

CELSE *De la médecine*, Livre I

Comment être en bonne santé

Sanus homo, qui et bene valet et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet, ac neque medico neque iatroalipia egere. Hunc oportet varium habere vitae genus : modo ruri esse, modo in urbe, saepiusque in agro ; navigare, venari, quiescere interdum, sed frequentius se exercere ; siquidem ignavia corpus hebetat, labor firmat, illa maturam senectutem, hic longam adulescentiam reddit.

Prodest etiam interdum balneo, interdum aquis frigidis uti ; modo ungui, modo id ipsum negligere ; nullum genus cibi fugere quo populus utatur ; interdum in convictu esse, interdum ab eo se retrahere ; modo plus justo, modo non amplius assumere ; bis die potius quam semel cibum capere, et semper quam plurimum, dummodo hunc concoquat. Sed ut hujus generis exercitationes cibique necessarii sunt, sic atletici supervacui ; nam et intermissus propter civiles aliquas necessitates ordo exercitationis corpus affligit, et ea corpora quae more eorum repleta sunt, celerrime et senescunt et aegrotant.