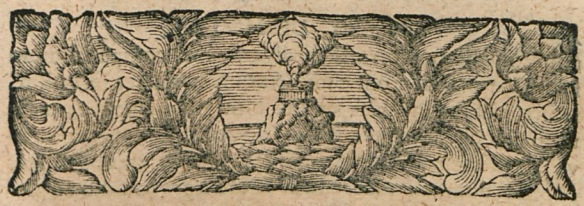
Q. D. B. V.

MOTUM OPTIMAM CORPORIS MEDICINAM,

SPECIMINE INAUGURALI
RECTORE MAGNIFICENTISSIMO,
SERENISSIMO PRINCIPE AC DOMINO,
DN.
FRIDERICO WILHELMO
REGNI BORUSSIÆ, ELECTORATUS ET PROVINCIARUM BRANDENBURG. HEREDE &c. &c.
IN ILLUSTRI ACADEMIA FRIDERICIANA
SUB PRÆSIDIO
Viri Excellentissimi
DN. FRIDERICI HOFFMANNI,
D. Med. Reg. Aulici Philos. Natural. ut & Med. Prof. Publ. primarii,
PATRONI, PRÆCEPTORIS ET PROMOTORIS SUI omni obsequii cultu & atatem colendi,
PRO GRADU DOCTORIS
rite ac legitime impetrando,
Ad D. April. MDCCI. horis ante & pomeridianis
Publico Eruditorum judicio exponit
ENGELBERTUS ANDREAS OTTO,
NAUMBURGENSIS.

Typis CHRISTOPH. ANDREÆ ZEITLERI, Acad. Typogr.



DISSERTATIO INAUGURALIS MEDICA
De
MOTU OPTIMA CORPORIS MEDICINA.

PRÆFATIO.

FUndamentum, quo ſanitas, vita & ipſi morbi continentur, ſimplex eſſe, neque diffuſum & varium, quivis, qui medicinæ naturæ interiora paullo adcuratius introſpicere ac penetrare novit, fateri tenetur. Nihilominus vehementer mirandum eſt, ad cuſtodiendam ſanitatem & morbos propulſandos infinita ferme, diverſisſimæque indolis a medicis excogitata eſſe remediorum genera. Simplex natura eſt in ſuis operationibus, quibus vita adminiſtratur, & pauca ſunt, quæ ſanum corpus ſervant, neque ſi rem paullo attentius conſideremus, morborum cauſſæ multiplices: hinc remedia, quæ amiſſam reſtituunt ſanitatem, neque varia, neque numeroſa eſſe debere, valde videtur credibile: immo non credibile illud, ſed verum eſſe adfirmo, adeo ut peſſimis fatis atque abuſibus noſtræ artis merito adnumerandum illud ſit, quod

tanta medicamentorum & diversarum compositionum farragine practicorum tam veterum quam recentiorum, refertos libros invenias, quibus nihil aliud efficitur, quam ut medendi ars valde difficilis, operosa, insecura, fallax evadat. Certe pauca sunt, quibus medicus, naturæ callens effectus, bono cum successu & salute ægrotantium ac gloria sua uti & curam absolvere potest.

Quinimo plurima nullius momenti & exigua videntur, quæ tamen in servandis corporibus & morbis abigendis, incredibili gaudent potentia, & talia sunt, quæ sex rerum non naturalium titulo comprehenduntur, quibus si recte utamur, magna in medicina sine medicina præstare possumus. Exemplnm nobis subministrat motus, sive exercitatio membrorum corporis, cujus tanta vis ac potentia est, etiam veterum constanti adsertione, & etiam ipsa experientia teste, ad sanitatem non modo tuendam, sed ægrotationes quoque corporis expugnandas, ut optimis ac pretiosissimis medicinis longe multumque præferenda sit. Suscepimus id laboris sub divino favore ac gratia, in præsenti materiam hanc longe utilissimam paulo exquisitius agitare, & quid motus commodi vel incommodi adferat, & qua ratione hic ipse loco præsentissimæ medicinæ sanis & ægrotis servire possit, luculentius quodammodo demonstrare. Deum autem O. M. supplices veneramur, ut benignissima sua gratia nostris meditationibus ac cogitatis adesse, illaque in solatium miserorum mortalium dirigere velit clementissime.

§. I.

PEr motum autem, de quo nobis sermo est, intellectum volumus, istum voluntarium, quo machina pro arbitrio animæ e loco in locum movetur, sive per proprias vires motrices corpori insitas, quemadmodum est ambu-

ambulatio, cursus, sive per alienas, ut est equitatio, vectio. Deinceps etiam motus considerari potest ut totalis, quum totum corpus movetur, vel partialis, quum certa dumtaxat hominis pars, v. g. manus, brachium, hinc inde motu volvitur. Operæ pretium quoque erit hic insinuare differentiam motus, qua veteres passim usi fuerunt, dum inter motum, exercitationem & laborem distingvunt, quod sc. motus sit res quædam magis communis & conveniens, quam exercitatio, nam sæpe multi moventur, neque tamen exerceri dicuntur; exercitatio vero sit motus vehemens, siquidem eum tantummodo motum exercitationis nomine *Galenus lib. II. de sanitate tuenda* dignatur, qui concitatione sua & vehementia anhelitus rationem & naturam immutare quadantenus possit, quandoquidem in quibus nulla per corporis motus sit anhelitus mutatio, hos minime exerceri dicimus, nec eos motus exercitii nomine dignamur. Brevibus, quodsi quis magis celerius crebriusque ex motu respirare cogatur, huic tantus motus exercitatio fuerit, ita pugilatus, cursus, saltatio, pilæ lusus exercitationes sunt; ambulatio autem, blanda equitatio, vectatio, modulatio vocis seu cantus, tantum motus nuncupari debent. Similiter labor, etsi sit vehemens motus, tamen non omnis labor vocatur exercitatio, siquidem fodientes, metentes, plantantes, venantes, domum exstruentes, laborare dicuntur, sed non proprie exerceri, utut eundem sæpius effectum cum exercitatione habeat. Proprie veteres exercitationem dixerunt motum corporis vehementem, voluntarium, cum citato anhelitu, sanitatis tuendæ gratia factum: laborem autem motum, qui fatigationem secum trahit, & ubi finis hic non intenditur. De singulis seorsim, quid commodi & incommodi alant, quibus individuis, quibus in morbis conveniant, nec ne, sigillatim breviter tamen dicemus.

§. II. Primo omnium autem demonſtrabimus motum ſive exercitatioſive labor aut motus in genere ſit optimam eſſe medicinam, corpus præſervantem ab omni morborum genere, quod ut oſtendamus, perplacet hujus adſertionis confirmationem auſpicari a veterum ſapientisſimorum gravisſimis dictis, e quibus clarius elucebit, quanto pretio habitus & quantopere olim commendatus fuerit ad ſanitatem tuendam. Ita *Galenus lib. II. de ſanitate tuenda ſcribit, ſanitatis tutela a labore eſt auſpicanda, & paulo poſtea: laboribus ordiendum. Et libro de boni & mali ſucci cibis. Ad ſanitatem tuendam, ait, maximum quidem malum eſt omnimoda corporis quies; perinde atque maximum bonum eſt, motio moderata, hoc eſt, ſi corpora moderate exerceantur.* Et rurſus eodem libro de ſemet ipſo, hiſtoriam inſtituti a ſe victus recenſens, in quem unum quempiam e ſodalibus hortatu ſuo pertraxerat, ad hunc modum de exercitiis commodis diſſerit. Curam, inquit, ambo adhibuimus, ut exerceremur, cruditatesque omnino vitaremus, ob idque ad hanc usque diem multos jam annos incolumes viximus. Quod multis ante Galenum annis *Ariſtoteles in Probl.* expreſſerat, dum illud inquirit, cur cibum minuere, laborem autem augere ſalubre ſit. An, inquit, quia cauſſam ægrotandi, excrementorum habet nimietas: quæ tunc certe exſultat, quum aut cibus ſupereſt, aut labor deeſt? Clarius autem id exprimit magnus & vetuſtisſimus auctor *Hippocrates*, qui *libro I. de victus ratione Sect. IV. pag. 7.* ſcribit: *qui comedit, niſi etiam utatur laboribus, ſanus eſſe non poteſt. Et ibidem: Cujusvis naturæ conveniens cibi modus, & laborum numerus ſi inventus fuerit, qui neque ſupra, neque infra modum excedat, ſanitas hominibus exacta inventa fuit.* Et idem laudatisſimus auctor *lib. VI. de morbis vulgaribus p. 274.* ſapienter pronunciat: *Optime excolunt valetudinem, qui citra ſa-*

tieta-

tietatem cibis vescuntur, & impigri sunt ad laborem. Auctor est *Vegetius*, rei militaris peritos existimare, plus quotidianas armorum exercitationes ad sanitatem militum conservandam conferre, quam medicos. Propterea & *Socrates* sæpius, teste *Laertio*, saltitabat, gnarus, uti aquæ desides putrescunt, ita & corpora nostra corrumpi otio atque ignavia. Quod egregie Ovidius expressit in sexta missarum de Ponto elegia:

Cernis ut ignavum corrumpant otia corpus?
Ut vitium capiant, ni moveantur aquæ.

Medea hominibus juventutem restituisse & in robustiorem eos ætatem retraxisse fingitur, proptereaque eam venefica fuisse ajunt. At non ita est: fuit fœmina prudens, quæ exercitationibus gymnasticis molles & effœminatos, otioq; corruptos ad integram sanitatem traduxit, & laboribus in locis calidis firmavit. Eam ob caussam fabulæ occasio data, quasi homines coquendo in juventutem restituerit. vid. *Plempius de Sanit. tuenda pag. 284.* Ex recentioribus placet quoque huc accersere testimonia probatissima, quæ adsertionem hanc firmare ac roborare possunt. Ita scricit Cl. *Pechlinus* observ. XXXIV. *nulla corpora morbis minus obnoxia, injuriisque tolerandis magis idonea reperies, quam illorum, qui a prima statim infantia motu palæstrico, gladiatorio, aut alia vehementia firmitatem sibi contraxere viriumq; robur, quod quum in seram ætatem extendant, usque eo etiam immunitatem a morbis incommodisque facile sibi procurant, quod infinitis exemplis obvium est.* Et *celeberrimus autor medicinæ mentis & corporis pag. 6.* scribit: *octoginta annor. senes se vidisse, qui quum assidue cursitando in perpetuo motu fuissent, pedibus plus valuere, quam multi juvenes, qui & cibos appetenter & somnum quiete ceperunt.*

§. III. Verum non opus est, hic multorum colligere aucto-

autoritates; quin ipsa experientia comprobat, quod illi homines, qui laborant, qui vitam agrestem alunt, non modo sint robustioris corporis, sed & vitæ longævioris, & vitam a morbis magis immunem degant, quam illi, quibus voluptas est, inerti otio adsvefacere corpus, & sicuti pulchre scribit *Plempius l. cit. pag. 284.* securitatem soporis simillimam appetere, sub densa umbra latitare, tenerrimisque cogitationibus, quas tranquillitatem vocant, animi marcentis oblectare torporem, & cibis potionibusque intra ædium latebras corpora ignavia pallentia saginare.

§. IV. Stabilita sic experientiæ & auctoritatis fide, res jam poscere videtur, ut etiam laboremus exquisitas & solidas rationes in medium producere, quibus clarum evadat, cur motus & exercitatio tam vegetum, sanum & a morbis liberum servet corpus, & valde iis, qui cibis satiantur, necessarius sit. Supponendum autem hic ex Physiologicis est, vitæ & sanitatis rationem pendere maxime a fluorum & catholici istius fundamentalis & vitalis humoris sangvinis perenni, jugi, æquabili circulo & motu progressivo per majores minimosque corporis tubulos, adeo, ut si motus hic salvus ac incolumis est, inutilia, superflua, & excernenda, feliciter per congrua evacuatoria, & transpirationem potissimum evacuentur, utilia autem & corpori nostro congrua seruentur.

§. V. Hic itaque motus circularis est, qui necessaria hac ad vitam syncrisi ac diacrisi corpus ejusque partes tuetur, servat, & ab omni putredine, corruptione, morboso statu ac morte custodit: utpote clarum ac certum est, morbosas affectiones potissimum a circulo sangvinis impedito, & debitarum excretionum defectu ac imminutione, sobolescere atque propullulare. Iam autem si attentius rem consideramus, nihil magis juvat istum motum sangvinis ac fluorum

orem internum, quam motus externus musculorum, utpote quandocumque musculi qui genuina sunt motus instrumenta pro animæ imperio ministerio subtilis elastici sangvinis & nervorum fluidi, vivida ac mobilissima expansione contrahuntur, accidit, ut strictura quadam agilissima non modo vasa & præsertim venosa ad constrictionem, sicque ad fluidi sangvinis progressivum motum expeditiorem animentur, sed & ipso hoc motu attritivo particulæ crassiores attenuentur, dividantur hoc modo intestina motio valde increscit, fluiditas, spirituascentia, calor augetur, hisce autem in corpore præsentibus transpiratio & superflui humidi evaporatio, discussio, maximo emolumento facilitatur & promovetur.

§. VI. Quod autem motus partium corporis externus & voluntarius, si paullo concitatior est, sangvini intensiorem in lineam abeuntem motum conciliet, ejusque calorem & spirituascentiam nec non exinde dependentem per spirationem adaugeat, res evidentissima evadit, quando ipsa experientia deprehendimus, ad motus vehementiam corpora quando frigore adfecta sunt promtissime incalescere, respirationem fieri citatiorem, sudorem e corpore promanare largum, faciei calorem fieri vivaciorem, appetitum prostratum erigi, pulsum evadere citatiorem.

§. VII. Ex dictis abunde patet, quantam utilitatem atque emolumentum exercitatio debita adferat corpori: quum enim sangvinis circulum, & excretionum œconomiam, in quibus fundamentum vitæ & sanitatis meritò ponitur, sartam tectam servat, non potest non omnibus remediorum generibus quæcunque etiam excogitari possunt meritò anteferri.

§. VIII. Ulterius jam exquirenda venit ratio, quare sub victu pleniori & ciborum satietate tantum usum ac

336.

commodum præstet conveniens corporis exercitatio; adeò ut si intermittatur, fores apertissimæ (uti fusius jam ostensum est) pandantur gravissimis morbis. Facilis autem videtur esse ratio, quando consideramus cibum copiosum ingestum succos exsuperantes ingenerare, qui ad Sangvinem delati ob nimiam molem & copiam ejus motui circulatorio vitali resistunt & obicem ponunt: dum inter motum & mobile necessaria illa proportio læditur, hincque crudi succi in sangvine congesti, & ventilatione minus depurati nec calido intestino motu subacti vasa plus justo implent, emunctoria obstruunt undè intemperies, obstipationes, anomoli Spirituum & humorum motus: quæ vitia gravissimorum affectuum causæ antecedentes esse solent. Notum enim est quam perniciosa sit sentina insaturabile abdomen, & quod plethora, fœcundissima morborum præsertim chronicorum mater, non nisi à ciborum immoderato usu, suboriatur. Nisi itaque quis abstinentia & inediâ, quâ utique magni morbi præcaveri & sanari possunt, ceu commoda medicina uti velit, opus est maximè ut motu corporis sangvinem excitando eumq; activiorem reddendo adjuvet illius quod superfluum est absumtionem, discussionem; quod optimè indicat venerandus Senex *Hippr. L. 1. de Victus ratione Sect. 4. inquiens*: *Labores ea quæ adsunt consumere solent, cibi verò & potiones quæ vacuata sunt, explent.* Brevibus: motus debitus tollit & avertit plethoram, caloremque suscitando crudum illud subigit, & superfluum insensibiliter dissipat. Quamdiu enim legitimo utimur motu, tam diu nec excretiones ordinariæ ac naturales suas deserunt leges: nec ea quæ secundum naturam ex corpore ejici debent, retinentur: quam in rem non inelegans locus est *Galen. Comment. 1. lib. 6. Epidem. c. 5. Motu paulo, vehementiori redundantes evacuantur humores, &*

quic-

quicquid pituitosum, crassum crudumque est ad concoctionem ducitur. Elucet exindè ratio quare exercitia dicantur veteribus & *Galen. l. 4. Aph. Comment. 13. corpora exsiccare, imò extenuare, secundum Aphor. l. 2. Comment. 28. Hinc etiam Hippr. lib. de salubri dieta: Pingvibus & qui graciles fieri volunt, quando jejuni sunt, labores commendat.*

§. IX. At vero opportunus motus non modo vitam tuetur sanam, & corporis actiones servat integras, sed & ipsum animum ejusque vires excitat, ac ingenio vigorem ingenerat: id quod innuit gravissimus autor *Galen. in lib. de assuetudine hisce verbis: Ab exercitiis animæ universæ virtutes augentur & robur accipiunt. Et l. 1. de sanitat. tuenda: Exercitiis modicis tum corporis tum animi, custoditur intra sanitatis fines nativus calor. Et pulchre ac scite Plinius l. 1. Epist. 2. Animum agitatione motuque corporis excitari affirmat.* Etenim probè tenendum est, copiosum victum spirituascentiam, quæ ad ingenii actiones valdè necessaria est deprimere, & juxta Galenum, *animum sangvine suffocatum cœleste aliquid pervidere non posse. Hinc Theophr. l. 5. Philosoph.* scribit: multum edere, carnibus vesci, rationis & consilii usum adimit, animosque efficit tardiores, & eos immani quadam dementia ac stultitia complet. Quemadmodum autem motus, vitium illud humorum ac sangvinis ab intemperantia natum corrigit atq; emendat, sangvinemq; subtiliorem gignit, ita nullum dubium est, quod etiam animæ, quæ miram convenientiam cum temperie Sangvinis habet, optima sit medicina. Testatur hoc Excell. Dn. Præses, qui plures ex nimia cerebri humiditate & humorum copia stupidos, temperantiæ & continuis corporis motionibus posteà addictos, sagaciores ac prudentiores evasisse novit.

§. X. Descendimus jam ad alterum dissertationis nostræ membrum; quod in eo consistit, ut motus amissam e-

tiam ſanitatem reſtituere, ſive morbos ſanare virtute ac efficacia ſua ſatis potenti queat. Quemadmodum verò hoc conceptu facillimum ita & rationi admodum conſentaneum eſt; dum enim motus plethoram ſolvit, corpus pervium patensque reddit, ſuperflua & excrementa ſecludit, obſtructiones viſcerum diſſolvit, non poteſt non etiam magnum habere in medicina effectum, ſive tutisſimum remedium exſiſtere, cui ſimiles virtutes non facilè ab alio tutiori ratione expectari poſſunt.

§ XI. Res eſt clarisſima & non tantum per experientiam ſed & ſolidam rationem perſpicua, remediorum, quæ ex fonte Chirurgico ac pharmacertico petuntur, præcipuam efficaciam in eo conſiſtere, ut vel nimios & irregurales motus ſiſtant, vel motus ſegnes, deficientes, atque excretiones imminutas ſuſcitent atque promoveant. Porrò etiam compertum eſt neque negari ab ullo rerum medicarum perito poteſt; cuncta quæ ſangvinis circulum movent, cum blanda diaphoreſi, conſtituere tutisſimam & efficacisſimam medicinam: id quod omne continetur & conſpicitur in motu, qui pro diverſa individuorum conſtitutione probè adminiſtratus, non niſi utilis medicina eſſe poteſt.

§. XII. Primo autem motus medicinam præbet appetitui proſtrato, anorexiæ variisque ſtomachi vitiis, quæ ex colluvie viſcida pronaſci poſſunt. Utpote dum calorem ſangvinis motus adauget, liberiorem ſpirituum in ventriculi tunicas influxum præſtat, hinc digeſtio melior evadit & robur ventriculo accedit. Vulgaris namque experientiæ eſt poſt exercitium corporis & laborem appetitum augeri, adeo, ut veteres unanimi conſenſu approbent, motus & labores cibos præcedere debere.

§. XIII. Quantum damnum afferat corpori, ſi quis poſt nimiam incaleſcentiam & fervorem conceptum à motu pro-

tu protinus hauſtum frigidum ſuperbibat, teſtantur præclariſſimorum Practicorum numeroſæ obſervationes. Plures ſæpenumerò intra breve temporis ſpatium extincti fuerunt; alii in inſanabilem inflammationem ventriculi, hepatis, tabem, hecticam lethalem inciderunt. Quibus omnibus laudatiſſime ſuccurrit motus in principio ſtatim imperatus. Quum enim frigidum ſangvinis gelatinam coagulando, circulationem ejus liberam ſiſtat, non poteſt melius ipſe rurſus fluiditate amica donari quam per motum & corporis incaleſcentiam novam: quod & œconomis ac ruſticis non ignotum eſt, quī equis paralyticis (denen verſchlagen Pferden) quietem haud concedunt, ſed, (quamvis lentiori gradu) illos eousque fatigant, usque dnm ſudore diffluant. Cujus forſitan curationis non ignari olim gentiles in urbe *Neapoli* ſtatuam quandam exſtruxêre æneam, figuram magni equi habentem, quam ægroti equi circumcurſitaſſe, indeque priſtinum vigorem ac robur recuperaſſe feruntur.

§. XIV. Intermittentium febrium ſpecies ex meatuum obſtructione & perſpiratione cutis impedita oriri, conſtans eſt ſententia: & viſcidum in primis viis nec non in ſangvine collectum has ipſas fomentare, ex cauſis antecedentibus, intemperantia, ac perverſo victu, hariolari licet. Jam autem nihil magis hic indicatur, quam ut corpus rurſus perſpirabile reddatur, meatus aperiantur, & viſcidum p. n. congeſtum attenuetur: id quod ipſe motus maxima cum euphoria præſtat; dum illo ſanguis per anguſtiſſimos corporis poros & tenuiſſima vaſa capillaria propellitur, ſicque neceſſariò attenuatur & à ſuperfluis excrementitiis partibus liberatur.

§. XV. Affectio hypochondriaca, quæ ſtudioſis, litteratis atque togatis propter ſeſſionem & quietem corpo-

ris frequentem valdè solennis est, non certius & securius remedium ex poscit quàm debitum corporis motum; quo ipso plus crebrò præstamus in resolvendo sangvine crasso, & obstructionibus aperiendis, quam præstantissimis medicinis: Sicuti hoc *Clariss. Thom. Sydenham in Dissert. Epistol. de Passione hysterica p. m. 476.* admodum perspicuè deduxit, ubi inprimis de equitationis utilitate disserit, & sacerdotis cujusdam meminit, qui malo hypochondriaco vehementer correptus, sine omni adhibito pharmaco, solò corporis motu pristinum acquisivit vigorem. Spectant & huc, peregrinationes ad thermas, acidulas, quæ propter motum qui in itinere contingit & qui necessario potationi aquarum jungi debet, plus operantur quam ipsæ sæpius aquæ. Hinc quivis Aquæ potator fateri debet, non melius esse cum ipso & mitiorem morbum experiri, quam si frequentius corpus motu exerceat. Hoc enim transpiratio, hoc alvi excretio procuratur, magno cum istorum emolumento. Eò referre quoque licet omnes illos qui cachectico habitu corporis sunt præditi, qui ex torpore humorum, scabie, tumoribus œdematosis, variisque rhevmaticis defluxionibus corripiuntur; qui omnes auxilium desideratissimum experiuntur debito corporis motu.

§. XV. Nulli insuper morbo magis conveniens & accommodata est corporis exercitatio, quam febribus lentis, ex ventriculi vitio, intempestiva febrium intermittentium suppressione & perversa curatione subortis. Utpote in hisce viscosus lentus humor tubulos ac meatus hinc inde obstruens, intensum fervorem ac æstum corporis succos plus justo consumentem producit; cujus tamen incendii fomes (intelligo viscosum illum lentorem) corporis succussione æquabili, quæ vel per equitationem vel per vectionem absolvitur, egregiè dissipatur. Et cum similis fermè

lentus

lentus calor sæpissimè affligat corpora à diuturno morbo & febre exhausta, vel propter largam hæmorrhagiam imbecillia facta, præsertim quando appetitui paulò avidius indulgent, hinc eo casu debitus corporis motus aptissimum invenit locum, quoniam nimirum digestionem, quæ in præsenti casu valdè imbecillis est, suscitato calorè mirificè adjuvat. Hanc in rem eleganter scribit: *Cels. c. 15. de Gestatione. Gestatio quoque longus & jam inclinatis morbis aptissima est: Utilisque est & his corporibus, quæ jam ex toto febre carent, sed adhuc exerceri perse non possunt; & his, quibus lentæ morborum reliquiæ remanent, neque aliter eliduntur. Et Richardus Morton Exercitat: de Phtisi pag. 26.* asserit,: quod febre lenta vel etiam phthisi laborantes ad sudores usque moderatos quotidie exercendi sint; quo nimirum saburra veteris effœti & inutilis chyli, qui vasa sangvifera & habitum corporis jam infercit, ex sudetur, ut locus novo, utilique copiosior detur, & consequenter appetitus in ventriculo augeatur.

§. XVII. Præterea in aliis gravibus etiam morbis & afflictionibus, corporis motus & quidem validior conducibilis est. In tabe, stomachi vitiis & cum aqua cutem subit, inque morbo regio, aut ubi quidam morbi sine febre manent, qualis comitialis, qualis insania est, *Cels. l. cit.* admodum illum commendat. Morbi hi dicti omnes ex frigido denso humore, vasa hinc inde obstipante & sanguinis circulum impediente, nascuntur; qui tamen motu corporis validiori, optime in ordinem redigitur. *Cl. Thom. Sydenham Dissert. Epistol. de passione hysterica p. 476.* ubi de equitatioue loquitur, asserit, nemini convenientiorem esse corporis motum, quam ipsis tabidis phthisicisque; quod sequentibus exprimit verbis: *Neque magis hypochondriacis prodest hoc exercitii genus, quam tabidis phthisicisque, quorum nonnulli*

nulli mihi sanguine juncti multum terrarum equo vectore peragrantes, ex meo consilio, sanitati sunt restituti; cum certo sciam me vel medicamentis quanti vis pretii aut alia methodo, quacunque demum ea fuerit, nihil magis iisdem proficere potuisse, quam si multis verbis hortatus fueram ut rectè valerent. Illustrat hanc Sydenhamii adsertionem *Magnificus atq; Excellentissimus Dn. D. Stahl, in programmate propemtico inaugurali de novo specifico antiphtisico, equitatione*, edito: ubi probationibus luculentissimis lectu & relectu dignissimis motus efficaciam in phthisi & hectica, monstratam B. L. inveniet.

§. XVIII. Notatu dignissima est *Observatio XXXV. clarissimi Pechlini*; ubi amici cujusdam mentionem facit, qui cum a quartana inveterata pessime haberetur, remediorum quæ medici manus commendaverat, pertæsus, animique fidens instante jamjam paroxysmo equo se committeret feroci, cui domando cum omnes vires intendere deberet, provocata tandem quatuor horarum lassitudine eo rem deduxit, ut morbi vestigia penitus oblitarentur, neque exinde febris magis inquietaret, quæ tot medicaminum sudorumque impendio frustra sollicitata fuerat. Utrum in illa musculorum sæpius & in omnem partem vexatorum systole sanguinis e minimis reconditisque venis, in quibus obstructiones residere solent, fortius quam per sudores fuerit impulsus coaguloque viscoso allisus (ut sic ipsum quoque solveretur) magnamque sui partem eodem flumine abreptus, vel in urinam vel alvum secederet, haud temere judicaveris.

§. XIX. In colica biliosa, non datur præstantius remedium quam ipse corporis motus; sicuti id laudatissimus Sydenhamius indicat, dum ægrotis chronico hoc affectu laborantibus equitationem vel in curru vectionem, quo

logiora

longiora itinera confici debeat, optimâ ratione commendat. *Hujusmodi enim*, inquit, *materiam morbo committens, in corporis habitum deducitur, & sangvis perpetua agitatione comminutus de novo quasi depuratur, ipsaque demum intestina caloris nativi excitatione haud parum corroborantur & refocillantur. Nec pudet fateri me dicto exercitio morbum hunc, cui alio quovis modo devincendo par non fui, plus semel penitus expulisse.* Vid. *Sydenham. oper. med. univ. p. m. 192.*

§. XX. Corpora, quæ ad rhevmatismos, catharrhales defluxiones, arthriticos dolores, ophtalmias humidas, valde proclivia sunt, non meliorem inveniunt præservantem medicinam quam in motu pro subjecti natura ac indole temperato. Etenim & hæ dictæ ægritudines ab excrementi serosi humidi accumulatione, transpirationis defectu & segniori sanguinis motu, causam atque originem suam petunt. Pertinent & huc Podagrici, quorum non nullos ipse nosco qui recuperatam sanitatem suam corporis exercitio acceptam ferunt. Consentit in hanc rem *Galen. l. 6. Aphor. Comment. 28.* inquiens: *Exercitatio Podagram fieri prohibet.* Et ulterius confirmat hoc ipsum assertum experientia, dum rustici, operarii, rarissime hoc affectu corripiuntur, nisi forsan ex dispositione hæreditaria corpus invaserit.

§. XXI. Tandem nec silentio illud prætereundum est, quod motus juvet multorum medicamentorum operationem, adeo, ut sine ipso, exoptatum in medendo effectum neutiquam exerere possimus. Ita notum est, si purgans fuit assumtum vel etiam vomitorium, corporis motu non nimis tamen forti, medicamenti virtutem egregie actuari imo intendi, ut longe copiosiores sedes experiantur qui motum purgantibus subjungunt, quam qui fruuntur quiete: juxta illud *Galeni l. 4. Aphor. com. 15. Quies vomitum sistit, motus facit, &c.* Singularem hujus rei illustrationem

ſiſtit caſus, in Collegio caſuali hactenus habito ab Excell. Dn. Præſide communicatus. ubi nobilis quidam vir poſt octiduam pertinacisſimam alvi conſtipationem omnibus etiam præſcriptis Clyſteribus moveri non potuit, usque dum ipſe æger hinc inde in lecto volutus & agitatus fuerit: quo facto corporis motu mox fœces copioſisſimæ feceſſerunt.

§. XXII. Martialia ſive in forma ſicca ſive in liquida adminiſtrentur, non niſi imperato poſt eorum uſum motu felicem ſortiuntur effectum: hinc peritiores Medici nunquam cautelam hanc in applicandis iis remediis omittunt, probè gnari, quod ex hujus intermisſione non modo vis medicamenti imminuatur, ſed & notabilis noxa, dum in ventriculo non ſoluta manet metalli portio, indè emergat.

§. XXIII. China Chinæ, remedium uti compertum eſt multiplici experientia, adverſus febres eſt incomparabile; quod tamen non modo efficaciam ſuam ſæpius amittit, ſed & contrarium effectum edit, niſi parva repetita doſi, & cum motu corporis in quo totius curæ & applicationis arcanum conſiſtit, adminiſtretur. Nimirum, ſi majori doſi ingeritur, ipſe ventriculus ejus copia premitur, & dum non à menſtruali lympha ibi reſolvitur, effectu omni deſtituitur; quin imo etiam ſoluta ſangvinique ingeſta, (cum adſtringentis facultatis ſit,) obſtructiones & obſtipationes viſcerum potius parit, quàm ut roborando viſcera (id quod tamen intenditur,) motum ſangvinis & humorum excrementitiorum ejectionem procuret.

§. XXIV. Poſt venæ ſectionem motus corporis conveniens & in aura ſerena, liberiori, inſtitutus, omnibus modis ſvadendus eſt: quò ſcilicet liberior & æquabilis per omnes partes ſangvinis diſpenſatio ac motio fiat, & ex detracto ſangvine forſan reſultans imbecillior calor & ſpirituas-

cen-

centia defraudata resuscitetur; qua ratione præcaveri possunt cruditates ventriculi, quæ largiorem sangvinis missionem non rarò excipiunt.

§. XXV. Acidulæ & omnes aquæ salubres frigidæ incredibilem potentiam habent tam mole sua, quam virtute specifica minerali stimulante inveteratas viscerum obstructiones expediendi, & viscidam amurcam vasorum colliquandi; nisi autem motu externo sufficienti comitentur & ipsarum virtus juvetur, frustraneus sæpè illorum est effectus, omnemque spem ægroti & medentis eludunt. Quippè frigidum istud copiosum motu externo incalescere debet, & vigore musculorum aucto citius & celerius per meatus corporis & viam regiam rursus transit.

§. XXVI. Ultimò adducam fœminarum pleraque incommoda dependere à mensium fluxu irregulari & non ordinem, rectum modum ac tempus servante. Cum verò gravissima à mensium defectu natales suos recipiant mala, nemo hinc in dubium vocabit, motum, qui sangvinem æqualiter exagitat, qui viscidum quod ejus turgescentiæ adversatur, & uterinas venas occludendo constipat, dissolvit, nobilissimum præstare posse auxilium in omnibus ferè, quos experiuntur, morbis chronicis ipsæ fœminæ: Tantum, ut abstineant à validioribus omnibus exercitiis, si gravidæ sunt. Quid enim frequentius accidit quam à motu validiori inprimis circa medium gestationis tempus causari abortum? quum primariò omnes fermè gravidæ sint plethoricæ: undè si per motum externum sangvis iste exsuperans nimium commovetur, vasa quæ in uteris prægnantium valde distenta sunt, disrumpit, & disruptione hac enormissimam hæmorrhagiam, individuum abortionis comitem, suscitat. Nihil ominus verò gravidarum conditioni ac statui, temperatus corporis motus nonnunquam o-

ptime congruit, dum scil. liberiorem transpirationem efficiendo, multas serosas impuritates non sine singulari emolumento matris & fœtus excludit.

§. XXVII. Postquam itaque in genere deduximus quem usum atque commodum habeat in tuenda sanitate, morbisque avertendis ipsisque propulsandis, opportuna corporis exercitatio; e re nostra ac perutile fore arbitror, si jam breviter cunctas ferè & primarias exercitationum species percurram: & quid quævis commodi vel incommodi asserat, quibus in morbis & individuis quadret, & quæ regulæ simul servandæ sint, succinctè & evidenter annotem.

§. XXVIII. Exordium faciam ab ipsa deambulatione, in aere libero quæ omnium opportunissima, instituta. Veteres & inter hos Plato, deambulationem in aere liberiori rusticano celebratam, ei quæ in civitatibus instituitur, præferunt, partim quod ob vias planas commodior sit, quam si viæ lapidibus duris stratæ sunt, partim etiam quod aer, qui genuinum spirituum pabulum est, ibi serenior & defecatior existat. Ipse *Plinius* animum eruditione, corpus ambulatione & venatione exercebat, mille passus manè ambulabat, movebaturque pila satis fortiter; nam hoc exercitationis genere pugnabat cum senectute; unde quoque illi post septimum & septuagesimum annum, aurium ac oculorum vigor integer & vividum corpus permanebat. *Vid. Plin. l. 3. Epist. 1.* Moderata species motus deambulatio est, & litteratorum conditioni admodum accommodata; quippe in hac musculorum actionis æquilibrium servatur, & sui invicem officia musculi alternant: cum que universa simul machina in ambulatione laboret, musculorumque omnium sit æqualis commotio, fluidi circuitum toti corpori ex æquo respondere necesse est: à quo, cum viscera habitusque corporis robur suum atque calorem accipi-

ant,

ant, utiq; etiam tonum illorum in illa sangvinis per motum divisione mirificè confirmari, credibile est. Digestionum & secretionum negotium hic motus etiam egregie & placide procurat, & ab hypochondriaca affectione, cruditatibus, alvique damnosa obstructione, tagatos & litteris addictos egregie præservat. Unde haud immeritò locum hic invenit illa *Martialis* assertio; qui insaniæ adscribendum esse putavit, si homo juvenis & validus aliorum pedibus ambularet per urbem.

§. XXIX. Deambulationi succedit saltatio blanda & placida; cujus originem Græcorum scriptores ex cœlis, stellarum, siderumque lationibus, eorumque gressu ac regressu, complexu ac ordine tanquam harmonica quadam cœlestium chorea deducunt. *Vid. Cornel. Agrippa de Vanitate scientiar. Cap. de Saltatione.* Similes ferme & eosdem effectus habet cum deambulatione si moderate instituta fuit; quandò vero modum excedit, ita ut corpus sudore defluat mirum fatigare & lassitudinem membrorum non nisi post aliquot demum dies cessantem, producere potest. Ubi tamen notandum venit, quod illæ exercitationum species, quæ cum voluptate quadam peraguntur, veluti saltatio est, etsi interdum celerius quam parsit celebrentur, non damnum semper neque tantam noxam corpori inducant, quam quæ omnis delectationis expertes sunt. Siquidem illi qui sese exercent, minorem sentiunt molestiam & affirmante *Silvatico Controvers. 15. pag. 79. ex hilaritate laborem utplurimum fallunt, neque ante justæ exercitationis tempus fatiscuntur, ac paulò ulterius quam par sit, sæpe progressi, excessus tamen noxam minime sentiunt.*

§. XXX. Vehementior autem motionis species est cursus; qui sicuti corpus plus calefacit & humores intensius movet, ita magis corpora exsiccat, extenuat, viscidum

resolvit, obstructionum claustra perumpit; modo illa observetur regula ne plethoricis & qui multum sangvinis crassi in venis alunt imo insuetis, imperetur: alias sangvinem nimis commovendo, lassitudinem non modo, sed & dolores capitis, oppilationes hepatis, hæmorrhagias, asthmata inflammationes in pulmonibus excitare valet. Videtur mihi valde commodatus esse febricitantibus, ubi febris imprimis fuit intermittens chronica. Tunc enim nisi summa obstructionum in visceribus pertinacia impedimento sit, celerrime viscidum illud consumit quod meatus cutis occludendo spasmos in cortice corporis excitat, atque motum cordis & arteriarum plus justo intensiorem seu febrem provocat. Testantur hoc vitæ agresti dediti, qui tertiana correpti motu haud rarò & in primis cursu in excessum & ad lassitudinem usque peracto, promptissime curantur: unde etiam febricitantibus cursitationem, sed non diu continuandam svadet *Gregor. Horst. vid. Oper. Med. Exercitat. 4. de febr putridi curatione.*

§. XXXI. Ordine jam sequitur pilæ parvæ lusas, quem præ aliis exercitationis generibus commendat *Galenus*, qui etiam peculiarem libellum de eo conscripsit. Totum corpus hoc exercitium commovet, dum crura, brachia, cervicem, caput, oculos, dorsum, admodum celeriter & æqualiter exercet. At verò inassvetis satis hæc corporis agitatio molesta est, quoniam nimis vehemens, unde etiam assvetis tantum & qui viribus constant commendanda: semper tamen illud injungendo, ne corpore per sudorem lique facto subitaneum frigidum haustum ingerant, quale quid athletarum non paucos vita diremit, dum astmata, colicas convulsivas, pravas viscerum obstructiones, hecticam, hydropem post se traxit. Quoniam itaque non omnibus congruum est pila ludere, neque etiam decorum, isti in amplo aliquo cubi-

cubiculo ea ludere possunt, in parietem pilam impellendo, resultantem excipiendo vel in sphæristerio manu nuda aut instructa reticulo.

§.XXXII. Apud veteres singularis in usu erat motus species, disci projectio. Erat autem discus rotunda moles saxea vel plumbea vel ferrea, cujus jactu juvenes inter se certabant, ita ut fortior judicaretur, qui aut altius in sublime, aut longius in tractum, ultra designatum spatium illam projecisset. Hic lusus hodierno tempore exolevit, viceque ejus jactant soleam ferream aut paxillum, & obiculum æneum planum per longam mensam protrudunt. vid. *Plempius de Valetudine tuenda p. 290.* Satis insuper validum erat hoc exercitium hincque adolescentibus tantummodo robustioribus concedebatur. Illis enim qui renum aut thoracis affectibus laborabant, majorem inferebat noxam; ubi tamen e contrario illorum qui artuum vigore & respiratione validâ pollebant, spinæ dorsi ac thoracis articuli discum in longius projiciendo firmabantur.

§.XXXIII. Valentissimum exercitii genus, & ob id minus conveniens est hoc, quod germanice vocant *voltisiren.* In quo, dum præter tam varias corporis inflexiones & summopere nocivas extensiones, equo cuidam ligneo, mutatis vicibus, modo antrorsum modo retrorsum, modo dextrorsum, modo levorsum insultant, fibræ musculorum motrices vehementer premuntur, totumque corpus supra modum conquassatur; ut quamvis hac nimia commotione musculi & partes tendinosæ robustiores reddantur, tamen spinæ dorsi luxatio, partium ruptiones, facillime contingere possunt. Unde talismodi exercitatoribus articulorum luxationes, intestinorum provolutiones ac herniæ familiares sunt. Sicuti ex sola femoris distensione herniam intestinalem oriri posse, autor est Job von Meckern *Observ Chir.*

Chir. p. m. 296. cap. 6. & *Blankard. in Inſtitut. Chirurg. cap. 26.* inter frequentiſſimas herniæ aquoſæ cauſas hanc corporis torturam refert.

§. XXXIV. Nunc in ſcenam prodit pugillatus tragicum profecto artificium, quo hominem ſæpe innoxium occidere luſus eſt. Hoc exercitii genus admodum mihi videtur laborioſum, hinc robuſtis & evſarcis tantum utile cenſetur: quorum articuli tam manuum quam pedum artificiali hac luctatione firmantur, muſculi quoque nervi ac tendines robuſtiores evadunt; & quemadmodum hoc exercitio corpus fit agilius, ita judicium quoque acuitur, qno omni fere momento ad avertenda adverſariorum tela opus eſt. Debiles vero & ſpiritibus depauperati hoc exercitio ſummopere defatigantur; qui ſi ad ſanitatis tutelam artem hanc eligunt gladiatoriam, in ſcyllam incidunt; plures enim novi qui in hac arte nimium laborioſi, phthiſici, imo ex virium langvore hypochondriaci & ingenio hebetiores evaſerunt.

§. XXXV. Spectant huc etiam omnes operariorum ac ruſticorum labores, veluti ſunt diuturna trituratio, ligni diſſectio, demesſio, agricultura. Hæ quantum ad longam & ſanam vitam contribuant, paganorum durities & inoffenſa corporis valetudo oſtendit. Utpote ſi quid in illorum humoribus vitioſum collectum eſt, id per has agitationes membrorum mediante ſudore commode excernitur: & tam efficax in iſtis eſt actio ventriculi, ut etiam crudiores & duros cibos optime ſubigere queat. Notandum, illos qui hoc vitæ generi ſenſim aſſveſcunt ac ſanitatis cauſa in agreſtibus operibus ſeſe exercent, vegetiores reddi; quod ſequenti clarius redditur exemplo: Paſtor quidam in principio miniſterii ſui diu valetudinarius, multis remediis ſine effectu aſſumtis, incidit tandem in medicum quendam, qui

ſani-

ſanitatem ipſi via compendioſa pollicebatur. Hic cum nulla ſe in uſum vocaturum medicmenta enarraret, percontari cœpit Evangelii miniſter, quis tandem ad ſalutem ipſi pateret aditus? Medicus, tum ut omnibus remediis valediceret, tum ut trocho ingenti ad blandam ſudoris eruptionem luderet quotidie, hortabatur. Exercitium placebat, diſplicebat trochus, itaque trochi vice ligna quotidie findere decretum fuit, idque adeo exacte a valetudinario ſtatuto tempore obſervatum fuit, ut hic labor vicinos horæ admoneret. Promisſis reſpondet effectus: vixit enim diu non tantum firma valetudine, verum ab omnibus morbis ad vitæ exitum fere immunis. vid. *Bartholom. de Moor tr. de Inſtaurat. Medic. p. 345.*

§. XXXVI. Dicendum etiam aliquid eſt de ſingulari motus ſpecie, quæ ſine membrorum motu perficitur; & eſt pronunciatio vocis. Hæc Togatis & Litteratis utiliſſima eſt, unde egregia ſunt quæ habet *Plempius l. c.* de hac ipſa, dum ait: *Uſus ſermonis voce pronunciati quotidianus, mirum dictu, quam utile ſit genus exercitationis, non ad ſanitatem duntaxat, ſed etiam ad vires; non quidem Athleticas eas, aut quæ carnes augeat, ſed quæ principibus membris, penes quæ vitæ facultas potiſſimum eſt, naturale robur, vigoremq; verum addit.* Vox cum fiat reſpiratione adaucta, qua ſanguinis impulſus in cor & tranſitus per pulmones citatior fit ob pulmonum reciprocum & crebriorem dilatationem ac compreſſionem, calorem adauget, ſanguinem attenuat, venas expurgat, arterias aperit, coire & concreſcere humorem ſupervacaneum non patitur. Compertum enim ex Phyſiologicis eſt, reſpirationem ſangvinem neutiquam refrigerare, ſed potius continuo iſto alliſu & attritu calefacere nam dum ſangvis peranguſtias innumerorum tubulorum pnevmonicorum tranſit, agitatione calidior ac floridior redditur, ejusque motus

progressivus mirum quantum augetut: sicuti id patet in Concionatoribus, qui etiam hyeme acerrima in Suggestu adsudorem usque, insignem corporis, fervorem sibi adsciscunt. Quocirca non incongrue *Celsus* inter exercitationes imbecilli stomacho convenientes claram lectionem commendat. Vitandæ autem vociferationes, nimiis animi motibus expressæ vocemque per vim quandam extundentes; inæquales enim spiritus contentiones, sicuti Plempius loquitur l. cit. gignunt hernias. Cavendæ quoque sunt pronunciationes seu lectiones intensiores à cibo liberaliori sumpto.

§. XXXVII. Ad motus corporis alienis viribus peragendos nunc devolvitur nostra meditatio. Hi lenioris naturæ sunt, iis maxime commendandi, qui imbecille corpus ac viribus destitutum sive per morbum, sive per alias causas habent. Ejusmodi sunt Vectio in curru, navi, sella, lectica. Olim in Lectica portabantur Lethargici, & qui intestinorum fluxionibus laborabant. Sellæ portatili insidebant diurno quodam & lento morbo impliciti, nec non febricitantes, quorum febris ad declinationem erat perventa. Tabificis propter mutationem climatis & blandam corporis succussionem navigationem svadet *Celsus l. 3. c. 22.* Ideoque tales ex Italia in Alexandriam misit, & si imbecillitas virium longam hanc navigationem disvadebat, nave tamen, sed non diu se movere, simulque ab omnibus negotiis & rebus, quæ animum sollicitare possunt, abstinere jussit. Phlegmaticis, crassis, obesis & quartanariis vectionem in Rheda commendat. *Jonston. in Syntagm. m. pr. l. 1. c. 2.* Dum enim totum Corpus æquabiliter sic concutitur, ipsaque viscera simul tremulo motu agitantur, accidit, ut sangvis & humores hac ratione ad promptiorem motum & circulum invitentur.

§. XXXVIII.

§. XXXVIII. Hiſce motuum ſpeciebus, quæ aliis viribus peraguntur, annumeranda quoque venit equitatio. Blandisſima hac corporis concusſione, ultra moderationis terminum non proſecuta, ſangvis citra virium diſpendium in omnibus membris, nec non univerſa muſculorum ſeries æqualiter movetur; unde ſangvis non ſolum ſubtiliſatur, fluidiorque redditur ſed & viſcidi ac craſſi humores ex glanduloſis partium tubulis excutiuntur, & in cavitates excrementis colligendis dicatas, deponuntur. Hac forſitan ratione in Anglia graviſſimis etiam morbis tumque coli tum renum doloribus equitationem adhibent; de qua tamen hoc loco monere debeo, ut in aliis motibus, ita hic quoque graduum aut vehementiæ habendam eſſe rationem, neque promiſcuè parem motum omnibus morbis æquandum eſſe. Hinc equitatio aſſvetis tantum conveniens judicatur, inſvetis enim gravis eſſe ſolet, & præter laſſitudinem membrorum, caput, pulmones, dorſum & nates admodum ſenſibiliter offendit. Tales ideo equitationem inprimis fortiorem fugiant, & cum his, illam abhorreant nephritici, & calculo laborantes, ſi non voluntario oleum addere volunt Camino: metuendum enim, ne lapis anguloſus opportunè hactenus ſitus, hac corporis concusſione in alium ac nocentiorem locum rejiciatur, & ſitu mutato ſcenam evertat; quod oppidò multis triſtisſimisque exemplis notum eſſe puto.

§. XXXIX. Quemadmodum autem Medicina ſelectisſima, niſi convenienti tempore, certa proportione, ordine ac doſi adhibeatur, neque reſpectus habeatur ad individua, ratione ætatis, temperamenti, habitus corporis, vitæ generis multum variantia, ingens damnum imo periculum afferre ſolet, ita etiam illud ipſum verum eſt de motu; qui niſi prudenter, ratione individuorum habita, certoque tempore ac modo utamur, plus detrimenti quam

utilitatis ab ipso expectandum in arte Medica erit. Placet hinc generales quasdam regulas circa motum recte administrandum atque instituendum adjicere; ut quivis prudens Medicus inde discat verum ac legitimum hujus remedii usum & nocivum abusum.

I. Universim illud tenendum est, quod placidæ exercitationes & motiones debilioribus corporibus & in quibus vires à morbo diuturniore exhaustæ, plus conferant quam violentæ. Hæ enim virium paucarum reliquias ulterius dissipando, langvorem inemendabilem facile inducunt, unde prudentissimum monitum est *Celsi l. 2. c. 15. Levia quidem genera exercitationis infirmissimis conveniunt, valentiora verò his, qui jam pluribus diebus febre liberati sunt, aut his qui gravium morborum initia sic sentiunt, ut adhuc febre vacent*, i. e. ubi vires adhuc constant. Quocirca senibus, pueris, hecticis, phthisicis, ex morbo convalentibus, placidum genus motionis, quale præstat vectio in rheda, navi, omnino concedendum est. Ex adverso autem corpora robustiora quæ viribus valent, & periodicis quibusdam morbis certo tempore corripi solent, non ineptè paulò validiori motu corpus exercere debent: cujus generis sunt pilæ lusus, pugillatus, saltatio, aut labor in rebus mechanicis.

II. Carnosi, pingues, & qui corpora habent multo humore obsessa & in venis ingentem quantitatem sangvinis & seri alunt, diuturnius corpus moveant, necesse est quam graciles, inediam passi, vigiliis, venere & diuturno labore spiritibus exhausti, & qui complexionis cholericæ sunt; quibus omnibus celerior & vehementior motus summa est pernicies. Spectant huc egregia dicta veterum & præsertim *Sapientiss. Hippr. qui libr. de salubri Dieta: Carnosos ambulare citius oportet, graciles verò tardius*. Et eodem libro: *Pingues*

& qui

& qui graciles fieri volunt, omnes labores jejuni facere debent & cibos assumere anhelantes adhuc ex fatigatione.

III. Ratione ætatis singularia etiam merentur adverti circa usum nostri remedii: Nempe infantibus idoneum est in lectulis, cunis, vel nutricum ulnis moveri. Pueri tertium aut quartum annum agentes vehiculo agitari debent, & ut proprio quoque motu incedant, assuefaciendi sunt, ita tamen ne nimis properè ambulent, id enim crura distorquet. Septennibus concedatur exercitatio liberior, minor tamen quam vires ferunt, ne membra lædantur: interim monendi sunt, ut ambulent, ludant globulis, pila minori, &c. assuescant quoque equitare, hoc enim faciendo fortes fiunt membris & animo hilares. Neque ulli ætati magis est conveniens motus quam ipsi puerili, dum hæc ætas propter nimiam edendi voracitatem valde obnoxia esse solet infarctibus viscerum & exinde promanantibus lentis, tabidis, & hecticis febribus; quæ tamen incommoda omnia averti possunt, si ipsis pueris decentem corporis motionem concedamus. Juvenes & mediæ ætatis viri, in quibus velocior est sanguinis circuitus, præsertim si multum sulphuris contineat, merito à vehementioribus exercitiis, pugillatu inprimis repentè instituto ac saltu vehementiori (*voltisiren*) abstineant; cum experientia doceat, inflammatorias febres, ardentes pleuriticas, peripneumonicas creberrime sibi contraxisse: cum potius lusus cum globulis ligneis & eburneis (*Byliard*) nec non placida saltatio ac modica equitatio magis istis quadret, & suasu *Illustr. Baconis de Verulamio Sermon. fidelium XVIII.* peregrinationes ad regiones exteras illis contingant, quo præter corporis in itinere motionem, saluberrima climatis frui possint mutatione. Ita etiam senes nec quietem nec exercitium vehemens postulant, qui tamen motu corporis conveniente, (ceu

ventulo quodam flamma exigua) accenduntur. Hinc ſi eos exercere jubemus, virium rationem ſemper habeamus neceſſe eſt. Imbecilliores leviſſimis ſaltim motibus, ut geſtationibus, vectionibus in rheda; validiores ambulationibus ac brevibus itineribus exerceantur. Ubi tamen ſemper habenda eſt conſvetudinis ratio *juxta illud Hippr. aphor. 49. ſect. II. Qui ſolitos labores perferre conſveverunt, etiamſi invalidi ſunt aut ſenes, eos facilius ferunt, quam qui non aſſueti, quamvis robuſti ac juvenes.*

IV. Meretur & hoc diligenter ſervari: ut ſi à motu aliquis medicinam & auxilium petere velit; ne ſi ei non aſſvetus fuit, ſtatim in principio repente & nimis vehementer moveat corpus. Digniſſimus eſt obſervatione & hanc in rem valde accommodatus *Aphor. 51. Sect. II. Hippr. Multum & derepente evacuare, aut replere, aut calefacere, aut frigefacere, aut aliter quocunque modo intempeſtive corpus movere, periculoſum eſt.* Valet hoc maxime de melancholicis & plethoricis, qui ſi ſubito vehementem diu perſeverantem motum ſubeunt, & capitis dolores membrorum laſſitudinem, febres, inflammationes, difficilem reſpirationem ſibi accerſere poſſunt, quo ſpectat egregius *Galeni aphor. l. 3. poſit. 20. Exercitia ſi hominem pituita redundante vel bili flava aut atra, aut ſangvine, invenerint, ipſi apoplexiam vel epilepſiam, vel ruptionem vaſis in pulmone cauſat.* Unde magis convenit primo paulatim & ſucceſſive aſſveſcere motui fortiori; nempe ut primo corpus lentius tardiusq; moveatur, poſtea procedendo gradatim ad validiores motuum ſpecies. Ratio enim in procinctu eſt; quod, ſi ſangvis craſſus & copioſus invehementisſimam agitationem conjiciatur, cum impetu ruat ad partes, ibique vel hæmorrhagias, vel hiſce non ſuccedentibus, ſtaſes inflammatorias ſpasmodicas ſuſcitet.

V. Exer-

V. Exercitationes cibum præcedant; id quod veteres crebrius in ſcriptis ſuis inculcarunt. Et optima regula eſt ipſius *Celſi l. 1. cap. 2. Exercitatio ſemper antecedere cibum debet: in eo qui minus laboravit, & concoxit, remiſſior, in eo qui aſſvetus eſt & minus concoxit amplior. Commode verò exercent clara lectio, arma, pila, curſus, ambulatio, atque hæc non utique plana, commodior eſt: Siquidem melius aſſcenſus quoque & deſcenſus, cum quadam varietate corpus moveat, niſi tamen id perquam imbecillum eſt.* Poſt cibum autem omnis motus vehemens valdè noxius obſervatur. *Hinc Galen. l. de boni & mali ſucci cibis: Exercitatio ut ante cibum bonæ valetudini maximum adfert commodum, ſic qualiscunque ſumto cibo motus noxius admodum eſt.* Inſtituto enim ſtatim poſt cibum exercitio, alimenta nimis citò ex ventriculo & inteſtinis præcipitantur, hinc que crudorum humorum copia accumulatur & chymus adhuc crudus & viſcidus ad ſangvinem per vaſa lactea defertur, qui poſtmodum totum corpus reddit cacochymicum, & obſtructionibus in partibus ſolidis, ſcabiei inprimis, nec non viſcerum diſtenſionibus ſuppeditat materiam: quod ſuo tempore jam notavit *Galen. l. 6. de ſanitate tuenda*, dum inquit: *Exercentibus ſe à cibo, vaporibus caput impletur, & non nullis in hepate ponderis ac diſtenſionis ſenſus percipitur. Et Comment. ad Libr. 1. de ſalubri Diæta: Exercitationes à cibo vehementes in cauſa ſunt cur multis viſcera ſunt oppilata.* Ubi tamen leves deambulationes una vel altera hora poſt paſtum inſtitutas haud inficior, quarum ope chylus novus eò promptius ad ſangvinem defertur.

VI. Cicra exercitationis quantitatem ſeu menſuram obſervandum venit, ut continuentur, (ſi vires concedunt,) exercitia ad debitam usque intumeſcentiam & totius corporis calorem æqualem, donec corpus appareat floridum,

nec

nec non lasſitudine affici incipiat, & ſudor modicus aut ſaltim calidus vapor erumpat: quorum aliquo apparente ab exercitatione deſiſtendum eſt; juxta *Aphor. Hippocr. Sect. II. In omni corporis motu, quando dolere cœperit, interquieſcere, ſtatim lasſitudinem curat.* Si vero ultra modum fuerit inſtituta exercitatio, ex ſuccis nutritiis major tenuium partium copia in auras pellitur, quam a cibis & potu ſingulis diebus reparari posſit, quare ſucci qui alias blande inter ſeſe moverentnr, incraſſantur & in motu remorantur. Ita quoque ſi exercitium in defectu peccat, tantus malorum acervus cumulatur ac in exceſſu: cum enim ſemper ſimus quieti ac ab exercitiis vacui, conſequenter minus reſpiramus & ſangvis quoque minus accenditur; unde humores viſcoſi ac motui minus parentes fiunt, alimenta & excrementa nimis diu in inteſtinis hærentia p. n. viſciditatem contrahunt & innumeris malis, morbis præſertim chronicis, panditur via.

VII. Quod regimen exercitationum attinet, omni labore ac ſtudio cavendum eſt ne corpus validioribus exercitiis calefactum, nimis celeriter aeri frigido objiciatur, multominus frigidi potus intus aſſumantur, qui ſæpius contumacisſimos morbos chronicos poſt ſe traxerunt. Deinde etiam in continua tranſpiratione, & ob id in aere temperate calido corpus tenendum, probe tegendum, & ſi ſudore madefactum fuerit prius abſtergendum, linteamina mutanda & frictionibus calidis prope fornacem calidam cutis tractanda, & quando motus remedii vicem obire debet, non ſtatim ingerenda ſunt alimenta omnis generis, ſed potius liquida & quæ non perſpirationem impediunt. Vinum quoque dilutum modice concedendum, nec non juſcula, & potus thée, veronicæ, ſubjungendi. Neque ſufficit

cit unica vice motum adornare, ſed ad minimum bis de die corpus exercere oportet, ſi valetudinem ſartam tectam ſervare, & ad provectam ætatem pervenire cupimus.

Et ita breviter quidem, ſed ut ſpero, ſatis manifeſte, quæ ſuſcepi, bono cum Deo ad finem debitum perducta eſſe confido, cujus infinitæ benevolentiæ omnes meos futuros conatus quoque commendo.

FINIS.

Clariſſimo Dno. Candidato

S. P. D.

PRAESES.

SOleo ſæpe ante oculos ponere & crebris uſurpare ſermonibus, laborem, qui a benignisſimo Numine primis poſt lapſum parentibus pœnæ loco impoſitus erat, optimum eſſe ac præſtantisſimum remedium ad recuperandam quodammodo animæ ac corporis, quæ peccato amiſſa erat, ſalutem. Summæ benignitatis erat, in pœna ſimul ſtatuere remedium miſeriæ aptisſimum: utpote ſi rem paullo exquiſitius expendimus; nulla res mortalium generi adcommodata magis eſt, & illorum ſaluti ac ſanitati utilis, quam labor & exercitatio. Nam laborando comparant ſibi ad vitam tuendam, vivendique commoditatem conducentia. Labore animus abſtrahitur ab omni prava ac vitioſa cogitatione, adeo, uti otium ad voluptates viam pandit paratisſimam, ita labor vitiorum & pra-

varum cupiditatum genus ex animo evellit, & ne radices firmas agat, præpedit. Præter hæc quum ob intemperiem, elementis propter admissũ peccatũ introductam, variis adflictionibus & morbis corpo obnoxiũ redderetur; opus erat, ut prospera valetudo ad tempus servaretur, infinitaque incommoda averterentur, id quod omne præstat a Deo tantopere commendatus primis parentibus & eorum posteris injunctus labor. Siquidem labore membra firmantur, & non minus animus, quam corpus, hoc ipso vires majores adquirit: sanitas item, quæ in sanguinis debito circulo, & superfluorum exclusione, maximam partem versatur, sarta tecta servari potest. Ex eo clarissime intelligitur benignissimum illud divinæ sapientiæ ac providentiæ argumentum, dum labor humano generi injunctus fuit, qui & animi & corporis medicinam præberet utilissimam. Felix idcirco, qui laudatissimo huic ordini sese non subtrahit; infelix ac miserrimus, qui contrariam viam amplectitur, & otio ac voluptatum illecebris, se suamque vitam mancipat: talis enim non nisi vitia animo corporique debilitatem ingenerat. Laudo itaque & adprobo præstantissimam Tuam institutionem, Candidatorum clarissime, qui motum ac laborem inaugurali hoc specimine sistis, tamquam remedium bonæ valetudinis & optimi corporis habitus, nec non ægritudinibus præcavendis ac sanandis adcommodatissimum. Silent de hoc certe pessimo fato practicorum recentiorum libri, sed in antiquitatis, quæ semper debet & solet valere plurimum, a venerandæ monumentis, hæc recondita jacent. Ex hisce itaque non improbo labore, tamquam ex purissimis fontibus hæc derivasti, & medendi usui coaptasti. Ceterum merito

rito Tuis ſtudiis ex animo gratulor, quum & perfecta eadem & probe maturata noverim. Nihil enim intermiſiſti illorum, quæ ullo modo acceſſionem ipſis poterant fœnerare, quæ tingere atque ulterius excolere fœcundisſimum tuum ingenium apta erant: utpote non modo in variis Academiis, ſed per varia itinera in exteras regiones, & peritiam & eruditionem Tibi comparaſti non vulgarem, noſtroque ductu hæc omnia ſic perfeciſti, ut jam dignisſimus habearis, cui ex æquo artis noſtræ præmia, honores poſſint conferri. Deus ulterius ſucceſſus tuos proſperet, & clementisſime efficiat, ut fortuna Tuis meritis reſpondeat.

Vale.

Halle, Diss., 1701 (Br/R)

Sb

Q. D. B. V.

MOTUM OPTIMAM CORPORIS MEDICINAM,

SPECIMINE INAUGURALI
RECTORE MAGNIFICENTISSIMO,
SERENISSIMO PRINCIPE AC DOMINO,
DN.

FRIDERICO WILHELMO

REGNI BORUSSIÆ, ELECTORATUS ET PROVINCIARUM BRANDENBURG. HEREDE &c. &c.

IN ILLUSTRI ACADEMIA FRIDERICIANA
SUB PRÆSIDIO
Viri Excellentissimi

DN. FRIDERICI HOFFMANNI,

D. Med. Reg. Aulici Philos. Natural. ut & Med.
Prof. Publ. primarii,
PATRONI, PRÆCEPTORIS ET PROMOTORIS SUI
omni obsequii cultu æstatem colendi,
PRO GRADU DOCTORIS
rite ac legitime impetrando,
Ad D. April. M DC CI. horis ante & pomeridianis
Publico Eruditorum judicio exponit

ENGELBERTUS ANDREAS OTTO,

NAUMBURGENSIS.

Typis CHRISTOPH. ANDREÆ ZEITLERI, Acad. Typogr.