

---



---

## CONCLUSIO.

### *De vitae regimine.*

**A**PROPOSITO, ut opinor, nequaquam alienum erit, si illis, quae aegris facienda proposui, nonnulla etiam, quae sanis per omnes aetates conveniunt, conclusionis loco breviter adjungam. Etsi hunc sane laborem sapientissimi Celsi praecepta supervacuum fere reddidisse videantur (a): quae, discriminis, quod caelum diversum, diversaque hodie ac olim vitae consuetudo facit, habita ratione, quisquis servaverit; is profecto, ut verbis ipse utar, *in secunda valetudine adversae praesidia non consumet.*

ITA enim comparatum est corpus nostrum, ut mutationes aliquas & aberrationes sine magna injuria facile ferre possit; quod ni ita esset, detrimentum perpetuo fere levibus de causis fabrica nostra caperet. Id commodum praestant mirae istae interiorum partium communicationes, quibus uni male affectae altera confestim opem fert. Ita repleto ultra modum corpore, per has aut illas vias sponte Naturae, sunt interdum exinanitiones. Et ob hanc causam morbi ab inanitione, quam a repletionem, orti periculosiores esse solent; quoniam

niam

(a) *Lib. 1. cap. 1, 2, & 3.*

niam demere, quam addere, materiam expeditius possumus. Idcirco etiam, quamvis temperantia omnibus sit utilis; Medici tamen antiqui auctores fuerunt, ut qui bene valeret, & suae spontis esset, genio nonnunquam indulgens tam cibum, quam potum, solito abundantius assumeret. Tutior autem est in potione, quam in esca, intemperantia. Caeterum qui expletus est, facilius concoquet, si, quidquid assumpsit, potione aquae frigidae includat; cui etiam, praesertim si condimenta cum cibis devorata fuerint, *succum limoniorum*, vel *elixir vitrioli Mynsichti*, adjungere proderit. Tum paulisper invigilet, deinde dormiat. Si quibus vero de causis futura est inedia, labor omnis vitari debet. Neque ex fatietate fames, neque ex fame fatietas idonea est. At neque ex nimio labore subitum otium, neque ex otio nimio labor subitus, sine gravi erit noxa. Sensim igitur quaecunque mutationes faciendae sunt.

VARIUM etiam habere oportet vitae genus; modo ruri esse, modo in urbe, navigare, venari, quiescere interdum, sed frequentius se exercere; siquidem ignavia corpus hebetat, labor firmat. At modus in his omnibus servandus est, neque multum fatigari convenit: frangit enim vires, & corpus solvit, crebra & vehemens exercitatio; moderata vero semper cibum antecedere debet. Ex omnibus autem exercitationis generibus commodissima est equitatio; aut, si imbecillitas id non finit,

finis, vectio in curru, vel saltem in lectica: deinde arma, pila, cursus, ambulatio. Verum id incommodi fert senectus, ut corpori exercendo vires vix sufficiant, cum tamen sanitas id maxime requirit. Fricationes igitur in hac aetate suis manibus, si id fieri potest; sin minus, opera fervorum necessariae sunt; quae verriculis ex fetis confectis optime peraguntur.

**DULCE** curarum levamen, & virium restitutio, somnus est; qui, quod in vigilia laboribus disperditur, quiete reparat reficitque. At neque is immodicus juvat; sensus enim hebetat, & vitae officiis minus idoneos reddit. Tempus autem somno opportunum nox est, in qua tenebrae & silentia illum invitant & conciliant; diurnus minus recreat. Quod si plebem servare convenit; multo magis viros literarum studiosos tenere oportet, quorum mens, aequae ac corpus, injuriis plus patet.

**PUERIS** alimentum mollius & lenius, juvenibus valentius congruit. Senes de cibo demere, & potioni addere debent. Aliquid tamen consuetudini dandum est, in frigidioribus praesertim regionibus, qualis est nostra; nam in his ut acrior ciborum appetentia, ita facilius est concoctio.

**CONCUBITUM**, cum jam aetas & robur stimulant, neque nimis concupiscendum, neque nimis pertimescendum esse, consentiant Medici. Senem sua monet frigiditas, ne pro voluptate ingratum laborem trahat, & fata sua

abrumpat. Turpissimum autem est, & maxime noxium, vi imaginandi quemquam se ad venerem ficta persona incendere. Illud denique omnes semper cogitare oportet, quod tum hanc, tum alias quascunque,

*Voluptates commendat rarior usus.*

IPSE denique, re bene perpensa, saepenumero Mecum ad hunc modum reputare soleo. Utcunque voluptates, opes, potentia, caeteraque, quae fortunae dicuntur bona, nimis inaequaliter hominibus distributa esse videantur; si tamen in universis rem spectemus, illorum, quae felicitatem faciunt, major deprehendetur aequalitas, quam viugo existimatur. Communi- bus vitae utilitatibus commodius ut plurimum fruuntur humilis ordinis homines, quam illustres, & qui primum locum obtinent. Victum salubrem suppeditat labor modicus, qui & cibi appetentiam & concoctionem juvat; hinc jucundus somnus fessa membrana recreat, neque curae edaces abrumpunt; laeta proles domum replet, succrescentibus paterno labori robustis filiis. Quantum autem hisce cedunt cum aerumnis conjunctae plerorumque opulentorum inanes deliciae! Indiget illorum stomachus, ut vesci possint, ciborum condimentis, quae sanguinem calefaciunt & corrumpunt, corpusque morbis opportunum reddunt; diurna crapula nocturnam quietem interturbat; in poenam viti- orum nati, grande familiarum decus & colu-

lumen, culpa parentum morbos in utero materno contrahunt, quibuscum per totam vitam conflictati vix ad languidam senectutem perducuntur; anxietatibus quoque de honoribus & splendidis titulis consequendis saepe discruciantur, ita ut oblectationem, quam ex praesentibus bonis percipere possent, vana spe plura adipiscendi non raro amittant. Horum igitur

*Quis non optaret pauperrimus esse bonorum?*

Quin & omnibus hisce incommodis illud accedit, quod lautitiis onustum corpus animum quoque praegravat, & ad libidines incendit; cum ex adverso tenuis humiliorum victus neque corporis vires opprimat, neque vitiiis alimenta suppeditet. Quare, nisi opes comitetur prudentia,

*Vivitur exiguo melius.*

Neque injusta noverca, sed omnino utilitatum provida & benefica mater, censenda est Natura.

IN summa igitur, sapientis est in omni vita

*Servare modum, finemque tenere, Naturamque sequi (a).*

Quisquis autem de natura humana recte iudicium

(a) *Lucan. Lib. II. vs. 381.*

cium tulerit, eam ita constitutam esse inveniet; ut, quemadmodum alii aliis ratione & ingenio longe praeestamus, & tamen omnibus, quod dolendum, pravum quidpiam est ingenitum; sic & corpora sanissima vitio aliquo insigni raro non laborent: quod ut futuri interitus seminium nos brevis aevi memores faciat, monstretque apposite ad hanc rem olim dixisse Lucretium,

*Vitaeque mancupio nulli datur, omnibus usu (a);*

neque ἀπροδιόνυσον fuisse effatum illud Hippocratis, Ὅλος ἄνθρωπος ἐν γενεῆς ἡσός ἐστ (b).

(a) Lib. III. vs. 984.

(b) Epist. ad Damaget.

F I N I S.

