

ἄπτεσθαι γὰρ αὐτῶν διὰ χρόνου παρήνει καὶ γεύεσθαι, συν-
 εθίζοντας αὐτοὺς ἐν τῷ ὑγιαίνειν καὶ μὴ τρέμοντας ὥσπερ τὰ B
 παιδάρια μὴδὲ μισοῦντας ἐκείνην τὴν δίαιταν, ἀλλὰ ποιουμέ-
 νους ἀτρέμα χειροήθη ταῖς ὀρέξεσι καὶ σύντροφον, ὅπως ἐν
 τῷ νοσεῖν μὴ δυσχεραίνωμεν ὡς φάρμακα τὰ σιτία μὴδ' 5
 ἀσχάλλωμεν ἀπλοῦν τι καὶ ἄνοψον καὶ ἄκνισσον λαμβάνοντες.
 ὄθεν οὐδ' ἀλούτους ποτὲ φευκτέον ἐλθεῖν ἐπὶ τροφήν οὐδ'
 ὕδωρ πιεῖν οἴνου παρόντος οὐδὲ θερμὸν ἐν θέρει χιόνος
 παρακειμένης, τὰς μὲν ἐπιδεικτικὰς καὶ σοφιστικὰς χαίρειν
 ἔωντας ἀποσχέσεις τῶν τοιούτων καὶ μεγαλαυχίας ἐπὶ ταῖς 10
 ἀποσχέσεσιν, αὐτοὺς δὲ καθ' ἑαυτοὺς σιωπῇ τὴν τε ὄρεξιν
 ἅμα τοῦ συμφέροντος ὑπήκοον ἐθίζοντας εἶναι μετ' εὐκολίας C
 καὶ τῆς ψυχῆς ἀφαιροῦντας πόρρωθεν ἔτι τὴν περὶ ταῦτα
 μικρολογίαν ἐν ταῖς νόσοις καὶ τὸ ἐπιθρηνεῖν, ἀνοδυρομένης
 ὡς <ἐξ> ἡδονῶν μεγάλων καὶ ἀγαπητῶν εἰς ἀγεννη καὶ τα- 15
 πεινήν ἀπελήλαται δίαιταν. εὖ γὰρ εἰρημένον τὸ 'έλοῦ βίον
 τὸν ἄριστον, ἡδὺν δ' αὐτὸν ἢ συνήθεια ποιήσει' καὶ κατὰ
 μέρος εἰς ἕκαστα πειρωμένῳ χρήσιμόν ἐστι, μάλιστα δὲ τῶν
 περὶ τὸ σῶμα διαιτημάτων [ἐν] τοῖς ὑγιεινοτάτοις ἐπάγοντα
 τὴν συνήθειαν εὐμενῇ καὶ γνώριμα τῇ φύσει καὶ οἰκεῖα πα- 20
 ρασκευάζειν, μεμνημένον ἂ πάσχουσιν ἔνιοι καὶ ποιοῦσιν ἐν
 ταῖς ἀρρωστίαις, χαλεπαίνοντες καὶ δυσανασχετοῦντες ὕδατος D
 θερμοῦ προσφερομένου καὶ ῥοφήματος ἢ ἄρτου, μιὰρὰ μὲν
 ταῦτα καὶ ἀηδῆ μιὰρους δὲ καὶ χαλεποὺς τοὺς ἀναγκάζοντας
 ἀποκαλοῦντες. πολλοὺς δὲ καὶ λουτρὸν ἀπώλεσεν, οὐδὲν ἐν 25
 ἀρχῇ μέγα κακὸν ἔχοντας ἀλλ' ἢ τὸ μὴ δύνασθαι μὴδ' ὑπο-
 μένειν γεύεσθαι τροφῆς ἀλούτους· ὧν καὶ Τίτος ἦν ὁ αὐτο-
 κράτωρ, ὡς φασιν οἱ νοσηλεύσαντες.

4. Ἐτι τοίνυν ἐλέχθη τοιοῦτον, ὡς αἰεὶ μὲν ὑγιεινότερα
 σώματι τὰ εὐτελέστερα, μάλιστα δὲ φυλακτέον πλησμονὰς καὶ 30