

eul_wid: ljk-aq

Θεόφραστος ὁ Ἐρέσιος · Theophrastus of Eresus

On Sweats

Περὶ Ἰδρώτων

Period: Ἑλληνιστική Hellenistic
Dialect: Φιλοσοφική Ἀττική Attic Philosophical
Domain: Φιλοσοφία Philosophy
Format: Συναγωγή Collection
Affiliation: Peripatetic

- 1.1 Ὁ ἰδρὼς πότερον ἐξ ὑγρότητος εὐθὺς ἐκκρινομένης γίνεται ἢ πνεύματος συμφύτου διόντος διὰ τῆς σαρκὸς εἴ γ' ἔξω πηγνυται καὶ συνίσταται καταψυχόμενος, ἕτερος ἔστω ἐν ἄλλοις λόγος. Διότι δὲ ἄλμυρός ἢ ὀξὺς ἢ κακώδης ἢ τὰς ἄλλας ἔχων διαφορὰς νῦν πειρατέον θεωρεῖν.
- 1.2 Ἀλμυρὸς μὲν οὖν γίνεται διότι τὸ ἀλλότριον ἐκκρίνεται, πρὸς φύσιν τῆς σαρκὸς ἐξηνηλωμένου τοῦ γλυκυτάτου καὶ κουφοτάτου· τὸ γὰρ τοιοῦτον ἐν μὲν τῇ ὑποστάσει τῇ κατὰ τὴν κύστιν οὔρον, ἐν δὲ τῇ σαρκὶ ἰδρὼς καλεῖται· πλὴν ὅτι συμβαίνει τὸ μὲν αὐτομάτως καὶ οἷον αὐτῆς τῆς φύσεως ἐργαζομένης ὑφίστασθαι, τὸν ἰδρῶτα δ' ἐκκρίνεσθαι διὰ τὴν κίνησιν ἢ πόνον ἢ ἀπλῶς τὴν τοῦ θερμοῦ καὶ πνεύματος δύναμιν, διὸ καὶ τὸ μὲν αἰεὶ τὸ δ' οὐκ αἰεὶ. Συνεχὴς δ' οὐχ ἦττον ἢ τοῦ πνεύματος ἐκκρισις, ἄφαντος δὲ τῇ αἰσθήσει καθάπερ ἀτμίζοντος αἰεὶ τοῦ σώματος.
- 1.3 Ἀλμυρὸς δὲ ὅτι ἄπεπτος, τὸ δὲ πεπεμμένον γλυκὺ, τὸ δ' ἐπιπολῆς ὑδατῶδες ὥσπερ τὸ φλέγμα καὶ δάκρυον. Τάχα δὲ ταῦτα μὲν εὐλόγως, τὸ μὲν ὅτι ἀπὸ τῆς τροφῆς, τὸ δ' ὅτι ἀπὸ τῶν περὶ τὸν ἐγκέφαλον. Ὁ δ' ἰδρὼς καθάπερ ἐκ σαρκὸς καὶ φλεβὸς ἐν οἷς ἤδη μεταβολὴ τῆς τροφῆς, καὶ τύπῳ τοιαύτῃ καὶ οὕτως ὥσπερ κατὰ τὸν ἐγκέφαλον. Ἐπεὶ καὶ ἐνταῦθ' ὅταν ἐκ συντήξεως ἢ ἄλλου τινὸς πάθους γένηται ἄλμυρὸν τὸ πτύελον καὶ τὸ δάκρυον.
- 1.4 Ἡ τοῦτ' μὲν μαρτυρεῖ τῷ λόγῳ τὸ πρότερον ὅτι ἰδρὼς πᾶς ἄλμυρός. Εἰ δὲ πορρωτέρωθεν ἀλυκώτερος * οὗτος δὲ μᾶλλον τῇ προσφύσει δόξειεν, οὐκ ἂν τοῦ ἀλυσιτελοῦς ἢ ἐκκρισις εἴη. Τὸ δὲ ἄλμυρὸν πᾶν ἀλλότριον. Ὑπὲρ μὲν οὖν τούτων σκεπτέον· ἔοικε γὰρ ὁ μὲν τις τοιοῦτος, ὁ δ' οὐ τοιοῦτος εἶναι τῶν ἰδρώτων.
- 1.5 Ἡ τό γε μᾶλλον καὶ ἦττον φανερώς. Ἀκόλουθον δὲ πως τούτοις ἐστὶ καὶ αἰτίας σχεδὸν τῆς αὐτῆς καὶ ὅτι ὁ μὲν κακώδης ὁ δ' ἄοσμος ἐνίοις δ' ὀξὺς τῇ ὁσμῇ, καὶ ἄλλοι δὲ τρόποι τῆς κακωδίας· ἄπτονται γὰρ ταῦτα ὡς γένει λαβεῖν ἀπεψίας. Τῆς δ' ἀπεψίας ὅτε μὲν ἀκαθαρσία τῆς κοιλίας, ὅτε δὲ ὅλως καχεξία τις αἰτία. Πολλάκις δὲ καὶ βρωμάτων τινὲς προσφοραί· καὶ γὰρ ταῦτα ποιεῖ τινὰ δυσωδίαν ὥσπερ καὶ τὸ πηγανόν φασι.
- 1.6 Τάχα δὲ ταῦτα μὲν ὡς συμβαλλόμενα θετέον, τὴν δ' αἰτίαν τοῖς πρότερον ἀποδοτέον καὶ τι ἂν τῇ ὅλῃ τοῦ σώματος κράσει· πολλοὶ γὰρ τῶν γυμναζομένων καὶ δοκούντων εὖ ἔχειν βαρεῖς καὶ κακώδεις τοῖς ἰδρῶσιν· ἐπεὶ ὅτι γε τῇ καχεξίᾳ πολλαχόθεν φανερόν, ἔκ τε τῶν καμνόντων καὶ ἐκ τῶν ἀφροδισιαζόντων πλείω ἔξιν ἐχόντων ἤδη καὶ τῶν θεραπευτῶν ἤδη ὅλως.
- 1.7

Ἄτοπον δ' ἂν δόξειε τοῦτο εἶναι καὶ ἐναντίωσιν τιν' ἔχον πρὸς ταῦτα καὶ πρὸς τὸ καθόλου λεχθὲν, ὅτι οἱ περὶ ἥβην μάλιστα κακῶδεις τοῖς ἰδρῶσι, προΐουσης δὲ τῆς ἡλικίας ἦττον, καὶ οἱ γέροντες οὐδαμῶς * ἀλλ' ἡ βαρύτης τοῦ χρώματος. Καίτοι πεπτικωτάτη ἡ ἡλικία τῶν ἐν ἥβῃ· σημεῖον δὲ τὸ τῆς αὐξήσεως ἡ δὲ τῶν πρεσβυτέρων ἦττον· τῶν δ' ἤδη γερόντων παντελῶς.

1.8 Αἴτιον δ' ὅτι πρὸς τὰ ἀφροδίσια μάλιστ' ἐν ὁρμῇ οἱ ἐν ἥβῃ καὶ τῶν πόρων ἀνοιξίς καὶ μεταβολή, πάντα δὲ ταῦτα σύνεργα πρὸς κακωδίαν· ἡ δὲ τῶν πρεσβυτέρων οἷά τις ἕξις ἤδη καὶ μένουσα· ἡ δὲ τῶν γερόντων διὰ μανότητα καὶ εὐπνοίαν διὸ καὶ οὐδὲ περιττωματική· ἅμα δὲ καὶ εὐπνουν ἔχουσι τὸ σῶμα καὶ ἀπερίττων οὐδὲν ἐκὺ κρίνεται τοιοῦτον ἀφ' οὗ γίγνεται ἂν τὸ κακῶδες.

1.9 Ἐπεὶ καὶ διὰ τοῦτο καὶ ἐκ τῆς κεφαλῆς ἄοσμος ἡ ἦττόν γε τοῦ ἐκ τοῦ σώματος ὅτι εὐπνους ἡ κεφαλὴ· δηλοῖ δὲ ἡ τῶν τριχῶν ἔκφυσις τὴν μανότητα. Δυσώδεις δὲ οἱ τόποι καὶ τὰ ἐν αὐτοῖς ὅσα μὴ εὐπνοα· σήπεται γάρ, ἡ δὲ κακωδία σήψις τις. Διὸ ὁ ἐκ τῶν μασχαλῶν ἰδρῶς καὶ ὄλως ὁ ἐκ τῶν κοίλων κακωδέστατος· καίτοι μανοί γε οἱ τόποι, ἀλλ' ἡ κατάπνιξις καὶ ἡ κοιλία ποιεῖ τὴν κακωδίαν. Ταῦτό δὲ πέπονθεν ὁ τόπος ὁ τοιοῦτος καὶ ὅλον τὸ σῶμα πρὸς τὴν κακωδίαν· ἀπεψία γὰρ κακεῖ γίνεται.

1.10 Τὴν δὲ διὰ τὸ πηγανον κακωδίαν καὶ ὑπὸ μύρων ἐνίων ὅταν ἀναδιδῶσι, καὶ γὰρ τοῦτο συμβαίνει, λεκτέον· ὑπὲρ ὧν γίγνεται δὲ καὶ ὁ μὲν θερμὸς, ὁ δὲ ψυχρὸς ἰδρῶς, ὁ μὲν ὥσπερ πεπεμμένος, ὁ δ' ἄπεπτος. Ἡ δ' ἀπεψία διαφέρει τῆς εἰς τὴν κακωδίαν· αὕτη μὲν γὰρ ἔοικε κατεργασία τινὶ καὶ μεταβολῇ τῆς ὑγρότητος, ἐκείνη δὲ μεταβολὴ μὲν τινὶ καὶ ἀλλοιώσει οὐ φυσικῇ δὲ οὐδὲ κατακεκρατημένη καθάπερ οὐδὲ τὰ τῆς κοιλίας περιττώματα δυσώδη.

1.11 Διότιμος δ' ἔλεγεν ὁ γυμναστής ὅτι τρεῖς τινὲς διαφοραὶ τῶν ἰδρώτων εἰσὶν ἀρχομένων τε καὶ μεσοῦντων καὶ ληγόντων· αὗται μὲν οὖν αἱ διαφοραὶ γίνονται τῇ τε τῶν πόνων ἐπιτάσει καὶ τῇ τοῦ σώματος ἀλλοιώσει. Δῆλον γὰρ ὡς ἀπὸ τῆς ἀνομοίας διαθέσεως ἀνόμοιον καὶ τὸ αἴτιον· ἐπεὶ καὶ λεπτότης τις καὶ παχύτης ἐστὶν ἐν τοῖς ἰδρῶσιν· ὁ μὲν γὰρ ἐπιπολαῖος καὶ πρῶτος ὑδατώδης τις καὶ λεπτὸς, ὁ δ' ἐκ βάθους μᾶλλον βαρύτερος ὥσπερ συντηκομένης τῆς σαρκός.

1.12 Ἦδη δὲ τινὲς φασὶ καὶ αἵματι εἰκάσθαι, καθάπερ Μονᾶς ἔλεγεν ὁ ἰατρὸς, δῆλον ὡς ἐπισπασθείσης πλείονος ὑγρότητος ἐκ τῶν φλεβῶν, γὰρ καὶ αὐτὸ τὸ αἷμα γίνεται ἄπεπτον. Ἀπλῶς δὲ τοῦτό γε ὥσπερ πολλάκις εἴρηται καὶ ἐπὶ πάντων ἐστὶν ἀληθὲς ὅτι κατὰ τὰς ἕξεις τῶν σωμάτων ἡ ἔκκρισις αἰὲν τῶν περιττωμάτων γίγνεται.

1.13 Ἐπεὶ διὰ τοῦτο ἔνιοι ὅταν πλείω πονήσωσιν ἔλκη ἔχουσι· διὰ γὰρ τὴν ἀκαθαρίαν τοῦ σώματος ἡ κίνησις προσοῦσα καὶ θερμαίνουσα συνεζικμάζει τὰ περιττώματα μετὰ τοῦ ἰδρώτος ἅπερ ἐνίστε παχέα ὄντα καὶ χυλοὺς ἔχοντα μοχθηροὺς, οἷον ὀξεῖς καὶ ἀλμυροὺς καὶ πικροὺς, ἐκκρίνεσθαι μὲν οὐ δύναται διὰ τὸ πάχος, ἐξαίρεται δὲ καὶ ἐξελκοῖ τὴν σάρκα διὰ τὴν πικρότητα τοῦ χυλοῦ.

1.14 Παραπλήσιον δὲ τρόπον τινὰ τούτῳ καὶ τὸ περὶ τὴν ψώραν καὶ τοὺς λειχήνας καὶ λέπραν καὶ ὄλως ὅσα ἐκφύματα γίγνεται· καὶ γὰρ ἐν τούτοις ἀπέπτου τινὸς χυλοῦ καὶ περιττώματος ἐκκρίσις τὸ ἐπιπολῆς ἐστὶν ὧν πειρῶνται καθάρσει κατ' ἄλλον τρόπον ἀντισπῶντες καὶ ἀντικαθιστάντες παῦλάν τινα ποιεῖν. Ἀλλὰ περὶ μὲν τούτων καὶ πόσα καὶ ποῖα καὶ τί διαφέροντα καθ' αὐτὰ χρὴ θεωρεῖν.

1.15 Ὅτι δὲ διὰ καχεξίαν τινὰ καὶ ἡ τῶν τοιούτων ἔκκρισις φανερόν ἐκ τῶν εἰρημένων· οὐ γὰρ ὅτι ταῦτα πόνου προσδεῖται καὶ τῆς ἕξωθεν κινήσεως ἀλλὰ τὰ μὲν αὐτῶν διωθεῖται ὑπὸ τῶν κρατούντων· συμβαίνει γὰρ τὰ μὲν τῇ ὥρᾳ κρινόμενα τὰ δὲ τῇ κινήσει καὶ τῇ ἐκ ταύτης θερμότητι ποιεῖσθαι τὴν ἔκκρισιν, τὰ δ' ἤδη διὰ πλῆθος ἀπέπτων ἢ τοῦ αἵτιου γέ τι χυλοῦ καθ' ἕκαστον. Ὅτι δὲ κινήσεις καὶ οἱ πόνοι ποιοῦσιν ἐνίοις τὰ τοιαῦτα φανερόν καὶ ἐκ τῶν ἐνοδίων

καλουμένων, ἃ γίνεται πολλοῖς ὅταν εἰς ὁδὸν ἐμπέσωσι, μάλιστα μὲν ἐπὶ τοὺς μηροὺς ὅτε δὲ καὶ ἐπὶ πλεῖον· ἔστι δὲ οἷς καὶ αἱ κνήμαι παραπίμπρυνται.

- 1.16 Πρὸς ἅπαντα δὲ τοιαῦτα συμφέρει τὸ μὴ ἐρεθίζειν μηδὲ κινεῖν ἀλλ' ἔαν ἀποκαταστήναι· συνεκκαλεῖσθαι γάρ ἐστι κινουῖν τὴν ὁρμὴν, ὅπερ καὶ πρὸς τὰ ἐξαιρόμενα συμβαίνει. Πολλάκις γὰρ διὰ τὴν ἀλμυρίδα τὴν ἀπὸ τοῦ ἰδρώτος γινομένην ἐρεθισμῷ τινὶ κνησμῷδε καὶ ἐπάρσεις τινὲς ἰονθῶδεις γίνονται πρὸς ἃς οὐ συμφέρει τὸ κινεῖν οὔτε * ταύτη ποιούμενον τὴν ἔκκρισιν οὔτε δριμύτητι χυλῶν οἷον ὀξεῖ καὶ στρυφνῷ καὶ ἀλυκῷ κατέχειν πειρώμενον οὐδὲ θερμολουσίᾳ ἢ ψυχρολουσίᾳ χρώμενον ἀλλὰ πυριάσει χλιαρῇ μὴ πολλῇ. Καθίστησι γὰρ αὕτη μάλιστα τᾶλλα δὲ ἐρεθίζει καὶ κινεῖ.
- 1.17 Ταῦτα μὲν οὖν ὥσπερ εἴρηται διὰ καχεξίαν καὶ δι' ὑπερβολὴν ἐνίστε πόνων γίνεται· καὶ γὰρ ἐνταῦθα συμμετρία τίς ἐστι τῆς ἐκκρίσεως ὥσπερ καὶ κατὰ τοὺς ἄλλους πόνους. Οἱ δ' ἄγαν ἐνδιδόντες ἑαυτοὺς ὥσπερ συντήκουσι τοῦτο ποιοῦσιν, ὡς Ἀντιφάνης ὁ Δῆλιος καὶ Ὑριάδας.
- 1.18 Διὰ τί δ' οἱ παῖδες δυσιδρώτες τῶν ἀνδρῶν μᾶλλον καὶ μάλιστα δὴ τὰ παιδιά καίπερ θερμὰ τὴν φύσιν ὄντα καὶ ὑγρὰ καὶ τοῦ ἰδρώτος ἐκ τούτων πως γινομένου τήνδε τὴν αἰτίαν ὑποληπτέον, ὅτι πυκνὸς ὁ χρῶς τῶν παίδων, πυκνότατος δ' ὁ τῶν παιδίων, ὥσπερ συγκεκλειμένους ἔχων τοὺς πόρους.
- 1.19 Ἔτι δὲ ἡ θερμότης ἐπικρατοῦσα πέττει διὰ τὴν αὔξησιν· ἐὰν δέ τι καὶ γίνηται περίττωμα τοῦτο ἐκκρίνεται κατὰ κοιλίαν· εὖρους γὰρ καὶ ὡς ἐπίπαν ὑγροτέρα ἡ τῶν παιδίων, οἱ δὲ γέροντες μανόχροοι μὲν, ἀλλὰ ξηροί. Δεῖ δὲ τῷ ἰδρῶτι καθάπερ ὕλην τινὰ ὑπάρχειν τὸ ὑγρὸν· ἄλλως τε καὶ αὐτὸ τὸ εὖπνουν καὶ μανὸν ἱκανὴν ποιεῖ τὴν ἔκκρισιν αἰεὶ τε συνεχὲς ὃν καὶ μὴ πολλῶν ἐνυπαρχόντων τῶν ὑγρῶν. Ὡστε πλείων ἡ ξηρότης καὶ τὸ μὴ εὐῖδρον· ἢ γὰρ κατ' ἄλλον τρόπον ἀπέραςις ἢ κατὰ τὸν αὐτὸν, ἐκατέρα δὲ κωλύει τοὺς ἰδρώτας.
- 1.20 Διὰ τοῦτο γὰρ καὶ ὧν αἱ κοιλίαι ὑγραὶ καὶ οἷς εἰς κύστιν ἡ ἐπίρροια πλείων δυσιδρώτες ὅτι πᾶν τὸ ὑγρὸν ἐνταῦθα ὥρμηκεν· οἷς δὲ πάλιν ἐπίσχεται τὸ τῆς κοιλίας καὶ κύστεως οὔτοι δὲ εὐῖδρωτες μᾶλλον. Ἡ γὰρ ἐνταῦθα μεριζομένη περίττωσις ἀναφέρεται πρὸς τὰς σάρκας καὶ εἰς τοὺς ἄνω τόπους· ἐπεὶ καὶ ἀπέπτων τῶν σιτίων ὄντων καὶ ἀγρυπνήσαντες εὐῖδρωτες μᾶλλον, ὅτι συμβαίνει τὴν πέψιν διαμερίζειν τὴν ὑγρότητα καὶ τὸν ὕπνον ἐκπέττειν· ἐκ ξηροῦ δ' οὐκ ἔστιν ἰδρώς.
- 1.21 Ἄτοπον δ' ἂν ἐκεῖνο δόξειε καὶ ὥσπερ ὑπεναντίον εἰ οἱ γυμναζόμενοι καὶ εὖ ἔχοντες εὐῖδρωτες καὶ πάλιν οἱ ἀγύμναστοι καὶ κακῶς ἔχοντες καὶ οἱ πεπεμμένην τε καὶ οἱ ἄπεπτον ἔχοντες τὴν τροφήν. Οὐκ ἔστι δ' ἄτοπον· οἱ γὰρ γεγυμνασμένοι τῷ μανὰ τὰ σώματα καὶ ἀνεωγμένους ἔχειν τοὺς πόρους, ἔτι δὲ τῷ συνήρῃ θεις εἶναι πρὸς τοὺς ἰδρώτας εὐῖδρωτες.
- 1.22 Διὰ τοῦτο γὰρ καὶ οἱ μὴ χρονίως ποιούμενοι τὰς ἀφιδρώσεις εὐῖδρωτες ὅτι τῶν μὲν ἀνεωγμένων τῶν δὲ συμμεμυκότες οἱ πόροι διὰ τὸ μὴ χρῆσθαι. Συμβαίνει δὲ τοῦτο καταπεπεμμένης τῆς τροφῆς διὰ τὴν αὐτὴν αἰτίαν· οἱ δὲ κακῶς ἔχοντες καὶ μὴ πεπεμμένην τὴν τροφήν τῷ πλήθει τῆς ὑγρότητος εὐῖδρωτες, διότι οὗτ' ἀπὸ τῶν αὐτῶν οὔθ' ὡσαύτως. Ἀλλ' ἐκεῖνοι μὲν μετὰ πόνου καὶ αἰεὶ τὸ σύμμετρον ἀφαιροῦντες οὔτοι δὲ καὶ αὐτομάτως καὶ ὡς ἂν τύχη καὶ τὸ ὅλον αἰεὶ περιττώματος ἔχοντες πλήθος.
- 1.23 Δοκοῦσι δὲ τινες καὶ ἐν τῷ χειμῶνι μᾶλλον εὐῖδρωτες ἢ ἐν τῷ θερεί εἶναι μὴ τὰς ὑπερβολὰς ἐκατέρου λαμβανόντων οἷον ψύχους τε καὶ καύματος, — ἡ μὲν γὰρ οἷον ῥίγος ἂν ποιήσειεν, ἡ δὲ τοῦ καύματος σύντηξιν, — ἀλλὰ τὸ μέσον ἐν ἐκατέρῳ. Τὴν δ' αἰτίαν ταύτην ὑποληπτέον, εἴπερ ἀληθὲς, ὅτι ἡ μὲν ξηρὰ τῶν ὑγρῶν, ἡ δὲ ψυχρὰ ἀντιπερίστασιν τινὰ τοῦ θερμοῦ ποιεῖ καὶ κατάστασιν. Ὁ δὲ ἰδρῶς ἐξ ἀμφοῖν τοῦ μὲν ὡς ποιούντος τοῦ δὲ ὡς πάσχοντος. Ἔτι δὲ τοῦ θέρους καὶ διαιτῆσονται τὸ πολὺ τοῦ ὑγροῦ.

- 1.24 Διότι δὲ καὶ τὰ ἄνω μᾶλλον ἰδρῶσι τρόπον τινὰ φανερόν· καὶ γὰρ τὸ ὑγρὸν καὶ τὸ πνεῦμα καὶ τὸ θερμὸν ἐνταῦθα μᾶλλον, ἐξ ὧν καὶ δι' ὧν ὁ ἰδρῶς.
- 1.25 Καὶ ὅτι οὐ ποιοῦντες ἀλλ' ὅταν τέχοντες τὸ πνεῦμα, ἀλλ' ὅταν ἀνῶσιν, ἐν τούτοις ἡ αἰτία· πονούντων μὲν γὰρ ὑπὸ πνεύματος αἱ φλέβες ἐμφυσώμεναι συμμύειν ποιοῦσι τοὺς πόρους, παυσαμένων δὲ συνίζουσιν, ὥστε δι' εὐρυτέρων καθάπερ ἀνεωγμένων μᾶλλον ἐξέρχεται τὸ ὑγρὸν. Καὶ ἡ κάθεξις δὲ τοῦ πνεύματος πληροῖ τὰς φλέβας ὥστε κωλύει ἐξιέναι καθάπερ τὸ ὕδωρ· τὸ ἐκ τῶν κλεψύδρων ὅταν γε πλήρεις οὖσας τις ἐπιλάβῃ, ὅταν δ' ἀφεθῇ τότε ἐξέρχεται μηδενὸς ἐμφράττοντος.
- 1.26 Ἐπειτα δὲ ἡ ἀπόκρισις ἡ ὑπὸ τῆς θερμότητος γινομένη τοῦ ὑγροῦ πνεύματος διὰ τῶν πόρων ἐξάγεται πρὸς τὸ ἐπιπολῆς· ὅταν δὲ παύσῃται πονῶν ἢ τε θερμότης ἅμα λήγῃ καὶ ἐκ τοῦ πνεύματος ἀποψυχομένου γίνεται ὑγρότης ὁ καλούμενος ἰδρῶς, ὥστε καὶ πλεῖον καὶ ῥῶον ἐκπίπτειν.
- 1.27 Μετὰ δὲ τοὺς δρόμους καὶ τοὺς πόρους ἐν τῇ σκιᾷ μᾶλλον ἰδροῦσιν ἢ ἐν τῷ ἡλίῳ διὰ τὸν ἥλιον ἀναξηραίνει καὶ πυκνοῦν τοὺς πόρους· ὅλως γὰρ οὔτε πολὺ τὸ θερμὸν ἄγαν οὔτε ὀλίγον δεῖ τὸ ἐκτὸς εἶναι· τὸ μὲν γὰρ οὐ κινεῖ τὸ δ' ἀναξηραίνει.
- 1.28 Διὸ καὶ εἴ τις ἄγαν ἐγγὺς ἴσταται τοῦ πυρὸς ἥττον ἢ ἰδίσειεν, καὶ ἐν τοῖς ἀλειπτηρίοις ἐὰν μὲν εὐθὺς ποιήσῃ τις πολὺ πῦρ ἥττον ἰδρώσειεν, ἐὰν δ' ὕστερον εἰσενέγκῃ μᾶλλον· προοδοποιουμένου μὲν γὰρ καὶ παρορμῶντος τοῦ σώματος συνερχεῖ καὶ τὸ ἐπείσελθόν, ἐκεῖνο δ' οὐ δύναται τὸ πλεῖον δι' ἀσθένειαν.
- 1.29 Ταῦτό δέ πως καὶ τοῖς διηρημένοις καὶ ὅτι τρέχοντες ἥττον ἰδρῶσιν ἢ παυσάμενοι· τὸ μὲν γὰρ ἢ τε τοῦ πνεύματος κάθεξις καὶ ἡ τοῦ ἀέρος κίνησις κωλύει ποιεῖ μὲν γὰρ οἶον μόν αὐτὸς αὐτῷ. Παυσαμένου δὲ καὶ στάντος ἀμφοτέρω θήγῃ καὶ οὐθὲν κωλύει.
- 1.30 οἱ δὲ τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματος θερμῷ ὕδατι ἐμβαλόντες οὐχ ἰδρῶσιν ὅτι κωλύει τὸ ὕδωρ τὴν τῆξιν· ὁ δὲ ἰδρῶς τῆξις τίς ἐστι τῶν οἶον κακῶς προσωκοδομημένων ταῖς σαρκὶν ὅταν ἐκκρίνηται διὰ τὸ θερμόν.
- 1.31 Οἱ δὲ γυμναζόμενοι διαλιπόντες τὸ τρέχειν ἢ παλαίειν μᾶλλον ἰδροῦσιν ἢ ἐὰν συνεχῶς, ὅτι συναθροίζεται διαπαυομένων ἢ ὑγρότης. Εἴτα ταύτην ἐξάγει ὕστερον ἢ πάλιν καὶ ὁ δρόμος· ἡ δὲ συνεχὴς ἀναξηραίνει καθάπερ ὁ ἥλιος καὶ τὰ πνεύματα.
- 1.32 Διότι μᾶλλον ἰδροῦσι τὰ ὀπισθεν τῶν ἔμπροσθεν, καίτοι θερμότης καὶ ὑγρότης πλείων ἐν τοῖς ἔμπροσθεν ὅτι διὰ τε τὴν πάλιν καὶ τὴν τρίψιν ἥττον κωλύεται καὶ διάτασις ἐκ τῶν ἄνω μᾶλλον· ὅτι ὅπου πόνος ἐνταῦθα καὶ ἰδρῶς. Ἄμα δὲ καὶ ἡ διάτασις τοῦ πνεύματος ἐξωθεῖ μᾶλλον, ὥσθ' ὅταν ἀνεθῇ πλεῖον καὶ ἀθροωτέρως ἐκείθεν.
- 1.33 Τὸ δὲ πρόσωπον μάλισθ' ἰδρῶσιν ἀσαρκότερον ὃν καὶ ἥκιστα πονοῦν ὅτι καὶ ἡ κεφαλὴ ὑγρὰ καὶ μανή· ὑγρότητος δὲ καὶ μανότητος ἄλλα τε πολλὰ σημεῖα καὶ ὁ ἐγκέφαλος καὶ ἡ τριχῶν ἔκφυσις, ὁ μὲν τὸ ὑγρὸν αἱ δὲ τὸ μανὸν ἀποδηλοῦσαι, διὸ καὶ πρῶτον καὶ μάλισθ' ἰδρῶσι τὸ μετώπον· τοῦτο γὰρ ὑπὸ τὸν ἐγκέφαλον. Ἐτι δ' ἡ τοῦ πνεύματος κάθεξις διατείνεται πῶς εἰς τὴν κεφαλὴν.
- 1.34 Ὅτι δὲ τὰς χεῖρας τρίβοντες μάλισθ' ἰδροῦσιν ἢ τᾶλλα ὁμοιοσχημονῶσιν κατὰ συμβεβηκός πως τὴν αἰτίαν ληπτέον. Ἰσχύουσι γὰρ μάλιστα τῷ τόπῳ· τὸ γὰρ πνεῦμα τούτῳ κατέχουσι τῷ ἐγγυτάτῳ τοῦ ἰσχύοντος· πονοῦντες δὲ μᾶλλον ἰσχύουσιν· οὕτω δ' ἔχοντες τὸ πνεῦμα μᾶλλον κατέχουσιν. Εἴτα καὶ τῇ χειρὶ τριβομένη συμπονοῦμεν μᾶλλον ἢ ὅταν ἄλλο τι μέρος τριβώμεθα· τῇ γὰρ καθέξει τοῦ πνεύματος καὶ τριβόμενοι γυμναζόμεθα καὶ τρίβοντες διὸ καὶ μᾶλλον ἰδροῦμεν.

- 1.35 Καὶ ὅταν τοὺς πόδας καὶ τὰς κνήμας ἐν τῷ ὕδατι ἔχωσιν ἦττον ἰδροῦσιν ἢ ὅταν τὸ ἄλλο σῶμα διὰ τὰ προειρημένα· κωλύει γὰρ τὸ ὕδωρ τὸν ἰδρῶτα καὶ ὅτι διαθερμαινομένων τούτων καὶ τὰ ἄνω συνθερμαίνεται· οἱ δ' ἰδρῶτες ὅπου θερμὸν καὶ ὑγρὸν.
- 1.36 Ἄτοπον δ' ὅτι οἱ ἀγωνιῶντες τοὺς πόδας ἰδρῶσι, τὸ δὲ πρόσωπον οὐ. Καίτοι μᾶλλον εὐλογον τὸ μάλισθ' ἰδρωτικὸν καὶ μὴ τὸ ἥκιστα. Τὸ δ' αἴτιον ὅτι ἡ ἀγωνία ἐστὶν οὐ μετάαὔξης καθάπερ ἐν τῷ θυμῷ· καὶ γὰρ ὁ θυμὸς ζέσσις τοῦ περὶ τὴν καρδίαν θερμοῦ· καὶ ἀγωνιῶντες δὲ οὐ διὰ φόβον τοῦτο πάσχουσιν ἀλλὰ διὰ τὸ μᾶλλον ἐκθερμαίνεσθαι.
- 1.37 Διὸ τὸ μὲν πρόσωπον ἐξέρυθροι γίνονται, ξηραίνει γὰρ ἡ θερμότης ἐπιπολάζουσα τὸ ἐν τῷ προσώπῳ ὑγρὸν τὸ δ' ἐν τοῖς ποσὶ συντήκει διὰ τὸ ἐλάττω μὲν εἶναι ὥστε ξηρᾶναι πλείω δὲ τῆς ἐμφύτου καὶ προϋπαρχούσης.
- 1.38 Ἐνίοις δ' ἰδροῦσιν ἂν ψυχθῶσιν ἢ πνεύματι ἢ ὕδατι συμβαίνει ναυτιᾶν οὐκ ἀλόγως· καὶ ὅτι τὸ ὑγρὸν ψυχθὲν ἀθρόον ἔστι πρότερον οὐκ ἡρεμοῦν, καὶ ὅτι τὸ πνεῦμα τὸ διὸν ἔξω καὶ γινόμενον ἰδρῶς διὰ τὴν ψύξιν, τοῦτο ἔσω ψυχθὲν πρὶν ἐξελθεῖν ὑγρὸν ἐγένετο καὶ προσπεσὼν τῷ ἀναπνευστικῷ τόπῳ ποιεῖ τὴν ναυτίαν.
- 1.39 Οἱ δ' ἐν ἱματίῳ δρόμοι καὶ ἰδρῶτες καὶ ἐλαίου ἀλείψεις εἰς ἱμάτιον ἄχρους ποιοῦσι διότι ἡ εὐχροία γίνεται δι' εὐπνοίαν, ἢ δ' ἄχροια διὰ τὴν κατάπνιξιν· συνθερμαινόμενον γὰρ καὶ μὴ διαψυχόμενον τὸ ἐπιπολῆς ὑγρὸν ἄχροιαν ποιεῖ. Τοῦτο δὲ συμβαίνει καὶ ἐκ τῶν δρόμων καὶ ἐκ τῆς ὑπαλείψεως· οἱ δὲ γυμνοὶ δρόμοι διὰ τὸ ὑπὸ ναντίον εὐχροίαν· καταψύχει γὰρ ὁ ἀήρ τὰς συνισταμένας ἐκκρίσεις καὶ διαπνεῖ.
- 1.40 Ἐν δὲ τοῖς ὕπνοις οἱ ἰδρῶτες μᾶλλον ἢ ἐγρηγορόσιν ὅτι ὑγρότατα καὶ θερμότατα πάντα διὰ τὴν ἀντιπερίστασιν· ἐξ ἀμφοῖν δὲ τούτοις ἰδρῶς ὥσπερ εἴρηται πολλάκις.