

non maturo opportunoque tempore adhibitorum, longiùs proferpit, ac in dies magis magisque augeri potest.

*Lib. 1. de re
med. cap. 2.*

Celsus præterea, in specie, his qui ventriculo debiliori sunt, observandum illud imperat, Prima (inquit) eius curatio, exercitatio est, quæ semper antecedere cibum debet: in eo qui minùs laboravit, & benè concoxit, amplior: in eo qui fatigatus est, & minùs concoxit, remissior.

*sevr. 3. serm.
4. cap. 7.*

Sufficiant igitur hæc de exercitiis: quorum usus naturalis ac legitimus, admodum utilis est & necessarius, ad sanitatis vitæque diuturnæ conservationem: cum contrà illorum intermissio varios morbos, teste Aëtio, ingeneret.

DE QUIETE.

Cap. XII.

Demonstravimus supra, clarissimorum virorum autoritatibus non solum, sed firmissimis etiam ac validissimis rationum momentis comprobavimus, quàm utilis & necessarius exercitiorum sit usus, ad corporis humani sanitatem conservandam: adeò, ut non putem, inveniri adhuc quendam posse, qui in re tam certa ac manifesta dubitare audeat.

Hinc igitur palàm liquet, ex primis illis & antiquissimis medicis, Asclepiadem, & post illum Erasistratum (errore ambos effascinos) perperam

peram non solum reprehendisse, sed conatos *Abrogatio*
quoque fuisse omnem exercitiorum usum tolle- *exercitiorum,*
re, tanquam rem inutilem & exitiosam: quique
eò vesania processerunt, ut hominibus persua-
serint, majorem esse quietis otiique necessitatem,
quàm exercitii, contra plias quàm centum me-
dicorum, illorum ætate florentium, opinio-
nem.

Si igitur summis hactenus laudibus, exerci-
tiorum usum, ad sanitatis conservationem sum-
mè necessarium profecuti fuimus, id ad imita-
tionem plurium antiquorum medicorum, qui
nobiscum idem sentiunt, fecimus. Adjunximus
præterea differentias illorum conspicuas, ex
quibus disci potest, quænam exercitia sint vio-
lentiora, quæve moderata, & naturæ consen-
tanea.

Similiter nunc de quiete dicturi, neque Ascle-
piadis neque Erasistrati opinionem amplectemur,
qui nimis otio seu quieti indulgentes, plus
justo ipsi attribuerunt.

Nimis enim diuturna ac otiosa quies obest
non solum corpori, sed etiam animæ: causaque
existit pravarum cogitationum: vitam dissolu-
tam reddit, torporem membrorum inducit, i-
gnorantiam fovet, sollicitudinem excitat, memo-
riam aufert, sapientiæ studio adversatur, judici-
um obtundit, corpus nimis refrigerat & discolo- *Effectus*
rat, pororum meatus obstruit, humorum deflu- *ti si ve qui-*
xiones irritat, morbum articularem gignit, epi- *ctis.*
lepsiã & apoplexiã procreat, & infinita præ-
terea alia mala tam animæ, quàm corpori, uti

X

dixi-

diximus adfert. Est igitur institutum nostrum deinceps verba facere, non de ea quiete (quam potius damnamus) de qua Poëta his versibus:

Cernis ut ignavum corrumpant otia corpus;

Vt capiant vitium, ni moveantur, aquæ.

Sed de illa, quæ motui contraria, spiritus nostros reficit, & membris defatigatis laboreq; languentibus novam roboris vim ac virtutem immittit; partes enim corporis diutius durare nequeunt sine quiete: sicut poëta canit:

Quod caret alternâ requie, durable non est,

Hæc reparat vires, fessaq; membra levat.

Est igitur quies illa, de qua loquimur, moderata, quæ inter res reliquas, non naturales dictas, utilissima quoque & imprimis necessaria est ad sanitatem, si scilicet rectè & legitime usurpetur.

Hinc è sacris edocti literis habemus expressam mandatum, quod Deus creator & Opifex omnium rerum hominibus dedit: ut scilicet quiescerent septimo die, sicuti & ipse illo ipso die cessavit & quievit ab opere, quod absolverat: ut salutari hoc exemplo doceamur, diuturnos labores, ut leviores fiant, intermissione aliquando levari oportere, ut hoc modo instauratis viribus promptiores animo corporeque ad novos perferendos labores reddamur: nam ut scribitur:

Otia corpus alunt, animus quoq; pascitur illis.

Mediocris igitur & modica quies utilissima est, ob rationes supra dictas, tam ratione valetudinis bonæ tuendæ, quàm ipsius vitæ producendæ. Maximè etiam necessaria est illa ad mul-

*Quoties uti-
tudo.*

torum morborum curam, in qua omnino quies requiritur, aut iuxta proverbium illud Iralicum: Oportet ut teneas *la man al pecto, & il pie-* *Quibus fit*
di al lecto: qua quietis ratione utantur podagrici, qui doloribus maximis cruciantur: & illi, *quiescentibus*
 qui vulnere quodam accepto vel in pede, vel in humeris miserè torquentur: aut qui timore aliquo & inflammatione alicuius partis ad motum ciendum, & corporis progressum promovendum, factæ, infestantur. Quies optimum & præsentissimum est remedium multorum malorum, quæ à lassitudine proveniunt: similiter illa confert etiam omnibus diarrhœis, lienteris, dysenteris, & reliquis ventris profluviis. Nam, ut scribit Aëtius: Silentium quidem ac quies ventrem cohibent, motus autem *Act. tetr. 3*
 & deambulatus impellunt. Id quod confirmat etiam Celsus his verbis: Quém verò frequenter citata alvus exercet, semper debet post cibum conquiescere, ac neque intendere animum, neque ambulatione, utcumque etiam *serm. c. 27.*
 levi, dimoveri. *Cels. lib. 2. de re med. cap. 6.*

Quemadmodum igitur somnus mediocri post vigiliis requiritur, tanquam res utilis & necessaria: sic pari modo utilis & necessaria quies est, post exercitia & labores.

Oribasius lib. 6. collect. medicin. cap. 2. ubi tractat de quiete, expressè docet, quibus hominibus, & quibus in casibus quies potissimum sit necessaria: Quibus, inquit, decubitus, iis etiam quies & tranquillitas convenit: ac præcipuè quidem in principiis accessionum: itemque incre-

X 2

men-

r
s
p
b
mentis, & post cibum nuper sumptum, & cum
quis dormire cogitat, apta est quies & tranqui-
litas.

Præterea diligentèr observandum est, circa
quietis considerationem, quibus temperamentis
naturaliter homines sint præditi. Nam quemad-
modum exercitium mediocre, juxta Hippocra-
tem, congruum est & utile phlegmaticis, & iis,
qui natura sunt frigidi & humidis: ut qui sunt pin-
gues, obesi, carnosi & robusti: sic similiter quies
maximè convenit iis, qui sunt biliosi & calidæ
temperiei & siccæ: qui sunt extenuati, macri, &
emaciati, ac imbecilli: propterea quod quietis
beneficio spiritus refocillantur & corroboran-
tur, corpusq; grata humiditate perfunditur. Hæc
breviter dicta sint de utilitate & fructibus, qui ex
moderata quiete proficiuntur. Multa sunt su-
pra de somno à nobis dicta, quæ aptè hûc ad
quietis contemplationem referri possunt: pro-
pterea quod hæc duo maximam vicinitatem in-
vicem habeant, & unum alterum non obscure
referat: quò lectorem, ne rem unam eandemque
toties repetere necesse sit, relegatum volumus.

DE REPLETIONE ET INANITIONE.

Caput XIII.

VT tandem finem imponamus sectioni huic
secundæ nostri Diætetici polyhistorici, no-
bis adhûc paucis agendum restat de repletionis
& inanitione.

Reple.