



# **Galeni De sanitate tuenda Libri sex**

<https://hdl.handle.net/1874/433424>



**Dit boek hoort bij de Collectie Van Buchell  
Huybert van Buchell (1513-1599)**

**Meer informatie over de collectie is beschikbaar op:**

<http://repertorium.library.uu.nl/node/2732>

**Wegens onderzoek aan deze collectie is bij deze boeken ook de volledige buitenkant gescand. De hierna volgende scans zijn in volgorde waarop ze getoond worden:**

- de rug van het boek
  - de kopsnede
  - de frontsnede
  - de staartsnede
  - het achterplat

**This book is part of the Van Buchell Collection  
Huybert van Buchell (1513-1599)**

**More information on this collection is available at:**

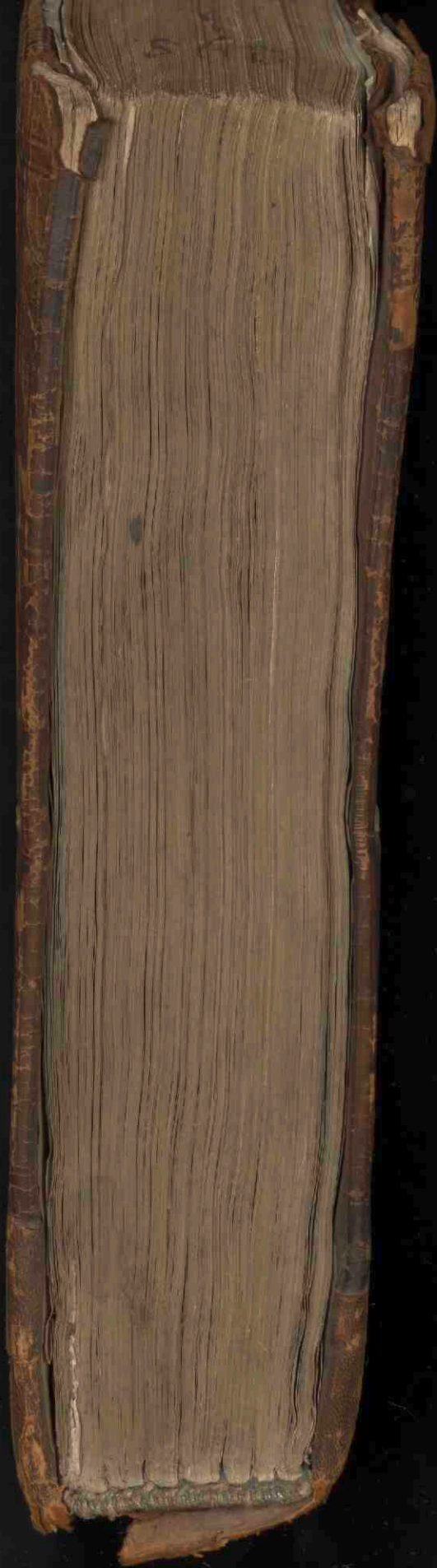
<http://repertorium.library.uu.nl/node/2732>

**Due to research concerning this collection the outside of these books has been scanned in full. The following scans are, in order of appearance:**

- the spine
- the head edge
- the fore edge
- the bottom edge
- the back board

*[Faint, illegible handwritten text on a paper slip, possibly a library or archival label, with some red and blue ink markings.]*

O. fo.  
105



298.  
b.







Herzmanni Lehmannij Goudensis, Sonty Sorbonin+

Medici

Folio n°. 105.



Habetur in ...

*Ulex crotolaria yurda*

*Paris 1549*  
*Lugd. 1549.*

*N 84. a*

1

CVM PRIVILEGIO  
AD QUADRIEN  
NIVM.



*(Lubetinae 1509)*

Habetur venale sub pellicano in vico Iacobeo.

*Ex donatione Baideti*



CVM PRIVILEGIO  
AD QUADRIBUS  
MVM.



habentur velle sub belisano in vice Jacobo

*Handwritten signature or text in red and black ink.*



*Faint handwritten text or a small stamp.*

Inuictissimo illustrissimoq; Henrico octauo Angliæ Regi, domino  
Hiberniæ, ac Vualliæ Cornubiæq; præcipi, Thomas linacrus medicus  
suus, Salutem plurimam dicit.

c Vm multi tibi quotidie Henrice regū clarissime, splendore  
gloriæq; nomis tui allecti, multa quæ te varie oblectet, cer-  
tatim afferant: alius generosos equos, alius insignes ca-  
nes, alius aurum argentum ue, sed quorum ingenii cuiuspiam opus ma-  
teriam superet: ego, cum eiusmodi facultatibus minime abundem, nihil  
vel officio meo vel professione dignius iueni, q̄ vt tibi studiorum me-  
orum monumētū aliquod dicarem. Quo fieret, vt simul ocij quod per te  
indulgentiam tuam a iusto tibi ministerio aliquando suffuror, ratio tibi cō-  
stet; simul intellegas, me non modo horis iis quibus te præsens fruor:  
sed etiam reliquis omnibus id pro viribus moliri, quod tibi aliquando  
gratum fore existimē. Delegi igitur potissimum ex iis quæ nuper ven-  
ti, galeni opus / quod de sanitate tuenda inscribitur. opus scilicet vel au-  
thoris merito, vel suo præstantissimū. quippe author ipse tātus in omni  
medendi arte fuit: vt non immerito tum patriam suam nobilitarit, tū se-  
culum illustrarit. qui summis alioqui viris, qui ante eum vel cōdidisse  
artē vel plurimū auxisse sunt visi: omnibus plane, cū ab Hippocrate dis-  
scesseris, vmbra sui nominis claritate induxit. atq; hūc ipsum solus no-  
bis sua partim interpretatione, parti cōmēdatiōe seruauit. vt qui nisi hu-  
ius fusa iucundaq; claritas suppetias tulisset, vt minime a nobis intelle-  
ctus, ita plane fuisset neglectus. posteris vero adeo omnē laudis mate-  
riā in medicina præripuit: vt nihil illis ad laudē reliqui fere fecerit. De-  
clarāt eorū opera. a quibus, si quæ ab illo sunt mutuati detraxeris: tā pau-  
ca ea quæ restāt incultaq; cōperias, vt horatianæ corniculæ exēplo ri-  
sum moueant. atq; vt inā tantū risum mouerent, ac non sepe iustissimā  
potius indignationem. cum multa perniciosa sint, multa viciose perpe-  
ramq; tradita. pleraq; omnia quæ scribunt adeo ambigua obscuraq; vt  
postea etiam quam verbosissimos interpretes fatigarunt, Oedipi ali-  
cuius Appollinis ue opem adhuc desyderēt. Quo minus mirū est si hic  
tanta posteris inuidia fuit, vt summa eorū igenia non nullū doloris sui  
remedium putarint, si ex innumerabilibus quæ scripsit, minutias aliquas  
taxare & carpere potuerint. Quāq; idē rursus adeo omnē eorū inuidiā  
vicit: vt illi ipsi qui carpere in eo quicq; sunt ausi, omnes tamen quo in-  
uidiam suam dissimularent, eum prius laudare sint coacti. A deo quod  
quidam sibi improbissime arrogauit, qui se iatronicē inscripsit: id huic om-  
nes verissime attestemur. qui si vniuersæ virtutes eius estimēt, medi-  
cos omnes quiq; priores se, quiq; posteriores fuerūt, plane vicit. Opus  
aij.

Sir Iohannes ad Demosthenem

Galenus commendatio

Hippocrate

vero ipsum quanta sit praestantia, vel quolibet eius, dotē expēdenti, facile  
 appareat. Siue (quā curiosus quispiā anquireret) eius originē, quā cō-  
 stat ipsā fuisse naturā, quę tātū nō viua voce, instrumētō quę nobis tri-  
 buit officiis, sūmas hic traditæ artis insinuauit. Siue /qb<sup>o</sup> exulta sit igēi-  
 is, cū iisdē / quibus omnis philosophia speciosissimæ q̄ artium, & inuen-  
 tæ sunt, & absolutæ, quippe qui propterea quod iis incubuerūt, quę si-  
 cut animo salutaria, sic corpori fuere inimica: ab hac sibi petere auxiliū  
 necesse habuere. Siue (quæ mihi ad solidā eius laudē magis pertinere  
 videntur) magnitudinem eorum quę promittit & pficit. Quādo illud / si-  
 ne quo nihil est in vita dulce, & quod non quolibet testimonio, sed dele-  
 phici ipsius oraculi, in vita perhibet optimū: perpetuū sibi auscultati-  
 bus praestat. Siue ei<sup>o</sup> supra reliquas medicinæ partes, quæ corpori ho-  
 minis tuēdo sunt iuētæ, praestantiā: vel eā quæ instātis morbos præca-  
 uet, vel quæ præsentēs eliminat. Eas nāq̄ tanto interuallo præcedere in-  
 telligetur: quanto ipsius gratia illarum muneribus multo est communi-  
 or. Eoq̄ non immerito desideratior. Cum sanitas nulli non ætati, non  
 tempori, sit expetenda: illarū præfidia tū demū sint vsui, cū iā morb<sup>o</sup>,  
 vel minat, vel vrget. proindeq̄ huius (vt breuiter dicā) bonitas paci,  
 illarū militū virtuti, sit q̄ simillima. quorū vsū nisi in bello, cōstat nūq̄  
 esse cōcupiscēdū. Et author qdē atq̄ op<sup>o</sup> eiusmodi sunt. Qui si latinitas  
 tū a me donati minores fortasse cuipiā videbūtur, q̄ sunt a me prædicati:  
 erit id fateor infantia meę maxime iputādū. nisi etiā eorū virtuti. vtpote  
 quā pro merito exequare, nec modestus quispiā sperauerit, nec temera-  
 rius possit. Quo etiā iusti<sup>o</sup> & tibi lucubrationes has dicādas censui, (ex  
 cuius authoritate / multū precii illis accessurū non dubitauit. Multa enī  
 (vt ille ait) ideo preciosa sunt, quod tēplis dicata) & a legētib<sup>o</sup> veniā  
 facili<sup>o</sup> sperauerim, si ingenue cedēs in iis quæ cōseq̄ nedū euincere non  
 erat: in eo aliquid pfeci quod detrectare nō licuit. Nā vt cū elocutione  
 authoris / certādū mihi nō fuit: certe rerū fides nō erat omni conatu non  
 adeūda. quā præstiteri nec ne: libuit publicū iudiciū experiri. idq̄ etiam  
 sub nomine potissimū tuo. Quod tamē vt facerē anim<sup>o</sup> mihi plane de-  
 fuisset, tametsi me viri doctissimi, partī ex Italis, partī ex Germanis &  
 Gallis, præcipue duo nostrę ætatis lumina Erasmus & Budæus ad edi-  
 tionem operis crebra me appellatione ipuliffēt: nisi singularis tua spec-  
 tataq̄ omnibus humanitas, boni se consulturam promitteret. Hæc e-  
 nim præcipua poscō fiducia est. quæ si me non frustrabitur, & litte-  
 rarium hoc munusculum læta fronte accipies: non mihi modo maiora  
 quæ premo / edendi animum addideris, sed etiam alios ex tuis / ad mul-  
 ta quæ te & sæculum fortasse tuum illustrent, scribenda excitabis.

*Medicine, partes tres.*

*quod utroque prescribit*

Diu viuas precor Regum splendor, & sæculi tui decus. Londini  
XVI. Calen. Quintiles. Anno salutis Christiane. M. D. xvij.

Linacrus ad lectorem.

**a** Bsit candidè lector quifquis in has nostras lucubrati-  
nes eruditior incideris, vt quod ego rudioribus dumtaxat  
consulens, minime de tua eruditione dubitans, feci: id tu  
vicio veritas, ac non potius eos qui te rudiores sunt me-  
cum miseratus, boni consulas: quod voces quafdam quæ apud magnos  
alias authores in multiplici sunt vfu, & proinde confufiores: ipse eas  
quo videlicet græcis pro quibus ponuntur, magis æquẽ, partim adiũ-  
cto aliquo discernam, partim vnica fere fignificatione vfurpẽ. quafdam  
rurfus aliquando nouem, sed cum præfatione, & vbi latinas non inue-  
nio quibusdam græcis vtar, sed quæ vfitatam latinis inclinationem  
maxime recipiant. Sunt vero (ne me nimium mihi permiffisse putes)  
vniuerfæ quibus veniam ita præfamur, non adeo multæ, fereq; hæ. Di-  
gerere apud veteres, præter alia fignificata, & pro eo quod est διαφορῆς  
græce sumitur, & pro eo quod est αἴμα διδασταί. Sunt & qui pro cōco-  
quere (ficut rude vulgus abutitur) i epistola Ciceronis ad Atticũ posi-  
tum putet. Nos cum pro διαφορῆς eo vtimur, verba hæc (per halitũ)  
vel (per spiritum) ei adiungimus. Cum pro αἴμα διδασταί, verba hæc  
(in corpus) addimus. Discutere præterea veteribus, & pro eo quod ē  
τεμνῆς siue λεπτήν siue διασχεδάζῆς accipitur, vt Celso, de remedio  
aduersus aspidem. Quo sensu, etiam dissipare eodem loco legitur. Et π  
αἰρῆς siue εξαλλάξῆς, vt cum dicitur febrem discussit. Nos, eo verbo in  
secunda fignificatione maxime vtimur, priorem, per disseccare vel incide-  
re interpretamur. Rurfus, cum παθος recentioribus græcorum, & p  
eo præter naturam motu qui extrinsecus aduenit, & pro affectu qui tali  
motui succedit, accipiatur: nos prius fignificatum passionis vocabulo  
reddimus. Quod tamethi in frequenti præsertim oratorum vfu non est:  
tamen in naturalibus quæstionibus legitur apud Senecam. Secundum  
(quoniam id multiplex est) vt in secundo de ratione medendi Gale-  
nus docet, modo vicium, modo affectum, modo Symptoma, prout lo-  
cus poscit interpretamur. In vaporis quoq; vocabulo Celsus & Plini-  
us duo illa ατμοῦ & αἴμα θυμιᾶσι confundunt. Nobis satius est visum,  
vt Senecam sequuti ατμοῦ halitum, αἴμα θυμιᾶσι vaporem interpre-  
taremur. Habit<sup>9</sup> quoq; appellatione, sicubi pro corporea animalis mo-



le, quod corpus quoque latine dici non ignoror: notie vsus videbor. non est, quod magnopere quisque miretur, cum εἴλωσ quoque vocabulum, Galenus eodem modo nouet: quo etiam adeo saepe utitur, ut non ab re fortasse sit: ita & vertisse, & mouisse. Iam symptomate & phlegmone graecis utimur. Illo quidem pro innaturali quopiam affectu, quod morbo succedit, videlicet, ne si accidentis vocabulo pro eo uteremur: non haberemus quod Συμβεβηκως proprie referret, posteriore vero, quoniam inflammationem, quod pro eo Celsum posuisse scio: pro phlogosi aptius ponendum censui. A pothetarian autem & symmetriam, sicuti alia quaedam ob latinarum vocum desiderium, Horatii consilio & bonorum exemplo, pro latinis recepimus. Haec sunt eruditissime lector, quae a te ne rudiori fortasse imponerem, petere, impetrareque volui. Vale.

Admonendus candidus lector est, ubi in hoc volumine verba aliqua huiuscemodis notis [ ] intercepta sunt, significare, ea iudicio interpretis addita esse. Quae in graeco exemplari quod vnicum habebat, omnino deesse suspicabatur.

Recognitio eorum quae impressorum incuria errata sunt, quaeque a viro etiam vigilantissimo obiter committi solent, cum etiam quandoque bonus dormitet Homerus, in fine huius operis apponitur, de qua nunc hoc solum nimirum nomine fit mentio: ut diligens lector ante omnia, librum suum a talibus mendis eximeret.

GALENI DE SANITATE TVENDA  
LIBER PRIMVS THOMA LINA  
CRO ANGLIO INTERPRETE.

**C**um vna sit ars, quæ corpori hominis tuendo dicata sit: vt alibi a nobis ostensum est: eius primæ ac maximæ partes sunt duæ. Quarum alteram sanitatis tuendæ: alteram morbi profligandi facultatem appelles. Earum contraria inter se officia sunt. siquidem illi tueri, huic immutare statam corporis est propositum. Quoniam autem & dignitate & tempore sanitas morbum præcedit: vtique & nobis quæadmodum hæc seruanda sit: prius tractare conueniet. Post autem, quo pacto commodissime morbus sit abigendus, vtriusque facultatis inueniendæ communis ratio est: vt quidnam ea corporis affectio sit quæ sanitas dicitur, liquido constet. Quandoquidem nec præsentem seruare, nec amissam restituere, si eam penitus ignores, licet. Scripsimus de hoc alibi, ostendimusque similiarium quas vocant partium sanitatem, calidi, frigidi, humidi, & ficci, Symmetriam id est conuenientiam inter se quandam esse. Instrumentalium vero, ex similiarium ipsarum compositione, numero, magnitudine figuraque constare. Quare quisquis hæc commode tueri possit: is optimus sanitatis custos fuerit. Tuebitur hæc qui modos omnes quibus viciatur, cõpertos prius habuerit. Sicuti enim si ipatibile nobis, nec vlli affectioni obnoxium corpus esset: nullam desideraret artem, quæ eius tutelæ præesset: ita nunc cum numerorissimis affectibus expositum sit: certam sibi deposcit artem, quæ & omnia eius incommoda perspicere, & ipsum ab illis tueri possit. Sane quæ corpus nostrum ledunt, corrumpuntque, ea sunt genere duplicia. altera nobiscum cõgenita, & quæ vitare nequeas, quæque ex ipsis generationis principiis veluti radice oriuntur. altera, quæ & declinare possis: & orta a nobis non sunt, quæ tamē non minus quam illa corpus nostrum cõficiunt. Quorum vtraque iam seorsum distinguemus. Sanguis, semenque genitale generationis nostræ primordia sunt. Ille ceu materies quædam apta, concinnaque, & opifici ad quiduis sequax: hoc opificis rationem optinens. Constat horum vtrumque, ex iisdem genere elementis, humido, sicco, calido, & frigido. Aut si mauius ab essentia sumptis nominibus, quam a qualitate nominasse, aqua, terra, igni, & aere. Sic enim demonstratum nobis est in eo libro, quæ de elementis, ex hyppocratis sententia scripsimus.

Similarium  
sanitas.

Instrumenta-  
lium sanitas.

Dupliciter  
corrumpi cor-  
pus nostrum.

Principia na-  
turæ nostræ.  
Principia in  
quibus conueni-  
ant.

Quibus dif-  
ferant.

Inevitabilis  
corruptiōis  
nrē cā

Auanfis.

Vitabiles  
causæ.

Dissident hæc inter se, ipsa temperamenti mensura, siquidem in semi-  
ne, plus est igneæ substantiæ, atq; aeræ. in sanguine, aqueæ, terreæq;.   
Quantū præpolleat i hoc quoq;, & calidum frigidum: & humidum sicco.   
Eoq; fit vt non ficcus sicut ossa, pilus ve: sed humidus merito dicatur.   
At semē, sanguine ficcius quidem est: cæterum ipsum quoq; humidum,   
fluxileq; est. Atq; ita nobis vtrinq; ex humida substantia genituræ ori-   
go proficiscitur. hanc tamen humidam seruari non erat. si modo ex   
canerui, arteriæ, venæ, ossa, cartilagines, membranulæ, & alia id gen<sup>o</sup>   
fieri deberent. Ergo statim in generationis initio, coniectum copiosius   
oportuit elementum id, quod siccandi vim haberet. est vero id natura   
quidem maxime ignis: sed tamen & terra. est enim ea quoq; res sicca.   
verum huius, plus immisceri principiis non erat, si modo hæc humida   
erant futura. Ignis certe, quo minus plus sit admixtum: nec obstat quic-   
q;: & sane admixtum est, tanto plane plus in vtroq; principio: quantū   
nec iam torreat, vrat ve: & tamen abunde siccet. Quippe etiam tantus   
calor adhibitus: agilitatem præstare ad motiones sat erat. Ab hoc igit<sup>r</sup>   
primum cogitur, paulumq; concrevit quod in vtero conceptū est: mox   
ficcius redditum, veluti lineamenta quædam, & rudimēta cuiusq; mē-   
bri obtinet. Vltorius vero etiā siccescens, non lineamenta rudimēta ve   
modo: sed etiam exactam vniuscuiusq; speciem ostendit. Iam vero i lu-   
cem editum, & magnitudine proficit: & tum ficcius, tum valētius sem-   
per efficitur. donec ad summum incrementum (ἀκμῆν græci vocant)   
sit peruentum. Tum vero & incrementum omne sistitur, ossibus nimi-   
rum ipsis per siccitatem non vltra sequacibus: & sãguinis, spiritusq; va-   
sa, spiritus ipsius flatu in latum aguntur, cūcta deniq; membra, non so-   
lum robusta fiunt: sed etiam vires suas summas optinēt. In eo vero qđ   
sequitur tempore, omnibus iam partibus supra iustum siccescens,   
non solum cuiusq; officium minus probe administratur: sed etiam cor-   
pus ipsum macilentius graciliusq; q̄ ante, redditur. Ergo vltra siccatum,   
non macilētius modo: verum etiam rugosum efficitur. Artus quoq; ip-   
si inualidi, atq; ad motus suos incerti, inconstantesq; probantur. Affec-   
tio hæc [ in animalibus ] senium appellat, ei quæ in stirpib<sup>o</sup> αὐαγιστῆρ   
græce dicitur, proportionem respondens. Est enim & illa stirpis senium,   
siccitatis excessu proueniens. Vna igitur hæc est omni genito corpori   
corruptelæ, interitusq; connata necessitas. Altera est: quæ etiam in a-   
nimalibus præcipue cernitur, totius substantiæ fluor, quem insitus ca-   
lor excitat. Hæc itaq; incommoda nullum quod genitum sit corpus, ef-   
fugere potest. Reliqua quæ hæc sequuntur, prouidentia, cōsilioq; cer-   
te potest. Porro his quoq; non aliunde origo est: q̄ ex ipsis iam dic-   
tis incommodis corrigendis, atq; sarcicendis. Nam cum tota moles

animalium in perpetuo fluore fit: ni similis altera substantia pro ea quæ defluxit, restituta sit: euaporabitur certe, atq; dissipabitur vniuersa. Quo factum arbitror, vt natura non animalibus modo: verum etiã stirpibus, insitas quasdam vires deficientis, ac desiderati semper appetentes, ab initio statim dederit. Nō enim velsi, bibere, aut respirare a quoq; vsq; discimus. Sed statim a principio facultates i nobis habemus, quæ hæc omnia citra docentem perficiant. Cibo igitur quicquid siccioris substantiæ effluxit restituimus, portione quicquid humidioris. Atq; ad pristinam ita Symmetriã ambo reducimus. Ita vero & aereq; igneq; substantiæ modum, respiratu, arteriarūq; pulsu, tuemur. De quibus omnibus etiam singulatim dictum nobis i aliis voluminibus est: nec a præfenti disputatione alienum censemus: vt quæ ibi demonstrata sunt, ad sanitatis tuendæ artem hypotheseos loco positis: sic quæ deinceps sūt aggrediamur. Cum enim quotidie propter insitum ipsis calorem, cunctis animalibus nonnulla substantiæ portio defluit, nec est aliter huius iustum seruasse modum: q̄ cibi, potionis, respirationis, & arteriarū motus ope: necesse est ex his contrahi excrementorum prouentum. Nam si quale erat ipsū quod effluxit, tale prorsus adiungere agglutinareq; ei per totum liceret: optimum id, saluberrimumq; plane esset. Verum vbi quod singulis particulis defluit: tale natura est: qualis ipsa est particula: nihil autem eorum quæ eduntur, bibunturve, eiusmodi prorsus est: necessarium naturæ fuit, prius ea mutare & concoquere: & q̄ fieri maxime potuit efficere copori alendo, restituendoq; similia. In quo opere si quid nec confectum, nec prorsus adsimilatum est: id corpori nec adnascitur accrescit ve, & per ipsius laxiora intus spacia tanq̄ superuacaneum errat. Vnde nomen quoq; recte a maioribus ei rei περιττωμα græce est inditum. Cum igitur esse bibereq; necessaria animantibus sint, has autē res subsequitur excrementorum generatio: natura non solū ipsis excernendis excludendisq; instrumenta instituit: verumetiam instrumētis ipsis facultates inseruit, quibus incitata, quædam ad se trahunt, quædam aliis transmittunt, quædam excrementa expellunt: porro hæc quo corpus semper mundum atq; excrementis vacuum seruetur, nec obstrui aliquatenus, nec adpprias sūctiones ibecilla esse oportet. Atq; ita geminū iã scopū salubris videtur sermo noster exposuit. alterq; ei qd̄ exhaustū ē reficiēdi, alterū excremēta expellēdi. Tercio nãq; q̄ huc spectat, ne animal p̄propere senescat: duos iam dictos necessario comitat. Si enī in neutro sit erratum, nec quod exhaustum est restituendo: nec excremētis expellēdis: & sanitate interī corp⁹ fruet, & vigoris tenorē q̄ lōgissime seruabit. Verū de hoc postea p̄cedēte sermone dicet. Nūc qd̄ reliquū ē eorū quæ ab initio differere proposuimus, adiiciam. Quo sanitatis tuendæ sco-

Excremētō  
rū puentus,  
vnde.

Tres scopi  
salubris vic  
tus.

VOCAL. DESANITATE TVENDA.

pos, quot qualesq; sint, clarius distinguā. Illud (arbitror) iā diximus. Si corpus nostrum impatibile omnisc; affectionis expers esset, sicut adamas, aut quiduis id genus: minime artem vllam requireret, quæ ei tuendo præfideret. Sed quoniam duplices corruptionis causas. alteras internas & a se, alteras extrinsecus incidentes habet: necesse est curam prouidentiamq; non paruum desyderet. Et ex se quidem duplici ratione consumi corpus indicauimus. vna quod vel ætatis cursu, vel assiduuo substantiæ fluore, ad interitum tendat. altera quæ vtriq; æsumptionemq; consequitur, ipso excrementorum prouentu. atq; ex se quidē ita corrumpitur. Eorum vero quæ extrinsecus incident: vnum certe est quod separari ab eo non potest, quodq; illi perpetuo, & (vt ita dicam) veluti cōnatum adhæret, aer ipse ambiens. Alia, nec necessatio, & incertis temporibus nobis accedunt. Ille (nempe qui circumfunditur aer) nos lædit, vel quod calidos imodice, vel quod frigidus, vel quod ficcos, vel quod humidus efficit. Hæc quod contundunt, quod diuellunt quod vulnerant, vel quod articulum aliquem loco mouet. Oritur hoc loco logica quædam disputatio, quæ i vtraq; partem rationes habet. aliis horum omnium curam ad sanitatis tuendæ artem pertinere affirmantibus. aliis eorum tantum, quæ calfaciant, refrigerent, humectent, aut siccent. Non enim si quid collisu, vulnere, aut simili quopiã affectu, a naturali habitu sit emotum, id statim aut nosse, aut declinasse, vllius esse artis munus. Ego vero de problematis id genus, agendum mihi nō statui. sed quod vtraq; pars vltro concedit, eo accepto, ad propositum reuertar. Illud ergo cōfessum vtriq; arbitror, quæ vulnere, vel illisu, vel simili aliqua ratione lædunt, aut corrumpunt, omnibus esse nota. Quæ calfaciendo, vel refrigerando, vel madefaciendo, vel siccando, non omnibus. Ergo ne nos quidem quicq; ab officio alienum fecisse videbimur. Si quæ omnibus nota sunt prætermittis: ad ea quæ parū nota sunt, potius vertamur. Quando minime propositum est, hoc saltem opere, sophisticos cauillos diluere. sed potius, quo pacto quis in valetudinem minime incidat, docere. Rursus igitur ad proprium initium sermonem reuocemus, ac diligentius adhuc quæ pro hypothesis sunt habēda, commemoremus. Primum ergo ad præsentium contemplationem, pro hypothesis præsumptum esto: sanitatem non esse absolute elementorum, ex quibus constamus, aut medium temperamentum quam Eucrasian vocant, aut debitam conuenientiam, quam Symmetriā appellant. quemadmodum omnibus fere qui ante nos scripserunt, visum est. sed eam dumtaxat, quæ similarium est partium, vt alibi demonstrauius. Secūdo loco illud quoq; qd alibi nō minus demonstrauim⁹, præsumptū p hypothesis esto, nempe instrumentalium sanitatem, in figura,

Quæ extrinsecus incidentia, corrumpūt

Logica questio.

Hypotheses. 3<sup>es</sup>

numero, magnitudine, ac compositione, simularium consistere. Tertio, functionibus secundum naturam obeundis, sanitatis habitum discerni. Postremo sanitatem, quandam optimam esse, & (vt sic dicam) confirmatam atq; summam, quandam ceu deficientem ab hac, nec plane absolutam perfectam ve, atq; hanc etiam latitudinem habere non paruam: hæc quoq; pro hypothese hoc loco sint, quæ alibi nobis certissimis rationibus iam firmata, nunc quoq; nihilo secius sunt demonstranda.

Maxime vero velim qui his studere voluerit: eum librum legat: in quo illud inuestigamus, cuius deniq; artis pars sit: ea quæ sanitatis tuendæ curam proficitur. is liber inscriptus thrasymbulus est. Præterea eum, quæ de optimo corporis nostri statu scripsimus, item quem de euexia id est bono corporis habitu. Sunt hi breues ambo libelli, quos si perlegerit, qui ad hæc accedet: facillime consequetur, quæ mox dicentur. Dictum iam alibi nobis est, etiam eum librum qui de elementis secundum hypocratem inscriptus est: necessarium ad præsertim disputationem esse. Quod opus sequuntur, tum id quod de optima corporis constitutione, tum id quod de euexia conscripsimus. Ab his hypothesebus veluti fundamentis operis iactis: hinc alicunde sanitatis tuendæ tractatio incipienda erit.

Cum sanitas symmetria quædam sit. Symmetria omnis duplici ratione non solum perficitur: sed etiam dicitur: alias quæ ad summum pertinet, & vere prorsusq; symmetria est: alias quæ ab huius absolute perfectione paulum deficit: utiq; & sanitatis symmetria duplex quædam fuerit. hæc quidem exacta, optima, absoluta, & summa. illa, paulo ab hac deficiens, non tamen eatenus, vt animali sit grauis. Existit & hoc loco logica potius q̄ ex vsu artis dubitatio quædam, negantibus quibusdam, alium alio magis esse sanum, aut esse eius affectus quam sanitatem dicimus, notabilem vllam latitudinem, sed vnicam esse eam affirmantibus, & quæ ad vnguem sit exacta: nec maioris minorisq; ratione diuidua. Mihi vero sicuti album corpus, aliud magis, aliud minus album cernitur: ita & quod sanum dicimus, magis minusq; tale esse videtur.

Cuius rei duplex demonstratio est. vna quæ ex ea mutatione accipitur, quæ per ætatum vices cernitur. Postea namq; q̄ editum animal in lucem est, perpetuo mutari eius temperamentum (vt anteproposuimus) est necesse. Quare si in temperamenti qualitate sanitas constituitur: qualitas autem ipsa non permanet eadem: nec ipsam sanitatem eandem seruari est possibile. Altera non minus euidens demonstratio, ab ipsa sumitur actionis differentia. siquidem nec qui sani sunt omnes oculis: æque cernunt, sed alii perspicacius, alii obtusius: nec auribus pari modo audiunt. immo hic quoq; magna est in excessu defectuq; diuersitas. sed nec pedibus similiter currunt, nec manibus apprehendunt, nec re-

Symmetria duplex.

Logica questio.

Demonstratio.

Altera demonstratio.

IV GALENI DE SANITATE TUENDA.

liquorum denique membrorum munia similiter obeunt. sed hic probius, ille deterius. Si itaque actionum diuersitas pro temperamenti modo respondet: cogit plane ratio, ut totidem sint temperamentorum diuersitates: quot sunt functionum differentiae. quod si quis *κατασκευωυ* id est constitutionum, vel statuum, potius quam temperamentorum dicendum putat: quo utique in omnem sectam ratio quadret, ita nimirum colligat, licet. Sanitas omni sectae symmetria quaedam est. nobis, calidi, frigidi, humidi, sicci. aliis corpusculorum, & meatuum quos *ὄγκους καὶ πόρους* graece vocant. aliis, insectilium, vel incompactilium, vel partium dissimilariarum simularium ue, vel denique primorum elementorum cuiuscumque. sed secundum cuiusque sectae opinionem: pro ipsorum modo, membrorum nostrorum actiones reddimus. Si itaque varia eduntur opera: utique varia est & elementorum in singulis symmetria, quam esse sanitatem supra proposuimus. Quin & citra omnem elementi mentionem: hoc pacto colligas licet. Si membrorum constitutioni functiones suae respondet, quot quot harum varietates dabuntur, totidem nimirum & constitutiones erunt. atqui respondent constitutionibus opera: erunt ergo necesse est, tot constitutionum discrimina, quot sunt functionum differentiae. sunt vero haec numerosa. quare erunt & constitutiones [aeque multae]. Si ergo omnium qui sani sunt: membrorum constitutio in symmetria consistit. constitutiones autem ipsae variae sunt: quandoquidem functiones sunt variae: utique multae variaeque ipsarum constitutionum symmetriae erunt. Quare etiam sanitates multae variaeque. non ipsa communi omnium forma, unde dictae sanitates sunt, sed maioris minorisque ratione inter se dissidentes. Sicuti enim niuis candor, ab eo qui in lacte uisitur, quatenus candor est, non dissidet: maioris minorisque ratione dissidet, ita & achillem uerbi gratia sanitas, ab ipsa quae in theriaca est, quatenus sanitas, non differt: sed est cum ipsa eadem. altero quopiam ab ea differt. Id uero alterum: aliud plane nihil est, quam maioris minorisque ratio. Neque enim est quod quisquam dicat, non edam ab omnibus hominibus varias actiones, neque aliunde dissimilitudinem hanc nasci: quam ex ipsa constitutione unde actio profiscitur. Quod si quis eos dumtaxat sanos esse contendat, quorum singula membra functiones suas obeunt absolutissime: ceteros qui minus probe sint affecti: non esse sanos: sciat is se uniuersae tractationis, quae de sanitate tuenda instituitur, fundamentum subuertere. Si enim huic propositum est seruare tuerique eam quam ab initio accepit sanitatem: nemo autem nostrum sanus est, luce clarius fit: inutilemque irritamque fore, quam nunc de sanitate tuenda artem instituimus. itaque nec quaerenda nobis talis ulla est: sed plane silentio praetereunda, sermoque iam iam finiendus. Omnes ergo eiusmodi difficultates, summouet ipsius ueritatis cognitio.

Sanitates quae in latitudine spectantur non differre specie.

Non enim absoluta ipsa tantum quę infestilis est: simul est, & dicitur sanitas: verum etiam quę ab hac deficit, modo tamen vñibus nostris adhuc non fit inepta. Quippe sanitatem omnes requirimus, tum ad vitę functiones, quas plane morbi impediunt atq; auferūt, tum vero, vt molestia careamus. Angimur enim doloribus non leuiter. Eam vero corporis constitutionem, in qua nec doloribus cruciamur, nec in vitę actionibus impedimur: sanitatem appellamus. Quā si quis alio nomine appellare malit, nihilo plus ex ea re consequetur. Sicut nec qui  $\alpha \delta \pi \alpha \theta \delta \alpha \nu$  id est perpetuam inualetudinem inuehunt. Quippe si hanc propterea inueherēt, quod omne genitum corpus, sicuti geniture, sic etiam interitus causas ab initio secum natas habet, sicuti a nobis ante demonstratum est: utiq; laudati a nobis essent. Tanq̄ & vera, & antiqua dogmata professi. Nūc cum iuxta, sanorum egrotantiumq; corporum constitutōnes, easdem esse specie decernunt: nec authores laudo, nec placitum probo. Cum longe melius existimem, satis amplam latitudinem sanitati tribuere: q̄ omni homines perpetuo vrgentibus morbis premi. Qui & si esse in nobis omniū morborum semina dicant: tamen fatētur ipsi, ea tam esse parua, vt sensum nostrum omnino effugiant. Esto igitur ( si velint ) doloris quispiam in nobis affectus. Verum tam exiguus, insensibilisq; vt minime officiat. Sumto si libet, & febres. Sed adeo leues, vt neq; sensum sui vllum afferāt. Liceatq; per eas & negocijs publicis priuatilq; perfungi, & balneo uti, esseq; & bibere: ac reliqua quę opus sunt peragere. Quippe facultas ad necessarios vsus minime impedita: sanitatem potius determinat. Nō enim functionum imbecillitas, morbi statim nota est, absolute ita, citraq; exceptionem loquenti, nisi adiectum sit, quę præter naturam cuiusq; sit. Siquidem omnes ( arbitror ) & cernimus male, si cum aquilis & lince comparemur: & confuse oblesq; audimus: si cum melampode, & pedibus parum valemus: si cum iphiclo, & manibus si cum milone, conferamur. Quouis deniq; membro prope mutili videamur: si cum ijs, qui hoc ipso maxime valent, comparemur. Quis igitur nostrum se non probe oculatum existimet: si formicas duum stadiorū interuallo non cernat? Aut quis auritū se parum recte putet, si quod sexagita stadijs abest, nō exaudiat? At si quis litteras hac pagella descriptas, recte non cernat: is iam oculos merito accuset: non tamen, si quatuor has ipsas cubitis abiunctas non peruideat: nisi forte ea prius oculorum acie fuit, qua vel has cerneret. Sic enī ( arbitror ) accuset: dicatq; merito quod omnibus hominibus dici assolet nempe hoc prius fecisse: nunc idem facere non posse. hunc enim morbo aliquo teneri dicemus: siquidem senectutis vitio imbecillitas ea non incidit. Quauis sunt qui senectutem quoq; ipsam morbum esse velint. Ceteros quibus natura non dedit, vt acute videant, aut audiant, aut celeriter

In eos qui  
 $\alpha \delta \pi \alpha \theta \delta \alpha \nu$   
ponunt

Imbecillitas  
tē actionis,  
non esse absolute  
morbi notam.



GAL. DE SANITATE TVENDA

currāt, aut alia id genus valide strenueq; obeant, neq; morbo teneri neq; in totum præter naturam se habere censebimus. omnis siquidem morb<sup>9</sup> præter naturam est, hi se præter naturam plane non habent, sicuti nec senes. Non igitur absolute citraq; exceptionem, sanos ægrosq; functionū firmitate, infirmitateq; iudicandum. Sed sanis verba illa, secundum natu-

Si qd secū-  
dū naturā  
nō statī etiā  
sanum.

Nō siquid p̄  
ter naturā sta-  
tim etiā egrū

De nominū  
vsu

Consonātia  
nomen.

Sēsus nobis  
iudex est.

ram, ægris illa, præter naturam, adijci oportebit: vt sit nimirum sanitas, affectio naturalis actionem perficiēs. Contra, morbus affectio præter naturam actionem impediēs. Neq; enim si affectus secundum naturam se habeat: continuo etiam sanitas existit. Est enim affectus secundum naturā, tum egyptiorum nigritia, tum gallorum candor, tum scytharum rufus color: quorum tamen nullum est sanitas, cum ea omnino in colore non cōsistat. Neq; si præter naturā se habeat, protinus morbus est. quando ita, vel ex sole nigritia, vel ex diutina vmbatili consuetudine contractus cædor, morbus fit. Sed adiecisse oportet sanitatis notioni, quod causæ rationem ad aliquod opus edendum optineat: morbivero notioni, quod actioni incommodet. Verum de his alibi dictum a nobis locupletius est. Ad præsentem disputationem illud solum sumpsisse sufficiat, per magnā sanitatis latitudinē esse: nec eam in omnibus nobis æqualiter prorsus inesse. Quod si cui violentum appareat εὐκρασία id est mediij temperamenti nomine censerī, quod medio ad vnguem temperamento non sit: is que so reliquorum in vita nominum vsus, ad memoriam reuocet: vbi & potionem & balneum eucraton hoc est temperatum dicimus: non solum cū alterum huic, alterum illi tale est, sed etiam cum ad eundem hominē in latitudine tale est. Nam si auerso paululum qui biberit, iniecerit quis i calicem, calidę, frigidę ve exiguum, nullam mediocris temperamenti mutationem deprehendet. At qui si quod temperatum est ita exigis ad vnguem, vt omnino indiuisibile insectileq; sit: haudquaq; iniecto vel calidę vel gelidæ minimo, temperatum esse videbitur. Ad eundem modum neq; si quis in natationem temperatam, frigidæ pusillū iniecerit, vtilitatē ei<sup>9</sup> protinus corruerit. Quin ambientem quoq; nos aerē, tēperatū dicim<sup>9</sup>, etiam si in alterutram partem paululum sit propēsus. Deniq; quid miri, si eucrasiam in satis amplā latitudinē extēdūt vniuersi & quādo & i lyris cōsonantiam ipsam que summa exactissimaq; sit, vnicam atq; insectilem esse se probabile sit. Que in vsus hominum veniat: certe latitudinē habeat. Sæpe nāq; quā percommode temperasse videaris: alter superueniēs mufticus exacte tēperauit. Siquidem nobis ad omnia vitæ munia, sensus vbiq; iudex est. Quare ipso etiā eucrasia dyscrasiaq; iudicabimus. Pari modo ad actionis vitium, cuiusq; p̄ter naturā suā male habētis mēbri, nō ante, morbū decernemus: q̄ ad sensibile magnitudinē puenerit. Nec quicq; vt ad rē p̄positam, ne hic quidē referat: ipsam ne lesam actionē, an affectum

cuius vitio leditur, morbum dixeris. Sicuti nec siue quis affectionem, siue Morbum iue constitutionem appellasse malit. Dicitum a nobis alibi & de his est, & affectioe cōsimul euidētib⁹ rationibus confirmatū, tū morbū, tū sanitatē in corpo constitutioneque ris affectione constitutioneque consistere, minime in actione actionisue le corporis cōfione. Ceterum ex horum morosa perpenfione discussioneque, parum vel sistere. ad valetudinem tuendam, vel ad morbū submouendū iuuamur. Cum illud modo nouisse satis sit, corporis constitutionem que cause rationē respectu actionis optinet: vtriusque facultatis scopum esse, & eius que sanitatem tuendam, & eius que morbū profligandū profitetur. Quippe cum hanc, & presentē seruare, & amissam restituere propositum nobis sit. Actiones vero constitutionem corporis necessario sequuntur, eā que proba est: inculpatę probęque, que cōtra est: culpabiles ac vitiosę. Quare quoniam id quod ope nostra seruatur restituiturque, affectio quedā corporis cōstitutioque est: eam vero ex necessitate fūctionum sequitur [bonitas, ] ad presentem certe disputationem parū attineat: fūctionū ne, an cōstitutionum in genere, morbus sanitalque collocanda sit iquiras, id poti⁹ attinet, vt illud pro hypothesi fumentes, quod in naturali corporis nostri constitutione, illa seruanda maxime sunt, quorum beneficio fūctiones obeamus, ac illud memoria repetentes, quod simularium quidem partium eucrasia, [Instrumentalium ] forma, positura, numerus, & magnitudo fūctionum sunt causę. Præterea quod hæc omnia i latitudine quadā spectantur: etiam in singulis hominibus seorsum: que reliquo sunt persequamur. Ad que sane nō parua cōmoditatē affert, latitudo horum perspecta. Nā cū eucrasia duplex omnino sit: altera que in animantium saltē corpore, cogitatione potius vsurpetur, q̄ solide subsistat: altera que in sanis omnibus subsistit, atque apparet. Hanc rursus a nobis diuidi par est. Quippe i qua nō parua diuersitas iuenietur. Id q̄ sit verum vel ex ipsis ætatib⁹ maxime deprehendas. Cum enim ad omnem voluntate susceptam actōnem adolefcentiū ætas sit aptissima: infantiū certe senūque min⁹ ad hęc apta, propterea quod illis humor, his ficitas frigiditalque nimis abundat. In alijs tamē fūctionibus, quas naturales appellamus, veluti, auctione, cōcoctione, distributione, & nutritione, infantes plane ceteris ætatibus longe prestant. Neque tamē eo secius omnibus, per omnes ætates licet esse sanis. Ergo queadmodū in ætatum diuersitate se habet: ita etiam in naturalibus habit⁹ differētij, i mensū quātū tēperamētōrū discrimē iuenias. Vt duorū exēpli grā similis etatis puerorū, hūc altero lōge humidiorē, illū ficitiorē. Pari modo hūc calidiorē, illū frigidiorē. Quibuscūque igit corpib⁹ multo supra iustū calidis, frigidis, humidis, aut ficitis esse cōtingit: ijs plane optima tēperies nō est. In quibus autē ab eo quod absolutissime tēperatū ē, diuersitas quedā itelligitur: minor tamē q̄ que sensu discerni possit:

Eucrasia duplex.

Sensibilem eucrasian latitu. habere Volūtarias actiones in adolescentibus, naturales in infantibus pollere.

GAL. DE SANITATE TVENDA

hæc certe, quod ad vsum p̄inet, pro absolutissimis accipim<sup>o</sup>. Ita vt saita  
tis quã i latitudie cõtēplamur: hæc quidē mediij fit tēperamēti, nec vlli vi  
tio obnoxia, quod saltē sensu percipiatur: hæc ceu itēperata vitioq̄ expo  
sita. hui<sup>o</sup> sentētiæ euidētissima indicia sunt: discrimina quę in gracilib<sup>o</sup> cor  
pulētisq̄ notent. Quippe quorū cōtrarias habitudines, ex cōtrariis tēpe  
ramentis ortas esse necesse est. Sicuti igit̄ nec nimiū gracile corpus pro  
bam<sup>o</sup>: nec quod valde est obesum: ita nec tēperamēta eorū plane laudabi  
mus: tamen si vtrūq̄ q̄ maxie sanū esse cōspicim<sup>o</sup>, sed quæ i medio horū  
habitudies sunt, eufarchi græcis dictæ, sicuti ipsę debitam partum cōue  
niētiã speciēq̄ iculpatã habēt: ita id totū cōueniētis laudabilisq̄ tempera  
mēti beneficio acceptū ferūt. Tales ergo corporū habitus, si veritatē ipsã  
ad vnguē exigas, absoluta saltē exacta q̄ tēperie, ne ipsos quidē tēperatos  
dixeris. Verū quod sensu iudicet̄, atq̄ ad vsum sit satis: nō iculpabiles so  
lū, sed etiã optimos cēsueris. Sane idiciū euidēs est, ne ipsos quidē exac  
tissimū tēperamētū cōsecutos: ex eo quod nūq̄ eodē statu p̄maneāt. Sed  
primã ætatū ipsarū mutatōnē recipiūt, nulla harū eudē perpetuo tenorē ser  
uante: sed semp̄ ad siccius tendēte. Alterã, quæ somni, ac vigiliarū, quie  
tis, & motus, tum motus ipsius differētiarū, ad hæc bibendi, sitiēdi, ædē  
di, esuriēdi, ciborū potionisq̄ copiæ, aut inopiæ. Præterea balnei, iracū  
diæ, studij, doloris, omniū taliū, occasione p̄ueniūt, quæ tātū non omni  
momento tēperamētū imutāt. Quis igitur i tāta mutatiōe, optimū vnde  
cūq̄ tēperamentū iuenire se speret? Quippe quod si cui vnq̄ optia natura  
prædito cōtingit, certe ne momēto quidē durauit. A deo mihi sane admira  
ri subit, eorū opinionē, qui sanitatē eucrasiaq̄: citra omnē latitudinē vni  
cã q̄ eē cōtendūt. Nec si quid ab hac paulo discessit: vtiq̄ sanitatem esse.  
Qua nimirū sentētia α δ π α β δ α ω obiter iprudētes iuehūt disputātq̄ de re  
aut nūq̄ plane visa i animalis corpore, aut si quādo visa est: ne minimū q̄  
dem tēpus durāte. His ergo quã somniāt sanitatē, ipsis seruādã liquim<sup>o</sup>.  
Nos interī ad eas quę i aperto sunt reuertimur. Quarū cū duplicē statua  
m<sup>o</sup> substātiã, [ vnã de qua plane queri nō sit, alterã de qua queri liceat ]  
de qua modo verba fecimus: suū vtriq̄ scopū reddamus. Nēpe ei quã ic  
culpatã diximus, exactã absolutãq̄ plane, quod vtiq̄ sensu aduertī pos  
sit custodiã. Alteri de qua cōquerare: nō exactã. Quippe itēperies quæ i  
tra sanitatis sunt, terminos: corrigere oportebit. Ita vt quæ iusto ficciores  
naturæ sunt, humidiores reddas. quæ humidiores sunt, ficciores: pari  
modo quæ frigidiores sunt, vt harum excessum castiges. quæ calidior  
res: earū superatiã ad moderariū reuoces. Hæc qua salubris victus rati  
Quenam sit one fiãt: procedēte sermone docebim<sup>o</sup>. Prius enī tradēdū (arbitror) quē  
optima cor̄ admodū optimæ naturæ cōseruāda sit sanitas. Ante id vero, quē nã sit op  
poris cōstiti tima corporis cōstitutio exponem<sup>o</sup>. Est igitur ea si substātiã eius spectes,  
tutio.

& quæ optimo temperamēto fit, & quæ figurā partiū egregie ad fundtōes cōparatā habet: ad hæc quæ omnē, tū numerū, tū magnitudinē, tū omnium earū inter se cōtextū, ad actiones idoneū exhibet. Si vero iudicia notatq; respicias: cui<sup>9</sup> corpus carnis mediocritatē præfert. porro id tale ē: quale inter gracile & obesum, mediū esse docuim<sup>9</sup>. Nec refert si p̄ obeso corpulētoue, crassum dixeris. Idē reliquorū quoq; excessuū i medio plane ē sitū. ita vt nec hirsutū id merito dixeris, nec glabrū, sed nec molle, nec durū, nec nigrum, nec cādīdum, adde etiā nec venis amplis, nec obscuris, nec iracundium, nec ignauū, nec sōnolētū, nec peruigilē, nec hebetē, nec callidū, nec i venerē pronū, nec a venere alienū. Quod si oib<sup>9</sup> quoq; corporis partib<sup>9</sup> plane mediū oīs excessus teneat: pulcherrimū id visu nimirū fuerit, vtpote symmetrō. Erit nō min<sup>9</sup> ad labores oēs plane idoneum, nec reliquis eucrasīæ id est boni temperamēti cuiusq; mēbri notis, quas i secūdo de temperamētis retulim<sup>9</sup>, destitutū. Nā multos videas quib<sup>9</sup> caput attemperatū cōmode fit: thorax v̄eterue, & quæ gignendo tributæ partes sunt: parū prospera tēperie sint. Quorū dā vero in artub<sup>9</sup> itēperies est. Nō desunt & quorū vnū aliquod viscerū, aut alia quæpiā particula, vna pluresue. Interi vero plura aliqua viscera, parū salubri sint temperamento. Ego vero i vnica istrumētaliū partiū itēperie, idq; i nō paucis notauī. Ita vt verbi grā reliqua oīs vētriculi cōcauitas vno temperamēto cōmodo icōmodoue eēt, alio ipsū dūtaxat vētriculi os. Cæterū de ijs vbi de viciosis corporū statibus disceptabim<sup>9</sup>, age. De optia vero, & cui<sup>9</sup> singulæ particule vniuersā substantiā iculpatā habēt, nūc dicet. Hui<sup>9</sup> ergo sortis hō, cū arti sanitatis tuēdę tradit̄ educādus: fortūatus utiq; fit: si statū gdit<sup>9</sup> i lucē ei cōmittatur. Ita nāq; ad animi quoq; affectus nō nihil lucrifaciet. ipa nimirū recta vici<sup>9</sup> ratiōe mores quoq; probos reddēte. Cæterū si qua etiā sequētū gstatū, eius se moderatōni sūmittat: sic quoq; cōmoda sentiet nō mediocria. Sane primū dicitur, quēadmodū si huiuscemodi hominē ab itio suscepis, eūdē p̄ omnē vitæ cursū sanū custodias. modo ne qd violētū extrifecus illi icidat, Id quod utiq; ad sanitatis tuēdę artificē, parū atinet. Secūdo loco, quēadmodū, si nō recēs natū puellū acceperis, sed q̄ iā præceptorib<sup>9</sup> dari fit habilis: ei<sup>9</sup> quoq; curā agas. Postremo quēadmodū reliquarū ætatū cuiuslibet. Ergo recēs is natus ifantul<sup>9</sup>, cui<sup>9</sup> corporis cōstitutio omni notavacat, primū quidē fascijs deligetur: sed corpori pri<sup>9</sup> toti sale modice insparso, quo cutis ei<sup>9</sup> dēfior solidiorq; ijs quæ itus sunt partibus, reddarur. In vtero enī gque cū reliquis mollis erat: cū nec durū vllū corpus inibi cōtigerit: nec æer illi vsq; frigidus iciderit, quorū cōmeritio cōtracta densataq; & q̄ ipsamet pri<sup>9</sup>, & q̄ reliqua membra: densior duriorq; fieret. At quoniā iā gditus ifans i frigore, calore, atq; inter corpora multo se duriora versetur necesse est, ob hæc ipsa nimirū naturale ei<sup>9</sup> regimē p̄parari quodāmō a nobis reddiq; ad idolētiā, & toleratiā q̄ aptissimū

Note, opti  
me constitu  
tionis .

In eodē in  
strumentali  
duplex inue  
niri tempera  
mentum .

Cur ifans  
sale inspara  
gendus .

par ē. Ita vero q̄ secūdū naturā se habēt ifātes vel solo sale p̄parati mūitiq; a  
 būde fuerit. Quādo q̄ siccorū mirri foliorū, aut aliorū id gen<sup>o</sup> isperione egēt:  
 ijs plāe viciol<sup>o</sup> stat<sup>o</sup> sit. Nobis vero ad præsēs de ijs q̄ optio statu sūt, differe  
 re p̄positū ē. Ergo hi fasciis (vt dictū ē) iuoluti: lacte p̄ alimēto vtāt, & balne  
 is salubriū aquarū. Vniuersā nāq; vict<sup>o</sup> rōnē hūidā sibi adhiberi postulāt, vt q̄  
 ceteris ætatib<sup>o</sup> tēperamēto sint hūidiore. Atq; ex ijs quę ad sanorū vict<sup>o</sup> rōnē  
 sūt necessaria: primū hoc se ad disq̄sitionē statū offert. Nā sūt q̄ hūidiore natu  
 ras siccādas sēp̄ putēt, sicuti ediuerso quę frigidiores sūt: calefieri debere, ma  
 defieri quę sicciore, frige fieri quę calidiores. Quippe similib<sup>o</sup> quēlibet excessū  
 auget: cōtrarijs remitti ac minui, vnoq; verbo, cōtraria cōtrariorū eē reme  
 dia. Oportuit vero nō id modo hippocratis legisse eos, memisseq;: sed & illa  
 quōq; i qb<sup>o</sup> ait, hūidā omnē vict<sup>o</sup> rōnē febricitatib<sup>o</sup> eē vtile: p̄cipue vero puellis  
 & his q̄ tali refici victu sūt assueti. Videēt ei i his triadeiceps pari iter se iure po  
 suisse, morbū, ætatē, consuetudinē. Atq; a morbo qdē cōtrarij adhibēdi indica  
 tōnē accipit, ab ætate & cōsuetudie, similiū. Febri nāq; ceu morbo calido & sic  
 co, hūida cōueniūt. puellis, vt qb<sup>o</sup> ea ætas nō morb<sup>o</sup>, sed secūdū naturā sit: id  
 maxie ē vtile, qd̄ plane ē simillimū. Pari mō cōsuetudini: vtpote quę ad sciticiā  
 acq̄sitiāq; naturā i corpib<sup>o</sup> gignit: contraria dedisse ip̄primis est noxiū: atq;  
 hæc merito. Quę ei corpa secūdū naturā se habēt: ijs seruari custodiriq; suum  
 hitū decet: quæ morbo aliquo p̄mūtur: his contra alterari, & ad cōtrariū habi  
 tū trahi expedit. Ac seruat qdē similib<sup>o</sup> vnūqd̄q; alterat cōtrarijs. haudquæ  
 q̄ itaq; siccādi pueri sūt: si mō i his nulla p̄ter naturā hūiditas subest: q̄lis i rau  
 cedine, distillatiōe, catarrhoq; cōspiciēt. Sed p̄ naturæ rōne alēdi: ac dulciū a  
 quarū balneis humectādi. Quę ei medicā vī aliquā p̄ se ferūt, oēs plane sic  
 cāt. veluti quę sulphuris aliqd, bitumis, alumisue rep̄setāt. tū cibo eo potōneq;  
 nutriēdi: q̄ hūidæ q̄ maxie nature sit. Ad hūc modū & natura ipsa pueris cōsulu  
 it, & lac matris in humētis alimēti vsū p̄parauit. Atq; optimū fortasse etiā reli  
 qs oib<sup>o</sup> ifātib<sup>o</sup> est, ipsū lac matris, modo, nullo morbo sit corruptū. maxie ve  
 ro ei q̄ optio ē tēperamēto, de quo nūc sermo instituit. Quippe cui<sup>o</sup> maternū:  
 nō corp<sup>o</sup> mō totū: sed et lac, a vicio eē alienū nō sit ab simile. Ac sāguine qdē  
 dū adhuc in vtero gestamur, ali nos cōstat. ex sāguie vero lac gignit, exiguā  
 i māmillis mutationē adeptū. Quare q̄ matris lacte pueri alūt: ij iā nō solū cō  
 sueto: verū etiā maxime p̄prio vtūtur alimēto. Videēt autē nō modo nutrimētū  
 id natura ifātib<sup>o</sup> p̄parasse: verū etiā facultates q̄sdā naturales, qb<sup>o</sup> eo vtāt, ab  
 iitio p̄tin<sup>o</sup> cōtulisse. Quādo si modo natis papillā statū in os iseras, & sugūt  
 lac ipsū & deglutiūt p̄optiffie. Qui sicubi forte offēdūt plorāt ue, nō minimū  
 ijs doloris lenimē est, nutricis papilla ori indita. Quippe tria hæc doloris ifāti  
 ū remedia nutricib<sup>o</sup> ip̄ovsu edoctis, iūētavidem<sup>o</sup>: vnū qd̄ modo retulim<sup>o</sup>, &  
 altera duo, motū mediocrē, & vocis modulatiōnē. Quib<sup>o</sup> p̄petuo vsq; nō solū  
 mitigāt: sed etiā sōnū cōciliāt, vel hoc ipso testificāte natura, ad musicā eos &  
 exercitia suo pte igeio eē p̄p̄esos. A deo q̄sq; his artib<sup>o</sup> p̄bevti sciēt: is nimirū &  
 corp<sup>o</sup> & aimū optie instituet. Nutricib<sup>o</sup> igit̄ triplex puellis excogitata dimotio

Hippo.

»  
 »

*Consuetudo.*

Aque que  
 medicā vim  
 habēt, siccāt

*Infans doloris, sua  
 remedia.*

ē. In cūis, i lectulis pēdētib<sup>9</sup>, i suis ipsarū vlnis, vbi iā hoc aliud quo q̄ nobis estimādū oriē, ad saītatis tutelā vel iprimis necessariū. Cū Asclepiades plāe apteq̄ exercitatōes dānet. Eristrat<sup>9</sup> verecūdi<sup>9</sup> timidi<sup>9</sup> q̄ decernat, ceterū idē cū asclepiade sētiat. Reliq̄ fere medici nō solū ad euexiā, id est bonā corpis habitudinē: sed etiā ad saītate eas p̄dicēt. Porro exercitatōnū tria saltē priā notā tur genera, vtiq̄ quot motionū differētiē, q̄ppe aut a nobis ipsis mouemur, aut ab aliis, aut medicamēto. Horū tamē terciā spēs ad lāos neq̄q̄ ptiet. Sed q̄ ab altero p̄stat mot<sup>9</sup>, nauigādo, eq̄tādo, vehēdo, atq̄ vt paulo āte dictū ē i cūis, lectulis, vlnisq̄ obiē. Recens tamē nati puelli tā valētē motū q̄ ē q̄ vehiculis, nauigiis, equisue prāstat: adhuc nō desyderāt. At q̄ iā terciū aut quartū ānū agunt, his vehiculo, nauigioq̄ modice agitari licet. Septēnes vero etiā valēti ora exercitia tolerāt, ita vt eq̄tare iā assuescāt. p̄ se verō mōeri tū p̄mū pueris licet, cū iā repere cēperūt, magisq̄ ēt cū igredi. Immature vero, cogēdi oīnō nō sūt: ne crura eorū pōdere viciēt. Sāe vel hac ætate facile declarat, quāta fit nature nostrē cū exercitiis societas, cū pueros, nec si cōcluseris loco aliquo, phibeas, quo minus discurrāt, ac pullorū vitulorūq̄ ritu lasciuāt. Quippe sua cuiq̄ animāti natura satis ē, ad ppriās cōueniētēsq̄ excitādas appetitōes, qb<sup>9</sup> saītate salutēq̄ tueat. Verū asclepiades nihil horū cogitās: p̄ magnū ociū captiūculas texit, qb<sup>9</sup> docere conēt, nihil ad bonā valetudinē exercitia cōferre. Verū huic postea qd̄ par ē respōdebit, ceu garrulitate ad finē potissimū taxanda. Est enī nobis hoc loco p̄positū nō sophistarū nugas refellere: sed qd̄ ad saītate tuēdā cōducatur p̄cipere. Itaq̄ ad ifātes redeo, q̄ optio corpis hitu sūt: porro his ai quoq̄ mores citra viciū eē parē. Qui enī iusto sūt ad irā magis procliuēs, aut aio plane demisso, aut sēfiles magis, aut insensiles, aut p̄ter modū gulosi, hos parū idoneo tēperamēto eē, iis ptib<sup>9</sup> qb<sup>9</sup> p̄dictorū sigula admistrāt: necesse est. p̄ditū vero de his fusi<sup>9</sup> ē i iis libris quos de hippocratis platōisq̄ placitis scripsim<sup>9</sup>. Verū q̄ nūc p̄posit<sup>9</sup> ifās ē: vnde cū p̄ absolut<sup>9</sup> ē. hui<sup>9</sup> ergo sicut nullū ex ai morib<sup>9</sup> corrigere: sic eosdē seruare, ne quo viciēt: oportet. Seruat vero qd̄q̄: iisdē plāe generib<sup>9</sup> qb<sup>9</sup> corrūpiēt. Corrūpūt aīmi mores prāua cōsuetudie cuiusq̄ horū, cibi, potōis, exercitatiōis, vidēdi, audiēdi, toti<sup>9</sup> deniq̄ musices. Itaq̄ pitū horū oīm eē eū medicū oportet, q̄ saītatis tuēdē curā suscipiet, nec ea opiniōe eē, q̄li ad solū spectet philosophū, ai mores effingere. Quippe huic ob aliud oīno mai<sup>9</sup>, id mūeritribuit. nepe ai saītate, medico vero ne corp<sup>9</sup> facili<sup>9</sup> i morbos dilabat. Quādo iracūdia, flet<sup>9</sup>, ira, tristitia, cura imodica, & multē sup his vigilię: febres accēdūt, ac grauissis valetudib<sup>9</sup> iitia p̄bēt. Veluti ediuerso cogitatōis mētisq̄ segnitia, ac anim<sup>9</sup> oīno deses: decoloratos, atq̄ ex atrophia, id ē nutriēdi defectu graciles, ob natalis caloris ibecillitatē reddūt, hūc eī calorē p̄ter cetera itra saītatis fies custodire oportet. Custodiē aut modicis tū corpis, tū ai exercitiis. Qui nāq̄ mot<sup>9</sup> modū nō seruāt, siue in ex rōali, siue ex appetitoria, siue ex aiōsa ai parte ciētūr, si modum nimium excelsunt, biliosum animās reddunt. Si intra modum nimium subsistunt: pituitosum frigidumq̄ efficiūt. Quinetiam priorem habitudinē febres, & qui ca-

Asclepiades  
Eristrat

Prima excer  
citationū ge  
nera tria.

Mot<sup>9</sup> qui ab  
altero prae  
stat, qui.

Quando ge  
stari vehicu  
lo.

Quando  
equitare  
pueris licet.

Quādo per  
se mouendi.

Asclepia  
des.

Iisdē gene  
ribus serua  
ri quippiam  
corrumpi q̄.

Ex quibus  
corrūpantur  
animi mo  
res.

Quomodo  
ad philoso  
phū & quo  
modo ad me  
dicū spectet  
morū effie  
tio.

Quid mo  
res animi ef  
ficient.

## GAL. DE SANITATE TVENDA

lidiores affect<sup>9</sup> sūt: posteriore iocineris & viscerū obstructōes comitiales morbi, apoplexiæ, i sūma distillationū fluctionūq; morbi, plærūq; excipiūt. Et nos ægros quotānis nō paucos p̄sanauimus, solis, animi motibus ad debitū modū reuocatis. Est vero nō spernēdus huius sentētię testis, ip̄sum patriū nobis numē æsculapius, q̄ multas scribi cātilenas, mimosq; ridicularū rerū fieri, & melodias quasdā iſtituit, ijs q̄bus vehemētiores animosæ partis motus: corpis tēperamētū iusto calidius efficerēt. Alijs q; buldā (neq; ijs paucis) venari, æquitare, atq; armatos exercitari iussit. Iisdēq; statū tū motuū ip̄sorū speciē, vtiq; q̄bus mot<sup>9</sup> iūxit: tū armorū, q̄bus armatis exerceri p̄cepit: definiuit. Nō enī quo pacto excitetur erigaturq; animosa pars cū i becilla sit p̄cipere sat habuit: nisi etiā mēsurā eius ab exercitationū idea definiret. Nō enī pari modo excitatur ea animi portio, vbi cū apris, vrsis, tauris, & alijs id genus p̄ualentibus robore belluis agitandis sumus attēti: & cū leporē, capreā, & id genus fugatia, ac timida seſtamur. Nec similiter cū i leui armatura, & graui exercemur. Nec pariter cum citato cursu dimouemur, & cū mediocri motu agimur nec vbi, cū alijs cōtēdimus, & vbi soli agimus: iam clamore an tacitus ad labores inhorteris irritesq; nō parū sane itereſt. Verum de his latius dicitur i sequētibus. Sed iſantes qui optimū sortiti sunt tēperamētum (de his enī sermo erat) nō leui cura egēt, ne quos animi motus imodicos icurrāt. Quippe loquelæ adhuc expertes, ploratu, clamore, iracundia, & iordias to sui motu, dolorē indicant. Nostrū igitur officiū sit: coniectantes quod desyderēt: assidue id suppeditare. priusq; auctus dolor, i nimium atq; iordinatū motū vna cū corpore, etiam animū ip̄sum vniuersum conijciat. si quidē dētientes, aut ab externo quopiā offēti, aut aluū exonerare, aut mēiere, aut esse, bibereue cupiētes, perinde ac discruciatii plorant, atq; enormiter mouētur. Fieri etiā potest vt frigore offēsi, teporē desyderēt. Sicuti cōtra æstu afflicti, refrigerationē. Est quando multitudine iſtratorum nō tolerant. Quippe multos offēdit id quoq; nō minimū. Maxie vero cum aut totū corpus vertere, aut etiā artus mouere cupiunt. Quinetiam ipsa quies, si sit diuturnior: nō parū molesta esse solet. quando nulla animans imodico vllō delectatur. Sed seper mediū modum expetit. Porro mediū ipse modus, nō vnus oibus est, sed ex eorum seper est numero quæ icollatione ad aliud spectant. Quocirca q̄ curā infantis æducādi suscipiet, hūc plane vt acrē mediocritatis cōueniētisq; cōiectorē esse: ita hæc seper p̄bere oportet prius q̄ ex desyderio cuiusuis auctus dolor, simul cū corpore animum quoq; i motus immodicos conijciat. Quod si quādo quod infestat, imprudentibus iſcientibusq; nobis auctum esse contigerit, corrigere id tentabimus. illico vel p̄bito quod expetit, vel sublato quod offēdit. etiam motu per vlnas nutricis adhibito, ac vocis modulamię, quo vti prudentiores nutricum consueuerunt. Ego namq; puello quor

dam totum diem irato, ploranteq; ac imodice se inordinateq; iactate, nutrice ipsa omnis consilij inope deprehendi qd' offendit. Quippe vt neq; papilla in os imissa, neq; a nutrice prolatus, si forte meiere, aut aluum exonerare vellet, lenitus est, sed nec cum ab vlnarū agitato reclinari est ceptus, aduerti autē tum letum, tū inuolucra, tū vestes ipsas sordidiores: præterea puellū ipsū imūdū, atq; illotū: lauare detergereq; iussi: tū lectulū mutare, ac vestē omnē tersam mūdāq; præbere. Quib' pactis, p̄tin' ab imodico agitato cōquieuit. Illicoq; dormiuit, nō suauissimū modo: verū etiā lōgissimū somnū. Vt vero recte conijcias, quæ puello officiat: non modo solertia est opus, sed etiā assidua de ipso q̄ nutrit̄ experiētia. Hæc igitur oīa vsq; ī terciū a natali annū, circa puellū pagēda cēseo. In primis q; de nutrice ipsa nō minimā habēdā esse curā, quid edat, quid bibat, quo pacto ī somno, venere, exercitatiōe, se habeat. vt videlicet lac eius egregie sit tēperatū, quale certe erit, si sanguis eius q̄ optimus sit, porro is talis est, qui nec flaua abūdat bile, nec atra, nec pituitosus est, nec serosus, nec aquoso liquore permixtus, nascitur autē eiusmodi sanguis, ab exercitatiōe moderata, & cibistū boni succi, tū iusto tēpore modoq; assūptis: præterea potione tēpestina modiceq; sūpta. De quib' omibus ī ijs quæ post dicētur, diligēter agetur. A venere omnino abstīnēdā esse quæcūq; lac p̄bebit, moneo. Nā & mēses viri cōsuetudīe p̄uocātur, & lac odoris gratiam in deterius mutat. Quinetiā aliqua in vtero cōcipiunt, quo alienius a puello adhuc lactēte, nihil est. Ita enī quicquid sanguis est optimū, ī fetū absumit. Quippe is cū propriū ī se vitæ p̄icipiū cōtineat: & huius moderamine agitur, & assidue cōueniēs sibi alimētū trahit, vtero ipsi veluti radici adherēs, nec vsq; ab eo nocte dieue discedēs. Interī vero nō mior modo: verū etiā deterior rationabiliter redditur ipsius grauidæ sanguis. Quo fit vt lac ipsū tū peius, tū vero exiguū ī mamillas colligatur. Quare si quæ infantē lactat vterū gerit: ego magnopere suaseri aliā īueniendā nutrice. Cuius etiā lac gustu, odoratu, visu, cōsiderādū explorādūq; diligēter fit. Siquidē quod optimū est: id gustāti olfaciētiq; plane suaue, itūēti cādidū, æquabile, ac liquidū crassiq; mediū apparebit. Quod viciosum est: diuerso aut crassum & caseosum, aut liquidū & serosum ac liuidū: tū cōsistētia ipsa coloreq; iæquabile videbitur. Idē gustātibus amarorem, aut fālsedinē, aut qualitātē quāpiā extraneā exhibebit, tale vero nec olfaciēti suaue erit. Atq; lactis probi īprobiq; hæc sunt indicia. Quibus diligēter animaduēsis, quoties vel concepit mater, vel morbo aliquo est affecta, ad aliam nutrice quæ iudicio delectuq; paretur: festinandum censeo. Tum vero puellum quoad primores dentes emiserit, solo lacte alendum. Quo tempore eum solidiori quodāmodo iam cibo assuefacere conueniet: quod etiam experientia plane doctæ mulieres faciunt.

De nutrice

Lactis boni contrarij ue notę.

Quando solidior cibū exhibendus



GAL. DE SANITATE TVENDA

Primum panē, mox legumina, ac carnē & familia, omīa prius cōmansa, puellorū osculis immittētes. Corpus autē infantiū cōfricare oportet oleo dulci: sicuti id idipsum recte peragunt nutrices pleræq̃. statim ipsas corporis partes modulātes atq̃ fingētes. Verum ī eo quē proposuimus puero, qui corporis statu est optimo, quod ad mēbrorū modulum saltē attinet: nihil est quod curiosa nutrix sit. Sed tātum fricet quotidie mediocriter ac lauet. idq̃ q̃ fieri maxime potest, lacte in vētriculo minime adhuc herēte crudo. Quippe quod periculū est, ne prius q̃ probe sit concoctū, in totū corp<sup>o</sup> infantis digeratur. Multo vero maxime si quis ventriculū ipsū adhuc lactis plenum infricet: tum corpus crudo alimento implebit: tum caput onerabit. Quo magis prospiciendum imp̃rimis est, ne quid nutrimentū, neq̃ ante balneum, neq̃ ante frictionē, puerulo prębeat. Id fiet si adhęc administrāda, nutrix post longissimū somnū tempus obseruet. Id enī maxime temporis est in quo vel inanem plane ventriculū inuenias, vel certe cōcoctum si quid in eo remāsit. Quę autem (vt hodie fit) faciunt, sane ledūt, alię vnum & certū diei tēpus pręscribentes, alię cum ipse a negocijs vacent, tum demū curantes. Quo fit vt sæpius ledi q̃ iuuari, puellōs necesse sit. Quippe quod a nobis pręscriptū tēp<sup>o</sup> est: alias ī aliud diei noctis ue tēpus incidit. Maiorū tamē puerorū, qui videlicet, plagis, minis, obiurgationi, monitis parere norunt: ijs duplex tū fricādi, tū lauādi tēporis occasio est. prior, ac cōmodior cū a matutino somno surrexerit, deinde luserit, ac iam cibū petāt. Tum enī maxie vocādi ad hęc sunt, ac corpus quidē ad sanitatē pariter & bonā habitudinē, anim<sup>o</sup> ad obsequiā & tēperatiā exercēdus. Interminādū q̃ nō aliter nos cibū prębituros, nisi quātū ipsi velim<sup>o</sup>, frictioni balneoq̃ sep̃miserit. Atq̃ optimū qdē tēp<sup>o</sup> hoc fuerit. Quod si qua occupatiōe q̃ puellū alit, auocet, modico pane p̃bito ludere permittat quātū velit. Dein cū rursus cibū petierit, tū fricet lauetq̃. Minime tamē bibere ei p̃mittēdū post cibū est, quē balneū excipit.

Non fricandum ventrē nisi post cōcoctionem.

Optimū frictionis balnei temp<sup>o</sup>

Non bibendum post cibum qui balneum præcedit.

Quando ita precipitator eorum quæ vētricul<sup>o</sup> cōtinet: distributio ī corp<sup>o</sup> fiet. Id vero ī corporib<sup>o</sup> prorsus sanis cauere oportet. Quippe quib<sup>o</sup> vtili<sup>o</sup> sit, ante balneū cibū dedisse, horū plane improbādi tū affect<sup>o</sup> sunt, tū corporū stat<sup>o</sup>. De ijs vero in sequētib<sup>o</sup> dicem<sup>o</sup>. nunc p̃mēdū nobis p̃positum est. Nēpe vt puellū, cui optime affectū corp<sup>o</sup> sit: sic educem<sup>o</sup>, vt talis p̃petuo seruet: huic expedit, vt cib<sup>o</sup> balneum sequat. Quod si, quo loco puell<sup>o</sup> alitur, balnei copia nō sit, (fortasse vero nec ista vnq̃ legēt) qui ibi habitāt in cōcha pueros lauāt. donec alterū iā terciū ue etatis annū attigerit. Qui vero hos annos excesserint: eos si nō quotidie, at certe terciū quoq̃ die quartoue vngunt atq̃ infricant. Quod si anni tempus non prohibeat: stagna amnesq̃ his balnei loco sunt. Apud germanōs enī, plane ne nutrirī quidē infantes cōtēderim. Verum nos neq̃ germanis, neq̃ alijs agrestibus

ostendit  
zudis  
zudis

aut barbaris hominib<sup>9</sup>, hæc p<sup>o</sup>dim<sup>9</sup>, nō magis equidē q̄ vris, apris, leonibus, aut alijs id gen<sup>9</sup>. sed græcis, & ijs qui tamen genere sūt barbari, græcorū tamē emulātur studia. Nā quis quæso nostrum tulerit, modo editū ifātulū, etiā ab vtero calente ad flumē deferre sibiq̄ sicuti germāos aiunt, ceu candens sit ferrum: in frigidum humorem mergendo, simul de naturæ vigore periculum facere, simul corpus ipsum roborare: Quippe si citra noxam id tolerauit: & quod propriæ naturæ robur ostendit, & nouum præterea robur ex frigida commertio comparauit, nulli non pateat. Cæterū si ab externo frigore naturalis calor sit vict<sup>9</sup>, quod protinus interire necesse sit: id quoq̄ neminem latet. Quis igitur mentis compos, nec omnino ferus, scythæ, proprium pignus in id agere discrimen sustineat: in quo errorem mors sequitur, potissimum cū ex eo periculo nō magnū sit, quod lucrifaciet. A fino enī fortassis aut id genus experti rationis animanti, vtilissimū fuerit dēsum ita tergus durūq̄ effici, vt citra dolē frigus toleret. Homī ratiōe prædito, cuiā quæso tā magno sit vsui: Non enim si quis absolute, citraq̄ exceptionē pronunciet, cutem densissimā durissimāq̄ vtilē ad sanitatē eē: is recte dicat. Cum namq̄ animalis corpori duplex instet incōmodum, alterū ab externis, alterū ab internis occasionibus, quorū certe rara mollisq̄ cutis est: hi ab extrinsecus iminentibus malis facile tētantur, quorum densa ac dura: ab interioribus. Itaq̄ etiā hippocrates vbi de ijs præcipit quæ in nobis ab alimēto ad cōmodū incōmodūue cedunt, post alia multa, hæc scripsit. Raritas corporis ad transpiratū ijs quibus plurimū aufertur salubrius, quibus minus, isalubrius. Præstat ergo vtrunq̄ declinasse excessum, nec adeo aut dēsam reddidisse cutem, vt corporis transpiratum prohibeat, aut rarā, vt facile a qualibet extrinsecus incidenti occasione ledatur. Tale porro natura est propositi nobis hoc loco puelli corpus, cum sit mediū omis excessus. Est ergo id ea ratione alēdum, vt status sui gratiam perpetuo seruet. Seruabit autem, si primis quidem annis solo lacte nutrias, ac balneo dulcis aquæ & calentis vtare. quo videlicet corpus eius molle q̄ diutissime seruatū, ad plurimum augmenti perueniat. Ab his annis cum iam mitti in ludum ē habilis: nō necesse erit assiduis præterea balneis vti. Sed iterim dū lustrari condiscit, mediocriter inibi ante cibum exercitari sat erit, ac balneo plerunq̄ abstinere. Modum vero in labore excessisse, quod nonnulli perdotribæ pueros cogunt, prorsus alienum est. siquidem intempestiua duricie corporis inhibetur auctio, etiam si natura sit ad auctum q̄ maxime cōparatū. Sane vinū q̄ diutissime q̄ ea natura puer ē: ne gustare qdē suaseri. Quippe qd̄ haustum, & humedat nimīū, & calfacit corp<sup>9</sup>, tū caput puerū diuivihalitu replet, ijs q̄ humido calidoq̄ tēperamēto sūt: quale ē eiusmodi puero. Atq̄ nec repleti his caput est vtile, nec ipos supra q̄ par est hūidos dum.

Mos Germanorum

inim V  
abon

inim V  
abon

non abstru

Cutis raræ  
densæue in  
commoda.

c  
c

inim V  
abon

inim V  
abon

Propositū  
no abstinē  
dum.

GAL. DE SANITATE TVENDA

calidosq; fieri. Quoniam eo iam caloris humorisq; peruenerunt, vt si paululum vtramuis qualitatem auxeris: iam modum exceſſerint. Cum autem fit omnis exceſſus fugiendus, maxime hunc fugere expedit, ex quo

Vini incommoda non corpori modo, verum etiam animo damnum accedit. Quare neq; iā adultis, vinum niſi modice ſumptum, exiſtimādum eſt, vtile eſſe. Quod videlicet & ad iram, & libidinem precipites facit, & partem animi rationalem hebetem turbidamq; reddit. Ceterum his iſtis ad bilis excrementa vel mitiganda, vel expellenda, eſt ſane non inutile. Non minime vero ad eam ſiccitatem, que in ſolidis partibus, aut ex immodicis laboribus, aut ex proprio ætatis temperamento prouenit. Humeſcat namq; ac nutrit quicquid immodice ſiccatum eſt: tum bilis amaræ acrimoniam mitigat ac frangit, præterea per ſudores vrinaſq; vacuat. Pueri vero ceu qui talem ſuccum minime colligunt, quiq; naturalem humiditatem plurimam optinent, vt commodorum quæ vini potio largitur, plane non egent, ita incommoda quæ affert, tantum ſentiunt. Nemo itaq; rationis compos, ea vti potione pueros ſinet, quam præter q̄ quod nullum affert commodum immenſum etiam ſequitur incommodum. At frigida potione, omnino prohibendos eos non cenſeo, Quod tamen aliqui faciunt, verum a cibo, ac plerumq; & per calores, cum iſtis cordi erit, vti nō diſplicet, potiſſimum vero ( ſi copia eius ſit ) fontana recenti, cui nulla qualitas vicioſa aliunde ſit cōtracta. Ea ſi nō eſt, reliquis. Cauendæ vero ſunt quæ ex ſtagnis hauriuntur, & que turbidæ, & quæ male olētes, & quæ ſalſæ, deniq; in quibꝰ qualitas aliqua gultu deprehenditur, quando quæ optima eſt, ea penitus non gultui modo horum, verum etiam olfactui, omnis qualitatis expers videbitur. Eadem quoq; tum potui iucunda erit, tum plane pura. Quod ſi præcordia quoq; celeriter tranſit, nihil eſt quod magis idoneā requiras. Quando ſi qua pura, limpidaq; eſt, nec potu inſuauis, nihilo ſecius tamē circa præcordia hæret, hæc vicio non caret, Atq; abſtinēdum ab ea cenſeo, Vtiq; cum proſus eſt frigida. Ceterum a calefacta, non deterreo. Ac tutiſſimum quidem ſit: experientia ipſa de eiufmodi aqua iudicium fieri. Quod ſi quis eſt, qui ex notis potius vim eius prænoſſe malit, cuius fons e petra ſcaturiens, contra ſeptentriones fluit, ſolemq; auerſum habet, hæc egre concoctum iri, tardiſq; tranſitus eſſe, putandum eſt. Eadem nimirū caleſcit, frigefietq; tarde. Contra cuius ad orientem ſolem fons erumpit, queq; per meatum aliquem mundum, aut puram colatur terram: eademq; caleſcit, ac refrigeratur ocyſſime: hanc omni ætati vtiliſſimam eſſe exiſtimādum eſt. Non enim ſicuti vino, eſcis, exercitatione, vigilijs, ſomno, ac venere, alijs alias vti pro ratione ætatis expedit: ita de aqua quoq; ſtatuentum eſt. Sed quam nunc optimam indicauimus: hac vti puero, iuueni, ſeni, conducet. Idem de aere iudicandum, quem optimum in pulmōes

Frigida non abſtinendos pueros

Que aquæ cauendæ  
Quæ aqua optima

Crudæ aque notæ.

Optimæ aque notæ.

Aer optimus quis.

trahere, omnibus iuxta salubre est. Optimum aerem cęleo, qui prorsus sit pur<sup>9</sup>. Eiusmodi vero fuerit: qui nec stagni, nec paludis, halitu sit infect<sup>9</sup>: nec ex p̄fundo specu pestilentem auram spiret. Qualis circa sardis & hierapolim, aliubiq; terrarum visitur. Nec qui ex cloacis, quę urbē, aut numerosum exercitum purgent, vitium contraxit. Nec qui ex animalium, oleorum, aut leguminum putredine, aut fimo coinquinatur. Nec qui ob stagnum vel flumen vicinum nebulosus est. Nec qui editis vndiq; motibus in cauo loco clusus, nullum recipit perflatum. Suffocans enim putrisq; est, similis ei, qui in domibus quibusdam est inclusus. In quibus ob putredinem, et perflatus defectum, plurimus aceruatur fitus. Huiusmodi ergo aer omni plane ætati est noxius. Sicuti ediuerso, qui purus omnino est: nulli non ætati est utilis. At vero quę ex calore, frigore, siccitate, humiditate, diuersitas aeris contingit, non perinde se ad omnes homines habet: sed corporibus, quę optimo temperamento sunt, etiam optime temperatus aer est saluberrimus. In quibus vero aliqua exuperans qualitas dominatur: his utilissimus aer est, qui ei qualitati maxie est aduersus, frigidus calidę, calidus frigidę, humidiori siccus, sicciori q̄ par est: tanto humidior: quanto siccitas ipsa modum excessit. Atq; hæc quidem hoc loco intellexisse sat est. Quemadmodum vero incommoda, quę ex viciosis aere aquisq; proueniunt, corrigas, alio volumine dicetur. Nunc enim optimum corporis statum, simul cum optima victus ratione, ceu scopum ac regulam quandam tractare constitui. Quę enim vitiosa in aliquo corpora sunt, horum varietates omnes, vna cum idonei ipsis victus ratione in sequentibus libris prosequemur. Quare rursus ad optimi status puerum reuerſi: secundum septennium eius explicemus, & cuius temperamenti sit, & quodnam postulet victus genus. Ergo temperamentum eius (vt in libris quos de temperamentis scripsimus euidenter ostendimus) calidum est eodem gradu quo prius, humidum vero non eodem. Quandoquidem omnis animans ab ipso statim ortu, siccus indies efficitur. Minime tamē per omnes ætates, aut calidius, aut frigidius euadit. Sed quorum optime se habent corpora: his calor similis quodammodo vsq; ad summum incrementum manet. Quorum vero humida frigida ue supra optimę conditionis corpus sunt: horum calor augetur. Sed non est nunc de his sermo. Cui vero optimi status corpus contigit: is ad quartum decimum vsq; annum iam traditam victus rationem obseruet. Illo tamen in exercitatione seruato modo, vt neq; immodice se, neq; violenter exercitet: ue corporis id incrementum sit in mora. Lauetur autem calida potius q̄ gelida. vt qui nondum hanc citra noxam tolerabit. Hoc ætatis, animi quoq; finxisse aptissimum est. idq; potissimum p̄bis consuetudinibus, & grauib; disciplinis, quę animo modestiam pariant. Quippe ad ea quę sequente ætate circa corpus eius re.

Secundum septennium.

Temperamentum propositi pueri.

Quibus calor mutetur

Calidę balneū, p̄posito magis adhuc quadra

GAL. DE SANITATE TUENDA

moliri oportebit: maximo compendio fit, animi modestia, & ad parēdū  
 facilitas. A secundo vero septennio vsq; ad expletum tertium, siquidem  
 ad robustissimum corporis habitum prouehere hominem cupis, aut mi-  
 litem eum strenuū, aut luctatorem, aut alias viribus insignem destinās:  
 utiq; de ijs animi dotibus quę ad sciētīā sapientiamq; pertinent: minus  
 laborabis. Quę enim ad mores spectant: hac maxie ætate perfici absol-  
 uiq; cōuenit. Sin quod ad corpus spectat, membra eius roborare hæte-  
 nus cupis, dum sanum quendam habitum & incrementum ijs compares.  
 Animi vero rationalem partem ornare adolescentis studes: nō est vtro-  
 biq; eadem victus ratio ex vsu. Quęq; etiam tertiam quartamq; vitę for-  
 mulam licet inuenire. Alijs sordidarum cuiuslibet artium deditis, idq; vel  
 ei quę corpus exerceat, vel alienum ab exercitio id teneat. Alijs ad agrie  
 culturā, vel mercaturam: vel tale quippiam se conferētibus. Quę genera  
 tot numero sunt: vt difficile certe videatur: omnes vitę species certo nu-  
 mero cōplecti. Ac ars quidem quę sanitatem tuendam profitetur: omni-  
 bus profecto hominibus sanitatis tuendę documenta pollicetur: aut sin-  
 gulorum propria, aut omnium communia, aut hæc quidem propria: illa  
 vero communia. Veruntamē fieri nequit, vt de omnibus simul differat.  
 Sed vt primum omnium quemadmodum quis ad longissimum prolata  
 uita: etiam bona valetudine perpetuo vtatur. (Sane hęc vitam ab omni  
 quod necessitate se ingerit negocio, liberam esse oportet, ac soli corpori  
 vacare.) Secūdo loco, vt de ijs quę cum arte aliqua, aut opere, aut exer-  
 citio, aut ministerio priuato publico ue, in summa quę cum premente ali-  
 quo negocio cōiunctę sunt. Sic utiq; fieri potest, vt de omnibus differa-  
 tur. Neq; enī aliter aut dilucidus, aut memoratu facilis, aut certa metho-  
 do traditus, sermo noster videatur, nisi hūc ordinem sequatur. Sed ad id  
 quod primo loco propositum est: reuertendum, docendumq; quęadmo-  
 dum qui optimum corporis habitum est nactus: ab omnibus quę ad pu-  
 blicū in vita spectant secedens ac sibi soli viuens: nec morbo vlllo quoad  
 fieri potest vnq; tentetur, nec ante longissimum vitę tempus morte oc-  
 cupetur. Immortale nāq; fieri quod genitum est, plane non potest (tame-  
 et si nostri temporis philosophus quidam in egregio scilicet opere illo, ī  
 quo immortalitatis viam docet: id ostēdere fit aggressus) vt vero in plu-  
 rimum perduret tempus: id vero fieri posse profecto conuenit. Presertim  
 eius qui optima sit natura. Sunt enim qui ab ipso ortu adeo improspere  
 corporis sint statu: vt ne si Aesculapium quidem ipm, ijs præfereris: vel  
 sexagesimum annum videant: sed nō est nunc de his locus. Quare ad il-  
 lum potius, qui optimo est habitu reuersi: repetamus ea, quę inter initia  
 demonstrauimus, nempe quod comesse bibereq; nobis necesse est. propter  
 ea quod e corpore nostro aliquid semper defluit. Cum vero edendum no

Quomodo  
 & citra mor-  
 bū vini: & ī  
 lōgissimū p  
 ferrivita pos-  
 fit.

bis bibendumque fit; necesse rursus est excernendorum curam rationemque haberi. Horum vero cum variae sint species, aliae eorum quae in ventre perficiuntur, aliae eorum quae iocinere, arterijs, & venis, aliae eius, quod per singula membra distribuitur alimenti; sane cuiusque suam esse vacuationem oportet. Sicuti id ipsum ab initio instituisse natura videtur. Quae instrumenta animalibus contulit, alia quae excrementa ipsa expurgent, ac separent, alia quae deducant, alia quae in vnum colligant, alia quae excernant. De quibus omnibus tractatum nobis fufius est, in ijs commentarijs, quos de naturalibus facultatibus, & quos de particularum animalis vsu inscripsimus. Nunc hypotheseos loco praesumenda erunt, ad ea quae paramus. Primum namque excrementum, & a sincero separatur, & paulatim impellitur, per omnia intestina usque ad satis capax spacium, quod in eo intestino visitur, quod ab argumento rectum vocant. Ad cuius exitum musculi quidam sunt inserti, qui ipsum coerceant, intusque detineant, ac ne imature effluat, vetent. Postea vero quae plurimum coegestum, iam graue animalifuerit: tum foras agi sinunt. Ad celeritatem emissionis etiam abdominis musculis, vna cum transuerso septo adiuuantibus. Iocineris excrementorum, aliud est quale, quod florem in vino appellant, aliud quale, quod fex dicitur. Attrahitur alterum a vesicula, quae iocineri subijcitur, alterum a liene. In his collecta excernuntur, alterum in priorem tenuis intestini partem, [ alterum in ventriculum ] vnaque cum ficciori alimēti excremento permeant. Quod autem in venis & arterijs excrementum aceruat: eiusmodi plane est, quale in lacte concreto serum. Hoc renes a sanguine secernentes: ad vesicam transmittunt. Ea porro id colligit, seruatque ad eundem ferme modum, quem de sicco excremento supra retulimus. Quippe adnascitur hic quoque ad exitum ipsum musculus quidam transuersus, qui oscillum vesicae ita ad vnguem comprimit: vt inde nihil effluat. Postquam vero huius quoque collecta iam copia animal virget; illico se remittens laxansque statione caedit. Vesica vero omne excrementum excernit. Rursus hic quoque ad celeritatem exitus auxiliantibus musculis ijs, qui in abdomine sunt siti. Reliquum excrementorum genus in singulis animalis nascitur particulis, ex ipso vnde aluntur succo. Aliud quidem ceu semicoctae quaequam reliquiae, quae ad simulari nutriendae parti nequiverunt, aliud, quod transmittendi alimenti fuit vehiculum. Nunc functum officio, humidum tenueque superest, quale nimirum seorsum illud iam dictum, quod ex vasis id est venis & arterijs in vesicam defluit. huic excremento nullus certus a natura praescriptus meatus est. Expellitur tamen partim actum per ipsa molliora corpora quae fluentis eius violentiae cedunt, potissimum cum a spiritu maiore impetu irruente, impellitur, partim etiam per exiguos omnes corporeque molis meatus (poros graeci vocant) quorum non modo reliquum

Summe tum  
generatiōis  
tum vacuatiōis  
excrementorum  
primi excre.  
vacuatio  
Iocineris ex  
crementa

Venarum &  
arteriarum ex  
crementum.

Singularum  
particularum  
excrementum.

GAL. DE SANITATE TUENDA

Poros in toto esse corpore nedum cute

Sudor quis.

Pili vnde.

Sordes in summo corporis vnde.

Asclepiades

Quibus ex causis remouentur singula excrementorum genera.

Octo ventris intemperies

corpus vniuersum: sed etiam tota cutis plena est. Dictum autem nobis de generatione horum est: in libris quos de temperamentis edidimus. Ergo tenuissimum huius generis excrementum, facile sane eijcitur. Partim in speciem halitus ab infinito calore solutum: partim violente motu confertim erumpens. Appellant vero quod ita excernitur, sudorem. Alterum vero cui nullum publice nomen est: quod videlicet nec vulgo est cognitum: ut quod conspectum prae tenuitate effugiat: ab iis qui id ratione contemplati sunt ἀδελος αίσθησις διαπνοή græce, id est transpiratio, vel perspiratio vel perspiratio sensu latens vocatur. In hoc insensibili perflatu, etiam crassioris excrementi nihil excernitur. Huic autem et vehementiore calore, & fluoris impetu maiore opus est. Cum alioqui periculum sit, ne ante itineris finem, sistatur, saltem ad cutim. Ab hoc excremento tum pilis originem esse, ostensum nobis est: tum vero iis quæ circa omnium cutim semper acervantur sordibus. Ac dicta ferme nobis vniuersa sunt, tum generationis, tum etiam expulsio nis excrementorum capita, quæ in aliis nostris operibus, quorum proxime meminimus, euidenti demonstratione asserta. Hypotheses opportunæ sunt, iis quæ nunc molimur. Nam quoniam eici hæc oportet, ut pote quæ vitiosa qualitate sint, tamen Asclepiades reclamet: conuenit (arbitror) primum nouisse: quibus maxime causis remouentur: dein rationem iniri, qua nec in ipsas incidatur, ac si quando inciditur, quod primum error corrigatur. Atque ne incidatur quidem, hinc licet assequamur. Vt quæ si excreta abunde sint nec ne: compertum habuerimus, ut vero erratum iam corrigatur certa methodo est opus. Dicam igitur primum a quibus maxime remouentur meminatorum excrementorum singula. Mox quo pacto quod retentum est expediatur. Ergo iis quæ in ventre continentur excrementis, mora contingit, aut ipsius cibi potio nis culpa: aut ipsius ventriculi vna cum intestinis. Et cibi quidem potio nis vitio: aut propter qualitatem eorum, aut quantitatem. Ad hæc ordinem, utendi quæ modum. Et propter qualitatem quidem, si acerba, austera, aut sicca naturæ fuerunt. Propter quantitatem, si iusto plura, aut pauciora sunt assumpta. Ordinis culpa, si quæ sicca astringentia ue sunt: primo, quæ humida, pinguis & dulcia: secundo loco sunt sumpta. Modi usus ratione, si cum bis fuit edendum: totum semel sumpserit. Quæ vero ventris intestinorum ue vitium sequitur excrementi mora, vel ob naturalem eorum affectum accidit, vel certe acquisiticiam. Ac quæ quidem naturæ eorum vitio causæ proueniunt: ex prauis corporis habitibus aliqui sunt. sicuti vbi de iis agemus, dicetur. De acquisiticiis hoc loco agemus. Recentium ventris affectionum octo sunt differentie. Singule: ipso genere intemperies. Et quattuor quidem simplices, calor, frigiditas, siccitas, humiditas. Quattuor compositæ, calor vna cum siccitate, idem cum humiditate. Frigus adiunctum siccitati, idem cum humiditate. Sane eo creuisse magnitudinis harum

quamlibet oportet: vt iam inualidam reddiderit impultricem vim, aut vētris tātum, aut gracilis intestini, aut pleuoris, aut etiam omnium simul, aut ex iis quorundam. Creantur porro eiusmodi intemperies, modo ab iis quæ intro in corpus sumuntur: modo ab iis quæ foris incidunt. Et ab iis quæ in corpus sumuntur, cum in cibo, vel potione vis quæpiam medicinalis est immixta, ex earum genere, quæ vel calfaciūt, vel refrigerant, vel siccant, vel humectant, vel vna calfaciūt & siccant. aliaue quapiam connexionione harum qualitatū afficiunt. Ab iis quæ foris incidunt vel ambiētis nos aeris vitio, cum is immodice calfacit, aut refrigerat, aut siccatur, aut humectat, aut copula quauis harū qualitatū afficit. Vel aquæ, qua lauerimus, vel vntionis, qua vnti sumus, vel deniq; alterius cuiusq; qd cum foris ventriculo adheferit, aut calfaciendi immodice hūc, aut refrigerandi, aut siccandi, aut humectandi, vim habuit. His igitur de causis supprimitur excrementum ventris. At flauæ bilis excrementum moratur, aut propter attrahentis expellentis ue facultatis infirmitatem: aut propter vasorum, quibus deducitur, atq; excernitur, angustiam. Porro infirmitas, tū vesicule totius, quæ iocinori subiicitur, tum eorum meatuū, qui ab ea in iecur subeunt, tum eorum quibus in intestinum bilis euomitur: ex recenti intemperantia prouenire potest: tali vtiq; quali intestinorum vētrisq; impultricem vim lēdi diximus. Angustia vero vasorum, aut phlegmonis vitio fit, aut propter scirros, (hi sunt duricies quædam non sensiles) aut obstructionem, aut circumiacētium partium innixum, aut osculorum cōniuentiam. Iam ipsa proximarum partium compressio, aut ppter immodicam copiam eorum quæ in se continent, aut propter phlegmonem, aut scirrum accidit. Aequæ & oscillorū coniuētia, aut propter horum quipiam, aut etiam siccitatem. Porro siccitatem accidere faciunt: & quæ valenter adstringunt, & q̄ pariter calfaciunt & siccant. Illa namq; humorē exprimendo, & quæ patebant contrahendo constringendoq; ac densando: hæc eliciendo per halitum humore, siccitatem inducunt. Phlegmon namq; & scirrus quoniam morbi plane sunt, ad præsetem disputationem non pertinent. Et alioqui de ipsis commodius agetur in sequentibus. Pari ratione atræ bilis excrementum aliquando sistetur. Si lienis ad amaræ bilis vesicam, vena vero quæ ad illum a porta iocinoris pertinet: ad vascula illa quæ amarum excrementum attrahunt, quæ vero ex liene in ventriculum fertur, ad meatum illum qui amarum egerit: proportiōe sit affecta. At excrementum quod per singulas animalis particulas congeritur: & copia sui, & crassitudine, & præterea lēto remoratur. Ad hæc, ob imbecillitatem caloris, qui id dissecat soluatq; præterea transitus angustiam. Ac copia quidē, crassitudo, & lentor, vel ex cibi potioniq; natura prouenit, vel ex recenti quapiā alteratricis facultatis in eo qui nutritur infirmitate.

Flauæ bilis si  
stendæ causæ

Scirros qd.

atræ bilis mo  
randæ causæ

Tercii excre  
menti tardæ  
di causa.



GAL. DE SANITATE TUENDA

Imbecillitas vero caloris, qui id excrementum resoluat ac tenuet: ab exercitandi defectu puenit. Angustia transitus, aut ob scirrum, aut flegmonē, aut obstructionē, aut compressum alicuius, aut coniuentiā euenit. Quorum cuiusq; originis rationem paulo ante retulimus. Sunt tamē partes, quæ præter latentes hos meatus: alios quosdā apertos & conspicuos optinent, sicuti cerebrum & oculus. Id autem institutum a natura est: aut propter eminentiam particulæ, aut propter actionem exquisitius obeūdam, aut propter continentium corporum spissitudinem. Est namq; cerebrum rationalis animæ ceu domicilium, quod cum osse solido vndiq; fit septū, plurimis maximisq; canalibus expurgatur. Primū per nares & palatum: Secundo per vtramq; aurem. Tercio per calug commissuras. Nec absimile est etiā aliquid ab eo confluere ad oculos. Oculus vero ipse nō tanq; priusmatum aliquem inter partes optinens: sed velut qui purus esse oīno postulet: quo videlicet probe munus suum obeat: per euidentes meatus eicit: quicquid in eo excrementi gignitur: nēpe per nares genasq;. Ergo excrementorum tum causas, tum instrumenta iam diximus. Quæ quēadmodū quis retenta expediat, atq; euocet, deinceps docendū. Initio rursus a ventre sumpto. Ergo illud commune omnium excrementorū documentum fit: vt retentionis causæ, contrariam causam semper admoueas. Speciale vero per singulas hoc, si comestorum paucitate, & siccitate, restricta aluus sit: vt tum plura, tum humidiora exhibeas. Si siccitate, plura quædem non offeras, sed humidiora. Si austeritate & acerbitate, dulcibus & pinguibus cibus. Quod si in ordine sumptorum erratum sit, vt eum errorem corrigas. Si cū bis edēdum erat, semel comedit, vt nō bis modo, sed etiam sæpius pascas. Eodem plane modo & recens contractas intēperies, contrariis remediis sartias. Nempe quod siccatum est, humectans, quod refrigeratum est, calfaciens. Ac reliquos affectus, simili ratiōe corrigens. Quibus vero hec fiāt: in iis q̄ de medicamentis scripsimus, prodiæ materiae sunt. At flaua bili retenta: si quidem obstructionis culpa id accidat: eo qui extenuet victu vtendum: cuius materia singulari volumine a nobis est tradita. Sin ex compressu id eueniat, corporum quæ & eius bilis meatibus vicina sunt: & immodice sunt referta, si quidem ex crassitudine succi id incidit, extenuante victu est vtēdum. Sin ex multitudine, p̄sidiis, quæ vacuent. Quod si ob phlegmonem, scirrum ue, id contigit: iam res sanitatis tuendę professionem excessit. Sin propter recens contractam intemperiem, quæ cūq; victa qualitas est, hanc restituere tentandum. Ad eandam formulam, & coniuentiam oscillorum aperire conueniet. Si ab austeris facta est: pinguibus et dulcibus adsumi iussis. Sin iis quæ calfaciūt & siccant successit, adhibitis quæ refrigerent & humectent. Dicitur & talium materia in sequentibus libris. Idem expurgandi modus etiā tercio excre-

Cerebri & oculi purgandi meatus Cerebrū autē me domicilium.

Quēadmodū educēda excrementa sint. Suppressæ alui curatio

Flauæ bilis retetę curatio.

Coniuentiæ curatio.

mentorum genere retento, quod per singulas animalis partes colligi diximus, conueniat. Nā si contracta sint, & tanq̄ conuieant meatuū ora: aduersa p̄ iis q̄ sic affecerūt, succurrendū est. Nempe quæ ex frigidis causis ortę coartationes constipationesq; carneq; molis sunt, veluti q̄ ex ambientis rigore corporibus nostris inciderunt, eas calfaciendo. Rursus eas quæ calori, siccitatiq; superuenerunt: veluti quę feruoribus euenerunt refrigerando & humectando. Pari modo & quæ astringentium vicio prouenere, (cuius generis sunt aluminosæ aquæ) has pingui ac molli frictione, vna cum dulcis aquæ balneo reparādo. Quod si vel crassitudinis, vel abundantia, vel lentoris excrementorum vicio, obstructi meatus sunt: tenuatoria vltus ratio his apta erit. Pręterea medicamenta quæ calfaciūt, ac deficcant, quædam intro deuorata, quædam foris admota. Anteq; hæc omnia exercitatio. Nam ea quoq; tum soluere excrementa potest, tum p̄ sudoris meatus eiicere, tantoq; tam cibus, q̄ medicamentis tenuatib⁹ præstat: quanto satius est nullo corporis nostri habitus incommodo, exigi q̄ redundent: q̄ pariter & carne liquanda, & solidis extenuandis. Hæc nā q; incommoda calidis attenuantibusq; medicamentis succedunt. Exercitationibus vero adeo nihil tale succedit: vt etiam firmitas quędam membris accedat, cum & naturalis ip̄e calor accenditur, & ex partium inter se attritu, duritia quędā indolentiaq; comparatur. Quemadmodum vero se aliquis debito tempore mensuraq; exercitet, ac singularum actionum ordine decenti qualitateq; vtatur: nunc equidē exequi non statui. Sicut nec de alimenti ipsius tempore, modo, ordine, qualitate. Sed nec de tenuantibus cibus ac potionibus, nec de his medicamentis, quæ qualitatem immutant. Nullius enim horum hactenus particularem vsum diximus. cōtenti summam, & per capita tantum attigisse. Verum in sequentibus libris, de omnibus fusius agetur. Nunc in compendium redigere totū op⁹ placuit. Quatenus nulla materia lateret, cuius esse peritū deceat, qui omnem sanitatis tuendę artem profitetur, hunc *ὑγιεινῆς* græce voces. Sicuti gymnasten qui tantum quæ ad exercitationes pertinent callet. Quin *ερασιφίλους* ita quoq; eū appellauit. In sequentibus vero voluminibus dictarū iam materiarum cuiusq;, tum tēpus quo exhibebit, tum qualitatem, tum vsum rationē, trademus. Ita vt non iā materia tantum sit, sed sanitatis cōseruandę certa causa. Etenī in tribus hisce primis generibus, cōsistit sanitatis tuendę studiū. æquæ ac medendi methodus. Nempe corporib⁹, causis, signis. Corporibus quidē iis, q̄ & sana iā sūt: & eo statu seruari debēt. Si quis vero, corporū accidentib⁹, ex qbus corpora ipsa dignoscūt. Causæ sunt ex quibus custodia sanitatis perficitur. Harū materiam quatuor generib⁹ iuniorum pbātissimi sunt complexi. Admouēdis, educendis, faciendis: extrinsecus incidentibus. Et admouendorū quidem nomie cibus,

Tertii generis cōtēti curatio.

gymnastes  
ερασιφίλους

In trib⁹ cōsistere sanitatis tuendę studium.  
quadruplex genus salubriū carum.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

potio, & siquid medicamentorū intro sumitur, etiam aer attractus intelligitur. Faciendorum vero frictio, ambulatio, vectio, equitatio, deniq; omnis motus. Quod si non quiuis motus exercitatio est: sed solum qui valentior est: adiciatur motui exercitatio, vt sint facienda, tum motus, tum exercitatio. Referuntur ad hoc causæ genus, somnus, vigilia, & venus. Ex foris incidentibus, primus est circūdatus nobis, aer. Deinde quæcunq; lauantium vnguentium ue cuti propinquant. Etiam si quod medicamentū sanitatis tuēdæ fines non excessit. Veluti sal, mirta, nitrū, aphronitrū, & aquarum aliquæ spē natarū, & calentium. Educendorū vero materia, prædicta paulo supra est. An vero quatuor illis generibus recte ex aduerso diuisio causarum generis sit facta: nō facile dixerim. Cū melius fortasse sit admouendis, educendis, faciendis, & incidētibus, alterari, immutariq; corpus dicere. Mutationē vero aut in qualitate fieri, aut quantitate. In qualitate dum aut icalescit, aut refrigeratur, aut siccescit, aut humectum redditur. In quātitate, dū alitur, aut inanitur. Iam inanitionē ipsam, duplicē quoq; esse. Alteram excrementorum, de quibus mox diximus: alteram naturalis substantiæ nostræ assidue defluentis, quæ nutritioni ex aduerso opponitur. Notasse hoc loco opere precii fuerit omony miā quā hippocrates in opusculo de nutritione distinxit his verbis. Alimentum aliud est quod nutrit, aliud quod quasi est nutriens, aliud quod nutriturum est. Quippe ei quod prima significatione alimentū siue nutritio est: substantiæ ipsius fluorem recte opponas. Ei vero quod in secunda significatione accipitur, tum emorragian id est sanguinis profluum, tum vno verbo omnem sanguinis inanitionem. Ei vero quod tertio significato dicitur, vomitum & hienteriam id est intestinorum leuitatem. Verum de talibus diuisionibus statuere, pro arbitrio cuiusuis liceat. Quisquis autem propositam artem rite administrabit: hunc omnis materiæ quæ ad salubrem victus rationem pertinet: vires habere compertas est necesse. Quando hinc demū dexter ei<sup>9</sup> oritur vsus. Contingit autem dexter eius vsus, vbi opportunū cuiusq; tempus, ac modū quis iuenerit. Quare huc potius censeo prope randū: q̄ prauis opinionibus refellendis immorandū. Sed quoniā satis verborū primum hoc volumen continet, claudetur hoc loco. Quod reliquū operis est in cæteris exequemur.

Correctio diuisionis

Alimentum triplex.

GALENI DE SANITATE TVENDA SECVNDVS THOMA LINACRO INTERPRETE.

a Rti quæ de sanitate tuenda instituit, sūmas, scoposq; pximū volumē edocuit. Nūc singula mēbrati distiguere tētādū, initio cursus ab ijs sūpto, in qb<sup>9</sup> pxim<sup>9</sup> liber ē finit<sup>9</sup>. Proponat itaq;

nobis i hoc libro saluberrime naturę puer, q̄ iā tertiū ętatis suę septenniū iugrediť. Cui⁹ corp⁹ effigere cōponereq̄, quoad fieri pōt, q̄ optie, ppositū sit. Ac primū hoc ipm definiēdū, qd sibi velit, qd adiecim⁹ optie, vult aut nimirū illud veluti corporū ipsorū numerosa sane diuerſitas tradita est: ita vitę rationū qb⁹ viuim⁹, species sūt diuerſę. Ergo fieri neq̄, vt i q̄libet pposita vita: optimā corporis nostri curā administres. Sed q̄ cuiq̄ optia sit: hęc utiq̄ licet. Quę absoluto sermōe optia sit, i oī exeq̄ vita nō ē. Nā maxia hoīm pars iplicitā negocijs vitā agit: quos etiā lędi ab ijs quę tractāt est necesse. Nec tamē mutare cōditionē licet. Alij enī p iopiā i eiusmodi vitę sortē icidūt: alij seruitute, quā aut a parētib⁹ hereditariā acceperūt, aut alias p vim aliquā capti raptiue: quas solas esse seruitutes vulgus existimat. Mihi vero, & q̄ ambitiois, aut cuiusuis cupiditatis gratia, negocijs ipeditā vitā delegerūt, quo min⁹ corpi curādo vacare queāt: hi quoq̄ seruire vltro dominis, & qdē pessimis, vident. Quare his optimā p̄f⁹ corpis curā scripsisse, supuacuū sit. Verū si q̄s plane tū aīo, tū vero optioe sit liber, huic p̄cepisse fas ē, quęadmodū & sanitate plurimū fruatur: & morbis minime tēteť, & cōmodissime citraq̄ molestiā senescat. Qui etiā sanitatis tuēde methodus, sicut alia plane q̄libet ratio viaq̄, eiusmodi docēdi initiū postulat. Siquidē qd̄ simplex iculpatūq̄ est i oī genere, id cęteris oīb⁹ q̄ nec simplicia sūt, nec culpa vacāt, ceu regulā quędā p̄gponi postulat. Sane simplex inculpatumq̄ in corporibus quidem est, qd̄ optimo est habitu. In vitę generibus, quod oīno liberum est. Primum igitur hoc libro duo hęc cōiuncta tractem⁹. Deinde cuiq̄ vitioso corporis statui: vita libera sit adiuncta. Mox optime corporis constitutioni, singulę seruilis vitę species copulentur. Postremo vitiosos corporum habitus cum seruilibus viuēdi generibus maritabimus, siquidē plenus nobis absolutusq̄ sermo futurus est. Quodnā igitur propositę artis initium cōperim⁹: ad eius tutelā corporis, qd̄ & optimę sit notę, & tertiū ętatis septenniū iam ingressum, & cęteris posthabitis oīb⁹, vni corporis curę vacet. Mihi sane videtur id quod ab hippocrate traditum est, tū in aphorismis, cum ait. Labor cibum p̄cedat, tum in populariū morborū sexto volumine, vbi ita ad verbum p̄cipit. Labor, cib⁹, potio, sōnus, venus, oīa mediocria. nā & modum ipsum singulorum definiuit, addito ad finem dictionis epitheto, mediocria, & tēpus ęque signauit, ipso sermonis ordine. Quippe sanitatis tutelam a labore est auspicandum, quem excipere debēt cibus, potio, deide somnus, mox venus. In his videlicet quibus venere est vtēdū. Nā reliqua certe oīa cuiusq̄ ętatis sunt cōmunia. Venus ętate tantum florentium est. Vtiq̄ quo tempore etiam eius vsus est. Quę enī hanc vel p̄cedūt ętates, vel sequuntur: aut plane semen non effundunt, aut certe infœcundū, aut malefœcundum effundunt. Verū disceptatio de venere in suū locum differatur. A laboribus vero or-

Cur primum  
de optimi  
corporis op-  
timo ductu.  
Tractadorū  
ordo.

Artis huius  
principium

cc  
cc  
cc

Quænā ętas  
veneri sit ap-  
ta.

GAL. DESANITATE TVENDA.

Laboris motus & exercitationis differētia.

Quod vehementius dicitur ad aliqd est. Termin⁹ vehementię quę exercitatio nē facit.

in quo ob  
quod  
in quo ob  
in quo ob  
in quo ob

Quæ ab exercitatione in corpore proveniunt.

Quo tempore fit exercitatio.

diendū illo ante oīa discussio, an idē sint labor motus, & exercitatio: an labor & motus idem, aliud vero ab ijs exercitatio: an mot⁹ res diuersa: labor & exercitatio neutiq̄ differāt. Ac mihi quidē nō quiuis motus exercitatio videtur: sed tantū si quis vehementior est. Quoniā autē eorū quę ad aliquid dicuntur, est quod vehementius dicitur: fieri pōt vt idē motus alteri sit exercitatio, alteri nō sit. Terminus igit̄ vehementię esto, anhelitus alteratio. Quādo in quibus nulla fit anhelit⁹ mutatio, hos nondū exercitationes vocam⁹. Quod si quis maius, celerius ue, aut crebrius iā ex motu aliquo respirare cogitur: huic certe tantus motus exercitatio fuerit. Ea igit̄ cōmuniter exercitatio vocatur, proprie vero a loco græce denotatur quę gymnasion ipsi appellant. Is locus est in publica aliqua vrbis regiōe extructus, quo vngendi, fricandi, luctaturi, discū iacturi, aut tale quippiā facturi, confluūt: laboris appellatio idē mihi significare videt̄, cum priore significatione noīs gymnasiij, siue exercitatiōis, nēpe cōmuni illo, quod p̄dixim⁹. Quippe cū & qui fodiūt, & qui metūr, & qui equitant, non laborent modo: sed etiā exercitent̄: cōmuni saltē exercitatiōis appellatiōe. Et de noīs quidē ita nobis determinatū sit. Atq; ad hęc significata, oīs michi deinceps sermo inaudiatur. Nec tamē si quis est, qui aliter vti velit, phibeo. Quādo nō huc de recto nominū vsu disputatur⁹ accessi: sed quę admodū sanitas custodiri maxie possit. Ad id vero cū p̄cōmodū erat de exercitatiōe, labore, oī deniq; motu distiguerē: noīm significat⁹ definire sū coact⁹. Atq; exercitatiōis cōmoda, & si in priore volumie tradita sūt, nō inutile tamē sit: hic quoq; paucis ea denuo repetere. Quādo ea nō solum scopus: sed etiā veluti iudices sunt, oīm quę singillatū in exercitatiōis arte gerūtur. Fuere autē (arbitror) genere duplicia. Hęc quidem ad excrementorū inanitionē, illa ad euexiā, idē cōmodā corporis habitudinē efficaciacia. Nā quoniā vehementior mot⁹ exercitatio est, necesse quidē est, tria hęc ab ea p̄fici in corpe exercitādo, mēbrorū duriciem ex mutuo ipsorū attritu genuini caloris augumētū, & spūs citatiōis motū. Sequi vero hęc, reliq̄ oīa priuatī cōmoda, q̄ corpus exercitijs accepta refert. Vtiq; ex mēbrorū duritia, tū vt min⁹ ex labore afficiāt, tū ad labores robur. Ex calore, tū deducēdorū in corp⁹ validū attractū, tū imutationē magis expeditā, tū nutritionē magis fœlicē: tū vt singulę corporis ptes sint (vt ita dicā) p̄fufę. Cui⁹ affect⁹ beneficio, & solida mollescere, & hūida tenuari, & exiguos corporeg molis meatus laxiores fieri accidit. At ex spūs valentiore impetu: & purgari hos oēs meatus necesse est: & excrementa expelli. At q̄ si exercitatio hęc p̄stat: haud difficile sane fit, tēp⁹ vtēdę ei⁹ statuisse. Nā quoniā digestionē in corp⁹ adiuuat, nō debet cū administrat̄, crudi icodit̄ q; cibi, aut succi, multitudo, vel in vētre, vel in vasis cōtineri. vnde periculū sit, nepriusq; p̄ maturā cōcoctionē utilis sit, in oēs animalis partes rapiatur. Quoniam vero & exiguos meatus expurgat, & excrementa ex-

pellit: vtilius est ante comedendum, eam adhiberi. Siquidem quæ impura corpora sunt, atq; ab excrementis parum purgata: hæc quo magis nutrities, magis lædes. Ex ijs itaq; patere arbitror, tum esse ad exercitationem commodissimum tempus, cum hesternus cibus duplici concoctione iam prorsus sit confectus, & ea quæ in ventre: & ea quæ in vasis sanguinis agitur. ac iam denuo cibandi, tempus instet. Quod si aut prius, aut postea, exercitatione vtere: aut crudis hominem impleueris, aut pallidæ bilis præuentum auxeris. Sane huiusce temporis nota, color est vrinæ. Quæ enim aquæ speciem præfert: crudum adhuc in venis esse indicat succum eum qui a ventre summittitur. Quæ vero rufa biliosaq; est: iam dudum concoctum esse huiusmodi succum. Quæ modice pallet: peractæ modo secundæ concoctionis est signum. Cum namq; bili infecta vrina nondum est: aquæ speciem alboremq; præfert. Cum vero plus iusto eius bilis acceperit: rufacemitur. Ergo cum mediocriter est rufa, mediocriter ue pallens: tum est exercitatio ad eunda. Sed expulsis prius excrementis, quæ vel in vesica, vel inferiore aluo continentur, verendum enim ne quid ex his in habitum corporis rapiatur, correptum videlicet caloris vi, qui per exercitationem accenditur. Ergo si quis posita iam veste, protinus ad valentiores motus accedat: priusq; totum corpus molliatur, & excrementa extenuentur, & exigui carnis meatus laxentur: timor est ne solidarum quæpiam ruptum, aut conuulsum eat. Timendum præterea est ne excrementa spiritus impetu impulsa, prædictos meatus obthurent. Sin sensim prius calefaciendo, & solidas ipsas præmollieris, & humores tenuaueris, & exiguos meatus laxaueris: nullum periculum nec rumpendi alicuius, nec obstruendi, exercitatio impendebit. Vt ergo hæc fiant, oportet linteolo totum corpus mediocriter fricando prius calefacere. Mox oleo fricare: neq; enim protinus accedendum ad pingue censeo, ante videlicet quæ cutis incaluerit, & meatus laxentur, & vt semel dicam, quæ preparatum aptumq; corpus sit ad oleum capiendum. Ei rei satis omnino sunt pauci manuum circūactus, qui nullo compressu sint graues, & modice celeres, huc demum veluti ad metam directi, vt corpus citra compressum calefaciant. Siquidem patet his, cernere erit, floridum ruborem per totam diffundentem. Tum igitur pingue inducendum, & nudis manibus quæ mediū inter molle durumq; modum seruent, infricandum. Quatenus neq; coactū, constrictūq; corpus sit, neq; vltra quæ par est laxū remissumq; fiat. Sed legitimū nature modum seruet. Infricandum vero primo cōtrectatu, blandi. inde sensim paulo fortius, eatenus aucta semper ad valentius frictione: quoad iam carnem manifeste præmat, citra tamen lesionem. haudquaquam tamē, tamen a valida frictione diu vtendum, sed semel, aut bis in quacumque parte. Quandoquidem non eo ad hunc modum fricatur huiusmodi pueri corpus, vt iam duret. Cū id iam ad exercitationem producim: sed

Hippo.

“

“

Duplicis concoctionis præterea, notæ ex vrina.

Vacuandas ante exercitationem, aluum & vesicam

Corpus sensim calefaciendum esse ante validam exercitationem  
De frictione  
Cur non incipiendum ab oleo.

GAL. DESANITATE TVENDA.

potius quo tum promptitudo ad exercitationis functiones excitetur, tū robur intro reuocetur. A caritas laxitasq; quæ mollem frictionem consecuta est: constringatur ac cogatur. Quippe medio temperamento seruari huius pueri corpus oportet. Nec vsq; durum molle ue effici: nec vbi naturale eius incrementum inhibeat. At pcedente tempore, vbi iam adoleuit: tū vero duriore frictione vtemur. Præterea frigida ab exercitādo laxatione. Verum de his post agendum. In preparatoria vero ante exercēdum frictione, quæ huc spectat, vt corpus molliat, mollis duræq; mediā qualitatem dominari oportet, ac pro eiusdem qualitatis ratioe, quicquid reliquū est exigi. variæ autem q̄ maxime ex manuum iniectu circūactuq; frictiones esse debent: nec superne modo deorsum, aut inferne sursum adhibitæ: sed etiam tum in subrectum, tum in obliquum, tum in transuersum, tum in subtransuersum. Voco transuersum, quod recto est contrariū Id græce ἐγκείριστον appello. Subtransuersum vero, quod paululū ab hoc in vtramq; partem declinat, quod σίμοιον dico. Rursus subrectum quod a recto paululum vtroq; versus recedit. Obliquū quod recti transuersiq; plane est medium, illud πλαγίον hoc λοξόν græce nomino.

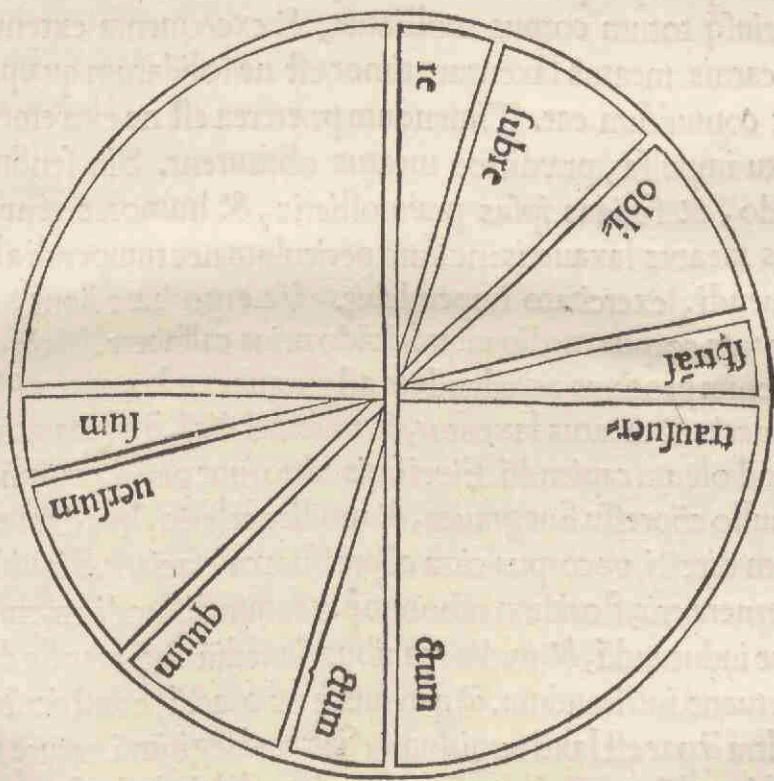
Preparatorie frictionis scopus.

Quid transuersum.

Quid subtransuersum.

Quid subrectum.

Quid obliquum.



Quinetiam τριψιυ aut ἀγὰτριψιυ græce dicere nullum discrimen faciet. Modo ne lateat ἀγὰτριψιωσ nomen veteribus vsitatus τριψιωσ recentioribus magis vsurpari. Nos latine frictione, frictu, perfrictione, promiscue legētium venia vtemur. Varium autem fieri manuū, tum iniectum, tum circumactum velim, quo videlicet vniuersæ, quoad fieri potest: musculorum fibræ omni ex parte, fricentur. Siquidem eius sententiæ esse, quasi transuersa frictio, quam etiam rotundam aliqui vocant: duret, denset, contrahat, & constringat, recta cōtra rarefaciat, laxet, molliat, & resoluat, corpora: eiusdem plane inscitia est, cuius cætera, quæ plerisque Gymnastarum de frictione traduntur. Nam qui plus de frictionū virtute afferat, q̄ q̄ Hippocrates in eo libro prodidit quem κατιτρεῖον inscripsit: nemo plane est. At enim dura frictione ligari corpus, molli solui, multa extrenuari, mediocri crassescere. Habent vero se eius verba ad hunc modum. Frictio vin habet soluendi, ligandi, carnē augēdi, minuendi. Nempe dura ligandi, mollis soluendi, multa minuēdi, mediocris carnem augēdi. Quatuor enim hæ genere differentia, ex quadruplici omnis frictionis, tum virtute, tum vsu oriuntur. Quod si medias quoq; harum, quæ vna cum iis intelligendas se exhibent, adnumeres, sex in vniuersum differentia existent. Vnde nam igitur plurimis neotericorum Gymnastarum succurrit, tam numerosas frictionum differētiās prodere, quas vel numero comprehendere facile non est: Non aliunde certe quā quod logicę contemplationis plane expertes, cum propriis frictionum differentiis, externa alienaq; imprudentes nōnunquā confundunt. Interim etiā illa quibus singulæ frictiones peraguntur, adiiciunt, Interim tum iustas ipsas inter se frictionum differentias connectunt: tum vero cum his, etiam quas ipsi perperam excogitarūt. Cum enim dicant frictiones inter se distare, quod aliæ sub dio fiat: aliæ sub tecto, aliæ in admixta vmbra, rursus aliæ in perflato loco, aliæ in tranquillo. item aliæ in calido, aliæ in frigido, aliæ in sole, aliæ in balneo, aliæ ante balneum, aliæ in palestra: talemq; cathalogum faciunt: sane non proprias frictionum differentias afferunt, sed ea sine quibus qui fricatur esse non potest: inculcant. Quippe quem necesse omnino est, in aliquo terrarum loco esse, præterq; locum, vel æstate, vel hieme, vel alio anni tempore. Cum vero ita dissidere dicant inter se frictiones, quod aliæ cum copioso oleo, aliæ exiguo fiant, aut prorsus sine oleo, idq; vel manibus tantum, vel etiam cum puluere, vel per linteum, atq; hoc vel asperum, vel lene: causarum plane quibus frictio dura mollis ve efficitur, enumerationem faciunt. Ex quo nimirum causarum est genere, & quod ipse fricantium manus duræ, aut molles sint. Item valide premāt, blande ve sint admotæ.

Cur varij  
manuum cir  
cumactus.

Hippocra  
tes



GAL. DE SANITATE TVENDA.

Cōtra theo-  
nem & pro  
hippocrate.

Theon

Tertia species quam afferunt, hi qui multas frictionum differentias autu-  
mant: inde nascitur, quod omnia iam dicta inter se per coniugationes qual-  
dam copulant. Qui itaq; ex his, aut externas rerum circumstantias, aut  
verarum differentiarum causas inter se copulant, facile deprehenduntur  
parum recte sentire. qui vero ex propriis & sinceris differentiis coniu-  
gationes neſtunt, horum non adeo facile deprehenditur error: imo nonnul-  
li ſapientiæ quoq; laudem retulerunt, Hippocrate ipſo plus aliquid inue-  
niſſe crediti, quorum eſt Theon Gymnaſtes, qui rectius q̄ Hippocrates  
ſenſiſſe de frictione eſt viſus. Nam cum is in modo comprehenſis ver-  
bis: in ea differentia quæ ex qualitate ſpectatur: mollem & duram, in ea  
vero q̄ ex quantitate, multam & mediocrem collocet: Theon qualitatis  
q̄titatis ve minime faciendā mentionē ſeorſum cenſet, ſcribens cum ali-  
bi, tum vero in tertio Gymnaſticorum hunc in modum. De frictione præ-  
cipientes placet quantitates ſemper cum qualitatibus coaptandas eſſe.  
Per ſe namq; imperfectiores ſunt, q̄ vt aliquis ſucceſſus ex ipſis proue-  
niat: quippe mollis frictio pro quantitate modo, triplex opus efficit:  
pauca enim leuiter carnem remittit, ac facile contrectabilem, ſiue tactu  
mollem reddit: multa euaporat & liquat: mediocris laxa & fluida car-  
ne implet. Simili modo dura pro quantitate ratione, totidem numero  
effectus reddit. Multa namq; adhibita contrahit conſtringitq; corpo-  
ra, & phlegmone perſimile quippiam relinquit, mediocris implet im-  
minuta & euidenter circumscripſa expreſſaq; carne, exigua vero in ſum-  
ma cute ruborem ad tempus excitat. Non cenſet autem de dura per ſe  
& ſeorſum, quicq; Gymnaſtæ præcipiendum, ſed ei quantitatem adiun-  
gi debere, ſi quis paulo commodior ex artis opere ſucceſſus ſit futu-  
rus. Pari modo nec de molli per ſe & ſeorſum, quicq; nunc traden-  
dum exiſtimat. Neq; enim adhiberi vſq; poſſe mollem frictionem tan-  
tum, & quæ nec multa, nec exigua, nec mediocris ſit. Deinde memo-  
rat quæcunq; per coniugationem in corporibus noſtris naturaliter ef-  
ficiunt, vtiq; paucam cum molli remittere leuiter, & mollem reddere  
pronunciãns, vbi aliud plane nihil q̄ quod Hippocrates verbo ſoluere  
ſignificauit, aliis verbis interpretatur. Quippe laxare carnem, & mollem  
reddere, quid aliud eſt q̄ ſoluere, quæ colligata & coacta fuere? Adiecit  
vero ſermoni, leuiter ſiue quodam modo, non genus actionis immutãns,  
ſed quantitatem eius definiens. Mollit enim cum exigue adhibetur eius-  
modi frictio. Quandoquidem ſi amplius ſit adhibita, mollit quidem &  
tunc, cæterum largius, quod ergo nec magnopere nec mediocriter,  
ſed exigue remittit, mollitq; corpora, exigua ac mollis frictio, per ver-  
bum illud leuiter quod adiecit, declarat. Ne hic quidem per hoc ſal-  
tem, his quæ Hippocrates præcipit, quicq; tradens magis amplum,

æquæ nec cum mediocrem & mollem, addere corpori inquit laxam & fluidam carnē. Nam quoniam mediocris, idcirco carnem augebit. quoniam mollis: soluet, hoc est plane molliet. Id quod tantūdem est: ac laxā & fluidam carnem efficere. Erat autem huius officium, sicuti de his recte præcipit: sic & cum de multa simul & molli disputat: non id modo dicere quod halitu digerere, ac liquare potest: sed qualem etiam carnem relinquit apponere. Non enim ritu ignis vniuersam substantiam exhaurit, liquatq̃: sed aliquid omnino relinquit. Id igitur quod relictū est, qualenā demum specie sit: adiectum (arbitror) sermoni oportuit. neq̃ tantū multæ frictionis proprio affectu posito: mollis opus omissum. Quod igitur multa euaporat, etiam ab Hippocrate prius dictum est. Verum non absolute de multa Theon sermonem instituit: sed per coniugationem docendum esse censuit, utiq̃ a prima auspiciatus. Nempe exigua & molli: post secundam aggressus, mollem & multam. Inde tertiam memorans, mollem scilicet & mediocrem. Sicuti igitur in prima coniugatione, & tertia, proprium qualitatis effectum non dissimulauit: ita nec in secunda suppressisse eum decuit. Quin hic quoq̃ docuisse, multam simul et mollem frictionem non modo euaporare, sed etiam mollem carnē reddere. Nisi forte id quod liquare dixit, pro molliere audiendum est. Atq̃ ita quidem verum sit quod dicit. Cæterum sic non modo Hippocratis doctrinā non accusat: sed multo maxime confirmat. Etenim si mollis frictio semper molle tenerumq̃ corpus reddit, siue ea exigua, siue multa, siue mediocris sit: tum illi ex quantitate aliquid accedit diuersum: inseparabilis plane a molli frictione erit molliendi facultas: sicuti a dura certe vis durandi, cogendi, constringendi, ligandi, densandi, aut tactu duram reddendi, aut quomodocunq̃ aliter eandem rem interpretari malis. Quippe primum & proprium nomen ita affectæ carnis est duritia, ut eius quæ diuerse afficitur, mollities. quamquam etiam reliquorum quæ dixi nominum, quolibet uti licet. Et rationem quidem cur tam varijs nominibus vnam interpretari rem liceat: paulo post apponemus. Nunc quoniam cōtrouersa res non est, causam eius ad præsens saltem differamus. Quod autem mollē frictionē necessario cōsequitur, ut corpora molliat: id plane clarū ex iam dictis est. Nā si nec qui multa ea, nec qui exigua nec qui mediocri usus fuerit: durū vnq̃ corpus reddiderit: p̃spicuū est molliendi vim nusq̃ ab ea seiungi: sicuti nec dura, colligādi & durādi. Quippe cū hāc quoq̃ siue paucam, siue multā, siue mediocrē adhibeas, nunq̃ quantitatis vllius ratione corpus mollias: sed semp̃ duritati plus minus ve adiciēs: scilicet vberius p̃fricans: plus, partius vero, min⁹. Quod si paucis oīno durisq̃ frictionibus cōtentus fueris: duritia quoq̃ p̃ portione respōdebit. Sicuti enī qui igni se admouit: semp̃ calefit: siue exiguo tēpore id facit, siue diu,

GAL. DE SANITATE TVENDA.

sed magis qui diutius appropinquat, minus qui breui spacio, minime vero qui tantum accessit: ita in frictione quoque corpus semper pro ratione afficitur, a molli: emollitum, a dura: duratum. Non tamen pari semper mensura, sed a pluscula: magis, a parciore: min<sup>o</sup>, a plurima: maxime, a minima: minime. Theon ergo cum de molli simul & copiosa frictione disputans, euaporare liquareque eam dixit, si quidem per liquare verbū, inanire intelligit: aliud plane nihil significauerit, quā euaporare. quare bis idem dixerit, prætermiserit autem quod necessario fuerat addendum, nepe eum affectum qui ex molli frictione in corpore relinquitur. sin mollire, soluere, remittere, aut aliquid quippiā eiusmodi dicere velit: sic sane, reliquerit quidem nihil. cæterum ea quæ Hippocratis sunt, minus idonea docendi ratione explicasse deprehenditur. Quod itaque eiusmodi docendi modus deterior sit, eo quo vsus Hippocrates est: paulopost ostendam. Quod vero si liquare pro eo quod est mollire accipit, nihil his quæ Hippocrates ante prædixit amplius prodidit: plane manifestum est. Nam cū ille præcipiat mollem soluere, multam extenuare: quis non facile colligat, qui præsertim mentis sit compos, eam quæ ex molli multaque pariter composita sit, extenuare simul ac mollire? Verum non videtur ita sensisse Theon. Sed quod in primo gymnasticorum vnico verbo extenuare dixit: id in tertio duobus extulit, nempe euaporare ac liquare. Habēt vero se eius verba in primo ad hunc modum. Contrariarum vero, mollem quidem si multa sit, extenuare corpora: sin mediocris, carne implere, utique delicata et fluida. A parte enim hoc loco mollem simul & multam frictio nem extenuare corpora confirmat. Quod autem necesse fuerat non solū multæ frictionis proprium effectum, sed etiam mollis tradere: ipse quoque Theon per ea quæ subiecit: ostendit. In quibus cum de dura præcipit, cōstringere multam coartareque, & phlegmone simile quippiam parere, ait. Quippe quod moderata quantitate adhibita possedit: id copiosius adaugeta, magis obtinuit. Omnino ergo duram mediocriter adhibitam: dura carne implere, fatetur. ita vt ediuerso, mollem mediocriter adhibitam: ipsam quoque carne implere, sed ea molli. Accidit vero Theoni cū de molli simul & multa frictione sermonem faceret: nullum mollis effectum prodidisse. Rursus cum de multa simul & dura, nullū duræ exposuisse. Nā si liquare inanire & digerere pro eodem accipit: de multa quidem aliquid dixerit: de molli plane nihil. Quemadmodum etiam in eo quod de dura multaque scribit: duram quidem cōstringere ligare & phlegmone aliquid per simile facere affirmat, quantitatis vero plane nihil meminit. tametsi par fuerat, de hac quoque aliquid dixisse. Nam illud confessus est, si mediocriter sit adhibita, obesitatem facere. Quid igitur efficit multa, si supra mediocrem sit adhibita? Prorsus enim aut illi<sup>o</sup> affectū

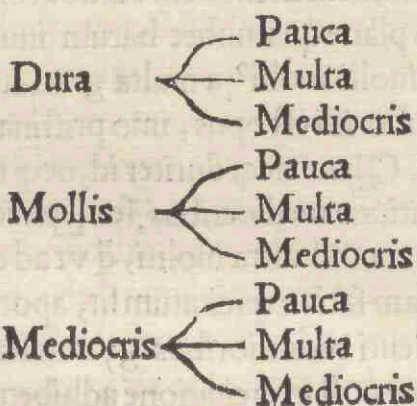
tuebitur aut alterabit. Sed si quidem seruabit, certe multa frictio supra mediocritatem adhibita, nihil plus adiciet. Sin plus aliquid efficiet: aut minuet carnem, aut adiciet. Verum si minuet: extenuabit. Si adiciet: carne implebit. At qui nō adicit carnem, extenuet ergo necesse est. Verū Theon de hac differentia nihil meminit, sed omnino subticuit. Minime plane definiens, extenuet ne dura copiose adhibita, an carnē augeat, an seruet eundem quem ex mediocri accepit carnis modum: sed tantū quod constringit coartatq; & phlegmone simile quid faciat, confirmans. Conueniebat autem non hoc modo dicere, sed etiam quod emaciat. Apparet ergo Theonem, aut Hippocratis artem hoc loco non intellexisse, aut hominem laudare noluisse, qui tam breui sermone omnes non solum differentias frictionum dixerit, sed etiam vniuscuiusq; opus & vires. Nā qui transeunter, veluti canis nilum, verba eius delibat: quatuor eum dū taxat meminisse arbitretur. Verum nō ita se res habet. Immo alias duas, necessario in iis quas dixit, subauditas, insinuauit. in qualitatis differentia, duræ mollisq; mediam, quæ nimirum mediocris est. in ea vero quæ a quantitate accipitur, exiguam. quando exiguam aliquam, necesse est copiosæ esse contrariam. Porro antiquæ interpretationis formula, ita est breuis: vt non pauca sæpe, ipsa saltem dictione præterire videatur, quæ tamen necessario dicta ipsa sequuntur. Quamobrem (arbitror) etiam enarrationes scribim⁹, q̄ veluti præeant iis qui parū exercitati, antiq̄ dictionis celeritatem assequi non valent. Veluti in hoc ipso loco facim⁹. Si nāq; dura ligandi, mollis soluendi, vim habet: quæ supra modū soluta corpora sunt: ea duriter plane fricanda sunt. contra quæ constricta sunt: molliter: quæ modice se habent: nec molliter  $\Gamma$  nec duriter, sed quatenus fieri potest, vtroq; declinato extremo. Egregius vero videlicet theō primum in eo fallitur, quod neq; mediocris qualitate frictionis vires tradidit, neq; vsum. sed semper ita preterit, tanq̄ nulla sit. Verum de hoc paulo post agem⁹. Sicuti vero in iis differentiis quæ in qualitate spectantur, ex quantitate dura mollisq; consistunt, sed etiam media: ita & in iis quæ ex quantitate ducuntur, non solum multa & pauca: sed etiam media noscitur. Cur igitur in iis quæ ex qualitate trahuntur mediā omisit Hippocrates: in iis quæ ex quantitate, exiguam: Temere id fecisse videri fortasse cuipiam potest. oportere enim in iis quæ compendio tradantur, summis inter se contrariis res definire. quod horum medim sit atq; mediocre, transire. vtpote quod ex summis ipsis vltro sit noscendum. Iple igitur tum hoc docere, tum senis sentētiam clariorem reddere conabor. rem plane hoc loco non necessariam, cum quæstiones id genus in enarratoriis libris soluere soleam. sed quoniam semel huc descendi, vt p̄ hippocrate imperitis istis respondeam: in quibus ipsi falsi, recte præcipiend.

GAL. DE SANITATE TUENDA.

Alias in frictionum genere contrarietates esse alias in affectuum.

tem calumniantur: non pigebit hoc quoque adiecisse. Cum igitur duo sint toto genere inter te diuersa atque disiuncta, si modo id quod facit, ab eo quod fit genere dispescitur: frictiones quidem ex eorum numero sunt quae faciunt, qui vero ab his in corpore relinquuntur affectus, ex iis quae fiunt. Quare contrarietates quoque alias in frictionum genere, alias in affectuum, qui ab iis proueniunt: necesse est statui. In frictionum genere, tum duram & mollem, tum multam & paucam. In affectibus vero, et eam quae veluti colligatio & solutio corporum est: & gracilitatem ac crassitudinem. Ac prior quidem affectuum contrarietas, ex priorum frictionum contrarietate nascitur. secunda non item. Euenit enim in hac ut gracilitas proueniat ex multa, carnis incrementum ex mediocri. Quippe pauca augeat carni nondum sufficit. Quod videlicet id quod carnis incrementum accipiet: et sanguinis moderato accessu, & valida virtute eget. Quorum utrumque mediocri frictione commode prestat, pauca neutrum, nec abunde, nec satis. Quoniam igitur non in idem coibant frictionum, affectionumque contrarietates: coegit vero eum compendiaria docendi ratio, per contrarietates positas sermonem absolvere: vtiliore contrarietate accepta, minus vtilem consulto omisit. Porro vtilior ea est, quae in affectibus, quam quae in frictionibus spectatur. Idque duplici ratione asseritur, vna quae ab artis fine sumitur. Quippe frictiones ad corporis affectum, ceu finem diriguntur, finis enim iis quae praese, semper est praestantior: quanto nimirum id cuius gratia, iis quae ipsius gratia fiunt. Altera quae a claritatis ratione accipitur. Intellectis namque multae & mediocri affectibus, facillimum est exiguae opus contueri. Non perinde tamen mediocri frictionis perspicua vis est. Quinetiam tertium hoc ipso de frictionibus sermone bellissime docuisse hippocratem inuenias. praecedere namque eorum doctrinam oportet, quae liquido pagis conuntur, sequi vero eorum quae minus liquido & obscure. Idque siue de iis expressis verbis scripseris: siue lecturis ea intelligenda relinquant. Est vero euidentis atque in aperto mediocri frictionis opus: ipsum scilicet carnis incrementum. obscurum vero paucae. quippe quae nec auget, nec minuit carnem, nec omnino euidentis aliquid videtur efficere, nisi quod parum calfacit. At id omnis frictionis commune opus est. Quare cum neque euidentis aliquid efficit, & quod facere videtur proprium eius non est, sed omnis frictionis commune: non sine causa est (ut arbitror) omissa. Quod igitur omnis frictionis calorem accedere commune opus sit, non satis quod ab hippocrate prodatur, dignum preceptum est. Quid vero quaeque frictione proprium efficiat: id ut hippocrati necesse tradere: ita nobis certe vtile erat discere. Reductis enim veluti in elementa simplicibus differentiis, vniuersam frictionum rationem absoluit, quemadmodum carnem adicias, quae admodum detrahas, quemadmodum corpus mollias, quemadmodum

constringas. Cum his vna protinus se promūt: tum media earum opera, tum ea quæ per coniugationem faciunt. Media, cum neq̄ ligare corpus, nec soluere, nec carnem augere, nec minuere studemus. Quæ per cōiugationem, cum verbi gratia pariter colligare et carnem addere. Quis enim nō videat, cum duram carnem adicere corpori volumus: frictionem duram vna cum mediocri modo esse petendam: Veluti cum mollem addere studemus, frictionem mollem & quantitate mediocrem adhibendam, & per alias coniugationes ad portionē. Quas nonnulli Gymnastarum tāq̄ sua ipsorum inuenta tradentes, dum hippocratem accusant: ipsi vehementer delinquūt, & quod eum qui de his primum præcepit merita laude fraudant, & quod cum eius inuenta sibi tribuant: etiam (quod atrocius multo est) calumniari hominem non dubitant. Accedit quod nec simplices differentias apte inter se alternāt. Decuerat enim (arbitror) eum qui recte ad particulares complexiones descendere voluit, nec vniuersas seruario numero comprehendere, veluti Theon facit: nec aliquod eorum proprium vel quantitatis, vel qualitatis opus, omittere. Quemadmodum in mollis simul & multæ: opus mollis, in duræ simul & multæ: effectum multæ, prætermisisse eum ostendimus. sed has quoq̄ adiecisse, & particulares coniugationes nouem fecisse. Quippe tres quæ a qualitate frictionū sumuntur differentiæ, si eas tribus quæ a quantitate ducuntur, iunxeris, nouem coniugationes effeceris. sex quæ a theone sunt positæ in iis quæ paulo supra memorauimus verbis, & tres quæ ab eo sunt prætermisissæ, dū mediam mollis duræq̄ omisit. quāq̄ ne intelligere quidem neq̄ mollem frictionem, neq̄ duram fas est, vt non simul intelligatur & mediocris. Cui si tres quātitatis differentias iunxisset: nouem ita vniuersas frictionū differentias effecisset: non sex. Eas ipse nunc in descriptione exponit, in quatuor versuum: qui superne deorsum pinguntur, priorem qualitatum intelligi volo, secundum, quantitatum.



GAL. DE SANITATE TUENDA

Has differē-  
tias in respe-  
ctu intelligē-  
das.

Veterum li-  
bros interp-  
te egere.

Apothe-  
rapia.

Nouem harum quas descriptio complectitur cōiugationum, cum theon sex primas tradidisset: reliquarum trium certe non memiuit, ipse secū manifestissime pugnans. Si enim exiguæ ac multæ, media quædam est quæ mediocrem vocamus: etiam mollis duræq; altera certe media erit, quam mediocrem moderatamq; appelles. Sane meminisse per omnem sermonē conuenit, hæc omnia in respectu collationeq; dici. Quando est quæ huic dura est: alteri pro molli fit. & quæ mediocris, immodica. & quæ pauca, multa. & quæ alij multa est, aliter quodammodo affecto fit pauca. hoc vero & Theon fatetur. Nec fieri sane potest, vt qui mediocrem in quantitate frictionem præterit: nō longe aberret. Ac mihi quidē videtur theon inde adeo in hūc errorem lapsus: quod Hippocrates de ea frictione subtrahit. Adeo vt hinc dephēdatur, nihil proprium & suū de frictione theon protulisse, sed pperam Hippocratis inuenta tractasse. Nō enim a pueris statim orsus, et sub præceptore, senis scripta perlegit, cum fateatur ipse primum athleta fuisse, deinde hoc exercitio deposito: ad Gymnasticen se contulisse. Atq; hæc mediussidius non quo hominem vituperem appo- sui, quem alioqui inter primos Gymnastas censeo, sed quo ista lecturos doceam, haud facile esse veterum libros intelligentia consequi: si desint qui ea curiose enarrent. Nam quod ex prisca breuitatis dignitate fuerit, duræ mollisq; frictionis mediam silentio præterire, id ante a nobis iam dictum est. Quod autem talia a nobis præteriri non debeant, id quoq; & ostensum prius est, & nunc nihilosecius ostendetur. Si enim tam mollis frictio q̄ dura in respectu collationeq; non solum subsistentiam, sed etiam intelligentiam sui habet, etiam mediocrem in simili respectu collationeq; constitui necesse est. Finge ergo tale esse corpus, quale propositi nobis in hoc libro pueri esse præsumpsim⁹: sanum prorsus & omnis excessus medium, ita vt neq; molliorem hunc effectum velimus, neq; durio- rem, sed nec carnis eius modo adiectum quicq; detractum ue. Nū igitur ita se habenti corpori, aut duram, aut mollem frictionem admouebimus: aut etiā multam, aut mediocrem? Ego plane quamlibet harum inutilem censeo. Quippe cum a dura durius, a molli molli⁹, a multa gracilius, a mediocri crassius, reddetur. quorum nullo illi est opus, imo pristinam potius mediocritatem ad vnguē seruari. Quare neq; duriter id, neq; molliter, neq; multis frictionibus, neq; quantitate mediocribus, sed paucis & qualitate mediocribus, infricabimus. nihil vltra moliti, q̄ vt ad exercitendum præparemus. Ac rursus cum iam satis exercitatum sit, apothera- pia curemus. Vocetur autem nobis sicuti recentioribus gymnastarum apothera- pia, ea frictionum portio, quæ post exercitationē adhibetur. Sane theon nullam ex iis quas protulit coniugationibus, eiusmodi corporis naturæ accommodare potest. cum sex in vniuersum nominarit: priores tris, mol-

lis: reliquos, duræ. et neq̃ mollium cuiusq̃ eiusmodi corpus egeat, neq̃ durarum. sed eius quæ harum media sit, quam scilicet mediocrem in qualitate, dixisse par est. liquidoq̃ patere iã arbitror, quãtopere lapsus theō fit: mediam duræ mollisq̃ præteriens. Si quidem ad optimum statum corporis, nullam harum quas protulit cōiugationum, accommodare fas est: nec cum integra plane valetudine corpus fruitur, nec etiã sicubi corrigi postulat. Quippe vbi plane valet: sola præparatoria frictiōe eget, quã exiguam ac mollis duræq̃ mediã esse ostendimus. Vbi iusto gracilius crassius ue effectum est, non tamen in qualitate alterata caro quicq̃ est, sed plane mollis ac duræ medium modum seruat: si quidem emaciare studeamus: & multam & qualitate mediocrem, adhibebimus. sin reficere: tum qualitatis, tum quantitatis ratione, mediocrẽ. Has treis coniugationes vltimo loco, post sex in descriptione exposui, hoc consilio, vt omnes eas a Theone prætermittas indicarem. Quoniam igitur non solum prætermittas ab eo, sed etiam vtilissimas easdem prætermittas disputatio nostra docuit: deinceps tempestiuum arbitror, ad ea quæ paulo ante distulimus reuerti. At primum illud, quod doctrina ea quæ per rerum elementa traditur: cæteris fit vtilior. quippe quæ & sub compendium rem omnem cogit, & memoriæ affigit, & reminiscentiæ facile suggerit, ac omnium quæ singulatim agentur rectum vsum prompte suppeditat, ceu ad pauca & certa elementa referens. Quis enim non facile membratim frictionum differentias, vsum, ac vires inueniat: si semel intellecta senis sententia, postea dictionem eius memoriter tenet, qua videlicet docet constringere quidẽ frictionem durã, soluere mollem, corpus adimere multam, augere, modicam posse: Ex horum namq̃ noticia, ac memoria: primum sane, quæ ommissæ in verborum contextu sunt: differentias inuenias. Mox omnib⁹ inter se cōplicatis: nouẽ coniugationes efficias, quas paulo supra descriptione sumus complexi. quas neq̃ iuenisse, neq̃ memoria tenuisse, prõptum fit: nisi quam Hippocrates tradidit, elementaris doctrina præcesserit, omniũ frictionum ratione in prima principia reducta. Ex quibus prorsus inuentis, non ea modo quæ nunc sunt inuẽta, nobis suppeterent, sed etiam omnẽ corruptam doctrinã iudicãdi facultas superesset. Quippe id methodi, id est sicut veteres interpretãtur, viæ & rationis, propriũ maxime est, vt ex paruo elemẽtari principio, ad singula membratim peruenire possis. tum quicquid perperam est dictum, scientificis id theorematis veluti regula quapiã examinãs, iudices. Quod igitur neq̃ alius quisq̃ recte de frictione sensit, neq̃ Theon ipse gymnastes, tam & si eruditius cæteris de ea locutus: sed Hippocrates, & qui eum sunt secuti: sanis hæc sunt. Superest ex iis quæ ad hunc locum distulimus, vt de nominib⁹ ipsis disseram⁹, ne quis eorum numero deceptus, pares nu-

Præparatoria frictio quãnam fit.

Elemẽtaris doctrinã cõmoda.

cc  
cc

Methodi proprium.



GAL. DE SANITATE TVENDA

De vocabu  
lis duri,  
mollis, rari,  
denfi.  
Durū.  
Molle.  
Rarum.  
Densum.

Constrictū.  
Colligatū.

Frictionē &  
corporibus  
vtilem esse,  
& his quæ  
corpori con  
ducunt.  
Deligatio  
quid faciat.

mero affectus, cum ipsis appellatiōibus existimet. Duri enim vocabulū, de quadam corporis affectione pprie dicitur, quam nec interpretari quidem quale sit pluribus est opus: nemine, vel ex voce ipsa, nō ad rei noticiam perducto. Ad eundem modum, & mollis vocabulū. At rari & densi vocabula, non perinde euidenter ipsos corporis affectus significant: propterea quod duplex eorum nominum vsus obseruatur. Alter eorum qui proprie loquuntur, alter abutentium. Ac pprie quidem rarum accipimus, quod meatus quos græci poros vocant, magnos per totum optinet. sicuti ediuerso, densum quod eosdem paruos. At per metaphoram, siue abusum, siue quocunq; alio genere appellasse libet, de laxo coactoque hæc ipsa vocabula dici audias. hæc enim ratione, & aerem, & ignem aliquando raros dicimus, aquam & terram densas, scilicet ad elementa ipsa translatis appellationibus, quæ tamen & vnita sunt, & ex similaribus natura partibus constant, nec vllos eiusmodi meatus optinet. Multo his longius a proprietate recesserunt illa, quæ per metaphorā ambo sunt dicta. Nempe cōstrictum & colligatū. Illud de denso & duro, modo vtroque seorsum, modo in eodem, ambobus repertis. Hoc rursus de iisdem dicimus, non tamen eadem metaphora. nam omnia quæ colligata sunt: eadem ad motum impedita sunt, ita nimirum nominarunt, & quæ ob siccitatē, frigus, phlegmonē, scirrum, tensionem, repletionem, aut pondus, ægre mouētur. Eadem ab causam, & contrariis horum nominibus, in contrariis affectibus vtuntur: remitti, aut resolui, aut laxari, dicentes. Oportet autem non nominum inspicere numerū: sed affectuum genera duplicia in totum esse existimare. Alterum quod in similaribus ipsis obseruatur, de quo molle durum ve dicitur, Alterū quod in instrumetalibus meatū ratione consistit, quod densum esse, vel rarum dicitur. hi nanque corporum ipsorum proprii affectus sunt. Accersiti vero & (vt ita dicam) temporarij quod alias meatus ipsi superuacuo humore implentur, alias sunt mundi, & modo patentes, modo conuiuentes. Verum de his affectibus in sequentibus libris agemus. Nunc ad propositum redeundum, ac primum clarius adhuc de frictione ipsa differendum. Nēpe quod hæc ipsa interdum per se corporibus nostris commodum affert, interdum iis quæ commodum afferunt, ad eum sane modum subministrat, quem Hippocrates de deligando tradidit, his verbis. Deligatio partim ipsa sana, partim sanantibus subseruit. Ipsi igitur frictionis effectus sūt, & quod rara densat, & mollia durat, dura vero hæc esse omnino postulat, præterea quod dura mollit, & densa laxat, hæc contra mollis fit oportet. Pari modo & quæ carnis augendæ, minuendæ ue causa suscepta est: vtraque per se vtile aliquid corpori confert. quæ tamen ad exercendum corpora præparat. item quæ post exercitationē adhibetur, hæc exercitationibus sub-

seruiūt. Illa modice calfaciēdo: tenues meatus recludens, & simul excre-  
 menta, quæ caro continet: fluxilia reddens, & solidas emolliens. Appel-  
 lant autem huiusmodi frictionem præparatoriam: altera apotherapeuti-  
 ce græce dicitur, latine recuatoriam ad verbum appelles. Hæc cum plu-  
 sculo oleo administrata: simul piguitudine humectat, & solidas emollit,  
 & quæ in habitus meatibus continentur, euaporat. Verū de hac post di-  
 cemus, cum de exercitatione egerimus. Sed præparatoria frictio in opti-  
 mi stat<sup>o</sup> natura calfaciēdi corporis causa suscepta, prout supra traditū est,  
 fiat mollis primum, mox vero exercitationem aggressuro dura, ita nanq̃  
 maxime & mollire poterit, & ad exercitationes excitare, & corporis na-  
 turam qualem ab initio accepit, seruare. Quod si quid aberratū sit: ad du-  
 rum id potius spectet. Nam qui breues a modo recessus sunt, hi cute ten<sup>o</sup>  
 finientur, nullo interiorū alterato. min<sup>o</sup> vero lædetur ipsa, si ad durum si-  
 mul & densum recessus a modo sint propensi. Quippe ita iniuriæ minus  
 oportuna fiet. A deo si transpiratio per huiusmodi cutim facilis esset, den-  
 tissimam eam durissimamq̃ efficeremus. Nunc quoniam ad vtrumq̃ mu-  
 nus probe esse comparatam oportet, & excrementa quæ intus condunt<sup>r</sup>  
 per halitum emittenda, & foris propinquantium violentiam tolerādā:  
 vtilissimus sane fuerit medius inter vtrumq̃ excessum modus. Qui si quā-  
 do fortasse nō seruabitur, melior vtiq̃ fuerit, qui ad durius densiusq̃ per-  
 tinebit, qnā q̃ ad mollius laxiusq̃. Nam transpirandi defectum, exercitio  
 sarcire licebit: alterius vero affectus vitium, quod est ad externorum iniu-  
 riam oportunitas, neq̃ alias corrigi facile potest, affertq̃ præterea coniu-  
 ctum incommodum non paruum, euaporato subinde non excremento  
 modo, verum etiam ipsius corporis nutrimento. Ergo in his differentiis  
 quæ a qualitate sumūtur, aberrare satius est versus eam quæ durior est,  
 q̃ eam quæ mollior. In iis quæ a quātitate ducuntur, in proposita saltem  
 natura & ætate: si quid delinquitur, versus id quod minus est, id esto. Sē-  
 per enim eius in præsentī disputatione meminisse oportet, augendi eius-  
 modi corpus, haudquāquā ficcandi, studiū esse ppositū. Quas vero cor-  
 porum naturas, & quo modo affectas, amplius fricandum sit, postea di-  
 cemus. Nunc ad propositam materiā reuerſi, de mensura ipsa frictionum  
 agamus. ad eundem modum quo paulo ante de qualitate egimus. Con-  
 uenit autem hoc loco vt priusquā mensurā definio: alterius cuiusdā æstima-  
 mandi mentionē faciam, sine cuius noticia, mensuram ipsam nec defini-  
 uisse recte licet, nec nouisse. Est vero quod æstimādum censeo, aeris qui  
 fricandum corpus continebit temperies, quam vtiq̃ in re ipsa monstra-  
 re licet. explicare oratiōe aperte, ita vt interpretationis euidentia nihil de-  
 sit: plane non licet, sed est prorsus inexplicabilis. Verum si non adeo mul-  
 tum orationi de rei euidentia desit: abūde fuerit. Præcedit vero hanc, &

Quæ sit præ-  
 paratoria fri-  
 ctio, & quæ  
 apothera-  
 peutice,

In regione  
 de natura  
 de frictio  
 de frictio  
 de frictio

Proposita  
 natura  
 de frictio  
 de frictio  
 de frictio

Medic  
 de frictio  
 de frictio  
 de frictio  
 de frictio

alia quædam consideratio. Nempe quo anni tempore, & in quo nam orbis loco, exercitandum statuemus. Duo enim hætenus de eo tantum definita sunt, corporis status & ætas. Vbinam autem aut altus hætenus fuerit, aut exercitandus nunc sit, aut quo anni diei ve tpe, nihil sane constitutum est. Quæquæ per hæc certe cuiusque ratione, mediocritas frictionis est varianda. Ergo ad ea quæ hætenus statuta sunt, hæc quoque definienda sunt, utique potestate iter initia operis iam tradita. Non tamen interpretatiõis luce clare explicata. Dicens enim veluti regulam quandam omnium quæ post dicenda erant, positurum me hominem eo corporis statu, de quo queri non possit: obiter nimirum etiam regionum hominis potestate definiui. Cui nec optimo temperamento, nec irreprehensibili omnino membrorum modulo, corpus vultu in iis regionibus quæ a temperamenti modo recesserunt, gigni possit. Sicuti tam ratio docet, tum experiẽtia comõstrat. Quippe sicci, graciles, & veluti torrefacti in æstuosis tractibus hoies fiunt. Rursus frigidioris plagæ incolæ, in æquali temperamento visuntur, ut quibus exteriora frigeant, interiora atque in his viscera, immodice caleant. Sane optimum corpus de quo nunc sermo proponitur, veluti polycteti regula est, cui in nostro situ utpote præbe temperato, non pauca similia videas. Apud gallos vero, Scythas, ægyptios, arabas, ne per somnium quidẽ tale visum est vidisse. Nostræ autem regionis, quæ in latitudinem non parvã extenditur, id quod in medio habetur, optime sane temperatum est. cuiusmodi patria Hippocratis est. Etenim ea tum hieme, tum æstate, mediocrem temperiem exhibet. vere autem & autumnno multo magis. Eiusmodi igitur locum cum corpori proposito dederis, anni quoque tempus, veris mediũ ipsum dabis. Esto vero & diei in qua nobis exercitandus primum est, maxime quo ad fieri potest, ipse meridies. Quo videlicet naturalis temperamenti eius vis, ab ambiente nullo pacto mutetur. eadem exigit ratio, ut ne domus quidem in qua exercitandus est, ipso presertim die calidior frigidior ve sit, quã publicus totius urbis aer. At æstate atque hieme, talis vel arte præparandus est. Nempe hieme calidior, æstate frigidior: quo videlicet exacta temperie corpus frictionis tempore fruatur. Quando si iusto calidior, frigidior ve domus fuerit: in calidiore, illico sudabit, in frigidiore, neque calefiet prorsus, nec mollietur unquam, nec floridum ruborem ostendet, nec in tumorem attolletur. Sunt namque duo hæc rubor & tumor, in aeris temperie, & corporis statu temperato: mediæ frictionis notæ. Veluti enim si calidam infundas, primum quidem corpus intumescit, si largius infundas, decumbit. Ideoque & Hippocrates de iis aiebat, primum quidem attollitur, deinde fit gracile, ita frictio quoque attollit quidem primum, postea contrahit, ac molem deponit. His ergo qui carnis augendæ causa fricantur, tunc plane finienda frictio est: cum corpus & intumuit, &

In regione i  
tẽperata, nõ  
posse irrepre  
hẽsibilẽ natu  
rã gigni.

Propositam  
naturã velu  
ti polycteti  
canonẽ esse

*Hippocratis patria, Teparã.*

Mediæ fric  
tionis notæ.  
Hippocra  
tes  
Quatenus  
fricandum

ad sūmū fere tumorē puenit. Qui autē ad exercitādū iā præparat: his minime id tempus operiēdum, sed lōge pri<sup>o</sup> desistēdū a frictiōe est, potissimū cū optimi tēperamēti sunt, & ætate adhuc pueri: horū nāq; tū humidū corpus est, tū tenerū ac paucis frictiōib<sup>o</sup> mollescēs. Præparatoriē vero frictiōis meta finisq; est, vt solidæ partes molliātur, humida soluantur, & corporis exigui meat<sup>o</sup> laxetur. Quis vero frictiōnū esse debeat numerus: definire sane oratione nō ē. Cæterū qui his præficiē, harū rerū perit<sup>o</sup>, hic primo quidē die min<sup>o</sup> exacta, exq̄litaq; cōiectura vteē. Sequēti vero die: vbi iā experiētia aliquā adolefcētis est adept<sup>o</sup>: magis exactā certāq; habebit. Quinetiā de exercitatiōe ipsa: pri<sup>o</sup> certe die mēsurā ad vnguē definire nō potest. sequētib<sup>o</sup> deiceps oīno potest. Sūto igit̄ hic quoq; notæ. Pri<sup>o</sup>mo quidē die cū adhortāti icitātib<sup>o</sup> ad exercitādū: nō perinde obsequitur, sed segniores & min<sup>o</sup> tū frequētes, tū decētes, ac (vt semel dicā) minus valētes, tū colluctatoris sui apprehēsus, tū mor<sup>o</sup> obit. Porro expedit neq; paulo animosiorē esse q̄ exercitat, vt lassis iā viribus, etiam exercitari aueat: neq; ignauum, qui itegris adhuc virib<sup>o</sup> laborē tamē detrahet. Est vero p̄fecto talis nō corpore modo: sed etiā aīo, quē nūc educādū suscepi mus. Quādoquidē quib<sup>o</sup> frigid<sup>o</sup> succus ī vētre aut ī toto corporis habitu collect<sup>o</sup> est: hi segniores ad motionē sūt. Pari modo & q̄ plethorici, id est q̄ succis æquabiliter se habētib<sup>o</sup> nimīū abūdāt, & quos recēs frig<sup>o</sup> afflixit, hi & ignaui sūt & ad mouēdū pigri. Iā his etiā magis ita sūt affecti: q̄ cūq; natura frigidiores sunt. sicuti etiā his ipsis lōge magis, quorū frigiditati etiā humor ē adiūct<sup>o</sup>. Hi nāq; quātitatis exercitādi notas corrūpūt. sicuti ediuerso q̄ calidiori tēperamēto sunt, siue id p̄prie naturæ spōte eueniat, siue ab accersito quopiā affectu, hi & animoli sūt, & certaminis auidi, & ad actiōnē plusq; expedit p̄opti. At quib<sup>o</sup> nec corp<sup>o</sup> calidi<sup>o</sup> frigidiusue ē, nec aīm<sup>o</sup> oīno iacēs, ac demiss<sup>o</sup>, aut cōtētiōis glorię ve præcupid<sup>o</sup>, & ad actiōnē præceps, his modi exercitaciōnū iudicia itegra manēt, illesa q; seruātur, & pri<sup>o</sup> statī die, & multo magis p̄cedēte tēpore. Si enī qd̄ iter iniitia suffugit: id experiētia ipsa edoctū, ad exactā noticiā pueniet: nō aliter & sibi mod<sup>o</sup> ad certā cōiecturā p̄ducit. q̄ tamē ab initio definiri nullo pacto potest: verū quotidiana experiētia, cū recordatiōe quātitatis tū cibi, tū exercitaciōnū: eo etiā q̄ huic præficiē, nihil nō sollicite obseruāte, sed sēp vt tātū ciborū post tātā exercitaciōnē cōcoxit, recordāte, p̄p̄modū ad exactā sciētia, itellectū tēpore p̄ducit. Hęc igit̄ oīa etiā deficientib<sup>o</sup> ab optiō statib<sup>o</sup>, cōmunia sūt: de qb<sup>o</sup> agere nōdū statuim<sup>o</sup>. Cæterū optia natura, quę hic nobis ēpposita, mēsuras oīum maifestas optinet. vt quę nec animi moribus, nec corporis itemperie, dictorum quicq; obturbet imutet ue, sed frictiōis, exercitaciōis, ciborū, ac somni, mēsuras aperte idicet. ac tum primū quodlibet horum respuat, cū eius vltra nō egeat. Quare fuerit hoc quoq; ei qui tali corpori præficiatur: non minim<sup>o</sup> modi index. Dico

Præparatoriæ finis.

Plethorici, qui.

autē ipsam ad singula quæ agi debent alacritatē. ceu materia ipsa in opti-  
mo corporis statu, modum sibi met præscribēte. Etenī qui optima natura  
sunt, & iā ad exercitationē, frictione præparātur: tū demū ad exercitandū  
prodibūt, cū toto iam corpore abundæ emolliti, ex calfa diq; sunt. Exerci-  
tādo quoq; tū primū grauatius mouebūtur, cū satis ] exercitati iā fuerit.  
iam a cibo ] tū primū abfissent, cū satis se impleuerint. Quare nullus in hoc  
homīe, metus est, ne quādo aut iusto pl<sup>o</sup> labore, aut iusto plus cibis se in-  
gurgitet, si naturæ suę impetus sequatur. Quo fit vt neq; profus peritissi-  
mū, sibi præfici is postulet, sicuti oēs de quibus postea sermo erit, deterio-  
ris notæ homines. Quippe sanū corpus ipsum sibi ipsi omnia inuenit, p-  
prio naturæ suę ipetu directū, maxime si i his quæ ad animū ptinet, rec-  
te sit educatum. Nā multi in malis morib<sup>o</sup> a pueris educati, in desidia & i-  
tēperātia viuētes: bonitatē naturæ corripunt, sicuti cōtra, nōnulli viciosa  
corporis naturā sortiti, tēperātia vitæ & appositis exercitijs, naturæ vitia  
mutarūt in melius. Sed de horū quidē ] siue exercitationibus ] siue etiam  
operibus sequēs liber totus cōponit. De ijs qui optio corporis statu sūt,  
& qui sanitatis tutori auscultabunt, in hoc libro agere statuimus. ac præ-  
cedēs quidē de his sermo, ad exercitationū mēsurā vsq; est pgressus. Sue-  
perest ergo vt de generibus eius differamus. Genera exercitationū voco  
luctā, pācraton, pugillatū, cursum, & alia id genus. Quorū alia tantū  
exercitatiōes sunt, alia nō exercitationes solū: sed etiā opera. Exerctati-  
ones sunt, tū hæc ipsa quæ dicta modo sunt, tū præter hæc, quę græce di-  
cūtur το πυτι λίζδν το εκπλεθρίζδν το σιομαχδν το ακροχδρίζεσθαι.  
Atq; hæc mox descriptiōe exponētur. Præterea saltus, disci iactus, tū cor-  
ryco, folle, pila, vel per alteres corpus fatigare. Exerctia simul & opera  
sunt, cū fodit quis, cū remigat, cū arat, cū vites putat, cū onus gestat, cū  
metit, cū equitat, cū armatus pugnat, cū iter facit, cū venat, cū piscatur,  
cū alia quęcūq; homines vel opifices, vel nō opifices, in vita vsus causa  
exercēt, facit. seu domos ædificēt, seu naues, seu ferrariam erariam ue fac-  
titent, seu aratra pangant, seu tale aliquid pacis belli ue instrumētū fabri-  
cent. Horū autē plerisq; est quādo veluti p exercitatiōe tātū vtare. Quip-  
pe triplex i vniuersum ipsorū vsus est. cū interi operis tātū causa vsurpēt,  
iteri meditātōnis, sed quæ ad vsū futuri sit operis, Interi p exercitacione  
tātū. Quippe ipse aliquādo hieme deprehēsus i agro, tū ligna findere, tū  
hordeū i pila cōtūdere ac deglubere, exercēdi corporis causa sum coactus  
Quę nimirū agrestes quotidie p opere faciebant. De horū igit ceu operū  
vsu, i sequētibus: ceu exercitiorum, nūc tractabimus. Nullum nāq; id ge-  
nus exercitium, aut perpetuum diem obitur, aut alio tēpore, q̄ ante cibū.  
Seruari vero tum modum exercitationum in his oportet, tū vocatā apo-  
therapian. Quod si etiam idonea frictione vsus, ad ea quis accedet, iam

De exercita-  
tionis gene-  
ribus.

Exerctatio-  
nes tantum.

Exerctatio-  
nes & opa.

Opa trifari-  
am vsurpari

Summa ob-  
seruādorū in  
exercitacioni-  
bus.

omnes exercitationis numeros impleuerit. De iis igitur omnibus scientē esse conuenit, eum qui sanitatis tuendæ officio vtetur, quē υγιεινῶν græce vocant. licet enim eum vt ante dictū est, aut sic græce aut gymnastē, aut medicum voces, prima tamē appellatio maxime propria est, reliquæ per abusum. Nam si artifex quisq; ab arte, quam tractat, deflexum sortit̄ nomen: patet eum qui υγιεινῶν, id est sanitatem tuendam profitetur: merito υγιεινῶν appellandum. ita nimirum, vt qui γυμναστικός, id est exercitatiōni tantum præest: gymnastē: & qui morbis medetur, medicum. Quod si quis hunc ipsum vel gymnastē, vel medicum, pro υγιεινῶν appellasse volet, tum a parte totum, tum vero nec proprie nominabit, sed abusiue, vel ambigue, vel quomocūq; aliter dixisse velis, appellatōnem faciet. Huius rei causa est, quod cum vna sit ars, quæ corpori tuendo præfideat: vnicum ei proprium nomen inditum non est. De quibus omnibus vberius singulari libro egimus, quē Thrasibulum inscripsimus. Ac genera quidē exercitationum sunt, ea quæ diximus. Qualitas vero seu differētia (Nā & hanc quoq; vtroq; modo appellare licet) velocitas tarditasq; mouendi sunt. Præterea quod aliud robustum, aliud (vt ita dicā) imbecillum est. Ad hæc vehementia & leuitas. Vtendi vero ratōnes omnium prædictorum generum vna cum differentiis proprijs huiusmodi sunt. Nā aut perpetuus motus est, aut intercisus. & si perpetuus, æquabilis aut inæquabilis. si intercisus, aut certo ordinæ, aut citra ordinem. Hæc igitur vtendi rationes ab ipso negotio capiuntur. Quæ vero ab his quæ extrinsecus sunt posita, ducuntur: eiusmodi sunt. quod aut sub dio exercitatio fit, aut sub tecto, aut in mixta vmbra quam υποστυμνίη græci vocant. Itemq; quod aut calens locus est, aut frigidus, aut media tēperie. Præterea aut plane ficcus, aut humidus, aut medio modo attemperatus. Similiter illæ quoq; vtendarum exercitationum rationes quædam sunt. quod cum puluere exiguo multo ue vsurpentur. item quod cum oleo exiguo multo ue aut etiam sine vtroq; administrantur. Quoniam ergo enumerata a nobis vniuersa sunt: quorum peritum esse oportet, qui sanitatem tuendam profitetur, ad ipsa nunc exercitationum genera non intempestiue redibimus. Ac primum docebimus, tum quid omnibus sit commune, tum quid singulis proprium. Hinc frictionis ipsius tempora definiemus. Ergo omnis exercitationis commune illud est, quod animali ipsi ex ipso caloris augmentum excitat. Quippe calefiunt corpora nostra & balneis, & calidarum aquarum lauacris, & cū per calidiores tempestates insolamur, & cum igni fouemur, & cū calidis medicamentis perfricamur. Cæterū ab externo ē oīs eiusmodi calor adscitus, nec de proprio principio, sed aliūde accessus. Exercitatio vero, ipsi caloris augmentū aīalib⁹ ex ipsorū corporib⁹ excitat. Atq; is oīum exercitatioū cōmunis effect⁹ ē, ppri⁹ tamē earū effectus nō est.

Qualitates  
exercitatio-  
num.

Vtendi exer-  
citatioū ra-  
tiones.

Omnis exer-  
citationis, cō-  
mune.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

Quid ira.

Motus i ve  
recundia.

Valēs exer  
citatio.

Vehemens  
exercitatio.

Varia exer  
citationum.  
species.  
Robusta  
exercitatio  
nes.

Si modo & iratis, & perturbatis, & pudore affectis, naturalis etiam calor augetur. quāq̄ ira haudquāq̄ audius, sed veluti feruor est caloris i corde. Itaq̄ etiā essentiā eius, vel probatissimi philosophorum talem esse affirmāt. Quippe accessorium ire est, non eius essentia, vltionis appetētia. Verecundis autem augetur inritus calor, dum primum iro se recipit vniuersus, deinde postq̄ in alto corporis est collectus, & ex ipso inibi congestu, & ex assiduo motu incrementum capit. Non enim quiescit pudore affectorum spiritus, sed tum ab interno, tum circa se, vna cum toto sanguine varie circumagitur. ita plane vt spiritus eorum qui perturbātur. Dicitur autem in progressu latius de omnibus eiusmodi animi affectibus. Ad presens enim propterea quod commune Symptoma, tum hos ipsos affectus, tum exercitationes excipit: dum omnis exercitij communem esse natiuū caloris auctum ostenderem, idq̄ de interno, & a se, non tamen solis exercitationibus inesse, sed pariter dictis modo affectibus: coactus sum obiter & de his meminisse. Iam singulas exercitationum, seorsum persequi tempestiuum videtur. Illo præserti prius significato, quod i his quoq̄ complures differentiæ inueniantur. Quippe interim aliam partem: aliud alio magis exercitium fatigat. Et quædam lente motis, fiūt, quædam ocyssime agitatis, & quædā robore ac nixu adhibitis, quædam sine his. Ad hæc quædam cum robore pariter & celeritate, quædam languide. Ac quod violenter quidem sine velocitate exercetur εὐτογογ, id est valēs voco. Quod violenter & cum celeritate σφ. δρογ, id est vehemens. Violenter autem robuste ue dicere, nihil referat. Fodere ergo valens robustaq̄ exercitatio est. Simili modo & si quis quatuor simul equos habens coerceat: impense robusta exercitatio est, non tamē celeris. Tum si quis maximo onere sublato, aut eodem loco maneat, aut paululum proccdat. Iā accliuus inambulatio, huius quoq̄ generis est. Attolluntur enim eo motus genere, & veluti onus sustinentur ab ijs quæ primum mouentur: reliqua corporis membra vniuersa. Præterea si quis per funem manibus apprehensum, scandat, sicuti in palestra pueros exercent, qui eos ad robur præparant. Quinetiam si quis fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat: robustum is validumq̄ laborē exercet, citra tamen celeritatem. Ita vero & si quis manibus in pugnum reductis: iisdem prolatis, vel in altum sublatis, diutissime eodem habitu consistat. Quod si adhibitum quempiam deducere sibi man<sup>o</sup> iubeat, nec tamē ipse remittat: vel ipē si<sup>o</sup> hic tū musculos oēs, tū neruos ad robur cōparat. vt quorū maxie ppria sunt, oīa id gen<sup>o</sup> exercitia. Id q̄ multo cēte magis fiet, si qs sūmis manib<sup>o</sup>, vtraq̄ seorsū apprehēso pōdere (cuiusmodi sunt q̄ i palestra alteres dicūt) porrectis his, aut i sublime erectis eodē habitu p̄sistat. Iā si etiā cupiā iusseris vt te violenter detrahat, inflectatq̄, dum ipse nō

*Qui alteres.*

manibus modo, verū etiam cruribus spinaq; cōstans inflexusq; resistas: non leue ad membrorū robur exercitationē obieris. Sane hoc genere Milonem ipsum exercitasse se ferunt, dum alias conuellere se mouereq; de loco: volenti permitteret, verū hęc crurū maxime exercitatio fuerit. Alias, vtiq; si manus exercitandas curabat, pugnum aperire iuberet. Idem (vt aiunt) malum punicum, aut tale quippiam manibus complexus: auferēdum cuius præbebat. Hęc igitur exercitia, maximi roboris tum ostentationem, tum exercitationem continent. Robur autem partium tum exercet, tum vero firmat, & si quis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus digitisq; pectinatim iunctis: aut quē complectitur absolueret se iubeat, aut ipse se a cōplectente soluat. Ita etiā & si quis alterum qui versus ipsum, se inclinet, a latere aggressus, illa manibus complexus: ceu onus aliquod sublatū inuicem protendat: reducatq; ac magis si dum gestat, ipse nutu renutuq; corporis vtatur. sic nanq; spinam vniuersam ad robur comparauerit. Aequē vero qui pectorib<sup>9</sup> ex aduerso innixi, magno se conatu inuicem retrudunt. Etiam qui a ceruicibus pendentes, deorsum trahunt, ad robur præparāt. Cæterū talia omnia exerceri citra palestrā, aut copiosum puluerem queunt, quocunq; conculcato loco erectis ac stantibus. Quæ vero luçtantes inter se moliuntur, cum robori augendo student, hec aut puluerē altum, aut palestram desyderant. Ea sunt eiusmodi, cum vterq; luçtantium ambobus cruribus alterum alterius crus complectitur, deinde manibus inter se collatis, altera ceruici violāter incumbat, vtiq; quæ e regione impediti cruris est: altera brachio. Licebit & circa summū caput manib<sup>9</sup> iniectis, violenter retrosū se agat ac reuellat. Eiusmodi luçta vtriusq; luçtatoris robur exercet. quē admodū & ea quæ altero alterum cruribus cingente, vel ambo per ambo mittente, fiunt. Nam hęc quoq; vtrumq; ad robur præparant. Infinitæ aliæ eiusmodi robustæ exercitationes in palestra sunt. quorum nimis rum omnium peritiā vsuq; pædotriba callet. Ipse sane sic a Gymnaste diuersus, vt a medico coquus. quod ipsum quoq; ad perpensionem æstimationēq; se offert. At dictum quidem iam de hoc est in eo libro q̄ Thrafibulus inscribitur. cæterum dicemus & nunc quod satis ad præsentem sit disputationem: verum si prius exercitationum varietates absoluero. quarum quæ robustæ sunt, quasq; eutonus græci vocant, dictæ iam sunt. Superest vt de iis dicam<sup>9</sup>, q̄ celeritate paguntur, citra p̄ robur & violētiam. Id genus sunt, cursus & vmbatilis armorū meditatio, & cū duo sūmis manib<sup>9</sup> cōcertāt  $\alpha\chi\sigma\chi\delta\sigma\mu\omicron\sigma$  græci vocāt, tū q̄ per coricū & pilā exercitatio fit. vtiq; cū a distantibus & currētibus administratur. Eius generis ē & qd̄  $\epsilon\kappa\pi\lambda\epsilon\theta\sigma\iota\zeta\delta\eta$  græci dicūt, & qd̄  $\pi\iota\tau\upsilon\lambda\iota\zeta\delta\eta$ . Est autē  $\epsilon\kappa\pi\lambda\epsilon\theta\sigma\iota\zeta\delta\eta$  cū in plethro. i. i sexta pte stadij q̄s prorsū retrorsūq; vicissim, idq; sepe i

Milonis ex  
ercitatio.Pædotriba.  
GymnastesCeleres ex  
ercitationes $\epsilon\kappa\pi\lambda\epsilon\theta\sigma\iota\zeta\delta\eta$



GAL. DE SANITATE TVENDA.

πλτυλίξῃ

utranque partem sine flexu cursitans : vnoquoque cursu breue quiddam de spacio demit, quoad denique in vnico gressu constiterit. πλτυλίξῃ vero, si quis summis pedibus ingrediens: tensas in sublime manus, hanc antrosum, illam retrosum celerrime moueat. Hoc vero exercitamento maxime ante parietem stantes vti solent. quo si quando aberrēt: facile pariete apprehenso erigantur. Sed sic exercitatorum, vt error magis latet: ita exercitium ipsum fit imbecillius. Celeres vero motus sunt, citra tamen violentiam, & qui in palestra eduntur circūuolutis humi nobis, vel solis vel cum aliis. Licet autem & erectis, tum circūactis ac velociter prope astantem mutantibus, celerem exercitationem peragere. Potest & solis cruribus, idque erectus, ac vno loco consistens, celeriter exerceri. subinde quidem retro tantum resiliēs, interim vero crurum vtrumque vicibus referēs. Quin & per manus exercitatione celeri, tantūdem valente, vti datur. idque citra vtillos alteres: vtique si frequentiae celeritatisque motus earum, impense incubas, siue has in pugnam ductas: siue explicatas mauis. Ac eiusmodi quidem celeris exercitatio est, in quibus dixi speciebus comprehēsa. Reliquū est vt ad vehementem veniamus. Ea vero sicuti praedictum iam est, ex robusta celerisque composita est. Quando quas robustas diximus: is omnibus vt vehementibus vti licet, motus modo celeritatem adicias. Non in postremis vero vehementes haec sunt, fodere, discum mittere, saltare, idque continuo sine intermissione opere. Similiter graue quoduis telum iaculari, continuatis sibi quae maxime iactibus, aut graui armatura telum: celeriter agitari. Et qui aliquo quidem talium exercentur, intermittere paululum solent.

Vehementēs  
exercitatio-  
nes

Affiduā in-  
tercisaque ex-  
ercitationis  
discrimen

Dolicos

Quae exerci-  
tia quas par-  
tes exercēt.

Atque hoc loco inter assiduam interpellatamque exercitationem: differentiā noscas licet. quas enim modo retulimus, vniuersae morula interposita magis vsurpari solent: ac potissimum quae labores operaque sunt, nedum exercitia, vt fossio & remigatio. Quae vero remissiores exercitationes sunt: eae sine interposita quiete magis fiunt. veluti continuatus diu cursus, quem graeci dolichon vocant. & iter facere. Haec igitur omnia exercitationum genera sunt, quae & modo dictas differentias habent, & supra has quod alia lumbos magis, quam brachia cruraue exercent, alia spinam totam, aut pulmonem tantum, aut thoracem tantum. Quippe itatio, cursusque, crurumque exercitationes sunt. acrochirismi & sciamachiae, brachiorum ac manuum propria. Lumborum autem, assidue se inclinare, ac rursus reuocare. idque aut pondus aliquod a terra tollentem, aut assidue in manibus sustentem. Sunt & qui depositis ante se alteribus, vlnae interuallo distantibus, postea mediis ipsi stantes, inclinant se atque attollunt, dextera quidem, eum qui ad sinistram iacet, sinistra, qui ad dextram, tum rursum vtrumque in suum locum referunt. Atque hoc identidem deinceps faciunt, iisdem vestigiis insistentes. Hic vero motus transuersas spinae partes magis exercet. sicuti prior

Celeres  
exercitatio-  
nes

πλτυλίξῃ

ille reſtas. Thoracis vero & pulmonis, maximæ reſpirationes, propriæ exercitationes ſunt. Maxima vero vox ſupra iam dicta, vocis quoque inſtrumenta omnia permouet. quorum enumeratio, in his quæ de voce edidimus, habetur. Quoniam autem huc producti ſumus, non alienum ſit de omnibus animalis partibus tradere: & quæ motus euidentēs, & quæ leuis & obſcuros optineant, quæ rurfus a ſe moueantur, quæque ab aliis. Quippe eiufmodi diſcretio: non paruam commoditatē Gymnaſtæ afferet, ad omnia animalis mēbra mouenda alias a ſe & propria virtute, alias ab aliis & per alienam. Quæcūque enim voluntate ſuſcipiunt actiones, hæ muſculorum neruorumque, & quos aliqui tendones, græci tenontas vocāt, propriæ ſunt. Eædem tamen ſi maiore vi & celeritate fiūt: primum quidem & maxime dictas iam partes, ex accidenti vero, etiam arterias exercent. cū prædictis vero oſſa, venæ, carnes, ligamenta, & ceteræ omnes animalis partes vna mouentur. Reliquorum vero motuum, qui in animalium corporibus noſcuntur: quicunque non cōmuni volūtate ſuſcipiuntur, ſed vel naturales ſunt, vel per animi affectibus eduntur: duplices hi genere ſunt. alii enim cordis & arteriarum, alij venarū & iocinoris, actiones ſunt. atque horum quidem primum & maxime, ſecundo loco reliquarum omnium partium. Quandoquidem quatuor naturalibus facultatibus, omnes gubernantur: ac arteriarum quidem cordisque motus, nunquam ſane omnino intermittitur. cæterum magnitudine, paruitate, velocitate, tarditate, & vehementia, varie intenditur atque remittitur. idque multis ex cauſis, quas omnes in opusculo quod de pulſuum cauſis conſcripſimus, percenſui. Nunc ſumma tantum capita deliſſe ſat erit. Vna igitur mutandi pulſus cauſa eſt, naturalis caloris auctio diminutioque. Altera cauſa eſt, quæ ex animalis ſpiritus mutata quantitate ſpectatur. Tertia, quæ ex firmitate infirmitateque naturalis virtutis accipitur. Quarta, quæ ex inſtrumentum ipſius malo affectu eſtimatur. Verum de hac diſſerere: non eſt huius loci. Iam enim ægrotet animal neceſſe eſt, in eiufmodi affectibus. cū reliquæ omnes pulſus mutationes, etiam in ſanis ſpectentur. Quæ igitur ex aucto diminutoque naturali calore mutatio oritur: ea per anni tēpore, nutrimento, potionem, balneo, frictionem, ſōno & vigilia, itemque animi affectibus, & actionibus voluntate ſuſceptis, incidit. Quæ vero ex animalis ſpiritus alteratione naſcitur: ea pro motus qui volūtate, conſilioque inicitur (καθ' ὄγκον) græce vocant) differentiis variatur. Quæ ex virium firmitate infirmitateque oritur, pro ſubſtantie ipſius cordis & arteriarum bono contrario ve temperamento contingit. Porro venarum opus vna cum aliis inſtrumentis vniuerſis, quæcunque natura ad alimenti diſpenſationem excogitauit: pro cibo portioneque, tum vero pro diſtributionis in corpus, & concoctionis, & nutritionis ratione, variatur. Huius vero mutationis, arteriæ quoque partici

Quæ partes animalis euidentēs, quæ obſcuros meatus habent.

Item quæ a ſe mouentur que ab aliis

Cordis & arteriarum motum non intermittere.

Mutandi pulſus cauſæ.

Venarum opus vnde varietur

Motus qui  
actiones nō  
sūt, triplices  
esse

Qui motus  
viscera con-  
cutiunt.  
Fricatio per  
fasciam.

Spiritus co-  
hibitio.

pes sunt. Qui vero motus, actiones non sunt: horum triplex diuersitas intelligitur. Alij namq; animātib<sup>9</sup> ex seipsis insunt: alij extrinsecus adueniunt, alios medicamenta prouocant. Et ex se quide in animalibus insunt, hi quos ante memorauimus. Extrinsecus vero accedunt, qui nauigando, equitando, aut gestando siue vehiculo, siue lectulo pendente, siue cunis agitati prestantur, siue per nutricum vlnas, vt infantibus. Extrinsecus p̄ terea aduenientium, & frictio fit. Nonnulli tamen mot<sup>9</sup> mixti plane sūt, veluti equitatio. Non enim vt in vehiculis, presertim in quibus stratus quiescas, ita etiam cum equo infideas accidit, vt a gestante tantum agiteris, ipse nihil agas. Quin spinam erectam sustinere, tum vtriusq; fœminib<sup>9</sup> equi costis firmiter hęrere, & crura extendere oportet, etiam ante prospicere. In quo non modo visus, sed etiam collum laborat, præcipue tamē viscera hoc genere agitantur. Porro ea salientibus quoq; æque dimouentur. Verum iis qui vehiculo gestantur non æque. Quare si quis viscera q̄ sub septo sunt: mouere violentius velit: & prædictos labores adbeat, & p̄ terea ad frictionē quæ per circūiectam fasciam administratur, accedat. Statuatur autem oportet, is qui fricat a tergo, qui modo in dextram, modo in sinistram manus iniiciat, adclinante apprimenteq; has ipsas partes ipso q̄ fricatur. Sane cōcutiunt nō nihil ea quæ sub septo viscera sunt, & maxime tum respirationes, tum voces, pari modo efflatus, & qui per se fiūt, & qui cum cohibito compressoq; spiritu, tum in tiliarum sono, tum voce adhibentur. Iam ip̄a spiritus cohibitio, exercitatio quædam musculorum est: non minus certe eorum qui in abdomine, q̄ qui in thorace insunt. Verum de hac post agetur, vt pote quæ supra alia quæ modo retulimus commoda: etiam aliam gratiam non leuem præstat, cuius nimirum causa ad finem eam exercitationis adhibemus. Verum ad p̄positum redeūdū, nempe quod non pauci ex iis motibus qui partibus animalium accedūt: nec partium ipsarum actiones sunt, nec earum actiones sequūtur, sed ab aliis & per alia perficiuntur, veluti in vehentibus, nauigantibus, perfriandis, purgandisq; per medicamenta tum vomitoria tum aluum ducentia fit. Verum eiusmodi motus, huius de tuenda sanitate artis nō est. Reliqui omnes, & potissimum ij qui ex frictione fiūt: imprimis necessarij cognitu huius artis præfidi sunt, quippe ad cuius professionem spectat, omnium motuum vires nouisse, sicuti (reor) ad opifices ip̄os spectat, singulos particulares motus nosse. Hi namq; varietatē quæ in materia est, norunt: Gymnastes virtutis singulorū scientiam habet. Etenim si quis me iubeat vt oplomachicos id est armorū meditationis motus, vel alium doceam, vel ipse concinne peragam: sane vnumquemlibet eorū obire cōmode nequeam. At si cui me oplomachicorū cum agit, adhibeas: nō mō quam vim optineat actionum quælibet, sed etiam q̄ maxime partem exer-

ciret, om̄ibus illis certius norim. Immo vero (Si verū ingenne fateri oportet) oplomachus nullius earum vim reddat. Qui exercitationū artem probe callet: is omnes nouerit, singulas ad certos referēs fines. Nā q̄ aut violētā quādam sunt, grauesq̄ ac robustā, aut leues celeres & cōcitā, aut pariter violentā & celeres. Has igitur obiter dum agi conspiciat: statim vias facile dignoscit, atq̄ hoc amplius: quānā crura, brachia, vel thoracem actio exerceat, quā lumbos, caput, spinam, vel vētrē, quā demum aliam quāuis partem egregie prāter cetera fatiget. Oplomachus enī apte numeroseq̄ motus peraget celeres fortasse, robustos, ac graues. cæterum quod densent aut emacient eiusmodi motus, parū nouerit. Pari modo nec quod carnē augment & rarefaciunt, motus tardi. Iam idem robuste simul & tarde & grauiūter mouebitur, nec tamen quod istiusmodi motibus corpori robur & grauitatem acquirit, intelligit. Aurigandi quoq̄ peritus, omnes motus particulares numerose apteq̄, & ad vsum commodissime explicabit. sed qui horum corpus emaciēt, aut carne impleāt, robustum, vegetum, molle, durum, densum, rarum ue efficiant: omnino ignorat. Ita & qui pila exercere instituit, sphericum vocant, omnē pilā iactum exceptū q̄ callet. minime tamen quē corpori affectum ij cōparēt, nouit. Pædotriba quoq̄ quicquid in palestra motuum geritur, pernouit. quid quisq̄ motus efficere queat, ignorat. Et (vt semel dicam) omēs homines artifices iuxta inertes q̄, quos corpore motus exercent, eorū ignorant vires. saltatores, nautę, fabri, tum materiarij, tū ferrarij, piscatores, agricolę, ædificatores, sutores, omnes deniq̄ qui quiduis moliūtur. At gymnastes ex ijs quæ ante retuli principiis, cuiusuis actōnis, etiam eius quam nunc primum, nec ante conspexit: vim tenebit. veluti statim saltantiū præuegeti motus, in quibus nimirum q̄ maxime saliant, ac celerrime circumacti vertūt, & genu pri<sup>o</sup>posito, mox emicāt, & crura tū adtrahūt, tū maxime diuariāt, & sūmatim i quibus ocyssime mouētur: gracile, musculosum, durum, compactum, præterea vegetum corpus reddunt. At remissi, tardi, & languidi motus, non solum non eiusmodi corpus, quale nunc diximus faciunt, sed contra si natura musculosum & vegetum sit, diuersam omnino affectionem inducunt. Quod igitur mox diximus, pædotribam ita esse gymnastę ministrum, vt medici coquum: id nūc quoq̄ ostensum est. Quippe coquus, betam, lētem, aut ptissanam, alias alia ratione præparat. nec tamen quod præparauit, quam vim optineat: intelligit, aut quānam præparandi ratio censenda sit optima. At medicus nihil horum ita vt coquus, parare est potis. Verum quicquid præparatum sit: eius vires probe callet. Ergo gymnastes propositi nobis adulescentis, vtiq̄ qui optimum corporis statum est sortitus, omnium quidem exercitationum vires pernouit. deligit vero ex omni genere quod moderatum

mediumque inter utrumque excessum est. Nam neque celeris tardoque ue exercitatiois, optimus status eget, sed plane mediocris ac media. nec rursus violenta & vehemens, nec remissa & languida. imo in his quoque mediocre optimum est, quando non alterare, sed plane seruare optimum corporis statum conuenit. Siue igitur armis eiusmodi adulescentem exercitare gymnastes velit: peritissimo totius meditationis armorum adscito: eum omnes sibi promere actiones iubebit, mox ipse eliget, ac discernet, imperabitque, quibus carum saepe, quibus raro, quibus mediocriter, quibus aut nunquam, aut semper exercitari eum velit. quippe quem latere non potest, quae quodque membrum exercitatio magis agitet, quae ue cuiusque exercitatiois qualitas, facultas ue fit. Siue folli pila ue exercitare studet: hic quoque rursus, tum genus, tum qualitatem, tum modum actionis inueniet. ipso folli pilae ue perito, pro ministro adhibito, quo illi omnem eius generis actionum materiam indicet. Nam ipse proprie cuiusque artis materiae, gymnastes qua gymnastes omnino est ignarus. verum ubi semel inspexit, non solum qualitatem, sed etiam vim eius protinus intelligit. Quamplurimos enim ipsi ex iis quibus imbecilliores quaedam corporis particulae erant, unde crebris in his urgebantur morbis, unius gymnasticae ope restituisimus. neque tamen omnes propriis exercitationibus. sed siue quis saltator erat, siue oplomachus, siue pancratiastes, siue luctator, siue alio quouis genere exercitatus: iussu eo magisterij sui motus coram promere: mox appositis vna cum tempore & modo delectis. Verum de correctione id genus, procedente tractatu agemus. ea scilicet operis parte in qua de viciosis corporum statibus disceptabitur. Nunc optime comparato corpori suum statum tueri proposuimus. Porro huic ex omni genere mediocritas adhibenda est, frictione, exercitatione, balneo, cibo, somno, ita ut nec durior illi, nec mollior habitus corporis reddatur. Quippe hic, ab extrinsecus imminentibus facile offenditur. ille, corporis inhibet augmentum. Praeterea nec densior, ne videlicet in carne excrementorum aliquid hreat. nec rarior, ne quod est salubre effluat. Simili modo (Siquidem optimo habitu erat) nec solito gracilior, nec crassior. cum constat gracilitatem externis iniurijs, crassitudinem, ijs quae interne ab ipso corpore proueniunt, esse obnoxiam. Pari modo neque calidius, frigidius, ficcius, vel humidius, efficere eiusmodi corpus expedit. siquidem inculpato temperamento erat. Vnum igitur est quod in ita se habente corpore est spectandum, nempe in omni tuenda sanitatis materia, quod conueniens mediocreque est. Porro, id est inter utrumque excessum plane medium. Quemadmodum autem huius maxime fit compos: supra iam dictum est. Caeterum de iis quae maxime necessaria sunt, vel saepius meminisse non sit profecto inutile. Prima ergo dies crassiorem coniecturam praebit. secunda vero, tertia, quarta

Quomodo in  
omni sanita-  
tis materia  
seruanda fit  
mediocritas

ta, & reliquarum quælibet, pro ratione magis exactam. Quippe in prima die, omnia tibi pro dictis iam scopis sunt peragenda. Exuat se, sicut ægimius præcepit, vbi in lotio, iam perfecta concoctio cernitur. Mox frigidioris ratio huc spectet, vt membra molliantur. Docebit id tum floridus color, qui in summa cute refidebit: tum artuum flexibilitas habilitasq; ad omnem motum. Post hæc exercitetur, dum & corpus intumescit, & color illi floridus apparet, & motus prompte, æquabiliter, & concinne edit. Inter hæc vero sudorem cum calido vapore mixtum cernes. Inhibenda vero exercitatio tum primū est, cum aliquod horum fuerit mutatum. Quippe si contractior paulo corporis moles videbitur, desistendum illico est. si enim vltra quid pergat, etiam boni succi non nihil educetur, atq; ita tum gracilius corpus fiet, tum aridius, atq; ad incrementum minus habile. Nō minus profecto & si coloris gratia vanescat, cessandū est. Quando si exercitationem continues, frigidum corpus efficies, & nimium exhauries. Iam motuum alacritas, æquabilitas, vel concinnitas, si remitti quippiam collabiq; cernitur, vtiq; statim desinere cōueniet. Itidem si in sudore accidat vlla qualitatis eius quātitatis ue mutatio. Quippe quem & copiosum magis, & magis incalentem edi par est, prout motibus vehementiæ plus accesserit. Cum igitur is aut minor intelligitur, aut frigidior, tum scias digeri exhauririq; corpus. Præterea refrigerari ac ficcari plus iusto. Quo magis sollicite attendēdū exercitando corpori est, vt cum dictarum iam notarum quælibet apparet, protinus cesset. Nec tamen protinus lautum ablegandum est, sed summam exercitationis intentionē quā ἀκμῆς græce vocant, remittere sistereq; iubebitur. Quod si illa: cohibēdo anhelitu, implere velit: perfundi oleo atq; apotheraia vti deinceps debebit. Porro ea cuiusmodi res sit, simul qui sint ī ea scopi, & quæ mēsurā, præterea quibus absoluaturnum motibus, tum frictōnibus: sequēti libro monstrabitur. præsetem enim vtpote satis verborum habentem, iam commode videor finitur. si modo illud vnum adiecero, lauacrum quod omnino medio temperamento sit, ad propositam ætatem naturamq; esse eligēdū. Propositum nanq; est, si recte meminimus, tertium a natiuitate septēniū, id est quod inter quartumdecimum, ac vnum & vigesimum annos interuenit. Quo vtiq; frigida lauari adolescentem adhuc nolim, ne incremento eius cui plurimum est consulendum, sit in mora. Vbi vero iustam magnitudinem impleuit: etiam de frigida lauatione aliquid dispiciemus. Similiratione & de exercitationibus quæ in puluere obeuntur, exquisitius in sequenti sermone agem. In præseti, illud nouisse satis erit, ne puluere quidem huic opus esse. modo illi in qua exercitabitur domus, ad eum modū quem inter initia præcepimus: præparata sit. Verū si calidior sit: tum puluere vtendum. At eo si vtetur, omnino erit lauandum. Sin non vtetur, li-

Ægimius.

*Finis exercitationis.*

GAL. DE SANITATE TVENDA

ceat & illotum dimittere: præsertim hieme. post hæc vero & quæ ad cibum, potionem, somnum, ambulationemq; pertinent, coniectanda huic sunt, qui adolescenti præficitur. et in sequentibus a nobis dicentur. Verū fieri nō potest, vt modi horū primo saltē die, ratio illi exacta cōstet: secundo, vbi exploratum habuerit: quomodo post quot exercitatōnes nutritus adolescens fit: si proprium naturæ habitus prorsus seruare viderit, eodē seruato modo, tum nutriet adolescentem: tum exercitabit. Sin non seruaerit: quacunq; ratione a pristino habitu est lapsus: reducere eum mutata mensura tentabit. Ita q; facere non desistet: quoad in singulis peragendis exactum modum definierit. Quot vero & qui sint præter naturā lapsus, ac quemadmodum quemlibet tum agnoscere, tum reparare conueniat: in sequenti opere docebitur.

GALĒNI DE SANITATE TV

ENDA LIBER TERTI

VS. THOMALINA

CRO INTER

PRETE.

Edicorum gymnastarūq; qui de sanitate tuenda prodiderūt, alij omnium hominum communia præcepta tradiderunt, nihil vsq; cogitantes de corporum nostrorum per species differentia. alijs dissidere inter se corpora nostra non paruo discrimine placuit. Eorum tamen differentias, ceu comprehendere plane vniuersæ nequeant, consulto omiserunt. Pauci omnino qui per species & genera discernere sunt aggressi: plura perperam, q̄ recte scripserunt. Nos primo statim volumine quot numero species humanorum corporum sint, indicauimus, promissimusq; singulis propria tuendæ sanitatis præcepta seorsum tradituros. Orsi autem sumus ab eo corporis statu, in quo queri de vllō naturæ vitio non possit. Quoniam autem is homo negotiorum interdum occasione, vel sponte, vel inuitus pro secundæ valetudinis præceptis viuere prohibetur: satius visum est primum eum liberum, suæq; plane spōtis, ac vni corporis valetudini vacantem proponere. Ac quemadmodum quidē educari eiusmodi hominem conueniat: primo libro docuimus, ad quartūdecimum vsq; annum curam eius persecuti. Secundo qua ratōne ad virilem ætatem duci debeat, indicauimus. vbi longior sermo incidit, postq; in communia artis capita deuenit, sine quibus ne de proposita quidē ætate, naturaq; exacte differere licebat. Omnes enī tum frictionis, tum exercitationis differentias enumerauimus. nō mehercle particulares, nisi sicubi has exempli causa, non necessitatis referre ex vsu fuit, sed quæ genere ac specie sunt distinctæ. Ergo in frictionibus quidem quam mollis duraq; & ante has mediocris facultatē optineant, interpretati sumus. A diecim<sup>o</sup>

Quid actū i  
prioribus li-  
bris.

et differentias, quæ a quãtitate sumuntur, numero tris. Mox quæ ex cõ-  
iugatione harum oriuntur, omnes in totum nũero nouẽ, etiam potestate  
singularum exposita. In exercitationibus vero enarratis quẽnã acuta ve-  
loxq; vocetur, quẽnam hebes tarda q;, ac quæ harum medię primęq; na-  
tura saltẽ sint: itẽq; quæ valens ac mollis, præterea grauis leuisq;, quęq;  
harum sunt medię: simili modo tractatis, docuim<sup>9</sup> optimum corporis sta-  
tum, per omnia quę mediocria conuenientiaq; sunt, quæq; eadem media  
plane excessiuum sunt: agi debere. idq; tum in frictiõẽ, tum exercitatione,  
tum balneo, tum alimento, omnibus deniq; quæ salubrem victus rationẽ  
cõplẽt. pollicitiq; sumus sicuti de frictione exercitationeq; fecim<sup>9</sup>, vbi in  
genera qdam cõmunia spẽculationẽ reuocauim<sup>9</sup>, quo simul recordatu fa-  
cilis, simul certa ratione viaq; tradita doctrinã esset: ita et in reliquis oib<sup>9</sup>  
facturos. ac primũ quidẽ de ea quã apotheriã vocant acturos: quãdoq;  
quidẽ ea proximo loco tractãda in superiorib<sup>9</sup> est proposita. Quippe vbi  
quousq; intendere augereq; exercitationẽ oporteat, qđ ad sanitatis ratio-  
nem pertinet, præcepimus: finem quoq; sequi debere diximus apothera-  
piam. de qua nunc agamus. Est igitur primum ea genere duplex. Altera  
quidem exercitatiõis ceu pars, altera eius ceu species. ac de ea quidẽ quę  
ceu species censetur post dicemus. De ea vero quę vt pars habetur, nunc  
agendũ. Omnis exercitatiõis probe peractę postrema pars apotheriã  
dicit. Ea duplici cõsilio suscipit, & vt excrementa expurget, et vt corpus  
a lassitudine tutum reddat. Prior causa etiam exercitationi communis  
est. quando eius quoq; duplex omnino propositum est, et vt solidas ani-  
malis partes firmet: et excrementa expurget. Proprius tamen apothera-  
piæ scopus est: vt lassitudinem quæ succedere immodico exercitio solet,  
summoueat, atq; prohibeat. Ac athleticis quidẽ [ et aliis qui opere corpus  
fatigãt, ] sicuti qui vel fodiũt, vel iter agũt, vel remigãt, vel tale quippiã  
opus vitæ necessarium obeunt: presto lassitudines adsunt. nisi apothera-  
pia deuitentur. verum de quo hoc loco agimus optime comparatũ corp<sup>9</sup>  
quod ab oĩ seruitute est liberũ, et vni sanitati vacat: raro lassitudine tẽtat.  
sicuti enĩ athleticę, quos labor maxim<sup>9</sup> exercet, nullo alio exercitãdi gene-  
re obnoxii lassitudinĩ sũt: pterq; eo qđ ab ipsis absolutũ dicit: ita nec qvita  
degũt liberã, & qui tãtũ valetudinis tuẽde gratia exercitãt: vsq; lassabũt.  
propterea qđ huiusmodi exercitiũ adire nulla necessitate cogũt. Athleticis  
enĩ necesse est quo videlicet ad immodicos i certaminib<sup>9</sup> labores, etiã totũ  
diẽ aliquãdo cõtinuatos, pparato iam corpore sint: absolutissimum illud  
exercitiũ (ipsi κατὰ σκευήν vocãt) aliquando obeãt. Verũ qui tãtũ tuẽde  
bonę valetudinis causa exercitant, iis nec necessũ, nec vtile plane est im-  
modicos labores adire. Itaq; his nullus instat lassitudinis met<sup>9</sup>. Nihilominus  
feci<sup>9</sup> tamen iudẽ apotheriã vtent. et si nullo lassitudinis timore: at certe

Apothera-  
pia duplex.De apothera-  
rapia quę ex  
exercitationis  
est pars  
Exercitatio  
nis duplex  
scopos.



GAL. DE SANITATE TVENDA.

excrementorū purgandi causa. cui ex pleniore (vt græci loquūtur) mēsu-  
 ra: etiā lassitudinis securitas accedit. Nā & si ipse exercitationis modus,  
 his est a lassitudine quāmaxime alienus, actionisq; omnis ratio plane ci-  
 tra violentiam: fieri tamē aliquādo potest, vt gymnastē in vtroq; paulū  
 quid subterfugiat. quod neglectum si nō magnā, certe leuē exercitato las-  
 situdinē cōcitet. Cæterū nō cōuenit qui sibi viuat, & vni corporis sanita-  
 ti vacet: vt vel minimū lædatur vsq;. Tutissimū itaq; fit, apothera-  
 pia sē-  
 per vti. Quæ qualis adhibenda sit: ipsa finiū ad quos tendimus, demon-  
 strabit natura. Nā quoniā id petim⁹, vt solidarū aialis partiū excremēta,  
 quæ cūq; excalfacta extenuataq; per exercitationem i corpore adhuc ma-  
 nent, prorsus eijciantur: & frictiones quæ per alios administrantur adhi-  
 beri oportebit, & cum his vna, tum ipsarū quæ fricātur partium tēsiōne:  
 tū etiā spiritus cohibitiōne. At quoniā nec frictiōnū vnica ratio est, nec spi-  
 ritus cohibēdi: deligēdū ex vtroq; genere ē quod vtilissimū ē. Atq; ex fri-  
 ctionibus quidem quæ dura est: cogere corpora, hoc est densiora simul  
 durioraq; reddere traditum iā est. Itaq; hæc ad res propositas parum ē ac-  
 cōmoda: siquidē quod densatur: intra se cludit. quod laxū fit: liberum ex-  
 crementis exitum præbet. Ad eundē modū quod durat: ijs quæ tensa sūt  
 maxime est aduersum, vt quod eorū affectum magis adauget. cōtra quod  
 mollit: id est vtilissimū. Si igitur simul & excremēta digeri, & quæ tensa  
 sunt molliri cōuenit: duræ certe frictiones omnino sunt fugiēdæ. Nec his  
 minus a lentis cauendum arbitror. Nam postq; a se corpus non amplius  
 dimouetur: periculum est ne frigescat, ac dēfescat: dum nulla ope externa  
 calfit. Hac igitur de causa, non solum cum celeritate est fricādum: sed etiā  
 quoad fieri potest, plurium manibus. quo nulla corporis pars nuda ma-  
 neat. At si nec tardam esse frictionem oportet, nec duram: oleum nimirū  
 fricādo corpori largiter circumfundi debebit. id enim ad velocitatē simul  
 & molliciem frictionis multum conducet: & alioqui aliud secum nō me-  
 diocre commodum affert, quando & quæ tensa sunt remittit, & quæ iter  
 vehementius laborandum fatigata sunt, emollit. Atq; his quidem de cau-  
 sis dura vitāda est frictio. ob alias vero mollis, quippe ea nec alte dimit-  
 titur, sed circa cutem ipsam & ei vicinas carnes deficit, nec ea quæ in an-  
 gustis meatibus contenta excrementa sunt, elidit. Cuius profecto causa,  
 tum ipsam fricandarum partium tensionem: tum spiritus cohibitionem  
 iniūgimus. Media igitur mollis duræq; quæ eadem mediocris est, ab v-  
 triusq; incommodo abesse videtur. & mollis inefficacia, & duræ violētia  
 noxaq;. Ea vero perficietur fricantis quidem manibus valenter iniectis,  
 ita vt earum impressio ad duram frictionem proxime accedat. cæterum  
 pinguitudinis copia & velocitate mouendi eatenus remissis, vt plane  
 euadat mediocris. Nā & pinguitudo ipsa, valētioris cōtractiōnis nō leue

Qualis esse  
debeat i apo-  
therapia fri-  
ctio.

Tensio par-  
tiū & spirit⁹  
cohibitiō cur  
adhibentur.

Mediocris  
frictio quali-  
ter fiat.

p̄fidium est, & breuitas ipsa contactus, tantum demit de violentia: quā-  
 tum etiam de tēpore. Porro tendēdas obiter dū fricātur partes censemus,  
 quo quicquid inter cutē & subiectam carnē excrementouū refidet, per cutē  
 expellatur. Quippe ambabus his laxis: non magis foras, q̄ itro ferri ex-  
 crementa continget. Distensis vero ijs quæ sub cute sunt: omnia foras e-  
 liduntur, ceu gemina manu expressa. vna foris, eius utiq; qui fricat, alte-  
 ra intus. ipsis scilicet quæ tenduntur particulis, manus vicē supplētibus.  
 Ac propter hæc quidem, nō exigua portio apotheraپی est spiritus cohi-  
 bitio. Appellāt vero ita, vbi omnibus thoracis musculis, qui circa costas  
 habentur: intētis coactisq; respiratōnem cōtinemus. Accidit nāq; obiter,  
 vt spiritus q̄ a costis premitur, dū efflari per exitū arteriæ (laringa græci  
 vocāt) prohibetur: vniuersus p̄ssum ad trāuersū septū (qd̄ græce dicit̄  
 diaphragma) detur. atq; vt cū hoc, quæ ipsi subsunt oīa, simul attollātur,  
 iecur, lienis, v̄tricus, & quædā alia. Oportebit autē iterim musculos  
 quoq; qui in abdomine sunt (epigastriō græci appellāt) leuiter contrahi,  
 vt ab his vna cū septo, ceu gemina manu pressis quæ intersunt partibus:  
 excrementū si quod intra se habēt, foras elidāt. Porro mediæ iter hæc par-  
 tes cōtinētur. Iecur, lienis, v̄tricus, crassi ac tenuis itestini partes quæ  
 p̄minēt. Loca vero ad excipiēda quæ expellūtur excrementa, patēt, tū v̄-  
 tris tota capacitas, tum isthic cōsistētū intestinorū cōcauitas. Si vero fe-  
 rari plane abdominis musculos patieris: nullius prædictorū excrementa  
 vacuabis. Quæ vero ī thorace ac pulmonibus habētur: ea deorsum trās-  
 feres. Expediit vero huc potius trāsferātur, q̄ in illis maneāt. quāto etiā eorū  
 quæ in ventre, q̄ quæ in pulmonibus, & p̄ctore continentur, p̄p̄-  
 tior exitus patet. Hæc enim (nempe quæ in ventre & intestinis sunt) vel  
 euomūtur facile, vel excernūtur. illa cū conatu & vi per tusses eijciuntur.  
 Verum si quis perinde vt septū, ita abdominis quoq; musculos, anhelit<sup>9</sup>  
 cohibitione intendat: exquisitius plane expurgabit ea quæ sub septo sunt  
 viscera: nō transferetur tamen quicq; a spiritus instrumētis, ad ea quæ nu-  
 trimento sunt delegata. sed totū in ipso thorace, & pulmonibus excremen-  
 tum manebit. Quare cohibitionem anhelitus id genus, nunc non probo.  
 Multoq; minus si quis omnino non distento septo, valide ac vehemen-  
 ter contrahat musculos abdominis. Quando ita necesse est, venas om-  
 nes partesq; quæ circa collum sunt, flatu ac sanguine impleri. excrementa  
 vero sursum atq; ad caput: non deorsum & ad ventrem ferri. Intueri enim  
 id, tum in iis qui tibus inflant licet, tum qui maximam acutissimāq; vo-  
 cem edunt. Siquidem his collum omne dilatari, faciem vero intumesce-  
 re, & caput validissime impleri videas: propterea quod in hoc opere, qui  
 in abdomine muscoli sunt tendūtur, diaphragmate his cedente. Est ei q̄  
 qd̄ eiusmodi opis ē, veluti ī ijs demōstratū ē quæ de voce edidim<sup>9</sup>, mixtū  
 f. ij.

Cur tendē-  
 dæ partes in  
 apotheraپی

Spiritus co-  
 hibitio qd̄ fit

GAL. DE SANITATE TVENDA.

ac compositum ex maxima respiratione & spiritus cohibitione. vtiq; cum simul omnis spiritus efflatur: maximo nimirū factō expiratu, idq; cū valēdissima musculorum tum qui costis insident, tum qui in abdomine sunt: tensione. Cum spiritus cohibetur: eadem vtrorūq; musculorum facta tensione: nullo tamen spiritu elabi permisso. In iis qui tibia sonāt, aut acutā vocem edunt: musculis pari modo tensis: spiritu tamen nec penitus cohibito, nec toto simul emissō, sed mediam ratōnem seruante. Ita nimirū fit, vt trium operum communis sit musculorum tensio. propria vero, in totius simul spiritus efflatu: velox eius foras expulsio. in anhelitu cohibendo, ipsa eius retentio, in tibiārum opere & voce: mediocris emissio. Causa vero triplicis huiusce operis, in exitu arteriæ est. Quippe qui in totius simul spiritus efflatu, latissime se pādīt. In spiritus cohibitiōe, prorsus clauditur. in ijs qui tibia sonāt, aut qui voce acuta simul & magna vtūtur: mediū quendam habitum seruat. Ac de his quidem posthac aliquando agere necesse erit, in ijs quibus de vociferatiōe agemus. Cæterum spiritus cohibitiō quæ ad apothēriā est [ maxime ] idonea, [ iecur, lienem ] & ventriculum attollit. tensis qui in thorace sunt musculis vniuersis, remisissis qui sunt in septo & abdomine. ita nāq; deorsum ferentur excrementa. Secundo autē loco habenda est, quæ mediocriter eos qui in abdomine sūt musculos tendit. quo videlicet ea quæ sub septo sunt viscera, apothēriæ fructum sentiant. His ipsis de causis etiā fasciarū quæ ἀμματα græci vocant circūactus fieri conueniet. quos, fricantes ipsi cum a tergo fricandorū constituerint, circa totū ventrē adhibent: cū ex aduerso se collocarint, ceruicibus. Alios vero costis, & spinæ, & pectori accomodant. idq; conuerso pariter cū his quodāmodo, eo qui fricatur. Circa lumbos vero similis fasciarum circumiectio circūactioq; fiet, tendente se ad singulas eo qui fricatur, nō tamē cum omnibus pariter se vertente. cum neq; cōtinuos motus, nec vehementes contingere ei ex apothēria conueniat. sed certe aliquos & quibus ex interuallo frictiones sint interpositæ. Qui nāq; & cōtinui & vehementes motus sunt: ij exercitationis, quam preparatoriā vocant, sunt proprii. Qui vero nec continui, nec vehementes, apothēriæ. Ita q; concertatorem subinde [ complectatur ] [ subinde repellat ] sæpe etiā hoc ipso tēpore mutet, sæpe ipse a tergo gymnastæ icūbēs, ac crurū vtrūq; per vices ipsi circumplectens, idq; cum tensione aliqua haudquaq; urgente, ab alijs qui commode contrectent, fricetur. hac enim vel maxime ratiōe, & calorē q; exercitādo est adauctus, seruauerit: & simul excrementa proprijs ipsi tū tētionib⁹, tū motib⁹ eiecerit. Ad quod sane op⁹ spirit⁹ quoq; cohibitiō, nō parū mihi cōducere videtur. Quippe qui vndiq; cōpuls⁹, i angustos se recipere meat⁹ cogitur, eosq; si ampli⁹ trusus ppulsusq; fuerit, etiā penitus trāsire, atq; extenuati iā excrementi secū nō nihil arripere.

Fasciarū circūactus.

Ad hunc sane modum exilia instrumētorum foramina, vehemētiore spiritus inflatu expurgantis opifices videas. Nam quantum is prorsum per vim coactus impellitur: tantum ab ipso quædam impelluntur, quædā trahuntur, totâq; viam peregisse properant. Et trudentur quidem, quæ ante occurrunt. Attrahuntur quæ ad latus sunt posita. impetu ipso motus vtraq; acta. Quinetiam inter ipsam exercitationem, spiritus cohibitionem interponunt optimi gymnastæ, atq; etiam quam supra comprehendimus, ipsam quæ apotheraپی debetur frictōnem. simul hominē cum lassitudo incipit, recreates, simul cutis meatus paulatim expurgātes. quo videlicet perspirabile simul purumq; corpus ad sublequētes labores fit. Cū alioqui verendum sit, ne si nihil tale gymnasta prouiderit, obstruat potius prædictos meatus, q̄ expurget. propterea quod vehementissimi materiæ impetus, diuersis temporibus ac rationibus cōtrarios edere effectus possunt. Obstruere quidem cum crassum simul ac multum fuerit, quod confertim ac præceps agitur. Purgare, cum exiguum tenueq; est: nec præpropere, nec violententer cogitur simul omne expelli. Apparet enim ita accidere in omnibus, tum externis instrumentis, tum verò calathorum plexibus. Quippe eluitur extergeturq; ex his omne superuacuum, non cum egrediētibus adhuc paulatim prioribus: alia violenter a tergo irruūt, (verendum enim interim est, ne quæ in trāsitu sunt, incuneata innixaq; inuicem viam obstruant) sed cum prioribus, [vel iam exeūtibus, ] vel plane vacuatis, alia postmodum vacuantur. Et quid de exiguis meatib⁹ miremur, cum etiā e theatris multitudo quæ cōfertim egredi conatur: in exitu heret? Ob hæc itaq; qui etiam in medijs laboribus apotheraپی vtunt: gymnastas laudo. potissimumq; in his quos graua (quæ vocant) certamina exercent. verum de his postea. Qui autem nunc nobis propositus iuuenis est, in hoc non ad athleticum habitum, sed ad sanitatem tuendam consilia diriguntur, quo minus aut multis exercitatōib⁹, aut coacta cōmestione est opus, aut etiam suillæ carnis copia, aut pane id genus, quo graues athletæ vtuntur. Atq; his omnibus de causis timendum huic non est, ne exiles eius meatus obstruantur. si modo probe est præparatus, scilicet idonea frictione, ac laboribus, qui ex paruis paulatim crescant. Graui vero athletæ nisi omnia probe administrantur: ob ciborum tum qualitatem, tum quātitatem, verendum i exercitationibus est, ne obstruantur potius, q̄ expurgentur habitus meatus. Ac de apotheraپی quidē abunde mihi dictū iā est. Deinceps ad balnea veniamus. illud modo de propositis præfati, quod si quis hæc paucioribus interpretabitur: is merito prolixitatem sermonis nostri accuset. verum si quis aut necessarium aliquod theoremata, aut quæ id confirment, euidentes demonstrationes præteriens: breuitate se vsūm putat: huic non tam de tali breuitate sibi placere,

.s. iij.

Vehemētis  
simos mate-  
rię impet⁹ cō-  
trarios iteri  
effect⁹ edere

De balneis  
quæ adhibentur

De balneis.

Ad eos qui  
longitudinē  
operis gra-  
uentur.

GAL. DE SANITATE TUENDA.

quæ certe pudore affici par est. Ego vero & si iustum volumen scribere de a-  
 potherapia potuissem: tamen id faciendum non censui, vt qui longitudi-  
 nem huius operis contrahere maxime studui. Si eni ad ea refellenda, quæ  
 perperam a plerisque sunt scripta, me conuertere voluissem, nec paruam, nec  
 certe leuam materiam longioris sermonis habuissem. verum arbitror, ex iis  
 quæ demonstraui, satis me seminum dedisse, ijs qui saltem non plane he-  
 betes sunt, eiusmodi omnia refellendi. Cum enim dicat Asclepiades spiri-  
 tus cohibitionem caput opplere: ex ijs quæ ipse paulo ante definiui, cum dif-  
 ferentias eius traderem, potest qui volet hominis sententiam refellere. Si-  
 militer in secundo quoque volumine, licuit etiam mihi omnibus exercitatio-  
 nibus fingillatim percentsis, librum producere. Sicuti cum alij nonnulli fe-  
 cerunt, tum qui bellissime totam materiam est executus Theon alexandri-  
 nus. Is enim quatuor libros non alia de re, quam de particularibus exercitijs scrip-  
 sit. Quæ & mihi dixisse licuit, vt qui tum melius quam ille interpretari potue-  
 rim, tum vero aliorum meminisse non paucorum, quæ sunt operis exer-  
 citationum communia. is enim cum illud sibi proposuisset, vt quemadmo-  
 dum athletæ maxime exercitarentur doceret, in his multum verborum ab-  
 sumpsit. Potest autem qui volet, & de ijs, quas singulæ artes præstant,  
 exercitationibus differere. Atque hæc quidem iis qui longitudinem operis pa-  
 rum æquo animo ferunt, dicta sint. Nunc de balneis agere tempestiuum  
 videtur. Ac primum quidem de aquis dulcibus calfactis, vt quorum cre-  
 brior sit usus. Mox de frigidis. postremo de iis quas sponte natas appe-  
 lant. Quarum aliam media temperie, aliam feruentem, aliam tepidam, aliam omni-  
 no frigidam sunt. Dulcium calfactarum aquarum, si media temperie sint: vis  
 calida & humida est, si tepidiores sint: humida & frigida. quod si iusto  
 calidiores fiant, calida quidem, sed non perinde humida. Quippe horrere  
 corpora, contrahi quoque exiles eorum meatus subigunt, ita vt nec madescere  
 ab extrinsecus accedente humore possint: nec excrementi quod intus lateret,  
 quicquam emittere. Cæterum ab iis incipiendum quæ medium temperamen-  
 tum optinent, quæ per se semper calfaciunt, & humectant. Euenit tamem ex  
 accidente vt aut per halitum digerant humores, aut superuacua fluxione  
 (συνερα græci vocant) corporis particulas impleant, aut molliant, aut con-  
 coquant, aut vires firment vel infirment. siquidem adhæc, quantitas quo-  
 que earum, non minimum confert. Quin alios quoque multos lauationis a-  
 quæ temperatæ & potabilis effectus, qui iam comprehensis superueniant,  
 enumerare licet. Quorum qui proposito nunc operi sunt accommodi, di-  
 centur quam fieri potest paucissimis. dilato videlicet in aliud tempus, eo quæ  
 in morbis præstat usu. Sed quod ad sanitatis tuendæ spectat usum, iuue-  
 nis in sermone propositus, iam exercitatus redeat, vt prius est comprehen-  
 sum. Huic igitur prædicti balnei perexiguus est usus. vt qui omnia iam

Theon alex-  
 andri, de p-  
 ticularibus  
 exercitijs.

Ordo.

De balneo  
 dulcis aque.

ex mediocri exercitatione, & iam dicta apothera-  
 pia est cōsecutus. Nihil  
 losecius tamen si probe balneū adhibeas: ipsū quoq; apothera-  
 pia pars aliqua sit. si quidem duras tenfasq; partes emollit. excrementum putre-  
 si quod intus ad cutim hæret, euocat. verum neutrius horum egere videt  
 propositus iuuenis: nec vllum aut mollioris carnis, aut adipis liquamē-  
 tum credibile est illi inter exercitandum, euenire. Cum & immodicos &  
 vehementes motus talia sequebātur. huic vero non solum expulsa omnia  
 excrementa: sed etiam emollitæ solidæ partes sunt, obiter dum apothera-  
 rapia est vs<sup>o</sup>. Quare elui sibi ī balneo sudorē, & puluerē (si quādo hoc vs-  
 titur) magis postulat q̄ calefieri. Ergo transire tantum ad solium vsq; nō  
 in laconico immorari is debet. sicuti qui citra exercitationem seipsos  
 elixant. Sed nec morari in piscina huic est op<sup>o</sup>. Immo lotus (vt cōprehē-  
 sum est) ad frigidam festinet, atq; ipsa quoq; medio temperamento esto.  
 vtpote ad medij temperamenti corpus. Quibus enim aut vehemēter fri-  
 gida opus sit, aut molli, & veluti insolata: post dicemus. Cæterum opti-  
 mum corpus quoad augetur, dictum supra est, non esse frigida lauandū,  
 ne eius incrementum moretur. Vbi vero abunde est auctus: iam frigida  
 quoq; assuefaciendus, vt quæ tum corpus vniuersum roboret, tum cutē  
 densam durāq; efficiat. Quod sane tutissimum est, aduersus noxas quæ  
 extrinsecus imminet. Quemadmodum vero quispiam frigida lauari pri-  
 mum incipiet, sic vt nullam ex subitaria mutatione, noxam sentiat, id vs-  
 tiq; ante omnia sciri conuenit. Multi enim cum parum recte icepissent a-  
 deo in frigidam lauationem male fuere affecti, vt nec iis qui tutissime eā  
 administrare potuissent, se permetterent. Esto igitur anni tempus, æstatis  
 initium. quo videlicet ante hiemē, in toto interposito tempore, non spera-  
 nenda consuetudo pariat. Esto præterea dies quo auspicabimur, q̄ ma-  
 xime trāquillus. & quoad id tempus feret: calidissimus. Cuius etiam ca-  
 lidissimam deligendam esse partem, nemo dubitet. Sicuti etiam gymnas-  
 terium, quod mediocri maxime sit temperamento. Et externa quidē præ-  
 paratio talis ē. Corp<sup>o</sup> ipsū quod vti frigida debet, ad hūc modum præ-  
 parabitur. Esto illi ætas quarti maxime septennij medium, nulla nec ipso  
 die, nec quæ eam præcessit nocte, noua re alterato. sed pristinā salubritā-  
 tem ad vnguem seruanti. Esto vero qui frigida vtetur iuuenis, & animo,  
 tum præsentē, tum plane hilaro. si quando alias, etiam tunc præcipue.  
 Ac primum quidē fricetur linteis vberius. Sunt autem frictiones ma-  
 gis nunc q̄ ante vehementes, atq; etiam linteis durioribus administratæ.  
 Quod si manicas consutas manibus progymnasta circundabit, atq; ita  
 fricabit, quo fiat opus æquabilius: non minime ad rem pertinebit. Dehinc  
 oleo, prout assuevit, fricetur. inde exercitetur, exercitationibus multitu-  
 dine quidem paribus, sed citationibus q̄ ante. Ab his in frigidam discēdat,

Quēadmo-  
 dum incipiē-  
 dus sit frigi-  
 dæ vsus.

GAL. DE SANITATE TUENDA

non tamen cōtanter, sed celeriter, vel etiam semel totus infiliat. huc utro-  
 biq; spectans, ut vno maxime tempore omnibus corporis partibus hu-  
 mor circumfundatur. Quippe cum si sensim his accedet, horrorem concu-  
 taturus sit. Esto vero & aqua ipsa nec tepida, nec plane cruda, & glacia-  
 lis. altera nanq; repercussum caloris [ non ] efficit. altera ferit insuetos  
 ac refrigerat. Siquidem procedente tempore, tali quoq; aqua utatur iuue-  
 nis, si necessitas exigat. verum primo saltem die, omnino cauenda est  
 admodum frigida. Exeunti vero ab aqua, fricari oleo, idq; a pluribus ex-  
 pediat, quoad cutis ipsa incaleat. Post hæc cibum plusq; cōsuetum, potio-  
 nem intra consuetudinem capiat. Quæ ipsemet vel iniussus faciet, rite mo-  
 do omnia sint peracta. Nam a frigida lauatione & plus appetit, & meli<sup>9</sup>  
 concoquunt, ac minus sitiunt, veniuntq; ad exercitationes postridie pla-  
 ne meliore habitu. corporis quidem mole pari ei qui ante, cæterum com-  
 pacta, & musculosiore, ac vegetiore. cute vero duriore ac dēsiore. In hoc  
 ergo, secundo præterea die similiter omnia sunt peragenda, etiam tertio,  
 & quarto. Postea vero procedente tempore, ad eundem modum frigidā  
 iterum ingredi iubebimus, videlicet post eam quæ priori ingressui succes-  
 sit frictionem, ut prius est comprehensum. Verum tertio eā ingredi quod  
 nonnullis placuit: non laudo. Nam & iterum id fecisse, abunde satis mi-  
 hi esse videtur. præsertim cum pro arbitrio nostro immorari hominē ius-  
 bere liceat. Ipsum vero immorandi tempus, hic quoq; a quotidiana ipsi<sup>9</sup>  
 experientia est coniectandum. Nam si egressus frigidā, coloratior ex fric-  
 tione cito redditur: mediocriter in oratum indicat. sin & tardius ei calor  
 redeat, & decolor diutius maneat: plus æ quo moratum docet. Si ergo cu-  
 tis notis intentus sis: facile intelliges, an par tempus postea in frigida sit  
 habendus: an potius ad maius minusue aliquid sit mutandum. Et de fri-  
 gida lauatōne quod ad optimam naturam spectet: abunde dictū arbitror.  
 Superest quemadmodum peccata si qua inciderint, commodissime corri-  
 gas: differere. Ut enim q̄ maxime statum corporis irreprehensibilem sorti-  
 tus quispiam sit, ac ab omnibus quæ i vita cōtingunt negotijs, liber sit,  
 & sibi vni viuens: fieri tamen nequit, ut non aliquando vel ipse, vel is q  
 ei præficatur, aberret. Primum igitur non absimile est in id maxime & fre-  
 quentissime peccatum incidere iuuenem exercitationibus deditum, quæ  
 lassitudo appellatur. de qua multis iam non solum medicis, aut gymnæ-  
 stis, sed etiam philosophis est proditum, veluti Theophrasto qui itegrū  
 de ea volumen scripsit. Ego vero hic quoq; longitudini parcens: quæ nō  
 nullis paræ recte sunt tradita: ea trāsire statui. Quæ vro maxie sunt neces-  
 saria, ijs qui sanitatem tuendam, profitentur, hæc vna cum accommoda-  
 tis demonstratōnibus explicare, ac primum de notione eius agere. Quip-  
 pe recte se habet ab hac orsos. sic ad essentiam eius explicādam accedere.

Note medi-  
 ocris i frigi-  
 da moræ.

De errorum  
 correctione.

De lassitudi-  
 nibus.  
 Theophras-  
 tus.

Ergo lassitudinis notionem intelligentiãque sunt qui accipiant, dum vlti extenti que sibi esse videtur, idque aut omnibus corporis partibus, aut ijs tantum quibus laborarint. Quidam dum tristi molestoque sensu inter mouendum afficiuntur, hunc alij indicibilem dixere, alij vlcerosum appellaue-  
re. nonnulli cum membra ceu contusa & phlegmone obsessa sentiunt. Non desunt & qui simplices hos affectus, inter se miscent, et qui tensionis est, et qui vlcerosus, et qui phlegmones speciẽ præfert. Alij duos ex his miscent, aut eum qui vlceris emphasim exhibet, ei qui tensioni assimula-  
tur, aut eum qui phlegmones sensum affert, seorsum cum vtroque. ita vt sint in vniuersum sententiã de lassitudinis notione septẽ. Quæ sane om-  
nes vt verè ex parte sunt: ita in totũ simplici absolutoque sermone nõ sunt. Nam siue vlceris sensus cum mouentur se exhibet, siue phlegmones, siue incendi tendique videntur: siue duo quilibet horũ siue etiã oēs coeant: κατὰ τὸς  
græce dicitur id est lassitudo, eorũ affectuũ vnusquisque. Quo fit vt septẽ  
eius in vniuersum differẽtiã sint, simplices tris, compositæ quatuor. Cor-  
poris vero quod his sit affectum remedia, quædam propria cuiusque lassi-  
tudinis sunt, quædam omnibus communia. De his mox dicetur, si prius  
de affectu quodam, qui lassitudines comitatur, dixero, quem decepti nõ  
nulli prauè lassitudinem nominant. is qualis sit, & quas notas habeat, il-  
lustrius apparebit, si cuiusque lassitudinis essentiam prius disquisuerimus  
Hactenus enim ipsa Symptomata dicta sunt. Illa enim quod incendi ten-  
dique corpus videatur, & quod mouenti se, vel vlceris, vel phlegmones  
sensus oboriatur, affectiones non sunt, sed symptomata. Affectiones ve-  
ro corporum quibus hæc superuenire solent: tres simplices sunt, quatuor  
compositæ. Et vlcerosus quidem affectus oritur ab excrementorũ copia  
tenuium simul et acrium. Quæ nimirum inter exercitandum proueniunt,  
duplici ex causa, aut eo excremento quod crassius erat, fuso et attenuato,  
non tamen toto expulso: aut adipe molli ue carne liquata. Neesse enim  
est abs tali humore ceu tenui atque acri, pungi et quasi vulnerari, tum cutẽ,  
tum ipsam carnem. sic vt etiam horror interim oboriatur, immo etiã qua-  
damtenus concussio commotioque totius corporis inæqualis, quod græci  
εἰγος vocant. si modo admodum tum copiosus humor is, tũ acer fit. Ac  
talis quidem est vlcerosa lassitudo. vbi autem tendi solum membra vidẽ-  
tur, vlceris vero sensus non est, in hac certe lassitudine, nullum excremen-  
tum, de quo ratio vlla sit habenda, in corpore continetur. Sed residet in  
musculis & neruis, ex nimia tensione quam exercitando admiserunt, af-  
fectus quidẽ effectricis causæ potestatem testificans. Accidit namque in vehe-  
menti tensione omnes musculorũ fibras tendi, non tamen similiter om-  
nes lassari, sed eas maxime quæ per lōgitudinem tensionis porriguntur.  
Quippe quæ obliquiores quodãmodo iacent, minus in directum aguntur.

Quæ lassitu-  
dinum sym-  
ptomata, et  
que affectio-  
nes.

εἰγος.

fibræ musculorũ, duplex.



GAL. DE SANITATE TUENDA

Quare his nullum instat periculum. In his vero quæ immoderatus sūt extentæ, ita vt parum a rumpendo absint: relinquatur affectio quædam si-  
 milis ei quæ inter agendum fiebat. Quippe tendi adhuc videntur: cū ta-  
 mē nulla iam tensione vrgeantur. Tertia vero lassitudinū differētia, qua  
 nimirum ceu contusas, aut phlegmone obsessas partes sentimus, tū ma-  
 xime solet incidere, cum musculi nimium excafacti, attraxere quippiā ex  
 circumfusis sibi excrementis. Quod si etiam tum tendonibus, tum neruis  
 idem affectus incidit: οστοκοποϋ græce, quasi ossium dolorem eū affectū  
 nominant. ob penitiorē scilicet sensum, partibus quæ in alto maxime cor-  
 pore sunt positæ nomen tribuentes, quippe summum locū cutis occupat.  
 Secundum ab ea musculi habent, vtiq; circum ossa positi. At tēdones ip-  
 sis ossibus adhærēt. Quo magis rationabile est, cum hi quicq; prædictorū  
 patiuntur: videri in imo ac circa ipsa ossa affectionē hærere. Atq; hæc qui-  
 dem solæ tres simplices lassitudinum differentia sunt: compositæ vero ex  
 his, vt iam dictum est, quatuor sunt. de quibus mox agendum. si tamen  
 prius simplices vniuersas absoluero. Est namq; affectio alia quoq;, quæ  
 ceu lassitudo fit: nonnullis imponit. hæc incidit cum supra iustum muscu-  
 li ficcantur, sic vt squalens contractumq; corpus appareat, atq; ad motus  
 quodam modo pigrū: non tamen ei quicq; eorū quæ modo diximus inest.  
 neq; is qui veluti vlcis, aut tētionis est, multoq; min<sup>o</sup> qui veluti phle-  
 gmones est sensus. Quippe diuersissimus aspectus eiusmodi affectionis  
 est, et eius quam vltimo loco retulimus. Hæc namq; [ squalēs et cōtra-  
 ctius corp<sup>o</sup> ] efficit. At q̄ phlegmones sēsū p̄fert, mole etiā q̄ pro natura  
 āpliore. Quare quatuor in vniuersum simplices affectiones sunt, quarum  
 singulis sua sūt remedia. Ordiedū vero ab ea, q̄ vlcis sensum inuehit,  
 quā etiā ab excrementorū acrimonia ortā dixim<sup>o</sup>. hæc maxime ī ea icidit  
 corpora, quæ et mali succi sunt, et excrementis abūdant. Succedit vero re-  
 centibus cruditatibus, cū aut exercitantur immoderatus, aut in sole sunt  
 morati. Cæterum nihil obstat, quin in corpore boni succi citra cruditatem  
 proueniat, vtiq; ob exercitationis nimium excessum. sane excitare eam  
 solent, celeres ac multi motus. In hac vero lassitudine etiam densa esse,  
 horrereq; cutis videtur. Fatēturq; qui ea sunt affecti, inter mouendū do-  
 lere sibi vlcis ritu, alii cutim tantum, alii subiectam etiam carnem. Re-  
 medium huius ex iis quæ affectioni sunt contraria, comparatur. Quippe  
 si quæ redūdant, euapores: malum cessabit. Sane euaporabuntur frictio-  
 ne multa, molliq; cum oleo a quo omnis astringendi vis abest. quod  
 gen<sup>o</sup> maxime sabinum est. Aduersissimum vero huic affectioni est, quod  
 ex hispania portatur, et ex Iberia. vocāt autem hispanum, tum quod om-  
 phacinū vocant, vel ωμοτγιβες, id est crudū. Et vt semel dicam, quod au-  
 sterum est: omne id alienum est. A deo gustu ipso vim eorum discernere

Ostocopos

Affectiões  
cōpositæ

Lassitudi-  
num cura-  
tiones.

Vlcerosę  
curatio.

licet. Etiam si de ipsis ante periculum non feceris. Sic nāq; & nos quondam in Macedonia degustato oleo, quod fit circa Aulonem, qui est super strimonem: deprehendimus eandem cum hispano vim habere.

Quin & reliquorum omnium olei generum ita deprehēdas vires, etiam quęcūq; per abusionem nomināt, ex sale, ex radicibus, ex herbis, ex germinib<sup>9</sup>, ex folijs, vel fructibus. propterea videlicet quod hæc habēt. Dicitur vero abunde de ijs omnibus est, in operibus his, quæ de medicamentis inscripsimus. Nihilominus tamen minus etiam in proposito opere dicitur suo loco. Illud tantum in presentia dixisse satis fit. quod plane dulcissimum oleum est: id esse ad propositā affectionem maxime accommodatū. Hoc igitur copioso, cū multa frictione vtendum, primo quidē die, quo suspectam fore lassitudinem omnino declines. secundo vero vt si qua incidit: discutatur. Discutit porro eam exercitatio quæ apothera dicitur, in qua scilicet motus adhibeas quantitate mediocres, qualitate tardiores. idq; cum frequenti interposita ijs quiete, qua vtiq; fricare hominē oportet pluribus contretantibus. quo nec refrigerat pars vlla, & ocyssime excrementa digerant. Porro frictionum plus adhibebitur, in ijs qui in cute & sub cute excrementorum collectam vim habēt. Motuum vero quos ipsemet edat, in altera lassitudine: scilicet in qua plus est in ipsis musculis congestum. Quæ enim in his coacta excrementa sunt, sola frictio educere nō potest. his enim opus est non solum ab aliquo foris attrahi: verū etiā ab altero quopiā intrinsecus impelli. Impellit ea partim calor ipse, qui per motum accēditur, partim spiritus qui vna emittitur, partim ipsa musculorum tensio. Super hæc vero ipsa singularum partium excretoria alieni vis. Altera vero lassitudo in qua tensio sentitur: illud pro remedio postulat, quod Hippocrati græce χαλασις id est relaxatio dicitur. Ea nāq; tensioni contraria est, ad eum modū quo duritati mollicies. Ait enī ita. Cutis duræ mollitio. distentę remissio, ceu duro, molle. distento, remissum laxūq; contrarium fit. Sane remittitur quod distentū est in alijs quidē affectib<sup>9</sup>, quos in quinto de simplicium medicamentorum viribus diximus: alia ratione. Quod vero per exercitacionem incidit, tū pauca molliq; frictione. eaq; ex oleo dulci, atq; egelido, tum intermissiōe omnino, aut etiam quiete. præterea lauatiōe medijs tēperamēti, atq; in calida pluscula mora, adeo si bis terue lauabis, plus proderis. Hi vero et post balneū vngi desyderant priusq; vestiantur. Quod si propter sudorem forte aliquē pingue deterferint, rursus vngi desyderāt. Quin etiam postero die cū e cubili surgunt: vngi his expedit. nunq; tamē oleo vltime frigido, nec dura frictione. Incidit certe huiusmodi lassitudo, iis quibus salubris succus est, post robustas potius, q̄ celeres exercitaciones. redditq; lassatos ipsos pigros admodum, ægreq; flexibiles. Non tamen hi densi horrentesq; appa-

Apothera  
peuthicon  
exercitium.

Tensio laxitudinis cura  
ratio.

Hippo.

cc

cc

GAL. DE SANITATE TUENDA

rent, quēadmodum quos paulo ante comprehendimus. Cæterum contracti aridiq; non minus ipsis apparent. Tactu vero calidiores videntur, non solum iis quos vlcerosa lassitudo vrget: sed etiam q̄ ipsimet cū sani essent. Tertia lassitudo ex vehemētissimis nascitur motib<sup>9</sup>. solaq; supra naturalem habitū musculos attollit. sic vt phlegmone per similes affectio fit. Itaq; & leui tactu offenduntur, & calidiores apparēt. Dolēt vero etiā si ipsi per se moueri conētur. incidit hæc lassitudo his plurimū, qui assueti exercitationibus non sunt. nam exercitari assuetis raro incidit, vtiq; ex vehementissimis plurimisq; motibus. Sanationis vero eius cōsiliū, ad tria dirigitur, eadem fere ad quæ omnium phlegmone obessorū. Nēpe superuacanei vacationē, extēti requiem, & inflāmatiōis refrigerationē. Ergo & oleum copiosum ac tepidū cū frictione mollissima, & lōgissima in mediū tēperamēti aquis mora: huiusmodi lassitudines emēdat. Quod si paulo tepidior aqua sit: plus proderit. Ad eūdem modum multa quies, et vnctio assidua, deniq; omnia, quæ id quod lassatum est, quiete, lenimentoq; recreēt, ac quod superuacuum est, per habitum digerāt. Sed putet fortasse quispiā lassitudinem hæc nec simplicē esse, nec a duabus iam traditis tertiā, sed ex his compositā, nec aliunde cōstantem, q̄ ex nervosarum partium tensione, & vlceris sensu. Calorē namq; qui i huiusmodi lassitudine sentit: i aliis quoq; naturaliter iesse, veluti i memoratarū vtraq;. Nec tamen complendæ notionis, substantiæue, partem esse vllā. verum illud huic vni egregie p̄ter ceteras inest, nempe maior q̄ pro naturali habitu tumor. Tum quod nec grauitas sensus similis in hac, & tētionis lassitudine habetur. Quippe in illa tendi, in hac contusos esse vsq; ad ossa nervos putāt, qui ipsa laborāt. Quare in his saltē propriū a reliqs duab<sup>9</sup> discrimen habet. nec est cōposita tantū. Tres igitur siue corporis status, siue affectus, siue quid aliud dixisse velis: hi sunt. Est alia quædā suphas quarta, similis quidē lassitudini: nō tamē lassitudo, qđ neq; vlceris, neq; tensionis, neq; phlegmones affectum præseferat. sed nec horrorē vllum dolorēue, nec pigr̄itiam ad motus quēadmodum lassitudines infert. sed gracilitatem tantū ariditatēq; facit. incidit quidem hæc in corporib<sup>9</sup> boni succi, & exercitatiōi assuetis. vbi imodice exercitata, parū rite apothera-

Phlegmonis  
curatio

Quarti affectus  
curatio

apia sunt vfa. Quippe ita et digeruntur excrementa, et quæ tensa fuerāt, laxantur, nec aliud in corpore relinquitur, præter ficcitatē, quam ex imodico motu contraxerunt. Postulat autē primo die nihil sane diuersum, ab iis quæ prius dicta sunt, præter calidiorē aquā. quæ sensim contrahat, et calfaciat, et roboret cutem. Secūdo die apothera-  
piae exercitationem, quæ rum in motu, tum frictione, et pauca et mollis et tarda sit. Præterea foliū similiter calidum. verum protinus in frigidam exiliant. quo videlicet ipsis robur in cute vna cum calore constet. Nā et minus in sequenti tēpore per

halitum amittunt, & facile in carnem cutēq; nutrimentum resumūt. Quo maius his cōmodum nullum profecto inuenias. vt qui nullū notabilē affectum, præter carnis gracilitatē ariditatēq; habeāt. Quippe postulat (arbitror) tale saltē corpus, nutrirī simul ac madefieri. quorū vtrūq; ex humido nutrimento optime assequetur. Quoniam vero facta semel mentio de victu post balneum est: non alienum fuerit, & de ea quæ ad lassitudines pertinet, præcipere. Vlcerosa igitur lassitudo, post legitimā apotherapiā, consuetum nutrimentum desyderat, aut etiam parcius. præterea humidus. Quod si in ipsa apotherapia, in quartum migrauerit affectum, (Assolet enim ita plerūq; fieri) pro ipsius ratione, tū lauetur, tum nutriatur. At quæ tensionem lassitudo præfert, ea etiam magis q̄ vlcerosa parce nutrirī postulat. Quæ vero plegmones sensum affert: ea supra reliquas, omēs tū humidissimū, tū minimū, tum vero quod refrigerās quippiā habeat: requirit. Boni succi tamē nutrimentum: omnes qui lassitudine grauātur, iuxta postulant. quali nimirū proposit⁹ nobis iuuenis adhuc iteger vtebat. Cauendus tamē in vlcerosa, & ea quæ phlegmones sensum exhibet, glutinosus cibus est. ceu qui excrementorum digestionem moretur. At in tensionis lassitudine, etiam exhibendum eiusmodi nutrimentum est. sed minuto eius modo. Quo minus mirum est, si multiplex pugna non plebeis modo inter se, sed etiam doctis, & inter se, & cū plebeis oritur. Dum neq; de exercitationibus, neq; frictionibus, neq; balneis, neq; victu lassatorum, consentiunt. Quippe alios affirmare audias, lassitudinem lassitudine esse abolendam. alios laborem quiete sanari. alios parcius nutriēdos, qui lassitudine premuntur. alios contra, non modo de consueto nutrimento non demendum quicq; sed etiam tanto plus adiiciendum, quanto plus se fatigauerint. ad portionem enim laborum, nutrimentum exhibendum. alios rursus nec adiiciendum quicq; nutrimenti modo, nec etiam demendum. Ad eundem modum balneo quoq; vtuntur. Alii ex aquis mediū temperamēti, alii calidioribus, alii tepidioribus. Nam & experiētia ad id tantum probandum, quod visu sæpe vsurpauit, quemlibet impellit. Et præterea ratio, vtpote quā quisq; absolutā se habere putauit. vt supra dictū est. Verum cum vnum tantum lassitudinis sensum traderet, reliquis ceu non sint præteritis: eius tantūmodo quā nouit remediū docuit. Ergo verum ē, & quod lassitudine lassitudo soluitur. cum videlicet hesternis exercitationibus, pares postridie adhibendas videtur expediens. Et lassitudinis medelam, esse quietem. quippe id consilii, partim in iis quæ ex cōgestis excrementis lassitudines consistunt, ac præcipue vbi in musculis excrementa hæserūt: partim in iis quæ tensionis & phlegmones emphasim præbēt: vtile videtur. Iam illud quoq; verum est, qui lassitudine grauantur, eos parcius esse nutriēdos. Id enim conducere videtur, ei qui phlegmones

De victu ad lassitudines idoneo.

Discordia priorum de exercitatione, frictione & balneo.

Quid veri, quid falsi asseruant.

GAL. DE SANITATE TVENDA

sensū præfert. Verum præterea est, & ex consuetudine eē nutriēdū. id nāq; in vlcerosā lassitudine, vbi recte apothērapia sunt vsi: fieri obseruatū ē. Sicut etiam vberius cibandum, in eo affectu quē similit̄ lassitudinibus diximus. in quem ex vlcerosā quoq; non nulli transeunt. Simili ratione & mediū temperamenti aquis esse lauandum, in his quæ ex redundantia superuacuorum natæ sunt, verum fateor. Sed nec illud verum negem, eiusmodi aquis nō esse vtendum, nec in ea quæ phlegmōnes sensum præfert. cum tepidiores hæc desyderet, nec in his qui similit̄ lassitudini affectum sentiunt. hi nanq; calidiores volunt. Sunt & qui eum affectum lassitudinem esse putent. Alii quinam affectus sit, non dixerūt. In quibuscūq; vero suspitio futuræ lassitudinis subest: suadet calidiore aqua in balneo vti, causamq; assignant, sicut ipsi supra retulimus. Alij distributioni in corp⁹, alii nutritioni, id genus balnei conducere dicentes. Non tamen ratōnem vllam afferunt, cuius gratia eiusmodi distributione, & nutrimento, prohiberi lassitudo possit. Sed nec omnino qualis sit ipse lassitudinis affectus, scribunt. Nam maior eorum pars nihil dixit. Qui vero dicere ausi sunt: ficitatē esse definiuerūt. Ac quod nutrimentum ficitati medetur, præsertimq; humectans, quam tamē conditionem maior eorum pars non adiecit: est sane verissimum. Cæterum nec remedium id, nec cautio lassitudinum est. Sed cum vti dictum est, membra ficitiora sunt facta, nulla tamen nec tensio subest, nec tenue acreq; excrementum, nec phlegmone similis affectus: reficere nutrimento humectante expedit, quæ ex hausto humore sunt ficitata. Quando nisi abunde nutrias, & gracilius & aridius q̄ fuerat, postero die corpus cernes. Atq; hunc affectum nonnulli lassitudinē rati: eum existimant calidiore balneo, & pleniore cibo, ne incidat prohiberi. Illud tamen quorundam, sicuti etiā Theonis, demiror, si iam factam lassitudinem similiter sanari non putant. Nam siue quem modo memorauimus affectum, velit quis esse lassitudinem: nutrimento illum & soluere debet, & ne fiat prohibere. Siue reliquorum quemuis eorum qui verē lassitudines sunt, vtiq; parcius in omnibus hominem nutrire, & cum adhuc instant, & cum iam occuparunt. Illud enim dici non potest, talem saltem affectum qui lassitudinibus succedit: nisi primo die per nutrimento plenius corrigatur, in triū aliquam migrare solere. Nam si ipsa solum ficitas in eo visitur: præter gracilitatem nihil sequetur ampli⁹. Si vero calor quoq; quippiam simul adsit: iam febricitare metus est. verum non idē sunt, lassitudo & febris. tametsi maxime eorum qui lassitudinem senserūt, nō nullos febris male habuit. Sane theonem mirari subit, hæc i quoarto de particularibus exercitijs, vbi de absoluto exercitio agit, scribentem.

Theon    ,, Cum lassitudo aliqua eos qui ita exercitati sunt, postero deinceps die fere  
          ,, sequatur, zestolusia, id est feruentis aquæ lauatio: min⁹ lassitudini obno-

xios reddit. summa corporis accendens. deinde sic græce subiicit cc  
 τῆ σικυίας τροπῶν τῆ λαμβανόμενῃ τροφῆ ἐπισημασμένη τοῖς κεκμηκο cc  
 σιῶ ἀγτί διέλκται μευσοῖς. Is enim præter alia veluti enigma quoddã cc  
 verbum ἀγτί διέλκται in contextu apposuit. possis enim ita intelligere,  
 quasi summa corporis cucurbitæ more nutrimentum trahentia, partem a  
 liquam eius, neruis quoq; dispensent. possis & contra, quasi summa cor  
 poris cucurbitæ modo, id quod ad neruos ferebatur, alimētum ad se tra  
 hentia impartiant. Ita nimirum vt priore intellectu ad eutrophian .i. nu  
 tritionem, refectionemq; neruorum conducat excalfacta cutis. Quippe  
 hanc arbitror eum per epiphanian, id est sūma corporis significare. pos  
 teriore vero ad oligotrophian id est partiozem nutritionem. Quantum  
 itaq; ex ipsis verbis licet accipere, mentem theonis non cōperias. Ex his Theon.  
 vero quæ tum alibi, tum in sextodecimo gymnasticon scribit: minus nu  
 trimenti post absolutum illud exercitium dari censet. Quamq; ne id quidẽ Causæ par  
cioris dietę.  
 qua ratione inductus suadeat, vsq; docuit. Datur enim minus q̄ ex consu  
 etudine nutrimentum, aut propterea quod pari opus non est, aut quod  
 concoqui id non possit. Ac prius quidem in his qui plurimum se exercita  
 runt: verum non est. posterius aliubi verum, aliubi certe falsum est. Si cui  
 enim imbecillior concoquendi vis est: verum. Sin secus, falsum. Inaudi  
 enda vero concoquendi facultas est: non ea modo quæ in vētriculo, aut  
 venis, aut iocinore agitur, sed etiam quæ in singulis particulis. veluti in  
 ijs de quibus sermo habetur, in musculis. in quibus utiq; vel maxime af  
 fectus is, de quo disputo, continetur. Quippe largius inter exercitandum  
 exhausti] & imbecilliores ] & graciliores reddūtur. Ergo si hæc leuiter  
 his contingant, utiq; conficere cuius indigent, nutrimentum poterunt.  
 Sin multum a natura recesserint, non poterunt. Quorum Theon nullum  
 omnino neq; intellexit, neq; distinxit. Omnino enim nō ratione aliqua,  
 sed experiētia sicut ipse fatetur. post absolutum illud exercitium, calidior  
 rem aquam vtilem esse obseruauit. Sic enim deinceps scribit. illud vero cc Theō.  
 siquidem rationem habet in promptu: fortunæ id beneficio ferendum ac  
 ceptum est. Sin minus quod effecta testantur, id non admittendum. licet cc  
 quis certam rationem simul se subiicientem non habeat. Ergo si plane ex cc  
 plorato affectu, in quo calidam laudat: causam fateretur ignorare, merito cc  
 dignus venia esset. verum cum citra exceptionem, vtilem esse absoluto  
 exercitio zestolusian pronunciat, (ita enim hanc appellat) possunt au  
 tem alij quoq; complures affectus, id genus exercitationis excipere: ac  
 cusandus merito est, quod deinceps singulos non discreuerit. Ipse nanq;  
 nouit etiam quæ phlegmones sensum exhibet: huic exercitatiōi superue  
 nire. Sub qua nimirum in maiorem q̄ pro natura molem, attolluntur fati

GAL. DE SANITATE TVENDA

gatae partes. Etiam alteram quam vniam scribit, vtiq; generali sympto-  
 mati attentus: quod incremento non naturali est cōtrarium. Quippe gra-  
 ciliores, in reliquis duabus lassitudinibus reddūtur, atq; etiam in eo af-  
 fectu de quo agitur. Cæterum non quemadmodum trium affectuū, v-  
 num symptoma commune est: ita & affectus vnus est. Ac in eo quidem  
 qui ex neruofarum partium tensione consistit: calidiore q̄ ex consuetudi-  
 ne lauari non oportet. Simili ratione nec in iis quos excrementa excita-  
 runt. In gracilitate vero quæ citra hæc consistit: expedit calidiore aqua,  
 q̄ quæ mediocriter se habeat lauari. Cōtrahitur namq; hic affectus exhau-  
 sto vehementius inter exercitandum corpore, eo modo quo in diutia fa-  
 me accidere solet. Itaq; etiam sic affectorum refectio, in appositione, &  
 quod detractum est reponendo consistit. Id quod certe accidere: cute ad-  
 huc laxa nequit. Cogere ergo hanc densareq; ac adstringere prius oportet.  
 si qua plenioris nutrimenti expectanda est utilitas. Sane cogit clau-  
 ditq; tum frigida, tum feruens aqua. Verum a frigida lædi hominem me-  
 tus est, vtpote qui iam ex multa exercitatione, & laxior est redditus, &  
 vacuus. Ex feruente, vt noxa certe nulla, ita secura in cute dēfitas paritur.  
 ipso qui i ea derelinquitur calore, non nihil etiam conferente. Vnde nec  
 immorari in frigida nimium debet, qui ita est lauat<sup>9</sup>, sed, veluti id saltem  
 recte a Theone obseruatum est, cauere in frigida moram: vt quæ feruens  
 tis lauationis commoda frustretur. Sane ita errare Theonem, vt quod  
 vni affectioni conueniebat, omnibus quadrare præciperet: in causa erat  
 corporum quæ exercitabat habitus, siquidem athletas exercuit, qui ex  
 absoluto illo exercitio, ad quartum erant affectum oportuni. in tertium  
 raro incidebant. Itaq; quod sæpe obseruauerat: ceu perpetuum prodidit.  
 Quod si aut viciosi succi homines, aut mali habitus, aut laborum insue-  
 tos, aut imbecillos, aut minime iuuenes exercuisset: in eiusmodi quidem  
 raro, in reliquos vero affectus sæpissime incidere vidisset. An & hoc quo-  
 q; dicere fortasse ē superuacuum: cum ipse quoq; fateatur, post præpara-  
 torium exercitium, feruente esse balneo vtendum. Id vero exercitationis  
 genus solis athleticis exercetur. At qui dicat aliquis illos sponte, & quo-  
 dam circuitu, alios vero multos vel necessitate, vel vincendi studio, vel  
 propter alia id genus, eiusmodi exercitationem suscipere, verum hi saltē  
 post immodicos labores, necesse est vel vnum, vel plures lassitudinum  
 affectus, prius contrahant. Itaq; his dumtaxat corporibus qui bona ha-  
 bitudine sunt: quartus affectus incidit. Cuiusmodi sunt tum athletarum,  
 qui bene sunt curati: tum propositi nunc in disputatione iuuenis. Et quis-  
 quis absolute pronuntiabit, post vehementissimas exercitationes: cali-  
 dioris solii vsum esse idoneum: is vt in vno certe statu verum affirmabit:

Claudere tū  
 feruētē, tum  
 frigidā aquā

ita in tribus plane fallitur. Sunt vero per vniuersam tuendæ valetudinis artem, & alia non pauca, quæ tum medici, tum gymnastæ falso prodiderunt. Quorum vnum omnium caput est, confusa indiscretaq; observatio. Dum quod in vnico quisq; notauit affectu: id multis tribuit. Quinetiam affectio quædã est prædictis proxima quã ipse græce  $\sigma\tau\epsilon\gamma\gamma\omega\sigma\tau\iota\gamma$ , appello: de qua cum de lassitudinibus disputationem absoluero, mox dicam. Simples enim earum differentie, tres sunt. de quibus iam egimus. post has ex binis copulatis, aliæ fiunt tres. Ab iis vero septima est, vbi in vnum coeunt notæ. Remedij vero commune in omnibus cõsiliu est, vt ei quod superat, sis intentus: nec tamen quod reliquum est, plane contenas. Proprium vero, ab ipsis membratim affectibus accipiendum est. Ac vniuersas quidem coniugationes percurrere, longum sit. Sed quod ad claritatem sit satis, vnico exemplo res peragetur. Si igitur & intumuisse musculi cernuntur, & contusi putantur, præterea vel vlceris sensus, vel tentionis lassitudo, vna cum excrementosa hominem male habet: apotheraia vtendum, quæ vtrunq; respiciat. magis tamen id quod est maius. Nõ est autem in omnibus rebus vnus rationis: ipsius maioris natura. Sed alibi p viribus & quasi dignitate rei, alibi pro ipsius propria essentia spectanda. Ac dignitate quidem & viribus, maior lassitudo est, quæ phlegmones sensum præfert, q̄ excrementosa. vtraq; tamen ipsarum, sic propriæ ratione essentiæ, magna paruaq; esse potest: vt si sola seorsum consisteret. Si igitur vtraq; pari interuallo a naturali habitu recessit: quæ phlegmões similis est, præcipuam curationis sollicitudinem ad se cõuertet, vtpote dignitate pollens. Sin exigue quæ phlegmonen: plurimum quæ vlceris sensum repræsentat, a naturali habitu recessit: æstimandum num tantum superet magnitudine vlcerosa, quantum quæ phlegmone similis est viribus, an minus, an magis, atq; ita quod pollet explorare. Quod si æqualiter pollentes videris: pari studio est vtriq; consulendum. Atq; hæc ratio perpetua sit omnium coniugatorum affectuum. Sicuti vero lassitudines ipsæ numero tres, si inuicem coniungas: quatuor cõiugationes efficiunt: ita sane, si quartum his affectum adiugas: multo plures existent. Quod dicimus, ex descriptione licet clarius itelligas. In ea primum locum vlcerosus habeto. Secundum in quo tensio est molesta. Tertium qui phlegmone similis est. Quartum gracilitatis, id est in quo corpus emacuit. Ex his igitur, aut primus cum secundo coniugetur, aut cum tertio, aut cum quarto. Aut rursus, secundus cum tertio, vel quarto. Aut deniq; tertius cum quarto. Ita nimirum vt ex binis coniunctis affectibus: sex in vniuersum complexiones orientur. Rursus cū tris vna miscueris: quatuor aliæ fiunt. Nam aut primum iunxeris cum secundo, & tertio, aut cum secundo

g.iii.

Compositarum lassitudinum remedia.

Id quod maius est, duplicis esse rationis.

Perpetuum in omnibus coniunctis affectibus.



GAL. DE SANITATE TUENDA

do et quarto, aut cum tertio et quarto. aut rursus, secundum cum tertio & quarto. Postrema omnium complexionum erit, ubi quatuor simul coe-  
erint. ita ut undecim numero in totum fiant. Erant vero & simplices qua-  
tuor. efficiuntur itaque in uniuersum quindecim. Simples affectus.  
Ulcerosus. A. Tensionis. B. In quo phlegmones sensus est. C. Gra-  
cilitatis. D. Compositi. AB. AC. AD. BC. BD. CD.  
ABC. ABD. ACD. BCD. ABCD. Quod si praeterea oc-  
clusae cutis, stegnosin graece uoco, differentias, tum secum, tum vero  
cum his quindecim complicaueris, alias rursus complexionones effeceris  
plurimas. Si vero eos quoque corporis stat<sup>o</sup>, qui aut a cruditate, aut ve-  
nere, aut deustione, aut vigilia, aut dolore incidunt, adiunxeris: ne  
numero quidem uniuersas facile complectare. Praetereo nunc, quae vel  
plethoras id est succorum aequabiliter se habentium redundantiam, vel  
Cacochymias id est uiciosi succi copiam, vel astricti, vel lubrici ventris,  
vel vomit<sup>o</sup>, vel grauati capitis, vel partibus cuiusque alteri<sup>o</sup>, vel in summa quaeque in  
symptomate aliquo affectus consistunt. dicent enim post de eiusmodi omnibus.  
Nunc vero idcirco eorum maxime memini, ut complexionum multitudi-  
nem, quanta esset indicarem. Mirari enim licet eos qui de syndrome id est  
concursum horum vel curationem, vel euentorum praedictionem: obseruasse  
se se praedicant. Unica namque ratioe & praesagire, & comode mederi fas  
est. utique sicut Hippocrates docuit, ubi simplicis cuiusque negotii scienda vi  
esse censebat. veluti ipse nunc in quatuor affectibus praemonstrauit. vnus  
quisque enim si per se consistat: simplex remedium exigit. si alteri sit con-  
iunctus: pro ea methodo quam paulo supra de omnibus coniunctis affe-  
ctibus praescripsimus, corrigetur. Ergo cum haec ita se habeant: rede-  
undum rursus ad simplices affectus est. quorum a iam dictis proximi erant,  
quos stegnosin excitabat. uoco ita meatuum cutis uicium, quo transmittere  
superuacua prohibetur. Incidit is affectus, aut obstructis meatibus, aut  
densatis. Sane densationem eiusmodi *μυσίη* graeci id est conuientiam ap-  
pellant. A obstructio quidem ex lentis, crassisque excrementis oritur: cum  
confertim ad cutim ruunt. Densitas tum ab iis quae astringunt, tum quae  
refrigerant. Verum obstrui propositi nobis corporis cutis, si ad praescri-  
ptam rationem rite agatur: non potest. densari certe aliquando potest. tum  
ex valido frigore, tum aluminoso balneo. Fieri autem potest, ut & post  
balneum, sudoremue, atque aliam alioqui ob causam, laxata prius cute: au-  
rae flatus incidens obstructionem quampiam, densationemque efficiat. A c  
deprehenditur quidem iam dictus affectus: protinus ubi se exuerint, ex  
colore albo, & cutis tum duritie, tum densitate. In ipsa vero exercitatio-  
ne: ex eo quod aegre incalescant. Quando nec ut prius aequae sudant, nec

Plethora.  
Cacochy-  
mia.

Syndrome.

Hippo.

στέγνωσις  
quid.

Vnde steg.  
*μυσίη*.  
Obstructio  
cutis vnde.  
Densitas  
vnde.

Densitatis  
notae.

bonum colorem in summa cute ostendunt. Immo si quis eos valentiore exercitatione iniuncta, sudoris quippiam emittere cogat: & minor hic q̄ ex consuetudine, & frigidior exit, minusq̄ halitui similis. Remedium huius affectus calefactio est, quippe ea frigiditati cōtraria est. Valentiore ergo exercitatione, ac balneo calidiore vtendum. Magis quoq̄ ad rem pertinebit, si in prima domo pinguius in oleo voluterur. Esto vero oleum ex eo genere, quod relaxet. cuiusmodi est in Italia sabinū. Quod vtiq̄ ad eiusmodi affectus etiam est vtilius, si bimum trimum ue sit. Id nanq̄ tum tenuius, tum calidius fuerit. Mora vero in frigido solio diuturna ne fit, sed nec aqua ipsa frigida. Induendi vero vnguantur aliquo quod mediocriter calfaciat. Oleis quidem, ex ijs quę in ægypto habentur, Cicino, & raphanino. in reliquo vero orbe dulci, tenui, ac modice antiquo. Vnguentis vero, susino, gleucino, irino, amaracino, & comacino. Atq̄ ex his gleucinum quidem prorsus acopum est, ac relaxans. Itaq̄ etiam ijs quos vehemens lassitudo infestat, est vtile. paulo hoc calidius, magisq̄ relaxans, susinum est. Irinum vero, & amaracinum, & commacinum, etiam susino calefacere potentiora, ijs affectibus, qui proprie frigiditates dicuntur, sunt idonea. Cutis tamen densitati sanandæ, etiam anethinum est satis. maxime si ex viridi anetho fiat. Facit autem & ad tales affectus, sicuti etiam ad vehementes lassitudines, & acopum quod ex abietis semine componitur. id quemadmodum præparandum fit: post dicetur. Nunc enim vel hæc mihi supra iustum apposuisse videor. siquidem qui optimo est corporis statu, & liberam delegit vitam, nec in ea quicquam delinquit, & cui peritissimus tuendæ sanitatis artifex præficitur: in hunc verisimile est morbosos affectus non admodum incidere. Redeamus itaq̄ ad pensum denuo. relictisq̄ vñtione, refrigeratione, cruditate, ventris profluuiio, reliquis id genus (Satius enim est in vñnum ea volumen conijcere, quod de morbosis symptomatis inscriberemus:) in præsentī de ijs quæ post venerem adhibentur exercitijs, disseramus. Quippe cum de his parum conueniat. Aliis ita exercitandum ab hac putantibus, vt in exercitatione quæ apotherapia dicitur: aliis vt in præparatoria. Esto vero præparatoria exercitatio: nec in quantitate laborum intra modum, & in qualitate ipsa robustior, ac celerior. Ac qui apotherapeutica quidem vtendum censent, hi sicuti in fatigatis, tum vires diminutas, tum corporis ficcitatem suspectas habent. Quorum vñtrumq̄ & a concubitu, & ab immodica exercitatione sentimus. Qui vero præparatoriã adhibendã volūt, hi raritatē, atq̄ ad sudores præoptitudinē præcauent. quæ apotherapeutica intēdi: ediuerso præparatoria emen-

Densita. re-  
medium.Olea rela-  
xantia.De exercita-  
tione post ve-  
nerem.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

Quidagēdū  
in coniūctis  
affectibus.

Apothera-  
peutica rela-  
xare.

Præparatoriã  
cōtrahere.

dari putāt. ipse laudatis vtrifq; propterea quod veritatē ex parte viderūt, sententias eorū i idem conferam. Nā et instaurandas vires esse, & laxitatem cogendam, nec ficitatem ad augendā fatentur vtrifq;. Vna discretio desyderatur in vtrifq;. veluti et in compositis omnibus affectibus supra a nobis est dictum, et nunc nihilo minus dicetur. Cū enim i idem varij affectus coierunt: hi si vnā medendi rationem indicent: vtrifq; intendi magis rationem eam conueniet: q̄ si singuli seorsum consistenter. Sin contrarii sint: is qui vincit affectus prius est corrigendus. ita tamē ne reliquū omnino negligas. Ac qui vel propter ætatem, vel etiam alia ratione imbecilles concubuerē, in his virium infirmitas necesse est superet. Qui vero firmiores, & iuuenes, veluti qui nunc est propositus: horum habitus corporis in raritatē magis, q̄ vires in imbecillitatē mutatur. Ita q; etiā corriguntur hi, non per ea quæ corp<sup>o</sup> relaxant, qualis est exercitatio quæ apothera-  
peutia dicitur. sed per ea quæ cogunt, ac contrahunt, qualis est præparatoriã. proinde q; hac vtendum. Quādoquidem ea non solum motus tum celeritate, tum robore calorē excitat: sed etiam habitum cogit, ac cōstringit. Illud quo q; fatentur gymnastæ omnes, ipsa profecto experiētia edocti, hancvnam exercitationem mederi raritati posse. Ita q; nulla plane ad propositum affectum vtilior est. Si vero anni tempus non dissuadeat, nec a frigido balneo abstinendum esse censeo. Cibus in modo quidem, dabitur minor, in qualitate vero humidior, vt tum probe cōcoquatur, tū ficitas, quæ ex venere contracta est, corrigatur. Debet vero nec frigido temperamento esse, sed vel medio, vel calidiore. Nā quoniam corpus a venere & laxius, et frigidius, & imbecillius, et ficius est effectum: debēt plane quæ densent, & calfaciant, & vires reparent, adhiberi, atq; ad hęc studium omne impēdi. Cæterū quod efficere hæc ven<sup>o</sup> possit: id docere, ad præsentem disputationem non pertinet. in qua propositum est, quēadmodum optimum corp<sup>o</sup> q̄ commodissime post veneris vsus exercitetur, ostendere. Quod sane commodè fieri nō potuit, nisi prius tradito, cuiusmodi affect<sup>o</sup> sit, q̄ succedere i corpore a venere solet. Verū nūc id cōcedi nobis postulamus. In sequētibus cum euidenti demonstratione dicetur, tum quæ veneris facultas sit, tum prorsus vtenda sit: nec ne. tum quæ nā ex ea commoda incommoda q; pro corporū statu, et tēporis anni ratione et loco, et aliis id gen<sup>o</sup> quæ vtrifq; determinare p̄terea oportebit: eueniūt. Post venerē ergo, species exercitiōis ea esto, quā præparatoriã vocant. Post vigilias autem, vel tristitiam, vel ambas, quæ apothera-  
peutia dicitur, exercitatio idonea est. si tamē cruditas absit. nam si qua cruditas subest, omnino exercitandum non est. Quod autem post tristitiam, & vigilias, iam dicta exercitatio ad rem pertineat: etiam vsus ipse ostendit. cum ab a-

Quæ post vi-  
gili. tristi. ex  
erci. fit apta.  
Vbi cruditas  
oīo exercitā  
dum nō esse.

lia qualibet, non solum ledi cernuntur, sed etiam imperātes, si forte dolor adhuc angit, parum æquo animo ferre. Idem ratio ipsa confirmat, non minus q̄ vsus. Nā quoniā a vigiliis, & tristitia, magis graciles, magis q̄ aridi, ac minus dicto audientes, plane cernuntur: siccius existimandū est, his redditū esse corpus. Eiusmodi vero affectus, partim molli frictione cum multo oleo, partim temperato balneo sanātur, partim agitatione. sed quæ & tarda fit & citra valentiolem nixum. ac quæ subinde quietem interponat. Is vero apotherapeutici exercitii mod⁹ erat. Ad eundem modū eā quæ ab ira, vel potionis penuria siccitates fiunt, corrigendæ sunt. Cōtraria prorsus a iā dictis ratiōe, humiditates emendare cōueniet. siue hæc nimie potionis, siue alia quauis occasione inciderint. Quippe studium in his ad siccationem dirigitur. Verum ea communis omnium ratio est. mēbratim enim vnicuiq̄ differentiæ, sua est. Igitur si ex longiore desidia: & humectantis alimenti immodico, intempestiuoq̄ vsu, contracta humiditas est: longiore remedio est opus. sin ex liberaliore potione quæ pridie fit hausta, citra vllum capitis, aut oris ventris affectum constiterit: eā vel vnico die persanes licet. si sicca frictione largius, & exercitatione veloci, et parciori potiōe, & sicciore cibo vtare. Quippe quæ imodicæ ex vini potione humiditates consistunt: si ex ea re noxa capiti, aut ori ventris cōmunicata est: de iis agi hoc loco op⁹ non est. dicetur enim de ipsis, cū de morbosis symptomatis tractabitur. Quæ vero humiditas ex diutina admodum desidia nascitur: hæc in propositum corporis statum omnino nō cadat. æque vt nec ea quæ ex humectantis natura cibi copia gignitur, quales fructuum plurimi sunt. itemq̄ olerum, quæ vtiq̄ acria non sunt. Si quando tamen acciderint: semel et confertim corrigi non possunt. Nā si eatenus se fatigabit homo, dum habitum abundæ siccet: in lassitudinem incidet, ac febricitabit omnino diaria febrī. Quod si vitiosæ præterea humiditates fuerint, etiam febrī quæ in plures extendatur dies. Tempore vero sanari possunt. vt post dicemus, vbi vitiosas intemperies vertere in melius docebimus. Quippe similis prouidentia acquisitici affectus est, et naturalis intemperamenti. quare nunc de ipsis differere non oportet. Reliquum igitur est vt de matutina vespertinaq̄ frictione agamus. non ad eum tamen modum quo Quintū respondisse dicunt. Quum percontati gymnastæ, quam vntio vim haberet, respondit, vestis summouendæ, iisdem enim quib⁹ nūc vs⁹ sum verbis, tum gymnasten rogasse, tū Quintū respōdisse ferūt. Simile Quinti apophthegma est, & qd̄ de vrinis circūferē: nempe eas nosse, ad pictorē ptinere. Etiam illud quod de calido frigido, humido, & sicco aiūt, vtiq̄ balnearū ea eē noīa. quæ ipse sane ne-

Apothera-  
peutici exer-  
citii modus.  
Humidita-  
tis correctio

Acquisitici  
et naturalis  
intemperamē-  
ti eandē pro-  
uidentia.

De matutina  
vespertinaq̄  
frictione.

Quinti apo-  
phthegma.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

Aduersus fri  
gora profidi  
um.

Densitatis  
in cute corr.

Laxitatis e  
mendatio.

Humidita  
tis ex potioe  
correctio.

De vesperti  
na frictioe.  
Atrophia.

mini vel thessali affectatorum impune dicere, nedum quinto permiserim. Quippe scurrarum eiusmodi facietiae sunt. haud quaquam hominis tam graue artem profitentis. Satius igitur sit in proposito iuvene ad hunc modum de matutina frictioe differere. Is namque aut ex somno aliquid de quo queri pos sit non sentit: aut lassitudine grauatur aliqua, aut alia quapiam affectioe offenditur. earum de quibus paulo ante, ac statim post lassitudinis affe ctus haetenus differui. Ac si de nulla quidem re conquerit, superuacuum est eum aut fricare, aut vngere. Nisi si quando ingenti frigori occurrendum videtur. Tum namque veluti quae frigida sunt vsuri, sic eos quoque frictioe praeparabimus. Si vero lassitudinis sensus vllus appareat: iam dictum est hominem tum et vngendum esse, & molliter fricandum. Simili ratione si ficcior iusto sit, vngendum dulci oleo est. nam id sicca corpora humectat. fricandumque ut omnino parcissime ita nec duriter nec molliter est. Quippe succurrere digestioe in corpore oportet non cutis carnis ue habitum mutare. neque etiam quod in his continetur educere. Quorum mollis vtrumque, dura alterum facit. Siquidem haec cutem desat duratque. mollis per halitum euocat, ac corpus laxum molleque efficit. verum cutis densitatem corrigere si studeas: utique ei quae ex duris tum frictioe, tum per tractione, praeterea vehementi exercitatioe, & multo puluere orta est: mollis frictio cum copioso & dulci oleo medetur. Quae vero contracta ex frigore est: eam primum frictioe sicca ac celeri, deinde cum oleo adhibito calfacientes: naturae suae restituemus. Laxitatem vero quae & frequens balneum, et mollem frictioem, & veneris usum consecuta est: paucula frictioe ne, primum quidem sicca, deinde cum oleo quopiam eorum quae astringant sanaueris. Humiditatem vero, quae nimiae potioni successit: sicca frictio, & cum linteo administrata, vel cum manica, quam χασιδία graece vocant, interdum etiam solis manibus, idque vel citra omne pingue, vel cum eo plane exiguo corrigit. Sit autem et quoque per halitum euocet oleum ipsum dulce, omnique astringentis facultatis expers. Atque ita quidem se habet matutina frictio. Vespertina vero iis utilis est, quos vel lassitudo valida premit, vel ficcitas male habet, vel Atrophia macerat. ita vocant graeci, cum corpus ex alimento fructum non sentit. Verum Atrophias symptoma nunc praesertim seponatur vna cum reliquis morbofis symptomatis, quae post tractabuntur. In proposita vero natura cum vel valida lassitudo, vel immodica ficcitas corpus afficit: prandium minus esto, tum ab eo ad cenam longius interponatur tempus. Plurimum quiescat. exiguum tamen quippiam inambulet. quo cibus per erectam agitationem concussus: subsidat. Vtilius etiam sit, si et alium exonerare possit. his etenim probe pactis, securus oleo dulci frices. ventrem tamen omnino non continges. cum alioqui periculum sit ne & cibum deterius concoquat, et succus quispian ex eo semicrudus in corpore digeratur, & caput turbet, & stomachus subuertatur. Optimus igitur fuerit omnino ventrem non attingere.

Qd si in musculis ei vicinis vel lassitudinis sensus aliqs, vel ficcitas appareat maior: vngi debebūt mediocriter, & blāde, & suspenſa manu. Ac si causas quispiam eorū quæ diximus reddi sibi cupit: proximū librum leſgat. in quo de morboſis ſymptomatis agemus. Nam hunc mihi videor ſatis haſtenus extendiſſe.

GALENI DE SANITATE TVENDA  
QVARTVS LINACRO  
INTERPRETE.

Vod pleriq; omnes recentium medicorum faciunt, qui dum q tempus ſophiſtarum cauillationibus terūt: quod maxime neceſſariū eſt, aut leuiter tantū attingunt, aut proſus omittunt, id ipſe nō faciam. Sed (quod ab initio inſtitui) ei quod neceſſariū duxi inſiſtens, quæ logicam magis ſpeculationem habent: in aliud tēpus differā. Statim enim de morboſis ſymptomatis, de quibus hoc libro differere ſtatui, non leuis queſtio oritur, ea ne ad valitudinis tuēdæ artem ſpectet, an ad eam quæ medendi rationē præſcribit, an harū neutram, ſed tertiam quandā, quam non nulli mediam ſtatuiūt, neutrāq; appellānt. Ego haud ignarus, ſiue quis in ſanitatis tuēdæ, ſiue etiā medendi arte, eorum meminerit, fore vt æque a cauillatorib<sup>9</sup> ſugilletur, illud quoq; intelligens, etiā ſi qs tertiā tractationem his dicet, de neutris eā affectionib<sup>9</sup> inſcribēs, vel magis irriſuros, contumelioſosq; futuros, præterea queſturos de marib<sup>9</sup> et feminis in quonam opere præcipiā: in hoc volumine de iis agere potiffimum elegi. Si enim fieri nequit vt ſophiſtarum nugamēta deuitem, atq; hac ratione minus erunt importuni, vtiq; ſic faciens, melius conſuluiſſe videbor. huc accedit quod ex ſpeculatione ipſa magis intelligetur ipſa doctrinæ cōmunio, ſi quis illa quæ dicentur attētius leget. Ea hinc igrediar. Artis q̄ valitudinē tuetur nō leuis portio eſt, ea quæ de exercitatioe præcipit. huius rursus nō exigua pars eſt, quæ laſſitudines præcauet. porro mōſtratu in ſuperiorib<sup>9</sup> eſt, ſimilē rationē eſſe inſtantis laſſitudinis cauēdę, et eius quæ iam occupauit ſummouēdæ. Ergo nō alibi quēadmodū hanc futurā vites, alibi quēadmodū iam vrgentē corrigas, tractādū eſt. Atq; hac quidē de cauſa in proximo libro, qui toti<sup>9</sup> operis terti<sup>9</sup> eſt, de laſſitudine quæ exercitationi ſuperuenit, diſputatū erat. ſimul habitā mentione de ſimilibus affectib<sup>9</sup>, quorū aliqui exercitationes maxime ſequebantur. Nunc primū quidē de his, prout citra exercitatioe incidunt, agem<sup>9</sup>. Secūdo loco de illis q̄ ſimilitudinē quādā cū his habēt. Ac q̄ imodicas quidē exercitationes laſſitudo excipit, ſanorum ſymptoma eſt. quæ vero ſine his cōſiſtit morboſum. Ita q; & ab hippocrate dictū commodiſſime videtur, laſſitudines ſponte natæ morbos nūciāt. Atq; vlcerof<sup>9</sup> qdē ſenſ<sup>9</sup> ſymptoma laſſitudinis ē. Cauſa vero vnde ea naſciūt, affect<sup>9</sup> laſſitudinis

Cur hic de morboſis ſymptomatis.

Eandā rationē eſſe de clinādę laſſitu. & ſūmorū uēdæ.

cc Hippo. Symptoma laſſitu. Cauſa laſſi.

III. GAL. DE SANITATE TVENDA.

Causa interna & externa.

Vlcerose lassitu. Sympto. affect. et causa.

Hippocra.

Tensiva lassitudo, unde

phlegmões lassi. unde.

est. Porro huius rursus ipsius causa bifariam scinditur. Aut enī intra ipsū animalis cōtinetur corpus, vocantq̄ græce πρὸς κοινὸν μέρη, aut omnino nō inest, vocantq̄ πρὸς κατάσκηνη. Nos illā internam, hanc externam, non icōmode vocem⁹. Itaq̄ tria in vniuersum genera sunt, de quib⁹ habēdus sermo est. Ipsius lassitudinis Symptoma, affect⁹ vnde hoc oritur, & affectus ipsius causa. Cuiusq̄ vero horum species quædam differētes sunt. Causarū vt modo diximus, externa et interna. affectus vt in precedente libro docuimus: is qui vlceris, & qui tensionis et qui phlegmones sensū inuehit. Symptomatis vero, ipsi tres sensus [ neq̄ pauciores vero ] neq̄ plures his differentias, veras saltem nominare possis. Qui igitur vlceris sensum facit (incipiendum enim ab hoc est, ) motis quidem grauem excitat sensum, ceu corpus vlceretur. idq̄ vel circa cutim tantum, vtiq̄ cum est moderatior, vel circa subiectam illi carnem, cum est valētior, vel circa vtrāq̄ cum adhuc est atrocior. Atq̄ hoc quidem est lassitudinis symptoma. Affectio vero ex qua id nascitur: acrimonia est tenuis et calidi humoris, qui corpus erodit, stimulat, ac pungit. Oritur hæc aliquādo ex immodico motu, vt in proximo libro ostēdimus, aliquando ex vitioso succo, qui imprudentibus nobis in corpore succreuit. Tales vero lassitudines, spōtaneas Hippocrates appellat. Alterū vero lassitudinis genus (nempe in quo tentio sentitur ) quoties sua sponte incidit, plethoris superuenit. Quippe tenduntur ex hac solidæ animalis partes, præcipue in quib⁹ succi continētur. Tertiū lassitudinis gen⁹ quod phlegmones sensum affert, ex ambobus oritur, tum nimia boni succi abundantia, tū prædicto vitioso succo. Non enim quæuis mali succi species, sed tantum in qua rodens acrimonia cōtinetur, vlcerosam lassitudinem creat. sed nec eiusmodi quidē succ⁹, dum in venis cū sanguine miscetur. Latet enim tū eius vis, vt pote tràsfluentis, & a sanguinis bonitate superati. Verū cum ab his tràsflatus, in carnibus, & ad cutem solus heret. vlcerosum sensum tunc ingerit. Qui vero ex abundantia nasci hanc lassitudinem putant, sane falluntur. Nam neq̄ ex ea copia, quam plethoram dicimus. hæc enim eam quæ de tensione queritur: gignit. neq̄ ex ea, quæ vires prægrauat. Non enī erosio aut vlceris phātafia, sed vel grauitas, & ad motiōes segnitia, talis sūt abundantie symptomata, vtiq̄ dum ad animales collata vires, eas superans premit. vel pulsus quædam vicia, si quādo vitalem vrget, de quib⁹ dictum abunde est, in ijs quæ de pulsu scripsimus. æque vt in libro quem de abundantia scripsimus, etiam notas & naturalium virium cum premuntur, & reliquarum ambarum tradidimus. Nō est igitur abundantia, eius lassitudinis quæ vlceris sensum præfert causa. imo humorum qui in cute et carne continētur acrimonia. Hæc enim, vt quieta sensum latet, sic agitata, protinus sentitur. Motus huic lassitudini primus, ac plurimus, pro

priis quibusdam rationibus accedit, quas mox dicemus. Alter ex incidenti, scilicet cum nobis partem aliquam, aut etiam totum corp<sup>o</sup> mouere uolentibus, cum hoc humores qui in ipso continentur, simul mouemus. Verum hic minimus est, & lassitudinis dumtaxat sensum infert, vehementior rigorem excitat. Appello nunc rigorem, nec illum uehementis frigoris sensum, nec durtiē, sed inaequalem totius corporis concussum & turbationem, medius inter utrunq; horrorem. Quod autem nihil obstat, etiam si calida causa sit, quo minus rigorem horroremq; excitet, in iis quae de symptomatum causis scripsimus, ostensum est. Nunc satis fuerit, summas tantum eorum quae illic prodidimus, ad praesentem disputatōnem, quasi basim subiicere. Cum in sensibili corpore succreuit excrementum mordax, duplici id ratione ad motum incitatur. Vna, cum a sensibili ipso corpore impellitur, utpote quod repellendi alieni vim optinet. Altera cum uehementiore momento agitur, id quod tum ab exercitando conquirat, tum frictione tum balneo. Ergo quae subcalida & putrida excrementa sunt: ubi uehementius mouentur, non horrorem modo rigorem ue, qualem diximus afferunt, sed etiam febrem accendunt. At quae frigida sunt, & ex partibus subtilibus constant, ea horrorem quidem rigoremq; creant, non tamen febrem excitant. porro vim quandam utriusq; congestam esse oportet, si haec fecerint. Quae uero aut plane exigua in sensilibus corporibus, excrementa mordacia, aut multa illa quidem, sed tamen non plane adhuc mordacia subheferunt, haec uicerofam lassitudinem faciunt. De quibus utiq; hoc libro nobis est agendum. Quando quae febrem accendunt, ea ad medendi artem spectant. Sanatio utriusq; generis partim communia curationis amborum consilia recipit, partim utriusq; propria. Dicetur uero prius quae communis sanatio est. Oportet igitur excrementum siue calidum id sit, siue frigidum, ipsum aut expellas, aut certe alteres. Recipit uero non omne excrementum alterationem a natura. Siquidem nec omnis cibus, in cuiusuis animantis ventre concoquitur. Sed cognatio quaedam ei quod concoquit, cum eo quod concoquitur, esse debet. Quod igitur omnino alienum est, nulla fieri ratione potest: ut id ex natura gratiam accipiat, sed educere id quod primum est tentandum. & que certe ut quae in ventre corrupta prorsus sunt, ea uel uomitione: uel diuersione expelli profecto est optimum. Non tamen perinde promptum est in carne atq; aliis corporibus imbibitum uiciosum succum educere, ut qui in iis quorum sensibilibus capacitas est: continetur. Interdum nec ipsa laborantis natura, medicamentum quod malum succum mature vacuet, admittit. Sicuti interdum & alius quispiam affectus obstat: qui talem educendi rationem respuat. De quibus mox dicam. Si prius quod reliquum erat in superius posita diuisione adiecerō. Quippe quae communiter spectant qui excrementum

h.j.

Rigor hoc loco quis.

Duplici ratione moueri excre. in car. Quae excre. febre & rigore excitet. Quae horrorem & rigorem. Quae uicerofam lassam.

Sanatio uicerofae.

Non concoquitur quod cum concoquitur te cognationem quadam habet.



GAL. DE SANITATE TVENDA

torum viciis medentur: ea iam diximus vacuationem, alteratōnemq̄ esse. Propria vero vtriusq̄ generis nūc adiiciamus. Neq̄ enim vna tantum ratione educendum, alterandum ue est. sed explorata, quæ ei quod affligit maxime fit accommodata, ei est insistendum. Ea vero (vt i summa completar) ratio est, quæ ex contrario opem molitur. priuatim vero, quæ ex cuiusq̄ contrario. Et sūmæ quidem totius rei, hæc sunt. Quæ lati⁹ tamen nobis nunc explicanda sunt, vna cum sua cuiusq̄ euidenti demōstratione. idq̄ ab vlceroso affectu orsis. Quoniam igitur eiusmodi lassitudo, vicio acrium excrementorum oritur: ante omnia considerandum est: in solidis ne tantum corporibus, an intra venarum sinus, malus succus cōtineatur. De iis vero quæ intra venas sunt, nullum plane nec manifestum, nec euidens signum habemus: præter solam vrinam. coniectare tamen ex his licet. Primum estimabimus quonam qui affligitur, vsus fit viætu. secundo, solitus ne fit malum succum naturæ sponte congerere. Ad hæc an naturalis aliqua, & consueta excretio iam defierit. Quarto an exercitatione, purgatione per vomitum, aluum ue, aut vsu aquarum sponte nascentium soliti superuacua expellere: id intermiserint. Atq̄ i viætu quidem videndum an cruditas & crebrior, & maior q̄ ex consuetudine præcesserit, an mali succi cibis copiose se impleuerint, an vinum pro antiquo mustum, pro tenui crassum, an aqua marina mixtum biberint, an etiam profus a vino se ad aquæ potionem transfulerint: nec semel bis ue in quolibet horum peccauerint. sed assidue bonoq̄ tempore. Secundo sicuti diximus æstimādum, nū ex eorum numero qui facile malum succum congerunt, lassatus ipse fit. Deprehendas id percontatus an scabie, aut lepra, aut vitiligine, aut pruritu crebro fit affect⁹. Item an erisipelas, aut herpes, aut elephantiasis, aut ophiasis, aut alopeciasis, aut pustulæ crebræ, aut epinyctides, aut deniq̄ vllū symptoma, quod ex vicioso succo, & natum & auctum est, illum male habuerit. Ab his consideranda diximus consuetane vlla excretio retēta fit per vomitum, vel hemorroidas, vel fistulam aliquam, vel dyssenterian, vel si mulier est, per menstruum profluuium. Deinde nū ipse medicamēto se purgare semper solitus: id intermisit. Nonnulli enim sunt, qui deiectionis medicamentis, alii vomitoriis, aut vrinam sudorem ue cientibus, aut vsu sponte nascentium aquarum, vtiq̄ quib⁹ aut sulfuris, aut bituminis, aut nitri uis inest, vere vel autumno quotannis soliti excrementa vacuare: aliquādo id negligunt. Multi vt dictum est exercitationum consuetudinem dimiserunt, Alii rursus omnis frictōnis, aut balnei: aut a vino dulci post balneum vomitionis, morem prætermiserunt. Sane constat non illorum modo nos qui optimo sunt corporis temperamento fecisse mentionem, sed quo nihil i mali succi causarum catalogo fit prætermisum, etiam eos qui vicio

Haften⁹ cu  
rationis sū  
mæ.

Particularis  
curatio.

Eorū quæ i  
venis sola v  
rina, nota ē  
certa.

Coniectura  
les notę qua  
druplices.

Notæ ex vi  
ætu.

Notæ secū  
di generis.

Tertii gene  
ris notæ.

Quarti ge  
neris notæ.

sum succum natura prompte congerunt, sermone esse comprehēfos. De quibus fusius inter viciosos corporum status proximis voluminibus agemus. Atq; ex his quidem de mali succi modo, coniecturam facere oportebit. Ac remedium ad mensuræ eius quantitatem, pro portione iuenire. Mediocrius, si omninno sit exiguus, & ad cutem tantum collectus valentius: si multus, & in profundo. Prius vero eius qui exiguus, & iuxta cutem est: curatio dicetur. Deinde eius qui in carne residet. Tertio ab his loco, eius cui totus sanguis impurus excrementosusq; est. Sed si quis iam institutum mihi ab initio repetens, boni succi iuuenem dederit, qui prius salubri omnino victus ratione sit vsus. nunc necessitate quapiam urgente, longi temporis iter cōfecerit, In quo nec exercitatus, nec lauitus pro consuetudine fuerit: cibus potōneq; mali succi vsus sit, tum a prædio vel cena, vel etiam toto die, vehiculo sit uectus, nec bene plerunq; dormierit. Illud tamen addatur, nihil huic in modo assumptorum erratum esse, proindeq; nec in cruditatem vllam incidisse. talis multum mali succi congelesse profecto nequiuert. itaq; etiam nec remedium operosum requirit. imo exercitationem tantum, quæ apotheraia dicitur, quam in proximo ante hūc libro docuimus. vbi pariter de accommodata ei rei victus ratione, præcepimus. quo minus est hic multis morandum. Tātum eius meminisse conueniet: huc omne consilium dirigere, qui corpora sic affecta curat, vt excrementa quæ circa cutem sunt, educat. propterea quod affectus in hac vna consistit. Ita q; rursus detur, eundem iuuenem præter alia quæ eadem sint, etiam in cruditates sepe icidisse. Detur & vlcera sensum habere, non cute tenus modo, verum etiam altius in corpore, sicut totum id malis succis refertum suspicere. huic nec exercitationē, nec vllum omnino motum iniungemus. sed quiescere, ac dormire iussū, in abstinentia totum diem exigere cogemus. Dein vesperi pinguius vinctum, & temperato balneo mediocriter lauatum: pro cibo dabimus sorditionem aliquam boni succi: sed plane q̄ minimam. nec tamen a vino eū abstinēbimus. concoquit enim id semicrudos humores, quantum aliud quiduis, tum sudorem vrinamq; promouet, ac somnum conciliat. In iis autem qui ita se habent, id agendum nobis est, vt quod mali succi iā plane corruptum est, nec cōcoqui etiam potest: id sudore vrinaq; expellatur. Quod semicoctum adhuc est, concoquatur atq; vtile reddatur. Id autem optime, quiete somnoq; confiet. Si ergo his peractis, malum constiterit: ad consuetudinem rursus reducendus homo est. Sin in posterum etiam diem duret, de valentiore iam remedio est cogitandum, maxime si per noctem, vel lassitudo magis q̄ ante, vel fastidiū infestet, vel peruigilet, vel somnos turbatos, & imaginationibus inquietos habeat. his enim si vires non dissuadent, duorum alterum, aut sanguis mittendus est, aut purg.

Ordo.

Vbi malus  
Succ. exiguus,  
curatio.Vinum con-  
coquere cru-  
dos succos.Quiete som-  
noq; semico-  
cta, concoq;  
optime.

gatio exhibenda. Sed discernentibus nobis, vtrum magis expediat, vt mox dicetur. Sin vires imbecilliores dehortatur: sanguis mittendus haud quaerit, sed deiectione mediocri adhibenda. Cuiusmodi autem deiectione mediocri fit: in sequentibus docebimus. sed si prius quae priora sunt definiuerimus. Nam virium robore constante, si lassitudo adhuc infestat: aestimandum est, cum sanguinis ne copia, an cum crudis humoribus, an per se solus consistat viciosus humor, qui lassitudinem creat. Nam si cum sanguinis copia, aut vena incidenda, aut aliquid quod tantumdem valet, agendum. Sane tantumdem possunt haec. Quibus emorroides sunt retentae, si has emiseris. Si mulieri menstrua consuetudo cessauit, hanc prouocet. Si quibus horum nihil est, si malleolos scalpello incidas. Post haec aluus eo medicamento deicienda est, quod maxime accommodatum malo succo fit. Quod si viciosi tantum succi, idque citra sanguinis copiam subsint, purgatio petenda est, quae infestanti excremento fit accommodata. Infestat vero alias biliosum, alias atrae bilis, alias pituitosum. sed quod vel falsum, vel acidum fit. Atque horum quodlibet aut crassius, aut sero propius, aut media quapiam consistetia. De quorum discernendorum notis nunc agamus. Si cum pustulis quae graeci exanthemata vocant, lassitudinis affectus consistat, ex his facilis inuentu erit excrementi species. Sin absque his, in boni quidem succi corporibus, tum ex iis qui praecesserunt cibis, tum reliquis, quae ipsis corporibus inciderunt. In his vero qui malos succos natura colligunt: hinc quoque uon nihil capiendum. Sed de eiusmodi temperamentis vberius post ageat. Nunc de reliquis agamus, ex quibus licet de mali succi specie coniecturam accipere. Qui in ocio degunt, hi pituitosum aceruarum succum solent. Quos multus labor exercet, hi biliosum, vel melancholicum, illum aestate, hunc autumno, gignunt. Quin etiam an diurni labores fuerunt, inspiciendum est. Quanto enim fuerit longiores, tanto sunt ad atram generanda bile magis proclives. Praeterea qui cum multo sudore obeuntur, hi crassius excrementum faciunt. Qui sine sudore peragunt, magis tenue, veluti quae hieme, et frigido aeris statu suscipiunt. Considerandum ad haec est, non solum de urinae multitudine, [ & qualitate ] sed etiam de sudoris qualitate. hic namque parti acidus, parti falsus est, parti veluti lutum, aut virus plane olet, licet autem hoc ex strigili deprehendere cum lauant. Saepem namque amarum plane apparet, qualis utique morbo regio laborantibus emit. Eius vero dignotio, etiam citra gustum facilis est ex solo colore. Quippe pallidum per eiusmodi bilis ratione apparet. Saepem tamen post validissimos labores, & vehementem aestum, plene flauum conspicitur. Aliquando medium, atque abobum mixtum cernitur, veluti quodammodo ex pallido flauus  $\omega\chi\sigma\epsilon\alpha\gamma\theta\omicron\gamma$  graece dicunt. ad eundem modum & ipse bilis humor se habet. Quando hunc quoque in vomitu deiectionemque, aut pallidum, aut flauum, aut ex utroque compositum, licet intueri.

Quae tantum de cum sanguinis missione valent.

Discernendi mali succi notae.

Sudoris qualitates.

Qualiscunq; vero is in corpore habetur: tale necesse est eius appareat ferum. Ac sudor quidem succorum qui in vniuerso corpore abundant, nota est. Vrina eorum tantum: qui vasis continentur. Omnino ergo nihil mittendum. sed sudor quoq; ipse, vt modo diximus inspiciedus. Aliquando vero ipsum qui afficitur gustare sudorem suum, quo certius intergnoscat, iubemus. Id quod aliquando sua sponte accidere solet, dum ex fronte & eius partibus, in os sepe delabitur. Aestimare preterea vrinę tum consistentiam, tum colorem oportebit. Sed nec quę in ea pendet, aut fidet, pretermittere conueniet, sed omnia perpedere. Cuiusmodi enim sanguis fit, qui in vasis continetur, ea plane ostendunt. Quando si is biliosus fit, serum quoq; eius biliosum esse necesse est. Idq; pro vtriusuis bilis ratione. Simili modo pituitosum, si is fit pituitosus. Ergo vbi crudus plane is est, vtiq; tenuis aquosaq; vrina cernitur, nihil nec quod fidat, nec quod pendeat in se habens. At vbi is concoctus est, hæc in vrina apparent, atq; etiam nubeculę quędam desuper tenues superstant. veluti quod in summo lacte colligitur. gręce γρηυς dicit, & quod in summo refrigerati iusculi concreuit. Quod si turbida fit, qualis veterinorum visitur, crudis refertas venas indicat. non tamen cessare naturam, sed eos valenter conuocare. Si vero celeris separatio crassa a liquido in ea cernitur: fitq; quod subsidit, album leue & equale, iam iam superaturam eos omnes naturam indicat. Sin cum emingitur pura fit: protin<sup>o</sup> vero turbetur: iam crudi succi concoctionem aggredi, naturam docet. At si interposito tempore turbetur: non protinus, sed post, aggressuram insinuat. Verum omnium quę turbatur vrinarum generalis nota esto, ipsius crassa a liquidiore separatio. aut propere, aut tarde facta, aut omnino nulla. Ergo si protin<sup>o</sup> fiat, & quod subsidit fit album, leue, & equale: superiorem longe naturam succis quos concoquit ostendit. Sin bonum fit quod subsidit, sed quod post longius interpositum tempus colligatur: etiam naturam temporis spatium superaturam succos nunciat. Si vero vel omnino nulla separatio, vel id quod subsidit malum fit: imbecillitas naturę significatur. eaq; ope aliqua ad succos percoquendos. Sicuti vero vrina, succorum qui in vasis sunt qualitatem prodit: ita sudor aliaq; quę per vniuersum animalis habitum apparēt: eos qui illic sunt affectus demonstrant. Quippe superantibus in eo calidis succis: insolito caloris sensu vrgetur: frigoris vero, cum frigidi dominantur. Iam albiores pituita superante, pallidiores bili abundante, cernuntur. Quod si meratior bilis fit, etiam plane flauiores. Siquidem color a succo prouenit: non ex solidis animalis partibus. vtiq; cum se succi in altum non receperunt. Accidit vero id illis, propter frigora, rigores, vel animi affectus. veluti timorē, vel ingentem tristitiam, vel incipientem verecundiam. Quorum nullum si adsit: nunq;

h. iij.

Quę ex sudore quę ex vrina, dignoscantur

In vrina quę notanda.

Vrinā pro sanguinis ratione qui in vasis est, respondere.

Vrinarum notę

Notę habitus corpo. a colore & calore.

Cur succi se in altum corp. recipiāt.

Quādo succi cuti vrūt.

Certissimā eē succi cognitōne ex colore.

Crudorum hu color.

Praxagoras

Sanguis in medio crudorū & biliosorū.

se in altū recipient succi. Aequae nec in cutem violentius irruentes, hanc adurēt vnq̄, nisi animus aliquo modo affect⁹ sit, aut est⁹ immodicus animal extrinsecus obsessit. Ergo vehementer commotis, aut iratis, aut ī pudore, veluti reciprocantibus se humoribus, inspicere colorem non oportet. At si nec ambiētis violentia, calidi frigidi ue, nec vllus animi affect⁹, cuiusmodi iam dict⁹ est subit: certissima succi animalis cognitio ex colore datur. Tanq̄ igitur corpus, sicubi albius solito est effectum: pituitosum abundare succū indicat: sicubi pallidius, aut flauius, biliosum: ita sicubi ad rubicūdius q̄ pro natura est mutatum: sanguis abundantia subesse significat. sicubi ad nigrius, nigrā superesse bilem ostēdit. Videas praeterea ceu plumbi colorem aliquando nonnullos habere. rursus aliquando ceu mixturam esse albi liuidiq̄, aliquando liuorem solum sine albo consistere. Ergo eiusmodi colores: crudos dominari succos indicat. qui cum de genere sunt pituitae: minus tamen humiditatis habent, q̄ ea quae publice vocatur pituita. plarumq̄ vero huic, nec lentor inest. nam is si adsit: praxagoras eiusmodi succū: vitreum appellat. egregie quidē frigidum: crassum tamen, eo quem crudum p̄ eminentiam vocant, certe minus. Generaliter igitur eiusmodi succi omēs, albi crudiq̄ sūt. Nomenclaturam vero, alius aliam sortitur. Nec attinet ad praesentem disputationē: ea omnia distinguere. Quippe ad quam illud tātum commune omnium accidens pertinet: quod hi succi percocti a natura non sunt, sed crudi adhuc manent. Siquidem sanguis, ī medio est biliosorū atq̄ horum. Quorū vtiq̄ gen⁹ vno vocabulo appellare licet, vel crudū succū, vel pituitā. Illi nāq̄ ex sanguine fiūt, vbi supra iustū modū est percoctus, hi vero ex eo nōdū p̄fecto. Sūt aut vtriusq̄ generis, innumere p̄ticulares differētię. Cæterū quae ab his qui in talib⁹ periti ī nūeratas spēs sūt iā discriptae. quarū tamē ipsarū adeo hic oīm memisse necesse nō ē, vt etiā satis sit eas ad vnū caput redigere, quod tibi veluti scopū agēdorū p̄ponas. Nā quoniā alii priusq̄ ad exactū sāguinē nutrimentū puenit: veluti semicocti sunt, alii pri⁹ icocti crudiq̄, alii paulo absūt a sāguis forma, rurs⁹ alii sāguinis faciēdi siue (vt ita dicā) sāguificatiōis veluti vltia pars, q̄ vtiq̄ excessu caloris pueniūt: quorū alii paululū, alii plus, alii plurimū a sāguie recesserūt: vbi paululū vel citra sanguinē restitū, vel vltra p̄cessū est: audacter mittēd⁹ sāguis ē, vbi pl⁹, cōsiderati⁹ agēdū, vbi plurimū, ī his null⁹ omnino mittendus est. inspicere vero & quātitatem conueniet, vt verbi grā si bon⁹ sāguis exiguus sit: reliquus vero succus plurim⁹: vtiq̄ in his abstinēdum a detractione sanguinis est. Sin is quidem exiguus: sanguis vero copiosus: audacter incidenda vena est. Dein deicere, (vt dictum est) aluum oportet. ratione habita de abundantis succi copia, pariter & specie. Quod si quis vel propter etatem, vel timiditatem, p̄mittere se medico ad

*Quādo mittendus sāguis*

sanguinē vllō modo detrahendū nolit: huic deiciēda largius alu<sup>o</sup> est. Aut si id quoq; suspectū habet: alia ratioe educēdū sup vacuū est. Ac in propo-  
 sita nobis haften<sup>o</sup> natura, alias vacuādi ratioes iuenire difficile nō est. In  
 aliis cū discretioe, & diligēti examine, disqri eas cōueniet. Eā discretio-  
 nē post tradem<sup>o</sup>, vbi de proposita boni succi natura, tractationē absolue-  
 rim<sup>o</sup>. Pone enī talē hominē ex mala victus ratioe lassitudie affectū. de-  
 inde ex his quas retulim<sup>o</sup> notis: in venoso vasorū genere appere subesse  
 illi copiā semicrudorū succorū: in reliquo vero corpore toto, multitudinē  
 horū quos lassitudo sequuta est, auctus p̄trea illi quodāmodo et sāguis  
 esto. Maxie ergo (vt dictū est) detrahere p̄rio de sanguie oportet. deinde  
 succū illum educere, qui superare videtur. Non sustinente autē homine,  
 sanguinē sibi detrahi, augere deiectionē. Si vero ne utrū admittat, aliam  
 quāpiam rationē iniri, qua maxime si non breui, at longiore tempore, pri-  
 stinā corporis habitudinē homo recipiat. Quoniā ergo duo prima sunt,  
 quibus primū intentus sit oportet, qui eiusmodi affectibus medebit, cru-  
 dorum siue etiam semicrudorum, qui ante sanguinis perfectionē fuerunt,  
 percoctio. et acriū ac mordaciū qui secundi sunt, et sanguine posteriores,  
 eductio: abstinere eos cōuenit ab omni valido motu. Blāde vero vnctos  
 atq; oleo pfriktos, perq̄ suauī lauare balneo. inde in ocio abstinētiaq; ha-  
 bere, atq; etiam somno si fieri potest. minime ignorātibus, nihil esse quod  
 æque concoquat ea quę concoqui possunt, et malos succos per habitum  
 digerat, vt somnus a balneo. Cum igitur (vt paulo ante diximus) primo  
 die experti an facile finita lassitudo sit: similiter grauatū hominē cernim<sup>o</sup>:  
 tū mittēdus in balneū secūdo etiā die est, tū in quiete, abstinētiaq; habē-  
 dus. æque vero & si iterū, & tertio] oportere videris, itidē] ieiunium la-  
 uabis. quietē ac somnū, ipsīs lauationib<sup>o</sup> interponēs. Cōducit ad somnū  
 nō in postremis, ipsum quoq; balneū. sunt enim qui eo sunt vsi oēs, ma-  
 gis ad somnū propensi, modo maioris momēti nihil obstiterit. A deo tibi  
 somn<sup>o</sup>: & causa, & signū percōmodū speratę vtilitatis sit: velut ediuerso,  
 nō posse a balneo dormire, nec causa, nec signū est cōmodū. Quippe ple-  
 rūq; redūdātis succi indicia, ex somno vigiliisq; ceperis. frigidi nāq; succi  
 marcorē qđ κομξ grece vocāt, et lōgiore sōnos inducunt. Calidi & mor-  
 daces, vigiliās. & si quādo dormit, variis imaginib<sup>o</sup> inquietos, & turba-  
 tos somnos efficiunt. sic vt statim excitent. Sicuti autem i primo die, ita  
 etiam in secundo, sorbitionem & minimā, & simplicē illis exhibebim<sup>o</sup>.  
 Quippe large his apponere, quibus auferri potius aliquid debeat, plane  
 est contrariū. Sicut rursus omnino non nutrire: & fastidia stomachi quas  
 græci αστασ vocāt creat, & eundem lēdit, & vires labefactat, & malum  
 succum adauget. Ergo exiguum his dandum. ac potissimum si fieri po-  
 test prissanę cremor, simpliciter conditus. Sin aliter, farris, eodem quo  
 h. iij.

Qui succi p̄-  
 coquendi et  
 qui vacuādi.

Somni a bal-  
 neo vtilitas.

Balneū ad  
 somnū con-  
 ducere.

Notæ abun-  
 dantis succi  
 ex somno et  
 vigilia.

Cur minis-  
 mū his dan-  
 dum.

Assæ.

*farris, malū  
 prissanę cremor.*

Cur acetū ī

fare.

Oīs pituito  
fi. succ. cras-  
sus et gluti-  
nosus.

Cur ptiffa-  
næ cremor  
utilis.

Quæ cient  
vrinas, pro-  
positis non  
cōuenire.

Ali<sup>o</sup> affect<sup>o</sup>.

LVIX. GAL. DE SANITATE TVENDA

ptiffana modo præparatus, cum paulo aceti adiecto. p̄sertim si cruditatis abundantia, vel in venis vel in toto corporis habitu, subesse suspicamur.

Quippe si nihil prorsus aceti sit. A licæ admixtū, glutinosior erit, q̄ vt pro-  
positis cōducatur. itaq; obstruet magis q̄ detergebit habitus meat<sup>o</sup>. Quod  
tamen maxime peti<sup>t</sup>, in crassis ac glutinosis succis, cuiusmodi plane oēs  
pituitosi sunt. Ac boni quidem succi far ipsum est, et propterea eiusmodi q̄  
a vicioso facile securos præstet. Cæterum nisi lentor eius corrigatur ad-  
iectis aceto, & porri modico: non solum obstruet, sed etiam nutriet ple-  
nius q̄ p̄positis fit ex vsu. Hac itaq; de causa ptiffane cremor, in hoc casu  
tutior est, vt qui tum modice nutriat, tum nusq; per angustos meatus hæ-  
reat. sed et permeet ipse, & meatus per totum detergeat, & quicquid in se-  
micoctis crudis ue succis cōtinetur crassi: id dissecat ac resoluat. Horū ip-  
sorum gratia & multa his idonea est, & oxymeli, & apomeli, & piper,  
et gingiber. postremo omnia quæ citra viciosi generationem succi, hu-  
morem crassum dissecant soluuntq;. quorū materiā latius in sequentibus  
prosequemur. Ad institutum vero nunc sermonem, exēpli loco posita sint  
et quæ iam sunt dicta, & quæ nunc dicenda. Frugū nāq; maxime apta est  
ptiffana. Olerū sola lactuca. Piscīū qui saxatiles dicūt. Panis q̄ & furno  
coct<sup>o</sup>, & fermentat<sup>o</sup>, & modice pur<sup>o</sup> ē. Aues mōticolę. Potio, oxymeli,  
mulla, vinū tenue, et albū. semelq; q̄ boni sunt succi, eadēq; detergēt, nec  
glutinosa sunt, nec crassum succum efficiunt, nec valenter nutriunt. Quæ  
vero vrinam cient, hoc casu non probo. maxime quæ præualentia ex his  
sunt, & sanguinem calfaciunt ac liquant. quippe quod concoquēdū pro-  
be est, huic tanta adhuc vexatio nō cōuenit. Hęc itaq; oīa secūdo die fa-  
cienda ad hūc modum sunt, atq; etiam tertio quartoq;. Ad hæc præterea,  
si tum lassitudinis sensus leuetur, tum corpus coloratius appareat, tum  
somnia quieti, & vrinæ concoctæ sint, fricare quidem liberalius, exercita-  
re vero parce hominē audebis. His ita peractis si null<sup>o</sup> lassitudinis sensus  
præterea superfit, ad consuetas statim exercitationes hominem reduces.  
sin quicq; appareat priorū aut symptomatū, aut notarū: rursus tu quoq; ī  
id itent<sup>o</sup>, mutare tētabis ea q̄ pticulati nō rectē habēt. Si itaq; soli<sup>o</sup> lassitu-  
dinis sensus recordatio superest, cæteris notis oībus bene se habētibus,  
vtiq; apothepiæ munere lassitudinē summouebis. sin aut turbate notæ  
sunt, & veluti cōfusæ, cæterū lassitudo abest: ī quiete maiore seruare ho-  
minem oportebit. Si vero ambo coierunt, eadem ratione hominis curā  
ages, qua pri<sup>o</sup> vsus in eū statū duxisti, quo etiā exercitatōnis aliquid tēta-  
re auderes. Atq; ita quidem iam cōprehensio affectui, medēdū cēseo. At  
si in eodē homine reliqua eadē sint, cæterum in lassio corpore sanguis bo-  
nus exigu<sup>o</sup> fit: crudi humores plurimi, huic nec sāguis mittēdus, nec alui  
deiectio, aut exercitatio, aut omnino mot<sup>o</sup>, aut balneū adhibēdū. Quip-

pe incisa vena bonum sanguinem emittit, malum qui in primis maxime venis circa iecur, et quod Mēſenteriū vocāt colligit: ī totum attrahit corpus. Deiectio vero in talibus, tormina, & roſiones creat, animiq; deliqua. cum eo quod nec notatu quippiam dignum educit. Quādo crudi omnes succi, pigri atq; ad motum inepti: propter crassitudinem frigiditatēq; sunt. Quo fit vt etiam omnis angustas vias obstruant, per quas id quod medicamentum deiicit, ferri ad aluum debeat. itaq; nec ipsi educātur, et aliis sint impedimento. Id quod sane Hippocrates illo oraculo pręcauit, quo breuissime pręcipit, concocta medicamento tentāda esse, non cruda. Eadem de causa, nec exercitare nec omnino mouere, sed nec lauare expedit, eos qui in primis venis, crudorū copiam habent. Siquidem omnes id genus motus: succos illos in totū corpus agunt. Seruandi igitur hi sunt in omni quiete. dandaq; ipsis, cibus, potio, medicamētaq; sunt, singula ei⁹ generis, quę attenuēt, dissecent et cōficiant succorū crassitudinem. idq; citra manifestum calorem. Nam qui excaſfacti vehementius succi sunt: hi in omnem corporis partem ferūtur. Ergo nutries hos maxime oxymelite, aliquādo etiā ptisanę, & mulsi exiguo quippiam. Sustinent enim hi victum, si modo alii vlli tenuē. ipsa nimirum crudorum copia quos paulatim concoquunt, ad corporis alimentum abutentes. Quoniam autem pręcordia istiusmodi omnibus turgida inflataq; sunt, ac facile quidquid assumpserint in flatum vertitur: nō iutile fuerit longi piperis aliquid cum cibo dare. Quippe quod flatuosi spiritus crassitudinem soluit, et quę in pręcordiis pigra cessant, ad ventrem depellit, et concoquendis quę sumptis subuenit. pro communi piperum ratione. Quod si huius facultas non est: vtq; albo vtendum. quippe quod supra duo reliqua genera ventrem roborat. Sin hoc non adest, optimum nigrum petendum est. Id vero fuerit, quod pondere pręcellit. Sane vtilius sit, & Diospolitico medicamento vti. cuius compositio duplex est. Alias ex paribus omnibus Cumino, pipere, ruta, Nitro. potestq; ita magis ventrem soluere. Alias cum reliquorum pari pondere: miscetur nitri dimidium. pręstiterit autem Cuminum esse quod vocant æthiopicum. piper vero, vel longū, vel album. Macerabitur Cuminum in aceto maxime acri. dein continuo id tunditur, aut etiam prius modice frigitur in vase fictili, quod coctum in camino q̄ optime fit. Quę enim exacte penitusq; cocta non sunt, hæc lutosa potius q̄ figlina sunt, et qualitatum suarum non nihil medicamentis remittūt. Sunt vero et rutę folia modice ficcata. Vt enim si plusculum ficcantur, acria amaraq; redduntur, et supra q̄ par est calida: sic si prorsus non fices: excrementicium quendam humorem retinent, nondum ex toto cōcoctū. cuius vicio flatū discutere min⁹ possunt. Quatuor his, aliquādo despumatū mel addit. Aliquādo nihil. sed sola sine melle repo-

Cur ctu  
da medica  
mentis ante  
cōcoctionē  
nō tētāda.  
Hippo.  
Nec exerci  
tādos nec la  
uādos qui in  
primis ve  
nis crudos  
habent.  
Quę danda  
cōtra crassi  
tu. humorū.

Lōgi pipe  
ris vtilitas.  
Albi vtilitas  
Diospolitico  
cō & eius cō  
positio,

Cuminum, aceto acro  
maceratur

Siccanda ru  
ta cur.



GAL. DE SANITATE TVENDA.

Tempus su  
mēdi diosp.

Diatrion pi-  
pereou.

Composi-  
tio diatri. pi-  
pe.

Longū pip.  
adulteratū,  
duplex.

nūtur, ac ptissime cremori, et aliis quibus maxime conuenire videntur, cibis iniiciuntur. Sumitur et per se medicamentum hoc, et ante & post cibū. Porro ad eum vsus optimum est, qđ mel admixtū habet. quod vtiq; curiose sit despumatum. id enim flatum maxime discutit. sit autem oportet et mel optimū, si modo quod flatū discutiet, quodq; maxime discutiet, futurum medicamentum est. Appositum sane remedium sic affectis est, et quod ex tribus piperibus conficitur, Diatrion pipereon græci vocant. Vtiq; cum non admodum medicamentosum sit, ex variisq; confectū, sicuti a plerisque medicorum componitur, mixturæ cuiusdā ritū, quā καρυκία vocant, aut apri a mirificis istis coquis cōditi. adeo vt non minimū his qui sumpserunt negotiū sit, immixta illi medicamenta concoquere. Anisi, fisei, libisticum, & alia id genus. Cruda enim minimeq; mutata ab iis qui ea sumpserint, longo tempore durare in ventre intelliguntur. Hæc igitur subtrahenda medicamento sunt. præterq; hæc, Enula & Nardi Spica. ceu vero nonnulli componunt: etiam Casia. Expedi autem præparatum habere ad manum dupliciter, sicut ipse soleo. Alterum simplex, quod vtiq; his dandum est, qui parum concoxerunt, et qui recens frigus in ventre habent, et pituitosum succum. Alterum qđ medicamentosum magis est, quo maxime vtimur, in iis fluxionibus quæ a capite descendunt ad pedes. Verum hoc quo pacto sit præparandum, alibi dicitur. Simplex illud, quo ad cruditatis abundantiam quæ in primis est venis vtimur: huiusmodi est. Ad cuiusq; trium piperum drachmas quinquaginta, abunde adduntur, Anisi, & Thymi, & Gingiberis, singulorum drachmæ octo. et simplicissimū quidē hoc est. Etiā hoc ipso magis simplex, a quo detractum gīgiber est. Alterum est, quod ex iisdem conficitur, verum ad cuiusq; trium piperū drachmas quinquaginta, reliquorum cuiusq; sexdecim drachmarum iniicitur pondus. Nempe Anisi, Thymi, & Gīgiberis, quo etiā ad proposita vtimur commodissime. Debet autem si haberi potest, Anisum Cretense esse. Thymum aut atticum, aut plane ex editis locis, & ficcis. cuius quicquid lignosum est circunciso: coma ipsa vna cum floribus iniicietur. Esto vero et piper quod longum quidem est, integrum minimeq; foratum. æque vero et Gīgiber. nam ambo perforari facile solent. Quinetiā nō solum non perforatum, sed et verum illud, quod ex barbaris afferē, piper esto. hic namq; quod adulteratur, duplex est. Alterum quod in Alexandria maxime conficitur, Alterum quod herbæ cuiusdam germen est. Qua vero maxime ratione internosci quod adulterinum est possit: ipse docebo. tantisper præfatus, ne quis aut miretur, aut causam requirat, quā obrem vel componendi, vel probandi medicamenti: hic tradere rationē subiit. qui in medendi libris non temere id facere soleam. Siquidem in illis cum medicis ipsis duntaxat ago. hic vero etiam cum aliis vniuersis,

quos aliqui communi nomine philiatros id est medicorum studiosos vocant. qui scilicet in primis disciplinis versantur, quo intelligentiam suam exercent, porro his necesse non est, nec in libris de simplicibus medicamentis, nec in opere de medicamentorum compositione esse exercitatis, multoq; minus explorandi cuiusq; medicamenti peritiam habere. His itaq; perscribi in plenum talia omnia fatius est, sicuti paulo ante de lōgo pipere tradere ocepim. Principio enim experiendum gustu est, diligenterq; estimandum, an piperis qualitates seruet. postea in aquam mittendum.

Nam quod factitium est, si per diem totum in humore maceretur: illico liquatur, ac soluitur. Si ergo tum piperis ei qualitas plane inest, nec maceratum resoluitur: sitq; (vt dictum est) minime foraminibus pertusum: piper id lōgum idoneum iudicabis. Nigrum vero, nec exile, nec rugosum, nec crassi corticis esto. sed ex eo quod ponderosum vocant, id quod tum maximum, tum plenissimum est. itemq; de albo simili modo eligatur, quod maximum est atq; plenissimum. Deinde omnibus simul tunsis, & per tenue cribrum transmisis: mel optimum curiose despumatum, admiscetor. Sane id odorū flauumq;, præterea accerrimum, dulcissimumq; fuerit. tum crassitudine nec plane crassa, nec liquida. sed quæ ita continuitatem suam tueatur, vt si digitum in id demiseris: post in sublime attollas: quod mellis ab eo defluit, lōgissima quasi linea sibi continuatum videas. Coquitur hoc recte, aut super carbones, aut ligna omnino arida, quæ etiā acapua græci vocāt. Hoc igitur medicamentum dare conueniet, non semel bisue quotidie, sed etiā sepe, siquidem mane, et ante cibum, & post, etiam cubitum eūtibus, recte datur: cochlearii pleni mensura. Atq; huius quidem, vt paruis, parui. & maximis, maximi: ita mediis ad portionem. Præterea etiā Gingiber, quod ex barbaris affertur aceto maceratum. Est id virentis herbæ radix, a collectu statim in acetū cōiecta. Extinguitur enim eiusmodi medicamentorū calor, circa ipsas primas venas, nec in totū pferit corp⁹, veluti aliorū quorūdā. cuiusmodi id medicamētū est, qd̄ diacalamithes ppter ea qd̄ calamithē recipit, vocāt. de quo mox vberi⁹ agemus. Idcirco et oxymeli his vtilissimū est, vt prius diximus. Id ita pparari debet. Cū melli optimo sup carbones spumā abstuleris: cōiicies in ipm acetum tantum, vnde gustanti, nec acidū nimis, nec dulce videbitur. Ac de nouo super prunas coques. quoad plane vniteq; amborum qualitates sint: nec appareat gustanti acetum adhuc crudum. hinc ab igni depones. Cūq; vti voles, aquam ei miscebis, ita nimirum temperans, vt vinū. Ergo qui bibit, si nec de acore eius queritur, nec dulcedine: assidue eo vtatur. sin alterutro offēditur, adiecto quod desiderat: rursus id coques. Neq; enim eos probo, qui sub vna quapiam mensura, id conficiunt. Qui mihi similiter iis affecti videntur, qui bibentes omnes similiter aquam vino misce-

Notæ.

Boni mellis  
notæ.Temp⁹ dan  
di diatri.propositorū  
medicamen  
torum calo  
re circa pri  
mas venas.Oxymeli t  
tis compositio.Variandum  
oxymeli eē  
pro sumētis  
gustu.

re ce nſent. non aduertentes, quibusdam qui vtiq; dilutioni infueuerunt: caput ſtatim, ſi vel puſillo meratius hauſerint, tentari. Quibusdam q; meraciore delectantur: ſtomachum ſi dilutius biberint, ſubuerti. Cum igitur in vino tam familiari portione iſta incidant: multo ſane magis in oxy melite, vtpote q; vinum tum minus familiari, tum magis forti, ipſa ſequi par eſt. Satiuſ ergo ſit, ex ſumentis gultu, non noſtro, iudicium de modo facere. id eſſe ſumentis naturæ conuenientiſſimum oxy meli ratos, quod vtiq; eſt iucundiſſimum. proindeq; etiam vtile. Contra aduerſiſſimū eſſe, quod iniucū dum. Ipſam tamē primam ipſorum mixtionem quo plurimis cōueniat, talem eſſe oportet. Vni aceti parti, mellis a quo detracta ſpuma ſit, duplum eſt miſcendum. Deinde ambo in leni igni coquē da, donec eorum qualitates in vnum coierint. ita enim nec acetum amplius crudū apparet. Cū aqua vero ſtatim ita facies oxy meli. Melli quadruplum optimæ aquæ miſcebis. dein coques modico igni. quoad ſpumare deſinat. Ac malum quidem mel, multam egerit ſpumam. quo etiam diutius coqui debet. Optimū vero, vt breuiſſimo tempore coquitur, ita minimū ſpumæ euomit. vnde nec pari ei coctione eſt opus. plurimum certe quartam partem eius quod ab initio eſt inditum, amittit. poſt vero dimidio aceti adiecto, ruruſus coquendum, donec qualitatum omnino ſit vnitas, nec acetum crudum etiam appareat. Cōficitur ſane oxy meli, etiam trib<sup>9</sup> ſtatim ab initio mixtis, ad hūc modū. Aceti vni parti, additur mellis duplū, & aquæ quadruplum. atq; hæc ad tertiam partem coquuntur, vel etiā quartam. ſpuma interim detracta. Quod ſi valentius id facere ſtudes: tantū dē iniicies aceti, quantum mellis. A pomeli optimum aqua conficitur, bibiturq; tota æſtate, refrigerantis vice. Poſſeſt vero, cui id libet, & ad quam propoſuimus affectionem, eo commode vti. poſſiſſimum vbi coacuit. id quod ei ſæpe contingit. Alias magis, alias minus. vt pote ex aqua confecto, non pluuiæ, ſicut mulſa, ſed qualibet. Quāq; poteſt qui volet, et ex pluuiæ aqua id cōficere. ipſeq; ſi pluuiam aquam probarem, id ſuaderem. Verum nec ipſam probo et nihilo eſt deterius, ſi aceſcit. poſſiſſimum ad ea quæ nunc ſunt propoſita. Quī imo mediocriter etiam acet, quod ſaltem non omino incurioſe eſt confectum. Sane cura conficiendi in eo eſt, vt nec fauus admodum ſit vicioſus, coquaturq; bene in fontana aqua. quæ et pura ſit, et dulcis. Oportet enim expreſſo a fauis melle, eatenus i aqua coquere, quod nulla inde ſpuma exiſtat. Ergo tum hac vtendum portione eſt. Tum vero e vinis: iis quæ leuiter aceſcunt, nutriendum præterea cibus eſt, qui citra calorem extenuent. cuiuſmodi capparum eſt, ex oxy melite vel oleo ſumptum. ad duos vel tris dies, vt dictum iam eſt. Quod ſi crudos iam ſuccos ſatis atenuatos ſperas: vinum dabis. quod & ſubſtātia ſit tenue, & colore fuluum, albumue. hoc enim et ad ſucci bonitatem, & cō-

Compo. plurimis conueniens.

Alia compoſitio.

Malum mel multum ſpumæ emittere.

Alia compoſitio.

A pomeli

Mulſam, ex pluuiæ fieri

A pomeli ex alia.

Vinum fuluum ad coctionem, tenue, ad vrinæ facere.

coctionē facit, illud vrinā mouet. Sunt vero in Italia prioris generis phalerinū, et furrentinū. posterioris Sabinū, & Albanū, & Adrianū. In Asia vero prioris generis Lesbū, & ariusū. Secūdi Titacazenū & Arsyinū. Atq; hæc exēpli tantū gratia protulim⁹. Sunt autē et alia multa, tū in Italia, tum in Asia, & cæteris nationib⁹, quæ his sunt familia. Ex quibus facere delectū conueniet, ad eas quas diximus notas, respicientē. Nepecolorem ac substātiā. crassa vero & nigra reicere: vt quæ tum malū succum gignant, tū tarde penetrent. Quod si his adhibitis melius habere se senserit: etiam lauare tum hominē debebis, vngereq; ac molliter fricare. vt vero primū in vrina subsidētia visuntur, (Hypostasin vocant) tum frictiones augere, tum ad consuetas exercitationes paulatim reducere. Hoc tempore vnguētis his quoq; vtendū, quæ per halitū euocent. de quibus et ante mētionē feci, & in sequētibus faciā. Haud quāq; tamē in eiusmodi affectibus vomitu vtendū suaferim. sicuti nonnullis est visum tum medicis, tum gymnastis. falsis (vt opinor) ex iis, q̄ a philotimo & praxagora de eiusmodi succorū curatione sunt scripta. nō enī cū lassitudinū affectus abundāt: sed cū hi soli infestāt: vomitus eos expellit. Quippe cū nullū periculū sit, ne intro violenti⁹ reuellat aliqd eorū excrementorū, quæ in carne cōstitere. quēadmodū certe est, cū ambo redūdant. & in primis venis cruda, & in solidis mordacia. Caueri enī in talib⁹ sati⁹ est vtrunq; reuulsum. & foras crudorū, & intro mordacium. Sicuti igitur in superioribus cauim⁹, ne crudi succi foras traherētur, ita ne mordaces reuocentur intro, est pfecto cauendū. Sūmē vero eorū quorum occasione foras ferātur, hæc sunt, exercitatio, & frictio, & balneū, & fomenta calida, & vntio calfaciēs, tū ex animi affectibus, iracundia, et vno verbo omnia quæ succos, qui alte in animātis corpore sūt merfi, ad motū quoquo versus irritāt. Quorū vero occasione intro ferātur: ea sunt, quæ vtiq; phibent foras ferri. talia sunt ex iis quæ cuti propinquāt: & q̄ frigida sunt, et q̄ astrīgūt. Ad hæc q̄cūq; succos [introrsus] attrahūt, aut alias quoquo modo iporū intro motū excitāt. quorū sunt tristitia, et horror, quacūq; de causa ori⁹. Quippe cū et ex calida causa, et frigida, tū horrorē gigni, tū et rigore, qualē supra descripsim⁹: ē ostēsum. p̄terea q̄ auditu, visu ue, aīo aut stuporē, aut horrorē incutiūt. hæc itaq; oīa deuitāda tū sunt, cū idē homo pariter et lassitudinē sentit, et venas habet crudis succis refertas. Nā neq; qui extra sunt: recte intro reuocātur, neq; qui intus sunt foras. Immo qui foris sunt, leuiter educendi p halitum sunt. Siquidē quæ vehementius id faciunt, etiam eorū q̄ intus sunt, aliquid attrahunt. Qui vero intus sunt, hi attenuādi coquēdiq; sunt. Qd si vel vomitu eos, velalui deiectione educere violēt⁹ tentes: vtiq; eorū qui foris sunt aliqd intro rapueris. Neq; accusandus philotim⁹ est, si tali vsus expulsionē est, vbi citra vllū aliū

vina crass. et  
nigr. mali suc  
ci eē et tarde  
penetrare.

Hypostasis

Philotimus.  
Praxagoras

Quæ foras  
euocent hu  
mores.

Quæ itro a  
gant hūores

Philotim⁹.

GAL. DE SANITATE TVENDA

affectum crudorū abundantia in primis venis cōstitit. Quin potius nos ipsos assuefacere par est, vt veterum scripta diligentius inspiciamus. Ergo quibus itus crudi succi copia est: & foris lassitudinis sensus: his hyssopum in mulso coquens, non statim nec primo die: sed in sequentibus dabis. vomitu vero abstinebis, veritus (vt diximus) ne quid excrementi externi, intro rursus reuocetur. Praxagoras vero ac philotimus rationabiliter post eiusmodi mulsum: vomitum probāt. propterea quod crudos, citra lassitudinem succos curant. Cæterum quoniam de his abunde dictū est: tēpus monet reliquum aggrediamur affectum, ī quo cū vlceroso sensu, etiam crudorū copia in corporis habitum est recepta. Accidunt hæc in his maxime negotiorum circūstantiis, in quibus aut calor, aut immodic⁹ labor, crudos succos a venis in carnem rapit. idq; his qui nullam ad presens recentem cruditatem contraxerunt. Quippe hæc si adsit vniuersum ita corpus crudis occupabitur. Cuiusmodi affectus curatō: etiā post a nobis dicitur. Verū quoniam cōpositum omne, posterius simplici est: præstat (arbitror) reliquum simplicem affectum prius expedire: ac deinde ad compositos venire. Quāq; ne hūc quidem omnino simplicem est arbitrandum. sed vt inter lassitudines sua sponte ortas simplicem. Proposito nāq; nobis affectu qui lassitudinē excitat: adiicim⁹ illi reliquos. Sed quia ī mixtiōe: alias simplex vnaq; affectio addit, alias composita: ita simplicē appellauim⁹ hanc de qua nunc agimus. Esto igitur crudi succi copia in solidis animalis partibus, non in venis. cui accedat vlcerosæ lassitudinis in ijs ipsis affectus. Quippe talis erat is, de quo inter initia sermonis loqui institueramus. Sicuti igitur in quorum venis, & præcipue in primis: crudorum copia erat, his esse a calidis cauēdū censuim⁹, veriti ne eiusmodi succi in habitū corporis pertraherētur: ita nūc id timere nō oportet. Ergo danda his sunt, quæ vel ad cutim vsq; calorem suum transmittant, fricandumq; largiter, oleo quod relaxandi vim habet: ac potissimum mane cū surgūt a somno. Nam ea frictio simul concoquit crudum succum, simul corpoream molem animantis nutrit. Quiescendum vero post hæc diu est. siquidem probe sint cessura. Sane multo euidentius efficiant, cuius grā fiūt: si homo exiguū cibū pridie sūperit. nec aliud a cena bibat, q̄ vniū quod fuluū sit ac tenue. Nec vero illico exercitādū assidue, & vehementer est. Nec vbi imprudētes, crudo adhuc succo nutrirī corp⁹ cogam⁹. Vtili⁹ itaq; fuerit mane largi⁹ fricare, & post id diu quiescere. ac modice iambulare, tū denuo multa vti frictione, & balneo modice calido. Præterea alimentis quæ & boni sint succi, & minime glutinosa. Eorum materia supra iam dicta est, vbi prissanam ad talia laudauī. & pisces saxatiles, & aues monticolas. A p̄ti cibi sunt & q̄ attenuāt, de quib⁹ scripsim⁹ vno libro.

*Hyssopus.*

Alius affect⁹

Curatio.

Victus

nec est qđ verearis ne calorē vehementer accendas. Quāno medicamē quod diacalaminthē vocāt: audacter dabis. Est vero cōpositio ei⁹ hmōi. Accipe calamithes, & pulegii, & petroselini, & seseleos, cuiusq; vncias duas, feminis apii, cacuminū thymi, vtriusq; vncias quatuor. adhæc libyfici vncias .xvj. piperis vero octo & quadraginta. Ac piper quidē grauis esto ponderis: quod βαρυσταθμον vocāt. Sesele vero massiliēse. petroselinū macedonicū. huiusq; præcipue astreoticum. Calaminthe & pulegium, potissimū ex creta. sin minus certe ex regionib⁹ editis, & ficcis. Simili ratione & thymū. Atq; herbarum quidē, quicqđ lignosum durūq; ē: id abiiciendū. Accipienda vero ad medicamentū folia, atq; ex his maxie quæ subtilissima virentissimaq; sunt, atq; in summis herbis nata. Ad hæc flores, & quæ cū his sunt vna, minutissimas tenuissimasq; festucas. hæc omnia simul tundēda cribrādaq; sunt, tenui cribro. Quippe eiusmodi medicamēta, in totū corporis habitū maxie digerūtur. veluti ediuerso crassiora in ventre herent. Vt quæ angusta venarū oscula, subire nequeant. Quāobrem ēt medicamētum, quod diospoliticon vocāt, cuius in hoc libro mentionē feci, crassius facere soleo, quoties deicere aluū p id studeo. Quidā vero id nō intelligēs, cum tenuissimū minutissimūq; instar pollinis fecisset, vt aluo deiciēdæ nihil cōtulit, sed vrinā plane multā mouit: mecū rē cōmunicauit. mirās ac fuscitās euēt⁹ eius verā causā. Ipse enī arbitrari se aiebat hominis intēperatiā, (nā ita appellabat) eius qđ inciderat, causam esse. vt vero propriā causam didicit esse cōpositionis rōnē: postmodū aliter cōposuit meliore successu. Ac hui⁹ qdem pcepti in omnium medicamētorū cōpositione meminisse expedit. ppositū vero in p̄senti medicamētū, oīa p̄sus subtilia postulat. quo facile in omnem corporis ptē digerāt, ferāturq;. Miscēdū vero his ita pparatis, est mel optimū, curiose despumatū. porro vsus ei⁹ erit post matutinā frictionē, anteq; exercitatio nē & balneū. Licet et sine admixto melle: ficcū medicamētum reponere. eoq; salis vice ad opsonia pparati vti. licet & in ptissana veluti acetū iniicere, vel in eiusmodi aliqd p pipere. Nō modo aut ficcū ip̄m medicamētū, salis ritu in vario est vsu, sed ēt cū melli est admixtū. Siquidē id quoq; potest cū aliquo cibo mixtū sumi. ita vt iucūdū vtēti sit. Post cibū tamē nūq; nec hoc medicamētū, nec aliud vllū qđ ad distributionē vehemētiore facit: sumēdū est. Nō enī distribui tū, sed cōcoqui q̄ sumpta sunt, est vtili⁹. Meli⁹ itaq; sit, iis q̄ externo aliquo præsidio ad cōcoctionē egent, hoc tēpore exhiberi diatriō pipereon simplex. cuius cōpositionē ante exposui. Quī etiā ipsum piper potioni inspersum, p̄comodū est, ad ea de quibus agimus. Qđ si qua fortasse maior necessitas inciderit, etiā qđ ex succo mali cydonii cōficiť. cui⁹ omnē cōpositionē viresq; diligenter in sequētib⁹ explicabim⁹. Verū ad ea q̄ nūc agim⁹ omniū q̄ mihi cognita sunt: optimū medicamētū est diacalaminthes. Nā & crassa lētaq; attenuat, & p

i. ij.

Diacalaminthes cōpositio.

Tenuissima medicamēta in habitū ferri. crassa in ventre herere.

Tēp⁹ vtēdi diacala.

Nō eē post cibum dāda que vehemētiorem distributionem faciunt.

Diacalaminthes, optimū medicamentum.

GAL. DESANITATE TVENDA

halitū educit, & vrinas mouet, & mulierib<sup>9</sup> menses. Est autē vsu quoq<sup>3</sup> iucūdisimū, præserti cū liberalius mel accepit. quo tēpore coqui largius postulat. Qui vero auersatur, dulcia & mel fugiūt, (nā eiusmodi, quoq<sup>3</sup> naturas inuenias): his parū in cōpositōe miscebs. Sane meli<sup>9</sup> his quoq<sup>3</sup> fuerit, si largi<sup>9</sup> coquat. Nā & min<sup>9</sup> est eo pacto dulce, & min<sup>9</sup> stomachū eorū, quia melle abhorret, subuertit. Atq<sup>3</sup> omnia quidē huiusmodi, vel ante nostrā admonitionē sibi ipsi quis excogitabit, vnū scilicet vbiq<sup>3</sup> destinās. Nēpe vt quod fieri licet: iucūdisimū fiat medicamētū. sed tamen viriū eius vtilitate seruata. Nō enī hāc, dū dulcedini studeat: solui iubeo. Vbi igit<sup>3</sup> circiter duos vel tris primos dies, ita præparat<sup>9</sup> homo ē: nō icōmodū fuerit, et cōsuetis eū exercitatōib<sup>9</sup> admouere. Animaduertis prius, tū coloris bonitate, tū aliis notis, quæ i præcedētib<sup>9</sup> sunt cōprehensæ. Nā si oīa cōmode se habere vidēt plene exercitad<sup>9</sup> est. Sin min<sup>9</sup> etiā ante mediocritatē defisset. Ac i pri<sup>9</sup> dictis, tū victu, tū medicamētis, eo die habēd<sup>9</sup>, postridie rur<sup>9</sup> exercitatōni dādus. sup iisdē tū notis, tū scopis. vt cū oīa ex sentētia, cōmodaq<sup>3</sup> appareāt, ad eādē vict<sup>9</sup> rationē reuoces, cui ante isueuit, q̄ lassitudinis symptomate vrgebat. Quoniā vero & apocopo, quod ex abiete fit, vti expedit, his qui i carne, & tota corporis mole succos cōgesserūt, qui aut cōcoqui desyderēt aut p halitū digeri: non ab re fuerit, eius quoq<sup>3</sup> cōpositōnē apponere. Est igit<sup>3</sup> abietis pulcherrimū semē circa arcturi emerfū quo tēpore, Romæ septēber mensis est. Apud nos vero p gami, hyperbereteus. Athenis, misteria. Id semē coniicere oportet i oleū quolibet anni tēpore. Nullū enī in ea re, discrimen est. Melius tamē fuerit si id cōtūdas, pri<sup>9</sup> q̄ iniicias. Quādo ita citi<sup>9</sup> oleū sua qualitate, viq<sup>3</sup> inficiet. Erit id spacium dierū minime quadragita. Nos vero sæpe & tris, & quatuor, etiā multo plures mēses, macerari pmisimus. Sic deinde semē abiecim<sup>9</sup>. humidū vero līteo pcolauim<sup>9</sup>. Esto vero ei<sup>9</sup> generis oleū, cui relaxādi vis infit. Cuiusmodi i Italia sabinū est. Coniicias autē i quib<sup>9</sup> & viginti heminas: eius semis modium italicū. Esto autē & hemina ipsa italica, quā vtiq<sup>3</sup> & librā nomināt. Vbi vero maceratū i eo semen fuerit: multo plane minus redditur. Ei igit<sup>3</sup> quod reliquū est, idoneus ceræ modus erit, si quatuor libras immiseris. Resinæ vero abietinæ, libræ vnus partem tertiā. Id equat drachmas trigita duas. Inijties vero & pineæ resinæ tātūdem. Quod si harū facultas non fit: earū loco Terebintina vtendū. Coques vero cōmodi<sup>9</sup> hęc i vase duplici, aut certe igni lēto, qualis prunæ est. quæ tamē nec ipsæ multæ esse debēt. Medicamē hoc aptissimū ē ad omnē lassitudinē, seu spōte ortā, seu alia quavis ratione contractam. Vtile sane medicamentum est, & quod ex populi floribus fit. Id tale ē ex floribus populi adhuc cōniuetib<sup>9</sup>, modi<sup>9</sup> Italicus quindeci m, aut viginti libras sabinū olei, immittitur. Si id presto

Compositio  
medicamis  
quod ex ab-  
iete fit.

Hemina qd.

Libra iij. ii. v. vi. vii. viii. ix. x. xi. xii. xiii. xiiii. xv.

Ex populi  
florib<sup>9</sup> medi-  
camentum.

non est, simile aliquod præparandum oleum est. Dicitur vero in præcedentibus est, simile esse quodcumque tenue est, nec ullam astrigendi vim habet. Magis vero ad rem pertinebit, & si modice contritum ipsum florē, in oleum conijcies. Quod si quotidie medicamentum dimouebis: id potissimum cum sol feruebit, ac in domo calida repones: celerius ita magisque, tum qualitas populi, tum vis, in oleum migrabit. Itaque post binos, ternosue menses: potes flore expresso, atque abiecto: habere oleum quod sine ulla morfione, per halitum digerat. idque nihilominus quam abietinum. Quin etiam ceræ & resinæ tantundem iniicere licet, quantum paulo ante, in id quod ex abiete confici diximus. Si quando vero humidum id quod exprimitur, crassius videbitur: sat fuerit, vel quintam partem ceræ adijci, nedum quartam. Ego vero etiam sextam me addisse scio, ubi & oleum crassum erat effectum, & qui usus erat, liquidiore medicamento delectabatur. Nonnulli diu macerari tum flores, tum semina non ferentes, partim ea percoquere in oleo coguntur, partim aquam iniicere. utique qui cautiore sunt. quo videlicet nec torreatur quæ sunt iniecta, nec oleum vitionem odore referat. Qui vero his magis sunt curiosi: in duplicibus ij vasis coquunt. hoc fit cum in lebece, in quo sit aqua feruens, iniicitur exiguum vasculum, in quod fundi oleum debet. Id quod sanè nos facimus, non tamen ad semina flores ue coquendos. Quippe hac coctione minime egemus, propterea quod ea diu maceramus. sed tum cum in conficiendo medicamento, ceram & resinas liquare in lebece paramus. Qui vero celerius ea præparare cogitur: hunc necesse est, & (ut prædictum est) præcoquere, & ne torreatur, aquam vinumue iniicere. Atque ad ea quidem, de quibus nunc agitur, vtilior aqua est. Vinum vero ad podagricos affectus, & vno verbo articulares. Porro sufficit tantulum aquæ admisceri, quantum coquendo: totum vanescet. Is modus erit, si quadruplum eius, aut quintuplum oleum sit. Ergo & hæc medicamenta, succos quicumque non crassi, nec lenti in carne cuteque resident: euaporēt, & ad hæc, quod ex chamemelo fit oleum. tum ipsū solū, tum vero cera resinæque adiectis. Quorum modus, hic quoque satis erit idoneus, si ceræ pars quarta, resinæ duodecim fit imixta. Si cui vero nullius horum quæ memorauimus oleorum copia sit, huic Anethinum præparasse est facillimum. Potest vero & id medicamentum, per halitum digerere, siue solo eo, siue cum cera resinæque vtare. Dada vero opera est, ut in vase duplici, et Anethinum coquatur. vtiliusque fuerit, si Anethum viride sit. Quod utique, si quo tempore requiris, competet, maturum id esto. Iam Sampsychinum oleum, hieme et regione frigida, ac tepestate simili, idoneum medicamentum est. habeto vero ceram ac resinam id quoque, si presertim manere id super vncto corpore diutius studes. Similiter ratione, Rosmaris herba oleo incoquenda. Quod si nec ea sit ad manus:

*Oleum ex floribus populi.*

Cur aqua iniicitur cum flores oleo coquuntur  
Duplex vas: quale.

Vbi aqua vtilior, vbi vinum  
Modus aque.

Ex chamemelo medic.  
Anethinum oleum.  
Viride anethum esto.  
Sampsychinum oleum.  
Cur cera resinæque adduntur.  
Rosmarinum oleum.



GAL. DE SANITATE TVENDA.

Ex betæ, cu  
 curbitæ a  
 grestis Al  
 theæ, vitis  
 albæ radici  
 bus olea.

Betæ albæ radix, & cucurbitæ agrestis, & Altheæ, & vitis albæ, effica  
 citer euaporant, vbi suam ipsæ qualitatem, viresq; in oleo aliquo similis fa  
 cultatis dimiserunt. Quodcūq; vero sic præparatum oleum est, in id, si  
 vel ceram solam, vel cum ea resinam iniicere voles: non solum pulcherri  
 mum, sed etiam quod in loco bene hærebit, vnguētum facies. Abunde  
 autem oīno erit, si ceræ quartam partem: resinæ duodecimam, inieceris.  
 Si vero etiam duas resinas iniicies, nempe Abietinam, ac pineam quam  
 strobilinen græce vocāt, aut tertiam super has Terebintinam, aut etiam  
 hæ si defint, humidam pini resinam: sic quoq; medicamentum feceris,  
 quod euaporandi vim habet. iam hæ si defint, aut ea quæ in fistilibus  
 habetur resina miscenda, aut quam phrycten græci dicunt id est frixam.  
 Nec ignoro tamē has, supradictis imbecilliores, cæterum non omnino  
 contemnendas. Cū vero reliquus lassitudinis affectus sit, in quo supra  
 vlcerosum sensum: copia crudorum in toto corpore congesta est: de hoc  
 quoq; dicendum est. Nec est inuentu difficile, quemadmodum emēdetur.  
 si quis ea quæ dicta sunt, sequatur. Si enim vbi in primis venis crudi succi  
 copia est: dissecandum nobis eum esse: concoquendumq; diximus: cauēti  
 bus semper ne in habitum corporis traducatur. Vbi vero in extremis ve  
 nis, & corporis habitu resedit: et concoquēdū pariter, & per halitū resolu  
 uendum: nimirum quibus ambo inciderunt: in iis ambæ ratioēs sunt mi  
 scendæ. Atq; id, si quidem pari noxa vrgere videbunt, æquali vtriusq; re  
 spectu. Sin alterū p̄grauat: vtiq; totius curatiōis studio, in id pp̄feso. nec  
 tamē altero qd̄ minus est, neglecto. Misceris aut vtriusq; curatiōē, ad  
 hūc modū. Nō enī ab re fuerit, exēplo aliqd̄ de hoc egisse. Suasim⁹ his q  
 b⁹ i primis maxie venis crudi succi cōgesta copia ē: simplici diatriō pipe  
 reon medicamēto vti. Ergo si nō modo in his, sed et in oib⁹ venis sit, su  
 perq; i ip̄a carne: i principio curatiōis, ip̄o diatrion pipereon vtendū. sed  
 cui admixtū petrosilini tātū sit, quātū anisi, et thymi, & Gingiberis habe  
 bat. post primū vero diē, magisq; etiam post secundam, miscendū eidē est  
 aliqd̄ diacalaminthes. Mox vero partes æq̄ miscēdæ. procedente deīde  
 tēpore: ipsi⁹ Diacalaminthes plus addendū. Ad extremū vero, etiā solū  
 exhibebis. Ad eūdē modū, & in reliqua omni vici⁹ ratōne, quoties pares  
 affectus sunt: miscendæ eorum medendi rationes sunt. Sed ita tamen, vt  
 inter initia, potiores medendi partes iis præstentur, quæ in primis con  
 tinentur venis. In fine vero, iis que in carne. Medio inter hæc tempore  
 ambæ ratōnes æquabiliter miscēbuntur. Hæc igitur & prædicta a me sunt,  
 & patere iam arbitror, qua ratione corrigere oportet, quod peccatum in  
 succis est, priusq; hominem morbus occupet. Ex iis enim quæ in vlcero  
 so affectu retulimus, cum adiunctum vicioso succo est: ratiocinari licet,  
 & de alio quouis, cum solus constiterit. Ac de primo quidem lassitudi

Ali⁹ affect⁹

Curatio.

Mixta duorū  
 curatio.

num genere, in quo pūctionis quidem sensus, omnis animalis partes infestat, ac cæteris viciosi succi redundantiis, quæ corpori vel solæ, vel cum lassitudine accedūt: ferme diximus vniuersa. De ea vero lassitudine, quæ a nobis tēisionis est appellata, deinceps agamus. Atq; hanc quidem cum citra exercitationem constiterit. abundantiam indicare aliquam, que solitas animalis distendat, tum aliis quibusdā probatis visum est medicis, tum nō in postremis Erasistrato. Vbi vero sanguinis redūdantia grauat, dictum puto supra est, optimum esse, vel venam incidere, vel malleolum scarificare. Resumendus vero idem et nunc sermo est. vel Erasistrati causa, qui nec in alio quouis neq; vero in hoc affectu, sanguinis detractio est vsus. Ac quod in saluberrima quidem natura, de qua sermo habetur, licet alia quoq; ratione eiusmodi redundantiam emittere, dictum supra ē. In viciosis nanq; in quibus videlicet vel in cerebro, vel in spiritus instrumentis, excrementum substitit, quantum discrimen aditur, si sanguis detractio ommissa: alia vacuandi ratione vtare: dicetur alicubi in sequentibus libris, vbi de viciosis corporum statibus agemus. Sed et dictum iam est, in libro quem de sanguinis missione scripsimus, contra Erasistratum. Quo minus hoc loco, longior de his habendus sermo est. Sed ad reliquum et tertium lassitudinis genus, cum sponte oritur: transeūdū. quod in superioribus phlegmones similitudinem representare diximus. et propter doloris magnitudinem, et quod cum euidēti calore, etiam musculos in maiorem molem attollat. Hæc lassitudo ne paucis quidē horis, nedū duobus tribusue diebus, eodem tenore consistit: prout Erasistrato placet. Sed statim febrē accendit vehementissimā, nisi sanguis detractio, malo prius sit occursum. Quinetiam calidissimus est, in huiusmodi lassitudine sanguis. eiusq; plurimum detrahi postulant, qui ea premūtur fere omnes. Non pauci vero eorum febricitant, etiam si sanguinem detraxeris. Itaq; nec cunctari, nec parum detrahere conuenit. Sed et mature educere, et nisi quid aliud vetat, ad animi defectum vsq;. Optimū vero fuerit, bis eodem die, si fieri potest, detrahere. Ac primum quidem ita mittere expedit, vt animi defectum homo non adeat. Secūdo vero, ne defectus quidem ipse est formidandus. Quippe qui priore detractioe resolutus est: secūdam sustinere haud poterit. In hac vero si quid tale homini incidit, facile reuocabitur. Qui vero sic affecti sanguinem non miserint: hi si euaserint: vtiq; fortunæ beneficio id acceptum ferent. Sed nec euadēt, nisi alia quæpiam ratione leuentur, aut sanguinis e naribus profluuiio, aut largo sudore effuso. Porro estimare diligenter oportet qui sanguinē sunt missuri, in thorace ne, dorso, & lumbis, tensio pulsansq; dolor figat: an in capite potius, & collo. His enim affectis humeralē venā diuides: maxime si repletum caput, & calidum sentiunt. illis vero internam. Si vero omnino

I. iiii.

De tensua  
lassitudine.

Erasistratus

In quib<sup>9</sup> sanguis  
missio  
nē omittere  
periculū est.  
De tertia lassitu  
cur hæc phlegmonodes  
dicatur.*Nota, de sanguinis missione.  
Hoc ipm 9<sup>o</sup> therapen. r. 4<sup>o</sup>.*

Curatio.

Plus in secūda  
detrahendum  
missione  
ne cur.Quādo humeralis &  
quādo interna,  
secunda.

Quādo media.

Victus.

Miscet ptissane aceto. C<sup>o</sup>  
oppositio Amrenas. p<sup>a</sup> 4.  
r. de Sazupo acetoso.

Ius album  
quod.

æquabiliter lassitudo corp<sup>o</sup> occupat, abarum mediam. Ac si ab incisa quidem vena, febrile ceperint: alterius est artis his prospicere. Sin autē tum non febricitent: primo die post incisam venam, aut ptissanæ cremorē, aut forbitionem ex Alica solum dabis. Secundo vero etiam lauare licet, cum copioso oleo. nutrire vero tametsi laueris: plane moderatissime debebis, lactucæ si placet aliquid offerens, vel (si sit) cucurbitæ & ptissanæ. Est et alica non inutilis, siue hanc aceto vt ptissanam condias, siue etiā sine aceto. Si cucurbitæ copia non sit: malua bætaq; & lapathio & Atriplice, est vtendum. Quod si carnem quoq; gustare velit: saxatiles pisces vel oniscos in albo iure bene elixos dabis. Voco ius album, cum sine garo, magisq; etiā sine superuacua conditura cuiusmodi καρυκωπι γράκι vocant, præparatur, A netho sale q; cum oleo, et porri exiguo, in aquam coniectis. Vno autem, vtiliter etiam ipso secundo die parcat. tertio vero siquidem a quæ potionem facile toleret: tūc quoq; vno abstinebit. si nō ferat: potissimum quidē apomeli dabis, quippe leuiter refrigerat ea quoq; potio. Quo vtiq; indigēt, quæ phlegmones sensum habent lassitudines. Hoc si non sit: album et tenue vinū offeres. aliaq; pro ratione exhibebis, quæ vt boni sint succi, ita minime calfaciant. Cauendum vero præter cætera est, ne propere et multum, nō sensim et paulatim renutrias. Quippe qui post huiusmodi exinanitionem, ad pristinam dietā protinus redeunt: his corporis habitus crudis succis implet. quos nimirum anteq; cōcocti cōmode in ventre venisq; sunt: corporis moles ad se rapit. Et hæc quidē lassitudo, commodissime ad hunc modum curatur. Quam autē ob rem in his qui hac p̄muntur, iterari sanguinis detractionē iubeam, nec hos multum ac simul reficere: satis profecto fuerit, vel Empiricorū causam reddere. Nēpe quod & magis iuuatur, quib<sup>o</sup> sic est emissus, et bona valetudine diutius fruuntur, qui sicut cōprehensum est, sunt tractati. Cæterum et quæ ex natura rei ratio ducitur apposuisse non sit alienum. Quoniā igit in hac quæ veluti phlegmone fatigat lassitudine, vis calidi sanguinis cōgesta in corporis mole est, venæ autē sectio, succos e vasis emittit, vtile est post priorem detractionem, tātisper intermittere, dum aliquid eorū qui in corpore sunt humores, remigret ad venas. Quod tamē quoniā cōmittendum non est, vt in iis maneat, vt pote ex dimidio corruptum, sed potius plurimum eius expellatur: iccirco detractionem sanguinis etiā secundo die iteramus. Aliquando vero & in tertio. vbi videlicet & reuellere, & ex aliis in alia transferre, visum est conducere. Dictum vero de omni eiusmodi ratione, exactius est in his, q̄ de sanguinis detractione scripsim<sup>o</sup> quæ nūc ideo recensendi locus non est, quod & ad medendi artē magis pertinet, & in hoc ipso fortassis opere, plenius de sanguinis missione sumus acturi. Reliquum ergo est vbi docuerimus, nō esse a sanguinis mis-

Cur iterādā  
in his sāguinis  
missione  
iusserit.

## LIBER QVARTVS. FO. LIII

sione festinanter reficiendum, hic librum hunc finiamus. Præsumetur  
 autem, & ad huius sermonis fidem, quiddam quod in opere de naturali-  
 bus potentiis est demonstratum. Ibi enim ostendimus, omnibus iis quæ  
 propria natura dispensantur, vim quandam esse insitam, qua similes,  
 quibus alantur succos, possint attrahere. Demonstratum præterea est,  
 vbi proprio & commodo nutrimento destituuntur: vrgeri, vel non com-  
 modum rapere. Tale porro est, quod nondum in ventre venisq; conco-  
 ctum est. Ergo necessum est cum homo largius se cibis impleuerit: eo ca-  
 su crudi succi plurimum in corpus animalis rapi. Idq; multis de causis: &  
 quod deterius in ventre, venisq; cõcoquitur, quod copiosius est, et quod  
 multũ in corporis molem ideo subit: quia multũ superest, et quod citius  
 etiam q̄ par est: propterea quod venter venis, venæ reliquis omnibus  
 animalis partibus, rapi quod nondum confectum est, p̄mittunt. Quod  
 adeo non facerent, si id exiguum esset, quod ipsæ haberent. Demõstra-  
 tum est enim, partes ipsas ex alimento, primum sua portione frui, mox  
 cæteris transmittere. Ergo vltima præcipuaq; noxæ causa est, iis qui  
 sic sunt affecti: quod quæ in corporea animalis mole habentur partes, vbi  
 multũ semicoctũq; attraxerunt nutrimentum: nõ parua excrementorũ vim  
 ex ea re cõgerunt. Cum neq; perinde ac si bonum esset: concoquere id  
 omne valent. neq; etiam vt cum corpore coalescat, & assimuletur effice-  
 re. immo parum prospere singulas functiones obire, post viciosum mul-  
 tumq; nutrimentum, par est. Similiter enim his euenire necesse est, vt vē-  
 tri, cum abundantia male præparati cibi est refertus. Male præparata vo-  
 co, quæ elixari assari ue debentia, iustum in his finem non sunt cõsecuta.  
 Ergo siue panis non satis est coctus, siue caro legumnẽ ue intra modum  
 elixum: fieri nequit, vt hæc venter probe concoquat. Simili ratione se ha-  
 bent, & quæ in ventre male sunt confecta, ad secundam concoctionem  
 quæ agitur in venis: qua male præparati cibi, ad concoctionem quæ est  
 in ventre. Quin etiam quæ in venis male sunt concocta: sic se habent ad  
 concoctionem quæ agitur in carne, quemadmodum se habebant cibi, ad  
 eam quæ est in ventre. & quæ ex hoc subeuntia: ad eam quæ est in ve-  
 nis. Ergo nec venter externa quæ sumpsit, exacte cõcoquit, nec veng hæc  
 quæ a ventre excipiunt. Sed nec carnes quæ ex venis vbi probe ante nõ  
 sunt confecta. Atq; interim excrementi copiam in corpore prouenire,  
 est necesse. A crem quidẽ omnem, vt breuissime licuit, iam diximus.  
 Quod si quis dictorum cuiusq; certam ex demonstratione scientiam: ce-  
 pisse velit: is librum de naturalibus virtutibus legat. In quo primum il-  
 lud liquido demonstratum est: ventrem sua ipsius causa, nutrimen-  
 tum suscipere. vt ea tum fruatur, tum quod sibi deficit, suppleat.

Quæ i libro  
 de naturali-  
 b<sup>o</sup> virtude-  
 mōstrata.

In hoc fit et qd p̄dit rōināt, a sãguinis missiōe, propeze  
 s̄ in parte reficiendũ q̄ videat. Galen<sup>o</sup> oppositã sententia  
 Nã oĩno nõ natura malũ fund auget vt. s. fo. 46. Et si parte  
 mitnas: stomach<sup>o</sup>, et post ali-  
 and<sup>o</sup>, ex parte consequit. Nõ  
 q̄ em tenio.  
 propeze / paratã  
 reficere rōinã  
 sequitur

Error rōinõis p̄cedentis, nõ  
 sequite emendatur

## GAL. DE SANITATE TVENDA.

Eoq; amplecti id vndiq; ac retinere totum, quoad se fatiauerit. Secundo illud, eundem vbi ali præterea non desyderat: imam sui partē *πυλωσος* græci vocant. i. portam recludere, ac quod ciborum superfuit, exprimere pessumq; ceu alienum onus trudere. Deinde quod in ipso transitu per ista testina ac potissimum tenuia, venæ quæ huc pertinent, alimentum ad se rapiunt, quod ex mora quam in ventre habuit: & alteratum, & animali magis idoneum, est effectum. Mox in ipsis venis quoq;, ab alia in aliam traditur, ad eundem modum quo ex ventre in venas. hinc vero iam plane confectum in singulas pertrahitur animalis partes. Vbi tertiam concoctionem natum, ipsi alendo corpori assimilatur. Hæc si quis ex eo libro colligat: nihil est quod causam amplius requirat, cur inulti habitu corporis exinanito, nisi sensim renutrientur, plurimum excrementorum in toto eo congerant, atq; ex iis non leuiter egrotent.

## GALENI DE SANITATE TVENDA

QVINTVSTHOMALINA

CRO INTERPRE

TE.

..

Vintum de sanitate tuenda librum ingrediens, si qui forte erunt qui prolixitatem operis nostri grauabuntur: hos primum solari volo. Non enim nostra id culpa euenit, sed propositæ rei natura. Si enim fieri potest, vt qui breuibus longam cōtēplationem absoluit: nihil necessarium omittat: fateor errorem meū, ceu nulla necessitate ambages secuti. Sin clarius simul breuiusq; disserj de iisdem non potest: nemo nos merito accuset, sed ipsos potius qui eorum quæ necessaria sunt, non pauca prætereunt. Est vero illud simul ex maxime necessariis: simul veluti elementum totius artis, quæ valetudinem tuetur, quod numerosq; hominum sunt naturæ: prout in confesso est omnibus, tum medicis tum gymnastis. Quorum tamē plurimi ita de valetudine tuenda scribūt, quasi de vno homine agant. Idq; ne vno quidem ostenso, quem prius iuuerint quamq; non vnum, sed multos, quos morbis prius assiduis implicatos, ipsi postea multis annis in sanitate, sua opera seruassent, indicasse, ac sic ad scribēdum accessisse: par erat. At nos, ipsis rerum effectis id ostendimus. & iis qui prius assiduis premebantur morbis, inde adeo quod sanitatis præceptis paruissent, in omni integritate seruatis, sic demum de ipsis scribere sumus aggressi. Quippe alios exercitari in totum vetuimus, istis videlicet exercēdi corporis causa susceptis, ac solis vitæ actionibus contentos esse suauimus. Aliis de multitudie exercitationum demere aliquid iussimus. vt totum breuissimis cō-

plectar, aliis qualitatem tantum, aut ordinem, aut tempus, aliis vniuersam earum mutare speciem iniunximus. Aequè vero de balneis præcipientes. vtiq; quod aut omnino his superfedendum esset, aut sepius q̄ ante vtendū, aut rarius, aut ante cibum tantum, aut etiam post cibū, aut calidioribus q̄ ante, aut magis tepidis, aut frigidioribus: prorsus omnis morbi expertes multis annis reddidimus. At nihil horū facere licuisset, si neq; naturales corporū differētiās compertas habuisssem, neq; debitā cuiq; salubrē vītus rationē. Nonnulli vero ex iis, qui de sanitate tuenda litteris produnt, aut etiam sine scriptis de ea præcipiunt: ne se ipsos quidē defendere a morbis perpetuo potuerunt. Ita cum a cauillantibus tum alia quædā, tū vero versus ille obiicitur: *αλλω γ ιατρος, αυτος ελκεσι βρωω* id est aliis medens: at ipse vlceribus scatens: alii id negotiis imputant. alii ob intemperantiā se egrotare fatentur. sed horū magis improba iudice defētio est, q̄ ipsum quod obiicitur crimen. Qui vero his quæ in vita incidunt, causam tribuunt, siquidem diaria febrilaborant, ex æstu, frigore, lassitudine, aliisq; id genus occasionibus: hos vindicare a culpa decet. sin alia qualibet: minime. Quippe nec ipsi omnino sine febrilaborant. immo ex lassitudine nonnunq; febricitauimus. nullum alius morbum multis iam annis experti. Quinetiā percussus certis corporis patibus, vnde alii phlegmonis bubonibusq; contractis, febricitarunt: ipse nunq; phlegmonem bubonem ve sensi, nec febrilaborauimus. Non aliunde certe q̄ ex seruandæ sanitatis arte tanta commoda cōsecutus. Cum alioqui nec salubrem corporis statum ab ortu ipso sumnaetus, nec vitam plane liberam sortitus. Sed in qua tum artis officiis seruierim, tum amicis, cognatis, & ciuibus, in pluribus inseruierim. tum plurimam noctium partem, nonnunq; egrotantium ipsorum causa, semper autem dulcedinis studiorum gratia peruigilauerim. nec tamen vllō sensu me corporis morbo tentatum, multis iam annis, excepta (vt dixi) diaria quandoq; febrilaborant. Quæ tamen & rarissime, nec nisi ex lassitudine incidit. Quauis in puerili ætate, atq; etiam tū in Ephebia, tū a adolescentia, morbis nec paucis, neq; iis leuibus premerer. Sed post octauum & vigesimum annum, cum persuasissem mihi esse conseruandæ sanitatis rationem quandam: præceptis eius per totum deinceps vitam parui. ita vt ne minimo morbo post laborarim. nisi forte, quæ tamen rarius incidit, diaria febrilaborant. Cum alioqui liceat hanc quoq; in totū effugere si quis liberam vitam sit nactus: veluti in superioribus iā ostēdi fietq; si quis aimū aduertat et clarior in his q̄ mox dicam. Illud enī affirmare auisim, ne bubone qdē laboraturos eos, q̄ pparati ad sanitatē ad vnguē sint.

Spōtio Galeni de hac arte.

GAL. DE SANITATE TUENDA.

Si modo eorum corpus ab vtroque excrementorum genere vacet, et eo quod in quantitate consistit, et eo quod in qualitate. Atque ad eos quidem qui nunc sanitatis tuendae praecepta dicto scripto ve profitentur: vel haec satis arbitror. Prioribus vero, quosque nec se ipsos extra morbum perpetuo: nec eos qui ipsis paruissent seruasse, aut aliorum relatu audiui, aut ipsos in scriptis suis tale quippiam iactare ausos: ne contradicendum quidem censeo. Mirandum certe potius arbitror, si quis eorum vniuersam sanitatis tuendae artem vno libro complecti est pollicitus. praesertim non sicut hippocrates in primis et summis capitibus methodum indicans: sed sicut nos omnia rationibus firmans. ac prolixitatis quidem sermonum nostrorum causa iam dicta est. Quisquis autem honesti probique studiosus est, ac pro his quae optima sunt diligens: hunc decet non tam artis huius longitudinem grauari, quam magnitudinem eorum quae promittit suspicere. Nam qui quiesco non magna illa mirandaque artis opera sunt: si cui non ab ipso ortu imbecillum corpus fuit: hunc & ad plurimam perduxisse senectutem, et sensibus illesis, ab omni praesens morbo doloreque alienum atque integrum perpetuo seruasse. Ego vero etiam non nullos quibus salubre admodum firmumque natura corpus erat, vidisse mihi videor, permultis morbis afflictos, ac postremo immedicabilibus malis in senectute saltem oppressos. Quos tamen fas erat (quod ex naturali habitu fuit) tum sensibus omnibus illesos, tum reliquis corporis partibus sanos, ad vltimam usque durasse senectutem. Quoniam igitur praesens turpe non sit qui optima natura sit praeditus, hunc ob podagram ab aliis gestari, aut calculo iam cruciatum, et colicis, et vlcere in vesica, ex cibis mali succi contracto doloribus contabescere: Quomodo rursus non turpe sit propter articulare morbum, suis ipsius manibus uti non valentem, alienis egere, quibus ori cibos admoueat: Cuique sedes infirma est, eo qui in deiectione sumministret: Satius enim sit, si cui vllum omnino peccus est, sexages male mori, quam tali vita viuere. Quod si quis tam impudens simul delicatusque est turpitudinem suam negligat: at dolores quos noctes diesque ex viciis suis sustinet, non aliter, quam qui a carnificibus torquentur, certe contemendi non sunt. tamen si certe haec omnia, vel intemperantiae vel ignorantiae vel vtriusque imputent oportet, verum intemperantiae corrigendae hic locus non est. Ignorantiae eorum quae agenda sunt, hoc opere (ut spero) medebimur. scilicet pro quavis corporum natura, propria sanitatis tuendae ratione apposita, initium vero mihi rursus ab optima natura iustum erat, ad cuius curationem omne consilium dirigitur, non eo ut corrigatur, sed ut prout est seruetur. Id quod ipsi haecenus fecimus, qui de ea per singulas aetates praeter inclinantem (paracasticeu graeci vocant) egimus. Cuius extrema pars senium proprie dicitur. Ipsum quoque in suas partes diductum, ut post dicemus. vbi ea pars artis tradetur, quae de senibus curandis agit.

Quae haec  
ars promittit.

280  
ad ab iml  
ene

Gerocomicon græci vocant. Verum nunc saltem præcipuis eorum quæ dicta sunt repetitis: ad viciosas corporū naturas transibimus. ac quemadmodum cuiusque earum seruari valitudo possit, trademus. Ergo optimū corpus ad sui custodiam, hæc in qualitate, quantitate, & facultate, postulat. In exercitationibus, quæ moderatæ mediocresque sūt, quæque singulis corporis partibus equabiliter sint adhibitæ. Idque omni vitato excessu, aut sicubi in quoque dictorum sit erratum: errore correcto. In edendorum vero bibendorumque natura, similiter in qualitate, quantitate, & facultate, hic quoque scopus esto ipsa mediocritas, vt nec plura nec pauciora capiat, quam quæ vbi concocta distributaque in corpus sint, idemque bene nutrierint, ac si opus sit gliscentibus adhuc, mediocre quippiam adiecerit: nihil reliquet, quod vel superuacuum sit, vel deficiens. Ad eundem modum in somno, vigiliis, balneis, animi actionibus, & aliis id genus, medium omnis excessus seruari debet. Quod si in aliquo sit erratum: corrigendus error est. Porro omnis corrigendi erroris, communis esto scopus, contrarii excessus usurpatione: ita vt si plusculum pridie fatigatum corpus est, demas aliquid de exercitationum modo. Sin minus iusto se exercitauit, vt exercitii modum augeas. Eodem pacto si concitatore motu est usus, vt hunc modice remittas. Sin remissiore, vt intendas. Simili modo si robustior motus præcessit, vt pro hoc mitiorem iniungas. pro leuiore contra, qui valentior sit, & pro languido, vehementem. & pro vehemēti, contrarium, & vno verbo, vt omnem excessum, contrario excessu corrigens, in sanitate hominem custodias. Vt autem corrigendo non erres, primum corporis affectum ad vnguem scire oportet, deinde omnium eorum, quæ priore die facta videris, meminisse. Nam affectus quidem quod delictum sit, docebunt. Recordatio eorum quæ pridie sunt acta: quantum tibi a consuetis recedendum sit, insinuat. Atque in affectibus quidem, eiusmodi excessus videas. quod aut gracilius, aut obefius, aut durius, aut mollius, aut ficcius, aut humidius, aut rarius, aut densius corpus quam ante apparet. cum eo etiam quod nec naturalem coloris gratiam ad vnguem seruat. Memoria vero factorum, & quod peccatum est ostendet, & prout corrigetur, ex presentium collatione docebit. Nam si gracilius redditum corpus sit, aestimare oportebit, atque ad memoriam reuocare, plus ne quam par erat, exercitando fatigatus homo sit, aut concitatore motu usus, aut fricando lauando ve modum excessit. Ab his mox considerare, nimia ne cogitatione sit usus, aut nimium vigilauerit, aut per alium longe plura iusto deiecerit. Expendi etiam debet, num domus in qua versatus sit, calidior fuerit, aut parcius comederit, vel biberit, aut vneri liberius indulserit. Sin obefius visum corpus sit, num frictio [ mollior ] aut exercitium parcius, aut tardi⁹, aut somn⁹ longior, aut venter astrictus, aut ciborum copia optime concoctorum, præcessit.

K. i.

Optimū corpus quæ postulet ad sui custodiam.

Omnis corrigendi erroris commune

Vnde corpus gracili⁹ fiat.

Vnde obefi⁹



GAL. DE SANITATE TVENDA.

Vnde durius ferit. Si vero durius q̄ ante corpus apparet: primū frictionum meminisse oportet. Mox robustarū exercitationū, an hæ robustæ, & cū cōcertatore duro densanteq̄ præierint. Ad hæc an in puluere eoq̄ duro, ac frigido, & an citra apotherapiā. Dein balnei, an videlicet hoc plane frigidum fuerit, an nimium calens. præterea domus in qua dormiens vigilans ue versat⁹ est, num frigida. Itemq̄ ciborum siccitatis, & potionis penuriæ. Sin mollius q̄ prius, postridie corpus videatur: primum quidem frictionū meminisse coueniet, an molles, & cum pinguitudine, & balneis leniter tepidis sint adhibitæ. Ab his reuocari ad memoriā debet, an exercitatiōes tardæ & exiguæ, cū concertatore imodice molli, præcesserit. Dein an potio vberior fuerit. Mox an cibos plures, aut natura humidiores accepit. Postremo an multū dormierit. Proximus molli corporis affectui, est humidus. hoc differens, quod mollis ipsorū corporū propria qualitas est, humidus qui in eo continentur humorū. Discernuntur hi tactu. Nā humid⁹ affectus cū madore cutis est. mollis sine hoc. quanq̄ est profecto & molle corpus, humidū suis ipsius partibus. Cæterū pro doctrinæ claritate, hoc molle vocetur. alterū humidū. Ac siccus quidē imodice corporis affect⁹, habitū statū durū reddit. Nō tamen cū mollicie, necessario cōiunctus est humidus affect⁹. potest nāq̄ durata caro esse, & tamen mador sudor ve e corpore emitti. Atq̄ in humecto quidē corporis habitu, vel ex intēpestiuo veneris vsu, vel alia quapiā ex causa, de viriū ibecillitate, suspicio ē, vel corporis raritate, ex imodice molli frictōne, vel nimio balnei vsu, vel aere domus vbi versat⁹ est, q̄ par erat, calidiore. Habenda præterea est & de potōne consyderatio, an ea vberior fuit, & de somno, an is maior q̄ p naturæ ratione. Et de aere ambiente, num se non sensim, sed simul totum i humidū calidūq̄ mutauit. Et de cibis pari modo. In teneritudie vero, siue mollitudine (vtroq̄ enī modo consuetudo appellat) cū vtiq̄ sine humiditate fuerit: concoctum probe nutrimentū esse, & corp⁹ nutritū, sed exercitatū diminuti⁹ esse, putādū est. Cōtra, in duritie, aut duriter perfri-ctum esse, aut nimium exercitatū, idq̄ cū duro concertatore & i puluere iudicandū. Siccitas vero habitus, penuriā potionis, cibi ve, aut vigilias, aut vite sollicitudinē, aut multā frictionē, aut exercitationem imodicam, indicat. Hęc itaq̄ cōsyderās, corrigere errorē quotidie poteris: priusq̄ in- auctus error, curatu difficilior euadat. Sēper autē memieris, excessū om- nem contrario excessu esse emēdandū. Quippe omnium quæ præter na- turam incidunt, omne huc consiliū curatōnis dirigitur. Quare si huic præ- cepto, etiā corporū, quib⁹ præficeris dignoscēdorū pitia adieceris, & lin- gulorū remediorū facultates adiūxeris, vniuersæ iā artis quæ corpi ho- minis tuēdo dicata est, pitus fueris. Cuius ope nō sanis modo suā vale- tudinē tueberis: sed etiā ijs q̄ ægrotāt, pristinū statū restitues. Atq̄ opti-

vnde molli⁹

Mollis & hu-  
midi discrimen.

Notæ humi-  
di affectus &  
mollis.

Vnde humi-  
dius corpus.

Vnde molli⁹

Vnde duri⁹.  
Vnde siccior  
habitus.

Omne exces-  
sum cōtrario  
excessu corri-  
gendum

mū quidē corpus, cuiusmodi sit dictū iā est. Quod ab hui<sup>9</sup> pfectione defecit: scire licet, tribus id de causis defecisse, aut quod statim in vtero vicio-  
so statu fuit, aut quod qualibet de causa in nō naturalem affectū post cō-  
cessit, aut ætatis ratione. Oīa vero corrigenda per cōtrariū excessū sunt.  
Seniū enī vt de hoc primū agā, frigidū ficcūq; est, veluti in libro de tēpe-  
ramētis est ostēsū. Corrigit id p ea quæ calfaciūt & humectāt. Talia sūt  
balneū dulcis & calidæ aquæ, & vini potio, præterea ex cibus, quicunq;  
humectare & calfacere natura possunt. De exercitatione vero, frictione,  
& omni motu, (ab his enī cepisse est sati<sup>9</sup>. Nā recte illud dictū arbitror,  
labor cibū præcedat) hæc scire licet, poetā ex parte veræ dixisse. Vt lauit,  
sumpsitq; cibū, det mēbra sopori. Nāq; hæc iusta seni. nō tamē in hoc to-  
tum esse positū, postulat enī senū, nō sec<sup>9</sup> q̄ iuuenū corp<sup>9</sup> dimoueri, cū iſe-  
tus alioqui calor, extingui in his periclitē. Nā corporū quæ in florēte æ-  
tate sunt: nō defunt quæ quietē postulat. De quib<sup>9</sup> hippocrates prodidit.  
Senū vero nemo quietē ex toto postulat. Sed nec exercitiū vehemens.  
ceu enī ventulo quodā excitari accendiq; calor eorū desyderat. vehemē-  
tiore autē motu deiicitur. Ac magnæ quidē flāmę, eius quod ita accēdat,  
minime egēt, cū satis ipsæ sibi, & ad tutelā sint, & vt materiæ dominētur.  
Ergo nec a sōno mane fricari desyderāt, oēs q̄ ægrotāt, sicuti senes, cum  
eiusmodi frictionis, quæ cum pinguitudine adhibetur, duplex scopus sit.  
Nempe vt vel lassitudinis affectū sanet, priusq; inactus febrē accendat,  
vel ibecillā distributionis vim excitet. Nā multos quorū corpori longo  
tēpore nihil ex alimēto accessit, (ἀτροφουτας græci vocant) eiusmodi  
frictiōe adhibita, facile paucis diebus carne impleuim<sup>9</sup>. verū quod aliis ex  
affectu, certo in tēpore incidit: id senibus adest perpetuo. quippe quorū  
omne corp<sup>9</sup> frigidū est, nec potēs alimētū ad se trahere atq; id pbe cōfice-  
re, ex eoq; nutriri. Sed frictio cū & vitale robur excitet, & modice calfaci-  
at: efficit vt & distributio nutrimenti sit facilior, & nutritio prōptior. Hac  
victus ratione, & iuuenes non pauci, qui ex eo quod alimētū his distri-  
butum in corpus nō est, emaciati sunt: carnis icremētū receperūt. Et senes  
plane oēs fructū nō paruū senserūt. Atq; hæc qdē vna senib<sup>9</sup> veluti ex-  
ercitatio sit, mane administrata. Nēpe frictio cū oleo. post hāc inambula-  
tio gestatioq;. quæ tamen sint intra lassitudinē. & ex senis virib<sup>9</sup> coniecta-  
tæ. quarum causa de cibus potioneq; non pauca prius dixim<sup>9</sup>. nūc de ex-  
ercitationibus quoq;, exempli causa quædam ponemus. de quibus hæc i  
superioribus didicimus. Quod acuta exercitatio (Sic enim vocant cuius  
celeris motus sunt) corpus tenuat. Contraria crassum reddit. Multa cor-  
pus ficcat. Mediocris obesum præstat. dictum est & de cæteris omnibus  
exercitationum atq; etiam frictionum differentiis. Verum exercitationis  
formæ quæ senibus vtilis alienæ ve sint, tum ex corporis totius affectu

Quod ab op-  
timo cor-  
pore deficit,  
tribus id de  
causis defice-  
re.

De senio.

« Hippo.

« Home.

Senū corp<sup>9</sup>  
dimouendū

Frictiōis cū  
pinguitudi-  
ne, finis.

Acūta exer-  
citatio quæ.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

Quod vici-  
ofū est non  
esse ad exer-  
citiōes ap-  
tum.

Exercitatio-  
nes senū p  
valentiores  
corporis p  
res obeūdas

Senes con-  
fuetis labo-  
ribus exer-  
cendos.

Qui, quib⁹  
partib⁹ exer-  
citandi non  
sunt.

& consuetudine, tum viciis ipsis quæ infestant intelligentur. Ex totius corporis affectu, ad hunc modum. Nam optimus status corporis de quo hætenus sermonem fecimus, sicut in iuuentute ad vehementissimos quosq; labores idoneum maxime est, ita in senectate se habet ad omnes mediocres. Quod vero aut crassis cruribus est, aut lato pectore, aut crurib⁹ ultra q̄ par est gracilibus, aut quod exiguo est thorace, aut admodum angusto, aut valgium est, varū ve, aut alio quouis pacto a mediocritate recedens: id ad plerasq; exercitationū ineptum est. Quippe viciose figuræ thorax, in ijs quæ per vocem administrantur offenditur. Crura vero per inambulationem leduntur. Ad eūdē modum de manibus, collo, humero, lūbis, coxis, & tota spina mihi dictū intellige. Quicquid enī ex his parum rite ab initio conditum est: id sane exercitando ibecillū potius q̄ firmū redditur. nisi si cui moderatos motus imbecillis membris modicas exercitationes nominare placet. verum ita de nomine magis q̄ de re lis fuerit. Senibus vero quæ præcipua ad sanitatem exercitia sunt: hæc p valentiores corporis partes sunt obeunda. quippe cū quibus reliquæ simul mouentur exercenturq;. Quinetiam consuetudo maximā vendicat partem, ad exercitationis speciē deligendā. Nam quæ consueta sunt, vt minime lassantita quos exercent, etiam delectant. Sicuti ediuerso quæ infueta sunt, tum displicēt, tum vero lassant. Porro quibus operibus arte opus est: ea ne attingere quidem senes debebunt. Non tibia, non tuba sonare, non cithara, non magis q̄ quæ in palestra geruntur, qui lucte sunt ignari. Senes igitur omnes consuetis laboribus sunt exercendi. sed tamen vehementia eorum remissa. Tercium quo dirigit, qui exercitationis formam præscribit, ab affectione sumitur. omnis quidem ætatis commune, non tamen parem vbiq; vim optinens. cum nec parem vbiq; noxam neglectum inferat. Quos enim ex leui causa vertigines (scotomata græci vocant) comitiales morbi, grauis ophthalmia, vel aurium dolores, male habēt: his inclinatio capite, dorso ve, aut humi voluntatis, exercitari non expedit: imo tum ambulatione sæpe, tum cursu mediocri: tum gestatione in vehiculis, citra fatigationem vti. Simili modo nec quibus tōsillæ (quas parischmia græci vocāt), aut vicia (quas antiades appellāt) aut anginae facile incidunt. Nec quibus prompte in columellā, gingiuas dentes, deniq; partem aliquam, ex iis quæ circa collum, aut totum caput habentur fluxiones procumbunt. Quippe nonnulli dimidio capite infestantur græci κνιξία vocant. Aliis tendones quos græci tenōtas vocant, ex leui qualibet causa dolent. Quorum nemo exercitationem sustinet, quæ caput impleat. Sed sunt his omnibus, quæ per crura geruntur, vtilia. sicut ediuerso qui imbecillis sunt cruribus, his superiorib⁹ partibus exercitari est satius. chironomijs, acrochirismis, disci iactu, alterū

vsu. præterea his omnibus quæ in palestra humi exercent. At quorū mediæ crurum brachiorū q̄ partes opportunæ offensionib⁹ sunt: his quoduis exercitationum genus idoneum fuerit. modo ne reliquarum considerationum vlla prohibeat. Quæ tamen circa thoracem partes sunt, magis inferiorum exercitatione iuuantur. Quæ circa vesicam & renes superiorum. lienis, ventriculus, iecur, intestina, & colon: sicuti ī medio superiorum inferiorū q̄ sunt: ita se ad exercitationes habent. Frictiones tamen partibus infirmis quo tempore laborant admouere non conuenit. vbi sane sunt conuenit. vel magis q̄ aliis, & potissimum siccas, quas & per linæum, & solis manibus liberaliter adhiberi expedit. Quin etiam qui certa periodo redeunt quibusdam partibus dolores: hi ne fiant non parua ex eiusmodi frictione cautio est. si medio tempore, præcipue q̄ si duas vel tris horas ante accessionem, adhibita sit. firmanent enim eę partes, & consuetas fluxiones minus admittūt. At q̄ hæc quidē non senum modo, sed & qui aliam quamlibet ætatem agunt, omnia sunt communia. Non exercitari vero imbecillis partibus, solis senibus suadeo. Ex cæteris quanto quisq̄ remotior a senio fuerit, tanto illi magis exercitanda pars infirma est. Quod utiq̄ & quo clariora quæ dicimus sint: exemplo prosequi non grauabor. Finge corpus aliquod: ex iis quæ adhuc augetur, gracilibus esse cruribus. huic picari crura, cōducet, & modice fricari, & cursu uti, potius q̄ alia quauis exercitatione. porro præfici ei quæ uempiam oportet, qui modum in motu præscribat. quo neq̄ intra q̄ expedit exercitetur, neq̄ adeo ultra, ut lassitudinem sentiat. Id tamen non in exercitationibus modo, verum etiam in aliis omnibus difficile intellectu sit: nos certe facile esse ostendimus, in his saltem quæ ad salubrem victus ratōnē pertinent. Neq̄ enim in his præcepto occasio est. sicuti in morbis. Immo vbi a tutissima in singulis mensura inceperis, & simul quod ex ea secutum est estimaueris, licet vel addas aliquid quotidie, vel detrahas, ac quod omissū est corrigas. veluti statim de his quibus gracilia sunt crura. Ipse nāq̄ cū aliquando traditum mihi tridecim annorum puerum, toto augmēti tempore, ad ea quæ prædixi præcepta curassem: reddidi iuuenem concinnum legitimiq̄ modi. Nam primo die illitum prius bis deinceps, (ut soleo) pice: iussi currere. nec celeriter, nec multum. Secundo die frictione quæ ī qualitate quidem esset duræ mollisq̄ media, in quātitate vero exigua, atq̄ hac cum pinguitudine adhibita præmollitum: iussi paulo plus currere q̄ prius. non tamē celerius. Ab ipso vero cursu ea quæ apotherapeie debetur, frictione sum vsus. Iussi vero cotidie ambulare. Sed inter initia modice, post vero modum augere. æstimabam quoq̄ in cruribus tum alia, tū precipne venas. Num amplius increuissent, q̄ pro crurum bene alendo ratione. Quippe id graue est, & quod tempore tum fluxiones humorum

Frictiōes iā laborātibus pticulis, nō cōuenire.

Senib⁹ non esse ifirmas ptes exercitādas. Aliis exercitādas.

Exemplum corporis. nō senilis.

adsciscit: tum valgos facit. haud quaquam bonum habitum crurum. Ergo non huic modo nota te esse attentum conuenit: sed & illud obseruare, num calidiora iusto reddita crura sint, num lassitudinis quippiam sentiant. Nam si nihil horum apparuerit: augeri tum ambulationis modum, tum cursus oportebit. atque etiam alternis diebus picari. Sin aliquid eorum cernitur: tum & crura non pro consuetudine deorsum ac prona, sed contrario situ id est sursum habita in lecto collocare conueniet: & copiam omnium quae dixi minuere, minus inambulare, minus currere iubere, frictione inferne sursum uti. Haec faciens ubi naturalem plane habitum crura receperunt: rursus ad eum quem coepisti remediorum usum redibis, aut exiguis eorum incrementis usus, aut etiam eundem perpetuo modum seruas, adhibebis & quas rotundas frictiones vocant (Haec mediae sunt durarum ac mollium) alias a superioribus, alias ab inferioribus partibus incipiens. Aliquando vero et pulueratis prius cruribus, oleum infundes, mox fricabis. Esto vero puluis qui appellatur pinguis. Sane ita appellant, in quo nec asperum quippiam, nec acre subest. Quippe extenuat potius quam carne auget: quisquis aut punicosam asperitatem, aut nitrosam falsam uel acrimoniam in se habet. Sicuti vero crassiora quidem crura sunt, brachia uero cubiti quoque gracilia: huic omnia quae per manus fiunt exercitia, sunt pereda. Eugienda uero quae cruribus obeuntur. frictiones tamen & picationes simili modo fiant. alia quoque quae de exercitiis crurum iam diximus. Neque enim parua in ipsis differentia est. Aliis omnino ad motum inualidis, etiam si septuagesimum aetatis annum nondum attigerint. Aliis multo his robustioribus, qui etiam supra octogesimum sunt nati. Ergo qui imbecilliores sunt, hos gestatione potius quam inambulatione dimouebis. validiores, utroque genere exercitabis. Ages quoque ad secundam frictionem utrosque. non tamen similiter. sed semper imbecilliolem citius. Nam id quoque ex maxime communibus praecipis esto. ubi imbecillae vires sunt: crebra exiguaque frictione utendum. ubi validae: rara multa quoque sed haec atque alia, ut dixisse quidem est facillimum: ita praesente senis sanitati tuenda: sane est difficillimum. aequae ut eorum qui ex morbo conualescunt. porro hanc artis partem appellant, iuniores medici graece analepticen, quasi refectricem dicas. Illam quae senum sanitati prospicit, Gerocomicen. Videtur quoque hi ambo affectus, non esse exacta plane sanitas. sed uel morbi & sanitatis affectus quidem medii, uel omnino eius sanitatis non esse, quae firma constans quoque sit, quam καθεστειν appellant sed eius potius quae fallax incerta quoque sit, quam isti κατὰ σχεσιν. nominant. Ergo siue morbum, siue morbosum quaedam affectum, siue medium quiddam sanitatis morbi quoque, siue κατὰ σχεσιν. sanitatem, senium appelles: huiusmodi questionibus, cum his nos leuissimi homines petunt, per nihil habitis: scire licet senilis corporis statum, quoniam ex leui momento in morbum decidit, simili ratione, his qui ex morbo conualescunt, in

Rotundae  
frictiones.

Puluis pinguis.  
Curatio eius  
cui gracilia  
sunt brachia

Vbi exiguae  
vires crebro  
exiguae quoque  
fricandum.  
Analeptice.  
Gerocomice

viſtu eſſe curandum. Quare dictu quidem facile eſt ſeni expedire mane oleo vngi, ac fricari. Cæterum apte hæc opere peregiſſe, omnino difficillimum eſt. Nam durior paulo frictio, laſſitudinẽ affert, præmollis vero inefficax eſt. Sicut etiã quæ exigua omnino eſt. At multa magis per halitũ digerit, q̄ ad nutritõnem conducit. Iam locus ipſe vbi corpus ſenis nudatur, ſi frigidior eſt: non ſolum nihil affert commodi: ſed etiam deſat & refrigerat. Sin iuſto calidior eſt: hieme quidẽ vbi rarius corp⁹ efficit: frigori obnoxium reddidit. A eſtate vero, & per halitũ exhaurit, & vires deicit. Qui enim  $\kappa\alpha\theta$   $\epsilon\zeta\iota\eta$  ſani ſunt: hiſ ne vehemens quidam cauſa corpus alterat. Seni vero vel minima cauſa, maximæ mutationis occaſio eſt. Similiter igitur ſe habet i cibi tum qualitate, tum modo. Quippe in quibus ſenes ſi breue quippiam tranſgreſſi limites ſint, non leuiter ledũtur. Cum iuuenes vel ex maximis erroribus minimum noxæ ſentiant. Ergo tutius eſt imbecillo ſeni exiguum dare, ter die. Sicut antiochus medicus ſolit⁹ eſt ſe cibare. Iam quidem annos natus pluſq̄ octogita, ac quotidie ad forum progrediens, in eum locum, vbi concilium ciuium conuenerat. Interim etiam longa via ad ægros inuiſendos pergẽs. Cæterum domo, in forum, quaſi trium ſtadiorum ſpaciũ, pedibus conſecit. Quo etiam modo, infirmos ſi quos prope habebat inuiſit. Longius vero ſi quo erat eundum, partim geſtatus in ſella, partim vehiculo vehabatur. Erat autem ei domi domuncula quædam, quæ hieme calebat camino, A eſtate citra ignem, bene attemperatum aerem habebat. In hac mane omnino fricabatur, tam æſtate q̄ hieme, vtiq̄ deiecta prius aluo. In foro autem, loco aliquo circiter horam diei terciã, vel ad ſummum quartã, ſumpſit panem cum attico melle, plerumq̄ cocto, rarius crudo. Poſtea partim cum aliis commentans, partim ipſe ſolus aliquid legens, ad ſextã vſq̄ horam perſeuerabat, Ab hac tum i publico balneo fricabatur: tum vero exercitabatur. aptis ſcilicet ſeni exercitationibus, de quarum forma paulo poſt agemus. Mox lotus, prædebat mediocriter. primũ hiſ ſumptis, quæ aluum deiſciunt. poſt hæc maxime piſcibus, vel quos ſaxatiles vocant, vel qui in alto mari degunt. Rurſus in cena, a piſcium eſu abſtinuit. Sed boni ſucci aliquid, ac quod nõ facile putreſceret, ſũpſit. vtiq̄ aut far cum mulſo, aut auẽ ex iure ſimplici. Atq̄ hac quidẽ viſt⁹ ratione, antiochus i ſenio vſus: ſẽſibus illeſis mẽbrisq̄ oibus itegris ad extremũ durauit. Telephus autẽ grãmatic⁹, puectiore q̄ antioch⁹ ætate fuit, vt q̄ cẽtũ fere annos vixerit. Iſ vero hieme, bis mẽſe lauabat. A eſtate quater, mediis hæc tẽporib⁹ ter. Quib⁹ vero dieb⁹ nõ lauabat: hiſ circa terciã horã vnctus eſt, cũ exigua frictiõẽ. Mox mel optimũ crudũ, alicq̄ i aqua coctę pmixtum eſitabat. Eoq̄ ſolo contentus pro ientaculo fuit. prandebat ſeptimã horã, aut paulo citius. primũ oleribus ſumptis, deinde piſcibus guſtatis, aut auibus, veſpere autem tantum panem ex vino mixto edebat.

Ericãdi ſeni  
difficultas

Senes leuiſſi  
ſimis reb⁹ of  
fendi. Iuue  
nes grauiſſi  
mis reſiſtere  
Antiochus  
medicus

Teleph⁹ grã  
maticus.

Vinū pueris  
noxiū, senib⁹  
bens vtile  
Vina calidi  
oris naturę.  
Myfia du  
plex.

Qualitates  
vini p senib⁹  
bus.  
κίρσοϋ dici  
posse ξαϋθου

Vinū flauū, maysic  
albū, mmsc calidū

Duplex ex  
vino senib⁹  
cōmodum.  
Tenue vinū  
vrinas mo  
uere.  
Flauū cali  
dum esse.

Pallidi fla  
ui ve ac pin  
guis vini cō  
moda.

Sane vinū sicuti pueris ē alienissimū, ita senib⁹ est aptissimū. Esto autē id ex his quæ calidioris naturæ sunt. qualia sunt in græcia quidē ariusium, & lesbium, & quod mysium vocant, non ex ea myfia quæ ad istrum est. sed ex ea quæ hellepontia dicitur quæ nimirū i nostra est Asia pergamo vicina. Ex italicis vero, phalernū & surrentinū. proxima his sunt: in italia quidem tiburtinū, & signinum, ambo vetera. quādo nouella, nec deductionē nutrimenti in corpus adiuuant, nec vrinas promouent. sed diu in ventre fluctuantia permanent. Secundo ab his loco sunt adrianum: & fabinum, & albanū, & gabrianū, & triphylinū. Præterea omnia aminea quæ in italia nascuntur, & circa neapolim & in tuscia. Ceterū mysiū: surrentino similes vires habet. phalerno vero, quod e Tmolitis est optimū. At fabino & adriano: titacazenū & ariusium sūt familia. Ergo de his modice antiquatis, bibendum senibus est. vtiq; quibus valentius caput nō est. Quibus autem est: his & phalernū, & surrentinū. & Ariusium, & lesbium, & mysiū, & tmolites, idonea sunt. Ergo in omni regione, ad prædicta exēpla, deligere sibi quicq; idoneū poterit. huc videlicet omni consilio vini pro senibus deligendi directo, vt in substantia fit tenuissimū, colore quod hippocrates κίρσοϋ. i. fuluum appellare solet, poterat autem & ξαϋθου. id est flauū id appellare: commodū vero vinū est & quod ωχρσοϋ græce. i. pallidum dicitur. vtiq; quod medio colore est, iter flauū & albū. Quippe si flauū albo miscere libeat, quod ex ambobus cōfit, pallidum euadet. Etiā aquæ ad mixtū flauū, eiusmodi colorem reddit. verū pro maiore minoreve aquæ modo, alias pallidū, alias veluti quod græce ωχρσολευκοϋ. i. ex pallido albicās, vel quod ωχρσοξαϋθου. i. ex pallido flauū, apparet. Calidissimū ergo ex iam dictis, si colorem spectes, flauū est. Minime verū calidum, album. Quæ media inter hæc sunt: prout alterutri magis accedunt, ita vim eius exhibēt. Vnū igitur illud maximū senibus cōmodum ex vino accedit, quod omnia eorum membra calfacit. Alterum, quod per vrinas serum sanguinis expurgat: itaq; etiā optimū id senibus est, quod hæc maxime præstat. Porro id est quod sustātia quidem tenue est. quippe vrinas mouet. colore autem flauum. pprius enī is est præcalidiorū vinorū color. Itaq; etiam quæ valde ab initio alba sunt, si inueterauerint, flauitiem quādam contrahunt, vnde primum pallidula, mox vero plane pallida fiunt. Quod si longissimo tempore seruentur, ex pallido flauentia cernuntur. Nam vt omnino flaua fiant, quæ alba vina sunt: fieri certe nequit. Quæ vero ex pallidis, aut flauis vinis, substātia piguis sūt: hæc & sanguinē augēt, & corp⁹ nutriunt. quo fit vt ea vtilia senib⁹ interdū sint. vtiq; quo tēpore, nec serosā humiditatē in venis habent: & alii liberalius desyderāt. plurimū tamē qui hac sunt ætate, iis vinis indigēt, quæ vrinas cient. propterea quod aquosū excrementū in ipsis abundat.

Quæ vero diu in ventre morantur, eorū sanie nullum aptū seni est. Eius generis sūt, & aminæum a bithynia, & ex italicis mursum, & signinum, & tiburtinū, quoad videlicet sunt nouella. Verū hæc oīa alba sunt. Nigra vero reliqua: quorū crassa, quæ quidem astringunt, ea longo tempore in ventre manent, & fluctuationes in eo excitāt. veluti quod in cilicia nascitur, sybates, & quod in asia natum ægausien vocant & perperimū. Quæ vero citra astrictionem, nigra crassaq; sunt: quod gen<sup>o</sup> sunt scybelites, & thyreum: ea minus in ventre morantur. vrinas tamē nec ipsa mouent. sed deorsum properāt. Itaq; etiā ante cibū illa sumunt. Cæterū ea senibus vtilia non sunt, nec cum præbibentur, nec multo magis alio quouis tēpore sumpta. veluti nec aliud quicq;, quod crassum efficiat succum. Quippe obstruēt his, iecur, lienis, & renes. Vnde fit vt senū qui his liberalius vtūt, alij aqua intercute, alij calculo laborent. Si quis ergo senū dulci vino vti a balneo velit, vbi mane comederit, sicuti anthiochum solere dixim<sup>o</sup>: huic optimū phausianū phalernum fuerit, aut si eius copia non est, simile aliquod. Porro similia fuerint quæ dulcia simul, & pallida sunt, proxima his sunt therenū & cyrienum. Nō vetem etiā nec ijs quæ melle condiantur, senes vti, maxime quibus suspicio est calculi in renib<sup>o</sup> gignendi, aut podagræ alicuius, articularis ve morbi ipet<sup>o</sup> futuri. Porro vinum huiuscemodi compositioni aptissimum fuerit sabinum, aut simile aliquod. Conijcitur autē ī id petresolinū. Atq; id solū articularib<sup>o</sup> satisfaciāt. Iis vero qui calculo laborāt, etiā aliquid betonicae, & cestri q; gallicis nascit, est imiscēdum. vocāt autem herbā eā sarxiphagon. Qui vero curiosius id medicamentum cōponūt: etiā spicæ nardi aliquid inijciunt. Sūt vero & alia quædam: quib<sup>o</sup> vrinas mouendi vis inest. Verū simplicem potionem, plæriq; ex vino melleq; conficiunt. adiectis rutæ piperisq; exiguo. Si vero priusq; lotus est, comedit quippiā, nec vëter eius vlllo auxilio eget: vinū albū & quod parū aquæ tolerat, & a balneo bibat. At quæ crassa dulcia & nigra vina sunt: ea omnia propterea quod obstruūt viscera, sūt fugiēda. Verū obstructio quæ ex vino incidit, mediocris est. Quæ vero ex cibis his nascit, qui succū crassum lentūq; creant: huic nō facile succurrit. Quo magis cauēdū senib<sup>o</sup> ē, a multo farris aut casei, aut ouorū, aut coclearū, aut bulborū, aut lētis, aut suillæ carnis esu. multoq; magis ne anguillarū, aut ostrearū, aut deniq; eorū, quorū dura caro difficilifq; cōcoctu est, vsū frequētēt. Ob eādē rationē, nec eorū quæ testa integūt (ostracoderma greci vocāt) aut cartilagineorū, aut thynnorū, aut deniq; cetarij generis vllum, vtile his est. Sed nec ex carnibus, ceruina caprina ve, aut bubula. An hæc potius nec alij vlli sunt vtilis. Ouilla vero iuuenibus quidem non malus est cibus. Senibus vero, nec ea est cōmoda. Atq; etiā hac, multo min<sup>o</sup> agnina. Quippe quæ huīda, & muc-

Quæ vina ī ventre diu morantur, ī septa seni eē. Alba ei<sup>o</sup> generis.

Nigra crassa & astringentia.

Quæ crassū efficiūt succū cū ea senib<sup>o</sup> nō cōuenire

Vinū melle conditū. podagricis aptū & calculosis.

Cestros qui in galliis etiā sarxifa eos dicitur. Fugiēda esse quæ.

crassa dulcia & nigra sunt.

Obstructionē ex vinis leuiorem eē

Quorū multus vsus, senib<sup>o</sup> cauēd<sup>o</sup>

Ouilla qb<sup>o</sup> nō mala.

Agnina vitia.



GAL. DE SANITATE TVENDA.

Salita seni-  
bus meliora  
esse recenti-  
bus.

Theriaces  
vsus senib<sup>9</sup>

Ambrosia.  
Athanasia.

De pane q<sup>2</sup>  
lis eē debe-  
at.  
Semidalis.

cosa, & glutinosa, & pituitosa est. Medina vero sane non icōmoda seni est. præterea Aues eę q̄ extra paludes, ac flumina, stagnaq; degūt. Salita vero omnia meliora recentibus sunt. Ergo sicuti dixim<sup>9</sup>, ante oīa cauendū ab iis quæ obstruant, cibus est. Quod si res cogat aliquando copiosi<sup>9</sup> his vti: protinus sumēdū medicamētū diacalamynthes est. cuius cōpositio nē supra ī quarto posui. Eius si copia nō est, diatriō pipercon petendum. Sin ne id quidē ad manū est: piper albū, tunsum cribratūq; diligenter ac in pollinē redactum, & cū cibus esse, & potioni inspergere, sed & cepas esitare, tum expediet. quin etiam allium, si huic assueuerit. Antidotus quoq; ex viperis quā Theriacē vocāt, nō icōmode senib<sup>9</sup> dat. potissi-  
mū vbi post obstruētes cibos, ea quæ obstructione liberent ante hāc exhibueris. tū enī efficacissimū ex Theriace p̄fidiū expectes. Quod si ab istiusmodi subducta alu<sup>9</sup> fit: vtilissime Theriacē postridie dederis. Aequæ vero & quā ambrosiā, & quā athanasia vocāt, aliaq; id gen<sup>9</sup> medicamenta, quæcūq; ex prædictis aromatis sunt cōposita. seni tamē qui accurate sibi prospexerit: nusq; tali medicamēto op<sup>9</sup> erit. Sed si quādo extenuante victus ratione egebit: satisfacient quæ alio opere seorsum scripsimus. In quo de extenuante victu differuimus. Iā illud patere arbitror panem quoq; his exhibēdum, qui nec salem, nec fermentū, nec subactionē, nec iustā coctionē desyderet. Non autē aut istā publice laudatā semidali, aut quæ ex ea fiūt. q̄ppe oīa talia nō solū coctu difficilia, sed etiā mali succi sunt, visceraq; obstruūt. Ac nisi placentis, quæ ex butyro & semidali fiunt, mel affatim esset admixtū, nullus cib<sup>9</sup> omnib<sup>9</sup> hominib<sup>9</sup>, nedū senibus, magis erat aduersus. Cæterū quid noxiis salubria misceas, cū liceat melle per se vti, partim cocto, partim crudo cum pane. Cura vero maior habēda est, de panis bonitate q̄ mellis. Nā mel p̄fecto meli<sup>9</sup> fuerit, quod specie ac virib<sup>9</sup> attico fit simile. Quod si tale nō dat: quolibet vtare. modo ne mali odoris sit, ne ve ceræ qualitates aperte præferat, ne ve præsertim qualitatem quampiam extraneam. A deo vero panes id genus, quale modo retuli, vtile quicq; senis corpori nō cōferūt, vt etiā sint alienissimi. atq; hoc ampli<sup>9</sup>, quo sint magis puri. Video autē athleticis, id genus, studio præparari. verū his, ad ea quæ moliūtur, aptum est. Seni nisi multū admixtū sit salis, nisi multū fermenti, nisi diligentissime sit coctū: crassum efficit ac glutinosum succum. qui nec vlli alii est vtilis, copiosius inauē<sup>9</sup>. Ergo & obstructiōes in iocinore, liene, & renib<sup>9</sup> facit. maxime quibus, in his visceribus vasorum exitus angustiores natura sunt. Nam sicuti in his venis, quæ palam oculis subiiciuntur, non parua amplitudinis diuersitas cernitur, tum alterius hominis ad alterum, tum in vni<sup>9</sup> cuiuslibet partibus: sic in ijs quæ intus latent, se habere putādū. hanc tamē differentiam priusquā experimento sit explorata, internoscere non est.

Experientiā intellego, quā ex eorū quæ sumūtur singulis facere licet. Ita vt si quis hæc crassa sumere sit assuetus, nec tamē offenditur: latas habere prædictorum viscerum venas sit putandus. Sin facile offenditur, angustas. Nouimus enī senē quēdā agricolā, qui ampli<sup>o</sup> q̄ cētū annos ruri vitam egerat. huic plurimū nutrimentū caprinū lac erat. Quod alias cū mica panis, in eo macerata, statū sumpsit. Alias mel imiscuit, alias coxit. etiam Thymi cacumina, vna cū pane iniiciens. Hunc quidā imitat<sup>o</sup>, videlicet tā longē vitæ causam ratus in lacte subesse: perpetuo ledebatur, quocūq; id modo sumpsisset. Nā primū illi grauabatur os vētris. Mox tēdebatur in dextro præcordia. Alius quoq; simili modo cū lacte vti cepisset: de reliquis nihil est questus. Quippe qui & probe id cōcoxit, nec acidū, aut fumidum ructū, ex eo sensit, nec flatū aut grauitatē in præcordijs. Septimo tamē q̄ sumpsit die iecur, se sentire manifeste grauatū dixit. Quippe videri sibi quiddā in dextris præcordijs, ceu lapidē iacere. Sic vt & deorsum traherent quæ supra essent, & tensio ad iugulū vsq; ptingeret. Constat itaq; huic obstructū iecur fuisse. illi flatu intumuisse. Quin etiā noui cui ex diuturno lactis vsu, calculus in renibus est nat<sup>o</sup>. Sicuti aliū quēdam, qui oēs dētes amisit, lesitq; id vero aliis quoq; multis contigit ex diuturno lactis vsu. Alii rursus citra noxam lacte perpetuo sūt vsi. immo etiā cū maximo fructu, veluti agricola, quē supra centū annos vixisse diximus. vbi enī nec qualitas lactis vtētis naturæ quicq; est aduersa, & viscerū transit<sup>o</sup> faciles propter venarū amplitudinē sunt. Qui ita sunt affecti, hi commodis lactis fruūtur, omnis eius icōmodi expertes. Porro cōmoda lactis, iā aliis ante me medicis dicta sunt. Nempe ventris moderata deiectio. succi bonitas & nutritio. pascuis quoq; ipsis animalium, quorum lacte vtendum est, nō parū ad hæc cōferētib<sup>o</sup>. Quāq; sunt, qui pascuorū rationē plane p̄ nihilo habeant. Quasi nihil parū ve ad lactis bonitatē conferant. Cæterū aut dubie videm<sup>o</sup> animalium quorū vsuri lacte sum<sup>o</sup>, si scāmonia, aut marinarū lactucarū quapiam vescantur, in lacte quoq; laxandi vires inesse. Ex quo patet, quod ex vicioso pascuo: acre, acutū, & austerū reddet. naturam videlicet herbarū imitatū. Itaq; etiā q̄ ante nos medici fuerūt, ipso rei vsu docti: quædā pascua vtiq; quæ lacti essēt iepta  $\alpha\gamma\alpha\lambda\alpha\kappa\tau\alpha$  dixerūt. Ita enī græce appellant. de quibus ipsi quoq; alibi tractauimus. Nūchætēnus saltem, de his intellexisse abunde est, animalium quorū veluti optimi succi lacte sis vsurus: neq; acria, neq; acuta, neq; admodum austera debere esse nutrimenta. Illud vero vel me tacente constare arbitror: animal ipsum & florente ætate esse, & corporis habitu plane inculpato debere. Satiufq; fuerit alterum capram, alteram afinam esse, earumq; lacte vicibus vti. Quippe afinæ lac, tenue serosumq; est. Capræ medicis substantiæ est. Itaq; hoc nutriet magis, vbi videlicet nutritione

Exēpla vtētis  
nū lacte

Lactis cōmoda

Pascua lacti  
nō nihil con  
ferre.

Afinæ lacte  
nue.  
Capræ me  
diocre.

GAL. DE SANITATE TVENDA

est opus. Illud omnino tutius est. Nam & si quando solum cum pane sumitur: tū citius subducitur, tum minime est flatulentum, sed nec in ventre cogitur, potissimum si prius salis aliquid, & mellis immiseris. Oportet autem non huius modo, sed etiā reliquæ omnis auxiliorum materiæ vires seorsum prædidicisse, qui ipsis recte sit vsurus, ne sæpe nobis de ipsis, eadem repetere sit necesse. Ac nunc certe mihi videor longius quā pro re proposita, de lacte vinoque disputasse. Siquidem præstitisset commoditate eorū in senes explicata, qui iam tum facultates vtriusque publicas, tum priuatas differētiās didicisset, hūc ad materiæ delectū remittere. vtique de vino tantisper præfatos: quod quæ calidiora sunt: queque vrinas mouent, ea senibus magis conducant. De lacte vero quod non omnibus sit exhibēdū, sed iis solis qui id probe concoquant, nec vllum ex eo symptoma in dexta præcordiorū parte, sentiāt. Sed quoniā interim propter multorum ad legēdos eos libros, in quibus prolixius de præfidiorum materia differitur, fastidiū, longiores esse subinde cogimur: merito (vt arbitror) nūc quoque condonabitur nobis tractationis modus, si exacta breuitate in vniuersali methode minime vtimur. Illud tamen non ignorandum: fieri non posse, vt tuto quis comprehensis materiis ex eiusmodi solum doctrina vtatur, qualem modo de lacte vinoque tradidim⁹. Immo qui is optie, vti volet, didicisse hunc prius oportet, propriā de omni materia tractationē. In qua tum publicas materiæ vires æstimauim⁹, tum priuatas eius differētiās vsque ad vltimas species. Neque enī de cæteris omnibus, quæ scire oportet, ei qui senis sanitatem tutabitur, expedit hoc opere fuisse tractare. sed satis est de quibusdā, scilicet quæ senibus maxime sunt necessaria, ita determinasse, quemadmodum paulo ante de lacte vinoque egim⁹. de quibusdam etiam breuius quā vt de his fecimus. Sicuti rursus de aliis in totum nihil dixisse. quanquā cui extendere sermonem cordi est: potest omnium quæ in senibus abundare solent, meminisse, atque ad hūc modum dicere. Cæterum satius est, & de reliquis dicere, quæ senum plerisque incidunt, vt sunt raucedines, quos branchos, & distillationes, quas coryzas græce vocāt, & calculus in renibus, & articulares morbi, & podagræ, & asthmata, aliaque id genus. Atque ad raucedines quidem & distillationes, victus rationem hanc, medicamenta vero hæc comparare oportere. Ad calculum vero & reliquorū singula hæc. Atque ad eū modū de reliquis differens: non diligens modo videbitur: sed etiam in senum curandorum sciētia doctus. Verum sicuti nec horum quicquid scribi, in tractatione de senū curatione conuenit: cum præsertim ex morborum curandorum methode: quisquis in hac sit exercitatus, ea liceat sumere: Ita rursus nec cum sola communia dixeris: tibi desistere, sed ipsis propositis, aliqua mox ex particularibus subiicere, quæ maxime propositę disputatōni sunt accommoda. Ceu ipsi fecim⁹.

Causa prolixitatis

Nam quoniam in ijs commentariis, quos de temperamētis scripsim⁹, indicatum est, senium indubitato frigidum esse, non tamē idubitato ficcum, vt pote non nullis id humidum esse affirmantibus: conuenit sane, vt ijs quæ de senum temperamento demonstrata sunt, ad hanc artis partem quam de ipsorum ductu nunc instituiamus, hypotheseos loco acceptis: ipsarum rerum scopum ab illo sumamus, ac non nulla particulariū tractemus, partim exercendi discentis causa, partim ad inuētionem eorū quæ consulto omissa sunt, futura veluti exempla. propterea quod non omnes ita sunt sollertes, vt ex solo vniuersali præcepto, ipsi particularia inueniant. Sed qui ad ea veluti a manu ducat, desiderant. Quippe quibus exercitata ratiocinatio est, vbi senis corpus quantum ad ipsas partes attinet: frigidum ficcumq; esse audierint, facile autem serosis & pituitosis excrementis, ob virium infirmitatem impleri: hæc quidem conabūtur emitte re, solidas autem ipsas calfacere atq; humectare. verum qui excremento rum copia decepti, indefinite pronunciarunt, senum temperamentum esse humidum: hi protinus in ipso primo agendorum consilio falluntur, dū senum corpora ficcanda putant. Ita q; ex cibis eos potius qui ficcant, exhibent, veluti ex oleribus brassicam potius q̄ maluā., aut blitum, aut lapathū, aut attriplicem, aut lactucam. Ex leguminibus præ ptissana lentem, & præ faba milium, & præ zea panicum. Ex fructib⁹ amygdalas & terebinthi semen, potius q̄ cucurbitas, & cucumeres maturos & pruna, & mora. Iam ex carnibus eas quæ ferarum sunt, potius q̄ cicurum. & salitas potius q̄ recentes. In tota deniq; victus ratione quorum vis humida est, hæc fugiunt. quorum sicca est, hæc amplectuntur. Quanq; contra prorsus res ipsa postulat. cum profint his maxime humectātes cibi. Verum quoniam horum etiā frigidi qdā tēperamēti sunt: proindeq; pituitā in ventre illico gignunt, ac primis venis: hinc videlicet noxiū sūt visi, his qui nec vniuersum senum temperamētum nouerūt, nec caput victus eorum ordinandi vident. Quippe nec oleum, nec dulcis aquæ calēs balneum, nec vini potio his profit, si humectationis non indigent: iam quod moderato motu, & somno indigeant, satis magna documenta sunt, quo victus eorum dirigi consilium debeat. Quare si quando propter pituitam cogimur aliquid ex his quæ incidant, ac dissecent petere: reuertendū sine mora ad humectantem victum est. Pari modo si quando propter obstructionis suspitionem ad cibos medicamenta ve, quæ obstructos meatus liberent conuertimur: quo minus tamen humidi temperamenti, cibi sint: nec illo ipso die committendum, multoq; magis postero die eidem proposito hærendum. ac far cum melle exhibendum aceti q; aliquid ei miscē dum, vti q; cum ptissanæ ritu præparamus. [ aut ] ex mulso vino ve phalerno sumere iubendum, aut lacte (vt prædixi) vtēdum, aut ptissana be-

*Virtus humidus, senibus offert  
In q̄ Hypocrite p̄na, etia  
pueris hūda vult ro offert  
q̄ p̄na q̄no siml? Tepanulo.*

Quid eos fe  
fellit qui se  
num tēpera  
mentum nō  
ex toto no  
uerunt.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

ne cocta, quæ piperis pollinē accepit. Ita vero & maturi ficis, præ ceteris fructibus sunt eligendi: hieme vero caricæ. Panis quoque ita ut dixi præparatus, aut cū melle, aut cū mulso, aut cum vino aliquo idoneo, veluti enī exempla claritatis causa hæc apponimus. ut qui perlegerit ad vniuersalē scopum, quo calor humectatioque petuntur intentus, iudicare de materia simili modo queat. Quoniā autem tum pituitosum, tum serosum excrementum in senum corporibus colligitur: & vrinas moueri quotidie conuenit, non tamen per pharmaca, sed appio, & melle, & vinis quæ id præstare valeant, & aluum soluere, potissimū oleo ante cibum absorpto. sed & oleribus, ex oleo garoque, ante cibum assumptis. Ac quotidie quidē tū per hæc abunde aluus quibusdam soluitur, tum ex ficis. vtiq; cum hi habentur, & prunis, ac aliis id genus quæ estate autūnoque vigēt. hieme vero & caricis, & prunis damascenis, iisq; aut elixis, aut in mulso, cui plusculum insit mellis, maceratis. Eritq; id melius, si mel atticū sit. Longe autem ad deiiciendam aluum, damascenis hispana præstant. Quin oliuas ex muria præsumere aliquando licet. Aloen vero (quod multos senūque bus siccus venter est facere video), haudquaquam sumi suaferi. hæc alii in pilulas fingunt cū brassicæ succo, alii tantum puluerē eius alicui inspergunt liquori, qui aliis aqua est, aliis mulso. Diuites eā quæ cū cinamomo conficitur accipiunt. Medicamentū id alii hieram dialoes, alii amaram vocāt. **Habēt vero id, alii siccū, quo potioni inspergāt, alii melle modice exceptū, non cocto. Verū nullo horū senibus est opus, nisi maior aliqua necessitas vrgeat, quippe si iā cōprehensio, aluus soluit: & si nō quotidie, saltem alternis diebus: nullū plane medicamentosum dari debebit. Quod si biduo astrictus venter, tercio die non soluitur: sat eo tempore fuerit, mercurialem herbā & marinā brassicā (græci thalassocramben vocant) & cnicū, in ptissana, aliaque, quæ modice medicamentorū vim optinet, dedisse. Similiter & terebinti resinā. Sumit autē ea, aliquādo nucis poticæ magnitudine, aliquando duarū triūve. Quippe nō modo aluū soluere citra noxā potest, sed etiam viscera oīa, Iecur, lienē, renes, pulmonēque abstergere. Porro his quæ prædixim⁹, varie vti expediet. neque vno tantū delecto, id perpetuo exhibere. Cui nāque assuefacta spacio sumētis natura erit, eius vim cōtēnet. Ergo variare vices tū prædictis oportet, tum vero eo medicamēto, quod ex caricis conficit. Sunt autem hæc pingues. auferatque ipsis, ea quæ foris circuit pellis. pari modo & cnico. mox ambo simul tūdatur. Esto autē & carica, cū cnico pari pōdere. Licebit vero hic quoque medicamētū experiri. Ac prout se ad sumētis naturā habet, alias plus, alias minus cnici immittere. Sumere vero duarū triūve caricarū magnitudis modū. ex ipsa vero (ut dixi) experiētia, iueniet sibi ipsi quis taliū omniū legitimū modū. cū venter aliis magis, aliis min⁹ medicamētis sit obediēs.**

Vrinas senibus quotidie mouendas, & aluū soluendam.

Aloen senibus nō pbat.

Mercurialis Maria brassica.

Cnicos.

Terebintina resina.

Variāda medicamēta esse, & cur.

Medicamē ex caricis.

Antena 4<sup>a</sup> pmi. c. 1.

in pmi subditū m<sup>o</sup> sentie p<sup>o</sup>des

Cæterū nullū eorū quæ dicta sūt medicamētōrū, exhiberi admodū copiose debet. Siquidē nō nulli in præsens gaudēt, si copiosi defecerint. verum quāto magis sunt vacuati, tāto his vĕter sequētib⁹ diebus magis asstringit. Quo fit vt ipse, si qui sunt qbus in diuturnis morbis vĕter sistitur, quales potissimū hieme cōtingūt, quibusq; post lōgā ifirmitatē i cōualescētia similis affect⁹ incidit: his aluum duco nō acrib⁹ p infetiora ifusis, sed tātū oleo. Quod etiā sanis quoq; vbi vĕter asstringit, secur⁹ iterum ifundas. Quippe quo & ficci⁹ excrementū madescit, & trāsīt⁹ efficitur lubric⁹, & corp⁹ ipsū senis emolliūt. duris alias pellib⁹ similiter rigēs. Nō tamē sunt hęc senis, qua senex est propria. Quippe cū etiā sint iis, q a lōgis morbis cōualescūt, vtilia. Quid igit ppriū ē senis qua senex est? Nēpe quod tēperamēto ei⁹ cōducit. Id enī est, cui⁹ culpa senescim⁹, ali⁹ alio tēpore citius feri⁹ ve. prout vel natura ab initio sumus cōparati, vel ex vitæ exercitio, vel ex vīt⁹ ratōne, vel morbo, vel sollicitudinē, vel alio id genus imoderati⁹ ficcati. Est enī id quod oēs hoīes pprie senectutē appellāt, nō aliud q̄ ficcū & frigidū corpis tēperamētū. annorū multitudinis ratione pueniēs. Accidit autē interdū & ex febrili morbo. Atq; id etiā ex morbo seniū appellamus, sicuti in libro de marasmo diximus. quippe cū ei⁹modi affect⁹, marasm⁹ quidē fit. qui non in animalib⁹ modo, verū etiā stirpib⁹ visitur. Tradita vero iā est i primo huius operis volumine, proueniētis in nobis senectutis necessitas. Ergo tū ex illo, tū ex iis quæ de temperamētis, atq; etiā ex libello, quē de marasmo scripsim⁹, instructior quispiā ad eā artis partē, quæ de senū ductu agit reddi poterit. Siquidē oīs affectionis corporalis pudentia, in duob⁹ cōsistit. nēpe ppria ei⁹ internoscēda essentia, & materiæ præfidiorū virib⁹. Vt statim in proposito nūc senio, qui scienter pnouit, affectū eū ficcatē quādā cū frigiditate esse, siquidē quæ humedent pariter & calfaciāt, præfidiorū materias norit: is idone⁹ senū medic⁹ fuerit. Quadruplex vero materiæ gen⁹ cū sit: quæ sumūtur, quæ gerūtur, quæ educūtur, quæ foris admouēt, vtiq; ex singulis eligere oportebit, quæ calfacere humedareq; possint. Sed ad horū cuiusq; cōmodū vsū, exercitatio quæ p exēpla fit, maxie est vtilis. Scio ergo aliquādo me pueri thoracē q ab reliquarū ptiū symmetria id est debita cōueniētia, nō parū aberat, ei⁹modi remedii genere, ad iustā perduxisse mēsurā. Cinxi illi lato modice cinctū, oīa quæ sub thorace ad coxas vsq; sunt, ita tēperās, vt tū citra offensionē hereret, tū nec laxū quicq; relinqueret, nec etiā premeret. Exercitationes vero iunxi, & quæ p tota obeūtur brachia, & vociferationes, quas phonsci α γ α φ υ γ ι ο ς ε σ. appellāt. In vtrifq; vero cohiberi anhelitū iussi. Id fit cū thoracē ipsū vndiq; valēter ipuleris, anhelitū autem sic cōpresseris, vt quē pri⁹ attraxeris spiritū, totū intus retineas. Ita q; etiā ampli⁹ inspirauerit oportet, qui

Nullū prædictorū copiose exhibendum.

A maiore vacuatione, maiore subsequi astrictionem.

Quibus tantum oleum infudit galen⁹

Quid senis qua senex ē: propriū fit.

Senect⁹ qd.

Ex morbo senium.

Marasmus.

Omne prudentiā corporis in duobus consistere.

Quadruplex materiæ genus Exercet legētem i exemplis.

*Trifler qd solo oleo.*

GAL. DE SANITATE TVENDA.

Cur seni cō-  
suetū opere  
vtendū sit e-  
tiā si modice  
noxium sit.

Indicationē  
faciendorū.  
a tēperamen-  
to sumi non  
ab ætate.  
Cur ætas cō-  
sideretur,  
Item cōsue-  
tudo & pro-  
catartica  
causā.  
Hippo.

Cois omni-  
um curādo-  
rum corpo-  
ratio.

hoc cōmode faciet. Quandoquidē quo amplius fit aeris qui cōpellit, hoc magis thorax distentus dilatabit. Quod autem ipsæ quoq; vociferationes, tū magnificiendæ, tū in acumen tendendæ sint: id minime est obscurū. Si modo vniuersas thoracis partes, valēter exercitari in aīo est. Atq; hæc quidem gliscentiū adhuc corporū, ea quæ natura male cōdita sunt, ad iustā cōuenientiā Symmetriāq; restituent. Eadem modice, etiā iis qui pfectā iam magnitudinem cōsecuti sunt, proderūt. verū in sene nihil tale moliendū. vt pote cui ferari infirmas partes, vtilius esse diximus. vtili<sup>o</sup> vero his est, & cōsuetū opere exercitari etiā si modice noxiū sit. Contra iuuenib<sup>o</sup>, ea mutare quæ nocent, tentandū est. etiā si a pueris his maxime insueuerit. Possunt enim eorū vires, moderate factā mutatōnē sustinere. sperariq; potest i reliquo vitæ tempore fructū aliquem eos ex meliore cōsuetudine pcepturos. At senex, si posset lōgo tempore sensim malam cōsuetudinem mutare, propterea quod quo tempore meliore frueretur, habiturus non esset: frustra laborem insumeret. Nō aliter q̄ si qs artem discere quāpiam octogenarius inciperet. Sicuti vero senū, ipsorū inter se, nō parua differentia est, siue id & ætate spectes, siue ex corporis affectu: ita & eorum qui natura ficciore frigidiorēq; sunt, si ad mediocrem statū cōpares, nō paruum itemperiei discrimen inuenies, tum ipsorū inter se, tum vero ad senes. Atq; humectare quidem hos profecto calfacereq; cōueniet. Cæterum audatius hæc facere, in his qui p ætatem, maiori exercitio sunt ferundo. ceu quorum validæ adhuc vires sunt. Quippe primū quo omne remēdiorum consilium dirigitur, eiusmodi intemperies corporis est, non senium, aut ætas aliqua. verū quoniam affectuū naturā, p coniecturam accipimus: iccirco ætatem quoq; cōsideramus. Porro eadē vtilitas, & consuetudinis noscendæ est: præterea extrinsecus incidētium causarum, quas pcatarticas græce vocant. Quippe ad certiore affec-  
tuum noticiā, talia omnia nobis conducunt. Remediorū tamen insinua-  
tio, ex his nō præstat. At empiricis, talia toti<sup>o</sup> concursus quā συδζομνυ  
vocāt, pars esse censentur, quæ syndrome i ipsa curatione est obseruata,  
handquaq; ex his quæ fieri affectus postulat, inuenta. Quo rationabili<sup>o</sup>  
Hippocrates de agnoscendo prælagiendōq; plurima scripsit. vtiq; i par-  
ticularibus nos exercens. Quod etiā optimi medicorū post eum fecerunt.  
Nō ignari, huic nullo negotio inuentum iri remedia, qui eius quod curat  
corporis, egri sani ve, affectum exacte norit. Siquidem vt sæpe testati  
sumus, incipiendum ab illo medendi præcepto est: cōtraria esse cōtrario-  
rum remedia. Vbi vero remēdiorum materiā cōpertam habueris ac simul  
vires eius intellexeris: male affecto corpori semper cōtraria, optime se ha-  
benti, similia viribus esse adhibenda. Quin etiam intemperies ipsas que-  
cunq; adhuc itra sanitatis fines subsistūt, si corrigere studebis, contraria

quodammodo victus ratione curabis, quod tamē per multum fit ocium. Nā si in negotio sint, similib<sup>9</sup> vteris. potissimū cū ita fuerit corpora assue-  
ta. Porro accidit alterū horū plerūq; magis ceu nātis ipis. ea q̄ sibi sūt ac-  
cōmoda, sua spōte citraq; doctore eligētib<sup>9</sup>. Atq; haften<sup>9</sup> male affecto cor-  
pi cōtraria exhibebim<sup>9</sup>, quoad pristinū statū cōsecuta sit. Ceteræ ea vict<sup>9</sup>  
ratio q̄ intēperies corrigit, lōgi<sup>9</sup> plerūq; procedit. p̄pterea quod similib<sup>9</sup>  
maiore ex parte morbis tētatur. q̄ calidiore natura est, calidos morbos  
facile incurrente, qui frigidore frigidus, & reliquis pro ratiōe. Facili<sup>9</sup> ita-  
q; q̄cquid intemperatū est, ad p̄priā naturā redit: q̄ ad optimū tēperamen-  
tū venit. Quippe id cū i medio omnis intemperatiōe sit: q̄sq; cōueniente  
naturæ suæ morbo laborat, ab eo lōgius abest. qui dissimili, minus. Ergo  
nec assuetudines ipsæ tamēthi prauæ sunt: displicētibus adhuc sibi corpo-  
ribus mutandæ sunt. Quin nec per sūmā sanitatē semper id tentādū, sed  
tū cū is cui mutandæ sunt, a ciuilib<sup>9</sup> negotiis maxie vacat. Hæc itaq; cō-  
munia omniū tēperamentorū præcepta particulatim variant, p̄ut intem-  
perantia quæuis ab optimo temperamento recessit. Nec mirū sane est, si  
intēperatæ naturæ, quæ in medio exactæ sanitatis, & morbi sensibilis cō-  
fistūt: etiā ad ordinādi vict<sup>9</sup> modū sit ancipites. Sed nec illud mirādū, ab  
iisdem adiuuari lediq; homines videri. Nā cōtra si omnes inter se simile  
corporis statū optinerent: vtiq; mirandū tū esset: aliquos iuuari lediq; ab  
iisdem. Sed quoniam cōtrarii inter se multorum hominū corporis status  
sunt: ratione nō caret, quod ex cōtrariis etiā vtilitatē percipiāt. Quo ma-  
gis de medicis omnibus mirari cuius licet, quicūq; nullo prius naturarū  
facto discrimine, de sanitate tuenda scribere sunt aggressi. Sicuti enim fieri  
nō potest, vt vnū calopodium ad omnes homines sutor accōmodet:  
ita nec medic<sup>9</sup>, vnā oib<sup>9</sup> vitæ speciē, quæ cōducatur. Hacigit de causa, q̄dā  
saluberrimū esse affirmāt, abūde quotidie exercitari. Quidā nihil obstare  
quo min<sup>9</sup> in q̄ete prorsus degatur. Et sunt q̄b<sup>9</sup> lauari maxime salutare vi-  
det. Aliis minime. Quin etiā de vini aqueq; potione. Itēq; de aliis ad eū-  
dē modū, nō iis modo quæ ad salubrē vict<sup>9</sup> rationem ptinent, sed etiam  
morborū remediis, pugnātissima inter se scribūt. A deo vt vel vnū quip-  
piā quod oib<sup>9</sup> iis inter ipsos cōueniat: rarū inuētū sit. Cæterum vsus ipse  
docet, tū ab iisdē ipsis aliquos ledi iuuariq; tum a contrariis pari modo.  
Equidē quosdā noui q̄ si triduo se ab exercitatione abstinerent: protinus  
ægotabāt. Alios i perpetua quiete degētes: tamē secūdā valetudinē tue-  
ri. Atq; horū ipsorū, alios minime lauare. alios nisi lauassent, illico febrili-  
tate. sicut Premigenes mitylene<sup>9</sup>. Atq; quod hæc quidē ita fieri cernā-  
tur: etiā ij q̄ solo vsu artē colligūt, nouere. Nemo tamē eorū ita vt in mor-  
bis notas prodidit, q̄bus quis intētus, quā q̄sq; victus ratōnem postulet,  
iuemire posset. Quippe i paucissimis iuenias exacte traditas, quas empiri-  
ci Syndromas. i. cōcursus vocāt. quēadmodū in pipneumonia, & laterū

Quomodo  
consuetudo  
mutanda.

Non posse  
vnā vict<sup>9</sup> ra-  
tionē omni-  
bus accōmo-  
dari.

Variæ de vi-  
ctu sentētiæ.

Premige-  
nes mityle-  
neus.

Syndromæ.



GAL. DE SANITATE TV ENDA.

cōpūctōne. sed plærīq; morboꝝ cōiecturalē habēt dignotōnē. vt q̄ nō ex cer  
torū icidētū collectu noscāt, sed hoīem desyderent, q̄ oīno corpis affectū  
calleat. q̄q; oīa quæ eiusmodi affectui cōsonēt, iuenire sigulatī queat. Quip  
pe qđ ppositū ē: nos ipsa ratōe ducti adhuc iuuenes iuenim⁹. Vnde etiā ma  
nifestū ē vsū quātū vis lōgū, sine rōne talia iuenire nō posse. Nā de premi  
gene cū audirē: nisi lauaret oīno febricitare: collegi rōne eū fumida excremē  
ta gignere. quæ trāspiratu emitti postularēt. Cæterū cū dēfior cutis eēt, q̄ vt  
ea trāsmitti oīa fineret: collecta, sub cute calorē excitare. Itaq; etiā balneū e  
iusmodi naturis vtilissimū eē, nō ob id modo qđ humidū euocet sed etiā qđ  
humeētet. idq; dulci humore. Ergo placuit explicata quoq; manu premigeis  
thoraci iniecta: cuiusmodi esset calorē q̄litas explorare. vt vero acrē mor  
dacēq; cōperi: nō dissimilē calori eorū q̄ cepas ampliter comedissent: multo  
adhuc magis euēt⁹ causā p̄be cōiectasse mihi p̄suadēs, p̄cōtabar ecqđ sudo  
ris illi citra balneū incideret. Negāteq; id: iā firmiorē habere me affectus ei⁹  
noticiā mihi p̄suasi. Qui etiā alios quosdā vidim⁹, qb⁹ mordax calor erat fi  
militer vt huic. Nō tamē hi vna balnei ītermissione febricitabūt. Propterea  
qđ p̄ sudores, excremēta his vacuabāt. premigeni p̄ter naturalē habitū: e  
tiā victus ratio, vel semel ītermissio balneo febricitandi occasio erat. Nā plu  
rimū domi versabat. Ibiq; scribēs, vel legens, p̄seuerabat. p̄pterea qđ peri  
pateticæ disciplinæ icūbebat: i qua nemini suę ætatis erat secūdus. Scimus  
& his q̄ minime natura tale excremētū aceruāt, īstātē laborū diligētīā curā  
q; gignēdi eius causā esse. Itaq; etiā alteri cuidā, cui æque atq; illi mordax  
calor erat: tā & si balneū vno die īmitteret: cōtigit nō febrere. p̄pterea qđ  
nec studijs deditus erat, & negocia sua p̄ urbē inambulās obibat, emēs, vē  
dēs q; multa, etiā pugnās subide. In quib⁹ sudare coactus ē. Ideoq; etiā alte  
rū quēdā ex iis qui æstate quotānis acuto biliosoq; morbo laborabāt, mul  
tos iam annos seruauī: exercitari vetans. Nam cum calido siccoq; tempera  
mēto esset ficuti p̄migenes etiā exercitatione vtebat̄ p̄celeri, tū vero sole ac  
puluere. Cōtigit ergo ei & calorē imodice augeri, & cutē dēsari, atq; ad trā  
spiratū ineptā reddi. quę ambo vbi cōcurrerūt: nimirū corp⁹ cui acciderūt,  
paratū ad febrē reddūt. Ergo qđ in medēdi arte sēper vsurpare soleo: id nūc  
dicā. facillime qđdem quęrit̄ ratiocinatio iuenit, fidē vero ei⁹ experiētia  
cōpbat. Quāq; illud multo maxīe mirādū est, cū hippocrates moneat, cali  
dis naturis vtili⁹ esse ī ocio agere, q̄ exercitari: nō paucos tamē medicos eē  
q̄ ne norūt qđdem cuiusmodi tales hoīes sint. sed iuxta, oīb⁹ exercitiōes i  
iūgāt. E diuerso nōnullos eē, qbus nihil ad sanitatē cōducere exercitiōnē  
placeat. Sed & tertiū ab his gen⁹ esse, q̄ assuetis exercitari, id permittāt. nō  
assuetis īterdicāt. Quorū nemo plane nō errat. Minime tamē hi q̄ tertio lo  
co dicti sūt. Quippe qui cuilibet rei īsuescūt: magna ex pte naturæ suæ cōue  
niētē cōsuetudinē deligūt. p̄pterea qđ ab iis quæ nō cōueniāt, subide lesi: ip  
sa repudiāt. Aliq; tamē vel dulcedine victi, vel p̄nimia demētia se ledi nō sē

Calidæ na  
turarū varia  
exempla.

*Præmigenis peripateticus*

Tres de ex  
ercitatione  
hereses  
Cur consue  
ta cōueniāt

tientes: in malis consuetudinibus persistunt. verum hi pauci. plures qui non persistunt. Quo magis rationabile est minus errare medicos eos, qui omnem consuetudinem seruadam censeat. Qui vero nihil ad sanitatem interesse putat exercitatio quae cibum sumat an contra, item qui omnes exercitandos putat: hos peius consulere, quam qui praedicti sunt. Horum vero ipsorum si inter se comparentur, minus incommodi sunt: qui ante cibum perpetuo exercitandum esse putat. Quod & Hippocrate percipere aliqui sunt rati. Labores enim cibos praecedere in aphorismis legi. non videntes hoc loco, de ordine eius locutum exercitationis & cibi. nequaquam illud affirmare, quod omnibus hominibus haec ambo conducant. Imo quibus exercitari expedit: praecedere exercitium cibos debere. Quod autem non omnibus proficit: & in libro de vulgo grassantibus morbis, apte testatur est: vbi calidas naturas quiescere censeat, & in aphorismis testatur, sub vniuersali precepto, vbi contrariorum contraria esse remedia proponit. porro fieri potest. vt pugnare aliquando videatur huiusmodi precepta. Non deficientibus qui omnem motum ipsi motu corpori conueniente, exercitationem nominent. Aliis tantum eum qui vehementior sit. Ita vt priore significato omnes homines exercitationem desiderare neminem lateat. Secundo vero significato, non ita se habere. Eorum namque qui in carcere sanitatem suam tuentur, parum apte mihi mentionem facere quaedam videntur. Quippe qui spacio profertur pereunt. si omnino tunc vngi, tunc lauare prohibentur. Quod vero ad paucos dies infalubri victu rationi resistunt: nihil sane miri. Si igitur exercitationis vocabulo omnis venit motus: & qui inambulauit, & qui profertur, & qui lotus est, exercitatio dicitur. dummodo conueniente modo praesenti corporis statui sit motus. quod si quis etiam ab iis sit prohibitus: omnino aegrotabit. qui enim ab iis in carcere prohibentur: eos nunc non modo aegrotare, sed etiam mori videmus, si diu sit inclusi. sin vehementiores tantum motu exercitationes vocentur: eo pacto verum fit: non egere omnes homines exercitatioe. Stant enim primi genes ille nullum requirebat violentum motum. Sed nec in porticu, quae est ante balneum, exigua ante lauandum inambulatione. Imo vinctum esse ex oleo, & a balneo aqua deterfisse, satis magni motus sunt talis temperamenti homini. Hic vero & ante cenam ambulabat, & cum amicis disputabat. similiter mane quoque domi. Nusquam igitur ex ipsa in totum desidia, adiutus quilibet est. Sed cum quiete agere calidis naturis Hippocrates suadet vehementi motione vti vetat. Porro ipse multos qui propter eos motus, quos pro tota aestate exercebant, in principio autumni quotannis aegrotabant: ipsis videntur: sanos reddidi. Quoadmodum rursum alios a vehementi exercitatioe prohibui. Alios a quiete ad exercitia traducens, cum saepe ante aegrotassent, in sanitate seruauit. porro hi frigidiores sunt his qui temperati, & mediocres sunt. & affectu plane contrario, his qui calidiores ficioreque sunt. Diximus autem temperamentoque notas non solum in libro de temperamento, sed etiam in libro de arte medica. Is enim vni ex libris nostris est titulus. Mirandum vero de iis medicis est, qui ne ea quaedam quae seculi euidenter apparerent, agnoscunt. Quis enim latissimum esse hominum discrimen nunc non videt? Adeo vt eadem exercitia interdum cibi, alios bene, alios male habeant. non secus quam in morbis. Quare sicuti quod non omnes eadem requirant, eos scire decuerat, ceu ma-

Examinatio

Hippo.

“

Pugnare inter se videri aliquando precepta de exercitatione.

Solutio.

Liber de arte medica.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

nifeste apparet: ita cū cōmētarios scriberēt, determinare ac docere, quæ quib<sup>9</sup> vel cōducerēt, vel officerēt par erat. Quid igit<sup>r</sup> causę fuit, cur eiusmodi determinationes, tametsi ab hippocrate proditas, omiserunt: Nēpe quid aliud q̄ perdita ambitio: dū dogmatū principes noīari, atq; inde gloriā cōsequi inter homines studebant. Cui<sup>9</sup> causa illi nō ea quidē quæ manifeste apparēt: sed opiniones quas ipsi vltro ponebant sequi voluerunt. Posterī vero qui in hos inciderūt, persuasi pleriq; sunt, propterea qđ nec qcq; didicissent meli<sup>9</sup>, & simul rudes, imperitiq; demōstratiuę sciētīę omnino essent. Qui nāq; hanc sequēt, facile tū vera dogmata a falsis discernet: tū quæ certis determinationibus scripta sūt, ab ijs quę non ita. Idem nimirū inscitiā eorū omniū dānabit, qui citra determinationē de dissidentib<sup>9</sup> aliquid scripserūt. Quo magis, quęnā esse determinatiōes debeāt alti<sup>9</sup> repetētē, sed breuib<sup>9</sup>: diligētē audies. Quib<sup>9</sup> mordax calor natura est, adeo vt fumida gignat excrementa: his balneū salubre est. Tū mot<sup>9</sup> q̄ & exigu<sup>9</sup> & lētus sit. mult<sup>9</sup> autē & celer aduersissim<sup>9</sup> est. Itaq; istis non semel modo, verū etiā bis die lauari cōducat. potissimū æstate. Esse quoq; boni succi nutrimentū in quo nihil insit acre. In sole autem versari, & irasci, & multū cogitare: his inimica sūt. Qui diuersę ab his naturę sūt, (hi autem sūt q̄ frigidus & humidus tēperamētus sūt), valētiores mot<sup>9</sup> desiderāt. ac victū in quo supet quod tenuē succū faciat. Is cuiusmodi sit, dixim<sup>9</sup> singulari libro. Hi vero nec si in sole exercites, ledūt. Nec etiā si balneo abstinēāt. Ac maxima quidē est dictarū inter se naturarū differētia. Aduersissimū enī est humidū & frigidū tēperamētū, ei quod calidū est & ficcū. maxima rurs<sup>9</sup> ē, & calidi ad frigidū & humidi ad ficcū. Porro frigidū & ficcū senū tēperamētus q̄ simillimū ē. Itaq; etiā celerit<sup>r</sup> senescūt eiusmodi corpora. dictūq; de hoc tēperamētus supra abūde est. Humidū vero & calidū: fluxionū vicis obnoxium est. Cæterū qđ oib<sup>9</sup> itēperatis naturis cōmune præceptū est: id expedit in hac quoq; seruari. Est autē id vt eas corrigas quidē cōtrarijs. sed dū plane in ocio sūt. Serues autē similib<sup>9</sup>. cū p̄ negocia sibi vacare nō possūt. De exercitationib<sup>9</sup> huiusmodi corporū ita statuēdū est. plus quidē his laborādū eē, p̄pter corpis humiditatē. præceleri motu nō vtēdū, p̄pter calorē. porro attēdendū diligenter est cū ex seigniore vitæ ratione, ad exercitatiōes se trāsserūt. Illico enī fluxionū tētāt morbis nisi pri<sup>9</sup> sint vacuati, q̄ exercitatiōes adeāt. Quicqđ enim in corpore cōcretū & crassum in humoribus fuerit, aut etiam modice frigidū: id statim in spiritum vertitur ac funditur. Itaq; etiā vere tales naturę maxime his morbis patēt, q̄ ex pleitudine oriūt. Quales sūt synāchę, cynāchę destillatiōnes, quos catarros uocāt. hæmorrhoides, sanguis profluuiā, articulares morbi, ophthalmię, pipneumonię, laterū cōpūctiōes, reliq; deiq; oēs quorū gen<sup>9</sup> ē phlegmone. Quare etiā occupare per veris initiū sanguis detractiōe oportet. aut per incisam venam, aut scarrificandis malleolis.

Quales esse determinatiōes debeāt exēpla p̄ varias naturas  
 Quæ apta his quibus mordax calor natura ē.  
 Quæ frigidis & humidis apta.  
 De frigidis & ficcis, supra.  
 De calidis & humidis.  
 Ois temperatę naturę præceptū cōmune.  
 Exercitatio p̄positorū.  
 Si ab ocio se ad laborem transserunt qđ agendū.  
 Morbi q̄ ex plenitudine oriuntur.

Quod si ita inanire reculent: purgandi medicamēto sūt nō simplicis facultatis. sed quod trahere & flauā bilē, & pituitā, & serosa excrementa possit. Quæ vero de exercitationū ratione dixim⁹: eadem & de balneo dicta esse putandū. Quippe quod ipsum quoq; nō tutū est, nisi prius inanimatum corpus sit. Inanito vero vtile est. potissimū cuius lauacri aqua potabilis nō est, sed in qua vis aliqua p̄ halitū digerēdi subfit. Vinū autem frigidis ficcisq; naturis vtilissimū esse prius dictū est. An vero calidis omnibus idoneū nō sit, sed vtilior his aquæ potio sit, sicut in libro de popularibus morbis siue epidemiō legim⁹: nūc estimādū. Fortassis enī absurdū omnino cuipiā videbit, iuuenē qui athletic⁹, vel militaris sit, aut etiam fossor messor ve, aut arator, vel deniq; qui robustū aliquod op⁹ exercet: aquæ tantū potione vti. atq; i hoc falli hippocratē, cū calida tēperamenta aquæ potione p̄scere, absolute p̄nūciat. Mihi vero hippocra. nō absolute id, sed de naturis sūme calidis quæ vtiq; p̄pter intēperie tales sint, dixisse videt. nō quod plurimū habeāt naturalis caloris, quē ipse augeri in athletarū exercitio cōfirmat. Atq; ex itēperie calid⁹ est: is neq; athleta, neq; miles bonus, sed neq; fossor messor arator ve aut deniq; rustica vrbana ve opera fortis vnq; euadet. Quippe valētū hominū ea sūt munera. Porro tales nūq; fuerit nisi mediocri sint tēperatura. At q; si media tēpeire sint: vtiq; plurim⁹ iis fuerit naturalis calor. Ac tali quidē naturæ, mediocre p̄fecto dādū est vinū. sicuti ipsa quoq; mediocri est. Atq; hactenus saltem mediocre quod ipsa mediocri est temperamenti. quando hanc quoq; necesse est non solum in senectute, sed etiam in remissionis tempore, media tēperatura frigidiorē euadere. Si cui ergo vt i intēperie quæ itra sanitatē cōsistat: calidissimū tēperamētū sit: huic oīno vinū circūcidisse p̄dest. Sed cū triplex genere sit calidi tēperamēti differētia, vna i qua reliqua cōtrarietas (nēpe quæ i humido siccoq; cōsistit) mediā tēperie seruat. altera i qua ficitas subsultat, & tertia i qua vna cū calido etiā humidū redūdat: vtiq; i qua altera cōtrarietas mediū tēperamētū tenet, nūq; fuerit vltime calor immodicus. Quandoq; dem huic ficitas statim supuenit. Ista vero nō ponit a nobis ficca. At in qua ficitas calori est adiūcta: i hac incidere aliquādo potest. q̄lis est i intēperie quæ cū sanitate cōsistat plurim⁹ præter naturā calor. idq; lōgo tēpore. plurimā vero breui spacio, etiā quæ cū humiditate cōiūcta est imoderatā caliditatē, vt i sanitatis itēperie, fieri licet. Ac ei quidē quā priō loco dixim⁹ differētiæ tantū diluti vini, quod ὕδατος vocant exhiberi sinemus, quantum a summa intemperie ipsa recessit. Reliquarum autem neutri. præsertim cum summa sit, quēadmodum ostēsum est. Quæ enim tales intemperies nō sunt: iis dādū vinū est, sed exigū & dilutū. tale porro est quod colore quidē est albū substantia tenue. Sicut ediuerso frigidis intēperatiis, calidiora vina præbemus. At

Nū vinū calidis omnibus naturis ineptum sit.

Hippo. interpretatio.

Triplex calid. naturæ differentia.

Quæ vina quibus naturis danda.

GAL. DE SANITATE TUENDA.

In contrariis exhibendis quātitatis quoque rationē habendam.

Triplex senectus

»

quod calidissimum quidem vinū est: id frigidissimis intemperatiis est vtile. Reliquis vero quod portione respōdet. Neque enī eius rātū meminisse oportet, quod cōtraria cōtrariorum sint remedia, sed etiam quātitatis rationem in singulis contrariis habere. Ergo sicuti de medicamentis ostendimus nō solū æstimandū esse calidū ne an frigidum quicquid sit, sed etiam quōti in iis ordinis sit: ita & de vinis est agēdū. nō solū dilutū aut calidū deligētibus nobis, sed quod vt ad intēperatiæ speciē, calore frigore ve suo cōueniēter occurrit ac respōdet. Hęc vero dicta mihi de iis sūt: quæ mediā senectutis ætatem agunt: vtiq; nec ignorāti, primā ei⁹ partem eē quæ ωμογερωτων .i. eorū qui cruda viridique adhuc senecta sunt, dicitur propterea quod adhuc obire ciuilia negotia possunt. secundā autem cui apte nomen ipsum inditur, eo quod ipsa sit de qua dicitur. Vt lauit sumpsitque cibum det membra sopori. Quod tamen in terciā nō conuenit. In quā telephū grāmaticū bis ter ve mense lauari dixi, propter enim viriū infirmitatem, assiduū hi balnei vsū nō sustinent. Accedit quod per habit⁹ frigiditatem motus datia hi excrementa non pariūt. Nominat eū qui ad hanc partem peruenit græce πεμπελου .sicuti aiunt quod vocabulorū etymologiis gaudēt: ab eo quod est πεμπέσθαι την ψα δου .i. mittēdo ī pōpā quæ ducit ad manes.

GALENI DE SANITATE TUENDA.

LIBER SEXTVS THOMA

LINACRO INTER

PRETE

Liud huius de sanitate tuenda speculationis argumentum  
 a hoc libro inchoaturus, repetenda censeo eorum quæ hactenus tractata sūt capita, quæ vtiq; dicēdis sūt necessaria. Igitur primum diximus quid sit sanitas. secūdo loco generalis eius descriptio posita est. tertio quemadmodum seruari ea possit, est p̄ditum. Ad hæc illud adiectum, animalium corpora perpetuo mutari. indeque adeo necesse esse, sanitatem eorū quæ alias corrūpi periclitēt, nostræ p̄curationis indigere. anteq̄ tā notabilis mutatio fiat, vnde iā manifeste egrotent. p̄curationem vero nō aliūde cōstare quæ ex cibo potioneque, quibus quod de substantia corporis decidit, reficiat. Altera incurabilis esse demonstrata mutatio est, scilicet quæ pro ætatis ratione accedit: propterea quod cuiusque animalis corp⁹ a priā genitura, ad exitū vsq; toto interueniente tempore ficescat. Cæterū qui salubrem viuēdi rationem ignorāt credibile est hos citius quæ p̄ naturæ ratione iterire. Quoniā autē (vt dixim⁹) necesse est omne genitū animal nutriti, substantia vero ciborū vniuersa ī nutrimētū non abit, ac p̄inde viciosū quiddā ex lupuacuo ei⁹ reliquit, quod p̄prie excrementū vocat: præparatę a natura quæ dā corpis p̄tes sūt, quæ id secernāt atque emittāt. Plurima vero cū sit ī naturis corporū differētia: ratiōabile est suā

esse cuiq; sanitatis tuēdæ p̄uidētiā. Primū igit̄ eo homine qui optimo fit statu, pro materia tractationis p̄posito: quēadmodū hunc quispiā in sanitate custodiat, tradere studuimus. Cū autē variæ occasiones sint quibus secunda valetudo varie cōuellit̄: eū qui optimo corporis fit statu] vni sibi vacantē Tac ab omni ciuili negotio liberū, in sanitate seruare proposuimus. Atq; hūc quidē cū in primis quib; libris quēadmodū quis a prima ineūte ætate ad vltimā vsq; senectutē i sanitate custodiat docuerim? nūc ad eos veniemus, quibus per negociorum qualitates, esse, bibere, atq; exercitari debito tēpore non licet. Præterea ad eos qui statim ab ortu valetudinarium corporis statum sunt sortiti, sane breuior erit de his sermo q̄ prior. quīs suapte natura lōgior fit, propterea quod plurimarū materiarum vires quib; ad secūdæ valetudinis tutelā vt̄mur prædictæ iam sunt. Nā cū frictione, balneo, exercitatione, cibo, potione, fomento, calido frigidoq; veneris tū vsu, tū abstinentiā, & si quid aliud eiusmodi est, mutationes fieri corporis cernam; vtiq; horū omnīū vires (vt dixi) pri; sunt p̄ditæ. Viciosi autē corporū status, genere duplices sūt. Cū elemētares, & primas corporis particulas, quas aristoteles ομοιομετρικῶν. i. similes vocat: alii æquabiliter, alii iæquabiliter, attēperatas habeāt. Dico autē æquabiliter tēperari, cū ad aliquā intemperie versę æquabiliter corporis particule omnes, aut frigidiores iusto, aut calidiores sūt redditæ, aut ficciores aut humidiores, aut per cōiugationem, quēdā calidiores simul & ficciores, quēdā humidiores pariter & frigidiores, & quēdā humidiores & calidiores, quēdā ficciores & frigidiores. Quī etiā i iūstrumētaliū p̄tiū cōpositōne: quēdā æquabiliter, q̄dā iæquabiliter, sūt cōditæ. Ac primū q̄dē dicā hic quoq; q̄ stat; corporū sūt maxime valetudinarii, sicuti & pri; q̄ maxime sanus esset Tostēdi. Verū is vnic; erat. etenī in omnīū rerū genere quod optimū est: id vnū est, viciosa vero plurima sunt. Duplex tamē est eorū secūdū gen; discriminē: ceu paulo ante dixi. Alijs simili itemperie oēs partes habētibus, alijs dissimili. Atq; eorū quidē quæ similit̄ itēperatiā habēt, ea pessima esse cōstat: quæ has validas habēt, ac potissimū frigiditas simul & ficcas. At q̄bus iæqualiter se habēt corpis partes, horum unmerare q̄dē varietates facile nō est. Cæterū illa quoq; duplici genere, specie ve, siue quouis alio modo nomīare velis variare licet. Nā maxie q̄dē ea morbis patēt: quorū p̄cipes maximæ ptes, cōtrariis tēperamētis sūt affectæ. min; obnoxia valetudini sūt: q̄bus diuersę a p̄cipib; partes ita se habēt. Equidem aliquos iā uidi quib; v̄ter frigidus erat, caput calidū. Sicut cōtra, q̄b; caput frigidū erat, v̄ter calid;. Vidim; autē & ex accidētī, non primum nec p̄pria tēperamenti ratione, assidue afflictum bili ventrem. qui alioqui non erat natura calidus. æque vero & refrigeratum alterum, quīs nō esset natura frigibus ad eūdē modū & caput, & iecur,

Quid in præcedētib; libris fit actum.

De quib; in hoc libro agatur.

Optimū in omni genere vnum eē. Valetudinaria corpora, duplicia. Quæ pessima itemperatiā. Alia itē in temperatiā pessima

GAL. DE SANITATE TVENDA.

De iis qui equali sunt in temperie.

De præcalidis.

Simplicem in temperie non diu solam durare.

Duplex qualitatū oppositio.

Optima temperies in adolescentia.

Corporales actiones in pueris polle re aiales in reliqua etate Initium puerbertatis.

Initium remissionis.

Quando robur minuitur.

Herophilus.

& lienem, atque etiam alias partes, aliarum quandoque intemperantiis affici. cum aut ipsæ haudquam læsæ in proprio temperamento essent, aut etiam contrarium plane quam alia affectum haberent. Primum ergo de iis verba faciam, qui æquali sunt intemperie. idque ab iis qui præcalidi sunt aspiciamus. Sane dictum a nobis in libro de temperamentis est, fieri non posse ut intemperies quælibet, sola diu duret. quando ipsa sibi ipsi alteram ex necessitate asciscit. Indeque factum, ut plerique medicorum quatuor tantum esse intemperantias putarint. easque compositas. Simples vero ne esse quidem. Nam & calidam, dum humiditates semper consumit: parere siccitatem. Et frigidam, dum nihil absument: humoris incremento quodammodo conferre. Eodem modo & siccam, per eas ætates quibus augetur animal calidius ipsum semper efficere, quibus vero decrescit, refrigerare & ficcare quidem solidas corporis particulas. congerere vero abundantiam excrementorum. Simili modo si humida, cum modice calida coierit: existere aliquando in utraque oppositione mediam temperiem. utramque oppositionem intelligo, & quæ ex calido ac frigido consistit, & quæ ex sicco & humido. Erit autem medii temperamenti, quod eucraton græci vocant: eiusmodi intemperetia, in ipso præcipui vigoris tempore, quam ἀκμῆν græci vocant, sed & in remissionis tempore prout ipsi conveniunt. Optimam namque temperie in adolescentia corpus optinet. Reliquæ omnes ætates deteriores hac sunt, ut prius est ostensum. Atque hoc etiam meminisse conveniet unum id quoque ex iis quæ dicta sunt. Cum enim duplices actiones in animalibus sint: certe corporales pueri præcipuas optinent. quæ animi sunt, ea quæ a pueris ad remissionem usque succedit ætas. Nec tamen est has ætates, annorum numero circumscribere. quem admodum nonnulli fecerunt. nisi forte in latitudine quadam. Ergo pubescere quidem incipiunt aliqui, ubi quartumdecimum annum expleverunt. Quidam uno post anno, aut etiam amplius initium præterea remissionis nonnulli habent statim a trigesimo anno. Nonnulli post quintum & trigessimum, ac robur quidem omnibus minuitur, post ipsam summi vigoris ætatem. Non tamen hi sanitatem amittunt. tamen minus hanc quam ante laudabilem habent. Cæterum hanc habent, non solum usque ad initium senectutis: verum etiam in ipsa senectute tota. quæ ipsa quoque quibusdam naturalis esse morbus videtur. Cum enim nec dolore anguntur ullo, nec ullam actionem earum quibus ad vitæ munia utimur, aut penitus amiserunt, aut omnino imbecillam habent, utique sani sunt: sanitate quæ senectuti fit congrua. Meminisse enim profecto oportet, eorum quæ de sanitate demonstrata sunt, nempe quod ampla sit eius latitudo. Iam si tertia quoque corporis affectio est, quam neutram herophilus appellat, quæ in iis qui e gravi euaserunt febri, conualescendi tempore cernitur, & senili ætate: omnino

extra morbum senes erunt. Actiones tamen perinde vt ijs, qui in florē ætatis sunt: firmas valentesq; non habebunt. Verum si ad videndum, audiendum, ingrediendum, aliaq; facienda, quæ seni expediunt: nullo deficitur corpus: etiam hoc rationabiliter senis sanitatem nominēs. (vtiq; totum hoc iungens, senis sanitatem,) non absolute sanitatem, hæc enim propter ipsam actionum virtutem, itēgra est, & de quā queri non possit, senum sanitas querimoniis non vacat. Quauis enī omnes actiones habet: nullam tamen validam habet. Atq; adeo illa pars artis quæ de senum ductu instituitur: huc tantum consilia dirigit: vt sanitatem eorum quatenus fieri licet, tueatur. Corpora vero quæ a prima statim genitura prouenit ad morbos statim sortita sunt: eā plane ad senectutem nunq; perueniunt. Aut si quando peruenerunt, vnō saltem diutino morbo penitus laborant. Proposimus autem in hoc libro, de iis differere, qui viciōso corporis sunt statu, atq; hos quemadmodum sanos plurimum tueamur disquirere. Ergo initio ab iis sumpto, qui parem in omnibus corporis partibus intemperiem habent: primū de iis agamus, qui calidius temperamentum sortiti sunt. Cæterum in humiditate, ac siccitate, modice se habent. Ac talis quidem corporis natura ab initio statim magis apparet sana, q̄ ea quæ in vtraq; oppositione viciōsa est. vtrāq; oppositionem intelligo, & quæ ex calido & frigido consistit, & quæ ex humido & sicco. Eadem dentes edet citius, & citi⁹ articulatā vocē proferet. & citius ingrediet, & singulis annis ad portionem increset. postea vero q̄ adolescentiæ annos cōpleuerit: exinde ad remissionem vsq; manifeste calidior apparebit. Sic vt tum morbis, tum symptomatis quæ a bili oriuntur, facile fit obnoxia. Multus namq; calor dum humorem absumit: siccus temperamentum reddit. At cum florens iam ætas item calida sit: nimirum composita eorum temperies, calida simul siccaq; erit. In talibus autem temperamentis, bilis abundare tum pallida, tum flaua solet. Ergo qui hac natura sunt ad ætatem vsq; adolescentiæ similiter educandi ijs sunt, qui optimæ sunt naturæ. de quibus dictum in præcedentibus est. Postea vero q̄ absolutum eorum corpus sit, consyderare oportet: vtrum ne bilis excrementum illis per aluū expellitur, an ad superiorē ventrē sit propēsū. Si enī deorsū feratur, cōstat non debere esse sollicitos. Sin superiorē ventrē petat: p vomitū est emittendum. scilicet lōge valere iussis, philosophis ijs qui vomere ex aqua tepida post exercitationes ante cibum vetant. Nam vino nec ipse sane tū eē vtendū suaseri. nisi difficulter id faciāt ex aqua. Quippe eiusmodi quædam corporum naturæ sunt: quibus vtiq; vinum dulce, sed vbi aquam præbiberint, est concedendum. Præterea

M.i.

De temperamento calido.

Educatio.



GAL. DE SANITATE TUENDA.

etiam magis, vbi tēperamentum eorum ab initio calidius sicciusq; fuit, vomitio petenda est. propterea quod magis etiam hi biliosi sunt, in præcipui vigoris ætate. Quin & exercitari his vtilius est, non acutis exercitationibus & præuegetis, sed potius tardis & mollibus. Sunt enim omnes qui hoc statu sunt graciliores. Acutæ vero exercitationes consensu gymnastarum omnium, extenuant. lentæ contra, corpus implent. Sunt vero ex iis qui impense calido temperamento sunt, & qui exercitari prorsus non desyderant. sed abūde his satisfaciāt, in ambulatione, balneo, & mollis ex oleo frictio. Acre namq; & mordax calidum id est, quod ab his exhalat. non humectans. quale ατμός θεος græci vocant, nec suaue citraq; morsum. hos vero a cibis quoq; balneum iuuat. Quidam vero eorum incredibile est, q̄ etiam obesi sūt redditi, ex tali victus ratione. Antiquum autem vinum inimicum his est. album vero ac tenue idoneum est. Aestimandum autem in omnibus est, qui a cibo lauantur, num in dextera præcordiorum parte, vbi situm iecur est, dolorem aliquem, aut grauitatem, aut tensionem sentiunt. Eiusmodi namq; corporum status, iocinoris viciis tentari solet, si balneo post cibum vtantur. Ac si quando eiusmodi aliquod vicium sentiunt, illico dandum aliquid est, eorum quæ obstructum iecur liberent. abstinendumq; ab iis cibis, qui crassum efficiūt succum. ac potissimum si iidem glutinosi sint. De his dictum abunde nobis est, in tribus libris quos de alimentorum viribus scripsimus. Præterea in eo libro, quem de euchymia & cacochymia. id est cibis boni & mali succi, edidimus. itemq; in libro de extenuante victus ratione. Quippe qui dolorem in iocinore sentiunt, his tali victus ratione vtendum omnino est, quo ad dolor se remiserit, & dextra præcordia leuia quodāmodo sentiāt. vtile sane fuerit, & liquorem in quo macerata sit apsinthij coma offerre. præterea quod tum ex ea, tum ex aniso, & amaris amygdalis conficitur. quod etiam bibere ex oxymelite præstat, in eo tempore, quod inter surgendum lauandumq; interuenit. Nam & postq̄ confecta sunt, quæ ex ventre ad iecur redduntur, talia exhiberi præstat, & temporis aliquid eorum operi ante cibum sumendum, dari. non inutile est, & medicamentum quod diacalamynthen vocant. cuius compositionem, in quarto horum commentariorum scripsimus. Verum in biliosis temperamentis, cauere oportet huius assiduum vsus. Sed & si quando horum quispiam eo propter iocinoris obstructiones vtitur: vtilius est ex oxymelite id bibat. Porro alimenti species, si quis horum temperamentum vertere in melius studet, contraria esse intemperantiq; debet. Sensim vero id fiet, citra noxam, si & præsit medicus,

Quibus nō exercitari liceat.

Quid obseruandū in his, qui a cibo lauantur.  
Curatio iocinoris dolentis.

Tēp<sup>o</sup> exhibendi que iecur aperiant

Correctio ppositi temperamenti

& qui curatur ita fit a negociis liber, vt omnia suo tempore peragat. Nam qui in rebus ciuilibus versatur, & multis negociis distringitur: huic tutius est, vt nec tentet temperamentum suum mutare. Sed ac commoda sibi nutrimenta sumat. Porro apta sunt, humidis quidem, humida. & ficcis, sicca. Nutritio enim fit cum is qui nutritibus corpori quod alit, assimilatur. Citius autem assimilantur, sicca ficcis. & humida humidis. Quibus vero æquale temperamentum est: his quanto iucundius fuerit quod comedunt, tanto vtique fit magis nutritus. At qui inæqualem temperiem sunt sortiti, ita vt his aliud iocundius temperamentum sit, aliud ventris, aut alicuius eorum quæ circa iecur sunt: his diuersum est quod assumptu iucundum est, ab eo quod cuique particulæ est idoneum. Quoniam autem ostensum est, duplex esse quod singulis conueniens est, aliud quod secundum simplices qualitates, aliud quod secundum totam substantiam: quod simplicibus qualitatibus maxime aptum est, id qualenam sit superius paulo est comprehensum. Idque seu mutare intemperiem, per ocium velis, seu cedere cogaris propter negocia. Quod ex tota substantia idoneum maxime est, sola experientia discernitur. Ac maximam quidem vim habet, ad ea quæ eduntur bibunturque non in ventre modo, sed etiam toto corpore conficienda: totius substantiæ conuenientia. Cuius ratione nutrimenta animalibus, & varia, & speciebus multum inter se diuersa habentur. Cum nulla similitudo sit eius quod ex palea & herbis accedit, ei quod ex ossibus, & carnibus, nulla societas eius quod ex pane est, cum eo quod ex cicuta & veratro, nam & hæc animantium quibusdam nutrimenta sunt. Fiunt autem & qualitatibus conuenientiæ, vtique si seruare temperamentum studeas, humidis naturis inmestante cibo maxime quadrante, ficcis vero: eo qui siccat. sin alterare placet: contrariis. In eo autem qui est in calido frigido ve ad intemperatiam lapsu, contraria dare semper expedit. Cum & efficacissimæ eiusmodi intemperies sint: et (vt ita dicam) magis quæ ex siccitate & humiditate consistunt, potentes. quippe cum facile similibus nutrimentis in morbosam intemperantiam abeant. At si ficcius quoduis membrum efficias, nihil manifeste lædes. pari modo nec si humidiori, suam humiditatem serues. Euidenti vero argumento tibi & ætates sint. Quæ enim a prima genitura adolefcentiã usque habent, humidissima his caro est, senili ætati, ipse sicca. Memisse vero in huiusmodi sermone oportet eosque in ope de temperamentis sunt scripta, scilicet ne quis existimet quod supuacuis excrementis onerant: hos humido temperamento esse. quæ res eos qui senectutem frigidam & humidam putarunt, falsos habuit. Non enim ipsæ particulæ senum hu-

M.ij.

Quando fit nutritio.

Æquale temperamentum magis nutrit id quod iucundius est. Duplex esse quod singulis fit idoneum.

Quod ex tota substantia congruit, experientia tantum discerni.

Melior compositio qui ex tota substantia congruit.

Cur varia animalibus nutrimenta.

Calido & frigido intemperamento vtiliter dari.

Quid senes humidos esse non nullis persuasit.

GAL. DE SANITATE TUENDA.

Qualis de  
beat esse lec-  
tio.

Victus ratio.

Corrupta in  
vente mor-  
borum putre-  
dinis occasi-  
onem esse

midiore temperamento sunt. sed ipsę capacitates q̄ iter corpora patēt, tū senū  
tū eorū q̄ huīdis morbis laborāt, supuacua huīditate implēt. Porro cui⁹  
modi ficcus morbus sit, certa sciētia cognoscet: qui librum quem de ma-  
rasmo inscripsimus diligenter relegerit. non semel bis ve, nec transcur-  
rens. sed singulis insistens atq; intentus. Sane qui hęc commodę le-  
get: hunc exercitari prius conuenit in secundo de temperamentis libro,  
in quo demonstratum est, senis temperamentum ficcum esse. Verum  
quod in presentia nobis propositum est, calidius iusto corpus, siquidē  
in prima constitutione medium humiditatis ficcitatifq; habitum habue-  
rit: omnino id in incrementi statu (quam αχμικη vocāt) ficcum efficitur,  
idq; tum magis, tum celerius: si etiam natura ficcius erat. Sed & sene-  
scet idem citius, quāto utiq; ad summum incrementum peruenit citius.  
Nam cum omnes in remissione ætatis ficcescimus: ratio est vt qui na-  
tura sit ficcior, in senilis intemperantię ficcitatē, citius perueniat. hi er-  
go in precipui vigoris ætate potissimum humidam victus rationem  
postulant. Cuius formulam proxime descripsimus. perficitur enim hu-  
medantibus cibis ac balneis, tum exercitationum & quę præceleres &  
quę multę sunt abstinentia. Hi adeo estatis tempore, & citius lauātur,  
& a cibo iterum. prodest his & frigidę potio. At venus ficcis tempera-  
mentis est inimicissima. vitādę quā maxime his sunt exustiones, & las-  
situdines, & sollicitudines, & vigilię, & motus omnis celer, iracun-  
dia vero cum biliosas naturas maxime accēdat, acutas febres parit. Ita-  
q; quę victus ratio his laudatur, qui status incrementi tempore tempe-  
rie sunt calida: humiditatem tamen ab ortu mediocrem habebant: hęc  
iis qui natura calidi sunt, & ficci, magis cōuenit. Nec dubium est quin  
modus quoq; excessus superantis elementi in primis considerandus  
sit. Siquidem eatenus intendere, remittere, aut augere victus speciem  
oportet: quatenus supra naturalem habitum aucta deminuta ve sunt  
temperamenti elementa. Quapropter si eorum qui natura humidiores  
calidioresq; sunt, mutare temperamentum ad frigidiorē ficciorēq;  
speciem libet: contrariam his victus rationem exhibeas oportet. Sin id  
custodire placet: similem. sane eiusmodi naturę in puerili ætate, fluxio-  
num & redundantię morbis maxime tentantur. Itēq; putredinis. Quo  
magis & pluribus exercitationibus, & exacta ventris cōcoctione indi-  
gent. Quicquid enim in hoc corrumpitur, id toti corpori morborum pu-  
tredinis occasio fit. Itaq; & ante cibum bis terq; hi si lauent, ac calidis  
sponte ortis vtantur: maximum inde commodum sentiunt. Quippe huc  
dirigit i his cōsiliū: vt ipsas aialis pticulas seruem⁹ humidas. Quę res  
oīs tēperamēti cōmunis ē. si modo cōtraria ratio oīum animatiū corpora

citius ad senectutem perducit: ipsaq; fit, cuius culpa omne genitum corpus mortale fit. Quippe si fieri posset, vt temperamentum corporis humidum perpetuo seruaretur: verus sophistæ (cuius inter initia operis memini) sermo esset, qui sibi auscultantem promisit immortalem fore. Sed quoniam naturæ progressum qui est ad siccitatem, effugere corpori non licet, vt ante docuimus: iccirco senescere nobis corrumpiq; necesse est. Erit tamen id maxime diuturnum: quicquid erit minime siccatum. verum cum humida vitus ratio excrementa, & succorum abundantiam pariat: difficile est ita mediocritatem seruare, vt neq; morbi incidant, neq; senectus maturet: qđ tamē ad ipsius tēperamenti rationem attinet: qui maxime sunt humidi: hi maxime sunt longevi. Idem & sanitate vbi corpus ad robur peruenit, plus cæteris fruuntur. & cæteris qui parem ætatem agunt, valentiores ad extremum vsq; senium sunt. Ideoq; ferme tum medicis omnibus, tum philosophis, qui corporis elementa diligēter inuestigarunt: temperamentum id laudatum est. Imo etiam vnum id proinde secundum naturam se habere quibusdam est visum. Nam quamq; in principio fit deterius: tempore tamen reliquis prestantius euadit. Quo magis qui tuendæ huius corporis sanitati præficitur: iis quæ ab ipso defluunt, prospicere debebit. tum exercitatione (vt dixi) tum balneis ante cibum pluribus: tum vero iis quæ per ventrem, & vrinas redduntur, excernendis. Nec prohibet præterea quicq; quin & apophlegmatismis & purgationibus aliquando vtatur. Anteq; omnia, cibus boni succi, ac vini potione quod vrinas promoueat. Et de calidis quidem temperamentis abunde dictum est. De frigidis deinceps agendum. Sūt porro & horum tris summæ differentiæ. Nam aut modice se habent in altero cōtrariorum pari, ita vt nec humidi sint nec sicci, aut alterum in his redundat. vtiq; vel siccum vel humidum, pessima tamen merito siccæ temperatura est. Quippe quod temporis spacio senescentibus accidit: id is statim ab initio contingit. Ergo istos humectare calfacereq; oportebit. Id fiet exercitatione modica, & nutrimento humectante ac calido. præterea vini calidi potione, & somno liberaliore. Illud interim prouidētibus nobis, vt excrementa omnia quæ vel ex cibus, vel potione proueniunt: quotidie expellantur. De veneris vsu dictum supra est, eam omnibus qui sicco temperamento sunt: inimicam esse. Nunc vero etiam ex hoc numero potissimum aduersa est iis, qui supra siccitatē frigidi quoq; sunt. Nam innoxia venus his tantum est: qui calidi humidiq; sunt. Tum vero qui genitura naturaliter abundant. de quibus inter inæqualia temperamenta mox dicetur. Malum vero & illud frigidum temperamentum est, quod cum humiditate coniungitur. Maximeq; id fluxionū morbis est obiectū. Succurrit huic, & balnei abstinentia, & exercitiō &

M. iij

Siccitatis  
culpa morta  
le fieri corp<sup>o</sup>

Qui maxie  
sunt humidi  
maxime sūt  
longeui.

*Mo calidi, sicut*

De frigidis  
tēperamētis.  
Tres frigidi  
tēperamenti  
differentiæ.  
Sicca tēpies  
pessima.  
Vitus ratio  
frigidorum  
& siccorum.  
Ven<sup>o</sup> ficcis  
iimica.  
Quib<sup>o</sup> inno  
xia venus.  
De frigido  
& humido  
tempera.

De tertio frigido temperamento.

Quis ordo dicendorum.

De inculpato statu i seruii vita.

tenuiore victu, & vntionibus quæ modice calfaciant, quarum forma narrata prius est, vbi de lassitudine egimus. At qui frigidi natura sunt: cæterum in ficci humidique temperatura modice se habent; minus hi vel ad sanitatem, vel ad corporis robur, sunt inepti. quæ qui in illis sunt intemperati, horum igitur excitare, firmareque calorem expediet. In humiditatis vero siccitatisque specie, tota victus ratio media est exhibenda. Atque hæc mihi omnia de iis dicta sunt: quos æqualis intemperies præmit, hoc est quibus omnes corporis partes, ad calidius, vel frigidius, humidius, vel siccius, similiter sunt inclinatæ. De iis vero qui inæqualem corporis constitutionem habent: non potest paucis differi. propterea quod numerosæ horum varietates sunt. Cum aliis alia particula male temperata sit. Sed & si duas tantum quis intemperatas habeat: harum quoque varietates non paucæ sunt. proindeque cum prius docuero quænam iis exhibenda sint, quibus inculpatus quidem est corporis status. viuunt autem vitam seruilē, siue negotiosam, siue quouis modo aliter appellare placet: ab iis vero quænam iis qui æqualem intemperantiam habent in simili viuendi genere: transibimus. dehinc ad eos, qui inæqualem in corporis partibus statum habent. Ergo salubris, & inculpatus corporis status in latitudine (vt sæpe dictum est) intelligi debet. sicuti etiam ipsa sanitas. Nam neque sanus esse quisque nostrum videri potest. ea saltem quæ omnino inoffensa inculpataque sit sanitate, neque inculpabili esse corporis statu. At sanos esse dicunt, qui nec parte aliqua corporis dolent, & ad vitæ munia haud quæ sunt impediti. pari modo & corporis statu illeso esse, cum nec ab externis occasionibus facile in morbos incidunt, nec ab internis. Illo nimirum pro re certa prius definito, assidue ægrotare aliquos non ob proprium corporis statum: sed propter viciosam victus rationem: dum aut in desidia vitam exigunt, aut nimium laborant, aut in ciborum qualitate, quantitate ve, aut tempore peccant, aut exercitium aliquod noxium exercet, aut in somni modo, aut venis immodico vsu falluntur, aut etiam ægritudine animi curisque parum necessariis, se macerant. Quippe non paucos nouimus eiusmodi de causis, quotannis ægrotare. Quos tamen non dixeris vicioso corporis esse statu. sicut eos qui cum nullo horum quæ recensui, deliquerunt: tamen perpetuo ægrotant. Ergo primum propositus sermoni is esto: qui corporis statum in latitudine inculpatum habet. quique alteri viuens, toto die ministrat, aut maximo magistratui, aut monarchæ. Cæterum ad extremum diei, liber a domino discedit. quo loco, rursus definiendum nobis est, quæ finem diei dicimus. Quando alias lectori sermo noster imponat, nisi certa limitatione sequetur. Si enim dixerò dissolui tum primum hominem, ad corporis sui curam, cum sol occidit, nec adiecero quo die id velim, circa ne solsticium, an brumam, an circa æquinocetia, an alio quopiam tem-

pore quod dictis interuenit: non possunt commoda præcepta tradi. Romæ enim maximi dies ac noctes, paulo maiores quindecim æ quinoctialibus horis sunt. Contra, minimi paulo intra nouem. In magna uero alexandria, maximus dies quatuordecim horarum est. minimus decem. Ergo qui in breuissimis diebus, & longissimis noctibus a ministerio occidente sole redit, huic fricari per ocium & lauari, & modice dormire licet. Porro nemo est, cui nec in maximis, nec etiã his, licet aliquid mediocriter agere. Nec ipse profecto quemq̃ noui tam infœlici vitæ sorte. Antoninus enim qui imperatorum quos ipsi uidimus, promptissimus ad curam corporis venit: breuissimis diebus sole occidente in palestram ingreditur longissimis autem, hora nona, aut ad summum decima. Quare licet, iis qui illi in diurnis officiis adstant: ubi discessere, reliquo diei tempore corporis curam agere. Ita ut sole occidente ad somnum se conuertant. Nam cum minima nox nouem horas æ quinoctiales æquet: abunde iis fuerit, si id totum tempus in somno sumpserint. Ergo uidentur esse assueti ne per antea vitam exercitationi talis minister fuerit, an citra exercitationem, lauari. Nam sunt qui ne frictionem quidem sibi adhibeant, sed protinus perfusi oleo, balneum ingrediantur. aut etiam strigili tantum arrepto, quo sudorem in ipso balneo destringant. Ac non nulli quidem hanc consuetudinem modice ferunt, ita ut aliqui eorum nec assidue ægrotent, [nec longo tempore] utiq̃ quibus libera corporis transpiratio est *εὐδία πνεύματος* græci vocant eodem aliqui tum medicorum, tum gymnastarum, *αἰσυνκρίτης* græce appellant. Quin dictum & ab hippocrate est, huic generi hominum sanitatem magis constare. Ait enim laxitas corporis ad transpiratum, quibus plura per cutim feruntur, salubrius. quibus pauciora minus salubre. hanc corporis naturam ad aliam consuetudinem transferre non oportet. Sed nec ullam omnino aliam naturam nisi quæ longo iam tempore ægrotat. Quod si qua assidue ægrotet, disquirere in ea causam conueniet. Ea inuenietur, si initium inquisitionis ab ægritudinis specie ceperim. Quicquid enim, eorum quæ in ipso sunt, corpus affligit: duplici id occasione oritur: aut redundantia aut succi uicio. Ac si quidem redundantia uitium ægrotare uidebitur: huc uniuersa tendet uictus eius ratio ut succos ad conuenientem modum reuocet. Sin ex succorum uicio, ut pares eos faciat. Prius autem specialiter dicetur, quemadmodum prospiciendum mediocritati sit, quæ in quantitate spectatur. post, quemadmodum æqualitati, quæ in qualitate consistit. Itaq̃ iam de priore agamus ducto tandem ad principium sermone. ubi quod ex corpore exhalat, minus est iis, quæ accepit, redundantia oriri morbi solent. Ergo prospiciendum est, ut eorum quæ eduntur, ac bibuntur, respectu eorum quæ expelluntur, conueniens

Maximus  
dies Romæ

Max. dies i  
alexandria.

Antoninus  
imperator.

Qui citra tū  
frictionē, tū  
exercitiū me  
diocriter  
se habent  
Aisyncri  
ti.

Hippo.

Ubi mutan  
da cōsuetu  
do.

Duplici ex  
causa oriri  
quod corp<sup>o</sup>  
affligit.

Redundan  
tia cauendæ  
ratio.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

mediocritas seruetur. Sane is modus seruabitur, si ponderabitur a nobis in vtriusque quantitas. Qui enim balneum statim ingrediuntur, his postea frictione vti, atque etiam prius paulum dimoueri. Qui vero hæc prius obierint, paululum etiam hæc ipsa inaugere, suadebimus. Detrahere vero de nutrimenti, vel quantitate, vel qualitate, vel etiam vtraque. Qui enim celeriter notabilem abundantiam aceruant: his de vtraque. Qui non celeriter, aut non notabile: his de altera deperit esse sat fuerit, vtra videlicet homo ipsæ potius voluerit, Ac quemadmodum de quantitate dematur: notum est. De qualitate demitur: cum exigui nutrimenti cibus, apponitur. Siquidem non pauci suilla nutriti, celerrime copiam aceruant. Cum alias requirat id nutrimentum, tum frictiones, tum exercitationes plane vehementes. His igitur olera, & legumina, quæ non multum corpori adiciant. præterea pisces, & aues, quæ multum item non nutriant, exhibenda sunt. Qui vero viciosos congerunt succos: hi non perinde, ut qui redundantiam congerunt, vni tantum rei sunt intenti. Quandoquidē nec vnica est viciosi succi species. alii enim magis frigidum, pituitosumque eiusmodi succum congerunt. alii magis calidum ac biliosum. non nulli magis aquosum. alii rursus magis melancholicum id est qui magis atræ fit bilis. Horum ergo cuique abstinedum ab his cibus potionibusque est: qui eum quem colligunt succum: facile gignant. Porro dictum abunde de iis est, in tribus libris, quæ de ciborum viribus sunt inscripti. Item in alio, quem de iis, qui bonum malum ve succum gignant, inscripsimus. Est & præter hos alius, de iis qui extenuant cibus. vtilis profecto iis qui crudum congerunt succum, qui crassus quidem omnino est: non tamen perpetuo glutinosus. Sane omnibus iis commune auxilium est, alui deiectio. potissimum vero quibus est naturaliter astrictior. communis porro est, & veneris conueniens mediocritas. Quibus enim inculpata corporis constitutio est: non debent hi veluti ficis supra præceptum est. a uenere omnino abstinere. Illud tamen considerationem desiderat: semel ne die, an bis sit iis, qui eiusmodi vitam agunt, comedisse ex usu. Eius considerationis caput est, & corporis ipsorum natura, & ab hac in victus ratione consuetudo, & tertio ab his si mutare victus rationem videbitur, quo pacto eius mutationem homo ferat. Atque ab ipsa quidem natura, eius quod conducet significatio datur. Et eorum quidem quibus biliosus venter est, sicuti dictum nobis in quarto iam est, & nunc nihilominus dicetur: primi semper ciborum, ac potionum sint, qui aluum deiciant. Ex vinis quidem dulcia, & quæ mollire ventrem possunt. Non enim omnia eius sunt generis. Ex cibus, olera cum oleo & garo. Vitanda vero ex vinis sunt austera. ex cibus, qui astringunt. nisi si firmadi oris ventris causa, post totam comestionem exhibeantur. Id autem experientia quoque discernendum est. Sunt enim quibus astringentium usus, adeo al-

Quomodo de qualitate dematur.

Suilla vehementes exercitium desiderare.

De iis qui viciosum succum congerunt.

Variae vicio si succi species.

Omnis crudus succus crassus non omnis tamen glutinosus.

Remedia.

Semel ne an bis sit propositis comedendum.

Victus ratio eorum qui bilem in ventre creant

Semel ne, an bis comedendum

uum non comprimit: vt etiam ad deiiciendam conducatur. propterea quod os ventris roborat. Quod euidentissime in iis, qui imbecillius id optinet, cernitur. Quicumque vero palestræ exercitiis, ante balneum sunt vsi: priusquam districtæ negociis vitæ se addicerent: his vt ab ipsis abstinuisse est incommodissimum: ita vt similiter vtantur, præter incommodum, etiã fieri omnino nequit. Ergo exercitatione quæ apotheraia dicitur de qua supra egimus: istis vtendum censeo. & simul de suillæ carnis modo, non nihil demendum. Quoniam vero (vt ante dixi) sunt quibus ante balneum esse fitasse aliquid est melius. Dicendum deinceps est, tum de hora qua facere id debent, tum quantitate eorum quæ sument, ac qualitate. Ergo quod ipse facere insueui, diebus his quibus propter vel infirmos visitandos, vel ciuilia negocia, putauit me serius ad balneum accessurum: id dicere non grauabor. Ponatur dies quo id fit, tredecim horas æquinotiales longus. in decimam vero corporis curandi spem esse. Hoc casu visum mihi est, circa quartam horam simplicissimum sumendum esse nutrimentum. qui vti quæ solus est panis. atque ipse quidem ita feci. Quibusdam vero pane solo vesci sine opsonio non placet. sed eum cum palmulis, oliuis, melle, aut sale, sumunt. sunt etiam qui post eum bibunt. Ego vero nec a tali cibo vnquam bibo, & solum panem comedo. Sit autem cuiusque eorum modus, is qui decima hora concoctus esse possit. quippe si exercitari cupiant: eo maxime pacto citra noxam se exercitent. siquidem non leue incommodum non nullis accidit, cum repleti cibo se exercitant. non nullis enim & caput impletur vaporibus, & in iocinore: aut ponderis sensus, aut distentionis, aut vtriusque, percipitur. Ergo cum tale quippiam incidit: succurrendum ei quod primum est si iecur obstructum sit: iis quæ in viis eius herentia impedita que expediât. si caput repletum est: ambulationibus sed potissimum ante cibum. nihil tamen vetat, quin & post cibum. Cæterum hæc que maxime lentas esse expedit. Illas quæ ante cibum sunt: magis his quidem citas, non tamen quales festinabundi vsurpamus, opere aliquo urgente. Quæ vero iocinoris meatus obstructos expediunt: eadem tarditati concoctionis conducunt. horum optima sunt oxymeli, & diatrion piperon, in quo nullum immixtum sit medicamentum non familiare. Ad hæc renuatorius victus. hæc enim tarditatem concoctionis corrigunt, & obstructions iocinoris liberant. Vbi vero corruptio ciborum in ventre accidit, quibus id quod corrumpitur in aluum descendit: his maximum, id compendium ad sanitatem est. quibus vero non descendit: hi prouocandi iis sunt, quæ leuiter deiiciunt. cuiusmodi sunt diospoliticon vti que cum paricum reliquis pondere nitrum immixtum habet, & quod ex ficis & cnico componitur, aliaque que ex cnico vel epythymo conficiuntur. Porro iis qui ita sunt affecti: etiam vomitus ante cibum conducit. Consulendum

De hora & mensura eius quod ante balneum comeditur.

Galenimos

Obstructionis remedia  
Capitis repleti remedia.  
Obstructionis remedia etiam ad tardam concoctionem facere.  
Corruptio ciborum in ventre remedia  
Diacnicum



GALENI DE SANITTE TVENDA.

Dialoes picra.

Gracilitas vnde.

Dropax.

Præcipuum gracilitatis remedium.

verò his est, ne quid fumidum, aut male olens, aut deniq; facile corruptibile nutrimentum accipiant, sed quæ boni succi sint: (medici euchy-  
ma vocant) potius elegant. Scriptum vero de iis alibi est, i his quæ de  
boni maliq; succi cibis prodidimus. præterea in illis tribus, quos de ci-  
borum facultatibus inscripsimus. percommodum vero his qui ita se ha-  
bent hominibus est: & si ex conueniente interuallo aluum subducant: p  
ea quæ modice purgent. Cuiusmodi est, quam medici dialoes picran  
græce vocant. Si vero longo tempore viciosum succum augeti sinas:  
gravis quispiam morbus ipsis incidet. sane possunt eiusmodi sibi curã  
impedere, iis diebus quibus publicum aliquod festum celebratur. Quo  
nimirum liberi a seruili ministerio sunt. verum multi per intemperentiã:  
adeo nihil agunt, quo quod viciosum i corpore collectum est corrigãt:  
vt etiam magis ipsum accumulent: dum vicioso victu in ipsis festis vtũ  
tur. Quo fit, vt aliis eorum diutini morbi incident: a quibus tota vita  
explicare se nequeunt. Cuius generis mala sunt, & podagra, & articula-  
ris morbus, & calculus. aliis acuti, sed qui vel singulis annis infestẽt,  
vel certe alternis omnino. aliqui vero etiam bis ita in vno anno labo-  
rant. Ars vero quæ sanitati tuendæ præsidet: his qui sibi paruerint con-  
staturam sanitatem promittit. Qui vero parere recusant: his perinde ẽ,  
ac si omnino non esset. Recusant autem alii ab ipsa in præsens voluptate  
victi, quos incontinentes intemperantesq; nominant. alii ambitioẽ:  
quã græci hodie κενόδοξιαν. i. vanã gloriam vocant. Quorum is erat q  
quiduis potius sustinisset, q̃ picẽ sibi toto corpore continenter illini.  
Suadentibus id medicis, pro gracilitatis remedio. hæc enim nonnullis  
propter totius corporis in sicci frigidiq; excessu intemperiem oritur.  
nonnullis vero propter digerentis in corpus, vel nutriẽtis, vel etiam  
ambarum facultatum naturalem imbecillitatem. Porro omnibus qui ita  
sunt affecti: auxiliatur vnguẽti genus quod a græcis hodie dropax dici-  
tur: vtpote quod & distribuendo in corpus alimento, & nutritioni con-  
ducit. Et sane multos ex his qui prius graciles fuere, videre licet hoc re-  
medio obesos redditos. potissimum quibus digerendi facultas infirma  
erat, nutriendi vero firma. Sed quæ per aptæ materiæ penuriã: affatim  
nutrire non potuit. Quod ei nimirum ex deducendi in corpus alimenti  
defectu, incommodum accedit. verum aliqui per ambitionẽ (vt dixi) ne  
sicut delicati, aut qui formæ plus satis indulgent, pice vngi videantur:  
refugiunt eiusmodi auxilium. atq; aliud quippiam sibi a nobis excogi-  
tati gracilitatis remedium iubent. cum tamen nullum sit, quod huic pos-  
sit æquari. prodesse tamen possunt etiam hæc. si ante balneum manu  
nec adeo molli, nec rursus aspera: corpus perfrices, quoad ruborem cõ-  
trahat. Deinde dura frictione, non multa, cutem cogens, densam eam

duramque efficias. Ab iis si mediocri exercitatione vsum, ac lotum, citra tamen longam in folio moram hominem abstergeas: ad iam dictę fricti-  
onis sicę formam, mox vngas oleo exiguo, ac cibum offeras. Quippe  
studium in his est: vbi bonum sanguinem i corporis molem attraxeris:  
vt tum nutricem vim firmes, tum ne quod attractum est exhalet, prospici-  
as. Ac firmatur quidem nutriendi vis, excitato in carnibus calore. nō  
exhalabit autem qui attractus in has sanguis est, si oleo vnixeris. vtpo-  
te quod emplastici medicamenti vim habet. Quod si ætas nō reclamet,  
etiam si frigida lauatione, vna cum prædictis vtetur: magno fruetur  
commodo. Contra vero in his qui immodice sunt obesi: minuenda dige-  
stio est. Augenda vero corporis exhalatio. Porro minuetur digestio ali-  
fidua ventris deiectione. Nempe assuefacientibus nobis nutrimenti in-  
strumenta, quęcunq; continent, ea statim pessum impellere. Corporis  
autem exhalatio, inaugebitur celeri exercitatione. Cuius generis cursus  
est. præterea vnguentis iis, quę euaporandi vim habent, fricādo q̄ plu-  
rimum. Sane frictionem mollem esse conueniet, ac quę laxum corp<sup>o</sup> ef-  
ficiat. Ipse nāq; præpinguem quędam paruo tempore, ad mediocritatem  
carnis reduxi. celeri primum cursu vti cogens, dein sudorem linteo, vel  
molli admodum, vel admodum aspero detergēs. Ab iis vnguētis eua-  
porantibus, quę hodie acopa medici iuniores vocare solent, largissi-  
me perfricui. Ac post eiusmodi frictionem, ad balneum perduxi. a quo  
non protinus cibum dedi. sed quiescere iterim iussum, aut etiam cōsue-  
tum aliquod munus obire: rursus ad balneum secundo egi. postea cibo-  
rum multitudinem, qui parum nutrirēt apposui. Eo consilio, vt satura-  
rent illi quidem, cæterum exiguum nutrimenti in totum corpus summit-  
terent. Sed & alias quę totum occupant corpus intemperies, simili ra-  
tione corrigere conueniet. primum eorum quę agi oportebit, iuēto sco-  
po, mox materiis quę ea præstare queant. Nam nunc compendio ser-  
mo omnis semel peragatur, ad eos qui tum frictionum, tum exercitatio-  
num, tum balneorum, rationes memoria tenēt. itemq; ciborum, & me-  
dicamentorum. Ac de frictionibus exercitacionibusq; in hoc opere, supra  
est dictum. De cibis vero alibi, atq; etiam de medicamētis. Quippe do-  
ctrina quę methodo id est via ratione q; traditur: cum communia gene-  
ralia q; complectitur: ad multa particularium, tum facile recordabilis, tū  
vero compendiarie efficitur. Ego vero cum non tantum vniuersalia po-  
nam, sed etiam particularium exempla his apponam: absolutissimā me  
arbitror tradere doctrinam. Iam ad inæquales corporum status accingi,  
tempestiuum videtur. ea porro etiam valitudinaria omnino sunt. Sane  
inæquales status trifariam fiunt, prout cōpositio corporis nostri triplex  
est. vna ex primis elementis, ex quibus constant ea quę aristoteles

Oleum em-  
plasticā ha-  
bere vim.  
Obesitatis  
curatio

Acopa.  
Exemplum,

De inæquali  
corporū sta-  
tu,

**Triplex inæ  
qualis stat?  
Triplex cor  
poris nostri  
cōpositio.**

**βρογχος.**

**Larinx instru  
mentū vocis  
Quæ a flux  
ione capitis  
in larynga p  
ueniunt.**

**Tabes.  
Quæ a flux.  
capi. in gulā  
& ventrem.**

ομοιομερικ. id est similes partes nominat. Secunda ex iis ipsis similia-  
bus. quæ ipsa quoque rursus sensibilia dissimilium partium elementa  
sunt, ex quibus instrumentalium compositio consistit. Tertia ab iis, to-  
tius corporis compositio ex ipsis instrumentalibus est: ac facillima qui-  
dem, tum ad discernendum, tum vero ad curandum: tertia, est. difficili-  
or secunda. Maxime lubrica prima est. Commodius ergo a tertia inci-  
pitur. quæ faciliore se & ad cognoscendum præbet, & ad custodiam. ut  
statim in capite ( neque enim alienum est ab eo cepisse) quod intempe-  
ratae naturæ sit, adeo ut multa excrementa gignat, unde ledi subiecta  
membra contingat, in quodcumque excrementa procubuerint. Ac promp-  
tissime quidem in os & nares, impetum excrementa faciunt. decidunt ve-  
ro & in oculos, nonnullis etiam in aures. Sed excrementi in os decur-  
sum, tum gula excipit, tum aspera arteria. appellat hæc græci & βρογχος,  
cuius summa pars quæ ori coniungitur ( λαρυγγιον autem græce dicitur) in-  
strumentum est vocis. ut in libro de voce est indicatum. Ergo is larynx,  
ab iis quæ capite decidunt madefactus: principio quidem raucam vocem  
facit. procedente vero tempore parvam. Si vero longius etiam proce-  
dit malum, totam adimit. Quippe cum larynge arteria quoque ipsa vna  
humectatur. Quod si acris fluxio sit, non solum ad vocem ineptæ, præ-  
dictæ partes fiunt: sed etiam grauissima quædam erosio his accedit. Quæ  
talis est naturæ, qualis sunt, quas subinde in cute citra externam causam  
lesa factas videmus. Ita vero & pulmo his exulceratur, & morbus ta-  
bes dicitur, græce φθορη. At si in gulam & ventrem fluxio feratur, quæ  
quidem frigida est, in frigidam intemperiem corpora mutat. quæ calida  
in calidam: hæc vero etiam exulcerat spatium. Inter initia vero appeten-  
tiam, & concoctionem labefactat. At frigida quidem fluxio tarditatem,  
concoctionis, & cruditatem, & acidus ructus creat, quod si etiã corrup-  
ta sit, alimentum quoque in corruptelam vertit. quæ vel fumidos, vel aci-  
dos, vel alterius cuiusque dicibilis idicibilis ue qualitatis ructus emittat.  
Si vero inferius se noxa recipiat: & ieiunum, & crassius intestinum,  
quod colon vocant, affligit. Quin etiam vasam quæ sunt in mesenterio.  
& per quæ fit in iecur cibi digestio tangit. Ac nonnullos quidem desy-  
derium appetitus excipit. Alios appetentiæ a natura alienæ. quas canis-  
nas appellant. aut etiam vitiosi cibi cupiditas. qualis grauidis, quas  
κίττωστος græce vocant, accidit. Sane non latet vnã quoque, & paristha-  
mia, & parulides, & antiades, & dentium erosiones, & vlcera & putre-  
dines in ore, saniam hanc quæ a capite in ipsa decedit consequi. Ac plæ-  
raque mediocorum pars, aut columellam incidunt, aut medicamenta qui-  
bus expuifaciant, quod in pulmonem per asperam arteriam defluxit,  
exhibent. Alii ventri prospiciunt. Alii dentibus, & ori, aut etiam iis que

in naribus constitere, prouident. vt de oculis auribusq; taceam. qui ipse si quoq; in non paucis leduntur. Cum satius (arbitror) esset ipsum mali, ceu fontem tollere. caput ipsum firmado, aut si hoc præ magnitudine naturalis intemperantiæ non liceret: saltem illi p̄spicere ab ipsa scilicet uicii specie prouidentia significatione semper accepta. Nec committere, vt quod nonnulli mediocrum faciunt, qui omni capiti medicamentū qđ ex thapsia, & sinapi componitur, applicant: id ipsi quoq; facerēt. quando si ex calida intemperie caput male habet: talia medicamenta noceāt. Expedi igitur hos frequenti balneo potabilis aquæ fouere. quo & calidos vapores, qui in capite sunt euocemus, & totum capitis temperamentum melius reddamus. Calidarum autem quæ sponte nascuntur: noxius his vsus est. siquidem quæ ex iis sulfureosæ, bituminosæ uel sunt, eę propterea quod calfaciunt: inimicissime calido naturaliter capiti sunt. aluminosæ uero, quoniã angustos habitus meatus claudunt. Solis autem hiis sponte natis citra noxam utantur, si tamē ipsis utendum, quę utiq; dulces sunt: (sic enim tuto dixeris) nam quod utile etiam aliqd ex ipsis proueniat: id uero non perinde tuto dixeris. quando nec calidæ fortasse forent: si omnis calfacientis medicamentosæ uirtutis, essēt expertes. Satius autem sit, eiusmodi aquas experientia discernere. quando etiam rare inuentu sunt. apud nos stadiis ab vrbe paulo plus centū. in prusa, minus decem. Ergo quæ apud nos est in allianis (ita enim locum appellant) unius tota rationis est: atq; ex vno fonte manans. quę uero in prusa est, [diuersæ] item diuersus medicamentosæ aquę fōs. eęque ut apud nos in licetis. Quibus uero caput uehementer calidum est uansq; est: his præstat æstatis tēpore rosaceo perungi: quod ex rosis tantum ac sine frondibus fit confectum. Atq; in hoc ipso genere illud præstantius est, quod ex crudo oleo (quod omphacinum & omotribes græce uocant) iniectis rosis componitur. Quod longe etiam melius ē si salis omnino sit expertis. Sunt capita quæ propter arteriarum temperamentum in vertigines (quæ græce scotomata uocant) & capitis dolores incidunt. in quibus etiam arterias incidere solemus. Sed hoc genus propositæ artis limites egreditur. Quę tamen ex nimis acuto neruorum sensu assidue dolent, qui a capite orti plurima sui parte, os vētris textūt, pars etiam ad reliquum ventrem descendit: his sane mederi propositæ iam artis officium est. potius tamen consilium est, id agere quo minus hæc ullo modo incidant. cauendo ne aut biliosus humor in ventrem prorsus confluat, aut qđ celerrime inde expellatur. Atq; ut ne prorsus quędem confluat, cōsulueris: si citius cibum exhibeas. Vbi enim totius corporis biliosus temperamentum est, vēter imbecillus, utiq; cibo qui vētrem roborat (eustomachum græce uocant) firmari postulat. Vbi enim

N. j

Præfidiorū ratio.

Capitis prouidentia.

*Calde, 1 spote nascentur*

Aestuatis capitis p̄fidium.

Rosaceum optimū vnde.

Duplex causa vertiginū &amp; capitis dolorum.

Prouidentia duplex.

Ne aut biliosus huius in ventre defluat.

GAL. DE SANITATE TUENDA.

Ichores.

Facultas pi-  
cre dialoes.  
Apfynthij  
vis.  
Vnctiones  
varia.

Si a capite  
calidus hu.  
calidum ven-  
tre.

Si frigidum  
caput & fri-  
gid. venter.

ita non prospicitur; defluunt in eum, quas corpus aceruat, superuacue sanies, quos græci ichores vocant. Ex quarum vapore non solum capitis dolores nonnullis oboriuntur: sed etiam suffulorum quos ypocheonos vocant symptomata. aliquibus vero & comitialis conuulsio. Horum itaque omnium vniuersa victus ratio, ad frigidius potius humidiusque mutanda est. Quod autem in ventrem confluit: id vomitione, ac ventris solutione, expellendum est. Stomachus vero cibi quidem quotidie, priusquam bilem contrahat: firmandus. purgetur vero medicamentis, ex maiore interuallo, apfynthij coma, & compositione ex aloe quam picram vocant, quippe hæc quod altius in tunicas biliosi ventris se recepit: expurgat. apfynthio parum id prestare valente. Est enim apfynthio vis tantum detergendi astringendi que. ac talis quæ (vt si dicam) sordes tunicarum ventris detergeat, non si quid altius in eo imbibitum est, foras extrahat, atque expellat. sicut aloe. Quæ autem post hanc ventri extrinsecus admouentur vnctiones: hæc modice astringentes sunt. vt melinum, mastichinum, & nardinum, & alia id genus. Ac æstate quidem potius melinum. hieme nardinum. vere mastichinum. Nam id medium est inter melinum & vnguentum nardinum. hoc enim calfacit, potissimum cum amomum liberalius immixtum habet. illud refrigerat. Est autem opulentis mulieribus, & quod prestantius nardino vnguentum fit. Nempe foliatum. præterea quæ spicata vocant. quæ ventrem & rohorare possunt, & calfacere. Si vero non modo caput, calidam sanie ventris partibus transmittit, sed etiam venter ipse calidam intemperiem habeat, vti que qui frigefaciant, tum cibo tum potione, semper vti conueniet. atque eam qualiter atem in his pro temporum anniratione intendere varie, ac remittere. nusquam tamen ad contrariam peruenire. id quod in his qui medii temperamentum erant, fecimus. hieme calfacientes, æstate refrigerantes. Ad eundem modum si vtraque pars frigida intemperie sit affecta, semper calfacientibus tum cibi, tum potione, tum vnctione vtendum est. varie tamen ea pro temporum ratione intendenda, remittendaque sunt. porro difficilis connexio est, quoties vel in calidum ventrem frigida & pituitosa sanies defluit, vel in frigidum calida, atque harum duarum alteram semper expertus sum magis ad curandum rebellem. nempe in qua frigidum pituitosumque succi in calidum decidunt ventrem. Pessimus vero is status est, cum homo ea compositione naturaque est: vt nec ventrem facile solubilem habeat, nec vomere ex facili possit. Corruptur enim pituitosi humores, si diu sint in ventre morati. adeo vt & ipsum erodant, & simul viciosos interim halitus ad caput summittant. Nam si pituitosus succus a capite in frigidum natura ventrem decurrat facile his succurritur. Si mane aliquid simplicis medicamenti sumpserint, quod diatrion pipe-

reon dicitur. Sed & piper solum ad exactum contritum leuorem aquæ mixtum bibere his licet. Ad quem vsus me ius stomachoq; aptius album piper est. Porro absinthij potio, his est aduersissima, vt quæ pituitosum succum ipsorum ventri affigat, cum detergendi vim nō habeat, quæ adeo fit æstimanda. Sed nec aloes valde his conducit. Cum ei biliosi trahendi humoris facultas sit, eoq; excogitata salubriter est compositio quam picram vocant. Quæ acrimonia caloreq; eorū quæ in se habet, crassos & lentos succos dissecat, ac deterget. Cuius generis Cinamomum est, verū assidue vti hoc medicamento non licet. Sicut diatriō pipereon aut diacalaminthes. Quibus etiam si quotidie vtatur, quem frigidus venter infestat: nihil incommodi ex iis sentiet. In totum ergo ad aloes drachmas centum, reliquorum cuiusq; conijciuntur drachmæ sex, quæ ipsa quoq; sex sunt. Atq; hæc est picra quæ Romæ omnes præparant. Ego vero etiam alias duas compono. Atq; in altera, eorū quæ calfaciunt plus, in altera minus coniicio. At plus quidē reliquorū imiscebimus: si de aloes solius pondere detrahemus, sic ut in illius drachmas octoginta, reliquorum cuiusq; addamus sex. Minus vero, cū aloes modum augebimus, viginti drachmis adiectis. Sic vt centum viginti eius drachmis, cæterorum cuiusq; adiiciamus sex. Minime vero laetet, & quod in penuria Cinamomi, ponendum pro eo sit optimæ casia duplum. Quam alias ea esse virtute non nulli putant, vt nihil ab inualido Cinamomo absit. Nam a generoso, etiam talis casia longe superatur, verum sicut in boni panis inopia, vel vilissimo vescimur, sic i. Cinamomi penuria, exquisitissima vtemur casia. Ac in quibus quidē venter, aut frigidus est, aut etiam temperatus, cæterum ad frigus propensior: his aptum medicamentum est, quod diospoliticon vocāt. Quod ipsum quoq; dupliciter confici assuevit, his qui aluo sunt astricta, nitro quod Bernicariū vocant cum cumino, ruta & pipere pari pondere admixto, pro his qui soluta sunt, dimidio. Conuenit nāq; ab hoc medicamento & pituitam extenuari, & spiritum flatulentum expelli. Grauis autem nec facile tractabilis complexio est, ventris qui intemperanter calidus sit, cum frigido capite. Quæ enim in vētrem defluit pituita, diatriō pipereon, ac diacalamynthes eget, etiam cuius modo mentionē fecimus diospolitici, os autem ventris ab iis qui calorem accendunt, offenditur. Ergo in his qui ita sunt affecti, id agendum, vt pituitam disseces, detergeasq; iis quæ haud quāq; calfaciūt. Quod genus oxymeli esse nouimus iam lubrica, atq; ad curationem difficilis connexio est, vbi tales partium affectus coierint: in quibus os ventris (quæ stomachum vocāt) imbecillū est, ac nauseosum, venter autem ipse retinetur. Quippe quæ hunc laceffunt, stomachum omnia subuertunt, ita vt i sū

Sifrigid<sup>o</sup> humor in frigidum defluit ventrem.

*Absinthij  
Aloe*

Hier. picra cur excogitata.

Hiere picrae compo. triplex.

Pro cinamomo duplū casia.

Diospoliticon duplex.

Si calid<sup>o</sup> venter & frigidū caput.

Curatio Si os vētris imbecillū & venter astrictus.

*Imply<sup>o</sup> morboz*

GAL. DE SANITATE TVENDA.

presidiū ho-  
rum.

Qualiter a-  
stringētia post  
cibū aluum  
soluant.

Si renes cal-  
culū creāt &  
corp<sup>o</sup> fit gra-  
cile.

mo eius, cibi natent, & nauseam subinde excitent. His necessario inci-  
dit, vt cibum parum belle concoquant. Quod si contra, illis ea quæ  
stomachum firmant, exhibueris, etiam in tertium quartumq; diem,  
ipsis venter sistitur. Huiuscemodi igitur hominibus, vnicam vi-  
ctus rationem conuenire animaduerti. nempe vt primo loco olera-  
cum oleo & Garo aliq; quæ ventrem mollire solent, sumerent, post  
iustum autem cibi modum, aliquid eorum quæ stomachum robo-  
rent; acciperent. Ea sunt mala & pira & punica. Quippe aliqua  
sunt horum generum quæ citra acorem astringant, ipse autem qui af-  
fligitur, omnibus seorsum vsu exploratis, quod minime noxium  
iucūdisimūq; inuenerit: eo vtitor. Non multum autem de horū singu-  
lis, est sumendum: sed quātum (vt dixi) imbecillitatem stomachi refici-  
et. nā eiusmodi horū vsus, ventrē soluere experientia comperi. Atq; i  
totū magis qui ita sunt affecti, desident, si quid astringens post cibū su-  
pserint: q̄ si eo prorsus caruerit. propterea quod os vētris iam roboratū,  
& trudit deorsum quæ in summo natant, & cū his vna quæ in toto su-  
periore sunt ventre. tum vero ipsum ciborum momentū intestina quo-  
q; exceptum seruant. ipsa quoq; impellentia quæ a superiorib<sup>o</sup> acceperūt.  
Videtur enim ipsa tum impellendi, tū expellendi uis, etiam si a sede ipsa  
aliquid sursum impulerit: ipsum motum longissime tueri, quāuis præter  
naturam sit eiusmodi in animalis corpore transitus. Cæterum ita se ha-  
bere, vt dicim<sup>o</sup>, cuius itelligere licet, si quod sepe nobis accidit ad me-  
moriā reuocet. Nam mordax interim humor i locum aliquem sedi vi-  
cinum receptus: ad expulsionem sui nos irritat, quem tamen cohi-  
bere propter ciuilia negocia coacti: nec ab his expediti eum expel-  
limus: & facta conuersione eius caput inde dolere sæpenumero sen-  
timus. Optima igitur ratione tametsi lubricantes cibi stomachum in-  
natant: austera sumpta vbi superioribus ventris partibus robur ad-  
diderint: principium deorsum ferendi, ijs quæ in eo continentur, sup-  
peditant. Id ferendi principium intestina tum excipere, tum ad imū  
vsq; exitum seruare solent. Atq; cum satis de his hætenus sit di-  
ctum: ad aliam inæqualem compositionem transire par est. quæ nul-  
li dictarum in malicia cedit. vtiq; in qua renes calculum gignunt,  
aut tophos, quos græce πωσος, aut quomodocūq; aliter vocāt: totus  
vero corporis habitus gracilis est. hi nāq; medicamēta, victūq; quæ ex-  
tenuare possint, requirūt. At ea gracili corpori sunt inimicissima. A deo  
vt quidam qui propter renū viciū vsus his fuerat, vbi digitos deterius  
moueri sentireq; sensit, & vt ipse locut<sup>o</sup> est, veluti cauū quiddā sonātes:

cōmunicauit rem medicis, primū in campania, vbi ipse agebat. hi tanq̄  
 eō affectu laboraret, qui paralyfin id est resolutionem neruorum minae  
 retur: medicamentis quæ ex euphrobio & limnesi (quam etiam adarcē  
 vel adarcon græci vocant) vtebantur. Vt autem affectus ei in deterius  
 cessit, & symptomata cum vehementi dolore ad superiores partes sem  
 per ascenderent: mihi qui id temporis in campania forte eram, rem indi  
 cauit. opemq; rogauit. Ego vero eum ex his medicamētis quæ memo  
 rauit, siccatum, ī hunc affectū venisse intellexi. Quærentiq; qua maxie  
 victus ratione siccitati suę citra renum noxā mederi quis posset: ptissa  
 næ cremorem excogitauit, & pisces tum saxatiles, tum qui in alto mari  
 degunt, aliosq; in quibus nihil esset glutinosum. Simili modo & ex vo  
 latilibus quęcūq; similem carnem habent. porro multę ex mōtanis vo  
 catis volucribus, tali sunt temperamēto. Quas nāq; in vrbibus cōclu  
 sas caupones qui eas venditant, humido ac copioso nutrimento impi  
 guant: aduersissimæ his sunt. Optima vero his qui ita sunt affecti caro  
 est, vt ex auibus perdicum, proxima attageuarum, & sturnorū, & me  
 rularū & turdorū. Quod si montanarū auium copia non est, de his q̄  
 in agro viciant, & gregalibus columbis, qui in turribus nidificant, su  
 mere licebit. Itemq; passerulos, qui similiter ī turribus nidificant. pyr  
 gitas græci vocāt. Sunt autem in editis locis eiusmodi turres. Ita nā  
 q; & gallinis & gallinaceis, qui ī corte aluntur vti licet. Lac vero sic af  
 fedtis reliquorū qdem animalium est prohibendum vnū vero Asininū  
 cōcedendū, propterea quod cæteris omnib⁹ est tenuius. Ac vt vno ver  
 bo dicam, mediam esse conuenit iter extenuantem impiguātemq; vi  
 ctus eorum rationem. particularem vero quæ his conueniat materiam,  
 tum in his libris scripsimus, qui sunt de ciborum virtutibus editi, tum  
 in eo ī quo de euchymia & cachymia præcepimus. A deo superuacuum  
 est hoc loco pluribus morari. Cum id tantum dixisse sit satis, de to  
 to horum corpore nutriendo curam habendam, per eam quam supra  
 cōprehendi victus rationem: vbi de eo sermonem feci, qui quiduis po  
 tius sufferre voluit, q̄ pice illini. At si obesus sit quem calculus infestat:  
 audacter huic tenuem victum iniungito. Eadem & his qui articulorum  
 vicijs laborant conuenire præcepta censebis. Quippe ipsi quoq; medi  
 camentis arthriticis podagricisq; ebibitis: si carnosī, & crassi, & pigues  
 sunt: nullū sentiunt icōmodū: sin graciles: nō modo totū corpus, sed  
 etiam pedes ipsos, interim vero & manus. si hę quoq; prius male habe  
 bant: ī grauissimū statum siccatō perducunt. Scire tamen licet podā  
 grica hec antidota multum a nephriticis distare non ī eo modo, quod  
 crassos glutinososq; succos attenuent: verum etiam quod calfaci  
 ant & siccant. Nam calculosis quæ valde calfaciant, dari nullo

Victus horū

Podag.  
 Attageua.  
 Sturnus  
 Merula  
 Turdus.

Lac asininū  
 ceteris tenui  
 us.

Siq; calcu  
 los⁹ & obes⁹.  
 Articulari  
 morbo & po  
 dagra labo  
 ratiū curatio  
 Podagrico  
 rū remedio  
 rū & nephri  
 ticorū diffe  
 rentia.



GAL. DE SANITATE TVENDA.

modo conuenit. Quoniam uero dictum abunde de talibus omnibus ē, in opere quod de medendi ratione conscripsimus; præterea ī his libris, quos de medicamentis edidimus: qui ipsi duplices sunt, qui priores ordine sunt, de medicamentis simplicibus, qui posteriores de compositis: profecto nec omnino nihil, nec prolixius meminisse de iis cōueniebat. ppter ea quod eiusmodi corpora inter ea quæ exactam sanitatem habēt, & quæ iam ægrotant: medium statum optinent. siquidem ea pars artis quæ instantem morbum declinat, (prophylactice græce dicit) affectis ad hunc modum corporibus consulit. Nemini enim ex iis qui corporis habitum inculpatum habent: aut medicamēta bibenda, aut tenuante uictu utendum censemus. Sed qui pro naturali imbecillitate, aut corporis totius, aut partium quarundam, ex leui causa læduntur: hos ad prædictæ prospicientis partis uictum, traducendos censemus, atq; a suspecto summouendos. Quē tamen nemini esse noxium uidemus, eorum qui naturali corporis bono sunt habitu, & modice laborare non grauātur. Verum qui ex leui causa afficiuntur, ita ut magnis morbis assidue vexentur, ueluti comitiali, vertigine, (quod scotoma græce dicitur), capitis doloribus. item aliis in quibus caput, subiectis partibus, Symptomatum occasio est, quarum sunt dentes, Gingiæ, Columella, uel uero uerbo omnes quæ in ore & faucibus sunt partes: ad hæc aures, & oculi, & stomachus, & uenter, & spirandi partes, nempe summa arteria, quæ larynx dicit, & aspera arteria, & pulmo, & thorax: his uictus cōmunis scopus est, caput ipsum ante omnia & quæ accuratissime minus oportunitate ad uicia reddere. mox etiam afflictis partibus prospicere. modo tamen ne ignoretur, hoc ipsum quoq; alia determinatione egerere, utiq; hac. Non omnes quæ læsæ sunt partes, esse roborandas. Optima uero determinatio est, quæ ex usu earum petitur. quippe oculorum & aurium, permagnus est usus. Iccirco deciditibus in has a capite ex cremētis: deriuatio per uicinas partes (parocheteusin Hippocrates uocat) molienda est. ac ad nasum potissimum trahenda, quæ in has partes feruntur. Sin ad nasum non sequuntur: in os ipsum. utiq; per ea quæ pituitam eliciunt. (apophlegmatismata græci uocāt) sicuti ad nasum. tum per ea quæ sternutamenta mouent. tum quæ eius obstructions aperiant. Oculis uero ipsis robur adiicies, si sicco collyrio quod ex frigio lapide componitur, utare. ac sic palpebris specillo inducas, ne oculi membranam intus contingas. ita nāq; mulieres quotidie faciunt. cū stibio oculis gratiam conciliant. Ad aurium uero robur, uel glaucium solum super cote tritum cum aceto, mox tepidum per specillum blande infusum, aut etiam per instrumentum illud quod publice ī usu est, & oricularium clysterē, græce ωτρυχουτα uocant, ubi uero satis firmatę sūt,

His q̄ inculpatos sunt habitu nō esse medicamēta bibenda aut tenuante uictu utendum. Exercitandū esse.

Nō oēs partes læsas, esse roborandas. sed quæ. Oculorū præuidentia. Parocheteusis.

Quib⁹ roborat⁹ oculus.

*Sunt roborand, q̄ frigio lapide*

Quid aurem roboret.

ita vt nihil in has confluat: assidue instillandum optimi Nardini vnguenti aliquid. id olim dumtaxat laodiceę in Asia prestantissimum fiebat. nunc vero & in aliis fit vrbibus. Robur autem auribus vel magis afferet, iisdemq; proficiet, collyrium quod diaglaucium, propterea quod glaucium recipit, vocant. præterea diarhodō, & crocodes, & nardinū, & quod *διοςκου* græce dicitur. præterea ex vnguētis ea quæ Romæ opulentis mulieribus conficiuntur. quæ foliata & spicata vocant. Quod si larga fluxio, & sanies assidue in aures a capite feratur, & exulceratio iam facta sit: sane exulcerationi, andronis medicamēto, & similibus medebis. Inter autem id agendum, auertere materiā ad nasum & os debes. Quo facto iam cōpressis vteris. veluti autē ex iis quæ a capite defluunt, identidem læduntur aliqua, eorum quæ illi subiecta sunt: sic ex iocinore, & renibus, vel liene, in alias partes quæ ipsis sunt imbecilliores, morbi incidunt. Siquidem demonstratum in iis commentariis ē, qui sunt de naturalibus facultatibus inscripti: singulas partis trahendi facultatem habere proprii sibi ac conuenientis succi: quem alterātes ad similesq; abutuntur ad nutrimentum. Rursus aliam facultatem habere, qua quod superuacuum est expellere in vicinum desyderent. Ac si quidem ipsa quæ vicina particula est, corporis habitum firmum habeat: quod sibi obtruditur, vtiq; non admittit, facitq; vt in ipsa solum q̄ primum affecta particula est, dolor vsq; subsistat. Sin imbecillior sit, q̄ illa vnde excrementum mittitur, admittit illa quidē, ceterū ipsa quoq; ad imbecilliolem quampiam a se rursus transmittit. Atq; hæc rursum ad aliam. donec in eam procumbat, cui imbecillior nulla sit reliqua. Atq; ad hūc quidem modū, quorum nulla victus sui cura est: alius alia parte assidue vexatur. Qui nihil colligunt superuacui: his manent imbecillæ partes semper in tuto. Cuius rei euidentissimum argumētum est, quod aliqui sex mensibus pluribus ve infirmis partibus laborant. Cum si sola imbecillitas ipsa id efficeret: perpetuo laboraret infirma pars. ceu cui ægrotationis causa nunq̄ abesset. Nūc quoniā ppetuo nō laborat: manifestum est aliud quippiam interuenire, quod eius affectus gignēdi sit occasio. Qd̄ certe aliud nō est, q̄ qd̄ vel quātitate vel qualitate redūdat. Atq; hoc ipsū quod redūdat, aut per totū colligitur corpus, vocātq; eū affectum græce plethoran, aut in parte aliqua p̄cipe. Sed quæ alioqui natura sit imbecillior. id vero aut ī ipsa manēs, aut se in imbecilliolem quāpiam natura recipiens, noxam ingerit. illud ergo ante omnia cōsiderandum definiendumq; est, propter ne semetipsum perpetuo labore mem̄brum, an propter aliud quod prius ipso sit affectum. Atq; extrinsecus quidem non nūq̄ imbecillæ parti noxa incidit, ex eo quod refrigerata, aut contusa, aut vulnerata, aut lassata est. plurimum tamen ex vi

Diaglauciū. vulgo sic  
menitise appellatur.

Si exulceratio  
in auribus

Sicut ex capite in subiectas: ita ex iocinore liene renibus, in alias partes vicia incidere.

Attrahens & expultrix facultatis ingenium.

Vnde fiat, vt alius alia parte laboret.

GAL. DE SANITATE TVENDA.

Curatio.

Alius status  
grauissimus

*De sece genitali admodum ralhdo.*

Vitæ ratio.

Vnctiones  
frigidae.

Ceratum  
κρηλαίου

Etus ratione, quæ redundantiâ viciosum ve succû cõtrahit. Attẽdere itaq; magnitudini naturalis infirmitatis mēbri cõueniet, hac prius discretionẽ vsum. ac tenuiorem quidem homini victû q̃ prius exhibere tum idoneã exercitationẽ iungere. Cauere vero ne qd ab externis causis noxę incidat. postea si ab ijs nec ipse gracilis fiat, nec ibecilla eius pars affligat: insistẽdũ eidem victus rationi est. Sin autẽ aut omnibus mēbris fiat gracilis, aut mala afficiatur, quod vicioso est habitu: mutare talem victus rationẽ debetis. vtiq; si affligitur, duorum alterum faciens, aut victum hominis in tenuiorem mutans, aut certo anni tempore purgatione vtens. A c aliis quidẽ vna quotannis purgatio vere incipiente satisfacit, aliis altera quoq; post hanc autumno est opus. Ac si sanguinis quẽdem abũdantiã corpus accumulauit: mittẽdus is est. Sin viciosum succû, vacuãdus hic medicamẽto est, qd superãtem humorem purget. Quod si ex tenui victu pars afflicta leuatur, sed corpus emaciatur: picatione vtendum. sicut antea est comprehensum, ad extenuati habitus refectiõnem. Sane pessimus corporis status est, & ille. Sũt enĩ qui genitale semẽ copiosum calidũq; gignũt. quod eos ad expulsionem sui proritat, post quã & ventris os illis resoluitur, (quod stomachus non a medicis modo, sed etiam ab aliis hominibus vocat, ita vt a veteribus græce cardia) & ipsi toto corpore nõ solum relaxantur, ibecilliq; fiunt: sed etiam sicci, graciles, pallidi, cauiq; oculis cernũt. Quod si ppter ea qd ex cõcubitu sic vexãtur, ab hoc se retrahãt: nõ modo capitis molestiã, sed etiam stomachi offensionem, fastidiaq; sentiunt. Sed nec ex cõtinentia magnopere iquantur. Accidunt enim ipsis per nocturnas imagines, non minora incõmoda, iis quæ a cõcubitu senserũt. Horũ cũ quidam mordax præcalidũq; semen iter emittendum sentire non solum se, sed etiã mulieres cũ quibus rem haberet, referret: suasi homini abstineret a cibis qui semen genitale augerent. Sumeret autem nõ cibos modo, verum etiam medicamenta, quæ id extingueret. Quorũ tradita nobis materia est, in his libris, quos de alimẽtis, iteq; quos de simplicibus medicamentis conscripsimus. Tum vero exercitationibus vteretur, quæ supernas partes potius excercerent. Cuiusmodi est quæ parua pila. & quæ folle fit, & quæ per alteres. A balneo vero lũbos totos vngeret, vnctione quapiam frigida. Talia sunt, & crudũ & acerbũ oleũ (quod ωμοτρι βεσ & omphacinũ vocant,) & Rosaceũ, & melinũ. vtiq; quod ex eiusmodi fit oleo. Ipse vero crassioris substantiæ vnctiones nõnullis cõpono. ne facile a corpore defluãt. Est autẽ cõpositio earũ, ex cæra & aliquo eorũ quæ refrigeret. primũ aut vbi ceratũ qd a medicis græce κρηλαίου dr feceris, dein i mortario, manibus affatim subegeris: ifundes refrigerantẽ succũ, quẽ etiã q̃ maxime cũ cæra sic permiscebis, vt v

nitas fiat: succorū vero id genus descriptā materiā habes, ī simplicium medicamētōrū libris. Quorū obtui maxime facillimeq; parabiles sunt: & semperuiui, & solani, & vmbilici veneris, & psylij, & polygōni, & tribuli, & portulacæ, hæc vero succū nō remittit, nisi dū ī mortario tūditur: adfūsum sit humoris quippiā, qui tenuis aquosæq; nō lētē & crassē substantiæ sit qualis vix imaturæ ē, & rosarū. verū hi æstate reliquorum nō pauci etiā aliis tēporibus habētur. veluti lactucæ. qui ipse quoq; ex refrigerantib; est: Quin etiā lini semē, si ī aqua coquas refrigerantem cremorem efficit. Porro Gymnastarū quēpiā vidim; ex iis q; athletis præfuerat, qui athletæ cuiusdā renib; plūbi laminā supposuit quod nocturnis imaginib; careret. Idq; cū e plebe cuidā, qui sic esset affect; indicarē: adiutus gratias egit. Alter vero cui carnis natura imbecillior erat, nō tulit plumbi durtiam. huic ergo suasi, earū quas supradixi herbarū aliquas substernere, ac cū ipsis molles amerinæ frondes, & rutæ. Sensitq; illico ex his fructum. Ita q; vsus deiceps assidue est. Quī vbi Amerinæ semine assidue vesci suasi: etiā ob id gratias egit. sicuti etiā pro ruta. Ac taliū quidē materia, tū ī opere de simplicib; medicamētis, tum in libris de ciborum viribus, tradita est. Nunc illud visum est sermōni necessario adiiciendum, cauendas esse vnctiones frigidas, quæcūq; ex papauere mandragora ue fiunt. Neq; enī horū quippiā admodū, neq; etiā cū in sūmo viniū sūt, herbæ ipsæ substernēdæ. nā sicuti prædictis: ita iis quoq; substratis vti licet. Quī rosas experiri cuidā suasi: sensitq; ex his substratis leuamē, citra vllā renū noxā. Sed & aliud excogitavi, his qui ita sunt affecti nō insalubre, veluti ex ipso vsu cōperi. Quippe experiētia normæ vice semp habēda est, eorū quæ excogitaueris nec scribēdū pro vtili quicq; est, quod nō sis exptus: nisi tamē hoc ipsum testeris, nō esse tibi adhuc expertum. Quid ergo est quod a me excogitatū magne esse vtilitatis sum præfatus? Nēpe seruare oportere, qui hoc corporis vicio vrgentur: quando maxime genitalis seminis abūdantiā, quod excerni postulet, collegerit. Ac die quopiā postq; boni succi cibus ī cœna se modice impleuerit, ad somnū conuersos, cōcūbere. postero die cū satis dormierit, ac surrexerint, linteo fricari, quoad rubor per cutim appareat. Mox aliqua ex oleo fricatione modice vti, tum exiguo interpolito tempore, panis aliquid bene fermentati, & furno cocti, ac puri, ex vino mixto gustare: atq; ita ad opus consuētum redire. Medio tamen tempore frictionis ex oleo, & panis gustandi, si quis locus in vicino sit: in eo ambulare, excepto, si hiibernum frigus sit. Tum enim intus manere satius duco. Non dissimilem roborandi per cibum stomachi rationem, & grammaticam.

N v

Frigidi succi.

Præfidiū cōtra noctnas. imagines

Frigidas vnctiōes ex papauere &amp; mādragora cauendas. Experiētia p norma. Quomodo quippiā p vtili scribēdū.

De comitia-  
li cōuulsiōe  
assidue affli-  
cto.

Cōmune oī  
um p̄icipiū  
qui ratione  
sunt exerci-  
tata.

Diacydoni-  
on cōpositō

Stomachico  
rum medica-  
mētōrū cras-  
sifitudo

GAL. DE SANITATE TVENDA.

co cuidā, quē comitialis spasmus assidue vrgebat, suasi. Ac mirifice contulit. maxime vero in fiduciam veni hominis iuandi: vbi didici, tum spasmos incidere, cum diutius a cibo abstinuisset. magisq; si dolor interim, ira ue interuenisset. Quinetiam habitum corporis eius cōtuebar. sciscitantiq; de hac ipsa re: stomachū assidue bili vigeri est fassus. Omnibus vero qui hęc legent cōmuniter illud suatum velim, p̄sertim qui tamen medicine artis sunt ignari, cogitationem tamē habent exercitatum, ne veluti vulgus, ita ipsi quoq; pecorū ritu vidus ratione vtantur. Quī potius vsu explorēt, quinā ipsis cibus potusue sit noxi⁹. quæ p̄terea quantaq; dimotio, pari modo & de venere obseruent. nū noxia sibi innoxia ue sit, tum ex quanto interuallo vtentibus, noxia innoxiaue sit. Nā sicut retuli, nōnulli imodice lēdūtur. Alii citra noxam vsu eius ad senium vsq; sufficiūt. Verū hęc ambo genera rara. nempe eorum qui magnopere lēduntur, & qui nullum sentiūt incōmodū. Totum vero quod ī medio est, id cū maioris minorisq; discrimine, ad magnū hominū numerū se extendit. quorum qui non rudes sunt, sed ratione probe exercitata, (non enim quorūlibet est hęc nosse) iis suadeo obseruet, ex quibus lēdi se iuuari ve sentiant. ita enī fiet, vt in paucissimis medicorum opera indigeant. quoad ī sanitate sunt. Hacten⁹ prodiderā, cū amicorū quispiā toto opere perlecto, vnum omnino restare dicebat, quod superius a me relictū, post erat dicendum, nēpe medicamētum quod ex malorum succo conficitur. Quod tum ad appetentiā excitandam, his quibus ea languet, est vtile. tum ad concoctionem, iis qui parum foeliciter cibos cōcoquunt, & in summa ventri robur conciliat. Laudato igitur homine: quod admonuit apposui, & cōpositionē ipsi⁹, quæ ad hunc modū se habet. Accipies succi malorum cotoneorum quę dulciora maioraq; sunt, ac minus acerba, quęq; nostrates ī Asia græce Struthia vocāt, Sextarios Romanos duos. quib⁹ mellis optimi tātūdem miscebis. A ceti Sextarium vnū & semissē. hęc cum super prunas modice coxeris, & spumam detraxeris, imittes Gīgiberis vncias tris, piperis albi duas, dein rurs⁹ in simili igni recoques, donec mellis crassifitudo existat. Qua vtiq; crassitudine stomachica medicamenta preparari solent. hoc vero medicamētū etiam iis quib⁹ inualidū iecur est: salutare īprimis est. Illud vero latere non debet, ieiunis id maxime dandū esse, mediocri Mystri modo. Quanq̄ nec si a cibo sit sumptū: quicq; lēdit. Cōmode quoq; dabit, etiā si pri⁹ pransus quispiā, ante cōnā id sumpsit. Maxime tamē tēpestiue id duab⁹ horis, aut trib⁹ ante cibum obtuleris. Quod si id astringere magis voles, etiā ex cotoneorū succo conficias. Cæterum si cui venter intemperie caloris laborat, aut etiam bili quouis modo abundat, huic auferri & piper & Gīgiber debet.

Compo ad robora dō stomachi

Ac succus malorum cum aceto & melle, tantum ad præscriptam crassitudinem coctus dari. Qui vero medio temperamento ventres habent: ita vt nec biliosum excrementum, nec pituitosum congerant: his piperis & Gingiberis dimidiū eius qui prædictus est modi, sat erit. Ita nimirum, vt sit piperis vncia vna, Gingiberis vna & semis. At quibus frigiditas temperiem viciat: his quatuor Gingiberis, piperis tris, aut duas & semis vncias iniicies, lice-

bit & cum ad medium modum præparaueris: in ipso vsu piper addere. At

quæ ad hunc modum, iis quibus in diuersis mēbris

pugnantia tē-

peramēta sūt,

consulēdum

censemus.

Quib⁹

vero in

vna quæ

libet simulari instrumentali ve parte imparitas temperamenti visitur: de iis alio opere agetur.

τελος θεου χαρις.

Impressum Parisiis per honestum virum  
Guilielmum Rubeum Typographum. Anno  
nostre reparationis, M. D. xvij. vndecimo ca-  
lendas Septembris.



Errata

Animaduertat studiosus lector primo numero Folia, secundo  
paginas, Tertio Lineas significari. Qui quidem tertius si in aliq̄  
bus non reperiatur, scias erratum in adnotationibus quæ in mar-  
gine sunt, esse. Reliqua oculatus lector facile emendabit.

Folio. ij. pagina. i. Linea. vj. Erratū, alect: Lege alecti: Fo. v. pa.  
i. li. xx. err. defluit le. defluit. Fo. ix. i. ix. er. iracūdiū le. iracūdū.  
Fo. eodem. i. xxxvij. er. æer le. aer. Fo. eodem. ii. xxvi. er. hide le.  
humide Fo. eodem. ii. xxvii. optimum fortasse etiā reliquis oib⁹  
ifantibus est, ipsū lac le. optimū quidē est, etiā reliqs fortasse om-  
nibus ifantibus, ipsum lac &c. Fo. x. i. iii. Erifistratus le. erafistra-  
tus Fo. eodem. i. xii. mōeri le. moueri. Fo. eo. i. xl. excessūt le. ex-  
cesserūt Fo. eo. i. xlii. Frigidū le. frigidum Fo. xi. ii. xii. adhæc le.  
ad hæc Fo. xiii. i. viii. suffocās le. suffocās F. eo. i. xv. saluberrim⁹  
le. saluberrim⁹ F. eo. i. xvi. vtilissimis le. vtilissim⁹ F. eo. i. xxxvi.  
ue le. ne F. eo. ii. x. Quēq̄ le. Quāq̄ Fo. eo. ii. xxxix. ppter ea le. p-  
pterea Fo. xiiii. i. xx xv. seorsum le. serosum. Fo. eo. ii. xvi. memi-  
nib⁹ le. meminim⁹ Fo. eo. ii. xviii. arbitrior le. arbitror Fo. xv. i. xi.  
sumus le. simus Fo. eo. i. xx. phlegmonis le. phlegmones Fo. eo.  
i. xxix. phlegmon le. phlegmone Fo. eo. ii. xxxii. siquidē le. si qui-  
dem Fo. xvi. i. iii. aduersa per le. per aduersa Fo. eo. i. xii. deficcāt  
le. difficcāt Folio eodem prima pagina linea. xvi. redūdēt lege re-  
dundant. Fo. eo. i. xxxi. ita quoq̄ le. quoq̄ ita Fo. eo. i. xxxv. Es-  
que le. Aque Fo. eo. i. xxxvii. Siguis le. Signis Fo. eo. ii. xxvi.  
cuiusuis le. cuiuis Fo. eodem. ii. xl. cursus lege rursus Fo. xviii.  
i. xxxii. erit le. licebit Fo. eo. ii. xiiii. subtrāuersum le. subtrāuersū  
Fo. xix. ii. v. cnoiugationes le. coniugationes Fo. eo. ii. xii. menfi-  
onē le. mētionē. Fo. xx. i. xxxv. nec dura le. nec a dura Fo. eo. ii. x  
aliquid le. aliud Fo. xxi. i. iiii. at qui le. atqui Fo. xxi. i. xxx. ex quā-  
titate dura le. non solū dura. Fo. eo. ii. ii. te le. se Fo. xxii. ii. ii. me-  
miuit le. meminit Fo. xxiii. i. i. reliquos le. reliquas Fo. eo. i. iiii. Si-  
quidē le. Siquidem Fo. eo. ii. xviii. Nam omnia le. Nā quoniam  
omnia Fo. eo. ii. xxi. Eādē ab le. Eādē ob F. eo. ii. xxvi. meatū le.  
meatuū Fo. eo. ii. xxxiiii. sana le. sanat Fo. xxiiii. i. xvi. dentissimā  
le. densissimā Fo. xv. ii. iiii. abundæ le. abunde Fo. xxvii. i. xxiiii.  
retrosū le. retrorsū Fo. eo. ii. ii. colstterit le. cōstiterit Fo. eo. ii. xxi.  
Smiliter le. Similiter Fo. xxviii. i. meatus le. mot⁹ Fo. xxxii. i. iiii.  
excremētōū le. excremētorū F. xxxvii. i. vii. de ea quæ ad lassitu-  
dines pertinent le. de eo qui ad lassitudines pertinet Fo. xxxviii. i.  
xxx. Siquidē le. Siquidē Fo. eo. ii. xxxi. exercet le. in vsu est Fo.  
xxxix. ii. xv. cuiusq̄ le. cuiusq̄ Fo. eo. ii. στυγασίς le. στυγασίς

Errata

Fo. xl. i. xxxiiii. robustior le. incitator Folio. eodem. ii. vigi. tristi. le. vigi. & tristi. Fo. xlii. ii. xxvii. traslat<sup>o</sup> le. traslat<sup>o</sup> Fo. xliiii. i. xxv. ficut le. sic vt Fo. eo. ii. xxxii. accidus. le. acidus Fo. xlv. i. i. appreat le. appareat Fo. eo. i. xxv. seperatio le. separatio Fo. eo. ii. xiiii. indicnat. le. indicant Fo. xlvi. ii. pituitosi le. pituitosus Fol. xlvii. i. xxiiii. Facultas le. copia Fo. eo. ii. xxv. alterū est. le. altere vero est Fo. xlviii. ii. piuuia fieri le. pluuia aq̄ fieri F. eo. ii. xxxv. quod le. quaad Fo. eo. ii. xxxvi. nutriēdum le. Nutriēdū Fo. xlix. i. xxiii. profesto le. vtique Fo. l. ii. iiii. miscebs le. miscebis Fol. eo. ii. viii. quod le. quoad Fo. eo. ii. xxxii. abeting le. abieting Eol. eo. ii. xxxiiii. facultas le. copia Fo. eo. ii. xl. quidecim le. i. quindecim Fo. li. i. xii. addisse le. addidisse. Fo. eo. i. xxxvii. frida le. frigida. Fo. eo. ii. xxi. siquidem le. si quidē Fo. eo. ii. xxxix. adiūctū le. adiunctus Fo. liii. i. xxv. legumnē le. legumen Fol. eo. i. xxvi. simili le. eadē vero Fo. eo. ii. xxv. secuti le. secutus fim Fo. liiii. i. xxi. partibus le. partibus Fo. eo. i. xxiiii. totum le. totam Fol. eo. ii. xxix. est turpitudinem le. est vt turpitudinem Fo. eo. ii. xxxvi. prout est le. in statu suo Fo. lvi. ii. ii. optimus le. optimi. Fo. lvii. ii. xiiii. pulueratis prius le. puluere prius inspersis Fo. eo. ii. Rontunde le. Rontundæ Fol. eo. ii. Gorecomice le. Gerocomice Fo. lix. i. xxi. petre solimum le. petroselinum Fol. eo. ii. xx. semidalin le. similaginem. Fo. eo. ii. xxii. semidali le. similagine Fo. eo. ii. semidalis le. similago Fo. lx. ii. xii. dexta le. dextera Fo. lxi. i. x. veluti a manu le. veluti manu Fo. lxii. ii. iii. magnificiēde le. magne faciēde Fol. eo. ii. xvii. & le. ex Fo. lxiiii. i. xxiiii. motē le. motus F. eo. i. xxxv. caliores le. calidiores Fo. lxv. ii. xiiii. quam le. qua F. lxvi. ii. xxxvii. pfecto le. profesto Fo. lxvii. ii. xxiiii. id est cibus le. id ē de cibus. Fo. eo. ii. xxiiii. qui qui le. qui Fo. eo. ii. xxxiii. diacalamynthen le. diacalaminthen Fo. lxix. i. xxx. humactante le. humectante Fol. eo. i. xxxii. cibus le. cibus Fo. lxxi. i. xxxiiii. renuatorius le. tenuatorius Fo. lxxii. ii. xxxv. vnam le. vuam Fo. eo. ii. xxxviii. medicorū le. ge. medicorum. Fo. lxxiii. ii. iiii. ypocheonos le. hypocheomenos

Einis. Laus deo.





Capitulum 1. de ...

GALILEI

NERO ...

MONIALINA

... ..

... ..

