

POLYBVVS 311

DE SALVBRI VICTVS

ratione priuatorum, Guin-
terio Ioanne Ander-
naco interprete.



PRIVATOS hanc uie-
uendi rationē sequi o-
portet. Hyeme plus ef-
se, minus bibere con-
uenit. Sed potioni uis-
num quammeracissi-
mum, esui panis exhibendus est. Carne
potius assa, modicè oleribus utendum.
Huiusmodi nancq; alimentis corpus &
siccum & calidum euadet. At Vere po-
tionis adijciendum; sed paulatim tamen
& dilutius bibendum est. Cibo demen-
dum, eoq; molli, pulte uidelicet magis
quàm pane, magis oleribus utendū est.
Eadem lege transeundum paulatim ab
assis ad elixa. Aestate uerò cibo minus
duro, & elixis, & oleribus tum crudis,
tum coctis, potiōe multa corpus æget;
cauendum tamen, ne magna subito di-

ctorum fiat mutatio. Eo tempore aptissima sunt, pulticula mollis, caro elixa, potio quamdilutissima. Atque hæc ita obseruanda sunt, ut corpus molle sit, & frigidum. Nam id calido anni tempore, & sicco, exuritur squalidumque redditur. Itaque his rationibus tueri oportet. Pari autem modo ex Vere in Aestate, sicut ex Hyeme in Ver constituere, cibis demendo, adijciendoque potioni. Rursus ex Aestate in Hyemem traducere, dum annus absoluitur, expedit. Per Autumnum cibo paulò pleniore, & sicciore uti licet: minus, sed meracius, bibere. Quæ admodum, ubi Hyems bona contigerit, meraca etiam magis & exigua portione, cibo pleniore, & uehementer sicco uti. Ita enim hoc frigido admodum & humido tempore optima ualitudine frueris, minusque frigus senties. Quod ad habitus & ætates attinet, plenis, mollibus, rubicundulis ob temperaturæ humiditatem siccior uictus ex usu est: Gracilibus, duris, rufis, & nigris humidior.

Nam

Nam huiusmodi corpora sicca sunt. Iuuenibus autē rarior & humidior; quorum ætas sicca est, & corpora magis induruerunt. Senibus magna ex parte sicciior aptus est. Siquidē humidi, molles, & frigidi sunt. Proinde habitus & ætatis, & temporis anni ratione, uitæ modū instituere oportet, qui præsentibus et calori, & frigori contrarius existat. Sic enim potius sani degemus. Per hyemem celeriter ambulandum; æstate conquiescendum est, aut non in sole ambulandum. Obesis cita ambulatio, gracilibus lenta conuenit. Per æstatem frequēti balneo, hyeme raro utendum est: idque magis tenuibus, quàm plenis. Eo quoque tempore corpus ueste pura, per æstum uili lacerna uelandum est. Obesi, qui graciles fieri cupiunt, labores uniuersos ieiuni subibunt, & sudantes adhuc, necdum refrigerati cibum assument; uinum temperatum, & non perfrigidum prius bibent: epulæ, sesanum, atque id genus alimēta dulcīa sunt, eaque copiosa. Sic enim uel

paucissimis bellarijs saturantur. Semel die cibus assumptus, rarum balneum, lectus per æstatem terra, hyeme durū cubile, sine uestibus obambulatio, quanta maximè fieri potest, conducit. Qui tenues se implere uolunt, præter alia, quæ plenis contraria facient, modicè ieiuni exerceri debent. Vomitu uerò, & uentris deiectione à medicamēto petita sic utendum est. Sex hybernis mensibus uomere utile est. Nam & pituitæ plus, & capitis grauitas subest. Ad hæc dolor præcordia exercet. Deiectionis æstate usus est. Tum enim æstus biliosum corpus reddit, grauitates lumbos fatigant, & genua calore infestantur, uentris oriuntur tormina, & distorsiones. Iam uero superiores corporis partes per inferiores purgandæ sunt. Deiectionis autem plenioribus & humidioribus à medicamento magis salso; siccioribus autem, & tenuioribus, & imbecillibus à pinguiore, crassioreque petatur. Pingue igitur & crassum est lac, aqua ex cere

cere cocta, atque hoc genus alia: tenue
& falsum olus, aqua marina, reliquã-
que huiusmodi. Vomitus prouocandi
hoc pacto sunt. Crassiores ieiuni, &
cursu, citaque ambulatione exercitati
medio die uomere debent. Potui sumãt
hyssopi sesquicyathũ, aquæ congio in-
tritĩ, eumq; totum bibat, aceto saleq; ad-
iecto, quò edulcescat. Primum lentè,
mox citius potandũ est. Tenuiores, ma-
gisq; imbecilli à cibo uomitum ita mo-
uebunt: Loti calida, meri cyathos tres
bibent, dein epulas varias assument: ue-
rũ sine potione, neq; post has biben-
dum est, nisi tanto interuallo, quãto sta-
dia quatuordecim expedias: post uinis
tribus cõmistis utendũ est, austero, dul-
ci, & acri. Primum meracius & modicè
paulatimq; bibere, postea dilutius, libe-
ralius, & citius conuenit. Qui uomere
bis in mense uult, melius consulet, si bi-
duo cõtinuarit, quàm si post quintũde-
cimũ diem uomuerit. Alij secus faciũt.

Qui post epulas uomere uolūt, uel quibus aluus astricta est, his omnibus die saepius, uariosque cibos esse: tum uina bina, aut terna bibere expedit. Quibus uomitus non est utilis, ueter autem sanus est, his contraria superioribus conueniunt. Pueris calida lauatio longo tempore apta est: uinum dilutius, neque omnino frigidum. Hoc autem exhibendum est, quod uentrem minimè attollit, perturbatque & inflationes parit. Quae omnia conducunt ne conflictentur, sed maiores, colorationesque fiant. Mulieribus siccior uictus ex usu est. Etenim cibus siccus, potio meracior carne mollibus idonea est: ad haec secundis, & foetui nutriendo potior est. Qui corpus exercet, per Hyemem curare & colluctari debet. Aestate luctandum modicè, currendum nihil est. In frigore multa ambulatio conuenit. Qui cursu fatigantur, luctari debent. Qui ex lucta fatigationem sentiunt, his currendum est. Quibus exercitatis, uentris proflua oboriuntur, & cruda incoctaque deijci-

deſiçiũtur, iſs exercitiorum pars tertia, ciborum dimidia prorsus demenda est. Quippe uenter eorum copiam cõtinendo non est. Ad hoc panem quammaximè assum ex uino esse oportet: bibere uerò nimis quàm modicè, sed meracius. Semper autem post cibum conquiescere: qui semel die tunc assumendus est.

Hac enim ratione uenter sibi commissã maximè confouet, mutatq;. Accidunt huiusmodi profluvia potissimũ iſs, quæ ex uictus consuetudine carnem densam acquisierunt. Nam uenæ densiores alimẽta nõ recipiunt. Atqui tales in eodem habitu subsistere diu non possunt, sed in alterutrã partem declinãt. Qui rariores cute sunt, & hirsuti magis, carnis esum ex facili admittunt: labores magis sustinent, diuq; bono corporis statu fruuntur. Qui cibos postero die eructant, & præcordiſs dolent, iſs ueluti crudis adhuc cibus, diutius dormiẽdum est: nonnum genus laboris subeundum est. Vinum meracius, largiusq; bibere opora

tet: cibis uti paucissimis. Quippe constat
ventriculum imbecillitatis frigorisque ui-
tio ciborum copiam concoquendo non
esse. Qui siti premuntur, parcius edent,
minusque laborabunt, uinum dilutum, si-
mul & frigidissimum bibent. Quos do-
lores uiscerum infestant, uel ex labore,
uel alia quadam ambulatione, sine cibis
recreandi sunt: modica potio conuenit,
maximeque ea quae moueat urinam, quo
uenae ex uisceribus prodeuntes,
repletæ non distendantur,
Nam hinc inflationes
febresque oriuntur.

FINIS.

BASILEAE, APVD ANDREAM
CRATANDRVM ANNO

M. D. XXIX.















