



De ratione victus salubris,

<https://hdl.handle.net/1874/437252>

DE RATIO

NE VICTVS SALVBRIS, AV
TORE GVLIELMO IN-
SVLANO MENAPIO
GREVIBRVGEN

SI.

Opus nunc recens natū, & in lucem editum.

*Cum præfatione paulo longiore, ad instar iustæ
Declamationis. In qua laus & utilitas
quoq; diæteticæ continentur.*

COLONIAE, APVD IOHAN-
nem Schoensteniū, An. M. D. XL.

IN DE RATIO

Heisryanus in Menapij laudem.

In lucem ueniant, ueniant tua scripta Menapi,
 Aeterno dignum nomine surgat opus.
 Viuat opus quodcunq; paras, quodcunq; parabis,
 Ista uelint noliq; tempora, uiuat opus.
 Exactum licet esse neget gens inuida, uiuat,
 Huic meritas laudes postera secla dabunt.
 Non nimium curas probet, improbet æmula librum
 Turba, bonis mauius quàm placuisse malis.
 Fallitur gens stulta, rudis, gens improba dæmens,
 A uiuis uiuo gloria rara uenit,
 Te tua mens, tuus ipse labor tua lingua beatum
 Auctum & perpetuis laudibus efficient.
 Te tua posteritas Ciceronem sæpè uocabit,
 Tèq; ut Vergilium mente manuq; teret.
 Ergo age Nasutos contemnes, deniq; Nasos,
 Atq; canum rabiem, Zoileasq; notas.

MAHOL V D IONIA

AMPLISS.

CLARISS. QVE VIRO IOHAN

NI VLATTENO ECCLESIAE

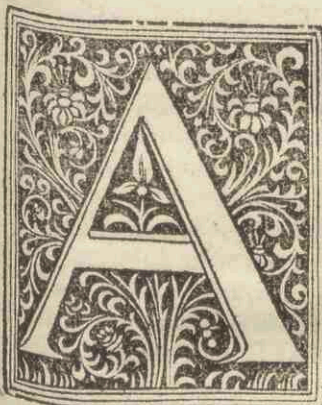
Xantensis Præposito, & illustrissimi D.

Gulielmi principis Iuliae, Gelriae,

Cluiae & Bergis, à consilijs

Gulielmus Insulanus

S. P. D.



RTIVM scriptores o
mnes excellētes, Amplis
sime clarissimeq; uir, du
plicem ferè uiam in scri
bendo mihi tenuisse ui
dentur. Nam aut cælesti
sorte quadam & ingenij
industriæq; felicitate res
ipsi nouas per sese inue
runt, aut ab alijs inuētas,
minus aut dilucidè copio
seye traditas, scriptis suis
explicuerunt, auxerunt,

& prout cuiusq; captus fuit, in aliam atq; aliā formam
ordinemq; retulerunt. Eundem tamen utriq; finem secu
ti, nempe ut & utilitatem ipsi publicam iuuarent studi
orum, & suis posterisq; seculis nomen suum commen
darent. Id quum ubique artium nos usu uenisse uideam
us, tamen haud scio, an certiore manifestioreq; exem
plo, q̄ in libris medicorum salubritatem uictus profi
tentium. Nam quantum longissimè sese mens mea por
rigere potest, ante Hippocratem Coum medicinæ oīs
professorem, neminem unum fuisse inuenio, qui uictus

NVNCVPATORIA

salubris describendi formā ac rationem ex professo sibi
 sumpsisset: aut si quid eius extitit, ita totam tamē eius ar-
 tis gloriam & splendorem occupauit Hippocrates, unus
 ut ipse omnium, qui ante se fuerunt, nomen & memo-
 riam facillē obscurauerit. Quanquam non defuerunt po-
 stea, qui siue inuidia, siue ignoratiōe librum eiusdem sa-
 lubris uictus præcepta & obseruationes quasdam conti-
 nentem, alijs astruxerunt: quidam Aristoni, Philistioni
 quidam, Pherecidi etiam nonnulli. Sed utcunque tandē
 sit, totus ipse liber Hippocraticam mentem sententiāq̃
 referens nostrum hunc in antiqua possessione tituli glo-
 riæq̃ facillē conseruat, ut non immerito ipsius esse statua-
 mus. Verum quia nonnulla ab hoc ut in primordijs ar-
 tis illius subobscurē, quædam succinctē nimium tradi-
 ta fuerunt: subsecutus hunc est singulari fatorū, opinor,
 clementia fauoreq̃ erga genus humanum Galenus per-
 ganeus, qui quasi face quodam præluens uiam ad me-
 dicinæ patefaceret adyta, & reconditos quosque sensus
 Hippocratis euolueret illustraretq̃, edito libello sub sa-
 nitatis tuendę titulo. In quo quidem tu dubitare possis,
 maior ne fuerit felicitas Hippocratis, tam fidelem & cō-
 modum nacti interpretem: an Galeni, talem tantumq̃
 patronum & autorem sortiti, ad quem omnia sua decre-
 ta tuto referret. Quāquam, fateor, inter Hippocratis &
 Galeni ætatem alios quoque medicos diæreticos (ut sic
 dicam) interuenisse, Polybum uidelicet, Dioclem Car-
 rystium, Asclepiaden, & Themisonem. Verum Polybi
 opus apparet imperfectū, nec satis bona fide ubiq̃ reddi-
 tū. Diocles itē succinctus est, & q̃ suorū p̃ceptorū minus
 horæ spacio peritū faciat lectorē. Asclepiades aut q̃uis
 multa in rē nostrā uisus fuisset p̃stitisse, ingenti etiā edito
 uolumine, quo ad communia quædā auxilia p̃ceptaq̃
 totam medendi rationem astrinxisset, abstinentiam ui-
 delicet modo cibi, modo uini, frictiōem, ambulationē,
 gestationem, tamen obtinere homo nouus in professio

Meminit
 huius Ga-
 le. in cō. su-
 p. 1. apho-
 ris. Hipp.
 partic. 6.

Huiusmē-
 tionem fa-
 cit Pli. in
 7. nat. his.
 li. ca. 37.
 & li. 26:
 ca. 3. fuit
 hic autor
 cōtēpora-
 neus Co:
 Pompeij
 Magni.
 Eodē Ci.
 se scribit
 & amico
 & medi-
 co usum,
 lib. 1. de
 Orat.

EPISTOLA

ne medicinæ non potuit, qui prius rhetor parum questu
 osus fuisset, ut in artis alienæ tractatione parem persuas
 den diuim & gratiam cōsequeretur. Quum alioquin in
 signia experimentorum aliquod edidisset miracula, gra
 uissima etiam & difficilima sponsione in se recepta, ut si
 des scriptis eius abrogaretur, si repertus unquam inuali
 dus in uita fuisset. Verum huius monumēta simul cum
 autore desiere, succedentibus statim, qui contradicerēt.
 Tametsi magno bono publico accidisse uideri poterat
 Asclepiadis libros incolumes in ulteriora tempora mā
 sisse. Nāq; tātus scriptor æquiores sane iudicem inue
 nisset posteritatem, tepefacta iam inuidia. Præterea fru
 ctum aliquem subsequatæ ætates ex tanta uarietate scri
 ptorū, & ex eloquiū facultate uoluptatem percepissent,
 ut in argumento parum capaci sermonis elegantioris.
 Nam Themisonis, qui postea in eadē professione Ascle
 piadi successit, nihil præter nudum nomen retinemus.
 Omnium igitur ante se laudem, quod fateri liceat, supe
 rauit Galenus, industria, copia, nitore, uarietate. Et quā
 uis hæc gloria merito debetur Galeno, uisi tamē pleriq;
 sunt simul cum breuitate (quod difficile habeatur) faci
 liorem tradendi modum in eo desiderauisse. Cæterum
 quod modum ipse stilo imponere non didicit, est hoc q
 dem ipsi commune cum doctis & habere præditis inge
 nio uiris, qui quamuis plus iusto interdum in dicendo
 scribendoq; prouehantur, ipsi tamen sibi parcē locuti fu
 isse uideantur. Et accedit ad difficultatem captus intelli
 gentiæq; mediocrium & inexercitatorū ingeniorū cir
 ca lectionem Galeni: quod in eo de sanitate tuēda libe
 lo subindē miscet alia quædam, dum modo pharmacis
 medendi rationem ostendit, modo ad balneorum, un
 ctionum, frictionumq; sua tempestate plus satis frequen
 tiū superstitionem nos reuocat, innocentioribus & san
 ctioribus postea temporibus interdictā. Quod nisi quis
 reliqua Galeni quoq; percepta meditataq; habeat, tenuē

Themiso
 nis nomē
 a Galeno
 Celso, &
 Plinio in
 terdū cō/
 memora
 tur.

NVNCPATORIA.

sanè cognitionem totius libri uideatur consecuturus. Quo quidem in negotio minus nos esse ambitiosos uerè fateri posse uidemur, ut illud quoque commemoremus, distinctiorem quendam ordinem & uiam paulò plus habentem compèdij ac facilitatis nos secutos. Dū de rebus illis sex non naturalibus ex ordine tractamus, nempe, aëre, exercitatione, cessatione siue quiete, cibo & potu, somno & uigilia, inanitione & repletiōe, ac postremum de affectionibus animorum. Quæ quidem res coniugatione sui sex numero, alioquin plures, uulgo dictæ sunt non naturales, non quia sint præter naturam, sed quia sunt quodammodo nostræ electionis & arbitrij, extrinsecus aduenientes, quodq; usu, effectibusq; suis aut iuuant, aut impediunt naturam, eiusq; facultates. Sequor autem hic communem loquendi modum, què si cum bona medicorum omnium pace liceat in meliorem uertere, res non naturales dixerim necessarias quidem, sed diuersitate usus sui salutare aut noxias. Verū quia hæc peristasis nimis apparet longa (nec tamen subinde uenit in necessitatem & usum mos iste loquendi,) sustinebimus pristinum illum efferēde rei morem, quoad meliorem reperiemus. Iam uerò, ut me etiam cōuertam ad posteriores illos medicos longiore relictos interuallo à Galeno. Nam qui proximè successerunt, longo ipsi catalogo referendi, pro se quisque lucis & utilitatis aliquid attulerunt ualetudini cognoscendæ, instaurandæq; nemo tamen, quod sciam, uno aliquo singulari compendio rem totam comprehendit, præter unum Plutarchum. Sed generatim tamen ille & breuiter agit, ita ut inter artis principia constitisse uideatur, non quo necesse erat, fuerit progressus. Posteriores uero illi, quorum statim mentio facta, licet sparsim alij aliter rem nostram tractauerint, ñ tamen qui ad imitationem Galeni in iustam libelli formā diætetice redegerunt, adeo nihil insigni dignū æmulatione præstiterunt, ut longius

EPISTOLA

multo gloriæ, quàm temporū interuallo sint relictī posteriorēs. Quorum de numero sanè fuerunt Arnoldus Nououillanus, Magnanimus, & Monpessulanus quidā. Nam ut doctissimi modo uiri fuerint, quod quidem libenter concedo, nullam tamen ipsi curam habuerunt, res pulcherrimas omniumq; cognitione dignissimas aliqua sermonis gratia uenustateq; commendandi. Vt ne interim præteream, non eo, unde oportebat, petita placitorum suorum fidem. Nam quum contenti fuerint testimonij & autoritate Pœnorum & Arabum quorundam, consensuq; uulgari suorum temporum, non possunt profecto præsentis seculi iudicij & ingenij, ad fastidium usque delicatis satisfacere. In quo dispar ratio nostra cum illis scriptoribus fuit. Siquidem ubique data à nobis opera diligēter est, ut, quoad fieri posset, candorem & proprietatem sermonis latini retineremus, & ad uetustissimorum probatissimorumq; autorum ferè censuram, ceu ad Polycleti regulam statuarij, totam artem exigeremus, adductis interdum sententiæ nostræ probationibus, ubi locus uidebatur. Atque hic ego malui subire crimen accusationis, qua deferrer fidem & consilium fecutus alienum, ceu pedarius quidam senator, quæ mihi autoritatem iudiciorum tanquam propriam sumere, & per hoc quoque parum confirmatū relinquere imperitum adhuc lectorem, id quod uideri potuisset partim arrogantis & temerarij scriptoris, partim de studijs malè meriti. Quanquam, si oporteat, exemplum nostrum, alieno uidelicet confecta ingenio repetendi, compluribus alijs tueri possimus. Nec enim uerendum est, ne male scriptum habeatur, quod sæpius scribitur, dummodo cum utilitate aliqua legentium scriptum fuerit. Quod si quis rursus erit, qui operā nostrā hanc tam tumultuariā, & ex multis partibus temerè collectā existimabit, idē uelim, sumat sibi cogitationē hoīs sobrij & prudētis

NUNCUPATORIA.

ad punctum temporis, secumq; expēdat, possit ne unus aliquis multorum autorum decreta & opiniones simul in eundem locū congerere, partim concordēs, partim repugnantes, easdemq; interdum conciliare, causas etiam rerum, dum necesse est, afferre, qui non in arte fuerit fideliter uersatus. Vt enim eruditionem excellentem mihi non uendico, ita nec stuporis aut ignorantiae omnis crimen in me recipiam sine manifesta contestatione factae mihi iniuriæ. Tamen si hic quoque parcius mihi loquendum intelligo, ne ea, quæ ad defensionem causæ negotijq; mei, parata certe sese obtulerunt, ad laudationis præprietatis opportunitatem adhibita fuisse uideantur, de quo tamen postea uiderint legentēs. Nam opus artificem, ut est in prouerbio. Itaq; conuertemur ad mentionem argumenti, cuius ea sanè natura conditioq; est, ut uel eius solius gratia commendationeq; æquitatem animorum nobis maiorem futuram speremus. Nanque ea tractamus, quæ amœna lectu, iucunda cognitione, necessaria sunt uitæ, rationem uidelicet sanitatis tuendæ demonstrantes. Ad cuius quidem operis lectionem, nulla excitatione opus uideo, quum naturæ instinctu omnes sanitatem intelligam appetere. Enim uero sanitate carentes, quid reliquum habemus, cur in uita manere uelimus? Aut tanta amœnitate orbatis, quæ tandem consolatio superest, nisi à spe sumpta recuperandæ sanitatis? Iure igitur Plato in suis legibus enumerans bona humana, quatuor numero uidelicet: Primum locum dat sanitati, proximum formæ, tertium uiribus, ultimum diuitijs. Recto quidem ordine, sapiētijq; usus iudicio uir diuinus, quod intellegeret, dempta sanitate, nullo nobis usui futura reliqua illa tria bona statim recensita. Sed heu pudor, tam preciosum & amabilem thesaurum, rebus omnibus perunque negligentius asseruamus & tuemur, & ut ferè sit in rebus quibusq; nobis charissimis, non nisi amittendo cognoscimus. Cæterum posse nos salubritatem corporis

EPISTOLA

ris nostri tueri instaurareque uictus certa moderatione legere, quoad sane per naturam licet, magno consensu a priscis philosophis medicisque receptum olim est; quam quidem sententiam insecure posteritas quoque comprobauit, editis alijs super alios, libris, quemadmodum retro monuimus. Quo quidem in negotio nec a me expectabit aliquis, quod hactenus nondum uidemus fuisse praestitum, ut certam unius generis legem uiuendi statueret, cui singuli, qui obediunt, uitam salubriter agere queant, id quod factum sit ἀδύνατον in tanta uarietate naturarum, aetatum, temperamentorum, regionum, consuetudinum, studiorum, exercitiorum, ac reliquarum item rerum, ut ne interim illud omitram, singulos propemodum homines semet sibi subinde immutare. Ad firmiorem ergo certitudinem artis nostrae faciet, si unusquisque in consilium se semet adhibeat, exploretque naturam suam, ut quibus illa rebus potissimum iuuetur offendaturue. Nulli us quippe sensus tam est stupidus aut hebes, opinor, quin facile percipiat leuamenta nocumentaue naturae. Tametsi doloris sensum nescio quomodo teneriorem esse, quam uoluptatis, quorundam est philosophorum diligentia obseruatum. Verum de his, quum opus erit. Ad praesens autem expetibilem omnibus cognitionem uictus arte quadam castigati ostendam, si prius redarguero uanitatem certorum hominum utilitatem artis nostrae eleuantium. Quod quum peractum erit, ante oculos proponam conferamque artis pharmacis medentis commoda cum nostris, ut ijs simul perspectis, tandem pro industria prudentiaque tua tecum deliberes ac iudices, utrius tu potius commoda in uulgaribus istis ac facile sanabilibus malis eligere debeas, pharmaceutices ne, an dietetices. Sed audiemus prius rationes, uel nugas potius artem nostram calumniantium. Sic enim ferè argumentantur. A deo sunt unicuique hominum certa uiuendi praescripta spacia, quae nulla nos arte industriae praeterire

monuit et hoc Hip. in li. de uictus rati. 1. et in li. de prisca medi. Et Gal. in. 5. li. de sa. tu. Princeps horum Plac. in 5. li. de legibus, et Cic. parti li. 1. Tus. quest.

NUNCUPATORIA.

quo in nu-
mero sunt
Petrus a-
ponensis et
marcellus
Fic. Flo-
rentinus.

De crapu-
la habes
Ecci. 3. 7.
De tristi-
tia puer.
17. et 25
si q̄s p̄ter
rōnes &
experimē-
ta, fidē au-
toritatē-
q̄ deside-
rabit sa-
crarum.

ualeamus. Quibus breuiter respondeo: Non hoc queri
à nobis, ut præfinitum uitæ terminum transeamus, (ca-
mensi nonnullis scio sententiam modo propositam di-
splicere, sed uelimus eam esse rectam.) Non enim adeo
sumus amentes, ut aduersus necessitatem factorum ueli-
mus luctari, quibus ne dñi quidem repugnant, ut dici p̄-
uerbio solet. Verum id efficere conamur, ut intelligat
unusquisq̄, cui nostræ institutiones erunt curæ, qua ra-
tione constitutum uiuendi tempus non anticipet, quod
quidem rectè fiet ab eo, in cuius erit libertate & arbitrio
hinc electio & usus ualitudinis commodorum, illinc ex-
uitatio periculorum. Quot nanq̄ homines credas inter
iſſe ante diem legitimum cibo & potu tā nimio, quàm
alieno tempore modoq̄ sumptis? Quot enectos labore
immodico? Quot confectos uigilijs, curis, angore, tristi-
tia spiritum ante tēpus exhalasse? Quot luxu, mollicie,
desidia, torpore resolutos emarcuisse? Quot ex aëris in-
iuria uel contagione grauissimos & interdum letales
morbos contraxisse? Plena est uita nostra huius generis
experimentorum, quo minus necesse habeo fidem pete-
re, uel ex historijs exemplis, uel ex demonstratiōibus
noturalibus. Quod si eiusmodi casus omnes ad ineuita-
bilem factorum legem referre uolumus, nihil dico ampli-
us, quàm parum utiliter nobis datam libertatem arbi-
trij uersantem circa dispensationem uictus & functiōes
naturales: (Nā ulterius progredi nolo). Sin uero ars est
aliqua, sicuti certè est, quæ cognitiōem distinctionemq̄
docet naturæ commodorum & periculorum, salutariū
& perniciosarum rerum, haudquāquam illa uideatur
in postremis habenda. Sed quoniam in hanc disputatio-
nem fortè deuenimus, libet rem totam paulo repetere
altius. Deus ipse omnium autor, nihil usquam frustra
produxit, ad salutemq̄ ac utilitatē generis humani res
cunctas creauit. Indidit ergo certis hominibus mentem,
monstrauitq̄ artē, qua & præsentibus mederentur mor-

EPISTOLA

his & præseruarent, quos uellent, à futuris. Eos qui id præ
 be diligenterq; præstarent, honorandos quoq; præcepit,
 uel quod illis tãquam organis ipse utitur ad tutelam ua
 letudinis nostrę, uel quod ijdem benefica liberalitq; mor
 tales iuuandi uoluntate dei Opt. max. numen & beni
 gnitatem in terris quodammodo referre uidentur. Nec Ecc̃i. 381
 uero ijs saltem finibus hæc dei bonitas liberalitasq; con
 stitit, homini soli, ut notitiam discrimenq; cõcederet re
 rum salubrium & noxiarum, ad bruta quoq; animãtia
 hæc est liberalitas extensa. Nam pleraq; eorum affrictu
 herbarum certarum & elabendi industria, tum aduer
 sus uenenatorum ictus animalium, tum impetus uiolen
 torum sese tuta præstare norunt. Cõcessit quoque alias
 artes, quibus se fortusq; suos tegãt. Quæ certe facile nos
 admonere debebunt, nostram salutem & incolumita
 tem Deo optimo maximo curæ eẽ, quod quum sanguis
 nem & uitam dedisset, artem etiam nos nosse uoluerit,
 qua instructi fretiq; uitam salubriter ageremus. Nam a
 lia summa & incomparabilia dei beneficia in nos colla
 ta singulare argumentum & tempus amplius desiderãt.
 Nec uero tam pulchrę artis cognitionem ipse concessis
 set, nisi utilẽm & necessariam nobis fore iudicauisset, sic
 uti reliqua quoq; sua munera omnia. Sed sum nimium
 hic multus, ut in re manifesta facileq; persuasibili. Nunc
 igitur aliam obiectionem audiamus, quam quum ad
 uersarij nostrę artis uelint plurimum ualere, tãtum ab
 est, ut hoc obtineant, ut uanitatem ipsi suam multo red
 dant manifestiorem. Aiunt uero plurimos homines par
 tim intẽperantioris, partim negligentioris uictus in mul
 tam usq; perdurare ætatem, nullis quæsitis adminiculis
 artis. Quibus ego respõdeo: Sanum perfecte hominem
 sanitate exquisita me nolle certis astringere uiuendi legi
 bus, interdico tamen tum intemperantiam, tum da
 mnatarum à nobis rerum frequentem usum. Nam
 & si noxa fortassis ad tempus occultabitur, exeret

NVNCVPATORIA.

Lib. 3. de
cau lym.
& in cō.
sup pro/
rherica
Hippoc.

se se tamen postremo, & grauiſſimam certiffimamq; poe
nam afferet neglectæ ſalubritatis curæ, ſi Galeno credi
mus. Rurſus lautam & moroſam curioſitatem impro
bo, quod quatenus faciã, ſuo loco intelliges. Illud ſal
tem dico, ſi ijdem bene pauci longæui, quorum ſtatim
eſt mentio facta, legem aliquam ſibi didiciſſent præſcri
bere temperantiæ elegantiaq; uitam proſecto longius
continuare potuiſſent. Quanquã ſimili quoq; argumen
to tibi proferre poſſim multos natura debiles ad matur
ram uſque ſenectutem perueniſſe artis noſtræ beneficio
fretos. Quod ſi in periculum contentionis de numero
ſuffragiorum eatur, apud peritos adhuc dubia maneat
ſententia, uiuaciores ne fuerint ſintq; poſteriores hi per
petuò uale tudinarij, an ſuperiores illi *ævo uol.* ut modo pa
ria paribus referantur, hoc eſt, ut robuſtiſſimi quiq; natu
ra, ſed tota uita incontinentiſſimi, cum maximè debili
bus, ſed frugalibus & temperantibus in comparatiõem
ueniant, idq; ſingulis obſeruatis circũſtantiis: Autor eſt
Ariſtoteles in libro problematum ſuorum fuiſſe philo
ſophum ſuæ ætatis Herodicum quendam omnium id
temporis inſirmiſſimum habitum, ſed qui arte & indu
ſtria uictus ſingulari centeſimum uitæ annum impleuer
rit. Et Galenus aliquoties ſuammet imbecillitatem fate
tur quidem, ſed artis præſidio ſuſtentatam uix ullũ mor
bum ſenſiſſe, niſi quod feбри ephemera correptus ſemel
aut bis ſit, oborta uidelicet à laſſitudine, dum fideliter &

li. 5. de tu
ſanit;

Narrat a
Gal. in li.
de maraf.
ſiue Ta/
be. & in
1. de ſan.
tuenda.

ſedulo nimum amicorum uacat curationi. Sed quid nõ
præſtitutum uitæ ſpaciũ conficiamus artis adiuuen
tor; quum repertus olim fuerit philoſophus auſus illi p
mittere uitæ æternitatem, cuius ab ineũte ætate uictum
fuiſſet moderatus: Cuius quidem philoſophi ut cõfiden
tiam & uanitatẽ tanquam abſurdam & longius aber
rantem à cõmuni ſenſu opinioneq; merito damnat Ga
lenus: ita certe laudauiffet induſtream prorogatã in quã
longiſſimum tempus uitæ humanæ. Nam ut ingenium

EPISTOLA

& industriam commendes philosophi, cuius meminimus (nam erroris patrociniū mihi non suscipio) suo met exemplo facile comprobauit. Enim uero quadragenarius ipse adeo exhaustus succo & sanguine, ut nihil quod ossa & cutem habere crederetur, arte tamen & moderatione singulari uictus obtinuit, ut non nisi lentissima tabe confectus tandem occumberet. Ex quo illud tandem colligo, quod facile iam omnibus patere opinor, permagnam olim artis nostræ fiduciam & usum inter doctos homines fuisse, ut qui manifestum & insignem ex ea fructum utilitate quæ subinde sese percipere cognouissent. Audisti uir Amplius. Clariss. que comprobatam diæretices nostræ utilitatem & refutatas inutiles quasdam cauillationes paucorum forte contradicere nobis uolentiū. Nunc quod ipsa possit amplius præstare, quàm medicina pharmaceutice, cognosce. Nec enim illud uereor, ne prolixitate sermonis mei tibi fastidium afferā, quem de rebus istiusmodi coram tecum uerbosius ac forsitan intempestiuus loquentem diligenter auscultare consueisti. Etsi enim epistolæ angustiarum fines egredior, facile me tuebitur siue studium & amor susceptæ professionis, siue magis necessitas artis commendandæ attollendæque quam intelligo non omni carituram æmulo. Primum quidem etsi multi sunt eius generis morbi, qui subitariam opem medicinæ desiderant, quo in numero ferè sunt synanche, peripneumonia, pleuritis, affectiões coli, ileos, uteri, casus epilepsiæ, breuiter morbi omnes peracuti. Sitque satius in summis periculis uitæ, sicuti quidam dixit, anceps auxilium experiri, quàm nullum. Sunt tamen morbi plurimi, qui præuisi quidem antea, sed nondum inchoati, uel inchoati utique, necdum tamen confirmati tutius, facilius, iucundius artificiosa diæta, quàm ulla re alia curentur, cuiusmodi sunt ferè morbi chronici. Quod quidem quamuis nemo uel mediocriter doctus facile negauerit, exemplis tamē & testimonijs optimorum quo

NVNCVPATORIA.

- li. 2. naturi
hyst. c. 18. rundam scriptorum confirmabimus. Plinius autor pro
batissimus narrat certum equitem Romanum Iulium
uiatorem origine uocotium in pupillaribus annis labo
rantem hydropē abstinentia potus, castigatiōeꝝ uictus
consecutum maturam senectutem fuisse, consuetudine
uidelicet in naturam conuersa. Refert item Cornelius
Celsus contendisse duos excellentes medicos, de sanan
do quodam hydropico amico Antigoni regis. Ac con
cepisse quidem utrunqꝫ fiduciam liberandi ægroti, & fu
turum etiam fuisse, ut liberaretur, tanta ipse cura diligē
tiaꝝ custodiebatur à medicis, sed illorum ille deceptus in
dustriam frustratusꝝ est conatum omnem, malagmata
propriamꝫ deuorando urinam, unde statim pernicies
secuta est. Et ne quid interim dubites de artis quæ uictū
instituit, uī & efficaciam, paulo post subiungit nō esse dif
ficillimam morbi curationem, si inter initia corpori, q̄es
inedia, sitis imperentur. Iam uero ictericius morbus an
non multis hominibus fuit lætalis? At Galenus testatur
à se liberatum quendam eo laborantem morbo, obser
uata, quam ipse tradiderat, uictus forma. Hippocrates
quoque facilem esse morbi comitialis curationem ostē
dit in corporibus iuuenum, non eam quidem à medici
na petitam, sed à mutatione locorum temporis & uictus
acceptam. Quū alioquin hic morbus & periculosus sit,
nec facile deserat ægrotum, principium nanqꝫ & mate
riam habet crassum pituitosumꝫ humorem. Sed quide
Quod Plato antistes sapientiæ prohibet atram bilē me
dicinis irritari purgantibus, quodꝫ nec morbos ullos,
nisi periculosissimi sint, pharmaci uult sollicitandos? Sa
tisꝫ habet oportunum uictum ægrotō cōstitui? An nō
Hippocr. latencia carcinomata boni medici chirurgiꝝ omittunt,
Apho 38 (peiora uidelicet seipsis futura, si quidem exasperentur)
parti. 6. spem tamen aliquam leuandi mali reponunt in uictu?
Quis non diffidat de paranda salute per medicinam ho

EPISTOLA

mini pharmacis fumendis exercitato assuetoque, nec ta-
 men quicquam subleuato? Quis tabido præsertim circa
 imum uentrem laxare aluum aufit? at huic lenta refecti-
 one tanquam non nihil profutura iubemur succurre-
 re. Quis medicus bonus in accessione uigore uel morbo-
 rum acutorum, aut alias robore naturæ deficiente phar-
 macis explorare uelit ægrotum? Quis prudens medicus
 libenter sumat curandum hominem, uel delicatum na-
 tura, uel intemperantem? Quid de ætatibus attinet dice-
 re? An non pueris & senibus periculosa medicatio? Quid
 de temporum obseruationibus? An non insignes repen-
 tineque uarietates cæli tempestatumque, ac certi lunæ
 siderumque cursus & circuitus tristem ac suspectam fa-
 ciunt curationem? Quis libenter medeatur corporibus
 humanis, in medijs uel ardoribus caniculæ uel rigori-
 bus brumæ? Quis curandum suscipiat mulierem utero
 gerentem à primo mense concepti foetus usque ad quar-
 tum, & à septimo usque ad tempus partus? Et ut quis
 modo sit, qui molliter eam accipiat, à pharmacis tamen
 purgantibus abstinebit. Quid de generibus morborum
 refert loqui? An non multas febres discussert cibi po-
 tionesque simul alentes & uentrem mollientes? An non
 stulte faciat pharmacis exhaurire uolens laborantem
 leuiore catarrho, utpote quem bidui triduiue abstinen-
 tia possit sanare? An non breuissimi temporis absti-
 nentia sæpe inflationes splenis & crapulam soluit?
 Postremo, quis sapiens medicus homini sano, sed leui-
 ter caput dolenti medicinam infundat? An non plus
 effecerit mali quam boni, carnem uidelicet eliquando,
 maximosque dolores & cruciatus inferendo? Atqui
 hos omnes simul, quos commemorauimus, absque ullo di-
 scrimine, diæta reficiendos curandosque suscipit, & ita
 suscipit, ut ad integram interdum sanitatem reducat.
 Quod si morbi malitia pertinaciæque medici curam detrectat

lib 1 o de
 mor. cur.
 & aphor.
 35. par. 2

Aphorif.
 Hippo. 1
 parti. 4.

Cels. li. 2
 cap. 21.

Idē in 3.

Idē lib. 4
 cap. 2.

Aphorif.
 Hip. 37,
 parti. 2.

- NVNCVPATORIA.

In meliōre tamen conditione ægrotum iusta uictus di-
 ſpenſatio relinquit, q̄ propinatio pharmacorum. Rur-
 ſus ſi morbis tantum conferre poteſt diæta, quid non ef-
 ficiat uale tudine ſibi utcuq; conſtante? Et accedit quod
 peculiaris eſt omnibus medicamentis natura ſtomacho
 aduerſandi. Ex quo etiã fit, ut qui crebro multumq; pur-
 gantur *æreophlegm* incidant & decolore uultus ſpecie cer-
 nantur. Vt enim incidente magna aliqua neceſſitate cor-
 pus recte uacuatur, ita non ſuo loco adhibita uacuatio
 multis nos moleſtijs & incommodis afficit. Et ut inte-
 rim loco pharmaca nobis interdum miniſtrẽtur, animo
 tamen metum & pauorem obijciunt, horrorem inferũ
 guſtui, iniucunde aſſumuntur, & iam aſſumpta ſtomachum
 & præcordia uellicant, tumultum uniuerſo uen-
 tri excitant, laborioſe difficulterq; plerunq; emigrant,
 & ſi forte moram in corpore faciunt, in uim & naturam
 ueneni abeunt, nouo iam tum ac uiolentiore indigentia
 pharmaco, quo ceu clauis clauo propellantur. Horum
 omnium nihil in legitima uictus adminiſtratione, quod
 ſi quid in ea difficultatis apparet, id eius accidit uel inte-
 perantia conſueta, uel mollicie nimia, qui ſeſe tradide-
 rit forte curandum. Quamuis eam quoq; commodita-
 tem in diæta interdum reperio, ut quemadmodum na-
 tura ſeſe habente æquabiliter abſtinendum à pharmacis
 eſt, ita tum quoque nobis minus ſuperſtitioſis eſſe licere
 circa uictus obſeruationem. Sicuti rurfus error hic com-
 miſſus, ſere minor eſt cum periculo, quam illic. Ac uere
 or quidem plurimum futuros, qui me fingant prædica-
 tione hac tanta uictus commoditatum medicinæ medi-
 cisq; iniurium, tanquam ſi eorum ego autoritatem tacite
 diſſimulanter ue diminuam, his uel horum ſimilibus
 uerbis mihi inſultantes: Vnde nobis tu nouus Aſclepia-
 des, qui ſaltem fretus commendatione diæte, tanquam
 natura facilis & blandæ, abuteris prima illa medicinæ
 pharmaceutices moleſtia ad opportunitatem eius utili-

EPISTOLA

tatum eleuandarum: quum res quæq; ut maxime sunt salutares, ita ferè solent sese minime iucundas ad primū ostendere occursum. Hac ne uia te ingressum suadere oportebat, & hac blandicie iudicia perstringere multitudinis: quæ ut plausibilia quæque facile sectatur, ita pessimus esse consuevit cognitor ueri. His ego responsum reddo, nihil me ipsis grauius imminere, nec eorum professionem redarguere, nec rursus malis artibus persuasionebusue plausum me captare multitudinis. Sic enim profiteor me tractare negocium medicinæ diætetices, quomodo Plutarchus olim, temperatis uel propemodum temperatis naturis salubrem ego diætā commonstro, quamuis confero aliquid etiā ægris. Medicinæ porro adeo nullam facere iniuriam certum est, ut ipsius dignitatem nobilitatemq; nullis me uerbis assequi possesatear. Doleo hæctenus sic tulisse fortunam meam, ut tã excellenti scientiæ solidam nauare operam nequierim, qui tantopere artem ipsam amo, non possum non professore artis amare. Tantum abest, ut professus hostis aut inimicus uelim haberi. Quanquam adhuc nõ uideo qui fieri queat, ut aliquem in me cõcitem medicorum, neminem eorum stilo configere paratus, tum quod ex solis placitis optimorum medicorum confirmo, refuto, interpretor, quæ uolo, tum quoq; quod nec utilitates diætæ medicinæ fructibus habeo potiores, nisi quatenus interdum usus pharmacorū aut inutilis fuerit, aut superuacaneus. In huius igitur argumenti nostri tractatione, si feliciter utcunq; à me desudatum est, (quod quidem, ut sit, magis opto, quam factum cõfido.) bene habet & lætor officij mei memoriam apud omnem ætatē repositam. Sin minus id efficio, decet me tamē impetrare, ut sedulitatem diligentiamq; meam lector æquis animis suscipiat. Atqui hic cuperem operis nostri lectorem exemplum imitari boni facilisq; coloni. Cuius opinioni speiq;, quamuis interdum prouentus agrorum cumula-

NVNCVPATORIA.

te non respondeat, non ipse tamen uel indignatur messi,
 uel poenitentiam doloremque concipit peracti laboris, ita
 in nostro quoque negotio uelim succedere, ut quamuis
 lector quaedam offendet minora expectatione desideriorum
 suo, nec mihi de ijs quae forte omissa sunt, ipse succense-
 at, & studiorum suorum iacturam quantulocumque per-
 cepto fructu compenses. Quod si priscis illis & obsoletis
 philosophis Empedocli, Anaxagorae, Democrito, Leu-
 cippo, Zenoni, Parmenidi aliisque eius farinae, magnam
 olim gratiam habuit docta antiquitas, quod illorum li-
 cet crasse ac perperam inuentis, multum tamen ad ueri-
 tatis inuestigationem, & philosophiae cognitionem fuit
 adiuta. Mihi certe merito ueniae patebit locus, si non u-
 bique desiderium expleo lectoris, quando nihil a me be-
 ne maleue excogitatis temere affingitur. Sed quae pro-
 batissimi olim scriptores sparsim ac uarie de tuenda uale-
 tudine prodiderunt, in iustam compendii formam refero.
 Nec etiam quicquam obscuri absurdiue, ut quondam
 illi philosophi, trado, quorum alius nescio quod confu-
 sum chaos ante conditum orbem terrarum fuisse ima-
 ginatur, alius ex atomorum concursu fortuito mundum
 componit, item quae alius repugnantia preliatione quae
 primorum quatuor elementorum mundi, quasi ex bel-
 lo pacem, sic mundum constitutum fuisse suspicatur.
 Ad hanc tam abstrusam subtilitatem nihil afferimus com-
 parandum, nostra simplici docendi forma contenti. Quan-
 quam si adhuc provinciae nostrae non satis strenue felici-
 terue administratae ratio exigatur, paratas ad manum pli-
 res habeam causas impetrandae ueniae. Succurrit mihi
 summus philosophus Aristoteles, qui magna profecto
 iudicii aequitate definit tam eos uenia dignari nos debe-
 re, qui quid rei necessariae inter scribendum omiserunt,
 quam gratiam habere de recte inuentis traditisue. Accedit
 eo, quod ad scribendum uenerim in media difficultate
 mearum occupationum, quae cum & multae fuerint, &

In Elen-
 chis sophi-
 sticis.

EPISTOLA

uariæ ac inter se quoque repugnantes, attamē à me neces-
 sario suscipiendæ, nihil iam mirum, aut à ratione alienū
 uideri debet, si negotio præsentī non omni ex parte sa-
 tisfecerim. Ocio enim & secessu opus est, si quid in lite-
 ris eximium præstare debeas, alioquin sudabis plus sa-
 tis, ut ait Comicus ille, & de ingenii doctrinæque laude
 periclitabere. Tametsi quæ culpa hic in editionis accele-
 ratione commissæ est, ea tecum mihi est communis futu-
 ra, uir ornatiss. Recordor enim te in suprema congressi-
 one nostræ hortatorem mihi fuisse ad euulgandum, quæ-
 tum forte pararem. Itaque dum nihil me remorantur in-
 teruenientium strepitus occupatorum, quia tibi quum
 optimo amico, tum tanto uiro paream, in aleam fortu-
 næ famam mitto. Sed nullum profecto tam anceps erit
 aut graue periculum, in quod sese non uelit & audeat di-
 mittere Insulanus, dummodo gratificaturum sese intel-
 ligat Vlattenō, hætenus saltem occasio & facultas stu-
 dio desuere. Ecce autem contigit materia digna, ea qui-
 dē ab alioribus tractari ingeniis, digna tua, hoc est ho-
 minis philosophi lectione, & ex cuius tu perceptione id
 consequaris, ut longe iucundissimo sanitatis beneficio quæ
 diutissime perfrui possis. Quæ ut magis etiam te cōfidam
 cōsecuturum, proceritas ista plane heroica membrorumque
 grata decentia quædam ostendit, & natiuum quoque ro-
 bur promittit, ut quod multis grauissimisque obiectum
 laboribus, nihil adeo frangatur debilitetur. Nemo
 facile repiet, cuius sit exercita iuuetus, uel pluribus uel
 longioribus, uel honoratioribus legationibus, quam tua
 Vlattene. Itaque hoc merito tuo obtinuisti, ut Illustrissimi
 principes nostri, & alter ille defunctus, & qui nunc uiuit
 fauorem liberalitatemque suam tibi large declarauerint,
 & supremum locum honoremque Magistratuum ecclesi-
 asticorum, qui quidem apud nos sunt, prompte ultroque
 detulerint. Factum igitur cum ratione, quod præsen-
 tis libelli editionem tibi nuncupem, tuoque committam

NVNCVPATORIA.

tam patrocínio, ut uelis causæ nostræ patrocínium sumere, studium nostri tuum facit, quod summum & singulare perspexi, & quibusdam etiam officijs humanitatis declaratum. Vt possis quoq; autoritas nominis tui facit, partim ea quidem, quum rara quadam facundia dignitateq; tum omnis generis optimarum artium cognitione comparata, partim commendatione fidei, pietatis, grauitatis, industriæ, consilij, sapientiæ parta, ut plane statim ab initio mei operis intelligerem, nec cum surdo mihi sermonem futurum, nec cū eo, qui non posset solus propemodum totius patrocínij molē sustinere. Ingratus igitur sim & de Musarum studijs male meritis necesse est, nisi te cupiā & amoris tui erga me, & tot oronamentorū tuorum testimonium ex me referre amplissimum. Habes epistolam bene longam. Sed quid epistolam? Cui tandem illud adijcio: Cupere me officium meum tibi subinde probare, tibiq; constare uolo, me nullū omnino laborem uelle subterfugere, quem tua tuorū causa intelligam suscipiendum. Atq; ut hæc officiū mei delatio, tibi etiam grata sit, oro. Vale Vir Amplissime, Dusseldorphij, Calendis Augusti. M. D. XL.

GVLIELMVS ¹

INSVLANVS MENAPIVS GREVL
BRVGENSIS, PRAEPOSITVS

Ecclesiae diui Adalberti Aquensis,
de ratione uictus salubris.

¶ Caput primum, quo commode autor interpretatur
sententiam Cornelij Celsi, qua docetur homo sanus nul-
lis se obstringere legibus uiuendi debere.



N libro, quem de re medi-
ca Cornelius Celsus scri-
psit, autor est homini sa-
no, suiq; met iuris, nullis se
legibus uictus obligandi.
Hic si ille sanitatem abso-
lutiss. perfectiss. q; intel-
lexit, paucissimis admodū
ac difficillimis inuētū ho-
minibus eam concessit im-
munitatē, quum eiusmo-
di sanitatem uix quisquā
consequatur; aut si quis us

Libro, 1.
cap. 1.

Quam tam integræ firmæq; ualetudinis est, breui tamen
admodum tempore in ea duret, eo quod quotidie no-
stra corpora recipiant immutationes. Sin uero promi-
scue qualencunque sanitatem designauit, qua qui fruun-
tur, eatenus saltem apti habentur ad actiones negociatq;
ciuilia obeunda: rem profecto per se certam ueramq;
confusione fecit egentem interpretatiōis. Nam
quum corpora nostra uarijs subinde modis afficiantur
ab aestu, gelu, humore, ariditate, labore, quiete, à ciborū
potusq; natura, somno, uigilijs, alieno tempore modoq;

De hoc e-
tiā Gale.
libr. 1. de
sa. tu.

DE RATIONE VICTVS SALI

corpori concessisitemq; ab affectionibus animi, neces-
 se est pro modo affecti corporis totam nos uictus nostri
 rationem instituire, & temperamenti inæqualitatem,
 (quatenus fieri potest) per contrarias res ad æqualitatē
 aliquam reuocare. Nisi forte uoluit Celsus sanum homi-
 nem inutiliter sibi certa præscribere interualla & nume-
 ros, eundemq; minime sinat trepidum & anxium circa
 uictus obseruationē, sed securitatem fiduciamq; remit-
 tat, quippe sano utcunq; homini nec ullus medicorū
 imperauerit cœnam cōtractiorem, cibos subtilis nutriti-
 menti, concoctioniq; stomachi statim paratos, leuiore
 saltem exercitationes, uacuitatem omnem curarum &
 id genus alia imbecillioribus obseruanda naturis. Itaq;
 si in hac perstabimus opinione coniecturaq; sumpta de
 sententia Celsi, sicuti uere uidemur posse, apparet non
 magis remissam immunitatem à legibus institutisq; ui-
 ctus robustioribus naturis, quàm damnatam lautam
 istam & exquisitam. Quam & nos quoque magnopere
 detestamur. Nam quum domi familiæ sit odiosa mo-
 lestaq; domini curiositas superstitioq; circa apparatus
 ciborum reliquarumq; rerum exhibitionem; tum utro-
 foris periculosa sanitati, si in cōsuetudinem deducatur.
 Nam si quando peregrinandum diuertendumue nobis
 ad hospitem aliquem erit, profecto facile offendemur
 ijs, quæ exhibentur, nisi ita plane respondebunt ad ani-
 mum nostrum, fastidio erit modo rudis apparatus, mo-
 do parum artificiose cōditum uidebitur edulium, alias
 aliud offendet. Quãobrem recte sapienterq; præcipit Hip-
 pocrates, debere nos interdū à consuetis ad inconsueta
 trāsire, ut si quādo casus aut necessitas tulerit, ut cōtra
 cōsueueramus, sit uiuendū, minus inde lædamur. Et ac-
 cedit, q; curiositas nimia pusillanimitatē & formidinem
 perpetuā aīo conciliat, dum uiribus naturæ diffisi, oēm
 nos utilitatē & p̄sidia tuendæ ualetudinis foris quærere
 cōsuescimus; ut interim iam paruifaciamus sumptuum

Aphorif.
 50. parti.
 2

magnitudinē, ad quā morosa uictus superstitio frequen-
 ter istos Apitios impellit. Laudatus olim Cato Porcius Plutar. in
 uita Cat.
 senioris.
 quod uictu fuisset haud ita multū differēte à uictu comi-
 tū seruorūq; laudatus itē Cæs. Augustus, quod cibis ple-
 runq; conluetis & uulgaribus contētus uixisset. Et quo-
 usq; Roma peregrinis coquis & cupedinarijs caruit, &
 Respub. in meliore statu fuit & ciues salubrius hauddu-
 bie uixerunt. Abijcienda igit, sicuti statim dixi, morosa
 consuetudo omnis, & ad frugalitatē, temperantiā, mo-
 destiam nostra cōparanda domus. Ne uel mollicias do-
 mestica diffluere corpora faciat, uel curiositas timiditatē
 illiberalitatēq; perpetuā animo pariat; utraq; autē ingra-
 tos & inutiles nos ubiq; faciat. Ita q; Celsi sententia non
 increpita quidē, quis em hoc auderet? sed cōmode expli-
 cata, continuo nostrum aggredimur negocium.

Cap. II. De aere.

A C primum quidē aeris nobis mentio faciēda, q;
 principē quodāmodo facultatē obtineat in no-
 stra corpora agendī. Nanc; nobilissimū simul ac
 tenerrimū corporis mēbrum, cor uidelicet, per expira-
 tionē inspirationēq; pulmonis aerem subinde concipit,
 in sinūq; suū colligit & refundit. Ex quo iā facile intelle-
 ctu fit, ab aeris ambientis natura & cor in primis & san-
 guinē uniuersūq; corpus affici. Sed scire te uolumus, le-
 ctor, de aere nos hic disputare nolle, tanq; de corpore
 elementari, q; tenus ipsius nobis substātia opus est ad in-
 spirationis respiratiōisq; facultatē, qd uel ipse sensus no-
 bis manifestat, nō posse nos qdē aere carere uel ad pūctū
 tēpis. Nā quū ceterarū rerū ad usū uitæ necessariarū ad tē-
 puscarere possim⁹, aere si ad pusillū tēpispaciū careamus
 spūs intercludat ac suffocet necesse ē. Narrat Plin. inediā
 nō esse letalē hoī ad septimū diē. Idē autor ē C. Mecœna
 ti cuidā sup̄mo uitę triēnio nō cōtigisse somnū ullo hor-
 rē momēto. Sint hęc miracula naturæ ut lōgissimo pu-
 glio aliq; corripiat, aut inediā diutissime quis perferat,

In 1. l. 1.
 nat. hū.
 In 7. lib.
 nat. hū. o.

DE RATIONE VICTVS SAL.

Aut etiam ualeat efficere philosophia, ut singulari patientia roboretur quis euincat omnem animi ægritudinem planeque hominem exuat. At prorogasse uitam sibi aliquem sine aeris hauſtu iugi assiduoque, ipsius iudicio sensus absurdum uidetur. Tantum abest, ut uel in communi uita, uel in libris historicorum reperiamus. Nos igitur non de aeris substantia in præſenti libello, sed de qualitatibus agemus, quatenus has suscipere aptus est, suscipiturque quotidie. Porroque qualitatis nomine hic utimur, sicuti sæpius utendum nobis est, nemo mihi indignabitur paulo morosior, eo quod Cicero timide & cum præfatione ueniente qualitatis nomen expresserit in quaestionibus Academicis, tanquam prius inauditum: quum potestitas omnis Ciceronem ipsum tanquam rectissimum linguæ latinæ autorem secuta, nomen qualitatis communi sit amplexa consensu. Quæ quidem æmulatione & usus frequens hominum doctorum nobis pro regula esse bene loquendi debet. Et hæc quidem elocutionis nostræ tuendæ gratia putauimus ad præſens dicenda. De qualitatibus igitur aeris quum agemus, simul ad nos pertinebit, de regionum, locorum, tempeſtatum, uentorum, naturis & proprietatibus dicere: idque breuiter, & quantum nostra consequi intelligentia memoriaque repetere ualeamus, quæ ab alijs in eam partem scripta accepimus.

¶ Caput III. de notis optimi aeris.

OMnes propemodum qualitates in aere nobis percipere datur, ad earumque naturam & uim nostra corpora simul & animi uariantur. In primis autem optimi notas aeris indicabimus. Probat medicorum genus omne liberum & purum aerem, non præseptum iugis montium, non cauis restrictum angustijs, non palustrem, non eum, in quo perpetuæ insident nebulæ caliginis sive. Improbatur & ille ad tempus, qui fluminibus est uicinus secum niues trahentibus, quod eiusmodi flumina crassam spirent auram. Quorum in numero præci

GVLIEL. INSVLA. MENAP. III.

pus est i hâlis fluuius Moschorum. Damnatur item aer stagnis & immotis propinquus aquis, quod hæ ple-
 runq; tetrum & bonæ ualeitudini inimicum spirent hali-
 tum. Omnia quippe immota facile putrescunt, præser-
 tim aduentante calore, ut autore didicimus Aristotele,
 alibi in Meteorologicis, alibi in problematis: quo qui-
 dem in loco mirifice commēdat de salubritate sua, quæ
 placide aspirantur loca, quam etiam sententiam suā cla-
 rius exequitur postea alia quadam sectione, & post hunc
 Galenus. Sed quamuis simul concurrant, antiquiorē ta-
 men audiamus Aristotelē, altero minime neglecto. Lo-
 ca aperta editaq; incolentes, ingt prior ille, (si cætera æ-
 qualiter se habeant.) tardius senescūt, q̄ qui palustria &
 caua. Nam putret om̄e, quod quiescit. Nullo modo aut
 certe minus, quod mouetur. Cuius rei nobis argumentū
 sumere licet ab aqua libere profluente, & circumquaq;
 coercita quietaq;. Igitur ut locis editis aer undiq; afflan-
 te spiritu agitatur, ita in cauis locis manet immotus. Ad
 hæc, locis apertis purus ac diuersus assidue propter agita-
 tiōem aer habetur, palustribus impurus, idemq; semper
 emarcescit. Auicenna certe totus est in laudandis ijs lo-
 cis, quæ multis & mundis & celeriter fluētibus aquis p-
 luuntur. Pro quo ut ego quoq; faciā grauior autor mo-
 net Plato in legibus suis, uetans in ea ciuitate nos perno-
 ctare, quam non percurrit fluuius & ubi leges exulant,
 hic morum bonorum, illic salubritatis habita ratione.
 In eodem quoq; libro deligit urbi suæ locum assurgen-
 tem paulatim circum se in sublime, id profuturum ra-
 tus & ad salubritatem & ad firmiorem munitionē. Da-
 mnatur præterea ab Hesiado totaq; medicorum natio-
 ne aer proximus agris stercoreatis, uel locis, qui fimorum
 cumulis cōsternuntur. Repertusq; est, qui ob excremen-
 torum multitudine, quibus ferè fora & uiæ militares
 in urbibus redundant, à frequenti equorum & iumento-
 rum conuentu, locum auersum in urbe delegerit, tanq̄

Moschos
 uult esse
 Moscho-
 uios Pau-
 lus Iouius
 Nouoco/
 mēsis mul-
 tē uir le-
 cētōis do/
 cētīnēq;
 probl. 5 4
 Secti. 1.
 Probl. 7.
 Sect. 14.
 dedifferē.
 febrū.

1. Fen. 2.

DE RATIONE VICTVS SAL.

ea ratione salubriorem futuræ. Qua ratione quoq; haud prope adhabitabit carnarijs & piscarijs tabernis, q̄ recte consultū uolet suæ uoletudini. Certe Gale. docet oēm aerem esse uiciosum coinquinatū putredine animalū, holeræ, uel leguminū; grauius tamen olet à pisciū, q̄ carniū corruptione fœtor, quanto aquatiliū q̄ terrestriū animalium caro facilius citiusq; corrūpitur. Asseruatur absq; condimento salis integra in plures nonnunquam dies caro mactatorū terrestriū animantium, maxime syluestriū & exercitatorū. At piscium caro facilioris corruptionis, eorū præsertim quæ nō degūt in aquis salis.

Cap. III. Quanta uis sit contagionis.

Nec uero solum habēda cura proxime nos ambientis aeris, ne contagione sua nos inficiat, sed uerioris quoq; maxime si nullis distinguit montiū interuallis ab aere nostro domestico, quo contagionis uis intercipiatur. Affert aut̄ uicinus quisq; aer contagionem & affectionē sapit contigui, nisi contingat forte tantā esse distantia aut magnū interuallū rei contagiosæ, ut uerisimile sit interceptam montibus aut distantia longitudine dissipatā ueneni uim. Cautior hic Auicenna monuit cauendū esse statū ex domibus ægrotorū in nostras spirantem ædes, uel si longiore spacio distiti simus ab illis: Nam nisi ueneni uiolentiā in sese reciperet de seq; rursum remitteret aer, nec basiliscus uisu suo interimeret hominē, nec lupo nos prius contēplans, q̄ ipse conspiciat, uocem adimeret ad præsens. Quin mittimus bruta animalia, ac etiā quæ de purgatione menstrui sanguinis, & tinctura speculi paræ uerecunde narrant à quibusdā. Tradit Plinius ex narratiōe Isogoni uetusti cuiusdā scriptoris tanq̄ rem credibilem, fuisse quasdā gentes apud Illyrios & Triballos, quæ uisu quoq; effascinaissent intermissentq; quos diutius intuerent, iratis præsertim oculis, atq; id malū facilius sensisse puberes: qd̄ certe nō accidisset, nisi intermedio affecto aere. Sed uenio ad pro-

Lib. 2. de
sani. tuē.

1. Fen. 2

Causam
attribuit
uisui tāq̄
noxio,
narrante
Plin. in 8
nat. hist.
cap. 22
Lib. 7.
ca. 3

habiliora. De hominibus quibuscunq; febre putrida laborantibus cōpertum habemus, q̄ si quis ipsos cōtentius intueat, sentiri quendā in oculis dolorē, perceptū uidelicet ex reuerberatiōe uaporū tenuissimorū ex oculis ægroti projectorū. Quod ne mirū tibi uideat, & febres putridæ inter cōtagiosas numerātur, & oculoū q̄q; sensus facilimus habet q̄propter & ἰσχυρὰ cōtagiosus morbus habetur. Causam affert in prob. Arist. q̄ quū oculus sit pars nostri corporis nobilissima, cæterarū oīm rei sibi obiectæ similis reddi potest, quippe qui facile ab eo moueatur, q̄d mouet. Itaq; fit, ut perturbatū oculū cōspiciens, facile etiā ipse perturbet. Quod aut̄ putridæ oēs febres contagionem de se reddant, minus adhuc mirū uideri debet. Nam celerrime oēs morbis corripitū spiritū cōcepto alieno. Appropinquās aut̄ ægrotō, cuius spiritus ab humoribus maleficis corruptus, talem profecto spiritū haurit, qualem reddiderit ægrotus. Fit aut̄ id in termedio aere. Ex quo iā colligitur aeris magnā esse uim in nostra corpora qualitates acceptas refundendi. Nam q̄ aliqui contagionē nō uitant solaq; se tutos animi fortitudine putāt: ego certe cōtagionis inefficiā magis attribuo dissimilitudini naturarū, quæ sit inter ægrotū & aliū appropinquātem ac etiā puritati humorū eius, qui forte non lædatur, autorem secutus Galenū. Cæterum etsi cōtagio non ilico ad primā appropinquationem in corpus uicinū peruadit, consueuit tamen noxam relinquere in futura tempora, & uim suā ad extremū manifestare. Fieri nanq; posse, ait Galenus alibi, ut materia contagione infecta lateat in corporibus nostris multos menses, imo annum integrum, priusquam uires suas longe lateq; expandat & in uenas membraq; prorsus incubat. Sed enim reperti sunt philosophi, qui docuerint procul nobis esse communionem & conuentus uitandos hominum impudentium & malignorum & infelicitium, quod ipsa propinquitas corporum anima

Probl. 4
Sect. 74

Ex eodē
loco

Lib. 1. de
differen.
feb.

In cōmē.
superpro
rhetica
Hippoc.

Horū u-
nus Mar-
silius Fic-
in lib. de
uita cœli-
tus cōpa-
randa.

DE RATIONE VICTVS SALVBRIS.

torum putatur esse contactus propter efficacem uaporem exhalationem foras à calore, spiritu, affectu manantem: Fiunt autem hæc omnia intermedio aere. Relinquitur ergo tanquam satis edoctum, aeris esse contagionem fugiendam haud ita multo minus sui gratia, quæ res contagiosæ propter suammet uim & uiolentiam inficiendi corpora rumpendi nobis sunt uitandæ.

¶ Caput V. Quæ sint aeris iniuriæ magis obnoxia corpora, & in eam sententiam alia quædam.

Lib. 1. de tuen. sani. **I**niuriæ aeris magis patent corpora meatus pororum apertiores habentia, quæque gracili & tenui constant compage, ex decreto Galeni. Verum si sint eadē corpora mediocriter carnosa, non ad tabem uergentia, id ex sententia Aristo. rursus capiunt commodi, quod facilius citiusque susceptas euadunt noxas ac minus ferè à rebus introsumptis læduntur. Contraria ratione corpora densam cutem copiosamque carnem habentia, ut grauate afficiuntur: sic susceptis affectionibus magis succumbunt difficiliusque resurgunt. Sed enim quum corpus uniuersum ab aeris seuitia tutum reddere debeamus, capitis tamen tegendi seruandique priorem nobis curam esse uoluit Galenus, Aristo. etiam ceruices muniri à frigore uoluit. Effectus autem læsionis à frigore factæ loco dicemus commodiore: Cur autem caput à frigore præstare tutum debeamus, in promptu ratio est, quod tenuissima pars ea corporis ossium sit, & fere multæ futuræ seu compaginum, & quod ob molliciem humiditatemque cerebri facile recipiat affectiones cœli. Et est quidem cranium tenuissimum & in commissuris suis molle, subtile, & quasi adu-
li. 6. de sa. tu. et in li. de lōgi. & breui. uitæ
lib. 13. de morb. curand.
li. 8. ca. 1. pertile. Quin scribit Galenus uidisse se, quibus caput fortè rasum fuerat inter mandendum commissuras ossium capitum manifeste fuisse motas. Ex quo facile constare uult laxam & raram esse capitis ossium compositionem, eoque facilimum illic esse sensum calefactionis uel refrigerationis. Si tamen caput aliquod reperiretur solidum absque

futuris, id sanè perraro fieri annotauit Celsus. Sententiam Galeni pauçis additis Cælius Aurelianus uetustus quidam medicus confirmat, testem sibi adhibens Themisonem, quod caput natura carnis non multum habeat, & quia sit neruosum & dura cute, & capillis contentum & spiramentis difficilibus natum, tum sensibus quoq; uniuersis formatum, insidens toti moli corporis, atq; eius cunctas excipiens exhalationes. Vnde tandem infert, ualde subtilè esse sensum capitis à rebus omnibus tam internis, quàm externis affecti. Ceterum nos saltem de iniurijs aëris agentes admonemus unumquencq; nostræ fidei curæq; sese credentem, idq; ex decreto Celsi, ne in æstu meridiano soleue feruido ambulet, consueuit enim æstus ille destillationes grauedinesque capitis suscitare, maxime ubi subito frigori quis se commiserit. Quod si accedat frigus uehementius, ut glaciei & niuium, ueretur Hippocrates tussim & sanguinis quoq; eruptiones præter statim dictas destillationes, Aristoteles in suis probl. tam seruorè solis, quàm frigus nocere uult pectori: facessant igitur pectus suum quotidie denudantes, nec id ad laudem uelint roboris natiui pertinere: quod incommo redimunt ualeitudinis: Præterea inæqualitas illa insignis cœli frigus caloremq; subinde uariantis multis modis est naturis nostris incommoda, maxime si frigus calori superueniat. Cuius de effectibus audiamus Galenū in com. super Apho. Hippo. sic loquentem: Frigus superueniens calori ueluti manus quædam extrinseca capiens & premens quandam utri spongiam exprimit eam, quæ in cerebro cõtinetur, humiditatem. Hæc uero delata alias ab uno loco ad alium, ex his, qui faciles sunt ad patiendum multos generat morbos, atq; ita ex his, qui oculos habent natura imbecilles, lippitudines accidunt. Nihil uero ex ipsis exterius defluet propter aeris ambientis frigiditatem densantis superficiem exteriorem. Vnde legimus Hannibalem altero captū

lib. Chro
ni. 1.

lib. 1 ca. 3

apho. 1 2
parti. 5
Prob. 5 4
Sect. 1

apho. 1 2
parti. 3

Ti. Li. 11
2. Deca. 3

DE RATIONE VICTVS SALVBI

oculo fuisse ab intemperie uerna caloris frigorisq̄. Eandem, quā statim citauimus sententiā, accuratius psequitur Gale. in lib. de causis morborū. Maxima cōstipatio inquit, (intelligens condensationem à frigore factā) & graues sopores & ueternū & apoplexian afferre solet. Idem quoq̄ alio loco docet inæqualitatē aeris, cui maximus intermixtus æstus sit, uertiginosis in primis obesse, & Coelius Aurelianus inæqualem aeris tēperiem nō solū male sibi cōstantē ualetudinē efficere obseruauit, sed insuper insidiosam esse corporum curationibus, præcipue quæ uarie fuerint affecta & languida. Quin & Gale nus non aliam causam autumnī in salubritatis maiorem docet, q̄ inæqualitatem temperiei. Inde nanque uarias naturarum affectiones, utique maiores uehementioresq̄, si inæqualitas illa aeris tempus per finem æstatis, traxit. Præcipue uero cauendum monuit Orbasius ne à matutino tempore per autumnum æstus meridianus quem excipiat, uehementer enim corpus hoc modo lædi. Ego rem sic interpretor: Mutationes illas autumnalis in temperiei nocentiores esse, quæ repentinæ sunt & uehementes sepiusq̄ reuertentes. Nam, ut inquit Plato, Pathos præter naturam uiolenter & affatim incidens dolorem excitat, quum uero ad naturalem habitum redit idq̄ rursus affatim, delectationem inducit. At quod sensim palatimq̄ fit, sensu non percipitur, & Erunt autem impotentius eiusmodi casus seu affectiones feretia corpora senum, tabidorum & melancholicorum, hæc siquidem insigniter offenduntur à subitarijs & uehementibus mutationibus. Et hæc quidē de iniurijs & inclementia cœli certarumq̄ naturarum offensione ac nocumētis ad præsens fatis explicata sunt.

Cap. VI. De locis & regionibus.

Aeris naturam sequi non corporum solum crasin, sed etiam mores animorum, plures præclari medici & philosophi tradiderunt, utpote Plato,

GVLIEL. INSVLA. MENAP. VI.

Aristoteles, Hippocrates, Galenus, Cicero. Nam quod olim Athenæ tot excellentibus ingenijs claruerunt, quodque Thebani sint obtusiores habiti, plerique cælo causam attribuere sunt ausi. Aristoteles quærens: Cur esseris & moribus & aspectibus sint, qui loca incolunt nimio uel æstu torrida uel gelu rigētia. Respondet ipsemet, optimam temperiem non corpori solum, sed menti quoq; prodesse, discessum autem longiorem à bona temperie dimouere omnes & ut corporis, ita etiā mentis temperamentum peruertere. Idem quoque uidetur Hippocrati, ne quis omnium hic suspicetur discrepantiam aliquam esse scriptorum rei medicæ ac philosophicæ. Consentaneum igitur est rationi, considerare nos in definitione temperatarum regionum ingenia, mores, habitudinem corporis & colorē incolarum. Quod si hæc omnia se æquabiliter habere compertum fuerit, argumentum inde sumere salubritatis licebit. Præterea regiones & loca obuersa ad solis ortum mane excipient dum salubriora iudicantur ab Hippocrate & alijs quorūque, quam ad septentrionem uergentia, & quæcunque urbes, oppida uel domus ad angustias & fauces montium protenduntur, qua frequētius auster inspirat, sunt insaluberrimæ, præsertim si uētus ex alto ceu in uallem labatur: Faciunt enim naturæ locorum, ut uerbis utar Ciceronis, ut in alijs insint salubres, in alijs pituitosi, & quasi redundantes, in alijs exiccati & aridi. Sed quamuis aeris exquisite puri habenda ratio est, certis tamen corporibus proprius quidā conuenit aer. Nam orthopnoicis, hoc est recta ceruice suspirantibus uideatur inimicus; aer conclusus & circumseptus locis editioribus. Qui autem amœnos ambit colles & loca quæcunque sublimia flatu carentia cōferre uidetur Aëtio statim ditius orthopnoicis, itidemq; tabidis & quacuncq; tandem capitis & pectoris ægritudine laborantibus. In plana uero regiōe purus aer, si eisdē credimus Aëtio pbatissimo

5. li. de legi. prob.

1. Sect.

14. in lib.

de aere,

aqua, &

regio. 3.

li. de locis

affectedis

de fato

In lib. de

aere aqua

& regio.

Idē pro-

pemodū

senti Ga-

le. li. 2. de

sani, tuē.

Ex libel,

de fato

Li. 3. ca.

171

DE RATIONE VICTVS SAL.

scriptori conueniet senibus & quibuscunq; facile solet
 accidere syncope. Maritimus autē aer ex usu erit hydro-
 picis & destillationem præcipue frigidam patientibus,
 neruorumque affectibus, & prostratam appetendi ci-
 bum uim habentibus. Causam coniicio, quod falsum il-
 lud maris frigus stimulet appetentiam edendi. Qui uer-
 ro lapidasas regiones ambit aer, hyeme ob frigus nimi-
 um torquet, æstate suffocat ob calorem. Vituperatur
 item qui ē metallis efflat, Argillosa autem incolentes lo-
 ca stomacho exoluuntur promptius, nec tuto sub eo ce-
 lo degitur, quod ignei uapores a terra exhalantes plus
 æquo calefaciāt. Aliter ac paulo magis generatim rem-
 attingens Hippo. Qui regionem, ait, incolunt, ubi terra
 est arida, subtilis, aspera, sicca, tetano & spasmus sunt ob-
 noxij. Vbi crebra mutatio, uariant & naturæ ex crebra
 mutatione aeris, ubi crassum solum & humidū & aquo-
 sum, ea quidem æstate præcalida est regio, hyeme uero
 intense frigida, intelligit autem palustria loca. Quia uer-
 ro palustrium locorū à nobis mentio fit, distinguendum
 paludis nomē purauimus. Paludes alij intelligūt aquas
 non perpetuas, nec expedito fluentes alueo, qua figura
 Vergilius Cocytum stygen & Lethen paludes tardas &
 inamabiles undas uocat, & nos quoq; eam nauigabile
 aquarum partem, quæ trans pontum Euxinum est con-
 sueta om̄ibus ratione paludes Meotides & Cymmerias
 dicimus: In alia acceptione paludes uocamus prata udo-
 sa uoraginibus sparsim referta, ipso etiam firmiore solo
 pedibus inter calcandum cedente tremētēq;. Certe pra-
 ta hæc siue paludes pastionibus aptas insalubres esse na-
 tura, ex eo facile manifestatur, quod crassam & caligino-
 sam de se reddunt auram. Quod si ad septentrionē caue
 loca uergant, ubi caligines crassitudoq; illa non ilico ui-
 & calore solis dispellantur absumenturq;, constat mul-
 to esse insaluberrimas. At uero, quod terrenis & herbi-
 dis paludibus est temporariū, id nauigabilibus est perpe-

libro cita
 to prius

4. Geori
 & 6. Ae-
 neid.

GVLIEL. INSVLA. MENAP. VII.

tuum ac multo uiolentius, ut uidelicet crassam & tene-
 brosam spirēt auram: unde uidemus prouerbio locum
 fecisse Cymmerias tenebras. Vergilius etiam miraculū
 horrore & inamœnitatis infernalis augere uolens, apte
 quidem, ut omnia, Cocytum fingit paludē tenebrosam:
 Sunt quidem hoc corpori tenebræ, quod animo melan-
 cholia Quum igitur Cocyti nomine Poetæ intelligant
 figurate luctū & mœrorem, apertissime tenebras cū mœ-
 rore coniunxit Vergilius, tanquā si res natura insepara-
 biles poeticæ proprietatis figuræq; necessitate coniunge-
 re debuisset: sed ualeāt Cocytus Styx & Lethe cum suis
 naucleris & remigibus, & rationem audiamus Aristote-
 lis, quare palustrium locorum sit aer noxius, sic enim ar-
 gumentatur: Quum omnis intemperies sit præter natu-
 ram, palustre autē cœlū sit inæqualis tēperiei, consequi-
 tur necessario ipsum esse aduersum naturæ. Etenim pa-
 ludes uehemētioris sunt frigoris per hyemem, itidemq;
 caloris per æstatem, præsertim iuxta fluuios, ut Hippo-
 crates obseruauit, quam pro natura soli cœliue tempe-
 rati, eoq; omnibus aliqua discrasia laborātibus ac præ-
 sertim per æstatem asthmaticis omnibus declinandæ,
 quod rum quasi præfocātem calorem habeant. Aliam
 rationē affert M. Terētius Varro, quæ si locum habet,
 nemo sanæ mentis, qui si suimet iuris ac libertatis sit, fa-
 cile habitabit iuxta paludes: quod illic animalia minu-
 ta quædam nascuntur, quæ nec oculi quidem facile sua
 consequantur acie, per aera intus in corpus per os ac na-
 res facile peruenientia difficilesq; pariētia morbos. Hæc
 ille. Ea suspicor animalia nasci, quod quum paludes nec
 ubiq; nec perpetuo redundant aquis, interdum uero de-
 siccantur, à crasso limo uaporeq; putida quædam proue-
 nire animalcula: Laudatur autem plurimū & antefert
 regio calida ac modice sicca ab Aristotele. Sumpto iu-
 dicio ab hominibus eas regiones incolentibus, quod ui-
 uaciores plerunq; reliquis reperiantur. Ratione autem

6. Aeneid.

Galeni te-
 stimonio
 li. 3. de lo-
 cis affect.
 ca. 6. &
 lib. 2. de
 causis
 sympto-
 Prob. 5.
 sect. 2 §

lib. 2. de
 rati. uict.

lib. 1. rei
 rusticæ

Proble. 9
 sect. 14
 & in libel-
 lo de lōg.
 & breui.
 uitæ

DE RATIONE VICTVS SAL.

De hoc le-
gatur etiā
Gale. lib.
1. de tēpe-
raturis

proposita, quod frigus propria & peculiaris sit mortis
qualitas, refrigerari autem omnia soleant ab ambientis
aeris natura ac qualitate affecta. Ut enim calidis locis ca-
let aer, ita frigidis friget, itaq; calorem interiorē aer prae-
frigidus & cyus magisq; corrūpit, maxie si humore mul-
to permixtus fuerit, humiditas namq; est qualitas putre-
faciens. Quam etiam rationē intelligo ueris insalubrita-
tis, si frequens sit pluuijs, quod ad natiuū ueris humorē
supueniens humor exterior corruptionis fiat causa, ma-
xime si accedāt australes uenti, auto, Hippo. & Galeno.

Apho 11
par. 3. &
in libel. de
tempera.

Libro 6.
legum
Li. 1. rei
rust.

Plutar. in
li. de tuen.
bo. uale.

In 1. offi.

Iam uero de regionibus & locis nos dicturos polliciti
necessitate quadā admonemur indicandi formā ædifici-
orū, quę magis expediat ad salubritatē. Plato certe in le-
gibus suis urbē oppidumue cōstrui uult in loco edito,
qui circūquaq; æqualiter desinat in accliuē speciē. Pro-
futura illud etiā ratus ad munimentum. Domus autē no-
stra sic ædificanda est, ut mane solem orientē statim exci-
piat, qđ si minus erit, ad meridiē obuertatur. Varro do-
mū ita construi uult, ut æstate umbram, hyeme solē ha-
beat, & ne aduersus Eurum sit positio. Aedificandā etiā
in sublimi loco & hic quoq; celsuit potius q̄ in ualle aut
planicie, rusticā domum ad radices mōtium Cato mo-
nuit extruendam, sed respexit ille ad utilitatē census &
cōmoditates operis rustici. Domui laxitas cōcedenda,
quo inambulationibus sit idonea perpetuo ad oēs uari-
ationes aeris tempestatumq;. Non optasset Socrates sibi
domum in qua se non exercere saltando potuisset. Sed
& M. T. Cicero ad splendorem & multas alias cōmodi-
tates retulerit domorū laxitatē. Salubrior oīno domus
mea sententia erit si sit angustior, multis & qđē amplio-
ribus patens fenestris, nō ad testudinis coacta formā sed
altis porrecta lacunaribus, sic em̄ ædificata copīā aeris
liberi melius hauriet. Substernēt etiā domus pauimen-
to ex lapide coctili, uel tabulatis. In obscuris autē & ar-
& is domibus, ac ubi nuda sit humus, probabile est cras-

sum & putidum esse aerem creātem destillationes uider
 licet, grauedines, lechargos, asthma & id genus mala
 quod si necessitas nos aut casus forte in eiusmodi domū
 coegerit descendere, bonus & clarus focus ilico est con
 struendus ad corrigendum aeris domestici malitiā. Sed
 prohibendi frigoris cura habēda quoq; in ædificationi
 bus domorum est. In domo nanq; immodice frigida &
 hyeme ac quocunq; nos ambiente frigido, inquit Gale
 nus, succi, qui crudi sunt, ad concoctionē manent inepti
 & iocinoris obstructions si uel leues hæ sunt, augēt: sin
 uero nullæ sunt, eas crassitudine sua hærentes impactiq;
 creāt. Certe frigus om̄e Celsus docet uisceribus esse ini
 micū, p̄sertim hepatis, à quacunq; tandē causa frigus ori
 atur. Sed nec arcendi frigoris modus passim in Germa
 nia receptus, mihi usquequaq; probat. Quidā populi sic
 cum cespitē incēdunt, nōnulli carbonibus lapidosi siue
 scētilibus, ut sic dicā, cōstruunt focū, alij extinctis carbo
 nibus, alij hypocaustris se includūt. Certe laudātur à Ga
 leno & alijs ligna & ea q̄dem ^{καταινα} tanq̄ nullū reddētia
 fumū sic dicta. Carbones oēs capiti facile dolores infe
 rūt, sicuti cespites q̄q; quālibet desiccati. Tamen si maius
 apparet imminere nocumētū à carbonibus extinctis, q̄d
 in eis praua q̄dā & (quasi diceret) nidorosa qualitas re
 māserit. Narrat Symphorianus Cāpegius in hist. sua me
 dica, suo tpe mercatores duos Lugduni in medijs hye
 mis algoribus forte deuenisse in diuerforiā tabernam,
 quūq; fugādi frigoris studio ilico in focū carbones inie
 cissent seseq; calefecissent, statim ad somnū cōuersos ac
 carbones accēsas in domo media reliquisse. Mane autē se
 quēti ambos reptos mortuos: quē miserabilē casū nō tā
 frigori immenso, q̄d per iter sustinuisent, q̄ carbonibus
 ascripserūt medici, q̄ppe q̄rū fumus natura lēthalis sit ac
 pestifer. Demū tñ aliq̄d malitię carbonū iniectusalis aut
 uini. Nā q̄d impbo estū hypocaustrorū, eo ē, q̄d calor in
 clusus maneat, nec liberā habeat trāspirationē. Faciliore

Lib. 17.
de mo. cu
ran.

Lib. 4.
ca. 8

In Cāpi
histo.

DE RATIONE VICTVS SAL.

tamen animo sustineo laxa hypocausta, fenestris multis distincta, quæq; clarus & facilis focus calefecit, factus videlicet ex iunipero, fago, aut sarmentis, uel similibus. Nequaquam autem ex lignis nucum, sambuci, ficus, aut cariosis & humidis. Plurimum autem referre quibus lignis succendatur focus hypocaustorum, ex eo fit manifestum, quod reperti sunt, qui defectionem animæ passi fu erint in balneis ab exhalatione malignorum uaporū, quos de se reddiderant aquæ efferefactæ ab igne cui subiecta fuerant humida uiciosaq; ligna. Vbi cumq; tamen ad lucentem focū nos calefecerimus, melius erit auerso corpore nos caleferi, alioquin læsionem sentiemus oculorum, & caput ipsum dolore aliquo tentabitur exposita facie ad ignem. Porro quando in mentionem incidimus domorū ædificationis, obiter in mentem uenit, quod Galenus monet cellæ uinariæ fenestras ad septentrionem exponēdas. Optat etiam Palladius frigus internum & obscuritatē cellæ. Frigus namq; melius conseruat qualitatem uinorum, mutat autem calor, præsertim uina inualida, quæ quidem facile solent acescere, si recōdita fuerint in locis meridianis, ac quibuscūq; expositis soli. Fecimus mentionem aeris & regionum, & domorum, hoc est, eorum quæ nos ambiunt; quo uersus referenda quodammodo sunt indumenta quoq; corporum, quibus nisi corpus probe muniatur aduersus frigora, sentiet nocumēta alias descripta. Noctu sane corpus probe tegendum, quod id tempus natura frigidius est diurno, & quia hoc pacto minus lædemur à frigore matutino, & quod calor magis recedet introrsum ad perficiendū melius actiones suas. Inter pelles calidior & humidior ouilla, inde facta coniectura, quod facilius concipit & alit fœda animalia. Vulpina arthriticis & paralyticis habetur cōmoda, quod calore siccitateq; sua uim confortandi neruos habeat. Marsilius Ficinus contra dicit agninas pelles à medicis probari, reprobari autem uulpinas; necq; tamen nominat aliquem medicorum sigillat

In 4. li. de
faculta.
simpli.
medica.
Lib. 1. rei
rusticę

In lib. de
uita celi-
tus com/
paranda

GVLIEL. INSVLA. MENAP: IX.

tim, nec rationem affert. Quæ si ulla est, ea poterit esse forsan ducta à contagione animalis naturæ, uel quod pellis uulpina olidū aliquid spirare uideatur. Quod autem ab indumentorum natura corpora nostra quoque afficiantur, Hippocrates est autor, ostēdens eos qui Lybiæ mediterranea incolunt uix unquam sanari posse, si morbum comitalem incidant, eo quod non carnibus solum, sed stragulis, uestimentis, & calceis quoque utantur caprinis. Capras autem morbo comitali facile corripī alias docebimus commodiore loco. In uniuersum autē æstuarē sanguis creditur à uelleribus animalium. Aptissimum corpori indumentū per hyemem uestis interior ex lino, uel byssino, cui insuta sit mollior ista delicatiorque lana ad speciem centonum. Arcet enim uēros & calorem sufficientem affert. Consuetior tamen Italæ, quā nostræ genti horum indumentorum usus.

In libel.
de mor
bo comi-
tiali

Cap. XII. De uentorum natura.

Ventos saltem quatuor numeramus, at partitione sunt duodecim, sapiunt autem octo uenti reliqui naturam & uim proximi cuiusque ex quatuor illis primarijs. Certe quocumque flante uento melancholica corpora grauius & molestius se habent in facultatibus suis, tam naturalibus, quā animalibus. Austrum tamē magis damnant, tanquam obnoxia reddentem corpora nostra corruptioni: Calidus nanque est & humidus, quin & naturæ usque suæ uestigia frumentis imprimi, eruginem faciens frumentorum. Narrat Petrus Aponensis in commen. suis super problemata Aristotelis: Vidisse se in Italia corruptas segetes mense Maio, flante Austro, & aere tum existente turbido, puluerulento, & nebuloso. Salubriores tamen Austri creduntur, quos mare miserit, Hippo. auctor & alij quoque. Sicciores nancque sunt, humidiores Italæ, Auster & Aphricus crediti. Omnium tamen uentorum insaluberrimi australes uero non tempore frequenter spirantes, alias quoque non admo-

Ex sent:
Arist. pro
ble. 24.
primæ Se
cti.

Li. de ra:
uictus
Plin. li. 2.
ca. 47

DE RATIONE VICTVS SAL.

Apho. 5.
3. parti.
Hippo.

dum utiles, maxime si hyems antecessit sicca & aquilonia. Hebetant enim auditum, caliginem inferunt oculis, caput grauant, & pigritiam quandam membris afferunt. Sed & boreas quamuis in uniuersum salubrior habetur, haud tamen suis caret malis. Nam frigore suo facile ledit corporis partes magis exanguas ac nervosas, con- citat item tusses, & quia condensandi uim habet, aluum quoque duram facere consuevit. Quod ad summam anni attinet, ita iudico, uentos esse insalubres plerumque, si con-

Li. 2. de
rati. uict.

regiones pertinet, docemur ab Hippocrate uentos omnes a mari prorumpentes esse sicciores. Qui de niuibus, glacie gelu, lacubus, paludibus & fluminibus spirant, omnia animalia fatamur refrigerare humectareque sanioraque nostra corpora prestare, nisi frigiditate sua modum excedant, qui tunc nocent, quoniam in corporibus caloris ac frigoris magnas mutationes faciunt, quas patiuntur maxime, qui loca palustria, calida, secundumque magna flumina habitant. Qui uero de montibus in urbes spirant

Id etiam su-
perius an-
notatum

In 5. de
legibus

& perueniunt, non solum siccant spiritum, quo spiramus, sed perturbant, corporamque hominum morbosa faciunt. Et Plato quoque uentorum naturis plurimum tribuit, doctores difficiles & proteruos homines reperiri, ubi frequen- tes uarietates sint uentorum & turbinum. Nec id aliter num a fide, turbatis enim subinde humoribus & spiritibus, necesse est turbationem quandam animis quoque accidere. Quod si regioni alicui perpetua sit & constans turbinum uarietas, ut fere solet ad fauces montium, necesse est turbationem spirituum ac humorum in habitum ferri, consimiliterque animos affici. Sed obseruatum etiam est, quietam ac silentem auram haud salubrem esse habendam. Nam nisi aer subinde agitetur moueaturque quasi flabris quibusdam uentorum, non perpurgabitur: ipse enim proprius aeris motus. (Mouetur enim aer quamuis ob subtilitatem corporis sui nostrum sensum ipsius mor-

tus effugiat.) Motus aeris inquam robustiorem adhuc motum desiderat ad sui purgationem. Deceuerā plura de toto hoc genere scribere, sed breuitati studendum fuit. Qui diligentius rem inuestigare uolet, legat Hippocratis tertium librum Aphorismorum, & Plinij librum secundum naturalis historię, ac item alios scriptores, ex quibus nomina, naturasq; uentorum omnium poterit cognoscere. Quod proximum restat, de exercitationibus nunc agemus.

Cap. XIII. De commodis exercitationis.

Exercitationis moderatę cōmoda mirificę laudat Galenus in libello suo de tuēda sanitate cōscripto sic ut tanto anteferat quibuscunq; tam cibus, q̄ medicamentis attenuatibus. Quanto, inq; facius est nullo nostri corporis incōmodo exigī redundantia quęq; q̄ colliuatione carnis & attenuatione solidorū quorunq; quod nos sic quidē autoris sentētia integra remanēte aliter, & qdē clarius tradidimus, ut statim legisti, & subiungit idē: Hęc nāq; incōmoda calidis extenuatibusq; medicamentis succedunt. Exercitationibus uero a deo nihil tale succedit, ut etiā firmitas quędā mēbr̄s ipsis accedat quū & naturalis ipse calor accendit, & ex partiu inter se attritu duricia qdā indolētiaq; cōparat. Certē tantā esse uim exercitationis ac laboris ostēdit Aristoteles in prole. suis, ut pleniorē cibū plus nobis officere pleniorē labore decernat. Nam quum oīs ægrotatio sit ab excrementorū multitudinē, hęc certē exuperat aut à cibo collecta, aut à desidā & ignauiā. An nō uidemus animalia quęcūq; in otio quieteq; degētia plus aceruare excrementorū, q̄ quę in syluis & pratis errantia pastū suum quærunt? An non etiā sentimus prius olere sudorē, ac quicquid deniq; est sordium deiectarū à corpore deside otiosq; quām frequēter sese laboribus exercēt? Quod certe non accideret, nisi quia in otio, quiete, umbra plus colligimus humoris putridi. Sed elucent exercitationis

Lib. 2. to
en. sanitas

Sect. 1.
prob. 47

DE RATIONE VICTVS SALI

Et in 11
Methodi
medendi

commoda in eo quoq; quod transpirationem facit cor-
porum, qua prohibita, necesse est collectionem fieri ex-
crementorum & putrefactionem, ut Galenus quoq; an-
notauit in libro suo de causis morborum. Porro putre-
do omnis mater est morborum. Quæ etiam causa est, cur
in hyeme maior iniungitur labor, quàm reliquis anni
temporibus: tum enim densior est cutis, quàm ut per po-
ros corporis facilis sit transpiratio. Sed neq; nimius esse
labor debet ac tantus, ut roridus corporis humor absu-
matur: nam hoc pacto citius homo senescet ex decreto
Aristotelis, quo de postea suo loco copiosius dicemus.
Exercitationem igitur corporis moderatam amate, &
idoneo loco adhibere, qui longam & salubrem degere
uitam cupitis. Exercitationumq; uarias species quaerite,
ut modo ruri sitis, modo in urbe, interdum nauigio eue-
hamini, interdum uehiculo feramini alio, quandoque
placeat uenatio, plurimum autem aprica peratis loca.
Siquidem quum uarietas ipsa sui interpellatione quan-
dam cessationis obtineat gratiã, tum uero labor omnia
membra corporis uegeta firmaq; reddit, ut contra igna-
uia desidiaq; languorem & pigriciem perpetuam asse-
runt.

In libel-
de lög. &
breuité

Cap. XI. De exercitationibus.

IN Timæo suo Plato præclare, ut alias ferè, præcipit,
ne animum sine corpore, neue corpus exerceamus
sine animo. Causam annectit, quæ quoniam est cor-
pore admodum potentior est, exultat in eo quidem &
effertur, ac totum ipsum intrinsicè quatiens languori-
bus implet. Quando enim anima ad discendum inue-
stigandumq; collectis in unum uiribus uehementer in-
cumbit, liquefacit protinus corpus & labefactat. Deniq;
quum ad docendum differendumq; priuatim & publi-
ce ambiciosa quadam concertatione contendit, inflam-
mat corpus atq; resoluit. Nonnunquam etiam destillar

tiones fluxusq; commouens medicorum plurimos decipit, cogitq; ilico causas cōtrarias iudicare. Rursus quando corpus grādi pigriorēq; mole excedēs pusillæ exiliq; cogitationi animi copulatur, (quum geminę sint hominis secūdam naturam cupiditates, una quidem per corpus alimētorum, altera uero per id quod diuinissimum est, prudentiæ) tunc sanē potentioris illius præuolentes agitationes, quod suum est, adaugent: quod uero animi hebes, indocile, obliuiosum reddunt, atq; ita infirmitatē maximam, uidelicet imperitiā gignunt. Vna demum ad utrunq; salus & cōseruatio, ut simul exerceamus corpus & animū. Sed enim ut Platonis dogma nostra consequamur interpretatione hanc habere sententiam illud fortassis alicui uideatur, qua præceptum appareat, ut in medijs corporis exercitationibus interiungamus animi exercitationes, sed eiusmodi forte, quibus festiuum aliquid & liberale insit, qualis solet esse ambulatio philosophorum & poetarum gentis per aprica, uirentiaq; loca, & iuxta riuos, ac breuiter secessus omnes amoeniores. Tum enim nescio quomodo simul etiam serenari animus, ac altius in sese quodammodo consueuit euocari. Sed hanc tu exercitationem ludicram existimare possis uel lusum potius, quamuis ad sanitatis quoq; curam solet in primis adhiberi. Hisdem olim assuetos ob ualitudinem curandam fuisse Romanos, elegātes splendidioresq; uillæ declarant: ut Varroniana, Tusculana, Litrina inter multas præcipuæ. Vnde legimus Scipionem Africanum dicere solitum, se nunquā minus esse otiosum, quā quum esset in otio, nec minus solum, quā quū esset solus. Quæ uox declarat duas eas res, quæ cæteris languorem solēt & torporem asserre, illius exuscitauisse & acuisse mentem, otium uidelicet & solitudinē. Manetq; adhuc contentio dubia inter Catulum & Crasum apud Ciceronē, potius ne torporticus olim apud Græcos sessionum, inambulationumq;, hoc est, exerci-

Cic. lib.
offic. 3

Cic. li. 2.
de Orat.

DE RATIONE VICTVS SĀL.

tationis & delectationis causa, an studiorum gratia fuerint constructę. Quin accuratius rem totam pensitantes docent corpus perpetuo plus quā animū exercendum, ut facile intelligas amādā securitatem tranquillitatemq; animorum esse hominī longam cupienti uitam. Sed uelimus nos tanquam sequestri illius controuersię adhibiti, plurimum porticus Gręcorum corporis gratia institutas, sed ita demum, ut corpore inter ambulandū factō uegeto alacriq; pariter afficiatur animus ab ea quasi interposita sui gete: Vnde Plato loco statim citato om̄ibus dantibus operam mathematicis disciplinis aut uehementius studentibus cuius mentis indagatiōni, imperat motum corporis, & exercitationem quoq; gymnasticam. Certe secessuum & rusticationis otium fuisse priscis temporibus, simul ad animi & corporis uegetationem institutum, monumentis ueterum scriptorum ubiq; apparet, quo minus in re certa demonstrandanos diutius laborare oportebit. Illud tamen nō om̄itam, cura obseruationeque maiore traditum à Varro-
 ne: Olim morem fuisse genti Romanę annum ita diuidendi, ut nonis modo diebus urbanas res usurparent, reliquis septem ut rura colerent. Quod dum seruaerunt institutum, utrunque consecuti sunt, ut & cultura fœcundissimos agros haberent, & ipsi ualetudine firmiore essent, nec Gręcorum urbana desiderarēt gymnasia. Sed scire debebis lector, robustiores illas exercitationes adhiberi debere mutatis temporum uicissitudinibus non permisceri cum exercitatione mentis. Non enim congruunt acribus & intentis cōtemplationibus rerum præsertim subtilium & excelsarum labores ipsi, si uera narrat Plato in septimo reip. atq; haud magis quā si ē diuerso in somno mente quiescente quis ratiocinari cupiat. Fit enim anima sedendo & quiescendo seipsa prudentior, ut alter ille in suis auscultationibus physicis inquit, Sed tamen est genus mollioris cuiusdam exercita-

Lib. 2. rei
 ruit,

tionis permixtæ illius quidem cum suauitate quiete, si ta-
 men corpus ualidum fuerit: equitatio nempe, quæ &
 spiritus ipsos supra reliquum exercitiorum genus cor-
 roborat, autore Aëtio, & sensus purgat acutioresq; red-
 dit, stomacho in primis apta. Sed est hæc permixta quie-
 te exercitatio: qui autem ualidus est labor, facit, ut ipso
 durante contemplationi frustra studeas uacare. Præter
 ea laborante ipsa natura circa facultatem digerendi,
 mens quiescere debet, lædentur enim mens & intelligen-
 tia in primo illo concoquendi digerendique labore. Ve-
 tus enim illud & communi philosophorum medico-
 rumque sententia comprobatum: Remitti effectus facul-
 tatum naturalium, si animalis labore facultas, & uer-
 sa uice quoq; hæc lædi, si contentius labore prior illa.
 lam uero uideo in uniuersum damnari exercitationes
 omnes inæqualiter corpus nostrum dimouentes. Su-
 per quo audiamus uerba Galeni in libello de exercita-
 tione paruæ pilæ sic loquentis: Si ad sanitatem respi-
 cias, quatenus quidem inæqualiter exercentur corpo-
 ris membra, eatenus ualetudo læditur. Necessario nam-
 que fit, ut alia quidem defatigentur, alia autem omni-
 no sint otiosa. Horum quidem neutrum bonum, sed
 utrumque & morborum seminarium, & uires in primis
 debilitat. Colligit igitur tandem Galenus exercitatio-
 nem paruæ pilæ omnibus reliquis magis nobis accom-
 modam, sic continuans: Quapropter eam potissim-
 um exercitationem laudo & probo, quæ & corpus
 conseruare ualidum, & membra retinere integra com-
 positaq; & animum præterea uegetum alacremque red-
 dere potest. Quæ profecto paruæ huic sphaeræ facul-
 tas adest. Illa enim quum omnes animi partes permul-
 tum iuuat, tum etiam corpus ex æquo una maxime ex-
 ercet, ad sanitatem plurimum confert, temperatam red-
 dit crasin, nec nimiam corpulentiam, nec exilitatem nimiam

Lib. 3:
cap. 7

DE RATIONE VICTVS SAL.

afferens, ad eas res quæ uiribus egent sufficiens, ad eas quæ celeritatem requirunt utilis est. Sed quæ subsequitur postea de commoditate pilæ paruæ, quod tenerioribus imbecillioribusq; corporibus quoq; omnibus apta sit & ætatibus: id ego sic accipio, ut uelim idoneum illis omnibus pilæ lusum, nisi ualidius & palestrico exerceatur more. Scimus namq; pilæ paruæ usum, quæ trigonalis alias dicta, fuisse quōdam ætati robustiori magis frequentem in usu. Cui quidem iuuetus ita se assueuerat ab annis illis puberibus, ut utraq; nosset uersare iactaretq; manu. Vnde exijt Martialis illud in distichis:

Si me mobilibus scis expulsare sinistris,

Sum tua, si nescis rustice redde pilam.

Et in septimo epigrammatum suorū idem laudat Polybum quendam ab agilitate sinistrae manus in iacienda excipiendaq; pila.

Sic palmam tibi de trigone nudo

Vinctæ det fauor arbiter coronæ,

Nec laudet Polybi magis sinistras.

Cæterum quæ uento ceu folle quopiam intumebat spiritu pila, senibus & pueris aptior habebatur. Vnde in Apophoretis idem:

Ite procul iuuenes, mitis mihi conuenit ætas

Folle decet pueros ludere, folle senes.

Hoc genere ludi & exercitationis pilæ turgidæ delectatum olim fuisse Cæsarem Augustum Octauium narrat Suetonius, ne quis omnium putet despectum genus ludi esse. Cuius de gloria priscis temporibus publice quoque certatum cōstat. Sed ut rem nostram agamus. Constat igitur differentem fuisse usum & exercitationem pilæ ante Galeni tempora quoq;. Sed sicuti dixeram, nisi palestrarum more senes imbecillioresue certent, posse trigonalis quoq; pilæ lusum omni conuenire ualerudini & ætati. Illud quoq; addam prius omissum, quod ad excitandum firmandumq; ingenium & sensus, si forte

Alij codices hñt nobilibus sed mea interpretatiōe mobilibus, nomen subiicit

statueris expatiari pedibus, aut equo, melius fieri borea flante, quam austro. Hic caput & mentem grauat, & obtundit, ille tam naturæ, quam animæ facit operationes meliores. Sed repetendum non sine causa nobis uideatur quod Plato reuocat indagandis altioribus subtilioribusq; disciplinis intentos ad gymnasticam exercitacionem. Quia igitur ipse gymnasticen diuidit in saltationem & luctationem, ostendit saltationem liberali bonoq; dignam uiro. Constat non intellectam ab eo inimicam illam saltationem & indecentem, ac numeros & modos implentem sotadicos, sed alteram illam bonæ cuiusdã habitudinis corpus æquabiliter & ordine quodam fluctentem. Hanc ut exerceret ualetudinis gratia, Socrates optasse sibi domum latam & spatiosam legitur. Luctationem etiã Plato se designare ostendit, quæ à collo, manibus, laterumq; motu cum uictoriæ studio honestoque habitu adhibetur, & hanc ad sanitatem uiresq; conduce re arbitrat. Recte igit meo iudicio gymnasticen, hoc est, robustiorẽ corporis exercitacionem indagatoribus mathematicarum uel aliarum subtilium excelsarumq; artium iniungit, quos è diuerso acrior mentis labor exercet fatigatq;. Et quia eiusmodi genus hominum maiora ualetudinis sentit incõmoda, frigus & siccitatem internam patiẽdo, iuste imperantur luctatio & saltatio. Namq; luctatione confricationeq; corporis caro calefit, duratur, augetur. Eandem uim tribuunt saltationi, sed ita, ut fateantur minus impleri carnem, pauloq; magis desiccari corpus. Bene igit robustior exercitatio, utpote sanguinem interim ad exteriora euocans iniungitur, quorum contemplatio iugis & assiduæ lucubrationes faciunt, ut introrsum sanguis agatur, Quod ne tibi mirum uideatur, cunctos impendio studiosos colore pallido uidemus. Vnde exiit illud satyricum Persi:

At te nocturnis iuuat impalescere chartis.

Sed quia pilæ mentionem fecimus, occurrit, quod ipse

D

Galen. in comẽt. super 13.

Apho. parti. 3. Hippocr.

In 7. lib. legum

De priscis saltationibus indecoris habes apud Ciceronẽ pulchre in orati. pro M. Cael.

Hippo. lib. 2. de ratione uict.

DE RATIONE VICTVS SAL.

genus ludi forte quosdam offendet, quasi humile & indecens hominibus conditione fortunatq; honoratiore. Qui si me audient, nullum omnino sibi genus ludi putabunt indecorum, si hęc interea moderationem curamque seruabunt, ut ne quod scelus, turpitudoue commixta uideatur, & ne parum caute se habeant fomitem ministrando peccatorum, ut ne reuelentur membra, quę natura docuit uelanda, & quę eõ pertinent reliqua custodiantur, ad modestiam uidelicet & pudorem. Nam quod ad exercitationum dignitatem attinet, Galenus nullo modo commoda uult negligenda exercitacionũ, proditq; de seipso, deprehensum sese quãdoq; in fundo suo tum ligna findere, tum hordeum in pila contunderet ac deglubere. Et quę agrestes quotidie faciebant ex iniuncto sibi officio, corporis exercendi gratia sese fecisse commemorat. Nec uero illud omittendũ reor, quod sinistrae manus officio olim iuuentus sese assuefaciebat in iactatione pilę ad robur corporis. Vnde præceptum extat Galeni loco statim citato, ut quanto quisq; remotior a senio fuerit, tanto magis exercendam ipsi partem corporis debiliorem, futurum id ad maiorem firmitatem corporis, senibus autem dissuadet exercitacionem membrorum imbecillium. Sed nec immaturę ætati robustior iniungendus est labor, præsertim gestandi sustinendiue onus aliquod graue, lædentur omnino & cruciata ipsorum pondere uiciabũtur, ut ex Galeni uerbis colligo, libro primo sanitatis tuendę, & ut postea quinto libro eiusdem argumẽti docet, melius perpetuo est superioribus exerceri partibus, qui imbecilles sunt cruribus, quod simul inferiores quoq; moueant ac utrũq; exercantur. Certe, quod meminerim, dãnatur in uniuersum genus exercitiũ corpus inæqualiter mouens, quo argumento uidemus fullones & uiatores istos perpetuos, eõ quod pedibus frequenter ac præcipue fatigentur, ad extremũ tumescere pedibus materia extremetosa labẽte

In s. de
sa, tuen.

GVLIEL. INSVLA. MENAP. XIII.

ad partes infernas, & fabros ferrarios ac ferram agentes fieri ἀρθετηδόνες, quod supernę partes corporis laborent ualentissimę ac multo magis reliquis effatigentur. Aptissimum tamen omnibus stomachi uitij labore super ni corporis mębrorum iudicauit Celsus. Qua edoctus ratione libenter soleo posita męsa alueoli ludum tractate, molli prius interiuncta deambulatione, quod a iactatione brachiorum minime sensu ipso laboriosa stomachus melius ualeat perficiendę digestionis: ualeret eod coryci quoque iactatio, si interposito spacio, putes a secunda digestionis, fiat. Nam is uiolentior paulo labor est. Certe Gale. loco paulo ante citato summam tradit partes, quę circa thoracę sunt, magis iuuari inferiorum exercitatione. Quę circa uesicam & renes superiorum, lienem, stomachum, iecur, & intestina, ut in medio superiorum inferiorumque partium sunt, ita se quoque ad exercitationes uult habere. De stomacho uariat nonnihil Celsus, sicuti statim est intellectum. Inferiores autem partes ambulatione iuuari, hinc facile patet, quod nulla reliqua exercitatio sciendę urinę perinde ualeat. Illas porro exercitationes, quę manibus in altum sublatis fiunt, olim Lycurgus proposito decreto uetabat, eius causam percunctanti, inquit: Ne quis laborando consuescat defatigari. Si quidem exercitatio ad confirmandum corporis robur pertinet, non ad exhauriendas uires. Qui uero subinde ad lassitudinem usque corpus exercent, idem imbecilliores ueniunt ad tolerantiam laboris consueti & necessarij, citiusque deficiunt. In quam sententiam pulchre Galenus scribit in libello de morbo comitiali, quod ultra iustum exercitium protrahitur, robusta etiam corpora frangit, habitudinemque ipsam haurit, colliquamenta congregat, tum uero in articulis, maximeque musculis. Cæterum quę de forma & uarietate dixeramus exercitationum, ampliori indigerent disquisitione, in qua tamen consuetudo plurimum ualeat, ut si alias usquam.

Lib. 4.
ca. 5

Plutare.
in uita Lj
curgi

Aphorif.
49. lib. 2

Ait enim Hippocrates in Apho. Qui consueti solitos labores ferre, & si fuerint imbecilles, uel senes, nō consuetis fortibus atq; iuuenibus, facilius ferunt, quo loco interpretes Galenus; Hoc tamen commune omnibus existit, quod partes exercitatae fiunt robustiores, atq; iccirco labores consuetos facilius ferunt.

Cap. XV. De fine exercitationum.

Actius li.
3. ca. 3

Gale. li. 5
de locis
affectis
ca. 5

In secūda
par. apho
rif. 16

Lib. 2.
ca. 1

EXercitationis finis esto, quum uaporem sudori aliquanto permixtum senseris, & uenas intumescens, quæ tamen robustior cibum antecedit, lenior & mollior subsequatur. In quo necesse est te scire, quod stomacho plane uacuo minime fortis esse debet labor. Causa, quoniam hoc pacto fiet, ut ingestum statim cibū nec concoctū auide tamen ad se arripiant à stomacho reliqua mēbra, ac uenæ ipsæ quoq; unde necesse est cruditates in corpore fieri, facultate alteratrice ac nutritrice & digerente simul confusis uiciatisq;. Id nimirum est, quod Hippocrates in Aphorif. præcipit, non esse laborandum si sit fames: præterea ex illo labore macies aliqua sequetur corporis, colliquāte sese natiuo humore: quæ ratio uidetur, quare robustior labor conueniat humidis, densis, & crassis corporibus. Sed neque hic debet esse præceler & fortis famis tēpore, alioquin post eam, quæ quidē græcè dicitur *ἀπτιος* *ἀπθήσει* *ἀπτιος*, id est, sensum effugiens siue occulta perspiratio, corpus talem aliquā contraheret, utique si biliosa sit natura, & tempus æstiuum. Duplex autem utilitas est exercitationis cibum antecedentis. Altera, quod calor natiuus excitatur ac uiturq; ad futuram cibi concoctionem meliorem. Altera, quod redundantias corporis exigit, & ad excretionem aptas facilesq; reddit, quæ si alioquin relictæ maneat, calorem natiuum rerudent, & acceptis ilico cibus sese forte permiscebunt, corruptionisq; fient causa. Eam sententiam ferè prosequitur Aëtius. Quoniam uero distributioni alimenti consulendum est, non

oportet ciborum crudorum, uel semicoctorum, uel omni
 no aliquem humorum multitudinem neq; in uentricu-
 lo, neq; in intestinis contineri; alioqui periculum immi-
 neret, ne ad cuncta deferretur mēbra animalis. Constat
 igitur ciborum assumptioni exercitium præmittēdum.
 Quod diligētiore quadā interpretatiōe putamus anno-
 tandum, ac pro canone habēdum, ut quanto plus tem-
 poris recesserit à prima digestionē, tanto minore pericu-
 lo exercitationem adhiberi, si singula mediocriter alio-
 quin sibi consent, & non nimis longa sequatur inedia.
 Manifestum siquidē est, inchoatam protinus à cibo exer-
 citationem plus inuenire cruditatis, quā quē longiore
 subsequitur spatio, & in ipsis spatijs gradus esse conco-
 ctionum. Cæterum statim ab exercitatione, quæ cōnā
 præcedit, modica est interijcienda mora, priusquam ci-
 bum assumamus ex præscripto Aristotelis in proble,
 Rationem subiungit: quia natura quum in motu est &
 agitatione, in excitandis excrementis, tempus aliquod
 sibi reseruare uelle uidetur ad repurgationem eorundē.
 Vnde corporibus excrementosis necessaria exercitatio
 magis, quā reliquis, ut motione purgentur excremen-
 ta, & diffent uapores. Si qui tamen obesi cuperent gra-
 ciles fieri, labores uniuersos ieiuni subibunt & suspiran-
 tes adhuc, nondum refrigerati cibum sument ex decre-
 to Polybi cuiusdam. Verum illud non est perpetuum,
 nec usquequaq; probatur ab interprete Galeno, quippe
 qui nouisse se exacte fatetur plerisq; hac ratione uictus
 factas uiscerum obstructiones. Pituitoris tamen naturis
 metuenda strangulatio, & asthma, & animi defectio à
 subitis & uolentis laboribus. In uniuersum autē omni-
 bus plethoricis corporibus noxia exercitatio uiolenta.
 Nam facile ab hac suscitabitur uel morbus comitialis,
 uel apoplexia; aut si hæc mala non euenient, periculum
 erit, ne rupto aliquo in pulmone uase in morbum quis
 incidat insanabilē. Multi enim, inquit Galenus, quum

Proble
 28. Sect.
 5.

In lib. de
 ratio. ui-
 ctus pri-
 uati

Galen. in
 cōmē. su-
 per apho-
 2 o. lib. 3
 Hippoc.

DE RATIONE VICTVS SAL

Facit me
cū Celsus
li. 4. ca. 5
sci medi.

febris laborare incepissent propter exercitiōes acutissimis morbis fuere correpti. A prandio uero statim ne qua exercitatio robustior laborue incipiat, sed conueniet post pusillam moram uti lenta deambulatione. Concussione siquidem corporis & membrorum fiet: quominus cibus recte distribuatur & descendat. Vnde nec concoctio succedet bona, nāq; pars ima stomachi sedes est primæ digestionis, referente Galeno. Quod si quem necessitas aut officium impellet ad laborem, lentius inchoare poterit, faciet hoc quoq; ad probiorem suscepti continuationē operis, qd præceptū ubiq; cōuenit obseruari. Quæcunq; em̄ futura sunt durabiliora, à lentis & debilibus initijs surgūt. Om̄is quippe motus, qui secundū naturā est, initio sui tardior & debilior est, itidēq; in fine: ac in p̄cinctu, mediāq; cōtinuatione fortior & expectior, ut prodit Aristoteles libro suā physica; auscultationū sexto, idēq; locum habet, tam in motu locali, q̄ alteratiuo, ut istorum more loquar.

Cap. XVI, Quietis exercitationis, quæ iuxta obseruationem quandā transectans.

Li. 12. de
mor. cura-
tione

Lib. 11,
ca. 53

NE uero solum putes exercitationem necessariam in uita humana, habet & ipsa suas utilitates laboris cessatio, quum ad uirium reparationē, fessorumq; nouationem membrorum necessaria, ut sua poetica gratia dixit ille, tum uero digestionē adiuuat, atq; adeo tandem, ut optimam iudicauerit ciborū digestionē Galenus, quæ quiete peragitur & somno. Quam sententiam quum Plinius approbet, hanc tamen adhibet distinctionem, ut uelie concoctionem quæ somno fiat, corpulentia; quā firmitati utiliorē, & adijcit: ideo malunt athletas cibos ambulatione p̄ficere, peruigilio quidem præcipue uincuntur cibi. Dum digestionem appellat, non eam designo, quam *in uita* seu distributionem transmutationemq; cibi & potus appellant, sed concoctricis facultatis opus. Qua quidē in significatione, con-

erā atq; solet à medicis uulgo, scimus acceptum digestio-
 nis nomen à Cicerone in Epistolis ad Atticum, Stoma-
 chus, inq; ubi hebetabat olim, cōcaluit ut digerat mul-
 ta cruda facilius, digerat uidelicet, id est, concoquat cali-
 diore facto stomacho, quia calor est concoquere, quæ
 partes sunt stomachi, quem iccirco patrem familias cor-
 poris solent appellare. Nam digestionis opus, ut in acce-
 ptione uulgarī medicorum est etiam hepatis, & uenis, ac
 membrīs deniq; omnibus commune. Digestio igitur,
 sicuti dixi, ciborum optime perficitur quiete, quod si
 uarietas nobis ulla utilis in uita est, quietis, laborisque
 commode distributam uarietatem utilitatem maximā
 nobis, adferre persuasum habere debemus. Deniq; cui
 libet constare debet, quod cōcoctio fiat calore per quie-
 tem, & quod labore mediocri calor excitetur. Nec ta-
 men subita ac uiolenta quietis laborisq; debet esse mu-
 tatio, sic ut ex otio desidiōso ac multo in laborē multū
 descēdas, cōtraue, ex iugi fatigatione repente tu quæras
 otii, uel statim à desidiōsa negotiosam suscipias, cōtra-
 ue. Siquidem cōsuetudinis ois hæc est natura, ut pederen-
 tim & uiribus adhuc integris, uel propemodū integris
 uelit mutari. Quod si secus facias, periculum adibis sani-
 tatis. Pulchre sane Plutarchus eos qui laboribus supra
 modum intenduntur & urgentur, rursus liquefiunt
 otio & uoluptatibus præter modum & mollescunt. Pul-
 chre, inquam, & apposite Plutarchus hos similes facit
 fabris ferrū cūsum, ita ut candet, subito in aquam mer-
 gentibus. Quod quidem præceptum consuetudinem
 non subito mutandi familiare ac perpetuum in tota ui-
 ta uictusque ratione esse debet: quamuis hic Stoicis ali-
 ter uideretur ac Theologis quoque, si uita & mores sint
 ad meliorē componendi formam, quæ tamen contem-
 platio alterius est temporis. In usu cibandi, porandi,
 somni, uigiliæ, inediæ, repletionis, itemq; in uoluptati-
 bus ac doloribus nequaquam conuenit contrarium

Quarto
 li. in epist.
 q̄ princ/
 piū hēt.
 Occupa/
 tionū me
 arum

Idē Cels.
 in primo.

In lib. de
 tuen. bo/
 na ualeta
 dine

DE RATIONE VICTVS SALVB.

ritum statim iuxta priorem esse, si quidem ualitudini nostræ uolumus inferuire. Quietis igit & laboris qualis habenda sit distributio, quia huc noster referebatur sermo, recitabimus quæ Hippocrates iniunxerit in libro suo de morbis acutis. Si longiore spatio temporis, inquit, corpus conquieuerit, non ideo robustius euadet, & si ilico laborem ipsum aggredietur, inutilis hic labor est futurus. Neque enim pedes, nec aliæ ullæ corporis partes recte sua munera perficient longa desuetudine moram intercipientem, si aliquando subito laborare tentauerint. Quin illud quoque subiungit, si corpus ipsum ex multa quiete, subito ad uehementes labores deducatur magis lædi, quam ubi à pleniore cibatione ad uenarum exinanitionem transmutatum fuerit. Quo argumento docet ibidem quoque nos minime remittere corpora debere quiete & desidia statim post peregrinationem longam. Torpere enim necesse est corpora, quæ ex multa fatigatione repente sese ad ignauiam socordiamque conuertunt. Proinde uentriculos ipsorum haud ita multo cibo exercere oportet, alioquin & dolore & grauitate totum corpus uexabitur: & hæc quidem ille. Sed quid miremur corpora nostra torpore languoreque affici relaxata quiete à longa profectioe, quum horarum paucorum spatio contentius uelociusque ambulantes, ad quietemque conuersi, statim quum surrexerimus ad perficiendum iter interruptum, & pigritiam grauitatemque quadam membrorum sentimus, & ineptiores ad continuationem reddimur itineris. Causam comminiscitur Aristoteles in proble. transmutationem factam de re contraria in contrariam, nihil enim magis lædit naturam quam subita mutatio ad contraria: porro nihil magis contrarium quam motus & quies. Sed & lenis exercitatio interposita ambulationi utpote sermonis usus citius nos lassos faciet. Quam quidem lassitudinem ego deprehendo maiorem euenire in laboribus omnibus continuat

Prob. 12
Sect. 5

tis, quorum de numero ambulatio, quàm solēt sentire,
 qui exercēt opa intercepta qbusdā paruis moris, ut est
 remigatio, fossio, & eius generis alia quēdam exercitia.
 Nam si hic quis cessauerit, non perinde redibit ineptus
 & piger ad pristinum laborem, quantum quidem ad na-
 turam laboris & exercitiij attinet. Quæ omnia eō perti-
 nent, ut facile credamus salubriter exercitationibus o-
 mnibus longis interponi interpirationem & quietem.
 Nam præterquam quod continuatio laboris uehemen-
 tis bilem auget utrāq; sicuti alias quoq; attigimus, ocu-
 lis insuper nocet, præsertim in æstu solis factus labor.
 Nam quum & sanguis & cutis hoc pacto desiccētur, ne-
 cessario pupilla quoq; oculum integēs desiccatur. Quæ
 etiam causa est, cur homines natu iam grandes obrutius
 cernūt. Oculi namq; senum dura rugosaq; tunica tegun-
 tur, eōq; uis illa conspiciendi cooperitur & hebetatur.
 Quod si inter laborandum oculi dura solidaq; corpora
 conspiciant, utiq; peius afficientur, quam quum ad hu-
 mida & mollia intenduntur, utpote riuos. Nam quum
 hic nihil uideatur reniti, passim oberrāt oculi, tanquam
 maiorem nocti libertatem. Verum hæc aliena possint à
 nostro instituto uideri, nisi quod per occasionem osten-
 dendi nocumenta longi ualiditq; laboris commode ui-
 debant infer. Illud quoq; postremo addā, quod ipsorū
 inter se exercitiorum negotiorumq; uariatio, quietis na-
 turam & uim habet, propterea, quod paritas & similitu-
 do citius sui fastidium creant: quæ etiam causa est, quare
 iter agentes per accliuia & decliuia loca difficilius seri-
 usq; fatigentur, quam ubi fuerint ingressi per loca pla-
 na. Amanda igitur & tenenda in toto hoc genere uarie-
 tas, nisi quod consuetis magis immorabimur negotijs
 ac exercitationibus, si nullam ab ipsis percipiemus me-
 moratu dignam offensionem.

Ex sentē.
 Aristo. in
 problē.

Cap. XVII. De genere exercitationū aliarū à gy-
 mnastica, ac primum de uocis exercitatione.

DE RATIONE VICTVS SAL.

Aegineta libro primo rei medicæ quâuis suauem mollemque modulationem nihil ad sanitatem conferre, eoque grauiore contentiore sono uocis opus esse doceat, ratione pposita, qd hoc modo aer copiosius in ipsum corpus haustus diducat & expandat corporis totius meatus. Ex quo fiat ut clarius legentibus nobis humores redundantes excernantur. Vix tamen scio, an permittendum ei sit, usque eo cōrentionis inter legendum nos procedere debere, ut sudor quoq; euocetur, nisi corpora sint pura & robusta. Certe à nimis comotus uociferationibus docet temperandū Plutarchus. Siquidem inæquales illę spiritus intensiones & impetus spasmos solent efficere, quin etiam illud, ut rumpatur aliquod membrum. Audiuimus herniosum aliquē factum à iugi intentaque uociferatione: quo argumento præcipitur etiam sanguinem expuentibus, ut à clamore ualido tam absteineat, q̄ à quocunq; fortiore corporis motu. Denique hanc moderationem addit Aëcius, ut uelit abstinere ab exercenda uoce, quicunq; malis aut corruptis abundant humoribus, uel magna manifestatę laborant cruditate, ne per uniuersum corpus plures corrupti succi aut uapores distribuantur, Celsus in totum lectionem uociferationemq; omnem à cœna prohibet caput infirmum habenti. Sed est etiam quædam obseruatio circa uocis usum, quo minus arteriæ faucesq; lædantur & magis inseruiamus decoro. Itaq; Ciceronis intelligamus super ea re præceptum, firmam igitur inquit, quam maxime poterimus uocem in dicendo conseruare, si quàm maxime sedata & depressa uoce principia dicemus, Nam læduntur arteriæ, si antequam uox bene permulsa est, acri clamore complentur, & interuallis longioribus uti conueniet. Recreatur enim spiritu uox & arteriæ conticendo requiescunt. Et continuum clamorem omittere & ad sermonem redire oportet pariter. Commutationes enim faciunt, ut nullo genere uoc

In lib. de
bona ual.

Lib. 3.
ca. 5.

Lib. 1

Lib. 3.
Rhet. ad
Hercn.

cis effusio in omni genere uocis integri simus, & acutas uocis exclamations uitare debemus. Ictus enim fit & uulnerantur arteriæ acutæ atq; extenuata nimis acclamatione, & si quis splendor est uocis, consumitur uno clamore uniuersus, & uno spiritu continēter dicere, conuenit in extrema oratione, fauces enim calefiunt & arteriæ complentur, & uox quæ uarie tractata est, reducit in quendam sonum æquabilem atq; constantem. Quibus autem nondum uocis officio contigit uti, pueris uel delictet, ploratus est exercitationis uice, quæ uociferatione fiat. Quam ob causam Aristoteles prohibet cohiberi & interrumpi ploratus puerorum, quod quum sint exercitationes quædam corporum puerilium, sane ad incrementum sunt utiles. Nam ut spiritus compressio robur facit laborantibus, ita in eo plorandi conatu simile quiddam accidit pueris. Cæterum quod ad uociferationis illiberalis proprietates attinet, præterquam quod ea noxia est homini uocem intendenti, ipsi quoq; auditori est ingrata. Turbat enim auditionē uox grauis & aspera & maxima & celerrima autore Galeno, quum sensus aurium una cum sensu oculorum sint tenerissimi, eoq; iubemur ægrotos summissa uoce alloqui. Sed & multus usus sermonis fortis & clari deficcet linguam & fauces, quare febre uexatis taciturnitatem aut certe parcitatem sermonis imperamus. Porro affinis est exercitationi uocis cohibitio anhelitus, utilis & hæc habita à Galeno, tanquā calorem augens natiuum: id autē fieri ait, quum thoracem ipsum undiq; ualenter impuleris, anhelitū autē sic compresseris, ut quæ prius attraxeris spiritū, totū intus retineas, obseruatum certe alias à me est, cohibitionē anhelitus conferre laborantibus destillatione capitis à quacunq; causa orta, præterea finiri poterit singultus leuior spiritus retentione: spiritus enim retentus, satis cōcalescit, modo singultus est à refrigeratione cruditateq; teste Gale.

Cap. XV. De unctione quacunque.

Li. 1. de
sympto.
cau.

Li. 5. de
sani, tuen.

Li. 3. de
causis sy
mpto.

DE RATIONE VICTVS SAL.

Prob. 13
& 17.
Sect. 5

Aetius li.
3. ca. 7.

Lib. 11
ca. 30

Pli. li. 28
ca. 4

2. politic.

STatim à gymnastica exercitatione Plato in Timæo suo reponit uectionem facilem siue equo, siue nauigio, siue uehiculo fiat alio. Atq; harum tamen uectionum alia est alia laboriosior. Equitatio concitator & per inæqualem facta locum possit forte harum exercitationum robustissima censi. Celeritatem equitationis obesse oculis, autor est Aristoteles in problema. suis. Nam quomodo uēti aduersi oculos perturbant, sic aer occursans eo magis ferire potest, quo uelocius agitatur equus. Sed nec ægrotis & debilibus natura equitatio conuenit, quod pessimus hic sic illis exercendi modus thoraci molestus & fœmoribus, ac ei parti corporis ubi crura plicantur & suspenduntur. Obsunt insuper equitatio ac longior & efferuescens gestatio laborantibus ex uesica scribente Aëtio. Quibus tamē malis caret equitatio sua, nec nimis proluxa, nam hæc stomacho & coxis utilissima: sed & Venerē incitari equitatione prodidit Aristoteles in polyticis, & problema. suis, ac in uniuersum equites & bellicosos populos natura impensius affectos erga mulieres, præterquam Celas. Quo quidem loco adijcit fuisse olim Lacedæmonios adeo ueneris datos uadimonij, ut Plauti uerbis utar, ut mulierum gubernationi pleraq; relinquerēt. Et quod Lycurgus conatus fuisset mulieres reducere ad leges, nec dicto audientes habuerit, quum alioquin sciamus Lacedæmonios fortissimos Græciæ populos extitisse. Sed quod Hippocrates in libro de aere, aqua & regionibus tradit, equites esse inutiles ad uenerem, intellexit ipse eos qui plurimū & continenter equitant, eosdem etiam pedum tumoribus & ex coxendicibus laborare. Iam uero & uectio in curru uel rheda uarias habet species. Uectio fortis, pares propemodum noxas retinet cum equitatione forti, ac interest etiā plurimum, cuiusmodi sint currus, & decubitus, & aia. Nostri certe seculi ingenia, ut ad nouarum inuentionem rerum curiosa curruum excogitauerunt

GVLIEL. INSVLA. MENAP. XIX.

uaria genera, & quibus molliter quodammodo uehatur commodeq; sedeat. Apud Aëtium inuenio uectionem curribus, carrucifue factam turbare magis humores, quam gestationē, itemq; longis ægrotationibus aduersam. Sed si quis sedeat facie ab itineris pgressu auersa, conferre debilitati, & caliginibus oculorum, scotomian dicunt. Suauiter tamen moueri uult, multos quippe se nouisse testatur nulla ope alia curatos: se dem supiniorē collocare oportet. Pro modo tamen ualitudinis & robore naturæ poterunt uectiones sicut reliquæ omnes exercitationes intendi remittiue; restat iam alia leuioribus annumeranda exercitationibus, nauigio uidelicet, phthisicis utilis, si uera narrat Plinius. Aëtius rem accuratius complexus; nauigationem prope terram ac in sædato mari factam docet congruere hydropicis, elephantiafi laborantibus attonitis, delyrantibus, & quamuis primo stomachus euertatur continuatione, atramen asuefactione minus molestari. Celsus eodem loco facit nauigationem, quæ per flumen fit, cum ea quæ in portu maris quieto, ac lenissimam omnino uectionem, cuiusmodi hæc, conuenire docet infirmis, ualentiores tabidis, stomachi uitio, hydropicis laborantibus concedit. Cæterum gestari per fluctuosum mare uiolentum est, plurimosq; ac maximos animi affectus inducit, tum spei, tum timoris, tum ignauitæ, tum obeundi discriminis, quandoq; enim gestiunt, quandoq; anguntur, quandoq; otiose degunt nauigantes: talia uero uniuersa, ubi commixta fuerint excutere è corpore atque expellere omnem diurnam ægitudinem possunt. Quin quod ex quiete & motione consistit, si quid usquam alibi est quod faciat, hoc maxime ad corpus optime alendum facit. Plinius ipse præterquam phthisi affectis, sanguinē quoq; egerentibus utilem iudicat nauigationem. Neque enim, inquit, Aegyptus propter se petitur, sed propter longinquitatem nauigandi. Quin & uomitiones ipsæ

Lib. 3.
ca. 6

Lib. 28
nat. hist.
ca. 4

Lib. 3.
ca. 6

Lib. 2.
ca. 14

Ex Actio
loco sita
tim cita
to

Lib. 3.
ca. 6

DE RATIONE VICTVS SAL.

Lib. 1. ca. 76. instabili uoluntate commotæ pluribus morbis capitis, oculorum, pectoris medentur, omnibusq; propter quæ elleborus bibitur. Illud ego adijcio, minore impetu, uiolentia, periculo ferè uomitiones accidere nauigan-
 tibus mari, quàm quæ suscitantur à uipharmacum, illa secundum naturam est, hæc artis fit ministerio. Quam ego etiam causam intelligo, quare Paulus Aegineta ter nauigandum, quod magna parte præsidio naturæ esse contendat.

Cap. XIX. De ambulatione.

Faciteo- de Celsus li. 1. ca. 2 **P** Romprior & expeditior aliar; exercitationū quorū tidianar; est ambulatio. At hanc nō utiq; planam commodiorem docet Celsus, sed melius corpus moueri ascensus & descensus uarietate. Meliorem item ostendit, quæ sub diuo, quàm porticu est: itēq; (si caput patitur) quæ in sole, quàm in umbra est. Umbra etiā magis laudat, quā parietes, aut uiridaria efficiunt, quàm quæ subest tecto, rectam item magis, quàm flexuosam. In quo etiam illud animaduerrere licet, quod à recente quodam, sed ueteribus om̄ibus philosophis comparando Marsilio Ficino dictū accipio: Probabile est, inquit, arbores longa naturaliter uita dotatas, præsertim si etiā hyeme uirescant, ad longam tibi uitam umbra, uapore nouo fructu, ligno, & quolibet tempestiuo usu prodesse. Id ego tamen ita subsequor, ut uelim eas nihil graue
In lib. de producē. uita olere. Nam sunt quædam arbores, quarum umbra capi-
Pli. li. 17 ca. 12 titi humano grauis est & noxia, quarum de numero iuglandium arborum est umbra ex testimonio Plinij. Sic
Idē li. 16 ca. 10 cuti taxi quoque uis est uenenosa, licet per hyemem ui-
Lib. 2. de uictus ra. rescat. Toxicum nanque literæ unius immutatione à tæ-
 xo descendere uolunt. Antepositur tamen ambulatio, quæ per aprica loca fit, præter reliqua enim plurima, attenuat phlegmata, & euocat sternutamēta. Hippocrates enim commendat matutinam deambulationem,

Extenuat, ait, & modicè consumit quæque circa caput sunt leuiora, compactiora auditionisq; reddit obtemperantiora, & uentrem soluit. Extenuatur corpus interim & purgatur, partim spiritu, partim tussi, partim ui caloris natui excitati. Quod si uenter est uacuuus, humorem ad se de corpore, capiteque trahit. Capite uacuo utique fit auditus melior. Et alio loco citatius ambulare ieiunio stomacho uult præpingues & carnosos; quietius autem macilètos. Subscribit Polybus autor quidam huic sententiæ, quam excipiens interpres Galenus: Celer motus, inquit, utpote calorem plus satis augens, corpus colliquit. Ex modico uero motu calor mediocriter tum sanguinem feliciter generat, tum nutrit plenius. Eoque animantibus in *ιτροπλαγ*, hoc est, probam alimoniam simul uertitur. Inambulationis maturinè uel etiam inchoatæ maturius utilitatem eleganter sane commendatam ab Alexandro Macedone legimus apud Plutarchum. Qui quum solitos obsoniorum artifices abiecisset, longe se commodiores secum ferre dicebat, nempe maturinam profectioem ad condiendum prandium, ad coenam uero prandij tenuitatem. Et Dionysius Syracusanus à Lacedæmonijs ad coenam acceptus, quum primo statim edulio appposito se negasset delectatum, responsum tulisse fertur à coco. Minime mirum id uideri, condimenta enim defuisse, sollicitus cognoscendi Dionysius, quænam illa fuissent, alter labor, inquit, in uenatu, sudor, cursus ab Eurota fluuio, fames, sitis, his enim rebus Lacedæmoniorum epulæ condiuntur. Sed quia cursus hic facta est mentio, & laboris intenti, scire te uolumus cursum ac deambulationem iugem ac perpetuam capiti nocere. Nanque trahitur ad infimas partes genus excrementorum omne, quapropter crura implentur eorum, qui nimium ambulant, sicuti superius etiam attigimus, quoniã de parte superiori ad imam labitur & alimentũ omne, & excrementũ ex sententiã Aristotelis

Lib. 1. de ratio. vi. & Poly. in libel. de uictu priuato

In lib. de tuenda bona ualitudine

Cice. lib. Tulcul questio. 5.

DE RATIONE VICTVS SAL.

in proble. suis. Quod si ambuletur per calida & aëta loca, temporibus irem calidis, partes externæ plus afficietur, & quidem per euocationem sudoris corpus insigniter attenuabitur. At suscepta ambulatio per loca frigida, contrarios habet effectus, carnem enim reddit constantiorem, & stomachum excitat, appetentiam augens ciborum. Partibus enim internis calorem auget membrisq; ad frigoris appulsum torpentibus, loca intima calore magis amplificato purgat efficacius. Verum hic quoq; sua quædam est ratio ac meta, citra quam consistas. Si enim per loca præfrigida ac nivosa diu multum

Iuxta me
mē. Gale.
lib. 3. de
causis
sympto.

que ambulaueris, periculum imminet, ne in incidas, hoc est, appetentiam nimiam ciborum, siue frequentem famem. Quod uitium ferè sequi solēt defectio animi, interdum etiam nutriticis facultatis pars læditur. Iam uero iuxta locorum naturam per quæ ambulaueris, corpus aliter atq; aliter afficietur. Extenuantur autem corpora ab ambulationibus factis per arida, dura, & renitentia loca, ac musculos & nervos crurium effatigant, quippe quæ moueant contentiones tam neruis, quam musculis, quum enixu quodam uiolento peragitur ambulatio. Eadem est natura cuiuscunque laboris suscepti aduersus dura & renitētia, afficitq; nervos & musculos sese exercētis membri. Ambulatio autem facta per mollia cedentiaq; loca, laborem articulis ipsis affert, percre-

Prob. 37
Sect. 5

Prob. 5
Sect. 4

brescente flexu articulorum ex sententia Aristotelis in problematis. Præterea nudis pedibus peractæ ambulationes siccant & refrigerant, sed & uenerem creduntur restinguere. Per solem item feruidum minime ambulant, quibus defluxiones capitis sunt molestæ, quique debilitate aliqua laborant oculorum. Nulla tamen res peræque ualeat ciendæ urinæ, quàm ambulatio paulo citior, quæ tamen si ieiuno stomacho peragatur, utilis erit alio cita laborantibus. Quo etiã ualere uult Celsus exercitationem quâcuncq; supremas mouentem partes,

GVLIEL. INSVLA. MENAP: XXI.

Ambulationem itidem post cibū ægre toleraret idem autor in eo cui caput est infirmū. Exercitationem omnē robustam si sequatur ambulatio, utpote lenior, utile iudicauit Hippocrates, ut quamuis purgare uideatur & at tenuare, à tabe tamē corpus præseruet, quæ fortasse natura fuerit exercitationis robustæ, quam non excipiat lenior faciliors, ut sicca tabidatq; corpora efficiat.

Lib. 2. de
rati, uict.

Cap. XX. De iter agentibus.

Non debet peregrinantiū iter cōiungi exertationibus legitimis: exercitiū ac negotiū uerius dicendum: sed quia sic casus noster tulit, ut quando de ambulationibus dicēdum fuerat, earundem uarietates quoq; describeremus, quas quidem etiam longe peregrinantium labor & conditio suscipiunt, breuiter quædam afferemus ex usu futura omnibus iter aliquod ingrediētib. Tametsi quoque in peregrinatione reliquisq; laboribus omnibus ea lege moderationeq; uti queat homo sui iuris ac libertatis, ut iustæ quodammodo sint exercitationis uice. Qui igitur uolet iter aliquod prolixum ingredi, in primis dabit operam purgando corpori ne perspiratu multo, ut facile solet inter ambulandum accidere, membra repleantur uaporibus & humores quoq; noxi in extrema corporis permeent. Cibis utatur boni nutrimenti & multi, sed panis, ut si alias unquam in uita: Paulus Aegineta facillime docet euitari fatigatiōnem, si inunctus quis & non fortiter incedat, baculum insuper eo conferre dicit, nam per decliuem locum præmissus, corpus quod præceps quasi ruere uideat, ceu con eo cuidam innixum retinet. Rursus quum ascendēdum est, ipsi annitentes baculo facilius in accliuia corpus promouemus. Præterea ostendit fascia lōgiore non solum lumbos, sed spinā quoq; & pectus recte inuolui. Cibum docet Celsus recte sumi humidum à fatigatis, & aquam uel ceute dilutam potionem sumendam, eamque maximam, quæ moueat urinam. Id ego sic moderor, ut uelima

Lib. 1.
ca. 55

DE RATIONE VICTVS SAL.

Lib. 3:
ca. 3

2. de cau.
fympto.

Lib. 5. de
locis affe.

In sexto

1. Feb. 3

statim à quiete sumpta post lassitudinem, interuenire tempus aliquod ante cibum, ut in sese calor undique diffusus cogatur. Illud quoq; nosse te oportere Celsus monet, quod ex labore sudanti frigida portio sit inutilis atq; etiã (quum sudor se remisit) itinere fatigatis. Cum eodem facit Gale. quoq; docens intempestiuum aquæ frigidæ usum frigidam intemperiem efficere, interim in uniuerso corpore, interim in origine neruor; ac in alijs quoq; partibus præsertim imbecillioribus natura, quin effatim refrigerato iocinore ab aquæ frigidæ intempestiua potione sequi quandoq; consuevit hydrops. Et Diosco. inter lætalia uenena locum quoque facit aquæ frigidæ uniuersim raptæ ac sine interspiratiõe potæ statim à cur su aut laboriosis exercitijs. Eandem quoque uim ac naturam tribuens mero, si simili modo hauriatur. Laudatur ab Auicenna potus lactis ad mediocritatem usque, à quo pars butyrosa (ut sic dicam) dempta fuerit, fructus quatenus liceant iter peragētibus suo loco dicitur commodius. Cibi quoque sitim excitâtes cauendi ut picæ & salita dulciaque omnia, æstus solaris cauendus. Quamobrem præstiterit calidis temporibus per meridiem quiescere, quamuis quies quocunq; anni tempore statim à cibo peregrinantibus sit necessaria. Laudatur in cibo etiam esus butyri tanquam fluida faciens corpora, quæ quidem lassitudo sudorque consueuerunt excicare. Ieiunium matutinum fortasse melius commutaueris modica refectione, idque certissimo, si nebulosus, crassus, frigidusue aer erit. Aduersus cuius noxam plusculum panis cum allio utiliter estur. Quo quidem tempore uinciendæ manus dactylotheticis & caput præcipue tuendum à frigore, ut si quæ alia. Certe Auicenna putauit uix nos satis munire aduersus frigoris noxas posse. Nec uero si plane frigidus uenias, ilico uehementi ignis calori corpus obijcies, læsionem hoc pacto nonnullam percipies, sed paulatim expectâda calefactio corporis.

ingressurus diuersorium iam peracto serme itinere aliquid remittes de festinatione itineris, ualebit id ad resollationem aliquam membrorum: sensim enim remittendos labores omnes alias docuimus. Longa ne interueniat itineri tuo sitis caue. Igitur commode tibi adhibueris utrem uiatorium angusto siphone, ex quo sæpius liceat sorbere paululum, eligito uinum aliquod rubellum, aut certe minus ualens album. In omnibus siquidem laboribus bilem augere aptis (quorum in numero principem sibi locum uendicat iugis & diuturna peregrinatio) præcalida uitentur uina.

Cap. XXI. De exercitationibus omnium lenissimis.

SVnt hæc quidem, quæ stando sedendoue fiunt, uix tandem pro exercitationibus habendæ, nisi quod actus standi ipso sensu & comparatione ualidior est, quàm sedendi, sedendi quàm iacendi. Standum aliquid quantisper nobis statim experrectis dein mollius inambulandum, idem faciendum sublata mensa, inter standum procumbendum pectore putant. Qui tamen uertiginem capitis pati consueuerunt, haud ita diu manebunt, quod uertigo capitis haud ita sedentibus, ut stantibus oriri soleat. Causam uolunt philosophi, quod uertiginosis quiescentibus humor plus in cerebro consistat. Motis uero manifesto sese ostendat, facitque uertiginem in unam partem confertim declinans. Ideo etiam crudi humores suapte natura moueri spargique non possunt, sed concidunt. Stantibus autem nobis quiescunt humores uertiginem facere apti. At sedentibus motus fit & humor æqualiter dispergitur. Sed tamen sensibus inhibemus, ne diu multumque stare uelint, præsertim quibus natura pedes sunt debiles. Nec pueri priusquàm iam perfecte ingredi coeperint, ad standum sunt

DE RATIONE VICTVS SALVBI

cogendi, laudat Plato, Aristoteles & Galenus eas exercitationes pueris concedi, quas etiam dum per ætatem perferre possunt, in prima illa ætate gestatio & suspensio motioque in cunis laudatur. Deinceps usque ad annum quintum labores perferre non sunt cogendi, nec ante septimum equitabunt: quia tamen ob plurimum calorem natura quiescere nequeunt, nec corpore nec uoce, sed semper moueri ac loqui gestiunt, quasi cum uoluptate saltantes, ludentes, aliosque uarijs uocibus acclamantes, præparari ipsis motus quidam debent pigritiæ torporisque uitandi causa, quod si crebro stare ac interim onera gestare cogent, profecto à tanta mole pedes uitiantur, debent igitur ipsis præparari motus & actiones & ludii, ut ille docet in Polyticis, qui neque illiberales, nec laboriosi sint, nec remissi. Faciet hoc ad incrementum corporum quoque, & ad ualitudinis futurum robur. Porro quod sedendi actum in exercitationum numero habuit id eatenus toleratur, quatenus illic plus apparet laboris quam iacendo. Astringit alioquin sedile, ut à Celso obseruatum uideo, frigidum sedile caueant, quibus inferiora corporis membra siue natura, siue morbo aliquo forte debilia contigerunt, quod nisi fiat, malum ipsum grauabitur. Nimum etiam ac frequenter sedendo factum exercitium reddit corpora nostra pigra inhabiliaque ad labores & exercitia quæ sub diuo necessario fiunt. Quæ etiam ratio est, quare Victruuius in libro suo de re militari & Liuius à militia reijciant exercentes operas sellularias, Apuleius sedentarias sua illa affectatione dixit, ut sedentariam, inquit, fatigationem incessus uegetatione discuterem.

Lib. 1
ca. 3

Cap. XXII. De cibo & potu.

IN laudem abstinentiæ, hoc est, temperati uictus, medicos omnes paribus passibus concurrere uideo, nec medicorum solum hæc uirtus honestata est commendatione, uerum etiam Dei DD. ty tanquam faciens ad

bonos mores, & lasciuiam carnis cohercere potens. In
 media ingluuie temulentiaque multa pessima legimus
 admitta facinora, insuper audimus, & quotidie fieri cer-
 nimus, quo minus in conquirēdis longius exemplis stu-
 diosos nos esse oportebit. Abstinentiæ comes, consilij
 sanitas haud ita facile nos ruere procliues in uitia faciet,
 ut ne interim omittamus ægestatem & miseriam, neces-
 sario sequentes ad intemperantem uictum, ac dedecus
 infamiæ quoq; : quod tamē nostri sit officij promittere,
 nunc accipe, Vsus mediocris cibi potusq; calorem inge-
 nitum, & uires hominis confirmat, membra bene colo-
 rata, & ad quaslibet actiōes expeditiora reddit, si bonus
 est interim cibus ac potus, sanguinē quoq; laudabilem
 creat. Intemperatus autem ac promiscuus cuiusq; gener-
 ris cibi potusq; usus, contraria quæque efficit. Nam ob-
 tundit & hebetat calorem uitalem, sanguinem uel gi-
 gnet labilem & inconstantem, uel adurit, certe illaudatū
 creat, frigidiora item corpora facit. Ex quo est necesse se-
 qui mortis accelerationem, sequitur item eiusmodi ut-
 ctum obstructio uiscerum, appoplexian hæc & febres
 & apostemata minari consuecta. Iam minora illa paucis
 attingam, quamuis magna utiq; uideri debeant, utpo-
 te, decolor uultus species, & profundi fœtorē barathri
 spirans guttur, dentes luridi à defluxu uidelicet materię
 rheumaticæ sese illic agglutinātis, oculorum caligatio,
 aurium hebetudo, & instar tinnitus illic sese manifestās
 ictus, frontem & caput totum circumsistens dolor. Mala
 hæc stomachi grauitati indiuidua, tremor membra
 ac inutilitas eorundem ad quæque obeunda munia, &
 obliuio anteaكتورum dictorumq;, mens stupida, sui que
 parum compos, frigoris interni singularia *πρωιματα*. In
 cuius quidem argumenti comprobationem, scriptum In cōmē.
 sup Aph.
 28. part. legimus apud Galenum in commētario super quodam
 Aphorif. Hippocratis, sic habēte, Eunuchi podagra nō
 laborant, neq; calui fiunt. Quod ætate Hippocratis pau-
 sexta

DE RATIONE VICTVS SALVB:

De hoc
usu lege
Pli. 1 4. li.
ca. ult. Et
Suet. in
uita Tibe
rij.

De hoc
aliqud Pli.
in 2 6. ca.
10. & ali
bi quoq;

ei podagra laborabant, propter uitæ moderationem & temperantiam: nostris uero temporibus, inquit, usque adeo auctis eduljis, ut nihil eis addi posse uideatur, infinita est podagricorum multitudo, quum nonnulli sint, qui nihil exercitetur, & cruditatibus atq; ebrietatibus offendantur, & ante cibum bibant ualida uina, ac Veneri dent operā. Nonnulli uero & si nō in his omnibus, in uno saltem aut duobus ex his quæ dicta sunt delinquāt, sed quum peccatum fuerit magnum, sæpius in uno saltem eorum, quæ diximus deliquisse sat erit. Ob hanc igitur causam Eunuchi etiam podagra corripiuntur, quamuis usum nullū habeant Veneris. Talis enim est eorum desidia, insatiabilitas, ebrietasq;, ut etiam sine Veneris podagra corripi possint. Hæc eadem de omni articulari morbo dicta uult autor existimari. Quod ne mirum tibi uideatur, documento est nominis peregrinitas. Simul forte cū luxu Asiatico & morbus, & morbi nomen in Italiam migrauerunt. Primus, quod opinor, Cornelius Celsus per peristasin articulem eius generis morbum omnem expressit. Quamuis quod ad diuturnitatem temporis attinet, quo quondam apud nostros morbus extiterit, & prima morbi exordia, Sereenus Sammonicus Ennium articulari morbo laborasse doceat, podagræ tamen sigillatim mentione non facta.

Ennius ipse pater dum pocula siccata iniqua,
Hoc uitio tales fertur meruisse dolores.

Li. 9. epi. Et Cicero in epistolis suis iocans in L. Papyrium, Pætū familiari. quendam ex pedibus laborantem. Non enim opinor, ait, coquum te habere arthriticum, quasi indicaret Papyrium quoq; simili morbo implicatum, Sed hæc quomodocunq; tandē habeāt, constat priscis illis frugitemporibus articulorū morbis hoīes minus corripi solitos, quod ex uictu abundantiore præsertim humidiorē articulorū cōmissuræ & musculi imbuanē humore pituitoso, causam præbete uidelicet raris dolorib;. Quāuis etiā

fiat à frigore membrorum instrumentalium dictorum, quò per Gale. in
 tinèt etiā quæ paulo ante diximus. Ne aut̃ uana q̃s oim̃ com̃e. su-
 puer, quæ statim tradidimus de utilitate diætæ tēperatæ per Aph.
 & nocuentis intemperantiæ, legat citationem Hiero- ulci, lib. 3.
 nymi in certa epistola, cuius sane titulum memoria ex-
 cidisse ingenuè fateor, sed tamen eius sententia est, quos-
 dam olim morbo articulorum & podagræ laborantes
 doloribus, proscriptione honorum suorum ad simpli-
 cē mensam & ad pauperes cibos redactos conualuisse.
 Caruerant enim solitudine dispensandæ domus, &
 epularum largitate, quæ & corpus frangit & animum.
 Sed habet suos modos quoq; cibi abstinentia. Non em̃
 conuenit iuxta inediam esse satietatem, nec cōtra: sic ut
 lōgo interuallo abstineas cibo postquam plenius factū
 est corpus. Quin autorem habeo Aristotelē in proble. Proble. 1
 Eos tunc plerūq; affici, qui uitam agere in luxu & intem- Sect. 28
 perantia consueti, sese conuertunt ad tenuitatem & ab-
 stinentiam. Quod quidem accidisse Dionysio Syracusa
 no in obsidione ciuitatis suæ prodit. Causam adiungit
 autor, quod quum consuetudo diuturna in habitum na-
 turæ ferè absoluat, sit, ut qui morē mutant solitū, ægre
 molesteq; discedant ex consuetis, & eodē redisse sibi sa-
 luberrimum censeant: haud aliter, q̃ si se reuersos ad ha-
 bitū naturæ sentiāt. Tabescunt igitur eo carētes alimen-
 to, quo prius copiosè suauiterq; uesci solebant. Igit, quū
 à consueto uictu recesserūt, perinde afficiunt, ac si nulla
 re uescantur. Sed ut ego rem luculentius interpreter ex
 autoris sententia. Necesse est uiciata prius facultate at-
 tractrice, reliquas quoq; facultates, nempe digrentem
 & nutrientē deficere. In quam sententiā mecum coit Gale In 2. Hip-
 nus quoq; in commentario super Apho. Hippocra. do- po. Apho-
 cens uentriculum auidius complecti, quæ cū uoluptate rif. 28
 assumit. Quod si secus fiat, sequi nauseas, flatu, & flu- Lib. 14
 ctuationes. Celsus post potiones multas sitim exceden- ca. 2
 tes abstinentiam cibi imperat. Causam opinor, quia

DE RATIONE VICTVS SAL.

Et lib. 21
ca. 15:

uentriculus frigoris imbecillitatis vitio tum plus laborare circa cibum perficiendum cogeretur. Et eodem cap. Nunquam utilis est nimia satietas, sæpe inutilis nimia abstinētia. Nulla igitur res, inquit, melius adiuuat laborantem, quàm tempestiua abstinētia. Quod si laboranti utilis est suo loco abstinētia, quid putemus eandem præstare sanis utcumq; hominibus abstinētia posse? Hic tamē generalis est canon à tota medicorum natione propositus, ut sæpius per diē, ac singulis uicibus medicum quid edant, quos offendit abstinētia forte longius interposita. Qui uero iustū cœnæ modum implēt, his, ut in suo genere, abstinētia quoq; necessaria, sic, ut appetētia cibi & potus ad extremum cœnæ spatium coerceant, meminerintq; potius citra consistendum, quàm ulterius iusto progrediendum. Corrigen t eam poenitentiam & emendabunt (si quæ modo futura est) sanitatis securitatem commoda. Saturitatis enim terminos non appetentiæ libidine, sed naturæ necessitate definire debemus. Statim enim, quàm satisfactum erit naturæ, compressum os stomachi adiuuabit tum concoctionē, tum distributionem cibi commodiorem celerio remq; quarum facultatum impedimentum fere sequitur à cibo præsentium malorum breui finiedorum spes solari nos solet & expectatio melioris euentus sustinere animos. Certe ualebit in præsentis abstinētiæ siue potius temperantiæ sensu uerius, quàm molestia proposita nostris animis cogitatio & spes amoenitatis impetrandæ ex se eunda ualitudine. Quanquam ne hic quidem molestia est ulla, nisi in desuetudine, & tamē hac in meliorem usum mutata, si à lentis ingrediatur initijs bona consuetudo, corpore utcumque ualente, seipsa quotidie fiat leuior, ac subinde iucunditas singularis animo percipiatur ex deposito more uiuēdi prauo & infami. Quibus igitur forte fortuna non contigit institutio à primis annis optima,

nullum tamen tempus ferum sibi putent, quo ad nor-
nam abstinentiæ uitam suam corrigant, illudq; Plutar-
chi præceptum perpetuo uersent secum ac obseruent
quoq; quo ille scripsit: Optimam uitæ rationē deligen-
dam, futurum, ut hanc iucundam efficiat consuetudo.
Et ut uerbis Lucretij utamur: Consuetudo concinnabit
amorem.

Cap. XXIII. De uario usu cibi & potus.

Circa ciborum & potus obseruationem difficilia
uariatq; sunt præcepta, ac impedita ualde ratio tra-
dendi. Qua in re nos ordinem aliquem sequemur
& distinctionem rerum tradendarum, ut in tanta uarie-
tate cōfusioneq; fieri posse speramus. Temporum igitur
anni si uelimus rationē habere, omnium consensu medi-
corū, pleniore nos cibo uti conuenit per hyemem, eoq;
asso, carne præsertim: parciore potu, & eo quidem me-
raciore, si Hippocratem audimus. Hoc tempore ne ho-
lera sumito, sic enim corpus calidum & siccum erit. Cau-
sam habemus ad manū, quoniam eo tempore anni plu-
rimum aceruat pituitæ, tum ab himbribus numero-
sioribus, tum à noctibus longioribus. Oribasius & Aegi-
neta hanc distinctionem addūt, ut uelint Aquilone flan-
te cibum nos plus, quàm spirante Austro augere, utque
conemur humidis temporibus corpus siccum reddere,
& frigidiore aere calidius. De holerum usu sic dissentiūt
ab Hippocrate, ut saltem acriorum usum permittāt ho-
lerum. Polybus ita demum uariat, ut parciorem esum
holerum largiatur per hyemem. Cuius sententiā, distin-
guit interpretes Galenus, ut putet brassicam esse ex holer-
rum desiccantium genere, eoq; commodè per hyemem
esitari: quare non concessisset ille usum atriplicis & bliti,
ac recentiorum holerum. Celsus concors cum reliquis,
ut modicè uescendum putet holeribus, tamen elixam
carnem imperat potius, quàm assam. In quorum senten-
tiam ego potius inclinem, nō facile inuenio, certe dispa-

In li de tu
en, bo. ua.

Li. 1. de
rati. uict.

De assis
cibis assē
tis Poly.

Idē in lib.
de hoisna
tura, &
Diocles i
epist. ad
antigonū
regem.

In lib. de
ratio. ui-
ctus pri-
uari

Lib. 1.
ca. tertio.

DE RATIONE VICTVS SALVB.

res in se habet proprietates tam elixa, quàm assa caro, si
 In li. de fo uera narrat Aristoteles. Hæc extra aridior, intus humi-
 mmo & dior: illa intus aridior, extra humidior. Pituitam igitur
 uigilia. si uitare cupiemus, frequentiore uide licet hyeme, par-
 tem carnis manducabimus sicciorem. Certe Galenus in
 De rat. ui comment. super Polybum carnes assas reponit inter ca-
 sus pri/ lesicientia & desiccantia, quanq̄ si præparandi assandiq̄
 uati. cibi rationem attendimus, dissimilis hæc est plerisq̄ na-
 tionibus, quum Germanos & Gallos probius uideam
 Li. 2. ca. sta assetur supra modum ac subito, & humor introrsus
 26 cogetur, & crusta bilē atram incrustabit. Deniq̄ Celsus
 ipsemet carnē elixam refert in censum refrigerantium.
 Sin nero consuetudinem prisce temporis considerabi-
 mus, quæ tenuerat, ut semel hyeme per diem cibum car-
 Idē lib. 2 peremus, ualebit Celsi sententia. Siquidē caro elixa ma-
 ca. 29 gis conferet aluo mouendæ, cuius sane astrictiois inter
 reliquas causas est, unica per diem cibi refectio. Eoq̄ sic
 Hipp. li. ca existēte aluo prandium quoq̄ per hyemem imperat,
 3. de rat. quo de usu semel bisue interdū cibandi dicemus alias
 uictus, et commodius. Ab hyeme statim quo plus ad uernū tem-
 Cels. ca. 3 pus accesserimus; ita demum aliquid dememus cibo, ui-
 lib. 1 nūq̄ paulo magis diluem⁹ aut minus ualēs potabimus.
 Laboris par propē ratio erit, sic tamen ut plusculum re-
 Hipp. li. 1 mittas: cibosq̄ molles non multos obsoniaq̄ elixa, cru-
 de rat. ui. daq̄ & decocta holera non multa comedito. Per æstatē
 Et Oriba uero pulcē mollem, pulmentūq̄ & obsonia elixa come-
 sius in lib. dito, largiusq̄ potato & dilutius, quo corpus frigidū &
 argumēti eiusdem molle sit. Quiescere item à laboribus expedit & cibum
 Et Aegi. minuere, solē feruidū quantū fieri potest declinare: bre-
 lib. 1; ca. uiter, adhibere oportebit oīa quæ ad refrigerandū & hu-
 53. Et Po mectandum pertinent. At uero iam autūno adueniēte,
 lib. in lib. singularis habenda uictus sollicitudo est: qd̄ hic inæqua
 de ratio. lis & inordinatus quum sit, multos magnosq̄ morbos
 uict. pri. inuichere solet. Frigus utiq̄ uitare oportebit, & meridi

anum solis calorem: quam sententiã delibauimus, quã diximus de aere. Cruditatem etiã deuitare, quam quã ob temporis inclementiã facile contrahas, tum fructus quoq; eo tempore maturescentes nouitate gratiaque sa- poris allicientes suscitare consueuerunt. Non copia sui tantum inutiles, sed natura quoq; uitiosos humores & inflationes suscitare apti. Etenim præstantissimi fructuũ utpote ficus & uuæ statur pariunt corrumpuntq; cibos, nisi ante alios præsumantur, ita uero neque inflant, neq; corrumpuntur; tutiores tamen ficus uuis. In æstate ta- men quum ex itinere cessamus pauillum cibi ex fru- ctibus æstate prouenientibus, potioque modica conue- nit. Qui tamen fructus ita demum minus erunt noxi, si panem admisceas. Abstinentum etiã autumnò à po- tione frigida, cibus siccior sumendus augendusque plu- sculum, pocula minora meracioraque proderunt. Hoc enim pacto tutiorem sequentibus te seruabis temporis- bus. Decurso uero iam toto anni tempore in hyemem usq; ita demum attemperabis uictũ, ut propior hyems accesserit: nam iam de sua malicia remittet aliquid au- tumnus, ubi uero aer frigidior euaserit, corpus pro frigo- ris ratione calefacere, & omnia peragere ceu hyeme iam instante oportet. Illud quoq; sciendum ex Dioclis Cari- stij sententiã, initium hyemis habere suas noxas quoq; & pituitam in eo plus cæteris hyemis partibus redun- dare. Quamobrem tum acerrimũ suauissimũq; uinũ as- sumere, & pinguibus uti oportebit, & exercitari plurimum. Sed quo rectius meliusq; uictum instituere possis exploratam habebis notitiam cuiusq; generis ciborũ, in usum nostrum uenientium. Itaq; dilatis ad breue tẽpus reliquis ad dispensandam uictus rationem necessarijs, ci- borum exordiemur naturas & proprietates, idque ex decreto optimorũ uetustissimorumq; autorũ: qui si quan- doque uariare uidebuntur, aut suimet interdum dissi- miles, quantum quidem licet componere licem &

Gal. li. 2
de facul.
alimen.

Aegi. li. 1
ca. 5.

Idem ca.
53

In epist.
ad And-
gonũ reg.

DE RATIONE VICTVS SAL.

ambiguitatem tollere conabimur. Quod quidem cibo
rū cognitio apprime nobis sit necessaria, uel hinc liquet,
quod cibi suos effectus manifestè exercent in corpora
quæcunq; sicuti & ipsi à nostris etiam corporibus uicif
sim patiūtur aliquid, nempe transmutationem sui in chi
lum. Quæ & si notior res est, quàm ut indigeat explanat
tione, tamen ut rudibus quoq; satisfaciamus, uerba Ga
leni afferemus. Sic enim habet in commēt. super Apho.
Hippo. Cibi ac potus naturam aduentitiam efficiūt, ma
xime quidem in uētriculo, cum hoc uero & in alijs par
tibus. Nam etsi maxime obtineantur & transmuentur
à corpore, ipsum tamen quodammodo præ sui natura
disponunt, ita ut processu temporis multa fiat permuta
tio ac similitudo nutritorum ad nutriētia. Eadem quoq;

In cōmē.
sup quin
to Apho.
Hippo c.
particu. 2

Lib. 5. de
legibus

mens fuit Platonis in legibus, ubi docet cibos ex terra
productos corporibus commodos aut incommodos,
& per hoc animis quoque, sic, ut uideamus alibi huma
nos & mites, alibi difficiles & proteruos. Quod uero ui
cissitudo quædam sit perpetua functionum naturalium
corporum & ciborum, exemplo quodam monstratur
à Galeno in libro de temperamētis de lactuca, quæ quid
dem partim medicamenti usum præstat, partim cibi.
Quatenus quidem medicamenti est loco, qualitate sua
refrigerante præstat, somnum uidelicet conciliando, &
Venerem inhibendo: quatenus autem nutrit & sangui
nē auget, nutrimenti est uice, & à nostris corporibus per
agglutinationem transmutationemq; substātiæ suæ ad
membra nostra aliquid patitur. Sed enim in cibis tam
nutriendi, quàm medendi facultatem obtinentibus ma
nifestiora apparent qualitatatum suarum uestigia. Quod
enim magis excedit, ui sua magis agit in corpus, substan
tia quidem cibi nutriendo, qualitas afficiēdo corpus no
strum. Quod si aliqua qualitate cibis insigniter excedat

De hoc
Gale. li. 3
tempera.

Lib. 1. de
diffic. feb.

ceu sunt allia, cœpe, nasturtium, porri, ocymum, brassi

GVLIEL. IN SVL. MENAP. XXVII

ca, urtica, & eius generis alia quædam cibationi nostræ uulgo apta credita. Sunt uero & cibi quoq; nō possidentes medicamentosam uim, sed tamen substantiæ suæ malicia si frequenter sumantur ^{κασοχουλας}, & per hoc quoq; uarios parituri morbos. Vnde docet Galenus loco prius citato huiusmodi ciborum usu frequentius interueniente, interdum aliquod uiscerum lædi, plæruncq; autē cutem, quoniam in hanc excrementa in corpus ipsum paulatim forte collecta naturę uic expelluntur. Hinc igitur oriri solent uarij generis morbi, cancri, phagedænæ, herpes erodētes, carbunculi, milleq; alia hulcerum genera à cibus succi uiciosi oriuntur. Quod ne mirum tibi uideatur, refert Hippo. in oppido Aëno Thraciæ in magna cuiusdam difficultate annonæ populos leguminibus uictitasse crurumq; tumores & dolores ideo cōtraxisse. Sit igitur hic tibi perpetuo tanquam scopus ante oculos ppositus in cura sanitatis, ut mūdis euchymistq; cibus utaris. Nam ut in cap. de febre pestilēntiali idem autor ait: Quæcunq; enim corpora munda sunt ac minimum excrementi colligentia, nonnulla quidem nihil, nonnulla uero minimum mali sentiunt, ac facile ad naturalem habitum reducuntur, si paululum quid aberratum fuerit. Quin si utique cibus facilis sit concoctionis, dum tamen fuerit mali succi, abstinendū monet Aëtius sensim enim ex his progressu temporis irrepit deprauatus humor intra uenas collectus, qui qualibet leui occasione putrefactus, maleficas febres accendit. Et Galenus prauos cibos & potiones appeti dicit ab ijs, qui uitiatis abundant humoribus, & hanc appetentiam paulatim augeri simul cum ipsius consuetudine uictus. Ex quo fit ut iam minus miremur ab hominibus gulosis appeti fimo duratos repositosq; pisces ac carnes, idque inter medias potationes frequenter. Qui igitur corruptis aut alienis saporibus delectatur, manifestam apud se coniecturam habet retentorū præsertim in ore uētriculi prauorū

Ites. li. 2.
tēperam.

Idē lib. 3
de causis
sympo.

Li. 2. Epi
de.

Li. 3. de
diffic. feb.

Li. 2. ca.
250

Li. 1. de
cau. sym.

DE RATIONE VICTVS SALV

succorum. Qui uero à naturali temperie non declinat, maximam ei uoluptatem afferunt cibi dulces pinguesque, quod hi omnes corporis substantiæ sint per quam familiariores. Cæterum illud quoque ad meliorem intelligentiam, ex eodẽ autore duximus adhiaciendũ, quod quatenus à naturali temperie natura recesserit, contrariã nos uictus rationẽ sequi debere, ut succi contrarij cibos assumamus, quæ si sunt quæ morbum excitauerunt, nepe ut crassis tenues tenuibus crassos opponamus, lentos his qui secadi uim habent, ac uentibus lenes, frigidos calidis, utque hos illis, siccis humectantes, humidis aridos. Ut igitur ciborum naturam cognoscas, ex ordine ipsos prosequemur, qui quidem nobis in usum quotidianum ueniunt. Ac primo quidem de leguminibus & holeribus agemus.

Cap. XXIII. De natura ciborum & potus, ac primo de leguminibus.

Leguminum omnium uis & natura est flatum excitandi, melancholicumque succum creandi, eoque aut non edenda, aut certe parcius edenda sunt. Quamquam coquendi condiendique ratione fieri potest, ut malitiam suam aliquantum deponant. Solæ fabæ uim inflandi perpetuo retinent nisi quod minus inflant fabæ integre coctæ quam tritæ in farinã Oribasio teste. Refusa enim priore aqua, & in noua decocta legumina minus inflant, sic tamẽ cocta crediderim difficiliore euadere ad digerendũ: quæ quidem natura esse solet omnium ciborum sæpius decoctorum, quod quum alias uerum sit, de leguminibus affirmari posse nemo dubitet. Nam quum ualētissimi esse nutrimenti censeantur, naturæ in eis digerendis maior labor & difficultas obijcitur. Potest autem in oibus dapibus quicquid flatuosum continet, per caleficientia & extenuantia corrigi. Omnium tamen leguminũ mihi crassiore succo consistere uidei faba, quod & corticis duricie manifestat. Quin si credimus Cice. Pythagoreis interdictus olim esus fabæ fue de diuina, rat, quãuis Aulus Gell. dissentiat, quod inflationẽ magnã is

Ibidẽ & in par. ar. me. c. 86 & ter. li de facult. alimen.

Ib. 1. de cõfect. ci.

Gale. li. 1 de facult. alimen.

Li. 1. et 2 de diuina.

GVLIEL. INSVLA. MENA. XXVII

cibus habeat tranquillitati mentis quærenti uerâ cōtra-
 riam. Certe si quibus alijs, senibus oibus & melancholī-
 cis est à cibo inflāte abstinentū, quod ipsi natura quocq;
 obnoxij sint inflationibus. Solent præterea inflantes ci-
 bi Venerem excitare. Habent tamē hoc boni fabæ præ-
 pis, quod citius per uentrem euadunt, minor tamen
 inflandi uis est pis, q̄ fabis. Phaseoli etiā licet inter ual-
 de instantia numerentur à Dioscoride, sic em̄ ille habet,
^{φασόλιος φασώδης, πνευμάτωρικητικὸς}, quasi dicat & flatus co-
 piam, & spiritus in tumorē sublatos gignere phasiolum
 uel ut Columella nominat, phaseolū. Tamen ab Aëtio
 simul cū pisfis phaseolus quocq; & ochros, id est, eruilia
 passim dicta, numerantur inter ea, quæ mediij sunt gene-
 ris, hoc est, inter flatuosa & flatu carentia. Concors cum
 Aëtio Galenus illud insuper addit, phaseolos & ochros
 mediū quodāmodo locū tenere inter cōcoctu facilia
 & difficilia, tarde citoq; trāseuntia, paræ alentia & multū.
 Eruū idēq; orobus à plærisq; esse putat, quod linsen uo-
 cant apud Germanos, coniecturā accipiētib; à siliquæ
 figura, quod teres sit, & cylindri specie, & qd grana sine
 septo habeat ut pisum. Certe genus fuit cibi dānati tem-
 poribus Galeni, & insuaue gustu, & prauī succi habitū.
 Si tñ diutule maceretur in aqua insuauitatē deponet, in-
 star lupinorū. Lentis usum reprobat Gale. ut eo frequen-
 ter uescētes incurrere dicat elephātiāsin & cancrū, lente
 tamen q̄ uescerētur æqui animi fieri hoīes, putauit anti-
 quitas. Inde dictos uolūt lētos hoīes deriuatione quadā,
 ut qui nullo mouent affectu uehementiore. Putat Hip-
 pocrates leguminū omnīū minorē esse noxam, si cū alijs
 cibis edantur. Galenus certe non pmisisset hominē suæ
 curæ traditū uesci leguminibus cū salis carnibus, eo qd
 futurū sit, ut crassi humores hoc pacto augeantur. Salsæ
 namq; carnes pariunt crassum & melancholicū sangui-
 nem, ex quo fit, ut intelligā nihil, aut certe minus offen-
 sum Galenum fuisse, si una cū sibus calidis & attenuant

Lib. 2
ca. 255

Lib. 1. de
facul. ali.

Pli. li. 18
ca. 12

Lib. 4. de
uict. rat. i
mor. acu.
Lib. 1. de
facul. ali.

DE RATIONE VICTVS SAL.

Nota hęc
 tibus legumina comedantur, sicuti retro quoq; ex eode
 autore monuimus. Ego fere soleo legumina esui aptio
 ra sic temperare ut paululū iniiciam croci & cymamo
 mi: nam hoc pacto aliquid terræ proprietatis suæ depo
 nunt. Adijcio item duas zingiberis, unam piperis partē,
 aliquantum etiā cymini, quo facilius secedant, ad extre
 mum aliquid aceti uiniue & buryri admisceo. Præstat
 tamen non excoquere legumina, sed eousque dum ter
 tiam quartamue partem aquæ absumpserint, & aquam
 adhibere quàm lenissimam ceu pluuialem. Nam & hac
 citius coquentur, & molliora euadent, & digestioni mi
 nus præbitura sunt laboris. Ius leguminum in usu sanita
 tis curandæ magis conuenit, quàm cibandi corporis,
 præsertim ius pisorum alborum. Valebit enim ad amo
 liendas uiscerum obstructions, & ad mundationem ua
 forum, quę uulgo uocant colatoria, ceu hepatis, renum
 & uesicæ. Illud postremo minime prætereūdum, quod
 Epidemi. & superius modice attigimus, annotatum ab Hippo. in
 Epidemijs, à multo leguminum esu sequi pedum dolo
 res & tumores, eosque haud ita facile desinere. Quod si
 quis copiose utatur pisfis & eruo, sequi genuum quoque
 dolores, deniq; facere huius cibi iugem ac frequentem
 usum iracundos & discoloros, tristes, pauidos, ac eorum
 insuper corpus affici, ex eodem collegimus autore. Peri
 clitatāq; in partus editione foeminam fuisse commemo
 rat, ratione collecta ex leguminum frequenti usu, diffi
 cilimæ cuiusdam annonæ tempore.

In 2.
 Epidemi.

Cap. XXV. De holerum natura & usu.

Lib 3
 Itēq; Ae
 cius lib. 2
 ca. 260

IN libello suo de facultatibus alimētorum docet Ga
 lenus præmittendos frequenter esse in mensa cibos
 faciles transitus, qui lubrica sua ui reliquis cibis ceu
 præmuniant uiam. Nihil utiq; referre arbitratus si mali
 sint succi priores, sed caue, ne diu moreris, quin statim
 sic incœptam continues cœnam, & meliores succi cibos
 supermandas. In quàm quidem sentētiā docemur ab

holeribus recte incipi coenam. Celsus reliqua forte assen-
 surus, olei tamen gariq̄ mixtura condiri uult holus, hoc
 quærens, quantum percipio, ut ne transitum moretur
 holus, sed statim elapsum per uentrem malitia succi sui
 minus noceat. Et respexit ille forsitan ad stomachi debi-
 litatem quoq̄ transmittere statim holus acceptum ne-
 queuntis, quæ tamen si multa est, oleum nequaquã por-
 rexero. Quod si humidi cibi, lubrici, ac parati ad facilẽ
 deiectionem postremo sumantur, prius acceptis aliquid
 de sua impertientur putredine. Ex quibus tandem rati-
 onibus colligo, non semper cõmodẽ dari lac initio men-
 sæ, præsertim cui plurimum iniectum fuerit panis simi-
 lacei, aut rerum crassarum, quæ quidem retardent mi-
 grationem ipsius. In quam partem mecum propemodũ
 facit Galenus, docens edulium à rusticis ampla triticeæ
 farinæ portione cum lacte decoctum esse in numero il-
 lorum habendũ, quæ infarciendo obstruunt. Huiusmo-
 di ergo cibi omnes, inquit, ut & prohi succi & alibiles
 sunt, ita assiduo utentibus nocent, in iecore obstructio-
 nem, ac in renibus calculos pariẽdo, ijs præsertim, qui-
 bus renales uic̄ angustiores natura forte cõtigerint. Sed
 eodem quoq̄ loco meminit eloti panis, dicens imbecil-
 lioris nutrimenti eundem cibum, & ab obstruendi no-
 xa satis immunem. Nec solum aqua madens panis, ut
 Celsus apertius elotum panem ostẽdit, imbecillissimis
 nutritis annumerari potest, sed quisquẽq̄ intinctus
 iurulẽto. Sed immiscuimus hæc per occasionem quan-
 dam docendi, à quibus edulijs melius coenã ordiremur,
 dum eò quoq̄ holerum usum cõferre testamur. De ho-
 leribus igitur scribere uolentes, uariẽ tractatam materi-
 am aggredimur, haudquaquam carẽtem ambiguitatis
 ob confusam nominum rationem. Nec tam certa fere
 traditio unquam fuit uocum, sumptis à figura nascenti-
 diq̄ modo inditijs, quin in uarias itũ sit sentẽtias. Quod
 quidem suo seculo quoq̄ accidisse ipsemet Galenus con-

Celsus in
 primo, ca
 pi. 2

Gale, &
 Aetius lo-
 cis statim
 citatis

Lib. 1. de
 facul. ali-
 mento.

Lib. 2.
 ca. 17

DE RATIONE VICTVS SAL.

ego rationibus ac coniecturis adducor, ut existimem be-
tam & brassicam in ueteri sua significatione retinendas:
nisi forte erit, qui betam uolet accipi pro ea, quam Itali
uocant spinachiam nostris ruribus incognitam. Vt igitur
brassicæ prosequamur naturam & proprietates, fuit
hæc in magno olim usu & pretio. Laudes eius à Catone
dicerem magis etiam, quàm tanti uiri fidem & autorita-
tem decebat, decantatas, nisi intelligerem respexisse illū
ad medendi usum, quum ab omnibus rei medicæ scri-
ptoribus sciam brassicam tanquam melancholici succi
cibum habitam: Ab Aëtio etiam damnatam tanquam
exiccandi uisus oculos hebetaret. Igitur ut reliqua hor-
lera quæ *μαλακτικὰ* dicere possis, humore aqueo suo hu-
midis naturis sicut inutilia, ita habet & siccitatis brassica
nonnihil, quo noceat. Lactuca autē, quāuis refrigerandi
humectādiq; uisus sit, bonitate tamē succi reliquis hor-
leribus antefertur, quod plurimum sanguinis procreet.
Ex quo facile constat, id quod scriptorum rei medicæ te-
stimonio comprobatur, nō ita magnam frigoris inesse
copiam lactucæ. Valet item ad sedandam sitim, eoque
rectē datur in febris, sed tamen non nisi modice co-
cta, ualētibus autem naturis porrigi potest cruda, dum
adhuc tenera est ex oxylæo sumpta, more herbarum
omnium, quas *ἑρπυλλιαὶ* iccirco uocāt. Præstat & alimen-
tum copiose, ut pro herbæ natura, frigidum tamen &
humidum creans. Estque inter herbas eo genere atq; lo-
co, testante Galeno, quo ficus sunt inter fructus autūna-
les: Venerem quoque cohercere & somnos conciliare
apta. Succedit intybus, uel ut Vergilius numero pluri-
um dixit intyba similis cū lactuca facultatis. Quidam
tamen præ se ferunt amaritudinis, eoq; sunt etiam in me-
dendi usu. Quidam uocāt cichorium, uerū id est agreste
genus. Marcellus Vergilius Florentinus summa uir eru-
ditione decet intybum esse, quod Etrusca lingua cornu
pte nominant Endiuam. Sequitur eruca lactucæ fre-

Ca. 156.
li. de re ru-
stica

Lib. 1

Acetaria
nominata
olim do-
cet Plin. li.
19. ca. 4

Li. 2. de
facul. ali.

In Geor.

In cōmē.
sup li. 2.
Dioscor.

quenter in usu ciborum adiungenda, uel ob saporis gra-
 tiam, uel quod illius frigus calore suo foueat, Venerem
 excitare idonea, si sola edatur, iccirco ab Ouidio aman-
 tibus prohibita, ait enim erucas etiam iubeo uitare sala-
 ces: apte præterea condimus iurulenta erucis, unde græ-
 ca appellatiōe dicitur *ισόμορον*. Aggīneta copiosum eius
 usum prohibet, quod eam doloris speciem in capite su-
 citet, quæ *κεφαλαία* dicitur, est enim ille intēsus capitis do-
 lor, à pituita plerunq; originem habens, ut diffinitur à
 Galeno in Isagoge nominum. Illud etiam te latere no-
 lumus, holera minuta reponi à Celso inter astringentia.
 Causam interpretor, quā quum nouissime Patauī age-
 rem me contulisse memini cum Vincentio Madio uiro
 philosophiæ doctissimo, quod à concisione multa plus
 etiam succi defluat: iam uero succus præsertim brassicæ
 mouēdi aluum uim habet, sicut sistendi corpus ipsum.
 Altera est, quod ab incisione nimia multus flatus inuol-
 uitur holeri, quæ etiam ratio traditur à Macrobio, qua-
 re Isitium digestionis difficilis habeatur. Damnatum
 præterea morem à quibusdam uideo holus cum lacte
 coquendi, quod is cibus fumos de se reddat capiti utiq;
 molestos. Damnatum item morem holera in modum
 salgamoræ condiendi reponendiq; hæc pessimi sint suc-
 ci, licet iam confecta per aluum probe abeant. Solet etiā
 in primā mensa sumi capparīs ad excitationem appeten-
 tiæ, soluit insuper pituitam, & splenis tumores ac infla-
 tiones. Piellus autor uetustus contēporaneus Cæs. Con-
 stantini tradit officere renibus, temperari tamē hanc no-
 xam admixtione zingiberis. In similem quoq; usum oli-
 uas falsas mādimus, succi tamen natura ac bonitate præ-
 fertur oliuæ capparīs. Præterea sunt in usu primæ men-
 sæ ac holerum uice certi fructus quoq; æstate proueni-
 entes *κακοχυμοι* quidem illi, eadem igitur ratione modo-
 que sumendi, quo solent holera, qui nisi exactam erunt
 consecuti maturitatem, flatus copiam suscitabūt, quoq;

De reme-
amo.

Mib. 2
ca. 29

In 7. Sa-
tur.

In lib. de
uictu. sal.

Gale. li. 2
de fac. ali.

magis erūt lubrici ac dulces & corruptionis uitio magis obnoxij, eo parcius sumēdi; nec alijs magis ex usu q̄ longo defatigatis itinere, & ex ingenti squalentibus æstu. Tum nanq; hoīem refocillant ac iuuant, partim squalorem irrigantes, partim mediocriter refrigerātes, si q̄dem frigidi assumātur. Præterea nisi q̄s stomachū purū habeat & immunē à prauis humoribus, haud ita tuto uesceat æstiuus fructibus, quocunq; tandē parentur modo. Nisi enim fructus p̄ficiant in uētriculo, descēdantq; celerrime, facile corrūpentur & ipsi. Sunt autē quidam fructus ^{æstiuos} id est omnis expertes qualitatis, nec aliquem notatum in signem referentes gustum, è quibus cucurbita. Quæcūq; igitur eius sunt generis, quia innatam habent aqueam facultatem, acribus, aut austeris, aut salis iungi uolunt, si quis & cum uoluptate ea capere & nauseam ac fluxuationem cupiat euitare. In uniuersum autem humidi fructus tenuē humidumque ex se progignunt nutrimentum, qui uero firmam ac solidam habent substantiam, copiosius alunt. Sunt tamen minoris noxæ ficus, & quamuis copiosum præbeant corpori alimentum, tamen nequaquam solidam & compactam carnem efficiunt, calculo laborantibus salubres. Cæterum de fructuum genere ex arboribus productorum conueniet stomacho infirmo laborantibus astringentis nature fructus exhiberi in secunda mensa, aliquando etiam cum pane ad uentrem stomachumq; corroborandum, præsertim qui ex hyeme in uer usq; asseruantur, si in feruidis cineribus mediocriter assi fuerint, laxabit enim hoc pacto aluus. Quamuis Celsus doceat secundā mensam in imbecillo stomacho coacescere, & poma similiaq; rectius assumi primo loco. Auicenna fere concors cum Celso uult statim à fructuum esu molliter nos inambulare, donec descendant, ac deinde reliquum cibum sumere. Ego quomodo hos inter se componam, haud ita facile inuenio, nisi quod si præsentem nutritionem cor

Lib. 1:
ca. 2

1. Fen. 3.

poris quærimus, aptius sumi in prima mensa pomum: si uero laxari aluum cupimus, melius sumi post cibū. Illud sane constar, acerba poma sua ui astringendi, si prius sumantur, protrudere frequenter, quæ in uentriculo inuenit, & excitare appetentiam, exinanito utcunque stomacho. Aptior præterea succedit nutritio, dum cibus non inuenit corruptos humores, quibus si permixtus fuisset, futurum erat, ut ipse quoque corrumpetur. Sin uero postea sumatur, simul cum cibus nondum plane digestis delabentia minus inseruiunt nutritioni, ac fortasse plus exhibebunt stomacho negocij, qui ieiunus melius poterat cruditatem pomorum concoquere, parcius tamen suaserim cœnandū crudo cibo prius accepto. Illud obseruandum quoq; quod assiduus malorum usus stomacho parit cruditatem, & frigus: Interdum & febres uel hydropem ijs qui p̄liues ad hos morbos natura sunt, cholicas quoq; affectiōes ob inflationes. Quā obrem si quando usus interuenit ipsa edendi, adiungetur anethum aut fœniculus. Cydonia mala quæ & cotonea, eximuntur à noxa reliquorū. Psellus autor est exhibendi uim ipsa habere. Quin Palladius non nisi insitio nis & germinationis genere inter reliquas arbores similem facit cydonia mala ferentē arborē, quū natura sint diuersa & infelicius pueniāt inter uulgares arbores. Venio nunc ad rapas, quæ nutriunt quidem copiose, si percoquantur, multam enim requirunt coctionē, carnē tamen laxam & mollem efficiūt humore inutili replētes, si credendū est Dioscoridi. Cuius tamen facile est documentū sumere ab animalibus rapa saginatis. Aduersatur etiam non nihil stomacho, sicuti radices omnes ferme, & epilepticis præcipue sunt uitadæ, excitant tamē ciborum appetentiam, itemque Venerem, his minus alunt dauci & pastinacæ, & prauis sunt succi. Radicula, qui & rhapsanus magis obsonij, quàm nutrienti nomine editur. Damnatur à Galeno & Aegineta mos

Hip. in li. de morbis q̄ in/ tus,

Lib. de uict. salu

Gale. i li. de morb. comitali

Lib. 2. de facul. ali.

rhaphanos post reliquum cibū sumendi, non enim hoc pacto concoctionem adiuuabunt, ut etiam impediant. Porrum, cæpe, allium pro condimento potius sunt, quæ pro cibo: corpus enim calefaciūt & crassos in eo humores extenuant ac incidunt, & appetentiam augent e den di, sic circo cōdiendi omnes cibi crassæ & glutinosæ substantiæ ijs radicibus. Allium potentiore quadam ut etiam medendi præbeat usum. Quin Galenus agræstium theriacen uocat allium: status enim discutit & sitim minime infert. Nam etsi uis acrimoniæ ipsi propemodū par est cū cæpis, non tamen sitim excitare ut cæpas idem autor ostendit. Omnium tamen præcipue uult allio uesci homines frigidam incolētes regionem, ceu Thraces, & Gallos. Cæterum acrium omnium ciborum usum assiduum euitandum monet, præsertim ijs, qui naturæ plus æquo fuerint biliosæ, quod interdum ij cibi ualeāt febrem excitare in corporibus ad febrem paratis. Illud postremo adiungendum putauit ex Galeno sumptum, quod multus holerum usus haudquaquam conueniat robustis & exercitatis corporibus: quod si quis saltem holeribus & ptisanæ cremore uescatur, uniuersum corpus corrumpatur & exhauriatur. Atque hinc sumptam intelligo rationem, quare Marsilius Ficinus uelit portionem panis esse quadruplam ad herbas & fructus humidiores, quo & nocumento sint minore, & plus alimenti corpori exhibeatur.

Cap. XXV. De frumentis.

AD bonitatem cibandi quantum faciat frumenti incorrupta sanitas, uel hinc colligas licebit: quod magna ueteribus cura fuerat docendi nos, quo modo frumentum asseruemus condamusque, ut quam minimum corruptionis contrahat. Vnde legimus apud Varronem triticum condi oportere in granaria sublimia, quæ perflentur uento ab exortu ac septentrione, ad quæ nulla aura humida è propinquis locis aspiret.

Li. 12 de mor. curat.

Lib. 2. de facul. aliment.

Lib. 1. de diff. feb.

Li. 1. rust.

Parietes uult incrustari, & si fieri possit, opere tectorio marmorato, aut certe quàm solidissimis parietibus, quo minus illic mures sint & uermes, & grana solidiora fiant ac firmiora. Et Palladius docet austrum uentum nocere frugibus, iccirco ab horreis, inquit, auster debet esse auersus. Debet igitur in usum panificij frumentum eligi messe collectum bona, quod himbrum non uitiarit multitudo, & in editis nō palustribus locis, aut conualibus natum. In editis locis natum eligendū, quod probabile sit frumentum illud cōtraxisse quàm minimum aqueæ naturæ & impuritatē limosæ, & quod perpuratum sit uentorum flatu; nam id quoq; à rubigine tutius erit Plinio teste. Galenus certe, ut ad omnia satis accuratus, inter cibos prauī succi numerat, qui ut optimi modo sint, tamen asseruationis modo, aut putrefactionis extranea qualitate uitium contraxerunt, ut frumenta, hordea, ac oēs aliæ fruges, quæ ad usum cibi assumuntur; quarum nonnullæ lōgitudine temporis putrefactionē acquirunt, aliæ quum male repositæ fuerint humiditate replentur, quædam uero & in primo ortu deprauantur rubigine. Tales cibos, inquit, hodie quoq; urgente fame plures coacti comedere, nonnulli quidem à putridis & pestiferis cibis interierunt, nōnulli autem pustulas instar scabiei ac lepræ in corpore contraxerūt. Neq; solum dare operam debemus, ut frumenta, quibus nos uescimur munda electaq; sint, sed etiam animalia, quorum nos carne cibamur, minime uiciatis saginentur frumentis. Sed & munde haberi debent animalia inter saginandum, unde sus quamuis immundissimum animal, mundissimū tamen cubile postulat, alioquin non æque pinguescet. Nec etiam sperandum est ullum corpus humorem bonum comparare posse, quod corrupto cibatum fuerit alimento. Minime autem, quod frumento, quum cōfectus inde panis diuturnam plerunq; moram in uentriculo faciat & maior sit noxa panis nō bene con-

Li. 1. rei
rusticæ

Lib. 18.
ca. 17

Lib. 1. de
differ. fe.

Columel.
li. 7. ca. 9

DE RATIONE VICTVS SAL.

fecti quàm carnis aut alius cibi, narrante Galeno libro primo de facultate alimentorum. Creditur etiam à plerisque ager recens stercoreatus non electi generis proferre frumentum. Causam adhuc desidero, certe saporis indicio manifestatur in uinis alienam qualitatem acquisitam à simo, quod quidem etiam de frumento & herbis posse iudicari, par ratio uidetur, & si sensus saporis in his propemodum occultus. Quandoquidem non à soli, sed simi natura sapor ille uinis inditur, alioquin non stercoreatæ uinæ saporem inderet uinis suis quoque consimile, cum his quæ pingues sunt lætamine. Exstimauerim ego quoque frumentum præ luxurie nimia in terram procumbens in numerum salubrium non esse recipiendum: quippe sole non penetrante, nec perflante uento satis apparet non posse sequi exactam maturitatem. Quod ad solum uero pertinet, natum in colle, maiore facultate nutriendi habetur, quàm in cauis planisque locis. Itemque illud, quod passim in usu est panificij, quàm ex quo zythus, ceruisia dicta aliusue liquor, aut potio cõficitur. Quod que celerius metitur, robustius censuit Plinius. id ego interpretor ualentioris nutrimenti: quamuis copiosius inueniatur, quod serius metitur. Sum in hac hæresi quoque, ut uelim terram maiore labore frequentioreque cultura subactam, firmitus & ad alendum melius proferre frumentum, quàm quæ conculcatione uestigiisque bouum saltem à fatu proteritur, aut leui subductur aratro, exemplo Aegyptiorum, ut narrat Diodorus Siculus. Iam in ipso quoque genere frumentorum magna inueniuntur discrimina. Plenioris est nutrimenti triticum omnè, quàm panicum & milium, & ex tritico plenius nutrimentum præstat siligo. Sed quia tritici siliginisque mentio facta est, haud dubie futuros intelligentes, qui desiderant & requirant à me sententiam & institutionem super hac re tanquam ambigua uariisque hæcænis tractata rationibus. Quibus ego primum respon-

Palla, eo
astipulat
in 10. lib.
rei rust.
& Pli. li.
19, ca. 8

Ex sent.
Cel. lib. 2
ca. 17

Lib. 18.
ca. 30.

Lib. 1. de
gestisanti
qs Aegy.

deo, terreri me magnitudine expectationis & periculo iudicij alieni de me forte futuri. Quum intelligam neminem unum apparuisse proximis seculis quantalibet eruditione præditum hominem, qui certi aliquid fuerit pronuntiare super ea re ausus. Et facit ad difficultatem iudicij, quod nulla nobis clara uideo monstrata uestigia antiquitatis quibus certo tutoque ingrediamur, ac tanta sit etiam discrepantia inter sese medicæ ac rusticæ rei scriptorum, ut uel exercitatissimis ingenijs negocium faciant, suspensa que teneant iudicia, ut nesciatur ferè, quis potissimum sequendus nobis sit autor. Quamquam si nec hic omni ex parte nostro huic seculo ad superstitionem usque curioso satisfecero, unum mihi uideam per fugium cum multis alijs scriptoribus relictum commune, quod incertitudini & diuersitati sententiarum causam dent uagæ frumentorum appellationes, quodque nec eadem sint ubique. Ne tamen fide diligentiaque nostra tibi desimus, lector, breuiter afferemus nonnulla, quibus uidemus nobis (ut in tam perplexa obscuraque re.) lucis & certitudinis aliquid allaturi. Ac primum quidem illud animaduertimus, quod qui Columellam sibi asciscunt autorem, triticum & filiginem his rationibus distinguunt, ut robustius triticum sit, infirmior filigo. Eisdem plane id uidetur esse robus, quod nos, uulgo dicimus, triticum uidelicet colore rutilo, iisdem quoque censoribus filigo erit, quam nos quandoque secuti morem uulgarem consueuimus appellare filiginem. De robo nonnihil addubito, & si rutilo esse colore id triticum, nomen quoque ostendit. Rutilum nanque robum olim fuisse dictum inuenio apud Festum Pompeium. Sed Columella internum quoque colorem robi uult esse rutilum, quod nostræ filigini, uulgo uociss, non conuenit, sic enim habet: Granum autem rutilum, si

Idè q. Pui
de Pli. li.
18. ca. 8

Ex Colu.
li. 2. rei ru
sti. ca. 6

Eodè lib.
ca. 9.

DE RATIONE VICTVS SAL.

quum diffissum est, eundem colorem interiore habet, integrū esse nō dubitamus. Quod autē nostra siligo non sit eiusdem generis cum ea, quam Columella describit, ex uerbis statim sequentibus percipimus. Quod extrinsecus, inquit albidum, intus etiam conspicitur candidū, leue ac uanum intelligi debet, nec nos tanquam oprabilis agricolis fallat siligo. Nam hoc tritici uitium est, & quamuis candore præstet, pondere tamen uincitur. Verum in humido statu cœli recte prouenit, & ideo locis manantibus magis apta est; nec tamen ea longe nobis aut magna difficultate requirenda est. Nam omne tritici cum solo uliginoso post tertiam sationem conuertitur in siliginem. Vides ne modo tritico uulgo hæctenus appellato nullo modo conuenire robū Columellæ? Nam rit diffissum; nostrum uero album illud foris rutili coloris, nostrum uerius citrei. Rursus siligo Columellæ uitium est tritici degenerantis è grauiore firmioreq; in leuius & infirmius; nostra siligo firmi ualentisq; habetur nutrimenti. Inuenit præter priorem illam degenerem siliginem, adhuc aliam Columella trimestrem imbecillissimi alimenti. Ex quo iam tandem patet, nostram siliginem non esse congenerem cum illa Columellæ. Sed audiamus nunc alios scriptores, qui nos confirmant in sententia pristina. Quorum unus Plinius contraria ferme ratione atque Columella scribit siliginem biennio quoq; transire in triticum, hoc est firmum frumentum, in aliud infirmius. Ponderis & candoris designatione se re coit Plinius cum Columella, nisi quod non tritici uitium, ut alter, sed tritici delicias dicit esse siliginem. Audiamus rursus uetustiore Plinio Cornelium Celsum, qui quum siliginem doceat esse speciem tritici, firmiore tamen ipsam statuit, quàm ulli ex tritici genere, quum firmiorem dicit siliginem, ualentius nutrimentum siliginem nobis præstari significat sese intelligere. Et re uera col

Ca. 6

Lib. 18
ca. 8.

Lib. 7.
ca. 17.

lata filigo nostra, uulgo uueis, æquis portionibus cum reliquo tritico copiosius exhibet nutrimentum. Succedit iam poëta Aquinas panem filigineum cunctis præferens tanquam delicatiorem:

Sed tener & niueus molliq; filigine factus
Seruatur domino.

Iuuenalis
Satyra 6

Et in quadam epistola ad Lucil. Seneca, Malum panem inquis, expecta bonus fiet, etiam illum tenerum tibi & filigineum fames faciet. Diceret aliquis, quo igitur nomine significabimus uulgare istud triticum nostras (roggen plebi dictum)? Respondeo, uocetur simplici nomine triticum, donec erit, qui peculiare ipsi nomen datum inueniet. Constat igitur tandem testimonijs tot autorum laudatissimam olim frugem filiginem habitam, ut ex qua panis fieret optimus. Nec enim ex leui parumq; firmo frumento, sed ex denso prægrauiq; panis fit præstantior, si Galeno credimus: Et optimum triticum æqua mole expensum, multo maiore ex parte propendet, ut idem est autor, & subiicit postea: Ac panis quidem syncerissimus, quum à Romanis, tum ab omnibus qui illorum subiacent imperio, filigineus uocatur, quodq; hic panis summum præstat alimentum. Sed cognoscemus rem melius ex uerbis Pauli Aeginetæ, & interpretatione Marcelli Vergilij modum præscum confectionis panum. Ex farina cribro excussa fit triticeus cui in nutriendo primas partes assignarunt. Hunc Paulus Aegineta *σπιγνίτην*, id est, filigineum uocat, quod ex filigine quæ omnium generum tritici firmissima est, conficeretur. Post hunc ex similagine, quem *σμιδαλίτην* idem appellat. Et tertium qui ab omnibus *συγκόμισσος* appellatur, à Galeno & Celso *αυτοπησος*, quod ex omni parte tritici sine detractioe ulla constat. Quartum ex amylo factum, quæ Celsus ex poliline factum dicit, eundem haud ita plus nutrimenti præferre uult Aegineta, quam panem ex aqua lotum, confectionis modum nostras credo pistrinas ignorare. *Quin*

Lib. 1. de
facul. ali.

In primo

DE RATIONE VICTVS SALVB.

tum cibarium à Celso & Cicerone alias dictum ipse uocat *πυραυδρ*, hoc est, sordidum: Galenus *πιτυρίαι*, id est, furfuraceum appellat, quod plus furfuris admixtum, quã farinae habeat, ater fortasse, quomodo apud Terentium parasitus meretricum sordes taxaturus, ait panem atrum ex heferno iure ipsas uorare. Possem ego hic uarios modos molendi tritici pinsendique panis afferre, uerum qui huius rei studiosus erit cognoscendæ, legere poterit Plinij lib. decimū octauū natu. hist. & Hermolai Barbari patriarchæ Aquileiensis Corollaria. Quod igitur ad sanitatis curam attinet, scire te uolumus, panem filigineum inter ualde nutrientia & astringentia haberi, itidem eum qui fit ex simila. Qui furfuris plus admixtū habet, citius euadit per uentrem, qui uero medijs est generis *αυτοπυροσ*, medio modo se habet inter facultatem astringentem & abstergentem. Sunt autem ad concoctionem apti, quicunq; plurimum fermentati & benemultumq; subacti, ac in clibano percocti igne moderato. Nam ignis uis iusto maiorem partem panis adurit, ex quo necesse est ineptum & prauum panem fieri, interius crudum incoctumque, ambustum in crustæ modum externe: sicuti ignis uis iusto debilior in totum panem nequit penetrare, ideoque subcrudam relinquit maxime intimam panis partem. Abstinentum etiam à pane recenti, præsertim calido; nam adhuc lentorem aliquem retinet, qua causa panes recens pisti inter se coherent, non autem frigidi. Nam glutinosum illud simul cum calore egrediens, seseque cum humore permiscens facit ut panes cohæreant. Sed Auicenna obseruauit eundem facere sitim, & quamuis cito digeratur, tardè tamè distribui. At à doctis laudari uideo olfactum panis calidi naribus admoti, cui uinum aliquod ualens & odorum infundatur, mirum in modum haustu eius odoris cor ipsum recreari confortariq; tradunt. Est etiam omitendus panis uetustus, exiccat enim, & est melancholici

Cel. in 2.
ca. 17. &
29

Ex seme.
Gale. li. 1
de facul.
alimen.

2. Canō.

fucci. At à panibus non fermentatis, seu azymis cauendum omnibus est, quod facillimè intus corrumpantur: sed & abstinendum ab usu multo panis furfuracei, melancholici enim succi sunt, & pauci nutrimenti: contra uero filiginei panes boni succi sunt, laudabilem creantes sanguinem Panis etiam è frumento nouo factus ualentioris nutrimenti habetur. Valde etiam cauendum à panis crusta, quæ & ipsa mali est succi. Sit præcipua cura, & panis facilis sit digestionis. Hippocrati certe uidentur panes magnos uix satis excoqui, ac ea ratione copiosius alere. Existimauit Auicenna maiorem esse noxam panis male digesti, quàm carnis: causam non exprimit, ego arbitror id eò esse, quod panis omnium rerum nutrimentum fere diutissimam faciat moram in uentre, ac plurimum eius corpus ad se attrahat, quod si diutius iusto moratur, insigniter corrumpitur. Esu panis parum assi super prunas adiuncto uino, probant tanquam eodentes mudentur, uisus acuat, & digestio bona fiat. Illud tandem adijciam, panis portionem maiorem ex comparatione semper sumendam ad pisces, herbas, fructus humidiores, quàm ad carnes & oua: rursus ad carnes maiorem, quàm ad oua, & ad mollia oua copiosior, quàm ad dura. Sed tempus nos nunc admonet, ut de carnibus agamus.

Cap. XXXVI. De carnibus.

Visum fuit Plutarcho salubre corporibus nostris, ut solidiores cibos cautiù attingamus, cuius generis sunt carnes inquit, caseus, oua assa, ficus sicca. Et si utiq; carnium esu delectamur, præfert uolatilium animalium carnem & pisces non pingues: postremo putat optimum esse corpus assuefacere, ut nullum carnium esum desideret, grauitatem corpori facere, & noxias remanere reliquias causatus. Cuius sententiæ si debemus astipulari, Celso monitore faciã, quod statim à pane

Cel. in 2.
ca. 27. &
ca. 19.

Aet. in 2.
ca. 144

Lib. 2. de
ra. uict.

1. Fen. 3

Ex Ga. lib.
de fa. nat.

In lib. de
tu. bo. ua.

Lib. 2.
ca. 171

DE RATIONE VICTVS SALVB.

plus nutrimenti sit in carne, quàm ullo alio cibo, graua
 tur igitur digestio si frequenter ac copiose uescamur car
 nibus. Sed omnium maxime homines in exercitatioe de
 tur, præsertim si carnibus suillis utentur, in *πλευρῶν ἐμ*
 incident. Paulo magis Plinius tum salubritati consulit,
 tum studijs gratificatur nostris, mea opinione. Nam ab
 stinentiam carnis imperat ille, non perpetuam quidem,
 sed quæ quibusdam temporum interuallis adhibeatur,
 ut intelligamus Plinio facile cõstitisse & à carnis frequē
 ti quotidianoy usu offerri naturæ laborem digerendi,
 & recreari stomachum uarietate & carnis alimētum no
 stris esse corporibus utile. Inter omnia carniū genera
 suillā uideo nutrimenti copia bonitateq; anteferrī: quia
 tamen pituitosam substantiam habet, assa melior credi
 tur, & fortasse uinum desiderat eadem quoque ratione.
 Quod autem potius caro suilla recens sit assa uel tosta
 comedenda, me admonet Aristotel. docens humidiora
 quæque non esse humectanda, nec sicciora plus exiccā
 da, modo elixa omnia humidiora mollioraq; reddun
 tur. Si tamē elixari suilla debeat, pipere, cœpīs, & saluia
 condiatur, profuerint & uuæ passæ. Inter sues porcelli
 plus habent excrementosæ substantiæ iuniores. Optima
 suæ ætatis habito respectu, quæ annicula est: siccior, quæ
 pastum suum exercitando sese quærit, & errādo. Curan
 dum perpetuo, maximeq; per æstatem, ut iuxta riuos sit
 aut lacunas, in his em uolutari gaudet, alioquin pulmo
 nis & splenis infestabitur uicio, autore Columella. Sed
 obseruauit Hippocra. sues & boues aqua quodammo
 do intercutena laborare, si uomicæ ipsis ac tubercula et
φύματα nascantur in pulmone: ceterum non tanta hydro
 pe, quāta solent homines laborare, quod bestię plerunq;
 que uictu innocētiore utantur, quàm homines. Interdi
 citur alioquin suillæ carnis esus epilepticis à Celfo, reli
 quæ carnes mediæ materię conceduntur, hoc est, neque
 nouellæ uel facile permeantes, nec uetustæ uel difficiles

Gale. li. 1
 & 3. de
 facul. ali.
 Lib. 18
 ca. 4

Et Aetius
 li. 2. c. 19

Prob. 5.
 Sect. 20

Lib. 8.
 ca. 10
 De mor.
 qui intus

In 3. ca.
 23

concoctu, eo quod & uiribus sit opus, & cauendæ quoque cruditates sint. Durior in hoc genere Razes omnem carnem subtrahit epileptico. Ego autem ambobus ijs sic interuenio, ut uelim non suillam modo genere, sed omnem carnem tenellam ac ueterem omittendam epilepticis. Tenellam, quod redundet excremento pituito so, (oritur autem epilepsia siue morbus comitialis à re/cisa pituita.) Veterem autem, quod molesta sit concoctiioni, & melancholicos apta parere succos. Quanquã si genera animalium, quorum abstineat cibo epilepticus, uelimus taxare, à caprarum etiam esu merito abstineat quod hæc quoque morbo comitiali solent corripi, teste Hippocrate, à quo signum etiamnum euidentis additur. Quod si quis, inquit, caput aperiat, sic etq; cerebrum, tam men præ humore nimio sudans olidumq; deprehendet. Sed & in tota ualeitudinis cura obseruationeq; uitandæ sunt caprarum carnes: quod fere nunquam careat febris. Vnde fit, ut uenditor caprarum non eas profus sanas, nisi præsentis die uenditionis promittat ex L. Manilio. Formam stipulãdi reliquit Manilius prætor. Illas capras hodie recte esse, & bibere posse, habereq; recte licere, hæc spondes ne? In summa Varronis uerbum est, capras sanas neminem sanum promittere. Alibi de caprarum carne distinctius loquitur Hippo. caprinæ carnes, inquit, magis conducere uiderentur, nisi omnia bubulæ uitia haberent. Nam & coctu difficiles sunt & flatu magis suscitant, & ructu bilemq; pariunt. Igitur ut odoratissimæ & integræ, & suauissimæ saluberrimæ sunt, ita iniucundæ, odore graues, & duræ pessimæ sunt. Nec secus de nouellis capris dicendum est. Præterea ut per ætatem modo meliores habeantur, per autumnum tam men ut pessimæ damnantur. Hactenus de capris. Oues autem quãuis Columella in numero habeat salubrium, ac tutissimæ uelit esse ualeitudinis minimeq; pestilentia laborare, idque ex sententia Celsi, quã prudentissimam

In 9

In lib. de mor. comitiali

Var. li. 2. rei rusti.

4. li. de uel. ratio. in mor. acu.

Lib. 7. ca. 2

DE RATIONE VICTVS SĀL.

In lib. de mor. co. hac parte uelit haberi; tamen nec ipsæ sunt immunes à morbo comitiali, quamuis nec tam crebro, nec tam facile, quàm capras eo morbo corripi doceat Hippocrat. Fiunt quoque pulmonariæ, ut Columellæ utar uerbo, nisi sæpius lauentur, æstate præfertim plurimum sicca existente. Forsan eò respexit Vergilius quoq; quando inter reliqua opera, quæ festis exerceri diebus permittit, lotionem quoq; & mundationem ouium concedit his uerbis:

Quippe etiam festis quædam exercere diebus
Fas & iura sinunt, riuos deducere nulla
Religio uetuit, segeti prætere sepe,
Insidias auibus moliri, incendere uepres,
Balantumq; gregem fluuio mersare salubri.

Salubritatis enim ille & rei rusticæ commodorum ibi uoluit curam habendam: minus illic superstitiosus ethnicus poeta, ut in re saltem utili, quam olim gens Iudæa in necessarijs casibus. Sed quâuis ouium caro robustis sit apta corporibus, quemadmodum & suilla, senibus tamen harum carniū frequentem usum inhibet Gale-
 nus, quod ouilla caro excrementis maioribus abundet succo, præfertim agnina, quod quæ natura iuniorum omnium animalium est, humida sit agnina caro, glutinosa & pituitosa. Habet insuper hoc natura iuniorum animalium & omnis alimonix humidioris, ut quo celerius in corpus digeritur, eò etiam facilius citiusque dissipetur. Quam ego etiam rationem intelligo, quare siccum uisum humidiori præferat Auicenna, & hunc secutus Marsilius Ficinus. Inter quadrupedia animalia hordidam carnem senī commodiorem ostendit Galenus, cui tamen omnem cibum ualentioris nutrimenti interdicit. Bubula autem caro alimentum præbet copiosum nec facile concoctū, maxime autem difficilis est concoctio nistaurina & bouum quorumcunque arantium seu bijugorum. Quod si quispiā melancholicæ naturæ modū in

Lib. 5. de sani. tuen.

Li. de ui. producē.

Lib. 5. de fa. tuenda

elu carnis bubulæ non seruet, facile corripietur morbis
 melancholicis, cuiusmodi sunt, cancer, psora, id est sca-
 bies cum squamis erumpens lancinansque toram cu-
 cem, lepra, febris quartana, & morbus, quem speciali
 nomine melancholiam dicunt. Itaque studiosi homi-
 nes, & quotquot se dant in solitudinem, quique curis
 & negotijs uarijs distrahuntur, bubula non frequenter,
 nec copiose uescuntur, tametsi natura non sint melanc-
 cholici. Concedo tamen melancholicis uitulinam &
 nondum adultorum bouum carnem. Nam eæ nondum
 siccitatem temperiæ summam sunt consecutæ. Hircina
 autem & arietina tum succi natura, tum concoctionis
 ui habentur inter illaudatas carnes. Leporina quidem
 sanguinem gignit crassiorē ad probitatem tamen suc-
 ci præstantior est, quàm bubula aut ouilla. Nec minus
 uittiosum succum ceruina reddit, dura & concoctu diffi-
 cilis. Quod in uniuersum dicere sufficiat, castratorum
 animalium sunt carnes præferendæ, uetustorum sem-
 per reprobandæ, inutiliores uidelicet & concoctione,
 & succi generatione, & nutritione quocūq;. Sed et salitam
 recenti præfert Galenus libro quinto de sanitate tuen-
 da, non tamen intellexit eam, quam nos fumo saleque
 condimus ultra annum sæpe asseruantes, sed quæ si hu-
 midior sit caro, in triduum quadridumue duratura sal-
 tem sale modico contacta fuerit. Præterea Hippocrates
 libro secundo de ratione uictus, docet animalia crudis
 cibus saginata, & pastum suum laborando quærentia,
 per solem & frigora, ficciora esse domesticis, & in otio
 degentibus. Multo sanguine abundantia ficciora esse re-
 liquis, masculum quàm foemellum, nigrum quàm al-
 bum, pilosum quàm glabrum. Suntque etiam ualentis-
 oris nutrimenti animalia domestica, quàm fera, quam
 uis aprum gignere plurimum sanguinem Galenus ue-
 lit, & eatenus etiã ab Auicenna domestico anteferatur.

Lib. 3. de
 locis affe.

DE RATIONE VICTVS SAL.

- Denique natum humido coelo, quàm sicco plus nutrit. Eadem omnia pinguiâ, quàm macra, recentia, quàm sal-
 Lib. 2. ca. 17 sus. Quâ causâ Galenum quoq; motum opinor, quod
 Lib. 5. de sa. tuend. magis vult carnem modice salitam conducere senum
 corporibus, tanquam non valentibus copiose nutrien-
 tia digerere. Ac fortassis etiam ad eliciendam appeten-
 tiam, & confortandū ostium stomachi, quæ natura esse
 solet modice salitorum ciborum. Modo senum nec ap-
 petentia nec vis digerendi perinde valent quàm eisdem
 iuuenibus solebant. Potro à pecoræ coloribus si robur
 conijcere uelimus, nigrum pecus robustius albo scribit
 Lib. 2. ca. 86. Aëtius, ostendens id ex carnis gustu nos percipere: con-
 tra, candidum animal, imbecillius. Vult etiam lac exu-
 ctū à nigro pecore melius esse. Præterea pecoræ morbos
 apprehendit à cutis gracilitate, glabricie, scabie, & nutri-
 tionis difficultate, ἀτροφία dicūt, ut maciem intelligas
 sed quæ secuta sit ab habitu corpulentiore. Idem quoq;
 Lib. 9. ca. 49. Plinius conijcit à piscium macie. Celsus omnem carne
 pinguem in numero habet ἐχυμῶν, contra uero perma-
 cram domesticam tanquam mali succi damnat, interest
 Li. 2. ca. 19. & 20 etiam in quibus locis, ac quibus herbis pascatur anima-
 lia, quæ enim in editioribus locis & herbis laudatis pas-
 scuntur, carne sunt minus excrementosa, quàm quæ con-
 Li. 3. de facul. ali. tra in humilioribus & aquosis locis. Domestica in super-
 ste Galeno, quamobrem horum est caro durior, quàm
 illorum, ac pauca pinguedine respersa, eoq; pluribus di-
 ebus seruat integrâ. Liqueat etiâ horum cibum ab ex-
 crementis puriorem esse, ex quo necesse est, ipsum quo-
 que amplius nutrimentum exhibere, & succi bonitate
 Lib. 2. ca. 29 esse superiorem domesticis ex eodē genere ortis, quoq;
 maiores sunt feræ, eo maiores esse nutrimenti Celsus ob-
 seruauit.

Cap. XXXVII. De partibus animalium.

Quia de carnibus terrestrium animalium diximus, ordo postulare uideatur, ut de partibus singulis animalium dicamus. Quod etsi ab alijs tradita repetimus, nemo nobis hoc uitio uertet, quod sæpe à summis clarissimisque uiris factum scimus. Extremæ partes animalium, utpote rostra, pedes, auriculæ minimū habent carneæ substantiæ, & à motione crebra uiscosam acquirunt naturam, igitur parcius nutrimentum corpori præbent, & ob lentorem citius per aluum descendunt. Testes animalium & renes uirosi sunt, concoctu difficiles & uiciosi succi: ac si bene concoquantur plurimum afferunt alimenti. Soli gallorum testes optimi sunt ac suauissimi, utile præbentes alimentum corpori, ac maxime altitium. Pituitosus cibus cerebrum est, crassi succi, tardi transitus, ac concoctu difficilis, stomacho etiam infestus. Medulla paris ferme naturæ cum cerebro est, si tamen concoquatur, alimentum corpori non infimæ notæ præstabit. Omnium animalium iecur itidem est crassi succi, tardi meatus, ac duræ cōcoctionis. Lien prauis succi ac melancholici sanguinis propagator esse creditur: utrisque eo facilius concoctu, quo laxior pulmo est, alit tamen multo minus iecinore, pituitosæ insuper naturæ. Cor item concoctu difficile, tardique transitus est, si tamen concoquatur haud exiguum, neque prauum alimentum corpori præbet. Ventriculus, intestina, & uterus, carnibus singula istorum sunt duriora, ideo si probe coquantur, non tamen exquisitum inculpatumue sanguinem gignunt, sed frigidiorē & crudiorē. Sanguis omnino concoctioni repugnat, præcipue crassus & melancholicus, qualis est bouum, & est excremento redundans quocumque tandem paretur modo, sic enim Galeno uisum. Quo magis miror, quid in mentem uenerit Marsilio Ficino uiro alioquin doctissimo ostendenti aliud iudicium fuisse Galeni, sic enim scribit: Medici tamen ueteres maxime Galenus, suis, carnes & sanguinē propter

Ex Acti
 lib. 2. ca
 120

Lib. 3. de
 facul. ali.

In li de p
 ducē. uita

DE RATIONE VICTVS SAL.

quandam cum corpore nostro similitudinē ualde com-
mendant. De carne suilla, nulli dubium, sanguinem nul-
quam à Galeno uideo laudatū. Et paulo post infert con-
tra sententiā Galeni: Et sanguis forsan utilis, si cum sac-
charo coquatur, defecatusq; ad summum fuerit atque li-
queus; non tamen nego sanguinem suillū meliorē habe-
ri sanguine reliquorum animalium, in quo censu dein-
ceps leporina & caprina proximum tenent locum à san-
guine suillo.

Cap. XXVIII. De alimento ab auibus sumpto.

Volucrum genus omne ad quadrupedia compa-
ratū animalia paucioris est nutrimenti: sed in hoc
quoq; distinctio est, ualentioris sunt nutrimenti,
quæ pedibus ingrediuntur, quàm quæ uolatu fidunt,
grandiores item, quàm minutæ. Aegineta in Pauone
animaduertit duriciam & difficultatem cōcoctionis, &
nutrimentum ipsius febres creare aptum. Certe siccio-
res natura esse omnes aues, ex eo colligit Hippoc. quod
uesicam non habent, nec meunt, nec saliuam concipi-
unt, eò quod uentriculi caliditate humor omnis absuma-
tur. Annotauit quoque sicciores cæteris esse, quæ frugi-
bus, seminibusue pascuntur, & anatum omniumq; ani-
malium quæ in aquis paludibusue degūt, humidiorē
esse. Laudantur autē aues monticolæ magis, quàm quæ
in turribus degunt, quod hæ difficilioris sint concoctio-
nis. Gallinaceorum caro laudabilioris nutrimenti: Pul-
lastræ, sic à Varrone nominatæ, iuniores fœmellæ, pau-
lo copiosioris. Simplex autem ius gallinæ retinēdi uim
possidet, sicuti gallinaceorum subducendi aluum. Vult
cum multo sale coquēdos Gale. Putauit Auicenna nul-
lum cibum tam facile in sanguinem conuerti, quàm ius
gallinaceorum. Quæ tamen uis maior erit, si percoctum
gallum, quousque tertia pars aquæ in uapores abiit, in
mortario cum iure tetūdas, & relictum ius sorbeas, de-
bilioribus autem solent percolare per sindonem aut se-

Lib. 1.

Lib. 2. de
rati. uict.

Li. 11. de
simpli. me-
dica fac.

faceum pannum. Ego haud ita multum addo aromatū, præterquam aliquid croci, zinziberis, & cynamomi. Reperi sunt olim medici, qui ægrotis, ac fumere pharmaca nequeūtibus porrexerint ius gallinacci octo dies parati helleboro albo, & simul cum frumento elixati, quo largius solueretur aluus.

Cap. XXIX. De ouis.

Dixeramus de carne animalium; consequentia igitur ordinis recte fieri uidetur, ut nunc de ijs agamus, quæ ab animalibus proueniūt, ac primum de ouis agemus. Ouum quamlibet per se est salubre, coctionis tamē diuersitate plurimum oua distinguuntur, sic, ut insalubre aliquid fieri possit. Nam quæ in sartagine fringuntur, deterrimi omnino sunt alimenti, si Galeo credimus & Aëtio: nidorem namq; & fumum edunt dum coquuntur, præsertim in uetere & in ferrea sartagine, succusque ex eis natus, non solum crassus, uerum etiam prauus & excrementitius est. Aëtius etiam putrescere ipsa inter coquendum docet. Dura oua difficilis sunt concoctionis, & tardi transitus, crassam etiam corpori exhibentes alimoniam, maxime si in feruentibus cineribus assentur. Quin Marsilio Ficino autore didici uenenosam acquirere qualitatem oua eousq; assa, donec tetrum odorem reddat. Quæ autem medio modo se habent inter duritiem & mollitiem, bellissime nutriunt. Sed quæ tam mollia sunt, ut subito sorberi ualeant, eadem ut facile concoquuntur, ita cito euadunt. Præstant ijs omnibus oua ex testis in aquam ferme feruidam reiecta & mediocriter cocta, quibus statim de foco demptis inspergere soleo parum acetum mixtum butyro, admisceo etiam momentum croci. Illud tamen præterire te nolumus, quod Galeus hortatur senes, ut à multo ouorum esu abstineant, eò quod crassum & lentum succum creant. Est præterea magnum discrimen inter oua recentia & uetusta,

Lib. 3. de
facul. ali.Lib. 2.
ca. 132In li. de ui
ta cœlitus
cōparan.

DE RATIONE VICTVS SAL,

Li. 8. rei
rusic.

hæc pessima, ut recentissima optima. Vt autem oua diu seruent à corruptela, Columella dat consiliū, ut æstate obruantur fufuribus, hyeme paleis: Sale magis probaret adoperiri, nisi hoc modo plus consumerentur. In seruatum ab Horatio, cuius etiam Plinius in sua historia naturali meminit, ut gratioris saporis habeatur longa & candida:

Lib. 10.
ca. 53

Li. 2. ser-
mo. Sa. 4

Longa quibus facies ouis erit illa memento
Vt fucci melioris & ut magis alba rotundis
Ponere.

Candida dixit meliora, cuius inde sumere nobis licebit indicium, quod anser & anatum oua pallida sint, plus habentia aqueæ naturæ, atque iccirco minus idonea cibo. In ipsis ouorum partibus reperitur etiam discrimen: albumen uitello est difficilioris digestionis, & pituitosæ quodammodo substantiæ, quare sunt, qui albumen ne gent dandam debilioribus.

Cap. XXX. De lacte.

Virens herba, ac prope aquas nascens, autore Aëtio liquidius pauciusque lac suggerit. Solidior uero ac montana commodissima est ad lactis parandam copiam bonitatemque. Qui igitur lac sumere uolet, apertis uiscerum meatibus uenasque latas & amplas habebit, ut integram utilitatem percipiat. Lactis utilitates à priscis medicis recensentur, moderata deiectione alui, boni succi generatio. Quumque per uenas digestum sit, bonam carnem longe reddit meliorem, mordaces humores expurgat, quoscumque inuenerit. Qua de causa laborantibus urinæ difficultate, & acri uentris fluxu confert. Ad acres uero & erodentes defluxiones utilissimum est: haud solum quod eas à membris affectis abluat, abstergente humiditate, quam in parte serosa continet, sed quod crassitie pinguedineque sua non sinat nudis membris acres humores influentes occurrere. Præcipitur etiam, ut qui lac biberit,

abstineat à reliquis cibus, donec illud exacte concoctum sit, & aluo secesserit. Nam si eo nondum confecto nouum alimentum ingesseris, præterquã quod ipsum metipsum putrescet, etiam quicquid adieceris simul corrumpet. Mane ergo bibendum nuperrime mulctũ, atq; interim magno labori parcendum, sensimq; deambulandum interiectis quietibus, quæ tamen citra somnum sint. His enim conditionibus potum facile secedit educens secum quæ superuacua fuerint. Addito sale magis aluum citat, sed iniucundius sit. Tutissimũ tamẽ quod multo sero abundauerit. Cui uero modicum serosæ humiditatis inest, & casei plurimum, frequens eius usus non omnibus tutus est. Renibus enim officit ad calculum generandum paratis, obstructionsque & morbos hepatis illis affert quos aptos inuenerit. Sed neq; capiti ualde commodũ est, nisi id ualde robustum fuerit, dentes etiam usus assiduus lædit. Certe Hippocrates prohibet lac dari caput dolentibus & siticulosis, permittit tamen hectica omni que leuiore correptis febr. Galenus in comment. super eundem Apho. scripto illud addit quoq; quod caput afficit etiã sanorum, & quod celerrime à causis calidis mutetur in fumosam naturam. Lac etiam postquam desinit in coagulum, si multum aceruatimq; hauriatur suffocationem gutturi queat inferre, si fidem habemus Aëtio. Ut iam probabilior fiat sermo Plinij, quo commemorat, præfocatum uidelicet quendam fuisse pilo cum lacte hausto. Quod si autor coagulato lacte dixisset hominem interijisse, rem per sese habitã absurdæ fidei multo reddidisset uerisimiliorem. Porro circa lactis animalium notiones & discrimina te attentũ esse oportet. Diximus paulo ante, magnam esse differentiam lactis, sumptam uidelicet à natura locorũ & herbarum, quibus uescant animalia. Ipsorum etiam animalium lactis differentia, quam à natura & uoletudine cõsideres animalis. Melius etiam esse lac nigri pecorũ & aliorum quam ueteris, caprarũ & ouium lac magis excre-

Aphoris.
64 lib. 5.

Lib. 13.
ca. 75.

Lib. 7.
ca. 7.

Melius etiam esse lac nigri pecorũ & aliorum quam ueteris, caprarũ & ouium lac magis excre-

DE RATIONE VICTVS SAL.

hi, supra mentosum, quam boum, indicio sumpto à mole corpo
 est often ris. Nam comparatione facta bouis & caprę ouisq̃, pro
 sum ca. 6 portione corporis sui, plus multo reddūt lactis capra &
 ouis, quam bos, id fit eo, quod maior copia boum nutri
 menti in corpus absimitur: ouibus autē & capris quan
 Lib. 5. de tate sua maiorē uim abstergēdi habet. Laudat Galenus
 sa. tuēda morē uariandi esum lactis, ut modo caprino, modo ue
 1. de sa seamur asinino: hoc tutius erit, illud nutrit magis, ubi
 cul. alimē. lac & milium simul coquimus, farinam, inquit, milij la
 cti incoctam esitāt, ueluti triticeam rustici. Clarumq̃ est
 id genus edulij tanto, q̃ illa per se sola assumpta, melius
 esse, quanto lac coniunctum cum milio ad boni succi
 procreationē eminentius habetur. Dico autē alia om̃ia,
 concoctionem, uētris subductionem, in totū corpus
 digestionem, adeoq̃ ipsam in edendo suauitatem ac uo
 luptatem, Venit hic mihi in animum mirari, quidnā si
 Lib. 2. bi Celsus uoluerit, quod miliū firmioris esse nutrimen
 ca. 17 ti dixerit, q̃ hordeum: quum Dioscorides & Galenus mi
 Lib. 2. 7. nimā uim nutriendi tribuāt pani facto ex milio. Quod
 de facul. autem condimentum salubre fiat ex milio & lacte, hinc
 est, quod lactis est uis humectandi copioseq̃ alendi, mi
 Causam lio contra, lac pingue & glutinosum, illud præaridum
 autor ex/ & instar arenę cinerisq̃ friabile: lac obstruendi uim ha
 plicat bet quandam lenta pinguique substantia sua, quam mo
 deratur tenuitate sua milium. Coctum enim lac, sicuti
 alias diximus, cum quopiam edulio crassi succi usq̃ ad
 feruorem iecur obstruit, & calculos in renibus proprius
 gignit. Nihil præterea consensu medicorum ad concipi
 endum retinendumq̃ calorem internum aptius milio,
 quamuis sit primi ordinis refrigerantium. Probatissimū
 esse lac Plinius docet, quod in ungue hæret, nec defluit,
 & utilissimum esse maternum, nutritis exitiosum. Illud
 nequaquam omiserim, contrariam esse lactis & mellis

naturam. Noxas igitur lactis melle discuti, si uera narrat
 Plinius. Quod etiam aduertisse puto rusticū illum Ion/
 gæuum, quem Galenus subinde lacti caprino mel mi/
 scuisse scribit. Lactis porro amygdalini diuersa est natu/
 ra gratiaq̃. ab eo, quod emulgemus ab animalibus: salu/
 berrimus tamen ipsius usus à medicis omnibus iudica/
 tur.

Lib. 2 2
 ca. 2 4
 Lib. 5 de
 la. tuena

Cap. XXIX. De caseo.

Caseum quemcunq; non admodū à Galeno com/
 mendatum uideo. Recentem autem & mollem
 Varro magis scribit aribilem, non residem in cor/
 pore, & quod bubuli casei difficiliter transeunt ouillis
 & caprinis. Dioscorides hoc fecile Varroni concessurus
 salē caseo recenti adimit, si nutriendo esse debeat: hunc
 aptum stomacho significans & *εὐαρίδωρον*, hoc est, quod
 Varro dicit minime residem, sed facilis distributionis
 per corpus ipsum. Celsus etiam docet mollem esse bo/
 ni succi, sicuti ueterem mali succi. Galenus nihil discors
 illud addit: ueterem caseum si forte fortuna in corpore
 fuerit excalescatus, facile melancholicum parere humo/
 rem. Acquirunt autem casei omnes uetusti ac butyrum
 falsedinem & acrimoniam, quo respexit Vergilius quan/
 do cecinit:

Li. 2. rei
 rust. ca. 2
 Lib. 2.
 Li. 2. ca.
 19. et 20
 Lib. 3. de
 locis affe.

Et salis occultum referunt in lacte saporem. 3. Geor.

Occultum exponit Seruius id est, uix intelligibilē. Cau/
 sam explicat Plinius, inesse uidelicet natura pabulis sa/
 lem aliquem, etiam ubi non detur: ita intelligitur maxi/
 me, omni in caseo salem senescere. Nam tum maxime
 eius sapor percipitur, qui quum adhuc recens est & lacti
 proximus, non ita. Porro quod dicimus herbis sponte
 prouenientibus acrimoniam quandam salis uel sali as/
 similimam inesse, nihil mirum, quum in certis hortens/
 sibus herbis nitrosa quædam & salsa qualitas intelliga/
 tur. Vnde comparatū petroselinon uel chærephyllum
 ad molliores herbas, nempe blitū & betam intelligetur.

Li. 1 1
 ca. 42

DE RATIONE VICTVS SAL.

- aliquid habere acris facultatis, quæ salis uim quadante
 nus referat: ut quoties hæc addideris illis, minus tibi sit
 saliendum olus, quam si per se sola beta uel blitum co-
 quatur. Sed de caseo loquamur, cuius frequenter usum
 senibus Galenus negat. Plutarchus nullius ætatis natu-
 ræue ratione habita caute parciusq; uult attingendum.
 Hippocrates non semper uult esse malū, repertos quos
 dum testatus, qui caseo liberalius usi, nihil tamē ipso læ-
 si fuerint. Quin macilentos impleri hoc cibo contendit,
 necesse tamen est, id molli recentiq; fieri caseo. Nam ue-
 teri inest attenuandi uis & incidendi, quum tamen à suc-
 ci prauitate & æstuantī feruore plus nocuenti percipi-
 atur à uetere, quam attenuandi uis corrigere ualeat, ut
 Galeno uidetur, & huius statim æmulo Aetio. Si tamē
 plurimū panis adiungemus caseo, minuetur noxa, quæ
 percipi posset. Commendatur caseus boni suauisq; odo-
 ris, & cui non admodum multum fuerit ademptum bu-
 tyri, alioquin dissipabitur denuo in coagulū, minimūq;
 præstabit nutrimenti. Illud necessarium cognitu, quod
 Hippocrates docet, non alium esse nocētiorē cibum
 post crapulam, quam caseum. Causam suspicor, quod
 quicquid inuenit superflui calore acumineq; suo exagi-
 tat & insequitur, turbationem faciens in corpore, unde
 fumi uaporesq; excitentur. Siccitas namq; calori accedē-
 acumen ipsi & agilitatem addit, affirmante Aristotele.
 Qualem in substātia casei ueteris deprehendi satis supra
 est manifestatum. De butyro non multa mētio fit à scri-
 ptoribus, nisi quatenus ad medendi usum attinet, ipsi
 etiā discordibus scriptoribus. Miratur Galenus ex ouil-
 lo & caprino lacte fieri butyrum posse, quemadmodū
 prior scripserat Dioscorides, quum tamen sententiæ Di-
 oscoridis subscribat Plinius utroq; posterior. Vim illi
 esse contra uenæ, conuenit inter omnes. Addit Plini-
 us exiguo gustu butyri famem sedari conseruarique
 uires.
- Lib. 5. de
 sani. tuen
- In lib. de
 prisca me-
 dicina
- Lib. 3. de
 facu. ali.
 & lib. 2.
 car. 99
- In lib. de
 uic. ratio.
 in morb.
 acutis
- In 4. lib.
 Meteor.
- Li. 10. de
 facu. sim.
 medica.
- Lib. 28
 ca. 9
- Lib. 11
 ca. ulti.

Cap. XXXII. De piscibus.

Magnam certitudinem piscium notitiæ affert locus ubi uersantur. Piscium namq; in cognosis sortidistq; aquis uersantium caro est excrementitia mucofaq;. Optima est eorum, qui in puro natant mari, maxime quod uentorum æstu agitatum frequenter atollitur. Carnium enim substantiæ habent hi aliquid asimile: In digerendo nonnihil acgrunt difficultatis, nec em pauci sunt nutrimenti: quare recte à Celso numerantur inter mediocriter nutrientia. Sunt tamen in dulcibus aquis natantes debilioribus naturis magis accommodi. Nam eorum satisfacimus stomacho, quantum quidem licet. In tãta igitur uarietate piscium, ut generatim comprehendamus quinam eligendi sint, qui non. Scire debes, eligēdos esse pisces calore albos, carne suauis, substantia uero non uiscosos, sed friabiles: nec pinguedine multa resperfos, sed, ut in suo genere, carnosos, nō citæ obnoxios corruptioni, sed durabiles, nec grauis & uirosi, sed suauis odoris. Magnam inuenit affinitatem naturæ Galenus inter sensum odoratus & gustus, ut quicquid male odoratum est, continuo abijciamus & fugiamusq; tanquam naturæ inimicum. Si ætatem consideramus, nec iuniores, nec annosæ multorum pisces oprabimus. Locum si aduerimus, nequaquam aquæ erunt, ubi plures sordes confluunt, nec quæ malarum herbarum radicibus habeant copiam. Laudari uideo etiam pisces cellerrime cursus, cuiusmodi sunt lupus & perca, qui in asperis arenosisq; locis uersantur. Laudantur & squamosi spinosiq; pisces, agnatæ enim squamæ & spinæ puritatem significant substantiæ, præsertim multæ & densæ squamæ. Laudatur item piscis maris, quod crebro Aquilone uento agitur, quodq; multos fluuios recipit. Quare mare Ponticum & Balthæum meliores alunt pisces, & ob uenti sese permiscētis aquis bonitatem, & ob exercitium pisciū, quod iactatione multa fit. Medio mo

Lib. 2
ca. 27

Cōprehēdit p̄ sum mā uarie tractatā materiā de piscib. a Galeno & alijs

Lib. 1. de facu. sim. medica

DE RATIONE VICTVS SAL.

In 3. de
facul, ali.

do se habent pisces in ostijs maris degentes. Præterea quanto fluuius ab ortu suo maior est & purior & decli- uior ad lapsum, nusquam aut quàm minimum degene- rans in stagni speciem, tanto piscis salubrior habetur. Quo argumēto simul & usu docet Galenus Narem flu- uium meliores alere pisces, quàm Tyberim, quamuis fi- nitimi sint, & hic illum secum rapiat. Sed est adhibenda cura in usu piscium, ut ne stomachum ipsi inueniāt ma- lis grauatam humoribus. Nam & plus excrementorum reddunt, quàm animalium quorumque carnes, facilius- que fere corrumpuntur. Et est hæc quidem ipsorum na- tura, ut diutius stomacho immorentur. Quamuis pisces marini & duriores oēs diutius reliquis seruent integri: molles tamen & friabiles pisces reliqs anteferuntur, tan- quàm omnium optimos pariant succos, & melius cōsi- ciantur, cuiusmodi sunt saxatiles omnes. Causam cur pisces saxatiles facile concoquantur, habemus apud Ari- stotelem in problemate descriptam: Quoniam cuncta quæ saxis attinet aqua semper micat moueturque uel mari pacato existente: propterea quod durum & molle eius sunt naturæ qualitates, ut aliena motiōe ac recipro- catione interueniente minime possint quiescere. Vnde pisces ab aqua moti redundantiam habent nullam. Ea- dem ratione uolucres quæ in perpetuo sunt motu faci- le concoquantur, sicuti cōtra, quæ tardæ, ut grues, pau- nes, anseres, anates, & prorsus aqua gaudentes omnes aues. Eodem modo partes animalium in perpetuo mo- tu agitationeque existentes, sunt illæ quidem concocti- onis facilioris, ut alæ, pedes, rostra, & uētris pars, præser- tim suum. Sunt præterea quidam molles, sed minime friabiles pisces inserto glutinoso quopiam ac pingui suc- co. Alij nihil glutinosum ac pingue habentes, in hoc quidem cum saxatilibus piscibus conueniunt, sed quod ad carnis duritiem pertinet, differunt. Percam, gobium siue gobionem, & murænam laudat Galenus. Gobium

tamen non magno in pretio fuisse putant aliqui, ex eo quod Iuuenalis dixerit:

Nec uelis mullum, quum sit tibi gobio tantum
In loculis.

Sed molē corporis intellexit Iuuenal. Vex Martial. aliter uisus est de gobione scripsisse in distichis, nisi quis se-
cus intelligere uelit, quā uulgus interpretū exponit:

In Venetis sint lauta licet conuiuia terris,
Principium cœnæ gobius esse solet.

Murænis sua tempora olim precium fecerunt, quamuis hodie apud nos quoq; oxhalme condiant asseruenturq; in multum tempus. Scribit Macrobius cognomentum olim factū. L. Murænae Ci. Ro. qd appetens plus æquò fuisset huius piscis gustandi, longiusq; cōquirendi, dura-

Lib. 13
ca. 38

uirq; nomen illud in familia Murænae: uex creditur nihilominus aliquid habere uenenosæ qualitatis. Et Aëtius eadem remedia monstrat morsis à muræna, quæ & à uipera morsis, cōfirmat rem testimonio sumpto à commercio serpentium: elapsas enim murenas coitu serpentium impleri putari uulgo Plinius scripsit. Deniq; quasi internecinū ei sit odium cū piscibus squamosis, tanq; ex alio genere ortis, ita interdum in speciem caninæ rabie uexatæ sæuissimè persequuntur pisces squamosos plurimosq; mandēdo consumūt, si uerus est Columel. testis.

Lib. 9.
ca. 23

Lib. 8;

Quod de coitu murænae cū serpētibus tradūt, idē de anguilla confirmat Auicenna. Mullo quantū fuerit olim precii, multoq; est literis traditū. Singulas libras totidē sestertijs emi solitas, suo carmine Iuuenalis indicauit:

Mullum sex milibus emit

Aequantem sane paribus sestertia libris.

Saty. 6

Olim in ipsis animaduersam nullis magnitudinem fuisse, non carnis sed hepatis capitisq; gratia, Galenus quoque prodidit. Nam ut cæterorū piscium, sic nulli quoque magnitudo excedens damnata in usu sanitatis. Præterea coherceri cæcellis mullos nec Galeno placet, quod

Li. 3. de
facul. aliq;

DE RATIONE VICTVS SAL.

Li. 2. epi.
ad Attic.

saporis pristinam gratiam amittant, sicuti pisces quicumque in mari uel maioribus fluminibus libere uagari assueti, & uiuarijs inclusæ feræ, ac uolucres, præsertim sublimiore gaudentes uolatu. Sed quamuis suauitatem saporis deponant in piscinis nulli, & improbi succi difficilisq; concoctionis hoc pacto euadant; nihilo tamè minore in cura pretioq; fuerunt olim primoribus illis è senatu Romano. Irridet autem tantum luxum & insolentiam M. Antonij eius qui Triumuir fuerat, ac aliorum quorundam suorum aduersariorum M. Cicero quum alias, tum in quadam epistola ad P. Atticum sic scribès: Nunc uero quum equitatus ille, quem ego in Cluio Capitolino te signifero ac principe collocaram senatû deseruerit, nostri autem principes digito se cælum putent attingere, si nulli barbati in piscinis sint, qui ad manum accedant, alij autem negligant &c. Tractat de hoc etiam obiter aliquid Macrobius in Saturnal. alias tamen à nobis quoq; obseruatum, ne nos tãquam coruos cadaueribus ab aquila relictis pasci putes. Lupus olim in magno fuit pretio, sed omnium maxime qui laneus dictus est à candore carnis, quales in Timauo fluuio Liburniæ. Vnde est apud Martialem in Xenijs:

Laneus Euganei lupus excipit ora Timauj

Aquoreo dulces cum sale pastus aquas.

Sed fuisse pretium lupo inter duos pōtes Romæ capto non sine admiratione lego, quum nulli pisces fluuiatiles magis damnentur in cura ualetudinis, quam qui capiuntur in fluminibus populosarum urbium; quippe ubi cuiusq; generis sordes & purgamenta corriuētur. Verum inconsultum uoluptatis studium & amor, quid non tentat, quo expleatur? Quam tandem ueri rectique iudicij habet rationem? Simul factum est, ut cum magnitudine & gloria Romani imperij delitiæ & uoluptatis studium creuerit. Sed de lupis agimus, qui si supra Romam apud pontem Miluium, non in ipso Romanæ urbis sinu

prenti fuerint, forte laudari poterunt, ob rationem statim adductam. Libeat etiam hic audire iocum Horatii in lautam istam superstitionem Romanæ gentis carmine suo sic ludentis:

Vnde datum sentis, lupus hic Tyberinus, an alto Li. 2. ser.
 Captus hiet, pontes ne inter iactatus, an omnis mo. Sary.
 Hostia sub Tusci. 2

Salmo in salubris est piscis, sicuti reliqui omnes pinguedine quadam ubiq; distincti refertiq;, quales Galenus & Lib. 3. de
 substantia & cōcoctione deteriores reliquis diuersa sub- facul. ali.
 stantia docet, præterea stomacho infestos: quare cito sa-
 tietatē sui faciunt, et si paulo auidius copiosiusq; suman-
 tur, fastidium facile creāt. Qua nota dum salmonem ta-
 xo, poteris tu quoscunque pisces assimiles substantiæ in
 eandem censuram comprehēdere: Salpam ut uocemus
 piscem, quē Itali merlucium, nos stocffische, non uideo
 quid prohibeat, sumpto iudicio à ratione parandi. Scri-
 bit Plinius circa Ebusum insulam maris Tyrrheni sal- Lib. 9.
 pam uersari, obscœnum alibi, qui nusquā percoqui pos- ca. 18
 sit, nisi ferula uerberatus. Obscœnū dicit ab insuata de-
 formitate speciei, quæ certe adest nostræ salpæ. Nec ob-
 stat, quia non dixerit salpam etiam in Oceano Germa-
 nico capi, quia probabile est uiciniorē piscatum ei no-
 tiorē fuisse. Nam salmonis faciens mētionem dicit in
 Aquitania salmonem fluuiatilem marinis præferri, nul-
 la mentione facta salmonis Rhenani, quum & hic mari-
 nis dulcedine sua possit anteferri. Omnes nāq; pisces ex
 mari in fluuios migrantes, aliquid remittunt salsi sapor-
 ris, & dulcedinem à fluuiorū natura sibi quæerunt. Spon-
 dylus piscis ab Italis Scinaglia dictus interprete Geor-
 gio Merula Alexandrino, subdura est carne, laudatissim-
 us profecto. Eundem arbitror esse, quē nos mone dici-
 mus, similitudine figuræ admonitus. Inter saxatiles pi-
 sces numerari poterunt & trutæ, quoniam in saxosis flu-
 uis plurimum uersantur. Passeres etiam inter molles pi-

In cōmē.
 sup. 7. li.
 Epigrā.
 Martialis

DE RATIONE VICTVS SAL.

sces numerantur, salubresq; iudicantur: cæterum id ego concedo duratis siccatisq; sole, recētibus etiam, si detrahatur pellicula. Omnes autem pisces cuiusq; generis, sed præcipue molles & pingues condimēto uini uel aceti & aromatum quicquid afferre poterūt incōmodi, magna ex parte diminuent. Aromata sint zingiber, chariophylli, cynamomum, & crocus, paræ addi piperis integri uel non exactè triti permitto. Velloco aromatu sint cæpe, uel porri, saluia, siliquastrū, ros marinus, amaracus, & hyssopus. Tamet si intelligo simpliciorē coquēdi formā monstratā à Gale. Copiosa in æneum uas infusa aqua, inquit, olei qd satis sit inijcito cū anethi & porri pauxillo, deinde quū hæc ad dimidiū cocta fuerint, salis tantum addito, quod totum ius salsum nō efficiat. Certe si quis ad hunc modum pisces hodie apparet, paræ gratificetur palatis delicatarum ac fortassis auertat appetentiam. Quod autem Galenus oleum butyri uice uelit addi, nihil mirum, quum sua ætate in Italia butyri elus nōdum fuisset usitatus. Scribit enim Plinius butyrum barbararum esse gentium cibum laudatissimum, & qui diuites à plebeis discernat, nisi forte olei calore fouendum piscium frigus uoluit. Ad extremū scias uelim, omnia quæcunq; testis includūtur ceu cancri, cochleæ, testudines, astaci, .i. gamari, difficulter corruptibile carnē habere, sed & difficulter digeri. Habet tamē ius eorundem uiuaciendi aluum, si cū pipere coquatur autore Psello. Qui uero pisces haud sunt squamosi, sed tactu molles instar cutis humanæ, duræ carnis tradūtur esse & difficilis coctionis, si tamen concoquātur haud contemnendum alimentum corpori præbere. Pisces uero qui fumo temperātur tanquam deterrimi sunt habēdi, pessimus enim succus ex his gignitur. Qui forte accuratior erit naturæ si Iouij episcopi Nouariensis de piscibus. Multum enim ueræ laudis eo suo opere uir ille est consecutus. Audio

3. de fac.
aliment.

Lib. 28
ca. 9

In lib. de
uict. salu.

Gale. li. 3
de facul.
alimen.

Petrum Gylliū gallū quendam in eodē argumento diligenter laborasse. Quare utrunque tu consulere, & ipsos inter se conferre poteris.

Cap. XXXI. De melle.

MEl crudum maxime si solum absque pane sumatur, acrimoniæ suæ ui aluū ad excretionem pro-
 rritat: coctum alit. Sed quamuis utile sit senibus & in uniuersum corporibus frigidi temperamenti, calidis tamen naturis maxime ætate uigenti inutile est. Copiosius etiā sumptum nauseam afferre stomacho poterit, laborantibus quoque hectica febre mel subtrahit Galenus. Illud uero placentiæ genus, quod ex melle & farina conficitur, itrium dictum, difficilis habetur concoctionis, maxime si glutinosa fuerit farina, haud tamen, si conficiatur in uentriculo, malum pariet succum, alioquin oberit obstructions patiētibus, uel ijs, qui obstructionibus facile sunt obnoxij.

Li. 10. de mor. cur.

Cap. XXXII. De oleo.

DE olei natura priscis temporibus plurimum inter homines doctos uariatum fuisse Galen. testatur. Ipse tanquā arbiter illius contouersiæ ita distinguit oleum, ut quatenus sale uacet, lubrica ui sit in corporibus humidis, perinde ut blitum & maluæ. Si uero sale admixtum habeat, e uentre puto euadere salis stimulatum acrimonia, atque etiā intestina radere hoc pacto affirmat, maxime tamen si quis intestina debilia habeat facile passura diarrhæan. Si quis autē caloris uim mitigare uelit, quæ in oleo haud tamen est excellēs, addet aquam. Ipsa quoque uetustate calorē oleum concipit maiore. Quod em̄ est dulcissimū, Acrius decernit esse mediū tēperamenti. Quod ē nuce arida, raparūq; semine fit, insalubrius habet. Omne autē oleum nocet oculis, & uim lachrymas excutiendi habet, leniter enim mordet. Causam sumit Aristotel. in proble. à tenuitate & lentitudine quadā, unde subeat & irreat in oculos, & tabefat

Li. 2. de facu. sim. medica,

Lib. 2. ca. 194

Prob. 22 Sect. 20.

DE RATIONE VICTVS SALVB.

ciat humorem oculorum, quo etiam credo conferre alii
quid moram eius in stomacho, est enim stomacho cum
oculis *symplicia* quædã, uena certa à stomacho pertingen-
te ad oculos, ut existimauit Plinius. Hinc etiã est, quòd
quibus eruuntur oculi statim euoluitur stomachus &
ad uomitionem concitatur. Oleum etiam omne exaspe-
rat guttur & tussim est suscitare aptum. Nulla res odo-
rum qualitatem in se melius retinet, quàm oleum, refe-
rentibus Plinio & Plutarcho, ob tenuitatem suam aere-
am, ut conijcio, Si quis tamen olei uelit lentorem prohi-
bere, optime id faciet aromaticum cõdimento, uerum sic
calidius multo seipso euadet. Est enim facile suscipiens
qualitatum caloris frigorisue.

Cap. XXXIII. De aceto.

ACeti modicus usus prodest, est enim in cibis gra-
ti condimẽti loco appetentiã excitantis. Sed po-
tissimum calidos, dulces & pingues aceto condie-
mus modico. Nam ita gustui quoq; gratus sapor obijci-
etur, uerum caue, ne exquisitè dulcibus exquisitè ualens
acetum æquis uel ferme æquis portionibus admisceas.
Mitigari acetum pane tosto uel uino, plurimum etiam
sale, refert Plinius, sicuti pipere uis eius accenditur: mul-
tus tamen & frequens usus extenuat & desiccet, præfer-
tim si ualens fuerit acetum, Ingressum etiam per os & tu-
nicas linguæ a uentriculi sensum sui ibidem diu relin-
quit, uim quodammodo habens, ac si dicas, tristificam.
Consueuit enim in massam attolli, inquit Hippocrates,
& multiplicari aceto bilis atra in corporibus melancho-
licis, licet his, quibus amara bilis exuperat cõferre soleat
per se haustum. Mulieribus etiam magis, quàm uiris no-
cet, utpote quod uterum dolore cruciat: lædit enim ner-
uos & partes neruosas coq; obest robori corporis. Den-
tes tamen confirmandi roborandiq; uim habet, & leuio-
rem singultum finiendi. Poterit & leuiores destillationes
eruentas narium sistere olfactus aceti infusi in panem to-

Lib. 11.
ca. 37.

Lib. 13.
ca. 2. &
Plutar. in
li. de tuen.
uita

Lib. 23
ca. 1

Ex sentẽ.
Gale. 14
methodi
mede.

Lib. 3. de
uict. rati.
i morbis
acutis.

stum, sed & uenenis acetum aduersari haecenus est com
muni doctorum fide receptum.

Cap. XXXIII. De aquis.

A Quarum bonitatē Galenus à tribus sensibus pri
mo æstimat, nempe gustu, uisu & odoratu. Gu
stu puram dicit, si nullam offerat qualitatem, sed
ad unguem expers maneat singularis alicuius gustus.
Visu, quū syncera fuerit ac plane perlucida; sic nec odo
ratu ullam præ se ferre qualitatem debet, ut sunt quædā
extremæ prauitatis, quæ aut acidū, aut acre, aut salsum
aliquid, uel putridum, uel aliquod aliud uitium uix effa
tu singulari nomine præ se ferunt. Si à loco, unde erum
pant aquarū bonitatem uelimus cognoscere. Galenus &
Hippocrates uolunt aquam potabilem exurgere à loco
ad orientem spectante, quæq; per meatus mundos cele
riter currat per terramq; purā coletur, æstate frigida hyc
me tepida: quæque eadem celeriter calefiat & refrigerer
tur, hanc omnibus ætatibus uolunt accommodam. Pal
ladius paulo accuratior nō satis habet à colore, sapore,
& odore probari aquas, nec à loco, unde erūpant, quod
his omnibus ad speciem obseruatis, inquit, occultio rem
noxam tectior natura seruare consueuit. Itaq; nos ad
monet ab incolarū quoq; ualetudine facere periculum
aquarū, ut si fauces bibentium puræ sint, si sano capi
te, si in pulmonibus ac thorace aut nulla ē, aut rara cau
satio: deinde si uenter aut uiscera latera uel renes nullo
dolore aut inflatione uexētur, & uicia nulla uesicæ sint.
A quarum substantiam, si uolumus attendere, unus o
mnium Celsus aptissime distinxit. Aqua leuissima plu
uialis est, inquit, deinde fontana, quum ex flumine, tum
ex puteo. Post hæc ex niuē aut glacie, grauior his ex la
cu, grauissima ex palude. Et tam Palladius quā Celsus
præter reliqua quoq; aquæ leuissimæ attribuunt, quod
legumina ex ea celeriter percoquantur. Paulo post Cel
sus, fere uero sequitur, ut quo ualentior quæq; materia

Lib. 1. de
facul. sim.
medi.

1. de sani
tuen. li. de
acre, aq.
& regio.

Lib. 1. rei
rusticæ.

Li. 2. ca.
17.

DE RATIONE VICTVS SALVB.

- est, eo minus facile concoquatur, sed si cōcocta est, plus
alat. Itaque utendum est materiæ genere pro uiribus,
modusque omnibus pro genere sumendus. Aegineta
rem diligentius adhuc tractans, imbrium aqua, inquit,
est leuissima, dulciss. Iympidiss. tenuiss. eo quod sol leuif-
simum & tenuissimū attrahat, ac id non solum ex aqua,
uerum ex mari quoq; & corporibus. Quapropter omni-
um etiam celerrimè computrescit, ceu diuersis ex quali-
tatibus constata. Nemo autem aquam putrefactioni op-
portunam deterrimam esse existimet, nam mutationis
facilitas uirtuti potius, q̄ uitio tribuit. Quæ igitur aqua
optimæ aquæ notas habet, si prompte etiam putrescet,
ea censèbitur saluberrima, quamuis quum mutari inci-
pit, occasionem raucedinis, tussiculæ, & uocis grauitatis
præbeat. Ac inter imbrium aquas quæ tonitru decidit,
præstantior est, q̄ quæ nubibus demissa est. Ex glacie &
niuibus aquam insaluberrimā iudicat. Niualem adhuc
peiores glaciali cefet Hippo. Lithiasin, stranguriam &
renales dolores inferentem. Causam inuenit Aristote. in
proble. quod frigus concretum in glacie niueq; simul cū
terrena substantia maneat, non eliquatum extractumq;
ui & calore solari. In summa, magna nobis adhibēda cu-
ra circa delectum aquarum, non solum quas potemus,
si modo necessitas incidet bibendi, uerum etiam quibus
cum apparemus cibos & potiones cereales. Nam quum
aqua suamet sponte à frigoris natura diutissimè more-
tur in præcordijs, iuxta sententiam Galeni, & inflatum
mutetur corrumpaturq;, uentriculi debilitans concocti-
onem, tum si malam aliquam qualitatem acquirat, ut
pote si crassa, turbida, olidaue sit, insuper obstructions
splenis & calculum gignet, ac forsan febrium maligna-
rū causa fiet. Omnium uero maxime aqua putrida post
cibum mali succi pota incōmodabit naturæ. Animad-
uertit Plato quoque à naturis conditionibusque aqua-
rum tam animos quàm corpora progressu temporis affi-

Lib. 1.
ca. 50

Idē censet
Oribasi.
lib. 2. de
sa. sim.

Li. de ac-
re, aqua,
& regio.

Li 7. de
mor. cu.

Lib. 5. de
legibus.

ci, quo fit, ne inutile ac contemnendum studium aquarum delectus possis suspicari. Crassioris tamen aquæ emendationem fieri posse cœpissis, alijs, & eiusmodi rebus incidendi attenuandique uim habentibus, multoties est opinione receptum. Cæterum aquæ intempestiue potæ damna diximus iusta moti occasione, quando de peregrinantibus agebamus: quibus illud addimus, copiosum aquæ potum per æstatem corporibus nostris nocere atque causam fieri posse hydropis. Idque ex Hippocrate obseruatione. Innatum enim calorem stupore suo frigida aqua extreme offendit, ut uisum est Aetio. Vini feruidi & ueteris contraria prorsus est natura.

li. de mor.
qui intus.

li. 9. c. 12
Gale. lib.
7. de mor
bis curâ.

Cap. XXXV. De uinorum generibus
& natura.

Vinorum uaria sunt genera: à calore, si æstimentur, sunt nigra, rubella, flaua, pallida. Nigra, tardi sunt meatus & caput facile lædentes, unde fit, ut durior sit ab ijs orta crapula, quàm à reliquis ut in suo quodque genere. Nam fieri possit, ut uetus & perferuidum album tenui & debili uino nigro facilius citiusque tentet caput, & effervescere sanguinem membraque faciat. Sed obseruauit Oribasius Sardonius ab usu multo uini nigri & austeri præter læsionem capitis ingenium etiam obtundi & hebetari. Nam dulcia maximeque rubella idem minus forte ualeant efficere, id quod promptum ac facile sit cuius cognoscere. Non enim adeo morantur transitum hæc, quàm illa. Probarem maxime uina rubra, si passim tenuia reperirentur. Grassa certe parcissime bibenda, præsertim qualia nascuntur in agro Campano, quæ Mangouerra uocant Itali. Opianor esse Setina, uel sunt certe consimilis generis. Qualia item sunt in finibus Eluetiorum uersus Nouocolum, Voltolina uulgo dicuntur. Alunt quidem eius generis uina copiosè, minus tamen bonum succum creatia reliquis omnibus; nisi forte inueniantur plumbea co-

li. 3. de cõ
fect. cibi

DE RATIONE VICTVS SAL.

- li. 10. epi. lore, quorum apud Marcialem mentio, à me nōdum uis
 fa, nam hæc uel color solus condemnat. Laudat Sym-
 pho. Campe. uina rubella subacerba, qualia testat pro-
 uenire in agro Lugdunensi, qualia item solet dare ager
 Felrensis, tenuia enim sunt splendida, & gratæ cuiusdā
 suauisq; acrimoniæ: Vina lutei coloris splendida dul-
 ciaq; maxime commendat Aetius, quale phalernum in
 Italia, Nam cæterorum uinorum quæ commemorat,
 longius forent nobis exempla petēda, id enim probum
 sanguinem & crassitudine temperatum gignere prodit.
 Quæ flaua sunt uina, uel à natura id habent, uel ab æra
 te. Quod si à natura id habeant, id est, statim aut paulo
 post ab expressione botrorum, perspicuū est, ea calidissi-
 ma habēda; sin uero quū pallida prius fuissent ipso tem-
 poris tractu, flauo sunt tincta colore, proximum calidi-
 tatis locum ab illis statim dictis obtinent. Eadem si te-
 nuia quoq; erunt, optimæ notæ habebuntur, & ad uale-
 tudinis tutelam accommodatissima, Quin ubi pauillō
 aquæ misceantur, senties manifeste calorem per totum
 corpus transmitti, si modo uera narrat Galenus. Aquæ
 paululum uino forti admixtum uehiculo esse loco, ut ci-
 tius meliusq; membra porosq; uinum subeat, ipso etiā
 Aristotele monstrante didicimus. Cæterum si dilutius
 temperetur, id adeo non efficiet, ut fastidium & uomi-
 tum stomacho possit asserre. Namq; id maxime uomitū
 mouet, quod innatare stomacho consueuit, quodq; de-
 gustatum insuaue & inamabile est, fastidiosum quoque
 est. Modo uinum abundantius dilutum tenuitate sua q̄-
 dem perfluere ualeat celeriter, quia tamen hebetata uis
 & gratia uini est, fit fastidio, Conturbatur ergo sensus
 stomachi ab excitatione motuum diuersorum, quem
 scilicet & uinum & aqua pariter efficiunt, maxime in ijs
 quibus uis stoma chi à subtilitate neruorū est ualde sen-
 sibilis, quod quidem malum tum augebitur, quū uinum
 dilutius erit dulce, difficilius enim permeant dulcia,

lib. 12. de
mor. cur.

14. prob.
Sect. 3.

prob. 18.
sect. eius-
dem.

quamuis auidius apprehendant. Certe Plutarchus magis approbat usum uariandi interiungendiq; uino modicā portionem aquæ, quā diluendi uini. Rationem eius inter preter, quod & feruor uini nonnihil mitiget & prohibeatur facilior ebrietas (facilius nāq; incidimus ebrietatē à uino modicè diluto,) & quod prohibeatur nauſea, quæ à uino aqua copioſe temperato forte cōcitetur. Deinde ſi moderatus ſit boni uini uſus, non eſt qd plus nos metus angat feruoris, quā ſoletur certa ſpes & perſuaſio eorum, quæ nobis uinum cōfert honorum. Nam & ſemicrudos humores digerit iuxta ſententiā Galeni, quātum aliud quicquam, tum ſudorem urinamq; prouocat, ac ſomnum conciliat. Cæterum prohibetur ab eodem uina uetuſta calidis & ſiccis naturis, præſertim peſtilentia graſſante, propterea quod ſanguinem prompte adurunt. Quin narrat exemplum Gale. de puero quodā uehemēter exaſperato ſiti, qui quum aquæ potabilis copia deuiſſet, uinū uetuſtū liberalius hauſerat, impotentia ſitis urgente, atq; eundem ilico peruigilijs & delirio uexatum, poſtea q; febre correptum interiſſe. Sunt autē uina uetuſta eligenda, quo maior fuerit frigiditas: frigiditatem intelligas ætatis, naturæ, tēperamenti, ſexus, temperis, regionum. Non tamen adeo debent eligi uetuſta ut iam amara facta fuerint: nā amara immodice ſiccant, minimum uero hæc exhibebis, quos in uentriculo flaua bilis infeſtat. Talia nanq; ſimul laudabilem ac nutrientē uini ſuc cum iam amiſerūt, ſimul iniucunda quum ſint, hoc ipſo ſtomachū offendunt. Porro quum ſaporis gratia diſcernamus uinum, abſurdum proſecto ſit & ſuperuacaneum certa amorum ſpatia uino præſcribere uelle, ut in tanta uarietate, ſiue naturam & ſubſtantiam ipſorū attēdas, ſiue regionem aut locum ubi nata ſunt, ſiue cōſueturam. Nam id quoq; plurimum refert, quouſq; coctū à ui ſolis ſit uinum. Certe aquoſum & debile acerbūq; uinum fugiendum omnibus naturis bono exiſtentib;.

li. de tuē.
bona ual.
Idem ſere
Plinio uſ
de ſ. li. 230
ca. 1

lib. 4. de
ſani. tuē.

In lib. de
Euchymia
& caco
chymia

li. 2. de lo
cis affect.

7. & 12
methohi
medendi

DE RATIONE VICTVS SALVBI

In li. de ui
ta produ.

temperamento medici mouent, utpote quod intra uer-
nas membraq; collectum cito acefcat putrefcatue. Qui
diligentiores in re sunt, quorum de numero Marfili. Fi-
cinus, sic ftatuūt. Vinum quo uelimus uti, tam firmum
& ualens eſſe debere, ut triennio toto perfeuerare inte-
grū poſſit. Nam compertū habemus, debilia iſta aquo-
ſaq; uina in paucum tēpus durare, ſi uel magna in repo-
nendis aſſeruandiq; adhibeatur diligentia. Quāuis hæc
tamen plurimum aſſerat momenti, ſicuti alias eſt intelle-
ctū, quādo de domoꝝ cellæq; uinariæ conſtructione di-
ximus. Regionem autē uel ſitum loci plurimum conſer-
re, nihil eſt, quod multis uerbis declaremus. Ipſa nanq;
teſtis eſt experiētia, meliora ualentioraq; uina in calidis
regionibus reperiri, q̄ frigidis; & in montanis locis, q̄
cauis planisue. Rurſus in apricis et ſoli expoſitis, q̄ in ca-
liginofis, uel minime ſoli peruijs. Vt interim ſingula ſer-
gulis apte reddantur. Coctiois etiā modo ac diuerſita-
te diſtingui uina an non certiffimum documentum no-

Ex Plin. li.
14. ca. 4
& 14.

bis exhibēt nata L. Opimio Cons. uina? Cuius quidem
conſulatu durāte optima ſolis coeliq; tēperies uinū tum
copioſum, tum optimum dedit, ſic ut annus ille cocturę
nomen cōſequeretur āprobiore ſolito uini decoctione:
legimusq; inter rariffima miracula nature, illius anni ui-
na durauiffe in annos ferme ducentos, ac nominis æter-
nitatē Opimio Cons. aſtruxiſſe, alioquin ſæditionibus
& morte Tyberij Grachi celebri, ut Opimiana uina per-
petuo dicerentur, redacta tandem in ſpeciem & craſſitu-
dinē mellis. Vnde Martialis illud exijt, ne quis ab uno
ſcriptore excogitatam fabulam uerius, quā ludentis
prodigium nature putet:

Li. 1. Epi
gramma

Teſta ſed antiqui felix ſiccatur Opimi,
Et alibi;

In 2.

Cecuba ſiccantur quæque annus coxit opimi
Condantur paruo fuſca falerna uitro.

Si genera uinoꝝ omnium perſequi ſtilo uelim, quorum

quidem mētiopassim à scriptoribus uetustis fit, (ut ten-
 tarum autem id intelligo à Montano Veronense homi-
 ne doctissimo) si quæ singulis naturis ac temperaturis
 sua uelim attribuere uina, operosum profecto negociū
 sumpsero, ac nescio an par laborem sit utilitas consecu-
 ra. Sed tamen quia præceptiones ferme omnes artium
 sunt uniuersales, & pleræq; in uita nostra incidunt, quæ
 susceptam subinde uictus rationem cogūt uariari. Age
 tandem lector candide & nostris institutis faue quæso.
 Ac primum quidem ceu certus perpetuusq; habendus
 canon, ne senes, debilioresq; natura uinis utatur crassis
 & rubris, sed calidis natura ætateue. Itidem melancholici
 omnes sine natura, siue studio, siue ætate, siue alio quo-
 uis casu facti sint tales. Nam ut ferrum igni molitur, ut
 Platonis utar uerbis, sic atra bilis uino mitescit ac sæda
 tur. Sed cauebunt ij tamen sibi à uino præseruido, id
 enim caput ac neruos promptum est oblædere, præter
 quam quod, ut dixeramus, sanguinem adurit. Itidem
 temperabunt sibi à uino nouo ualecudinarij perpetuo
 & senes. Nam quum nondum iustam puritatem sibi
 quæsierit ac pars feculenta quandam atræ bilis natu-
 ram referens nondum resederit, deinde quoque nondū
 iustus calor accesserit, haud ita cōducet hepatis renibus-
 que, sed & fluctuabit in stomacho, quamuis ubi secessit,
 aluo purgandæ ualeat. Vino præcalido & forti abstine-
 bunt, quibus caput contigit debile, hoc enim neruosam
 substātiā promptissime offendere Galeno uisum est,
 idq; maxime si ieiunus quis ea bibat. Fuisse multis homi-
 nibus olim morem ut ieiuni biberent & potus uini ante
 cederet cibos meminit Plinius: nec eum morē ita teme-
 re arreptum, sed causam & originē sumpsisse narrat sub
 Tyberio Claudio Cæs. à quorūdam peregrinorum pla-
 citis medicorum, nouitate aliqua sese commendantiū.
 Sed probabile est etsi ilico sanguinis creandi causa sit ie-
 iuno stomacho uinū sumptū, eundem tamen sanguinē

Lib. 2. de
legibus

In eom
sup 28.
Apho.
Hippo.
particu. 6

Li. 14. de
caultimo

DE RATIONE VICTVS SAL.

Lib. 2.
de legib.

li. 2. et 6
de legib.

In lib. de
somno et
uigilia

lib. 2. de
legibus

minime firmum, sed fluidum & labile futurum. Omne autem uinum pueris negandum usq; ad annum ætatis decimumoctauum, Plato suauit. Id enim esse ac si ignem igni in corpus animamq; suggeras, antequam ipsi uiri effecti labores subire incipiant. Furiosum nanq; habitum iuuentutis cauere oportet: quod uir ille diuinus de uino præcipit, idem intelligere possis de cærealibus istis potibus onibus factis è ualentiore materia ac acrimoniam tempore adeptis, sic, ut agere rapereq; mentem animumque ac debilitare corpus possint. Qui tamen exactiorem cogitationem curamq; suscipiunt iuuentutis curandæ, purant non puram offerendam puero aquam, sed uino q; maxime dilutam, aut certe cum iam accesserint anni plusculi dandum uinum debile, idemq; paucum. Nec eo solum contentus fuit Plato, pueris ut ipse uinum demeret, eo quoq; progressus est, ut negaret uinum uiro & mulieri porrigendum, qua nocte liberis creandis dare uellere operam. Semen nanq; redditum ab homine resecto largiore potu uini existimauit inutile futurum. Etsi illud utique coalescat, tamen uerisimile uideri uoluit ebrius de se procreare foetus inæquales, instabiles, obliquos tam membris, quam moribus. Qui enim uino repletus est, inquit, rabie tam corporis quam animæ concitatus quouis & trahit & trahitur: hæc enim in corpora nascuntur: & hæc trahata, illic imprimitur, unde peiores inde nascuntur: & hæc tenus quidē ille, haud malis usus rationibus. Sed & uetuit Aristoteles dandum uinum nutrici infantis, omnium certe minime censeo ipsi dādum nigrum, ualidum, simul enim cum lacte infans naturam & ingenium nutricis creditur haurire. Ut ad Platonem redeamus, hic & ab ebrietate & pleniore uini usu arceat iuuentutem, moderatum tamen usum cōcessit usq; ad annum tricesimum. Sed quum ad quadagesimum annū uiri perueniēt, tunc in conuiujs liberius discumbentes, quum alios tum Dionysium ad sacra senū & ludos inuo-

cent, qui hominibus uinum quasi remedium aduersus senectutis duritiã est largitus, ut reuiuiscere uideamur & mœstitiã nos obliuio capiat. Sed de uinorum generibus plura diceremus argumento sumpto à sapore, & nominibus, & alijs quoque: uerum hæc uidebantur ad præsens satis. Quamuis de modo ipsius potandi postea dicemus loco cõmodiore, & de facultatibus ipsius à gustatum de saporum natura tractabimus. Itemque quum de crapulæ extinctione loquemur. Nam hæc pars ad inationem est quodãmodo referenda. Vini quoque commodorum aptior mentio fiet, quando de affectionibus animorum agetur. Ad præsens autem satis esto naturã & notionem quãdam uinorum generalem fuisse comonstratam. Postremo scias omittendam esse potionẽ uini foeculenti, foecis ea natura ac uis est ut descendentes in dolia possit necare. Est enim uis quædã foeci, quæ nitro, ut siccata recipiat ignes ac perflagret sine alimento: ex quo conijcimus uina foeci propinqua plurimum feruoris concipere. Annotauit Macrobius, uina circa mediam dolij partem esse meliora, oleum in summa, mel in ima parte, causis etiam quibusdam ab eo propositis.

In 7. Sa/
turnal.

Cap. XXXVI. De zytho quam & ceruisiam uulgo uocant.

Potiones ex fruge conficiendas partim carentia & inopia uini suaserunt, partim uoluptas, ut uarietate gratiaq; potionis gustum recrearemus, partim etiam ualetudinis respectus effecit. Ad multas enim res utilis habetur zythus: nec dubito, quin si priscis illis rei medicæ scriptoribus cognitum fuisset ipsius artificium cocturæ, quomodo apud nos apparat, tum saporis gratia, tum utilitatis quoq; haud eã stilo suo præterissent. Nec Germanorum modo & Gallorum, sed Aegyptiorum zythi usum ac primum fuisse inuentum ex multis uetustis autoribus constat, quo minus me testium intelligas urgeri quærendorum inopia. Et quamuis diuersus

DE RATIONE VICTVS SAL.

fit coquēdi modus, id tamen est perpetuum, ut quo ex firmiore materia sit siue zythus, siue alia quæuis portio frumentacea, tanto ualentius eam alere. Zythum autē uoco portionem ex fruge factam, etsi non dubito diuersum esse confectionis modū hodie nostræ gentis, quā̄m olim ubiq; fuerit. Quia tamen materia eadem, nec ceruuisiæ uocabulum apud antiquos probatosq; scriptores inuenio, patietur nostra ætas æquo animo, sicuti spero, me nomē zythi indere potioni isti nostræ cereali. Quamquam nō tam ego uocabulum id impono, quā̄m ostendo ob materiæ conuenientiam & elixationis modū potius admittendum, q̄ nouitium & barbarum passim recipiendum. In zytho igitur coquendo si salubritatis habere curam uolumus, haud ita magnā copiam siliginis hordeo miscbimus, quod crassiciem & lentorem in se plurimum habeat siligo, quā̄uis permixtione surfurum non nihil attenuetur crassities & gluten, lentorque quasi dissipentur: quo etiam confert hordei natura, quod tenui succo sit abstergentiq; facultate. Conuenientior etiā erit ex tritico factus zythus robustis, & ab ægrotatione longā, maciæue multa referendis. Quod si quis zythum non ualenter nutriendi, sed sitis restinguendi simul & refrigerandi causa uelit, (ut fere solet præcordijs æstuantibus, aut in ardorib; caniculæ) poterit hic hordeo zeam permiscere, uulgo speltam: nam hæc mediam quodāmodo nutriendi potestatem habet inter triticum & hordeum ut Dioscoridi uidetur. Cui uero zytho plurimum inditur auenæ, debilioris adhuc euadit nutrimenti: zytho addenda lupi salictarij copia, lupulum uocant, mundare siquidem sanguinem creditur. Miror cum Symphoriano Campegio Mesuen reponere lupulum inter herbas ad frigus declinantes, Campegius respondet uires florum, quas in zytho ostendant satis manifestare calorem suum, quibus rebus, inquit, grauitas etiā odoris assentit. Ego rationem apertiolem affero, quare

In lib. cui
titu. horti
gallici.

lupus salictarius inter calidas herbas reponatur, quod fermen eius sit amarissimū, proxime flos quoque, modo cuncta uehementer amara sunt participantia caloris & siccitatis ex decreto Galeni. Esse autem lupum salictarium, qui quasi per diminutionem lupulus dicitur, multi ex Plinio coniecturam eliciunt à modo nascendi. Spon-
 te nascitur ad salicta plerunque, & quod in condimen-
 tum uenit ciborum. Quæ quoniam passim recepta est
 opinio, quamuis manifestiorem rationem curiosus ali-
 quis desideraret, habeatur à nobis lupulus in pristina si-
 gnificatione sua, donec succedet, qui ueterem redargu-
 at opinionem certis euidentiisque rationibus. Cæter-
 rum ne culturæ forma & moduste abducant à uulgari
 opinione, lupulum ex agresti fecit hortensem industria
 diligentiaque humana, ut alia plæraque. Postremo tibi
 obseruandum relinquo, ut zythum non nisi probe co-
 ctum bibas & clarum, alioquin flatus excitabit, & pun-
 cturas in uentre, & forsitan affectionem colicam quo-
 que. Obstruet præterea uiscera, & calculos pariet, nec
 etiam recens nimium sit: nam easdem affectiones crea-
 bit cum turbida, nec etiam eo uetustatis perueniat, do-
 nec saporem acetosum contraxerit, stomacho enim &
 neruis tum quidem maxime nocebit, quum alioquin
 omnes potiones frumentacæ id mali proprium habe-
 ant, ut Dioscori. opinatur. Quam ego etiam rationem
 inuenio, quare debilius officio membrorum præsertim
 pedum fungantur à yythi, quam uini potione ad æbrie-
 tatem adacti. Frugum tamen potum alere neruos Plini-
 us est autor.

Lib. 4. de
 facu. sim.
 modi. &
 7. demer-
 curandis

Lib. 2 1
 ca. 1 9

Li. 2

Li. 2 3 3
 ca. 1

Cap. XXXVI. De saporibus tractat generatim.

Stomacho conferre, quæ modico sunt sale resperfa
 præter Celsi traditionem, experientia manifestè
 confirmat. Plurimum autem solita asseruataque
 in longum tempus duræ sunt conctionis, macilentis &
 gracilibus hominibus præ cæteris inidonea magis, ualde

Lib. 2,
 ca. 2 3.

DE RATIONE VICTVS SAL.

In lib. de
tensu &
tensili.

Lib. 3. de
facul. ali.

De hoc
Pli. in 10
li. ca. 65.

li. de lōg.
et breuita
te uitę

enim exiccāt huiusmodi cibi, qua ratione oculis etiam
aduersantur, quum ipsi cōtrarię sint qualitatis, aqueę
nimirum, iuxta narrationem Aristotel. Pręterea cibi om
nes sale durati acumine suo uellicant & mordent sto
machum, unde exhalantur fumi petentes oculos & ru
boris uestigium ipsis relinquentes, unde uidemus deco
ctores salis oculos plęrunq; rubros habere. Omnes au
tem cibi pituitosę substātię magis sunt utiles in paucos
dies sale conditi, ceu fuilla, iuniorum animalium, sed in
florenti ætate & pingues, pisces item, maxime quibus
pingue & glutinosum aliquid inest. Porro quę sicca na
turę sunt corpora salis conspersione exarefacta, cibo
sunt inutilia Galeno uisa. Decoctio longior salsiorem
plęrunq; reddit cibum, si uel aqua optima coquatur so
la. Remedio est, si in aliam aquā cibū ipsum trāstuleris,
quod quo sæpius feceris, magis atque magis remittetur
salsedo, quamuis cibus ipse tum ingrator gustui, tum
cōcoctioni reddatur ineptior. Salsissimus est sal, qui sic
cissimus, ad absonia tamen & cibum utilior, qui cito li
quescit, habebit & hic minus amaritudinis. Fossilis sal
quod à terrestri materta sit, durior est & densior, minus
calidus est, minus etiā subtilium partium: efficacissimus
tamē habetur fossilis candidus, æqualis, nec lapidosus.
Oseruatum etiam est falsuginem maiorem reperiri in
supremis fluctuum puteorūque partibus. Solent inter
dum etiam salgama in itio mensę sumi ad appetentiam
excitandam, tum ad deiectionem commodiorem. Va
lebunt eo oliuę, capparesue loti: nam salgama quę ex
caule fiunt, omnium sunt inutilissima. Feruntur falsa
quęq; stimulare Venerem, multiplicari etiam foetum
soricum uidemus in nauibus sale onustis, quod laben
do salem animal illud plurimum fiat salax. Dulcia por
ro omnia pinguedinem aliquam confunctam habentia
laudat Aristote. tanquam amica sanguini, maioremque
sortita familiaritatem cū corporibus nostris, Augescūt

enim corpora dulcibus atq; pinguibus, & potu, inquit Plinius: contra, minuuntur siccis & aridis. In quam sententiam scribit Aëtius asciscens sibi uetustum quendam philosophum testem Philagrium nomine, quod dulces lib. 5. ca. 134
portiones duplicem nobis afferunt utilitatem. Alteram quod iucunditatis gratia à natura auidius amplexantur. Ventriculus enim placidæ rei occurrens ac circumstantiam facilius subigere cōficereq; potest, præsertim si moderate afferantur dulcia. Alteram, quod ægritudini facilius resistunt uim ipsius cōtraria quadam qualitate obtundendo & facultatem animalem suscitando confortandoque ad imperum morbi facilius sustinendum, eoque mortales omnes dulcedine potus alliciunt, sed uini præcipue & mulsi, hæc ille. Quin Hippocrates ipse quoque uult cibum suauem, ut modo paulo sit deterior, præferendum tamen minus suauis. Non id quidem gratificandi causa ægroti solum, sed ualitudinis quoq;. Quæ enim cum uoluptate assumimus, ea uentriculus auidius apprehendit & melius perficit. Possit enim hoc pacto cibus melior seipso fieri adiunctus cibo potuique boni succi. Sed aduertere tu debes, quod Aëtius statim dixit moderate offerenda dulcia: nam si nimis copiose ipsæ uescamur, facile corrumpentur, & in bilem conuertentur, præsertim in calidis corporibus testante Gale. Omnia quippe dulcia cōmuni quadam ratione lædere splenem & hepaticum, quum alijs, tum Oribasius obseruauit. Mali remedium addit, si condiantur admixtione alicuius nec diuersissimi saporis, nec etiam assimilimi. Sed & dentes læduntur ab esu simplici dulcis cibi potionisque, omnium uero maxime à lactis & ficuum esu, testante Aristot. Magis adhuc ficuum, quod lentore suo gingiuis adhæreat, seque præ mollicudine nimia inter dentes insument, & putredine calore suo cito efficiant. Forsitan & ob granorum suorum duritiam dentes celeriter effatigant, quum manducantur conficiunturq;. Confirmantur autem dentes ace

Aph.
38. par. 2

Li. 2. de
facul. na.

Lib. 3:
Euporast.

Probl. ubi
Secti. 2

DE RATIONE VICTVS SAL

- Li. 15.
ca. 27. to debili, sinapi & eiusmodi rebus. Scias saporum genera me non exquisitè distinguere: nam si Plinio assentiamur lac non erit dulcis, sed lenis saporis, ut ipse fingit. Alterum est genus, inquit, in quo sit & alienus quidem, sed & suus quidam sapor & peculiaris, ut in lacte. Siquidem inest ei (quod tamen iure dici non potest) dulce & pingue & suaue, obtinente lenitate, quæ ipsa succedit in saporis uicem. Laudatur iridè & alias ab alijs aqua nullam habens qualitatem saporis, & tamen Dioscorides aquam dulcem dixit suo quidem ille ritu, γλυκὴ enim quodcunque potu amabile illi significatur. Porro dulcium suauiumq; saporum discrimen ab exēplo uini & multum agnoscas si Macrobio uolumus accedere. Multum omne ostendit dulce, uinumque recens, sed procedente tempore uinum fieri suaue, id quod quibusdā etiam malis usu uenit, piris, oliuis, uuis, moris, ut Theophrastu uerbis narrat Galenus. Id autem maxime accidit, quum coctionem legitimam siccitate tempestatum caloreq; solari consequunt. De dulcibus rebus diximus quantum compendij nostri ratio sinebat, parcius adhuc de reliquo genere saporum dicturi, quod promptum sit unicuique naturam saporum cognoscere ex Galeno & alijs. Contrariam à dulci sapore naturam obtinēt austerus, acidus, & acerbus: hi tres frigidi, ille calidus miti caliditate, non exquisita, ut amara. Quantoq; quid calidius, eo euadit dulcius, donec amarorem acquirat: cōtraria ratione, quanto quid austerius, acerbius, acidius, tanto frigidius. Habent tamen cibi horum trium saporum uim astringendi ostium stomachi, ac catenus appetentiam excitandi. Acres uero saporis omnium sunt calidissimi, proprie autē ea licet appellare acra, in quibus uehementem comperimus acrimoniam, cuiusmodi sunt, piper, allium, cœpa, nasturtium, mel etiā uetus. Et hæc quidem de saporibus, nunc de ratione condiendi cibi dicemus.
- lib. 5
- lib. 7. Sa.
tur. ca. 7.
- li. 2. de fa
cult. alim.
- Ex li. 2.
& 4. de
facu. sim.
medi.

Cap. XXXVIII. De ratione condimentorum.

IN undecimo libro naturalis historię Plinius, & in Ca: 53
 septimo libro Saturnaliorum Macrobius docent
 utilissimum esse simplicem cibum homini: saporum
 aceruationem esse pestiferam, & condimenta pernicio- In 1. c. 3
 siora. Accedit eo quoque Celsus: condita omnia dua-
 bus de causis inutilia sunt, quum & plus propter dulce-
 dinem assumitur, & quod modo par est, ægrius conco-
 quitur. Disputatque in hanc rem diffuse uarieque Ma-
 crobius & collatis utrinque argumētationibus tandem
 ceu arbiter quidam honorarius sententiam dicit. Qui-
 bus omnibus breuitatis studio prætermisissis, meam sen-
 tentiam paucis absoluam. Ac primam quidem dico,
 quum sua quibusque saporibus natura sit & gratia, cer-
 tis etiam suum fastidium ad primum statim gustatum,
 ut amaris & ualde acribus austerisque, alij ut non ad pri-
 mum ilico gustus occursum satietatem sui creant, ita
 post aliquam manducationē sunt nobis fastidio, ut dul-
 cia quæque. Quidam saporis etiam propemodum nul-
 lius euidētis acrimoniæ sensum reddunt, sed mollicie
 quadam sua uidentur insipida. Hos ergo saporis tempe-
 rare prout sua cuique natura fuerit, nihil erit absur-
 dum. Dulcia quomodo condiantur ut grata sint ori,
 præcedenti capite est dictum. Amara & acra austerasque
 dulcore quodam mitigare oportet. Quæ insipida gustu
 cognoscimus, acri salsi uel austeri saporis uarietate com- L. b. 2. de
facul. ali.
 mendat Galenus. Et hæc de saporum mixtura genera-
 tim dicta satis sint. Nam omnium uarietates condimen-
 torum reddere Apicij fuerit aut Sanctæ. Summa sapo-
 rum igitur coaceruationem intellexit Plinius, quum
 multigenis saporibus cōfunditur cibus: non modicam
 damnauit saporum uarietatem, quæ non gulam irriteret
 uidelicet, sed tamen quæ palato se gratiorem offerat, id
 quod simplex sapor non præstat, aut si præstat, paritate
 tamē sua cito satietatē tædiūq; affert. Nisi forte Plini. per

DE RATIONE VICTVS SAL.

Lib. 1. de ciborū fa. saporum coaceruationem intelligit multitudinem ob-
 soniorum uarium referentium saporum. Quod si ita, ni-
 hil equidem repugno, sed habeo Paulum Aeginetam
 iuculentius rem docentem, sic enim ille: Summopere ue-
 ro uitanda est alimentorum uarietas, præcipue ubi con-
 trariæ fuerint eis facultates. Nam quæ sic ingeruntur, co-
 ctioni resistunt. Exempli causa scribit Auicenna, nõ esse
 edendum lac cum rebus acetosis, nec pisces cum lacte,
 1. Fcn. 3. possis enim à frequenti horum usu non immerito formi-
 dare morbū tibi accessurū, lepram præcipue. Sed quod
 dicit raphanum non esse comedendum cum pane siligi-
 neo, nec hunc etiam cum carnibus uolucrum, ne-
 scio quam rationem habeat, nisi quod se refert ad popu-
 los Indiæ, quorum sola uidetur experientia contentus
 rem recitasse. Sed & lac cum uino copiose sæpiusque in-
 gestum, possit fieri lepræ causa, narrante Aristotele in
 Topicis opinor. Sunt enim contrariæ effectio num, ui-
 num uelocis penetrationis, illud pigræ tardæque. Item
 si uariæ sint substantiæ cibi, ut pisces & carnes. Nocebit
 & ob hæc rationē multus crassi zythi potus intermixtus
 largiori potioni uinorū: iam ipsius coquendi uarius mo-
 dus obest quoq; ut si in eadem mensa multi sunt elixi,
 frixi, & assii cibi, sæpius alterne ministrati, liquidi aridi-
 que. Huius saporum condimentorumq; uarietatis inu-
 L. 2. ser. Saty. 2. tilitatem ipse quoque Horatius his uersibus denotauit:

At simul assis,

Miscueris elixa simul conchylia turdis

Dulcia se in bilem uertēt stomachoque tumultū

Lenta feret pituita, uides ut pallidus omnis

Cœna desurgat dubia.

Marsilius Ficinus, & alius quidam studiosus tradendæ
 dietæ ternarium ferculorum numerum tibi cōcedunt,
 ægrè admissuri quaternarium. Necesse enim est malam
 sequi concoctionem distributionemq; cibi ad multitu-
 dinem ferculorum. Nam sicuti uerbis Celsi est significa-

tum auidius & copiosius assumuntur cibi sua uarietate irritantes, ex quo iā naturæ ad concoctionē perficiendā exhibet difficultas: & quia alius cibus alio facilius diffi-
 cilisue substantiæ uel qualitatis suæ natura permeat, inæqualis & per hoc quoque tarda sit digestio, cibo qui posteriùs digerendus fuerat sæpenuero corrupto. Sunt tamen, ut uera fateamur, debilioribus & prostratam appetentiam edendi habentibus cibi exhibēdi uarij ex sentētia Celsi post Asclepiaden, & Aetiij. Adiungit Aetius optimum apparatus ciborum, qui que ultra dulcedinē etiam illicere appetentiam irritareq; possint, frumenta/cei in primis generis, ac multi alimenti. Si tamen uires ægroto sint & cupiditas edēdi, nulla uarietate sollicitandum putat ægrotum Celsus, Aetius mensurā ciborum obseruandam censet. Hic ad instaurationem uirium respexit, cautior ille paulo digestioni nullam dari uult difficultatem iam melius ualituræ, si forte per abstinentiā aliquam liceat. Quæ mala docuimus afferre uarietatem ciborum, par ratio est, cur accidant eadem quoque longius iusto cœnam protrahentibus. Namq; cruda imperfecte parumue coctis adijciunt. Sed dices forsitan, quantum igitur tu mihi spacium temporis ad cœnandū præscribis? Video Marsilium & alios tempus horæ largiri, nec etiam probo nimium breuem cœnam celeritatēq; comedendi. Accipiendus enim cibus paulatim, non de glutendus subito ac uniuersim more suum. Plinius diffi-
 culter perfici docet auide hausta quæque. Sed & satietas edendi facilius capit homines auidius ac subito cibū deuorantes, quam qui eosdem quietius edunt. Affin-
 git causam Macrobius. Quia multus aer inferit propter hiatum rictus & crebritatem respirandi. Aere igitur uenas implente subitum sequitur fastidium à præpropera satietate. Igitur circa modum mandendi, illud oportet obseruare, ut cibus quā minutissime dentibus conficiatur, utique, si difficilis concoctionis habeatur, magis

Cels. in 3
ca. 6
Lib. 9
ca. 20.

Lib. 11
ca. 53

lib. 7. Sa-
tur. c. 12

DE RATIONE VICTVS SAL.

Lib. 9.
ca. 20

Lib. 3 de
fac. natu.

Lib. 1.
ca. 3.

etiam si debilis appetentia est stomachi. Ait enim Aëcius: Omnia autem, quæ exhibebuntur eiusmodi esse conuenit, ut facile deuorari possint, quæ enim multa commanducatione indigent, iniucunditatem quandam afferunt, & appetentiam ciborum auertunt: & cibus ipse quauis imperfectam ac modicam omnino, aliquam tamen ut in suo genere æstimandam digestionem consequitur in ore ipso. Sic enim Galeno uisum. Nec in mandendi more tantum nos sædara quadam mensura utemur, sed bibendi quoque, proderit & hoc ualeitudini. Potio namque raptim uniuersimque facta uentrem minus humectat & continuo uesciam adit. Potio autem exigua facile uincitur & concoquitur, ex quo diutius in uentre moram trahens diutius humectare potest, haud aliter, quam pluuia aquæ confertim ruentes humum saltem abluunt ac ilico decurrunt: quæ uero sensim distillantur, ab humo imbibuntur multo melius, & ad prouentum è terra nascentium plus faciunt. Ita quoque portio paulatim ingesta à poris corporis nostri accipitur, poris, inquam, ualorum omnium internorum. Annotauit etiam Celsus, potionibus subinde cibo intermixtis alium solui, contrarios esse effectus potionis exiguæ, sed adhibere quum quis quantum cibi fuerit assumpturus, cœpit. Causam licet non explicet, facilis tamen est inuentu, quoniam cibus permixtione potionis mollior factus facilius per membra deseruientia nutritioni peruehitur, præsertim quum cibum natura uel potestate siccum sumimus. Conuenit tamen plusculum spacij interponere statim à comestione, priusquam bibas, id enim magis naturæ uidetur congruere. Nanque uerisimile non est eodem ac breui temporis momento infestari naturam esurie sitique simul, eo quod hæc irriteretur à calore, illa sitimuletur à frigore interno. Sed nec largior debet esse portio, qui cibus interponitur, alioquin impedit concoctionem, succedit enim simile quiddam, quale solet in

fundentibus nobis sæpius aquam in lebetem feruentē,
nam tum hebetabitur caloris vis in coquendo. Compa-
ratur enim cōcoctio ciborum elixationi à Galeno post
Aristotelem. Excogitauit tribuitq; nobis natura liquo-
rem potus tanquam uehiculum cibi, deinde ad firman-
dum robur dedit: uinum autem potissimum concessit
eadem ad sanguinis boni multiq; creationem, non au-
tem ad inutilem uoluptatem & uirium extinctionem.
Quia uero de cibi potusque permixtione commoda
diximus, illud non est omittendum quod nonnullis ui-
detur rectum, ut uinum subtile ualensque sumamus iux-
ta cibum crassum, durum, ac frigidū natura, & ut rur-
sus cibi calidioribus digestioniq; magis parentibus ui-
num adiungamus debilius. Quæ ratio si stabit, ualentio-
re utemur uino iuxta carnē bouillā, q̄ pulloꝝ gallinace
oꝝ: itemq; iuxta pisces, q̄ carnes animalū terrestrium.

Li. 4. me
teorolog.
& li. 3. de
natu. fac.

Cap. XXXIX. Quoties quandoque per diem su-
mendus sit cibus.

Scire te uolumus cœnam accipi à Festo Pompeio re-
liquisq; probatis autoribus pro accubatione ad mē-
sam, siue uespertina sit ea, siue meridiana. Diuersum
omnino fuit usus priscæ & obsoletæ uetustatis, quàm
deprauati usus nostrorum temporum, ut cœnam dice-
rent, quàm nostri prandium, uespernam, quam hodie
cœnam uulgus intelligit. Nos hæc saltem annotauisse
satis habentes, cœnæ uocabulo promiscue utendi liber-
tatem nobis sumimus, necessitatem usurpandi sermonis
sequentes. Cœnæ tempus igitur certum statumque præ-
finientes, uix scio an faciant ex usu ualitudinis. Tum
quidem cibus recte sumitur, quū appetitus legitimus
adest edendi Sumendus igitur natura ipsum appetente,
nec retardanda cœna post multam esuriem: lōga enim
inedia humores creat putridos & bilē auget. Idem quo-
que facit sitis diuturna. Iuuat hic recensere quæ Plinius
in hanc rem scribit, desumpta ex Timæo Platonis. Ait

Lib. 22
natu. hist.
ca. 24

DE RATIONE VICTVS SAL.

- enim in lassitudine proniores nos esse ad iracundiam & in siti. Ergo & hæc animi asperitas seu potius animæ dulciore succo mitigatur. Lenit transitum spiritus & molliores facit meatus, ne scindant euntem redeuntemque. Experimenta in se cuique, nullius non ira iustusq; tristitia. Omnis animi impetus cibo mollitur, ideo obseruanda sunt quæ non solum corporum medicinâ, sed & morum habent, hæc ille. Et sunt qui uelint canes & sues statim à partu lactantes non aliam ob causam magis furere, quàm ob maciem & nutrimenti diminutionem: itidemque gallinas ouis suis incubantes furere, quod multam inter incubandum sustineât inedia. Omnium autem maxime læduntur inedia, cenfore Baleno, quorquor corpora calidi sunt & siccî tēperamenti, siue ea talia sint ex prima origine, siue ex uictu & immodico labore, & animi perturbationibus & regione, & cœli statu. Sunt tamen corpora crudo succo abundantia inediæ tolerantiora: senes autem quâuis ieiunium diu ferant, metu tamen syncopis sæpius sunt reficiendi, maxime qui extremam attingunt senectutem. Contingit enim ipsis, ut per exempli similitudinem probat Galenus, quale lucernis pene extinctis accidit, quæ continuam exigunt olei suffectionem, multam autem & subitariam simul nequeunt sustinere. Et in com. super Aphorismum sequentem, comparat calorem senû igni modico, cui si superiicias magnam struem lignorum, periculum sit, ne ignis suffocetur. Tutius enim erit, inquit, imbecillo seni exiguum dare ter die: causa tamen syncopis effugiendæ sæpius cibo reficientur. Semel etiam cibandi morem interdium uel deo à plerisque olim obseruatum, per hyemem maxime. Hippocrates tamen siccum habentibus uentrem indulget prandium, nec id tamē copiosum, idem etiam siccum sine carne, sine potione sumendum monet Celsus. Attamen stomacho non admodum ualenti existentibus bis concedit cibum per diem, sed qui facile cōcoqui possit.
- Intelligas
dulcē suc
cū hęc ef
ficere, nā
ꝑ bī spūs
possit cō
fusionem
uerboꝝ
sensus pa
rere.
- Lib. 10.
methodi
medendi.
- Li. 12. de
mor. cur.
- Hipp. A-
pho. 13.
lib. 1
In comē.
super 13.
Apho.
Hip. li. 1.
- Lib. 5. de
sani. tuen.
- Aph. 13.
lib. 1
Li. 3. de
rati. uict.
- Lib. 1:

Hipp. docet semel cibū per diē assumptū maciē afferre, Lib. 2. de
 siccare, uentrem sistere. Et alibi ostendit imbecillitatem ratio. uic.
 accidere semel per diem cibo relictis, & in urinæ reiecti
 one difficultatem ardoremq; sentire, maxime si id præ Lib. codē
 ter consuetudinē fiat. Os item ipsis salsum uel amarum
 fieri, tremorem membris aduenire, nec ita posse ipsos ci
 bum acceptum concoquere, quā si fuissent bis cibati.
 Quanquam hic, sicuti alibi quoq; plurimum momenti
 repono in consuetudine ab ineunte ætate suscepta per
 omnemq; uitam continuata. Sed dubitatur à multis cœ
 na ne largior esse prandio debeat, an contra. Tractauit
 hoc argumentum singulari libello Odu Patauinus uir
 eruditione celebris, ac eādem eo euadit, ut uelit cœnam
 esse copiosiore prandio debere. Rationes autem plu
 res affert efficaces: earum duæ sunt probabiles, prima,
 quod dupla propemodum temporis pars inter coenā
 pridianam ac prandium sequentis diei intercedit, quam
 inter prādium & coenam eiusdem diei, ex quo fit, ut fa
 cile intelligamus naturam magis sufficere concoctioni,
 sumpto uidelicet satis amplo spatio temporis. Altera
 ratio affertur, quod quum à coena plærunque cubitum
 eamus, poterit & ipse somnus conferre ad concoctionē
 meliorem. Sed quod ille omisit, profuturum uidelicet
 ad tutiorem conseruationem sanitatis, id me nō pigebit
 te commonefacere, ut ne quis dormiat statim à coena,
 sed molliter deambulet, & circiter spacium horæ uigi
 let, alioquin metuere sibi poterit à futura postridie de
 stillatione capitis. Adhibet etiā Odu exceptiones quas
 dam: Prima earum est consuetudinis diuersæ, à qua si ue
 limus abducere senes præsertim aut ualeudinarios, me
 tus erit, ne plus offendamus, quā proximis. Tantaque
 est consuetudinis uis, ut utrosq; uelit periclitari Celsus, Lib. 1.
 & eos qui semel, & qui bis contra consuetudinem per
 diem cibantur. Eximuntur etiam ab Odo Patauino qui
 noctu sunt laboraturi uel peregrinaturi. Nam ij com

DE RATIONE VICTVS SAL.

modis digestionis, quæ à somno & quiete sunt, coguntur carere. Tertij sunt, qui ex oculis laborant, maxime si cibis utantur difficilis digestionis. Tum enim necesse erit multos uapores ad caput transmitti & ad neruos opticos. Est & sympathia quædam oculorum & stomachi de qua diximus alias in opere nostro: quare fuerit inutile repetere eadem. Ego certe quid in hanc rem statuam, uix inuenio, sed si qui bono sunt temperamento, & labores fortes per diem subire consueti, hisdem ego suaserim largius prandendum. Nanque natura eorundem & digestionis ciborum, & excernendo humori abundantia satis ualet, si tamen ijdem salubriter agere uitam uolent, labori parcet statim à prandio. Nam uacua uena, inquit Galenus, non tantum semicoctum succum, uerum etiam omnino rudem & incoctum uentriculo nonnunquam præripiunt, quum à cibo statim laboratur. Qua de causa grauissimis quoque morbis tandem corripiuntur, ratioque ad iustam perueniunt senectutem. At hæc uulgus ignorans beatos illos de corporis robore prædicat. Et paulo post: Enimvero & graues altique somni qui defatigatos arctius solent compiecti, quum concoctionem ipsam mirifice iuuent, multum afferunt momenti ne à prauis edulijis damnum accipiatur, & de hoc etiam superius diximus. Certe mea sententia biliosi omnes & graciles copiosius cœnabunt, faciet hoc ad implendum corpus, & ad somni conciliationem, dummodo cibus sit humidus nec difficilis concoctionis: pituitosis tamen & mulieribus cibum omnem & cœnam præcipue suaserim sicciorem, tum uero etiam parciolem, alioquin plurimum colligent excrementorum, & mane distillationibus corripientur. Pueris autem ob humoris abundantiam suaderemus cibum sicciorem, sed hoc pacto impediatur incrementum ipsorum, si uera narrat Galenus. Senes prouectioris ætatis moderate calidis & humidis perpetuo fouebimus. Audisti rationes, quæ nati

Lib. 1. de
facul. ali.

Operas
agrestes
hic intelli
git autor

Hippo.
Aph. 1. 6.
lib. 1.
In com.
sup Poly
bū Gale.
Lib. 3. de
cau. sym.

hi in hanc sententiam de largiore parciorue cibi partione uidebantur dicendæ, quibus plura interferere poteram: sed partim intelligo parcendum prolixitati nimix, partim fateor me imparem multo tantæ controersix dirimendæ. Itaque penes doctiores ius & arbitrium huius litis discutiendæ tollendæque esto. Nos multum contulisse ad rem nobis uidemur, si per trāsennam (ut dici solet) tam inexplicitas controuerſias monſtrauerimus, diligentior qui forte erit, otium sibi paret scriptores quouſque conſulendi, aut ſibi met ſit conſultor, ſi modo ſibi doctrina & iudicio uidetur ualere.

Cap. XL. Generales quædam ciboꝝ obſeruaciones.

S Tomachum habentes calidū natura teſte Galeno, melius cibos concoquunt, quā appetunt, multo magis quæ dura ſunt, & non facile tranſmutationi obediunt. Nam facile tranſmutabilia in ipſo corrupuntur, gaudetq; ſtomachus eiſmodi calidis cibus & potionibus, nec à frigidis ullam percipit noxam, ſi modice ipſis utatur: quæ ratio eſt quare ſtomachus cholericus melius concoquit bubulā carnē, q̄ piſces ſaxatiles. Profert cauſam Macrobius uim nimiam caloris, quæ ſi idoneam materiam ſuſcipit, eū ea libere cōgreditur, & cito tam in concertatione conſumit, leuem modo præterit ut latentem, modo in cinerem potius, q̄ in ſuccum uertit, ut ingentia robora in carbonnū fruſtra lucentiaque uertuntur, paleę ſi in ignem inciderint, nihil ex eis reſtat niſi cinerem uidere. Sumpto igit̄ argumento à contraria ratione concludit̄ frigidū habentibus natura ſtomachū abſtinendū eſſe ab eſu multo ciboꝝ natura & poteſtate frigidorū, ceu carnis bubulæ, ſuillæ, piſciū, caſei, holerū mollium: parciusque edendum. Nam eſi frigoris natura eſt elicere appetentiam edendi, unde fit, ut accolæ maris & ſtuiuorum edaciores fere reliquis habeantur, tamen quia ſtomachus debilis eſt, difficultatem concoctionis parcitate cibi facile iuuabimus. Cæterum

In arte
medic.
ca. 624

t. de ſae.
alimen.

In 7. Sat.
ca. 5

DE RATIONE VICTVS SAL.

habentes stomachum mala temperatura affectum con-
traria non similia appetunt, quemadmodum naturales.

Cap. XL. Quomodo apparandus sit cibus, & in
eam sententiam quædam obseruatione digna.

Cliborum apparatus & supellex omnis munda niti-
daq; esto, & si fieri possit in fictili uase coquito ci-
bum. In antiquis enim caldarijs patinisq; cocta ni-

dorem quendam acquirunt, nec parem saporis gratiam
habent cum his, quæ in famijs sunt aut alias nouis de-
cocta uasis. Vtiq; si aluo stricta eris, ne coquito cibum
in ferreis uasis, inesse enim ferro astringendi uim tradit.

Aetius li.
2. ca. 93.

In quâ se
tenet, facit
Gale. in
com. sup
Apho.
28. lib. 2

1. de sani-
tenda

Lintecolum, catinus, quadra, urceus, cultellus mundus,
nitidus, politusq; esto. Ita quidem inuitabitur appeten-
tia, roborabiturq; uis digerendi. Nescio enim quomodo
nostræ naturæ familiaris & amica est mundities: eoque
magis inuisa spurcicia, quo sanguis ipse purior subtili-
orque fuerit. Immunditiam contra uidemur ab ipsis in-
cunabulis horrere, suadete iam tum natura, quod non
dum ualet ratio. In cuius confirmationem libeat histo-
riam accipere Galeni his quidem uerbis enarratâ. Ego
puello quodam totum diem irato ploranteq; ac immo-
dicè se inordinateq; iactante, nutrice ipsa omnis consilij
inope deprehendi quod offendit. Quippe ut neq; papilla
in os immissa, neque à nutrice prolatus, si forte meier
re aut aluum exonerare uellet, lenitus est, sed nec quum
ab ulnarum agitate reclinari cœpit, aduertit autem tum
lectû, tum inuolucra, tum uestes ipsas sordidiores: Præ-
tereâ puellum ipsum immundum atq; illotum lauare
detergereque iussi, tum lectulû mutare ac uestem omnē
tersam mundamque præbere, quibus peractis, protinus
ab immodico agitate conquieuit, ilicoq; dormiuit, non
suauissimo modo, uerum etiam lōgissimum somnû.
Et hætenus quidem de cibo & potu: proximum est, ut
de somno & uigilia dicamus.

Cap. XLII. De somno & uigilia.

Somnum & uigiliam, si bene partiamur, Galenus
 credidit admodum ualentes uires habere somnum
 uidelicet cibum concoquendi, uigilias digerendi,
 utrunque horum necessarium abundantibus crudo suc
 co. Paulus Aegineta paulo Iulicetius: Somnus, inquit,
 facultatis animalis requies est utili quadam humiditate
 cerebrum madefaciens: eo si recte utamur, multa ipse
 præstat commoda. Cibum enim elaborat, humores ex
 coquit, dolorem lenit, lassitudinem solatur, interna la
 xat, animi uero ægritudines obliterat, rationem uiciatã
 corrigit. Cæterum optimus somnus est nocturnus, quo
 niam nox naturali humiditate silentioq; somnum accer
 sens absolutam molitur concoctionem. Post eum quo
 que plurima parte ad excretionem recrementorum in
 stigamur. Tempus autem somni definitur perfecta ci
 borum cõcoctione. Secundum somnum igitur talem,
 uigilia non inutilis, ut quæ recrementorum ex conco
 ctione deiectionẽ moliat. Aristoteles ipse putauit perti
 nere uigilias matutinas & ad salubritatẽ, & ad acumen
 ingenij somno nocturno legitime peracto. Et Cornel.
 Celsus bene cõsulturus ijs qui imbecilli sunt stomacho,
 quorum de numero magna pars urbanorum omnesq;
 pene cupidi literarum sunt. Ex his igitur, inquit, qui be
 ne concoxit, mane tuto surget: qui parum, quiescere de
 bet, et si mane surgendi necessitas fuerit, redormire. Qui
 non concoxit, ex toto conquiescere, neq; labori se, neq;
 exercitationi, neq; negotio ulli credere. Sed enim habet
 somnus quoque utilitates desiccata calore corpora quo
 dam modo irrorandi, eoq; utilis admodum, si à siti no
 cturna statim dormiamus. siue ea sit à bilis flauæ uitio
 stomachum & præcordia infestantis, siue à uini potatio
 ne nimia utilis & ob hãc rationem senibus, iuuat etiam
 somnus concoctionẽ labore aliquo fatigatorum. Nam
 graues atque somni, ait Galenus, qui defatigatos arcti
 us solent complecti, quum concoctionem ipsam mirifi

Li 12. de
mor. cur.

lib. 1.
ca. 27

In Oeco
nomicis

lib. 1
ca. 2.

Hippo.
Apho.
27. par. 5
Et ibidẽ
in comẽt.
Gale.

1. de fac.
aliment.

DE RATIONE VICTVS SAL.

ce iuuent, multum afferunt momēti, ne à prauis edulijs
 damnū accipiatur. Quippe si eiusmodi plures noctes
 ex ordine peruigilare cogas, ilico morbum incurrent.
 Lib. 4. de **U**llis igitur unicū hoc ad prauos cibos peruincēdum
 fan. tuen. datum est. Idem quoq; censet utilem somnum à balneo
 suauī, si cum otio & abstinentia aliqua iungatur. Nihil
 enim, ait, rerum omnium est, quod melius cōcoquat,
 quæ quidem concoqui possint, & quod melius malos
 succos digerat, quā somnus à balneo, modo ne quid
 maioris momenti obstet. Et paulo post: Adeo tibi so-
 mnus & causa & signum percommodum speratæ uti-
 litatis sit, uelut è diuerso non posse à balneo dormire
 Lib. 11 **n**ec causa nec signum est commodum. Implet etim so-
 ca. petul. mnus, & corpulentos nos facit teste Plinio. Vnde exijt
 Martialis illud in distichis de glire:

Tota mihi dormitur hyems & pinguior illo
 Tempore sum, quo me nil nisi somnus alit.

Apho. 3. **S**ed si modum excedat somnus itidemq; uigilia, insalu-
 Hip. par. bres habebuntur: hæc uel à calida & sicca est intemper-
 2 rie plærunque, uel ab humoris biliosi abundantia, il-
 Lib. 3. de le ab intemperie frigida & humida, uel frigidi humo-
 locis affe. ris abundantia, uel Venere nimia. Annotauit etiana
 Lib. 4. **A**ulus Gellius ex M. Varroue & alijs proceritatem im-
 ca. 12 pedi puerorum somno nimio & hebetiores quoque
 fieri ingenijs.

Cap. XLIII. De temporibus somni
 & uigiliæ.

Li. 2. p̄di **I**nterdiu uigilādum inquit Hippocrates noctu dor-
 ctio. ca. 2 miendum est, si contra commutetur, pessimum est.
 Minime uero offēdit, si quis dormiat prima luce ad
 tertiam diei partem, qui uero ab hoc tempore somnus
 est, deterrimus est. Omnium uero maxime somno absti-
 nendum, nondum prima digestionē perfecta, alioquin
 & concoctio impedietur, & calor naturalis insigniter
 hebetabitur. Sed si tamen peruigilio nocturno maru-
 ci

noue quis offensus fuit, licebit acceptā iniuriam somno
instaurare quacūq; diei hora. Quamuis autem somnus
hic sit illaudatus, meminisse tamen oportebit, ut alibi
per omnem uitam, ita hic quoque uersus illius Ouidi
ani:

Quod caret alterna requie durabile non est,

Hæc reparat uires, fessaq; membra nouat.

Si tamen fieri possit, statim à cibi refectione coherceat
tur somnus ad spaciū horæ aut eo amplius, donec sub
fidat cibus. Nihil autem aliud somnus est, quàm requi
es sicuti diximus, facultatis animalis præcipuæ. Eoque
inter signa ualitudinis affectæ habetur, si uis animæ ra
tionalis in somno uigeat laboreq;. Nocuum autē
somni cibum statim sequentis affertur à Gale. quod ca
pue malis humoribus uaporibusq; impleat. Et subiun
git, quod somni ipsi semper nocerent, quatenus ad pro
fundum & uiscera materia fluit, nisi concoquendi ui sua
plus afferrent utilitatis, quàm sit damnum, quod ex mo
tu ad interiora consequitur. Non solum autem in cere
bro ipso mali humores aceruati tales afferunt casus, sed
& in ipso ore uentriculi. Quare & in somnis magis eua
porant, quum incocti permaneant, sicuti coctiones uti
les somnos inducunt. Sed & sequi tardam concoctionē
quod uere si qv dictā à somno breuiore Galenus docuit, eoq;
parcius comedendum monet post somnum iusto bre
uiorem. Debet autem hyeme quam æstate somnus esse
longior, id nanq; temporis ipsius ratio postulat, nanq;
noctes tum sunt lōgissimæ. Tum uero etiam corporum
natura id exigit. Nanque tum sumus edaciores, maiore
igitur opus concoctione: expergefacti à somno ne sta
tim obuiō frigori nos cōmittamus, si astrictiōnē alui ti
memus. Addensat em̄ & astringit frigus calori superue
niēs, cubare nō recto, sed molliter inflexo corpore debe
mus. Hac em̄ decubitus figura fit, ut mēbia laxent & si
nuentur, id qd ad augmensū caloris & transpirationem

Inamori.

In comē.
sup Aph.
67. part.

4

Lib. 3. de
cau. syma

DE RATIONE VICTVS SAL.

ac distributionem faciliorem alimentorum plurimi arbitrantur pertinere, puluino altiori mollioriquē nitetur caput, molle cubile erit. Durū cubile astringit Celfo & Polybo autoribus: addit Polybus impediri corporum incrementum duro cubili. Supini decubitus oculis conducunt, sunt etiam causa Veneri. Auicenna putauit eos etiā dare causam apoplexiæ & phrenitidi. Credidit etiā incubitum in uentrem calorem confortare naturalem, Plinius hęc insuper decubitus formam tussi uexatis uiclem prodidit. Addit etiam Plinius, decubitus, qui fiat in latera prodesse aduersus destillationes, & autorem affert Theophrastum, celerius concoqui cibos dextri lateris incubitu, difficilius in supinis. Aliqui docēt somnum esse inchoandū decubitu sinistri lateris, dextri cōtinuandum. Obseruatum etiā est accidere somnia terrificā incubantibus in sinistrum latus ob compressionem cordis.

Cap. XLIII. Quibus modis somnum accersamus.

Corporis labor & securitas animorum somnum tibi facere poterunt suauiore longioreque, id quod nec Solomonem latuit, quando dixit: Dulcis somnus serui laborantis siue parum comedat, siue mulcum, erit & locus ipse, ubi decubueris ætate moderate frigidus, alias inter calorem & frigus medio erit temperamento, uidentem etiam ne humore proprio pituitam accumulēt locus. Erit quoque cubiculum tenebrosū aut ita saltē, ne lumē solis lunæue uibret in oculos. Profuerit quoque si frigidę aquę potio somnos antecedit, cuius loco postremo zythū porrigo nō, qui difficulter aquam ferunt, lactucam somno conciliando mirū in modum ualere in confesso apud omnes est. Ait enim de se Galenus, in iuuentute, quoniam assiduo os uentriculabile efferuescebat, æstus moderandi gratia lactucas effertabam. Quum autem ad prouectam ætatem uenisset, olus hoc contrā, quā in iuuentute somnum iam accer

Celf. in 1:
& alter in
li. de rati.
uict. priu.

Pli. i 28.
ca. 4
1. Fen. 3
Loco sta
tim citat.

Eccli. 5

Lib. 2. de
fac. alim.

sendo mihi auxilio fuit, & uinum quoque moderate sum-
 ptum somnum faciet & suauiore & salubriorē. Quod
 si quæ res animi in causa est, cur per uigilijs quis moleste
 tur. Tum quemadmodū docet Aegineta, id quod ani- Lib. 1.
ca. 98.
 mum grauat, protinus amputabimus, quatenus quidē
 licet. Deinde suavis soni auditu mens ab inquietudine
 omni reuocabitur, id quod nonnulli leni aquæ murmu-
 re conantur. Qui enim sic permulcetur somno facile ca-
 piuntur; sed intellexit Aegineta susurros saltem fluuior-
 rum, non sonos labentium ex alto aquarum. Quod si
 quis tam uehementes sonos auribus frequenter capter,
 facile in surditatē aurium incidat, autor est Plinius cer-
 tos Aegypti populos accolat cataractarum Nili plane
 surdos fieri ob uiciniam ruentium præcipitantiumque
 sese aquarum. Succedit quoque somnus celerius, si aliquē
 audiamus prolixius recitantem acri uastaque uoce. Rati-
 onem deputo quod ex illa reuerberatione & appulsu
 soni robustioris in cerebro obtusio & ceu stupor quidā
 lenis oriatur, quem comitata tædij lassitudo quietem
 somni quasi necessitate quadam imperat. Postremo pa-
 catus dormire cupiens, super cœnam abstineat à diffici-
 libus & subtilibus disputationibus, nā facile fieri queat,
 ut noctu ad mētem imago specierum conceptarum re-
 curret è somnoque excitet dormientem. Et abstinebit etiā
 placidum longumque somnum quærens à cibis multi-
 nutrimenti difficilisque concoctionis, quare piscium Lib. 1.
ca. 98.
 esum magis suadet Aegineta, quam carnis, dummodo
 prompte concoqui possint; in esu carniū magis lauda-
 uerim aues monticolas & inter domesticas pullum gal-
 linaceum mediæ ætatis. Summa cibus facilis erit conco-
 ctionis & boni chymi & nō nimij caloris siccitatisque
 particeps, quisquis somno suscitando aptus habebitur.
 Tempus autem somni legitimū definiri à peritis uideo
 octo horarum spacio, si modo satis longus esse somnus
 debeat: quod tamen generatim dixisse sufficiat, poterit

DE RATIONE VICTVS SAL.

septem ac fortasse sex horarum tempus somni necessitati naturæ satisfacere.

Cap. XLV. De inanitione & repletione.

Frequens est inanitionis nomē in ore medicorum, quum ægre apud Ciceronem reperias, sed tamen semel me reperisse puto. Plinius auunculus nomē inanitionis non fastidiuit, sed crebro est usus. Quo uero minus multa de inanitione repletioneq; dicamus faciūt, quæ superius diximus de exercitatione, cibo, potu, somno & uigilia: qui enim hæc omnia legerit, facile admo- nebitur, quæ corpus impleant exinaniantue. Repletio- nis igitur nomē si eo referamus, ut corpus ipsum succo sanguine, carne sufficienti constet, sicuti debemus: sa- tis est superius intellectum, quæ eo pertineant: quæ ta- men in unam quandam summam congeffit Cornelius Celsus, implet autē, inquit, corpus modica exercitatio, frequentior quies, unctio: & si post prædium balneū est, contracta aluus, modicum frigus hyeme, somnus & ple- nus & non nimis longus, molle cubile, animi securitas, assumpta per cibos & potiones maxime dulcia & pin- gua, cibus & frequentior & quantus plenissimus po- test concoqui. Recte, inquit, quantus concoqui potest. Nam si quis nimis copiose cibare uoluerit puerum, im- pediet uoracitas incrementum ob causam à Galeno in- Crisibus suis expressam, quoniam uenterculus duabus rebus simul perficiendis nequit satis esse, ut par sit augen- do alendoque corpori. Attigit hoc etiam in noctib. Ac- ticus Au. Gel. Præterea si quis corporibus crassis, plenis, parum exercitatis cibum copiosum frequēter porrigat, periculo syncopis reddat obnoxium, itidemq; nocebit, qui corpori impuris referto humoribus multū exhibue- rit cibum, adueniens enim alimentum non ualens à cor- pore concoqui perficiq;. Simul corrūpetur contagione infectum malorū humorū ex sentētia Hippo. Et quam- uis conueniat à satietate sequi inediā, non tamen erit

Lib. 1.
Crisium.

Lib. 4.
ca. 19

Aphorif.
lib. 2

inedia tanta, qua vires corporis periclitentur, ut inediae nomine parcitatem intelligas nutrimenti, non diuturnam admodum abstinentiam. Vnde Gale. irridet quorundam sophistarum morem qui ad quolibet affectionem plethoricam iniungebant abstinentiam triduanam prorsus omnistrimenti. Et eodem narrante Hippo. magnam semper studium habuit conseruandi fortem & uegetam facultatem naturalem, quod intelligeret, hac sibi male constante, facultatem animalem quoque debilitari deiecit. Caeterum in com. super Polybum Gale. narrat consueuisse sibi quosdam homines in dicere integram diem unius inediam per singulos menses, idque uacuandi gratia, nec tamen ipse improbat morem, quod si quid inibi mali latere deprehendisset, profecto redarguisset. Habet tamen hos effectus longa omnis inedia, ut fastidia creet stomachi, eundemque laedat, vires laefaciat & malum succum adaugeat. Vtraque igitur est ratione adhibeatur & repletio & inanitio; nam ingluuies ab omnibus partibus est illaudata, peior cibi, quam potio- nis, pessima cibi, & potionis coniunctim, autor Auicenna. Sed laudamus uinorum uim & bonitatem. Magna haec profecto est, si moderatus fuerit uini usus: contrarios habet effectus uini immoderatus usus. Super quo audiamus comparationem Galeni, nec uinum ait, aequae semper hominem calefacit, ut nec oleum semper flammam accendit. Tamen si aptissimum est ignis nutrimentum, imo si imbecillae & exiguae flammae conferunt multum oleum infundas, suffocabis eam, prorsusque extingues potius, quam augebis. Sic igitur & uinum ubi plus bibitur, quam ut uinci possit, tantum abest, ut hominem calefaciat, ut etiam frigiora uitia gignat. Quippe apoplexiae, & quae Graeci caros & commata uocant & neruorum resolutio, & comitiales conuulsiones, & tetani immodicum uini potum comitantur. Quorum unumquodque frigidum est uitium: quibus ego adiungo haud ignorata Gale. nepe tremorem ac stuporem membris & obliuionem memoriae tarditatemque mentis: quae & ipsa quoque sunt a frigore. Repletionem igitur

li. 10. Me-
tho. med.

In com.
super 16
Apho. 2.
particu.

li. de rati-
uict. pri.

li. 3. de te-
peramen.

DE RATIONE VICTVS SALVB.

Lib. 1

intelligimus eam, quæ secundum naturam sit, sicuti
 rursus inanitionem quoq;. Conuenit autem inanitione
 quoq; uariatis uicibus adhibere sublato corpore uideli
 cet in molem ac pinguedinem iusto maiorem. Extenu
 ant corpus Celso autore aqua calida si quis in eam de
 scendat, in ieiuno balneum, inurens sol & omnis calor,
 cura, uigilia. Somnus nimium uel breuis uel longus, le
 ctus per æstatē terra, hyeme durum cubile, cursus, mul
 ta ambulatio, omnisq; uehemens exercitatio, uomitus,
 deiectio, acidæ res & austeræ, & semel die assumptæ epu
 læ & uini non perfrigidi potio ieiuno in cōsuetudinem
 adducta. Sin uero etiā inanitiōis nomine uolumus ex
 cretionem intelligere omnium recremētorum naturæ.
 Tum quidem eo conferemus uacuationem per omnes
 corporis partes ac quocunq; factam modo. Igitur mane
 expergifcentibus è somno nobis statim frigida lauabim
 us manus & faciē, oculos quoq; ne sorditiū adherentiū
 acumine rodantur & inficiant, deinde molliter inambu
 labimus, ut quicquid est excrementorum delabatur &
 calore naturali excitato melius succedat excretio qua
 rumcunq; redundantiarum. Mundandi etiam dentes
 ne quid illic inhærescens putidæ materiæ ipsos uiciet ac
 ingratum de se reddat odorem, simul etiam, ne lentor
 eiusmodi cibus sese immisceat, ac traiectus una forte ad
 bi contentorum. Deinde fricandum comendumque pe
 ctine caput idq; sæpiuscule, ut per meatus capitis poro
 rum ipsi uapores diffentur abeantq;, aluus & urina red
 denda, screatione quoq; utendum & interdū sternutati
 one quoq;, quæ fere solet euocari capite ad solem obie
 cto, licet alijs quoque modis alij eam moliantur. Memi
 nisseque oportebit tanto uidelicet naturam euadere for
 tiorem ad excernēdum quicquid in nobis est redundan
 tis materiæ, quanto plus sese expedierit exoneraueritq;
 antea, frequenter ergo adhibendus excretionis conatus

uel non multum stimulante natura. Sed tamen quo minus naturæ ad excretionem proritanti est obnitendum ita nec conatus est ualentissimus adhibendus, maxime circa pulmonē saucijs, uel aluo dura laborantibus. Conueniet tamen paulo sæpius urinæ secretionem querere, ut modo subitaria necessitas nos nõ urgeat, nam secum trahere urina consueuit renum & uelicæ excrementa meatus ureteros sæpenumero obsidētes, cuiusmodi sunt inter illa calculi, arenæ, grumi, petaloides, & quod capillitium solent uocare. lam uero si sub monitionis nomine Venerem, uomitionem, & crapulæ extinctionem uolumus comprehendere, habemus quæ in hâc sententiam quoq; afferamus. De Venere certe parcius loquendum uideo, ne irritamenta præbeam peccati exercendi & fomitē ministrē libidinis. Quocirca moneo eos, partim qui Veneris usu releuantur, partim qui abstinentia ipsius læduntur, ut id genus uitæ ineant, in quo quum sint, citra peccatum dare operam possint creandæ sobo li. Quod sane in totum dixerim, multus Veneris usus est noxius. Ratione proposita ab Aristotele quod copiosius reiectum sperma desiccet corpus & frigefaciat, calore autem resoluto desiccatoq; humore naturali cita aduenit senectus. Quam etiam causam affert, quare muli uita longior sit, quàm equi aut asini, & passeres foemel li sexus, quàm masculi. Quin addit uel modica spermatis fusione corpus ipsum rarefieri & spiritus dissolui. Putauit Auicenna magis obesse, si modicum quid spermatis fluat per concubitum supra quam natura toleret, q̄ si quadragies plus sanguinis promanauerit. Sed et obseruatum est multam Venerem ignauos & timidos efficere. eoque meretrices ferè meticulosas reperiri. Igitur putolenones sibi ipsas asciscere, nõ magis quæstus, quam tutelæ ac præsidij causa. Lædit quoq; iuuentutem Venus tempestiue nimis inchoata: super quo non pigeat Lib. 7. uerba percipere Aristotelis in suis politicis, ubi docet politica

In li. de longitudi. & breui. uit.

In. 1. de gene. ani.

DE RATIONE VICTVS SALVB.

coniungendos mares cum foeminis tempore idoneo ad procreadam sobolem. Sunt namq; iuueniles partus imperfecti, inquit, & foeminæ frequentius quàm mares itidemq; parua statura homines procreatur. Quocirca necesse est iam adultos non ad iustam aliquam magnitudinem peruenire. Huius autem coniectura fuerit, quod in quibuscunque ciuitatibus consuetudo est adulescentes masculum & puellam coniungi, in eisdem inutilia ac pusilla hominum corpora existunt, in partu quoq; magis laborant puellæ pereuntque plures. Ex quo responsum oraculi Træcenjjs datum quidam existimant ob istam causam quasi multis pereuntibus propter immaturitatem nuptiarum, non propter fructuum collectionem. Ad continentiam quoque utile est nuptias fieri seriores. Videntur enim futuræ intemperantiores puella statim Veneri assuescentes, ac masculorum corporibus impedimentum accidit incrementi, si augete semine consuetudinem ineant concumbendi; quapropter puellas quidē circa ætatem decē & octo annorū nupti tradere congruit. Masculus autem circa ætatem sex & triginta annorum. In hoc enim tempore & uigentibus corporibus coniungentur, & procedente tempore simul desinent apte procreare posse. Paulo diuersius Plato in legibus suis, nam illic rectum ipsi uidetur, ut masculus uxorem ducat à tricesimo ætatis anno ad tricesimum quintum, id quoque nisi faciat pecunia & decore multandum censet, ne solitariam uitam lucro & uoluptati sibi fore uelit. In republica autem sua eisdem uidetur congruere, ut mulier à uigesimo anno incipiens usque ad quadagesimum pariat. Et in priorem sententiam ait: Vir autem postquam acutissimum cursus sui uigorem transierit, annos uidelicet triginta, inde usque ad annos quinque & quinquaginta procreet, quod in ijs ætatibus uigor animi corporisque cōsistat. Et hætenus quidem Plato ut in sua illa quidem exquisi

Tēpus de
finit nupti
arū incho
andarum

Lib. 4. de
legibus

firmissima republica robustos & firmos haberet homines. Aristoteles autem, ut ubique tales inueniret. Ego sane, si quid meum ualeat iudicium, mitiore quadam sententia nuptias indulgeo à tertio uitæ septenario. Nam quū cōfque corpus in longitudinem creuerit ac deinceps in crassitudinem propagetur, satis apparet à refusione seminis paulo tempestiuus facta & incrementum impediri & uires debilitari. Quia uero deinceps & spiritus & caloris copia uigent ipsius ui & necessitate naturæ ad excretionem seminis extimulamur. Et Cornelius Tacitus sero inchoatam Venere[m] laudi tribuit populis Germaniæ; Sera iuuenum Venus, inquit, eoque in exhausta puberes nec uirgines festinantur, eadem iuuenta, similis proceritas, pares ualidæque miscentur ac roborarentur liberi referunt. Ex quo constat desinente pubertate Germanos olim connubia sua miscuisse. Certe præproperam Venere[m] esse præter naturam uel ex eo manifestatur, quod ilico primæ illius ætatis flos & gratia pereant, & ex adolescentibus subito uiri effecti uideantur, unde Matialis:

In lib. de
populis et
moribus
Germaniæ

Inde tragus celeresq; pili mirandaq; matri
Barba, nec in clara balnea luce placent.

Lib. II.
Epigrā.

Postremo scias semper habitam Venere[m] sanis corporibus sanam ut ægris ægram; pituitosis tamē naturis magis commodam. Obest acumini oculorum Venus multa sententia Aristotelis in problematis quod humoribus deorsum ductis superiora necessario desiccetur, modo retundi aciem oculorum à rebus desiccantibus superus est ostensum.

Proble.
Sectio. 4ª

Cap. XLVI. De remedijs crapulæ.

Non debet quidem siue ebrietas siue crapula referri ad repletionem, uti passim à medicis repletio intelligitur, sicuti nec crapulæ remedia ad inanitionem, dummodo repletio & inanitio inter se res non naturales recensentur: quin fieri possit,

DE RATIONE VICTVS SAL.

ac fortasse frequenter fit ut qui in media degunt inglu-
 uie, minus recte copioseque impleantur. Sed uindicabit
 me à culpa omni, primum ignorantiæ deprecatio. Dein
 de nominis quædam similitudo, qua admoniti putau-
 mus posse apte hic inseri tractationem ebrietatis. Non
 enim putamus quenquam futurum tam morosum, qui
 nos ad superstitionem ordinis ubiq; seruâdi uelit astrin-
 gere, aut si illic peccatum aliquod forte nostrum est, stu-
 dium iuuandæ promouendæque salubritatis depellen-
 dique morbi ac doloris facile redimet quodcunq; ab ea
 parte crimen fuerit. Sane unus omnium Auicenna in
 ebrietate quaque menstrua utilitatem aliquam inuenit.
 Ebrietatē exponūt diligētiores interpretes, id est, iusto
 pleniorē uictū, q̄ uinū liberalius quādoq; sumptū ad-
 uocet ad se humores quosque frigidos & crassos deor-
 sumque iaciat. Attamen hæc non uera est ebrietas, sed
 plenior liberaliorq; uictus; de quo commodius dicemus
 quum incidet sermo de affect. animo. Si igitur largius
 conuiuandi quandoque incidet necessitas, sic ut metue-
 re possis, ne ui & copia uini obruaris, præcedat abstinen-
 tia pridiana, multum sane ualebit interuallū illud absti-
 nentiæ, non eo quidē ut firmior instructiorq; uenias ad
 ποσίου χλαρ, (nanc; illuc nostra mens non refertur, ut hoc
 uelimus,) sed ut ea quasi interspiratione minus offenda-
 ris prolixitate conuiuiorum & largitate epularum. Da-
 bimus autem similitudinem, quam in alio tamen argu-
 mento scimus usurpatā ab Oribasio Sardonio, ut si quis
 conficere debeat equitatione spacium centum miliarū
 diebus duobus cōtinue, profecto ille effatigauerit equū,
 sin uero interuallo diei unius ad quietē interposito res-
 duam partem itineris dimidiam absoluerit tertio die,
 profecto ualidiorem habebit equum ad cursum & ma-
 iore commoditate suum iter peraget. Sciendum autem
 differentiam esse inter ebrietatem & crapulam, ab Ari-
 stote. quoq; explicatam. Crapula enim est continuata

In com.
 sup Aph.
 4. par.
 4. Hipp.

17. prob.
 sect. 3

accensio facta à potione. Ebrietas inchoata saltem, hæc stuporem, illa dolorem infert, quemadmodum in febribus apparere docet. Nam æstuantes febribus interdum alienatio mentis comitatur, ut sibi ludere uideantur, & non sentire dolorē, ægrotante uidelicet mente. Verum cessante ardore febrili & iam recuperata mentis sanitate sese ostendunt tum uis morbi, tum sensus doloris. Remedium crapulæ non aliud efficacius inuenitur, quàm postridie sumpra quies & somnus prolixior, hunc succedat mollis inambulatio sub recto uel in umbra aere sereno tranquilloq;. Hinc iterum sequatur quies, cibus sit facilis concoctionis & ex leui materia, animus nulla graui cogitatione occupetur. Nullus autē laudatior cibus à uini crapula, quàm brassicæ: sic em̄ habet Dioscorides:

τὰς ἐκ κραυπάλῃς ἢ οἴνου κακίας σθένος ἰσχυρὸν ἐπιλαμβάνουμένη,

ca. 1111
libro 2.

id est, si sensum nos iuxta uerba uelimus reddere apertiores. Crapulæ & uini incommoda extinguit superueniens, intelligit autem brassicam auctor. Rationem affert Arist. quod quicquid uinosi crudiq; humoris est, succus brassicæ ad se trahat, & quod superne in uentriculo remanens corpus refrigeret, quo fit ut tenues humores ad uesicam labantur. Quod quum humor utrinq; educatur & corpus refrigeretur, commode succedit liberatio à crapula. Euenit ad hæc, ut quū humores deorsum reuelluntur & excernuntur, flatum etiam secum deducant, qui si per uinum liceat, in caput sese efferens grauitatem quandam creat, deorsum pulsus id non ualet. Ex quo iam facile discitur, ab omni cibo inflante abstinendum esse laborantibus crapula, ceu bubula carne, leguminibus, Raphano alioquin proprietatē tribuit Plinius crapulæ aduersandi. Sed animaduersum à Plinio quoque est, & ab alijs inesse odiū quoddam brassicæ cum uite, quo minus mireris crapulā uini sedari esu brassicæ, tanquam natura contrariæ. Nanq; si uiti ipsam alligaueris inclinabitur ac dehiscet in terram. Et si quid rusticæ ob-

Prob. 17
Sect. 3.

Lib. 17.
cap. 24.

DE RATIONE VICTVS SAL.

seruationis exempla ualent & auguria, copiosius proueniente brassica ad proceritatemq; aliquam insignem ex crescente, uinitores pronunciare solent eo simul anno tenuem futurū prouentum uinorum. Porro inter ipsas quoq; crapulas differētia quædam est, peiore grauioreq; existente, quæ à zytho præcipue crassę glutinosęq; substantiæ, q̄ quæ à uino est: itemq; quæ à uino crasso, q̄ tenui: rubro, q̄ albo: præferuido natura, q̄ secus. Sed dubitari possit, an durate crapula melius sit inchoari mensam à uino, an à zytho. Hic respondeo: Si adhuc æstum sentias præcordiorum & grauitatem capitis, hoc est, parum adhuc discussa crapula, quàm tenuissimum offerendum zythum: id si desit, uinum exhibebitur debile & tenuē, parce tamen ministratum, aut alioquin non ualētissimi generis, sed aqua tēperatum, portione aquæ colata ad sensum caloris ex crapula percepti. Quod si fastidium & nausea adsint stomachi, nec multa aqua diluetur uinum, & aliquod queretur ex istis subacerbis albis, quę si forte absint, permitto rubella, sed modice hausta. Nec me fugit Corn. Celsum & Plinium aquæ portione crapula uexatis offerre: Quod ego forte in maximis ardoribus internorum concesserim, nec tamen, nisi aquæ potioni assuetis. Cæterum deseruescente magis atq; magis crapula, restat quidem frigus adhuc asciticiū. At calor naturalis in sese paulatim cogitur. Huic igitur confortando fouendoq;, illi depellendo magis idoneum erit uinum, q̄ aqua aliusue liquor. Deinde quū ab intemperantiore uictu plurimū pituitæ colligatur, melior erit uini usus, q̄p̄ cui uis insit attenuandi discutiendiq; phlegmatis. Sed sunt quoq;, qui quamlibet redundantiam humorum crudorum in media crapula reuomant. Quod si ita necessitas fert, excitandos eos ad uomitionem docet Aëtius uel ab aquæ calidæ infusione, uel immisione sola digiti: imperandumq;, ut lecto ipsi decumbant, & somno turbulentiam sedent. Est istud quidem genus

Lib. 3.

Lib. 23.

De q̄ etiā
aliquid di/
ctū est ca/
pite præ/
cedenti.

li. 4. c. 52

minus uolente laboriosæ uomitionis, quæ si suscitetur
 elleboro similibusue. Laudat Galenus uomitiones oēs
 sponte à natura incitatas, hoc est, faciles. Absurdum em̄
 & à natura putat alienum cogere quem ad uomendum
 uelle. Certe Asclepiades in totum damnauit uomitum
 referente Celso, neque se reprehendere Celsus ostendit.
 Si offensus ille consuetudine eorum fuit, qui quotidie
 erigendo uorandi facultatem molliuntur: utiliore hie
 me tradit, quæ æstate, eo quod tum & pituitæ plus & ma-
 ior subsit grauitas capitis. Inutilem alioquin uult gracil-
 libus & imbecillum stomachum habentibus, utilem au-
 tem plenioribus & biliosis omnibus si uel nimium se re-
 pleuerint, uel parum concoxerint. Deinde edocet eum,
 qui uomere per mensem bis uult, ut biduo continet,
 melius id futurum, quæ si longioribus interuallis distinguat
 uomendi tempus. Idem quoque monet Auicenna, causam
 addens, quod hoc pacto melius euocabitur estomacho
 quicquid priore uomitione relictum fuerat: sed non uult
 certos statosque dies nobis sumendos. Paulus Aegineta
 statim à uomitione nec copiosum, nec quemlibet cibum
 concedit, sed duntaxat panem in uino diluto & odoro
 maceratum, & modicam potionem. Sed intelligas ue-
 lim de uomitione me hic non agere ut est de genere pur-
 gationum, quæ per supernas fiunt corporis partes, quo-
 modo de ipsa tractat in Apho. Hippo. & alij, sed de leni
 ore facilioreque, quæque citra molestiam excitatur ad le-
 uandum nonnihil stomachum ad præsens forte plenio-
 re uictu grauatum. Dictum superius ex Celso de balne-
 is erat, quatenus impleant uel extenuent, quibus illud
 addimus, quod Galeno censore balnea dulcia impleant
 corpus, & pinguius efficiant, eoque hæctica febre laboran-
 tibus utilia, dummodo saltem moderate balnea incalu-
 erint. Et quauis Celsus doceat balneum, quo post pran-
 dium lauamur, corpus implere, nequaquam tamen se tutos
 ab obstructiõibus iocinoris existimēt, ut Galenus mōet:

li. 1. de lo-
cis affect.

Lib. 1.

li. 1. c. 56

Li. 10. de
mor. cur.

Lib. 14.

DE RATIONE VICTVS SAL.

de morb.
curan.

Idē Plut.
in li. de tu.
bona. ual.

Secūdam
sen. Gal.
li. 2. & 5.
de sa. tu.

Quicumq; statim à cibo lauatur, præsertim si liberaliter
cibis natura crassi succi fuerint usi. Si qui tamē facile cō-
sueuerunt in balneis incidere defectiōem animi, pote-
runt aliquantum cibi sumere ante lauacrum. Habet au-
tem has uires balneum, ut quæcunq; concoqui possunt,
nisi plane cruda fuerint, & in summo stomacho hæreāt,
citra molestiam diffundat & dissipet, & occultas lassitu-
dines tepore suo mitiget ac refocillet. Frigida ne laue-
mus pueros, alioquin obstabimus incremēto ipsorum.
Habetur autem usus balneorum cholericis, q̄ phlegma-
ticis naturis utilior, eò quod illorum cutis densa & con-
pacta quum sit, magis eget transpiratione & euocatio-
ne sudoris. Frequēs tamen balneorum usus uires dissol-
uit & diffiat spiritus, & stomacho plurimum nocet. Por-
ro balnea reliqua naturalia, nempe aluminosa, salsa, ni-
troso, bituminosa, sulphurea, spectant magis ad medici-
pharmaceutices, q̄ ad nostram contemplationem. Sed
nūc cursus & ordo dicendorū nos admonent, ut de affec-
tionibus animorum loquamur.

Cap. XLVII. De affectionibus animorum.

Restat ut ad extremum dicamus de affectionibus
animorum, quas plurimum eò conferre, ut salu-
briter uitam agas secusue, nemini sit dubiū. Sunt
enim reciproca actiones affectusq; animorum in corpo-
ra, horumq; uicissim in illos. Separatim autem de utro-
que horum agemus, & de corporum & de animorum
effectibus. Animæ partes tres à Platone & alijs constitu-
untur. Rationalis siue λογιστική, concupiscibilis & irascibi-
lis siue, quasi diceres, animosa. Quicumque igitur motus
animi modum non seruant, inquit Galeuus, ex quacun-
que tandem parte oriuntur, siue ex rationali siue ex con-
cupiscibili, siue animosa, quam dicimus irascibilem, si
modum exceßerint, biliosum animal reddunt. Sin intra
modum nimium subsistant, pituitosum frigidumq; effi-
ciunt. Addit priorem habitudinem febres & calidiores

li. 1. de sa-
nit. tuen.

affectus, posteriorem iocinoris & uiscerum obstructio-
 nes, comitiales morbos, apoplexias & in summa desti-
 lationum fluxionumq; morbos excipere. Et nos tãdem,
 ait, ægrotos quot annis non paucos persanauimus solis
 animi motibus ad debitum modum reuocatis. Quan-
 tum autem ualeat ad curationem morborum explora-
 tio commodaq; tractatio affectionum, unum præ mul-
 tis exemplis satis esse poterit illud Erasistrati & Antigo-
 ni apud Plutarchum, sed aquam in mari, ut aiūt, qui q̄-
 rat exempla. Ergo iure optimo uir diuinus Plato iubet
 eum, qui recte uiam suam instituere uelit, nec uolupta-
 tes sequi om̄ino, nec dolores fugere prorsus debere, sed
 medium quendam habitum tenere, qualem tranquillitatem
 animi definit. Cicero nomen tranquillitatis uer-
 tit in placidam quietamq; constantiam. Hanc Plato ille
 nō solum exigit à perfectis adultisq; hominibus. Sed ad
 hanc institui uult, quatenus per naturam licet, infantes
 quoque & mulieres grauidas uiris, ut nec ad uoluptates
 multas furiosasq; ferantur, nec doloribus agitentur, sed
 tranquillam pacatãq; & mirem uitam agant. Est em̄ fœ-
 tui natura moueri & gestire cū mater gaudio afficitur,
 rursus cogi in sese contrahiq; tristitia, quum male affici-
 tur illa, qua ratione moti philosophorum plurimi fœtū
 esse animal uoluerunt. Super quo Galenum legas uelim
 in suis definitionibus, & Annotationes Longolij iuniō-
 ris exponentis illud Plauti in Amphitryone. Enimuero
 pregnantī opinor & malum dari, ut quod obrodat, sit,
 animo si male esse occœperit. Summa sententia Galeni
 est, oportere cauere omnes immodicos animi affectus,
 uidelicet iram, tristitiam, furorem, timorem, inuidiam,
 his docet corpus à naturali statu temperieq; uariari. Ira-
 cundia & timor introrsum sanguinem agunt, in ira ta-
 men sanguis accenditur, præsertim existente natura bi-
 liosa, adeo, ut ira subito acutas febres quoq; parere pos-
 sit. Est tamen pars irascibilis magis habita rationi obte-

In uita
Demetrii

li. 7. legū.

li. 4. Tus-
questi.

In arte
parua me-
dicinali si-
ue techne
sua ca. 85

Gale. li. 6
de san. tu.

DE RATIONE VICTVS SAL.

In 7. legū perans, q̄ concupiscibilis, ex sententia Platonis & Arist. & 2. rhetorico. sto. Rationem affingo, quod concupiscentia non magis plærunq; ratione, quam pudore & metu refrenatur reneturq; debili custode fidei & constantia. Pars irascibilis autem motum animi libere sequitur, unde obseruatum à Platone est, uehementissimos robustissimosq; ferre in suis functionibus reperiri unice deditos hinc rationali parti illinc concupiscibili, hoc est cōtemplationi & libidini. Videmus præterea bestias ipsas, quo quæque sunt irritabiles magis ad irā, ita plus aliquid habere generosi spiritus. Cuius exēplum nobis dat leo præcipue: ut uerum intelligas Nafonis illud,

de q̄ legat
Pl. lib. 8.
ca. 16. in
Ponto.

In eādē
sententiā
Aul. Gel.
li. 19. noc.
Att. c. 2.

Libr. 12.

Et faciles motus mens generosa capit.
Quorum uero animalium pedestrium quæque partis concupiscibilis plus nobiscum participant, ita longissime ab sunt à ratiōe, ut sues, hirci, mures, libidinosa hæc, sed imunda, stupidaq; animalia. An non sensum tactus & gustus natura quam longissime discreuit à ratione & intellectu: ut facile iam discamus nihil esse commune uoluptatibus corporis cum ratione & intellectu posse. Sed de animalibus brutis quod dixeramus, hanc habet rationem, ut intelligamus illa ferri stimulus naturæ ad commixtionem sexuum inter sese, maris uidelicet & foemellæ. Nos animo libidines fere sectamur & imaginatione quoq; fabricamus species ipsas, omnis generis instrumenta & irritamenta quærentes sollicitandæ libidini. Quod igitur in animalibus brutis culpamus naturæ est donum quæ tamen nihil frustra creauit. Quod in plærisq; dānare hominibus possimus, consilij propositiq; eorum uicium est. Sed de Venere suo loco diximus, quamuis non ita multum hic digressi fuerimus, moti occasione partitionis Platonice. Subsequar igitur mentem Galeni, qui et si in Techne sua certas affectiones numerat, quibus de statu suo ualetudo nostra dimoueatur, plures tamen addit in Methodo sua medendi. Sunt porro affectiones animi timor subitarius & uehemens (quem ἐκπληξιν Græc.

ei uocant.) Præterea quæ contraria huic timori est, uoluptas maxima, ^{ἡσυχία} uocant, quasi excedens gaudium dixeris. Scimus enim amborum occasione perijisse quosdam, cuius rei fidem tibi facere possit T. Lilius, qui statim à prælio commissio inter Q. Flaminium Cons. & Hannibalem meminit duarum matronarum, unam in ipsa porta urbis Romæ filio repente sospite oblato expirasse ad primum statim occursum. Alteram cui mors filij falso nunciata erat, moestam sedentem domi ad primum cōspectum redeuntis filij gaudio nimio exanimatam. Idem audiuius accidisse uxori cuiusdam principis Ferrariensis accepto certo lætissimo nuncio. Plura quoq; huius rei exempla me legisse scio, sed pergo ad reliqua Galeni. Iam reliqui quoq; magni timores omnes & cum his uoluptates maximæ, & si non iugulant, at certe infirmum facileq; resoluibile spūm reddūt. De timore forsan minor dubitatio appareat, qđ i eo spūs & sanguis (ut idē alibi dicit) intro & ad scatebrā suā reducūtur cōtrahuntq; qđ fit, ut algeāt partes in superficie positæ. Quin subdit postea nōnullos ob timorem subitaria morte perijisse, ubi debilis natura animula sub ualido pathemate oppressa, cōfertim & extincta & suffocata ē. Voluptates autē maximæ, p̄sertim q̄s risus multus cōsequit, ip̄m etiā calorē natiuū à corde diffundūt diducūtq; extrorsum, diductio autē spūs plane refrigeratio qđā ē, maxime omniū crassis hoibus obest risus. Et Plato i rep. sua, uetat nos nimium eē p̄fusos in risum. Effusum em̄ risum uehemēs mutatio seq̄t. Ac ibidē etiā uisus ē desiderauisse cōsuetū ingenium & sapiētiam Homeri, qđ is risū nō extingubile dixisset d̄hs concitatū, quū forte Vulcanū claudis tibijs p̄ domū uiderēt p̄peratē, eo, qđ affectionū ipotentia nō cadit in deos. De mutatiōe p̄fusum sequēte risum haud difficile sit causā reddere, qđ hinc est, qđ uehemētē dilatationē uehemens cōseq̄ astrictio cōsueuerit. Dilatā autē maiore in modū cor ip̄m quū risu cōcutimur & gaudio exultam⁹.

li. 2. De
ca. 3.

In hęc sen
tentiā lega
tur Pli. li.
7. ca. 3. 2.
& ca. 5. 3.
Cice. li. 1.
Tuf. q̄sti.
A. Gd. in
3. noct.
Plur. de
claris mu
licibus et
Val. Ma
Lib. 2. de
cau. sym.

In 3. lib.

Circa cal
cē 2. lla.

DE RATIONE VICTVS SAL,

- Sed diceret mihi forsā aliquis, quem tu mihi terminū aut modum p̄finis uoluptatum, relaxandus ne quantum est animus & genio indulgendum? Vtq; si meminerimus interim ueram uoluptatem omnem (ut Cicero dixit.) non in satietate consistere, sed in desiderio. Satis enim est parum uoluptatis in uita nostra, haud aliter q̄ parum salis est pro cōdimento cibi, ut per scitā quam similitudinem in suis Ethicis dixit Aristo. Sed facit iudicij nostri pueritas dicam ne, an teneritudo molliciesq; naturæ, ut nisi plane uoluptates nostras expleuerimus non satis remissile nobis animum uideamur. Vt in 5. lib. iam libentius cum Platone faciam, quamuis non egerit te censuræ nostræ astipulatione, qui in legibus suis, ut a tibi quoq; exactissimus censor ingenij naturæq; humanæ, docet nos nostramet uicio iudicare medium illum habitum cōsistentem inter uoluptatem doloremq; tanquam magis doloris participātem, expertem ferme uoluptatis. Sed subsequemur sententiam & uerba Galeni, Tristitia porro, inquit, & anxietas & ira & cura eo genere sunt noxiæ, quo frequentes uigiliæ, quoniam uires resoluunt. Tristitia certe omnia tam aspectu quam auditu, fugienda autor quoq; monuit Aristo. recitans quando que incinisse *λιποθυμίας*, qui homines suffocari laqueo uisissent, in medio id quidem aspectu supplicij. Tristitiā omnem nobis esse inutilem & siccitate quadam corpus nostrum consumere, Solomon quoq; Prouerbij suis edixit; Spiritus tristis, inquit, exiccat ossa. Sed quū omnis affectus melancholicos efficiat, quo tamen sæpius hæc affectus redierit, eo plus affert periculi, malū ipsum adaugens, & facile conuertens in *ἔμψυχον*. Rursus si ob quamlibet leuem causam mœror accidit uel metus spem repente extinguens, id plane esse melancholicū ostendit Hippocrates, & si monitorem recipiemus Plutarchum, sic affecti. Summa temperantia utemur ac fortassis admittenda est lenis alui subductio, humorum enim uicio uo-
- li. 5. Tus. questi.
- Lib. 9.
- In 5. lib.
- li. i4. methodi curandi.
- Probl. 5. Sect. 7.
- li. pro. 17 & 25.
- Aphorif. libro. 5. In li. de tu end. bona ualetu.

lūtaria tristitia metusq; maxime fiunt, insigni frigore laborantium, quod etiā in causa est, teste Arist. in probl. suis, quare multi sibimet necem asciscāt, extremo frigore torpentes, eouſq; ut iam prope exanguēs pactū cum morte feriant, hoc modo se malorum suorum finē credentes inuenturos.

Cap. XLVII. De Curis & de studijs artium.

Curis multis, præsertim circa uarias & diuersas res distētis, uires resolui, statim est dictum. Quæ si sollicita plurimum sit, & ipsa quoq; melancholiam est apta parere, monstrante Galeno. Sed & febres poterit excitare, confessione medicorum om̄ium, quod nec poetam Horatium latuit,

li. 4. de locis affect. cap. 6.
li. 1. epist.

Dum pueris omnis pater & matercula pallet
Officiosaq; sedulitas & opella forensis
Adducit febres,

Omni siquidem mentis agitatione nimia, præsertim reuocata ad contemplationem acrium & subtilium rerū, ea inquam, cerebrū desiccatur, humore autem magna ex parte absumpto, (quo quidem tanquam pabulo calor naturalis conseruatur.) necesse est calorem ipsum simul interire & extingui, & naturam cerebri frigidam & siccam euadere: quæ quidem qualitas est melancholica, unde traditū legimus ab Aristotele in probl. suis, q̄ q̄ quot unquam clari & excellentes uiri fuerunt, uel in studijs philosophiæ, uel in repub. administranda, uel in carmine pangendo, uel in artibus exercendis, eosdem quoque fuisse melancholicos, tales narrat fuisse Salomonē, Lyfandrum, & Platonem. Stultum igitur uulgus professionem artium & ipsas quoq; artes tāquam uanas incusat, nec usui subsidioq; ad longam peragēdam uitam esse cauillatur, interim ignorans à iugi & intento studio mentisq; contemplatione ualetudinē hominum doctorū subinde affici. Ex quo iam facile perspicitur magnam habendam esse gratiā philosophis medicisq; prisci tem

DE RATIONE VICTVS SAL.

poris, qui propriam salubritatem negligendo studijs suis monumentisq; à se conscriptis effecerunt profectio, ut nos salubrius uitam ageremus, quiq; cum certum haberent futurum, ut in mores inciderent ad speciem absurdos & inæquales ab accumulatione atræ bilis, tamē & suis & posteris seculis bonorum morum documēta conscribere nō sunt grauari. Sed sunt tñ remedia quædam aut certe lenimenta ualitudinis incōmodorū, quæ percipias ab assiduitate studiōrū. Primū, laxatio animorū subinde studijs ipsis interposita, nam exercitatiōis quoq; facta mentio superius est, quatenus cōducat. Deinde ipsorum inter sese studiōrū permutatio, ut à serijs istis & grauioribus ad leuiora facilioraq; interim trāseas, maxime infestis anni tēporibus. Quo magis prudentiā requiro certarū scholarū, quibus in more & professiōe est in medijs ardoribus ætatis cōtentiōes suscipere extraordinarias, quū illud tēpus geti, ocio & remissiōi animorū merito cōsueuerit destinari. Illa yō altercatio mutua mirū quantā pariat æmulationem, inuidiā, obrectationem, quātaq; suspēdeat animū fluctuatiōe & sollicitudine, dū antagonistā quisq; suū nitit̄ superare. Tametsi reperitur, qui ex illarū acerbitate contentiōnū singularē quantā animo iucunditatē uoluptatēq; percipere uideantur spe uictoriae & plausus auditorij freti sublatiq;. Quāob

Lib. 7. de
repub.

rē Plato iuuentutis suæ diligēs formator & publicæ tranquillitatis quærendæ studiosus ab artibus & disciplinis cōtentiōis arceet iuuentutē, eoq; dialectica uetat in sua re pub. percipere ante tricesimū cuiusq; ætatis annū. Ostendit autē naturā eorū, qui puberes dialecticis studijs assueuerint, pugnacē & cōtentiōsam euadere in morē cateliorū crebro irritatorū. Quod iudiciū præceptūq; tati uiri alijs expendendū relinquo, collatū ad studiū saltē quietis cōmunis. Tametsi plura in eā sententiā à nobis quoq; dici possent. Certe ad cōfirmationem scriptorū suorū, si uiueret forte Plato, præsens exēplū peteret ex Germania nostra quoq;. Nā quotquot sunt hōmines docti, q;

rum iuuentus forte incidit in difficultatem istam cōtro-
 uersarū super religione nostra susceptarum, si quādo ad
 scribendum sese dant, nescio quomodo tota scriptio a-
 cerbum & mordax, ac subinde inaequale quiddam sape
 re uideatur. Qui nisi ingenia sua multis alioquin aptissi-
 ma cōrentiosis artibus immiscuissent, et si magnam scri-
 bendi sunt laudem consecuti, maiorē tamen adhuc con-
 sequi potuissent, uel suametiporum confessione. Sed il-
 li omnium ineptissime faciunt, qui cōscripturi forte histo-
 rias in media rerū gestarū narratiōe per quancūq; occasi-
 onē locū faciunt altercationibus suis, hoc est in lente un-
 guentū. Sed tñ de mēte cōsilioq; corū uiderit deus aliq;,
 cui forte nostrae res erunt curae. Nos institutū nostrū pfe-
 quemur, & ualitudini consulemus hominū studiosorū,
 Qui si meā admonitiōne recipiēt, à cibis difficilis conco-
 cationis & succi melācholici abstinebūt, maxime qñ co-
 gitatiōibus ualde intentis & subtilibus studijs uacabūt.
 Abstinebūt ergo à carne bubula hircinaq; p̄sertim sale
 durata fumoq; cōdita. Innocētior tñ ouis est caro, omit-
 tāt multū esum leguminū & panis secūdarij, similiter ru-
 bra crassaq; uina, nec à cibo statim literis incumbāt, sed
 post horas tres q̄tuorue secūda digestiōe p̄fecta. Sed nec
 sup̄ cōnā tractabūt argutae ceu dialecticae disputatiōes,
 inferēt em̄ capiti dolorē, & grauedines cōcitant. Sunt
 tñ, inq; Plut. de naturis q̄stiōes ut minime graues, ita p̄-
 babilis. Cōplures etiā narratiōes sunt q̄ ad mores p̄tinēt In II, de tu
en, bo, ua.
 & in q̄bus est aliquid cōsiderādū & expetēdū, alienae ab
 omī cōtentiōe pugnaq;. Et fortassis expediet q̄buscūq;
 studio cōtemplatiōisq; uocantibus siccior uictus. Siccitas
 nāq; prudētis familiaris, ut ait Gale. in libello cui titulus.
 Corporis tēperaturā animi mores seq; in quā sentētīa ue-
 tus illud Heracliti dictū affert, *ἀνὴρ ἐστὶν, ἃ καὶ σοφία ἐστὶν*. i. splē-
 dor siue lux sicca, anima sapientissima, Certe à uictu hu-
 midiore eodēq; largiore plurimū colligit pituita, quae si Lib. 2. de
 cuti frigida omnia, memoriā offendit & intelligentiam. cau. sym.

DE RATIONE VICTVS SALVB.

Sed nec extreme siccum uictum uolumus, si nutriendū recte corpus sit. Quum & ad nutritionem & ad implendum augendumq; corpus plurimum faciat humiditas, scribente Galeno. Sed & uacuitatem omnem curarum, si quo ab alio, præcipue tamen requirimus & exigimus ab homine literis dedito. Studiorum quippe ea natura est, ut ægre patiantur distractionem ingenij in multas & difficiles curas. Securitatem summam postulant animorum, ac fortasse Plato indulserit liberalem aliquam remissionem interdum, ac iucundio rem uini inuitatione. Nam & modicis honestisq; inter bibendum remissionibus refici integrariq; animos ad instauranda sobrietatis officia existimauit, reddiq; eos sensim lætiores, atq; habiliores fieri ad acres & intentas cogitationes suscipiendas. Et subiungit Plato, quod Gellius alioquin omittit cognitu utile, nō esse fugiendas honestas & liberales conuiuatiōes aduersus propulsandam uini uiolentiam, neq; ullum continentem prorsus aut temperantem satis fideliter uisum esse, cui uita non inter ipsa errorum pericula & in medijs uoluptatū illecebris explorata sit. Nam cui libentia gratiaq; omnes conuiuiorum incognitæ sunt, quique illarum omnino expertus est, si eum forte ad participandas huiusmodi uoluptates, aut uoluntas tulerit, aut casus induxerit, aut necessitas impulerit, mox de liniri & capi, neq; mentē eius animumq; consistere. Hæc ille: Græci, ut in multis, feliciores nobis distinguunt proprijs nominibus ambas æbrietates, & quæ liberalis est & quæ mentē de sede sua deturbat, hanc μέθηρ, illā uocat δινωσις, unde Plutarchus in libello de loquacitate, οἱ νόσοι καὶ μέθηρ διαφορὰν ταύτην ἔσχηκεν, δινώσις μὲν ἀνεσίτη, μέθηρ δὲ φλυασιὰ, quod est, uinositatis discrimen hoc & æbrietatis esse ait, Vinositatis quidem relaxationem seu exhilarationem, æbrietatis autem importunam loquacitatem. Hæc ab omnibus partibus turpem sese ostendit, illam multi sapientes & docti uiri amaucrunt, quorū in numero Ho-

Lib. 3. de cau. sym.

lege librū 1. & 2. de legibus A. Gel. li. 15. noc. atti ca. 2.

merus præcipue & Cato uticensis olim fuerunt. Igitur si qui sunt, qui æbrietatem suam tuentur, tantorum uirorum exemplum uel Platonis, autoritatem concessionemq; sibi prætexentes, tam iudicant peruerse, quam faciunt male. Illi suis studijs & occupationibus grauissimis illis quidem quandam saltem interspirationem eiusmodi quæsierunt, ut ad easdem redirent uegetiores & lacrioresq;. Tantum abest, ut uoluntariam expetiuerint insaniam, quomodo uere definiri à Catone solebat æbrietas. Eas intellexit cõiuatiões Aristoteles in Ethicis suis, tanquam plurimum utiles amicitijs hominum stabilien-
dis retinendisque. Et Cicero in epistolis familiaribus ac itẽ in Catone uult nos feliciores esse Græcis in exprimenda accubatione epularum, illi quum fixerint συμποσια quasi comporationes, & σὺβιβια, quasi concœnationes dicas, minimum tamen rei ipsius expresserunt. Nos cõuiuuium quod tum simul maxime uiuatur. Et reperiuntur adhuc tamen, qui conuiuandi morem ac uicissitudinem tanq; deo inuisam damnent, argumento illinc sumpto, quod non alio, q̃ conuiuiorum uicissim habitorum tempore deus grauius imminuerit Hiobi prophetæ, alia super aliam ruinam nunciata. Qui si fucō aliquo suam adorare uelint rationem, dicant illud conuiuuium fuisse Hiobi & præteritæ felicitatis finem, & initium secularũ statim calamitatum. Hęc sane argumentatio quamuis sese probabilem specie tenus ostendat, parum tamen efficit, quum plagæ illæ cœlitus fuerint Hiobi immissæ, nõ potius ad præsentis alicuius peccati uindictam, q̃ tum ad explorationem, tum ad exemplum & miraculum sempiternum inuictæ cuiusdã patientiæ: Tum ne quis spem fiduciamque reponere discat ullam in fluxis istis caducisque bonis, tanquam ijs uidelicet, quæ singulis horarum momētis dei subiecta sint arbitrio. Audiuius obiectionem τῶν φιλεσημῶν καὶ ἐξενῶν, nunc etiam alia ex parte sententiam & consilium audiamus sapientis Deoꝝ cha-

Sup q̃ legat Plut. in uita Catonis uti/centis, & Catonis apud Ciceroñe concessio i dialogō suo in 9. lib. epist. fam.

DE RATIONE VICTVS SAL.

Eccēs. 3. ri Iesu Sirach: qui enumeratis multis studijs & sollicitudinibus hominum uanis illis quidem, tandem infert sibi rectum uideri, nec melius esse quicquam, quàm lætari unumquenque & bene facere in uita sua. Accurrit ad eandem sententiam alter ille sapiens Solomon, qui nihil aliud homini ducit optabilius, quàm lætari, conuiuari, & soluta quadam esse libertate animorum. Possent multa in hanc sententiam referri ex pluribus uetustis scriptoribus, uerū hoc qui faciat, soli lumen, ut aiunt. Sed quid illud? Quod nostra gens olim magnam utilitatem in cōuiuinationibus ipsis & inuenit, & inuentam frequenter usurpauit? Scribit nanque Cornelius Tacitus consules Germanos olim reconciliare inuicem inimicitias, iungere affinitates, asciscere principes, de pace belloq; consultare in medijs conuiujs. Id eo quidem consilio factum narrat, quod nullo magis tempore uidissent, aut ad similes cogitationes patere animos, aut ad magnas res incallescere: Quo uenuste alludit Quidius quoque in suis amoribus,

In libello
demorib.
& popu/
lis Germa
nię.

li. 1. de ar
te amar.

Tunc aperit mentes æuo rarissima nostro
Simplicitas, artes excutiente deo.

Sed quum de conuiujs loquor, non intelligo conciliabula ista, & gurgustia intemperantū ac æbrio forum hominum. Cuperem, quoad fieri posset, cōuiuia distingui, quomodo in legibus suis Plato, ut nec numerosa sint, nouenarium numerum conuiuiarum excedentia, ne ex conuiujs fiant conuicia. Conuicium nanque dici à conuocando quibusdam uidetur. Nec ita etiam uolo solitaria conuiuia, ut non ad minimum habeant tres cōuiuas. Præterea optarem ut ex iussu Platonis quoq; certi quidam arbitri & magistri instituerentur conuiuiorum, & turpissimus ille mos deleret, quem increbrescere apud nos alicubi uidemus in reposcendis bibendi uicibus, in tegrisque exhauriendis subito poculis, & ut certa quæ

dam constitueretur pœna ei qui forte transgressus legem conuiuiorum fuerit. Et tamen, quæ peruersitas hominum est, hæc inuitatio poculorum liberalis aliquibus, & ceu arrabo singularis beneuolentiæ apparet, quum mera sit infania ac superficialia saltem beneuolentiæ testificatio, per sese adeo nihil conferens ad fructum amicitiarum, ut non aliud magis officio excogitari possit contrarium. Vt summam tandem eorum faciamus, quæ ad laxationem ingeniorum contulimus. Nemo studijs negocijsque grauioribus implicatus sibi uel inutile uel indecorum putet, quod summi sapientissimi que uiri olim sibi licere sunt arbitrati, nempe ut animus & mens interpositione amœnioris ocij, & conuiuiorum interdum reficiatur, quo sese melius recolligat, & firmitus comparet ad futuros iterum labores studiorum & exercitiorum. Laudata tamen à sapientibus uiri suideo rara conuiuiorum interualla. Assiduitas enim ista & frequentia conuiuandi quum sumptuum magnorum fiat causa, tum gratiam ipsis adimit conuiujs, haud aliter quàm omnes frequentes familiaritates & cōsuetudines uiliorē quodāmodo existimationē nostrā faciūt. Ac interim fieri uix posse puto, quin crebrius cōuiuantibus nobis, & assidentium, & hospitis in primis frons sermoque & epularum condimentorumque apparatus uarietasque nostram eliciant appetentiam, ac interdum ulterius nos prouehi edendo bibendoque sinant, quàm sit ex commodo ualeitudinis. Cui nos consulere hætenus pro uirili nostra sumus annixi. Sed quæ tamen à nobis omissa sunt circa curam ualeitudinis instaurandæ studiosorum & quoruncunque ualde negociosorum, supplere poterit libellus Marfilii Ficini Florentini de sanitate tuenda studiosorū, cui tamen nostro opere ceu Colophonem quendam addidisse nobis uideatur. Interim ad reliqua properabimus.

DE RATIONE VICTVS SAL.

Cap. XLVIII. Docet uictum facere ad
animorum affectiones.

Purimum conferre uictus rationem ad affectiōes
animōrum his uerbis Galeni ostenditur, Manife/
stum, inquit, mores animi corrumpi praua cōsue/
tudinē cuiuslibet horum cibi, potionis, exercitationis,
uidendi, audiendi, totius deniq; musices. De sensibus &
musicæ non dubitamus, quum nihil fere noster intelle/
ctus in sese concipiat, cuius non speciem sensilem prius
comprehenderit, & huius ductum fere sequatur species
intelligibilis dicta, ut Aristoteli apparet in analyticis po/
sterioribus. Eximit Plato res excellentes quasq; quarun/
que species nō sint ad intellectum nostrum perspicue fa/
bricatæ, ut diuinas ac uim naturæ supergredientes intel/
ligas. Dāda igitur opera, maxime à prima ætate, ne qua
species obscœnarum turpiumue quarūque rerum in au/
res oculosue incurrat, ne molles & lasciuæ cantiones di/
scantur. Magnam ac forsan inexplicabilem uim habere
musicen ipsām animos nostros afficiendi, & in quam ue/
lit cunque partem agendi, barbaræ quoque gētes noue/
runt, ne iam fabulas ueterum consecemur. Scribit Plu/
tarchus Scythas ipsos quū magnopere sese uino indul/
sisse cernerent, instrumenta certa musici generis pulsare
consuesse, ut discussis uoluptatibus animum ad pristinā
continentiam ac moderationem reuocarent. Sed quod
pro ciborum potionisq; natura ipse quoq; afficiatur a/
nimus, efficacissimum sumit argumentum Galenus à ui/
& effectibus uini, quod animi tristitiam ac mœrorē ma/
nifesto discutiatur, & pusillanimitatem tollat; Refertq; Ze/
nonem philosophum dicere solitum, quod sicuti lupini
in aqua macerati suam amaritudinem remittentes effi/
ciuntur dulces, sic se uino utentē exhilarescere. Et Athe/
næus in Deipnosophistis carmen hoc uulgo usurparum
fuisse scribit, οἶνος ἀνωγε γέροντα οὐκ, ἀθέλοντα χορεύειν, id est,
Vinum cogit senem ut modo nolit choreas ducere.

li. 1. de sa/
tuen.

In Mene/
xemo.

De hoc
post Pla/
tonē i rep
sua etiam
doctel/
culēterq;
scripsit Ia/
cob. Sa/
dolerus in
li. de insti/
tuēdis li/
beris.

In uita
Demetrii
Regis.
In libello
cui titulus
Corporis
tēperatu/
rā animi
mores se/
qui.

Plato quoq; in legibus suis tantam uarietatem ingenio
 rum, naturalium, morum, quam ad alia, tum etiam refert
 ad cibos, quibus uescamur plerumq;. Tenere te memo-
 ria opinor, quæ ex Plinio aliàs descripsimus, mutuata ta-
 men à Platone, quod dulces succi animum mitigēt, sua-
 uioresq; reddant. Præterea quæ de fabarum inutilita-
 te scripsimus, quatenus esus earū ingenii officiat. Illud
 extra dubitationem omnem plane est, quod quo subtri-
 lior, purior, meliorq; sanguis fuerit, consimiles futuros
 spiritus. Certe ex cibis crassi præuicq; succi haud bonus
 & clarus gignitur sanguis. Probatum ergo relinquitur,
 quod Galenus uolebat, animos nostros affici pro natu-
 ra ciborum & potuum assumptorū. Attigit paucis, sed
 luculenter hoc etiam Nicolaus Leonicus Thomæus in
 suis illis dialogis, quibus titulum prætulit Seuerini, Phę-
 dri, Sannuti, Bembi, Sadoleti, Bonomii, ne meritas lau-
 des ipsius taceamus. Certe quicumq; cibi succi pituitosi,
 sicuti frigida omnia, memoriam offendunt & intelligē-
 tiam, ut Galeni uerbis ostēditur in libello de causis sym-
 pto. & in libro cui præsentis argumenti proprius est titu-
 lus, quo quidem in loco, sicuti post eum Plutarchus, ci-
 tat hæc uerba Platonis sententiam modo prolatam fu-
 sius explicantia. Acris enim, inquit, & falsa pituita, ad
 hæc amari biliosiq; humores corpus pererrantes, si non
 exhalāt, sed intro uapores suos retinent, uehementer a-
 nimi statum intemperie sua permutant, morbosq; omni-
 genos plures paucosue pro mole uicq; sua producant, si
 ad tres animæ sedes perducantur, atq; pro locorum ua-
 rietate uarias quasque species generant impatientiæ, lan-
 guoris, audaciæ, rursum & timiditatis, insuper obliuiois,
 & hebetudinis. Breuiter tãdem posse nos plurimum lu-
 crificare ex recta uictus dispensatione ad bonos mores,
 illud abunde est documento, quod partim intemperan-
 tibus, partim absurdis & inconditis moribus conspici-
 untur, quotquot uentri & abdomini inseruiunt. Offen-

Lib. 5.
 Idē uidet
 Cice. li. 2
 de natura
 deorum :
 Lib. 2 2 :

lib. 2. de
 cau. sym.
 Eadē pro
 pmodū
 uerba ci-
 tat Plu. in
 li. de tuen-
 bona ua.
 Vt rē in-
 telligas,
 Sedes ani-
 mę ratio-
 nalis ē in
 cerebro,
 irascibilis
 in corde,
 cōcupisci-
 bilis in ie-
 cinore, te-
 ste Gal. in
 li. 3. de lo-
 cis affec.

DE RATIONE VICTVS SAL.

dat igitur nos alieni foeditas exempli, quotquot haberi homines cordati uolumus. Rapiat nos ad sese species pulcherrima honestatis, & excitet æmulatio bonorum frugaliumq; uirorum, si sanam & felicem agere uitam cupimus, si grati & commodi omnibus esse uolumus. Sed ipsa prolixitas scriptorum & instantia iam negocia nos admonent, ut ad calcem operis pergere festinemus.

Caput XLIX. In quo autor leuiter quædam perstringit ad affectiones animorum pertinentia, & iisdem quoq; medendi studet.

In Tusc. q̄stio, his terue. In li. 1. epist. fam. in ora. p. Sexto Ros. Amerino et in ora. p. M. C. lio.

SI Marcus Tullius Cicero pulchrum duxit in exemplis studijs affectionibusq; hominum opiniones & placita philosophorum summorum subinde excipere comicarum personarum exemplis, mihi profecto licebit effigiem aliquam exhibere impotentis sibiq; met parum constantis hominis, ut ea perspecta, tute lector pro tua prudentia intelligas, quam turpis & indigna bono fortisq; uiro res sit, animo esse fluctuanti, & in star procellæ maris hac illac repente iactari. Certe in bello suo Galenus cui titulum præfixit, animi mores effingi iuxta corporum temperaturam, ponit in uitio illam non commensuratam affectionem ac procliuitatem & uehementiam animorum. Et hercle res sic habet. Etenim quid deformius, quid magis præter naturam, quam animorum impotentia uarietasq; nimium in hanc illam uicem propendens? Quam uarium & inæquale ingenium Menedemi patris à Terentio describitur, dum ille modo parere rei & reseruari filio substantiam omnem uult, modo uariata sententia, finit & indulget. Sunt hæc quidem uerba ipsius, Nam usque dum ille uitam in eo

Inopem carens patria ob meas iniurias
 Interea illi usq; de me supplicium dabo
 Laborans, quærens, parcens, illi seruiens,
 Et paulo post.

In Heu-
 rōmōru
 mēno.

Decreui tantisper me minus iniuriæ
 Chreme, meo gnato facere, dum fiam miser.
 Cæterum post aliquot Comediæ actus dum à Chreme
 te arguitur, quod in utranq; partem sit uehemens nimi-
 um, & illius se fortunam dolere idem Chremes signifi-
 cat. Audi quàm Menedemus sibi met immutetur,
 Faciat, inquit, quod lubet
 Sumat, consumat, perdat, decretum est pati
 Dum illum modo habeam meum.

Hæc omnia sunt impotentis hominis uerba sibi quemet
 parum cum ratione constantis, quæ quidem uacillatio
 & uarietas animi huc illuc sese uersari rapiq; sinentis sa-
 pienti uiro eidemq; ualitudinis suæ conseruandæ studi-
 oso magnopere est fugienda, & ut alias nos Plato docu-
 it, medius quidam habitus retinendus in omni uita. li. 5 dele.
 niatque in memoriam subinde illud Chilonis Lacedæ-
 monij oraculum uerius quàm præceptum, quod ob no-
 bilitatem suam consecratum aureis literis olim apud
 Delphos fuit, si Plinio credimus, illud uidelicet, Ne qd
 nimium cupiamus. Quod quum semper & apud omnes li. 8 natur:
 hist. c. 3 2.
 facere nos deceat, ut continentiam & moderationem
 conseruemus, eo tamen diligentior cura reponenda, ne
 quid aberreretur, quo magis nostra uita & actiones forte
 patebunt hominum cenuris. Statæra enim pendent (ut
 dici solet) minima quæque suum pondus habent. Quis-
 quis igitur recte consultum uolet salubritati suæ, idem
 æqualitatem conseruare in omni uita sua debet, & for-
 titur dimicare aduersus tū uoluptatem, tū dolorē uehe-
 mentē, ambos grauissimos hostes animi, ut aptissime in
 suo Thimæo Plato idicauit. Nā ut ipse eodē loco scribit,
 Quiniam gestit læticia, uel nimio dolore deprimi, dū illā

DE RATIONE VICTVS SALVB.

audius asciscere, hunc vitare obnixè conatur, neq; cer-
nere, neq; audire quicquam rectè potest, sed rabie furit,
& in eo habitu constitutus minime est ratiois compos.
Quod si ita nos comparabimus, ut aduersus insultus ui-
olentiorum perturbationum perpetuo animum infra-
ctum & imperterritum geramus, iam ne cogitatio qui-
dem à nobis suscipietur depellendarum leuiorum per-
turbationum. Etenim sua sponte abibunt & euanesçēt,
tantum aberit ut animum concutiant. Sed enim quum
omnem cautionem diligentiamq; nos adhibere oportet
at, ut animi fortitudine occasionem omnem anteuenia-
mus perturbationum futurarum: Tum illud præcipue
curandum, ut domesticæ res probe sint constitutæ. Pau-
cis ac uix scio an ulli socratica constantia & ingenii uul-
tusq; perpetua moderatio sit concessa. Nota est hominis
ad iniurias omnes muliebris patientia. Cum iucūdis &
charis uiues. Deinde uidentum in quali tu uicinia mor-
reris, nam ut sapientissimus quisq; fuit, ita libenter ratio-
nem gessit uicinitatis. Et Cato quo pacto niteant uicini
spectare uoluit bonum & elegantem patrem familias.
Themistoclem etiam ferunt, quum prædium uendere
uoluisset, enunciare iussisse præconem, quod bonos ha-
beret uicinos. Et senex ille Terentianus, dum plus satis
afflicatur de molestiis suis domesticis, tandem quasi cir-
cum se respexisset uiciniæ suæ admonetur. Quid si ma-
lum habeo uicinum? inquit. Iam propius ad te accedēs,
uel potius intra te recedens, animum ad omnem mode-
rationem & patientiam instrues, multa tecum leniter fe-
renda ducens, minime ad uindictam te comparabis, sed
aliorum uel iniurias, uel importunitatem (quatenus fie-
ri possit) beneficentiâ obrues tua, uel certe sustinebis quâ-
ta poteris æquanimitate. Hac siquidem ratione plurimū
consules quieti tranquillitatiq; tuæ. Multa quidem sunt
in uita nostrâ ferenda, ut beneuolentiam & studia homi-
num retineamus. Namq; χάρις χάρις τίθησι, ut est in uere

Li. 1. rei
rusticæ.

ri Græcorum prouerbio, hoc est, gratia gratiam parit, Et ut quidā sed in alio argumento dixit, ut ameris amabilis esto. Iam uero etiam sunt curæ quædam & inquietudines perpetuæ ortæ à parte animi, quam concupiscibilem interpretes uocant, nostris mentibus, ut Plato ad Lib. 8. de
 uertit, sub specie honoris & amplitudinis imponentes, repub.
 eoq; libenter à nobis solitæ suscipi. Ambitionem hanc uocamus, quā prodit idem autor perpetuo sequi, quo partes ambæ ducant tam irascibilis q̄ concupiscibilis. Certe ita iactat & fluctuare facit ambitio animos hominum, mea quidem sententia, & ad omnem casum melioris euentus suspensos intērosq; retinet, uel auersa nō nihil fortuna uultu suo, ut in medijs tempestatum horroribus nautæ sibi spes fingunt, & ex spe uoluptatē qualemcunq; concipiunt. Poëtæ quidem ipsi ambitionem miseram suo epitheto fingunt. Iure miseram uocāt, quæ quos semel apprehēdit irrequietos, & ex liberis seruos ac captiuos facit, dum quasi pedicis quibusdam impeditiſſimarum cupiditatum honoris & imperij constictos retinet. Quæ sitis enim Apollo à Gyge rege, quibus omnium esset mortalium felicissimus, non ipse diuitum circuit domos, non regum palatia perlustrauit, sed rus ipsum perquisiuit ex mediâ plæbe Aglaum psophidiū quendam proponens rusticum, prædium illud suum annuis uictibus large sufficiens probe colentē, nec unq; ex eo egressum, nec cuiusq; p̄terea rei cupidū. Certe, quod fas sit dicere, plerique omnes huic uicio nos implicamus, rarissimi sunt ἀφιλοτομοί, medium qui inter ambitiosum & expertem ambitionis sit, uix mihi dabis, eoq; Aristoteles regionem mediam uacuum statuit inter ambitionem & huic cōtrariam ἀφιλοτομίαν, nec nomen inuenit in illa quamlibet diuite & iactabunda uerborum græcia, nisi quis forte ingenij subtilitate, uel cōfusa potius imaginatione medium aliquem sibi proponat fingatq; inter ambitiosum & aphilotomon. Cui quantum tribuendū

Ex Plī. l. 7. ca. 46. natu. hist.

In 3. ethia.

DE RATIONE VICTVS SALVB.

sic, uiderit schola philosophorum. Quod ad nostrum in-
 stitutum attinet, certum tibi aliquod genus uiuendi ani-
 mo statuendum, ordini, generi, ætati, ualitudini tuæ cõ-
 ueniens, quod quum assecutus forte fueris, mente paca-
 ta tranquillaq; deinceps uiuas. Ac dicet forsan aliquis,
 & donum & uitæ genus quale decebat ego institui, sed
 intercurrunt nihilominus frequenter animum turbantia
 meum, qui ut modo robustus plurimum sit, tamen
 pulsatus iniuriarum & molestiarum omnis generis tum
 magnitudine tum crebritudine aduersus tantam uim &
 impetum nõ ualet obistere. Possem ego plura hic affer-
 re, quæ sparsim medendis animis nostris, docti olim uiri
 literarũ monumentis crediderunt. At ea in hũc librum
 prorsus cõgerere uelle, fortassis alienum uideatur à su-
 scepto proposito, uerumenimvero, quia nostra profes-
 sio requirebat ut affectiões animorum, cuiusmodi mo-
 do essent, plurimum momẽti doceremus afferre ad cor-
 porum sanitatem ægrotationemue, nihil omnino abs re
 fuerit in summæ speciem remedia contrahere ægre affe-
 ctorum animorum, quamuis retro scripta plurimum et-
 tiam cõferant. Ac primum quidem ægro animi, q̃
 cunq; tandem laboret affectione, uirtutis laus & species
 honestatis, ante oculos proponenda liberaliter est: edo-
 cendusq; quæ sit ipse salutis, honoris, dignitatis, fortunæ,
 ualitudinis detrimenta percepturus, nisi se continenter
 temperanterq; habere discat. Turpe esse luxu diffluere, in-
 decorum angore tristitiaq; confici, inhumanum efferr
 cupiditate malè meritum ulciscendi, & à pietate omni
 esse alienum contabescere quem odio & inuidia. Dein-
 de persuadebimus ita laborantẽ, & ægritudines, & mor-
 bos omnes animi esse uolũtarios, ipsoq; eõ suscipi, quod
 sic rectum esse uideatur. Malum omne in opinione po-
 tius, quàm rebus ipsis consistere. Quod nisi priores illæ
 radices & fibræ omnes stripitus euellantur, futurum, ut

ægritudo animi uires acquirat, cōfirmetur, propageatur. Deinde quum hoc peractum erit, non inutile fuerit ex sacris literis aliquid depromere, quod ad consulendum consolandumue uidebitur ualere, ac in primis quidem docere, quàm deo discipliceant curæ, sollicitudines, angores pro rebus istis temporarijs susceptæ, eo quod adiunctam ferè diffidentiam habeant dei bonitatis & iustitiæ. Quod nullus mœror, nullus dolor, nullæ lachrymæ nostræ deo placeant, nisi quas pietas & commiseratio expressit alienæ sortis, & offensio dei, & neglecta salutis propriæ cura. Quod si nostrosmet casus, uel eorum qui nobis chari sunt deflemus, putes orbitatem, morbū, damna, exilia, pericula, satis manifeste conuincitur nos, nec in numero hominum perfectorum habendos, ut quorum uoluntas non consentiat cum uoluntate diuina, nec etiam fortium. Sunt enim luctus & heulatus mulierum potius quam uirorum. Tame si legimus muleres quasdam magnis & excelsis & infractis animis fortunæ grauissimos ictus pertulisse. Inter quas principem locū fortasse merito teneat Cornelia Tyberij & Caij Gracchi mater: Nam quod ad officium consolandi pertinet, illud in eo consistit, uti Cicero indicat, ut tollamus ægritudinem funditus, aut sedemus, aut detrahamus quam plurimum, aut supprimamus, nec longius manare sinamus, aut traducamus ad alia. Quo quidem in loco idem ostendit in cōsolationibus primam medicinam esse docere, aut nullum malum esse, aut admodum paruū. Alteram, ut & de cōmuni cōditione uitæ, & proprie de eius qui mœreat conditione disputemus. Tertiam adhibet medicinam, ut erudiamus laborantem, summam esse stultitiam frustra confici mœrore, quum intelligas nihil posse profici. Et hæc quidem ad tollendum, leuandumue dolorem accommodata.

Lege iau
ditū exē
plum for
titudinis
muliebris
apud Plu.
i uita Ty
berij &
Caij e
Graccho
rum fami
lia.

DE RATIONE VICTVS SAL.

Lib. 5. de
repub.
li. 3. Tus.
questio.

Quæ sequuntur autem poterunt ad omnes comprimen-
das immoderatas illicitasue affectiones animorum esse
communia, ut terrorem pœnarum obiciamus intem-
peranter libidinosęq; uiuentibus & ineffabilem amoni-
tatem gaudiorum proponamus cōtinenter frugaliterq;
uiuentibus, quam utrique, ut in suo quique genere, non
hic in presenti modo, sed in futura quoque uita sint per-
cepturi. Huc conferet etiã proposita conscientię tran-
quillitas. Etenim inutile omnino illi studium erit com-
& stimulis agitata conscientię. Et Plato quidem ipse in
sua repub. ac huius indiuiduus ubique & professus co-
mes Cicero, tantum ualere putant recordationem prio-
ris ætatis honestę splendidęq; transactę, ut negent quic-
quam omnino iucundius reperiri, licet errores pueritię
facilius toleremus, ob nondum confirmatam illic ratio-
nem. Quin subiungit prior ille, eorum qui flagitiose in-
solenterue per iuuentutem omnem uixerint, eorum in-
quam animos perpetuam subire mœsticiam & angorem
& ad extremum quandam superuenire pusillanimitatē
& diffidentiam, tanquam præfagiente sibi natura & ani-
mo, affore breui quidem diem illum, quum de uita præ-
terita deus ipse sit exacturus rationem. Quamobrem ue-
lis remisq; (ut aiunt) iuuentus fugiat futurum illud di-
scrimen, non modo angoris, quem necessario expectent
turpiter & libidinosę uiuentes usque ad senectutem, ad
quam tamen forsã pauci perueniemus, sed multo ma-
xime deuitet iuuentus ac omnis ætas quoque futurum
illum cōscientię horrorem & cruciatus, qui quidem id
sunt menti humanę, quod nebulę, caligines, turbines,
tenebrę aëri, uel potius quod impiis furię æternales. Pu-
ritatem ergo summam & innocentiam & æquabilitatem
in omni statu fortunęq; cōseruate, qui fructuosam collo-
care operam circa tutelam ualeitudinis cupitis. Hoc si p-
petuo facietis & hic tranquillam ac salubrem, & huma-

nis rebus exempti felicem beatamq; uitam ageris. Descripsi rationem ac summam quandam tuendæ sanitatis, pro modo ingenij iudicijq; mei, quãtumq; inter multas meas & uarias occupatiões licuit. Ab lectore autem hoc postulo, ut & studijs meis faueat, & officium gratis animis suscipiat; id si fiet, abunde magnum fructum impensi laboris mihi uidebor consecutus.

F I N I S.

E R R A T A.

¶ Folio 1. pag. 2. uers. 18. post uerbũ exquisitã, adde, curiositatem. fo. 3. pag. 1. uer. 13. pro equaliter lege equabiliter. fo. 2. pa. 1. uer. 32. pro ad lege ante. 10. 1. 31. p. prius sit pius. 13. 1. 2. pro inimicã lege mimicã. 18. 2. 21. pro datos uadatos. 19. 1. 19. ex desidiosa uita in negotiosã. 19. 1. 12. p. nauigio nauigatio

THE HISTORY OF THE
CITY OF BOSTON
FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE PRESENT TIME
BY NATHANIEL BENTLEY
VOLUME I
PUBLISHED BY S. KNEELAND, 1787

THE HISTORY OF THE
CITY OF BOSTON
FROM THE FIRST SETTLEMENT
TO THE PRESENT TIME
BY NATHANIEL BENTLEY
VOLUME II
PUBLISHED BY S. KNEELAND, 1787

