

*Pharmaca nemo bibat, laceret neq; corpora ferre,
Nec gelidas intra deliciasur aquas.*

September.

*Poma dat & gratas September ab arbore fructus,
Tunc etiam presso pascere lacte capra.*

*Pharmaca nil prohibet tunc sumere, scindere venam,
Nec tuum externum vitet aroma cibis.*

October.

*Obstribri offertur venatio, vina, v silucrez:
Vtere, nec dubites non tenuisse modum.*

*Sic tamen ut ne oneres nimio precordia victu,
Cumq; modo sua leas non tenuisse modum.*

November.

*Ess salutaris perhibetur missa Nouembri,
Gingiber & dulci fissile molle natans.*

*Tum neq; sape laues, Veneru noq; sacra frequentes:
Ante senex tempus ne videare suum.*

December.

*Iuxta mense focum caldis utare Decombri,
Tunc raeant mensis gramina nulla tuis.*

*Incidat capitis dese si a frigore venam.
Cinnamog; tuum fragret odore calix.*

LOCI ALIQVOT PHILIPPI

Melancht in lib. de anima, de mode-
ratione cibi & potus: item so-
mni & vigiliarum.

1. Modus organorum hortatur ad temperan-
tiam. Cum enim immodice onerantur, non pos-
sunt coctio perfici. Et vitia primæ coctionis dein-
de non possunt corrigi in aliis coctionibus. Quæ-
re cibo immodico ingesto, cum sit malus chylus,

Dd 4

etiam

etiam postea fit insuave nutrimentum, & corpus vitiosis humoribus impletur.

2. Traditur vtilissima regula: Vitium prioris coctionis non potest corrigi in posteriore. Quare cum ventriculus non facit suum officium, nunquam fiet ex crudo chylo sanguis bonus. Ideo intemperantes, qui non concedunt ocium primæ coctioni, replent corpus vitiosis humoribus, sunt pallidi, & prosteruntur vires ventriculi, ac deinde hepatis.

3. Saepe citatur dictum Hippocratis, in quo complexus est & res vtilis corpori, & earum modum & ordinem: *πρῶτοι, δεύτεροι, ὑπὸ τοῖς πᾶσι μέγιστα*. Primum locum tribuit labori, qui propter multas causas precedere cibos debet. Excitatur enim calor, superfluitates consumuntur & expelluntur, quod vtile est antequam ingerantur alii cibi. Vt enim si ad focum calfacias aquam, & iam ferventi infundas frigidam, rursus extinguitur calor, ita turbatur coctio, cum rursus cibi ac potus ingeruntur crudi: id cauere iubet Aphorismus, *τὰ μὴ κενάρα τὰν Γαστρίων ὁ πόσων αἰν ἰσχύεις, μὴ δὲ ἐν βλάβῃ εἰσι*. Sunt autem vtiliora exercitia, in quibus agitantur brachia, & thorax panditur, ut discutiantur superfluitates in pectore & pulmone, & motus caloris, diaphragmatis in ventriculo profunt. Post cibum cauendi sunt omnes vehementiores motus corporis & animi, cauenda & vocis intentio. Tribuenda enim quies ventriculo amplexo iam cibum, qui cum agitatur, non potest integre concoqui. Motus enim aperit orificium, ubi exhalant calor & spiritus, aperit & pylorum, ubi crudus chylus ante

Labores, cibi potus, sunt omnia sine moderata.

Non pura corpora, quanto plus nutries, tāto plus laedes.

ante tempus effunditur. Ac interdum subitum exitum afferunt illi vehementiores motus post cibum. Nec quisquam est, qui non experiat sibi tales contentiones nocere. Itaque videmus natura etiam pecudibus hunc sensum inditum esse, quietem ut ament postquam pastæ sunt. Quæ est autem immanitas, homines profus contemnere ordinem à natura institutum, vtilem vitæ & conseruandis non solum ventris, sed etiam ingenii viribus? Est etiam quædam diligentia, quæ eruditos decet, cibi & potus discrimina considerare, qui iuuent aut offendant corpus, ut calidis & siccis minime profunt calida aromata, & pleniora vina. Ad somnum conciliandum profunt lactuæ & cibi ex amygdalis facti. Obseruet igitur quisq; qualibus cibis opus habeat.

De somno.

4. Conducit quies ad recreandas tres virtutes. Ad rigationem cerebri, ad generandos spiritus, & ad perficiendum officium ventriculi & hepatis Vere igitur Ouidius:

Is quoq; qui gracili cibus est in corpore somnus.

Et Virgil.

— Fessos sapor irrigat artus.

Nam cum coctio recte perfecta est, omnibus membris distribuitur nutrimentum, quod membra irrigat, gignuntur spiritus, qui nouas vires addunt, & tamen a stus corporis ipsa quiete mitigatur: perfunditur etiam corpus quadam vtili & suauis rigatione ex cerebro. Recipit & cerebrum vires, vnde sunt nervi viuaciores.

Dd 6 De:

De ordine cibi & somni.

5. Nec inanes suauiter dormiunt, nec immo-
dico cibo onerati: Balneæ antecedant cœnas, à
cœna exiguum sit interuallum ad somnum.
Molli ambulatione cibus ex orificio ventriculi
descendit, & orificium clauditur. Deinde quies
gratissima est ventriculo, ac primum in dextro
latere cubandum est, ne hiet os ventriculi. Fit
igitur collecto calore in somno coctio, prohibe-
tur cruditas, conseruatur calor naturalis, gigni-
tur sanguis suauior, sequitur & virium & coloris
bonitas. Nec dubium est, certissimam esse per-
niciem virium corporis & ingenii, extendere vi-
gilias post cœnam in multam noctem. Quia non
tantum cruditas sequitur, sed dissipatur calor
naturalis, languescit virtus ventriculi, gignitur
sanguis impurus, corpus vitiosis humoribus re-
pletur, sequitur aut *καταχυρία*, aut macies, ac
cedunt pallor, conturbatio spirituum, debilitas
cerebri. Quare assuefacienda est iuuentus, non
modo ne contiuata producat in multam noctem,
sed etiam vt lucubrationes omittat principio
noctis, nec tempus ad quietem diuinitus con-
stitutum omnibus animantibus transferat ad
exitiosos labores.

6. Est etiam opus animi tranquillitate. Nam
dolor cordis, irem sanguinis ac spirituum astitas
in metu, maestitia, ira, nimis intenta cogi-
tatione, impediunt cerebri quie-
tem, nec sinunt cor vacare
huic actioni natu-
rali.

NON-