

Ἔτι δὴ οὐσῶν καὶ ἄλλων  
ἀμαρτιῶν περὶ τροφήν,  
δεῖ καθαρεύειν ἀπασῶν.

Επιπλέον, βέβαια, καθὼς υπάρχουν και  
ἄλλες ἀμαρτίες γύρω ἀπὸ τὴν τροφή,  
πρέπει νὰ εἴμαστε καθαροὶ ἀπὸ ὅλες.

Καθαρεύοι δ' ἂν τις  
ἐθίζων αὐτὸν αἰρεῖσθαι σῖτον  
οὐχ ἵνα ἡδῆται  
ἀλλ' ἵνα τρέφεται,  
οὐδ' ἵνα λεινῆται τὴν  
κατάποσιν  
ἀλλ' ἵνα ῥωννύηται τὸ σῶμα.

Και θα εἶναι καθαρὸς κάποιος,  
ἀν συνηθίσει τὸν εαυτὸ του νὰ ἐπιλέγει  
τὴν τροφή  
ὄχι γιὰ νὰ εὐχαριστιέται,  
ἀλλὰ γιὰ νὰ τρέφεται,  
οὔτε γιὰ νὰ εὐχαριστεῖ τὸν οἰσοφάγο  
(του),  
ἀλλὰ γιὰ νὰ ἐνδυναμώνει τὸ σῶμα  
(του).

Καὶ γὰρ ἡ μὲν κατάποσις  
γέγονεν εἶναι δίοδος τροφῆς,  
οὐχ ὄργανον ἡδονῆς,  
ἡ δὲ γαστήρ γέγονεν τοῦ  
αὐτοῦ χάριν  
οὐπερ ἔνεκα καὶ ρίζα φυτῶ.

Και πράγματι, ὁ οἰσοφάγος ἔχει  
δημιουργηθεῖ γιὰ νὰ εἶναι δίοδος  
τροφῆς, ὄχι ὄργανο ἡδονῆς,  
καὶ ἡ κοιλιά ἔχει δημιουργηθεῖ γιὰ τὸν  
ἴδιο λόγο,  
γιὰ τὸν ὁποῖο βέβαια (ἔχει  
δημιουργηθεῖ) καὶ ἡ ρίζα στο φυτό.

Διὸ καὶ προσήκει ἡμῖν ἐσθίειν

Γι' αὐτὸ καὶ ταιριάζει σὲ μας νὰ τρώμε

**Ίνα ζῶμεν,**

**ούχ Ίνα ἡδῶμεθα.**

**για να ζούμε,**

**όχι για να ευχαριστιόμαστε.**