

# Universitätsbibliothek Wuppertal

## Plutarchu Chairōneōs Ta Sōzomena Panta

Continens Moralia

**Plutarchus**

**Francofurti, 1620**

De tuenda sanitate praecepta

---

**Nutzungsrichtlinien** Das dem PDF-Dokument zugrunde liegende Digitalisat kann unter Beachtung des Lizenz-/Rechtehinweises genutzt werden. Informationen zum Lizenz-/Rechtehinweis finden Sie in der Titelaufnahme unter dem untenstehenden URN.

Bei Nutzung des Digitalisats bitten wir um eine vollständige Quellenangabe, inklusive Nennung der Universitätsbibliothek Wuppertal als Quelle sowie einer Angabe des URN.

[urn:nbn:de:hbz:468-1-1372](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:468-1-1372)

καὶ τὰς συγγρηῖς καὶ φίλους, ἔλκυσα τῆς ποιότητος κακῆ-  
δαμοσίας, εἰς γαληνότερον μετελθὼν βίου ἡμέα καὶ παρῶ-  
φιλέστατον, πᾶσι τε ἡμῶν σου καὶ πᾶσιν ἡμῖν τοῖς κηδόμενοις σου  
καὶ τὸ παρῶσιν.

A cognatosque & amicos miseriam istam exime : tran-  
quilliorumque vitam amplectere formam, quae cum  
filio gratissima tuo erit, tum nobis omnibus, qui-  
bus tu quantae convenit es curae.

ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΥ

Υγιεινά παραπέματα.

ΜΟΣΧΙΩΝ ΚΑΙ ΖΕΥΞΙΠΠΟΣ

διαλέγονται.



Υ' δὴ Γλαῦκον δεῖς, ὦ Ζεῦξιππε, τὸν  
ἰατρὸν ἀπετρέψω συμφιλοσοφεῖν ἡμῖν  
βουλόμενον. Ζ. Οὐτ' ἀπετρέψαμι,  
ὦ φίλε Μοσχίον, οὐτ' ἐβούλετο συμφι-  
λοσοφεῖν ἐκεῖνος· ἀλλ' ἐφύρην καὶ ἐ-  
φοβήθην λαβὼν φιλομαχοῦσι πα-  
ραπεῖν. ἐν μὲν γὰρ ἰατρικῇ καθ' Ὀμηρον, ὁ αἰὲρ πολλῶν  
αἰτιάσις ἄλλων ἄνδρ' ἀνδρῶν δὲ παρῶς φιλοσοφίαν, ἀλλ' αἰεὶ  
ἡτρεαχὺ καὶ δύσκαλον ἔχων ἐν τοῖς λόγοις, καὶ νῦν ἐναντίος  
ἐφ' ἡμᾶς ἔχεται, βουλοῦν ἐπιπαρῶσθαι, οὐ μικρὸν ἄλλ' ἐπιπει-  
κῆς ἔργον ἡμῖν σύγχυσιν ὄρων τε πολυμήσασθαι, ἀφ' ἡμεῶν  
καὶ διαίτης ὑγιεινῆς. χρεῖς γὰρ (ἔφη) τὰ φιλοσόφων καὶ ἰα-  
τρῶν, ὡς πέρ τινων Μουσῶν καὶ Φρυγῶν, ὀείσασθαι καὶ ἵνα  
τῶν οὐ μὲν ἀπουδῆς, οὐ μὲν ἀχρηστῶς εἰρημῶν παρ' ἡμῶν,  
ἀλλ' ἐφόμας ἔχων ἐπαρῶσθαι. Μ. Ἀλλὰ καὶ τούτων ἔγωγ' ἔ-  
καὶ τῶν ἄλλων, ὦ Ζεῦξιππε, παρῶσθαι ἀκροατῆς ἡδέως  
ἀχρηστίμω. Ζ. Φιλόσοφος γὰρ εἴ τι μὲν φύσιν, ὦ Μοσχίον, καὶ  
τὰ μὴ φιλιὰ ἐξωπὶ χαλεπαίνεις φιλοσόφω, καὶ ἀνακτεῖς  
εἰ μᾶλλον αὐτὸν οἶσθαι παρῶσθαι γεωμετρίας καὶ ἀφ' ἡμε-  
ρικῆς καὶ μουσικῆς ὀρεῖσθαι μεταποιούμενον, ἢ ζητεῖν καὶ  
μελετεῖν βουλόμενον

Ὁ, τί τοι ἐν μεγάροισι κακὸν τ' ἀγαθὸν τε τέτυκται  
πρὸ σώματι. καί τι πλείους αἰδέσθαι ἔχει παρὰ τὸ πρὸς ἡμῶν  
καὶ νῦν ἐμετε τοῖς σμινοσιν, ὡς παρ' Ἀθλησῶν. τῶν ἑλθ' ἡμεῶν  
δὲ τεχνῶν ἰατρικῇ τὸ μὲν γλαυκῶν καὶ περὶ τὸν καὶ ὅτι πρὸς  
ἄλλοις ἀνδράσιν ἔχει, τωρεῖν δὲ μέγα τοῖς φιλομαχοῦ-  
σι τιμωσθῆναι καὶ τιμῆς ὑγιεινῆς διδόναι. ὥστε ἔτι παρῶ-  
βασίαν ἔρων ὅτι κελὸν δεῖ, τοῖς παρῶν ὑγιῶν ἀφ' ἡμεῶν τοῖς  
φιλοσόφοις, ἀλλ' εἰ μὴ πρὸς τὰς ἀνελόντες οἰοῦμαι δεῖν  
τὰς ὄρεσι ὡς παρ' ἐν μιᾷ χώρᾳ κοινῶς ἐμφιλοκαλεῖν, ἀλλὰ τὸ  
ἡδὺ τὰ λόγῳ καὶ τὸ ἀναγκαῖον διώκοντες. Μ. Ἀλλὰ Γλαῦ-  
κον μὲν ἔγωγε ὦ Ζεῦξιππε, ὑπὸ σμνότητος ἀποτελεῖ βου-  
λόμενον εἶ, καὶ ἀπαρῶσθαι φιλοσοφίας· σὺ δὲ τοῖς λόγοις ἡ-  
μῖν διελέθ' ἡμῶν. εἰ δὲ βούλει, παρῶσθαι ἐκεῖνος ὡς ἔφη  
οὐ πρὸς μὲν ἀπουδῆς εἰρημῶν ὅτι λαμβανέσθαι τὸν  
Γλαῦκον. Ζ. Ἐφ' ἡμῶν ὁ ἐπαρῶς ἡμῶν ἀκροατῆς ἡ-  
νος λέγοντος ὡς ἔχει χεῖρας αἰεὶ θερμὰς ἔχων, καὶ  
μὴ παρῶν ψυχρὰς, οὐ μικρὸν εἶναι παρῶς ὑγιεινῆς.

ob affectatam quandam vult videri gravitatem, & philosophia nihil opus habere ad suam professionem.  
Tu autem Zeuxippe, totam nobis narra disputationem, & si libet, ea primo loco, quae ais cum non prorsus se-  
rio essent dicta, reprehensa à Glaucō fuisse. z e v x. Aiebat ergo socius noster, auditum abs se esse quen-  
dam, qui diceret si semper calerent manus, neque sinerentur frigere, non leuiter hoc ad sanitatem conducere.

PLVTARCHI

De Tuenda sanitate praescepta.

B Persona dialogi sunt Moschio & Zeuxippius

MOSCH.



LAVCVM tu Zeuxippe medi-  
cum avertatus es heri, cum is  
de philosophicis rebus nobis-  
cum vellet colloqui. z e v x. E-  
quidem neque cum avertatus  
sum ego, mi Moschio, neq; no-  
biscum ille philosophica tractare volebat. fugi  
autem hominem, quod nolebam contentioso an-  
sam digladiandi praebere. Est enim in rebus qui-  
dem medicis, qualem Homerus esse vult,

-- multis dignus componier unus.

sed erga philosophiam animo est parum amico,  
semperq; asperitatem quandam in differendo &  
morositate usurpat, ac tum quoque adversum  
nobis se ferebat, eminus vociferans, nos qui ag-  
gressi essemus de salubri vitae ratione disputare,  
confundendis artium finibus facinus neque par-  
uum neque æquum commisisse, distinctaque in-  
quiens esse philosophica à medicis: perinde ac si  
delimitibus Phrygū & Myso um statuendis agere-  
tur. quinetiam à vobis quae iam neq; serio & non  
tamen invulset dicta in ore habebat atque lan-  
abat. MOSCH. Ego vero Zeuxippe, cum hac  
tum alia lubenter animoque prompto audierim.  
z e v x. Philosophico nimirum, Moschio, es  
ingenio, & succentes philosopho qui studiosus rei  
m d e x non sit: indigneq; fers, si existimet magis  
sui esse officij ut videatur geometriæ dialecticæ &  
musicæ deditus, quam ut inquirere ac discere cu-  
piat, in suo corpore, hoc est

A Edibus in propriis quid recte, quid male fiat.

E Atqui plures ad spectaculum cōfluere solent, vbi  
publicitus pecuniae aliqd inter spectatores distri-  
buitur: sicut fit Athenis, Et vero medicina de reli-  
quis liberalibus artibus nulli nitore, copia, iucun-  
ditateque cedens, sui studiosis præmium spectandi  
potro largitur incolumitatem corporis atq; sani-  
tatem. Non itaque intentandum id crimen philo-  
sophis de sanitate disputantibus est, quasi vero li-  
mites transfuerint, immo id potius vitio esset dan-  
dum, si non sublatis omnino terminis locum  
hunc sibi communem cum medicis ducerent, in  
eoque suavitatem cum necessitate iunctam egre-  
gio studio confecti rentur. MOSCH. Proinde  
missum faciamus Glaucum, qui ex sese perfectus

F

contra extremitatum refrigerationem, qua calor A introrsum cogitur, quasi consuetudinem quandam & affectationem febris ingenerare. qui calor salubriter foras in omnes partes elicitur ad diffundendam ac distribuendam materiam, atque hoc quidem motum prestare, ubi aliquid manibus agimus, ut ad eas vocetur, ibique contineatur calor. quando autem nullum opus manibus facimus, tunc nequaquam nos debere ad extremas corporis partes f. g. s. admittere. Hoc unum fuit ex iis quae ritu excepta sunt. Secundum, si recte memini, fuit de cibis quos agrotantibus exhibetis. Hos ille interdum volebat tumi a nobis & gustari, ut iis nos sani etiam num adfuescentes, neque puerulorum instar formidantes invidiamve habentes victus illam rationem, sed paulatim appetitui nostro familiare reddentes, agrotantes olim non ab iis tanquam medicamentis abhorreamus, neque moleste feramus cibum nobis apponi simplicem, & sine condimentis, ac nullum culinariae nidorem referentem. Eandem ob causam etiam aliquando illoti capere cibum non verebimur, aut quod vino praesente bibere, tepidumve astate, cum ad manus sit nix. Atque hic ad ostentationem factae & sophisticae talium rerum abstinentiae vitandae sunt, & earum iactationes ipsi apud nosmetipsos condofaciamus appetitum, ut non in vitas vulnari pareat, eminuseque animum avertimus ab illis. becahb. propter victus rationem in morbis parum lautam querelis ac lamentis, quibus alii deplorant suas fortunas, a magnis iucundisque voluptatibus ad fordium detrusi abiectumque alimentorum genus. Praclare dictum est, Vitam delige optimam, duicem eam consuetudo efficiet. Verum hoc utile est etiam in singulis vitae partibus conari, maxime in victus ratione, ut maxime sani consuetudine nobis familiaria ista natureque nostrae non adversantia redigamus: memoria tenentes quid nonnullis usu veniat in morbis, qui aegre aut ne vix quidem ferre possunt aquam aut sobriationem vel panem si calida exhibeatur, impura haec & molesta, impuros & importunos qui uti iis cogunt appellantes. Multos etiam lauacra perdididerunt cum ab initio malum non fuisset magnum, tantum eo quod non possent neque sustinerent cibum capere non loti. e quorum numero etiam Titus fuit Imperator, ut affirmant qui agrotum curaverunt. His additum fuit illud, semper ea corpora saniora esse quae tenuiora essent: maxime vero fugiendam redundantiam, crapulam, deliciarumque usum, cum praemanibus est festiuitas aliqua, aut amicorum convivium, aut epulae a rege vel duce exhibendae, aut ubi alias largius sese inuitaturi sunt eibus & poculis, ita ut tibi detrectare non liceat. tum enim vel ut tranquillo caelo corpus tenue & leue preparandum est adversum ventum & vndas ingruentes. Difficile n. est in conviviis mediocritate consuetamque edendi ac bibendi rationem ita tueri, ut non omnibus aliis molestus, iniucundus, importunusque videare. Ne igitur crapula crapulae, vino vinum, tanquam ignis igni (ut in proverbio est) superaddatur, serio imitandum est quod Philippus ioco satis eleganter egit. Inuitarat eum rure quidam F ad cenam, paucos habere secum comites opinatus: cum autem modice apparatus ad cenam Philippus plures adduceret, perturbabatur. quod ut sensit Philippus, ad singulos amicorum submisit qui moneret, ut locum placenta relinqueret.

καὶ τοῦ ἀντίον ἢ τῆς ἀκρῶν ἀείψυξίς εἰς τὰ μέσα σιμω-  
λαίνουσα ὁ θερμὸν, ὡς ἄρ' ἵνα σιμῆται ἢ μελέτω ἐμ-  
ποισί πυρετῶν· τὸ δ' ἐξω ἐρέφοντα μὲν τῆς θερμότητος ἐλ-  
κεῖν ἐπὶ πάλαι, καὶ ἀγνέμεν τὴν ὑλίαν, ὑγιεινόν. εἰ μὲν  
ἐνεργεῖται ἡ τῆς χειρὸς καὶ χροῦντροί τυγχάνωμεν, αὐ-  
τῶν τὴν κίνησιν ἐπάγειν ἐλάττωτα, καὶ σιμῆται ὁ θερμὸν ἐρ-  
γῶν δὲ τοιούτων ἁλλῶ ἀγνέται, ἢ κισα δὲν πρὸς δὲ χροῦν  
τῆς ἀκρῶν τὸ ψυχρὸν. ἐν μὲν οὖν τῷ τῆς γλαυκῶντων  
ἰω. δὴ ἄλλοι δὲ οἱ μὲν τὸ πρὸς τὰς ἑσπῆρας ἀσπρῶν φέρεται  
ἕως κέκασιν. ἀπὸ τῆς γὰρ αὐτῶν δὴ χροῦντρού παρήνει καὶ  
γλαυκῶν, σιμῆται αὐτοῖς ἐν τῷ ὑγιεινῷ, καὶ μὴ τρέ-  
μοντας ὡς ἄρ' τὰ παλαιά, μηδὲ μισοῦντας ἐκείνῳ τὴν  
διαίταν, ἀλλὰ ποιουμένων ἀτρέμῳ χροῦντροῦ τῆς ὀρέξεσι  
καὶ σιμῶντρον, ὅπως ἐν τῷ νοσῆν μὴ δυσχεραίνωμεν ὡς  
φάρμακα τὰ σιμῶν, μηδὲ ἀγαλλῶμεν ἀπλοῦν τι καὶ ἀνο-  
ψον καὶ ἀκισσον λαμβάνοντες. ὅθεν ἄλλοι ποτε  
φθικτέον ἐλθεῖν ἐπιτροφίῳ, ἄλλοι ὕδωρ πίνειν, οἴνου παρῶν-  
τες, ἄλλοι θερμὸν ἐν τῇ χροῦντροῦ ἀπὸ ἀκρῶν. τὰς μὲν δὲ ἐπι-  
δὴ κηκῶν καὶ σφοδρῶν χαίρειν ἐὼς ἀποχέσει τῆς τοῖστων  
καὶ μεγαλαυχίας ἐπὶ τῇ ἀποχέσει, αὐτοῖς δὲ κατὰ εὐλοῖς  
C σιωπῆ τὴν τε ὀρέξιν αἴμα τῶν συμφέροντος ὑπὲρ κροῦν ἐλ-  
κῶν τῆς ἀκρῶν, καὶ τῆς ψυχῆς ἀφαιρούμεν, πορρωτέρῳ ἐ-  
πι τῷ πρὸς τῶντα μικρολογίῳ ἐν τῆς νόσοις, καὶ ὁ ἐπι-  
δὴ κηκῶν ἀποδυσχεραίνῳ ὡς ἄρ' ἡδονῶν μεγάλων καὶ ἀγα-  
πητῶν εἰς ἀγνῆν καὶ λαπεινῶν ἀπελήλαται διαίταν. [δὴ  
γὰρ ἀεικῶν, τὸ Ἐλευθέρων ἀεισον, ἡδονῶν δὲ αὐτῶν ἢ σιμ-  
ῆται ποιῆσαι, καὶ ἄλλοι μέρους ὡς ἕκαστα πειρώμεν ἢ χρῆσιμόν  
ἔστι κέκασιν δὲ τῆς πρὸς τῶντα διαίτημάτων ἐν τοῖς ὑ-  
γενοτάτοις ἐπάγειν τὴν σιμῆται ἢ μὲν καὶ γλαυκῶν  
τῆ φύσει καὶ οἰκείῳ ἀπὸ ἀκρῶν ἀείψυξιν, μεμνημένων ἀπὸ  
D χροῦντροῦ ἐνιοὶ καὶ ποιοῦσιν ἐν τῆς ἀρρώστιας, χαλεπαίνοντες  
καὶ δυσαναχετιῶτες ὕδατος θερμῶν πρὸς φέροντροῦ,  
καὶ ροφήματος ἢ ἄρτου, μαρὰ μὲν τῶντα καὶ ἀνδῆ. μαρ-  
ροῖς δὲ καὶ χαλεποῖ τῆς ἀναγκάζοντες ἀποκαλοῦντες.  
πολλοῖς δὲ καὶ λουτρῶν ἀπώλεσαν, ἄλλοι ἐν τῷ μίγῳ  
κακῶν ἔχοντες, ἀλλ' ἢ ὁ μὴ διώσασθαι μηδὲ ὑποκρίνειν  
γλαυκῶν ἑσπῆρας ἀλλοῖς. ὦν καὶ Τίτος ἰω ὁ ἀλλοῖς  
τωρ, ὡς φασιν οἱ νοσηλεύσαντες. ἐπὶ τοῖσι ἐλ' ἔχθη τοιοῦ-  
των, ὡς αὐτῶν ὑγιεινότερα σώματα τὰ ἀτελέστερα. μά-  
E λισα δὲ φυλακτέον πλησμονὰς καὶ μέγας καὶ ἡδυ-  
πάθειας ἐορταῖς πνα μέλλουσιν ἢ φίλων ὑποδοχίῳ  
ἐν χροῦντροῖ ἔχοντες, ἢ πρὸς ἀκρῶν ἐστῆσιν βασιλικῶν  
καὶ ηγεμονικῶν, καὶ συμπεριφορῶν ἀπαραίτητον, ὅτι  
ἐπιτόντος ἀνέμου καὶ κύματος, βίσαλές τὸ σῶμα καὶ κροῦ-  
φον ἐν βίσα ἀπὸ ἀκρῶν ἀείψυξιν. ἐργῶν γὰρ ἐστῆν ἐν σιμῶ-  
σίαις καὶ φιλοφροσύναις αὐτῶν ἐπὶ τῆς μετεῖων καὶ τῆς  
σιμῆτων φυλάξαι, μὴ πᾶσι μετὰ ἀνδίας δὴν ἑπαχθῆ φα-  
νέντα καὶ φορτικόν. ἵνα οὖν μὴ πῦρ ἐπὶ πυρὶ (ὡς φασί)  
πλησμονή τις ἐπὶ πλησμονῇ, καὶ ἀκρῶν ἐπὶ ἀκρῶν  
γῆται, τὸ παχθέν ἀείψυξιν ὑπὸ Φιλίππου, μετὰ ἀπουδῆς  
μμητέον. ἰω δὲ τοιοῦτον ἀπὸ φροῦ αὐτῶν ἐπιχώριος  
ὡς σιμῶν ὄλ' ἔχθη ὄντα δειπῶσαι παρεκέλευσεν, εἶτα ὄραν  
πολλοῖς ἀγνῶν, παρεσκεύασμένων οὐ πολλῶν, ἐταρῶν-  
τετο. σιμῶντροῦ οὖν ὁ Φίλιππος, ὑπὸ ἐπεμπε τῆς  
Φίλων ἕκαστα, κελῶν πλάκῶν καταλιπῶν χροῦν-  
I ij

οι δε, πειθόμενοι και προσδοκώτες, εφείδοντο τῶν ᾠδῶν-  
 χειμερίων ἤρχεσεν οὖν ἅπασιν ὁ δῖος οὐρανός. ἔγω δὲ προσῶρα-  
 σκόλα γέρον ἀπὸς ὅτι τῶν ἀναγκάων συμπεριφορῶν, καὶ ὄ-  
 ψα καὶ πέμματι, καὶ ἡ Δία μέθη χάραν φυλάττειν ἐν  
 τῷ σώματι, καὶ προσφαπὸν ὅτι ταῦτα βουλομένη τῶν  
 ὀρέξειν ἀρῆσαι. εἰ δὲ ἴσως αὐτὰ πλεονεξία βαρῆς οἴεται ἡμᾶς,  
 καὶ ἀναγκάων φάτως ἀνάγκη καταλάβωσιν, ἠγεμό-  
 νων παρόντων ἢ ξένων ὅτι φανέντων, ἵνα ἀδύς βαδίζω  
 εἰς ταῦτο τοῖς ἰκανῶς ἐχρῆσι καὶ συμπίνην, ἐν ταῦτα μάλι-  
 στα δεῖ ᾠδῶν τεταχθῆναι πρὸς τὴν μέγα σπουδῆν ἀνδρῶν αἰδῶ  
 καὶ δυσωπίαν, τὰ τῆ τετρακτύος Κρέοντες, λέγωντος,

Κρέισον δέ μοι νῦν πρὸς σ' ἀπερθεῖσθαι ξένη,

Ἡ' μαλθακιάθενθ', ὕστερον μέγα γένειν.

Ὁ γὰρ ἀγορευτικῆς φοβηθέντα δόξαν, εἰς πλῆθειν ἢ φρενῆν  
 ἐμβάλλειν ἑαυτὸν, ἀγορευτικῶν ὡς ἀληθῶς ὅστιν, καὶ νοῦ  
 ὅσα ἐχρῆτος ὁσδὲ λόγον, ἀλλὰ κύλικος καὶ κινῆσης ἀνδρα-  
 ποῖς ὅτι σάμνον ὀμιλεῖν. ἢ τε γὰρ παραίτησις, αἰ τὸ ὅτι πει-  
 ξιον, καὶ τὸ ἀφείον ἐχρη, οὐχ ἠπὸν ἔσται κεχαρισμένη τῆς  
 συμπεριφορῆς αἰ τῆς παρῆχων ἐστίασι, ὡς ἀφ' ἑσῆσαν ἀ-  
 γουσαν, αὐτὸς ἀπέχεται ᾠδῶν τε τῆ κύλικι καὶ τῆ τετρα-  
 πέζη μὲν προσθυμίας καὶ φιλοφροσύνης ἅμα τὴ παύ-  
 ζων καὶ λέγων εἰς ἑαυτὸν, ἠδῶν φανείτω τὸ συμμε-  
 θυσομένη καὶ σπουδοφροσύνης. ἐμνήθη δὲ τῶν μὲν  
 παλαμῶν, Ἀλεξάνδρου μετὰ πότον πολὺν ἀδύωντος  
 ἀντιπεῖν Μηνδῶν ᾠδῶν καλοῦντι καὶ καταβάλλοντι αὐ-  
 τῆς ἔξαρχῆς αὐτὸν εἰς ἀκροῦτον ἀφ' οὗ διεφθάρη, τῶν δὲ  
 καθ' ἡμᾶς Ρίγλου τῆ παγκρατιστοῦ. καλοῦντος γὰρ  
 ὅτι τῶν λουτρῶν ἅμα ἡμέρα Τίτου Καίσαρος, ἦκε καὶ  
 σινελοῦσατο, καὶ πῶν ἅπασ (ὡς φησὶν) ἀποπληξίας  
 καταλαβούσης, ὁ γὰρ ἀπέθανε. ταῦτα ἡμῖν ὁ Γλαῦ-  
 κος ἐν γέλωτι προσφέρειν ὡς παιδαγωγικῆ, τῶν δὲ ἄλ-  
 λων οὐ πᾶν προσθυμῶν ἡ ἀκροῦν, ὁσδὲ ἡμῖς ἐκεί-  
 νῳ διηγείσθαι, ὁσδὲ ὅτι σκῆπτει τῶν λεγόντων ἔκαστον.  
 προσθυμῶν μὲν ὁ Σωκράτης ᾠδῶν καλοῦντος φυλάττειν  
 τῶν βρωμάτων ὅσα μὴ πεινώσας ἐσθίειν ἀναπειθῆναι, καὶ  
 τῶν πομάτων ὅσα πίνειν μὴ διψῶσας, οὐχ ἀπλῶς τὸ  
 χρῆσθαι πύτοις ἀπηγρόσεν, ἀλλὰ χρῆσθαι δεομένης ἐ-  
 διδάσκει, καὶ ὁ ἠδὲ κατὰ τῶν αὐτῶν εἰς τὸ ἀναγκά-  
 κειον, ὡς ἀφ' οἱ τὰ θεοεικῆ ποιῶντες ἐν ταῖς πόλεσι στρα-  
 τωλικά. τὸ γὰρ ἠδὲ τῆ φύσος μέχρως ἀν' ἡ μέγας τῆ τρέφοντος,  
 οἰκείον ὅστι. καὶ δεῖ πεινώσας ἐπὶ τῶν ἀναγκάων ἀπολαύειν  
 ἢ τῶν ἠδῶν, ἰδίᾳ ὅ μὴ δὲ κινεῖν ἑτέρας ὀρέξεις τῶν κρινῶν ἀ-  
 πηλαγμένους. ὡς ἀφ' γὰρ αὐτῶν Σωκράτης γυμνάσιον ἡ  
 ὅσα ἀνδρῶν ἢ ὄρχησις, οὕτως ὅ πνι τὸ πέμμα καὶ τὸ τετραγ-  
 μα δεῖπνόν ὅστι καὶ σίπρον, ἠπὸν βλάπτειται τὸ δὲ ἀπεργ-  
 τα τῆ φύσει τὸ μέτερον καὶ πεπληρωμένον, ὅτι πεινώσας  
 τῶν ποιούτων φολακτέον ἐν τοῖς μάλιστα. φυλακτέον δὲ τὸ  
 πρὸ ταῦτα φιληδονίας καὶ γαστριμαργίας ὁσδὲν ἦττον ἀ-  
 πειροκαλίας καὶ φιλοπνίμια. καὶ γὰρ αὐτὰ πολλάκις στυ-  
 αναπέθουσι μὴ πεινώσας ἐσθίειν ἕνια, καὶ πίνειν μὴ διψῶ-  
 σας, ἀνελθόντες καμῖδῆ καὶ φορπηκῆς ἵσπιδάλλουσαι  
 φαντασίας, ὡς ἀποπὸν ὅτι προσθήματος σπυρίου καὶ πολυ-  
 τιλοῦ, μὴ ἀπολαύσαι παρόντος, οἶον οὐτάτος, ἢ μυκῆτων Ἰ-  
 ταλικῶν, ἢ Σαμίου πλακωῶτος, ἢ χόνος ἐν Αἰγύπτῳ.  
 ταῦτα γὰρ δὴ πρὸ προσθήματος πολλάκις χρῆσθαι τοῖς πρὸ βοήτοις καὶ σπυρίοις, ὡς ἀφ' ἵσπιδάλλου τῆς κρινῆς

A ita amicis obtemperantib., placentamq; expectā-  
 tibus, ac ideo parcius vescantibus appositis cibis,  
 omnibus cena ea sufficit. Sic ergo praeprare nos  
 debemus ad necessarias istas invitationes, ut obso-  
 nio, bellariis, adeoq; etiam ebrietati locum relin-  
 quamus in corpore, novumq; ad ea & paratū ad-  
 feramus appetitum. Cum vero talis nos subito in-  
 vadit necessitas, ut corpore onusto & ad edēdum  
 bibendumq; inepto ob presentia principum viro-  
 rum aut hospitū pudor videatur nos cogere pota-  
 re cum probe ad potandum affectis: ibi tum ma-  
 xime armatum esse oportet contra ineptam istam  
 verecundiam, quae magna adfert hominib. damna:  
 vsurpandaq; illa sunt Creontis in tragœdia:

B Præstat inimicum fieri hospes tibi me modo,

Quam gemere postea, nunc agam se mollius.

C Fugiendo enim rusticitatis opinionem in laterum  
 dolorem vel insaniam se conicere, revera agrestis  
 est & vecordis hominis, qui rationem cum homi-  
 nibus citra pocula & nidorem versandi ignoret. I-  
 psa enim recusatio, si dextre fiat & urbane, non mi-  
 nus gratiosa est quam obsequium. & si quis ab iis  
 quae apponuntur in convivio se tanquam a sacra  
 re abstinens, ad pocula interim mensamq; alacri-  
 ter & hilariter aliquid in seipsum ludat aut dicat,  
 iucundior videbitur vna se inebriate aut obsonia  
 vorate. Ac mentionem faciebat socius ille noster  
 ex vetustate Alexandri Magni, qui postquam abbi-  
 bisset liberalius, Medio prae pudore non ausus ad-  
 versari hortanti, & ad novam trahenti compta-  
 tionem, denuo merū potavit, ex eoq; periit. ex iis  
 qui nostra vixerunt aetate, Rigli pancratiasta, qui  
 prima luce ad balneum vocatus a T. Cesare, venit  
 vnaque lauit, cumq; semel inde bibisset, apople-  
 xia correptus subito vitam finiit. Hec nobis per ri-  
 sum exprobrabat Glaucus ad paedagogos dicens  
 pertinere. neque ad reliqua audienda ille animo  
 prompto erat, neq; dicenda nos illo praesente pu-  
 tabamus, neque enim singula considerabat. Iam  
 primum Socrates hortabatur ut caueremus a cibis  
 qui non esurientes ad edendum invitant, & potu,  
 qui non sitientes ad bibendum pellicit. non usu eo-  
 rum in vniuersum ille interdicens, sed docens tū  
 vtendum esse cum est necesse, voluptate quae inde  
 percipitur ad necessitatem accomodata, ut cum  
 ciuitas pecuniam alias spectaculis impedi solitam  
 in usu militiae convertit. Quod enim suaue suapte  
 natura est, id dum nutritioni inseruit, vsurpare  
 convenit. esurientesque frui debemus necessario  
 aut suavi alimento, non communi appetitui vbi  
 satisfactum est, inuitamentis novos ciere. Sicut e-  
 nim ipsi Socrati exercitatio corporis non iniucū-  
 da erat saltatio: ita cui bellaria pro cibo sunt, mi-  
 mus is laeditur. id summopere cauendum est, ne  
 cum pro naturae modo satis accepimus, ac satuti  
 fumus, ista appetamus. Studio voluptatis ingluui-  
 eq; cum haec res non minus vitanda est ambitio,  
 & modi decoriq; imperitia, quibus sepe adducuntur  
 homines ut quaedam edant non esurientes, & bi-  
 bant non sitientes: dum illiberales plane & intem-  
 pestivae illae subiiciuntur opiniones, absurdum  
 scilicet esse si rara re & preciosa apposita  
 non fruaris, ut vberē, fungis Italicis, placenta  
 Samia, niue in Aegypto. Haec enim saepenum-  
 ero impellunt ad vescendum nobilibus re-  
 bus & raris, animo vanae gloriolae quasi nidore

quodam illecto, corpusq; nulla eius necessitate ei inferuite cogente, vt aliis narrare possint quod vefci ipsis obtigerit rebus paratu difficilib. & super-  
vacaneis, coque scilicet nomine in admiratione sint. Quo modo etiam nonnulli cubantes in lecto cum suis vxoribus, caris etiam & dilectis, Venere abstinent: Phrynæ aut Laidi persoluta mercede, corpus male paratū ad coitum vana opinione ducti extimulāt & ad libidinem iritant. Ipsa quidem Phryne etate iam grauior dicebat, se faciem pluis vēdere propter suam nobilitatem. Miū profecto est, & incōparabile hoc commodum, si quis concessis corporis quas naturæ exigit necessitas volu-  
ptatib., immo autem diu corporis desiderijs in actiōibus obluētatus, ac obsequi cunctatus, difficulterque admodum eius necessitati gratificatus, aut, vt Plato ait, mordenti atq; vrgenti obsecutus tandē, illectum se potest conseruare. Vicissim cupiditates quæ in corpus ex animo descendunt, idq; suis cogunt inferuire & comitari motibus, fieri nō potest quin post obscuras & languidas voluptates maxima ac vehementissima illata damna relinquunt. Minime vero animi concupiscentia ad voluptatem permoueri corpus finendū est: ipsum. n. principium naturę repugnat. & sicut axillarum titillatio risum ab animo elicit non lenem aut placidum, sed convulsionis similem & molestum: ita quas compunctum ab animo corpus voluptates & turbatum concipit, eæ à natura alienæ sunt, & ad statum eius conuellendum atque tumultibus exagitādum faciunt. Cum ergo vescendum offer-  
tur rarum aliquid aut nobile, abstinento potius q̄ fruendo quærenda est gloria. cogitandumq; sicut Simonides dixit, nunquam se propter silentium, sæpe propter sermonem pœnitentia fuisse correptum: ita nobis nunquam pœnitentiam obortam fuisse ob repudiatum aliquid obsonium, aut haustum aquæ Falerno prælatum, sed contra. Cæterū tantum abest vt vis facienda sit naturæ dum vesci aliqua re cupimus, vt appetentem etiam plerunq; debeamus ad vulgaria & nobis vfitata auertere, vt ad suæ faciamus eum & condocerem.

*Nam si violandum est ius, regnandi gratia*

*Violandum est:* inquit Thebanus ille, improbe quidē. nos rectius sic dicemus, si quærenda est gloria, optime quæretur continentia ad sanitatem conducibili. Verūtamen sunt, quos sordes & tenacitas eo adigunt, vt cupiditates suas domi cōprimentes atque attenuantes, apud alios preciosis alimentis perfruantur, iisque se impleant non secus quam si ex hostico comæatum nulla cum parsimonia auferrēt. deinde male affecti domum redeunt, viaticum in gluuiem in diem subsequente habentes cruditatem. Crates, quod censeret non minimam causam, propter quam inciuatibus seditiones existerent & tyrānides, esse luxum & nimios sumtus, iocose hortabatur ciues, ne vltra lentem subinde augendis patinis seditionū causas præberent. Quisq; vero seipsum hortetur, ne idētidem vltra lentes augendo patinas, præteritoque nasturtio & olea ad thrium & piscem pergendo, corpus in tumultum ac fluxiones ventris ex red-  
undantia coniciat. Vulgares enim cibi appetitum intra naturæ modum continent: coquo-  
rum & opificum artes, & callidissimæ istæ  
τιώ ὄρεξιν ὅτι τῶν φρεσκῶν μέτρων ὅσποισιν δὲ τέκναι καὶ δημιουργῶν, καὶ τὰ πανούργα ταῦτα ὑψάειν καὶ

A δόξης ἀγορεύουσιν, καὶ τὸ σῶμα κρινόμεν μὴ δεόμενον ἀναγκάζουσιν, ὅπως ἔχωσιν ἐτέροις διηγείσασθαι, ζηλούμενοι τῆς ἀπολαύσεως τῶν οὕτω δυσπορέτων καὶ ἀπειθῶν ὁμοίᾳ δὲ καὶ πρὸς γυναῖκας ἐκδόξους πάσχουσιν. ἰδίᾳς μὲν γὰρ ἔστιν ὅτε καὶ καλαῖς καὶ ἀγαπώσασιν σιναναπαυόμενοι, τὴν ἰουδαίαν ἀγορεύουσιν, Φρυγίᾳ δὲ τελέσαντες ἀγορεύουσιν ἢ Λαίδι, καὶ τὸ σῶμα φαύλως καὶ πρὸς σινανοσίαν ἀγορεύουσιν ἀγροῦντες ἀφαιρέμενοι, ἐγείρονται ἅμα καὶ πρὸς ἀναλαύσει τὸ ἀκόλαστον ὅτι τὴν ἡδονὴν, ὑπὸ τῆς κενῆς δόξης. αὐτὴ γὰρ ἔλεγε ἢ Φρυγίᾳ πρὸς ἀγορεύουσιν ἀγορεύουσιν, τὴν τρί-  
γα πλείονος πωλεῖν ἀφαιρέσει τὴν δόξαν. ἔστι δὲ μέγα καὶ θαυμαστὸν αὐτῶν ἢ φύσιν δεομένην ἀγορεύουσιν τῶν ἡδονῶν πρὸς ἐμένοι τὰ σῶμα, μᾶλλον δὲ αὐτὰ τὰ πολλὰ πρὸς τὰς ἀγορεύουσιν αὐτὰ ἀφαιρέμενοι καὶ ἀναβαλλόμενοι, καὶ μόλις πρὸς τῆς ἀνάγκης χρηματίζοντες, ἢ (ὡς φησὶν ὁ Πλάτων) καὶ δάκνοντος καὶ κατατείνοντος ἐκιδόντες, ἀβλαβεῖς ἀπαλλάττωμεν. τὰς δὲ ἀνάπαλιν ἐκ τῆς ψυχῆς ὅτι τὸ σῶμα καλιούσας ἐπιθυμίας, καὶ καταδία-  
ζόμενας τοῖς ἐκείνης ὑπερηγεῖν καὶ σινανοσίαν ἀγορεύουσιν, ὁδὸν ἡμετέρην τὸ μὴ σφοδρῶς τὰς βλάβας καὶ μεγίστας ἐκ ἡδονῶν ἀποτρέψαι καὶ ἀμαυροῦσιν ἐναπολιπεῖν. ἢ καὶ δὲ ψυχῆς ἐπιθυμίας σῶμα πρὸς ἡδονῶν κινήσειν ἢ γὰρ ἀγορεύουσιν τὴν φύσιν γίνεσθαι. καὶ κατὰ τὸ αἰτῶν μα-  
γαλῶν ἡμετέρης ὅσον ἴδιον ὁδὸν πρὸς ἀγορεύουσιν ἡλεω γέ-  
λεπόν, οὕτω πάλιν ὅσας τὸ σῶμα ὑπὸ τῶν ἡδονῶν ὑπὸ τῆς ψυχῆς ἡδονῶν ἔχει καὶ ἀποτρέψαι, ἐκαστὴ καὶ ἀπο-  
κτικῆ αὐτῶν καὶ ἀλλοτέλει τῆς φύσεως εἶσιν. ὅταν οὖν ἢ τῶν ἀποτρέψαι ἀπολαύσεως ἢ ἐκιδόντων πρὸς ἀγορεύουσιν, τῶν ἀποτρέψαι μᾶλλον φιλοτιμητέον ἢ τῶν ἀπο-  
λαύσει, μεμνημένους ὅτι, κατὰ τὸν ὁ Σιμωνίδης ἔλεγε, μηδέποτε αὐτὰ μετὰ μελήσει σιγήσαντι, φησὶν ἀγορεύουσιν δὲ πολλάκις: οὕτως ἡμῖν οὐτε ὄσον παρωσαμένους μετεμέ-  
λησει, οὐτε ὑδὸν αὐτὴ φαλλεῖνου ποιούσιν. ἀλλὰ τῶν ἀπο-  
τρέψαι οὐ μόνον οὐ πρὸς ἀγορεύουσιν ὅτι τὴν φύσιν, ἀλλὰ καὶ δεο-  
μένην πρὸς ἀγορεύουσιν πρὸς τῶν ποιούτων, ὅτι τὰς ἀποτρέψαι σινη-  
σι πολλάκις ἀποτρέψαι, ἔστιν ἐνεκα καὶ μελέτης, τὴν ὄ-  
ρεξιν. [ Εἴπερ γὰρ ἀδικεῖν χρὴ, φησὶν ὁ Θηβαῖος, ὅσον ὀρθῶς λέγων, τυρανίδος πέρι Κάλιστον ἀδικεῖν. ] ἡμεῖς ὅ βέλ-  
πον, ὡς εἴπερ φιλοδοξεῖν πρὸς τὰ πιαῦτα, ἐγκρατεία καὶ Κάλιστον ὑπὸ ὑγείας. οὐ μὲν δὲ καὶ μικρολογία καὶ γλιγοῦσιν ἐπίοις ἀναγκάζει πρὸς ἀγορεύουσιν οἴκει τὰς ἐπιθυ-  
μίας καὶ ἀποτρέψαι, ἐμπιπλάσασθαι πρὸς ἀγορεύουσιν τῶν πολυτελῶν καὶ ἀπολαύειν, κατὰ τὸν ὁ πολέμιας ἀφαι-  
ρέσει ὅτι σινηζόμενοι. εἴτα κακῶς ἀγορεύουσιν, ἀπίασιν, εἰς τὴν ὑπερηγίαν, ἐφόδιον τῆς ἀπλησίας, τὴν ἀπεψίαν ἔχοντες. ὁ μὲν οὖν Κράτης ἀφαιρέσει τὴν πολυτέλειαν οἰόμενος οὐχ ἢ καὶ τὰς γαστρίδας ἐμφύεσθαι τῶν πό-  
λεσι, μὲν παιδίας ἀποτρέψαι, [ Μὴ πρὸς φακῆς ἀποτρέψαι αὐ-  
ξῶν αἰεὶ ἐς γαστρίαν ἀμμεβάλης. ] αὐτὸς δὲ πρὸς ἀπο-  
κτικῆ αὐτῶν, μὴ πρὸς φακῆς ἀποτρέψαι αὐξῶν αἰεὶ, μηδὲ πρὸς τῶν ἀποτρέψαι τὴν καρδαμίδα καὶ τὴν ἐλαίαν, ὅτι τὸ ὄριον καὶ τὸν ἰσθμὸν, εἰς γαστρίαν ἐκ πληρομονῆς τὸ σῶμα καὶ ἀποτρέψαι ἐμβαλεῖν καὶ ἀφαιρέσει. τὰ γὰρ ὅτι τελεῖ κατὰ τὴν

ὑποτέμματα καὶ πικρὰ καὶ κωμικὰ, ἀεὶ πὺ ὄρεσι τῆς ἡδονῆς μεταπήσιν εἰς τὸ μωροῦσθαι καὶ ἀλλοτρίως συμφορῶν.] ὅσα οἶδα δὲ ἐν ταῖς ἑσπερίαις καὶ νυκτὶ καὶ γυναικῶν ὅσα φίλτρα μηχανῶνται καὶ χρητείας ὅτι τὰς αἰδρας, βδελυτομένων καὶ δυσχεραμένων, μισοῦσι καὶ δούλοισι περιεργάζονται πάντα καὶ τὰ ἕφα μονοῖ μαγισθεῖν καὶ φαρμάκων. εἰ τῶν καὶ πικρὰ τερν φαίνεται τὸ τῆς Ἀρκεσίλου πρὸς τοῖς μοιχοῖς καὶ ἀκράτοις εἰρηκόων, μηδὲν ἀφαιρῶν ὅτι δὲ ἴνα ἢ ἐμωροῦσθαι εἴ) κινῶν, ὅσα ἀνάμυστον ὄντι τοῖς ὑποκειμένοις. τί γὰρ ὡς ἀληθῶς ἀφαιρῶν σατύρια πρὸς ἀγρία κινεῖν καὶ παροξύνειν τὸ ἀκράτοι ὅτι τὰς ἡδονὰς, ἢ τὴν γαστρὸν ὁσμάς καὶ καρυκίαις ἐρεθίζειν, ὡς τὰ ψευδῶντα, κηκοῦν ἀεὶ δεῖσθαι καὶ γρηγορισμῶν; ἄλλοτε μὲν οὖν πρὸς τὰς ἡδονὰς λεκτέον ἴσως ὁ καλὸν καὶ σεμνὸν εἶ) εἰ αὐτῶ τῆς ἐγκρατείας οἶον ὄντι δεικνύσθαι. ὁ δὲ νῦν λόγος ὑπὲρ πολλῶν ἡδονῶν καὶ μεγάλων ὄντι. οὔτε γὰρ πρᾶξις, οὔτε ἐλπίδας, οὔτε ἀποδημίας, οὔτε ἀφαιρήσεις αἱ νόσοι ποσαύτως ὅσας ἡδονὰς ἢ μὲν ἀφαιροῦνται καὶ ἀφαιροῦσθαι ὅτι ἢ κίσα λυσιτελεῖ καταφρονεῖν τῆς ὑγείας πῖς μάλιχα τὴν ἡδονῶν διώκεισι. καὶ γὰρ φιλοσοφεῖν ἀρρώστια πολλοῖς παρήγοροι καὶ εὐχρηστὴν τῆ Δία καὶ βασιλεύειν ἡδονῶν δὲ σαματικῶν καὶ ἀπολαύσεως ἕνια μὲν οὐδὲ ὅλως γενεσιν ἐν νόσῳ λαμβάνουσιν, αἱ δὲ λαμβάνουσιν, βραχὺ ὁ οἰκτεῖον καὶ οὐ κατὰρ, ἀλλὰ συμπεφυρόων πολλῶν τῶν ἀλλοτεῖα καὶ μεμλωτισμένων, ὡς τὰ ἐκ ζάλης καὶ χεμῶνος ἀφαιροῦσθαι. ἢ γὰρ ἐν πλησμοναῖς Κύωεις, ἀλλὰ μάλλον ἐν ἀδία ἄρκος καὶ γαλιῶν. καὶ Κύωεις εἰς ἡδονῶν τελευτᾶ, καὶ βρωῶν καὶ πόσις. ἢ δὲ ὑγεία τῶν ἡδονῶν, ὡς τὰ γαλιῶν τῶν ἀκμῶν, ἀσφαλῆ καὶ καλλιῶν ἡδονῶν καὶ λοχίαν ἐδίδωσιν. [καρμῶν γὰρ εἶοικεν ὁ Πρωδικὸς εἰπεῖν ὅτι τῶν ἡδονῶν ἀειτὸν ὄντι ὁ πῦρ. ἀληθέστατον γὰρ αὐτὸς εἶπει τὴν ὑγείαν ἡδονῶν ἡδονῶν εἶ) καὶ πρὸς πένεσθαι. ἐφθὰ μὲν γὰρ καὶ ὅσα καὶ πεπία βρωματα νοσοῦσιν ἢ κραπαλώσιν ἢ ναυπασθῶν ὁδὲ μῆται ἡδονῶν ὁδὲ χάριν ἀποδίδωσι, κατὰρ δὲ καὶ ἀκραφῆς ὄρεξις ὑγίαιον σώματι πῶν ἡδονῶν ποιεῖ, καὶ ἀρπαλέον (ὡς Ὀμηροῦς εἶπει) καὶ πρὸς φρονεῖν ἐπεὶ δὲ ὡς τὰς Ὀδημάδης πολεμικῶν ἀκίρως τοῖς Ἀθηναίοις ὄντας ἔλεγε μηδέποτε χειροποιεῖν εἰρηνικῶν αὐτῶν μελῶν ἡδονῶν, οὔτω καὶ ἡμεῖς ὁδὲ ποτε μερινήμεθα λιτῆς διαίτης καὶ σώφρονος αἰδου καύτων καὶ καταπλασμάτων ἐν τε τούτοις γινόμενοι πρὸς ζοδῶν σφόδρα τὰς ἀκρῶν, ἐκπεριεργάζονται τῆ μνήμη, καὶ κατὰρ οἱ πολλοί, νῦν μὲν ἀέρας, νῦν δὲ χόρας ἐπιμεμφομένοι νοσῶντες, ἀποδημίας τὴν ἴνας λέγουσιν, ὁδὲ ἀμερόντο τῆς αἰτίας τὴν ἀκρῶν καὶ φιληδονίαν. ἀλλ' ὡς τὰς Ὀδημάδης ἐν Γέτας συγγεῖς διήγη, καὶ παρὰ τοῦ εἰ αὐτὸν μὲν εὐχρηστῶν αἰχμάλωτον, εἶτα πῶν ὑδωρ ψυχρὸν, [Ὁ γὰρ (εἶπει) ὡς βραχίαις ἡδονῶν ἐνεκα μεγάλῳ βίδαμονίαν ἀπεβαλόμην.] οὔτως ἀνοίσειον ἐν τῶν ἀρρώστιας πρὸς αὐτοῖς, ὡς δὲ ψυχροποσίαν ἢ λουτρῶν ἀκρῶν, ἢ συμπεφορῶν, πολλὰς μὲν αὐτῶν ἀφαιρήσεις ἡδονῶν, καλὰς τε πρᾶξις, ὅτι τερπεῖς τε ἀφαιρήσεις ἀπωλόσαμην. ὁ γὰρ ἐκ τῶν πῖστων ἀισθησῶν δὴ μὲν αἰμῶσθαι τὴν μνήμη, ὡς τε οἶον οὐλῶν πρᾶξις ἀνοίσειον ἐν τῶν ὑγίαιον, ὁδὲ λαβετέροις ποιεῖν αὐτῶν τὴν διαίτην.

**A** aromatis conditæ cupidia, ut appellat Comicus, semper fines voluptatum profert, vilitateque supplantant. Ac nescio quomodo fiat, ut uxores cum suis maritos veneficio & poculis amatoris adoriuntur, execremur autem semurque; in terris mercenariis & seruis permittamus ut cibos & obsoniantum non lenocinio commendent atque veneficio. Ergo tamen acerbius videri potest Archilai dictum in adulteros ac libidinosos, Nil d'esse ante an postica corporis parte cinadus aliquid fit: nostro tamen proposito non male cogit. Quid enim interest, si veritatem rei spectes, satyrisne alicuius libidinem provocet, aut gustatum odoribus & condimentis iritet, ac scabiosæ partis alicuius instar pruritu semper titillationeque indigeat. Fortassis suus locus erit alias, ubi adversus voluptates dicamus, & quæ pulchritudo ac dignitas continentia per se fit demonstrabimus. In presentia autem multis magnisque voluptatibus nostra patrocinator oratio. Non enim tot actionibus, conatibus, peregrinationibus aut ludis morbi nos priuant, quam multis voluptatibus nos spoliant, ut qui maxime voluptates confectantur, minime iis expediat sanitatem negligere. Sunt quibus in adversa valetudine liceat tamen philosophari, atque etiam imperia gerere & regnare. at corporis voluptates aliam omnino existere in morbo non possunt, aliam ut oboriantur, parum habent genuini ac sinceri, sed multis alienis confusæ contaminataque affectionibus veluti ex actu & tempestate emergunt. Non enim in redundantia corporis Venus locum habet, sed carnis quasi sereno & tranquillo statu Venere, cibumque & potum voluptas subsequitur. & sanitas voluptatibus, veluti serenitas alyonibus, commodum tutumque ortum præbet. Eleganter quidem dictum est a Prodicis, omnium condimentorum suavissimum esse ignem. Sed verissime dixeris, sanitatem condimentum esse divinisimum & iucundissimum. Elixæ quippe, assata, & cocta nullam voluptatem afferunt, neque grata sunt ægrotantibus aut crapula nauseave laborantibus: sano corpori sincerus & integer appetitus omnia facit dulcia, & quæ (ut Homerus ait) avidè rapiantur atque fumantur. Verum sicut Demades de Atheniensibus in tempestivo belligerandi studio dicit dicebat, nunquam nisi attratos pacem decernere: ita & nos nunquam tenui & temperante victus de ratione cogitamus, nisi cum a medicis vrimur, & medicamenta nobis impinguntur. quo quidem nostro statu delicta nostra valde suppressimus, memorie eorum reluctantes. & vulgus imitatur hominum, qui intemperantiam & nimium voluptatis studium suum dissimulantes, regionem morbo obnoxiam, aut luem publice grassantem causantur. Lyimachus apud Getas sui eo redactus, ut se cum toto exercitu in potestatem hostium dederet, postea cum frigidam bibisset, Dijo boni, inquit, quam ob breuem voluptatem summam amisi felicitatem. Nos quoque in morbis nobiscum reputemus, ob frigidæ potum, aut intempestivum balnei usum, aut obsequium in convivio præstitum, nos multas nostras perdidisse voluptates actionesque honestas, & iucundas oblectationes. morfus enim huiusmodi ratiocinationum, memoriam lauciat, ut quasi cicatrix reliqua in sanitate nos cautiore uti moneat victus ratione.

Non enim nimis vehemētes appetitiones in corpore sano existent, neque contumaces, neq; insolentes aut quæ coerceri non possunt, sed obfirmā- dus est animus contra cōcupiscentias istas vbi inter fruendū sese efferunt & exultant: tenendumq; querimonias earum & eiulatus viles esse ac pueriles, & horum finem fore sublata mēsa: ac proinde appetit° istos nulla iniuria affectos, nihil nobiscum conquestruros, sed contra puros ac hilares, non molestos aut fastidiosos, crastinam diem expectaturos. Huc pertinet quod Timotheus cū pridie in Academia cœnæ Platonis philosophicæ ac frugali interfuisset, dixit: Qui cum Platone cœnarent, eos postridie etiam iuuuiter viuere. Sed & Alexandrum Magnū narrant dixisse, cū Adæ cocos relegasset, Meliores se habere quos secum ducat: nēpe nocturnū iter quod ei prandium, & exiliatē prandii, quæ cœnā faceret dulcem. Non sum neficius febres hominib⁹, & ob defatigationes, & ob nimios cum æstus tum algores accidere. Sed tamē sicut florū odores imbecilles suapte natura, quando oleo admiscuntur, vires vigoremq; nanciscuntur: ita externis causis atq; principiis redundantia humorum in corpore veluti substantiam & corpus suppeditat: abiq; hac nihil mali causē ille inferunt, sed elanguescunt dissipanturque facile, sanguine tenero & spiritu puro motū excipientē: vbi autem redundantia est humorum, ibi veluti cœnum quoddam exagitur impurum, omniaque difficilia reddit & pertinacia. Non igitur imitari debemus bonos nauiculatores, corpusque subinde impletum & oneratum, purgando rursus & proluēdo evacuare: sicut illi ob avaritiam multa in naues cum ingesserunt, a dsiduo deinceps aquam exhaustire coguntur: sed corpora nostra habilia & expedita seruare, vt etiam si aliquādo premantur, ob leuitatem suberis instar sursum sese efferant. Maxime autem præcauendum est in præfensionibus morborum. Non enim omnes morbi invadunt nos, sicut Hesiodus ait,

*Muti, nam vocis priuauit Iuppiter usu.*

sed plerique tanquam prænuncios habent & præcursores ac præcōnes suos, cruditatem & motus difficultatem. Grauitas membrorum, inquit Hippocrates, & defatigationes sponte ortæ, morbum indicant: nimirum ob plenitudinem spiritu neruorum compresso & obstructo. Sed tamen multi, reluctante tantum non ipso corpore & in grabatum atque ad quietem trahente, ob gulam & luxuriam se ipsos in balnea coniciunt, & ad propinationes festinant, veluti obsidione imminente commeatu se instruentes, metuentesque ne impransos febris corripiat. Qui videri volunt elegantiores, hac ratione non peccant. sed stolide admodum, dum pudet crapulam aut cruditatem confiteri, & in lecto diem exigere aliis ad gymnasium eunibus & ipsos eodem vocantibus, surgunt & exercitationibus sese quoque dant, eademque cum sanis agunt. Plurimos intemperantiæ & molliciei spes patrociniū a proverbio quærens, quod vinum vino, crapulam crapula pelli & discuti ait, mouet, persuadetque vt omisso lecto audacter ad consueta redeant pocula. Cui quidem spei Catonis illa opponi debet cautio, qua is dicebat magna immi- nui, parua omnino aboleri: tenendumque est,

A ὅσπερ γὰρ ἄραν ὁ ὑγαῖνον σῶμα φύσει μεγάλας ἐπιθυ- μίας, ὅσπερ δυσπειθεῖς. ὅσπερ ἀσωήτης, ὅσπερ δυσεκβιάσιος· ἀλλὰ δεῖ παρρῆϊν πρὸς τὰς ὀρέξεις ἐκφερομένης, καὶ ὅτι- πηδύσας τὰς ἀπολαύσεις, ὡς ἐλαφρὸν καὶ παιδικὸν ἐ- χούσας ὁ μεμψιμοιροῦ καὶ κλαυθμυρίζοντος, εἴτε παυ- ομένης ἐρεθείσης τῆς τροπῆς, καὶ μηδὲν ἐγκαλοῦσας μηδὲ ἀδικουμένης, ἀλλὰ τοῦ αἰθίου καθαροῦ καὶ ἰλαροῦ καὶ οὐ βαρῆς, ὅσπερ ναυιῶδες ἀεικνουμένης τῷ αὔρειον, ὡσπερ ἀμέλει καὶ Τιμόθεον εἰπεῖν τῇ προπαιδείᾳ δεδῆνη- κῆτα ἐν ἀκαδημία πρὸς Γλάτωνι μουσικὸν καὶ λιτὸν δεῖ- B τωνον, [ὡς οἱ πρὸς Γλάτωνι δὴ πηήσαντες, καὶ εἰσαύρειον ἠδέως γίνονται.] λέγεται δὲ καὶ Ἀλέξανδρος εἰπεῖν τὴν ἐ- θάδας ἰσοποιεῖ ἀποπεμφάμενος. [ὡς ἔχει βελήμονας ἀ- γῆν αἰετῶν αὐτῶν, πρὸς μὲν ὁ αἰετοὶ τῷ νυκτοπορείᾳ, πρὸς δὲ ὁ δειπῶν τῷ ὀλιγαρισίᾳ.] ὅτι ἀγνοῶ δὲ ὅτι καὶ ἀφ᾽ ἐκείνου πυρέθεισιν αἰθεροποι, καὶ δι᾽ ἐγκαύσεως καὶ ἀφ᾽ ἀποψύξεως. ἀλλ᾽ ὡσπερ αἱ τῶν αἰθῶν ὁσμοὶ καθ᾽ ἑαυτὰς ἀσθενεῖς, εἰς μιχθεῖσαι δὲ τὰ ἐλαττωρῶν ῥώμην ἔχουσι καὶ τόνον οὕτω τῆς ἐξωθεν αἰτίας καὶ ἐρεθείσης, οἷον οὐσίαις καὶ σῶμα παρέχει ὁ πλήθος ὑποκείμενον αἰθερῶν, C χαλεπὸν ὅσπερ, ἀλλ᾽ ἐξαμαυροῦται καὶ ἀφ᾽ ἑαυτῶν ῥα- δῖως, αἵματος λεπτοῦ καὶ πνέματος καθαροῦ δεχομένου τῷ κίνησιν, ἐν δὲ πλήθει καὶ ἀποψύξεσιν, οἷον αἰθερῶν ἐρετῶν μίαν ποιεῖ πύρρον καὶ δυσχερῆ καὶ δυσπαλά- λακτα. διὸ δεῖ μὴ καθάπερ οἱ ἀγαθοὶ ναύκληροι πολλὰ δι᾽ ἀπληστῆν ἐμβαλόμενοι, τοῦ τῶν ἠδῆν ἀφ᾽ ἑαυτῶν ἐν πλοῦντες καὶ ὑπεξαίροντες τῷ θάλατταν, οὕτως ἐμ- πληστῆσαι ὁ σῶμα καὶ βαρυνάσθαι ὑποκαταίρῃν αἰθῆς καὶ ὑποκλύσειν, ἀλλὰ ἐρετῶν ὀλιγαρισίᾳ, ὅπως καὶ ἐν πει- D ῶσει. ἔγδ᾽ ἔπασαι, καὶ τῆς Ἡσίοδον, ἐπιφοιτῶσιν αἰ νόσοι, Σιγῆ, ἐπὶ φωνῶν δέξειλετο μητίετα Ζεὺς,

ἀλλ᾽ αἱ πλείους καθάπερ πρὸς ἀγγέλοις καὶ πρὸς δρόμοις καὶ κήρυκας ἔχουσιν ἀπεψίας καὶ δυσκινήσις. [βαρῦντες καὶ ἐκείνοι (φῆσιν ἰσοκράτης) αὐτόματι νοδοῦν φερέζουσι, ἀφ᾽ ἐκείνου ὡς εἴκειν ἐπὶ τῶν ἀφ᾽ ἑαυτῶν καὶ σφίλων τῶν πρὸς τὰ νύκτα πνέματος ἔχοντος. ἀλλ᾽ ὅμως αὐτῶν μονο- νουχὶ τῶν σῶματος ἀπτείνοντος καὶ ἀποψύξεως ὅτι ὁ κληνίδιον καὶ τῷ ἠσυχίον, οἱ μὲν ὑπερλαμάργας καὶ φιληδονίας ἐμβαλλοῦσιν ἑαυτοῖς ὅτι τῶν βαλανεῖα, καὶ ἀποψύξεως ὅτι τῶν ἀποψύξεως, ὡσπερ εἰς πολιορκίαν, ἐπισι- πτόμενοι, καὶ δεδιότες μὴ φθάσῃ καταλαβῶν αὐτοὺς ὁ πυ- ρρὸς ἠμαρῆσι. οἱ δὲ χαμψότεροι τῶν μὲν οὐχ᾽ ἀλί- σκονται, πῶν δὲ ἀβελτέρως, ἀισχυόμενοι κραπαλίω ἢ ἀπεψίαν ὁμολογεῖν, καὶ διημερθεῖν ἐν ἰμαλίοις, ἐτέρων εἰς ὁ γυμνάσιον βαδίζοντων καὶ πρὸς ἀκαλοῦτων, ἀναστάντες σωμαποδύονται, καὶ τὰ αὐτὰ πρὸς ἑαυτοῖς ὡς ὑγαῖνοισι τοῖς δὲ πλείονας ἀρεσίαι καὶ μαλακία σιμῆσθαι ἔχου- σα παροιμία, ἐλπίς ἀπαείη καὶ πρὸς γῆ) βαδίζειν ἀνα- σάντας ἵτα μὲς ὅτι τῷ σιμῆσθαι, ὡς οἶνω δὴ τὸν οἶνον, κρα- πάλῃ δὲ τῷ κραπαλίω ἐξελόντας καὶ ἀφ᾽ ἀφορήσεως πρὸς μὲν οὖν τῶν τῶν ἐλπίδα, τῷ τῶν Κάτωνος ἀλαβείαν ἀπτακτέον. ἡ φῆσιν ἐκεῖνος ὁ αἰὲρ τῶν μὲν μεγάλα μικρὰ ποιεῖν, τῶν δὲ μικρὰ πῶντελῶς αἰαρεῖν

καὶ ὅτι κρείττον ἐνδεῖται ὑπομείναι Διαικηνὸς καὶ ἡσυχίας, ἢ Διαικῶσιν πρὸς λουθρὸν ὠσαυτὸν καὶ δειπνόν. εἰ μὲν γὰρ ἐστὶν, βλάψῃ τὸ μὴ φυλάττειν, μὴ δὲ ὀπιθεῖν· εἰ δὲ μὴδὲν, οὐ βλάψῃ τὸ συσταλῆναι τὰ σάματα, καὶ ἡμῶσιν καθαρώτερον. ὁ δὲ παρδαλιῶν ἐκείνος, καὶ τοῖς φίλοις δεδωὶς καὶ τοῖς οἰκέταις φαεινὸς ἡμέρας Διαικίμωρος ἐκ πλησμονῆς ἢ κραπάλης ἀνδρῶς, αἰσχυρόμωρος ἀπεψίαν ὁμολογήσῃ τήμερον, αὔριον ὁμολογήσῃ κατάρροια, ἢ πυρετόν, ἢ φρένον αἰσχυρόμωρος. αἰχρῆτα πενίαν φέροις, πολὺ δὲ αἰχρῶν ἀπεψίαν καὶ βαρῦτητα καὶ πλησμονὴν σώματος, εἰς βαλανεῖον ἐλκευόμενος, κατὰ τὸ εἰς θαλάσσαν σαθροῦ πλοίου καὶ μὴ φέροντος. ὡς τὸ γὰρ ἀμέλει πλείοντες ἐνίοι χειμῶνος ὄντος αἰδιδύονται ἐπὶ ἀκτῆς Διαικίβειν, εἴτα ἀναρπέντες, αἰχρῆτα Διαικίβειν βοῶντες, καὶ ναυπιῶντες· οὕτως ἐν ὑποψία καὶ παρδαλία σώματος ἀγνήτες ἡσυχίμωροι μίαν ἡμέραν ἐκ κλῆν Διαικίβειν, καὶ μὴ παρδαλιῶσιν τρεῖς περὶ, αἰχρῆτα πολλὰς ἡμέρας κείνται καθαυτέμωροι, καὶ καταπλασσομωροι, καὶ θωπύοιτες ἰατρῶν καὶ θεραπεύοντες, οἶνον αἰτουῦντες ἢ ψυχρὸν ὕδωρ, ἀτοπα καὶ ἀγνήν ἢ πολλὰ ποιεῖν καὶ φλέγεσθαι Διαικίβειν τὸν πόσιον καὶ τὸν φόβον ὑπομύοντες, καὶ μὴ τοῖς γε δεξιῶσιν ἡδονὰς μὴ κρατούσας ἑαυτῶν, ἀλλ' ἐγκλίνοσιν ἢ φερομῶσιν ὑπο τῆσ' ὀπιθευμῶν, καλῶς ἔχῃ διδάσκειν καὶ αἰαμιμνήσκειν ὅτι πλείον ἐκ τῆσ' ὀπιθευμῶν αἰ ἡδονὰς λαμβάνοισι. καὶ κατὰ τὸ οἰ Λάκωνες ὄξος καὶ ἄλας δό. τες τὰ μαγεῖρα τὰ λοιπὰ κελύουσιν ἐν τῆσ' ἰερείῳ ζῆτειν· ἕτως ἐν τῆσ' ὀπιθευμῶσιν τὰ κέλυσια τῆσ' ἡδυσμάτων ἐστίν, ἀπὸ ὑγαιόντι καὶ καθαρώσιν φέρηται, γλυκὺ μὲν γὰρ ἢ πολυτελές, ἔξω καὶ καθ' αὐτὸ τῆσ' ποιούτων ἐστίν· ἢ δὲ δὲ πέφυκεν ἐν τῆσ' ἡδονῶσιν καὶ μὲν τῆσ' ἡδονῶσιν γίνεσθαι καὶ φύσιν ἔχοντος. ἐν δὲ δυσπεσοῖς καὶ κραπάλῳσιν, καὶ φάλλως Διαικίμωροις, πᾶντα τῶν αὐτῶν χάσειν καὶ ὡσιν ἀπόλλυσι. διὸ δεῖ μὴ σκοπεῖν τὸ ἰχθυῶν εἰ παρδαλιῶσιν, μὴ δὲ τὸν ἄρπην εἰ καθαρώσιν, μὴ δὲ τὸ βαλανεῖον εἰ θερμόν. μὴ δὲ τῶν ἐταίρων εἰ δόμορφος, ἀλλ' αὐτὸν, εἰ μὴ ναυπώδης, μὴ δὲ πολέρος, μὴ δὲ ἑωλός, μὴ δὲ τετραεργίμωρος. εἰ δὲ μὴ, κατὰ περὶ οἰκίαν περὶ ἡδονῶσιν ἐμβαλόντες, ὀπιθευμῶσιν μεθύοντες, οὐ φιλοφροσύνῳ παρέχον ὡσὶν ἡδονῶσιν, ἀλλὰ κλαυθμῶσιν ἐποίησ'· ἕτως καὶ ἀφροσύνη καὶ ὄψα καὶ βαλανεῖα καὶ οἶνος ἐν σώματι κακῶσιν καὶ παρδαλιῶσιν φύσιν ἔχοντι μινυμῶσιν τοῖς μὴ κατεψῶσιν μὴ δὲ διεφθορόσιν, φλέγμα καὶ χολῆν κινεῖ καὶ παρδαλιῶσιν καὶ παρδαλιῶσιν, ἢ δὲ τῆσ' ὀπιθευμῶσιν ἀξιολόγως, ὡσὶν ἀπολαυστικὸν ὡσὶν, ὅσιν παρδαλιῶσιν ἀμῶσιν, ἀποδίδωσιν ἢ μὲν οἶνον ἀκερῆσιν σφόδρα καὶ δι' ὄνουχος λεγόμενῃ διαίτῃ, τὸ, τε σῶμα κημιδῆσιν φροσυνῶσιν παρέχεται καὶ σφαλερόν· αὐτῆσ' δὲ τῆσ' ψυχῆσ' τὸ γὰρ ἐν κελύουσι πᾶντα παρδαλιῶσιν καὶ πᾶσαν ἔχ' ἡσυχίαν ἐν ἡδονῶσιν καὶ πόσιος Διαικίβειν καὶ παρδαλιῶσιν ὑφορμῶσιν, καὶ παρδαλιῶσιν ἰταμῶσιν καὶ παρδαλιῶσιν βασιζούσιν. δεῖ δὲ, ὡσπερ ἴσθιον τὸ σῶμα μὴ τε συτέλλειν εὐδίας ἕσιν, καὶ πείθειν σφόδρα, μὴ τ' ἀνεμύρως χεῖρῶσιν τε καὶ καταφροσυνῶσιν ἐν ὑποψία γινόμενον, ἀλλ' ἐνδιδόναι καὶ ποιεῖν ἐλαφρόν, ὡσπερ εἴρηται καὶ μὴ παρδαλιῶσιν ἀπεψίας καὶ δεξιῶσιν, F μὴ δὲ θερμασίας, μὴ δὲ νάρκας, ἀφ' ὧσιν ἐνίοι μόλις ὡσπερ ὑπὸ ἀγέλων, ἢ κλητόρων, πυρετῶσιν παρδαλιῶσιν ὄντος,

A quod præstat frustra abstinuisse & quieuisse, quã sanitatem ad balneum aut cœnam se proripiendo in periculũ conticere. etenim si mali aliquid subest, non cauiffe, non se inhibuisse nocebit: si nihil suberat mali, non obest corpori abstinentia illa, qua factum est purius. Puerilis autem ille, qui veretur ne se ob repletionem aut crapulam male affectum amici aut famuli sentiant: dum hodie pudet cruditatem confiteri, cras fatebitur fluxionem, aut febrem, aut tormina.

*Turpiter inopiam, eius si te pudet, ferēs:*  
 inquit ille. multo turpius ferēs cruditatem, grauitatem corporis & redundantiam, si corpus in balneum trahas, velut nauim putridam rimisque hiantem in mare. Sicut enim qui nauigantes sub tempestatem dum in litore tempus terere pudori habent, deinde in altum proveci turpissime vociferando & nauseando se gerunt: ita in suspicione morbi corporeque non bene affecto qui parum decorum putant vnam diem in lecto consumere ciboque abstinere, turpissime per plures inde dies decumbunt, dum purgantur, & medicamentis oblinuntur, medicisque adulantur, & demerentur vinum petentes aut frigidam, turpiaque multa & abiecta facere ac dicere ob dolorem & metum sustinent. Et vero qui propter voluptates sibi ipsis non imperant, sed cupiditatibus suis aguntur aut inclinantur, docendi sunt & admonendi, maximam sui partem voluptates ex ipso sumere corpore. Et quemadmodum Spartani coquo acetum & salem dantes, reliqua in ipso quod mastandũ erat animali iuebant quærere: ita in corpore eius quod huic exhibetur condimenta præcipua insunt, si sano ei exhibetur, atque puro. Quod enim cibus protusve aliquis dulcis est, quod preciosus, id à sua natura habet, & extra corpus fruentis. suavis autem fit & iucundus ita demum, si fruentis corpus secundum naturam affectum eo delectetur. qui vero cum averfantur, aut ebrii vel ægroti sunt, apud hos ista omnem suam gratiam venustatemque amittunt. Itaque non considerandum est, an recens sit piscis, an purus sit panis, an balneum calidum, an scortum formosum: sed an qui his frui vult, nausea vacet, corporis tranquillo sit statu, non hesternæ crapula vexetur, non perturbatus sit. alioqui sicut comestatores ebrii in domum lugentium invadentes, non lætitiã aut delectationem adferunt, sed fletus excitant: ita venus, obsonia, balneum, vinum, corpori adhibita contra naturam affecto, pituitam bilemve concitant, tumultuque illato etiam sanas adhuc partes corrumpunt: speratæ autem voluptatis & delectationis conferunt nihil. Enimvero accuratissima illa & ad vnguem (vt aiunt) explorata victus ratio, corpus reddit admodum meticulosum & periculis obnoxium, ipsiusque animi alacritatem retundit, omnibus de rebus, omni tam laboris tractatione quam voluptatis fruitione suspicantem sinistri aliquid, nihilque confidenter aggredientem. Oportet autem corpus naualis instar veli neque sereno & tranquillo cœlo nimis contrahere aut comprimere: neque cū aliquis subest metus, nimis passo & laxato eo vti. sed concedendum est aliquid corpori, al-

leuandumque est, neque eo usque differenda cura, dũ cruditates iam, & fluxus alui immodicus, aut æstus torpore sye ingruant: quibus nonnulli vix tandem tanquam à nunciis aut apparitoribus admoniti febrem esse ante fores,

contur  
 boerint  
 veluti q  
 mum pr  
 absurd  
 rum can  
 lutation  
 mum ar  
 signa su  
 iacta  
 obseru  
 nobis te  
 nutritio  
 tationes  
 rive cum  
 solito apl  
 que si co  
 latem h  
 morbi in  
 fomina al  
 offerant  
 dim: m au  
 ve contu  
 mi signifi  
 pro: huc.  
 quando i  
 nimo con  
 facile qui  
 riter min  
 & an mi  
 vitio: ce  
 circuitio  
 pendere  
 sit causa  
 primi aut  
 tem con  
 diligente  
 statum h  
 instantia  
 beas, & n  
 ostentes:  
 dias, r du  
 fomina: n  
 is vltus in  
 ba: alioru  
 disquire  
 ita exemp  
 memoria  
 & affixi  
 desiderio  
 ceat perpe  
 na, quã  
 consuati  
 ipfius vita  
 mus, ede  
 præter or  
 aut præla  
 hilominu  
 nos præm  
 fati, que  
 potu: ma  
 aut variis  
 perfluor  
 nam cum  
 causa mo  
 que supp  
 est hæc



conturbantur, & moderari sibi incipiunt: cū debuerint eminus antetemptatem sibi præcauere, veluti qui obseruant Boream (vt ille ait) ad maritimum promontorium flatu impingentem. Est. n. absurdū, cum trocitantibus coruorum, gallinarum cantillationib., suumq; furiosis in cæno volutationib., vt appellat Democritus, studiose animum attendamus, ventorum inde & imbriū præfagia futentes motus nos corporum nostrorū, & iactationes, affectionesq; morbū antecedentes nō obseruare, non præcauere, neq; indicia futuræ in nobis tempestatis præcipere animo. Ergo non ad nutritionē modo corporis quod attinet, & exercitationes notādum est, an iis corpus seignius minore cum alacritate, quā consueuerat, vtatur, & an solito ā plus fame sitive tenterur: sed somnus quoque si continuus aut lenis non sit, verū inæquabilitatem habeat & diuulsiones, suspicionem nobis morbi iniicere impendentis debet. atq; ipsa adeo somnia absurda si sint, visaque nobis per quietem offerantur non legitima neque cōsuetā, multitudinem aut crassiciem humorū internam, spirituiūve conturbationem deferunt. Ipsi etiā motus animi significant interdum corpus ad morbum esse procliuē, nulla enim causa extāte oboriuntur aliquando subitæ mœstitiæ & metus, repente spes animo conceptas extinguentes. Stomachus quoq; facile quibusdam mouetur, irasq; & dolores celeriter minutissimas ob res suscipiunt, lacrymantq; & animi sese angunt, cum vapores exhalationesq; vitiosæ cocunt, animi, (vt ait Plato) permiscētur circuitionibus. Quibus ergo hæc accidunt, ii perpendere secum ea debent, & scire si spiritalis nulla sit causa, subesse corpoream aliquam, quam comprimī aut contemperari oporteat. Magnopere autem conducit, vt cum in visis ægrotantes amicos, diligenter de causa morbi scisciteris: non sophistarum hoc more & supervacanea curiositate, vt instantias, incidentias, communitates in ore habeas, & mediarum vocum litterarumq; peritiam ostentes: sed vt vilia hæc & vulgaria nō obiter audias, redundantiam, defectum, defatigationē, infomnia: maxime autem eam victus rationem, qua is vsus in febrim incidit. Deinde, sicut Plato solebat aliorum peccatis animaduersis digressus secū disquirere, an nō ipse quoq; eodem esset in vitio: ita exemplum ex aliis capias quid tibi vitandū sit, memoriaq; tenēdum, ne in idem incidas malum, & affixus lectulo dignam gloriatione sanitatē cū desiderio prædices: sed alterius casus tecum te doceat perpendere quanti faciunda sit valetudo bona, quantaque sit attentione & parsimonia eius conseruationi studendum. Expedi etiam in suam ipsius vitæ rationem inquirere. Si enim biberimus, ederimus, laborauerimus, aliudve quicquā præter ordinem fecerimus, neq; vltimum indicium aut præfagium mali accepti corpus præbeat: nihilominus obseruare nosmet ipsos debemus, ac nos præmunire, si vsum sumus re venerea, aut lassati, quiete & somno: si vino liberalius vsi, aquæ potu: maxime autem si alimentis solidis, carnofis, aut variis indulsumus, cibi paucitate, ne quam superfluum copiam in corpore relinquamus. Nam cum ipsa per se excrementa multorum sunt causa morborum, tum aliis causis materiam virefque suppeditant. Est. n. optime dictū, saluberrima esse hæc, Alimenti citra satietatem vsum, alacritatem impigram ad labores, naturæ feminis conseruationem,

A ἤδη θορυβέμενοι συλλοιοῦν ἑαυτοῖς, ἀλλὰ πόρρωθεν εἰδόμενοι λαβεῖσθαι πρὸ χεῖματος, ὡς τ' ἀνὰ ποτιῖαι ἀκρῶν ἑορῶν πνέοντος. ἀποποιεῖ γὰρ ἐστὶ κρεῖκων μὲν λαρυγισμοῖς, καὶ κλωσμοῖς ἀλεκτοειδῶν, καὶ συσὶν ἐπιφορυτῶν μὲν γαυροῦσας, ὡς ἔφη Δημόκριτος, ἐπιμελῶς πρὸς ἑχθρὰ σημεῖα ποιουμένων πνέοντων καὶ ὀμβρῶν, τὰ δὲ τῶ σώματος κινήματα καὶ σάλους καὶ πρὸς παθείας μὴ πρὸς λαμβάνειν μηδὲ πρὸς φυλάττειν, μηδὲ ἔχθρὰ σημεῖα χερμάνος ἐν ἑαυτῷ ἡμισομένου καὶ μέλλοντος. ὅθεν οὐ πρὸς ἑορῶν μόνον ὁδὸν γυμνάσια δεῖ φυλάττειν τὸ σῶμα μὴ πρὸς τὸ εἰώθως ἀποστῆναι τούτων ὀκνηρῶς καὶ ἀπερῶν μὲν ἢ πάλιν διψῶδες ἐστὶ καὶ πειναλέον ὡς οὐ πέφυκεν. ἀλλὰ καὶ τῶ ὕπνου τὸ μὴ συνεχές μηδὲ λείον, ἀλλ' ἀνώμαλίας ἔχον καὶ ἀσάστατοις, ἀλαβεῖσθαι. καὶ νῆ Δία τῶ ἐνυπνίων τὴν ἀποπῖαι, ἄνωγ' ὡς μὴ νόμιμοι μηδὲ σωήτης αἱ φαντασίαι, πλήθος ἢ πάρος ὑγρῶν, ἢ πνέοντων πρὸς ἑχθρὰς ἐπιφορυτῶν. ἤδη δὲ καὶ τῶ ψυχῆς κινήματα τὸ σῶμα μιλῶν πρὸς νόσον ἐπιποσφάλλως ἔχειν. ἀλλοιοῦ γὰρ ἴδουσι ἀθυμίαι καὶ φόβοι, πολλάκις ὡς ὁδὸν ἐπιφορυτῶν ἐλπίδας ἀφνω κατασθενύουσαι. γίνονται δὲ καὶ τῶ ὀργῆς ἐπιφορυτῶν, καὶ ὄξει, καὶ μικρολύτοι, καὶ δακρυρροοῦσι καὶ ἀδημονοῦσιν, ὅταν ἀτμοῖς πονηροῖ καὶ ἀθυμιασῶν πικρὰ σωισάμεναι, τῶ τῆς ψυχῆς (ὡς φησὶν ὁ Πλάτων) ἀλακροῦσιν πρὸς ἑορῶν. διὸ δεῖ σκοπεῖν οἷς αἱ τῶτα συμπίπτῃ, καὶ μνημονεύειν αὐτὸν μηδὲν ἢ πνέοντων, ὅτι σωματικὸν ἐστὶν αἶψον ἑποσφάλλου ἢ καθάρσεως δεόμενον. χρῆσιμον δὲ πάλιν καὶ τὸ τῶ φίλους ἐπιποσφάλλου ἀδενουῶν ἐκπρωτάνεσθαι τῶ αἰτίας, μὴ σοφιστικῶς, μηδὲ πρὸς ἑορῶν, ἐνστάσεις καὶ πρὸς ἀπερῶν καὶ κινήσεως λαλοῦντα, καὶ πρὸς ἀπερῶν κινήσεων ἰατρικῶν ὀνομάτων καὶ γεγραμμάτων ἐμπειρίαν, ἀλλὰ τῶ τῶ φαῦλα καὶ κρινὰ μὴ παρέργως ἀκούοντα, πλήθος, ἢ λείωσιν, κῆπον, ἀγρυπνίαν, μάλιστα δὲ διαστῆναι ἢ χρωμάτων ἐπύρεξεν. εἴτα, ὡς περὶ ὁ Πλάτων ἐπι τοῖς ἀλλοτείοις ἀμνησῶν εἰώθει λέγειν ἀπῶν, μήπου ἀρε καὶ ἐγὼ τοιοῦτος; οὕτω τὰ πρὸς αὐτὸν ἐν τοῖς πλησίον δὲ πῆσθαι, καὶ φυλάττεισθαι καὶ μνημονεύειν ὅπως οὐ πρὸς περῶν τοῖς ἀπῶν, ὁδὸν αὐτὸς εἰς τὴν κλίνην καθάπερ ὀνομάσει, ποθῶν τὴν πολυτήρητον ὑγίαιαν, ἀλλ' ἐτέρῳ πάρος ἐνσημαίνειται πρὸς ἑαυτὸν ὡς ἀξίον πολλοῦ τὸ ὑγαίνειν, καὶ δεῖ τῶ πρὸς ἀπερῶν αὐτῶ πρὸς ἑορῶν καὶ φειδόμενον. οὐ χεῖρον ὅ καὶ τὴν ἑαυτῶν παρεπιποσφάλλου διαστῆναι. αὐτὸν γὰρ ἐν ποσῶν καὶ πρὸς φορῶν ἢ ποῖ πρῶν καὶ ἀταξίας ἐτέρῳ. τυγχάνωμεν γερονότες, τὸ δὲ σῶμα μηδεμίαν ἑποσφάλλου παρέχῃ, μηδὲ πρὸς ἀπῶν, ὄμφορ αὐτοῖς δεῖ φυλάττεισθαι καὶ πρὸς ἀπερῶν λαμβάνειν, ἐκ μὲν ἀπερῶν καὶ κῆπον ὄντα, ἀταξίας καὶ ἰσχυρία, μὲν ὅ οἴωσιν ἢ συμπερῶν, ὑδρῶν ποσῶν, μάλιστα δὲ ἑορῶν κερσημῶν ἐμβριθεῖσιν καὶ κρεῖδεσιν ἢ ποικίλαις, ὀλιγοσπῶν, καὶ μηδὲν ἑποσφάλλου πρὸς ἑορῶν πλήθος ἐν τῶ σώματι. καὶ γὰρ αὐτὰ τῶτα δὲ αὐτὰ, πολλὰν αἶψαν νοῦσαν ἐστὶ, καὶ πρὸς τῆσιν τῶν ἄλλῳ αἰτίας ὑλῆ καὶ δυνάμιν. ὅθεν ἀεὶ λέλεκται, ἑορῶν ἀπερῶν, καὶ πόνων ἀκλίνῳ, καὶ πρὸς ἑορῶν οὐσίης σωτήρησιν, ὑγυιότητα (εἰ).

καὶ γὰρ ἡ πᾶσι τῶν σπουδαίων ἀκροασία, τῶν μάλιστα τῶν δὲ  
 ναμν ἐκλύειν ὑφ' ἧς ἡ ἔσθλη ἀγαπᾶται, πλείον πλεί-  
 τωμα ποιῆται καὶ πλήθος. αὐτῶν οὖν ἀγαθοὶ τῶν δὲ  
 ἀρχῆς, πᾶσι ἐκείνου, τῶν δὲ πᾶσι γυμνασίων φιλολό-  
 γοις ἀρμόζοντων λέγουσιν ὅτι ἕως ἔφθασαν μηδὲν γράφειν  
 πᾶσι ἀγαθοῖς πᾶσι ὀδόντων, ἐδίδαξε τῶν χρεῖαν· ἔτι καὶ  
 φιλολόγοις φαίη τις αὐτὴν μὴ γράφειν πᾶσι γυμνασίων· ἡ γὰρ  
 καὶ ἡμέραν τῆς λόγου χρεῖα δὲ φωνῆς ἀφαινομένη θαυ-  
 μασιον οἶον ἐστὶ γυμνασιον, οὐ μόνον πρὸς ὑγίαιαν, ἀλλὰ καὶ  
 πρὸς ἰσχυρὸν οὐ παλαιστῆκῶν, ὅσπερ ἄρκεσθαι καὶ πικρῶσαν  
 ἢ ἐκτός ὡς ἀφ' οἰκισθῆναι, ἀλλὰ τοῖς ζῶντικῶτάτοις καὶ B  
 κυριωτάτοις μέρεσι σώματος ἐκ δὲ τῶν ἐπιπέδων ἐπιπέδων ἐμ-  
 ποιῶσιν. ὅτι μὲν γὰρ ἰσχυρὸν δίδωσι τὸ πνεῦμα, δηλοῦσιν οἱ ἀ-  
 λεπίαι, τοῖς ἀθληταῖς κελθόντες ἀντερίζουσαι τῆς τείψεως,  
 καὶ παρεγκύπτουσαι τῆς ἰσχυρίας, αἰεὶ τὰ πλαστόματα μέρη καὶ  
 ψιλαφώματα τῆς σώματος. ἡ δὲ φωνή, τῆς πνεύματος οὐσα  
 κίνησις, ὅσπερ ἐπιπολαίως, ἀλλ' ὡς ἀφ' ἐκ πηγῆς πᾶσι τὰ  
 σπλάγχθα ῥωννυμένη, ὅσπερ ἀφ' αὐτῆς, καὶ λεπτῶν τὸ αἷμα,  
 καὶ πᾶσαν μὲν ἐκ κατὰ φλέβας, πᾶσαν δὲ ἀφ' ἐπιπέδων α-  
 νοίγη, οὐσασιον ὅσπερ πᾶσι ἐπιπέδων ἐκ ἐκ πᾶσι ἐπιπέδων  
 ὡς περ ἕως ἀθῆναι ἡμέρας τοῖς ἔσθλῶν ἀγαθῶν ἀγα-  
 νοῖσι, καὶ κατεργασθῆναι ἀθῆναι. διὸ δὲ μάλιστα ποιῆσαι ἐ-  
 αὐτοῖς τούτων τῶν γυμνασίων σπουδαίων καὶ σπουδαίων ἐπιπέ-  
 λεῖς λέγουσιν, αὐτῶν ἡ πᾶσι ἕως πᾶσι τῆς σώματος ἐπιπέδων  
 ἢ κρῆναι ἐπιπέδων ἐπιπέδων, ἀφ' αὐτῶν ἀθῆναι ἡ ἀφ' αὐτῶν  
 ὅσπερ γὰρ αἰώρια πρὸς γυμνασίον ἐστὶ, τῆς πρὸς ἀθῆναι ἀθῆ-  
 ναισι, ὡς περ ἐπὶ ὀχλήματος ἀλλοτρίου λόγου κινουσα  
 μαλακῶς καὶ ἀφ' αὐτῶν πρὸς τῶν φωνῶν ἡ δὲ ἀθῆ-  
 λεῖς ἀθῆναι καὶ σφοδρότητα πρὸς τῆς πᾶσι, ἀφ' αὐτῶν  
 τῶν σώματος ἐπιπέδων ἀθῆναι. κραυγὰς μὲν τοῖς πᾶσι  
 καὶ ἀπαρρηματώδεις ἀθῆναι. αἱ γὰρ αἰώρια πρὸς τῶν  
 βολαῖ καὶ ἀθῆναι τῶν πνεύματος. ῥήματα καὶ σπᾶ-  
 σματα ποιῶσιν. ἀθῆναι δὲ, ἢ ἀθῆναι, λιπαρὰ  
 καὶ ἀθῆναι, τῆς πᾶσι πρὸς τῶν πᾶσι, καὶ μα-  
 λακῶς τῆς ἀθῆναι, ὡς αὐτῶν ἐστὶ, τῶν πᾶσι πᾶσι  
 μῆναι ἀθῆναι, καὶ τὸ πνεῦμα πρὸς τῶν ἀθῆναι, καὶ ἀθῆ-  
 ναι μέρη τῶν ἀθῆναι. μίτην καὶ τῶν πᾶσι τῆς πᾶσι  
 ἐστὶ τὸ πρὸς τῶν ἀθῆναι καὶ ἀθῆναι. ὅσπερ ἔτι κατὰ τῆ-  
 σαι τῶν ἀθῆναι ἀθῆναι, καὶ ἀθῆναι τῶν πνεύματος, ἀθῆ-  
 ναι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι, καὶ ἀθῆναι τῆς ἡ χρεῖα κα-  
 λῶσι τῶν πᾶσι τῶν πᾶσι, ὅσπερ ἐστὶ πᾶσι τῶν πᾶσι. E  
 φύσις ἀθῆναι. ὅσπερ πᾶσι πᾶσι ποιῶσιν, οὐτὲ κατὰ  
 γῶναι ἐν πᾶσι, σιγῆς πᾶσι, οὐδὲ ἐπὶ πᾶσι  
 καταγελάσιν. ἔτι γὰρ ὅσπερ αἰσχυρῶν ὅσπερ φαίη, ὅσπερ τὸ γυ-  
 μναζέσθαι δὴ πᾶσι αἰσχυρῶν, ἀλλ' αἰσχυρῶν τὸ δεδωκέναι καὶ  
 δυσωπείσθαι γῶναι, καὶ ὀρεωκῶν, καὶ πᾶσι κατὰ  
 γῶναι οὐ τῶν σφαιροῦν καὶ σφαιροῦν, ἀλλὰ τῶν  
 λέγουσιν, αἱ ἀφ' αὐτῶν ἀθῆναι, καὶ ἀθῆναι, καὶ ἀ-  
 ναμιμνήσκουσαι γυμναζέσθαι. [ὅ μὲν γὰρ Σωκράτης ἐ-  
 λέγει ὅτι τῶν κινουμένων ἀθῆναι αὐτῶν ἐπιπέδων  
 οἴκτος ἰκανός ἐστιν ἐπιπέδων. τῶν δὲ δὲ ἀθῆναι, ἢ λό-  
 γου γυμνασίον ἀθῆναι γυμναζέσθαι, καὶ ἐστὶν, καὶ κα-  
 ταχειμῶν πᾶσι τόπος παρέχεται. μόνον ἐκείνο φυλακτέον  
 ὅσπερ μῆτε πλησμονῶν, μῆτε λαγνείαν, μῆτε κῆπον ἐ-  
 αὐτοῖς σπουδαίως ἐπιπέδων τῆς φωνῆς ἀθῆναι,

intemperantia enim coitus, eo quod maxime eam  
 facultatem debilitat qua nutrimentum conficitur,  
 excrementorum gignit copiam. Verum de his singu-  
 lis repetito exordio differamus. Primum de exer-  
 citationibus quae studiosis literarum conveniant,  
 hoc dicimus. sicut is qui se nihil scribere iuxta mare  
 habitantibus de curatione dentium aiebat, usum  
 marinae aquae hoc ipso docuit: ita & nos profiteri  
 possimus, non esse cur literarum studiosis de exer-  
 citationibus aliquid prescribamus. Vetus enim sermo  
 nis voce pronunciatum quotidianus, mirum dictum quod  
 utile sit genus exercitationis, non ad sanitatem dun-  
 taxat, sed etiam ad vires: non quidem athleticas eas,  
 aut quae carnes augeant & extremas corporis, tan-  
 quam aedificii partes condensent: sed quia princi-  
 pibus corporis membris, penes quae vitae facultas  
 potissimum est, naturale robur, vigoremque verum  
 ingenerat. Ac spiritu quidem augeri robur, a se  
 demonstrant, qui athleticis praecipunt, ut fricatio-  
 nibus renitentur, eoque subinde intercipient, ob-  
 servatis semper partibus quae contrectantur, & o-  
 leo ac pulvere obducuntur. Sed vox cum sit animae  
 motus, non in superficie, sed intimis in visceribus  
 tanquam fonte invalescens, calorem auget, sangui-  
 nem tenerum reddit, omnes expurgat venas, om-  
 nes aperit arterias, coire & coalescere humorem  
 nullum supervacaneum patitur, aut tanquam fae-  
 cem subidere in vasis quae alimentum excipiunt  
 ac conficiunt. Itaque continenter orando debemus  
 nobis familiarem hanc facere exercitationem: vel  
 si suspicio insinuet, corpus imbecillius esse aut ali-  
 quanto lassius, legendo vel colloquendo quod non  
 gestatio est si cum exercitatione conferatur, id le-  
 ctio praestat vice colloquii, tanquam vehiculo ora-  
 tionis alienae voce molliter movens a quo differt,  
 colloquium concertationem & vehementer adit-  
 cit, animo conatum corporis adiuvat. Omnino  
 autem vitandae sunt vociferationes nimis animi  
 motibus expressae vocemque per vim quandam ex-  
 torquentes. inaequales enim spiritus eruptiones &  
 contentiones, rupturas gignunt ac convulsiones.  
 Qui legerit aut disputaverit, is ante deambulandum  
 laxi atque tepidavitur fricatione carnis & molliti-  
 one, quantum fieri potest viscera tangens, spiritu-  
 que leniter complanans ac usque ad extremitates  
 diffundens. modus fricandi sit leni gratius, ac citra  
 dolorem. Qui enim sic composuit tumultum in pro-  
 funde corporis ac contentionem spiritus, ei excre-  
 menta nihil afferunt molestiae: & si intempesium  
 sit deambulare, aut per occupationes non liceat, ni-  
 hil est incommodi. natura enim id accepit, quod  
 ei debebatur. Itaque neque navigatione, neque di-  
 versorio excusandum praetendendumve est silen-  
 tium: sed exercenda vox, etiam si ab universis deri-  
 deare. Quo enim in loco turpe non est cibum ca-  
 pere, utique etiam exercere ibi corpus in honestum  
 non est: sed turpius fuerit metuere ac pudore affici  
 ob nautarum, agasorum, cauponumque risum.  
 non quod pila ludas aut umbram pugnae exhibeas  
 te deridentium, quae quod inter dicendum simul  
 aliquid doceas, quae ras, discas, in memoriam redi-  
 gas exercendo. Socrates dixit, ei qui saltando ex-  
 exercere corpus velit, opus esse domo vel septem le-  
 ctorum capaci. qui cantu aut sermone, ei sufficere se  
 exercenti, stanti, cubantique, quemvis locum. Id unum  
 cavendum est, ne conscientiam nobis repletionis, rei vene-  
 reae, aut defatigationis, voce asperius contedamus:

quod n  
 ad cert  
 merce  
 finit al  
 te in G  
 glutie  
 rhor,  
 cedent  
 faucib  
 mag  
 exlect  
 adact  
 spina  
 le effe  
 mortu  
 nendi  
 aqua, p  
 nilitat  
 ab exte  
 n angu  
 damnu  
 gens &  
 digeri  
 lauant  
 prius ac  
 lectu  
 delinqua  
 tum a  
 plus veni  
 riq; afe  
 exordia  
 cocatio  
 summo  
 nullom  
 brom  
 vbi nat  
 affect  
 invn  
 coleruat  
 le neq  
 perie  
 quid m  
 porro  
 cetunt  
 mulend  
 vt aliud  
 sicum t  
 tendere  
 bar, ca  
 borum  
 Ita q  
 nutrim  
 alla, &  
 fati vix  
 tim, cui  
 p. es n  
 ficari  
 me aut  
 num. n  
 & tel  
 quidem  
 id carni  
 trident  
 cit, f d  
 ficent  
 paratum  
 tim lexe

quod multis rhetoribus ac sophistis vsu venit, cū ad certamē dicēdi vel gloria & ambitione, vel spe mercedis aut ppter ciuiles cōtēdiones protrahi se finūt alieno tēpore. Niger sane noster oratoriā artē in Galatia docens, forte fortuna spinā piscis deglutiuerat, cū subito foris supervenit alius quidā rhetor, ac declamare cepit. ibi Niger, ne speciē cōcedentis silentio pberet metuens, etiānū spina in faucibus herente declamavit & ipse, sed orta inde magna ac dura inflammatione, impatientia doloris exsecari sibi spinam introrsum profunde vulnere adacto passus est. p quod vulnus exemta quidē est spina: verū ipse eo ex vulnere, quod sanatu difficile esset, humoresque affluerent parti læsæ copiosi, mortu⁹ est. Sed de his inferius erat cōmodior monendi loc⁹. Ab exercitatione lauari, frigida quidē aqua, plus habet ostērationis quā ad sanitatem vtilitatis. Videtur sane hoc præstare, vt min⁹ facile ab externis reb. corpus lædatur, duriciēq; corpori aliquā conciliare. Maius tamen internis partib. dānū adfert, meatibus obstitens, humoresq; cogens, & vapores condensans, qui semper laxari & digeri suapte natura cupiunt. Præterea q; frigida lauantur, necesse rursus est vt eā, q̄ nos fugimus, p̄fus accuratā p̄ciseq; nimis statutā vitę rationē sectentur, semperq; curam adhibeant neqd in eā delinquant: quod nunquā nō vel quodvis peccatum acerbe castigetur. Vfus balnei calidi multo plus veniē meretur. Non .n. tantum vigoris roborisq; aufert, quantum ad sanitatē cōducit eo quod exordia concoctioni præbet, eaq; leniat: ac iis quæ cōcoctionem effugiunt, nisi plane sint cruda & in summo suspēsa maneat, diffusiones dolorem nullum afferentes comparat, occultasque membrorum d. fatigationes demittit. Verumtamen vbi natura præbet mediocriter satisque cōmode affecti corporis sensionem, omisso balneo ad ignē in vni⁹ præstat, si tepore corpus indigeat. Sic enim cōseruatur magis inscius ac dispensatur calor. Sole neq; magis neq; minus vidēdum est quam temperies aeris ab eo profecta permittat. Atque hæc quidem de exercitatiōibus sufficiant. Ad cibum porro sumendū quando acceditur, siquidē effectentur aliquid ea quæ ante à nobis de appetitu demulcendo & mansuefaciēdo disputata sunt, restat vt aliud deinceps præceptum subiūgamus. Quod si eum tanquam vinculis solutum tractare, & cōtendere aduersus ventrem auribus, vt Cato dicebat, carentem difficile fuerit: dāda est opera, vt ciborum qualitate copiā minus molestā reddamus. Ita q; eos cibos, qui solidi sunt, multumq; habent nūtrimenti, (carnes puta, caseos, ficus aridas, oua alla, & qui horum sunt similes) quādo semp averfari vix possumus: tenues & leues arripiamus interim, cuius generis olera sunt pleraq; & aues, & pisces nō pingues. Licet .n. his vescentem & gratificari appetitui, & corpus non affligere: Maxime autem cruditates me uendæ sunt ab esu carniū. nam hæc & initio statim valde prægrauant, & rel quiis post se malas relinquit. Ac optimum quidem erat, iā corpus adlucfacere, vt nullum id carniū requireret esum. non enim ad nutriendū modo largiter sufficientia tellus producit, si d etiam ad delectationem voluptatemque sciētium copiam: quibus partim nullum appetitum alium requirerentibus vesci possis, partim sexcentis modis miscere & suauia redigere.

A ὁ πάροισι πολλοὶ τῶν ῥητόρων καὶ τῶν σοφιστῶν, οἱ μὲν ὑπὸ δόξης, καὶ φιλοτιμίας, οἱ δὲ ἀφ' ἡμῶν ἢ πολιτικῆς ἀμίλλας ἀσκήσαντες, ὡς τὸ συμφέρον ἀγωνίζονται. Νίγερς δὲ ὁ ἡμέτερος, ἐν Γαλατῖα σοφιστεύων ἀκάνθαν ἐτύχαιεν ἰχθύος κελύφα πεπωκώς· ἐτέρου δὲ ὅτι φανερός ἐξώθεν σοφιστοῦ, καὶ μελετῶντος ὑφειμένου δόξαν ὡς ἀγαθὴν ὀρθῶδων, ἐπὶ τῆς ἀκάνθης ἐπιχρόμυς ἐμελέτησε· μεγάλης δὲ φλεγμονῆς καὶ σκληρῆς χρομῆς, τὸν πόνον οὐ φέρον, ἀπεδέξατο τομῆν ἐξώθεν βαθεῖαν. ἡ μὲν οὖν ἀκάνθα ἀφ' ἧς τὸ τραύματις ἐξηρέθη, τὸ δὲ τραύμα χαλεπὸν χρομῆμον καὶ ῥόδιμα πικρὸν ἀνείλεν αὐτόν. ἀλλὰ ταῦτα μὲν αἰ τις ὑστερον διακίρως ὑπομήσειε. γυμνασασθῆναι δὲ λουτρῶν χρῆσθαι, ψυχρῶ μὲν ὅτι δεικτικόν καὶ νεανικόν μάλλον ἢ ὑγεινόν ἔστιν. οὐ γὰρ δοκεῖ πικρὴν δυσπάθειαν παρὰ τὸ ἐξω καὶ σκληρότητα τῶ σώματος, αὐτῆ μείζον ἀποφάσσειται παρὰ τὸ ἐνὸς κακόν, ἐπισταθῆναι τοῖς πόροις, καὶ τὰ ἰγρὰ σιωήρουσα, καὶ πηγνύουσα τὰ ἀσχυμιάσας αἰετὶ χαλαρῶσαι καὶ ἀφ' ἑαυτῶν βουλομένης. ἐπὶ δὲ ἀνάγκη τοῖς ψυχρολουτοῦσιν εἰς ἐκείνῳ αὐτῆς ἐμβαίνειν καὶ φθῆναι ἀκερῆ καὶ τεταγμένῳ ἀποτόμῳ διαστῆναι, αἰετὶ παρὰ ἐξῆς αὐτοῖς μὴ ὡς ἀβαίνειν ταῦτι, ὡς δὲ ἄλλο ἐξελεγχόμενον πικρῶς πικρὸς ἀμύρτηματος. ἡ δὲ θερμολουσία δίδωσι πολλῶν συγχνώμιον. οὐ γὰρ τοσοῦτον ὑπὸ τῆς φαιρῆς καὶ ῥώμης ὅσον ὠφελεῖ παρὰ ὑγίαν, ἐξ ὁδοῦ τῆς πέψης καὶ μαλακῆς παρέχουσα· τοῖς δὲ τῶν πέψης ἀφ' ἑαυτῶν, αἴτι δὲ μὴ πάντα πασὶν ὡμα καὶ μετέωρα μείνη, ἀφ' ἑαυτῶν ἀλύτοις ὡμα σκιδάζουσα, καὶ κῆποις ἐκλεαίουσα, λαγνάνουσα. οὐ μὲν δὲ ὅταν ἡ φύσις παρέχη μετρίως ἀφαιρέσει καὶ ἰκανῶς, τῶ σώματος αἰσθησῆναι, ἑατίον τὸ βαλανεῖον. αἰετὶ μὲν δὲ τὸ παρὰ πύρι βέλπον, ἀλλ' ἀλλῶς δὴται τὸ σῶμα. ταμὲν γὰρ αὐτῆς τῆς θερμότητος. ὁ δὲ ἥλιος οὐτε μᾶλλον, ἢ ἡ πῆλον, ἀλλ' ὡς κέκεραται παρὰ τὸν αἶρα κερῆσαι δίδωσι. ταῦτα μὲν οὖν ἰκανὰ παρὰ γυμνασίων. ὅτι δὲ ἐξῆς ὡμα χρομῆμοις, αἰ μὲν ἢ τῆς παρὰ τὸν ὀφθαλμὸν ἀφαιρῶν, οἷς τὰς ὀρέξεις κηλοδιδῆναι καὶ κατὰ τὸ ἀσχυμῶν, ἄλλο τι χρῆ παραμῆναι τῶν ἐφεξῆς, αἰ δὲ ὡμα ἐκδεσμένῳ λευκῆν χαλεπὸν ἢ χρῆσαι, καὶ φιλονεικεῖν παρὰ γὰρ ὡμα μὴ ἐξουσαν, ὡς ἔλεγε Κάτων, ἀφ' ἡμῶν τῆ ποιότητι τῆς ἐξῆς ἐλαφρότερον ποιεῖν ὁ πλῆθος, καὶ τὰ μὲν ἑρεῖα καὶ πολυἐξοφα τῶν σιτίων, ὅτι τὰ κρεῶδη, καὶ τυρώδη, καὶ σῦκων τὰ ξηρὰ, καὶ ὡμα τὰ ἐφθῆ παρὰ φέρεσθαι, πεφυλαγμένως ἀπόμῶν. (ἐργον γὰρ αἰετὶ παραμῆναι) τοῖς δὲ λεπτοῖς ἐμφύεσθαι καὶ κῆποις, οἷα τὰ πολλὰ τῶν λαγνάνων, καὶ τὰ πλῆθος, καὶ τῶ ἰχθύων οἱ μὴ πῆνες. ἐστὶ γὰρ τὰ τοιαῦτα παρὰ φερόμενον, καὶ χαλεπῶσαι τὰς ὀρέξεις, καὶ τὸ σῶμα μὴ πῆσῆναι. μάλιστα δὲ τὰς ἀπὸ κρεῶν φοβητέον ἀσχυμίας. καὶ γὰρ δὲ σφῶδρα καὶ βαρυνόσι, καὶ λείψανον ἐισαυτῆς ποιεῖν ἀπ' αὐτῶν ὡμα μείνει. καὶ κῆποις μὲν ἐπίσται ὁ σῶμα μηδεμίαν παρὰ δεῖσθαι ἑσφοφίας. πολλὰ γὰρ οὐ μόνον παρὰ ἀφ' ἑαυτῶν ἀφθονα, ἀλλὰ καὶ παρὰ διπάθειαν καὶ ἀπόλαυσιν αἰαδίδωσιν ἢ γῆ, τοῖς μὲν αὐτῶν ἀσχυμῶνως χρῆσαι παρέχουσα, τὰ δὲ μινύματα καὶ σιωπαπῶς ὡμα σκιδάζουσα σιωπηδῶν.

ἔπει δὲ τὸ ἔθος ἔσπον ἕνα φύσις οὐ πᾶσι φύσιν γέρονεν, οὐ  
 δὲ ἡρώδαται κρεωφαγία πρὸς ἀποπλήρωσιν ὀρέξεως,  
 ὡς περ λύκοις ἢ λέοντες, ἀλλ' οἷον ἰσπερεια, καὶ ἀφ-  
 ἕωσμα τῆς ἔσφης ἐμβαλλομένων, ἐτέροις σίτοις ἡρώδαται  
 καὶ ὄφιοις, ἀ καὶ τὰ σώματι μάλλον ἔστι καὶ ἑφύσιν, καὶ τῆς  
 ψυχῆς ἢ πον ἀμβλυώδῃ τὸ λογικόν, ὡς περ ἐκ λιτῆς καὶ ἐλα-  
 φρεῖς ὑλῆς ἀναπτόμενον. τῆ δὲ ὑγρῶν, γάλακτι μὲν  
 οὐχ ὡς ποτὰ ἡρώδεον, ἀλλ' ὡς σίτω δυνάμιν ἐμβειθῆ  
 καὶ πολυέσφον ἔχοντι. πρὸς δὲ τὸν οἶνον, ἄπερ Εὐριπίδης  
 πρὸς τὴν Ἀφροδίτῃ, ἀφλεκτέον, εἴης μοι μέτερον  
 δέπας εἴης, μηδ' ἀπολείποις. καὶ γὰρ ποτῶν ὠφελιμώ-  
 τῶν ἔστι, καὶ φαρμάκων ἡδιστῶν, καὶ ὄλων ἀσκήροτατον,  
 αἰ τύχη τῆς πρὸς τὸν κερὸν ἀκρεσίας μάλλον ἢ τῆς πρὸς  
 τὸ ὕδωρ. ὕδωρ δὲ οὐ μόνον τὸ μινυμένον πρὸς οἶνον, ἀλλὰ καὶ  
 τὸ καθ' ἑαυτὸ τῆς κεραμίδου μεταξὺ πινόμενον, ἀβλαβέ-  
 στερον ποιεῖ τὸ κεραμίδον. ἐπίτερον οὖν πᾶσι τὴν καθ' ἡμέ-  
 ραν διαίταν, ὕδατος πρὸς φέρεσθαι καὶ δύο καὶ τρία πι-  
 πτήια, τὴν τε δυνάμιν τῆς οἴνου ποιουῶτα μαλακώτε-  
 ραν, καὶ τῆς σώματος σιωπῆ τὴν ὑδροποσία, ὅπως ὅταν  
 ἐν ἡρώδαται, μὴ ξενοπαθῆ, μηδὲ ἀπομαίνηται. συμ-  
 βαίνει γὰρ εἰσὶν φέρεσθαι μάλιστα πρὸς τὸν οἶνον ἔταν μάλ-  
 λιστα ἡρώδαται ὑδροποσίας ἔχουσι. καὶ γὰρ ἠλιωθέντες, καὶ  
 ῥιγώσαντες πάλιν, καὶ σφοδρότερον εἰπόντες, καὶ σιω-  
 πονώτερον φροσίσαντες, καὶ ὄλων μὲν τοῖς κέτους  
 καὶ τοῖς ἀγῶνας οἰόνται ποτέον εἶναι τὸν οἶνον, ὡς καὶ  
 τῆς φύσεως ἀπαύτουσης ἀπάθει ἕνα τὰ σώματι, καὶ  
 μεταβολίῃ ἐκ τῆς πόνων. ἡ δὲ φύσις ἀπάθειαι μὲν (εἰ-  
 λῆς ἀπάθειαι καλεῖ τὴν ἡδονήν) ἔσθ' ἀπαυτεῖ, μι-  
 ταβολίῃ δὲ ἀπαυτεῖ τὴν εἰς τὸ μέσον ἡδονῆς καὶ πόνου κλη-  
 ρῆσαν. διὸ καὶ ἔσφης ὑφαρετέον ἐν τούτοις, καὶ τὸν οἶνον ἢ παι-  
 τελαῖς ἀφαρετέον, ἢ πρὸς σιστέον πολλῆς κατακεραυνόμενον  
 ἔχει μέσου καὶ κατακλυζόμενον ὑδροποσία. πλῆκτις γὰρ ὦν  
 καὶ ὄξυς ἐπιτείνει τὰς τῆς σώματος ἰσπερεια καὶ τραχύτερον  
 ποιεῖ καὶ παροξύνει τὰ πεπληγμένα, παρηρῆας δέοντα καὶ  
 λειότητι οἷς μάλιστα τὸ ὕδωρ ἐνδίδωσι. καὶ γὰρ αἰετὶ δειψῶντες,  
 ἄλλως δὲ θερμὸν ὕδωρ πίνοντες μὲν τοῖς κέτοις, καὶ τὰς ἀφ-  
 τῆσι, καὶ τὰ καύματα, χαλασματος καὶ μαλακώτερος  
 αἰσθανόμεθα πρὸς τὰ ἐπίτη. ἡπίος γὰρ ἢ τῆς ὕδατος ὑγρότης,  
 καὶ ἀσφυκτις, ἡ δὲ τῆς οἴνου φροσῆν ἔχει πολλῆ, καὶ δυνά-  
 μιν, ἔσθ' ἀμυθῆ τοῖς πρὸς φάτοις πάθει, ἔσθ' ἀφελῆ δεσ-  
 πον. καὶ γὰρ ἀσλέγεισιν εἰσὶν τὰ σώματι τὴν ἀσπίαν δριμύ-  
 τησας ἐκείνην καὶ πικρότησας, εἴης δέδειεν, ἢ κατὰ περ οἱ  
 παῖδες δάγρον ἡγῆται πρὸς τῆς πυρέθειν μὴ πρὸς ἀίθεσθαι  
 τρῶπιζον, ἐν ἰσπερεια γὰρ ὡς ἀρμόσον ἢ ὑδροπο-  
 σία μινυμένον. καὶ γὰρ αὐτὰ τὴν Διονύσω πολλὰ κίς ἡφά-  
 λια θυμῶν, ἐπιζόμενοι καλῶς μὴ ζητεῖν αἰετὸν ἀκρε-  
 πον. ὁ δὲ Μίνως καὶ τὸν αὐτὸν ἀφελῆ τῆς θυσίας, καὶ  
 τὸν φέφανον ἰσπερεια λυπῆς. καὶ τοῖς λυπουμένῃ ψυχῆ ἰ-  
 σπερεια οἷτε ἰσπερεια φεφάων ἔτε ἰσπερεια αὐτῶν παροξύνει σῶ-  
 μα δὲ ἔσθ' οὕτως ἰσπερεια ἔστιν ὡς τεταραγμένῃ καὶ φλε-  
 γμαίνοντι πρὸς πρὸς οἶνος ἔσθ' ἡδονῆς. τοῖς μὲν ἐν Λυ-  
 δοῖς ἐν ἑφ' ἡμῶν λέγεισιν ἀφελῆ ἡμέραν τρεφομένων,  
 εἴτα παίζοντες καὶ κωβόλοντες. φιλολόγον δὲ αἰθερῶ  
 καὶ φιλόμουσον ἐν χαρῶν δέοντα βραδυτέρου δειπνου,  
 oblectando tempus contriuisse. Sed hominem litteris Musisque deditum, sicubi tardius cenare oportebit.

A Sed quando consuetudo, nō quidem omnino na-  
 ture ea adversa, in naturam iam abiit, carnibus ves-  
 cendum est sane: nō tamen ad explendum appe-  
 titum, ut lupi faciunt ac leones: sed cum eas tan-  
 quam fundamentum quoddam & munitionem  
 qua reliqui cibi contineantur, ingesserimus, alii  
 deinde cibi atque obsonia addantur, quæ & natu-  
 ram corporis nostri propius attingat, & mentem  
 minus hebetent nostram, veluti ex tenui & facili  
 materia incensam. De liquoribus, lac quidē vsur-  
 pandum pro potu non est, sed ut cibus vim vali-  
 dam, & ad nutriendū copiosam habens. De vino  
 id pronunciamus, quod de Venere Euripides:

*Adsis mihi, sed mediocris,  
 Neque me destituas.*

Est enim vinum & potuum vtilissimum, & medica-  
 mentorum suavissimum, & de obsoniis omnibus  
 gratissimum appetitionibus nostris, si occasione  
 magis etiam quā aqua sit probe temperatū. Aqua,  
 & vino si misceatur, prodest: & quæ pura inter di-  
 luti vsus bibitur, ipsum dilutum reddit minus  
 noxium. Itaque in quotidiano victu ad sue facere  
 nos debemus, ut duo vel tria pocula aquæ ebiba-  
 mus. hæc & vsus vini emollient, & corpori fami-  
 liarem reddent aquæ potum, ne cum ea pota opus  
 sit, insolentia rei offendamur ac rectilemus. Non  
 enim desunt, qui quo tempore maxime aqua erat  
 bibenda, ad vinum ferantur: ut cum Solis calo-  
 re vsi sunt, cum horruerunt, cum vehementius  
 perorauerunt, cum maiore animi contentione  
 de aliqua re cogitauerunt. deniq; a defatigatione  
 & contentione vinum existimant bibi debere,  
 quod ipsa videatur natura quandam corpori bo-  
 nam affectionem, & post labores mutatio est ex-  
 pofcere. Atqui nō voluptatem (si quidem hoc bo-  
 na affectione intelligi velis) natura requirit, sed  
 mutationem quæ medio inter voluptatem & do-  
 lorem loco constituat. Quapropter in his casi-  
 bus & cibi aliquid detrahendum est, & vino aut  
 abstinendum omnino, aut utendum diluto inte-  
 rim multa aquæ potatione. cum enim natura sit  
 vinum impetuosa & acri, conturbationes corpo-  
 ris intendit, atque exasperat, & partes affectas iri-  
 tar, demitigationem desiderantes ac læuigationē.  
 quam rem aqua præstare optime potest. Est enim si  
 etiam nō sitientes aquam bibamus tepidam a de-  
 fatigatione, contentione virium, & estu: sentimus  
 internas partes relaxari & leniri. placida est enim  
 aquæ humiditas, & quieta: cum vini humiditas,  
 impetuum habeat multum, vimque recentibus  
 affectionibus nequaquam amicam aut æquā. Sin  
 vero est, qui acrimonias illas & acerbitates metu-  
 it, quas nonnulli dicunt inedia ingenerate, aut sic  
 ut pueri miserum putat si febre imminete malum  
 prælagiens non occupet cibo vesci: limes est inter  
 has res optime congruens, aquæ potus. nā ipsi et-  
 iam Baccho sæpenumero sacra Nephalia, id est  
 sobrietatis, peragimus: recte nosmet ita compa-  
 rantes vsu, ut neque semper merum desideremus.  
 Minos quidem luctus causa tibiam sacrificio ade-  
 mit & coronam: cum tamen sciatnus animumq;  
 in dolore sit neque coronis lædi neque tibiæ  
 cantu. Corpus autem ita validum est nullum, cui  
 conturbato & inflammato vinum adhibitum nō  
 adferat aliquid damni. Lydos aiunt fame premē-  
 te alternis dieb. cibum sumendo, & ioco se lusuq;  
 proposita

proposi-  
 tus, aut  
 sed ad h  
 ferens c  
 veluti h  
 culis in  
 fontum  
 uocant  
 quod in  
 bris  
 Apu  
 talis in  
 tuos se  
 Edeba  
 felicit  
 diri verō  
 in quas  
 tant, si  
 scere cup  
 parum  
 tium alim  
 tis corru  
 finamus,  
 cenante  
 ratiocina  
 nicis dul  
 ducere f  
 nequaqu  
 ter iz dic  
 sub cen  
 tunt de i  
 præbent  
 nobis fa  
 pud ar  
 totos di  
 sue faci  
 rum in  
 runt. N  
 per inte  
 ter cape  
 presso sp  
 aggrau  
 & relax  
 uenda p  
 pancreat  
 choreis  
 à cena  
 negocii  
 bus, qu  
 citando  
 questio  
 te narra  
 faciant,  
 menoq;  
 & histo  
 ter quic  
 fas dix  
 fabular  
 colloqu  
 nus a te  
 sim sub  
 elabor  
 sentent  
 à cena  
 quiete  
 gestio  
 statim

proposita aliqua geometrica descriptio, aut libellus, aut cithara, non patientur à ventre agi ac ferri: sed ad hæc subinde conuertens à mensa & transferens cogitationes, Musarum ope cōcupiscentias veluti harpyas quasdam abiget. Scythæ cūm poculis indulgent, subinde arcum tangunt, neruoq; fonitum edentes animum crapula dissolutum reuocant: & homo Græcus metuat irridentes ipsum, quòd immodestam pertinacemq; cupiditatem libris & litteris paulatim emollit atque demulcet? Apud Menandrum leno quibusdam adolescentulis insidiatur, introducendis formosis & sumtuosis scortis: sed eorum quisque, vt ibi dicitur,

*Edebat, in sese intuens, bellaria,*

scilicet metuens inspicere scorta, idq; cauens. eruditi verò, pulcras, multas, easq; iucundas habēt res in quas à gulæ iritamētis animum oculosq; diuertant, si aliter non possunt apposita mensa compefcere cupiditatū impudentem ferociam. Iam aleiptarum & pædotribarū voces, subinde inculcantium alimentum disputationibus in cœna litteratis corrumpi, caputq; grauati: tum pondus habere finamus, cum Indum, fallaciam illam sophisticam, cœnantes dissoluturi, aut de cornuta, quam vocāt, ratiocinatione sumus disputaturi. Cerebrū Phœnicis dulce admodum est, sed dolores capitis inducere fertur. At dialectica in cœna bellarium est nequaquam dulce, interim tamen caput vehemēter lædit ac fatigat. Quòd si isti nihil etiam aliud sub cœnā querere ac philosophari nobis permittunt de iis rebus, quæ pulcræ iuxta sunt, & vtilem præbent oblectationē: iubebimus, vt molestiam nobis facefcere desinant, inq; Xyfto & palæstris apud athletas disputent, quos à libris abalienatos, totos dies facetiis & scurrilibus iocis exigere adfuefaciūt, & vt scitè Aristo dixit, similes columnarum in gymnasio, nitidos scilicet lapideosq; fecerunt. Nos a medicis pareamus, qui monent semper inter cœnam & somnū faciendam aliquam intercapedinem: ne congestis in corpus cibis & oppresso spiritu, confestim crudo ac feruido alimēto aggrauemus vim concoctricem, sed respirationē & relaxationem concedamus. Ergo sicut qui mouenda post cœnā corpora affirmant, nō cursu aut pancratio id faciunt, sed lentis ambulationibus, & choreis modificatis: ita nos quoq; existimabimus à cœna animos nostros exercendos esse, nō sanè negociis, nō curis, neq; sophisticis concertationibus, quæ ad ostentationē aut animorū motus concitandos tendunt: sed multæ de rebus naturalibus quæstiones faciles ac probabiles suppeditant: multæ narrationes quæ ad disputationem de moribus faciant, nō eam asperam, sed vt Homerus appellat menoſkea, id est, animum demulcere quæ possit. & historicæ ac poeticæ quæstiones non ineleganter quidam litteratorū hominum secundas mentas dixerunt. Sunt & narrationes non molestæ, & fabularum recitationes, & de tibia aliquid lyrave colloqui facilius est quàm ea ipsa audire. Terminus a temporis hic præfigitur, vt iam alimēto sensim subsidente ac conspirante superior esse idque elaborare possit concoctio. Porrò Aristotelis de sententia cœnatorū exsuscitat ambulatio, somnus à cœna statim captus suffocat calorem: alii autem quiete adiuuari cōcoctinem, motu perturbari digestionē nutrimenti putant. ideoq; aliis vt à cœna statim deambulent, aliis vt quiescāt persuasum est.

A δὲ γράμμα τῷ θακείμῳ, ἢ τῷ βιβλίῳ, ἢ τῷ λυρίῳ, ὅτι παρὰ τὴν γαστρίλην λαβούμῳ. ἀλλ' ἀποσφραγισμένων καὶ μεταφέρων ὅτι ταῦτα τὴν ἀφροσύνην ἀπὸ τῆς τε ἀπέτης, ὡς παρὰ τῆς ἀφροσύνης τὰς ὀρέξεις διασβήσκει τὰς μούσας. οὐ γὰρ ὁ μὲν Σκύθης ὅταν πίνῃ, πολλάκις ἐφάπτεται τῷ πόθου καὶ τῷ θαλάλλει τὴν νόσον, ἐκλυόμενον ὑπὸ τῆς μέθης αἰακλούμῳ τὸν θυμὸν. Ἐλλίω δὲ αὐτὸ φοβήσεται τοὺς κατὰ γαστρίλην αὐτῶν γράμμασι καὶ βιβλίοις ἀγνώμονα καὶ διαπαράτητον ἐπιθυμίαν αἰέντος ἀβέμα καὶ χαλάντος. τῷ μὲν γὰρ τῷ Μενάνδρῳ νεανίσκων ὑπὸ τῆς πορνείου καὶ τῷ τῷ πόθῳ ἐπιθυμίαν αἰέντος ἀβέμα καὶ χαλάντος. εἰς ἀγνῶτος ἐταίρου, ἕκαστος (ὡς φησὶν) κύψας εἰς αὐτὸν, τῷ τε ἀγνημάτων ἐφλα φυλακτόμῳ καὶ φοβούμῳ ἐμβόλεπειν οἱ δὲ φιλολόγοι καλὰ καὶ πολλὰ καὶ ἡδέια ἀπόψης καὶ ἀποσφραγισμένων ἐργουσι, αἰσθ' ἀλλως μὴ διυώνται ὁ κωικὸν καὶ φησὶν αὐτὸς τῷ ὀρέξεων κατέχειν τῷ θακείμῳ τε ἀπέτης. ἀλλ' αὐτῶν δὲ φωνὰς καὶ παιδοτελεῶν λόγους ἐκείσσι τε λέγοντων, ὡς ὁ τῷ δειπνῶν φιλολογεῖν τὴν ἑσφίω ἀφαιρείει καὶ βαρύνει τὴν κεφαλὴν, τότε φοβητέον ὅταν τὸν Ἰνδὸν ἀναλύειν ἢ ἀφαιλέμεθα πρὸς τῷ κωιδόντος ἐν δειπνῶν μέλωμῳ. τὸν μὲν γὰρ ἐγκέφαλον τῷ φοίνικος, γλυκὺν ὄντα σφόδρα, κεφαλαλγὸν λέγουσι εἶναι. ἀφαιλέμεθα δὲ τῷ ἀφαιλέμεθα ἐν δειπνῶν γλυκὺν καὶ οὐδαμῶς, κεφαλαλγὸν δὲ καὶ κωιδόντος ἐστίν. αὐτὸ δὲ ἡμᾶς μὴ ἀλλότῃ ζητεῖν, ἢ φιλοσοφεῖν, ἢ ἀναγινώσκειν τῷ δειπνῶν ἐοῖσι τῷ ἐν τῷ κεφαλῷ καὶ ὠφελίμῳ ὁ ἐπαγωγὸν ὑπὸ ἡδονῆς καὶ γλυκὺν μούσιον ἐχόντων, κελεύσομῳ αὐτοὺς μὴ ἐνοχλεῖν, ἀλλ' ἀπύοντες ἐν τῷ ἐσφίω ταῦτα καὶ τὰς παλαιῆρας ἀφαιλέμεθα τοῖς ἀθληταῖς, οὗ τῷ βιβλίων ἐξελόντες, αἰεδιημερδύειν ἐν σκώμασι καὶ βωμολοχίαις ἐδίξοντες, (ὡς ὁ κωιδός Α' εἰσων ἔλεγε) τοῖς ἐν γυμνασίῳ κίσι οἰμοίως λιπαροὺς πεποικηκασὶ καὶ λιθίνοις. αὐτοὶ δὲ πειθόμενοι τοῖς ἰατροῖς παρανοοῦσι αὐτὸ τῷ δειπνῶν καὶ τῷ ὑπνῶν λαμβάνειν μέθου, καὶ μὴ συμφορήσαντας εἰς τὸ σῶμα τὰ σίτια καὶ τὸ πνεῦμα κατὰ θλίψαντας, μὴ δ' ἄλλως ὡμῆ καὶ ζεούση τῷ ἑσφίω βαρύνει τῷ πέψιν, ἀλλ' αἰαπνοῦν καὶ χαλασμα ἔχιν. ὡς παρὰ οἱ τὰ σῶμα τῷ κινῆν μὲν δειπνῶν ἀξιοῦντες, ὅτι δρόμοις ἐσθ' ἐπαγωγῶν τῷ ποποιοῦσιν, ἀλλ' ἀβληχεροῖς, καὶ παρὰ τοῖς, καὶ χορείαις ἐμμελέσιν, οὕτως ἡμεῖς οἰσόμεθα δεῖν τὰς ψυχὰς ἀφαιλέμεθα μὲν δειπνῶν μὴ τε παρὰ γράμμασι, μὴ τε φρονήσι, μὴ τε σοφιστικῶν ἀγῶσι παρὰ ἀμιλλαν ἐπιδ' ἐκτικῶν ἢ κινητικῶν περανομῶν. ἀλλὰ πολλὰ μὲν ἐστὶ τῷ φροικῶν παρὰ τῷ ἐλαφροῦ καὶ πησανά, πολλὰ δὲ διηγήσεως ἢ ἡ καὶ σκέψης ἔχουσαι. τῷ τῷ τῷ μῦθοις (ὡς ὁ μῆθος ἔφη) καὶ μὴ ἀπίτυπον, τὰς τῷ ἰσοεικῶν καὶ ποιητικῶν ζητήσεσι διατελεῶν, ὅτι ἀπὸ τῶν ἐνοῖ δδύτερας παπέζας ἀνδράσι φιλολόγοις καὶ φιλομούσοις παρὰ εἰπὸν. εἰσὶ δὲ καὶ διηγήσεως ἀλυποὶ, καὶ μυθολογίαι. καὶ τῷ παρὰ αὐλοῦ καὶ λύρας ἀκούσιν καὶ εἰπεῖν, ἐλαφροῦ τερον ἢ λύρας αὐτῆς φησὶν ἡμῶν ἀκούσιν καὶ αὐλοῦ. μέθου δὲ τῷ καρῶν, ὅ τῆς ἑσφῆς κατὰ τῶν ἀβέμα καὶ συμπνεύσης τὴν πέψιν ἐγκρατῆ γνέσθαι καὶ ὑπερδέξιον. ἐπεὶ δὲ Α' εἰστέλης οἰεταὶ τῷ δειπνῶν τῶν μὲν παρὰ τῶν ἀναρρίπτειν τὸ θερμὸν, τὸν δὲ ὑπνον, αὐτὸ δ' ἄλλως καθάδωσι, κατὰ τῶν ἐπερι δὲ τὴν μὲν ἡσυχίαν οἰόνται τὰς πέψιν βελτίονας ποιεῖν, τὴν δὲ κίνησιν παρὰ τῶν τὰς ἀπὸ τῶν.

καὶ τὸ τοῖς μὲν περὶ παθεῖν ὁμοίως ἀπὸ δείπνου, τοῖς δὲ ἀρε-  
 μῖν πέπεικεν, ἀμφοτέρως ἀν' οἰκείως ἐφ' ἀπείθεσθαι δοξεῖεν, ὁ  
 δὲ μὲν σῶμα σωτῆρα λυγρὸν καὶ σωτῆρα μετὰ δὲ δείπνον, τὴν  
 δὲ ἀφ' αἰσθησῶν μὴ κατὰ φερόμενος μηδὲ δ' ἔργων ὁμοίως, ἀλλ'  
 ὡς περ' εἴρηται, διαφορῶν ἐλαφρῶς δὲ πνεῦμα καὶ λεπτό-  
 των. τὰ λαλεῖν πὶ καὶ ἀκούειν τῶν παροισθησῶν, καὶ μὴ δα-  
 κρόντων, μηδὲ βαρυνόντων. ἐμέτοις δὲ καὶ χυλίας καθ-  
 ἀρσος ὑπὸ φαρμάκων, μαρὰ τῶν ἀμύθια πλησμονῆς,  
 αἰὲ μὲν μεγάλης ἀνάγκης οὐκ ἐκινητέον, ὡς περ' οἱ πολλοὶ κενώ-  
 σεως ἐνεκα πληροῦντες δὲ σῶμα, καὶ πάλιν πληρώσεως,  
 κενουῶτες τῶν φύσιν, ταῖς πλησμοναῖς οὐχ ἤπιον ἢ ταῖς B  
 ἐνδείαις ἀνιῶμενοι, μάλλον δὲ ὅλως τὴν μὲν πληροῦσιν ὡς  
 κώλειον ἀπολαύσεως βαρυνόμενοι, τὴν δὲ ἐνδύσαν, ὡς χω-  
 ραν αἰεὶ ταῖς ἡδοναῖς τῶν ἀσκήτων. ὁ γὰρ βλαβερόν  
 ἐν τούτοις παροισθησῶν ὅστι. τὰ ἄρα τε γὰρ ἀμφοτέρω τῶν  
 σώματι παρέχεται καὶ παροισθησῶν. ἴδιον δὲ τῶν μὲν ἐμέ-  
 τω κακὸν παροισθησῶν, ὁ τὴν ἀπλησίαν αὔξειν τε καὶ βρέθειν.  
 γίνονται γὰρ αἰ πείναι, κατὰ τῶν τῶν κρομμύδα ρείθρα, τὰ  
 χυλίας καὶ τὰ ἄρα καὶ τῶν βία τὴν ἐσθλὴν ἐλαττοῦσιν αἰεὶ  
 λυποῦσθαι, ὅτι ὁρῶσιν εἰσὶν σίτων δρομῶν, ἀλλὰ  
 φλεγμοναῖς, φαρμάκων καὶ κατὰ πλάσματων. ὅθεν ἡδὲ  
 καὶ μὲν ὅξεσιν καὶ ἀτελεῖς, καὶ πολλὰ ἔχουσαι σφυγμῶν καὶ  
 οἴτρον ἐν ταῖς ἀπολαύσεσι, λαμβάνουσιν αὐτοῖς, ἀφ' ἑαυτῶν  
 δὲ καὶ πληγὰ πόρων καὶ πινυμάτων, ἐναπολείψας ἀφ'  
 δέχονται, μὴ περὶ μόνον τῶν κατὰ φύσιν ἐξαγωγῶν,  
 ἀλλ' ἐπιπολάζουσαι τοῖς σώμασιν, ὡς περ' ὑπερῶν τῶν  
 σκάφει, φορητῶν ἐκβολῆς οὐκ ἐπισημάτων δρομῶν.  
 αἰ δὲ περὶ τῶν κατὰ χυλίας ἐκκαθαίρει ἀφ' ἑαυτῶν φαρμακείας  
 φθίρουσιν καὶ τήχουσαι τὰ ὑποκείμενα, πλείονα ποιῶσι  
 περὶ τῶν ἢ ἐξαγωγῶν. ὡς περ' οὖν εἰπὸς Ἑλλήνων ὄχλον  
 ἐν πόλει βαρυνόμενος σκυόικον, Ἀρράβων ἐμπλήσθη καὶ D  
 Σκυθῶν τὴν πόλιν ἐπηλύδων. οὕτως ἐνοιοὶ τῶν πηρῶν ἀφ'  
 μὲν ταῖσιν, ἐπ' ἐκβολῆν περὶ τῶν σιτησῶν σωτῆρα καὶ  
 σωτῆρα, ἐμβάλλοντες ἐξωθεν εἰς τὸ σῶμα κίρκους πινυ-  
 Κινίδους, καὶ Σκαμμόνιαν, καὶ διωμάς ἀλλὰ ἀσχυρίτους,  
 καὶ ἀρτίαν, καὶ καθαρμὸν δρομῶν μάλλον ἢ καθάραι  
 τὴν φύσιν διωμάδας. αἰεὶσιν μὲν οὖν δὲ μετεῖα διαίτη  
 καὶ σώφρονι δὲ σῶμα ποιῶν περὶ τε κενώσεως καὶ πληρώσεως  
 αἰσθητέος αἰεὶ καὶ σύμμετρον. εἰ δὲ ἀνάγκη ποτὲ κατὰ  
 λάβοι, τοῖς μὲν ἐμέτοις ποιητέον αἰὲ φαρμακείας καὶ πε-  
 ρειρίας, μηδὲν ἐκκαθαίρουσθαι, ἀλλ' ὅσον ἀπέψαι ἐκφυ- E  
 γαῖν αὐτόθεν ἀφ' ἑντάς ἀποκαθάρσεως τῶν πλεονάζοντι τὴν  
 ἀπέραςιν. ὡς γὰρ τὰ ὄντια ῥύμμασι καὶ χαλασμοῖς πλυ-  
 νόμῳ, μάλλον ἐκπλεῖται τῶν ἰδαλοκλύτων, οὕτως  
 οἱ μὲν φαρμάκων ἐμετοὶ λυμάνονται τὰ σώματα καὶ  
 ἀφ' ἑαυτῶν ὑφιστάμενος ἡ χυλίας, ὅθεν φαρμακονοῖα  
 τῶν σιτησῶν μαλακῶν ἐκκαθαίρουσθαι τῶν τῶν, καὶ ἀφ'  
 λυγρῶν τῶν, ὡς ἢ τε περὶ πᾶσι σωτῆρας, καὶ ἢ χυλίας  
 ἀλυπος. ἀν' ὅτοις ἀπέψαι, πλείονα ἡμέρας ὑδροποῖται, ἢ  
 ἀσιτίας, ἢ κλυσθησῶν παροισθησῶν μάλλον ἢ τὰ ἄρα καὶ F  
 φαρμακείας φαρμακείας, ἐφ' ἃς οἱ πολλοὶ φέρονται παρο-  
 χείρας, κατὰ τῶν ἀχρῶσιν γυναικῶν, ἐκβολοῖς χυλίας  
 καὶ φθίρουσιν, ὑπερὸν πάλιν πληροῦσθαι καὶ ἡδύπαθεῖν.  
 ἀλλὰ τούτοις μὲν ἑστέον. οἱ δὲ ἀγῶν αὐτὰ πάλιν ἀκρεῖς καὶ  
 τετραγμένης ἵνας ἐκ τῶν κενώσεως κελύκας ἐμβάλλοντες ἀσιτίας,

A Vtriusq; consilii videtur scopum nō ineptè attin-  
 gere, qui fouēs à cena quietumq; seruans corpus,  
 animum non illicò ocio det, sed (vt dictum est) di-  
 cendo & audiendo ea quæ blanda sunt & neque  
 mordent neq; grauant, spiritus digerat atq; atte-  
 nuet. Vomitus & purgationes ventris per medica-  
 menta, curpia redundantia remedia, sine magna  
 necessitate non debēt vsurpari. quod vulgo faciūt,  
 vacuationis causa replentes corpus, & rursus re-  
 pletionis gratia exinanientes, contra naturam nō  
 minus repletionis quàm vacuitatis intolerantes:  
 imò profus & plenitudinē vt impedimentū frui-  
 tionis molestè ferentes, & vacuando subinde re-  
 ceptaculū voluptatibus parantes, cum quidē eui-  
 dens sit, quid damni inde sequatur: vtroque enim  
 corpus conturbatur & cōuellitur. Hoc peculiare  
 vomitui est malum, q; infatibilitatem auget atq;  
 alit. Fit enim fames veluti concussis alueis aspera  
 & turbulenta, attrahiturq; vi alimentum, nō citra  
 dolorem, appetitusq; excitatur non alimentū re-  
 quirentis famis, sitifve similis, sed inflammationi  
 quæ medicamentorū hauustum applicationem ve-  
 requirat. inde voluptates nascuntur celeres & im-  
 perfectæ, multum habentes pulsus atq; exagitatio-  
 nis atq; stimulorum: quibus succedūt contentio-  
 nes & ictus meatuum, & spiritus includuntur, qui  
 nō exspectare possint naturalis euacuationis tem-  
 pus, sed in superficie corporum versentur, eaq; si-  
 milia faciant nimis oneratarū nauium, in quibus  
 mercium iactura, non rerum superuacancarū o-  
 pus est. Alui autem conturbationes, vbi medica-  
 mentis corrumpuntur atq; liquantur certi humo-  
 res, plus addunt superflui quàm educunt. & sicut  
 Græcus grauissimè erraret, qui Græcè in vrbe tur-  
 bæ multitudinem molestè ferēs, Arabibus & Scy-  
 this conuenis urbem impleret: ita nonnulli lon-  
 gissimè à recta ratione absunt, qui eiiciendorum è  
 corpore redundantium humorū causa, qui fami-  
 liares corpori sunt & consueti, in corpus iniiciunt  
 coccos Gnidios, Scammoniam aliaq; medicamē-  
 ta à temperie corporis aliena & sæua, ac quæ ex-  
 purgari debeāt potius, quàm corpus purgare pos-  
 sint. Hac igitur in re optimū est, moderata & tem-  
 perante victuratione corpus ita comparare, vt vl-  
 trò sit ad euacuationes & repletiones rectè com-  
 positum. Quòd si tamen aliquando necessitas ef-  
 flagitet, vomendum est, citra tamen medicamentū  
 vsum & nimiam operam, nulla corporis cum con-  
 turbatione: sed iis quæ redundant sponte sua per  
 gulam foras redeundi permittenda cruditatis vi-  
 tandę causa facultas. Sicut n. linthea quæ saponibus  
 aut nitro detergentur, mundiora redduntur quàm  
 si aqua eluerentur: ita medicati vomitus corpori  
 noxam perniciemq; inferunt. Vbi autem adstri-  
 cta fuerit aluus, nullum ad eam laxandā medica-  
 mentum ita valet, vt cibi nonnulli, qui & molliter  
 eam iritant, & soluunt placidè. quorum & peritia  
 familiaris, & vsus doloris vacuus est. quibus tamen  
 si non moueatur, adhibenda est aliquot dierum  
 potio aquæ, aut inedia, aut clyster potius, quàm  
 cōturbantia ac corrumpentia corpus medicamē-  
 ta ista, quæ nonnulli arripiunt, quomodo libidi-  
 nosæ mulieres abortum aut fœtus interitum effi-  
 cientia pharmaca, vt impleri rursus & volupta-  
 tes possint percipere. Verùm hos omittamus. Alii  
 ab altera parte sunt nimis accurati, & qui statis  
 temporū conuersionibus inediā sibi imperant.

non red  
 cogente  
 dare seip  
 mento f  
 tionibus  
 aut earū  
 ita infir  
 corpus,  
 mulz, a  
 circum  
 uile, n  
 aut trun  
 actum: v  
 tariam,  
 longiss  
 tibus ac  
 trō impo  
 batur. N  
 quz duo  
 tum. &  
 ctionum  
 cit, ac si  
 nō loque  
 multas &  
 proderit  
 minimè  
 possunt v  
 petitur, e  
 tem Xen  
 Demetri  
 Epicuro  
 corporis  
 mium  
 num fue  
 uanda e  
 vitæ ger  
 nis nō li  
 tibus pr  
 Plato c  
 disceder  
 aliquam  
 labores i  
 ob vilia  
 n. quau  
 grinatio  
 sita vtilit  
 cere cup  
 aut steril  
 go praz  
 criti: An  
 pore, da  
 Theoph  
 tione ven  
 dem pro  
 nimum  
 eueniun  
 rectæ rat  
 uenit eiu  
 priuati  
 corpore  
 nelcio q  
 ta agend  
 Nos rati  
 tabimur  
 ibiq; ocl  
 prælara  
 lassatū la

non rectè ii naturam nulla eius vrgēte necessitate A cogentes ob consuetum temporis articulū defraudare seipsam, & necessario, cum opus non sit, alimento suo priuati. Præstat a. his corporis castigationibus vti liberis, ita vt non præsentiantur antè, aut earū suspicio subfit : ac totam victus rationem ita instituere, vt ad quasuis mutationes obediens corpus, non obligatum mancipatum ve vni sit formulæ, aut præceptis animo dierum numeris siue circuitibus. Nam neq; tutum, neq; facile, neq; ciuile, neq; homini, sed conchylio conueniens est, aut trunco, genus viuendi illud immutabile & coactum: vbi quis in vmbrales fese, ociosam, solitariam, & amicorū expertem obscuramq; vitam q̄ longissimè à rep. abdens, cibus & abstinentia, motibus ac quiete vteretur necessitate quadā sibi vltro imposta præscriptis. idq; nullo mihi modo probatur. Nō enim ocio ac inertia vānalis est sanitas: quæ duo maxima sunt malorū morbos comitantium. &, si quis bonam valetudinem quiete & actionum abstinentiā putat se paraturū, perinde facit, ac si quis nihil dispiciendo, oculos, aut vocem nō loquendo conseruare instituat. quid n. ad tam multas & hominis officio consentaneas actiones proderit eit sanitas? Proinde desidiā salubrē esse, minimè putandum est. qui n. nihil agunt, sani nō possunt verè dici: cum cuius rei causā sanitas expetitur, eā ignauia perimat. Neq; verò ocio sanitatem Xenocrates q̄ Phocion, aut Theophrastus q̄ Demetrius Phalereus maiorem est consecutus. & Epicuro, eiusq; sectatoribus nihil ad tritam illam corporis bonam affectionē contulit adiumenti omnium seriarū & ad gloriam pertinentium actionum fuga. Equidem omnis generis curis conseruanda est corporis naturalis cōstitutio: cum nullū vitæ genus vicissitudini bonæ aduersæq; valetudinis nō sit obnoxium. Sed præcipuè in rep. versantibus præcipiendum est cōtrario atq; adolecētulis Plato consuluit modo. Solebat is quoties è schola discederet dicere. Videte pueri, vt ocio ad honestā aliquam rem vtamini. nos a. illis mandabimus, vt labores in res pulcras necessariaq; insumant, neq; ob vilia aut exigua negotia corpus fatigent. Multi n. quauis de causa seipsos afflictaut vigiliis, peregrinationibus, circūcursitationibus, nulla proposita vtilitate, nullo sine laudabili: sed quia aliis nocere cupiunt, inuident, contentiosè aduersantur, aut sterile inanemq; sectantur gloriolā. in quos ego præcipuè existimo cōpetere dictū illud Democriti: Animum, si damni infecti postularetur à corpore, damnatum crimine eo iri. Apparet quidem Theophrastum à vero nō aberrasse, cum translatione verborū quadam vtens pronunciarer, Grandem pro conducto domicilio mercedē corpori animum dependere. Sed tamen plura ob animum eueniunt corpori mala, si hoc ille non secundum rectæ rationis præscripta vtatur, neq; quantā conuenit eius curā gerat. Solet n. animus, dum in suis priuatim est affectionibus, conatibus, & institutis, corpore nimium abuti. Iason fanè Pheræus ille, nescio qua ratione adductus, iniuste quædā minuta agenda aiebat, vt iuste possent magnæ res cōfici. Nos rationi conuenienter ciuilem hominē hortabimur, vt in rebus paruis remissionem admittat, ibiq; ocio & quieti indulgeat: si quidem velit ad præclaras & honestas rationes afferre corpus non lassatū laboribus, nō hebes, nō succumbens oneri,

ὅτι ὀρθῶς τὴν φύσιν μὴ δεομένη διδάσκει δεισθῆναι συ-  
 σολῆς, καὶ ποιεῖν ἀνάγκη τὴν οὐκ ἀνάγκη ὑφάρεσιν,  
 ἐν χαρῶν ζητούμενον ἔθος ἀπαυτῶν. βέλιον γὰρ ἐλθ-  
 ῆς, τοῖς ποιούτοις χρῆσθαι χολασμοῖς εἰς τὸ σῶμα· μη-  
 δεμῶς δὲ παρορθησεως οὐσης, μηδὲ ὑποψίας, καὶ τὴν  
 ἄλλω διαταξί, ὡς ἂν εἴρηται, πρὸς τὸ σωτηριῶν ἀεὶ  
 ταῖς μεταβολαῖς ὑποήκον ἔχειν, μὴ κατὰ δούλω μὲν  
 μηδὲ ἐνδεδημένῳ ἐν γήματι βίου, πρὸς πῖνας χαρῆς  
 ἢ ζήτησις, ἢ παρορθησεως ἀγεσθαι μεμελετηκότος. οὐ γὰρ ἀ-  
 σφαλές, ὅσδε ῥάδιον, ὅσδε πολιτικόν, οὐδὲ ἀνδραγαθῶν,  
 ἀλλ' ὁπρὲς πῖνος ζωῆς παρορθησεως, ἢ φελέχους, ὅ ἀμετά-  
 σατον τοῦτο κατὰ ἀναγκασμένον ἐν ἔσθῃ καὶ ἀποχῆς καὶ  
 κινήσει καὶ ἡσυχίᾳ, εἰς ὅτι σκίον πῖνα βίον καὶ χολασμῶν καὶ  
 μονοῦ ἔσθῃ πῖνα καὶ ἀφίλον καὶ ἀδύξον ἀπώτατω πολι-  
 τείας κατῆσαν ἐαυτοῖς καὶ συφείλασιν, οὐ κατὰ γὰρ τὴν ἐ-  
 μίῳ (ἐφῆ) γνώμῳ. οὐ γὰρ ἀργίας ὀπιον ἡ ὑγίεια καὶ ἀπαρ-  
 ζίας, ἀγε δὴ μάστιγα γνώμῳ κακῶν ταῖς νόσοις πρὸς ἐστὶ  
 καὶ ὅσδε ἀφῆρει τὸ τὰ ὄμματῳ τῷ μὴ ἀφῆλειπειν,  
 καὶ τὴν φωνῶν, τῷ μὴ φηγεσθαι, φυλάττοντος ὁ τὴν ὑ-  
 γίαν ἀρεσῆς καὶ ἡσυχίας χρῆσθαι οἰόμενος. ὅσδε γὰρ ἐαυτῶν  
 χρῆσθαι αἰ τὴν ὑγίαν οὐκ ἐπίνοι, πρὸς πολλὰς καὶ ἀφίλαι-  
 δεσῆς πρὸς ἐστὶ. ἡκιστα δὴ τὴν ἀργίαν ὑγίαν ὑπο-  
 ληπτόν, εἰ ὅ τῆς ὑγείας τέλος ἀπόλλισι. καὶ ὅσδε ἀληθῆς  
 ἐστὶ ὁ μάλλον ὑγίαν τοῖς ἡσυχίαν ἀργίας. οὐτε γὰρ Ξε-  
 νοκρατῆς μάλλον δὲ ὑγίαν, Φωκίωνος, οὐτε Δημητρίου,  
 Θεόφραστος. Ἐπίκουρος τε καὶ τοῖς πρὸς Ἐπίκουρον ὅσδε  
 ὤνισε πρὸς τὴν ὑγίαν σαρκῆς διαθήσαν ἢ πάσης καὶ  
 φιλοσοφίας ἐχούσης πρὸς ἀποδρασίς, ἀλλὰ καὶ ἐτε-  
 ραῖς ἐπιμελείας ἀφῆσαν ἐστὶ τῷ σῶματι τὴν καὶ φύ-  
 σιν ἐξῆν, ὡς πῖνος βίου καὶ νόσον δεχομένου καὶ ὑγίαν. οὐ  
 μὲν ἀλλὰ καὶ τοῖς πολιτικῶν ἐφῆ παρανετέον εἶναι τοῦτο  
 πῖνον οὐ Πλάτων παρῶν τοῖς νέοις. ἐκείνος μὲν γὰρ λέ-  
 γει ἐκ τῆς ἀφῆσεως ἀπαλαττόμενος εἰώθη, Ἄγε ὅ-  
 πως εἰς καλόν τι καταθήσεσθε τὴν χολῶν, ὅ παῖδες· ἡμεῖς  
 δὲ αἰ τοῖς πολιτικῶν παρανετέον, εἰς τὰ καλὰ  
 χρῆσθαι τοῖς πόνοις καὶ ἀνάγκῃ, μὴ μικρῶν ἐνεκα, μη-  
 δὲ φαύλων τὸ σῶμα παρορθησεως. ὡς γὰρ οἱ πολλοὶ κα-  
 κηπαθοσιν ἐπὶ τοῖς τυχοσῶν, ἀποκλιόμεντες ἐαυτοῖς ἀρε-  
 πῆς καὶ πλάγῃ καὶ παρορθησεως εἰς ὅσδε χρῆσθαι, ὅσδε  
 ἀφῆσι, ἀλλ' ἐπηρεάζοντες ἐτέροις, ἢ φθονοῦντες, ἢ φι-  
 λονεικῶντες, ἢ δόξας ἀκέρτοις καὶ κενὰς διώκοντες. πρὸς  
 τοῖς γὰρ οἱ μάλιστα τὸν Δημόκριτον εἰπεῖν, ὡς εἰ  
 ὅ σῶμα δικασθῆται τῇ ψυχῇ, κακώσεως οὐκ αἰ αὐτῶν  
 ἀποφυγεῖν. ἴσως μὲν γὰρ πῖ καὶ Θεόφρατος ἀληθῆς εἶ-  
 πειν, εἰπὼν ἐν μεταφορῇ, πολὺ τῷ σῶματι τελεῖν οἰο-  
 κῶν τὴν ψυχῶν. πλείονα μὲν τοῖς σῶμα τῆς ψυχῆς ἀ-  
 πολαυεῖ κακὰ μὴ κατὰ λόγον αὐτῶν χρωμένης, μηδὲ ὡς  
 παρορθησεως παρορθησεως. ὅταν γὰρ ἐν πάθει ἰδίους γέ-  
 νηται καὶ ἀγῶσι καὶ ἀπουδαῖς, ἀφῆσει τὸ σῶμα. ὁ μὲν  
 οὖν Ἰάσων οὐκ οἶδα ὅ, πῖ παθῶν, τὰ μικρὰ δὲ αἰ ἀδι-  
 κῶν ἐλεγε, ἐνεκα τῶν τὰ μεγάλα δικαιοπραγεῖν· ἡμεῖς  
 δὲ αἰ δὲ λόγῳ τῷ πολιτικῶν παρανετέον τὰ μικρὰ  
 ῥαθυμεῖν καὶ χολάζειν, καὶ ἀναπαύειν αὐτὸν ἐν ἐκείνοις,  
 εἰ βούλεται πρὸς τὰ καλὰ πρὸς ἐστὶ καὶ μεγάλας μὴ  
 ἀφῆσει ἔχειν τὸ σῶμα, μηδὲ ἀμβλύ, μηδὲ ἀπαρηρῶν,

ἀλλ' ὡς ἄν ἐν νεολκία τῇ ῥολῇ τετραπύρρον· ὅπως αὐτὸς ἐπιτέλει τῆς ψυχῆς ἀγούσης,

Ἄφελος ἵππων πάλως ὡς ἅμα βέχη. διὸ τῶν περὶ γυμνασίων διδόντων, αἰαληπλέον ἑαυτοῖς, μήτε ὑπνου φθουροῦ τὰ σώματι, μήτε ἀείσου, μήτε ῥασιώτης ὁ μέσον ἠδὲ παθείας καὶ κακοπαθείας· μήτε φυλακτούσης ὄρον, οἷον οἱ πολλοὶ φυλάκτοντες ἐπιτελείουσι τὸ σῶμα ταῖς μεταβολαῖς, (ὡς ἄν τὸν βασιλόμυρον ἀδύρον) ὅταν ἐνταῖς καὶ πεισθῇ σφόδρα τοῖς πόνοις, αὐτὸς ἐν ἡδοναῖς τηχόμενον ἀμέβως καὶ θλιβόμενον· εἶτα πάλιν εἰς ἀφροδισίων καὶ οἴνου ἀγάλυτον καὶ μαλακῶν, εἰς ἀρσενῶν ἢ αὐλῶν ἢ πῖνα περὶ γυμνασίου ἀφύρου καὶ στυπτοῦ δεομυθίου σπουδῆς ἐλασσομύρον. Ἡ ῥα κλειδὸς μὲν γὰρ ὑδρωπίσσης, ἐκέλευεν αὐχμὸν εἰς ἐπομβείας ποιῆσαι τὸν ἰατρὸν. οἱ δὲ πολλοὶ τὸ πῦρ τὸ ἀμύρταίοισιν ὅταν ἐν κόποις καὶ πόνοις καὶ σιδείας ἡγῶνται, μάλιστα ταῖς ἡδοναῖς ἐξυρτάνειν καὶ ἀνατήκειν τὰ σώματα ὡς ἀδιδόντες, αὐτὸς δὲ μετὰ τῆς ἡδονῆς οἷον ἐπιτρέφοντες καὶ κατεταίοντες. ἢ γὰρ φύσις οὐ ζητεῖ βιασύναι ἀταπόδοισιν τὰ σώματα, ἀλλὰ τῆς ψυχῆς τὸ ἀχόλασον καὶ ἀελεθῆρον ἐκ τῶν ἐπιπόνων, ὡς ἄν οἱ ναῦται, πρὸς ἡδονὰς καὶ ἀπολαύσεως ὕβρει φερόμενον, καὶ μετὰ τῆς ἡδονῆς πάλιν ἐπὶ ἐργασίας καὶ πορισμοῦ ὠθύμενον, οὐκ εἰς λαθεῖν τὴν φύσιν, ἥς μάλιστα δεῖται κατεσάσεως καὶ γαλιῶσης, ἀλλ' ἐξίστησι καὶ ἑαυτῆι ἀφ' ἑαυτῶν αἰωμαλία. οἱ δὲ νοῦν ἔχοντες, ἥκιστα μὲν ἡδονὰς πορευώμενοι τὰ σώματα πρὸς φέρονται (οὐ γὰρ δεόνται τὸ ὡς ἀπὸ) ὅσπερ μέμνηται τῶν τοιούτων, πρὸς τὰ καλὰ τῆς περὶ ἑαυτοῦ τὴν ἀφροδίαν ἔχοντες, καὶ τὸ χαῖρον τῆς ψυχῆς ἢ σπουδάζον ταῖς ἄλλαις ἐξαμαυρωῦντες ἐπιθυμίας. ὅσπερ γὰρ φασὶν εἰπεῖν τὸν Ἐπαμινώνδα μὲν παιδίας, ἀνδρὸς ἀγαθοῦ πρὸς τὰ Λακεδαιμόνια νόσφ' ἀτελεσθέντος, ὃν Ἡράκλειος, πῶς ἐρόλασεν αὐτὸν ἀποθανεῖν ἐν τοσούτοις περὶ γυμνασίου· ποδο ἀληθῶς ἔστιν εἰπεῖν ἐπὶ ἀνδρὸς ἢ πολιτικῶν περὶ ἑαυτοῦ ἢ φιλοσοφῶν φρονήδα ἀφ' ἑαυτοῦ ἔχοντος. Τίς δὲ ῥολῇ τὰ ἀνδρῶν τοῦτων ἢ ἀπεπτεῖν, ἢ μεθύειν, ἢ λαγνύειν; ἡρόμυροι δὲ πάλιν ἀπὸ τῶν περὶ ἑαυτοῦ, ἐν ἡσυχίᾳ κατετήθησαν τὸ σῶμα καὶ ἀφροδίαν παύουσι, τῶν τε πόνων τοῖς ἀρχαῖοις, καὶ μάλιστα ἐπὶ τῆς ἡδονῆς τῆς οὐκ ἀναλκίας, ὡς τῆς φύσεως πολεμίας φυλακτοίμοι καὶ φέρροντες. ἢ χρυσὸς τοῖσι Τιβέριον ποτε Κάισαρος εἰπεῖν ὡς αὐτὸς ἑαυτὸν ἐξήκοντα γεγονώς ἔτι, καὶ περὶ τῶν ἰατρῶν χεῖρα, καὶ ἀγαθῶς ἔστιν. ἐμοὶ δὲ ποδο μὲν εἰρησάτω δοκεῖ ἑσπάρωτερον, ἐκείνο δὲ ἀληθές ἐστι, τὸ δεῖν ἔχασον αὐτὸ μήτε σφυγμῶν ἰδιότητος ἔχει ἀφροδίαν, (πολλὰ γὰρ αἰ καὶ ἔχασον ἀφροδίαν) μήτε κρῶσιν ἀγνοεῖν ἢ ἔχει τὸ σῶμα θερμότητος καὶ ξηρότητος, μήτε οἷς ὠφελείαται χρώμενον ἢ βλάπτεισθαι πέφυκεν. αὐτὸ γὰρ αἰαθηπότης ἔστιν, καὶ τυφλὸς ἐνοικεῖ τὰ σώματα καὶ κωφός, ὅσα ἅπαντα μολύβανων παρ' ἑτέρου, καὶ πωθάνομυθος τῆς ἰατρῆς ποτερον μάλλον ἢ ἑαυτοῦ ὑγαιῶν, καὶ ποτερον τὰ ὑγρὰ ῥαῖον ἢ τὰ ξηρὰ πρὸς δεῖχται, καὶ ποτερον φύσιν πυκνὸν ἔχει τὸν σφυγμὸν, ἢ μαρόν. καὶ γὰρ ὠφέλιμον εἶδεναι τὰ βιασύναι καὶ ῥαδίον αἰεὶ γὰρ δὴ πειρωμένοις καὶ στυπνοῖς. βραμάτων δὲ καὶ πομάτων τὰ χηρῶμα μάλλον ἢ τὰ ἡδέα γινώσκειν περὶ σπῆκει· καὶ μάλλον ἐμπροσθεν εἶναι τῶν ὀσμῶν, ἢ τῶν ἐκ ὀσμῶν καὶ τῶν τὴν πέψιν μὴ ἑαυτῶν,

A sed in ocio ( sicut in naualibus naues solent ) refe-  
ctum: vt animum ad vsus necessarios vocantem,  
Latens equum pullus vel ut possit sequi.  
Eam ob rem concedentibus negociis recreare nos-  
metipfos debemus, ac neq; somno defraudare ne-  
que prandio corpus, sed eam confectari corporis  
gratā affectionem, quę inter voluptariam sit & do-  
loribus infestam media. quem limitē non obser-  
uantes quidā, mutationibus corpus afflicta, mo-  
dò nimis pressum duratumq; laboribus, ferri in-  
star quod è flammis aquę immersum duricię ac-  
cepit, rursus voluptatib. immodicē colliquantes &  
atterētes, modò dissolutum venere & vino emol-  
litumq; in forum, aulam, aliudve negotium quod  
feruente & cōtento opus habet studio cōiicientes.  
Heracletus aqua laborans intercute, à medico po-  
stulabat vt imbrum abundantia in siccitate con-  
uerteret. At pleriq; in summo versantur errore, qui  
cum defatigatio, labor, indigentia vsu venerunt tū  
maximē corpora sua voluptatib. humectanda ( sic  
dicere liceat ) & colliquanda exhibent : rursusq; à  
voluptatibus ad labores conuertunt & intendunt.  
Non enim hanc compensationem natura exigit.  
quippe cum hoc modo illiberalibus & libidinosis  
motibus animi à grauibus laboribus ad voluptates  
deliciasq; impudenter conuersis, rursusque post  
voluptates perceptas animo corpus ad labores ne-  
gociationesq; protrudente, natura nō possit eam,  
quam maximē desiderat constitutionē & ( vt nau-  
tica vtat locutione ) tranquillitatem adipisci, inæ-  
qualitate ista semper turbante & tempestates con-  
citante. At enim qui sana vtuntur mente, ii nequa-  
quam corpori voluptates conciliant, dum in labo-  
re est. quippe omnino eas tum temporis nō requi-  
runt, neq; meminerunt animo honestati actionis  
intento, eiusq; lætitia & feriis cogitationibus alias  
cupiditates opprimentibus. Quod enim Epami-  
nondas ioco dixit, viro præstante circa Leuetricę  
pugnę tempus morbo extincto : Dii boni, quo-  
modo in tantis negociis vacauit huic mortem ob-  
ire; id verē vsurpare possis de viro vel actionem ci-  
uilem, vel philosophicam aliquam disputationem  
præ manibus habente : Vnde huic homini nunc  
suppeditauit ocium eruditate laborandi, vino se  
obruendi, aut Veneream libidinē exercendi? De-  
functi a. iidem laboribus, nactiq; ocium, corpus  
quiete reficiunt, non tam inutiles labores, quam  
nō necessarias voluptates, vt pote nature inimicas,  
vitantes atq; fugientes. Auditu accepi, Ti. aliquan-  
do Cæsarem dixisse, Ridiculum esse virum eum,  
qui annum vitę egressus sexagesimum, manū me-  
dico porrigat. Hoc quidem mihi dictum aliquan-  
to videtur proteruius. Ita autem sentio, debere v-  
numquęq; & cognitās habere pulsuum suis in ar-  
teriis proprietates, (multę n. singulis sunt differen-  
tię) neq; ignorare, qua temperie corpus sit caloris  
aut siccitatis, quibusve rebus iuuetur aut lædatur,  
se ipsum enim non sentit, suoq; in corpore cæcus  
inhabitat ac surdus, qui hæc ex alio cognoscit, &  
medicum percūctatur, æstatene an hyeme meliùs  
valeat, commodiusne humidis quam siccis vesca-  
tur, naturane crebrū habeat an rarū pulsuum. Hęc  
& vtile est habere cognita, & facile percipiuntur  
studio atq; vsu. Expedit etiam ciborū habere noti-  
tiam, vtiliū potiùs quam suauium, peritumq; esse  
ventriculo cōuenientium potiùs q̄ aduersantium  
stomacho, & quę concoctionē non perturbent,



quàm quæ gustus sensum valde titillent. è medico  
 quærere, quid sibi facile sit aut difficile concoctu,  
 quid ventri inimicū aut amicum, non minùs tur-  
 pe est quàm sciscitari, quid sit dulce, amarum, au-  
 sterum. Nunc vulgo coquorum corrigunt errata,  
 peritè sentiētes ipsi sicubi plusquam oportuit dul-  
 cedinis aut falsedinis aut austeritatis cibo sit ad-  
 mixtum: ignorantès interim quomodo temperari  
 is debeat, vt corpori citra molestiam profit. Itaq; in  
 iure quidem condiendo apud eos rarò peccatur:  
 seipfos autē vitiosè condientes quotidie, multum  
 negotii medicis exhibent. Non n. id ius putant o-  
 ptimum, quod sit dulcissimum: sed & amara mul-  
 ta, acriq; admiscunt. in corpus verò multa volu-  
 ptatem conciliantia ad fastidium vsq; iniiciunt: si-  
 ue ignari siue oblitri naturam salubribus & vtilibus  
 voluptatem molestiæ expertem stabilem q; adde-  
 re. Itaq; cum memoria tenere debemus quæ co-  
 gnata & vtilia sint corporibus nostris, tum contrà  
 in mutationibus tempestatū anni aliisq; circum-  
 stantiis subinde victus rationem conuenientem  
 vsurpare. Iam quæ multi damna sibi ipsis ob sor-  
 des & illiberalitatem inferunt, ob fructuum col-  
 lectiones & conseruationes peruigilando ac hinc  
 inde cursitando malè affectas corporis partes vi-  
 tiumq; intus a'entes in apertum cōiicientes mor-  
 bum: metuendum non est ne eueniant litteratis &  
 in repub. versantibus viris, de quibus suscepta est  
 hæc nostra disputatio. sed alia his cauenda est ni-  
 mis anxia minimorum etiam momentorum cura  
 in litteris & disciplinis versantibus, quæ eos eò ne-  
 cessitatis adigit interdum, vt rationem corporis nō  
 habeant. neq; parcant succumbenti laboribus, sed  
 cogant mortalem immortalis ac terrestrem æthe-  
 reæ parti in elaborando æqualem præstare indu-  
 striam. Cæterum vt camelo vsuuenit, quod ei bos  
 prædixerat, cum eidem seruirent domino, & parte  
 oneris leuare ipsum camelus recusasset, Fore vt  
 paulo post & ipsum, & totum onus cogeretur ge-  
 stare: (mortuo enim boue id impletum est) ita ani-  
 mo quoq; contingit, vt dum defatigato corpori &  
 quietem flagitanti nullam remissionē concedere  
 vult, paulo post febri orta aut vertigine, libris &  
 disputationib. omisissis cogatur vnà egrotare ac do-  
 lere. Rectè itaque Plato consulit, neq; corpus esse  
 absq; animo, neq; sine corpore animum mouen-  
 dum: sed quandam esse velut iunctorum ad bigas  
 equorum debere momentorū æquabilitatem, vt  
 quo maximè tempore corpus animiconatus labo-  
 resq; adiuuat, eo id maximè etiam curemus atque  
 foueamus, pulcramq; ei illam & amabilem sanita-  
 tem præstemus: idque nobis summum ab eo bo-  
 num, omnium quæ potest, exhiberi existimemus,  
 cum in cognitione virtutis vsuque in dicendo &  
 agendo nullum nobis obiicit impedimentum.

A ἢ τῶν τῶν γαστρῶν σφόδρα γρηγοροῦντων. ὅ γὰρ παρ' ἰα-  
 τρῶν πωτάνεσθαι τὴν δίσπεπτον ἢ ὑπεππὸν αὐτῶν, καὶ τὴν δίσ-  
 χρίλιον ἢ ὑχρίλιον, οὐχ ἠπὸν ἀγρὸν ἔστιν ἢ ὁ πωτάνε-  
 σθαι τὴν γλυκὴν καὶ πικρὸν καὶ αἰσθηθῆναι. νῦν δὲ τοῖς μὲν ὁ-  
 λοποιῶσι ἐπιποροῦσιν, ἐμπείρως διαδοσανόμοιοι ποδὸν πλέον  
 ὁ γλυκὴν τῶν πικρῶν, ἢ ὁ ἀλμυρὸν ἢ ὁ αἰσθηθῆναι ἐνε-  
 σθαι, αὐτοῖς ὅ ἀγνοοῦσι τὴν τῶν σώματι μίξιν, ἐλαφρὸν καὶ ἀ-  
 λυπὸν ἔσθαι καὶ χρῆσιμον. ὅθεν ζῶμον μὲν ἀρτυσις οὐ πολ-  
 λάκις ἀμύρτανεται παρ' αὐτοῖς, αὐτοῖς ὅ ὁμοῦ φαύλως  
 καὶ κακῶς ἀρετῶντες οὐσήμεραι, πολλὰ παρέχουσι πρῶ-  
 γματα τοῖς ἰατροῖς. ζῶμον μὲν γὰρ οὐκ ἀεικὸν ἠγροῦται  
 τὸν γλυκύτατον, ἀλλὰ καὶ πικρὸν καὶ γλυκῆα συμμιγνύου-  
 σιν· εἰς δὲ ὁ σῶμα πολλὰς καὶ κατὰ κράτος ἐμβάλλουσιν ἠ-  
 δονας, τὰ μὲν ἀγροῦσιν, τὰ δὲ οὐ μνημονοῦσιν ὅτι τοῖς ὑ-  
 γιῶσι καὶ ὠφελίμοις ἢ φύσις ἠδονῶν ἀλυπὸν καὶ ἀμετά-  
 μέλιτον πρῶσθαι. ἀλλὰ καὶ ταῦτα δεῖ μνημονοῦσθαι, τὰ  
 σύμφυλα καὶ πρῶσθαι τῶν σώματι, καὶ τοῖσιν αὐτοῖς ἐν  
 ταῖς κατὰ ὄρεσιν μεταβολαῖς, καὶ ταῖς ἀλλὰς πρῶσθαι,  
 εἰδὼς οἰκείως πρῶσθαι ἐκάστω τῶν διαίταν. ὅσα  
 μὲν γὰρ μικρολογίας καὶ ἀνελευθερίας πρῶσθαι  
 λαμβάνουσιν οἱ πολλοὶ πρῶσθαι τε συλκομίδας καρπῶν, καὶ  
 τρησθῆναι ἐπὶ πόνοις, ἀγροῦσθαι καὶ πρῶσθαι ἐξελέν-  
 θησθαι τὰ ζῶμα καὶ ὑποπλά τῶν σώματι, οὐκ ἀξίον ἔστι  
 δεδιέναι μὴ πάθωσιν αἰσθηθῆναι φιλολόγοι καὶ πολίτησι, πρῶσθαι  
 οἷς ἐπέστηκεν ἡμῖν ὁ λόγος· ἀλλ' ἐτέραν πῖνα φυλακτέον ἔστι  
 τοῖσιν δριμυτέραν ἐν γράμμασι καὶ μαθήσει μικρολο-  
 γίαν, ὑφ' ἧς ἀφειδῆναι καὶ ἀμελεῖν τὸ σῶμα ἀναγκά-  
 ζονται, πολλάκις ἀπαγορεύοντες οὐκ ἐπιδιδόντες, ἀλλὰ  
 πρῶσθαι ζῶμασι δεινὸν ἀθανάτοις, καὶ γηγενῶν ὀλυμπίοις  
 σωξάμιλλ' αἰσθηθῆναι καὶ σωξάμιλλ' εἶτα ὁ βοῶν πρῶσθαι  
 ὁμόδουλον ἔλεγε κάμηλον, ὅτι κρυφίως ποδὸν φορτίου μὴ  
 βουλομένη, ἀλλὰ καὶ καὶ ταῦτα πρῶσθαι μετὰ μι-  
 κρὸν οἷσθαι. ὁ καὶ σωξάμιλλ' τελευτήσθαι αὐτῶν. οὕτω συμ-  
 βάνει τῇ ψυχῇ, καὶ μικρὰ χαλαροῦσθαι καὶ παρῆναι μὴ βου-  
 λομένη ποιοῦσθαι καὶ διορθῶν, μετ' ὀλίγον πυρετοῦ πῖνος ἢ  
 σκωτῶματι ἐμπροσθεν, ἀφείσθαι τὰ βιβλία καὶ ταῖς λόγους  
 καὶ τὰς διατριβὰς, ἀναγκάσθαι σωξάμιλλ' ἐκείνῳ καὶ  
 συλκομίδας. ὁρθῶς οὖν ὁ Πλάτων παρήνεσε μήτε σῶμα  
 κινεῖν ἀπὸ ψυχῆς, μήτε ψυχὴν ἀπὸ σώματι, ἀλλ' οἷον  
 πῖνα σωξάμιλλ' ἰσορροπίαν διαφυλάττειν, ὅτε μάλιστα τῇ  
 ψυχῇ σωξάμιλλ' ὁ σῶμα καὶ συλκομίδας πλείσθαι ὅτι μέλθαι  
 αὐτῶν καὶ θεραπείαν ἀποδιδόντας, καὶ τὴν καλῶν καὶ ἐξασμιον  
 ὑγιῶν ἀποδιδόντας, ὧν δίδωσιν ἀγαθῶν, καλλίστην ἠγρομέ-  
 νοις δίδοναι, ὅ πρῶσθαι γαστρῶν ἀρετῆς, καὶ χρῆσθαι ἐν τε λόγους καὶ  
 πρῶσθαι ἀκάλυτον αὐτῶν.