

Emi Nürnberg 26 April 57 580

IV.
Philosophie.

No 8656 *

Sammelband - or
Bn

1 Dedenm di Grobia-
nus.

2 Bebelü facetia

3 Aristotelis problemata

4 Nigri consilium de tu-
enda valetudine

CONSILIVM
DE TVENDA
VALETVDINE

ANTONII NIGRI
MEDICI BRAVN=

SVIGENSIS.

Anno 1555. ab ipso autore
recognitum & auctum.



LIPSIÆ

IN OFFICINA VALENTINI
PAPÆ.

Anno

M. D. LV.

№ 8659 *



ILLVSTRIS
SIMO PRINCIPI
AC DOMINO, DOMINO
IVLIO DVCI BRAVNSVI-
GENSI ET LVNEBVR-
GENSI ETC. DOMI-
NO SVO CLEMEN-
TISSIMO

ANTONIVS NIGER

S. P. D.



Vum singularis illa
tua humanitas &
propensa in studia
honestae uoluntas
explorata & perse-
cta sit omnibus, illu-
strissime princeps,
eximijs hisce tuarum uirtutum orna-
mentis optimo cuiq; iure laetandum
esse uideo: Equidem enim humani-
tatem & benignam erga bonas literas
mentem, in principe solidas quasi ra-
dices

P R A E F A T I O .

dices esse iudico, ex quibus uberrimi
 lætissimiq; aliarum heroicarum uir-
 tutum fructus expectari possint, qua-
 rum quandoquidem certa nobis spes
 elucet, tenere me non potui, quin ali-
 quod mei erga celsitudinem tuam of-
 ficij, studij, & obseruantiaæ argumen-
 tum atq; iudicium ederem, cernens ni-
 mirum te generosa quadam animi in-
 clinatione propendere ad priscam uir-
 tutem, per quam laudatissimus quisq;
 princeps immortale sibi nomen apud
 posteritatem comparauit: Quæ enim
 unquam ætas de Philippi Macedo-
 num regis laudibus conticescet, quem
 summum ingenuarum artium cultor-
 em fautoremq; fuisse constat? Qua-
 rum porro non gentium literis atq;
 linguis filius illius Alexander Mag-
 nus celebrabitur? qui cum armis ex-
 ercituq; totam Asiam occupasset, re-
 gemq; ipsum Dariûm prælijs & uicto-
 rijs urgeret, in medio tamen bello-
 rum strepitu & tumultu, non dubita-
 uit literas ad Aristotelem præceptorẽ
 suum

P R A E F A T I O.

suum mittere, exoptulans cum eo
 quod libros naturalium rerum arca-
 na complectentes foras edidisset atq;
 euulgasset, existimansq; se nulla re cæ-
 teris præstare, si ea quæ ex philoso-
 phia didicisset cum omnibus essent
 communicata: Itaq; præclaram hanc
 epistolæ clausulam addidit: Se longe
 malle rerum cognitione quam armis
 excellere: Horum exemplum postea
 ad Romanos consules & imperato-
 res sic permanauit, ut nemo fere Ro-
 mæ ex optimatibus & amplissimi or-
 dinis uiris inueniretur, quin aliqua
 uel ipse literarum elegantia esset expo-
 litus, uel certe beneuolum erga libe-
 rales disciplinas animum gerere uide-
 retur. Cognoscens igitur Illustrissi-
 me princeps in te quoq; scintillare ig-
 niculos quosdam antiquæ illius uir-
 tutis, dignos eosdem omnino duxi,
 quos commendationis meæ quasi fla-
 bello quodam uentilarem. Sed quia
 te alia ratione ornare cohonestareq;
 nõ potui, opusculum hoc clarissimo

P R A E F A T I O,

nomini tuo dedicare uouui : orans & obsecrans ut id quaecumq; est explicita fronte uultuq; bello accipias. Feci illud de industria sic angustum & contractum, ne fastidiosum lectorem prolixitate à legendi studio reiicerem, dedita etiam opera curauì, ne ab dita & retrusa admiscerem, sed de medio sumta, uolens scilicet, quoad eius fieri posset à quouis intelligi. Quo maiorem spem habeo hæc præcepta haud ab re futura, eorum qui ualetudinis suæ curam gerunt : quibus sæpe usu uenit, ut ex ignoratione eorum quæ sanitati profint obsintue, imprudentes sibi uitam decurgent. Deus

opt. max. celsitudinem tuam in
Priami Nestorisq; annos
sanam & incolumem
conseruet. Braun-
suiçæ Anno

1 5 5 5.

Ad



ADLECTO
REM.

Οινοποτάζοντες σκολίοις ἠδ' οὐδ' παλαιοί

ἔξ ὧν καὶ τόσδε δὴ ἐκ ἐλάχισου ἔλω.
ὅπῃ μὲν ἀνθρώποις ὑγιαίνειν ἔξιμ' ἀφισομ
δ' οὐτόρ) αὖ χαροπὸν σῶμαθ' ἄσλος ἔχην.
τρίτομ δ' ὡς ποίησεν ἀοιδὸς τοῦ σκολίοιο
κτῆσαθαι πλούτους θεαπεσίους ἀδ' ὁ-

λως.

καὶ πάννυ μὲν τόγ' ἀληθῶς θεὸς ἔησε με-
λικτῆς

λῆρος γὰρ πλοῦτος, λῆρος ἢ ἀγλαίη.
εἴπερ γάρτε νόσος καταδ' ἦμιος ἢ ἐτύραννος
σὲ σρεβλῶσα λακῶς πνεύματος ὄρε-
φανίση.

ὦταμ τί χρυσὸς δ' ὄση τότε τι μέγ' ὄνακε
ἢ καὶ περσάων πᾶσα ῥυκφενίη;

οὐ μόνιμον δ' ἢ λαλλοσιύνην πέλει ἀλλ'
ἀμένκνον

ἄθαε ὑπὸ συγεῶν ὀλυμμένη λαμμάτωρ.

ἵπποκράτης πίνυν ἢ λυδ' αλίμοιο γαλῶς
ἄρχαμοι οἱ λρυφίης ἀσιμ' ἀκεσορίης.
συλλήβδην συνέλεξ' ὑγιεινὰ φίλοισιμ' ἐ-
ταίροις

ἄλλως τ' ἀονίας τοῖς ἀγαπῶσι θεάς.
οἶδ' ε γὰρ ἀκριβῆς χατέοντες ἔασι διαίτης
ἢ ἄλλωμ μερόπων ὄντες ἀκιδ' νότεροι.
ἠκύνμοροίτε λίην τὰ πλᾶσα μινυνθά-
διοίτε

ἀμφὶ τὰ ἢ μισῶμ ἀγν' ἐλιοςόμενοι
σώματ' ἀγν' ἀγυμνασίμ γν' πολλῆ ἔοντο
τοῖσδ' ε μάλις' ὀλίγημ τήνδ' ἐπόνηξα
βίβλον.

Vires



Ires ingenuas & salubre corpus longe Cræsi, Midæ, Per sicorūnque regum diuitijs antestare: atq; adeo ut Martialis inquit, non uiuere, sed ualere uitam esse, clarius ac euidentiū est quam ut demonstratione egeat, ex quo

tuendæ ualitudinis rationem mortalium generi necessariam esse consequitur. Sed arbitrare forsitan eam ad illos ablegandam esse, quibus uel natura uel senio debile ac ruinosum corpus contigit. Immo uero nulli ætati, nulliq; quantumuis robustæ naturæ ea negligenda est, quum palam uideamus nullam ætatem, nullamq; corporis firmitudinem morborum exortem, mortisq; immunem esse, cumq; iuuenes non solum, ut Hippocrates scribit, propter intemperantiam frequentius ægrotent, quam senes, uerum etiam sæpiissime periculosissimis impliciti morbis, immatura morte abripiantur adeoq; pene prodigiosi roboris corpora quotidie morte domentur. Haudquaquam igitur impune negligitur hæc medicinæ pars quæ uenturos morbos præcauet, nobilitate sane ac præstantia multo antecellens eam quæ præsentem eliminat. Quanto enim satius est ac felicius, integrum ac syncerum corporis statum conseruasse, quam fractum iam & tanquam lacerum resarciuisse, tanto hæc medicinæ pars pluris est quæ

προκαταληψις

DE TVENDA

2
 ualitudinem custodit & ab omni noxa defendit, ea
 que offensam iam & afflictam instaurare ac reficere
 pollicetur: At enim inquires, Quo mihi tuenda ua-
 letudinis cura, cum nemo providentia sua à mor-
 tis se necessitate uindicare possit? Fatemur corpora
 nostra corruptelæ alterationiq; esse obnoxia, & in-
 euitabiles nobis impendere mortis caussas: Primo
 enim decurso ætatis spacio siccescimus, unde corpus
 nostrum non modo macilentum, sed etiam rugosum
 flaccidum & uietum ac deniq; frigidum, consumto
 uidelicet humore, qui caloris natiui quoddam quasi
 pabulum est, efficitur, & ad omnes uitæ actiones
 obeundas infirmum & ad mortem inclinatum red-
 ditur, Vnde Græci mortuos ἀνεκτασ quasi hu-
 more priuatos, appellare solent: Siccescit autem &
 cerebrum in extrema senectute adeo ut in quibus-
 dam decrepitis id exarefactum atq; diminutum &
 subsidens, nec amplius caluariam attingens Galenus
 in dissectionibus se conspexisse testetur: Primo igi-
 tur siccitas in caussa est cur omne genitum corpus
 mortale sit: Quippe si fieri posset ut temperamen-
 tum corporis humidum perpetuo seruaretur, uerus
 impudentissimi Sophistæ sermo esset, qui ut Galenus
 meminit præcepta sua sequentibus immortalitatem
 promisit. Deinde substantia corporis nostri, assiduo
 fluore diminuitur, atq; in uapores resoluitur, idq; ex
 duplici caussa, ut Galenus 60. Aphorismum libri
 septimi interpretans docet, extrinsecus quidem ab
 ambiente

VALETUDINE.

ambiente aëre, intus uero à calore natiuo. Corpora enim nostra nunquam in eodem statu permanent, sed perpetuo cunctis animalibus nonnulla substantiæ portio defluit, & dissipatur, ea, quæ sit per occultos poros diffatione. Has quidem dictas corruptionis nostræ causas nullum quod genitum sit corpus effugere potest, corrigere uero eas atq; sarcire offearendis quotidie alimentis conamur, ex quibus assumtis cum haud ferme omnia recte concoquantur, aut partibus nostris assimilentur, coaceruari excrementa in corporibus necesse est, quæ ipsa quoq; nisi rite expulsa fuerint, calorem nostrum debilitant & extinguunt, senectutemq; quæ tabes est caloris nostri, & postremo mortem, quæ eiusdem extinctio est, accersunt. Quamquam uerò corpora nostra ob assignatas causas mortalia sint, eaq; omnes lege nati sumus, ut in eam tandem, ex qua orti sumus, terram redigamur, nihilominus tamen, qui diligens ualetudinis suæ custos fuerit, is omnino hoc assequetur, ut & rarius morborum dolorumq; carnificinam subeat, Multaq; uiuendo uitalia secula uincat. Iam uero (quoniam naturales in omnibus animantibus $\delta\gamma\mu\alpha\iota$ id est, impetus & uoluntates insunt ad sanitatem custodiendam) ad tuendæ uoletudinis doctrinam accingamur atq; ea quæ tuendæ sanitati sunt, enumeremus, sed breuiter, & quoad eius fieri potest collato in compendium sermone, eorum captui seruientes, quibus hanc operam nostram destinauimus. Neq;
enim

enim hæc medicis tradimus, sed ualitudinis studiosis. Constare corpora nostra ex quatuor Elementorum mistura quæ à qualitatibus Hippocrates nominare solet, calidum, humidum, frigidum, siccum, apud omnes, cum Philosophos tum medicos in confesso est: atq; hæc quidem potestate in corporibus nostris, non actu inesse: Actu uero inesse humores qui ex ipsis per media alimenta gignuntur, sanguinem, pituitam, flauam & atram bilem, nemini est dubium.

Sanitas euid: Elementorum quidem igitur secundum Platonem symmetria, humorum uero moderatio & temperatura secundum Hippocratem sanitas est: ametria contra istorum, hoc est, immoderatio, morbus existit. Solemus uero hosce quatuor humores uulgo sanguinis appellatione nominare, quod is & plurimus in nobis, & optimus sit humor, non quod solus in uenis nostris contineatur: Inest enim in eis nec merus nec syncerus sanguis, sed pituita dupliciq; bile commistus. Atq; hij dicti humores ut Hippocrates inquit corporis nostri natura sunt, ex his sanitatem habemus & morbum: Sanitatem quidem cum omnes iustam ac debitam mensuram obtinent: Morbum uero, cum eandem excedunt. Quemadmodum uero, si unum ex Elementis perierit, id quod ex ipsis compositum est corpus corrumpitur, Ita si aliquis ex his cognatis humoribus in homine defecerit, illico morte aboletur. Horum igitur symmetriam, quæ sanitas est, conseruaturi, Hippocratem audiamus, qui mira

*Sanguis uis appellat
in his 4 humoribus*

VALETVDINE.

qui mira breuitate omnem ualetudinis tutelam libro
 sexto Epidemiorum his uerbis complexus est: ἄσκησις
 καὶ ὑγιεινὴ, ἀκορσίη τροφῆς, ἀοκνία πόνων,
 id est, studium sanitatis est cibi insatietas & laborum
 impigrities, significare nimirum uolens, in uictu &
 exercitijs uniuersam contineri sanitatem. Victu in
 quam, ut citra satietatem edamus, exercitijs uero ne
 nimio ocio diffuamus. Hanc Hippocratis senten-
 tiam, Aristoteles problematis suis inseruit sectione
 prima problemate 47. inquit: Cur cibum mi-
 nuere, laborem autem augere salubre est? An quia
 causam ægotandi excrementorum habet multitu-
 do, quæ tunc certe fit, cum aut cibus superest, aut
 labor deest. Quamuis uero Hippocrates omnem
 retinendæ sanitatis disciplinam tam arcte astrinxe-
 rit, ut duobus eam quasi potioribus præceptis illiga-
 rit: Galenus tamen Hippocraticam breuitatem la-
 tius diffundens & explicans, custodiendæ sanitatis
 doctrinam in sex consistere rebus tradit, quæ ab ipso
 causæ conseruatrices, à recentioribus medicis res
 non naturales nominantur, non quod naturæ nostræ
 quemadmodum res præter naturam dictæ, aduer-
 sentur, sed quod corpus humanum alterent, & si re-
 cte adhibeantur conseruent incolume, si uero haud
 recte accommodentur, idem destruant ac demoliantur.
 Sunt autem numero sex, Aer, cibus & potus,
 motus & quies, somnus & uigilia, expulsio & re-
 tentio excrementorum, animi affectus. Amittendum
 igitur

Sanitas

See conserua
 wies spū w
 non nāt 6



DE TVENDA

igitur ut in harum sex rerum usu nos recte geramus. Nam ut Plato in Gorgia meminit ὑγιαίνειν ἀριστον δ'εὐτερον καλὸν γενέσθαι, τρίτον πλουτεῖν ἀδ'όλως, id est, optimum est sanum esse, proximum pulcrum esse, tertium sine dolo ditescere.

DE AERE.



ER hic omnia complens, qui mundum superiorem cum inferiori pulcherrimo consensu continuat, admirabilemque uniuersi Sympathian ac nexum efficit, duplicem nobis utilitatem affert inspiratus. Refrigerat enim cordis calorem, & spiritus substantiam nutrit: Attrahitur autem aër per os qui per asperam arteriam in pulmonem deuehitur, Attrahitur & per nares, cuius quidem minor porcio ad cerebrum defertur, maior uero pars in fauces, hinc in laryngem, & deinde per totam asperam arteriam in pulmonem deducitur: Attrahitur praeterea aër per poros in arterias ad cutem terminatas dilatatasque, ac rursus per eosdem meatus per quos acceptus est, ueluti adustus & fuliginosus remittitur. Altera igitur ex his functionibus, respirationis: altera quae per cutem fit transpiratio appellatur, haec quidem à facultate uitali, illa uero ab animali proficiscens. Quare Galenus diserte passim ostendit

*Aër inspiratus
sup. l. c. ubi h.*

*respiratio
transpiratio*

VALETVDINE.

ostendit respirationem à cerebro propter cor per pulmonem & thoracem fieri, Transpirationem autem à corde per arterias effici. Quemadmodum uero omnis flamma moderate frigido aëre eo usq; opus habet, ut si uel per cucurbitam uel aliud cauum instrumentum inclusa, eo priuata fuerit, mox extinguatur, pari ratione & calor cordis nostri aëris refrigerio adeo carere non potest, ut si cohibita respiratione eo priuatus fuerit, extemplo suffocetur.

Quamquam uero aër suapte natura humidus & calidus existit: frigidus tamen aër nos circumstans est respectu spiritus nostri: qui quoniam est præcipuum animæ instrumentum, assidueq; aëris refrigerio & nutrimento indiget, nullo fere momento aëre carere possumus utpote familiarissimo nobis alimento. Est autem spiritus uapor quidam sanguinis, purus, subtilis, calidus, aëreus & lucidus, qui in corde quidem ex subtiliori sanguine procreatus uitalis dicitur, & per arterias ad omnes corporis partes defertur, calorem ipsis innatum excitans, & ad actiones exercendas efficacem reddens, uitamq; impertiens. Animalis uero spiritus dicitur illa ipsa spiritus uitalis pars, quæ ad cerebrum per arterias est elata, in eoq; perfectius concocta & elaborata, defecatioq; & lucidior reddita in quodam arteriarum plexu, quem licet an in homine reperiatur dubium sit, Galenus retiformem appellat: in hoc plexu arteriarum in fundo cerebri existente, tanquam labyrinthi cuiusdam formam

SPIRITVS

Spiritus uitalis
in corde

Spiritus animalis
in cerebro

formam referente, spiritus animalis ferè ultimam subactionem & absolutionem dicitur accipere: qui tandem per neruos in uniuersum corpus diffusus nobilissimas exercet actiones, sensus tan interiores quàm exteriores, & motum localem ciens. Tertius præterea spiritus naturalis dictus, crassior & humidior prædictis duobus spiritibus existens, atq; per totam corporis molem dispersus, uidetur idem esse quod calor natiuus, ut colligi potest ex quinto Galeni de simplicibus medicamentis libro, capite 9. Cum igitur uirium nostrarum essentia non solum in humoribus & membris solidis, sed etiam in spiritibus consistat, cumq; spiritus in continuo fluxu & motu & resolutione sint, atq; ideo continua per os & nares instauratione ac regeneratione egeant, permagni refert ut aëre, quem partim inspirando per os & nares forbemus & imbibimus, partim in arterias per poros cutis attrahimus, puro & temperato nutriantur & recreentur. Quanquam uero aëris occursum nobis in eo spirantibus uitare nusquam licet: cauendus tamen est quoad eius fieri potest, aër impurus, insigniter intemperatus, foetidus, occlusus, putridus, uenenatus, pestilens, quippe qui spiritum tum uiciat, tum extinguit. Crebris uero aër mutationibus obnoxius est, quarum alie sunt naturales, cum anni tempora suam temperaturam seruauerint: alie non naturales, cum ex astrorum ratione aut uentorum flatibus anni tempora à sua temperie recesserunt:

Spiritus animalis
sparsus per
totum corpus

Aër purus &
temperatus
optimus

Aër cauendus

diuisio mutationis
naturalis
non naturalis

VALETVDINE.

cesserunt: Aliæ contrarie natura, cum ex aëris pu-
 tredine pestilientia orta fuerit. Aër igitur alteratus
 corpora nostra alterat: quare ab aëre nos ambiente
 mutari corpora nostra sensu experimur, à calido e-
 nim fiunt calidiora, à frigido frigidiora: per imbres
 humidiora, per siccitates aridiora. Si tempestates
 naturales fuerint uere, quia aër est temperatus, san-
 guinis copia in corporibus accumulatur: estate ho
 excellentem aëris calorem & siccitatem flaua bilis
 In autumno ob frigoris & siccitatis exuperan-
 tiam, & inaequalem intemperiem atra bilis: hyeme
 ob frigoris & humoris intemperaturam pituita au-
 gescit. In constantibus temporibus inquit Hippo-
 crates cum tempestiue tempestiua redduntur, morbi
 constantes & boni iudicij fiunt: in inconstantibus
 autem inconstantes & mali iudicij Si uero aëris mu-
 tationes non naturales acciderint, hoc est, si anni
 tempora præpostra, inconstantia & intemperata
 fuerint, morbi expectandi erunt, iuxta Hippocra-
 tem dicentem, Mutationes temporum, id est, aëris
 magnas & repentinas alterationes, morbos parere.
 Hinc aër à diuersis uentis agitat, uarie corpora
 afficit: Austros auditum hebetantes, caliginosos,
 caput grauantes, pigros, dissoluentes, uocat Hippo-
 crates. Quia Austri naturam calidam & humidam
 sortiti aërem caliditate & humiditate sua imbuunt,
 que due qualitates apte sunt replere caput, ideo &
 sensuum instrumenta plurima implent humiditate,

aëris uentis
 contrariis nã.

VERE sanguis
 Estate flaua
 bilis
 Autumno
 atra bilis
 hyeme pituita

Aëris aëris
 omnes partes
 quibus afficitur
 quibus habe
 aut
AVSTR

B & capitis



& capitis grauedinem efficiunt. Principio autem
 neruorum humectato necesse est, & circa uolunta-
 rios motus pigritiam euenire, & articulos laxari ac
 dissolui, id quod ex eorum crepitu constat, Aristotele
 etiam suffragante, Sectione prima problematum :
 Contra uero Aquilo, teste Hippocrate, frigidam &
 siccam naturam habens, aëriq; easdem qualitates im-
 primens, corpora densat, contendit, & mobilia, be-
 ne colorata, meliusq; audientia reddit. Exiccat enim
 corpora & omnia excrementa ultime concoctionis
 consumit, quæ in singulis nascuntur particulis, ex
 ipso unde alimur succo. Eandem ob causam ex an-
 ni constitutionibus, ut inquit Hippocrates, siccitates
 imbris sunt salubriores, & minus mortiferae. Nam
 in siccitatibus superflue humiditates dissoluuntur,
 per imbres autem intra corpus collectæ, grauant, &
 interdum putrescunt, nisi quis singulis diebus collec-
 tas exercitijs expurget : Sed sicut ab aëre corpora
 nostra alterari, planum & euident est, ita aëris in-
 tēperati iniuriæ multo opportuniora sunt corpora
 gracillia & rara quam densa & crassa. Hinc passim
 Galenus testatur corpora rara facilius ab externis
 densa uero ab internis causis offendi solere. Quod si
 uero aëris mutatio naturæ cōtraria acciderit, Mor-
 tiferam poterit cladem cōflare coorta Morbida uis
 hominum generi pecudumq; cateruis. Pestilentie ue-
 ro, quæ tanquam bellua uastatrix oppida & ciuita-
 tes totas depascitur, summum remedium fugam ma-
 turam

AEVILQ

Siccitates per
 imbres collectas
 exercitijs ex-
 purgantur.

Pestilentie remedi-
 um opt. ueluti
 ra fuga.

VALETVDINE.

turam esse, nemo sapiens inficiabitur: Grassante igitur ea aërem morbidum fugere licere arbitramur ijs qui neq; publici officij necessitate constricti sunt, neq; liberos aut sanguine coniunctos habent quorum caritate deuincti manere cogantur: Ingenue enim Galenus ipse testatur, multo maximam partem infectorum mortem, oppetere, per paucos euadere solere: clamat idem ipsa experientia: uidimus aliquoties antidota efficacissima, & summe laudata nihil proficere, utcumq; ἀλλὰ ζῶν οὐκ αὐνοφλῦαροι quidam contra perspicuam ueritatem & experientiam, contraq; Galeni ipsius & Hippocratis auctoritatem mentiendo suis antidotis fidem facere conentur. Verisime igitur Lucretius pestilentiam Athenis olim grassatam scribens, hæc inter alia canit. Nec requies erat ulla mali defessa iacebant corpora, mussabat tacito medicina timore. Ab aëris præterea natura mores & ingenia hominum fingi in aperto est: Qui enim calidiora loca colunt, quia exteriori & asciticio calore calidi, interiori uero & proprio frigidi sunt, minus bellicosi, solertiores tamen sunt, ijs qui in frigido & crasso aëre uersantur. Hij enim ab externo calore frigidi, interno uero ac natiuo feruidi, pugnares, feroces, bibaces, uoraces & præcipites consilij sunt. Asiatici igitur molles, imbelles, ciuilesq; sunt: Europæi contra bellicosi & duri, præsertim qui Septentrionem inhabitant, qui armamentarium orbis esse uidentur. Hic enim quotannis à conquistoribus

calidiora loca
colunt quia hys

frigida aërem
hauriunt quia
hys

ASIA
EVROPA



DE TVENDA

milites conscribuntur, hic delectus habentur, hic co-
 pie coguntur. Reperias ex uicinis nostris nonnul-
 los etiam senes, qui tam ualidum uentriculi robur,
 & tam firmam concoquendi facultatem habent, ut
 neq; an uentriculum habeant, neq; ubi is ipsis situs
 sit sentire se glorientur: Porro ut temperatis cor-
 poribus temperatus aer saluberrimus est, ita intem-
 peratis is in quo contrariae qualitates dominantur
 optimus erit. Interdum igitur aer frigidus & humi-
 dus foco luculento & suffitu emendandus: Calidus
 & siccus refrigerantibus & humectantibus floribus,
 herbis, & aquis corrigendus: Nonnunquam omnino
 coeli mutandus amictus. Nam & Hippocrates libro
 6. Epidemiorum inquit: In diuturnis morbis solum
 uertere expedit. Equidem iuuenes aliquot crudeli
 tussi lancinatos, iamq; in Phthisis periculum uoca-
 tos, cum nullis medicamentis subleuare possem, in
 patriam remisi, qui cum primum patrium biberunt
 aerem nullis alijs adhibitis remedijs sanitatem recu-
 perauerunt. Quanta uero ambientis uis existat,
 quotidie nobis experiri licet. Quis enim obsecro no-
 strum aere puro, sicco & sereno circumfuso, non
 multo est hilarior, uegetior, agilior? quis contra
 turbido, nebuloso, pluuiog; circumstante, non langui-
 dior, tristior, pigrior? Nempe quia aer purus ac
 syncerus spiritum cordis nostri, in quo uirium no-
 strarum essentia magnam partem consistit, alit &
 reficit, turbidus uero & humidus eundem conturbat
 & offu-

temperatis temperatis
 intemperatis in temperatis
 aer remittit

aer contrarijs
 emendandus

mutandus aer

Vis ambientis
 aeris

VALETVDINE.

et offuscatur. Ad extremum, ut hoc appendicula loco
 annectamus aërem frigidum, facile à quibuslibet qui
 dem corporis membris uestium, aut ex panno, aut
 ex hirsutis pellibus concinnatarum obiectu arcere
 licet, capiti uero nullorum animalium pelles salu-
 bres sunt. Itaque neque ex ipsis martibus neque scythi-
 cis mustelis, quas uulgo Sobellas uocamus, direptas
 pelliculas capiti admouendas censuerim, sed pamos
 potius aut bombycinos galeros, et pileos gestatos
 prætulerim. Pelles enim capitis poros nimis reclu-
 dentes, et frigori aditum præbent, et cerebrum
 quasi emolliunt et effœminant, perpetuisque fluxio-
 nibus obnoxium reddunt.

*air frigidus
 quo arcendi
 à corpore à
 capite*

DE CIBO ET
 POTV.



Propterea capitur cibus, ut sufful-
 ciat artus, inquit Lucretius. Cum
 enim ut antea dictum est, tota cor-
 poris nostri moles in perpetuo
 fluore sit, necesse est ut altera simi-
 lis substantia pro ea quæ defluxit, reponatur. Natura
 igitur non animalibus modo, uerum etiam stirpibus
 insitas quasdam uires deficientis ac desiderati sem-
 per appetentes ab initio statim dedit. Non enim ue-
 sci, bibere, aut respirare à quoquam discimus, sed sta-

Uter cibi

DE TVENDA

*Quid cibo quid
potu respiciamus?*

Discrimen ciborum.

Caso salubris

Suilla

Oua

tim à principio facultates in nobis habemus, quæ hæc omnia citra docentem perficiant. Cibo igitur quicquid siccoris substantiæ effluxit, restituumus, potio ne quicquid humidioris, Ita uero & aërea igneæq; substantiæ symmetriam respiratu, arteriarumque pulsu tuemur. Sed cum cibus ac potus etiam delectu quodam, iustaq; mensura, debitoq; tempore & ordine assumendus sit, primo de ciborum discrimine dicamus. Deligendus est cibus substantiæ mediocris, & bonum succum procreans. Nam nimius quidem & quotidianus crassorum ciborum usus, plerumq; obstructiones uiscerum & putredines generat, teste Galeno: Cacochymorum uero & acrium, corpus uitiosis succis replet. In carniū genere salubris est bouū iuniorum, uitulorum, hædorumq; caro: Tolerabilis etiam ueruecina: Castratorum enim carnes optimi succi sunt. Insalubris prorsus est agnina, quia nimis pituitosa excrementosaq; est. Suilla præter cæteras animalium carnes cum humana similitudinem maximam habet, ideo & egregie præter cæteras nutrit, si exacte in uentriculo concoquatur. Sed quia crassioris glutinosiorisq; est nutrimenti, non omnibus pariter conuenit. In hominibus igitur exercitio utentibus, nec omnino uenas astrictas habentibus probatissimum gignit sanguinem. Assa tamen salubrior est quam elixa, & sale inueterata melior quam recens. Vetulorum animalium carnes Melarcholicum sanguinem gignunt. Oua gallinarum recentia



VALETVDINE.

recentia optimum succum generant, præsertim tremula dicta. Album quidem oui ægrè concoquitur. Vitellus uero cum facili-^{me} alteratur, tum totus fere in sanguinem abit. Aues in stagnis aut paludibus aut lacustribus locis degentes, malam excrementosamq; carnem habent. Inter pisces anguilla deterrima sunt. Salubriores pisces sunt, saxatiles dicti, & squamigeri, minimeq; uiscidi. Contra uero lentorem tenacem habentes pessimi. Lac probatissimi succi est, sed facile in uentriculo coagulatur, & uenas iecinis ac renes obstruit. Per paucis igitur uenas uidelicet amplas habentibus, conuenit, qualis erat agricola, qui ultra centum annos uitam sibi lactis esu propagauit, de quo scribit Galenus libro quinto de sanitate tuenda. Caseus recens, glutinosum & crassum, uetus etiam prauum succum generat. Fructus fugientes, hoc est non durabiles, quos Græci ὀσμώδεις nuncupant, ferè omnes, paucis exceptis, uitiosi succi sunt, crudi comesti. Legumina cacochymiam & flatu pariunt excepto piso, quod secundum Galenum, inflatione caret. Ex oleribus brassica, quamuis Catoni laudata, flatu non uacat, & Melancholicum succum gignit. Naporum radix minus quam raporum flatulenta est: Familiarium nobis tantum ciborum mentionem feci. Singulorum enim facultates recensere nostri non est instituti, præsertim cum eas nemo non uel ex præsentibus discere medicis, uel à Galeno in libris de alimentorum facultatibus & libello de cibis

si in maius crassum
noble sit alijs
uiscidius

anis

pisces

lac

DE TVENDA

Regula summa, boni & mali succi petere possit. Generatim itaq; atq;
maria uniuerse satis fuerit admonuisse, uitandum esse asse=
 duum & quotidianum usum crassorum, uiscidorum,
 tenacium, pituitosorum, frigidorum, durorum, præ=
 pinguium, crudorum, cacochymorum, & acrium ci=
 borum. Ex eiusmodi enim cibus cum haud ferme re=
 cte concoquantur, corpus excrementis oppletur, ex
 quorum prouentu uaria morborum genera existunt.
Similitudo Enimvero cibi mediocris substantiæ boniq; succi &
 faciles concoctu, lignis aridis persimiles sunt, crassi
 uero & cacochymi, confectiq; difficiles, uiridibus
 atq; humidis respondent. Quemadmodum igitur
 ignis à prædensis humoreq; redundantibus robori=
 bus suffocatur citius, quam fouetur: Ita calor natiuus,
 præsertim paucus ac debilis, à crassis, crudis, durisq;
Consuetudo cibus extinguitur potius quam augetur. Caterum in
 uniuersa uictus ratione unice consuetudo attendenda
 est, quam non temere ueteres tum Philosophi tum
 medici acquisitionem, seu alteram naturam esse affir=
 mant. Quare Hippocrates ea quæ ex longo tempore
 consueta sunt, etsi deteriora sint, insuetis minus mo=
 lestiæ exhibere docet. Idem interdum etiam insueta
 experiri iubet, docens nimirum & alibi exactam il=
 lam omnino ac tenuem, & ad unguem obseruatam
 uictus rationem sanis periculosam esse: Monet igitur
 ut non unam semper in uictitando consuetudi=
 nem & regulam sequamur, ne si ad diuersam subito
 diatam transeundum fuerit, eius insolentia ac noni=
 tate

VALETVDINE.

tate offendamur. Idem condonandum esse aliquid consuetudini, parumq; deteriorem potum aut cibum suauiozem autem, melioribus quidem, sed minus suauibus esse præferendum tradit. Nam quæ cum uoluptate assumuntur, ea uentriculus amplexatur, & facilius concoquit sicut ea quæ displicent, aspernatur ac refugit. Maximam uero uim bonis inesse alimentis, eaq; non solum ad corporis sanitatem, sed etiam ad animi uirtutem, & ingenij bonitatem ac mores proficere, hinc facile colliges. Qualis enim is fuerit, qui ingeritur cibus, talis profecto & sanguis reddetur, qualis uero sanguis, talis nimirum & spiritus, qualis deniq; spiritus, tale & ingenium existit. Plato in Timæo asserit, neminem sua sponte esse malum sed ex prauo corporis habitu, malaq; educatione, homines malos reddi & ad uitia impelli. Si igitur animi morbi & uitia ex malis corporis humoribus oriuntur, humores autem mali ex malo cibo potuq; generantur, sequens profecto est, ut ex uictu bono humores boni, & ex inculpatis deinde humoribus uirtutes & inculpati mores proficiantur, nisi uel mala educatio, uel alius uitæ error obstiterit. Idem ille Plato circa finem libri quinti de legibus hæc uerba ponit: Alij uarietate uentorum & turbine, difficiles ac proterui fiunt, alij propter aquas, alij propter cibos, qui ex terra non solum corporibus commodi aut incommodi oriuntur, uerum animis quoq; non minus. Constat igitur Platonis testimonio, ex uictu bonita-

DE TVENDA

Vires affertur
causat

Mentura cibi

tem aut maliciam animo conciliari, & ex alimento-
rum facultate hos temperantiores, illos dissolutos,
alios confidentes, meticulosos, mansuetos, modestos,
rixosos, morosos, acutos aut hebetes effici, quam rem
clarissimis argumentis copiosissime exequitur Ga-
lenus, in libello qui inscribitur, Quod animi mores
temperaturam corporis sequantur: Iam uero quod
ad mensuram assumendorum alimentorum attinet,
tantum cibi & potionis adhibendum, ut reficiantur
uires, non opprimantur: Debet enim alimentum ana-
logum esse innato calori. Hic autem uariat pro eta-
te, uita genere, tempore anni, & coeli constitutione.
Nam qui crescunt, ut inquit Hippocrates, plurimum
habent calidi innati, plurimo igitur egent alimento,
alioqui corpus absumitur. Senibus uero parum calidi
innati est, paucis propterea somnibus egent, quia à
multis extinguuntur. Sic Athletæ, quia reliquis ho-
minibus propter exercitia calidiores erant, Coliphis
pascabantur, plenissimoque saginabantur uictu. De
anni temporibus sic scribit Hippocrates: Ventres
hyeme & uere calidissimi sunt & somni longissimi,
quare per ea tempora alimenta copiosiora sunt ex-
hibenda: etenim tunc calor innatus plurimus est, un-
de & pluribus eget alimentis: Sic spirante Borea
plus appetitur & concoquitur cibi quam flantibus
austis. Naturalis enim calor in hyeme & Borea fre-
mente, per ἀντιπρῆξις αὐτῆς, hoc est, circumobisten-
tiam externi frigoris ad intima uiscera collectus, &
unitus


VALETVDINE.

unitus maior fit, & ualidior, Contra æstate & Austro spirante calor naturalis à circumstante aëre euocatus, dissipatus & dispersus minor & debilior efficitur, Cum igitur ex accidenti frigus calefaciat, & caliditas refrigeret, natiuus calor in hyeme uberior est, asciticus uero minor: contra æstate asciticus maior, natiuus uero minor est. Eadem ex causa fontes & loca subterranea hyeme magis quam æstate calēt, & septentrionis habitatores, ut antea dictum est, robore corporis, uirtute Martia, belluando, potando, uomendo, cacando plus possunt ijs qui meridiem incolunt: Sed repugnantiam induxisse uidetur Hippocrates, inquiens, hyeme uentres esse calidissimos, cum alibi dixerit hyeme pituitam augeri. Si igitur hyeme uentres sunt calidissimi, conueniebat ex alimento probe concocto sanguinem potius generari quam pituitam, quæ frigida est, & à calore debili generatur, qui cibum conficere non potest. Hanc discrepantiam Galenus ad concentum reducere conatur, enarrans libellum de natura humana, ubi inquit: Licet uentres hyeme calidissimi sint naturali calore, pituitam tamen generari uarijs occasionibus posse, uidelicet ex uestium penuria: peregrinationibus: penetratione frigidi aëris ad intima corporis: ex ciborum copia, ad quam nos inuitat genialis hyems: ex cibarijs pituitosis: ex musto deniq; quod & ipsum generandæ pituitæ idoneum est. Hæ Galeni rationes, eruditus quibusdam satis facere non uidentur. Itaque senten-

sententias Hippocratis confligere inter sese, collidiq; uisas hoc modo ad concordiam reuocant, dicentes, quod in Aphorismo loquatur de corporibus naturaliter se habentibus, & robustis in quibus in hyeme non multiplicatur pituita sed sanguis, in libro uero da natura humana, cum docet in hyeme augeri pituitam, intelligat de corporibus non naturaliter se habentibus, & debilibus. Vt igitur ad institutum reuertamur, illud etiam atq; etiam memoria tenendum, calorem nostrum nimia cibi potusq;, quamuis optimi, copia obtundi & obrui, quemadmodum flamma ab ingenti lignorum strue extinguitur. Quo minus mirandum est, si in tanta uitæ intemperantia plures crapula quam gladio moriantur, Aristoteles in Problematibus crapulam nominat, cum mente constante dolor ex immodico potu capiti inuritur, ebrietatem uero cum uinctis pedibus claudicat ingenium, delirat linquaque mensq;. Crapula igitur seu ebrietas cruditatem, cruditas superflua excrementa, hæc porro omnis generis morbos pariunt. Eandem sane ob causam unum etiam, quod calefaciendi uim obtinet, affectus tamen frigidos Apoplexiam, paralytin, tremorem, arthritidem, hydropem, spasmus, & similes ex accidenti producit, uicto nimirum delectoq; humoris ui calore. Ebrietatis uituperationem apud Plinium legere licet, quæ apud Athenæum metropolis malorum appellatur. Iure igitur laudantur Homericæ conuiuia germanæ uoluptatis sensu fructuque

Crapula
ebrietas

VALETVDINE.

tūque prædita, in quibus & bibitur ὄσπον ἡθελε θυμὸς, & sermonis delectatio, ambrosiæq; Musices de litie ἀναθήματα δαιτὸς adhibentur. Ac sicut grauiſſimam corporis ualeitudini securim infligit ebrietas, ita & ingenij uim omnem frangit atq; concidit, aciemq; mentis hebetat & retundit. Etenim Plato in Timæo scribit, animam propter corporeæ molis humiditatem, in obliuionem incidere eorum, quorum prius erat conscia. Cum igitur humiditas, animo, secundum Platonem, desipientiam, siccitas uero prudentiam conciliet, eamq; ob causam senes quia ipsis minor incrementi nutritionisq; fluxus, hoc est, minor humiditas animum perturbans adest, quia que spiritus animales quietiores habent, iuuenibus prudentiores sint, relinquitur, animam, quanto magis domicilium eius poculis irrigatur, tanto ad intelligendum ineptiorem effici, tantoque magis opacari rationem. Huic sententiæ & Galenus subscribens, inquit: Animus multo sanguine & adipe immersus, nihil exacte perspicere potest. Hinc & causas inuestigans idem ille Galenus, cur posterioribus seculis nullus extiterit tam excellens in arte medica, quam Hippocrates, tam præstans in Philosophia quam Plato, tamq; eminent in Poesi quam Homerus, intemperantiam in uictu, & diuitias uirtuti antepositas profert.  Quamquam profecto intemperantia, cuius suum seculum suosq; homines Galenus notat ludus iocusq; fuerit, præ his belluationibus & perpo-
tationi

rationibus quæ iam in summa laude ponuntur: In quibus non solum uideas multa semel ingurgitari, sed etiam uaria simul fercula diuersaq; poculorum genera certatim intrudi, cum Plinio teste & experientia suffragante simplex homini cibus utilissimus coaceruatioq; saporum pestifera sit: Confusa enim plurima diuersæ naturæ alimenta, inæqualiter concoquuntur distribuunturq;: Vnde necessarium est corruptionem, putredinem, cruditatem, deprauatos humores & uarios morbos consequi: Atqui non iniuria miretur aliquis qui fiat ut ebriosis quidam nonnunquam sobrijs diutius uiuant: Perspicue enim uidemus in his septentrioni subiectis regionibus inueniri corpora quædam monstrosa firmitate immaniq; robore prædita, Et fatemur perpaucis quibusdam madidis istuc datum esse ut crudam uiridemq; consequantur senectam, pluresq; nonnunquam annos conficiant, quam sicci quidam, malo temperamento nati. Sunt enim qui ab ipso ortu adeo inprospero corporis sint statu, ut ne, si Aesculapium quidem ipsum ijs præfeceris, uel sexagesimum annum uideant. Verum enim extremæ cœcitatatis est, uel ad perpaucos istos, uelut extra aleam positos, respicere, qui καλῶς τε φρονότες, id est, bene nati, naturæ singularis beneficio, etiam crapulantes senectutem adipiscuntur, uel nonnullos intueri, qui κακοχρησῶς φύντες id est, male nati, ob infelix corporis temperamentum, etiam in sobrietate & continentia uictus immaturam obeunt

VALETVDINE.

obeunt mortem: illas uero innumeras myriadas non uidere eorum, quos sua ingurgitatio ante diem, & illos quidem robustissimos iugulauit, quotidieq; iugulat. Si igitur adaperitis oculos in hanc infinitam multitudinem eorum, quos crapula interficit, intuerentur, de perpaucis illis altissimo obmutescerent silentio. Vsq; adeo corpora mortalium, tametsi fortissima sint, non tamen adamantina esse comperimus, illudq; Hippocratis dictum perpetuo uerum esse oportet: τὴν ἐνδεῖαν μὴ ἐξαίτια τῆς ὑγίαιας, id est, indigentiam & temperantiam in uictu matrem esse bonæ ualetudinis, contraq; crapulam morborum parentem esse & opificem: Quod si hæc quidam uel ob ætatis florem, uel Herculeum naturæ robur, uel belluinam quandam immanitatem deridentes contemserint, ijs cum Galeno respondeo: medicinam non esse scriptam barbaris & agrestibus hominibus, sicut neq; apris neq; ursis: Et uero cauendū ne intempestiue cibus ingeratur, sed stata certaq; tempora prandio cœnæq; destinentur. Exercitium uero semper cibum anteuertere debet, & condimentum illud optimum, uidelicet fames, ad mensam afferendum, quod è uulgari etiam cibo dulcem elaborabit saporem: Sic enim cruditas sanitatis labes uitabitur. Nonnullis pessima recepta consuetudo est, ut, cum primum è lectulo surrexerint, nullo præcedente corporis exercitio statim cum pueris, & famulis iam multo ante lucem labore fatigatis cibum capiant: hi
cum

Tempus sumit
si cibi.

DE TVENDA

eum impura corpora habeant, id est, nondum per exercitia ab excrementis ultimæ concoctionis expurgata, intempestiuo pastu, morbis materiam suggerunt. Impura enim corpora ut habet Hippocrates, quanto plus nutries, tanto magis ledes: Interuallo uero eo, quod inter prandium & coenam interiectū est, potu abstinere, coctionem iuuat: Cœna uero prandio plenior sanis quidem ac iuuenibus congruit, Aegrotis autem & senibus, coenam prandio minorem quadrare, experientia ipsa dictat: Hominibus mediocri quidem corporis exercitio utentibus, à ualidis uero laboribus, quales opifices, operarij & agricolæ tolerant, alienam traducentibus uitam, itemq; annum iam uigesimum quintum egressis, bis tantum in die cibum sumere salutare fuerit. Laboriosis uero, & adhuc auferentibus, etiam ientaculum & merenda conceditur: ordinem præterea hunc seruare expedit, ut concoctu faciles cibi, ijs qui difficulter conficiuntur, humidi siccis, molles duris, lubricantes astringentibus antecedant. Hoc enim ordine ingestis cibis melius procedet concoctio. Et astringentia à cibo sumta, adeo aluum non comprimunt ut etiam ad deiiciendam aluum conducant, propterea quod os uentris roborant, quod euidentissimè in ijs qui imbecillius id obtinent cernitur: sed non ut humida cibaria siccioribus præire debet, sic & potus cibum præcedet: Quin contra & prandium & cœna semper à cibo, nunquam à potu aufpicanda. Neque unquam committat

Cœna plenior
prandio quibus
conueniat

Ordo

DE TVENDA

Non igitur Bacchum te dixero sed Cerealem
Et frumentigenam, nec Bromium, imò Bromum.

Sed licet & Epigramma Graecum & antiquorum
medicorum autoritas reprobare eos potus uideatur,
qui ex granis constant, experientia tamen docet, sep-
tentriones incolas Zythi potores & pulcerrimos
esse, & saluberrimos, & robustissimos, De uini uero
usu & natura non alienum fuerit Platonis uerba ex
secundo libro de legibus proferre: ἀγ' οὐμ νομοθε
τήσομεν πρῶτον μὲν τὸς παίδας μέχρις
ἑτῶν ὀκτωκάδεκα τὸ παράπαν οἶνον μὴ
γενέσθαι, διδάσκοντες, ὡς ὁ χρὴ πῦρ ἐπὶ
πῦρ ὀχετεύειν, ἅς τε τὸ σῶμα, καὶ τὴν ψυ
χὴν, πρὶν ἐπὶ τὸς πόνοις ἐγχαρῆν πορεύε
σθαι, τὴν ἐκμανῆ ἔυλαβόμενοι ἕξιν τῶν νε
ῶν: μετὰ δὲ τῷτο, οἶνον μὲν δ' ἄ γενέσθαι
τῷ μετρίῳ μέχρι τριάκοντα ἑτῶν: μέθης
δὲ καὶ πολυοινίας τὸ παράπαν νέος ἀπέ
χεσθαι, τεσσαράκοντα δὲ ἐπιβαίνοντας ἐ
τῶν, ἐν τοῖς ξυσιτίοις ἐνωχθέντας λα
λαῖν τῶστέ ἄλλος θεός, καὶ δὴ καὶ δῖονυ
σον παρακαλαῖν, ἅς τὴν τελετὴν ἀμὰ καὶ
παιδίαν ὅς τοῖς ἀνθρώποις ἐπὶ κέρρον τῆς
τῷ γήρως αὐσηρότητος ἐδωρήσατο τὸν οἶ
νον φάρμακον: ὡς ἀνηβῆν ἡμᾶς, ἃ δ' υσ
θυμίας

VALETVDINE.

θυμίας λήθη γίνεσθαι καὶ μαλακώτερον
 ἐκ σκληρῶ τὸ τῆς ψυχῆς ἦθος, καθάπερ αἱ
 πῦρ σίδηρον ἐντεθέντα γιγνόμενον καὶ
 ἄνω εὐπλαστότερον εἶναι. Hoc est, Itaque le=
 ge sanciemus, ut pueri usq; ad duodeuigesimum an=
 num uini usum prorsus ignorent, docentes non oportere ignem igni in corpus atq; animam suggerere, an=
 tequam uiri effecti subire labores incipiant: Furio=
 sum namq; habitum iuuentutis cauere oportet: De=
 inde uino moderatē utantur usq; ad annum etatis tri=
 gesimum. Ab ebrietate uero, & uini repletionē iuue=
 nes omnino abstineant: Sed cum ad quadragesimum
 peruenerint, tunc in conuiujs liberius discumbentes,
 cum alios deos, tum Dionysium ad sacra senum &
 ludos inuocent, qui hominibus uinum quasi auxiliare
 aduersus senectutis austeritatem pharmacum largitus
 est, ut reuiuescere uideamur, & mæsticiæ nos ob=
 liuio capiat, ipseque animi habitus mollis è duro fac=
 tus ut ferrum igni impositum, tractabilior fiat. Non
 ab ratione Plato pueris & adolescentibus uino inter
 dicit, quod γάλα τῆς αφοδ'ίτης recte dicitur
 cum absurda res sit oleum camino addere. Immode=
 ratum uero uini usum, cum omni etati turpem ac pe=
 stiferum, tum uero adolescentiæ turpissimum & ma=
 xime perniciosum esse testatur. Cum enim uniuersum
 corpus, potissimum caput, calidis uaporibus impleue
 rit, tanquam Tyrannus quispiam pro imperio con=
 cupiscibi=

DE TVENDA

cupiscibilem, irascibilemque animam, uiolento impetu concitari ferrique cogit, ratiocinatricem uero precipitem agens ex sua sede & statu deturbat, Hinc, ut canit Lucretius.

Consequitur grauitas membrorum, praepediuntur
Crura uacillanti, tardescit lingua, madet mens,
Nant oculi, clamor, singultus, iurgia gliscunt.

Nam saepe uino impelluntur homines, ut ea designet, quae in Lapitharum & Centaurorum conuiuio perapetrata poetae scribunt. Ad haec uarie afficiuntur transformanturque; autore Aristotele, sectione problematum trigesima: Alij enim loquaces praeter morem, alij taciturni: alij misericordes, alij audaces & temerarij: alij timidi: alij iracundi: Alij placidi, alij morosi, alij commodi, alij lacrimabundi euadunt. Hinc apud Athenaeum uinum speculum ingenij esse asseritur. Et Plato i. de legibus dicit, οἶνον βόσκει νόον τῶν τρυφῶν εἶναι. Prodit enim seipsum homo uino saburratus, & mores suos ostendit, arcana etiam in apricum proferens, quae per sobrietatem tormentis & questionibus acceptus uix reclusisset, Sed quae admodum intemperate sumti uini incommoda Plato, ita & moderate hausti commoda exponit, ostendens uinum quasi ψικρὸν εὐδὲς quoddam mordaces discipare sollicitudines, & tristitiam discutere. Vinum enim celeriter, & uniuersim maxime nutrit, caloremque & spiritum auget, unde auctis repente reconstititque; uiribus totus homo exhilaratur, & senes quae si inter-

si interpolati reiuuescere uidentur. Quod & Poëta designant, Baccho hederæ semper uirentis coronam tribuentes, quod corpus uino moderate bibito, quasi in perpetua uiriditate conseruetur. Hinc Xenonem dicere solitum ferunt, ut lupini in aqua macerati dulces redduntur, ita se uino utentem exhilarescere. Homerus quoque τὸν οἶνον εὐφρονα λαθκκκκ δ' ἔα λυσιμέρινον, uocat. Quid tandem non & ingenij incitamentum fomesq; est uinum modice acceptum? Quis enim ignorat Poëtas excellentes, Aeschylum, Alcæum, Anacreonta, Cratinum, Aristophanem sæpe languentem ingenij furorem meri calore, quasi facie subdita excitasse? Quid, nonne ipse Homerus, & apud Latinos Ennius, uitigeni laticem liquoris amarunt? Per mihi scitum & illud Græcorum Epigramma uidetur:

οἶνός τοι χαρίεντι μέγας πέλαι ἵππος ἄοι
δ' ὦ

ὕδωρ δὲ τίνωρ χρῆσόν οὐδ' ἐρ' ἄρ' τέκκκ.

Id est uinum lepido magnus est equus poëta, aquam uero bibens nihil paries boni: Verum hæc præconia uino tantum ἐπισαμένως sumto & bono, generoso natiuoq; deferuntur: Differt præterea uinum colore, odore, sapore, facultate, substantia & ætate. Vinorum omnium rubra simul & crassa sanguini generando sunt accommodatissima, ut quæ minina egeant mutatione, ut sanguis fiant. Nigra & crassa itidem ualde nutriunt, sed non perinde bonum succi

generant. Flaua & substantiæ mediocris optima sunt, qualia ad Rhenum nascuntur, cordi corroborando & instaurandis uiribus idonea. Creticum uero uinum, cum cordis uires fouet, tum ad coli dolorem & uentriculum à flatibus uexatum est perutile. Nec eo multo inferius est Pucinum ab alijs Rheticum dictum. Album uero & substantia tenuè & aquosum, quod Græci ὀλίγοφόρον uocant, id est, pauciferum, quod paucam aquæ misturam ferat, manifeste non calescitur, urinam tamen mouet. Ideo Hippocrates & Galenus febrientibus loco aquæ concedunt. Vinum autem sapore, inter extreme dulce & plane acidum, medio, est optimum, Prædulce enim, quale passum est, Græcis γλυκὺ dictum, à dulcedine pectori quidem amicum est, sed stomacho ingratum, aduersumque & facile uiscera obstruit, Acidum uero, parum nutrimenti calorisque obtinet. Austerum seu astringens, stomacho quidem amicum, sed parum nutrit, et ægre in corpus digeritur. Vinum autem odoratum, Græci ἀρωματιστὸν uocant, cordi quidem iucundissimum est, sed caput uaporibus tentat: Vinum uero uiuosum, Græcis οἶνος οἰνώδης dictum, uiribus quidem pollet, sed & id facile caput offendit: Crassæ substantiæ uina plenius quidem alunt, sed tardius distribuntur: Tenuia ut ieiunius nutriunt, ita ad ciendam urinam sunt utilia. Mediocris ergo substantiæ uina optima sunt. Mustum egregie humectat ac nutrit, sed uino defecato salubritate cedit: uetus admodum
 uinum

VALETVDINE.

uinum, quia ad pharmaci naturam declinat, parum
 alimenti præbet, Calefacit tamen, & subtilitate sua
 ad cerebrum penetrans, & acumine nervos feriens
 articulorum dolores facile commouet. Medie uero
 ætatis uinum saluberrimum est. Quod superest, ui-
 num saccatum à Plinio dictum, quod per aromata
 in puluerem redacta, tanquam per cineres colatur,
 alterandi & roborandi uim habet, pro aromatum
 ingredientium natura. Nutriendi etiam facultatem
 quandam possidet, si plusculum saccari receperit. Ad
 extremum, omne uinum humectare substantia, ut nu-
 trimentum, siccare uero foris adhibitum qualitate,
 ut medicamentum affirmamus.

DE MOTV ET
 QUIETE.



Motus nomine hic quoduis exer-
 citium intelligimus, quo corpus
 ualeitudinis conseruandæ gratia
 agitur. Sunt autem uariæ eius-
 modi motus species, ut saltus,
 disci iactus, cursus, lucta, iaculatio sagittatio, pile lu-
 dus, gestatio, uectatio, equitatio, nauigatio, ambula-
 tio, frictio, & ceteræ quas Galenus lib. 2. de tuenda
 sanitate enumerat. Venatio principum propria exer-
 citatio esse solet, quam mirificis laudibus extulit Xe-
 nophon.

nophon. Ex optimatibus quidam tornandi artificio ualitudinem sustentant. Adolescentes Græcorum ex instituto Solonis Gymnasticen exercuerunt, non solum ut animosiores fierent, & ad rem militarem præpararentur, sed etiam bonæ habitudinis acquirendæ & sanitatis conseruandæ causa. Ea re factum est, ut apud Græcos ingenui pueri non solum in literis & musica, sed etiam palestra erudirentur, Diligenter uero & Plato lib. 7. de legibus, gymnasticen commendat, innatam uidelicet nobis, & uel infantibus in cunisque iacentibus dilectam, post quam paulo ante Platonis tempora exortam Athletarum certamina emerferūt, & à Platone lib. 3. de Republica reprehensa, & à Galeno passim exagitata. Exoleuit uero iam pridem omnis exercendi corpora nuda consuetudo, sic ut neque olei iam, neq; pulueris uestigium ullum sit reliquum. Desuetudine etiam abolita est frictio, quæ antiquitus senibus & sedentariam uitam degentibus exercitij uicaria erat, etiam nunc utilitatem allatura maximam, si in nostros mores reuocaretur. Vehementior igitur corporis agitatus, qui proprie exercitatio dicitur, tria hæc potissimum efficit: Membrorum duritiem ex mutuo ipsorum attritu: Genuini caloris augmentum, & spiritus citatiorem motum. Ex his tribus deinde ingentia sequuntur commoda: palam enim uidemus eos, qui in corporis labore ac exercitio uersantur, dura & firma membrorum compage esse constitutos, Eorum uero
qui in

qui in ocio & umbra degunt membra, mollitie quada-
 dam fragili & tenera esse prædita. Quo fit ut illi, ut
 pote quibus labor ipse quasi callum quoddam obdu-
 xit, in tractandis operibus egregie consistant: Hi ue-
 ro oppido facile frangantur, illi robore & uirtute
 præsent. Hij firmitatem nullam habeant, illi gran-
 diorem partium molem & corpulentiam ostentent,
 hij iuncea & graciles appareant, aut certe obesitate
 quadam minime salubri, tumescere uideantur. Verum
 enim est illud Hippocratis: ἢ μὲν χρεῖσι τὰ μέ-
 λα μεγαλύνει, ἢ δὲ χολὴ τήκει. Hoc est, usus
 membra magna reddit, ocium uero tabefacit. Ex ca-
 loris uero natiui augmento quantum bonorum re-
 dundet pelagus considerare licet. Nonne aucto per
 exercitia calore insito, eorum quæ in corpus distri-
 bui ac deduci debent ualidior fit attractus? Nonne
 concoctio ciborum melior & expeditior? Nonne
 nutritio membrorum singulorum felicior? At uero
 ex spiritus ualentiore impetu, nonne & purgari exi-
 guos meatus (poros Græci uocant) & excrementa
 ultimæ concoctionis, quæ in singulis membris fit,
 siue illa serosa, siue fuliginosa fuerint expelli necesse
 est? Quæ sanè multo commodius per exercitia exi-
 guntur, quam uel per medicamenta attenuantia uel
 purgantia, quæ ut Auicennas inquit, inueterant, hoc
 est, corpus frequentata ad immaturam senectutem
 & imbecillitatem perducunt. Quemadmodum e-
 nim & laneas & lineas uestes, sæpe loturam exper-

DE TVENDĀ

tas attenuari atteriq; uidemus, ita & corpora huma-
na à crebro pharmacorum purgantium usu extenua-
ri debilitarique exploratissimum est. Ideo non nisi
ualde indigentibus, & ex longis interuallis exhiben-
da sunt. Nam si quispiam uoluerit bis aut semel sal-
tem in mense pharmacis purgantibus uti, ueritus ne
superfluitatum multitudo aggregetur: præterquam
quod lædet, corpora etiam in malam consue-
tudinem. Quæ igitur quotidie generantur in cor-
pore superfluitates, exercitijs depascendæ sunt. Ex-
ercitia enim non ut balnea id solum euacuant quod
superficiale & cutaneum est, sed etiam illas humidi-
tates resoluunt, quæ in intimis partibus sunt, & in so-
lidis membris hærent. Itaque Galenus exercitatio-
nes per se semper saluberrimas esse affirmat, sicut &
uer saluberrimum dicitur per se, etiamsi hoc profusa
da corporis expurgans à uitiosis humoribus, & ip-
sos humores fundens & liquefaciens, plethoricos
morbos interdum excitet, illa corpora immunda ex-
cipiens, latentemq; in eis cacochymiam quasi cama-
rinam mouens, nonnunquam per accidens morbis
ansam præbeat: Plato in Thæeteto probare uolens,
motum rerum omnium esse conseruatorem, per ca-
tenam illam auream, de qua Homerus in principio
libri octaui Iliados scribit, solem intelligit, à quo Co-
lophonem, id est, firmissimum argumentum afferens
inquit, quod quemadmodum sol omnia motu suo fo-
uet ac conseruat, protinus interitura, si uel paululum
ille

VALETVDINE.

ille consistret, Sic corpus & animam, res deniq; omnes motus alat, augeat & tueatur, ocium uero ac torpor corrumpat. Quocirca cum exercitatio hæc tanta præstet commoda, iure testandum erit, in ea momentum esse maximum ad salubriter uiuendum, meritoq; Auenzoari, Arabicæ familie medico assentientem, affirmanti, illam posthabendam esse nemini, qui optatum senectutis limen attingere cupiat, Quem admodum enim calor insiti augmentum exercitij premium & fructus est, ita calor natiui imbecillitas τῆς ἀγυμναστικῆς est soboles, qua ex caussa Galenus ipse aliquando in agro tum ligna findere, tum fodere, ac alia quædam rusticatus opera facere exercendi corporis caussa, est deprehensus. At Antonius Cæsar quotidie tuendæ sanitatis caussa publicam palestram ingressus est. Quippe manifesto cernimus, rusticos, opifices operarios, nautas, baiulos, hecyrarios, aliosq; laboriosam & negociosam uitam agentes sanitatem suis laboribus acceptam referre, soloq; sudoris sui beneficio id assequi, ut etiamsi grauissime in uictu delinquant, rarissime tamen morbis consuetentur. Tanta enim exercitij uis & facultas est, ut ex cibo malo optimum sepe elaboret succum: Hoc nimirum est illud, quo freti equestris ordinis uiri, totam uictus rationem pene pro nihilo ducant, comensante uidelicet exercitio delicta in uictu commissa, & cruditates sepe omnes concoquente, quo denique adiuti agricolæ & homines laboriosi, ex atro pane,

DE TVENDA

pane, & hesterno iure, è caseo, lacte, larido, atq; eo ipso crudo, è salsamentis, & alijs uulgaribus, malèq; nota cibus non raro meliorem sanguinem conficiat, quam diuites & ociosi ex perdicum et phasianorum esu. Studiosis itaq; hominibus, & ijs qui magistratibus funguntur, alijsq; qui uitam quietam, grauiq; labore uacuum traducunt, consulimus, ut quando li- quida tempestas est, Pacatumq; nitet diffuso lumine coelum, extra mœnia progressi, deambulatione utantur. Ex ea duplex capitur emolumentum. Nam una opera & corpus mouetur, & à campestri illo aère purissimo nimirum & syncerissimo, spiritus cordis egregie reficitur, qua ex re euenit sepiissime, ut à moderata deambulatione nos uegetiores & alacriores factos sensu percipiamus. Solenne uero est, mane circa montes, uespero uero ad anœni fluminis ripas spectari: Cuius rei rationem Actius Sannazarius hoc elegantissimo Epigrammate complexus est :

Sol iubet exoriens Faunos dryadasq; puellas
 Querere & herbofo ducere monte choros.
 Decliuis, uitreas suadet descendere ad undas,
 Doridaq; & lusus ô Galatea tuos.
 Caussa patet, quia sublimes cum tendit in arces
 Nos quoq; per saltus & iuga summa rapit.
 Cum uero Hesperias petit inæt Tethyos amnes,
 Exemplo ad fontes nos uocat ille suo.
 Hinc adeo natura hominum, loca mane requirit
 Ardua, coeruleis uespere gaudet aquis.

Porro

DE TVENDA

Porrò de legitimo exercitationis tempore, statuen-
 dum erit ex Hippocrate, tum in Aphorismis, cum
 ait, labor cibum præcedat, tum in popularium mor-
 borum uolumine sexto, ubi ita ad uerbum præcipit,
 Labor, cibus, potio, somnus, uenus, omnia mediocria:
 Nam & modum ipsum singulorum definiunt, addito
 ad finem dictionis epitheto, mediocria, & tempus
 æquè signauit ipso sermonis ordine: ut autem bonæ
 ualetudini ante cibum exercitatio maximum affert
 commodum, sic uehemens à sumto cibo motus noxi
 us admodum est, Alimentum enim ex uentre ante
 concoctionem in diuersas corporis partes rapitur,
 proptereaq; crudi humoris copia per uenas aggeri-
 tur, quæ multiplices morbos procreat, nisi aut mul-
 tis laboribus is humor discutatur, aut à iecinoris ue-
 narumque facultate concoctus uersusq; in sangui-
 nem fuerit: Adde quod labor ante cibum, coci simi-
 lis cibum optime condientis esse uidetur. Alexander
 enim magnus dixisse fertur, posteaquam solitos obs-
 niorum artifices abiecisset, se longe commodiores
 secum posse ducere, nempe nocturnam profectio-
 nem ad condiendum prandium, ad coenam uero pran-
 dij tenuitatem: Ac quoniam noxia est omnis hyper-
 bole, suusq; cuique rei modus est adhibendus, animad-
 uertendum est, quatenus exercitatio progredi debe-
 at. Nam si extra modum prodierit, pro ante enume-
 ratis commodis grauissima importabit incommoda,
 uirtutem deiiciens, corpusq; ad languorem datum,
 inuulsi-

DE TVENDA

inualidum, frigidumq; relinquens, maiori optimi sanguinis parte, una cum excrementis consumpta: Senibus uero in primis lenta & moderata exercitia conueniunt, uiolenta penitus aduersa sunt, quin etiam calidis naturis quibus Hippocrates quietem suadet, temperata exercitia consentanea sunt, intemperata perniciosa. Sed enim quemadmodum corpori tuendo necessaria est exercitatio, ita nec animi uigor sine agitatione quadam conseruari potest, quod Plato in Theaeteto his uerbis testatur: ἡ τῶν σωματικῶν ἕξις ὑπὸ ἡσυχίας μὲν καὶ ἀργίας ἐφόλυται, ὑπὸ γυμνασίων δὲ καὶ λινήσεων ὡς ἐπιπολὺ σώζεται: ἡ δὲ ἐν τῇ ψυχῇ ἕξις ὑπὸ μαθησεως μὲν καὶ μελέτης λινήσεων ὄσων λιτᾶταί τε μαθήματα καὶ σώζεται καὶ γίνεται βελτίω, ὑπὸ δὲ ἡσυχίας, ἀμελετικίας τε καὶ ἀμαθίας ὄσης, ὅτε τι μανθάνει, ἅτε ἄν μάθη ἐπιλανθάνεται, hoc est, corporum habitus quiete & ocio corrumpitur, gymnasijs & motibus magna parte conseruatur. Itidem animæ habitus institutione ac meditatione, quæ motiones quædam sunt, doctrinas conserquitur, seruatur, euaditq; melior. Ocio autem, quod ab omni meditatione disciplinaq; uacatio est, neque discit quicquam & si quæ didicerit, obliuiscitur. Animi igitur habitum industria quidem augeri & conseruari,

VALETVDINE.

seruari, negligentia uero interciderere minime miran-
 dum est, illud fortasse paradoxon uidebitur, sine me-
 diocri animi exercitatione, ne corporis quidem inco-
 lumitatem posse consistere, quod Galenus libro 1. de
 sanitate tuenda confirmat, in hæc uerba: cogitatio-
 nis mentisq; segnitia, ac animus omnino deses, deco-
 loratos atq; ex atrophia, id est, nutriendi defectu, gra-
 ciles, ob naturalis caloris imbecillitatem reddunt.
 Hunc enim calorem, præter cætera intra sanitatis fi-
 nes custodire oportet. Custoditur autem modicis tum
 corporis tum animi exercitijs. Qui namq; motus mo-
 dum non seruant, siue hij ex rationali siue ex appe-
 titoria, siue ex animosa animi parte cientur, si mo-
 dum nimium excesserunt biliosum animans reddunt,
 si intra modum nimium subsistunt, pituitosum, frigi-
 dumq; efficiunt. Quinetiam priorem habitudinem
 febres, & qui calidiores affectus sunt, posteriorem
 iecinoris & uiscerum obstructions, comitiales mor-
 bi, apoplexiæ, In summa destillationum fluxionumq;
 morbi plerumq; excipiunt: Videndum est igitur,
 ut animi exercitia non solum more & modo, sed et-
 iam tempestiue fiant. Intempestiua enim studia incre-
 dibiliter ualetudinem frangunt atq; conuellunt, &
 omnem fere generosorem succum corporis atq; in-
 genij bibunt. Quid enim salui esse potest uel animo
 uel corpori, impedita & corrupta prima quæ in uen-
 triculo sit concoctione? cuius errorem secunda con-
 coctio quæ in hepate ac uenis agitur emendare non
 potest.

potest, sicut nec secundæ lapsus tertia corrigit quæ in carne agitur, neque enim ex malo chylo sanguis bonus, neque ex malo sanguine caro bona generatur, Rectè igitur Hippocrates libro 6. Epide. inquit, uentriculi torporem uasorum esse immunditiem, & omnium confusionem: Contingit autem uentriculi torpor, hoc est, primæ concoctionis disturbatio maxime ijs qui uel nocturnis lucubrationibus impalescunt, nihil à Chærephonte illo Socratico discrepantes, quem alij uespertilionem, alij noctuam, alij buxum, per iocum iridentes nominabant, uel statim à prandio cœnaue se studijs dedunt: εἰς τὰ βιβλίαι ἐπιτεκνωφότες, Aurora Musis amica est, & horæ antemeridianæ omnes, & ex pomeridianis tres quatuorue quæ cœnam præcedunt citra corporis detrimentum disciplinij serijs celebrandis attribui possunt.

DE SOMNO ET VIGILIA.



Omnis est animalis facultatis quies, uel est impotentia sensuum ab euaporatione alimenti, cerebrum leuiter aggrauante, & nonnihil operante, facta. Quanquam uero hæc definitiones, somni naturam commode explicent, annotan-

VALETVDINE.

annotandum tamen circa eas est, non omnino in somno ferri sensus, sed exiguum uirtutis à cerebro in singulos tum influere, & profunde quidem, ac non profunde dormire sicut uulgo loquimur, pro modo influentis uirtutis cōtingere. Anima enim dormientiu, ut Galenus lib. 2. de motu musculorum docet, non omnino cessat ab operatione, sed remissius operatur, nec dormientes penitus sensu orbatī sunt, sed difficiliter sentiunt, Nec operationes quæ fiunt in somno, omnes naturales, sed partim etiam animales sunt. Quid enim? Nonne dormientes interdum loquuntur, mouentur, ambulant, equitant, imaginantur? Nonne per somnum respiratio seruatur, animæ non naturæ opus existens, diaphragmate perpetuo thoracem mouente, & præterea multis musculis in custodia sua stationeque manentibus? Duplex uero est somnus, Naturalis, de quo hic agimus: & non naturalis, sopor aut ueternus Latine, caros, lethargus, aut Coma Græcè dictus, de quo hic nihil dicemus. Causæ autem somni sunt quatuor: Finis somni est salus & conseruatio animalis, Secundum quietem enim concoctio fit, & uirtus animalis instauratur, ac noui spiritus producantur. Nam cerebrum quod in uigilijs semper exercetur, in somnis magnam partem quiescit, eoque fit, ut qui liberalius se exercitarunt, eos arctior somnus complectatur, tanquam multæ ijs uires, cum laborarent, à principio defluerint. Igitur cerebrum tum propter uirtutis quam transmisit, ab-

D

sumtio=

sumtionem, tum propter fatigationem, qua propter multos labores est affectum, & requie, & refectione eget. Veluti autem ab exercitationibus, & promptius & profundius dormitur, sic & à sumto nutrimento, quantoq; id humidius natura fuerit, tanto magis somnum conciliat, Idemq; accidit & ijs, qui plusculum uini biberunt, & qui caput liberaliter in calido balneo lauarunt. Quippe omnia talia uidentur cerebrū humiditate replere, qua utiq; indiget, ubi multo negotio & fatigatum est, & siccatum. Efficiens uero somni causa est calor natiuus in intima uiscera collectus, fumos à nutrimento eleuans atq; euehens ad cerebrum. Materia est uapor humidus, mitis & suavis ad cerebrum sublatus, non crassus aut crudus, Apoplexias efficiens, nec acris aut mordax, somnum interturbans & cerebrum ledens. Forma est ipsa quies seu uacatio sensuum. Effectus uero somni singulares & commoda maxima existunt. Cibi enim ualide concoquantur. Nam calor natiuus eo tempore quo dormimus, magis in altum contrusus, totusq; collectus circa uiscera in cibis concoquendis elaborat, Itaque animali quidem uirtute tum quiescente, naturali uero uehementius operante, nutrimentum, non in uentre modo, sed etiam in tota animalis mole concoquitur. Humectat igitur somnus, nutrit, pinguefacit, cum propter concoctionem ciborum, tū uero quia nulla fit in eo euacuatio, excepto sudore. Ad hæc ægritudines omnes curæq; obliuione delentur, corporaq; duris

VALETVDINE.

duris fessa ministerijs mulcentur, laboriq; renouan-
tur :

ὑπνος ὅτε γλυκίωμ μέλιτος βλεφάροισιν
ἐφίζωμ
λυσιμελις πειδάα μαλακῶ κατὰ φάεα δεσ
μῶ.

Restat uero iam ut de somni mensura, tempore, decu-
bitus forma & somnijs breuiter dicamus. In somno
modum seruare oportet, de Hippocratis sententia,
affirmantis somnum atq; uigiliam nocere, si medio-
critatem exceſſerint. Nam uigilia teste Hippocrate,
si modum transgreditur, tum cibi tum potionis cru-
ditatem efficit, exiccat, extenuatq; corpus. Somnus
uero superfluous halituosis excrementis corpus re-
plet, caput uero grauedinosum, & uelut excoctum
liquatumq; reddit. *Null* Septem quidem aut octo horaru
spacio somnus naturalis circumscribi solet. Sed recti-
us alimentorum concoctione definitur, quæ ubi est
consummata expurgiscimur, ideo tarde concoquen-
tibus certum horarum curriculum præfiniri non po-
test, præstat enim eos in lecto morari quam crudos
surgere. Nocturnus uero somnus maxime secundum
naturam est, tolerabilis, etiam is, qui ante meridiem
ieiuno uentriculo fit. Pomeridianus autem ut capita-
lis ualitudinis hostis fugiendus, quippe, cibos in uen-
triculo non concoquit, sed corrumpit, ructus acidus,
statusq; parit, cerebrum multa crassa mordaciq; hu-
miditate & fuligine replet, grauedines, apoplexiam,
D 2 incubum,

incubum, epilepsiam, paralyſin, & reliquos frigidos
 morbos, mortiferasq; ægrotationes accerſens. Nec
 uero non illico à ſumta cœna ſomno profundo de=
 mergi exitioſum eſt. Noui quosdam extemplo à cœ=
 na obdormiſcere, & ita conuiuentes ſomno conſopi=
 ri ſolitos, quorum partim Phtoë, partim alijs inſana=
 bilibus morbis interierunt. Duabus igitur minimum
horis à cœna uigilandum eſt, priuſquam nos quieti
mandemus. Porro in altero latere dormire ſalubre
 eſt, Supinus decubitus multorum morborum effector
 ab Hippocrate damnatur, utpote qui cadaueru pro=
 prius eſt. Nam quantumcunq; corpus hominis mor=
 tui in altero collocaueris latere, ne momento quidem
 in eo ſitu perdurabit, ſed ſtatim uel ſupinum uel pro=
 num iacebit. Hianti uero ore dormire teſte Galeno
 libro 2. de motu muſculorum, aut exolutionis, aut
 ebrietatis, aut ignauie ſignum eſt. Nec item illa pra=
 ua quorundam conſuetudo prætereunda eſt, qui de
 nocte cubantes caput, uel panneis, uel pelliceis, uel e
 goſſipio textis integumentis inuoluunt, quibus pro=
 hibita in cerebro tranſpiratione perpetuarum ſibi
 ipſi fluxionum autores ſunt: cum enim elatus à cibo
 uapor exhalare non poteſt à frigiditate cerebri in
 aquam conuertitur, & uelut imber delabitur, Eun=
 dem enim teſte Ariſtotele, pluuiæ & catarrhus gene=
 rationis modum habent. Lineum igitur tantum eſto
capitis inuolucrum, aut nullum, ſi libero capite ſom=
num capere conſueueris. Poſtremo, quanquam ſom=
 nus nul=

VALETVDINE.

nus nullis turbatus somnijs est suauissimus, obijciuntur tamen etiam sanis nonnunquam somnia, ex reliquijs inherens earum rerum, quas uigilantes gesserunt aut cogitarunt. Aegrotis uero grauedinosis, temulentis & febrientibus tortuosa, monstrosa, maleq; coherentia spectra illudunt. Communia uero tum sanis tum aegrotis somnia humoribus in corpore redundantibus consentanea occurrunt, sic biliosi ignes, incendia, rixas & pugnas, pituitosi aquas, imbres, niuem, grandinem, melancholici fumos & tenebras, putridos succos habentes, sterquilinia & foetorem somniant.

Somnia

DE EXPVLSIONE
ET RETENTIONE
excrementorum.



Quoniam quotidie ut Galenus libro primo de tuenda ualeitudine scribit, propter insitum calorem cunctis animalibus nonnulla substantiae portio defluit, nec fieri potest ut aliter haec restituatur quam cibi & potionis ope, necesse est, ex his contrahi excrementorum prouentum. Nam si quale erat ipsum quod effluxit, tale prorsus adiungere, agglutinareq; ei per totum liceret, optimum id saluberrimumq; plane esset, uerū

D 3

ubi

ubi quod singulis particulis defluit tale natura est, qualis est ipsa particula. Nihil autem eorum quæ eduntur bibunturue eiusmodi prorsus est, necessarium naturæ fuit, prius ea mutare & concoquere, & quæ fieri maxime potuit, efficere corpori alendo restituendoq; similia. In quo opere si quid nec confectum, nec prorsus assimilatum est, id corpori nec adnascitur accrescitue, & per ipsius laxiora intus spacia, tanquam superuacaneum errat, unde nomen quoq; rectè à maioribus ei rei περιττωμα Græce est inditum. Cum igitur esse bibereque necessaria animantibus sint, has autem res subsequatur excrementorum generatio, natura non solum ipsis excernendis excludendisq; instrumenta instituit, uerum etiam instrumentis ipsis facultates inseruit, quibus incitata quædam ad se trahunt, quædam alijs transmittunt, quædam excrementa expellunt. Quemadmodum igitur triplex est alimentum, ita & triplex concoctio, & triplex excrementum existit. Alimentum futurum est quod adhuc in uentre concoquitur: Alimentum ueluti nutriens est, quod adhuc in uenis continetur: Alimentum uerum ac proprie dictum est, quod iam assimilatur ac nutrit membra. Prima concoctio fit in uentriculo: cuius præparatio fit in ore, ubi cibus bene dentibus mandendus est & molliendus. Cum autem ipsa uentris substantia, utpote multum neruosa & membranæa, frigidior sit, necessario ei adiacent uiscera calida tanquam magno lebeti plures ignis foci, & ueluti

VALETVDINE.

ueluti $\Delta\epsilon\sigma\mu\acute{\alpha}\sigma\mu\alpha\tau\alpha$, hoc est, fomenta quædam, quorum calore concoctio, quæ teste Aristotele elixationi est similis, in uentriculo adiuuatur ac perficitur. Ingeniosa enim natura uentriculo à dextris iecur à sinistris lienem apposuit: superne cor et septum transversum: postremo eum omento, hoc est membrana, multis arterijs & uenis intertexta, & multam pinguedinem habente, tanquam operimento quodam calido textit & circumuestiuit. Venterculus autem cum naturaliter est affectus cibos concoquendos siue multos siue paucos arte complectitur & toto concoctionis tempore ita constringit, ut nullus inter ipsum & cibos uacuus relinquatur locus, facta deinde concoctione, mutatoq; cibo in chylum, id est, succum hordei cremori quodammodo similem, chylus perfectus aperto inferiori uentriculi ore quod $\pi\upsilon\lambda\omega\sigma\omicron\upsilon$ uocant, in duodenum intestinum & ieiunum expellitur, Ex ieiuno postea uenæ mesarei illuc pertinentes rapiunt hiantibus osculis id quod purius & liquidius est, tanquam manus, ac transportant ad hepar, in sanguinem transmutandum. Crassum uero illud & excrementosum, quod egestio dicitur, per intestina descendit & per anum exit. Quare ut uenter quotidie bis semelue eat obnixè nauanda est opera, qui si naturæ beneficio laxus fuerit, id in magnam felicitatis partem est numerandum. Galenus enim ex Hippocratis sententia affirmat eos qui uentrem habent natura humidum, haud facile morbis corripi.

DE TVENDA

Ad primæ concoctionis excrementa pertinent, ructus & crepitus, & secundum Actuarium ea quoque quæ per os eijciuntur: Secunda concoctio fit in hepate & uenis uirtutem sanguificam ab hepate communicatam habentibus. Hepar uero officina sanguinis est. Chylus quidem interea dum attrahitur in uenis Mesarei nonnihil rubere ac præparari incipit, In hepate deinde perfecti sanguinis formam acquirat. Per similes uero est generatio sanguinis in hepate musti ebullitioni: Quomodo enim ab innata caliditate mustum effervescent & concoquitur, atq; in ipsa ebullitione excrementum duplex secernitur, alterum graue & terrestre in fundo uasis subsidens, quod fecem uocant, alterum leue & innatans, quod flos uini & spuma dicitur. Eodem pacto in coctione chyli, eiusq; in sanguinem mutatione, excrementum alterum graue & crassum separatur, quod atra bilis est, alterum leue & tenue quod flaua bilis dicitur, hoc attrahitur à uesicula quæ iecinori subijcitur, illud à liene, In his collecta excernuntur quotidie, alterum in principium tenuium intestinorum, stercus humanum suo colore tingens, alterum in uentriculum, unaq; cum sicciore alimenti excremento permeant. Ab atra uero iam, flauaque bile sanguis quodammodo mundatus, & ad gibbas partes hepatis ruber iam & purus ascendens in uenam maximam suscipitur quæ caua dicitur. Ea ad ambas partes animalis, superiorem & inferiorem, iuxta dorsum lata per ramos quasi

VALETVDINE.

quasi riuiolos multos in totum corpus sanguinem deducit. Est enim ueluti ductus quidam sanguinis puri quidem illius, sed excremento adhuc aquoso pleni, quale in lacte concreto serum est. Hoc renes à sanguine secernentes ad uescicam transmittunt, ea porro id colligit seruatq; tam diu, donec iusta eius collecta copia animal ad excretionem urgeat. Hoc igitur serosum excrementum ab alijs lotium, ab alijs urina dictum, quoties excerni desiderat, expellendum est. Ex paulo ante dictis naturæ solertia apparet, que propter hepar excrementorum purgatoria instrumenta collocauit, renes, bilis recepticem uesculam, & Lienem. Renes quidem igitur non longe sub hepate ex utraque parte ipsi cauæ uenæ adiacent, id quod aquosum est attrahentes, Vesicula bilem attrahens, in caua iecinoris parte sedem obtinet, Lien crassam & limosam sanguinis partem attrahens proxime hepar collocandus erat, sed quia uentriculus eam regionem occupauerat, non erat lieni locus uacans: cum igitur spacium satis magnum esset in sinistra parte, ibi natura eum posuit, magnamq; ex ipso uenam ad portas hepatis extendit: per quam atram bilem ex iecinore ad se alliceret. Quemadmodum enim sterco humanum est canibus & porcis suauissimum, ita iecinoris excrementorum quod aquosum est, renibus est gratum, flaua bilis uesculæ eam recipienti, atra uero bilis lieni est iucunda, qui postquam ex ea nutritus est, reliquam ipsius par-

tem in uentriculum euomit ad intestina delegandam
 quæ adeo non offendit uentriculum, ut acerba sua
 qualitate ipsius retentricem uirtutem assringendo
 corroboret. Propterea utraq; bilis & serum sangui-
 nis cum in prædicta receptacula ad expulsionem col-
 liguntur excrementa sunt. Quæ uero partes utriusq;
 bilis & feri in uenis remanent, haudquaquam excre-
 menta sunt, sed humores corpori alendo utiles & ne-
 cessarij. Hinc recte dicitur sanguinem in corpore
 sincerum & merum non reperiri. At uero pituitæ
 expurgandæ nullum à natura destinatum est orga-
 num, propterea quod benignior prædictis humor
 sit, & in sanguinem conuerti possit, quòdque teste
 Galeno libro octauo de decretis Hippocratis & Pla-
 tonis, calor natiuus quoad substantiam maximè qui-
 dem in sanguine, aliqua uero etiam ex parte in pitui-
 ta consistat. Tertia deniq; concoctio in singulis fit
 animalis partibus. Sunt autem singulis membris qua-
 tuor à natura donatæ facultates, quarum prima uo-
 catur attractrix, quæ peculiare parti succos alendi
 ipsam gratia, & appetere, & attrahere potest. Al-
 tera est retentrix, quæ attractum succum tamdiu re-
 tinet, donec in naturam partis nutriendæ mutetur.
 Tertia est alteratrix, quæ succum attractum similem
 reddit parti quæ alitur. Quarta expultrix, quæ à
 coctione quod inutile est excernit. In singulis igitur
 membris attractrix facultas ex uenis succum ipsis ac-
 commodatum attrahit: qui ubi est attractus à facul-
 tate re-

VALETVDINE.

tate retentrice tantisper retinetur dum apponatur
 & agglutinetur. Is propria humiditas unde partes
 nutriuntur existens, continetur in omnibus anima=
 lis partibus, ceu ros quidam per eas sparsus, qui tan=
 dem assimulatur à uirtute alteratrice uel nutritoria
 partibus nutriendis: Sic ex sanguine caro non ma=
 gno negotio fit. Si enim naturæ opera crassescit, re=
 cens concreta caro existit. At uero ossa, cartilagi=
 nes, nerui, uenæ, arteriæ, ex sanguine non facile fiunt,
 nisi is prius crassescat plurimum & dealbetur. Po=
 stremo ex illo ipso succo unde partes nutriuntur, ex=
 crementum uarium redundat. Aliud quidem tenuis=
 simum, quod per halitum sensui occulta transpiratio=
 ne euanescit. Aliud serosum quod sudor dicitur, ali=
 ud crassius in cute hærescens, quod partim pilorum
 fit materia, partim sordes seu strigmentum balneis
 abstergendum. Hæc excrementa, quia à facultate ex=
 pultrice haud ferme omnia expelluntur, quotidiano
 exercitio ex profundo expurgari debent. Emun=
 danda sunt præterea singulis diebus mane sensuum
 instrumenta omnia, lingua, oculi, nares, aures, totaq;
 facies frigida abluenda, capite prius leniter pexo.
 Sed quia paulo ante pilorum mentio obiter incide=
 rat, tonsuram capillorum forficula per pectinem sa=
 ctam studiosis utilem esse censeo, Nam & expeditior
 fumorum fiet exhalatio demta comarum silua, &
 catarrho, multorum morborum parenti ac plerunq;
 studiosis infesto caussa præcidetur. Qui uero tonsu=
 ram ad

DE TVENDA

ram admittere certa de caussa grauari fuerint, ijs curtos omnino capillos gerere suadeo. Nec uero consuetarum euacuationum, siue hæ naturales siue per artem factæ fuerint suppressio negligenda est ijs qui uel per hæmorrhoidas uel cucurbitulas, uel uenæ sectionem, uel balnea, uel frictions, uel per exercitia, uel per aliquod diurnum ulcus exonerari soliti sunt. Periculosa enim est, omnis excrementorum præter consuetudinem facta retentio. Quinetiam Venus in florenti ætate & legitimo toro moderata quidem utilitate non caret, & pituitæ morbis teste Hippocrate remedio est. Immoderata uero refrigerat corpus, exiccat & imbecillum effæctumq; reddit. Nam cum sperma spiritu uitali plenum sit, necesse est cum eo & hunc ipsum spiritum excerni. Accedit insuper quod & uoluptas ipsa uitalem firmitatem dissoluit, & excretio ipsa spermatis ueluti spasmus quidam est insigniter cerebri uentriculi & neruosarum partium omnium uires, si modum excefferit, elidens & podagram accersens, sicut Eapigramma dicit:

λυσιμελῆς βάκχῃ καὶ λυσιμελῆς ἀφροδίστης

γεννᾶται θυγάτρῃ λυσιμελῆς ποσὶ ἀγροῦ.

Qua de caussa Athletæ olim corporis robur conseruare uolentes à coitu abstinebant. Age uero nunc ad balnea ueniamus, quæ in cute hærentia excrementa euacuant? circa quorum usum obseruandum est,

Laconi

VALETVDINĒ.

Laconica, id est, balnea sudorem euocantia, quæ hodie in dolijs uaporatorijs fieri solent pinguis & obesis conuenire, macilentis uero & quadratis corporibus cum consuetas in balineis, tum uero præcipue in solio ex dulci & egelida aqua lauaciones congruere. Saluberrimum igitur studiosis fuerit lauacrum, si more Græcorum lauerint, qui ut Homerus passim canit: ἔσθ' ἄσαμίνθες

βάντες ἐϋξέστας λῶσαντο.

Cum igitur studiosis maxima cerebri, quod nobilissima anima uelut arx & sedes est, ratio habenda, atque omni catarrhorum occasione occurrendum sit, consideratum consilium uidetur si solium in quo lauabunt non in balineo, sed æstate quidem in conclau aliquo, hyeme uero in uaporario quo quotidie uersantur modice calefacto fuerit collocatum: Hoc enim pacto balneum instituentes, si non egregie sudauerint, at certe optime lauabunt. Neque enim nobis scopus est ille ut sudent, sed ut sine offensione cerebri lauent. Horum itaq; quæ in solio ex dulci & temperata aqua sunt balneorum summas utilitates Hippocrates & Galenus passim prædicant. Lassitudinem enim tollunt, pectoris & dorsi dolorem mulcent, articulos molliunt, uocem canoram reddunt, ideoque phonscis perutilia sunt, capitis grauitatem ex biliosis humoribus contractam soluunt, melancholicos sanitati restitunt, plenitudinem discutiunt, febres declinare incipientes terminant, calescunt

lesaciunt & humectant, flatus diffundunt, somnum
 conciliant, macilentis corpulentiam addunt, præter
 hæc uentriculum imbecillem roborant, & ad con-
 coctionem alimenti efficacissimum sunt præsidium,
 teste Galeno, libro de Marasmo, & quod caput est,
 madorem utilem solidis partibus immittendo, sicci-
 tatem fatalem, quæ inuitabili ratione omnibus sur-
 rept, remorantur, uitamque prorogant: quibus de
 causis Græci usq; adeo φιλολατρῶντες erant, ut
 uno eodemq; die bis terue lauerent, & inuitati ad
 cœnam nunquam nisi lauti accumberent. Sed nos
 iam neq; quotidianis balneis utimur, quod illi studio
 faciebant, neque ante balneum illorum ritu frica-
 mur, neq; à balneo oleo perungimur: Balneis uero
 mirifice iuuantur ij, in quibus uel natura, uel studio
 literarum, fumida, fuliginosa & mordacia excremen-
 ta gignuntur. Itaque Premigenes peripateticus, ut
 Galenus scripsit, nisi lauaret omnino febricitabat.
 Tumidis enim excrementis abundabat, quæ transpi-
 ratu emitti postulabant, Cæterum cum densior cutis
 esset, quam ut ea transmitti omnia sineret, collecta
 sub cute calorem excitabant, balneis igitur frequen-
 tibus cutem aperiens ea euocabat: Senibus quoque
 balnea maximo bono sunt. Cum enim eorum mem-
 bra natura sint arida, tametsi ob excrementorum
 copiam humida appareant, balneis humectantur &
 calefiunt, mirandumque in modum reficiuntur.
 Quare nihil salutarius senectute confecto uiro quam
 quod

VALETVDINE.

quod Laerti suo Vlysses apud Homerum exoptat,

ἔπει' ἄσσαιτο φάγοι τε
 εὐδέμεναι μαλακῶς, ἢ γὰρ δ' ἴκη ὄσι γερῶνα
 τῶν.

At uero omnis balneorum commendatio & utilitas euertitur, siquidem minus accurate riteq; administrata fuerint, Periculosus enim est omnis in eis commissus error, grauissimorumque morborum occasio, præsertim si in caliditatis peccetur partem. Nam calida nimis & præter modum diutina balnea eandem exercitijs, frictionibus, calidis unctionibus, fermentis, iræ, soli, ueri, uim habent, latentem in corpore cacochymiam foras euocandi concitandiq; qua commota & iritata sæpissime post balnea ægrotationes euenire uidemus. Memores igitur sumus Epigrammatis Græci.

οἶνον καὶ τὰ λοετρὰ, καὶ ἢ περι' κῦπριμ
 ἔρωκί,

ὄξυτέρην ᾤεμπει τῆν δ' ὀρ' εἰς δ' ἰδ' κη.

Quod paulo aliter quidem, uenustissime tamen reddidit Hermolaus Barbarus.

Balnea, Vina, Venus, corrumpunt corpora nostra,

Restituunt eadem, Balnea, Vina, Venus.

Et quoniam non satis est errorum circa balnea commissorum periculum uerbis exaggerare, nisi etiam quo pacto uitari possint ostendatur, serio monemus balneum ingressuros, ut post confectum magna ex parte in uentriculo cibum introeant, neq; crudum

ut Iuue

DE TVENDA

ut Iuuenalis ait pauonem in balnea portent. In balneo uero à cibo & potu omni abſtineant, loto deniq; capite ante fatigationem & laſitudinem egreſſi, totum corpus, præcipue uero caput deſiccant, & à frigore cuſtodiant, nec prius menſe accumbant, quã tota balnei caliditas è corpore expirarit: Cibus enim aut potus, uel paulo ante balnei ingreſſum, uel maxime in ipſo balneo ſumtus, uel ſtatim ab eo, fumante adhuc corpore ingeſtus, uenas uiſcerum obſtruit, ex quarum obſtructione hydroticos plurimos factos & mortuos uidi. Noui item quosdam qui unico largiore cereuiſiæ hauſtu balneo egreſſi, hepatis calorem extinxerunt, & aqua inter cutem rapti, perierunt. Solent uero quidam, balneum egreſſi, in lectum ſe collocare atque ſudare aut dormire, qui profecto mos reprehendendus non eſt. Nam etſi antea ſomnum ſemper humectare diximus, tamen poſt famem, aut exercitium, aut balneum, factus ſomnus exiccatur, extenuatur, & ſuperfluitates corporis conſumit. Quare Galenus libro quarto de tuenda uale tudine affirmat, nihil eſſe quod æque concoquat ea quæ concoqui poſſunt, & malos ſuccos per halitum digerat, ut ſomnus à balneo. Porro in frigido ſolio, aut flumine lauari, ambitioſum magis & iuuenile eſt quam ſalubre: uehementer etiam noxium, niſi ijs qui iuuenes & carnoſi ſunt, nec thermas adire ſuademus, niſi ijs qui podagra diurna, uel paralyſi, uel alio morbo exiccationem eſſagitante laborant. Quamobrem ad

VALETVDINE.

rem ad capitis lotionem nos conferamus, quam licet quidam ut minus salubrem in totum damnant, omnes tamen eruditi medici necessariam ad præcauendas destillationes iudicant. Detergit enim & aperit poros cutis quæ cranium tegit, quibus adaperitis summi exhalare possunt, quos oppletis à sorde exiguis meatibus retineri necesse est. Nam quod quædam nationes caput nunquam lauantes, solisq; frictionibus utentes, commoda sint ualetudine, non euincit lotiones capitis esse prohibendas. Non enim tam frictionibus quam frugali & sobria uita, & ambientis sui caliditate iuuantur. Nos uero qui Septentrionis loca incolimus, quanto Italis, Hispanis, Indis, corporis natura calidiores, uoraciores, & fumorum pleniores sumus, quantoq; cutis quæ cranium tegit meatus habemus angustiores, tanto magis lotionem capitis indigemus. Consulo igitur ut singulis hebdomadis caput semel lauetur lixiuio acerrimo, hoc enim cinerum facultatem obtinens non modo bene deterget, sed etiam exiccat, roboratq; caput. Verum enim quo die uel destillatio, uel dolor capiti ingruit lotio cauenda est, & tantisper dum dolor fluxioq; remissit differenda. A lotionem uero caput exactissime tepidis linteis exiccari debet. Sed memineris lotionem eius uel ieiuno uentriculo, uel hora cœnam præcedente esse moliendam: Quia mox à cibo uentriculus plures emittit uapores & cerebrum lotionem calefactum illos uel crudos magis attrahit, & repletur, fluxio-

E

neq; cor-

neq; corripitur. Superest lotio pedum, quæ non tam sordium abluendarum, quam alleuandi capitis causa administrari solet. Efficatius uero humores uaporesq; à capite auertit, si solum pedum uel pumice uel retuso cultro radatur, uel aceto, saleq; teratur.

DE ANIMI AFFECTIBVS.



Affectus animi est ipsius turbidus concitatusq; motus, rationi non obtemperans, ex quo quoniam quotidie corpori quoq; morbos conflare cernimus, enitendum est omni ope atq; opera, ut animum quam maxime sanum habeamus. Nam simul ac primum is ægrotare cœperit, corpus illico ad consensum perducitur. Qui potest obsecro corpus domicilium animi, secundum Platonem, consistare integrum, illo ipso diuino habitatore animo ægrotante? Accidunt uero animo uariæ perturbationes seu morbi, de quibus potissimum est timor, tristitia, ira, iracundia, uerecundia, gaudium. Et enim ex his tristissima ualetudini detrimenta mortesq; inferuntur. Nec mirum profecto, quandoquidem omnia animi pathemata secundum spiritus, uel ad exteriora

VALETVDINE.

exteriora uel interiora motionem fiant. Commoto autem conturbatoq; spiritu qui animæ potissimum instrumentum existit, necesse est ipsam animam quæ in corporalibus actionibus corpus mouet, per seipsam moueri atq; concitari: In timore calor omnis & spiritus cum sanguine ad intima cordis, tanquam ad arcem confugiunt, quo fit ut non solum exteriora membra, sed etiam interiora quædam frigus occupet. Hinc metuentes pallent, tremunt, horrescunt, obmutescunt, obstupescunt, Hinc illud Virgilij, Obstupui steteruntq; comæ, & uox faucibus hæsit, & illud Lucretij, correpunt membra pauore: frigidi enim est astringere & contrahere cutem, unde pili ex contractione pororum cutis eriguntur. Eadem ex causa metuentibus aluus interdum & uesica funduntur. Musculi namque quorum interest meatus excrementorum claudere, frigore debilitati quasi stationem suam relinquunt. Timor uero subito in-gruens terror dicitur, id est, metus concutiens quem pallor & tremor, & dentium crepitus consequitur. Ex terrore uero multos exanimatos concidisse ac mortuos esse constat, extincta nimirum simul & suffocata imbecilli animula: Extinguitur autem ab ipsa formidine: Cuius natura est ut corpus frigore quætiat: Suffocatur uero sanguine caloreq; in exiguum angustumq; quasi gyrum compulso: At in uerecundia primo intro recedit animalis facultas, qua rursum foras celeriter uniuersa effusa facies uerecundan-

tium rubore suffunditur. Ex hoc affectu, cum calor rem neq; extinguat neq; suffocet: neminem offensus mortuumue nostra memoria nouimus, tanetsi Plinius Diodorum sapientie Dialecticæ professorem lusoria questione, non protinus ad interrogationem Stilbonis dissoluta, pudore mortuum esse testatur. Et Valerius Maximus Homerum, quia questionem à piscatoribus propositam soluere non potuit, pudore absumentum tradit. Ex gaudio præterea ingenti ac repente oblato, Græci *βερξ αρία* uocant non nullos pusillanimes periisse historia testantur, dilato nimium corde forsq; repente effuso omni dissipatoq; spiritu. At uero iam ad tristitiam, quæ plurimos morti dedere solet, oratio conuertatur. In hac lente & paulatim calor tabescit, sicut in subito terrore semel ac confertim extinguitur & suffocatur. Hæc nimirum illa est quæ grauisimis quotidie ualitudinibus initia præbet, quæ infinitos indies interficit. Qui enim non interimat? quæ sanguinem & spiritum quibus caloris natiui substantia fouetur ad scatebram suam, id est, in intima cordis perpetuo contrahit & constipat. Denique in arctum coactum utrumq; coangustatumq; macerat, & distragulat, unde quotidie uidemus in mærentibus appetitum & concoctionem ciborum collabi, sanguinem partim diminui, partim alterari & corrumpi, uiresq; omnes labefactari & concidere. Quemadmodum uero crapula plures moriuntur quam gladio, ita pro-

VALETVDINE.

ita profecto plures moerore animi quam crapula absumi quotidiana experientia docet, Animus enim aegritudine quasi tempestate quatitur, quo minus belle habente, necesse est confestim corpus σωμα τῶν θῆρ. Obnitendum est igitur omni conatu, atque obsistendum pestiferæ ac funestæ aegritudini, interuitionem ualeitudini allaturæ, corpusq; ad mortem rapturæ, summisq; uiribus elaborandum, pugnantumque est, ut afflictum animum hilaritate recreemus, iacentemque erigamus, moesticiamq; ex animo expuamus quoquo pacto. Itaq; ad temperandam, condiendamque gaudio tristiciam & animi motus ad debitum modum reuocandos, Aesculapius multas scribi cantilenas, mimosque ridicularum rerum fieri, & melodias quasdam instituit, remedio futuras ijs Quos curæ scindunt, atq; exest anxius angor. Cum uero omnes affectus arefaciant, extra uanam moderatam leticiam, tum maxime tristicia exiccat, & cor ipsum excruciat atq; exedit. Veniat ergo in mentem illius Pythagorei consilij:

Φείδεο τῆς ζωῆς μὴ μὴ κατὰ θυμὸς ὀργῆς.
 illud uero pro certo tenendum corporis integritatem sine temperato gaudio nequaquam posse saluam atq; incorruptam consistere, Cuius identidem consecranda est occasio ei qui ualeitudini suæ seruire decreuit. Si quis tamen unum maximumq; fallendarum curarum abstergendæq; molestiæ remedium querat, Musica est illa flexanima ἁρμοσύνη τε καὶ

ΕΙΣ ΤΗΝ

E 3

κῶμ

DE TVENDA

κῶν ἀμπαυμάτε μερμηράων. Reliqua est
iam ex animi affectibus corporis temperaturam con-
uellentibus ira, quæ est feruor calor in corde, quo
quidem feruore efficitur, ut & facies infletur, & to-
tum rubescat, calescatq; corpus, corq; ipsum unâ
cum omnibus animalis arterijs uehementer palpitet
ac saliat. Talem iracundiæ æstum & oculorum fla-
grantiam in Agamemnone describit Homerus in
primo Iliados libro:

μένεος δὲ μέγα φρένες ἀμφιμέλαιναί
ώμπλαντ', ὅσῃ δὲ οἱ πυρὶ λαμπετόωντι
εἶκτεν.

Ira namq; essentiam probatissimi philosophorum
effervescentiam sanguinis circa cor esse affirmant,
quippe accessorium iræ est non eius essentia, ultio-
nis appetentia. Quoniam uero uulgo dicitur nihil
esse tam malum quin aliquem interdum usum præ-
beat, iram moderate nonnunquam de industria ex-
citare iubet Hippocrates in frigidis morbis & tem-
peramentis, & ubi cor & cerebrum natura frigida
sunt. Quippe ex iracundia tanquam ab exercita-
tione & oblanguescens calor commouetur, & co-
loris bonitas efflorescit. Laudabilis item & illa ira
cundia est quæ rationi aduersus cupiditatem pug-
nanti opitulatur, cum nosmetipsos obiurgamus, no-
bisq; ipsi irascimur, libidine nos transuersos agente.
Etenim rationi iracundiam in ministerium & auxi-
lium contra animam concupiscibilem natura ut Pla-
to libro

VALETVDINE.

to libro 4. de Republica scribit quasi canem uenatori tradidit: Et quanquam ab ira nemo repente interijt, quippe quæ nec calorem extinguit, nec robur dissoluit. Secutæ tamen ex ea noxæ plurimos è medio sustulerunt. Ex ira enim ingens commotio fit sanguinis & spirituum, ex qua febres sæpe uehementissimæ exardescunt. Sæpe etiam ad cerebrum attractus humor & calor, Apoplexiam, Epilepsiam aliisque id genus morbos excitat. Quapropter, quoniam per iram & nosmetipsos grauibus & mortiferis morbis afficimus, & in alios stomachum erumpimus, & rabiose debacchamur, danda est opera ut iram concoquere & nosmetipsos frangere discamus. At quia sic uiuitur ut interdum iustus de causis irasci cogamur, ac sine omnibus iracundiæ aculeis nec domus priuatæ, nec publica imperia administrari possint, ueteresq; Academici iracundiam fortitudinis quasi cotem esse dixerunt, Platonis libro quinto de legibus præceptum sequamur, dicentis: *Δυμοειδὴν ἢ ἡδὴ ὑπερᾶν εἶναι δ' ἔμ τὸν ἀγαθὸν ἀνδρῶν, ἢ μὴ ἀκροχολῶντα γυναικείως πικραίνόμενον διατελεῖν*, Id est, Animosum generosaque iracundia præditum, & simul mansuetum, bonum uirum esse oportere, & non muliebri iracundiæ feruore efferri aut exacerbari. Efficiendum enim est, ut quoad eius fieri potest, affectus rationi obtemperent. Ideo Plato rationalem animam in cerebro tanquam in arce collocatam esse asserit, cui in irascibilem

bilem animam, quæ in corde residet, & concupiscibilem, quæ in hepate, circaq; umbilicum sedem suam habet, imperium potestasq; est demandata. Eundem quippe ordinem inter se habent ratio & iracundia, quem eques & equus, quem uenator & canis: Iustius quidem est & conuenientius, ut quod natura nobilius meliusq; est, dominetur eques uide licet equo, canis uenator, iracundiæ ratio. Sed euenit ut non semper naturæ lex in hoc coniugarum rerum ordine administrando seruetur. Equus enim ferox & indomitus interdum sine ullo modo excurrens fessorem quoque uel uirium imbecillitate, uel equestris artis imperitia succumbentem secum rapit. Hinc Scythis alijsq; barbaris nationibus, atq; pueris, & ineruditis hominibus frè usu uenit, ut iracundiam habeant ratione ualentio rem, toti q; exire è potestate uideantur, id quod Homerus sapientissimus Poëta, cum uellet ostendere, Hectorem & Achillem, & quosdam alios iracundiæ succumbentes induxit, Vlysssem uero Polydamanta & Nestorem illi dominantes, plerumq; adeo imperiose, ut ad iniusta atq; irrationabilia facinora perpetranda, ne excitetur quidem, interdum ita, ut si excitetur, statim eam rationis freno compescant. Vt igitur huius præclare uictoriæ qua quis seipsum uincit imaginem, exemplumq; propositum habeamus, Vlysssem sibi ipsi aduersantem, ac ratione iracundiam superantem audiamus. Sic enim ab Homero libro Odyssæ Y se-

cum

VALETVDINE.

cum ipse disputans, introducitur, cum eum iracundia ad intempestiuam pœnam de procis sumendam instigat, ratio uero in aliud commodius opportuniusque tempus eam differendam suadet:

Ενθ' ὀδυσεὺς μνηστῆρσι λακὰ φρονέωμ ἐνὶ
θυμῷ

λατ' ἐργεγορέωμ ταίδ' ἐκ μεγάροιο γυ-
ναῖκες

ἦισαμ, αἱ μνηστῆρσιμ ἐμισγέσκοντο πάρο-
πωερ

ἀλλήλοισι γέλωτα καὶ εὐφροσύνημ παρῆ-
χουσαι

τοῦδ' ὠρίνετο θυμὸς ἐνὶ σήθεσι φίλοισι
πολλὰ δὲ μερμήριξε λατὰ φρένα καὶ λατὰ

θυμὸν
ἢ ἐμεταίφας θάνατον τεύξαιμ ἐκάσῃ

ἢ ἐτ' ἑῷ μνηστῆρσιμ ὑπερφιάλοισι μιγῆναι
ὑσατα καὶ πύματα, κραδίη δὲ οἱ γῆδον

ὑλάκτι
ὡς δὲ λύωμ ἀμαλῆσι περὶ σκυλάκεοσι Βε-

βῶσα,
ἄνδρ' ἀγνοίησασ' ὑλάει, μέμονέντε μά-

χεῖσαι,
ὡς ῥα τῷ γῆδον ὑλάκτι ἀγαζομένσ λακὰ

ὄργα.

DE TVENDA

σῆθος δὲ πλῆξας κραδίην ἠνίπαπε μύθος
 τέτλαθι δ' ἠ κραδίη καὶ λύντερον ἄλλο
 πότε ἔτλης

ἡματι τῷ ὅτε τοι μένος ἄσχετος ἦσθιε λύν-
 κλωψ

ἰφθίμους ἑτάρους, σύδ' ἐτόλμας, ὄφρα
 σε μήτις

ἑξάγαγ' ἐξ ἄντροιο οἰόμενον θανάεδαι
 ὡς ἔφατ' ἐν σήθεσι καθαπτόμενος φίλον
 ἦτορ

τῷ δὲ μάλ' ἐμ πάσῃ κραδίη μένε τετληῖα.

Atq; ibi sollicitus uigilansq; iacebat Vlysses
 Secum animo uoluens pugnam caedemq; procorum
 Cum uidet ex aula letas prodire cateruas
 Foemineas, risum inter se blandumq; susurrum
 Miscentes, quæ nocte procis iunxisse cubile
 Consuerant, pectusq; illi subito arsit in iras,
 Multum agitat secum, mentēq; animumq; furentem
 In diuersa rapit, surgensne occideret omnes,
 An sineret tunc illa procis connubia iungi
 Vltima, ualde intus cor ipsi in pectore latrat,
 Vtq; canis paruos catulos sua pignora seruans
 Ignoto oblatrat quicumq; accesserit, atque
 Vim facit et morsu cunctis pugnaciter obstat,
 Sic indignanti cor oblatrabat, at ille
 Pectora percutiens cordis sic increpat iram

Cor

VALETVDINE.

Cor tolera, grauiora alias peioraq; passum,
 Scilicet horrendus miseros quo tempore Cyclops
 Mandebat misere socios, in tanta pericla
 Durasti ex antri donec te limine prudens
 Consilium eripuit, cum iam interijssse putares.
 Sic ait his cor castigans sub pectore dictis,
 Corq; illi paret tolerans & comprimit estum.

Discamus igitur exemplo prudentissimi Vlyssis
 latrantem in corde iram refrenare ac coercere, ἡδὲ
 τ' ἄλλα τ' ἄθνη παῖδ' ἀγῶγ' ἔρ. Quamquam (di-
 cendum enim est id quod res est) ubi nobis cum affe-
 ctibus est depreliandum, nihil nauamus non si uni-
 uersæ Vlyssæ prudentiæ armatura probissime septi
 ac muniti, non si omnibus Philosophorum & medi-
 corum qui de curandis animi morbis scripserunt en-
 chiridijs succincti simus. Hoc enim hostium genus
 humanis uiribus non profligatur, hæc monstra
 Herculis clauam non reformidant. Maiori-
 bus omnino opus est præsidij, nempe
 diuini spiritus gratia, cuius unius
 ope & auxilio hæc portenta
 expugnantur.

T E A O Σ.

EPISTOLA C. PLI
NII SECUNDI, DE DILI
GENTIA CONSERVAN
dæ sanitatis, ex libro
VII.

C. PL. RESTITVTO SVO S.



Erret me hæc tua tam pertinax ua
letudo, & quanquam te tempera
tissimum nouerim, uereor tamen,
ne quid illi etiam in mores tuos li
ceat. Proinde moneo patienter re
sistas. Hoc laudabile, hoc salutare. Admittit huma
na natura, quod suadeo, ipse certe sic agere sanus
cum meis soleo. Spero quidem, si fortè in aduersam
ualetudinem incidero, nihil me desideratum uel
pudore, uel poenitentia dignum. Si tamen supera
uerit morbus, denuncio, ne quid mihi detur, nisi per
mittentibus medicis: sciatisq; si dederitis, ita uin
dicaturum, ut solent quibus aliqua negantur. Quin
etiam cum perustus ardentissima febrì, tandem re
missus unctusq; acciperem à medico potionem, por
rexi manum, utq; me tangeret, dixi, admotumq;
iam labris poculum reddidi. Postea cum uicesimo
ualetudinis die balineo præpararer, mussanteisq; me
dicos repente uidissem, causam requisij: respon
derunt,

derunt, posse me tuto lauari, non tamen omnino si-
ne aliqua suspitione. Quid inquam necesse est? at-
que ita spe balinei, cui iam uidebar inferri, placide,
leniterq; dimissa, ad abstinentiam rursus, non secus
ac modo ad balineum, animum, uultumq; compo-
sui. Quæ tibi scripsi primum, ut te non sine exem-
plo monerem: deinde, ut in posterum
ipse ad eandem temperantiam as-
stringerer, cum me hac epi-
stola quasi pignore ob-
ligauissem.
Vale.

F I N I S.



Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

Faint, illegible text, possibly a page number or a small heading.





1598





153465

AB. 153465

(X 227 0156)

TA-70L

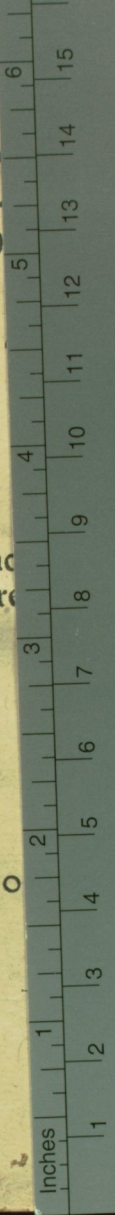


CO
D

AN

Anno
re

IN O



Farbkarte #13

Centimetres

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White

