προπαθείᾳ σώματος ἀγεννὲς ἡγούμενοι μίαν ἡμέραν ἐν κλίνῃ διάγειν καὶ μὴ παραθέσθαι τράπεζαν, αἴσχιστα πολλὰς ἡμέρας κεῖνται καθαιρόμενοι καὶ καταπλασσόμενοι καὶ θωπεύοντες ἰατροὺς καὶ θεραπεύοντες, οἶνον αἰτοῦντες ἢ ψυχρὸν ὕδωρ, ἄτοπα καὶ ἀγεννῆ πολλὰ ποιεῖν καὶ φθέγγεσθαι διὰ τὸν πόνον καὶ τὸν φόβον ὑπομένοντες. καὶ μὴν τούς γε διὰ τὰς ἡδονὰς C μὴ κρατοῦντας ἑαυτῶν ἀλλ' ἐγκλίνοντας ἢ φερομένους ὑπὸ τῶν ἐπιθυμιῶν καλῶς ἔχει διδάσκειν καὶ ἀναμιμνήσκειν ὅτι πλεῖστον ἐκ τοῦ σώματος αἱ ἡδοναὶ λαμβάνουσι. **(12.)** καὶ καθάπερ οἱ Λάκωνες ὄξος καὶ ἅλας διδόντες τῷ μαγείρῳ τὰ λοιπὰ κελεύουσιν ἐν τῷ ἱερείῳ ζητεῖν, οὕτως ἐν τῷ σώματι τοῦ προσφερομένου τὰ κάλλιστα τῶν ἡδυσμάτων ἐστίν, ἄνπερ ὑγιαίνοντι καὶ καθαρῷ προσφέρηται. γλυκὺ μὲν γὰρ ἢ πολυτελὲς ἔξω καὶ καθ' αὑτὸ τῶν τοιούτων ἕκαστόν ἐστιν, ἡδὺ δὲ πέφυκεν ἐν τῷ ἡδομένῳ καὶ μετὰ τοῦ ἡδομένου γίγνεσθαι κατὰ φύσιν ἔχοντος· ἐν δὲ δυσαρέστοις καὶ κραιπαλῶσι καὶ D φαύλως διακειμένοις πάντα τὴν αὑτῶν χάριν καὶ ὥραν ἀπόλλυσι. διὸ δεῖ μὴ σκοπεῖν τὸν ἰχθὺν εἰ πρόσφατος μηδὲ τὸν ἄρτον εἰ καθαρὸς μηδὲ τὸ βαλανεῖον εἰ θερμὸν μηδὲ τὴν ἑταίραν εἰ εὔμορφος, ἀλλ' αὑτὸν εἰ μὴ ναυτιώδης μηδὲ θολερὸς μηδ' ἕωλος μηδὲ τεταραγμένος. εἰ δὲ μή, καθάπερ εἰς οἰκίαν πενθοῦσαν ἐμβαλόντες ἐπίκωμοι μεθύοντες οὐ φιλοφροσύνην παρέσχον οὐδ' ἡδονὴν ἀλλὰ κλαυθμοὺς καὶ ὀδυρμοὺς ἐποίησαν, οὕτω καὶ ἀφροδίσια καὶ ὄψα καὶ βαλανεῖα καὶ οἶνος ἐν σώματι κακῶς καὶ παρὰ φύσιν ἔχοντι μιγνύμενα τοῖς μὴ καθεστῶσι καὶ διεφθορόσι φλέγμα καὶ χολὴν κινεῖ καὶ ταράττει καὶ προσεξίστησιν, ἡδὺ δ' οὐδὲν ἀξιολόγως οὐδ' ἀπο- E λαυστικὸν οὐδὲν οἷον προσεδοκήσαμεν ἀποδίδωσιν.