



QUEMADMODUM
SANOS AGERE
CONVENIAT.

CAPUT I.

SANUS homo, qui & bene
valet, & suæ spontis est
nullis obligare se legibus de-
bet, ac neque Medico, neque
Jatralipta egere.



SANITAS omnis actionum Sanitas
ac Mor-
bi dis-
crimen.
corporis incolumitate, mor-
bus illata his sensibili offensa
discernuntur. Proin quisquis

eorum intervallo corporum
includitur, quæ sanitate utuntur quam
optima, quæque evidenti actionum vitio
fluctuant, is profecto & esse homo sa-
nus, & sic appellari jure potest. Quo- Sanus
homo
niam vero hic infinitæ sanorum homi-
quis.

A

2 COMMENT.

num latitudines seu spatia quædam quo-
 quoverfus porriguntur, visum est nobis
 Opera pretium omnem horum differen-
 tiam bipartito diducere, factisque clas-
 sibus prima eos includere, quibus lau-
 datissima constitutio corporis obtigit,
 sive partium primarum spectes tempe-
 riam, sive modulum ac normam instru-
 mentorum, aut amborum denique unio-
 nem. Videlicet hosce *α.β.γ.δ.ε.ζ.η.θ.*, id est,
 secundum habitum sanos appellamus,
 seu quibus firma sunt nullisque violan-
 da calamitatibus omnia semel corporis
 munia. Ac secundus quidem Ordo re-
 liquis assignetur, qui ab eorum, de
 quibus retuli, perfectione multum defi-
 ciunt, ac nescio quid vitii trahunt, quod
 etsi functiones nondum evidenter con-
 vellit, sic debilitat tamen, ut incidenti-
 bus vel minimis ærumnis protinus labo-
 rent. Et intra has quidem metas omnis
 Ordo sanorum est. Tametsi compre-
 hensis differentiis sua utriusque non par-
 va quoque valetudinis sit latitudo.
 Quod namque missionis discrimina in
 primorum elementorum cõitione repe-
 rire est, totidem profecto in omni sa-
 norum catalogo temperamentorum fue-
 rint ideæ. Tum quoque non solum cor-
 pora alia aliis magis temperata intem-
 peratave sunt, sed etiam in membrorum
 mutua inter se aptatione, alia concin-
 na magis, alia magis enormia. Itaque

Sanorum
 duplex
 Ordo.
 Primus.

Secun-
 dus.

Sanitatis
 ingens
 latitudo

DE SANIT. TUENDA. 3

quisquis ab inculcata illa summaque va-
letudine paulummodo deflectit, non ob-
id tamen finibus ejus protinus excide-
rit. Nempe ut vitiosus sit, utrumlibet
hoc subfit oportet, & prompta ab infa-
lubribus causis læsio, & evidens mu-
niorum vitæ impedimentum. Rursum
ex his quos aliquod jam vitium urget,
nonnullis id adeo leve est, ut à priori-
bus sanis, quos optime valere posui,
parvo linguantur intervallo, eoque fit,
ut his perinde atque illis conservari ha-
bitus in eodem naturæ statu seu bonus
debeat. Succedunt his alii longe pejus
excepti, quos nimirum vitii magnitu-
do functionibus imbecilles atque oportu-
nos morbo facit. Suntque in his
nonnulli quibus usque adeo mala creve-
re, ut tantum non morbum creent, cu-
jus ordinis sunt, decrepiti senes, & va-
letudinarii, & convalescentes; utique
si ut nondum penitus finita, sic in me-
lius inclinata valetudo est. Atque hæc,
ut res postulabat, de sanorum corpo-
rum discrimine hypotheseos loco præfa-
tus, CELSUM nostrum protinus ag-
grediar, primumque ponam, possit, nec
ne omnibus ex æquo sanis proposita Au-
thoris Sententia accommodari. Sane
curiosius rem æstimanti parum iis qua-
drare videatur, quos secundus Ordo su-
pra complexus est. Impedit enim hos
naturæ vitium quominus integra ma-

Sanitatis
vitiosæ
duæ no-
tæ sunt.

Sanitatis
vitiosæ
præiens
Auctoris
Senten-
tia mini,

COMMENT.

me con-
venit.

Vitiose
sani ab
ægris
parvo
discrimi-
ne di-
stant,

Quibus
Sanis
conve-
niat il-
lud : Sa-
nus ho-
mo, qui
& bene
valet, &c

nente valetudine quibuslibet indulgere rebus possint. Nimirum si proprii corporis incommoda gravate ferunt, quæ quæso externorum malorum impetus commodè sustineant. Tum quo tandem jure postergatis Medicorum legibus arbitrio vivent suo, quibus levis interdum error magnæ calamitatis occasio est. Ex quo sciri potest, adeo hos Medicorum imperatis devinciri, ut nihilo aliter atque ægros regi oporteat, illo tantum interposito discrimine, quod quæ ægris collapsa functio est, ea his vacillet, quæque illis mala confertim avelluntur, eadem his paulatim corrigantur. Hæc ista quæ posuimus intuenti manifestum est de iis sanis Authorem hoc loco agere, quos ordini primo destinavimus. Quam rem cum multa alia, tum ipse quoque Orationis contextus similem veri facit. Neque enim cuivis sano, agendi licentia hæc indulta est, sed illi, ut patet, soli, qui & sanus est & bene valet. Ita profecto, ut sub bonæ valetudinis nomine significata rei differentia firmam intelligas, inculpabilemque sanitatem, ac nequaquam otiosa sit, quæ ultimæ Orationi jungitur appendix hominis bene valentis. Ergo quoniam CELSUS noster hoc Volumine, suæ cuique valetudinis tuendæ rationem proponere constituit, recte sane proque rei dignitate ab iis in-

DE SANIT. TUENDA. §

cepisse videtur, qui sanitate utuntur commodissima, nec ullis interea negotiis dediti, alienisve imperiis mancipati sunt. Ac parem quidem docendi ordinem in GALENI quoque Libris, quos ille de Sanitate Tuenda composuit, invenio, nec video, quanam potior scribendi ratio esse possit, quam quæ ab optimis incipit. Age ergo modo exponamus, cur libera ista vivendi ratio conducere iis censeatur, quibus cum vitæ libertatem fortuna, tum natura optimam valetudinem dedere. Unum illud ante omnia scire licet, suam cuique, si optime valet, naturam, in eodem semper habitu servari oportere. Tum idipsum quoque commodissime fieri posse, si caveatur ne hanc ex facili, causæ externæ violent. Nimirum sicut optima natura, omnibus sanitatis intus instructa causis est, ita ejus quoque valetudo nunquam esse mala potest, nisi si extrinsecus incidens calamitas eam fecerit non bonam. Jam nulla Herculè expeditior ad hujus rei provisionem via est, quam ut firmum robur naturæ comparetur ad superandas quæ extrinsecus urgent injurias. At verò hujus rei fructum nulla re alia melius consequimur, quàm ipsa eorum quæ corpus demutant assuetudine. Quippe ita fere sequitur, ut corpora res solita minus afficiat, ejusque rei causa, ipsa

Probe sanis natura in eodem statu servanda est. Optima natura unde male afficiatur.

Consuetudo minus afficiunt

COMMENT.

etiam consuetudo vetustissimis sapientia Professoribus, quasi altera quædam habita natura sit, adeo ut insuetares, quæ per se quidem innocens sit, hinc tamen nocens fiat. Ex quo profectò incidit, ut nihil majorem nobis indolentiam ingeneret, quam rerum omnium in communem vitam incidentium congruus usus, ac sic optatissimum provisionis genus sit, ab iis quæ malum minantur, remedia mali petere. Proinde cui commoda valetudo est, solidæque suo stant robore vires, hunc profecto decet id memoria altaque mente semper reponere, quod *Evangelium* monet: *Benè valentibus opus Medico non esse.* Tum severissima illa HIPPOCRATIS & GALENI Decreta non tanti putare quanti valetudinem cui minus curiosa istorum observatio, ut rarò prodesse, sic nocere sæpè potest. Audeat igitur quis scrupulosas illas leges postergare, proque suo potius jure, quam alterius libidine agere, idque ne hoc subinde disterio ferriatur quo nimios illos *ιατρικοφουλίας* excipere solemus. *Misere omnes vivere qui medicè vivunt.* Cæterum hæc ista agendi licentia, iis hominibus, ut proximè dixi, negata est, quos aut temperaturæ, aut conformationis vitium male habet. His enim corpus tam variarum rerum usus imbecillum facere potest, non potest robustum. Scilicet ut

Consuetudo altera natura.

Bene valentibus non est opus Medico.

Vita Medicis delectata misera. Vitiose sanis curæ vivendi libertas parum tuta sit.

DE SANIT. TUENDA. 7

Optimè sanos suæ vires strenuè tutantur, sic hos fiducia secundæ valetudinis fallit. Nam ut exemplo res lucem accipiat, impense calidis ficcisque naturis, meraca potio, prævegetus labor, pertinax vigilia, omniaque turbati animi Pathemata, tum cibi calidi & ficci graviter officiant. Rursus frigidæ potio, longa inertia, largior somnus, alimenta humida frigidaque pituitosos in morbosam intemperiem præcipitant. Atque hæc incommoda totis corporibus accidunt, nihiloque his leviora sunt, quæ particulas urgent. Qui namque cruribus est sine modo obesis, qui que rursus ultra quam par est gracilibus citato cursu læditur. Tum qui presso macroque pectore est, altioribus vocibus periclitatur. Tenuis humeros portatum onus, marcentem dexteram jactus discus offendit. At verò is cui membrorum obtigit concinnitas (*συμμετρίαν* Græci dicunt) sic ut singulorum formatio, ut situs, ut numerus ipsaque magnitudo ad functiones obeundas affabrè sint comparata, quibus cæteri franguntur motionibus, his ut nunquam malè afficitur, ita interdum impensè quoque juvabitur. Ad hæc quemadmodum intemperati similibus suæ naturæ causis facile succumbunt, ita temperati contrà ad quælibet moderatè se gerunt, causisque alterantibus felicissimè resistunt,

Biliofis
quæ con-
traria,
quæ item
Pituito-
sis.

Malefor-
mati qui-
bus re-
bus læ-
dantur.

Quadra-
ti nul-
lum con-
genus
motionis
facile su-
stinent.

Intem-
perati si-
milibus
facile læ-
duntur.

3 C O M M E N T .

fic ut vix ulla ipsos tempestas expugnet ,
ac proin liberius semper his agere lici-
tum est , *omniumque* , ut in Proverbio est ,
horarum hominibus esse , tum eo magis
hanc sibi fumere vivendi licentiam , quo
breviora spatia ab consummatae sanitatis
meta porriguntur , ut contrà tanto vi-
vere cautius contractiusque quanto pro-
pius ad vitiosam naturam ventum est .
Etenim intercedunt quædam corpora
media salubribus & insalubribus quæ He-
ROPHILUS *Neutra* vocavit . Ea neque al-
terutri victus rationi addicta esse , neque
ab utraque nimium abhorreere debent ,
sed quasi cursum inter utrum libet me-
dium tenere . Ostendunt hæc quæ pro-
posui omnia , ac veluti indice monstrant ,
quàm non oporteat eos qui rectè valent
ullis sese Legibus obligare , aut Medico-
rum Præceptis usquequaque parere . In
quam rem etsi sat multa dixerim , non
possum tamen non illud quoque junde-
re . Corpus accuratè sanum (de quo
protinus agitur) ipsum sibi ipsi omnia
invenit proprio naturæ suæ impetu di-
rectum . Id autem sic incidere scien-
dum est . Naturam optimam (quia hæc
in temperamenti mediocritate posita est)
si quæ incidant intemperie nocitura ,
protinus eadem tum sentire , tum refu-
gere , eaque de causa Doctore non ege-
re , sed ipsam sibi abundè esse , sic ut
meritò optima vitæ magistra censenda

Tempe-
rati om-
nibus re-
sistunt.

Corpora
neutra
inter sa-
lubria &
insalu-
bria me-
dia quo
pacto re-
gi oport-
teat.

Optimè
sanis pro-
pria na-
tura om-
nia inve-
nit.

Optima
natura
vitæ ma-
gistra.

DE SANIT. TUENDA. 9

fit. Atque hæc teste GALENO loquor, qui Gal. 1. san. & in Tech.
hac natura jam inde ab infantibus instruc-
tos tantum ait appetere, quantum probe
concoquant, tantumque dormire ac rursum
vigilare, tantum exercitari, atque iterum
quiescere, quantum corpori sat est. Scili-
cet in his generibus modum finemque
sibi quisque horum injussus invenit, ne-
que antè quicquam ex his respuit, quam
ejus ultra non egeat. Eam loquor natu-
ram, cujus benignitatem, neque desidia
neque luxuria vitiarunt. Nam si corpori
bono animus dominatur non bonus, ea-
que occasione natura nuper aded incli-
nare in vitium cœpit, ea profectò nulli, si
GALENO credimus, ad imitationem pro-
ponenda est. Diximus de sanis sat su-
perque multa, proximum est illud quo-
que de liberis hominibus jungere. So-
los hos cùm quidem optimè valent, cu-
riosus illis Præceptionibus Medicorum
non devinciri, reliquos autem quibus
vitæ libertas periit, multa facere ex
observatione certaue lege debere, adeo
ut hæc quidem interdum fugere, illa ve-
ro ex Artis Præscripto aggredi conve-
niat, ad profligandas noxas, quas ne-
gotiorum turbæ attulère.

Gal. 2. sanit Natura ante bona post verò depravata nunquam mutanda est.

Hunc oportet varium ha-
 bere vitæ genus: modo
 ruri esse, modo in urbe, sæ-

piusque in agro, navigare, venari, quiescere interdum, sed frequentius se exercere. Si quidem ignavia corpus hebetat, labor firmat. Illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.

Aëris in-
gens vis
ad mu-
tanda
corpora.

Patriæ
mutatio
longos
morbos
evincit

Vita hominum tot inopinatis casibus subjecta est ut omnes declinasse non sit. Proin nec ubi insueta res molestiam adferat, varium genus vitæ ad valetudinem conducibilis est. Quod Præceptum cum aliis in rebus tum in aëre assidue nos ambiente multum potest. Ipse vero aër quantopere corpora demutet, peregrinantium exemplo cognoscere est, qui post longam in Patria moram repente ad aliud coelum translati, gravissimis sæpe malis oppugnantur, sæpeque ab iis quæ ante fuerant, ex toto vindicantur. Quemadmodum clarissimo id argumento longi morbi docent, quos morbos cum non tempus, non remedia vicerint, mutatum solum haud rarò funditus tollit. Quoniam igitur tanta aëris vis est, danda opera est, ut quàm minimum ejus nobis occursum sit insolens. Nimirum, ut quod sæpe susti-

DE SANIT. TUENDA. II

nendum necessario est, id ubi incidit, facile sustineamus. Propterea, uti CEL-SUS præcipit, consultum est, interpo-sitis aptè vicibus cuius cœlo assuescere, ac modo ruri esse, modò ad urbem redire, interdum æstus, interdum frigora ven-tosque spontè experiri, denique nullas non calamitates pro exploratis habere, ne qua re nova præterque solitum un-quam corpus moveatur. Sæpe enim in vita hominum parvis momentis magni casus intercedunt. Quinetiam ipsum quandoque mare tentare non inutile est, ne horridus ejus nidor & irrequieti col-luctantium undarum vortices corpus malè turbent, si quando navigandi inci-derit necessitas. Jam verò missis quo-que his quiescere interdum opus est, ne cum præter morem feriandum est, in-solito otio corpus torpescat, ut absti-neri laboribus interdum non inutile est, ita frequentius exerceri utilissimum. Ha-bet utique quies sua privatim haud sper-nenda commoda, ut quæ detentis in-tus sanguine, calore, ac spiritu concoc-tionem adjuvat. At exercitatio longe ad-fert non tantum cumulatoria, sed præstan-tiora etiam bona, quæ primo San. Tuend. GALENUS tripartitò distinxit. Suntque *caloris insiti augmentum, excrementorum expurgatio, & solidarum partium robur.* Ac primò quidem, quod motione calor augetur, externi ignis exemplo docetur,

Cœlo
cuius af-
suescen-
dum est.

Quies
quid
commo-
di adfe-
rat.

Exerci-
tationis
triplicia
commo-
da.

Calor
motu ex-
citatur.

quem ventilatio excitat augetque. Possum & filices & quæ his duritie paria sunt corpora in testimonium adhibere, è quibus mutud inter se violenterque attritis ignis excuritur. Quod si iste motionis effectus in emortuis corporibus respondet, quanto magis necesse est in viventibus respondeat, seu multo antè calore affluentibus. Jam verò si omnia inter se genera compares, quibus corpus quoquomodo incalescit, deprehendes profectò motum reliquis aliis multum antecellere. Calentes balneæ, Sol, Focus, Acria medicamenta, & si quæ alia ejusmodi sunt, calefaciunt quidem, & ista non infrenuè, at ab externo est omnis eorum calor nobis ascitus, neque de proprio principio, sed aliundè accensus, ideoque succos depascitur, solida tabefacit, ac vires consumit. A quibus incommodis usque adeò motus alienus est, ut etiam contraria his efficiat, tum calefactionis initium ab ipsis excitans membris, tum validum reddens attractum eorum quæ convenit in omnem partem corporis digeri, gratoque omnia madore seu salutari quodam rore imbuere, sic ut singulis uberrimo & calore & humore recreatis artubus alimentum citius cum demutetur tum corpori coalescat. Venio ad secundum genus, quod excrementorum erat expurgatio. Ea verò fit, cum spiritus ci-

Motus
reliquis
calfa-
cienti-
bus salu-
britate
præstat.

Utilitas
motio-
nis.

DE SANIT. TUENDA. 13

tior spiracula totius corporis recludens multa vi excrementa per tot venarum recessus secum abripit in habitum, eademque mox tum sudore tum occulta transpiratione digerit. Cujus rei quanta vis sit ad valetudinem tuendam, is demum norit, qui quotidiana didicit experientia præcipuam morborum partem ab immoderata luxurie excrementorum pullulascere. Proximum nunc est solidorum robur, articularum & musculorum quibus præcipuus motus impetus incumbit. Hac re mirum quantopere corpus duretur, aptumque fiat cuilibet motus generi facile sustinendo. Quemadmodum scripsit HIPPOCRATES: *Laborem articulis & carnibus conferre*, contracta nimirum per mutuum eorum attritum duritie. Ex quo protinus etiam incidit, (id quod eodem hoc *Au- thore* disci potest) ut *laborem assueti melius ferant*. Tum ferè id etiam sequitur, ut senes etsi pro naturæ suæ imbecillitate levissimis erroribus cedunt, Adolecentes verò pro virium ingenito robore gravissimis resistunt, hos tamen insolitus labor frangat, quem illi, modò huc assuerint, non solum sunt ferundo, verum etiam lubentes ac multa cum voluptate ferunt. Hæc ista quæ proposui curiosius æstimanti, quæ quæso obscurum sit, quod CELSUS docuit. *Ignavia corpus hebescere, labore firmari, illa matu-*

Motus:
excre-
menta
corporis
pellit.

Motus:
solida
firmat.

Hipp vr.
Epid. f. v.
S. 6.

Hippocr.
Aph. f. 11.
Aph. 49.

Senex.
eundem
laborem.
solitum
melius
fert,
quam a-
do ef-
cens in-
solitum.

ram senectutem, hoc longam adolescentiam

Ignavia fieri. Videlicet ignavia ingenitum nobis calorem minuit, præfocat, extinguit, aded ut ex hoc protinus & frigidum corpus & imbecillum fiat. Frigiditas excrementa adjicit. Imbecillitas nec regere hæc, nec superare potis est, atque hinc tantorum llias malorum emergit, mentis stupor, apoplexia, sopor, destillatio, membrorum cum torpor, tum resolutio, obstructum hepar, renes, ac lienis, ex hisque aqua intercutem, cachexia, atrophia, calculus, dysuria, & quid non. Certè quantam incommodi neglectus ex toto motus desesque illa vitæ inertia mortalibus afferat, ex eorum habitu cognoscere est, quos longi carceres arctarunt. Nempe his calor omnis intermoritur, vulpeti color decorque perit, tum foedissimo situ corpus tabescit, ac penitus, ut sic loquar, cadaveratur, aded ut multos constet hujus rei grave periculum vitæ suæ impendio testatos fuisse. Ergo ut ex communis vitæ præfidiis alia aliis convenientia, alia contraria sunt, ita qualiscunque labor omnibus ad sanitatem juxta necessarius est. Non ætas, non corpus, non denique temperatura ulla est, cui hujus rei neglectus sit indemnis. Nam vel ipsis infantibus suas quoque esse dimotiones videmus ab ipsis, juxta autor est GALENUS, nu-

quare
valetu-
dini no-
ceat.
Morbi
ex defi-
dia orti.

Multi o-
rio perie-
runt.

Labor
nullinon
necessa-
rius est.

Gal. 1.
fanit.
cap. 20.

ericibus inventas, in cunis scilicet, in lectu-
lis pendentibus, & in ipsis suarum ulnis.

Neque verò his reclamatione HIPPOCRATES Hipp. 65.
cum in Epidemiis biliosos perpetua quie- Epid.
te fovet. Etenim hoc loco non quavis

motione his interdicit, sed vehementiore
duntaxat, quam Medici proprie exercita- Exerci-
tionem, Græci à loco sumpta denomina- tatio est
tione γυμνάσιον appellant. Quo magis As- vehe-
CLEPIADEM miror, cui exercitationes ni- mentios
hil ad sanitatem conducere placuit, pa- morus.

rum utique consideranti naturæ nostræ
cum motu societatem, quando nec pue-
ros si concluseris, prohibeas, quo minus
discurrant, ac pullorum, ut ait GALENUS, Galenus
vitulorumque ritu lasciviant. Certè id
apprimè verum existimo, quod idem alias
GALENUS proposuit: Nunquam quem-
quam ex ipsa in totum desidia adjutum
fuisse. Quare nihil aded mirandum est
ignavos illos ac sedentarios ventres tot
crudelibus morbis consumi, quos proximi
recensui, ut optimo jure id quisque
apud animum proponere debeat: Labo- Labor Eg-
rem ac Sobrietatem fidissimos esse Sani- sobrietas
tatis custodes, scilicet ille vires adjicit, optimi
hæc superflua circuncidit. Amborum coi- sanitatis
tus omnis valetudinis caput cardoque- custodes.

est. Totum istud optimus ille Medicinæ
parens HIPPOCRATES hac Sententia ex- Hipp. vi.
hausit. Ασνησι & ὑγιείας ἀρχὴν τροφῆς Epid. f.
ἀσθενείας πρόσταξιν, quod est, Sanitatis tuenda IV. §. 41.
studium est, comesse ad frugalitatem, & Sanitas
omnis
duabus

est. Totum istud optimus ille Medicinæ
parens HIPPOCRATES hac Sententia ex-
hausit. Ασνησι & ὑγιείας ἀρχὴν τροφῆς
ἀσθενείας πρόσταξιν, quod est, Sanitatis tuenda
studium est, comesse ad frugalitatem, &

est. Totum istud optimus ille Medicinæ
parens HIPPOCRATES hac Sententia ex-
hausit. Ασνησι & ὑγιείας ἀρχὴν τροφῆς
ἀσθενείας πρόσταξιν, quod est, Sanitatis tuenda
studium est, comesse ad frugalitatem, &



rebus
confer-
vatur.

16

COMMENT.

sedulo laborare. Ecquid ergo salutaria hæc Præcepta capeßere etiamnum dubitamus, quid luxuria & inertia perditæ externas delicias tanto impendio tantoque opere concupiscimus, quando inemptæ dapes abſtinentia, perennis focus proprius corpori calor eſt.

PRodeſt etiam interdum balneo, interdum aquis frigidis uti, modo ungi, modo idipſum negligere.

Eodem hæc iſta ſpectant, quò ea quæ ſuprà comprehenſa ſunt, nimirum ut rerum quàm maximè variarum aſſuetudine corpus duremus, aptumque vitæ uſibus reddamus. De balneo pluribus hoc loco agere, non ſatis cauſæ putavi, quòd illud ferè videam ſeculo noſtro præteriri. Multòque minus de unctio- nibus dicam, quæ tantum non totæ exolevère. Illud jure mirari poſſe videor, aut quænam adeò ſupina noſtrorum hominum fuerit inertia ut tam ſalubribus utriuſque valetudinis præſidiis ſuperfederint, aut certè quænam Veterum iſta fuerit curioſitas, qui uſque ad- eò iis ſeſe addixerunt, ut ne cœnare quidem cuiquam niſi loto, unctove faſſe duxerint, eamque vivendi legem,

DE SANIT. TUENDA. 17

adeò religiosè observarint, ut ab ea ne Senibus quidem esse licuerit immunibus. Sic enim in Odyssæa canit *Homerus*. *Ut lavit sumpsitque cibum det membra sopori.* Namque hæc iusta Seni. Quod calidæ ac potabilis aquæ balneæ iis parum curæ fuerint qui in Septentriones spectant, ex eo fit quòd his ipsi minus habeant opus, tum quia pauculum colligunt acris fumidique excrementi, tum quia temperamento sunt minus sicco, propter quas duas causas calidi lavacri præcipuus usus est, ut ne dicam etiam non leve periculum restrictionis his esse protinus è balneo egressis. Itaque ut commodorum quæ id ipsum largitur non egent, sic incommoda quæ affert, tantum sentiunt. Obscurior caussa est cur Italii & Græcis lavationis ferè usus omnis interciderit, quum hæc ipsis olim tanto studio sit tentata, neque jam nunc cælum aut corpora alia sint quàm quæ tum fuere. Sed quid non designat in diem crescens animorum mollities secularique nostri gravis inertia, utique quia passim & otio diffluitur, ac ventri magis curando, quam valetudini studetur. Videlicet ita naturæ omnium nostræ comparatum est, ut libenter ea negligamus præcepta quæ sedulitatem exigunt. Quanto autem præstabilius fuerit majorum studia æmulari qui sanitatis atque *eveſtas* ergò, publica etiam con-

Cur Balneæ populis septentrionalibus neglectæ

Ignavia nostrorum hominum quanta sit

didere gymnasia atque lavacra, quorum usu corpus & firmum reddebant, & superfluis omnibus repurgatum. Sed ut nihil non (Authore *Flacco*) damnosa imminuit dies, ita pristinae hujus industriae ne vestigium quidem ullum hodie superest. Quoniam ad hunc locum perventum est, non alienum videtur vires balnearum, & post has unktionum quoque exponere. Ergo veteres calidis lavacris utebantur, ad dissipanda supervacua tertiae concoctionis, & ad corpora tum calefacienda tum humectanda. At frigida natationem alias adhibebant, ut vires aufererent pulso in viscera calore, alias cutis densandae gratia, quo communitum corpus esset contra ambientis nos aëris injurias, ac tertio, ad ardores corporis abolendos. In qua re efficacissimam esse frigida piscinam *GALENUS* affirmavit, adducto de iis quos *SOL* exussit, exemplo. Accedimus, inquit, ad frigidam ne loqui quidem praeter linguam & faucium ariditate valentes, totumque corpus stipulae ritu siccum habentes. At egressi è frigida illico omnia pro naturae habitu recipimus, nec febrili amplius calore vexari, nec siccitate afflicti, prompteque loquentes, ac plurima sitis parte levati. Haec ille. Porro in frigida lotionem haec fere antiqui observabant. Primum ne qua de causa corpus esset imbecillum,

Balnez
calida
ad quae
confe-
rant, &
ad quae
frigida.

Gal. 10.
Meth.

DE SANIT. TUENDA. 19

in quo nimirum infirmus calor frigidi
 elementi violentam qualitatem sustinere
 potis non est, neque impedire, quo mi-
 nus promptè ea in corpus irruens visce-
 rum aliquod violet. Secundo eos quo-
 que à frigido lavacro removebant, qui-
 bus ætas nondum penitus adoleverat,
 idque ne pulsus intro succis habitus tar-
 daretur incrementum. Tutissimum au-
 tem frigidis undis mergi censebant me-
 diis ætatibus corporibusque *ἰσοῦχοις*,
 id est, iusta carnis mole præditis (Lati-
 ni *quadrata* nominant) utique si ætas
 esset, totaque cutis frictionibus antè præ-
 calfacta. Cæterum calida lavatio ut
 minore periculo, sic majore ferè cum
 fructu administratur. Tenuia enim a-
 eriaque excrementa quæ subter cutem
 occuluntur, foras digerit, ac hæc quæ
 vehementius inaruerunt membra humec-
 tat: quæ obriguere, emollit: quæ ten-
 sa fuère, relaxat. Hisque nominibus
 dolores gravissimos placat, & lassitu-
 dines discutit, itemque calore, distrac-
 tionem alimenti in corpus Græcis dic-
 tam *ἀνάδοσις* promovet. Humectatio-
 ne somnum accersit, utroque corpu-
 lentiam & *ἐπιείκην* parit. Neque verò
 ignoro hæc tam eximias solii dotes
 (si quis ubi non expedit, lavetur) ma-
 ximis incommodis obscurari consuesse.
 Nam quoniam omnia in corpore laxat:
 funditque, ob id ingenitum calorem mi-

Quibus
 frigida
 utilis.

Lava-
 crum ca-
 lidum
 quid
 præferat.

nuit , appetentiam dejicit , humores
 commover , fluxosque reddit , ex quo in-
 cidit , ut si qua pars sit admodum debi-
 lis , in eam protinus superfluorum im-
 petus fiat : Tum si cruditas aliqua pri-
 mas venas visceraque obsidet , semicoc-
 tus humor sub calore liquetur , in om-
 nemque venarum propaginem deducatur .
 Et de lavatione quidem satis dictum
 putamus , proximumque est ad unctio-
 nes transire , quibus inter sanitatis
 praesidia non infimus locus debetur .
 Siquidem iis corporibus optimè succur-
 runt , quæ quoquo modo consumpta
 humectationis egent . Quia verò cum
 quadam pertractione membrorum sunt ,
 moderatè hoc quoque nomine calefa-
 ciunt . Perungebantur veteres potissi-
 mum à gravi labore , scilicet ut quæ ni-
 mium in corpore inaruerant , humesce-
 rent : quæque tensa aut rigida fuerant ,
 emollirentur laxarenturque . Interdum
 & à calenti solio idem ipsi tentabant ,
 ne receptus in carnes humor , obstructa
 per pinguitudinem cute protinus dige-
 reretur : tum ut recens lotis id veluti
 quoddam esset munimentum ad propul-
 sandas ambientis aëris injurias .

Lavacri
 calidi u-
 sus quan-
 do no-
 xius .

Unctio-
 nes ad
 quæ con-
 ferant .

NUllum cibi genus fugere ,
 quo populus utatur . In-
 terdum in convivio esse , inter-

dum ab eo se retrahere, modo plus justo, modo non amplius assumere: bis die potius quam semel cibum capere; & semper quamplurimum dummodo hunc concoquat.

¶ Putaverit quis hoc CELSI præcepto Medicinæ partem, quæ de salubri victu agit labefactari, nihilque ad sanitatem interesse, hoc genus cibi portionisve sumatur, an aliud, nisi longo olim jam usu compertum & GALENI testimonio comprobatum esset multos eximio corporis statu homines, quos fas erat incolumes ad ultimam usque durasse senectutem, ob unicum victus errorem quotannis ferè gravi aliquo morbo jactari. Quo profectò incommodo nec ipsemet potuit carere GALENUS, qui se refert cum adolesceret, victitasse dissolutius, ex eoque non ante laborare anniversaria febricula desisse, quàm circiter octavum jam & vicissimum ætatis annum emendatiorem victum Parentis hortatu esset amplexus. Aded apparet non ita sentire CELSUM, ut temerè, quibus lubitum est eduliis quovis tempore sine ordine, sine delectu atque modo utamur. (Istud enim impudentis parasiti, non tanti est

In victu
commis-
sus error,
multos
anniver-
sariis
morbis
implicat.
Galeno
dissolu-
tior vic-
tus mor-
bum at-
tulit.

Qui in-
telligen-
da sit
propo-
sita Auto-
ris sen-
tentia.

Historia
Arii Pe-
ripaterici
frigidam
præter
solum
bibentis.
Gal. lib
de con-
suetudi-
ne.

set Medici consilium.) Quin potius sic ipsum præcipere, ut quisquis rectissime valet, sese cum quadam moderatione ad cuncta genera ciborum, qui populo sunt usui, comparet, idque ea de causa, ne offendatur, si quando aliqua adactum necessitate insolitis rebus saturari oporteat. Illud Præceptum probè duntaxat valentibus CELSUS applicans plus justo arctasse videatur, quando accuratius id æstimanti appareat opinione latius parère, ipsisque interdum intemperantioribus corporibus non tantùm optimè constitutis accommodari jure posse. Nam si vel temperatissimus quisque sæpe usque adeò sumpto liberalius meraco læditur, cum neque ventriculus ejus liquoris asperitatem, neque acres fervidosque habitus caput unquam, experiri antè consueverunt, quid Arii Peripaterici casum in bibita præter morem frigida miremur, qui (referente GALENO) cùm gracilis natura esset atque ore ventriculi frigidissimo, ideoque curiosè semper à frigida potu sibi per sanitatem temperasset, fortè in febrem lapsus, atque à Medicis supra consuetudinem potare gelidam aquam jussus, haud ita multò post animam efflavit. Jam verò quisquis in urbe indulgenter habitus conquistifimis ferculis indies ventrem explevit, moxque aut fortuito, aut aliqua denique

DE SANIT. TUENDA. 23

necessitate ab deliciis avulsus, ad rusticorum olera leguminaque transit, quæ quæso non ringatur, & ut inquit HORATIUS, *Solos felices viventes clamet in urbe.* Adtipulatur his illud HIPPOCRATIS. *Consueta longo tempore, etiamsi deteriora sint, insuetis minus molesta esse consueverunt,* lib. 2. Aph. 50. Adjicitur dissuetudinis hujus tædio, malæ etiam concoctionis periculum. Nam quæ quisque ferè fastidit, ea ventriculus minus alterat. Omnia ergo sanis tentanda, ut omnia commodius ferant. Nam sicuti cibus quisque demutatur secundum qualitatem, ita vicissim id quoque corpus à quo alteratur, utcunque afficit, alteratque. Ex quo incidit, ut inter corporis naturam & assumptum alimentum major indies similitudo seu quædam cognatio nascatur, inde adeò ut qui cibus initio erat vescentibus ingratus, longo tandem usu fiat suavis. At verò magna cura opus est, ne valetudo hac ista licentia fiat deterior. Quare sciendum est (ut modo præcepi) moderatione quadam hic opus esse, neque cuiquam quantumvis firmo pro sua libidine quævis apposita vorare licere. Est autem moderatio quam secutus auctor, videtur aptissima, quoties neque diutius ista quam par est tentantur, & tamen aliquoties adhibita non omittuntur, sic ut non tantum cibi voluptatem,

Insolitus
victus
seu bo-
nus seu
malus
est, na-
turæ mo-
leus est,

Cibus &
à corpo-
re altera-
tur, &
i ipsam
alterat.

Quali
modera-
tione in
variando
victu op-
us sit.

sed salubritatem quoque commendet rarior usus. Ejusque rei causa consultum est, non uno in victus genere diu persistere, sed aptis vicibus à lenibus cibis ad acres, ab acribus ad lenes, à vino ad aquam aut zythum, ab his ad vinum transire, convivari interdum, at sæpius contractè vivere, rarius plus justo, sæpissimè non amplius assumere, postremo nihil non tentare, ne quid per necessitates nobis sit nimium insolens. Quemadmodum enim summa quandoque est in eo pernicies, quod auxilii causa inventum est, sic contra quæ alias vehementer obsunt, ea aliter aliterque tentata, sæpe auxilii vicem exhibent, ut in hac ipsa re, ubi victus genus modumque in pejus novare interdum permixtum est, ejus spe commodi ut urgente necessitate cum omnibus quis oblectetur eduliis, tum nullis eximiè lædatur. Porro autem quare bis die potius quam semel capere cibum oporteat, haud difficilis ratio est. Nam quoniam ventriculus per severiores inedias exinanitus labefactatur, excrementaque (ut GALENO placet) totius corporis, nisi cibo subventum sit, recipit, tum venæ quoque consumptis nimium succis, suam quoque inopiam invitæ sentiunt, protinus fit, ut alimenti concoctio omnis intus frustretur, quandoquidem id & ventriculus infirmus malè alterat, & ve-

Bis die
sumptus
cibus u-
tilior est.
Quæ in-
commo-
da adfe-
rat in-
edia.
Gal. 6.
sanis.
Gal. lib.
de facult.
natura.
lib. 1.

DE SANIT. TUENDA. 25

vena sanguinis inopes, imperfectum ante tempus excipiunt. Scitè enim GALENUS particulas in trahendo nutrimento cum famelicis equis comparavit, qui pabulum ex ipsis etiam mandibulis unus alteri certatim eripiunt, in qua inquit pugna fortior potitur victoria, ut in hac ipsa accidit re. Nam hepar cum intus alimentum est, totis viribus ad trahendum insurgens ventriculo non egrè eripit, quod hunc onere molestat. Ut autem utrobique tempora nimium præcipitant, sic ambo hæc viscera optato alterum chylo, alterum chymo frustrantur: Ventriculus quidem, quia alimentum non satis diu retinuit: Hepar vero, quia ante tempus attraxit, sic ut imperfectum id in probos postea succos convertere nequeat. Ergò quo & calor insitus qui succis fovetur, maneat integer, & cruditatis amoliat periculum, satius est bis per diem esse. Tum illud quoque observatione dignum est, ut quoties estur, tantum semel ponatur cibi quantum plurimum concoquendo ventriculus est, idque primum ne pedum more ad inexplebilem vorandi cupiditatem assuescamus, quod & illiberale & homine indignum est: deinde ne uno cibo intus subsistente, novus superingeratur? Ita enim omnis concoctionis lex ordoque evertitur, ventriculo ex novæ rei appulsu recluso, tum

Trahentes alimentum particula famelicis equis perfimiles. Concoctio quare post longiorem famem evertatur, idque tam in hepate quam in ventriculo. Cibus quaque comestitionis vice quam plurimus potest concoqui, sumendus est.

B

Avicenna ratio
in ponendo
cibo rejicienda
est.
Avic. lib
Canti. o
rum.

Utrum
cœna, an
prandium
conveniat esse
liberalius.

perficere id quod prius intus erat cessante, ac sic omnia pariter corrumpente. AVICENNAS scrupulosius notare studens qualia tempora cibo legerentur, *post sextam & decimam quamque horam edendum censet*, sic ut dapes duorum dierum intervallo ter ponantur. Ea res cum parum secuta, tum per quam difficilis observatu est. Primum enim quifnam his se legibus impunè obstringat, cum tot indies nos circumveniant incommoda, quæ vetant atque impediunt quominus liceat eundem ponendi cibi tenorem perpetuò servare. Interdum enim cum nolis, comesse bibereque necesse est, sæpeque cum maxime velis, abstineri. Tum quis verò sustineat sæpe de die & stertere & cibo carere, noctu vero curare negotia, eamque temporis particulam epulando consumere quam parens Natura quieti laxandisque mortalium animis dicavit. Meminisse profecto Principem oportuit, non ideo nos vivere ut edamus, sed ut vivamus, edere. Quæsitum est ab nostris hominibus, debeat nec ne cœna frugali & prandio, an vero esse liberalior. Eitque ingens de hac re pugna suis utrinque innixa Autoribus, non his modo quorum nomen in obscuro est, sed clarissimis quibusque memoriæ nostræ viris. Ex iis plerisque omnes reperias qui oppido quam inartificiosè id argu-

DE SANIT. TUENDA. 27

menti versarunt, semel finientes ac veluti edicto statuentes, plus minusve aut prandendum aut coenandum esse nulla posita corporum differentia. Ego vero ut non eadem omnibus corpora nec vitæ institutum est, sic nec victus normam esse oportere existimo, judicoque ejus rei causa opus hac esse limitatione. Quicumque capitis imbecillitate ac destititionum vitiis sapius argentur, quique corpus universum ac præcipuè ventriculum nacti sunt suffrigidum, atque ob id plus justo excrementosum, parcius omnes ut coenant, necesse est. Nam etsi somnus concoctioni auxiliatur, impedit tamen superfluum vacationem, quorum vis longè maxima in comprehensio corporibus per noctem coit. Neque vero mirum sit id incommodum somni occasione incidere, ut qui detento circa ima præcordia calore atque spiritu omnia naturæ effluvia comprimit. Neque enim cum quis soporatur, aut alvum dejicit, aut urinas reddit, multoque minus inutilem capitis ac ventris pituitam excreat. Tum ob nocturnæ auræ frigora, & gemini caloris ad interna recessum, ipsa quoque corporis distlatio minuitur, quantumvis per hæc tempora sudores plerumque sint effusores, quum scilicet toto corpore excrementis admodum oppleto, id duntaxat quod in subcutaneis locis est, sub

Quibus
parca
coena u-
tilis sit.

Somnis
effluvia
naturæ
sunt ac
prone ex-
cremen-
ta accu-
mulat.

Sudores
quibus
per noc-
turnum
somnia
sunt ef-
fusiores,

crassi madoris specie foras exundat, non valens (ut de die fit) tenuari atque insensibili transpiratione evanescere. Istæ hæc quidem superflua quæ comprehensa sunt omnia dormientibus intus cunctata cum nullas non partes onere laceffunt, tum eas quæ suapte natura magis sunt excrementitiæ, plus cæteris premunt.

Ventri-
culus &
caput ci-
tissimè
excre-
mentis
per som-
num op-
piuntur,
& quare.

Estque ex earum numero prima, ipse ventriculus & post hunc caput. Illius cruditatem ex larga cœna contractam denunciant postridie cum surgitur gravitas, inflatio, ructus ac multus pituitæ screatus; Hujus oppletionem, dolor, pondus, sensuum torpor, destillatio, ac nocturnæ tussis arguunt. Quippe noctu quàm maximè cibis effumat, effervescentibus caloris accessu visceribus, crassosque halitus supra in caput instar foci ejaculantibus, qui protinus halitus loci frigiditate illic concreti, neque concoqui ab infirmo capite possunt, neque substantiæ ejus assimilari.

Destilla-
tio unde
& quæ
pericula
adferit.
Vigilia
promove-
t cor-
poris dif-
fationem.

Ex quo incidit, ut mole ac pondere laborantes suo confestim in subjuncta loca deorsum versus sidant, proque varia decubitus fortuna, modo gravedines, modo raucitates, & his pejores tussis, interdum diarrhœas aut vomitus, neque rarè colli dolores creent. Tum hæc ista incommoda, tum quæ proximè narravimus, vigilantibus omnia sunt leviora. Nam interdiu partim aëris Sole illustra-

DE SANIT. TUENDA. 131

ti potentia, partim ob communis vitæ munia difflatio (singulare excrementosis auxilium) vehementior est, id quod cum aliis ex rebus tum hoc quoque argumento discitur, quod vigiles citius dormientibus esuriant. Nam ne illud quidem ab HIPPOCRATE dictum ratione caret. *Vigilia vorax.* Eos hactenus homines loquor qui summæ libertatis compotem vitam degunt. Contra enim qui exaltandis quàm maximis laboribus rotos dies sumptum exercent suum, sicuti palestritæ, magnorum operum fabri, fullones, fossiores, messorum, & id genus hominum roborâ, quibuscunque etiam subiaceant valetudinis incommodis, semper tamen prandere frugalius, cœnare plenius debent. Maxima enim ubique concoctionis habenda ratio est, ne qua re, cum ea fieri cœpta est, interpelletur, id quod tum facillè incidit, ubi copiosum alimentum labores excipiunt. Quisquis vero jam reliquorum hominum est, quem neque negotiosa vita, neque supra posita corporis vitia impediunt, cœnare is & copiosius & valentius alimentum tutò potest. Sunt namque cœnæ duo maxima ad iuvandum concoctionem adminicula, quies & somnus, quibus tertium quasi *inter-
vires* jungitur, longius temporis intervallum quod inter cœnam postridianumque cibum interponitur. Atque

B 3

Hipp. vi:
Epid. S.
W.S. 39.
Negotio-
sis ho-
minibus
contrac-
tius pran-
diū nun-
quam
non con-
venit.
Detrac-
tis nego-
tiis ac-
supra
compre-
hensis
naturæ
vitiis,
semper in
genere
largius
cœnan-
dum est.
Cœnæ
tria sunt
ad con-
coctio-
nem ad-
minicula.
Gal. 7.
Meth.

hoc consilio freti veteres cum Romani
tum Græci (quorum corpora minus erant
excrementitia) tenuissimè prandere, lar-
giter vero cœnare consuêrant.

Sed ut hujus generis exerci-
tationes cibique necessarij
sunt, sic Athletici supervacui.
Nam & intermissus propter
aliquas civiles necessitates or-
do exercitationis corpus affli-
git. Et ea corpora, quæ mo-
re eorum repleta sunt, celerrimè
& senescunt, & ægrotant.

Athleta-
rum ci-
bus.

¶ Athletæ multo olim valentissimo-
que cibo viscera faginabant, idque va-
sitatis roborisque corporei quærendi
studio, ut tanto paratiores ad exactum
illud exercitii genus venirent, quod ipsi
παρρησια appellabant. Instituto hi à
salubris legitimæque Gymnastics Pro-
fessoribus differebant, quibus laborum
finis proponebatur actionum corporis
vigor, ut contra Athletis validum robo-
ris incrementum quædamque seu pan-
cratica valetudo, qua freti, quam plu-
rimos adversariorum prosternerent. Erat-
que ipsis ad hanc rem tanto sæpe vi-

Finis la-
borum
Athleti-
corum.

DE SANIT. TUENDA. 31

rium connixu opus, ut omnes propemodum (referente GALENO) è palestra tandem redire cernerentur, claudi, distorti, fracti, aut aliqua saltem particula mutili. Jure igitur CELSUS hujusmodi labores expulit, idque non tantum quod intermissus horum ordo corpus affligat, sed multo quoque magis, quod ipsi quantumvis etiam continentur, nunquam per sese valetudinem non convellant. Siquidem plenos tum vasorum diruptionibus, tum obstructionibus, itemque feбри, apoplexiæ ac subitæ præfocationi opportunos reddunt. Inanes vero consumptis solidis tabefaciunt ac præcipientes in senectam rectè agunt. At in his medios homines, utrolibet incommodo oppugnant, tum justo vehementius eos siccando, tum venarum ruptionibus obnoxios reddendo. Nihilo his leviora ab Athleticis cibis pericula sunt, ut qui copia ac viribus ingenitum nobis calorem extinguunt ac veluti strangulant, non secus quam aut ellychnii flammam delet affusum ipsi copiosius oleum, aut pyram suffocat aggesta stipataque super ipsum nimia lignorum congeries. Neque vero illud repugnat, quod perpetuo carnis suillæ, panis ac vini usu grande concoctionis robur ventriculus acquirat. Quippe sub hoc commodo multa latent incommoda. Nam alimentum et si accurate

Athleticos labores Celsus jure condemnavit.

Athletarum cibibus quomodo noceat.

Alimentum natura non malum, copiosius tamen in-

gestum, calorem
 anfitum
 oppri-
 mit,
Gal. 2.
de caus.
morb.
 Vinum
 immo-
 dice
 sump-
 tum, fri-
 gidos
 morbos
 parit.

Hipp. lib.
1. Aph.
 3.
 Athleta-
 rum ha-
 bitus pe-
 riculo-
 sus.

Athleta-
 rum ani-
 mus he-
 bes,

confectum venter dedit, venæ tamen
 ejus copiam impatienter ferunt, sic ut
 quantumvis id *id est* sit, omnique ex
 parte sincerum, luxu tamen non genere
 noceat. Auctor enim GALENUS est,
 probatissimi succi edulia, quæque plurimum
 præbere alimenti possunt, si copiosius
 vorantur, calorem opprimere naturalem
 ac (quod magis mirum sit) frigidis morbis
 initia præbere. Documento meracum est,
 quod etsi succum gignit corpori (si quid
 aliud) maximè familiarem, augendæque
 caloris substantiæ convenientem, refrigerat
 tamen si sine modo poterit. Simileque veri
 est impulsum hac causâ HIPPOCRATEM
 fuisse, quod tot modis cibos Athleticos,
 habitumque sit infectatus. Is enim habitus
 etsi speciosior & coloris decorisque plenior
 est, non ob id tamen sanis tutus est. Nam
 cum hoc affecti homines, in eodem statu
 nequeant consistere, sed nec porro oppletis
 jam vasis procedere, ferè retro quasi ruina
 quadam revolvuntur. Jam ut hæc valetudinis
 detrimenta mittamus, quis non intelligit
 quam ipsa quoque mens Athleticis ex hoc
 genere victus hebescat, rebusque gerendis
 fiat inidonea, ut quæ crassissimo sanguinis
 vaporibus tanquam putido cœno immersa,
 neque erigere sese neque extra sordes aciem
 efferre valeat. Quo magis rectè id vulgo jac-

tari existimo : Perquam difficilem esse
 crassi ventris & subtilis animi copulam.

Difficilis
 copula
 crassi
 ventris,
 & subti-
 lis ani-
 mi.

De Concupitu.

Concupitus vero neque ni-
 mis concupiscendus, ne-
 que nimis pertimescendus est.
 Rarus, corpus excitat : fre-
 quens, solvit. Cum autem fre-
 quens non numero sit, sed na-
 tura, ratione atatis & corpo-
 ris, scire licet eum non inuti-
 lem esse, quem corporis neque
 languor, neque dolor sequitur.
 Idem interdum peior est, tutior
 noctu : ita tamen, si neque il-
 lum cibus, neque hunc cum
 vigilia labor statim sequitur.

¶ **EPICURUS** (quod maximè mirum
 videri potest) omnem Veneris usum su-
 stulisse legitur. **DEMOCRITUS** autem
 usque ad eò habuisse hanc exosam, ut
 parvam esse epilepsiam dixerit. Illud
GALENUS jure ut vanum repudiavit, lu-
 B. 5.

Epicurus
 & De-
 mocri-
 tus.
 Vene-
 rem ex-
 pulerunt.

Gal. in
Tech.

Pericula
femini
justo
diutius
retenti.

Quibus
Venus fit
utilis.

Venus
quibus
adverse-
tur cor-
poribus.

culentissima oratione adstruens, concubitum & utilem sanitati, & necessarium esse, causamque ejus rei proponit exuberantiam seminis humani, quod æquo diutius intus retentum, transire ut ipse ait in venenum solet. Docent hoc atrocissimi casus quibus uterque sexus hinc oppugnatur, convulsio epileptica, insania, subita præfocatio, *πνεύμα*, *ὑστέρησις*, syncope cardiaca, animi deliquium, & si quæ his similia sunt alia. Ergò cum tanta pericula neglecta Venus adferat, pretium operæ facturus videor, si hujus congruum usum cuique corpori accommodem, idque ab iis orsus hominibus, quibus hæc res esse putatur apprimè conducibilis. Eos esse & usus & ratio docuit qui aut ex suæ naturæ vi, aut propter intermissam Venerem multo semine affluunt, præcipue si firmi sunt adolescentes, si solito toro privati, si juvenulæ vividiores, magisque si adultior his jam ætas accessit. Quod si præter hæc calida ipsis humectaque natura est, non citra gravissimas & corporis & animi noxas venereis amplexibus abstinent, ut non injustè PLATO hæc corpora esse simillima dixerit arboribus plus æquo fructiferis. Porrò siccis nocentissima Venus est, magisque si pariter etiam frigent. Pauculum enim seminis ejusque suffrigidi his inest, cujus crebra vacuario

corpus reddere magis frigidum siccum-
 que potest, non potest vegetum. At-
 que hæc de corporum naturis. *Ætates*
mediæ præcipueque ea quæ etiamnum
floret concubitum omnes haud mole-
stè ferunt. Novissima senectus omnif-
que pueritia aut malè fœcunda aut pe-
nitius infœcunda est, quare his ætati-
bus quia minus roboris subest, Venus
inimica est. Ut maximas commodita-
tes ad sanitatem Venus adfert, si &
moderatè & in loco admittitur, sic rur-
sus perniciosissima est iis qui pulcherri-
mas ejus dotes libidine corrumpunt. Ete-
nim nulla res vires impensius frangit im-
modico concubitu. Profunditur nam-
que hic sincerior humorum particula,
caloris, spiritusque vitalis plenissima,
cujus jactura tanto magis quam effusus
sine modo sanguis corpus afflictat, quan-
to semen illo calidius, atque elabora-
tius est. Atque hinc sciri potest, quam
*rectè CELSUS præceperit *concubitum ni-**
mis neque concupisci, neque timeri à fir-
mis hominibus oportere. Multum cum
omnibus in rebus tum in Veneris ludo
 mediocritas potest. Huc ipsi quoque pa-
 renti rerum Naturæ fuisse studio videtur,
 quod à prima origine neque semen nobis
 paucissimum infudit, ut ejus excretio
 vix necessaria sit: Neque rursus tanta
 ejus mole nos oneravit, ut assiduo con-
 cubitu sit opus. Ergo is si rarus est cor-

Venerem
 quæ æ-
 tates be-
 nē, quæ
 malè fe-
 rant.

Nihil æ-
 que ut
 Venus
 vires af-
 figit, &
 quare.

Natura
 medio-
 crem se-
 minis
 quanti-
 tatem
 nobis
 largita
 est:
 Venus
 rara cor-
 pus exci-
 tat, fre-
 quens
 solvit,

pus excitat: Si frequens, solvit. His
 utili profusa materia corpus infirmat,
 illa dempta dumtaxat quæ copia gra-
 vabat, erigit, vegetum id ac magis vi-
 rile efficiens, tum ipsam quoque men-
 tem componens, ira, tristitia, metu,
 aut simili aliqua animi ægritudine emo-
 tam, ut hoc nomine ARISTOTELES non
 perperam judicavit, Melancholicis sa-
 lubrem usum Veneris esse. Melancho-
 licos Philosophus vocat, quos atræ bi-
 lis affectus exercet: Non item eos, qui-
 bus propter temperamentum frigiditatem
 & siccitatem proximè diximus concu-
 bitum advesari. Itaque his Venus ma-
 gis subvenit, qui sine probabili causa
 tristari incipiunt atque timere, tum in-
 latebras sese abdere hominumque cons-
 pectum vitare, quos ideo Græci *μυ-
 σαυθρόπυς* nominaverunt. Videlicet ejus-
 generis hominem sibi visum GALENUS
 narrat assiduo metu excruciatum, ne
 Athlas cœlo impar sustinendo oneribus
 cederet, ipseque una cum eo ruinis suc-
 cumberet. Eo ut non minùs vesanum,
 sic longè miseriorem ætate sua extitisse,
 CELSUS memoriæ prodidit, cui præ-
 diviti quidem existenti famem tamen
 oppido quàm stultè timentis, ut vani
 metus levarentur, subindè falsæ hære-
 ditates nunciabantur. Verùm his for-
 tè Melancholicis Elleboro ac vinculis
 potiùs quàm Venere opus sit: Longe

Venus
 Melan-
 cholicis
 utilis.

Historia
 Melan-
 cholicorum.
 Gal. 2.
 de locis
 aff. cap. 6.

Quibus
 Melan-
 cholicis
 Venus
 accom-

DE SANIT. TUENDA. 37

que hæc iis futura est innocentior, qui
 et si etiamnum utcunque sapiunt, ad
 λανθάνεισ tamen symptomata vehemen-
 ter inclinant, qualem GALENUS 6. lo-
 corum affect. proponit, qui cum uxoris
 obitum acerbè ferens, multo luctu sese
 conficeret., protinusque amissa cibi cu-
 piditate, ad hæc quæ retuli symptomata
 vergeret, non antè sese in sanitatem
 vindicavit, quàm ad fœminæ consue-
 tudinem redisset. Ac tantus quidem
 fructus est, quem rarus spondet con-
 cubitus. Huic periculi magnitudine
 frequens veluti ex opposito respondet.
 Nam corpus effœminat, laxum id,
 enerve, frigidum, siccum, imbecille-
 que efficiens, ut non sit quod magnopere
 quis miretur ex hoc fonte tot tantaque
 mala scaturire, apoplexias, lethargos,
 epilepsias, altos sopores, cœcitates,
 tremores, paralyses, spasmos, hisque
 omnibus tædiosiores podagras, chira-
 gras, coxendices, quæque his paria sunt
 arthritidis tormenta, quo:um juxta Poë-
 tas Bacchus est Pater, & Genitrix Ve-
 nus, quemadmodum græcum habet. E-
 pigramma Αυσιμελῆς Βάχχῃ καὶ λυσιμελῆς
 Ἀφροδίτης Γενῆταις θυγάτηρ λυσιμελῆς πο-
 δάγρα. Quoniam ad frequentem concu-
 bitum perventum est, scire licet, hunc
 non esse numero æstimandum, quoties
 scilicet aliquis id opus expleverit, sed
 ex natura seu viribus hominis finien-

mo-
 tior.

Quæ in-
 com-
 da im-
 modici
 concubi-
 tus.

Bacchus
 Podagræ
 pater, nu-
 trix Ve-
 nus.

Fre-
 quens
 esse con-
 cubitus
 quo mo-
 do intel-
 ligendus

dum. Interest enim non quot Veneris exercitæ sint vires, sed quæ ætas, quæ vires, quæ corpora sint. Nam si firmus senex, juvenis imbecillus est, quid miri si idem subindè concubitus canescentem erigat, florentem debilitet, tum huic fuisse frequens, illi rarus dicatur, utique si is rarus est, qui corpus non solvit. Siquidem ut non omnibus Venus juxta inimica, ita nec salutaris est. Proin frequentem concubitam non numerus, sed corpora faciunt. Quemadmodum enim (Autore GALENO) nonnulli sunt, quos protinus à juventute Venus facit imbecillos, ita alios reperias, qui nisi sæpissimè coeant, capitis gravitate, inappetentia, concoctionis difficultate (hanc Græci *δυσπεψία*, illam *ἀνορεξία* vocant) præcordiorum dolore ac febribus affliguntur. Porro certam statamque Veneris mensuram cuique tum ætati tum naturæ præscribere, haud admodum facile factum est, cum propter inexhaustam atque omni propè dixerim numero majorem particularium multitudinem, tum quia GALENUS Autor est, quod nec scribi nec dici potest, id in unoquoque quantitatem esse. Itaque ne CELSUS hoc scrupulo nos impeditos relinqueret, experimentum ab ipso sensu depromptum dedit, cujus indicio ductuque omnem Veneris modum in unoquoque inveniamus. Scire, inquit, li-

Alios neglecta Venus, alios tentata ostendit.

Quibus notis Veneris modus aut nimietas

est eum concubitus non inutilem esse, quem corporis neque langor neque dolor sequitur. Quam observationem nec ipse prateriit silentio GALENUS, eam esse haud inidoneam Venerem scribens, quam nulla virium infirmitas excipit, utique si quis solito levior factus ac melius spiritum trahere videatur. Et quidem Veneris modum jam explicuimus. Superest tempestivum ejus usum exponere. Ea multis de causis tutior esse noctu creditur. Primum quod propter intermissa negotia sufficiens tum sit quies, quæ lassatos hac contentione artus recreet, quæque utero ad tenendum conceptum praesidio sit. Secundum est, quod ut corpus Venereis caloribus relaxatum, circumdatis ipsi per quietem tegumentis optimè contra nocturnæ auræ afflatus communitur, sic interdiu subito aëris frigore facilè excipitur. Adde quod de die proclive sit periculum cruditatis utique horis pomeridianis, confecto nondum quod intus est alimento. Quippe omnem cruditatem cum quavis violentior motus, tum venerea contentio exasperat, eoque fit ut si cui de die prolificandi inceserit cupiditas, satius sit antè cibum id facere ipsum, atque interposita qualicumque quiete paulum quid comesse, quod nec concoctu difficile, nec mole ventriculo grave sit. Neque enim protinus jux-

depre-
henda-
tur.

*Galenus
in Tech-
na.*

Venus
cur per
noctem
tutior,

Venus
motus-
que om-
nis aliq-
crudita-
ti adver-
satur.

Venus
diurna
ante ci-
bum
exercen-
da.

Venus
noctur-
na inuti-
lis, quam
vigilia
aut stu-
dia exci-
piunt.

Quæ
tempora
Veneri
exercen-
dæ cap-
tanda
sunt.

Error
Pauli Æ-
ginetæ.
Lib. 1.
cap. de
Veneris.

ta venerem cibus rectè ponitur. Nam
si is paulò antè datur, ab accensis mem-
bris antè tempus attrahitur: Si post, &
tum quoque in hiantia mesenterii vasa
facillimè abripitur, sicque cruditas
utrinque movetur. Jam verò ne noctu-
quidem sat tuta Venus est, quam vigi-
lia ac lucubrationes excipiunt. Gemi-
natur enim sic corporis afflictio, natu-
raque primùm venerea contentione de-
fessa, ac mox vigilia nocturnisque frac-
ta studiis tot ærumnis impar est susti-
nendis. Cæterum ut rem omnem finia-
mus, ea esse tempora Veneri aptissima
perhibemus, quibus alimentum in ven-
tre atque jecinore percoctum est, quæ
res in ultimam fortè incidet noctem,
ipsamque si mavis Auroram. Antequam
quisquis in Cypridis palæstram descen-
det, fieri nequit, ut cruditatis pericu-
lum ullo modo effugiat. Quo minus
etiam opinio probari PAULI ÆGINETÆ
debet, qui nescio qua fretus autoritate
quove impulsus consilio, locum Veneri
tribuerit à cibo & ante somnum. PRO-
TINUS (inquit) à coitu somnum capienti,
lassitudo solvitur. Atqui (ô bone) hanc
ego lassitudinem pusillam judico, eam
quæ Venerem vel temperatissimam nun-
quam ferè non sequitur, parvoque dis-
perit momento, postposita corporis
quiete, quæ horis antelucanis nobis
etiannum cubantibus durare potest.

DE SANIT. TUENDA. 47

Hæc ista identidem quies, opem, ro-
burque utero abunde sufficit, ut is quàm
minimo negotio (deest namque corpo-
ris motus) acceptum maris semen suis
tunicis undique apprehendat includat-
que. Quin & ÆGINETÆ opinionem una
hac sententia HIPPOCRATES exposcit. *La-* Hipp. VI.
box, cibus, potus, somnus, venus, omnia Epid. I.
sunt mediocria. Sic enim & unico epi- VI. 9. 6.
theto singulorum modum, & ipso ora-
tionis ordine convenientia tempora se-
nex expressit.

HÆc firmis servanda sunt,
cavendumque ne in se-
cunda valetudine adversa præ-
sidia consumantur.

¶ Aurea hæc est, suoque dignissima
Autore Sententia, qua docemur, ne-
dum rectè valemus, oppido quam ri-
gidi simus. Medicarum præceptionum
observatores; quin potius varia genera
rerum per secundam valetudinem secte-
mur, quo in adversa earundem usus,
& adjumenti plus, & molestiæ minus
adferat. Estque hæc oratio seu epilo-
gus quidam eorum quæ superius scripta
fuere. Neque verò ignoro, aliam
quoque præter hanc dari præsentis loci
interpretationem posse. Scilicet ca-

Temerè
in fanos
sumun-
tur quæ
ærotis
debentur
remedia.

Hipp. 2.
Aph. 36.
§ 1.
Aph. 3.

vendum esse per secundam valetudinem, ne ea præsidia consumantur, hoc est, inutiliter usurpentur, pereantque quæ adversæ valetudini dicata sunt. Scilicet minimè convenire, ut qui commodissima utitur valetudine, sanguine per venam misso vacuetur, aut epoto pharmaco perpurgetur, sed nec statam aliquam tenuantis diætæ formulam anxie observet, aut id genus aliquid eorum peragat, quæ ad malè valentes inventa præsidia sunt. Siquidem optimo corpori (de quo hic penitus agitur) quia omnium rerum symmetria quædam inest, nihil aut apponi debet aut adimi, quin contra potius in pristino id naturæ suæ statu conservari postulat. Jam verò si sanguis naturæ creditur thesaurus, adhæc, si sano corpore præditi Medicamentis purgati cito exolvuntur, tum si nimis constitutum atque exquisitum victum tantopere in sanis HIPPOCR. infectatur, quis porrò dubitaverit ista omnia per firmam valetudinem, ut nulla necessitate, ita non nisi maximo cum virium detrimento usurpari unquam posse? At verò hæc ista interpretatio sitne priori anteferenda, an minus ducenda genuina, neque posse facilè decerni neque permagni referre existimo. Proin cum utraque æquè sit utilis, suum cuique liberum esto de hac re iudicium.