

CAP. I. *)

Sanus homo, cuius solido stat robore corpus,
Cuique sua aetatem degere sponte licet,
Nul-

*) Pleraque hujus capituli praecepta etiam HELIUS EOBANUS, HESSUS, clari nominis poeta, in *bonae valetudinis conseruandae praeceptis*, quae, nitide, excusa, Parisiis ex Simonis Colinaei officina 1533. 8. prodierunt, fol. 5. col. a. et b. elegis latinis expressit, quos protinus subiiciam, ut nostros cum illis conferre liceat.

Sanus es, et nullis confectus corpora morbis,

Et tuus es, nec te iussa aliena trahunt,

Nullius obstrictus Medicorum legibus esto.

Deformet corpus nullus alicuius tuum.

Quin potius varium vitae sectare tenorem,

Teque tibi similem ne patiari diu.

Nunc urbana potes tractare negotia, saepe

Rura, graues casus non habitura, petes.

Mille voluptatum species tibi rura ministrant:

Non aliquo poteris sanior esse loco.

Nunc timidum longa captabis arundine piscem,

Nunc vdo aëream vimine fallis auem.

Nunc errare greges pecudum spectabis ab alto

Vertice, nunc siluas frigidaque antra subis.

Nusquam commodius, quam viuere rure beato.

Illam potest ipsos vita decere Deos.

Felices, quos rura iuuant, quibus illa voluptas

Contigit: hoc optem viuere posse modo.

Hac ego vel Croesos vita mutare ducentos,

Hac nolim Phrygii ditia regna Midae.

Nullius legis patiatur vincula, sitque
 Nullus ei Medicus, nullus alipta, domi.
 Non vno eiusdem decurrere vita tenore, 5
 Sed permutatas debet habere vices.
 Ergo nunc abeat rus, nunc versetur in vrbe,
 Sic tamen, vt malit visere creber agrum.
 Nunc rate gestetur, nunc, cum cane saltibus errans,
 Excitas agitet per sua lultra feras. 10

 Otia

Saepe heic profuerit placidae indulgisse quieti:
Saepius at sanis praestat agenda dari.
Perdit enim validas vecors ignauia vires:
Confirmat modicus restituitque labor.
Illu senectutem citius, quam debuit, adfert: 25
Hic aevi florem donat adesse diu.
Interdum thermas, interdum frigida inibis
Balnea: saepe unguis corpora, saepe minus.
Saepe cibus tuto poteris vulgaribus uti:
Saepe frequens, alio tempore solus eris. 30
Non numquam plus, quam decuit, sumfisse ciborum,
Nunc potes audacem non habuisse gulam.
Vtilius multum, qui concoquit omnia, sumit.
Nulla quidem sanis regula certa datur.
Haec poterunt seruare alacres, et corpore firmi: 35
Ius libertatis nullius aeger habet.
Sanus es, auxilium noli consumere morbi,
Vt, si forte cadas, tu medeare tibi.
Nam cito desituunt consumtae corpora vires:
Restituunt validae quamlibet aegra sibi. 40

Otia non numquam duxisse, frequentius autem
 Iusto exercitio membra mouere iuuet. *)
 Reddit enim effetas torpens ignauia vires:
 Robustas contra seruat alitque labor.
 Illa quidem canos properat tristemque senectam: 15
 Hic facit, vt vireat laeta iuuenta diu.
 Prodest interdum calido residere lauacro,
 Interdum gelida mergere corpus aqua.
 Nunc artus liquido tractandos vnguine curet,
 Nunc siccam tinguant pingua nulla cutem. 20
 Quum positae mensis epulae sunt, omne ciborum,
 Quod populus sumit, sumat & ipse genus.
 Nunc adeat festo conuiuia laeta tumultu,
 Nunc ab iis retrahat se, maneatque domi.
 Ventriculum dapibus modo repleat amplius aequo, 25
 Nunc rursus caueat transsiluisse modum.
 Nec vero instituat sola se pascere coena,
 Sed potius capiat bis alimenta die.
 Ipse cibus semper, bene dum modo concoquat illum,
 Tantus sit, quantus maximus esse potest. 30
 Vt vero, qui se recte cupit esse valentem,
 His exercitiis indiget atque cibus:
 Sic athletarum ritu illum viuere nolim,
 Iure timens, ne quid contrahat inde mali.
 Ciuilis vitae rationes ordine sueto 35
 Nostra exerceri corpora saepe vetant.

A 4

Ra-

*) Melius LINDENIANAE lectioni respondebit hoc distichon, si id sic refinxeris:

Otia non numquam sectari blanda, frequenter
 Iusto exercitio membra mouere iuuet.

Raro autem, ac potius numquam, iterrumpitur iste
 Quin tacito subeat noxa molesta pede.
 Adiace, quod citius senio morbisque patebit,
 Quicumque illorum more repletus erit. 40
 Concubitus sicut nocet immoderata cupido: *)
 Sic haud pernimum conuenit esse metum.
 Adspicis, vt corpus moderatior excitet vsus,
 Et contra soluat non moderatus idem.
 Nec, vero, Veneris quae possit iusta vocari 45
 Mensura, e numero constitui licet.
 Natura illius potius pro corpore, quoque
 Aetate, est animo dispicienda tuo.
 Numquam autem coitus, nisi si dolor inde mouetur,
 Aut languor sequitur, noxius esse potest. 50
 At, dum Phoebus adhuc lucet, cohibenda libido est:
 Tutior esse solet, nocte silente, Venus.
 Sed si clinopalas poscet tentigo diurnas,
 Mox ab iis veniat nullus in ora cibus.
 Atque a nocturnis etiam vitesque laborem, 55
 Et placido refici membra sopore sinas.
 Praecepta haec memori seruent sub mente reposita,
 Quorum sunt firmis corpora texta fibris.
 Ac,

*) Has de concubitu obseruationes EOBANUS l. c. fol. 4, col. a. ita expressit:

Quaeritis, an Veneri liceat parere vocanti?

Heic quoque erit certus, sicut vbique, modus.

Multa Venus vires exhaurit, spiritibusque

Noxia, consumit corpora mille modis.

Rara leuat corpusque iuuat Venus: optima vita est,

Quae neque casta nimis, nec nimis est potulans.

Ac, fani dum sunt, vires consumere parcant,
 Quae morbis valeant tristibus esse pares. 60

CAP. II.

Nunc et eos, quorum fibra est infirma, docebo, *)
 Quid, corpus sanum quo tueantur, agant.

Hoc autem in numero fere sunt, qui, moenibus vrbs

Inclusi, numquam rura beata vident,

Et modo non omnes illi, qui, sacra colentes 65

Musarum, versant nocte dieque libros.

Horum etiam maior regat observatio victum,

Quam quorum valido robore membra vigent,

Corporis vt quidquid ratio, studiive, lociye,

Detrahit, id curae restituatur ope. 70

Ergo ex his, sumtas bene qui concoxerit escas,

Tuto se poterit mane leuare toro.

Qui vero minus, ac par est, confecerit illas,

Perfundi placida membra quiete sinat,

Et matutinum res surgere si qua coëgit, 75

Molli iterum somno lumina mersa tegat.

Sin autem omnino non est concoctio facta,

Ex toto requies lenta petenda venit.

Nulli exercitio corpus nullique labori

Credendum est: operis mens agat ipsa nihil. 80

A 5

Sid

non fallax intricatis habes

le quidem stomachum minus prestare copiam

*) EX LOMMII et VALARTI mente scribendum fuit:

Nunc hos, qui stomacho sunt debiliore, docebo.

Si crudi ructus sunt, et praecordia nullus
 Infestat morfu discruciante dolor,
 Ex interuallo gelidam potasse necesse est
 Lympham, et se nihilo continuisse minus.
 Quas habitas aedes, sic debent esse locatae, 85
 Ut toto pateat lux tibi clara die;
 Ut Zephyris liceat blando has perflare fufurro,
 Quum tostos findit Sirius ardor agros;
 Utque illis Phoebus radios immittere possit,
 Quum fraenata acri constitit vnda gelu. 90
 At quum sol medium coeli tenet arduus orbem,
 Qua potes, illius lucida tela fuge.
 Nec fuge non pariter frigus penetrabile, ponto
 Seu condat Titan, siue reducat equos.
 Praeterea, fluii quam stagnantesque paludum 95
 Exspirant latices, aura cauenda tibi est.
 In primis autem te Phoebos exponere noli,
 Nubila qui subitus per tenebrosa micat.
 Namque ita nunc frigus, nunc aestus, corpora tentat,
 Portaque non paucis stat patefacta malis. 100
 Acres praesertim res concitat ista catarrhos,
 Et facit, ut nares dura coryza grauet.
 Haec grauibus seruanda locis magis esse memento,
 In quibus et pestem prognerare solent.
 An vero recte dici integra corpora possint, 105
 Inspecto vrinae scire colore datur.
 Albus si numquam non mane est, postea rufus,
 Signum non fallax integritatis habes.
 Ille quidem stomachum munus praestare coquendi,
 Hic autem coctos indicat esse cibos. 110
 Somno

Somno experrectus paullum intermittere debes:

Mox large gelidis os foueatur aquis.

Verum hoc auxilio tunc tantum conuenit uti,

Quum non dum immodico frigore laedit hiems.

Somno si longis vis indulgere diebus, 115

Quum medio currum limite Phoebus agit,

Ante cibum id potius fac, si — — — — —

Sin minus, in vacuum priusingere pabula ventrem,

Quam lassati artus dulce cubile petant. 120

Sed pigra quum spatium contraxit bruma dierum,

Totis te foueat noctibus alma quies.

Nulla statim a pastu sit lucubratio *), sed tunc,

Quum iam confectos fenseris esse cibos.

Si te per lucem tenere negotia, quae vel 125

Ciuile officium, vel domus ipsa, dedit,

Seruandum est aliquod tempus, quo corporis esse

Curandi possit copia plena tibi.

Sed prima illius curatio poscit, ut artus

Motu exerceri conueniente velis. 130

Hoc autem vtiliter sub ea tantum modo lege

Fiet, si nullas carpseris ante dapes.

Ipsum

*) Produxi primas huius vocabuli syllabas, praeter *ἔπιτρονον*, MARTIALIS auctoritatem secutus, apud quem participium *lucubrata* epitritus quartus, siue spondeo-cho-reus, est. *Lib. III. Epigr. LXXX. v. 9.*

Haec dat nocturnis nox lucubrata Camoenis. Eandem-que syllabarum istarum modulationem praecipit PAULLUS ALERUS, quum Prax. poet. Part. III. Cap. I. §. VI. pag. 152.

Ipsum exercitium refert nunc acrius esse,
 Nunc lene, et certo fine modoque regi.
 Acres sit, exigui si praecessere labores *), 135
 Et bene concoctum constitit esse cibum:
 At sit lene, labor si te lassauit iniquus,
 Et confecisti fereula sumta parum.
 Sed nunc porro (animum dictis aduerte) docebo,
 Queis exercitiis te studuisse velim. 140
 Vtilis est clara librorum lectio voce,
 Et vibrare agili conuenit arma manu;
 Et prodest agitare pilam, et contendere cursus
 Expedi, et lento proficit ire pede.
 Longe autem praestat species haec vltima motus, 145
 Si non omnino per loca plana ferat,

Et

participium *lucubrans* in pedum molossorum numerum re-
 fert. Peccat igitur contra legem Pediam versus EOBANI
W. fol. 3. col. b. in quo idem participium anapaestus est:

A coena lucubrans unam ne excesseris horam.

Quem facile sic emendaueris:

Horam, lucubrans a coena, excedere noli.

Vel:

Vnam coenatus lucubra, haud amplius, horam.

*) Quibus Lindenii scriptura melior videbitur, hunc
 versum cum tribus illis, qui proxime sequuntur, sic legant:

Lene sit, exigui si praecessere labores,

Et bene concoctum constitit esse cibum.

Acrius adueti subeant, quorumque subegit

Debilior stomachus fereula sumta parum.

Et magis, adscensus quoque descensusque subinde

Mutata melius si moueare vice. *)

At magna corpus si debilitate laborat,

In solis planis conficietur iter. 150

Insuper vtilius nudi sub tegmine coeli,

Quam sub porticibus, fersque refersque gradus.

In sole vtilius, quam nigra incedis in vmbra,

Sic tamen, adficient si mala nulla caput.

Vmbram autem paries laetumue virentia fundant: 155

Si suberit tecto, proderit illa minus.

Atque etiam recto procedere tramite praestat,

Quam variis flexas orbibus ire vias.

At motus, quacumque voles ratione moueri,

Donec sudabis, continuandus erit, 160

Aut certe, donec lassabere, nec tamen vllum

Languorem corpus sentiet inde sequi.

Sed, quem corporibus statuunt mea dicta mouendis,

Nunc maior debet, nunc minor esse modus.

Namque nec infirmis certae omni tempore, sicut 165

Athletis, leges sint, nimiusue labor.

Iusto exercitio postquam es defunctus, ad artus —

Vnguendos recte transitus esse potest.

Sed refert illos radiis exponere solis,

Aut igni, cuius plurima flamma micet, 170

Interdum vero non tangant vnguina corpus,

Sed potius calidis membra lauentur aquis;

Id-

*) Ad vulgatam lectionem hoc distichon adcommo-
bitur, si leges :

Quandoquidem adscensus quoque descensusque subinde

Mutatis vicibus, motus erit melior.

Idque in conclavi celso, lateque patente,
 Et quod collustret lux face multa sua.
 Verum ex his neutrum semper *) fac, saepius
 autem, 175
 Prout natura feret corporis, alterutrum.
 Sed post haec opus est, paullisper vt otia corpus
 Carpere, tranquilla plena quiete, finas.
 Sumendorum autem quum venerit hora ciborum, **)
 Sollicite, nimium ne saturere, caue. 180
 Hinc vero vt semper noxae nascuntur acerbae:
 Sic raro prodest abstinuisse nimis.
 Si quando leges fueris migrare coactus,
 Queis sine sobrietas salua manere nequit,
 Plus esca nimia stomachum repleffe nocebit, ***) 185
 Quam nimium largo permaduiffe mero.
 Salsamenta autem debent, et oluscula, resque
 Consimiles, primum suppeditare cibum.
 Vescendum post haec est carnibus, ex quibus assa,
 Aut elixa, aliis anteferenda venit. 190
 Omni-

*) Qui LOMMIUM et VALARTUM sequi mauult, is legat:
 Verum ex his neutrum crebro fac, crebrius autem.

**) Hunc tresque proximos versus EOBANUS l. c. fol. 4.
 col. a. breuius sic expressit:

*Vt peccat, stomachum qui mole grauauit iniqua:
 Sic plerumque nimis continuisse noceat.*

***) Ex LOMMII sententia scribendum erat:

Esca saepe minus stomachum repleffe nocebit.

Ex LINDENII et KRAUSII:

Esca saepe magis stomachum repleffe nocebit.

Omnibus abstineas conditis: quippe duabus
 De causis noxas illa creare solent.
 Namque fere (irritat cupidum dulcedo palatum)
 Nullum in sumendis scis adhibere modum.
 Dein etiam, modice quamuis ingesseris illa, 195
 Aegre vincuntur, ventriculumque grauant.
 Si stomachus bonus est, ac iusto robore pollet,
 Nil illi noxae mensa secunda parit.
 Sed facile haec eadem rursus coacescet in illo,
 Si contextus erit debiliore fibra. 200
 Quorum igitur stomachus, languore solutus inertis,
 Par nequit officii partibus esse sui,
 His palmae fructus, et poma, et cetera, quae sunt
 Talia, sub primo sunt comedenda cibo.
 Multos quum calices siccaris, amore bibendi 205
 Compresso, escarum conuenit esse nihil.
 Postquam te plene saturatum senseris, alta
 Otia debebis desidiamque sequi.
 Expletus venter quoties nihil adpetet vltra,
 Vt promte superet conficiatque dapes, 210
 Quidquid cepisti, quum iam desurgere mensa
 Tempus erit, gelidae potio claudat aquae.
 Tum paullisper adhuc vigilantia lumina serua,
 Dein placidi somni gaudia plena cape.
 Si, dum lux nitida collustrat lampade terras, 215
 Implentur stomachum pabula larga tuum,
 Pastum ne corpus calor aut mala frigora tentent,
 Funganturue villo membra labore, caue.
 Nam repletus homo citius laedetur ab istis,
 Quam qui ventriculo nil dedit ante cibi. 220
 Si

Si quas ob causas instant ieiunia, nullum,
Quo delasseris, suscipiatur opus.

CAP. III.

Hactenus exposui generalia: nunc, quid agendum.
Sub certa veniat conditione, canam.

Incidere haud raro noua res consuevit: eamdem 225

Naturam quoduis corpus habere nequit:

Aetates inter multum est discriminis: annus

Denique per varias itque reditque vices. *)

Singula quin poscant, proprie quae spectet ad ipsa,

Viuendi normam, quis dubitare potest? 230

Non tutum est mutare locum grauiore salubrem,

Nec mutantem aliter nulla pericla manent.

Sed tamen vtilius, bruma incipiente, salubrem

Mutas, quumque aestas incipit alma, grauem.

Magna fames longo si tempore pressit, ab illa 235

Mox nimiis epulis se satiare nocet.

Nec tutum est, stomacho si copia larga ciborum

Insulta est, nimiam mox tolerare famem.

Siue semel, seu bis, spatio replere diurno

Consuerunt ventrem fercula grata tuum: 240

Inuerso si more, die te bisue semelue

Inmodice exsaturas, noxa parata tibi est. **)

Ac

*) Vulgatam scripturam hoc modo expresseris:

Non idem sexus, neque par est omnibus aetas:

Annus per varias itque reditque vices.

**) Secundum VALARTUM scribere debui:

Continue exsaturas, noxa parata tibi est.

Ac quoque, si nimios sudasti forte labores,
 Otia non tuto blanda repente petes.
 Nec paruum discrimen adis, post otia longa 245
 Praegraue si subito membra fatigat opus.
 Ergo paullatim debes adfuescere, si quid
 Mutari in victu resque locusque iubent.
 Omnem etiam citius poterit durare laborem
 Suetus, siue senex, seu puer inualidus, *) 250
 Quam si quis non est adfuetus, siue iuuenta
 Florens, seu firmo robore conspicuus.
 Hinc quoque vita nimis deses nequit utilis esse,
 Quum res olim aliquod poscere possit opus.
 Si tamen infuetus tolerasti quando labores, 255
 Aut adfuetus eos, qui solitos superent,
 Lassatos artus placido permitte sopori,
 Sed sic, fumatur nullus vt ante cibus.
 Et multo magis hoc etiam feruetur, amaro
 Si linguam bilis flaua sapore ferit, 260
 Vel caeca obducit caligo lumina nube,
 Aut foeda impuro stercora ventre fluunt.
 Tunc et ieiunus dormi, et, nisi sustulit illud
 Prima quies, etiam luce sequente mane.
 Quod si sublatum est, de lecto surgere debes, 265
 Atque breuem lentis passibus ire viam.
 Sin autem, modici quia praecessere labores,
 Non fuit, vt somno perfruereris, opus:

Cu-

*) Ex vulgata scriptura legendum est:

Vel senio fessus, vel puer inualidus.

Curandum tamen est, vt, quo praecepimus, illo
 Incessus aliquid dimoueare modo. 270
 Deinde, fatigatus quisquis grauiore labore,
 Amissas vires vult reparare cibo,
 Postquam non multos tardo fecit pede gressus,
 Balnea si deerunt, queis sua membra lauet,
 In sole unguatur, vel viuum admotus ad ignem, 275
 Et toto elicitus corpore sudor eat:
 Sed si balnea erunt, tepidari ante omnia limen
 Intret, ibique sedens, otia lentus agat;
 Postquam autem paullum requieuit, balnea in ipsa
 Descendens, solii blanda lauacra petat. 280
 Deinde oleae pingui non parce vnguenda liquore,
 Et leni curet membra fricanda manu,
 Atque iterum folio descendat, postea limphis
 Os primum calidis, tum gelidis, foueat.
 Balnea, quae feruent, vitari multa grauisque, 285
 Ex vfu illorum noxa timenda, iubet.
 Vnde, fatigauit quem sic labor improbus, vt fe
 Paene ipsa adfectum sentiat esse febre,
 Ille loco tepido calidas demittat in vndas,
 Queis oleum adpersum est, inguine membra tenus. 290
 Dein totum corpus, praesertim, quatenus illud
 Textit aqua, ex oleo dextra tenella fricet.
 Palladiis autem refert vinum addere succis,
 Cumque hoc contriti pondera parua falis.
 Haec sat sufficiunt. Sed post haec omnibus aptum est 295
 Sumere, qui recreet corpora lassa, cibum.
 Fer-

Fercula, quae fument, sint humidiora, fitisque,

Si qua premet fauces, excutiatur aqua.

Qua si non fuerint contenti, vina licebit,

Sic tamen, vt limphis sint sociata, bibi. 300

Prima autem virtus potus cuiuslibet esse

Debet, vt vrinae falsa fluenta citet.

Si cui sudorem nimii expressere labores,

Frigidus huic potus perniciosus erit. *)

Quosque fatigauit via longior, his quoque, quamuis

Sudores manent parcius, ille nocet. **) 305

Huic etiam, gelidum qui mox post balnea ducit

Potum, Asclepiades tristia damna timet. ***)

Haec in nonnullis fateor contingere posse:

Nulli non illinc esse pericla, nego. 310

His, quibus ex facili, neque tuto, soluitur aluus,

Qui facile horrescunt, utilis esse nequit:

Sed rursus, stomachi quin tuto finiat aestum,

Natura illius nos dubitare vetat. *****)

Nec

*) Si LINDENIUM sequi mauis, lege:

Huic adfert noxas frigida pota graues.

**) EX LINDENII mente scribendum est:

Sudores manent parcius, illa nocet.

***) Secundum eundem hoc distichon sic refinge:

Huic etiam, gelidam qui mox post balnea ducit

Limpham, Asclepiades tristia damna timet.

*****) LOMMII, LINDENII, KRAUSII, & VALARTI scripturam hoc modo exprime:

Sed per naturam stomachi refrigerat aestum

Potio: frigenti redditur inde calor.

Nec vero vel sic cuiquam, sudore madenti, 315
 Vt gelidos potus hauriat, auctor ero. *)
 Post varias epulas, dilutaque pocula crebra,
 Sperare ex vomitu commoda magna licet.
 Luce sequente, quies vbi longa refecerit aegrum,
 Membra exercitio sunt agitanda leui. 320
 Si labor est aliquis, demto qui sine fatigat,**)
 Alternis limphas & mera vina bibe.
 Quod si, num possint adhiberi balnea, quaeris,
 Non saepe his vti, tutius esse puta.
 Nec corpus, quod forte labor lassauit iniquus, 325
 Idem mutatus non releuare solet,
 Nec, si quem pressit noua quaedam forma laboris,
 Consuetum vires non reparabit opus.
 Tutius excipient consueta cubilia fessos:
 Ex inconsuetis corpora languor habet. 330
 Nec vero refert, sint mollia, durave. Neutra,
 Si mori solito sunt aliena, iuuant.
 Nunc praecepta aliquot, proprie spectantia ad illum,
 Lassauit nimium quem via longa, dabo.
 Huic ipso, quo pergit iter, sub tempore vires 335
 Consumtas pensat frictio crebra nouis.
 Post iter excipiat defessum molle sedile,
 Vnguina perducant pinguia deinde cutem.

Bal-

*) Secundum LINDENIUM & VALARTUM scribe:
 Auctor ero, vt gelidis guttur inundet aquis.

***) EX LINDENII & VALARTI mente scribi oportuit:
 Assidua oscedo si diducta ora perurguet.

Balnea tum visat, calidoque in fonte lauetur,
 Sed sic, vt foueat membra superna magis.*) 340
 Quem vero solis radii exuffere flagrantés,
 Protinus haud cunctans balnea blanda petat,
 Atque in iis succo, quem pressa remittit oliua,
 Perfundat corpus, praecipueque caput:
 Tum folio multum calido descendat, ibique 345
 Per caput infusis membra rigentur aquis.
 Verum ea, qua prima madescunt, vnda calere,
 Quae post ingeritur, debet habere gelu.
 Si perfrixisti, veniens in balnea, veste
 Tectus, dum sudor coeperit ire, sede. 350
 Post haec vnguendi sunt artus, deinde lauandi:
 Escae sint modicae: vina meraca bibas.
 Quos vero, nauis gestatos, nausea pressit,
 Si bilis vomitu reddita multa fuit,
 His opus est vel nil prorsus gustare ciborum, 355
 Vel certe exiguas mandere dente dapes.
 Si pituitam acidam fuderunt, sumere victum
 Debent, sed sueto fit magis ille leuis.
 Cui vomitus expers turbauit nausea ventrem,
 Abstineat, vel mox pabula capta vomat. 360
 Cur-

*) Secundum LINDENII lectionem hoc distichon sic exprimendum fuit:

Tum calidis vtatur aquis, aut balneo, iisque
 Immergens foueat corporis ima magis.

Secundum KRAUSIANAM scripturam hoc modo legendum est:

Balnea tum visat, calidoque in fonte lauetur,
 Sed sic, vt foueat corporis ima magis.

Curru, vel circo, si te lux tota sedentem
 Vidit, nil curras, sed pede lentus eas.
 Vtiliterque morae segnes in balneo agentur:
 Dein coenam praestet mensa maligna breuem.
 Aestu correptus, dum balnea visis, acetum, 365
 Quod fugientem animam retrahat, ore tene.
 Hoc si forte cares, simplex aqua frigida, eodem
 Sumta modo, auxilium pollicitatur idem.
 Vnum quemque autem sanorum ante omnia refert
 Gnarum naturae corporis esse sui. 370
 Quidam sunt graciles, aliis est corpus obesum:
 His calor est, illis frigus abundat iners.
 Huic humor superest, contra ille est siccior: aluus
 Huic adstricta, alii laxior esse solet:
 Vixque vnum inuenies inter tot millia corpus, 375
 Quod firmum ex omni dicere parte queas.
 Corpore qui tenui est, is se replere laboret:
 Contra se tenuem reddere plenus homo.
 Cui nimius calor est, is se refrigeret: at qui
 Frigidus est, nil non, quo calefiat, agat. 380
 In quibus humorum nimium est, fac, corpora ficces:
 Siccis humorem conciliare stude.
 Quae nimis adstricta est aluus, laxetur, oportet:
 Contra firmetur, quae sine more fluit.
 Numquam non illi debes succurrere parti, 385
 Quae plus, quam reliquae, debilitatis habet.
 Implebit sese, modice qui membra mouebit,
 Qui requiete finet crebrius illa frui,
 Vnguina qui sumet, qui balnea pransus inibit,
 Aluum cui faciet fluxio nulla citam, 390
 Cui

Cui non immodico stringetur frigore corpus,
 Obruta brumali quum niue rura latent,
 Dulcia qui pleni captabit gaudia somni,
 Sub lege hac, vt ne protrahat illa nimis,
 Cuius, quum placidae volet indulgere quieti, 395
 Excipiet fessum molle cubile latus.
 Nullas sollicito qui voluet pectore curas,
 Sed tradet tepidis in mare ferre notis,
 Qui res, queis dulcis, vel pinguis succus inhaeret,
 Praecipue in potus eliget inque cibos, 400
 Qui simul & crebras, & tantas ingeret escas,
 Quantis ventriculum senserit esse parem.
 Extenuat se, qui calidam descendit in vndam,
 Praesertim, adiectum si vehit illa salem,
 Balnea qui ieiunus init, qui sole peruri,
 Vel quouis alio membra calore finit,
 Quem variae ancipiti curae sub corde fatigant,
 Qui noctis ducit tempora longa vigil,
 Qui vel, quae somno debentur, contrahit horas,
 Vel spatii iusto plus super addit iis, 410
 Qui dormiturus non plumea strata requirit,
 Sed duro adfuevit terga locare toro. *)
 Qui longos cursus init, & gressu ambulat acri,
 Atque exercitio se vehemente mouet,

Qui

*) Vulgatam scripturam si sequi mauis, hoc distichon sic refinge :

Cui nuda aestiuo lectum dat tempore tellus,
 Et durum hiberno terga cubile premit.

Qui vomitu exonerat stomachum, qui deiicit aluum,

415

Qui multum auferas res acidasque capit,
Atque die semel id facit, & consuevit inani
Non nimium frigus fumere ventre merum.

Sed vomitus quia praecipue & deiectio corpus
Extenuant, super his dicere plura libet. 420

Librum Aesclepiades, auctor bonus, edidit, in quo,
Quomodo feruentur corpora sana, docet.

Damnat in hoc vomitum, multis rationibus vtens,
Vitarique atro cautius angue iubet.

Laudo, si notat hos, turpi qui more diebus 425
Omnibus, vt valeant multa vorare, vomunt.

Idem paullo etiam procedit longius: ipsa,
Quae purgant aluum, pharmaca nempe vetat.

Et dubium non est, quin, si violentior horum
Actio sit, noxas mille creare queant. 430

Nec tamen ex toto fiat reiectio. Saepe
Corpora iis vti, tempora saepe iubent.

Verum eadem numquam, nisi quum res exigit, et tunc
Non nisi, quo par est, sunt adhibenda modo.

Hinc quoque nos auctor iubet ipse expellere, si quid
Coeperit a sano degenerare statu. 435

Ergo haud omnino res est reprobanda, parique
Olim Aesclepiadem mente fuisse patet.

Sed plures etiam possunt causae illius esse,
Et subtile vsus postulat ingenium. 440

Tutior est vomitus, quum coelum frigore torpet,
Quam quum feruentes excoquit aestus agros.

Nam

Nam tunc et lentae pituitae copia maior,
 Et capitis grauitas amplior esse solet.
 Quos macies tenuat, qui debiliore laborant 445
 Ventriculo, his vomitus commoda nulla parit.
 Sed prodest illis, queis multo corpora pingui.
 Sunt differta, et quos horrida fella grauant,
 Si vel se nimia replerunt mole ciborum,
 Vel vis ventriculi non bene coxit eos. 450
 Nam seu plus sumtum est, quam vinci possit ab illa,
 Corrumpi id longis ne patiare moris:
 Ingestam seu iam subiit corruptio massam,
 Qua primum hanc poteris pellere, pelle via
 Ad vomitus igitur mox confugiatur, amaro 455
 Si foedi ructus ora sapore replent,
 Et dolor infestus praecordia vexat, et ipse
 Non solita sentis haec grauitate premi.
 Proderit et vomitus, si pectoris incidet aestus,
 Si squallente frequens ore saliuæ fluet, 460
 Nausea si stomachum quatient nixusque vomendi,
 Auris si sonitu tinniet ipsa suo,
 Lumina si falso lacrimarum rore madebunt,
 Si linguae impressus tristis amaror erit.
 His etiam, coelum qui mutauere locosque, 465
 Auxilium vomitus non mediocre feret,
 Nec minus his, quorum dolor in praecordia saeuit,
 Si per complures non vomuere dies.
 Vulgo curantes haec inter blanda quietis
 Munera praecipiant membra per aegra dari. 470
 Sed, quae interueniunt peragenda, negotia saepe
 Non paucis obstant, quo minus illa petant.

Adice, quod, iussa quamuis requiete fruantur,
 Non eadem vtilitas omnibus inde venit.
 Ergo vti confiteor, vomitum non esse ciendum, 475
 Vt noua luxuries hinc alimenta trahat :
 Sic idem (fatis hoc docet experientia) multum,
 Sana vt feruentur corpora nostra, valet.
 Sed neque firmus erit, neque seros viuet in annos,
 Qui nullo adsueuit non vomitare die. 480
 Qui vomere a coena vult, si facile id facit, ante
 Nil præter tepidam fumere debet aquam.
 Sin aegre ad vomitum stomachus stimulatur, ad illam
 Paullum vel mellis, vel salis, adiiciat.
 Si matutino es vomiturus tempore, mulsi, *) 485
 Vel cocti hyssopi, non nihil ante bibas,
 Aut comedenda tibi est acris radícula, deinde,
 Vt supra scriptum est, limpha trahenda tepens.
 Cetera, quae veteres heic praecepere magistri,
 Omnia, quum stomacho sint inimica, fuge. 490
 Si quis, vbi eiectum satis est, vomitusque quierunt,
 Ventriculo sentit roboris esse parum,
 Esca huic non nimium larga est gustanda, sed apta,
 Et frigens cyathis vnda bibenda tribus.

Cui

*) EX LINDENII, KRAUSII, et VALARTI mente hic
 versus cum duobus sequentibus sic exprimendus est:

Si matutino es vomiturus tempore, vini,
 Quod mel turbauit, non nihil ante bibas,
 Aut escae hyssopum sit, vel radícula, deinde.

Cui vero vomitus fauces aspredine quadam 495

Adfecit, gelidis abstineatur aquis. *)

Qui vomitu moto prima sub parte diei

Ventriculo haerescens euacuauit onus,

Passibus incedat lentis, tum membra perunguat,

Dein veniat modico coena parata cibo. 500

At si quis vomuit post coenam, luce sequente

Se lauet, et loto corpore sudor eat.

Proximus huic melior cibus est mediocris: at idem

Sit talis, quo nil ficcius inuenias.

Cum pane hesterno detur, cum carnibus assis, 505

Hisque austeris super vina meraca bibas.

Si vomitum quis forte volet bis mense ciere,

Non paulo melius consulet ille sibi,

Binorum hunc spatium si continuare dierum

Malet, quam decimo sexto iterare die, 510

Idque ita, si pectus nulla grauitate premetur.

Nam vomitus omnem respuit ista moram.

Nec medicamento fieri deiectionis ventris

Non debet, reddit si nimis ille parum,

At-

*) Secundum LOMMIUM, KRAUSIUM, et VALARTUM hoc distichon sic refingendum est:

Si vero fauces vomitus vexauit, et inde

Illarum asperitas acris oborta fuit.

Secundum Lindenium autem hoc modo:

Quandoquidem vomitus fauces vexauit, et harum

Aspredo ex illo fonte suborta fuit.

Atque hinc distendunt stomachum intestinaque
flatus, *) 515

Et caligo atra lumina nocte tegit,

Ac furiosa caput vexant tormenta dolorum,

Atque alii adfectus corporis alta petunt.

In cassum haec inter mollem captare quietem

Aegros, aque cibus abstinuisse iubes. 520

Nam plerumque per haec consuerunt illa moueri: **)

Vnde, ea nil quidquam posse iuuare, liquet.

Aluum compressam quisquis vult soluere, primum

Vina, hoc quae praestent, ingerat atque cibos.

Quae si non tantum, quantum res poscere visa est, 525

Profecere, aloë debet amara capi.

Sed tamquam vomitus, sic et purgatio raro,

Et tantum ob causas est adhibenda graues.

Namque is, cui ventrem nimium purgare frequenter

Mos erit, arcesset certa pericla sibi. 530

Corpus quippe nihil nutriri adsuescet, et omne

Exiguo exhaustum tempore robur erit.

Cuilibet offensae nam male firma patent ***)
Mem-

*) LOMMII, KRAUSII et VALARTI scripturam qui probabit, is legat:

Atque hinc incumbit cuidam inflammatio parti.

**) LOMMII sententiam expresseris, si rescribas:

Namque haec consuerunt plerumque per illa moueri.

***) Hoc tetrastichon, id est, hic versus cum tribus illis, qui proxime antecedunt, ex TARGAE mente in distichon coartari debet. quod tale exhibeo:

Nullus quippe frui adsuescet nutrimento corpus:

Nulli non morbo nam male firma patent.

Membra calore nouo replet vnctio, limpha, remisso 535

Plena sale, in primis, si satis ipsa calet.

Quidquid conditum largo sale, quidquid amarum est, *)

Adpositis coenis, multa comesta caro.

Balnea, quum iustis ventrem fatiaueris escis,

Intrata, austeri pocula plena meri. 540

Inducunt contra frigus, minuuntque calorem,

Balnea, non sumtis ante, petita, cibis

ieiuni somnus, nisi iustas transilit horas,

Gustandi sensum quidquid acore ferit.

Et latices, summe gelidis e fontibus hausti, 545

Et commixtus aquae, quem dat oliua, liquor.

Humectum si quis corpus vult reddere, sine **)

Id moueat modico; balnea crebra petat;

Vngua-

*) Secundum LINDENIANAM scripturam hic versus cum sex sequentibus sic exprimendus est:

Ingestae, largus quas sal condiuerit, escae,

Et pota austeri pocula plena meri.

Inducunt frigus, quae venter inanis amara

Et carnosae capit, balnea post epulas,

Et somnus. nisi si iustas exeerit horas.

**) Hunc versum cum vndeiginti illis, qui sequuntur, ex LOMMII sententia, sic refinge:

At si quis corpus volet humectare, laboret

More minus solito; balnea crebra petat;

Adcumbens mensae fatietur plenius esca,

Et siccas fauces potio multa riget;

Post haec incessu per agros moueatur, eique 5

Adiectum curet protinus esse cibum.

Ipsas autem escas adlatas conuenit esse

Ex gelidis, pluuiis, irriguisque locis. 16

Vnguatur; posita satietur plenius esca,
 Et fccas fauces potio multa riget; 550
 Post-

Is contra, qui se volet exficcare, labores
 Immodicos toleret, sustineatque famem, 10
 Nec solui in dulces patiatnr lumina somnos,
 Sed certet longa peruigilare mora.

Vnguatur sine aquis, obiecteturque calori,
 Seque vri nimio solis ab igne sinat;
 Vndis, e gelido quas hausit fonte, lauetur; 15
 Primo exercitiis mane oriente vacet.

Nec vero fas est, postquam haec finita fuerunt,
 Ad consumendos mox properare cibos.
 Hos ipsos autem tulerint loca ficca, necesse est,
 Quaeque flagrans aestu sol vehemente coquit. 20

Secundum LINDENII lectionem rescribendum est:

At si quis corpus volet humectare, laboret
 More minus solito, balnea crebra petat;
 Adcumbens mensae satietur plenius esca,
 Et fccas fauces potio multa riget;
 Post hanc deinde aliquod spatium decurrere refert, 5
 Nec, somnum vt captent lumina fessa, pati.

Per se etiam prodest, si saepe perambulat agros,
 Et multum rapidos fertque refertque gradus.
 Primo exercitiis fungatur mane, sed illis
 Protinus adiectum non sinat esse cibum. 10

Ipsas autem escas adlatas conuenit esse
 Ex gelidis, pluuiis, irriguisque locis.
 Is contra, qui se volet exficcare, labores
 Immodicos toleret, sustineatque famem;
 Vnguatur; sine aqua perfundat membra calore; 15
 Quam capiet, nimio sparsa sit esca sale;

Vndis,

Postquam exercitium moderatum finiit, illi
 Subiectum curet protinus esse cibum.
 Ipsas autem escas adlatas conuenit esse
 Ex gelidis, pluuiis, irriguisque locis.
 Is contra, qui se vult exficcare, laboret 555
 Plus more adsueto, pertoleretque famem.
 Saepius obiiciat, sed aqua sine, membra calori;
 Sol apricantem non nimius foueat;
 Ex gelido se fonte lauet; post ambulet, atque
 In somnum solui lumina fessa vetet; 560
 Per se etiam prodest, si multum et mane per agros
 Ambulat, et rapidos fertque refertque gradus.
 Si quo exercitio fuerit perfunctus, ab illo
 Ad positas parcat mox properare dapes.
 Has ipsas autem debent loca ficca tulisse, 565
 Quaeque flagrans aestu sol vehemente coquit.

Al-

Vndis, e gelido quas hausit fonte, lauetur,
 Mox exercitiis subiiciatque cibum.
 Hunc ipsum vero tulerint loca ficca, necesse est,
 Quaeque flagrans aestu sol vehemente coquit. 20
 KRAUSII, TARGAE, et VALARTI scripturam, a LINDE-
 NIANA non ita multum diuersam, expresseris, si legas
 V. 2. *Plus more adsueto.* Sic TARGA.
 V. 5. *Post haec.* Sic KRAUSIUS et TARGA.
 V. 14. *Suscipiat modicos.* Sic TARGA.
 V. 15. *Vugatur sine aquis, obiecteturque calori.* Sic
 KRAUSIUS et TARGA.
 V. 16. *Seque vri nimio solis ab igne finat.* Sic KRAU-
 SIUS. TARGA autem et VALARTUS:
Sol apricantem non nimius foueat,

Aluum constringit, qui saepe diuque laborat;
 Qui, sella residens, otia longa trahit;
 Cui creta, a figuli quae nomine nomen adepta est,
 Oblinit ex omni parte tegitque cutem; 570
 Qui, quum olim multis epulis confueuerit uti,
 Nunc mensae inferri fercula pauca iubet;
 Qui, bis ante die ventri dare pabula fuetus,
 Contentus nunc est se saturare semel;
 Exiguo qui potu vtens, numquam accipit hunc, ni,
 Quantum est sumpturus, sumserit ante cibum; 575
 Qui, postquam satis est esca potuque relictus,
 Alta permittit membra quiete frui.
 Soluit eam, si quis sueto plus ambulat, et plus
 Escarum, solitus quam fuit ante, capit; 580
 Si, postquam absumtus cibus est, et mensa remota,
 Legitimo corpus more modoque mouet;
 Si mensae impositas coenas, vel prandia, carpens,
 Immiscet sumptis pocula crebra cibis.
 Hoc quoque scire opus est, vomitu quod stringitur
 aluus 585
 Laxa, et laxatur, quae modo stricta fuit.
 Nec minus a vomitu resoluta adstringitur aluus,
 Si mox post captas incidit ille dapes.
 Idem autem, longo veniens post tempore, ventris
 Portam, si fuerit clausa, patere facit. 590
 Iam, quod ad aetates spectat, ieiunia longa
 Prae reliquis mediae pertolerare valent.
 Sustinet illa minus iuuenis, minimique ferendis
 Par puer est, et quem curua senecta premit.
 Sed

Sed quo quisque minus perfert, hoc saepius idem 595

Ingesto debet se recreare cibo.

At magis et crebro et pleno nutrimine nullum,

Quam laeto increscens augmine, corpus eget.

Et pueris, et iis, quos vrguet sicca senectus,

Prodest, si calida saepe lauantur aqua. 600

Quod pueri potent, vinum dilutius esto:

Plus habeant senibus vina bibenda meri.

Sed nulla aetati puerili, nulla senili,

Res apta est, flatus quae generare solet.

Non magni refert exponere, qualia fumat, 605

Et quo curetur firma iuuenta modo.

Cui iuueni fluxit, plerumque adstringitur aluus,

Quum sparsum canis incipit esse caput:

Rursum adolentes qui ventrem habuere morantem,

Illis haud raro, quum senuere, fluit. 610

Verum aluus melior iuuenili in corpore fusa est,

Et contra strictam praestat habere fenes.

Quatuor illa etiam, per quae redit annus in orbem,

Tempora iudicio sunt reputanda tuo.

Mensibus hibernis sit largior esca, minorque 615

Potio, sed refert, hanc fatis esse meram.

Multo vescendum pane est, et carnibus, hisque

Elixis potius, sed modicum sit olus.

Adsumenda semel, nisi si compressio, ventrem

Occludens, nimia est, sunt alimenta die. *) 620

Pran-

*) Secundum LOMMIUM hoc distichon sic exprimendum fuit:

Adsumenda semel, nisi forte solutior aluus

Id fieri prohibet, sunt alimenta die.

Prandia si capis, haec et parua, et sicca, remotis
 Carnibus et potu, sunt capienda tibi.
 Omnibus vtendum est calidis, vel talibus, vnde
 In corpus possit plurimus ire calor.
 Quod si, an concubitus liceat miscere, requiris, 625
 Non aequae tunc est perniciofa Venu.
 Vere cibo paullum demendum, potio vero
 Augenda est, sed sint vina meraca minus;
 Nutrimenta magis caro dent et oluscula; sensim
 Carnis in elixae transeat assa locum. 630
 Quod vero ad coitum celebrandum spectat, is anni
 Tempore nullo alio tutior esse potest.
 Quum vero incumbit campis arentibus aestas,
 Crebrior et potus debet et esca dari.
 Atque hac de causa non solum coena paretur, 635
 Verum opus est etiam prandia iusta capi.
 Tunc carnes et olus sunt esca aptissima: potum
 Praestet quam minimo limpha remixta mero,
 Vt neque feruentes in corpore concitet aestus,
 Et sicco vrentem pellat ab ore sitim: 640
 Artus, in gelido mersati fonte, lauentur:
 Quam carpas auido dente, sit assa caro.
 Frigidus esse cibus debet, vel talis, vt inde
 Miti te refici frigore percipias.
 Vt vero refert alimentis crebrius vti: 645
 Sic paruum illorum conuenit esse modum.
 In primis autem, quando vindemia feruet,
 Et vacuos replent dulcia musta lacus,
 Quando nunc calor est, nunc vrguent frigora, coelo
 Incerto, morbis corpora nostra patent. 650
 Ergo

Ergo tunc, nulla munitus veste, pedesque
 Nudatus, caueas, progrediare domo.
 Atque hoc praeceptum memori tibi mente repostum
 Praecipue maneat frigidior die.
 Nec molles noctu sub diuo ducere somnos 655
 Ausis, quin vestes vndique membra tegant.
 Iamque cibi fas est plus paullo adsumere: potus
 Imminui debet, sed magis esse merus.
 Sunt, qui poma putent noxas adferre, sed errant.
 Nulla potest illis tutius esca capi. 660
 Sed toto plerumque die sine more vorantur,
 Portio nec densis demitur vlla cibis.
 Ipsa igitur per se sunt valde innoxia, verum
 Quam cuncta efficiunt fercula, summa nocet.
 Nec tamen, importent quamuis incommoda nulla, 665
 Accipias alio saepius illa cibo.
 Tum, quoties ventrem pomis repleueris, escae,
 Quae densa est, refert imminuisse modum.
 Nec vero auctumno, nec, quum aestas torrida venit,
 Vtiliter Veneris concelebratur opus. 670
 Est tolerabilius tamen auctumnalibus horis:
 Aestiuus penitus, si potes, abstineas.

CAP. III.

Nunc sequitur, vitae vt tradam praecepta regendae
 His, qui parte aliqua debile corpus habent.
 Cui caput infirmum est, bene si concoxit, id, orto 675
 Mane, fricet manibus leniter ipse suis. *)

C 2

Num-

*) Ex LOMMII mente scribendum est:

Mane, manu leniter perfricet ipse sua,

Numquam id, si fieri licet, vlla veste tegatur,
 Et forfex crines tondeat vsque cutem.
 Vitanda omnino est luna, et studiosius ante, *)
 Totis quam radiis obuia fratris eat. 680
 Sed numquam magis huic monito auscultare necesse
 est,
 Quam modo demissos ventre coquente cibos. **)
 Si quis alit fufum per colla humerosque capillum,
 Nulla dies veniat, quin bene peccat eum.
 Ambulet is multum, sed tectis, si licet, absit, 685
 Atque his, quae rutilo sol videt ore, locis. ***)
 Praesertim ardori timeat se credere solis, †)
 Idque sub hac faciat conditione magis,
 Si modo ventriculum repleuit largius esca,
 Et dulcis traxit pocula multa meri. 690
 Vnguentis potius lente perducta linantur
 Corpora, quam calidis mersa lauentur aquis.
 Numquam autem ad flammam, quam voluit lucidus
 ignis,
 Non numquam ad prunas vnguat alypta cutem.
 Bal-

*) Vulgatam scripturam exactius reddideris, si leges:
 Conducit lunam vitare, et cautius ante.

**) Vulgaris lectio hoc distichon sic refingi iubet:
 Quum vero ventrem modo fercula grata replerunt,
 E tectis vsquam progrediare, caue.

***) Secundum LOMMIUM hoc distichon ita legi oportet:
 Ambulet is multum, sed vbi loca tecta dabuntur,
 Nec, radios Titan quo iaculatur, eat.

†) Ex LOMMII, KRAUSII, et VALARTI sententia, re-
 scribendum est:

Sed solis, nimios ardores vitet vbique.

Balnea si petiit, primum tepidaria visat, 695

Et membra irroret sudor operta breuis.

Vnctus ibi, mox in calidaria transeat, in queis,

Vt sudore artus immaduere leui, *)

Non se demittat folio, sed corpore toto

Per caput infusis subiiciatur aquis. 700

Primum autem calidas has refert, deinde tepentes,

Tum gelidas, plena suppeditare manu.

Per tempus vero non paullo longius arcem,

Quam reliquas partes corporis, vnda riget.

Quum bene perfusum caput est, moderatior illud 705

Friçtio, paullisper continuata, leuet.

Post hanc id tergant tonsis mantilia villis,

Et, satis vt tersum est, vnguina pura linant.

Nil plura infirmo capiti maioraque spondet

Commoda, quam gelidæ crebrior vsus aquae. 710

Ergo, cui tale est, nullum patiatur abire,

Quum sitit aestiuo sidere terra, diem,

Quo non, supponens bene largo menta canali,

Illud perfundat fonte cadente diu.

Atque etiam, quum quis non lotus membra perunxit,

Si, ne percipiat frigora dura, timet, 715

Omne quidem corpus gelidæ committere limphae

Parcat, sed semper perluat illa caput,

Quod,

*) Secundum LOMMIANAM et KRAUSIANAM lectionem
hoc distichon sic exprimere debui:

Postquam heic est vnctus, mox ad calidaria pergat,

In queis sudoris plurima gutta cadet.

Quod, reliquas partes quum tangi nolit ab vndis,
 Prono in subiectam pondere vergat humum. 720
 Sic ad ceruices aqua permanare vetatur,
 Quam capiti riuo sifho fonante iacit.
 Dum fluit ad faciem, manibus regerenda subinde est,
 Ne quid vicinis partibus officiat.
 Sed super haec modicos opus est adsumere, quorum 725
 Coctio sit stomacho non operosa, cibos:
 Idque die faciat bis, si ieiunia ventris
 Languidius reddunt debiliusque caput.
 Sin huic ex illis nil noxae sentit oriri,
 Accipiat potius fercula iusta semel. 730
 Adsidue vinum dilutum, lene, bibatur: *)
 In pura minus est vtilitatis aqua.
 Nam, pota hac sola, grauius quum coeperit olim
 Esse caput, nil, quo confugiatur, erit.
 Nec vinum, nec aqua est ex toto commoda semper: 735
 Vim medicatam apta praestat vtrumque vice.
 Scribendum nihil est; librorum lectio cesset;
 Nec contenta opus est voce replere domum.
 Haec utique a coena fugiantur. Corpore pleno,
 Vix aliquid tacita voluere mente licet. 740
 Nec vero noxis quidquam grauioribus vumquam
 Adficit infirmum, quam vomitare, caput.

CAP. V.

Ut vero his, capitis qui debilitate laborant,
 Vfus aquae gelidae commoda magna parit:
 Sic

*) Ex LOMMII sententia scribi oportuit:
 Adsidue vinum lene dilutumque bibatur.

Sic prodest etiam, tumido queis lumine fusa, 745
 Irrigat adsidue lacrima falsa genas;
 Queis crebro nares opplet, vocemque retundit,
 Et tussim siccam crassa coryza mouet;
 In quorum fauces, vel pulmonem, acrior humor
 Stillare ex capitis vertice saepe solet; 750
 Quorum tonsillas mox inflammatio torquet,
 Momento quoties vertitur aura leui.
 Nulla dies igitur conspergat lumine terras,
 Quin his perfundat frigida limpha caput.
 Nec caput hoc pacto solum curetur: eadem, 755
 Quam multam excipiant, os foueatur aqua.
 Et magis auxilii genus hoc reuocetur in vsum,
 Quum coelum vitiat vis inimica noti.
 Quum vero nulli non aut contendere mentem,
 Aut agitare, cibus ventre scatente, nocet: 760
 Tum grauis in primis noxa inde redundat in illos,
 Qui capitis tangi saepe dolore solent,
 Vel quos consuevit cruciare arteria, vel queis
 Adfectus alii quilibet ora tenent
 Queis sunt opportuna coryzis atque catarrhis 765
 Corpora, defendent haec ab vtrisque malis,
 Si loca quam minime commutabuntur aquaeque;
 Si caput, immodico sole flagrante, tegent,
 Vt ne incendatur, neu, si qua repente coorta
 Nubila sunt, subitum frigus id adficiat; 770
 Si, postquam ex pleno concoctio facta ciborum est,
 Ieiunis caluam radere moris erit;
 Si nihil, impleto dapibus modo ventre, legetur,
 Nec scribendo operam sedula dextra dabit.

Quos vero exercet profusio crebrior alui, 775
 Velocem debent exagitare pilam,
 Aut alios, huic qui similes sunt, ludere ludos,
 Ut iusto moueant brachia lenta modo;
 Quum stomacho non dum cibus est ingestus inani,
 Lenem per campos ferre, referre, gradum; 780
 Numquam se rapidi radiis exponere solis,
 Nec calida adsidue tinguere corpus aqua;
 Sic vngui, vt nullis manent sudoribus artus,
 Simplicibusque cibus exsaturare famem;
 Sed minime his vti, qui multo iure redundant, 785
 Quiue cito reddi ventre fluente solent.
 Ergo nec possunt impune legumina fumi,
 Et multum noxae molle minatur olus.
 Vt dicam paucis, omni, concoctio cuius
 Haud tarda est, refert abstinuiffe cibo. 790
 Res nulla iccirco plus, quam venatio, duri
 Pisces, et pecudum conuenit assa caro.
 Non vlllo vinum conducit tempore falsum:
 Ipsi adeo tenui plurima noxa subest;
 Nec dulci vtendum est: austerum, et plenius, idque 795
 Non nimis annosum, guttura sicca riget,
 Ac si forte volent mulsi potare liquorem,
 Melle ex decocto conficiendus erit.
 Si non perturbat gelida illis potio ventrem,
 Ante alias omnes haec leuet ipsa fitim. 800
 Offensae in coena si quid sensere, vomatur,
 Quumque dies venit postera, fiat idem.

Sed

Sed quum surrexit lux tertia, pondere panem *)

Exiguo, vinum quem madefecit, edant,
Vuamque ollarem, aut oleam, quam defruta condunt,

805

Resque alias simili de genere adiiciant.

Quae postquam fecere, redire licebit ad illum

Viuendi morem, quem tenuere prius.

Sed semper, quum venter adhuc potuque ciboque

Turgidus est, prodest desidiosa quies. 810

Nec fas est vllas in res intendere mentem,

Aut quoquam segni quamlibet ire pede.

CAP. VII.

Laxi intestini si cui sunt saepe dolores,

Quum flatus fere sint fons et origo mali,

Hoc agat, vt stomachus semper bene concoquat
escas, 815

Nec ventrem immeritum cruda faburra grauet.

Illi igitur clara libri sunt voce legendi,

Atque aliis aptis membra mouenda modis.

Corpus aqua, e calido quae manet fonte, lauetur,

Et calidus potus sit, calidusque cibus. 820

Denique, ne laedant vehementia frigora, cura

Sit princeps; absint dulcia quaeque procul,

C 5

At-

*) LINDENII et VALARTI lectionem exprefferis, si
hunc versum cum tribus proximis sic refingas :

Sed quum coelo vmbra pepulit lux tertia, panem

Ex vino exiguum mandere dente iuuet,

Aut oua, ex oleae succo bene fricta, sapaue,

Ex rebusque aliis indolis huius, edant.

Atque a coenantis mensa exulet omne legumen,
Et quidquid flatus progenerare solet.

CAP. VIII.

Ventriculus vero quibus est infirmior, illis 825
Insigne auxilium lectio clara feret.
Post hanc progressi paullum spatientur in agro,
Et seriant, reduces in sua tecta, pilam,
Vel vibrent arma, aut aliud quodcumque capeffant,
Corporis exercens membra superna, genus. 830
Non aqua, sed calidum, ieiuno ventre, bibatur
Vinum; fumantur bis alimenta die,
Hac sub lege tamen, mala ne concoctio fiat,
Quae bona si non est, sunt capienda semel.
Tenuia vina bibant austeraque: potio, pastus 835
Quem recipit venter, frigida sit potius.
Sed stomachum infirmum certis cognoscere signis,
Quae breviter nunc sunt commemoranda, datur.
Decolor inducto facies pallore notatur,
Et turpis macies lurida membra tenet; 840
Vrguet praeterea circa praecordia magnus,
Et qui consuevit saepe redire, dolor;
Nauseaque accedunt et crebra cupido vomendi,
Et saepe inuito redditur ore cibus;
Ac fere, quum non dum cibus est adsumtus, acuta 845
Tormenta inuadunt discruciantque caput.
Qui numquam adfectus tales patiuntur, eorum,
Scire licet, stomacho roboris esse fatis.
Nec fas est nostris utique aegris credere, qui, quum
Aut limphas gelidas, aut cupiere merum, 850
In-

Infonem haud dubitant stomachum adcusare, suisque

Inde patrociniū quaerere deliciis.

Si stomachus tarde coquit, et praecordia motis

Ex ista causa flatibus vsque tument,

Aut si importunus, qui faucibus incubat, ardor 855

Confuevit crebram nocte ciere sitim,

Per tenuem cyathi duo, vel tres, ante bibantur

Siphonem, corpus quam premat alta quies.

Insuper, acceptas qui tarde concoquit escas,

Is clara libros voce subinde legat; 860

Dein lento incedat pede, tum vel membra perunguat,

Vel calido fufis fonte lauetur aquis.

Praeterea adsidue potentur frigida vina,

Et post ingestum potio magna cibum,

Sed siphonem, vt supra praecepi, pertrahat illam, 865

Tum, quidquid potum est, frigida claudat aqua.

Cui cibus in stomacho confuevit acescere, limphas

Ante hunc egelidas hauriat, atque vomat,

At si quis ex hoc imi turbatio ventris

Incidet, vt crebro stercora foeda fluant, 870

His, quoties teter fluxus cessauerit, omnes

Ante alios potus frigidus aptus erit.

CAP. VIII.

Si quis nervorum consuerunt esse dolores, *)

His adfecta omni pars agitanda modo est.

Nec

*) Si vulgatam scripturam admittis, hunc inter et proximum versum hos duos infere:

(Quod fieri duplici conditione solet,

Seu podagra articuli vexantur, sine cheragra).

Nec metuant illam duro obiectare labori, 875
 Et frigus cogant saepius acre pati.
 Nil tamen istorum faciant, vrgente dolore.
 Prima et praecipua est tunc medicina quies.
 Concubitus fugiant ex toto gaudia. Nullo
 Non ex his oritur tempore noxa grauis. 880
 Rite in ventriculo coctas heic, sicut in omni
 Corporis adfectu, conuenit esse dapes.
 Nam res nulla magis laedit, quam cruda saburra,
 Ex male concoctis adcumulata cibus.
 Et, corpus quoties offensum est, protinus illud 885
 Sentire in primis pars vitiosa solet.
 Vt vero vitio prodest concoctio cuius: *)
 Sic aliis frigus rursus, aliisque calor.
 Sed quoniam neutrum conducit vbique, necesse est
 Pro cuiusque habitu corporis illa sequi. 890
 Frigus ei, corpus validis cui viribus aeui
 Fractum est, et tenui, vulneribusque nocet.
 Praeterea laedit praecordia, noxaque multa
 Intestinorum nascitur inde tubo.
 Vesicae, coxis, scapulis, genitalibus, ossi, 895
 Denti, auri, neruis, officit et cerebro.
 Nec fatis hoc: obiecta illi pallefcit, et aret,
 Et dura euadit nigraque, summa cutis.
 Atque ex hoc artus exsanguis concutit horror,
 Et gelidus currit dura per ossa tremor. 900
 At bene frigus idem facit his, queis laeta iuuentus
 Floret adhuc, et qui corpora plena gerunt.
 Est-

*) Secundum vulgatam scripturam lege:
 Vt vero occurrit vitio concoctio cuius.

875 Estque erecta magis mens, atque ingesta vigore
 Fercula ventriculus viuidiore coquit,
 Quum frigus liquidi dominatur in aëris aula, 905
 Atque aliquis prohibet, ne penetretur eo.
 Nec soli capiti gelidae perfusio limphae,
 880 Verum etiã stomacho, commoda magna parit.
 Articulosque, dolor quos torquet, saepe reuertens, *)
 Si sunt expertes vlceris, illa iuuat. 910
 Ac si rubra cutem tenet inflammatio summam, **)
 Nec dolet, haec ab ea grande leuamen habet.
 885 Sed quidquid nimio noxas a frigore sentit,
 Illi praesidium est auxiliumque calor.
 Nec minus is lippis prodest, ita, si dolor absit, 915
 Nec faciem falso lacrima rore riget.
 Contractosque etiam nervos solatur, et illa
 890 Vlcera praecipue, quae facit acre gelu.
 Ac membris sanum quoque viuacemque colorem
 Praestat, et vrinae flumina larga mouet. 920
 Si nimis est vehemens, carnes languore resoluit,
 Emoluit nervos, debilitat stomachum.
 895 Numquam autem maius frigusque calorque periculum,
 Quam subita insuetos quum tetigere, creant.
 Namque aër gelidus lateris pungente dolore, 925
 Atque aliis vitiis, corpora nostra petit.

Lim-

*) Vulgatam scripturam sic exprimes:

Insuper articulos adfectos atque dolores.

**) Secundum vulgatam lectionem hic versus cum sequente ita refingī debet:

Praetereaue etiam, si quis rubicundior aequè est,
 Nec dolet, hic ab ea grande leuamen habet.

Limphaque, quam gelidis sitiens e fontibus hauris,
 Turpibus a strumis colla tumere facit.
 Aëre sub calido stomachus male concoquit escas,
 Nec nocturna quies lumina fessa leuat; 930
 Sudores olidi manant, morbisque malignis,
 Qui populum vastant, ianua lata patet.

CAP. X.

Restat, vt exponam, quae sint seruanda, tremendam
 Quum vulgo spargit pestis acerba luem.
 Ergo si quis erit non dum correptus ab illa, 935
 Sed merito metuet, tutus vt esse queat,
 Is, patriam fugiens, peregrinas tendat in oras,
 Aequareasque cita puppe pererret aquas :
 Quod res si qua vetat fieri, gestetur, et ante
 Aestum sub diuo lene capessat iter, 940
 Et corpus dextra molli placidaque perunguat :
 Tum caueat, nimium membra fatiget opus,
 Vtque adsumtorum bona sit concoctio, curet,
 Frigore nec laedi se grauiore sinat.
 Aeque etiam magnos fugiat tolerare calores, *) 945
 Pugnisque abstineat, quas Venus alma mouet.

In

*) LINDENIUM et VALARTUM qui sequi malet, hunc
 versum cum quatuor illis, qui proxime sequuntur, sic
 reddat :

Aestum etiam et Veneris blandae commercia cautus
 Vitet, se multo contineatque magis.
 Si graue corpus erit, neque lectum mane relinquat.

In primis autem se continuisse necesse est,
 Si grauitas quaedam corpora lassa subit.
 Tunc neque de tepido se tollat mane cubili,
 Nec pedibus nudis audeat ire foras. 950

Et minime id faciat mox post, quam pabula coepit,
 Aut artus fouit fonte calentis aquae.

Siue cibus nullis gustatis, siue repleto

Ventriculo, vomitus elicuisse nocet.

Et minime tutum est aluum mouisse morantem:

Stringenda est adeo, sponte soluta sua. 955

Expedit potius, si corpus mole grauatum

Humorum nimia est, abstinuisse cibo.

Sed super haec etiam vitari balnea debent,

Et ne praelargo flumine sudor eat. 960

Nec prodest somnos oculis concedere, quum sol

A meta spatio distat vtraque pari.

Praesertimque huius praecepti obliuio mentem

Non capiat, captus si cibus ante fuit.

Sed quod ad hunc spectat, melius sibi consulet ille, 965

Qui semel instituet se fatiare die.

Insuper et modicum refert adsumere, cruda

Ne primas onerent adcumulata vias.

Alternis autem modo aquam, modo vina, diebus

Conuersa ducant guttura sicca vice. 970

Queis bene seruatis, ratio omnis cetera victus

Quam minime est alio constituenda modo.

Praecipue vero sunt haec facienda per illas

Pestes, quas austru concitat aura grauis.

Prac-

Praescriptas leges etiam alto pectore condat, 975
 Per loca quisquis iter tunc peregrina facit,
 Seu proprias sedes, lue iam grassante, relinquit,
 Siue alias, coelum quas graue vexat, adit,
 Ac, si quid prohibet, ne seruet cetera, vini
 Alternas saltem seruet aquaeque vices. *) 980

*) Secundum vulgatam lectionem hoc distichon in sequens tetrastrichon mutari debet:

Ac, si quae prohibent, ne seruet cetera, causae,
 Saltem omni refert abstinnisse cibo:
 Nec non et, supra quas dixi profore, vini
 Seruare alternas debet aquaeque vices.