8. Ἄλλοτε μὲν οὖν πρὸς τὰς ἡδονὰς λεκτέον ἴσως τὸ καλὸν καὶ σεμνὸν ἐφ' ἑαυτοῦ τῆς ἐγκρατείας οἷόν ἐστι δεικνύοντας· ὁ δὲ νῦν λόγος ὑπὲρ πολλῶν ἡδονῶν καὶ μεγάλων ἐστίν. οὔτε γὰρ πράξεις οὔτ' ἐλπίδας οὔτ' ἀποδημίας οὔτε διαγωγὰς αἱ νόσοι τοσαύτας ὅσας ἡδονὰς ἡμῶν ἀφαιροῦνται καὶ διαφθείρουσιν. ὅθεν ἥκιστα λυσιτελεῖ καταφρονεῖν τῆς ὑγιείας τοῖς μάλιστα τὴν ἡδονὴν διώκουσι. καὶ γὰρ φιλοσοφεῖν ἀρρωστίαι πολλοῖς παρέχουσι καὶ χρηματίζεσθαι καὶ στρατηγεῖν νὴ Δία
καὶ βασιλεύειν, ἡδοναὶ δὲ σωματικαὶ καὶ ἀπολαύσεις ἔνιαι μὲν C
οὐδ' ὅλως γένεσιν ἐν νόσῳ λαμβάνουσιν, αἱ δὲ λαμβάνουσαι βραχὺ τὸ οἰκεῖον καὶ οὐ καθαρὸν ἀλλὰ συμπεφυρμένον πολλῷ τῷ ἀλλοτρίῳ καὶ μεμωλωπισμένον ὥσπερ ἐκ ζάλης καὶ χειμῶνος ἀναφύουσιν. οὐ γὰρ 'ἐν πλησμοναῖς Κύπρις' (Eur. fr. 895), ἀλλὰ μᾶλλον ἐν εὐδίᾳ σαρκὸς καὶ γαλήνῃ καὶ Κύπρις εἰς ἡδονὴν τελευτᾷ καὶ βρῶσις καὶ πόσις· ἡ δ' ὑγίεια ταῖς ἡδοναῖς ὥσπερ ἡ γαλήνη ταῖς ἀλκυόσιν ἀσφαλῆ καὶ καλὴν γένεσιν καὶ λοχείαν ἐνδίδωσι. κομψῶς γὰρ ἔοικε καὶ Πρόδικος εἰπεῖν ὅτι
τῶν ἡδυσμάτων ἄριστόν ἐστι τὸ πῦρ· ἀληθέστερον δ' ἄν τις D
εἴποι τὴν ὑγίειαν ἥδυσμα θειότατον εἶναι καὶ προσηνέστατον· ἑφθὰ μὲν γὰρ καὶ ὀπτὰ καὶ πεπτὰ βρώματα νοσοῦσιν ἢ κραιπαλῶσιν ἢ ναυτιῶσιν οὐδεμίαν ἡδονὴν οὐδὲ χάριν ἀποδίδωσι, καθαρὰ δὲ καὶ ἀκραιφνὴς ὄρεξις ὑγιαίνοντι σώματι πᾶν ἡδὺ ποιεῖ καὶ 'ἁρπαλέον', ὡς Ὅμηρος ἔφη (θ 164), καὶ πρόσφορον.

9. Ἔτι δ' ὥσπερ ὁ Δημάδης πολεμικοὺς ἀκαίρως τοὺς Ἀθηναίους ὄντας ἔλεγε μηδέποτε χειροτονεῖν εἰρήνην ἄνευ μελάνων ἱματίων, οὕτω καὶ ἡμεῖς οὐδέποτε μεμνήμεθα λιτῆς διαίτης καὶ σώφρονος ἄνευ καύσεων καὶ καταπλασμάτων, ἐν