καὶ ὠφελίμοις ἡ φύσις ἡδονὴν ἄλυπον καὶ ἀμεταμέλητον προσ-
τίθησιν. ἀλλὰ καὶ ταῦτα δεῖ μνημονεύειν, τὰ σύμφυλα καὶ
πρόσφορα τῷ σώματι καὶ τοὐναντίον ἐν ταῖς καθ' ὥραν μετα-
βολαῖς καὶ ταῖς ἄλλαις περιστάσεσιν, εἰδότας οἰκείως προσαρ-
C μόττειν ἑκάστῳ τὴν δίαιταν. (27.) ὅσα μὲν γὰρ μικρολογίας
καὶ ἀνελευθερίας προσκρούματα λαμβάνουσιν οἱ πολλοὶ περί
τε συγκομιδὰς καρπῶν καὶ τηρήσεις ἐπιπόνους, ἀγρυπνίαις
καὶ περιδρομαῖς ἐξελέγχοντες τὰ σαθρὰ καὶ ὕπουλα τοῦ σώ-
ματος, οὐκ ἄξιόν ἐστι δεδιέναι μὴ πάθωσιν ἄνδρες φιλό-
λογοι καὶ πολιτικοί, πρὸς οὓς ἐνέστηκεν ἡμῖν ὁ λόγος· ἀλλ'
ἑτέραν τινὰ φυλακτέον ἐστὶ τούτοις δριμυτέραν ἐν γράμ-
μασι καὶ μαθήσεσι μικρολογίαν, ὑφ' ἧς ἀφειδεῖν καὶ ἀμελεῖν
D τοῦ σώματος ἀναγκάζονται πολλάκις ἀπαγορεύοντος οὐκ ἐν-
διδόντες, ἀλλὰ προσβιαζόμενοι θνητὸν ἀθανάτῳ καὶ γηγενὲς
Ὀλυμπίῳ συνεξαμιλλᾶσθαι καὶ συνεξανύτειν. εἶθ' ὥσπερ ὁ
βοῦς πρὸς τὴν ὁμόδουλον ἔλεγε κάμηλον ἐπικουφίσαι τοῦ
φορτίου μὴ βουλομένην, 'ἀλλὰ κἀμὲ καὶ ταῦτα πάντα μετὰ
μικρὸν οἴσεις', ὃ καὶ συνέβη τελευτήσαντος αὐτοῦ, οὕτω
συμβαίνει τῇ ψυχῇ· μικρὰ χαλάσαι καὶ παρεῖναι μὴ βου-
λομένη πονοῦντι καὶ δεομένῳ, μετ' ὀλίγον πυρετοῦ τινος ἢ
σκοτώματος ἐμπεσόντος ἀφεῖσα τὰ βιβλία καὶ τοὺς λόγους
καὶ τὰς διατριβὰς ἀναγκάζεται συννοσεῖν ἐκείνῳ καὶ συγ-
E κάμνειν. ὀρθῶς οὖν ὁ Πλάτων παρῄνεσε (Tim. 88 b) μήτε
σῶμα κινεῖν ἄνευ ψυχῆς μήτε ψυχὴν ἄνευ σώματος, ἀλλ' οἷόν
τινα συνωρίδος ἰσορροπίαν διαφυλάττειν, ὅτε μάλιστα τῇ ψυχῇ
συνεργεῖ τὸ σῶμα καὶ συγκάμνει, πλείστην ἐπιμέλειαν αὐτῷ
καὶ θεραπείαν ἀποδιδόντας καὶ τὴν καλὴν καὶ ἐράσμιον ὑγί-