

principalmente de vuestra salud, pero en el estado de salud obrad atrevidamente y sin acordaros demasiado de vuestro cuerpo. Porque toda persona que haya acostumbrado su naturaleza a sufrir variaciones frecuentes, podrá en aquellas dolencias que le ataquen y que no tengan el carácter de agudas, curarse con la ayuda de la dieta y de un régimen un poco más suave que el ordinario. Celso da a este propósito un consejo que no hubiese aventurado como médico, si al mismo tiempo no hubiera sido un hombre de una prudencia consumada: según su parecer, el método que más seguramente contribuye a la conservación de la salud y a la prolongación de la vida, consiste en variar el régimen alimenticio, los ejercicios y las ocupaciones, combinando al mismo tiempo los más contradictorios e inclinándose a los dos extremos alternativamente, y con alguna más frecuencia al extremo menos peligroso: si por ejemplo, es necesario acostumbrarse a las vigili-  
as y al descanso prolongado, deberá concederse un poco más al sueño excesivo que a las vigili-  
as excesivas;