

320 C O M M E N T.
efficit, quia putredinem in humoribus
ex facili creat.

C A P U T X.

Observatio in pestilentia.

E St etiam observatio necessa-
ria, qua quis in pestilentia
utatur, adhuc integer cum ta-
men securus esse non possit.
Tum igitur oportet peregrinari,
navigare: ubi id non licet, ges-
tari, ambulare, sub divo, an-
te aestum leniter eodemque
modo ungi, & ut supra com-
prehensum est, vitare fatigatio-
nem, cruditatem, frigus, ca-
lorem, libidinem, multoque
magis se continere siqua gravi-
tas in corpore est: tum neque
mane surgendum, neque pedi-

bus nudis ambulandum est, minimeque post cibum aut balneum. Neque jejuno, neque cœnato, vomendum est: neque movenda alvus, atque etiam si per se mota est, comprimenda est. Abstinendum potius, si plenius corpus est. Itemque vitandum balneum, sudor, meridians somnus, utique si cibus quoque antecessit: qui tamen semel die tunc commodius assumitur, insuper etiam modicus, ne cruditatem moveat. Alternis diebus invicem modò aqua modò vinum bibendum est. Quibus servatis, ex reliqua victus consuetudine quam minimum mutari debet. Cum verò hæc in omni pestilentia facienda sunt, tum in ea maximè quam austri exci-

tarint. Atque etiam peregrinantibus eadem necessaria sunt, ubi gravi tempore anni discesserunt ex suis sedibus, vel ubi in graves regiones venerunt. Ac si cætera res aliqua prohibebit, utique abstinere debebit, atque ita ab vino ad aquam, ab hac ad vinum eo qui supra positus est modo, transitus ei esse.

Ratio ar-
cendæ
pestis in
duobus
consistit.

¶ Tota hæc de Peste narratio prophylactica est, cujus comprehendendi summa sub tribus præceptis potest, primum caveatur, ne qua virium imbecillitas urgeat, dein ne qua sit humorum ad concipiendam putredinem aptitudo, ac tertio ne noxio recipiendo aëri corpus reclusis nimium poris expositum sit. Nam quoniam hoc mali genus propria quadam antipathia cor spiritusque vitaleis impetit, utique sedulo providendum est, ne his infirmis contagium corpora occupet. Tum quia præcipua morborum occasio succorum est ad hos aptitudo, curandum est, ne quid venis impuræ superfit materiæ. Postremò habenda cura est, ne habitus qui totus un-

dique perspirabilis aëri est, sine modo rarefcat, atque malo (ut dicitur) fenestram aperiat. Hac regula velut in conspectum adducta, cognitisque iis generibus quæ vires labefactare, vitiare succos, aut rarefacere corpora confuerunt, promptum cuique erit perspicere, quid sub pestifero coelo secundam valetudinem, quid adversam faciat. Ergo saviente hac lue peregrinari oportet atque navigare. Nam coelum nusquam perperam mutatur quod morbum creat. Sed & nulla præsentior pestilentiae medela fuga est. Hujus ubi nulla facultas est, ambulatio sub dio & antè æstum utilis est. Dissipatur enim hoc modo siquid inutilis materiae corpori superest. Tum ungi quoque post hæc non alienum est, nam rarefactus ambulatione habitus pinguedine occluditur, sic ut non promptus in corpus contaminato aëri sit introitus. Fatigatio, libido, cruditas, frigus, calor, non alia de causa nocent, quam quod succos vitient, & vires nimium convellant. Si grave esse corpus capiat, continendum id altissima in quiete est, ne malè conditos humores, turbatio graviori incommodo perdat. Sed nec manè admodum è lectulo surgere tutum est, quando nondum Sole perpuratus aër in noctis ac Maturæ vaporibus pestilientior est. Neque verò nudis pe-

Grassante peste peregrinandum navigandumque est.
Ambulatio
Unctio sub gravi coelo utilis.

Quæ res per pestilentiam fugienda.

dibus (ut moris erat Romanis) prodire
 convenit , ne quo frigore post calorem
 corpus repente moveatur , quæ res ad
 conciliandam pestem (ut alias propo-
 fuimus) plurimum potest , ac veluti
 viam sternit , soletque tum potissimum
 incidere cum sumptus cibus calorem in-
 trò revocavit , aut balneum corpora ra-
 refecit . Jam neque famelico , neque
 saturo idoneus vomitus aut ducta alvus
 est . Nam cum turbatis tum disjectis
 spiritibus vitalibus itemque stomacho
 relaxato , natura patitur : passa (ut mo-
 do comprehensum est) protinus malo
 cedit ac veluti manum dat . Ejusque rei
 causa si venter fufus est comprimendus
 est . Tamen illud vacuandi jus ut ef-
 frenatis pharmacis antiquorum nega-
 tum , sic nostris longè clementioribus
 tributum sit . Nam si venis cacochymia
 subest , quid verat quo minus licenter
 sine turba hæc auferatur . Si cibus in-
 tus computruit , aut contracto acore
 vitiosus est , cur nefas sit hunc supra
 infrave extundere , cur non ejus collu-
 viem venis eripere qua semel imbutis id
 vitiatum cœlum est , quod oleum igni
 est . Ut verò non diffiteor , si quis ple-
 nior est , abstinentiam his omnibus , ubi
 validis remediis tentantur , præstare , ita
 contra altruo cedere si his moderatio
 ac placida vis subest . Vitandum bal-
 neum ac sudor est , quoniam ambo hæc

Vomitus
 & dejec-
 tio se-
 viem e
 Peste
 inutilia.

Balneæ ,
 ac suda-
 tiones
 gravi
 tempore
 vitandæ.

DE SANIT. TUENDA. 325

corporibus partim dissipatis vires consumunt, partim rarefactis facilem aëri noxio ad viscera accessum præbent. Meridianum somnum, si is in jejuno fit, subsequens extenuatio, si post cibum, cruditas, formidabilem facit. Cibus ita ponendus est, ut neque inedia bilis, neque saturitate pituita cumuletur. Utrumlibet enim succos viresque laceffit. Fortè ergo Romanis semel, nobis bis esse abundè est. Interpositis temporibus invicem modò aquam bibere, modò vinum oportet, ne aut per illam cruditas, aut ex hoc ardor aliquis oriatur. Atque hæc est vivendi ratio per pestilentiam necessaria, ut immunis inter tot pericula valetudo fit, summoque hæc studio tum demum observanda est, cum Austri nimio calore humiditateque gravem auram reddiderunt. His enim ventis coelo imperantibus cum loca facillimè pestis occupet tum ægerrimè deserit.

Somnus meridiana-
nus per pestem fugien-
dus
Quæ edendi bibendi-
que ratio obser-
vanda sit.

Austri difficili-
lem pestem in-
vehunt.

FINIS.