ἀπόλαυσιν ἀναδίδωσιν ἡ γῆ, τοῖς μὲν αὐτόθεν ἀπραγμόνως χρῆσθαι παρέχουσα, τὰ δὲ μιγνύμενα παντοδαπῶς καὶ σκευα-
132 ζόμενα συνηδύνειν)· | ἐπεὶ δὲ τὸ ἔθος τρόπον τινὰ φύσις τοῦ παρὰ φύσιν γέγονεν, οὐ δεῖ χρῆσθαι κρεωφαγίᾳ πρὸς ἀποπλήρωσιν ὀρέξεως, ὥσπερ λύκους ἢ λέοντας, ἀλλ' οἷον ὑπέρεισμα καὶ διάζωμα τῆς τροφῆς ἐμβαλλομένους ἑτέροις σιτίοις χρῆσθαι καὶ ὄψοις, ἃ καὶ τῷ σώματι μᾶλλόν ἐστι κατὰ φύσιν καὶ τῆς ψυχῆς ἧττον ἀμβλύνει τὸ λογικὸν ὥσπερ ἐκ λιτῆς καὶ ἐλαφρᾶς ὕλης ἀναπτόμενον.

19. Τῶν δ' ὑγρῶν γάλακτι μὲν οὐχ ὡς ποτῷ χρηστέον, ἀλλ' ὡς σιτίῳ δύναμιν ἐμβριθῆ καὶ πολυτρόφον ἔχοντι· πρὸς δὲ τὸν οἶνον ἅπερ Εὐριπίδης πρὸς τὴν Ἀφροδίτην διαλεκτέον (fr. 967)

'εἴης μοι, μέτριον δέ πως
B εἴης, μηδ' ἀπολείποις'·

καὶ γὰρ ποτῶν ὠφελιμώτατόν ἐστι καὶ φαρμάκων ἥδιστον καὶ ὄψων ἀσικχότατον, ἂν τύχῃ τῆς πρὸς τὸν καιρὸν εὐκρασίας μᾶλλον ἢ τῆς πρὸς τὸ ὕδωρ. ὕδωρ δ' οὐ μόνον τὸ μιγνύμενον πρὸς οἶνον, ἀλλὰ καὶ τὸ καθ' ἑαυτὸ τοῦ κεκραμένου μεταξὺ πινόμενον ἀβλαβέστερον ποιεῖ τὸ κεκραμένον. ἐθιστέον οὖν παρὰ τὴν καθ' ἡμέραν δίαιταν ὕδατος προσφέρεσθαι καὶ δύο καὶ τρία ποτήρια, τήν τε δύναμιν τοῦ οἴνου ποιοῦντα μαλακωτέραν καὶ τοῦ σώματος συνήθη τὴν ὑδροποσίαν, ὅπως, ὅταν ἐν χρείᾳ γένηται, μὴ ξενοπαθῇ μηδ' ἀπαναίνηται. συμ-
C βαίνει γὰρ ἐνίους φέρεσθαι μάλιστα πρὸς τὸν οἶνον ὅταν μάλιστα χρείαν ὑδροποσίας ἔχωσι. καὶ γὰρ ἡλιωθέντες καὶ ῥιγώσαντες πάλιν καὶ σφοδρότερον εἰπόντες καὶ συντονώτερον φροντίσαντες καὶ ὅλως μετὰ τοὺς κόπους καὶ τοὺς ἀγῶνας οἴονται ποτέον εἶναι τὸν οἶνον, ὡς καὶ τῆς φύσεως ἀπαιτού-