



TERTIA ET ULTIMA SECTIO, EA QUÆ à sano agròve homine in sua victus ratione privatim observari debent, complectens,

Cap. I.

HAC sectione ultima particularem tractationem aggrediemur omnium rerum non-naturalium, quas tum in sanitatis conservationem, tum in morborum communiorum curationem usui nostro aptabimus: ordine cepto & quàm brevissimè.

Quilibet igitur sive integra sanitate, sive morbo obnoxius: omnium animi perturbationibus etque inprimis tristitiæ & iræ vicis renunciabit, & earum declinabit occasiones. Quod astantes quoq; ministri summè vitare debent, ne earum in curendarum occasionem sive sano, sive aegro ullam præbeant. In hunc finem cum hilaribus & facietis hominibus assiduè versabitur: cumque oblectationibus ac animi jucunditate cibum sumet, nullis feriis aut gravioribus curis animum fatigans, quibus perturbetur. Nec statim post pastus negotiis publicis aut domesticis etiã,

Generalia remedia ad conservandam sanitatem.

feriò incumbet, ac ab omni lectione ac scriptione abtinebit, quæ animum vel tantillum distrahant. At per semihoram saltem à cibo oblectabit se jucunda amicorum consuetudine, vel seorsim amœnis & lætis cogitationibus animum pascet.

*Habitandi
locus & do-
mus sanitati
congrua e-
ligenda.*

Habitatio illi seligenda fuerit, siue in urbe, siue ruri, si fieri possit, quæ puro, claro & sereno aëri pateat: hoc est, ut in urbe sitam habeat domum, quæ vicorum & compitorum amplitudine rideat, nullis verò viarum angustis prematur, nec plebeculæ, aut operariorum hominum strepitu personet: Quæ etiam opportunior fuerit, si amœnis areis & hortis stipata sit.

Ruri verò situm in colliculo aliquo, aut in spatiosa planitie, circumquaque aperta, prospectus amœnissimi, domicilium erit quærendum, ab omnibus monticulis, nemoribus & paludibus liberum: cuius apertiones versus orientem aut septentrionem spectent, si fieri possit. In summa, cui istarum rerum copia fieri potest, is ut sanitatem tueatur, vitamq; protrahat, eiusmodi domicilia, quæ libero aëre, eoq; salubri potiuntur, sibi comparet: siquidem singulis momentis hauriendus est nobis aer: Abstinemus verò multas horas à cibo & potu: quorum non tantâ, quantâ aëris necessitate premimur. Idcirco saluberrimè ille deget, qui saluberrimum perpetuò aërem habitabit & hauriet. Sed de his abundè sectione secunda dictum est; resq; multis ac variis exemplis comprobata.

Aeris salubrioris utilitas.

At præter situm domicilii, curandum etiam est, ne

ne fordibus aer aliq̄ui salaber, domesticis, ut foetoribus, fimis, stercoreibus inficiatur: præterea, ut ad exorientem solem domus fenestræ quotidie aperiantur; eoque statu omnia contineantur, ut ad sanitatem omnia vergant. Ipsæq; Dominus fervores solis, & post eius occasum crepusculum, devitabit, quod nonnullis in locis aliquando periculosius, interdum minus noxium deprehenditur, quod diligenter etiam observandum est. Atque hæc de aere.

*Tempus
observandum.*

Quod ad reliquam vivendi rationem pertinet, (quæ potentibus & opulenti congruit,) brevem hanc addiscant lectionem. Inopibus enim & mechanicis hominibus, ac omnium facultatum vacuis frustra imperetur: ut quibus curtior suppellex, quàm par sit, eiusmodi vivendi rationem deneget.

Opulenti igitur & divites, ut sanitatem tueantur, sequentes vivendi regulas observent:

Primò longioribus diebus, hora quinta aut sexta matutina, surgent: paulò post alvi sarcinam deponent, quam quotidie mediocriter laxam, assidueq; vel cibis mollioribus, vel arte conservabunt. Sic autem ea temperabuntur, ut modò jusculis ex oxalide, borragine, lactucis, violarum, malvarum, cucumerum, melonum, suis temporibus vigentium summitatibus, ex butyro recenti, vel oleo olivarum, vel ex pullo gallinaceo, vitulina, & id genus aliis, coctis, alvus mollis reddatur: At si imbecilliora sint ista, infusione fennæ, in vino albo aut aqua, per frigidum & citra ebullitionem facta, cuius cochlear unum aut alterum

*Vi alvum
perpetuo liberè fluas
diligenter
prospiciendum est.*

Y 3

præ-

prædictis iusculis addi potest, ut reddantur purgationi aptiora, vel casisæ bolo aut clysteribus alvus moveatur, aut suppositoriis: vel eorum loco tragemate rotundo Verdunensi podici immisso, idem præstetur. Hac enim ratione una atque altera, vel plures etiam sedes deicientur: cuius tragematis loco globulus aut pillula eiusdem quantitatis & rotunditatis, ex alumine rupea concisa, ano adaptabitur, quæ sedem unam provocabit: eaq; si emundetur, & rursum podici imponatur, idq; sæpius repetatur, toties sedem unam aut alteram leniter excitabit.

Sic alvum laxam conservent opulenti necessesse est, ut sanitatem factam tectam tueantur, obstandumque ne in plures dies illa adstrictior maneat.

Post exoneratam alvum à syncipite ad occiput, caput pectendum & fricandum, quod primum erit hominis post somnum exercitium: idque satis diu præstandum ex pectine, linteis & spongiis, dum caput omnibus suis foribus sit expurgatum. Utile etiam fuerit inter pectendum simul obambulare, ut cum manibus & brachiis, pedes & crura unâ exerceantur. Aures pariter suis foribus emundentur, nec non dentes ex radice bisulvæ preparata, & pulvere corallorum rubeorum, ad id etiam aptato, ac sepis ossis, mastice, rosis rubeis, & salis gemmæ modico, conspersi, fricentur ac detergantur. Qui si nigrore deformes, & excarnes fuerint, prius diluendi erunt aqua ex sale marino, alumine, vi ignis extracta, & cum modico mellis mixta: aut ipi-
ritu

Caput pe-
ctendum.

Dentifri-
cium,

ritu sulphuris acido, melle ad justam proportionem excepto, perfundendi, vitatis inter fricandum gingivis.

Repurgatis sic accuratè dentibus, lavandæ deinceps erunt manus frigidâ æstivis: & tepidâ, hybernis diebus. Quæ, ut firmæ & constantes reddantur tremorique minus obnoxia, aqua vino albo, cui intabuerint per noctem salviæ folia, erit temperanda.

Manus lavanda.

Cum porro multi nobiles tam viri quàm mulieres manibus delectentur candidis, delicatis ac mollibus (ut mundities sorditie longè gravior est) in hunc usum præstò fuerit, quæ sequitur, pasta.

℞ Seminis papaveris albi lib. ij. amygdalarum amararum, pinearum añ. unc. j. feminis siccis drac. ij. spermatis ceti unc. j. β. talsi ad perfectam albedinem calcinati, ut tenuitate volatilem farinam æquet, unc. β. Ex his omnibus fiat pasta, de qua ad fabæ quantitatem, aqua ore excepta, diluta, manus fricabuntur ad tempus: quæ postea lotæ & linteo exsiccatæ chirothecis hordinis tegentur.

Massa ad dealbandas manus.

Eadem aquâ simul fuerit ex usu os colluere, cui addatur vini albi modicum, in quo, ut supra, duo aut tria salviæ folia macerentur. His, inquam, accuratè os erit colluendum: dentes confirmabuntur, & ab omni corruptione vindicabuntur: Ac simul nares & cerebrum purgabuntur, si in errhinum aptentur, & ter vel quater hauriantur. Mucus enim narium sic facilè proliferat & deturbatur.

Oris collutio.

Errhinum ad purgandos nares.

Y 4

His

His præstitis opulentus ille & nobilis vir, qui ab omni alia vacabit cura, quæque ruri præsertim habitabit, post cultam Deo vel in privatis ædibus, vel publicè in templis exhibiturum, per ambulacra & areas suorum hortorum expatia-bitur: ferta ex variis floribus odorifera colliget, quibus nares & cerebrum spiritusque recreabit.

Qui si jam senex & catarrhis fuerit obnoxius, utile fuerit (quo cerebrum sua pituita expeditur) ab illo mandi salviæ, aut lauri folia, aut ali-quod aliud eiusmodi masticatorium ex sicca Ne-cotiana præsertim, concinnatum, quo projecia-tur, & expuatur pituitosus humor. Sic ambulatio per duas horas continuata, vel ad primos usque sudores, opportunissima fuerit, quæ eò melior reddetur, si in aprico, aut sub dîo facta fuerit, non tectis ambulacris, sed aperto aère.

Qui si satagit rerum domesticarum, operarios suos poterit invisere: Quin & equilia sua lustra-bit, equosque magna voluptate conspiciet curari, conscendi & exerceri, si nobilis est, aut non par-væ notæ dominus.

Nec canes venaticos omittet, ex quibus seli-get sibi gratiores, quibuscum inter ambulan-dum colludat, & iis sese oblectet. Huic si magis arrideat insterni equum, quem conscendat & exerceat, aut ex eo, potius quàm pedibus, ob-infinitatem ambulare malit: id quoque fuerit commodissimum, quod modò hoc die præsta-bit, modò altero: Nunc lusui pilæ, modò leporis venationi moderatè: modò rapacium alitum
vola-

*Masticato-
rium.*

*Deambu-
latio.*

volatui & disciplinæ incumbet. Denique ea exercitationum genera deliget: quibus sese nobilitas solet oblectare, ac sic sanitatem fovere. Quæ *Vanâ exercitiam* quidem exercitia, ieiuno potius ventriculo & *citia.* matutinis horis, quàm aliis obeunda sunt. Atq; his factis cibum sumet, unius horæ ad summum, idq; inter decimam & undecimam.

Quod ad cibos attinet, eosq; varii generis, qui solent mensis apponi, sive in prandio, sive in cœna, eos paulò post recensebimus, & de illis seorsim dicemus, ut omnia ritè & ordine explicentur.

Sumpto prandio, os colluendum mero: *Post prandium que peragenda.* manus aquà mundandæ: dentes non ferro, sed lentiscino dentiscalpio, aut ex libanotide, aliove aromatico ligno detergendi. Sed meminerint imprimis omnes, post cibum agendas esse Deo gratias, qui omnibus istis ad sanitatem nostram & vitam facientibus, solet benedicere, si agnoscat, ut par est.

Multis in locis ad sigillandum stomachum, & concoctionem eduliorum iuvandam, offertur anisum conditum. Quibus verò delicatior & debilior est stomachus, aridet pulvis digestivus, ut vocant, ex fœniculo dulci, coriandro præparato cum succo cydoniorum, ex corallis præparatis, conserva rosarum sicca, tantillo masticis, *Pulvis digestivus.* & paulo maiori cinnamomi quantitate, cum duplo sacchari rosati in pulverem attritis. Vel istorum loco usurpantur crusta panis, duo aut tria salviæ folia, parum anisi & saccharum rosatum, ex quibus fit pulvis, ex parvo cochleari, in hunc usum facto, deglutiendus.

Y 5

Non

*Eiusus à
prandio.* Non statim à pastu ex mensa surgendum, sed per dimidiam horam iucundis confabulationibus recreandus est animus: aut ne indulgeatur somno (qui statim à prandio noxius obrepit) fallendum erit tempus, vel foliorum, vel aciei, vel tabularum lusu, & id genus aliis oblectamentis mitioribus. In hunc usum musica quoq; vocum & instrumentorum, quibus ea arridebit, commodissimè admittetur: Quæ quidem exercitia ad duas horas non plures usurpabuntur.

*Exercitium
ante coenam*

Sed cum nemo sit ab omnibus curis & negotiis liber, licebit postea iis secedere, qui privatim aliquid meditari volent cum voluptate, sive fuerit scribendum, sive legendum, sive domestico alicui negotio incumbendum, aut aliquid aliud agendum: Nec ante horam quintam egrediendum ad corpus exercendum, ne fervidiore æstu, qui tunc longè remissior est, valetudo lædatur: quo tempore, ante coenam, deambulationibus erit indulgendum, in amœnissimis quibusvis locis, ut nemorosis ad sextam usque, quæ opportuna est cœnæ hora.

A cœna, æstivis & longioribus diebus, licebit porro aliquam horam miti deambulationi concedere, vitandum quæ serotinum crepusculum, quibus noxium est: nec expectandus erit solis occasus, ad repetendam domum: ubi in aulis aut cubiculis perficietur ambulatio. Hora nona aut circiter cubile petendum est: Cuius ante ingressum multis in locis offertur potiuncula eum frusto panis.

Multa hanc bibendi consuetudinem in lecti
ingres-

ingressu damnant: quod huiusmodi potus inchoatam iam coctionem remoretur: dicuntque *De comestrationibus.*
perinde fieri, ac si quis in ollam ferventem, frigidam iniiciat aquam, qua fervor & ebullitio minuitur, & prorsus extinguitur: Alii verò laudant: Ego neutram partem sequor absolute.

Quibus enim naturâ stomachus frigidior est & delicatior, quiq; præterquam in utroq; pastu non nisi cum molestia edunt & bibunt, ab his potianculis abstineant: Qui verò potui adfueti, & fervido stomacho, consuetudinem sequantur: præsertim si à siti insomnem ducant noctem: cui malo facile occurrant, si aliquantulum biberint; hoc est, moderato potu ad sedandam sitim, non intemperato, usi semel fuerint, alioqui excessus, qui multis in locis nimium familiaris est, summè vitandus.

Strata sint in quibus decumbitur, non plumea, sed lanuginosa, qualia sunt, quæ vocantur matelatia, ne renes nimio plumarum calore incallescant, & ad lapidem generandum opportuni fiant, ubi etiam ante somnum orandi Deum meminerint. Decubitus sit modò in hoc modò in alteram latus: Mediocris sit lecti opertura: neq; ultra sex, aut septem horas somnus protrahatur.

Atque hac vivendi regula, quam supra obiter *Conclusio.*
in compendium contraximus, (cibo & potu exceptis) præsertim uti possunt nobiles, opulenti, mercatores, alique quibus auctior fortuna & opum copia suppetit: singulique pro fortunarum suarum modio, eam usurpare & sequi debeant, ut fructum inde aliquem reportent: ubi etiam

etiam circumstantiarum omnium habenda erit ratio, locorum, temporis, ætatum, & id genus aliorum, ad hæc pertinentium.

Nunc de cibo & potu dicendum restat, quæ primum, in fanitate tuenda, locum obtinent: in quibus explicandis, quàm in aliis longiores erimus: cum præsertim in iis grauisimè peccetur & excedatur: unde varii morbi generantur, quibus facile obfisti possit, si recta illorum administratio præscribatur & usurpetur.



Cap. I I.

Quicquid homines nutrit, aut est herba seu planta, aut caro, aut piscis.

Piscium nomine comprehendimus, tum fluviales, tum marinos pisces, cuiuscunq; generis sint, ut & conchyliorum omnia genera.

Sub carniùm genere tam quadrupedes, quàm volucres complectimur.

Et per herbas non tantùm folia, sed earum etiam semina, radices, fructusq; & herbarum arborumq; intelligimus.

Ordinem autem ab herbis sive plantis, propterea quod ex illarum speciebus nobis suppetunt duo ista prima & principalia alimentorum genera: Panis scilicet & vinum. Sunt præterea hæ ipsæ plantæ, quibus solis nostri primi parentes usi sunt in alimentum, ut supra à nobis dictum est.

De herbis

At sub herbæ vocabulo, specialius nunc sumpto: