὐκόλως καὶ καλῶς, καὶ τρέφει καλῶς· τὸ δὲ πολὺ οὔτε καλῶς χωνεύει, οὔτε τρέφει, οὔτε ὁ ἀναρρώνων ἀναλαμβάνει τὰς δυνάμεις.

Ὁ ἱερός Ἱπποκράτης λέγει (ἀφ. Β. 17). «Ὅκου ἂν

Τρῶγε περισσότερον φαγητὸν τὴν μεσημβρίαν, καὶ ὀλίγον τὸ ἑσπέρας πρὸ τῆς τοῦ ἡλίου δύσεως· διότι σχεδὸν πάντοτε ἐν τῇ ἀναρρώσει πρὸς τὸ ἑσπέρας ἐπιγίγνεται διατάραξις τῆς κυκλοφορίας· ὁ δὲ ὕπνος οὐ καλῶς γίγνεται, ἐὰν μὴ καλῶς ὁ στόμαχος ἔχῃ.

Πίνε μετρίως· ἐὰν ὁ στόμαχος ἀνέχεται τὴν πόσιν τοῦ οἴνου, πίνε ἐκ τούτου ὀλίγον, κεκραμένον μετὰ δι-



ΛΕΩΝ ΓΑΜΒΕΤΑΣ

(Γεννηθεὶς τὴν 30 Ὀκτωβρίου 1838).

»τροφή παρὰ φύσιν πλείων εἰσέλθῃ, τοῦτο νοῦσον »ποιεῖ. Δῆλον δὲ ἡ ἴασις.»

Τρῶγε ἐν μόνον εἶδος φαγητοῦ, καὶ ἂν καλῶς ὀρέγησαι τοῦτο, μὴ συνεχῶς μετάβαλε, παρ' ὅταν κορεσθῇς ἐκ τῆς συνεχοῦς χρήσεως.

Μάσσα καλῶς τὴν τροφήν· διότι τοῦτο συντελεῖ πρὸς τὴν εὐπεψίαν (τὸν λόγον ἀνάγνωθι ἐν τῇ Συνεκδύμῳ Ὑγιεινῇ εἰς τὸ περὶ πέψεως).

πλοῦ ὕδατος εἰ καὶ πλεῖον, κατὰ τὴν τοῦ οἴνου ποιότητα. Τὸ πολὺ πίνειν ὕδωρ χαλαρώνει τὸν στόμαχον, ἢ δυσπεψίαν παρέχει, καὶ διάρροϊαν ἐνίοτε.

Μὴ μένε ἐν τῇ κλίνῃ πλέον τῶν 7 ἢ 8 ὥρων.

Περιπάτει μετρίως κατὰ τὰς τοῦ σώματος δυνάμεις ἄνευ κόπου πρὸ τῆς τοῦ ἡλίου δύσεως ἐν τόπῳ ξηρῷ, εὐαέρῳ, καὶ προσηλίῳ, κατ' ἀρχαίς ἐπ' ὀχήματος, καὶ εἴτα πεζός.