# GALENI DE SANITATE TVENDA LIBER PRIMUS.

## Cap. I.

Quum una sit ars, quae circa c*o*rpus ho-  
minis occupatur, ut in alio libro demonstratum esu  
ejus primae ac maximae partes sunt duae; quarum  
altera sanitatis conservatrix, alte*r*a curatrix appellatur;  
quae c*o*ntraria inter fe habent officia; siquidem issi tueri,  
huic immutare statum corporis est propositum. Quum  
ve*r*o et dignitate et tempore sanitas morbum praecedat,  
utique et nos, quemadmodum haec servanda sit, consi-  
derare prius oportet, delude vero; quo pacto comum-

dissime morbos quis abigat Utriusque autem invenien-  
dae communis via est, si cognoverimus, qualis sit is cor-  
poris assectus; quem sanitatem appellamus; quandoquidem  
nec praesentem servare, nec labefactatam restituere pos-  
sint, qui, quaenam ea sit, penitus ignorant. Scripsimus  
de hoc alibi ostendimusque, similiarium, quas vocant,  
partium sanitatem, calidi, frigidi , humidi et sicci, com-  
moderationem quandam esse, organicarum vero ex simi-  
liarium Ipsarum compositione, et numero, et magnitudine,  
et confo*r*matione constare. Quare, quisquis haec commode  
tueri possit, is optimus sanitatis cestos fuerit. Tuebitur  
autem;- al modos omnes, quibus vitiantur, compertos  
prius habuerit. Sicuti enim , si impatiblle nobis corpus  
esset, nullam desideraret artem, quae. ejus tutelae prae-  
esset; ita nunc, quum diversis multisque . affectibus expo-  
situm sit, certam sibi; deposcit artem, quae et omnes ejus  
laesiones perspicere, et ipsum ah iis tueri possit.

## Cap. II.

Sane, quae corpus nothum laedunt cor-  
rumpuntque, ea sunt genere duplicia; alia quidem ne-  
cessaria et nobis congenita, quaeque ex ipsis generationis  
principiis veluti radice oriuntur; quaedam vero non ne-  
cessaria quidem et quae a nobis non procedunt, nec  
tamen minus quam illa corpus nostrum corrumpunt.  
Utraque iam seorsum distinguemus. Sanguis et semen  
generationis nostrae principia sunt: sanguis quidem ceu  
materies quaedam apta concinnaque, et opifici ad quid-  
vis sequax; semen vero opificis rationem obtinens.  
Mixtum est horum utrumque eisdem genere elementis  
humido et .sicco, frigido et calido, aut, si quis velit,  
ab essentia sumptis nominibus, non a qualitate, noni-  
nasse, terra et aqua, aere et igne. Sic enim demonstra-  
tum nobis est in eo libro, quem de elementis ex Hip-  
pec*t*atis sententia scripsimus. Dissident autem ratione  
mixtionis. Siquidem in femine plus est igneae snbstan-  
tiae atque aereae , in sanguine aqueae terreaeque,

quamquam praepollet in hoc quoque et calidum frigido  
et humidum sicco, et ob eam exuperantiam non siccus,  
sicut ossa, unguis pilusve, sed humidus esse dicitur. At  
semen sanguine sicuius quidem est , caeterum ipsttm quo-  
que humidunr fluxlleque esu Atque ita nobis utrinque  
ex humida substantia principium generationis est, hanc  
tamen humidam servari conveniens non erat, si modo  
ex ea ne*r*vi, arteriae, venae, ossa, cartilagines, metn-  
branulae et alia id genus fieri deberent. Affundi equi-  
dem statim ab initio - generationis validius in tempera-  
mento oportuit elementum id, quod siccandi vim haberet.  
Est vero id natura quidem maxime ignis , fed tamen et  
terra; est enim ea quoque res sicca. Verum hujus plus  
immisceri possibile non erat, quum ipsa principia esse  
debeant humidiora. Ignis certe quo minus plus fit ad-  
mixtum, nec obstat quicquam, et Iane illius admixtum  
est lento plane plus in utroque principio, quantum nec  
lam torreat nratve, et tamen abunde siccet; nam etiam

tantus calor adhibitus facilitatem praesta*r*e ad motiones **sat**erat. Ab hoc igitur primum cogitur, paulumque concre-  
fcit , quod in utero conceptum est ; mox siccius redditum  
veluti lineamenta quaedam et rudimenta cujusque partis  
obtinet. Ulterius vero etiam siccescens non lineamenta  
rudimentave modo, (est etiam exactam uniuscuj usque  
speciem ostendit. lam vero in lucem editum tum sic-  
cius, tum valentius fe ipso semper efficitur, donec ad  
florem pervenerit, aetatis. Tum vero et incrementum  
omne sistitur, ossibus nimirum ipsis per siccitatem non  
ultra sequacibus , et vas unumquodque in latum extendi-  
tur, cunctae denique partes non solum robustae, sed  
etiam vires suas summas obtinenti In eo vero, quod fe-  
quitur, tempore, omnibus iam instrumentis plus justo  
siccescentibus , non solum cujusque functio minus probe  
perficitur, sed etiam animal ipsum ntacilentius gracilius-  
que , quam ante , redditur. E*r*go plus fatis **siccatum non**macilentius modo, verum etiam rugosum efficitur. **Artu.**

quoque ipsi invalidi atque ad motus suos instabiles sunt.  
Atque talis quidem affectus renium appellatur, ei, quae  
ru stirpibus arefactio dicitur, proportione respondens: est  
enim ct illa stirpis *t*ensum, siccitatis excessu proveniens.  
Una igitur haec est omni genitu corpori corruptelae in-  
teritusque connata necessitas. Altera est, quae. etiam in  
animalibus praecipue cernitur, totius substantiae fluor,  
quem insitus calor excitat. Has itaque jacturas nullum,  
quod genitum sit, corpus .effugere potest; reliquas vero,  
quae has sequuntur, providentia confilioque certe potest.  
Porro his quoque non aliunde origo est, quam ex ipsis  
jam dictis necessariis iacturis corrigendis atque sarcien-  
dis. Nam quum tota moles animalium in perpetuo  
fluore sit, ni similis altera substantia pro ea, quae de-  
fluxit, restituta sit, dissolvetur certe atque dissipabitur  
universum corpus. Quo factum arbitror, ut natura non  
animalibus modo, verum etiam stirpibus iusitas quasdam  
facultates ejus quod deest; semper appetentes ab initio

statim dede*r*it. Non enim vesci, bibere, aut respirare  
a quoquam usquam dsscinius , sed statim a principio fa-  
unitates in nobis habemus, quae haec omnia citra docen-  
tem perficiant. Cibo igitur , quicquid siccioris substantiae  
effinxit, restituimus, potu, quicquid humidioris , atque ad  
pristinam ita commoderationem ambo reducimus. .Ita  
vero et aereae igneaeque substantiae modum respiratione  
et pulsu tuemur. De quibus omnibus etiam sigillatim  
dictum a nobis in aliis voluminibus est, nec a praesenti  
disputatione alienum censemus, ut, quae ibidem monstrata  
sunt, ad sanitatis tuendae artem hypotheseos loco positis,  
sic quae deinceps sunt aggrediamur.

## Cap. HI.

Quum enim quotidie propter insitum ipsis  
calorem cunctis animalibus multa substantiae portio de-  
fluat, indigeamus autem ad hujus commoderationem con*d*servandam cibo, potu, respiratione et pulsu, necesse est  
ex iis sequi excrementorum proventum. Nam si , quale  
erat ipsum, quod effinxit, tale prorsus adjungere ei per

totum liceret, optimum id saluberrim*o* mque plane esset.  
Verum quum id, quod a singulis partibus defluit, tale  
natura est , qualis est pars ipsa , nihil autem eorum , quae  
eduntur bibunturve, ejusmodi prorsus est, necessarium  
naturae fuit prius ea mutare et concoquere, et quam  
fieri maxime potuit efficere similia corpori nutriendo.  
In quo opere si quid nec confectum, nec prorsus assimi-  
latum est, id corpori non adnascitur, et. per ipsius laxiora  
iutus spatia tanquam supervacaneum e*r*rat; unde nomen  
quoque recte a majoribus ipsi excrementum est inditum.  
Quum igitur edere bibereque necessaria animantibus  
sint , haec autem subsequatur excrementorum generatio,  
natura non solum ipsis excernenda instrumenta instituit,  
verum etiam instrumentis ipsis facultates inferuit, quibus  
incitata quaedam ad fe trahunt excrementa, quaedam aliis  
transmittunt, quaedam expellunt. Atque haec neque ali-  
quatenus obstrui, neque ad functiones imbecilla esse  
oportet, quo corpus semper mundum atque excrementis

vacuum fervetur. Atque tibi geminum jam scopum  
salubris victus sermo *n*o*ster* exposuit; alterum vacuatorum  
repletionem, alterum excrementorum excretionem. Ter-  
tius namque, qui huc spectat, ne animal praepropere fe-  
nescat, duos iam dictostuecessario comitatur. Si enim  
in neutro sit erratum , nec lu eo , quod exhausium est,  
replendo, nec in excrementis immutandis, -et sanitate in-  
terim animal fruetur, et rigoris tenorem quam longissime  
servabit. Verum de hoc postea procedente sermone  
dicetur.

## Cap. IV.

Nunc quod reliquum est eorum , quae ab  
initio disserere proposuimus, adliciam, quo sanitatis tuen-  
dae scopos, quot qualesque sint, clarius distinguam.  
Diximus enim, si corpus nostrum inpatibile esset, sicut  
adamas, aut quid ejusmodi, minime artem requirere,  
quae ei tuendo praesideret; sed quoniam duplices curru-  
ptionrs caulas, alteras internas et a se, alteras extrinsecus  
incidentes, habet, necesse est curam providentiamque **non**

parvam desiderare. Et ex se quidem duplici primo modo  
consumi corpus indicavimus; uno, quod vel aetatis cursu,  
vel assiduo substantiae fluore ad interitum tendat; altero,  
qui utique esum potionemque consequitur, ipso excre-  
mentornm p*r*oventu. Atque ex se quidem ita corrumpi-  
tori eorum ve*r*o, quae extrinsecus incidunt, unum certe  
est, quod separari ab eo non potest, quodque illi perpe-  
tuo, et (ut ita dicam) veluti connatum adhaeret, aer  
ipse ambiens. Alia nec necessario, et incertis temporibus  
nobis accedunt. Ille nempe qui circumfunditur aer nos  
laedit, vel quod calidos immodice, vel quod frigidos,  
vel quod siccos, vel humidos efficiar, haec , quod contun-  
dant, quod divellant, quod vulne*r*ent, vili quod articu-  
lum aliquem loco moveant. oritur hoc loco logica  
quaedam disputatio, quae in utramque pa*r*tem rationes  
habet, aliis horum omnium curam ad eam quae corpus  
tuetur artem pertinere affirmantibus, aliis eorum tantum,  
quae calefaciant, refrigerent, humectent, aut siccent: non  
enim, si quid c*o*ntusione, vulnere, aut simili quopiam

affectu a naturali habitu sit emotum, id. aut nosse, aut  
declinasse, ullius esse artis munus. Ego vero de proble-i  
malis id genus agendum mihi non statui, sied, quod utra-  
que spara ultro concedit, eo accepto, ad propositum re-  
vertar. Illud ergo confessum utrique arbitror, quae vul-  
nere, veh contusione, vel simili aliqua ratione laedunt  
aut corrumpunt sanitatem, omnibus hominibus esse nota;  
quae calefaciendo, veI refrigerando, vel humectando, veI  
siccando, non omnibus. Ergo ne nos quidem quicquam  
ab officio alienum fecisse videbimu*r*, si, quae omnibus nota  
sunt, .praetermissis, ad ea, quae parum nota sunt, oratio—  
nem convertamus: non enim mihi propositum est hoc  
saltem opere sophisticos cavillus diluere, sini potius, quo  
pacto quis in morbum non incidat, docere. Rursus  
igitur ad proprium initium sermonem *r*evocemus, ac ali-  
ligentius adhuc, quae pro hypothesi funi habenda, com-  
memoremus. Primum ergo, quod a nobis alibi demou-  
stratum est, fit ad praesentia hypothesis, sanitatem non esse

absolute elementorum, ex quibus constamus, probam tem-  
periem aut commoderationem , quemadmodum omnibus  
fere, qui aule nos scripserunt, vi*t*um est, sed eam dun-  
taxat, quae similarium est partium. Secundo loco illud  
quoque, quod alibi non minus demonstravimus, praesump-  
tum pro hypothesi esto, nempe instrumentalium sanitatem  
in consormatione, numero, magnitudine ac compositione  
similarium consistere. Te*r*tio functionibus fecundum na-  
tu*t*am obeundis sanitatis habitum discerni; postremo  
sanitatem quandam optimam esse, et (ut sic dicam] con-  
summatum atque summam, quandam ceu deficie*n*tem ab  
hac, nec plane absolutam perseclamve, atque hanc etiam  
latitudinem habere non parvam; haec quoque pro hypo-  
thesi hoc loco sint, quae alibi nobis certissimis rationi-  
bus iam firmata, nunc quoque nihilo *t*ectus *t*uor demon-  
ftranda. Maxime vero velim, qui his studere voluerit,  
eum librum legat, in quo illud investigamus, cujus artis  
pars. sit ea, quae sanitatis tuendae. curam profitetur; is  
liber inscriptus Thrasybulu*s* est; praeterea eum, quem de

optimo corporis nostri statu scripsimus; item quem de  
bouo corporis habitu. Sunt hi breves ambo libelli; quos  
si perlegerit, qui ad haec accedet, facillime consequetur,  
quae mox dicentur. Dictum jam antea nobis est, -etiam  
eum librum , qui de elementis secundum Hippocratem  
fcriptus est , necessarium ad praesentem disputationem esse,  
quod opus sequuntur tum id , quod de optima corpo-  
ris. constitutione, tum id,. quod de bono habitu con-  
scripsimus.

## Cap. U.

Ah his hypothesibus, veluti fundamentis  
operis jactis, hinc alicunde sanitatis tuendae tractatio in-  
cipienda erit.. Quum sanitas commoderatio quaedam fit,  
commoderatio vero omnis duplici ratione non solum  
perficiatur , sed etiam dicatur, alias quae ..ad summum  
pervenit, et vere prorsusque commoderatio est, alias quae  
ab hujus absolutione persectioneque paulum deficit; uti-  
que et sanitatis commoderatio duplex quaedam fuerit; haec  
quidem exacta, optima, absoluta et summa, illa paulo  
ab haq deficiens, non tamen eatenus, ut annuali fit  
granis, Existit et hoc loco logica potius quam ex usu

artis dubitatio quaedam, negantibus quibusdam, alium  
alio magis esse sanum, aut esse ejus affectus corporis,  
quam sanitatem dicimus, notabilem ullam latitudinem,  
sed unicam esse eam affirmantibus, et quae ad unguem  
sit exacta, nec majoris min *a*visque. ratione dividua. Mihi  
vero sicuti album corpus aliud magis, aliud minus album  
cernitur, ita et quod sanum dicimus, magis minusque  
tale esse videtur. Cujus . rei duplex demonstratio est;  
una, quae ex mutatione accipitur, quae per aetatum vices  
cernitur; postea namque, quam. editum animal in lucem  
est, perpetuo mulari ejus temperamentum (ut ante pro-  
posuimus) est necesse. Quare, si in tempe*r*amenti quali-  
tate sanitas constituitur, qualitas autem ipsa non pe*r*ma-  
net eadem, nec ipsam sanitatem eandem servari est post-  
sibilo. Altera non minus evidens demonstratio ab ipsa  
sumitur actionis differentia. Siquidem nec .qui sani sunt  
omnes oculis aeque cernunt, sed alii perspicacius, alii ob-  
tutius; nec auribus pari modo audiunt, imo hic quoque

magna est in excessu defectuque .diversitas. Sed nec pe-  
dibus similiter currunt, nec manibus apprehendunt, nec  
reliquorum denique instrumentorum munia similiter  
obeunt, sed hic melius, ille deterius. Si itaque actionum  
diversitas temperamenti modo respondet, cogit plane ratio,  
ut totidem sint temperamentorum diversitates, quot sunt  
functionum differentiae. Quod . fi quis constitutionum  
potius quam temperamentorum dicendum putat, quo*r*utique in omnem sectam ratio quadret, ita nimirum col-  
ligat licet Sanitas omni sectae commoderatio quaedam  
est nobis, humidi, sicci; calidi et frigidi; aliis corpus-  
culorum et meatuum ; aliis insectilium, vel incompactilium,  
vel minimorum , similariumve , vel denique primorum ele-  
mentorum cuiuscunque. Sed secundum cujusque sectae opi-  
nionem pro ipsorum commoderatione partibus operantur.  
Si itaque varia eduntur opera, utique varia est et elemento-  
nun in singulis commoderatio , quam esse sanitatem supra  
proposuimus. Qum et citra omnem elementi mentionem boe

pacto sermo quaesitus esu Si membrorum constitutioni  
functio*n*es suae respondent, ^quotquot harum varietates  
dabuntur, totidem nimirum et constitutiones erunt; atqui  
respondent constitutionibus opera; erunt ergo necessario  
tot constitutionum discrimina, quot fiant iunctionum diffe-  
retusae. Sunt vero bae numerosae; quare erunt et con-  
stitutiones aeque multae. Si ergo. omnium, qui sani sunt,  
membrorum constitutio in commoderatione consistit, con-  
ftitutiones autem ipsae variae sinat, quandoquidem functio-  
nes *t*unt variae ; utique multae variaeque ipsarum con-  
stitutionum commoderatio*n*es erunt; quare etiam sanitates  
multae variaeque. Atqui si inter fe disserunt particulares  
sanitates, vel secundum communem in omnibus formam-  
drflerent, a qua sane sanitates dicuntur, vel fecundum  
magis et minus inter fe differunt; at non fecundum  
communem formam, indifferentes e*n*im funt ipfae fausta-  
tes; fecundum ergo magis et minus inter *t*e differunt.  
Sicuti enim nivis candor ab eo, qui in lacte visitur,

quatenus candor est, non dissidet, feti majoris mluorisque  
ratione dissidet, ita et Achillis v. g. sanitas ab ea,  
quae in Thersite est, non differt; quatenus enim faustas,  
eadem est; at altero quopiam ab ea differt, id vero al-  
ternm aliud plane nihil est, quam majoris minorisque  
ratio. Neque enim est, quod quisquam dicat, non edi ab  
omnibus hominibus varias actiones, neque aliunde dissi-  
militudinem hanc nasci, quam ex ipsa constitutione,  
unde actio proficsscitur. Quod si quis eos duntaxat  
sanos esse contendat, quorum singula membra functiones  
suas obeunt absolutissime, nos vero caeteros, qui minus  
probe sumus affecti , non esse sanos , sciar is , se univer-  
sue tractationis, quae de sanitate tuenda instituitur, fun-  
damentum subvertere. Si enim huic propositum est ser-  
vare tuerique eam quam ab initio accepit sanitatem,  
nemo autem nostrum sanus est, luce clarius fit, inutilem  
irritamque lore, quam nunc de sanitate tuenda artem in-  
stituimus. ltaqne nec quaerenda nobis talis ulla est, sed  
plane silentio praetereunda, fermoque jam jam finiendus.

omnes. ergo ejusmodi dissicul tales submovet ipsius veri-  
talis cognitio;. non enim absoluta ipsa tantum est, quae  
indivisibilis simul. est et dicitur sanitas, verum etiam;  
quae ab. hac deficit, modo. tamen usibus nostris adhuc  
non sit inepta. Quippe sanitate omnes indigemus tum ad  
vitae functiones, quas plane morbi impediunt aut inter-  
rumpunt atque auferunt, tum vero ut molestia careamus.  
Vexamur enim in doloribus non. leviter; eam vero cor-  
poris constitutionem, in qua nec doloribus cruciamur,  
nec lu vitae actionibus. impedimur, sanitatem appellamus:  
quam si quis alio nomine appellere malit, nihilo plus  
ex tare consequetur; sicut nec qui perpetuam passionem  
invehunt Quippe si hanc propterea inveherent, quod  
omne genitum corpus, sicuti generationis, sic etiam inter-  
itus caulas ab initio secum natas habet, sicuti a nobis  
ante; demonstratum est, utique laudati a nobis essent,  
tanquam et vera simul et antiqua dogmata professi :  
nunc quum jnula fanorum aegrotantium que corporum

constitutiones easdem esse specie decernunt, nec auctores  
laudo nec placitum probo, quum longe melius existimem  
satis amplam latitudinem sanitati tribuere, quam. nos  
omnes homines perpetuo urgentibus morbis premi. Qui  
etsi esse in nobis . omnium morborum semina dicant,  
tamen fatentur ipsi, ea tam esse parva, ut sensum nostrum  
om*n*ino effugiant. Esto igitur, si velint, doloris quispiam  
in nobis affectus, verum tam exiguus inlensibilisque , ut  
minime officiat ei, quem corripuit hominem. Su*n*to, si  
libet, et febres, sed*p*deo leves, ut neque sensum fui  
ullum afferant , liceatque per eas et negotiis publicis  
privatisque perfungi, et balueo uti, esseque et bibere,  
ac reliqua, quae opus sunt, peragere. Quippe facultas ad  
necessarios usus minime impedita sanitatem potius deter-  
minat. Non enim functionum imbecillitas morbi statim  
nota .est, . absolute ita loquenti, nisi adjectum sit, quae  
praeter naturam cujusque siti Siquidem omnes, arbitror,  
et. cernimus male, fi cum aquilis et lynce comparemur,

et consule oblaeseque audimus, si cum Melampode, et pe-  
drbus parum valemus, si cum Iphiclo, et manibus, si  
cum Mllone conferamur. Quovis. denique membro prope  
mutili videamur; fi eam iis, qui hoc ipso maxime valent;  
comparemur. Quis igitur nostrum fe non probe ocula-  
tum existimet, fi formicas duum stadiorum intervallo . n*o*n  
cernat? Aut quis auritum fe parum recte putet, si, qu*o*d  
*s*exaginta stadiis abest, non exaudiat? At fi quis literas  
hac pagella descriptas recte non cernat, is jam oculos  
merito accuset; non tamen, si quatuor has ipsas cubitis  
dissitas non videat,- nisi forte ea prius oculorum acie  
fuit, qua vel has cerneret. Sic enim, arbitror, accuset,  
dicatque merito, quod omnibus hominibus dici assolet,  
nempe hoc prius fecisse, nunc idem facere non posse:  
hunc enim morbo aliquo teneri dicemus, siquidem fene-  
ctutis vitio imbecillitas ea non incidit, quamvis sunt, qui  
senectutem quoque ipsam morbum esse velint. Caeteros,  
quibus natura non dedit, ut acute videant aut audiant,

aut celeriter currant, aut alia id genus valide strenueque  
obeant, neque morbo teneri, neque in totum praeter  
naturam *t*e habere censebimus. omnis siquidem morbus  
praeter naturam est, hi fe praeter naturam plane non  
habent, sicuti nec Tenes. Non igitur absolute banos  
aegrosque functionum firmitate infirmitateque judican-  
dum, scd fanis verba illa, fecundum naturam, aegris  
illa, praeter naturam, adjici oportebit: ut sit nimirum  
sanitas affectus secundum naturam actionem perficiens,  
contra morbus affectio praeter naturam actionem lae-  
dens. Neque enim, si affectus secundum naturam se ha-  
beat, continuo etiam sanitas existit. Est enim affectus  
fecundum naturam tum Aegyptiorum nigritia, tum Celta-  
rum candor, tum Scytlrarum rufus color, quorum tamen  
nullum est sanitas, -quum ea omnino -in colore. non con-  
sistat. .Neque, fi praeter naturam su habeat, protinus mor-  
bus est; quando. ita vel ex fole nigritia, vel diutina  
umbratili consuetudine contractus candor morbus sit.

Sed adjecisse oportet sanitatis notioni, quod causae ra-  
ti enem ad opus edendum obtineat, morbi vero notioni,  
quod actionem laedat. Verum de his alibi dictum . a  
nobis . locupletius est. Ad praestentem disputationem illud  
solum sumpsisse sufficiat, permagnam sanitatis latitudinem  
esse,. nec eam omnibus nobis aequaliter protius inesse.  
Quod si cui violentum appereat probae temperiei nomine  
censuri, quod metio ad unguem temperamento non sit,  
is , quaesi, , reliquorum in alta nominum usum ad me-  
moriam revocet, ubi et potum, et balneum probe tem-  
peratum dicimus, non solum quum alterum huic, alte-  
rum illi tale est, fed etiam quum ad eundem hominem  
in latitudine tale esu Nam si, ave*r*si, paululum, qui bi-  
sierit, iniecerit quis in calicem calidae frigidaeve exi-  
guum, nullam . mediccris temperamenti mutationem de-  
prehendeti Atqui fi, quod temperatum est, ita exigis ad  
unguem, ut omnino indivisibile sit, haudquaquam in-  
jectu vel .calidae. vel gelidae minimo temperatum ad-  
huc esse videbitur. Ad eundem modum neque si quis

in natationem temperatam frigidae pusillum iniecerit,.  
probam ejus temperiem protinus. corruperit. Quin amb-  
*t*entem quoque nos aerem temperatum dicimus,- etiamsi  
in alterutram partem paululum sit propensus. Deinde  
quid miri, si probam temperiem in satis amplam- latitu-  
dinem extendunt universi, quando et in lyris consonan-  
tiam ipsam, quae summa exactissimaque fit, unicam  
atque indivisibilem. esse probabile sit, quae in urus bo-  
minum veniat, certe latitudinem habeat? Saepe namque,  
quam. percomm*o*de temperasse videaris lyram, alter fuper-  
veniens musicus exactius temperavit. .Siquidem -nobis  
ad omnia vitae munera sensus ubique judex est; quare  
ipso etiam p*r*obam temperiem et intemperiem^ judicabi-  
mus. Pari modo actionis laesionem cujusque praeter nd-  
turam suam male habentis membri non - ante q morbum  
decememus, quam ad sensibilem magnitudinem pervene-  
rit. Nec quicquam ut ad rem propositam ne hic- quidem  
referat, ipfamne laesam actionem, an affectum, cujus

vitio laeditur, morbum dixeris, sicuti nec, sive affectus,  
sive constitutiones appellasse malio Dictum a nobis alibi  
et de his est, et simul evidentibus rationibus consuma-  
tum,. tum morbum, tum sanitatem in corporis affectu  
constitutioneque consistere , minime in actione adti*o*uisve  
laesione. Caeterum ex horum mor*at*a propensione disi-  
cussioneque parum vel ad valetudinem tuendam, vel ad  
morbum summovendum juvamur, quum illud modo no-  
visse *t*atis sit, corporis constitutionem, quae cau*t*ae ra-  
tironem respectu actionis obtinet, utriusque faculta-  
lis fcopum esse, et ejus, quae sanitatem tuendam, et  
ejus, quae morbum profligandum profitetur, quippe quum  
hunc et praesentem servare, et amissam restituere pro-  
positum nobis sit; actiones vero constitutionem corporis  
necessario sequuntur, eam, quae proba est, inculpatae  
probaeque, quae contra est, culpabiles ac vitiosae.  
Quare, quoniam id, quod ope nostra .servatur restituitur-  
que, affectus quidam corporis constitutioque est, eam  
vero ex necessitate .functionum sequitur integritas, ad  
prae*t*entum certe disputationem parum attinet, functio-

numne an co*n*stitutionum in genere morbus fanitasque  
collocanda fit, inquiras; id potius attinet, ut illud pro  
hypothesi sumentes, quod in naturali corporis nostri con-  
ititutione illa fervauda maxime sunt, quo*r*um beneficio  
iunctiones obeamus, ac illud memoria repetentes, quod  
similarium quidem partium proba temperies, iusirumen-  
talium p*o*situs, numerus et magnitudo functionum fiunt  
causae, propterea quod haec omnia in latitudine qua-  
dam spectantur, etiam in fing*a*tis hominibus seorsum,  
quae reliqua sunt, persequamur. Ad quae sane non  
parvam commoditatum affert latitudo horuni perspectu.  
Nam quum proba temperies duplex omnino sit, altera,  
quae in animantium saltem corpore cogitatione potius  
usurpetur, quam s*o*lide subsistat, altera, quae in sanis  
omnibus subsistit atque apparet, hanc rursus conspicuam  
a nobis dividi par est, quippe .in qua non parva diver-  
silas invenietur. Id quam sit verum, vel ex ipsis aeta-  
tibus maxime deprehendas. Quum erum ad omnem vo-  
Iuntate susceptam actionem adulescentium aetas sit aptis-

sima, infantium propter humiditatem, senum propter sic.;  
citatum et frigiditatem deterior. In aliis tamen sunctio-  
nibus, quas naturales appellamus, veluti accretione, con-  
coctione, distributione et nutritione, infantes plane cae-  
teris aetatibus longe praestanti Neque tamen eo *s*ecius  
.omnibus per omnes aetates licet esse fanis. Ergo quem-  
admodum in aetatibus fe habet, ita etiam in naturis  
immenfum esse temperamentorum discrimen invenies,  
ut duorum e. g. similis aetatis puerorum hunc altero  
longe humidio*r*em, illum sicciorem, pari modo hunc cali-  
diorem , illum frigidiorem. Quibuscunque igitur corpori-  
bus multo supra justum calidis, frigidis, humidis, aut  
siccis esse contingit, iis plane optima temperies non est,  
In quibus autem ab eo, quod absolutissime temperatum  
est, diversitas quaedam intelligitur, minor tamen, quam  
quae sensu .discerni possit, haec certe, quoad ad usum  
pertinet, pro absolutissimis accipimus; ita ut sanitatis,  
quam lu latitudine contemplamur, haec quidem medii fit

temperamenti, nec ulli vitio obnoxia, quod saltem sensu.  
percipiatur, haec ceu intemperata vitioque. exposita.  
Hujus sententiae evidentissima praebent indicia corpo-  
ruta fecundum gracilitatem et corpulentiam differentiae r  
quippe quorum contrarias habitudines ex contrariis tem-  
per*e*mentis ortas esse necesse est. Sicuti igitur nec ni-  
urium gracile corpus probamus, nec quod valde est obe-  
sum, ita nec tempe*r*amenta eorum plane laudabimus,  
tametsi utrumque quam maxime sanum esse conspicimus.  
Sed quae in messio horum habitudines sunt, eorum qui  
bene habiti nominantur, sicuti ipsae debitam partium  
commoderationem speciemque inculpatam habent, ita  
sequuntur mediocria et nulli vitio obnoxia tempera-  
menta. Tales ergo corporum habitus, si veritatem ipsam  
ad unguem exigas, absoluta saltem exactaque temperie  
ne ipsus quidem tempe*r*atos dixeris, verum, quod sensu  
iudicetur, atque ad usum sit satis, non inculpabiles  
solum, sed etiam optimos censueris. Sane indicium evj.-  
dentissimum est, ne ipsus quidem exactistlinum tempera-

mentum consecutos, ex eo, quod nunquam eodem statu  
permaneant, *t*e d primum aetatum ipsarum mutationem  
recipiant, nulla harum eundem perpetuo tenorem fer-  
vaute, fied semper ad siccius tendente; deinde eam,  
quae siomni ac vigiliarum, quietis et motus, tum motus  
ipsius differentiarum, ad haec bibendi, fitiendi, edendi,  
esuriendi, ciborum potusque copiae aut inopiae; prae-  
turea balnei, iracundiae, curarum, molestiarum, omnium-  
que talium occatione provenit, quae tantum non omni  
momento temperamentum immutant. Non igitur in tanta  
mutatione quaerere optimum undecumque temperamen-  
tum oportet; quippe quod, si cui unquam optima matura  
praedito contigit, certe ne momento quidem durarit.  
Adeo mihi sane admirari struit eorum opinionem, qui  
sanitatum probamque temperiem citra omnem latitudinem  
unicamque esse, et si quid ab hac paulo discessit, utique  
sanitatem non esse contendunt. Qua nimirum sententia  
perpetuam passionem obiter imprudentes invehunt, disi-

putantque de re aut nunquam plane visa in animalis  
corpore, aut, si quando vi*t*a est, ne minimum quidem  
tempus durante.

## Cap. VI.

His ergo, quam somniant sanitatem, ipsis  
servandam linquimus; nos interim ad eas, quae in aperto  
*t*unt, revertimur. Qua*r*um quum duplicem statuamus  
essentiam, de qua modo verba fecimus, *t*uum utrique  
scopum reddamus; nempe ei, quam inculpatam diximus,  
exactam abfolutamque plane, quolli utique *t*ensa adverti  
possit, custodiam, alteri, de qua conquerere, non exa-  
ctam. Quippe intemperies, quae intra sanitatis sunt ter-.  
minos, corrigere oportebit ita, ut, quae justo sicciores  
naturae sunt, humidiores reddas, quae humidiores stant,  
sicciores ; pari modo , quae frigidiores funt , ut harum  
excessum emendes, quae calidiores, eurum exuperantiam .  
ad moderatius revoces. Haec qua salubris victus -ratione  
fiant, procedente sermone docebimus. Prius enim tra-  
dendum arbitror, quemadmodum optimae naturae con*t*er-

vanda sit faustas. Ante id vero, quaenam sit optima  
corporis constitutio, exponemus. Est igitur ea fecundum  
substantiam ipsam rei enarrantibus, et quae optimo tem-  
peramento sit, et quae conformationem partium egregie  
ad iunctiones comparatam habeat; ad haec, quae omnem  
tum numerum, tum magnitudinem, tum omnium earum  
inter *t*e contextum a ductiones idoneum exhibeat. Si vero  
indicia notasque respicias, cujus corpus camis exquisi-  
tam mediocritatem praefert, tale est, quod inter gracile  
et corpulentum esse docuimus. Nec refert, si pro cor-  
pulento crassam dixeris. ldem reliquorum quoque excef-  
fuum lu medio plane est situm ita, ut nec hirfutum id  
dixeris, nec glabrum; sed nec molle, nec durum; nec  
nigrum, nec candidum; adde etiam, nec venis amplis,  
nec obfcuris; nec iracundum, nec ignavum; nec somno-  
lentum, nec pervigilem; nec hebetem, nec calidum;  
nec in venerem pronum , nec a venere alienum. Quod  
si omnibus quoque corporis partibus plane medium omnis

excessus teneat , pulcherrimum id visu nimirum fuerit,  
iitpote commoderatum. Erit non minus ad labores omnes  
plane idoneum, nec reliquis boni temperamenti cujus-  
que membri notis, -quas in secundo de temperamentis  
retulimus, destitutum. Nam multos videas, verbi gratia,  
quibus caput temperatum commode sit, thorax venterve  
et genitales paries sunt intemperatae. Quorundam vero  
in artubus intemperies esu Non desunt et quorum unum.  
aliquod viscerum, aut alia quaepiam particula una, aut  
plures, praeterea vero plura aliqua viscera sint intem-  
perata. Ego vero in unica instrumentalium partium duo  
temperame*n*ta, idque i*n* non paucis notavi, ita ut v. g.  
reliqua omnis ventriculi cavitas u*n*o .temperamento com-  
modo incommodove esset, alio ipsum duntaxat ventriculi  
os. Caeterum de his, ubi do vitiosis corporunr consutus  
tionibus disceptabimus, agetur.

## Cap. VII.

De optima vero, cujus singulae partes  
universam substantiam inculpatam habent ; nunc dicetur.

Hujus ergo fortis homo , quum arti sanitatis tuendae  
traditur educandus, fortunatus utique fit, si statim editus  
in lucem ei committatur. Ita namque ad animi quoque  
affectus nonnihil lucri faciet, infit nimirum recia victus  
ratione mores quoque probos reddente. Caeterum si  
qua etiam loquentium aetatum ejus fe moderationi sum-  
mittat, sic quoque commoda *s*entiet non mediocria. Sane  
primum dicatus, quemadmodum, si hujuscemodi hominem  
ab initio susceperis, eundem per omnem vitae cursum  
fanum cusiodias, modo ne quid violentum extrinsecus illi  
incidat, id quod utique ad sanitatis tuendae artificem  
nihil attinet; fecundo, quemadmodum, si non recens  
natum puellum acceperis, fed qui jam praeceptoribus  
dari sit habilis, ejus quoque curam agas; postremo,  
quemadmodum reliquarum aetatum cujuslibet. Ergo  
rece*n*s is natus insantulus, cujus corporis constitutio  
omni noxa vacat, primum quidem fuluiis deligetur, fed  
corpori prius toti fala modice inspersu, quo cutis ejus  
densior folidiorque iis, quae intus fiunt, partibus reddatur.

In utero enim aeque cum reliquis mollis erat, quum  
nec durius ullum externum corpus inibi contigerit,  
nec aer illi .usquam frigidus inciderit, quorum commercio  
contracta deusataque, et quam ipsamet prius, et quam  
reliqua membra , densior duriorque fieret. At quoniam  
iam enitus infans in frigore, calore, atque inter cor-  
pera multo fe .duriora versetur, necesse est, ob haec ipsa  
nimirum naturale ejus tegmen praeparari quodammodo  
a nobis, reddique ad dy spatulam quam aptissimum par  
esu Ile vero , qui secundum naturam se habent infantes,  
vel solo sale praeparati munitique abunde fuerint, quando,  
qui siccorum myrti foliorum, . aut aliorum id genus in-  
[pensione egent, ii plane male sunt affecti. Nobis vero  
ad praesens de iis , qui optima sunt constitutione ,. dis-  
serere propositum esu Ergo lu fasciis (ut dictum est)  
involuti lacte pro alimento utantur, et balneis salubrium  
aquarum. Universam namque victus rationem humidam  
sibi adhiberi postulant, ut qui caeleris aetatibus tempera-  
mento sint lmmidiore. Atque ex iis, quae ad sanorum

victus rationem sunt necessaria, primum hoc fe ad dis-  
quifitionem statim offert. Nam sunt, qui humidi*o*res  
naturas siccandas semper putent; sicuti e diversc, quae  
frigidiores sunt , calefieri debere ; humectari, quae ficcio-  
res ; refrigerari, quae calidiores. Quippe similibus quem-  
libet excessum augescere, contrariis remitti ac minui,  
utroque ve*r*bo, contraria contrariorum esse *r*emedia.  
oportuit vero non id modo Hippocrati^ legisse eos me-  
miuisseque, *quod contraria sint contrariorum remedia,  
t*ed et ilia quoque, in quibus ait, *humidam omnem victus  
rati*o*nem scbricitantibus esse utilem, praecipue vero  
puell*i*s, et iis, qui tali resici victu sunt asueti.* Videtur  
enim in his tris deinceps pari inter *t*e jure posuisse,  
morbum, aetatem, consuetudinem. Atque a morbo  
quidem contrarii adhibendi indicationem accipit; ab  
aetate et consuetudine similium. Febri namque, ceu  
morbo calido et sicco, humida conveniunt. Puellis, ut  
quibus ea aetas non morbus. fed -fecundum natu*r*am sit,

id maxime est utile, qu*o*d plane est simillimum. Pari  
modo consuetudini, utpote quae adscititium acquilititianr-  
que naturam in co*r*poribus gignit, contra*r*ia dedisse in  
primis est noxium. Atque haec merito, quae enim cor-  
pera secundum naturam fe habent, iis servari custodiri-  
que suum habitum decej; quae morbo aliquo premuntur,  
iis contra alterari et ad contrarium habitum trahi ex-  
pediti Ac servatur quidem similibus unumquodque, .al-  
te*r*atu*r* contrariis. Haudquaquam itaque siccandi pueri  
sunt, si modo in his nulla praeter naturam humiditas  
Inhesi, qualis in raucedine, gravedine catarrboque con-  
fpicitur; sed pro naturae ratione alendi, ac dulcium  
aquarum balneis humectandi; (quae enim medicam fa-  
cultatem aliquam prae fe ferunt, omnes plane siccant,  
veluti quae sulphuris aliquid, bituminis aluminisve re-  
praesentant;) tum cibo eo potioneque nutriendi, qui  
humidae quam maxime naturae sint. Ad hunc modum  
et *n*atura ipsa pueris consuluit, et lac matris in hutnen-  
**. tis** alimenti usum praeparavit. Atque optimum quidem

est etiam reliquis fo*r*tasse om*n*ibus infantibus ipsum lac  
matris, modo nullo mo*r*bo sit corruptum; maxime vero  
ei, qui optimo est temperamento, de quo nunc fe*r*me  
instituitur, quippe cujus mate*r*num non corpus modo  
totum, fed etiam lac a vitio esse alienum non sit ab-  
simile. Ac fauguine quidem, dum adhuc in utero gesta-  
mur, ali nos constat; ex sanguine vero lac gignitur, exi-  
guam in. mamillis mutationem adepto. Quare, qui matris  
lacte pueri aluntur , ii jam non solum c*o*nsueto , ve*r*um  
etiam maxime proprio utuntur alimento. Videtur autem  
non modo *n*utrimentum id natura infantibus praepa*r*asse,  
verum etiam facultates quasdam naturales, quibus eo  
utantur, ab initio protinus co*n*tulisse, quando, si modo  
natis papillam statim in os inse*r*as, et sugunt lac ipsum,  
et deglutiunt promptissime. Quin , sicubi forte ossendun-  
*tur* plorantve, *n*on mluimum iis doloris lenimen est nu-:.  
tricrs papilla ori indita; quippe tria haec doloris infan-  
tium remedia nutricibus ipso usu edoctis inventa vide-

mus; unum, quod modo retulimus, et altera duo, motum  
medioc*r*em et vocis modulationem ; quibus perpetuo  
usae non solum mitigant, sed etiam somnum conciliant,  
vel hoc ipso testificante natura, ad musicam eos et  
exercitia suopte ingenio esse propensos. Adeo , quisquis  
his a*r*tibus probe uti sciet, is nimirum et corpus et  
animum optime instituet.

## Cap. VIII.

Nutricibus igitur triplex puellis excogi-  
tata motio est, in cunis, in lectulis pendentibus, in  
ruis ipsarum ulnis; ubi iam hoc aliud quoque nobis aesti-  
maudum oritur ad sanitatis tutelam vel lu primis ne-  
cellarium, quum Asclepiades plane aperteque exercita-  
trones damnet, Erasistratus verecundius timidiusque de-  
cemat, caeterum idem cum Asclepiade sentiat, reliqui  
fere medici non solum ad bonam corporis habitudinem,  
sed etiam ad sanitatem eas p*r*aedicent. Porro exercita-  
tionum tria saltem prima notantur genera, utique quot  
motionum differentiae; quippe aut a nobis ipsis move.

mur, aut ab aliis, aut medicamento. Horum tamen  
tertia species ad sanos nequaquam pertinet. Sed qui ah  
altero praestatur motus, navigando, equitando, velter:-  
do, atque, ut paulo a*n*te dictum est, -in cunis, lectulis  
uluisque obitur. Recens tamen nati puelli tam valentem  
motum, quam qui ex vehiculis, navigiis equisve praesta-  
tui, adhuc non desiderant. At qui iam tertium aut  
quartum annum a natali agunt; his vehiculo navigioque  
modice agitari licet. Septennes vero etiam valentiores  
motus tolerant, ita ut equitare iam assuescant. Per *t*e  
vero moveri tum primum pueris licet, quum iam repere  
coeperunt, magisque etiam, quum ambulate. l m mature  
vero cogendi non *t*unt, ne eorum artus distorqueantur  
Sane vel hac aetate facile declaratur, quanta fit naturae  
nostrae cum exercitiis societas, quum pueros, nec si con-  
cluscris loco aliquo, prohibeas, quo minus discurrant  
**ac** pullorum vitulorumque ritu lasciviant. Quippe *t*ua

cuique animanti natura satis ad proprias convenien tesqua  
excitandas appetitiones, quibus sanitatem falutemquc  
tueatur. Verum Asclepiades nihil horum cogitans per  
magnum otium captiunculas texit, quibus docere conetur,  
nihil ad bonam valetudinem exercitia conserve. Verum  
huic postea, quod par est, respondebitur, ceu garrulitate  
ad finem potissimum taxanda. Est enim nobis hoc loco  
propositum non sophistarum nugas refellere, fed, quod  
ad sanitatem tuendam conducat, praecipere. Itaque ad  
infantes redeo, qui optimo corporis habitu sunt. Porro  
his animi quoque mores citra vitium esse par est. Qui  
enim justo sunt ad iram procliviores , aut animo plane  
demisso, aut *s*ensiles magis, aut insensiles, aut praeter  
modum gulosi , hos parum idoneo temperamento esse iis  
partibus, quibus praedictorum singula obimus, necesse est  
Proditum vero de Eis fusius est in iis libris, quos d.  
llippocratis Platonisque placitis scripsimus. Verum qui  
nunc in nostra disputatione propositus insani est, unda-

cumque absolutus esu Hujus ergo sicut mullum ex animi  
moribus co*r*rigere, sic eosdem fervere, ne quo vitientur,  
oportet. Servantur vero omnes iisdem plane genere, quibus  
corrumpuntur. Corrumpuntur autem animi mores prava  
consuetudine cujusque horum, cibi, potus, exercitationis,  
videndi , audiendi , totius denique musices. Itaque peri-  
tum horum -omnium esse eum medicum oportet, qui sa-  
nitatis tuendae curam suscipiet, nec ea opinione esse;  
quasi ad solum. spectet philosophum animi mores effin-  
gere. Quippe huic ob aliud omnino majus id muneris  
tribuitur, nempe animi sanitatem ; medico vero, necor-  
pus facilius in morbos incidat, quando iracundia, fletus,  
ira, tristitia, cura immodica, et multae super his vigiliae  
febres accendunt, ac g*r*atissimis morbis initia praebent;  
veluti e diversio cogitationis mentisque *s*egnitia ac ani-  
mus omnmo defes decoloratos ac faepe ex nutriendi  
defectu graciles ob naturalis caloris imbecillitatem red-  
dunt. Hune enim calorem praeter caetera inter sanitatis

fines servare oportet; servatu*r* autem modicis tum co*r*po-  
ris tum animi exercitiis. Qui namque motits modum  
non servant, sive ii a concupiscibili, sive a rationali,  
sive ah irascibili animi parte cientur, si modum nimium  
excesserunt, biliosum animans reddunt; si intra modum  
nimium subsistunt , pituitosum frigidumque efficiunt.  
Quin etiam priorem habitudinem febres, et qui calidiores  
assectus sunt, posteriorem jecinoris et viscerum obsitu-  
ctiones, comitiales morbi, apoplexiae, in summa destilla-  
rie*n*um fluxionumque morbi plerumque excipiunt. Et  
nos ob animi mores aegros quotannis non paucos persa-  
navimus , falis animi motibus ad debitum modum revo-  
eatis. Est vero non spernendus hujus *s*ententiae testis  
ipsum patrium nobis numen Aesculapius, qui multas  
scribi cantilenas mimosque ridiculorum rerum fieri et  
melodias quasdam instituit iis, quibus vehementiores  
irnscibilis partis. .motus corporis temperamentum jusio  
calidius efficerent. Aliis quibusdam, neque iis paucis,

venari, equitare atque armatos exercituri jussit, iisdem-  
que statim tum motuum ipsorum speciem, utique quibus  
motus injunxit, tum armorum, quibus armatis exerceri  
praecepit, definivit. Non enim, quo pacto excitetur eri-  
gaturque irascibilis pars, quum imbecilla fit, praecipere  
fat habuit, nisi etiam mensuram ejus ab exeret lationum  
idea definiret Non enim pari modo excitatur ea para  
animi adver*t*us apros, ursos, tauros et alias ejusmodi  
feras immanes, ac adversius leporem, capram et id genus  
fugaces ac timidas; nec similiter, quum in levi a*r*ma-  
tusa et gravi exercemur; nec pariter, quum citato c*orili*dimoveatur, et quum mediocri motu agimur; nec ubi  
cum aliis contendimus, et ubi foli agimus. Jam clamore,  
an tacitus ad labores adhorteris irritesque, non parum  
sane interest. Verum de his satius dicetur in sequenti—  
bus. Sed infantes, qui optimum so*r*titi sunt temperamen-  
tum, (de his enim *t*emno erat,) non levi cura egent, ne  
quos animi .motus immodicos incurrant. Quippe loquelae

adhuc expertes ploratu, clamore, iracundia et inordi-  
nato *t*ui motu dolo*r*em indicant. Nostrum igitur officium  
sit, coniectantes quid desiderent, assidue id suppeditare  
p*r*ius, quam auctus dolor in nimium atque inordine-  
tum motum una cum corpore etiam animum ipsum  
universum coniiciat; siquidem dentientes , aut ab  
exte*r*no quopiam offensi, aut alvum exonerare, aut  
meiere , aut esse bibereve cupientes perinde ac difcru-  
ciati plo*r*ant atque vehementer moventur. Fieri etiam  
potest, ut frigore offensi teporem desiderent, sicuti contra  
aestu immodico afflicti refrigerationem. Est quando mulo  
titudinem instratarum vestium non toleranti Quippe  
multos offendit id quoque non minimum , maxime vero  
quum aut totum corpus vertere , aut etiam artus movere  
cupiunt. Quin etiam ipsir quies, si sit diuturnior, non  
parum molesta esse solet, quando nullum animans immo-  
dico ullo delectatur, fied semper medium modum expetiti  
Porro medius ipsis modus non unus omnibus est , fied  
esa

omnis mediocritas ex eorum semper est numero, quae  
in collatione ad aliud spectantur. Quocirca, qui emam  
infantis educandi suscipiet, hunc plane, ut acrem medio-  
critatis convenientisque coniectorem esse, ita haec sum-  
per praebere oportet prius, quam ex desiderio cujusvis  
auctus dolor simul cum corpore animum quoque in  
motus immodicos coniiciat. Quod si quando, quod infestat,  
imprudentibus inscientibusque nobis auctum esse conti-  
gerit, co*r*rigere molestiam tentabimus illico, vel oblato,  
quod expedit, vel sublato, quod offendit, etiam motu per  
ulnas nutricis adhibito, ac vocis modulamine, quibus  
uti prudentiores nutricum consueverunt. Ego namque,  
puello quodam totum diem non raro plorante, ac immo-  
dice se inordiuateque Iactante, nutrice ipsa omnis con-  
silii inope, deprehendi quod. offendit; quippe ut neque  
papilla in os immissa, neque a nutrice prolatus, fi forte  
mejere aut alvum exonerare vellet, lenitus est, sed nec  
quum ab ulnarum agitatu reclinari coepisset, adverti  
autem tum lectum, tum involucra, tum velles ipsas ser-

didiores, praeterea puellum ipfum immundum atque il-  
lotum: lavare delergereque jussi, tum lectulum mutare,  
ac vestem omnem tersam mundamque praebere. Quibus  
peractis, protinus ab immodico agitatu conquievit, illico-  
que dormivit non suavissimum modo, verum etiam longis-  
simum somnum. Ut vero recte coniicias , quae puello  
officiant, non modo solertia est opus, *t*est etiam assidua  
de ipsis , qui nutritur , experientia.

## Cap. IX.

Haec igitur omnia usque in tertium a  
natali annum circa puellum peragenda censeo, in pri-  
misque de nutrice ipfa non minimam habendam esse  
curam, quid edat, quid bibat, quo pacto in simine, ve-  
nere, exercitatione *t*e habeat; ut videlicet lac ejus egregie  
sit temperatum, quale certe erit, si sanguis ejus quam  
optimus siti Porro is talis est, qui nec flava abundat bile,  
nec atra, nec pituitosus est, nec ser osus, nec aqu*at*o li-  
quore permixtus. Nascitur autem ejusmodi sanguis ab

exercitatio*n*e moderata, et cibis tum boni succi, tum justo  
tempore modoque assumptis, praeterea potione tempestiva  
modiceque sumpta. De quibus omnibus in iis, quae post  
dicentur, diligenter agetur. A venere omnino abstinere  
jubeo omnes mulieres, quae pueros lactant. Nam et  
men*t*es viri consuetudine provocantur, et lac odoris gra-  
tiam in deterius mutat. Quin etiam aliquae in utero con-  
cipiunt, quo nocentius puello adhuc lactenti niltil esu  
Interim enim , quidquid sanguinis est optimum, in foetum  
abfumitur ; quippe is , quum proprium i*n t*e vitae princi-  
pium c*o*ntineat, et hujus moderamine agitur, et assidue  
conveniens sibi alimentum trahit, utero ipsi veluti radici  
adhaerens, nec ufquam ab eo nocte dieve discedens. ln-  
terim vero non minor modo, verum etiam deterior ratio-  
n*o*biliter redditur ipsius gravidae sanguis. Quo fit, ut lac  
ipsum tum pejus, tum vero exiguum in mammillis col-  
ligatur. Quare fi, quae infantem lactat, uterum gerit,

ego magnopere suaferim aliam inveniendam nutricem.  
Cujus etiam lac gustu, odoratu, visu considerandum cx-  
plorandumque diligenter sit; siquidem, quod optimum est;  
id gustanti olfacientique plane suave, intuenti candidum,  
aequabile ac liquidi crafsique medium apparebit. Quod  
vitiosum est, e diversio aut crass*a*m et cascofum , aut  
liquidum et scro*t*um ac lividum , tum consistentia ipsa  
coloreque inaequabile videbitur. Idem gustantibus ama-  
rorem, aut salsedinem , aut qualitatem quampiam extra-  
neam exhibebit: tale vero nec olsacienti suave erit  
Atque lactis probi malive haec sunto indicia, quae con-  
jectans, quum mater aut jam concepit, aut morbo ali-  
quo cst affecta, ad aliamque nutricem transire est nc-  
cessarium, lactis judicium atque electionem facere quis  
posset.

## Cap. X.

Tum vero puellum, quoad primores dcn-  
tes emiserit, solo lacte alendum, ac tum eum solidiori  
quodammodo jam cibo assuefacere conveniet, quod etiam

experie*n*tia plane doctae mulieres faciunt; primum panem,  
mox legumina, ac carnem, et similia, omnia prius com-  
mansa puellarum ofculis immittentes. Corpus autum lu-  
fantium confricare oportet oleo dulci, sicuti id ipsum  
recta peragunt *n*utrices pleraeque statim ipsas corporis  
partes modulantes atque fingentes. Verum in eo, quem  
proposuimus; puero, qui corporis statu est optimo, quod  
ad membrorum concinnitatem saltem attinet, nihil est,  
quod curiosa nutrix sit, sed ta*n*tum fricet quotidie me-  
diocriter ac lavet, idque, quam fieri maxime potest,  
lacte i*n* ventriculo minime adhuc haerente crudo, quippe  
quod periculum est, ne prius, quam probe fit coneo-  
ctum, in totum corpus infantis distiibuatur. Multo vero  
maxime, fi quis ventriculum ipsimi adhuc lactis plenum  
i*n*fricet, tum corpus crudo alimento implebit, tum caput  
onerabit. Quo magis prospiciendum in primis est, ne  
quid nutrimenti neque ante balneum neque ante frictio:.

nem puerulo praebeatur. Id fiet, si ad haec admisti-  
stranda nutrix post longissimum somnum diligenter tempus  
observet. ld enim maxime. temporis est , in quo vel  
inanem plane ventriculum invenias, vel certe concoctum  
jam alimentum in se contruentem. Quae autem, ut sto-  
die fit, faciunt, . sane laedunt, aliae unum et certum  
diei tempus praescribentes, aliae, quum ipsae a negotiis  
vacent, tum demum curantes. Quo fit, ut saepius laedi,  
quam juvari puellos necesse sit; quippe quod a nobis  
praescriptum tempus est, alias in aliud diei no*c*tssve  
tempus incidit. Majorum tamen puerorum, qui videlicet  
plagis, minis, objurgationi, monitis parere no*r*unt, iis  
duplex et fricandi et lavandi temporis occasio est;  
prio*r* ac commodissima, quum a matutino *t*emno fune-  
xerint, deinde luserint, ac jam cibum petunt; tum enim  
maxime vocandi ad haec sunt, ac corpus quidem ad fa-  
nitatem pariter et bonam habitudinem, animus ad ob-  
sequium et temperantiam exercendus, interminandum-

que nun aliter nos cibum ipsis praebituros, nisi, quan-  
tum ipsi velimus, frictioni balneoque *t*e pe*r*miserint.  
Atque optimunr quidem tempus hoc fuerit. Quod si qua  
occupatione, qui puellum alit, avocetu*r,* modico pane  
exhibito, ludere permittat, quantum velit; dein quum  
aurius . cibum petierit, tum fricet lavetque. Minime  
tamen bibere ei permittendum post cibum est, quem  
balneum excipit ; quando ita praecipitatior eorum , quae  
ventriculus continet, distributio in corpus fiet. ld vero  
in corporibus prorsus fanis cave*r*e oportet. Quippe qui-  
bus utilius fit ante balneum cibum dedisse, horum plane  
vitiosi tum affectus fiunt, tum corporum status. De bis  
vero in sequentibus dicemus ; nunc praestat illius hypo-  
theseos *r*ecorda*r*i: nempe ut puellum, cui optime asse-  
ctum. corpus fit, fic educemus, ut talis perpetuo se*r*vetur;  
huic expedit, ut cibus balneum sequatur. Quod fi , quo  
loco puellus alitur, balnei copia non fit, (fortasse vero  
nec ista unquam legent, qui ibi habitant , ) in concha

pue*r*os lavant, donec alterum jam tertiumve aetatis an-  
num attigerint. Qui vero hos armos excesse*r*int, eos, si  
non quotidie, at certe tertio quoque die qua*r*tove ungunt  
atque infricant. Quod si anni tempus non p*r*ohibeat,  
stagna amnesque his lavacra sunt, veluti nobis balneum.  
Apud Germanos enim plane ne probe quidem nutriuntur  
infantes. Verum nos neque Germanis, neque aliis agro-  
stibus aut barbaris hominibus haec p*r*odimus, non magis  
equidem quam ursis, apris, leonibus, aut aliis id genus  
fe*r*is, sed Graecis, et iis, qui, tametsi gene*r*e sunt barbari,  
Graecorum tamen aemulantur studia. Nam quis, quaeso,  
eorum hominum, qui apud nos degunt, tulerit modo  
editum infantulum, etiam ab utero calentem, ad flumen  
deferre, inique, sicuti Ge*r*manos aiunt, ceu candens sit  
fer*r*um , in frigidum humorem mergendo , simul de na-  
tu*t*ae vigo*r*e periculum facere, simul corpus ipsum robo-  
rare? Quippe, si citra noxam id sustinuerit, et quod

propriae naturae robur ostendit, et novum praeterea  
robur ex frigidae commercio compararit, nulli non  
patet. Caeterum, si ab externo frigore naturalis calor  
sit victus , quod protinus interire necesse sit , id quoque  
neminem latet. Quis igitur mentis compos nec omnino  
ferus Scythave proprium pignus in id agere discrimen  
eligat; in quo errorem mors loquitur, potissimum cum  
ex eo periculo non magnum sit futurum, quod Iucrifa-  
ciet? Asino enim fortassis, aut id genus experti rationis  
animanti utilissimum fuerit densum ita tergus dmumque  
effici, ut citra dolorem frigus festinent, homini vero  
ratione praedito curiam, quaesti, tam magno sit usui?  
Non enim, si quis abfolute citraque exceptionem pronun-  
ciet, cutem densissimam duiissimamque utilem ad fausta-  
tem esse, is recte dicat. Quum namque animalis cor- .  
pori duplex instet incommodum, alterum ab externis,  
alterum ab internis causis: querunt certe rara mollisqne  
cutis est, ii ab extrinsecus imminentibus malis facile

tentantur, quorum densa ac dura, ab internis, Itaque  
etiam Hippocrates, ubi de iis praecipit,. quae in *n*obis ah  
alimento ad commodum incommodumve cedunt, post alia  
multa haec scripsit: *Rarita*s *c*o*rp*o*ris ad transpiratum  
ii*s, *quibu*s *plurimum aufertur , salubriu*s *, quibus . minus,  
insalubrius.* Praestat ergo utrumque declinasse excessum,  
nec adeo aut densam reddidisse cutem, ut corporis tran-  
spiratum prohibeat, aut raram, ut facile a qualibet ex-  
trinfecus incidente causa laedatu*r.* Tale porro natura  
est propositi nobis hoc loco puelli corpus, quum sit me-  
dium omnis excessus. Est ergo id ea ratione alendum,  
ut constitutionis suae integritatem perpetuo fervet.  
Servabit autem , si primis quidem annis foto lacte nu-  
trias, ac balneo dulcis aquae et calentis utare; quo  
videlicet corpus ejus molle quam diutissime servatum  
ad plurimum augmenti perveniat. Ab his annis, quum  
jam mitti in ludum est habilis; non necesse erit assiduis

praeterea balneis uti, sed interim , dum luctari condiscit,  
mediocriter inibi ante cibum exercitari siit erit, ac balneo  
plerumque abstinere. Modum vero in labore excedere,  
quod nonnulli gymnafiarchae pueros cogunt, protius  
alienum est, siquidem intempestiva duritie .corporis inlu-  
beter accretio , etiamsi natura sit ad incrementum quam  
maxime comparata.

## Cap. XI.

Sane vinum quam diutissime, qui ea  
natura puer est, . ne gustare -quidem suaserim, quippe  
quod haustum et humectat nimium, et calefacit corpus,  
tum caput halitu replet iis, qui humido calidoque tem-  
peramento sunt, quale est ejusmodi puerorum. Atqui  
nec repleri his caput est utile, nec ipsos plus, quam per  
est, humidos calidosque fieri, quoniam .eo jam caloris  
liumorisque pervenerunt, ut, si paululum utramvis qua-  
litatem auxeris, jam modum excesserint. Quum autem  
sit omnis excessus fugiendus, maxime hunc fugere expe- .  
dit, ex quo non corpori modo, verum etiam animo dam-

num accedit. Quare neque jam adultis vinum, nisi mo-  
dice sirmptum, existimandum est utile esse, quod videlicet  
ad iram praecipites et ad iniuriam incontinentes facit,  
et partem animi rationalem hebetem turbidamque redditi  
Caeterum his ipsis ad bilis excrementa vel mitiganda  
vel expellenda est sane non inutile ; non minime vero  
ad eam siccitatem, quae in fetidis partibus aut ex itu-  
modicis laboribus aut ex proprio aetatis temperamento  
provenit, idoneum est alnum. Humectat namque ac  
nutrit, quicquid immodice siccatum est; tum bilis amarae  
acrimoniam mitigat ac frangit; praeterea per sudores  
uriuasque vacuat. Pueri vero, ceu qui talem succum  
minime colligunt, quique naturalem humiditatem pluri-  
mam obtinent, ut commodorum, quae vini potio largitur,  
plane non egent, ita incommodi:, quae affert, tantum  
sentiunt Nemo itaque rationis c*o*mpos ea uti potione  
pueros sinet, quam, praeterquam quod nullum affert  
commodum, immensum etiam loquitur incommodum.

A f*r*igidae potione omnino prohibendos hujusmodi  
pueros non censeo, quod tamen aliqui faciunt, verum  
a cibo plerumque, et per calores, quum ipsis cordi erit,  
uti permitto,. potissimum vero (fi copia ejus sit) fon-  
tanae recentis, . cui nulla qualitas villosa aliunde fit  
contracta; ea si non est, . reliquarum. Cavendae vero  
sunt, quae ex stagnis hauriuntur, et quae turbidae, et  
quae maleolentes, et quae salsae, denique in quibus  
qualitas aliqua gustu deprehenditur , quando, quae optima  
est, ea penitus non gustui modo horum, verum etiam  
olfactus omnis qualitatis expers videbitur. Eadem quo-  
que tum potui jucundisstma erit, tum plane pura. Quod  
li praecordia quoque celeriter transit, nihil est, quod  
magis idoneam requiras, quando, si qua pura limpida-  
que est, nec ingrata potui, nihil secius tamen circa prae-  
cordia haeret, haec femivitiosa est: atque abstinendum ah  
ea censeo utique, quum prorsus est frigida; caeterum a  
calefacta non deterreo. Ac tutissimum quidem sit expe-

ruentia ipsa de hujusmodi aqua judicium fieri. Quod si  
quis est, qui ex notis potius facultatem praenotis malit:  
cujus fons e petra scaturiens contra septentriones fluit,  
folemque aversum habet, hanc aegre concoctum iri, tar-  
dique transitus esse putandum est; eadem nimirum cale-  
fiet frigefietque ta*r*de. Contra,. cujus ad orientem selem  
fons erumpit, quaeque per meatum aliquem mundum  
aut puram colatur terram, eademque calefit ac refrige-  
ratur ocissime, hanc omni aetati utilissimam esse existi-  
mandunt esu Non enim, sicuti vino, estis, exercitatione,  
vigiliis, *t*emno ac venere aliis alias uti pro ratione  
aetatis expedit, ita de aqua quoque statuendum est, fied,  
quam nunc optimam indicavimus, hac uti puero, juveni,  
soni conducet. ldem de adre judicandum, quem opti-  
mutn in pulmones trahere omnibus juxta salubre est.  
optimum aerem censeo, qui prorsus sit purus. Ejusmodi  
veto fuerit, qui nec flagni nec paludis halitu sit ob-  
sinuatus, nec ex profundo specu pestilentem spiraverit

auram , qualis circa Sardes et Hierapolin , alibique ter-  
rarum saepenumero visitur: nec qui ex cloacis, quae  
magnam aliquam urbem aut numerosum exercitum pu*r-*ge*n*t, vitium contraxit: nec qui ex animalium, olerum  
aut leguminum putredine, aut fimo coinquinatur: nec  
qui oh stagnum vel flumen vicinum nebulosus est: nec  
qui editis undique montibus in cavo loco clausus nullum  
recipit perflatum; suffocans enim putrisque est, fimitis  
ei, qui in domibus quibusdam est inclusus, in quibus  
ob putredinem et perflatus defectum plurimus acervatus  
situs. Hujuscemodi ergo aer omni plane aetati est noxius,  
sicut e diver*t*o, qui purus omnino est, nulli non aetati  
**est** utilis. At vero quae ex calore , frigore , siccitate ,  
humiditate diversitas aeris contingit, non proinde fe ad  
omnes homines habet. Sed corporibus, quae optimo tem-  
peramentu fiunt, etiam optime temperatus aer est saluber-  
rimus; in quibus veto aliqua exuperans qualitas domi-

natur, iis utilissimus aer est, qui ei qualitati maxime est  
adversus, frigidus calidae, calidus frigidae, humidiora  
siccus, sicciori, quam par est, tanto humidior, quanto sic-  
citas apsit modunr excessit. Atque haec quidem hoc loco  
intellexisse sat esu Quemadmodum vero noxas, quae ex  
vitiosis aere aqursque proveniunt, corrigas, alio volumine  
dicetur. Nunc enim optimum corporis statum simul  
cum optima victus ratione ceu scopum ac regulam  
quandam tractare constitui. Quae enim vitiosa in aliquo  
corpore sunt, horum varietates omnes una cum idonea  
ipsis victus *r*atione in sequentibus libris persequemur

## Cap. XII.

Quere rursus ad optimi status puerum  
reversi, ejus aetatem a primo septenario usque ad secun-  
dum explicemus, et cujus temperamenti sit, et quodnam  
postulet rictus genus. Ergo temperamentum ejus, ut ir*i*libris, quos de temperamentis scripsimus, evidenter oster-  
dimus, calidum est eodem gradu, quo prius, humidum

vero non eodem. Quandoquidem omne animans ab  
fpfo statim ortu siccius in dies efficitur, minime tamen  
per omnes aetates aut calidius aut frigidius evadit. Sed  
.quorum optime fe habent corpora, iis calor similis quo-  
dammodo usque adsummum incrementum manet; quorum  
vero humida frigidaque supra optimae conditionis corpus  
funt, horum calor augetur. Sed non est nunc de his  
ferme. Cui vero optime constitutum corpus obtigit, is  
ad quartum decimum usque annum jam traditam victus  
rationem observet, non autem immodice aut violenter  
fe exerceat si ne corporis inhibeat incrementum. Lavetur  
autem calida potius, quam gelida, ut qui nondum hanc  
citra .noxam poterit sustinere. Hac aetate animum quo-  
que formet, idque potissimum probis consuetudinibus et  
gravibus disciplinis, quae animo modestiam pariant.  
Quippe ad ea , quae sequente aetate circa corpus ejus  
moliri oportebit, maximo compendio sit animi modestia^  
et ad parendum facilitas. A secundo vero septenum

usque ad expletum tertium, si quidem ad robustissimum  
corporis habitum provehere hominem cupis, aut militem  
eum strenuum, aut luctatorem, aut alias viribus insignem  
destinans, utique de iis animi . dotibus , quae ad scientiam  
fapieutiamque pertinent, minus laborabis. Quae enim  
ad mores spectant, hac maxime aetate perfici abfolvique  
convenit. Sin corporis membra roborare hactenus cupis,  
dum fanum quendam habitum et incrementum iis compa-  
res , animi vero rationalem partem adolescentis . ornare  
cupis , non est utrobique eadem victus ratio ex usu.  
Quanquam etiam tertiam quartamque vitae formulam licet  
iuvenice, aliis *s*ordidarum cuilibet artium deditis, idque  
vel ei, quae co*r*pus exerceat, vel alienum ab exercitio id  
teneat, aliis ad agriculturam, vel mercaturam, vel tale  
quippiam fe conferentibus; quae genera tot numero sunt,  
ut dissicile certe videatur omnes vitae species certo nu-  
mero complecti. Ac ars quidem, quae *s*anitatem tuen-  
clam profitetur, omnibus profecto hominibus simitatis

tuendae documenta p*o*llicetur , aut singulorum propria,  
aut omnium communia, aut haec quidem propria, illa  
ver*o* communia. Verumtamen fieri nequit, ut de omni-  
bus simul disseratur, sini primo loco , quemadmodum quis,  
ad longissimum prolata vita, etiam bona valetudine per-  
petuo utatur. (Sane hanc vitam ab omni ex necessario  
negotio liberam esse oportet, ac foli corpori vacare.)  
Secundo loco, ut de iis, quae cum arte aliqua, aut  
opere, aut vitae instituto, aut ministerio privato puhli-  
cove, in summa, quae cum premente aliquo negotio  
coniunctae sunt. Sic utique fieri potest, ut de omnibus  
disseratur. Neque enim aliter aut dilucidus, aut memo-  
ra tu facilis, aut certa m ethodo traditus ferum noster vi-  
deatur, nisi hunc ordinem sequatur. Sed ad id, quod  
primo. loco propositum est, revertendum, docendumque,  
quemadmodum, qui optimum corporis habitum est nactus,  
ah omnibus, quae ad publicum in vita spectant, secedens,  
ac. sibi soli vivens , nec morbo uno , quoad fieri potest, un-  
quatuteuletur, nec aule longissimum vitus tempus morte oc-

cupetirr. Imm*or*tale namque fieri, quod genitum est,  
plane non potest, tametsi nostri temporis philosophus  
quidam in egregio scilicet opere illo, in quo immorta-  
litatis vilem docet, id ostendere sit aggressus. Ut vero  
corpus in plurimum perduret tempus, id ve*r*o fieri poste  
profecto convenit, praesertim ejus , qui optima sit natura.  
Sunt enim qui ab ipso ortu adeo impr*o*spere corporis  
sint fletu, ut, ne si Aesculapium quidem ipsum iis prae-  
feceris, vel *s*exagesimum annum videant. Sed non est  
nunc de bis locus. Quare ad illum hominem potius,  
qui optimo est habitu, reversi repetamus ca, quae inter  
initia demonstravimus, nempe quod comesse bibereque  
nobis necesse est, propterea quod e corpore nostro ali-  
quid semper defluit; quum vero edendum nobis biben-  
dumque fit, necesse rursus est excrementorum excernen-  
dorum curam rationemque haberi. Horum vero quum  
variae sint species, aliae eorum, quae in ventriculo per-  
finiuntur, aliae eormu, quae i*n* jcrinore, arteriis et  
venis, aliae ejus quod per singula membra distribuitur

alimenti, sane cujusque suam esse vacuationem oportet,  
sicuti id ipsum ab initio instituisse natura videtur, quae  
instrumenta animalibus contulit, alia, quae excrementa  
ipsa expurgent ac separent, alia, quae deducant, alia,  
quae in unum colli*g*ant, alia, quae excernunt, de quibus  
omnibus tractatum nobis fusius est ru iis commentariis,  
quos de naturalibus facultatibus, et quos de partium ani-  
malis usu inscripsimus. Nunc hypotheseos loco haec  
praesumenda fiant ad- ea , quae paramus. Primum nam-  
que excrementum et a since*r*o separatur, et paulatim im-  
pellitur per omnia intestina usque ad fatis capax spatium,  
quod in eo intestino visitur, quod rectum appellant; ad  
cujus exitum musculi quidam funt inserti, qui ipsum  
coerceant, iutusque detineant, ac intempestive effluere  
vetent. Quum vero abunde congestum jam grave animali  
fuerit, tum foras agi sinunt, ad celeritatem emissionis  
etiam abdominis musculis una cum diaphragmate adju-  
vautihus. Iecinoris excrementorum aliud est, quale quod

florem in rino appellant, aliud, quale quod faex dicitur.  
Attrahitur alterum a. vesicula, quae facinori subiicitur;  
alterum a liene. lu his collecta excernuntur, alterum  
in priorem tenuis intestini partem, alterum in-ventricu-  
lum : ab susque jam per omnia intestina, u*t*raque cum  
sicciori alimenti excremento permeant. Quod autem in  
venis et arteriis excrementum acervatur, ejusmodi plane  
est , quale in lacte concreto serum. Hoc .renes a sanguine  
secernentes ad vesicam transmittunt. Ea po*r*ro id col-  
linit , *t*ervatque ad eundem ferme modum, quem de sicco  
exeremento supra retulimus. Quippe adnascitur hic quo-  
que ad exitum ipsum musculus quidam .transversus, qui  
osculum vesicae ita ad unguem comprimit, ut inde; nihil  
essiuat. Postquam vero hujus quoque collecta jam copia  
animal urget, illico ic remittens laxansque statione cedit.  
Vesica vero. omne exc*r*ementum excernit, mirius hic qno-  
que, ut ad celeritatem exitus siccorum .excrementorum,  
auxiliantibus musculis iis, qui in abdomine sunt siti.

Reliquum excrementorum genus ili singulis animalis nu*x*suitur partibus ex ipso unde aluntur succo : aliud quidem  
ceu semicoctae quaepiam reliquiae,- qttae assimilari nu-  
triendae parti *n*equierunt: aliud, quod prius transmittendi  
alimenti fuit vehiculum, nunc functum officio, humidum  
tenueque superest: -.quale *n*imirum setosum illud jam  
dictum, quod ex.. vasis in vesicam defluit. Huic excre-  
mentu nullus certus a natura praescriptus meatus est:  
expellitur tamen partim actum per ipsa molliora corpora;  
quae fluentis ejus violentiae cedunt, potissimum quum  
a spiritu .rnajore impetu irruente impellitur; partito  
etiam per exiguos omnes corporeae molis meatus; quo-  
rnm non modo reliquum co*r*pus uuiverfum, sed etiam  
tota cutis plena est. Dictum autem nobis de generatione  
horum est in libris, quos de temperamentis edidimus. Ergo  
tenuissimum hujus generis excrementum facile sane ejici-  
tur, partim in speciem halitus ab insito calore solutum,  
partim viole*n*to motu confertim. erumpens. Appellant  
vero, quod lita excernitur, - sudorem. Alterum vero,

cui nullum nomen est, quod videlicet nec vulgo est co-  
gustum, ut quod conspectum prae tenuitate effugiat, qui  
id ratione contemplali sunt, iis perspiratio sensum latens  
vocatur. In hac insensibili perlpiratione esiam crassioris  
excrementi nonnihil excernitur. Huic autem et vehe-  
mentiore deducente calore, et impetu impellente majore  
opus est, quum alioqui periculum sit, ne ante itineris  
finem consistat , saltem ad cutim. Ab hoc excremento  
tum pilis originem esse ostensum nobis est , tum vero  
iis, quae circa omnium cutim semper acervantur, sordi-  
bus. Ac dicta ferme nobis universa sunt tum generatio-  
nis, tum etiam expulsionis excrementorum necessaria  
capita; quae in aliis nostris operibus, quorum proxime  
meminerimus, suere demonstrata, hypotheses opportunae  
sunt iis, quae nunc molimur. Nam quoniam excerni  
haec oportet, utpote quae vitiosa qualitate sint, tametsi  
Asclepiades reclamet, convenit (arbitror) primum novisse,  
*q*uibus maxime causis morentur, dein rationem inire, qua

nec in ipsas incidatur, ac, si quando inciditur, quampri-  
mum error corrigatur. Atque ne incidatur quidem, hinc  
licet assequamur utique, si, excreta abunde sint, necne,  
compertum habuerimus; ut vero erratum jam corrigatur,  
alia quadam nrethodo est opus.

## Cap. XllI.

Dicamus ilaque p*r*imum, a quibus maxi-  
me remorentur dictorum excrementorum singula; mox,  
quo pacto , quod retentum est , extrudatur. Ergo iis quae  
in ventriculo continentur excrementis mora contingit,  
aut ipsius cibi potusque vitio, aut ipsius ventriculi una  
cum intestinis. Et cibi quidem potusque vitio, aut pro-  
pter qualitatem eorum, aut quantitatem, ad haec ordinem  
utendrque modum. Et propte*r* qualitatem quidem , si  
acerba, ausiera, aut siccae natu*r*ae fuerint. P*r*opter quan-  
titatem, si justo plura aut pauciora furit assumpta, o*r-*dinis errore, si, quae sicca adstringentiave fiunt, primo,  
quae humida, pinguia et dulcia, facundo loco sunt  
fumpta. Modi usus ratione, si, quum his fuit edendum,

totum feinel sumpserit alimentum. Quae vero ventriculi  
intestinorumve vitium sequitur excrementi mora, vel ob  
naturalem eorum affectum accidit, vel certe acquifitrtium.  
Ac quae quidem natu*r*ae eorum vitio causae proveniunt,  
ex pravis corporis habitibus sunt, sicuti, ubi de his agemus,  
dicetur. De acquisititiis hoc l*o*co agemus. Laedentium  
ventris affectuum octo sirnt differentiae, singulae ipso  
genere intemperies; et quatuor quidem simplices, calor,  
frigiditas, siccitas, humiditas; quatuor compositae, casi,r  
una cum siccitate, idem cum humiditate, frigus adjun-  
ctum siccitati, idem cum humiditate. Sane eo crevisse  
magnitudinis harum quamlibet oportet, ut jam imbecillam  
reddiderit expultricem vim , aut ventriculi tantum, aut  
gracilium intestino*r*um, aut crassiorum, aut etiam our-  
nium simul, aut ex his quorundam. C*r*eantur porro ejus-  
modi intemperies.modo ab iis, quae intro in corpus  
sumuntur, modo ab iis, quae foris incidunt. Et ab iis.,

quae in corpus fumuntor, quum in cibo. vei potu via  
quaepiam medicinalis est immixta ex earum genere, quae  
vel calefaciunt, vel refrigerant, . ver siccant, ver Inune-.  
ctant, vel una calefaciunt. et siccant,. aliaye quapiam  
connexione harum qualitatum afficiunt. Ab iis, quae  
foris incidunt, vel ambientis nos acris vitio (quum is  
immodice calefacit, aut refrigerat, aut siccat, aut Eunte.  
ctat, aut c*o*niugatione quavis harum qualitatum afficit),  
vel aquae, qua faveri mus, vel unctionis, qua uncti  
simus, vel denique alterius cujusquam, quod, quom foris  
ventriculo adhaeferit, aut calefaciendi immodice hunc,  
aut refrigerandi, aut siccandi, aut humectandi facultatem  
habuit, His igitur de causis supprimitur excrementum  
ventris. . sit flavae bilis excrementum moratur aut pro-  
pter attrahentis expellentisve facultatis infirmitatem, aut  
propter vasorum, quibus deducitur atque excernitur,  
angustiam. Porro infirmitas tum vesiculae totius, quae  
jecinori fubjicitur, tum eorum meatuum,. qui ab ea in  
jecttr subeunt, tum eorum, quibus in intestinum bilis avo-

mitur; ex laedenti intemperie provenire potest, tali  
utique, quali intestinorum ventrisque expultricem facul-  
talem laedi diximus. Angustia vero vastorum aut phleg-^  
mones vitio fit, aut propter scirrhos, aut obstructionem,  
aut circumiacentium partium compressionem, aut ofculo-  
*s*um conniventiam, Jam ipsa a proximis partibus .com-  
pressio aut propter immodicam copiam eorum, quae in.  
fe continent, aut propter phlegmonen, aut scirrhum.  
accidit, aeque ac osculorum conniventia aut propter  
horum quippiam, aut etiam siccitatem. Porro siccitatem;  
accidere faciunt, et quae valenter astringunt, et quac-  
pariter calefaciunt et siccant. llla namque humorem.  
exprimendo, et quae patebant, contrahendo constringet:-  
doque ac densando; haec eliciendo per halitum humo-  
rem siccitatem inducunt. Phlegmone namque et scirrhus,,  
quoniam morbi plane sunt, ad praesentem disputationem  
non pertinent, et alioqui de ipsis commodius agetur in.  
sequentibus. Pari ratione atrae bilis excrementum ali-  
quando supprimetur, si lien eo *t*e modo habeat;.. ouo

bilis vesica, vena vero, quae ad illum a p*o*rta jecinoris  
pertinet, eodem modo, quo vesicula illa, quae biliosum  
excrementum attrahunt, quae vero ex liene in ventricu-  
lum fertur, eodem modo, quo meatus ille, qui bilem  
egerit. At excrementum, qu*o*d per singulas animalis,  
quae nutriuntur, partes congeritur, et copia *t*ua, et erasi-  
situdine, et praeterea lenlore retardatur, ad haec ob  
imbecillitatem caloris, qui id incidat folvatque, praeterea  
transitus angustiam. Ac copia quidem, crassitudo et lentor  
vel ex cibi potionisque natura provenit, vel laedente  
quapiam alteratricis facultatis in ea parte, quae nutritur,.  
infirmitate. Imbecillitas vero caloris, qui non id exere-  
mentum re*t*olvat ac tenuet, ab exercitationis defectu pr*o-*venit. Augustia transitus aut ob scirrhum, aut phlegmo-  
neu ; aut obstrusionem , aut compressi*o*nem alienius, aut  
conniventiam evenit Quorum cujusque originis rationem  
paulo ante retulimus. Sunt tamen partes , quae praeter  
latentes hos .meatus alios quosdam apertos et conspicuos

obtinent, sicuti cerebrum et oculus. Id autem institutum  
**a** natura est aut propter praestantiam partis , aut pro-  
pter actionem exquisitius obeundam, aut propter contineo-  
tium corporum densitatem. Est namque cerebrum ratio-  
nalis animae ceu domicilium; quod cum osse stolido un-  
dique sit *t*eptum, plurimis maximisque canalibus expur-  
gatur, primum per nares et palatum, secundo per  
utramque aurem, tertio per calvae suturas. Nec absimile  
**est** etiam aliquid ab eo confluere ad oculos. Oculus vero  
ipsie non tanquam primatum aliquem inter partes obti-  
nens, *t*ed velut qui purus esse omnino postulet, quo vi-  
delicet probe munus *t*uum obeat, per evidentes meatus  
e j icit, quicquid in eo excrementa gignitur, nempe. per  
nutes palpebrasque.

## Cap. XIV.

Ergo excrementorum tum caulas, sum  
instrumenta jam diximus. Quae quemadmodum quis re-  
tenta vacuet, deinceps docendum, initio rufus a ventre-  
sumpto. Ergo illud commune omnium excrementorum

documentum sit , ut retentionis causae contrariam causam  
siemper admoveas: Speciale vero per singulas hoc, si  
comestorum paucitate et siccitate restricta alvus sit, ut  
tum plura , tum humidiora exhibeas , si siccitate , plura  
quidem non offeras, sied humidiora, si. ausieritate . . et  
acerbitate, dulcibus et pinguibus cibes; quod si in or-.  
dine fumptornm .er*r*atum sit, .ut eum errorem corrigas;  
si, quum bis edendum erat, semel comedit, ut non  
**bis** modo, sed .etiam faepius pascas. Eodem plane modo  
et recens contractas intemperies contrariis remediis sar-  
pias:, nempe, quod siccatum est, humectans., quod resti-  
peratum est, calefaciens, ac reliquos affectus simili ratione  
corrigens. Quibus vero haec flant, in iis, quae de me-  
dicamentis scripsimus,. proditae materiae fuut. At alava,  
bile retenta, siquidem obstructionis culpa id accidat, em  
qui extenuet. rictu utendum est; .cujus materia singulari  
volumine a nobis est tradita. Sin ex compressu id eve-  
piat corporum, quae et ejus bilis meatibus vicina fuut,  
**et** immodice sunt referta: siquidem ex crassitudine succi

.d incidit, extenuante rictu est utendum: sin ex multitu-  
dine, praesidiis, quae vacuent. Quod si ob phlegmonen  
fcirrhumve id contigit, jam ros sanitatis tuendae profesta  
siquem excessit. Sin propter recens contractam intempe..  
nem, quaecunque victa qualitas est, hanc restituere ten-  
fandum. Ad eandem formulam conniventiam osculorum  
aperire conveniet, si ab austeris facta est, pinguibus et  
dulcibus assumi jussis, sin iis, quae calefaciunt et sic-  
eant, successit, adhibitis, quae. refrigerent et humectent.  
Dicetur et talium materia in loquentibus libris. Idem  
expurgandi modus etiam tertio excrementorum genere  
retento, et quod per singulas animalis partes colligi di-  
ximus , conveniat. Nam si contracta sint et tanquam  
conniveant meatuum ora, per adversa iis, quae sic asse-  
cerunt, succurrendum est; nempe quae ex frigidis causis  
oriae coarctatlones constipationesqne carneae molis sunt;  
veluti quae ex ambientis frigore corporibus nostris inei-  
derunt, eas calefaciendo; rursus eas, quae calori sicci-.  
tatique supervenerunt , veluti quae fervoribus felis eve.:

nerunt, refrigerando et humectando; pari modo et  
quae astiingentium vitio provenere, cujus generis sunt  
aluminosae aquae, has pingui ac molli frictione una  
cum dulcis aquae balneo reparando. Quod si vel erasi  
situdiuis, vel abundantiae, ver lentoris excrementorum  
vitio obstructi. meatus sunt, attenuans victus ratio his  
apta erit; praeterea medicamenta, quae calefaciunt ac  
dissecant, quaedam intro assumpta, quaedam foris admota;  
anteque haec omnia exercitatio. Nam ea quoque tum  
folvere excrementa potest:, tum per fuderis meatus eji-i  
cere, tant*a*que tam cibis, quam medicamentis tenuantis.  
bus praestat, quanto satius est nullo corporis nostri habitu  
et incommodo exigi, quae redundant, quam pariter et  
carne liquanda,- et solidis extenuandis. Haec namque  
incommoda calidis attenuantibusque medicamentis succe-  
dunt; exercitationibus vero adeo nihil tale succedit, ut  
etiam firmitas quaedam membris accedat, quum et natu-  
valis iple calor accenditur, et ex partium lutor fe attritu

durities quaedam et firmisas comparatur. Quemadmodum  
vero se aliquis debito tempore mensuraque exercitet, ac  
singularum actionum ordine decenti qualitateque utatur,  
nunc equidem exequi non fletui; sicut nec de alimenti  
ipsius tempore, modo, ordine, qualitate; sed nec de at-  
tenuantibus cibis ac potibus, nec de iis medicamentis,  
quae qualitate immutant; nullius enim horum hactenus  
particularem usum diximus, contenti summatim et per  
capita tantum attigisse. Verum in sequentibus libris de  
omnibus lusius agetur.

## Cap. XV.

Nunc enim in compendium redigere  
totum opus placuit, quatenus nulla materia lateret, cujus  
esse peritum deceat, qui omnem sanitatis tuendae artem  
profitetur; neque enim refari, si diaeteticum voces eum,  
qui servandae sanitatis artem tenet, quemadmodum neque,  
si gymuesten, qui tantum, quae ad exercitationes perii-  
nent, callet; .quin Erasistratus quoque itu eum appella::  
viti In sequentibus vero. voluminibus dictarum jam nu-  
terrarumcujusque tum tempus, quo exhibebitur, tum

qualitatem, tum quantitatem , tum usus rationem trade-  
- mus, ita ut non jam materia ta*n*tum fit, sed sanitatis  
conservandae causa. Etenim in tribus hisce primis getie-  
ribus consistit sanitatis tuendae studium aeque ac me-  
desidi methodus, nempecorporibus , causis, signis: cora  
po*t*ibus quidem iis, quae et sana jam sunt, et eo statu  
servavi debent, signis.. vero; quae ipsis accidunt, ex  
quibus corpora ipfa dignoscuntur, causis autem, ex qui-  
bus custodia sanitatis perficitur. Harum materiam qua-  
tuor generibus juuiorum medicorum probatissimi sunt  
complexi, assumendis, educendis, faciendis, extrinsecus  
incidentibus. Et assumendorum quidem nomine cibus,  
potus; et si quid medicamentorum intro sumitur, etiam  
aer attractus intelligitur ; faciendorum vero frictio,  
ambulatio, vectio; equitatio, .denique omnis motus. Quod  
Ii non quivis motus exeret talio est, sed susum qui va-  
lentior est, adjiciaturi motui exercitatio, ut sint facienda  
tum motus, tum exercitatio. Referuntur ad hoc caulae

genus somnus; vigil.a et venus. Ex foris isicisientibus  
primus efi ambiens nos alin, deinde quaecunque in lavan-  
Irum uugentiumve cutem incidunt, etiam si quod medi-  
camenium sanitatis tuendae sines nbn excedit, veluti sili,  
myrta, nitrum, aphronitrum, et aquarum aliquae sponte  
natarum et calentium. Educandorum vero materia  
praedicta paulo supra esu An vero recte tribus praedi-  
ctis caularum generibus simul divisit sit, non facile dixe-  
ritu, quum melius fortasse sit assumendis, faciendis et  
foris incidentibus alterari immutarique corpus dicere;  
mutationem vero aut in qualitate fleri, aut quantitate:  
in qualitate, dum aut incalescit, aut resrigeratur, aut  
siccescit, aut humectum redditur; in quantitate , dum  
alitur, aut inanitur. Jam vacuationeni ipsam duplicem  
quoque esse , alteram excrementorum , de quibus paulo  
ante diximus, alteram naturalis substantiae nostrae assidue  
defluentis, quae nutritioni ex adverso opponitur. Notasse  
hoc loco operae pretium fuerit homonymiam, quam Hlp-

pocrates in opusculo de alimento distinxit his verbis:  
*Alimentum aliud est, quod nutrit; aliud, qu*o*d quasi est  
nutrien*s*; aliud, quod nutrituram esu* Quippe ei, quod  
prima significatio*n*e alimentum sive nutritio est, snbstan-  
riae ipsius fluorem recte opponas; ei vero, quod in fe-  
cunda significatione accipitur, tum baemorrhagiam , tum  
uno verbo omnem sanguinis vacuationem; ei vero, quod  
tertio significatu dicitur, vomitum et lienteriam. Verum  
de talibus divisionibus statuere pro arbitrio curris liceat  
Quisquis autem propositam a*r*tem rite administraturus est,  
hunc. omnis materiae, quae ad salubrem rictus rationem  
pertinet, vires habere compertas est necesse, quando hinc  
demum dexter ejus oritur usus. Contingit autem dexter  
ejus usias , ubi opportunum cujusque tempus ac modum  
quis invenerit. Quare ad hunc potius censeo properans  
duru, quam pravis opinionibus refellendis immorandum  
Sed, quoniam fatis verborum primum hoc volumen c*o*n-  
linet, claudetur hoc Ioco. Quod reliquum operis est, in  
caeteris exequemur.

# GALENI DE SANITATE TUENDA LIBER SECVNDVS.

## Cap. I.

Summas equidem sicop*o*sque artis hygiei-.  
nes prior liber edocuit: nunc singula memb*r*atim . distiu-  
guere tentandum, initio rursus ab iis sumpto, in quibus  
proximus liber est finitus. Proponatur isaque n*o*bis in  
hoc libro saluberrimae naturae puer, qui jam tertium  
aetatis *t*uae feptennium ingreditur; cujus corpus effingere  
. componereque , qu*o*ad fieri p*o*test, quam optime propo-  
situm siti Ac primum hoc ipsum definiendum, quid sibi  
velit, quod adjecimus, optime. Vult autem nimirum.illud

Quemadmodum corporum ipsorum numerosi*s* Iane dive*rsi-*tas tradita est, ita ritae rationum, quibus vivimus, spe-  
cies sunt diversae. Ergo fieri nequit; ut in qualibet pro-  
posita vita optimam corporis nostri curam administres,  
sed quae cuique optima sit, hanc utique licet. Quae ab-  
soluto sermone optima sit, in omni exequi vita non  
est; nam maxima hominum pars implicitam negotiis ritam  
agit, .quos etiam laedi ab iis, quae tractant, est necesse;  
nec tamen mutare conditionem licet. Alii enim. per imi-  
plam in ejusmodi vitae sortem incidunt; alii servitute,  
quam aut a parentibus haereditariam acceperunt , aut  
alias per vim aliquam .capti raptive ; quas etiam solas  
se*r*vitutes vulgus existimat. Mihi veru, et qui ambitionis  
aut cujusvis cupiditatis gratia negotiis impeditam vilem  
delegerunt, quo minus corpori curando vacare queant,  
ii quoque servire ultro dominis et quidem pessimis ri-  
dentur. Quere sus optimam prorsus corporis curam

scripsisse supervacuum sit. Verum, si quis plane tum  
casu, tum consilio sit liber, huic praecepisse fas est,  
quemadmodum et sanitate plurimum fruatur, et morbis  
mluime tentetur, et commodissime citraque molestiam  
fenescati Quin etiam sanitatis tuendae methodus, sicut  
alia plane quaelibet methodus, ejusmodi docendi initium  
postulat. Siquidem, quod simplex luculpatumque est in  
omni gene*r*e, id caeteris omnibus, quae nec simplicia  
sunt, nec culpa vacant, ceu regula quaedam, p*r*aeponi^  
postulat. Sane simplex inculpatumque in corporibus qui-  
dem est, quod optime constitutum est; in vitae generibus,  
quod omnino libe*r*um est. Primum igitur hoc lib*r*o duo  
haec conjuncta tractemus; deinde cuique vitioso corporis  
statui vita libera sit adjuncta; mox optimae corporis  
constitutioni singulae servilis vitae species copulentur;  
postremo vitiofios corporum habitus cum pravi vivendi  
generibus coniungemus, si plenus nobis absolutusque  
ferino futurus esu

## Cap. II.

Quodnam igitur propositae artis initium

ceperimus ad ejus tutelam .corp*or*is, quod et optimae  
sit notae, et tertium aetatis feptennium jam ingressum,  
et caeteris p*o*sthabitis omnibus uni c*or*poris curae  
vacet? Mihi. siane videtu*r* id, quod ab Hipp*o*c*r*ate tradi-  
tum est tum in Aphorismis, quum ait: *Lab*o*re*s *cib*o*s  
praecedant;* tum in popularium mo*r*borum sexto volo-  
mine, ubi ita ad ve*r*bum p*r*aecipit: *Lab*o*res, cib*ile no*tus,  
somni, venas,* o*mnia medi*o*c*ri*a.* Nam et m*o*dum ipsum  
singul*o*rum definivit addito sist, finem dictionis nomine  
mediocria; et tempus docuit ipso sermonis o*r*dine. Quippe  
ad sanitatis tutelam a laboribus est auspicandum , qu*o*s  
excipere debent cibi, p*o*tus, deinde somni, mox vanus,  
in iis videlicet, quibus venere est utendum. Nam reti-  
qua ce*r*te omnia cujusque aetatis fiunt communia, venus  
aetate tantum fl*o*rentium est, utique qu*o* tempore etiam  
ejus usus est; quae enim hanc vel praecedunt aetates,  
vel sequuntur, aut plane femen n*o*n effundunt, aut certe  
iufoecundunr, aut male f*o*ecundum effundunt. Verum

disceptatio de venere in suum locum disseratur. A labo-  
oribus vero ordiendum, illo ante omnia discusso, an idem  
sint labor , motus et exercitatio ; an labor et motus  
idem, aliud vero ab his exercitatio; an motus res di-  
versa, labor et exeret tutio neutiquam disserant. Ac mihi  
quidem non quivis motus exercitatio ridetur, sed tan-  
tum, si quis vehementior est. Quo*n*iam autem eorum,  
.quae ad aliquid dicuntur, est quod vehementius dicitor,  
fieri potest, ut idem motus alteri sit exercitatio, alteri  
non sit. Terminus igitur vehementiae esto anhelitus al-  
teratio; . quando, in quibus motibus nulla sit anhelitus  
mutatio, hos nondum exercitationes vocamus. Quod si  
quis majus minusve, celerius aut crebrius jam ex motu  
aliquo respirare cogitur, huic certe tantus motus exerci-  
talio fuerit. Ea igitur communiter exercitatio vocatur.  
Proprie vero a loco. denominatur, quem gymnasium om-  
nes appellant. ls locus est in publica aliqua urbis re-.  
pione extructus , quo ungendi , fricandi , luctaturi , discum

jacturi, aut tale quippiam facturi confluunt. Laboris  
appellatio idem mihi significare . videtur dum  
priore significatione nominis exercitationis , nempe  
communi illo, quod praediximus; quippe quum et  
qui fodiunt, et qui metunt, et qui equitant, non labo-  
rent modo, scd etiam exercitentur, communi saltem  
exercitationis appellatione, Et de nominibus qui-  
dem ita nobis determinatum sit, atque ad haec signi-  
beata . omnis mihi deinceps fermo inaudiaturi Nec  
tamen, si .quis est, qui aliter uti velit, prohibeo; quando  
non huc de recto nomluum usu disputaturus accessi, scd  
quemadmodum sanitas custodiri .maxime possit. Ad id  
vero, quum percommodum erat de exercitatione, labore,  
omni denique motu distinguere, nominum significatus de-  
finire sum coactus. Atque exerc*i*tationis commoda effi  
in priore volumine tradita fiunt, non inutile tamen fit  
hic quoque paucis ea denuo repetere , quandoquidem non  
solum suopus, sed etiam veluti judices sunt omnium,

quae sigillatim in exercitationis arte geruntur, Fue*r*e  
autem (arbitror) genere duplicia, haec quidem ad ex-  
c*r*ementorum vacuationem, illa vero ad bonam solidarum  
partium habitudinem efficacia. Nam quoniam vchemen-  
tior motus exercitatio est, necesse quidem est, tria haec  
ab ea perfici in co*r*pore, quod exercetur, membro*r*um  
duritiem ex mutuo ipsorum attritu, genuini caloris in-  
c*r*ementum, et spiritus citatiorem motum; sequi ve*r*o  
haec reliqua omnia privatim commoda, quae corpus  
exe*r*citiis accepta refert; utique ex membrorum duritie,  
tum ut minus ex labore afficiantur, tum ad actiones  
robur; ex calore; tum deducend*a*rum in corpus validam  
attractionem, tum immutationem magis expeditam, tum  
nutritionum feliciorem et singulorum corporum pe*r*fusi*o-*nem, cujus perfusionis beneficio ct folida mollescere,  
et lnrnnda tenuari, et exiguos corporeae molis meatus  
laxio*r*es fieri accidit. At fpiritus valentiore impetu et  
purgari hos omnes meatus necesse est, et exc*r*ementa ex-

-pelli. Atqui si exercitatio haec p*r*aestat, haud difficile  
fatie- sit -tempus usus ipsius statuisse. Nam quoniam dis-  
tributionem in corpus adjuvat, non debet, quum admi-  
nistratu*r,* crudi incoctique cibi aut succi multitudo vel  
fn ventriculo vel in vasis contineri, unde periculum sit,  
ne prius, quam per maturam concoctionem utilis sit, in  
omnes animalis partes rapiatur. Quoniam vero et exi-  
guos meatus expurgat, et exerementa expellit, utilius est  
ante cibos eam adhiberi; siquidem, *quae impura c*o*rp*o*ra  
sunt, atque ab excrementi*s *parum purgata, haec, quo  
magi*s *nutrie*s , *eo magis laede*s. Ex his itaque patere  
arbitror, tum esse ad exercitationem commodissimum  
tempus , quum hesternus cibus duplici concoctione jam  
prorsus sit consectus, et ea, quae in ventriculo, et ea,  
quae in vasis sanguinis agitur, ac jam denuo cibandi  
tempus insteti Quod fi aut prius aut posterius exercita-  
tione utaris, aut crudis humoribus hominem impleveris,.  
aut pallidae bilis proventum auxeris. Sane hujusce tem-

poris nota color est urinae. Quae enim aquosa, crudum  
adhuc in venis esse indicat succum , qui a ventriculo dis-  
tribuitur; quae vero rufa bilosaque est, jamdudum con-  
coctum esse hujusmodi succum; quae modice pallet, per-  
actae modo secundae concoctionis est signum. Quum  
namque bili in*t*ecta urina nondum est, et aquosa et alba  
apparet; quum vero plus justo ejus bilis acceperit, rufa  
ce*r*nitur. Ergo, quum mediocriter est rufa, mediocriter-  
au pallens, tum exercitatio adeunda, *t*ed expulsis prius  
lexcrementis, quae in vesica vel in*t*erioribus intestinis  
continentur. Verendum enim, ne quid ex his in habitum  
corporis rapiatur, co*r*reptum videlicet caloris vi, qui  
pe*r* exe*r*citationem accenditur. E*r*go si quis positu jam  
veste protinus ad valentiores motus accedat prius, quam  
totum cofpus molliatur, et excrementa extenuentur, et  
exigui carnis meatus laxentur timor est fluida*r*um par-  
tium quampiam ruptum aut convulsum iri. Timendum  
praeterea est, ne exerementa spiritus impetu impulsa prae-

dictus meatus obturent. Sin autem sensim prius caluia-  
ciendo et folidas partes praemollieris, et humores tenua-  
veris, et exiguos meatus laxaveri*t,* nullum periculum  
nem rumpendi alicuius nec obftruendi ei , alui exercetur,  
impendebit. Ut ergo haec fiant, opo*r*tet linteolo totum  
corpus mediocriter fricando prius calefacere, mox oleo  
fricare. Neque enim protinus accedendum ad pingue  
censeo, ante videlicet quam cutis incaluerit, et meatus  
laxentur, et, ut semel dicam, quam praeparatum aptum-  
que corpus fit ad oleum capiendum. Ei rei satis omnino  
funi panni manuum ci*r*cumactus, qui nullo compressu  
sint graves, et modice .celeres, huc demum veluti ad  
metam dicecti , ut corpus citra compressum calefaciant.  
Siquidem peractis his cernere licebit floridum ruborem  
per totam diffundi cutem. Tum igitur pingue inducen-  
dum, et nudis manibus, quae medium luter molle du-  
rumque modum fervent, iirfricandum, quatenus neque  
coactum et constrictum corpus sit, neque ultra, quam par

est, laxum resolntumque fiat, sed legitimae naturae nto-  
dum servet. Infricandum vero primo contrectato blan-  
dius , inde sensim paulo fortius , eatenus aucta semper .ad  
valentius frictione, quoad jam carnem manifeste pre-  
mat, citra tamen laesionem; haudquaquam tamen tam  
valida frictione diu utendum, sed *t*emet aut bis in qua-  
que parte ; neque enim fricatur hujus pueri corpus , ut  
induretur, quum id jam ad exercitationem producimus,  
sed potius tum promptitudo ad actiones excitetur,  
tum robur colligatur, ao raritas laxitasque, quae mollem .  
frictionem consecuta est, constringatur ac cogatur. Quippe  
medio- temperamento servari hujus pueri corpus oportet,  
nec usquam durum molleve effici, necubi naturale ejus  
incrementum inhibeatur. At procedente tempore, quando  
jam .nubis fit adolescens, tum vero duriore frictione use-  
mur, praeterea ab exercitatione frigida lavatione. Ve-  
ruat de his postea dicetur.

## Cap. III.

In praeparatoria vero ante exercitationes  
frictione,. quae huc spectat, ut corpus molliat, mollis  
duraeque mediam qualitatem dominari oportet, ac pro  
ejusdem qualitatis ratione,- quicquid reliquum est, exigi  
Variae autem quam maritae ex manuum iniectu circum-  
actuque frictiones esse debebunt; nec superne modo de-  
nrsirm, aut inferne sursum adhibitae, sed etiam tum in  
subrectum, tum in obliquum, tum i*n* transversum, tum  
in subtransverinm. Voco transversum, quod recto est  
contrarium; subtransversum vero, quod paululum in  
utramque partem declinat; rursus subrectum, .quod a  
.recto paululum utroque versus recedit; obliquum, quod  
Tecti transversio*n*e plane est medium. Quin etiam frictio-  
mem aut perfrictionem dicere nihil *r*efert, si sciverimus,  
qierfrictionis nomen veteribus, frictionis recentioribus  
-usitatum esse. Varium autem fieri manuum tum inje-  
ctum , tum circumactum velim , quo videlicet universae,

quoad fieri potest, musculorum fibrae omni ex parte sii-  
centor. Siquidem ejus efententiae esse, quasi transversis  
frictio (quam etiam rotundam aliqui vocant) duret, den-  
set, contrahat et constringat, recta contra rarefaciat,  
laxet, molliat et resolvat corpora, ejusdem plane insui-  
riae est, cujus caetera, quae plerisque gymnasi*o*rum de  
frictione traduntur. Nam, qui plus de fractionum virtute  
afferat, quam quae Hippocrates in libro de officina me-  
dici prodidit, nemo plane esu Ait enim, dura frictione  
constringi corpus, molli sistri, multa extenuari, medio-  
eri crassescere. Habent vero sic ejus verba ad hunc mo-  
dum; *T*r*ictio vim habet solvendi, astringendi, carnem  
augend*i, *minuendi: nempe dura astringendi; molli*s  
*solvendi; multa minuendi; . medi*o*cri*s . *carnem augendi.*Quatuor enim hae genere differentiae in quadruplici  
omnis fractionis tum facultate tum usu f*a*nti Quod si  
medias quoque harum, quae una cum his intelligendas  
fe exhibent, annumeres, sex in universum differentiae

existent. Undenam igitur plurimis neotericorum gymna-  
starum succurrit tam numerosas fractionum differentias  
prodere, quas vel -numero comprehendere facile no*n* est?  
Non aliunde certe, quam quod logicae contemplationis  
plane expertes cum propriis fractionum differentiis ex-  
terna alienaque imprudentes nonnunquam confundunt,  
interim etiam, quod causas frictiones singulas efficientes  
adliciunt, interim tum legitimas ipsas inter sese frictio-  
num differentias connectunt, tum vero cum his etiam,  
quas ipsi perperam excogitarunt. Quum enim dicant, fri-  
ctiones inter fe distare, quod aliae sub dio fiant, aliae  
sub tecto, aliae in admixta umbra, rursus aliae in per-  
flato Ioco, aliae in tranquillo, item aliae in calido, aliae  
in frigido, aliae in sole, aliae in haIneo, aliae ante  
balneum, aliae in. palaestra , talemque catalogum satiant,  
sane non proprias fractionum differentias afferunt, sed  
eas, sine quarum aliqua, qui fricatur, esse non potest,  
inculcant; quippe quem necesse omnino est in aliquo ter-

rarum loco esse, praeterque loemn vel aestate, vel hye-  
me, vel aliquo alio anni tempore. Quum vero ita disi-  
sidere dicant inter fe frictiones, quod aliae eum copioso  
oleo, aliae exiguo fiant, aut prorsus fine oleo, idque veI  
manibus tantum, vel etiam cum pulvere, vel per lis-  
teum , atque hoc vel asperum, vel lene, *c*ausarum plane,  
quibus frictio dura mollifve efficitur, enumerationem  
faciunt. Ex quo nimirum causarum est genere, et quod  
ipsae jfricantium manus durae aut molles fint, item va-  
lide premant, blandevc. fint admotae. Tertia species,  
quam asse*r*unt ii, qui multas frictionum differentias au-  
tumant, inde nascitur, quod omnia jam dieta inter fe  
per *c*oniugationes quasdam copulent. Qui itaque e.x his  
aut externas re*r*um circumstantias, aut verarum disseret:-  
tiarunr *c*aulas inter fe copulant, facile deprehenduntur  
parum recte sentire. Qui vero ex propriis differentiis  
coniugationes nectunt, horum non adeo facile deprehen-  
ditur error: imo nonnulli sapientiae quoque laudem re-

tulerunt, et videntur plura invenisse, quam quae ab  
Hippocrate dicta sunt: quorum est Theon gymnastes, qui  
rectius, quam Hippocrates, sensisse de frictione est vi*t*us,  
Num quum is in modo comprehensis verbis in ea diffe-  
nentia, quae ex qualitate spectatur; mollem et duram,  
in ea vero, quae ex quantitate, multam et mediocrem  
collocet, Theon qualitatis quantitatllve minime facien-  
dam mentionem scor*t*um censet, scribens cum alibi, tum  
vero in tertio Gymnasticorum .hu*n*c in modum: *De  
strictione praec*i*p*i*ente*s, *placet quantitates semper eum  
qualitatibu*s *coaptanda*s *esse; per se namque imperfectio-  
re*s *sunt, quam ut aliqui*s *succ*a*sses ex ipsis proveniat.  
Qu*i*ppe mollis stricti*o *pro quantitatis mod*o *tr*i*plex* o*pus  
efficit. Pauca enim leviter carnem remitti*t, *ac stactis  
contrectabilem reddit; musta disiolvit et liquat; med*io-  
*oris laxa et fiu*i*da carne i*i*nplet. simili modo dura  
pr*o *quantitatis rati*o*ne totidem numero esse o*t*us reddit.*

*Multa namque adhibita c*o*ntrahit constringitque co*r*pora,  
et phlegm*o*nae persim*i*le qu*i*ppiam relinquit; mediocris*im*plet imminuta et ev*i*denter circumscr*i*pta expressi*m*us  
carne; ex*i*gua ver*o *in summa cute ruborem ad tempus  
excitat.* Non cenfet autem de dura per *t*e et seorsum  
quicquam gymnastae praecipiendum, *t*est ei quantitatem  
adjungi debere, si quis paulo commodior ex artis opere  
successus sit futurus. Pari modo nec de jmolli per fe et  
s*c*or*t*um quicquam nunc tradendum existimat; neque  
enim adhiberi usquam posse mollem frictionem tantum,  
et quae nec multa, nec exigua, nec mediocris sit De-  
inde memorat, quaecunque per coniugationem in corpo--  
ribus nostris naturaliter efficiuntur, utique paucam cum  
molli carnem remittere leviter et tactu mollem reddere  
pronuncians, Ubi aliud plane nihil, quam quod Hippo-  
crates .verbo salvere significavit, aliis verbis intcrpreta-  
tnn Quippe laxare carnem et mollem tactu reddere  
quid aliud est, quam salv*e*re, quae colligata et coacta

fuere? Adjecit vero sermoni leviter sive quodammodo,  
non genus actionis immutans, scd qua*n*titatem ejus de-  
finiens. Mollit enim exigue, quum adhibetur, ejusmodi  
frictio ; quandoquidem , si amplius sit adhibita , mollit  
quidem et tunc, caeterum Ia*r*gius quam antea. .Quod  
ergo nec magnopere, nec mediocriter, sied exigue remit-  
tit mollitque corpora pauca ac mollis frictio, per ver-  
bum illud, leniter, quod adjecit, declarat; ne hic^qui-  
dem per hoc saltem iis, quae Hippocrates praecipit, quis-  
quam tradens amplius; aeque nec, quum mediocrem et  
mollem addere corpori inquit laxam et fluidam carnem.  
Nam quoniam mediocris, idcirco carnem augebit; quo.  
usam mollis, solvet, hoc est, molliet. Id quod tantun-  
dem est, ac laxam et fluidam carnem efficere. Erat  
autem hujus officium, sicuti de his recte praecipit, et sic,  
cum de multa simul et molli disputat, non id modo  
dicere, quod halitu digerere ac liquere potest, sied qua-  
lem etiam carnem relinquat- apponere. Non enim .ritu

ignis universam substantiam exhaurit liquatque, sed ali-  
quid omnino reli*n*quit. Id .igitur, quod relictum est, qua-.  
lenam demum specie sit, adjicere (arbitror) sermoni  
oportuit, neque tantum multae fractionis proprio effectu  
posito mollis opus omittere. Quod igitur multa dissolvat,  
etiam ab. Hippocrate prius dictum esu Verum non aulo-  
lute de multa Theon sermonem instituit, sed per conju-  
gationem docendum esse censuit, utique a prima auspice-  
tus, nempe pauca et molli; post secundam aggressus, .  
mollem et multam; inde tertiam memorans, mollem sci-  
licet et mediocrem. Sicuti igitur in prima .coniugatione  
et tertia proprium qualitatis effectum non dissimularit,  
ita nec in secunda suppressisse eum decuit; quin hic quo-  
que docuisset multam simul et mollem frictionem non  
modo dissolvere, sed etiam mollem carnem reddere; nisi  
forte id, quod liquare dixit, .pro moliri audiendum esu  
Atque ita quidem verum sit, quod dicit. Caesarum sic

non modo Hippoc*r*atis doctrinam non accusat, sed multo  
maxime confirmat; etenim, si mollis frictio semper m*o*lle  
tenerumque corpus reddit, sive ea exigua, sive multa,  
sive mediocris sit, tum illi ex quantitate nihil accedit  
diversum, inseparabilis plane a molli frictione erit mol-  
liendi facultas ; sicuti a dura certe vis durandi , cogendi,  
constringendi, ligandi, densa*n*di, aut tactu duram carnem  
reddendi, aut quomodocu*n*que aliter eandem rem inter-  
prelati malis. Quippe primum et .proprium nomen ita  
affectae carnis est durities, ut ejus, quae diverse afficitur,  
mollities: quamquam etiam reliquorum, quae dixi, no-  
minum quolibet uti licet. Et quam ob causam tam variis  
nominibus unam interpretari rem liceat, paulo post dice-  
mus. Nunc quoniam controversa res non est, caulam  
ejus ad praestans saltem disseramus. Quod autem mollem  
frictionem necessario consequitur, ut corpora molliat, id  
plane clarum ex jam dictis est. Nam si nec qui multa

ea, nec qui pauca, nec qui mediocri usus fuerit, durum  
unquam corpus reddiderit, perspicuum est molliendi vim  
nusquam ab ea fejungi, sicuti nec dura colligandi .et  
durandi; quippe quum hanc quoque sive paucam, sive  
multam, sive mediocrem adhibeas, nunquam quantitatis  
ullius *r*atione co*r*pus mollias, sed semper duritiei plus  
minufve adjicias, scilicet uberius periricans plus, parcius  
ve*r*o minus. Quod si paucis omnino durisque manuum  
iniectionibus contentus fueris, durities quoque p*r*oportione  
respondebit. Sicuti enim, qui igni *t*e admovit, semper  
calefit, sive exiguo tempo*r*e id faciat, sive diu, sim magis,  
qui diutius ve*rt*atur, minus, qui brevi spatio, minime  
vero, qui tantum accessit; ita strictione quoque corpus  
semper pro ratione afficitur, a molli emollitum, a dura  
duratum, non tamen pari semper mensura, fed a plus-  
cula magis, a pa*r*ciore minus, a plurima maxime, a mi-

nima minime. Theon ergo, quum de molli simul et  
copiosa frictione disputans dissolvere Iiquareque eam  
dixit, si quidem per liquare verbum inanire intelligit,  
aliud plane nihil significaverit, quam dissolvere; quare  
bis idem dixerit , praetermiserit autem , quod necessario  
fuerat addendum, nempe eum affectum, qui ex molli  
frictione in corpore relinquitur; sin mollire, foIvere,  
remittere, aut aliud quippiam ejusmodi dicere velit, sic  
sane reliquerit quidem nihil, caeterum, quum ea, quae  
Hippocratis sunt, dicit, ob minus idoneam docendi ratlo-  
nem lu furto deprehendetur. Quod itaque ejusmodi do-  
condi modus deterior sit eo, quo usus llippoerates est,  
paulo post ostendam. Quod vero, si liquare pro eo, quod  
est mollire, accipit, nihil iis, quae Hippocrates praedixit,  
amplius prodidit, plane maniscstum esu Nam, quum ille  
dicat, mollem solvere, multam extenuare, quis non facile  
colligat, qui praesertim utentis sit compos, eam; quae ex  
molli multaque pariter composita sit, extenuare simul ac

mollire? Verum non ridetur ita sensisse Theon, sed quod  
in primo Gymnasticorum unico verbo extenuare dixit, id  
in tertio duobus extulit, nempe dissolvere ac liquare.  
Habent vero se ejus verba lu primo ad hunc modum:  
*C*o*ntrariaru*m *vero mollem quidem, fi mulla sit, exte-  
nuare corpora; sin* m*ediocri*s, *carne implere utique de-  
li*b*ata etfiuida.* Aperte enim hoc loco mollem simul et  
multam s*t*rutionem extenuare corpora confirmat. Quod  
autem necesse fuerat non fotum multae fractionis pro-  
prium effectum, fed etiam mollis tradere, ipfe quoque  
Theon per ea, quae fuhjecit, ostendit, in quibus, quum  
de dura praecipit, constringere multam coarctareque et  
phlegmonae simile quippiam parere ait. Quippe . quod  
moderata qua*n*titate adhibita possedit, id copiosius adau-  
cta magis obtinuit. omnes ergo duram medlocriter ad-  
subitam dura carne implere fatentur ita, ut e diversio  
mollem mediocriter adhibitam ipfam quoque cerne ita-  
plere, fed ea molli. Accidit vero Theoni; quum de

molli simul et multa frictione sermonem faceret, nullum  
mollis effectum prodidisse; rursus, quum de dura simul  
et multa, nullum multae exposuisse. Nam si liquare pro  
eodem, quod est inanire et digerere, acceperimus, de  
multe quidem aliquid dixerit, de molli plane nihil;  
quemadmodum etiam in eo, quod de dura multaque scri-  
bit, duram quidem constringere, ligare et phlegmonae  
aliquid persimile facere affirmat, de plenitudine vero nihil  
protulit; tametsi par fuerat de quantitate quoque aliquid  
dicere; nam illud confessus est, si mediocris quantitas Iit  
adhibita, eam incrassa*t*o. Quid igitur efficiet multa, si  
supra mediocrem fit adhibita? pro*d*ita enim aut illius es-  
fectum tuebitur, aut alteratus. Sed siquidem servabit,  
certe multa frictio supra mediocritatem adhibita nihil  
plus adliciet; sin plus aliquid efficiet,^ aut minuet car-  
nem, aut adliciet. Verum, si minuet, extenuabit; li adji-  
*c*iet, carne implebit Atqui non adlicit carnem ; extenuet  
ergo necesse esu- Verum Theon do hac differentia nihil

meminit, sed omnino subticuit, mi*n*ime plane definiens,  
extenuetne dura copiose adhibita, an carnem augeat, an  
servet eundem, quem ex mediocri accepit, cernis mo-.  
dum, sed tantum, quod constringit coarctatque et phleg-  
monae simile quid facit, confirmans. Conveniebat autem  
non hoc modo dicere, fed etiam. quod emaciat.

## Cap. IV

Apparet ergo, Theonem aut Hippocra lis artem  
hoc loco non intellexisse, authominem lauda*r*e noluisse , qui  
tum brevi sermone omnes non solum differentias frictio-  
- num dixerit, sed etiam uniuscujusque opus et facultates.  
Quod etenim si quis prompta ita imaginatione arbitretur,  
quatuor eum duntaxat meminisse. Verum non ita se res  
habet; imo alias duas necessario in iis, quas dixit, sub-  
auditas insinuavit; in qualitatis differentia durae mollis-  
que mediam, quae nimirum mediocris est, in ea -vero,  
quae a quantitate accipitur, paucam; quando paucam ali-  
quam necesse est multae esse contrariam. Porro antiquae

interpretationis formula ita est brevis, ut non pauca saepe  
ipsa saltem dictione praeterire rideatur, quae tamen ne-  
ccssario dicta ipsa loquuntur. Quamobrem (arbitror)  
earum enarrationes scribimus, quae veluti praeeant iis,  
qui parum exercitati antiquae dictionis celeritatem assequi  
non valent, veluti in hoc ipfo loco facimus. Si namque  
dura ligandi, mollis solvendi vim habet, quae supra mo-  
dum foluta corpora funi, ea duriter plane fricanda sunt;  
contra, quae constricta sunt, molliter; quae modice fe  
habent, nec molliter, nec duriter, sed, quatenus fieri  
potest, utroque declinato extremo. Egregius vero videli-.  
cct Theon primum in eo fallitur, quod neque medioeris  
qualitate frictionis vires tradidit, neque usum , fed fetu-  
per itu praeteriit, tanquam *n*ulla sit. Verum de hoc paulo  
post agemus. Sicuti vero in iis differentiis, quae in qua-  
litate spectantur, non fotum dura mollisque consistunt,  
fed etiam media, ita et lu lis, quae ex quantitate dirim-  
tur, non siolum multa et pauca, *t*est etiam media noficitm.

Cur igitur in iis, quae ex qualitate trahuntur, mediam  
omisit Hippocrates, in iis ; quae ex quantitate, exiguam?  
Temere id fecisse videri fortasse cuipiam potest; oportere  
enim in iis, quae compendio traduntur, summis inter fo  
contrariis res definire , quod horum medium sit .atque  
mediocre, transire, utpote quod ex summis ipsis ultro sit  
noscendum. Ipse igitur tum hoc docere, tum *t*exis stem-.  
tentiam clariorem reddere conabor, rem plane hoc loco  
non necessariam, quum quaestiones id genus in enarrato-  
riis libris solvere sioleam; fed quoniam semel huc de-  
suendi, ut pro Hippocrate imperitis istis respondeam, id  
quibus ipsi falsi recte praecipientem calumniantur, non  
pigebit hoc quoque adjecisse. Quum igitur duo sint toto  
genere inter se diversa atque disiuncta, si modo id quod  
facit ab eo quod fit genere differt, frictiones quidem  
ex eorum numero sunt, quae faciunt, qui ver*o* ab luis in  
corpore relinquuntur affectus, ex iis, quae sumtus Quare  
contrarietates quoque alias in frictiouum genere, alias

In assecutum, qui ab his proveniunt, n*e*cesse est statui*t*in fractionum genere tum duram et mollem, tum mus-  
iam et paucam; in affectibus vero et eam, quae veluti  
colligatio et solutio corporum est, et gracilitatem ac  
crassitudinem. Ac prior quidem affectuum contrarietas ex  
priore frictionum contrarietate nascitur-, secunda non  
item. Evenit enim in hac, ut gracilitas proveniat ex  
multa, carnis incrementum ex mediocri ; quippe pauca  
augendae carni nondum sufficit, quod videlicet id, quod  
carnis incrementum accipiet, et sanguinis moderato ac-  
cestu, et valida virtute eget, quorum utrumque mediocris  
frictio commode praestat ; pauca neutrum , nec abunde,  
nec satis. Quoniam igitur non in idem coibant frictio-  
num affectionumqne contrarietates, coegit vero eum  
compendiaria docendi ratio per contrarietates positas. fer-  
moneor absolvere, utiliore cont*r*arietate accepta minus  
utilem consultu omisit. Porro utilior ea est, quae in as-

f*o*etibus, quam quae in frictionibus spectatur. Idque  
duplici -ratione asseritur: una quidem et prima, quae ab  
artis fine sumitur; quippe frictiones ad corporis affectum  
ceu finem diriguntur; finis enim iis, quae prae fe, fem-  
per est praestantior, quanto nimirum id, cujus g*r*atia, iis;  
quae ipsius gratia fiunt; altera, quae a claritatis ratione  
accipitur; intellectis namque multae et mediocris essecti-  
bus, facillimum est paucae opus contueri; non perinde  
tamen mediocris frictionis perspicua vis esu Quin etiam  
tertium hoc ipfo de frictionibus *s*ermone bellissime do-  
cuisse Hippocratem invenias. Praecedere namque eorum  
doctrinam oportet, quae liquido peragi cernuntur, fequi  
vero eorum, quae minus liquido et obscure, idque sive  
de his expressis verbis scrip*s*eris sive lecturis ea intelli-  
genda relinquas. Est vero eridens atque in aperto me-  
diceris frictionis opus,. ipsum scilicet carnis i*n*crementum,  
obfcurum vero paucae, quippe quae nec augere nec mi-  
nuere carnem, nec omnino eridens aliquid videtur effi-

cere, nisi parum calefacere; at id omnis finctionis com-  
num e opus est. Quare, quum neque evidens aliquid  
efficit, et, quod facere ridetur, proprium ejus non est,  
sed omnis frictionis commune, non sine causa est (ut  
arbitror) omissa. Quod igitur omnis frictionis calorem  
accendere commune opus sit, non satis, quod ab Hippo-  
crate prodatur, dignum praeceptum est. Quid vero quae-  
que frictio proprium efficiat, id ut Hippocrati necesse tra-  
dere, ita nobis certe utile erat discere. Reductis enim  
veluti in elementa simplicibus differentiis , universam  
fractionum rationem absolvit, quemadmodum carnem ad-  
jicias , quemadmodum detrahas , quemadmodum corpus  
mollias, quemadmodum constringas. Cum his una proti-  
nus se promunt tum media earum opera, tum ea, quae  
per coniugationem faciunt: media quidem, quum nec  
ligare corpus, nec solvere, nec carnem augere, nec mi-  
nuere studemus; quae vero per coniugationem , quum,  
verbi gratia, puriter colligare et carnem addere. Quis  
enim non rideat, quum duram carnem adlicere corpori

volumus, frictionem duram una cum mediocri modo  
esse petendam, veluti, quum mollem addere studemus;  
frictionem. mollem et quantitate mediocrem adhibendam,  
et per alias coniugationes ad proportionem? quas non-  
nulli gymnasi*o*rum tanquam fua ip*s*orum inventa tra-  
dentes, dum Hippocratem accusant, ipsi vehementer de-  
linquunt, .et quod eum, qui de his primum praecepit,  
merita laude fraudant, et quod, quum ejus iuventa sibi  
tribuant, etiam (quod atrocius mullo estj calumniari homi-  
nem non dubitant. Accedit, quod nec simplices differen-  
tiss apte inter fe alternant ; d*o*cuerat enim (arbitror) eum,  
qui recte ad particulares coniugationes descendere voluit,  
nec univerfas senario numero comprehendere, veluti  
Theon facit, nec aliquod earum proprium vel quantita-  
tis vel qualitatis opus omittere, quemadmodum in  
mollis simul et multae opus mollis, in durae simul et  
multae effectum multae praetermisisse eum offendimus,

sed has quoque adjecisse , et particulares coniugati*o*nes  
novem fecisse. Quippe tres quae a qualitate frictionum  
sumentur differentiae, si eas tribus, quae a quantitate du-  
cuntur, junxeris, novem coniugationes effeceris: sex, quae  
a Theone sunt p*o*sitae in iis quae paulo sup*r*a memoravi  
verbis, et tres, quae ab eo sunt pratermistae, dum me-  
diam mollis duraeque omisit; quanquam ne intelligere  
quidem neque mollem frictionem neque duram fas est,  
ut non simul intelligatur medi*o*cris. Cui si tres quan-  
litatis differentias junxisset, novem itu universas frictio-  
num differentias effecisset, non lex. Eas ipfe nunc in  
descriptione exponam, in qua du*o*rum ve*r*suum, qui fu-  
perne deorsum pinguntur, pri*o*rem qualitatum intelligi  
volo , fecundum quantitatum.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Qualitates | Quantitates Pauca |
|  | Dura | Pauca  Multa  Mediocris |
| Figura | Mollis | Pauca  Multa  Mediocris |
|  | Mediocris | Pauca  Multa  Mediocris |

Novem harum, . quas descriptio complectitur, conju-  
gationum quum Tlteon sex primas tradidisset, reliqua-  
rum trium certe non meminit, .ipse Tecum manifestissime  
pugnans. Si enim paucae ac multae media quaedam est,  
quam mediocrem vocamus, etiam mollis duraequc altera  
certe media erit, quam mediocrem moderatamque appesu  
les, Sane meminisse per omnem sermonem convenit,  
haec omnia in respectu collatum eque . dici ; quando, quae

huic dura est, alteri pro molli sit; et quae mediocris,  
immodica; et quae pauca, multa; et quae alii multa est,  
aliter quodammodo -affecto sit pauca. Hoc vero et Theon  
fatetur; nec fieri sane p*o*test, ut, qui mediocrem in qua-  
litate frictionem praeterit, non longe aberret. Ac mihi  
quidem videtur Theon inde adeo in hunc errorem la-  
plus, quod Hippocrates de ea frictione fubticuit; adeo  
ut hinc deprehendatur nihil proprium et *t*uum de fri-  
ctione Theon protulisse, sed perperam Hippoc*r*atis inventa  
tractasse. Non enim a pueris statim orsus et sub prae-  
ceptore senis scripta perlegit, quum fateatur ipsis, pri-  
mum athletam fe fuisse, deinde, hoc exercitio deposito, ad  
gymnasticen fe contulisse. Atque haec medius. fidiu*s,*non quo hominem vituperem, apposui, quem alioqui *i*nter  
primos gymnasia.,. e*c*uleo, sed quo ista lecturos doceam,  
haud facile esse veterum lib*r*os intelligentia conloqui, si  
desint; qui ea curi*o*s*o* enarrent Nam quod ex prisca.

brevitatis. dignitate fuerit durae mollisque frictionis me-  
diam silentio praeterire. in ipfa enarrationis ferie, id ante  
-a nobis jam dictum esu Quod autem talia a nobis prae-  
terrici non. debeant, id quoque et osten*t*um prius est, et  
nunc. nihilo siccius ostendetur. Si enim tam mollis fri-  
etio, quam dura, in respectu collationeque non solum  
subsistentiam, *t*e d etiam intelligentiam fui habet, etiam  
mediocrem in simili respectu collationeque constitui ne-  
cesse esu Finge ergo; tale esse corpus, quale propositi  
nobis in hoc libro pueri esse praesumpsimus , fanum pror-  
sus et omnis excessus medium, ita, ut neque molliorem  
hunc effectum velimus, neque duriorem, fed nec camis  
ejus modo adjectum. quicquam detractnmve: num igitur  
ita fe habenti corpori aut duram, aut mollem frictio-  
nem admovebimus , aut etiam inultam , aut mediocrem ?  
Ego plane quamlibet harum inutilem censeo , quippe quum  
a dura durius, a molli mollius, a multa gracilius, a me-  
diocri crassius reddetur; quorum nullo ei est opus, imo

pristinam potius mediocritatem ad unguem servari. Quare  
neque duriter id,. neque molliter, neque multis frictioni-  
bus, neque quantitate mediocribus, fed paucis et quali-  
tale mediocribus infricabimus, nihil ultra moliti, quam  
ut ad exercitandum praeparemus, ac ru*r*sus, quam jam  
*t*atis exercitatum fit, ap*o*therapia curemus. Vocetu*r*autem nobis, sicuti recentibus gymnasi*or*um,: apotherapia  
ea frictionum pa*r*s,. quae post exercitati*o*nem adhibetur.  
Sane Theon nullam ex iis quas p*r*olusit coniugationibus  
ejusinodi corporis naturae acc*o*mmodare potest, quum fex  
in universum nominavit, p*r*io*r*es tres mollis, reliquas  
vero tres durae, et neque mollium cuiusquam ejusmodi  
c*o*rpus egeat, neque durarum, fed ejus-, quae ha*r*um  
media sit, quam scilicet mediocrem in qualitate dixisse  
par est. Liquidoque patere -jam arbitror, quantopere la-  
pius Theon sit mediam durae mollisqne p*r*aeteriens. Si-  
quidem ad. optimum statum corporis nullam harum, quas  
protulit, coniugationum accommodare. fas est, nec quum

integra plane valetudine corpus fruitur, nec etiam, sicubi  
corrigi postulati Quippe ubi plane valet, sula praeparato-  
ria frictione eget, quam exiguam ac mollis duraeque  
mediam esse ostendimus. Ubi justo gracilius crassiusve ef-  
fectum est, non tamen in qualitate alterata caro quic-  
quam est, sed plane mollis, ac durae medium modum.  
servat, si quidem emaciare studemus, et multam, et qua-,  
litate mediocrem adhibemus, si carnem augere, paucam  
simul et mediocrem in qualitate. Has tres coniugationes.  
ultimo loco post sex in descriptione exposui hoc consi-  
lio , ut omnes eas a Theone praetermissas indicarem.  
Quoniam igitur non solum praetermissas ab eo, sed etiam.  
utilissimas easdem praetermissas disputatio nostra docuit,  
deinceps tempestivum arbitror ad ea, quae paulo ante  
distulimus, reverti; ac primum .illud, quod doctrlua ea,  
quae per rerum elementa traditur, caeteris sit utilior;  
quippe quae et fissi . compendium rem omnem cogit, et  
memoriae. affigit, et remluifcentiae facile suggeri f, ac

omnium, quae sigillatim agentur, rectum . usum prompte  
suppeditat, ceu ad pauca et certa elementa referens..  
Quis enim non facile membratim fractionum differentias,  
usum ac vires inveniat, si, semel intellecta. senis seuten-  
tia, postea dictionem ejus. memoriter teneat? qua viduli-,  
cet. docet,. constringere quidem frictionem duram, solvere  
mollem, corpus adimere multam, augere medioc*r*em posse..  
Ex horum namque notitia ac memoria primum sane,.  
quae omissae in verborum contextu sunt, differentias-  
invcuies; mox, omnibus inter se complicatis, novem con-.  
jugationes efficies, quas paulo supra descriptione sumus  
complexi ; quas neque invenisse , neque memoria tenuisse  
promptum sit, nili ,. quam Hippocrates tradidit, elemen-  
taris doctrina prae*c*esserit, omnium frictionem ratione in  
prima principia reductu. Ex quibus protius inventis non  
ea modo, quae nunc sunt iuventa, nobis suppeterent,  
sed etiam omnem corruptam doctrinam judicandi facultas

superesset Quippe id methodi proprium maxime est, ut  
ex parvo elementari principio ad singula membratim per-  
venire possit, tum, quicquid perperam est dictum, fcien-  
tificis id theorernatis, veluti regula quapiam, possis judi-  
care, perversas opiniones examinans. Quod igitur neque  
alius quispiam recte de frictione sensit, neque Theon  
ipse gytnnastes (tametsi eruditius caeteris de ea locutus),  
sed Hippocrates, et qui eum sunt secuti, satis haec sunt.

## Cap. U

Superest ex iis, quae ad hunc locum disin-  
limus, ut de nominibus ipsis disseramus, ne quis eorum  
nume*r*o deceptus pares numero assectus cum ipsis appel-.  
lationibus existimet. Duri enim vocabulum de quadam  
corporis affectione proprie dicitur, quam nec interpretari  
quidem, qualis sit, pluribus est opus, nemine vel ex  
voce ipsa non ad rei notitiam pe*r*ducto, Ad eundem mo-  
dum et moliis vocabulum. At rari et densi vocabula  
non perinde evidenter ipsius corporis affectus significant,

p*r*opterea quod duplex eorum nominum u*t*us observatur,  
altus eorum, qui- proprie loquuntur, alter abutentium. Ac  
proprie quidem rarum accipimus, quor meatus magnos  
per totum. obtinet, sicuti e ni versu densum, quod eosdem  
parvos; at per metaphoram, sive abusum, sive. quocun-  
que alio genere appellasse: libet, de laxo coactoquc haec  
insit vocabula dici audias ; hac enim ratione et aerem  
et ignem aliquando. raros dicimus, aquam et terram  
densas, ad elementa scilicet itala translatis appellationibus,  
quae tamen et unita sunt, et ex similaribus .natura par-  
tibus constant, nec ullos ejusmodi meatus obtinent. Multo  
his longius a p*r*oprietate recesserunt illa, quae per tno.  
tapboram ambo sunt dicta, nempe constrictum et colli-  
gatum. lllttd de denso et. duro, modo quidem utroque -  
feorsum existente, modo in idem conveniente; hoc rursus  
de iisdem dicimus, non tamen eadem metaphora. Nam  
quoniam omnia, quae colligata sunt, eadem ad motum  
impedita sunt, ita niu.irum nominarunt et quae ob sic-

citatam aliquam, frigus, phlegmonen, scirrhum, tensio-  
nem,. repletionem, aut pondus aegre moventur. Ean-  
dem ob causam. et contrariis nominibus in. contrariis  
affectibus utuntur, remitti, aut resolvi, aut laxari dicem-  
tes. oportet autem non nominum inspicere numerum, .  
*t*ed affectuum genera: duplicia lu- totum esse existimare,  
alterum, quod in- similaribus ipsis observatur, de quo  
molle durumve dicitur, alterum; quod .litui nsseumentali-  
bus meatuum ratione consistit, quodt densum esse vel  
rarum dicitur. Hi namque corporum ipsorum proprii  
assectusefunt; ascititii vero et (ut ita dicam) temporarii,  
quod alias meatus ipsi supervacuo humore impleantur,.  
alias sintmundi, et modo patentes, modo conniventes..

## Cap. VI.

Verum de his affectibus in sequentibus  
libris agemus. Nunc ad propositum redeundum , ac pri-  
mum clarius adhuc de frictione ipfa disserendum ; nempe  
quod haec ipfa interdum per fe co*r*poribus nostris com- .

modum asserat, interdum iis , quae commodum asserunt,  
ad eum sane modum subministret, quem Hippocrates de.  
deligatione tradidit his verbis; *Del*i*gatio partim* i*psa  
sanat) part*i*m sunantibus subservit.* Ipsius igitur frictio—  
nis effectus fiunt, et quod rara densat, et mollia durat;  
dura vero haec esse omnino postulat; praeterea quod dura  
mollit, et densa laxat; haec contra mollis sit oportet. .  
Pari m*o*do et quae carnis augendae minuendaeve cau*t*a  
suscepta est, utraque per *t*e utile aliquid corp*o*ri confert.  
Quae tamen ad exercitationes corpora praeparat, item  
quae post exercitationem adhibetur, hae exercitationibus  
subserviunt. Illa m*o*dice calefaciend*o* tenues meatus re-  
cludit, simul excrementa, quae caro c*o*ntinet, flexilia  
reddens, et stolida emolliens; appellant autem hujus-  
modi fricti*o*nem praeparatoriam; altera recuratoria ap-  
pellatur; haec cum pluscul*o* oleo . administrata simul pin-  
guedine humectat, et solida emollit, et quae meatibus  
c*o*ntinentur, in halitus digeri ti Verum de hac post dice-

mus, quum de exercitatione egerimus. Sed praeparatoria  
frictio in optima status natura calefaciendi corporis cauta ,  
suscepta, p*r*out supra traditum est, stat mollis primo, mox .  
vero exercitationem aggressuro dura ; ita namque maxi-p  
me et molli*r*e poterit, et ad exercitationes excitare, et  
corporis naturam, qualem ab initio accepit, servare.  
Quod si quid aberratum sit, ad durum id potius spectet. -  
Nam qui breves a medio recessus sunt, ii cute tenus  
finiuntur, nullo interiorum alterato. Minus vero laedetur  
ipfa cutis, si ad durum simul et densum recessus^ a  
medio sint, quippe ita iniuriae minus opportuna steti  
Adeo, si transpiratio per hujusmodi cutim facilis esset, du-  
rissunam eam atque densissimam efficeremus ; nunc , quo-  
niain ad utrumque munus probe esse comparatam -opor-  
tet, et excrementa, quae intus conduntur, per halitum  
emittenda, et eorum, quae foris accedunt, vim tolerandam,.  
utilissimus fano suerit medius iutor utrumque excessum

modus, qui si quando fortasse non servabitur, melior  
utique fuerit, qui ad durius densiusque pertinebit, quam  
qui ad mollius laxiusquc. Nam tranfpirandi defectum  
exercitio farcire lic*e*bit; alterius ve*r*o assectus vitium,  
quod est ad exte*r*norum . iniuriam opportunitas, neque  
alias. corrigi facile potest, affertque p*r*aeterea conjunctum  
incommodum non parvum, digesto subinde non exere-  
mento modo , verum etiam ipsius corporis nutrimento.  
Ergo in iis differentiis, quae a qualitate sumuntur, aber-  
rare fatius est verius eam, quae durior est, quam eam,  
quae mollior. In iis tamen, quae a quantitate ducuntur,  
in proposita saltem natura et aetate si quid delinquitur,  
versus id, quod minus est, id esto. Sempe*r* enim ejus  
in praefenti disputatione meminisse oportet, augendi ejus-  
modi corpus, haud quaquam siccandi studium esse pro-  
positum. Quas vero corporum naturas affectas amplius  
tricandum sit, postea dicemus.

## Cap. Vll.

Nunc ad propositam materiam reversi

de mensura ipsa frictionum agamus ad eundem modum;  
quo paulo ante de qualitate egimus. Convenit autem hoc  
loco, ut, priusquam mensuram definiam, alterius cujus-  
datu quaestionis mentionem famam , sine cujus notitia  
mensuram ipfam nec definivisse recte licet, nec no-  
visse. Est vero, quod aestimandum censeo, aeris, qui fri-  
canium corpus continebit, temperies; quam utique in re  
ipsa monstrare licet, explicare oratione aperte, ita ut  
interpretationis evidentiae nihil desit, plane non licet,  
sed est prorsus inexplicabilis. Verum, si non adeo mul-  
tum orationi de rei evidentia desit, abunde fuerit. Prae-  
cedit .vero bane et alia quaedam conside*r*atio, nempe  
quo anni tempore, at in quonam orbis loco exercitan-  
dum statuamus. Duo enim hactenus de eo tantum dest-  
nita sunt, corporis status et aetas. - lu qua vero terrae  
parte aut educatus hactenus fuerit, aut exercitandus tunc  
sit, aut quo anni dierve tempore, nihil fano constitutum  
est; qua*n*quam pro harum certe cujusque ratione medio-

critas frictionis est varianda. Ergo ad ea , quae hactenus  
statuta ftmt, haec quoque definienda fiant, utiquepotestate  
inter initia operis jam t*r*adita, non tamen interpretatio-  
nis luce clare explicatu. Dicens enim veluti regulam  
quandam omnium, quae post dicenda erant, positurum  
me hominem eo corporis statu, de quo queri non postit;  
obiter nimirum etiam regionem hominis potestate dest-  
nivi, quum nec optimo tempe*r*amento, nec inculpabili  
constitutione ullum in iis regionibus, quae a tempera-  
menti modo recesserunt, gigni possit, sicuti tum rati*o*docet, tum experientia commonstrat. Quippe sicci, g*r*a-  
ciles et veluti torrefacti in aestuosis tractibus homines  
fiunt. Rursus frigidioris plagae incolae inaequali tem-  
peramento vifuutur, ut quibus exteriora frigeant, inle-  
riora atque in his viscera immodice caleant. Sane op-  
limum corpus, de quo nunc se*r*mo proponitu*r,* veluti  
Polycleti *r*egula est; cui in nostra regione, utpote^ probe  
temperata, non pauca similia rideas,. apud Celtas vero,

Scythas, Aegyptios, Arabas ne pe*r* somnium quidem tale  
unquam. est vidisse. .Nostrae autem regionis, quae in la-  
titudinem :. non .parvam ^extenditur, id, quod in medio  
habetur, optime sane temperatum est, cuiusmodi patria  
Hippocratis est; etenim ea tum hyeme, tum aestate me-  
dicerem temperiem exhibet, vere autem et autumno  
multo magis. -Ejusinodi igitur locum quum corpori pro-  
posito dederis , anni quoque tempus veris medium ipsi  
dabis. Esse vero et diei, in qua exe*r*citandus a nobis  
primum est, maxime, quoad fieri potest, ipse meridies;  
quo videlicet naturalis temperamenti ejus vis ab amb-  
iente nullo pactu mutetur.. Eadem exigit ratio , ut ne  
domus quidem, m qua exercitandus est, ipso praesertim  
die calidio*r* f*r*igidiorve sit, quam publicus totius urbis  
aer. At hyeme atque aestate talis vel arie praeparem  
dns est, nempe - hyeme calidior; aestate frigidior; quo  
videlicet exacta temperie corpus finctionis tempore frui-

tur; quando-, si justo calidior frigidiorve domus suerit,  
in calidiore quidem sudabit prius , quam abunde mollia-  
tur, in frigidiore neque calefiet prorsus, nec mollietur  
unquam, nec floridum ruborem ostendet, nec in tumorem  
attolletu*r.* Sunt namque duo haec, rubor et tumor, in  
aeris temperie et. corporis statu temperato mediocris  
frictionis notae. Veluti enim, si calidam aquam afluit-  
das, primum quidem corpus intumescit, si largius assim-  
das, consistit, ideoque et Hippocrates de his aiebat:  
*Prim*u*m quidem a*t*t*o*llitur, deinde fit gracile:* ita frictio  
quoque attollit quidem primum , postea contrahit ac pur-  
gat corpus. Iis ergo, qui carnis augendae cau*t*a fricantur,  
tunc plane finienda frictio est, quum corpus et intumuit,  
et prope est ut contrahatur. Qui autem ad exe*r*citandum  
jam praeparantur, iis minime id tempus expectandum,  
sed longe prius desissendum a frictione est, potissimum  
quum optimi temperamenti sunt, et aetate adhuc pueri;

horum namque tum humidum corpus est, tum tenerum,  
ac paucis frictionibus mollescens. Praeparatoriae vero  
frictionis meta finisque est, ut fetidae partes molliantur,  
humidae salvantur, et corporis exigui meatus laxentur.  
Quis vero frictionum esse debeat numerus, definire sime  
oratione non est: caeterum, qui his praeficitur harum  
rerum peritus, hic primo quidem die minus exactu exqui-  
sitaque coniectura utetur, sequenti vero dic, ubi jam  
experientiam aliquam. naturae illius corporis est adeptus,  
magis exactam ce*r*tamque habebit Quin etiam de exeret-  
tutione ipsia primo certe die mensuram ad unguem de-  
finire non potest, sequentibus deinceps omnino po testi  
Sunto igitur hic quoque nolae, primo quidem die, quum  
adhortanti incitantique ad exercitandum non perinde  
obsequitur, *t*est seg*n*iores et minus tum srequcntes , tum  
decentes , ac (ut semel dicam) minus valentes tum col-  
luctatoris sui apprehensus, tum motus obiti Porro ero-  
pedit neque paulo animosiorem esse, qui exercitatur, ut

lassis jam viribus etiam exercitari aveat, neque ignavum,  
qui integris adhuc viribus laborem tamen detrectet. Est  
vero profecto talis no*n* corpore modo, fed etiam animo,  
quem nunc educandum suscepimus: quandoquidem, quibus  
srigidus s*o*ccus in ventre continetur, aut in toto corporis  
habitu collectus est, ii segniores ad motionem fiunt. Pari  
modo et qui pletho*r*ici sunt, et quos recens frigus uf-  
suxit, ii et ignavi sunt, et ad movendum pigri. Jam  
his etiam magis ita sunt affecti, quicunque natura frigi-  
diores sunt; sicuti etiam his ipsis longe magis, quorum  
frigiditati etiam humor est adjunctus ; hi namque mansu-  
rae exercitationum noles corrumpunt, sicuti e diver*t*o,  
qui calidiori temperamento sunt, sive id propria naturae  
sponte eveniat, sive ab ascititi*a* quopiam affectu, hi et  
animosi fiunt, et certaminis avidi, et ad actionem plus,  
quam expedit, prompti. At quibus nec corpus calidius  
frigidiusve est, nec unimus omnino demissus, aut con-  
tentionis gloriaeve praecupidus, et ad actionem praeceps,

iis modi exercitationum indicia integra manent, illaesa-  
que servantur, et primo statim die, et multo magis pro-  
cedente tempore. Si. enim quid inter initia nos fugit, id  
experientia ipsa perceptum ad exactam notitiam perve-  
niet. Non aliter et cibi modus ad certam coniecturam  
perducitur, qui tamen ab initio definiri nullo pactu po-  
test, veruto quotidiana experientia, cum recordatione  
quantitatis tum cibi , tum exe*r*citationum , eo etiam , qui  
huic praeficitur, nihil non sollicite observante, sid rem-  
per, ut tantum ciborum post tantam exercitationem con-  
coxit, recordante, propemodum ad exactam scientiam  
intellectum tempore perducit. Haec igitur omnia etiam  
deficientibus ab optima constitutionibus communia fiunt,  
de quibus agere nondum statuimus. Caeterum optima  
natura, quae hic nobis est proposita, mensuras omnium  
manifestas obtinet, ut quae nec animi moribus, nec cor-  
poris intemperie dictorum quicquam obturbet immutetve,  
sed frictiortis, exercitationis , ciborum ac somni mensa-

ras aperte indicet, ac tum primum quodlibet horum re-  
fpuat, quum ejus ultra non egeat. Quare fue*r*it hoc  
quoque ei, qui tali corpori praesicitur, non minimus  
modi index; dico autem ipsam ad singula, quae agi de-  
heut, alacritatem, ipsa nimirum natura in optimo cor-  
poris fletu modum. sibimet praescribente. Etenim qui  
optima natura sunt, et jam ad exercitationem frictione  
praeparantur, tum demum ad exercitandum prodibunt,  
quum toto jam corpore abunde emolliti excalfactique  
sunt. Exercitati quoque tum primum legulus rnovebuu-  
tur, quum satis exercitati jam fuerint. Jam a cibo et  
potu primum obsistent, quum fatis fe impleverint. Quare  
nullus. in hoc homine metus est, ne quando aut justo  
plus labo*r*et, aut justo plus cibis fe ingurgitet, si naturae  
suae impetus loquatur; quo fit, ut neque prorsus peri-  
tissimum sibi praefici is postulet, sicuti omnes, de quibus  
postea fermo erit, deterioris notae homines; quippe fa-  
num co*r*pus ipsum sibi ipsi omnia invenit proprio natu*r*ae  
nae ductum impetu, maxime si in iis, quae ad ani-

mum pertinent, recte sit institutum. Nam multi in malis  
moribus a pueris educati, in desidia et intemperantia  
viventes , bonitatem naturae corrumpunt, sicuti contra  
nonnulli vitiosam corporis naturam fortiti temperantia  
vitae et appositis exercitiis naturae vitia mutarunt in  
melius. Sed de horum quidem *tum. exercitationibus,*tum operibus sequens liber tutus componitur. De iis an-  
tem, qui optimo corporis statu sunt, et qui sanitatis recto-  
rlbus mentem adhibent, in hoc libro agere statuimus.  
Ac praecedens quidem de his fiermo ad exercitationum  
mensuram usque est progressus; superest ergo, ut de  
speciebus ejus dllferamus.

## Cap. Vlll.

Species exercitationum voco luctam,  
pancratium, pugilatum, curium et quaecunque caetera  
sunt ejusmodi, quorum alia tantum exercitationes funt,  
alia non exercitationes suium, *t*cd ctiam opera. Exeret-  
*s*ationes sunt tum haec ipsis, quae dicta modo sunt, tum  
praeter haec pitylisnra, ccplethrisma, sciomacbia, acro-

cheirismus, fallare, discum jacere, tum coryco, tum  
pila, vel parva, vel mag*n*a, et per halteres co*r*pus fati-  
gere. Exercitia simul et opera fiu*n*t fodere, remigare,  
ara*r*e, nites amputare, onus gestare, metere, equitare,  
armatum pugnare, iter facere, venari, plicari et facere  
alia, quaecunque homines, vel *o*pifices, vel non opifices,  
in vita usus causa exercent, feu domos aedificent, feu  
naves, feu ferrariam aerariamve factitant, feu aratra  
pangant, feu tale aliquod pacis bellive instrumentum fa-  
bricent. Horum. autem plerisque licet quandoque veluti  
exercitiis tantum uti. Quippe triplex in universum ipfo-  
ruat usus est, quum interdum operis tantum caula u*tut-*pentur, interdum meditationis, fed quae ad usum futuri  
sit operis, inte*r*dum pro exercitatione tantum. Quippe  
ipfe aliquand*o* hyeme deprehensus in agro, tum ligna  
findere, tum hordeum in pila contundere ac deglubere  
exercendi corporis causa tum coactus, quae nimirum

agrestes quotidie pro opere faciebant. De horum igitur  
ceu operum usu in loquentibus , ceu exercitationum  
nunc tractabimus. Nullum namque id genus exercitium  
aut perpetuum diem obitur, aut alio tempore, quam ante  
cibum. Servari vero tum modum exercitationum in his  
oportet, tum vocatam apotherapiatm Quod si etiam ido-  
nea frictione usus ad ea quis accedet, jam omnes exer-  
citationum numeros impleverit. De his igitur omnibus,  
quas exercitiorum species vocamus, scientem esse oportet  
cum, qui hygieineu exercet; licet enim eum (ut ante  
dictum est) aut hygieinum, aut gymnasten, aut medi-  
cum vocare : prima tamen appellatio maxime propria est,  
reliquae per abusum. Nam fi artifex quisque ab arte,  
quam tractat, deductum *s*ortiatur nomen, patet, eum, qui  
hygieineu artem profitetur, merito hygieinum appellari,  
ita nimirum, ut, qui gymnasiis lautum praeest, gymna-  
sten, et qui morbis medetur, medicum. Quod si quis

hunc ipsum vel gymnasten, vel medicum hygieinum ap-  
pellet, et a parte totum, et non proprie nominat, fed  
abusive, vel ambigue, vel quomodocunque aliter quis  
vocare velit, appellationem faciet. Hujus rei causa est,  
quod, cum una fit ars, quae circa corpus versetur, uni-  
cum ei toti proprium nomen inditum non esu De qui-  
bus omnibus uberius singulari libro egimus, qui Tbrasy-  
bulus inscribitur. Ac genera quidem exercitationum sunt  
ea, quae duximus: .qualitas vero seu differentia (nam et  
hanc quoque utroque modo appellare licet) velocitas tar-  
.. ditasque motus sunt, et robur, et, ut aliquis dixerit,  
imbecillitas, ad haec vehementia et levitas. Utendi vero  
.modi omnium praedictorum generum una cum differentiis  
.propriis hujusmodi funi. Nam aut continuus motus est,  
aut intermittens; et li continuus, aut aequalis, aut inae-  
qualis; sin intermittens, aut ordinatus, aut inordinatus.  
Ili igitur utendi modi ab ipsa re sumuntur. Qui vero  
ab externis rebus ducuntur, ejusmodi sunt, quod aut sub

dio exercitatio fit, aut sub tecto, aut in mixta umbra.  
At ipso modo aut calens locus est, aut frigidus, aut  
temperatus, praeterea aut plane siccus, aut humidus,  
aut medio modo temperatus. Sic vero et equae exerci-  
talio cum pulvere exiguo multove, item quae cum oleo  
exiguo multove, aut etiam sine utroque, modus est usus  
exercitationis.

## Cap. IX.

Quoniam ergo enumerata a nobis uni-  
versa sunt, quorum peritum esse oportet, qui sanitatem  
tuendam pr*o*fitetu*r,* ad ipsa nunc exercitationum genera  
redire tempestivum est, ac primum diluere, tum quid  
omnibus sit commune, tum quid singulis proprium, hinc  
frictionis ipsius tempora definire. Ergo omnis exercitatio-  
nis commune illud est, quod animali ipsi ex ipfa caloris  
incrementum excitatur. Quippe calesiunt corpo*r*a nostra  
et balneis, et calidarum aquarum lavacris, et calidis auni  
tempestatibus, quum iusolamur, et quum igni levemur, et  
quum calidis medicamentis perfricantur. Caeterum ab

externo est omnis ejusmodi calo*r,* non ab interno, nec a  
proprio principio, sed aliunde accensus auctusque, per  
exerritationes vero insiti caloris augmentum animalibus  
ex ipsorum corporibus excitatur. Atque is omnium exer-  
citationum communis effectus est; proprius tamen earum  
effectus non est, si modo et iratis, et perturbatis, et  
pudore affectis naturalis etiam calor augetur: quanquam  
ira non simpliciter augmentum, sed veluti fervor est ca-  
loris in corde. Itaque etiam essentium ejus vel proba-  
tissimi philosophorum talem esse affirmaut: quippe acci-  
dens quoddam irae est, non ejus substantia, ultionis ap-  
petentia. Verecundis. autem augetur insitus calor, dum  
primum intro se recipit universus : deinde postquam in  
alto corporis est collectus, et ex ipso inibi congestu, et  
ex assiduo motu incrementum capit. Non enim quiescit  
pudore affectorum spiritus, fied tum ab in*t*erno, tum cir-  
ca fe una cum toto sanguine varie circumagitur, ita

plane, ut spiritus eorum, qui perturbantur. Dicetur au-  
tem in progressu satius de omnibus ejusmodi animi assecti-  
bus. Nu*n*c enim propterea, quod commune symptoma  
tum hos ipsos affectus, tum exercitationes excipit, dum  
omnis exercitii commune esse nativi caloris incrementum  
ostenderem, idque de interno et a se, non tamen solis  
exercitationibus inesse, sed pariter dictis modo affectibus,  
coactus sum obiter et de his meminisse. Jam singulas  
exercitationum proprietates seorsum persequi tempestivum  
videtur, illo praesertim prius significato, quod in his  
quoque complures differentiae - inveniantur. Quippe iir-  
terinr aliam partem aliud alio magis- exercitium fatigat.  
Et quaedam lente motis fiunt, quaedam ocissime agitatis;  
et quaedam robeste adlnbitis, quaedam infirme ; ad haec  
quaedam vehementer, quaedam languide. Ac quod vio-  
lente*t* quidem sine velocitate exercetur, valens exercitium  
voco; quod violenter et cum celeritate conficietur, vehe-  
rnens; violenter autem robusteve dicere nihil referat.

Eodem ergo modo fodere valens robustaque exercitatio  
est. Sic et siquis quatuor simul equos habenis. coerceat,  
impense robusta exercitatio est, non tamen celeris; simili  
modo, siquis, maximo onere sublato, aut eodem loco ma-  
neat, aut paululum procedat. Jam ardua obambulatio hu-  
jus quoque generis esu Attolluntur enim per *t*e et veluti  
onus sustinentur a primis quae move*n*tur instrumentis  
reliqua corporis membra universa. Praeterea siquis per  
funem manibus apprehensum scandat, sicuti in palaestra  
pueros exercent, qui eos ad robur praeparanti Quin  
etiam si quis, fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis  
ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is validumque  
laborem exercet, citra tamen celeritatem. Ile vero et si  
quis manibus in pugnum reductis, iisdem prolatis, vel in  
altum sublatis, diutissime eodem habitu consistat. Quod  
si adhibitum quempiam deducere sibi manus subeat, nec  
tamen ipsis remittat, adhuc faue impensius hic tum mu-  
Pensos omnes , tum nervos ad robur comparat , ut quo-

tum maxime propria sunt omnia id genus exercitia. Id-  
que multo certe magis fiet, si quis summis manibus, utra-  
quc seorsum, apprehenso pondere (cujusmodi furit, qui  
in palaestra halteres dicuntur), porrectis his, aut in subli-  
me erectis, eodem habitu persistat. Jam si etiam cuipiam  
jusseris, ut te violenter detrahat inflectatque, dum ipse  
non manibus modo, verum etiam cruribus *t*pinaque con-  
stans inflexusque resistas, non levem ad memb*r*orum ro-  
bur exercitationem obieris. Sane hoc genere Milonem  
ipfum exercitasse se ferunt, dum alias convellere fe mo-  
verequc de loco volenti permitteret; verum haec crurum  
maxime exercitatio fuerit; alias utique, si munus exeret-  
tundas curabat, pugnum ap*e*rire iuberet. Idem (ut ajunt)  
malum punicum aut tale quippiam manibus complexus  
auferendum cuivis pra*e*bebat Haec igitur exercitia maxi-  
mi roboris tum ostentationem, tum exercitationem conti-  
nent. Robur autem partium tum exercet, tum vero sic-  
mat, ct si quis alterum complexus medium, aut etiam

ipse medio comprehensus, manibus digitisque pectinatim  
unctis, aut quem complectitur absolvere se jubeat, aut  
ipse se a complectente solvat. lta etiam et quis alterum,  
qui versus ipsum se inclinet, a late*r*e aggressus, ilia ma-  
nibus complexus, ceu onus aliquod sublatum invicem pro-  
tendat reducatque; ac magis, si, dum gestat, ipsis nutu  
renutuque corporis utatur; sic namque spinam universam  
ad r*o*bur comparaverit. Aeque vero, qui pectoribus ex  
adverso innixi magno se conatu invicem retrudunt Etiam  
qui a cervicibus pendentes deorsum trahunt, ad robur  
praeparanti Caeterum talia omnia exerceri citra palae-  
Uram aut copiosum pulverem queunt, quocunque con-  
culcato loco , erectis ac flantibus. Quae vero luctantes  
inter se moliuntur, quum robori augendo student, haec  
aut pulverem altum, aut palaestram desideranti Ea sunt  
ejusmodi. Quum uterque luctantium ambobus cruri-  
bus alterum alterius crus complectitur, deinde ma-

nibus inter se collatis, altera cervici violenter incumbat,  
utique quae e regione impediti cruris est, altera brachio.  
Licebit et circa summum caput manu altera tanquam su-  
incolo iniecta violenter retrorsum reclinare ac revelo  
lore. Ejusmodi lucta utriusque luctatoris robur exercet;  
quemadmodum et ea, quae altero alterum cruribus cin-  
gente vel ambo per ambo mittente fiunt; nam haec quo-  
que utrumque ad robur praeparanti Infinitae aliae ejus-  
modi robustae exercitationes in palaestra sunt. Quarum  
nimirum omnium peritiam . usumque paedotiiba callet,  
ipse sane sic a gymnasia diversus, ut a medico coquus;  
quod ipsum quoque venit considerandum. At dictum qui-  
dem jam de hoc est in eo libro, qui Tluafybulus inscri-  
bitur: caeterum dicemus et nunc quod satis ad praescit—  
tem sit disputationem , verum si prius exercilationum  
varietates absolvero; quarum quae robustae, jam dictae  
sunt.

## Cap. X.

Superest, ut de iis dicamus, quae celari-  
tale peraguntur, citraque robur et violentiam. Id genus  
sunt cursus, et umbratilis armorum meditatio, et quum  
duo summis manibus concertant, tum quae per corycum  
et parvam pilam exercitatio fit, utique quum a dillanti-  
hus et currentibus administratur. Ejus generis est et  
ὲκπλεθρἰζειν, et πιτυλιζειν. Est autem ἑκπλεθρίζειν, quum  
in plethro, *id est, in sexta parte sa*r*dii*, quis prorsum re-  
trorsumque vicissim, adque saepe, in utramque partem  
fine flexu cursitans, unoquoque cursu breve quiddam de  
spatio demit, quoad i*n* unico gressu constiterit; πιτυλἰ-  
ζτιν vero, siquis summis pedibus ingrediens, tensas in  
sublime manus, hunc antrorsum, illam retrorsum, celer-  
rime moveat. Hoc vero exercitamenlo marine ante pa-  
rietem stantes uti solent, quo, si quando aberrent, facile  
pariete apprehenso erigantur. Sed sic exercitatorum , ut  
error magis latet, ita exercitium ipsum fit imbecillius.  
Celeres vero motus sunt, citra tamen violentiam, et qui  
lu palaestra eduntur, circumvolutis celeriter humi nobis,

vel solis, vel cum aliis. Licet autem et erectis, tum  
circumactis, ac velociter prope adstantem mutantibus,  
celerem exercitationem peragere. Potest et solis cruribus,  
erectus, ac uno loco consistens, celeriter exerceri, subiit-  
de quidem retro tantum resiliens, interim vero in ante-  
riora referens crurum utrumque vicissim. Quin et per  
manus exercitatione celari tantumdem valente uti datur,  
idque citra ullos halteres utique, si frequentiae celeritati-  
que motus earum impense incumbas, sive has in pugnum  
ductas, sive explicatus maris. Ac ejusmodi quidem ce-  
Ieris exercitatio est, in quibus dixi speciebus comprehen-  
fa. Reliquum est, ut ad vehementem veniamus. Ea vero,  
sicuti praedictum jam est, ex robusia celerique compositu  
est, quando, quas robestas diximus, iis omnibus ut vehe—  
mentibus uti licet, motus modo celeritatem adjicias.  
Non in postremis vero vehementes hae- sunt, fodere, dis-  
cum mittere, moveri, saltare, idqusi continuato sine 1n-

termissione opere; similiter grave quoduis telum jaculari,  
continuatis sibi quam .maxime jactihus, aut g*r*avi arma-  
tuta tectum celeriter agitari. Et qui aliquo quidem ta-  
liurn exercentur, intermittere paululum folent. Atque  
hoc Ioco inter assiduam interpolatamque exe*r*citationem  
differentiam noscas licet. Quas enim modo retulimus,-  
unive*r*sae pa*r*va .mora inte*r*posita magis*r*usurpari. .solent;  
ac potissimum, quae labores operaque sunt, nedum exor*a*cilia, ut. fossio et *r*emigatio. Quae vero remissiores exer-  
citationes sunt, eae fine interposita quiete . magis fiunt,  
veluti diu currere et iter facere,.

## Cap. XI.

Haec igitur omnia exercitationum genera  
sunt, quae et modo dictas differentias habent, et supra  
has , quod alia lumbos magis, quam brachia crurave, excr-  
nent, alia spinam totam, aut pulmonem tantum , aut  
thoracem tantum. Quippe ambulatio. cursufque crurum  
exercitationes sunt,., ac*r*ochirisini et sciamachiae. brachi-  
orum ac manuum propria, lumborum. autem assidue se

inclinare, ac. rursus aevoca*r*e, idquc .aut pondus. aliquod  
a terra tollentem, aut assidue manibus sustinentem. Sunt  
et..qui, depositis ante fe halteribus, ulnae intervallo ili-  
stantibus, postea medii ipsi stantes inclinant sic atque at-  
tolluut, dextri quidem eunt, qui ad sinistram jacet, sini-  
Titii, qui ad dextram, tum rursum utrumque.su situm lo-  
cum re*t*e*x*unt; atque hoc identidem deinceps faciunt iis-  
dem vestigiis insistentes. Hic vero motus transvec*t*as fpi-  
nae partes magis exercet, sicuti. prior ille rectas. Thura-  
cis vero et pulmonis maximae respirationes. propriae  
exercitationes sunt. Maxime vero vox praeter jam dicta  
vocis quoque instrumenta omnia permovet; quorum enu-  
me*t*atio in iis, quae de voce edidimus, habetur. Quo-  
usam autem huc provecti fumus ,- non alienum sit de em-  
nibus animalis partibus tradere, et quae motus evidentes,  
et quae exiguos et obsicuros obtineant; quae rursus a fe  
moveantur, quaeque ah aliis. Quippe ejusmodi discretio  
non parvam commoditatem gynmastae asseret ad omnia

animalis membra movenda, alias a su et propria vir-  
tute, alias ab alio et per alienam. Quaecunque enim  
voluntate suscipiuntur actiones, eae musculorum nervo-  
rumque et tendentum propriae sunt. Eaedem tamen, si  
majore vi et celeritate fiant, primum quidem et maxime  
dictas jam partes, ex accidenti vero etiam arterias exer-  
cene, cum praedictis vero ossa, venae, carnes, ligamen-  
ta et caeterae omnes animalis partes una moventur.  
Reliquorum vero motuum, qui in animalium corporibus  
nascuntur, quicunque non communi voluntate suscipiun-  
tar, sed vel naturales sunt, vel pro animi affectibus  
eduntur, duplices lu genere sunt; alii enim cordis et ar-  
- terrarum, alii venarum et jecinoris assectiones sunt, at-  
que horum quidem primum et maxime, secundo loco  
reliquarum omnium partium; quandoquidem quatuor na-  
turalibus facultatibus omnes gubernantur. Ac arteriarum  
quidem cordisque motus nunquam sane omnino intermitti-  
tur, caeterum magnitudine, parvitate, velocitate, tardi-

tale, et vehementia et imbecillitate varie intenditur at-  
que remittitur, itlque multis ex causis, quas omnes in  
opere, quod De pulsuum causis conscripsimus, percensui;  
nunc summa tantum capita delibasse sat erit. Una igitur  
mutandi pulsus caula est naturalis caloris auctio dirui—  
nutioque. . Altera causa est , quae ex animalis spiritus  
mutata quantitate. spectatus. Tertia, quae ex firmitate  
iufirmitateque virtutis accipitur. Quarta, quae ex insum,  
menti ipsius malo, affectu aestimatur. Verum de liao dis-  
screre non est hujus loci. Jam enim aegrotet animal ne-  
cesse est in ejusmodi affectibus; quum reliquae omnes  
pulsus mutationes etiam in sanis spectentur. Quae igitur  
ex aucto dimiuutoque naturali calore mutatio oritur, ea  
pro anui tempore, nutrimento, potu, balneo, frictione,-  
fomno et vigilia, itemque animi affectibus et actionibus  
voluntate susceptis incinit. Quae vero ex animalis fpi-  
ritus alteratione nascitur, ea pro motus voluntarii diffe-  
rentiis variatur. Quae ex virium firmitate insirmitatcque

oritur, pro substantiae ipsius cordis et arteriarum bono  
contrariove temperamento contingit. Porro venarum opus  
una cum aliis instrumentis universis, quaecunque natura  
ad alimenti dispensationem excogitavit, pro cibo potuque,  
tum vero pro dilliibutionis in corpus et concoctionis et  
nutricationis ratione variatur. Hujus vero mutationis  
arteriae quoque participes sunt. Qui vero motus actio-  
nes non sunt, horum triplex diversitas intelligitur. Alii  
namque animantibus ex *t*e ipsis insunt; alii extrinsecus  
adveniunt; alios medicamenta proritum. Et ex *t*e quidem  
animalibus insunt ii, quos ante memoravi. Extrinsecus  
vero accedunt , qui navigando, equilaudo, aut gestando,  
sive vehiculo, sive lectulo pendente, sive cunis agitatis  
praestantur, sive per nutricum ulnas, ut instantibus; ex-  
triusecus praeterea advenientium et frictio sit, sive quis  
eam ita velit appellare, quemadmodum et antiqui, sive  
proferat fine additione particulae ἀνιτ, quemadmodum et  
recentiores , nihil enim refert ad praestans institutum.

Nonnulli tamen motus mixti plane sunt, veluti equitatio.  
Non enim, ut in vehiculis, praesertim in quibus stratus  
quiescas, ita etiam cum equo insidens, accidit, ut a ge-  
ilaute tantum agiteris, ipsa nihil agas; quin spinam ere-.  
etam sustinere, tum utrisque femoribus equi costis firmi-  
ter haerere, et crura- extendere oportet, etiam ante pro-  
spiceret In quo non modo visus exercetur, scd etiam  
collum laborat, praecipue tamen visce*r*a hoc ge*n*ere agi-  
tantur. Porro ea salientibus quoque -aeque dimove*a*tur,  
verum iis, qui vehiculo gestantur, non aeque. Quare Ii  
quis viscera, quae sub septo sunt, movere violentius ve-  
lit, et praedictos labores adeat, et praeterea ad frictio-  
nem, quae per circumiectam fasciam. administratur, acce-  
dat. . Statuatur autem oportet is, qui fricat, a tergo; qui  
modo in dextram, modo iu sinistram manus injiciat, si-  
mul inclinante in has ipsas partes ipso, qui fricatur. Sa^  
ne concutiunt nonnihil ca quae fnb fepto viscera funt

et maximae tum respirationes, tum voces; pari modo ex-  
sussiationes, et quae per fe fiunt, et quae cum cohibito  
.compressoque spiritu nun in tibiarum sono , tum voce  
adhibentur. Jam ipsa spiritus cohibitio exercitatio quae-  
dam musculorum est, non mulus certe eorum, qui in ab-  
domine, quam qui in thorace sunt. Verum de hac post  
agetur, utpote quae supra alia, quae modo retulimus,  
commoda etiam alium usum non levem praestat, cujus  
nimirum causa ad finem exercitationem eam adhibemus.  
Verum ad propositum redeundum, nempe quod non pauci  
ex iis motibus, qui partibus animalium accedunt, nec  
partium iplamm actiones sunt, nec earum actiones ic-  
quuntur, sed ab aliis et per alia perficiuntur: veluti. in  
his, qui vehuntur, navigant, fricantur, et purgantur per  
medicamenta, tum vomitoria, tum alvum ducentia, fit. Ve-  
rum ejusmodi morus hujus de tuenda. sanitate artis non  
esu Reliqui omnes , et potissimum ii , qui ex frictione  
fiunt; imprimis necessarii cognitu hujus artis praesidi

sunt; quippe ad quem spectat omnium motuum vi*r*es no-  
visse, sicuti, reor, ad opifices ipsos spectat singulos par-  
ticulares motus nosse. Hi namque varietatem, quae in  
materia est, norunt, gymnastes virtutis singulorum scien-  
tiara habet. Etenim , si quis me jubeat, armorum medi-  
tatiouis motus vel alium doceam, vel ipse continue per-  
agam, sane unumquemlibet eorum onire commode ne-  
queatn. At si cui nto hoplomachicorum , quum agit, ad-  
liibeas, non modo quam vim obtineat actionum quaelibet,  
sed etiam quam maxime partem exercitet, omnibus illis  
certius norim. Imo vero (fi verum ingenue fateri opor.  
tet) hoplomachicus nullus earum vim reddat. Qui e*s*er-  
citationum anem probe callet, is omnes noverit, singulas  
ad certos referens fines. Namque aut violentae quaedam  
sunt gravefque ac robustae, aut leves, celeres et con-  
citatae , aut pariter violentae et celeres. Has igitur obi-  
ter dum agi conspicit, llatim visas facile dignoscit, atque  
hoc amplius, quaenam crura, brachia, vel thoracem

actio exerceat , quae lumbos , caput , spinam , veh ven-  
stem, quae demum aliam quamvis pa*r*tem egregie praeter  
caetera fatiget. Hoplomaclricus enim apte numerofeque  
motus peraget celeres fortasse, robustos ac graves; cae-  
terum.quod densent aut emacient ejusmodi motus, pa-  
rum noverit ; peri . modo nec quod icarnem augent et  
raresaciunt motus tardi. Jam idem robuste simul et tar-  
de et graviter movebitur; nec tamen, quod istiusmodi  
motibus corpora robur et gravitatem acquirit, intelligit.  
Aurigandi q*u*oque peritus omnes motus particulares nu-  
merosc aptcque et. al. arsum comm*o*dissime efficiet; sed  
qui horum corpus. emarient, aut carne impleant, robu-  
stum, .vegetum, molle, durum, .deufum rarumve effi-  
ciant, omnino ignorat, lta et peritus -pila .ludendi orne  
nem .pilae suctum cxceptumque callet; .minime . tamen,  
quem corpori affectum hi procreent, novit. Paedotriba  
quoque, quicquid. in palaestra motuum geritur, pernovit;

quid quisque motus efficere queat, ignorat. Et (ut semel  
dicam) omnes homines artifices juxta iuertesque, quos  
corpore motus exercent, corum ignorant vires, saltatores,  
nautae, fabri, piscatores, agricolae, fabri ferrarii, aedifica-  
tores, sutores, omnes denique, qui quiduis moliuntur. At  
gynmestes ex iis, quae ante retuli, principiis cujusvis  
actionis, etiam ejus, quam nunc primum. nec ante con-  
fpexit, vim tenebit Veluti statim fallentium vegeti mo-  
tus, lu quibus nimirum quam maxime saliunt, ac celer-  
ritae circumacti vertuntur, et genu prius posito mox  
emicant, et crura tum attrahunt, tum maxime divari-  
eant, ct summatim, in quibus ocissime noventur, gra-  
cilo, musculosum, durum, compactum, praeterea vegetum  
corpus reddunt: at remissi, tardi et languidi motus no*t*i  
fotum non ejusmodi corpus, quale nunc diximus, faciunt,  
sed contra, si natura musculosum et vegetum sit, diver-  
iam omnino affectionem inducunt. Quod igitur paulo

ante diximus, paedotribatn ita esse gynrnastae ministrum,  
ut medici coquum, id nunc quoquo ostensum esu Quip-t  
pe coquus betam, lentem, aut . p tisanam alias alia ratio-  
ne praeparat; nec tamen, quod praeparavit, quam vim  
obtineat, intelligit, aut quaenam praeparandi ratio censum-  
da sit optima. At medicus nihil horum. itu, ut coquus,  
parare est potis; verum quicquid praeparatum sit, ejus  
vires probe callet.

## Cap. XII.

Ergo gymnastes propositi nobis adolnscen-  
tis, utique .qui optimum corporis statum est sortitus, oto-  
nium quidem exercitationum vires pernovit; deligit vero  
*c*oo omni genere, quod moderatum mediumquc luter  
utrumque. excessum est. Nam neque celeris tardaeve  
exercitationis optimus status eget, scd plane mediocris  
ac mediae; nec rmfus violentae ct vehementis, nec rc-  
missae et languidae, imo in his quoque mediocre opti-  
mum est; quando non alterare, sed plane servare opti-  
mum corporis statum convenit. Sive igitur armis ejus-

modi adolescens velit exerceri, ejus gymuastes peritissi-  
mum materiae hoplomaehicarum actionum assumens, eum  
omnes sibi promere actiones juhebit; mox ipse eliget ac  
discernet, imperabitque, quibus earum saepe, quibus raro,  
quibus mediocriter, quibus aut nunquam, aut femper  
exercituri eum velit: quippe quem latere n*o*n potest, quae  
quodque membrum exercitatio magis agitet, quaere cujus-  
que exercitationis qualitas facultasve sit. Si vero pila  
exerceri desideret, hic quoque rursus tum speciem, tum  
qualitatem, tum modum actionis inveniet, eum pilae  
peritum ministrum accipiens, a quo ille omnem ejus ge-  
neris actionum materiam possit ridere. Nam ipsius pro-  
priae cujusque artis .materiae gymn estes, qua gymnasies,  
omnino est ignarus: verum, ubi semel inspexit, non fe-  
tum qualitatem, fed estum vim ejus protinus intelligit.  
Qttamplurinros enim ipsi ex iis, quibus imbecilliores quae-  
dam corporis partes erant, unde crebris in lus urgebo n-

fur morbis; unius g*y*mnasticae .ope restituimus, non ah-  
ducentes a propriis .exercitationibus , fed sive quis salta-  
tor erat, sive hoplomachicus , sive pancratiastes, sive lu-  
ctator, sive alio quovis genere exercitatus, jusso eo nobis  
praescntibus artis suae omnes motus promere , mox ap-  
pofitissimis una cum tempore et mensura delectis. .Ve-  
rum de correctione id genus procedente tractatu agemus,  
ea scilicet operis parte, in qua de vitiosis corporum con-  
ftitutionibus .discep tollitur. Nunc optime comparato cor-  
pori situm statum tueri proposuimus. Porro huic ex  
omni genere mediocritas adhibenda est, ex frictione, exer-  
.citatione, balneo, cibo, fomno, . ita ut nec durior. illi,  
nec. mollior habitus .corporis reddatur-; quippe hic. ab ex-  
.trinsecus imminentibus facile offenditur, ille. corporis in-  
hibet auctum ; praeterea nec densior , ne . videlicet in  
cerne excrementorum aliquid .haereat, nec rarior-, ne,  
quod est salubre, effluat. Simili modo, si quidem optimo

habitu erat, .nec: solito gracilior, nec crassior, quum con—  
stet, gracilitatem externis iniuriis, crassitudinem iis, quae  
inte*r*ne ab ipso corpore proveniunt, esse obnoxiam; Pa-  
ri modo neque calidius, frigidius, siccius, vcl humidius  
efficere ejusmodi corpus expedit , siquidem inculpato tene-  
perarnento erat. Unum igitur est, quod in ita sc habente  
corpore est spectandum, nempe in omni tuendae sanitatis  
materia^ quod conveniens medioereque esu Porro id est  
inter utrumque excessum plane medium. Quemadmo--  
dum autem hujus maxime sis compos, supra jam dictum  
csu Caeterum de iis, quae maxime necessaria sunt, vel  
saepius meminisse non fit profecto inutile. Prima ergo  
dies crassiorem coniecturam praebebit, fecunda vero, ter-  
fla, quarta et reliqua*r*um quaelibet pro ratione^ magis  
exactam. Quippe in prima die omnia tibi pro dictis  
jam scopis sunt peragenda. Exuat fe, sicut Acgimius^  
praecepit, ubi in lotio jam perlecta concoctio cernitur.

Mox finctionis ratio huc spectet, ut membra molliantur.  
Docebit id tum floridus color, qui in summa cute refide-  
hit, tum artuum flexibilitas habilitasque ad omnem mo-  
tum. Post haec exercitetur, donec et corpus intumescat,  
et color illi floridus appareat, et motus prompte, aequa-  
liter et conmune edat. Inter haec vero. sudorem cum  
calido vapore mistum cernes. Inhibenda vero exeret ta-  
tio tum primum est, quum aliquod horum fuerit muta-  
tum. Quippe si contractior paulo corporis moles videbis  
tm, illico quiefcere debet adolescens; si enim amplius fe  
exerceat, etiam boni Iu*n*ci nonnihil educetur, atque ita  
tum gracilius corpus fiet, tum aridius atque ad ruere-.  
mentum minus habile. Non minus pro*t*ecto et si coloris  
gratia marcescat, cessandum est, quando, si ulterius exor-  
ceus, frigidum tuorpus efficies et nimium exhauries.  
Jam motuum alacritas, aequalitas, vel concinnitas si re-  
mittiquippiam collabique cernitur, utique statim dest-

nere conveniet; itidem si in sud*o*re accidat ulla qnalita-  
tis ejus quantitatisve mutatio, quippe quem et copio-  
fom magis, et magis calidum edi. par est, pr*o*ut motibus  
vehementiae plus accesserit. Quum igitur is aut  
minor intelligitur, aut frigidior, tum scias digeri ex-  
hauririque corpus, praeterea refrigerari ac siccari. plus  
jusi*o.* Quo magis sollicite attendendum exercitando c*o*r-  
pori est, ut, quum dictarum jam notarum quaelibet  
apparet, protinus cesset. Nec tamen protinus lava-  
tum ablegandum est, sed summam exercitationis in-  
tensionem rennuere sisterequc jubebitur. Quod si ilia  
cohibendo anhelitu implere velis, perfuutli ole*o,* atque  
upotherapia uti deinceps debebit. Porro ea cujusm*o*di  
res fit, simul qui sint.ru ea scopi, et quae mcnfma, p*r*ae-  
turea quibus absolvatur tum motibus , tum frictionibus,  
sequenti libro monstrabitur; praesentem enim, utpote satis  
verborum habentem, jam commode vide*o*r finire, si modo  
illius unum atljecero, lavacrum,.. quod omnino medio

temperamento sit, ad propositam aetatem naturamque esse  
eligendum. Propositum namque est, si recte meminimus,  
tertium a nativitate septenarum, id est quod inter quar-  
tumdecimum ac unum et vigesimum annum intervenit;  
quo utique frigida lavari adolescentum adhuc nolim, ne  
incremento ejus (cui plurimum est consulendum) sit in  
mora. Ubi vero justam magnitudinem impleverit, etiam  
de frigida lavatione aliquid *i*nspiciemus. Simili ratione  
et de exercitationibus, quae in pulvere obeuntur, exqui-  
sitius in loquenti fermone agemus. In praesenti illud  
novisse fatis erit, ne pulvere quidem huic adolescenti  
opus esse, modo illi, in qua exercitabitur, domus ad  
eum modum, quem inter initia praecepimus, praeparata  
sit Verum si calidior sit, tum pulvere utendum. At eo  
si utetur, omnhto erit lavandum. Si non utetur, liceat  
et ill*a*tum dimittere, praefe*s*tina hyeme. Pest haec vero  
et quae ad cibum, potum, forunum ambulationemque  
pertinent, coniectanda huic funt, qui adolescenti praefici-  
tur, et in sequentibus a. nobis dicentur. Verum fieri non

potest, ut modi horum primo falsem. die ratio illi exacta  
constet: fecundo, ubi exploratum habuerit, quomodo post  
quot exercitationes nutritus adolescens fit, si. proprium  
naturae habitum prorsus servare viderit; eodem servato  
modo tum nutriet adolescentem, tum exercitabit. Sin  
autem non servaverit, quacunque ratione a pristino ha-  
hitu est lapsus, reducere eum mutata mensura tentabit;  
atque hoc facere non desistet, quoad in singulis ^peragendis  
exactum modum definierit. Quot vero et qui sint prae-.  
ter naturam lapsus, ac quemadmodum quemlibet tum  
agnoscere, tum reparare conveniat, *i*n sequenti opere  
docebitur.

# GALENI DE SANITATE TUENDA LIBER TERTIVS.

## Cap. L

Medicorum gymnastarmnque qui de simi-  
tale tuenda fcripferunt, alii omnium hominum communia  
praecepta tradiderunt, nihil usquam cogitantes de corpo-  
rem nostrorum per species differentia. Aliis dissidere in-  
ter fe co*r*pora nostra non parvo discrimine placuit, eo-  
rum tamen doctrinas, ceu comp*r*ehendi plane universae  
nequeant, consulto omiserunt. Pauci omnino, qui per  
species et genera discernere struo aggressi, plura perperam  
quam recto fcripferunt. Nos primo statim volumine,

quot nume*r*o species humanorum corporum sint, indicari-  
mus, promisimusque singulis propria tuendae sanitatis  
praecepta seorsum tradituros. Exorsi autem sumus ab eo,  
qui inculpatum corporis habitum haberet. Quoniam au-  
tem is homo negotiorum interdum occasione^ vel sponte  
vel invitus pro secundae valetudinis praeceptis Vivere  
prohibetur , satius visum est primum eum liberum *t*uae-  
que- plane spontis ac uni corporis valetudini vacantem  
proponere. Ac quemadmodum quidem educari ejusmodi  
hominem conveniat, primo libro docuimus, ad quartum-  
decimum usque .annum curam ejus persecuti; secundo,  
qua ratione ad .virilem aetatem duri debeat,- indicavimus;  
ubi longior sermo incidit, postquam.in communia -salubris  
attis capita devenit, sine quibus ne de proposita quidem  
aelate naturaque exacte disserere licebat. Omnes enim  
tum frictione tum exercitationis differentias cnunrcravi-  
mus, non mcbcralc particulares, (nisi sicubi has obiter  
exempli causa, non- necessitatis, referre ex usui fuit;) sed

quae genere ac specie sunt distinctae. Ergo in frictioni-  
bus quidem quam mollis duraque et ante has mediocris  
facultatem obtineant, interpretati fumus. Adjecimus et  
differentias, quae a quantitate sumuntur, quae et ipsae  
tres sunt numero; mox quae ex coniugatione harum ori-  
uutur, omnes in totum numero novem, etiam potestate  
singularum exposita. In exercitationibus vero enarratis  
quaenam acuta veloxque vocetur, quaenam hebes tarda-  
que , ac quae harum medice primaeque natura saltem sint,  
itemque quae valens ac mollis, praeterea granis levisque,  
quaeque herum sint mediae, simili modo tractatis, docui-  
mus, optimum corporis statum per omnia, quae mediocria  
convenieutiaque sunt, quae eadem media plane excessuum  
sunt, agi debere, adque tum in frictione, tum exercita-  
tione, tum balneo, tum alimento, omnibus denique, quae  
salubrem rictus rationem complent, pollicitique sumus,  
sicuti de frictione exercitationeque fecimus, ubi in gene-  
ra quaedam communia speculationem revocavimus, quo  
simul recordatu facilis ac certa ratione viaque tradita

doctrina esset, ita et in reliquis omnibus facturos; ac  
primum quidem de ea, quam apotherapiam vocant, actu-  
ros, quandoquidem ea proximo loco tractanda in fuperi-  
oribus est proposita. Quippe ubi, quousque intendere au-  
gcreque exercitationem oporteat, quod ad sanitatis ratio-  
nem pertinet, praecepimus, finem quoque sequi debere  
diximus apotherapiam , de qua nunc agemus.

## Cap. II.

Est igitur unum quidem primum, quod ea  
genere duplex est; altera quidem exercitationis ceu pera,  
altera ejus ceu species. Ac de ea quidem, quae ceu spe-  
cies censetur, postea dicemus; de ea vero, quae ut pars  
habetur, nunc agendum. omnis exercitationis probe  
peractae postrema pars apothcrapia dicitur. Et duplici  
fcopo suscipitur, et ut excrementa expurget, et ul cor-  
pus a lassitudine tutum reddat. Communis igitur prior  
scopus est omni exercitationi cum athletarum, tum eorum,  
qui opus aliquod vitae necessarium exercent, ut sudiett-  
tium, quandoquidem ejus quoque duplex omnino scopus

est, et ut solidas animalis partes firmet, et excrementa  
expurget. Proprius tamen apotherapiae sieopus est, -ut  
lassitudinem, quae succedere immodico exercitio sidet,  
summoveat atque prohibeat. Ac athletis quidem, sicut et  
iis, qui vel fodiunt, vel iter agunt, vel remigant, vel  
tale quippiam opus vitae necessarium obeunt, praesto las-  
situdines adsunt; nisi apotherapia devitentur. Verum de  
qoo hoc loco agimus, optime comparatum corpus, quod  
ab omni servitute .est liberum, -et uni sanitati vacat, ra-  
ro lassitudine tentatur.^ Sicuti enim athletae, quos labor  
maximus exercet, nullo alio exercitandi genere obnoxii  
lassitudini fuut; praeterquam eo-; quod ab ipsis- absisto-  
tum dicitur, ita nec qui vitam degunt liberam, et qui  
tantum valetudinis tuendae gratia exercitantur, usquam  
lassabuntur, propterea quod hujusmodi exercitium adire  
nulla necessitate coguntur. Athletis enim necesse est (quo  
videlicet ad immodicos in certaminibus labores, etiam  
totum diem aliquando continuatos, praeparato jam cor-

pore sint] absolutissimum illud exercitium (ipsi κατασκευὴν  
vocant) aliquando obeant. Verum qui tantum tuendae  
bonae valetudinis caula exercitantur, iis nec neccssum,  
nec utile plane est immodicos labores adire; itaque his  
nullus instat lassitudinis metus. Nihilo secius tamen iidem  
apotherapia utuntur, etsi nullo lassitudinis timore, at  
certe excrementorum purgandi causa: cui insuper etiam  
lassitudinis securitas accedit. Nam et ipse exercitationis  
modus his esit a lassitudinc quam maxime alienus, actio-  
nisque omnis ratio plane citra violentiam; fieri tamen  
aliquando potest, ut gymnasten in utroque paulum quid  
subterfugiat,- quod neglectum^ si non magnam, certe lc-  
vem exercitato lassitudinem concitet Caeterum non con-  
venit, qui sibi vivat, et uni corporis sanitati vacet, ut  
vel minimum laedatur usquam. Tutissimum itaque sit  
apotherapia fempcr uti. Quae qualis adhibenda sit, ipsa  
finium , ad quos tendimus , demonstrabit natura. Nam  
quoniam id petimus, ut s*o*lidarunt animalis partium ex-

crementa, quaecunque excalfacta exlenuataque per exer-  
citationem in corpore adhuc manent, protius ejiciantur,  
et frictiones, quae per alios administrentur, adhiberi  
oportebit, et cum his una tum ipsa*r*um, quae fricantur,  
partium tensionem, tum etiam spiritus cohibitionem. At  
quoniam nec fractionum unica ratio est, nec spiritus eo-.  
bibendi, deligendum ex utroque genere est, quod utilissi-  
mum esu Atque ex frictionibus quidem quae dura est,  
cogere corpora, hoc est densiora simul durioraque red-  
dere traditum jam esu Itaque haec ad res propositus  
parum est accommoda; siquidem, quod densatus, intra fe  
claudit, quod laxum fit, libe*r*um excrementis exitum  
praebet. Ad eundem modum, quod durat, iis, quae tensa  
sunt, maxime est adversum, ut quod eorum affectum ma-  
gis adauget; contra quod mollit, id est utilissimum. Si  
igitur fenrel et excrementa digeri, et quae tensa sunt  
molliri convenit, durae certe frictiones omnino sunt fu-  
giendae; nec his minus a lentis cavendum arbitror. Nam

postquam a *t*e corpus non amplius movetur, periculum  
est, ne frigescat ac densius fiat, dum nulla ope externa  
calefit. Hac igitur de causa non solum cum celeritate est  
*t*ricandum, fed etiam, quoad fieri potest, multis manibus,  
quo nulla co*r*poris pars nuda maneat. At si nec tardam  
esse frictionem oportet nec duram, oleum nimirum fri-  
cando corpori largiter circumfundi debebit; id enim ad  
velocitatem simul et mollitiem frictiouis multum condu-  
cit, et alioqui aliud non fecundum mediocre commodum  
affe*r*t, quando et quae ten*t*a *t*uus remittit, et quae inter  
vehementius laborandum fatigata funi emollit. Atque his  
quidem de causis dura vitanda est frictio, ob alias vero  
mollis; quippe ea nec alte demittitur, fed ci*r*ca cutem  
ipfam et ei vicinas cernes dissolvit, nec ea quae in an-  
gustis meatibus contenta excrementa sunt extundit. Cujus  
p*r*ofecto causa tum ipfarum fricandarum partium teusi*o-*nem, tum spiritus cohibitionem iniungimus. Media igitur  
mollis dmacque, quae eadem et medioeris est, ab utrius-

que incommodo abesse videtur, .et mollis inefficacia, et  
durae violentia noxaque. Ea vero perficietur, fricantis  
quidem manibus valenter iniectis, ita ut earum impressio  
ad duram frictionem proxime accedat, caeterum pingue-  
dinis copia et velocitate movendi -eatenus remissis, ut  
plane evadat mediocris. Nam et pinguedo ipsis. vales-  
tioris manuum iniectionis non leve praesidium est, et  
brevitas ipfa contactus tantum demit de violentia, quan-  
tum etiam de tempore. Porro tendendas obiter, dum fri-  
cantor , partes censemus , quo , quicquid inter cutem et  
subjectum- carnem exerementorum residet , per cutem ex-  
pellatur. Quippe ambabus iis lanis non magis foras  
quam intro ferri excrementa continget; distentis vero  
iis, quae fusi cute sunt, omnia feras extruduntur ceu ge-  
mina manu expressa, una foris ejus utique, qui fricat,  
altera intus, ipsis scilicet, quae tenduntur, partibus ma-  
ims vicem fupplentibus. Ac propter haec quidem non  
exigua portio *r*potherapiae eft spiritus detentio et colu-

bitie ; appellant vero ile, ubi omnibus thoracis musculis,  
qui circa costas habentur , intentis coactisquc expiratio-  
nem continemus. Accidit namque obiter, ut spiritus, qui  
a costis premitur, dum effieri, quod clausus fit larynx,  
prohibetur, univerint pessum ad transversum septum de-  
tur, atque ut cum hoc, quae ipsi subsunt, omnia simul  
attollantur, jecur, lien, ventriculus. et quaedam alia.  
Oportebit autenr interim musicales quoque, qui in abdo-  
minc sunt, leviter intendi, ut ab his una cum septo ceu  
gemina manu pressis quae intersunt partibus excremen-  
tum, si quod intra sit habent, foras impellant. Porro  
mediae inter haec partes continentur jecur, lien, ventri-  
culus et orasti ac tenuis intestini partes quae prominenti  
Loca vero ad excipienda quae expelluntur excrementa  
patent tum ventris tota capacitas, tum istinc confisten-  
tium intestinorum cavitas. Si vero feriari plane abdomi-  
uls musculos passus sueris, nullius praedictorum exere-:

menta vacuatus, quae vero in thorace ac pulmonibus ha-  
bentur, ea deorsum transferes. Expedit vero huc potius  
transferantur, quam in illis maneant; tanto profecto ma-  
gis, quanto etiam eorum, quae in ventre, quam quae in  
pulmonibus et pectore continentur, promptior exitus pa-  
tet. Haec enim vel evomuntur facile, vel excernu*n*tur;  
illa cum conatu et vi per tusses eliciuntur. Verum siquis,  
perinde ut septum, ita abdominis quoque musculos anhe-  
litus cohibitione intendat, exquisitius plane expurgabit ea  
quae *tusi t*epto sunt viscera ; non transferetur tamen  
quicquam a spiritus instrumentis ad ea, quae nutrimento  
stant delegata, sied totum in ipsis thorace et pulmonibus  
exerementum manebit. Quere cohibitionem anhelitus id  
genus nunc non probo, multoque minus, si quis omnino  
non distento septo valide ac vehementer contrahat mu-  
sculos abdominis; quando ita ^necesse est venas omnes  
partesque, quae circa collum sunt, spiritu ac sangui*n*e im-  
pleri, excrementa vero fur*t*um atque ad caput, non de-

or*t*um et ad ventrem ferri. Intueri enim id tum in iis,  
qui tibia canunt, licet, tum in iis, qui maximam acutis-  
simamque vocem edunt Siquidem his collum omne di-  
letari, faciem vero intumescere, et caput validissime int-  
pluri videas, propterea quod in hoc opere, qui in abdo-  
mine musculi sunt, tenduntur, diapltragmate his cedente.  
Est enim, quicquid ejusmodi operis est, veluti in iis de-  
monstratum est, quae de voce edidimus, mixtum ac com-  
positum ex maxima expiratione et spiritus cohibitione ;  
utique quum simul omnis spiritus efflatur, maximo nitui-  
ruat factu expiratu, idque cum validissima musculorum,  
tum qui costis insident, tum qui in abdomine sunt, tensio-  
ne , in spiritus autem cohlbitione eadem utrorumque  
musculorum facta tensione, nullo tamen spiritu elabi per-  
misso; lu iis, qui tibia lunant aut acutam vocem edunt,  
musculis pari modo tensis, expiratione tamen nec penitus  
cohibita, nec tota simul emissa, sed mediam rationem  
fervante. Ita nimirum fit, ut trium operum communis sit  
musculorum tensio, propria vero per consertam factas ex-

suffiationes velox ejus foras expulsio ; in anhelitu colu-  
beudo ipfa ejus retentio ; in tibiarum opere et voce me.-  
diceris emissio. Cauta vero triplicis huiusce operis pha-  
rynx est; quippe qui in confertim factis exfuffiationibus  
latissime fo pandit; in spiritus cohibitione prorsus claudi-  
tur; in iis, qui tibia lunant aut qui voce acuta simul et  
magna utuntur, medium quendam habitum fervat. Ac de  
Inis quidem post hoc aliquando agere necesse erit in iis,  
quibus de vociseratione agemus. Caeterum spiritus echi-.  
bitio, quae ad apotherapram est idonea, ventriculum attole  
li t, tensis, qui lu thorace situs, musculis universis, remissis,  
qui sunt in siepto et abdomine, ita namque deorsum fe-  
rentur excrementa. Secundo autem loco habenda est,  
quae mediocriter eos, qui in abdomine sunt, musculos ten-  
dit, quo videlicet ea, quae sub fepto sunt, viscera apo-  
thcrapiae fructum fentiant. His ipsis de causis etiam fa-  
surarum circumactus fieri conveniet; quos fricantes ipsi,  
quum a tergo fricandorum constiterint,. circa totum. ven-

tretn .adhibent: alios vero, quum.a. fronte consistentes  
fafciarum circa doc*t*um circum jcctiouibus. utuntur , duabus  
manibus circumagentes : alios autem costis, et spinae, et  
pectori , idque converso pariter cum his quodammodo eo,  
qui fricatur. Circa lumbos vero similis fasciarum circum.-  
jectio circumactioque .fiet, tendente *t*e ad singulas eo,. qui  
fricatur, non tamen cum omnibus pariter fe vertente,  
quum neque continuos^ motus, nec vehementes contingere  
ei ex apotherapia conveniat, sid i certe aliquos et quibus  
ex intervallo frictiones sint. interpositae. Quae namque et  
continuae et vehementes frictiones funi,- hae excrritatio-  
nis., quam praeparatoriam vocant, furit propriae; quae  
vero non continuae, nec vehementes, apothcrapiae, lta-  
que sitepe quidem revolvatur, subinde vero etiam .repel-  
lat; faepe etiam hoc ipso tempore progymnasten mutet;  
saepe ipsis atergogytn nastae incumbens, ac crurum.  
utrumque per vices ipsi circumplectens, idque cum tcu-  
sume aliqua haudquaquam urgente, ab aliis, qui commodo

contrectent, fricetur; hac enim vel maxime ratione et  
calorem, qui exercitando est adauctus, servaverit, et si-  
mul excrementa propriis ipsius tum tensionibus tum mo-  
tibus ejecerit. Ad quod sane opus spiritus quoque cohi-.  
bitio non parum misti conducere videtur, quippe qui  
undique compulsus in angustos fe recipere meatus cogi-  
tur, eosque, si amplius tr*a*his propulsusque suerit, etiam  
penitus transire atque extenuati jam excremeuti secum  
nonnihil arripere. Ad hunc sane modum exilia instru-  
mentorum foramina vehementiore spiritus inflatu ex-  
purgantes opifices videas. Nam quantum is ulterius per  
vim coactus impellitur, tantum ab ipfo quaedam impel-  
luntu*r*, quaedam trahuntur, totamque viam peregisse pro-  
p erant Et truduntur quidem, quae ante occu*rr*unt, at-  
trahuntur, quae ad latus sunt posita, impetu ipso motus  
utraque coacta. Quin etiam inter ipfam exercitationem  
spiritus cohibitionem interponunt optimi gymnastae, at-  
qu. etiam quam supra comprehendimus ipfam, quae ape-

therapiae debetur; frictionem, simul hominem, quum lassi-  
tudo incipit, recreantes, simul entis meatus paulatim ex-  
purgantes, quo videlicet perspirabile simul purumque cor-  
pus ad subsequentes labores fit, quum alioqui verendum  
sit, ne, si nihil tale gymnasia providerit, obstruat potius  
praedictos meatus, quam expurget, propterea quod veste-  
mentissimi materiae impetus diversis temporibus ac ratio-  
nibus contrarios edere effectus possunt; obstruere quidem,  
quum crassam simul ac multum fuerit, quod confertim ac  
praeceps agitur; purgare, qunm exiguum tenueque est,  
nec praepropere nec violenter cogitur simul omne ex-  
pelli. Apparet enim, ita accidere in omnibus tum exter-.  
nis inst*r*umentis, tum vero calathorum plexibus. Quippe  
eluitur extergeturque ex his omne supervacuum, non  
quum, egredientibus adhuc paulatim prioribus. alia vio-  
lenter a tergo ir*r*uunt, (verendum enim interim est, ne,  
quae in transitu sunt impacta innixaque, invicem viam  
obstruant,) fied quum, prioribus plane vacuatis, alia post-

modum vacuantur. Et quid de exiguis meatibus miremur,  
quum etiam e theatris multitudo, quae confertim egre-  
di conatur, in exitu haeret? ob haec itaque, qui etiam  
in mediis laboribus apotherapia utuntur, gymuastas lau-  
do, potiffimumque in iis, quos gravia (quae vocant) cer-  
tanti na exercent. Verum de his postea. Qui autem nunc  
nobis propositus homo est, non athleticum habitum, feli  
simpliciter sanitatem scopum habet, quo minus aut mul-  
tis exercitationibus , aut coacta comestione est opus, aut  
etiam fuillae carnis copia, aut pane id genus, quo gra-  
ves athletae utuntur. Atque his omnibus de causis ti-  
mendum huic non est, ne exiles ejus meatus obstruantur,  
fi modo probe est praeparatus, scilicet idonea frictione  
ac laboribus, qui ex parvis paulatim crescant Gravi  
vero athletae, nifi omnia probe administientur , ob ci-  
borum tum qualitatem tum quantitatem verendum in ex-  
ercitationibus est, ne obstinantur potius quam expurgen-  
tur meatur.

## Cap. HI.

Ac de apotherapia quidem abunde mihi  
dictum jam esu Deinceps ad balnea veniamus, illud  
modo de propositis praefati, quod, Ii quis haec paucioribus  
interpretabitur, is merito prolixitatem sermonis- ricini ac-  
cusct; verum si quis aut necessarium aliquod theorema,  
aut, quae id confirment, evidentes demonstrationes prae-  
teriens brevitate *t*e usum putat , hunc non tam de tali  
brevitate sibi placere, quam certe pudore affici- par est.  
Ego vero, etsi istud volume*n* scribere de ea quae vocatur  
apotherapia potuissem, tamen id faciendum non censui,  
ut qui longitudinem hujus operis contrahere maxime  
-studui. Si enim ad ea refellenda, quae perperam a ple-  
risque sunt scripta, me convertere voluissem, nec par-  
.vam, nec certe levem materiam longioris sermonis halut-  
issem. Verum arbitror ex iis, quae demonstravi, satis me  
feminum dedisse iis, qui saltem non plane hebetes funi,  
ejusmodi omnia rescllendi. Quum enim dicat Asclepia-  
dea, fpiritus cohibitionem caput opplere, ex iis; quae ipsi:

paulo ante definivi, quum differentias ejus trade*r*em, po-  
test, qui volet, hominis sententiam refellere. Similiter  
in fecundo quoque volumine licuit etiam mihi omnibus  
exercitationibus sigillatim commemoratis librum produ-  
cere, sicuti qmun alii nonnulli fecerunt, tum, qui bellis-  
sime totam materiam est exequutns, Theon Alexandrinus.  
Is enim quatuor libros non alia de re quam de particu-  
laribus exercitiis sc*r*ipsit Quae et mihi dixisse licuit, ut  
qui tum melius, quam ille, inte*r*pretari potuerim, tum  
vero aliarum meminisse non paucarum exercitationum,  
quae sunt operibus communia. Is enim quum illud sibi  
proposuisset, ut, quemadmodum athletae maxime exeret-  
tacentur, doceret, in his multum verborum absumpsit.  
Potest autem, qui volet, et de iis quas singulae artes prae-  
stant exercitationibus disserere. Atque haec quidem iis,  
qui longitudinem operis parum aequo animo ferunt, di-  
cta sint.

## Cap. 1U..

Nunc de balneis agere tempestivum vide-  
tur. Ac primum quidem de aquis dulcibus calsactis, ut

quarum crebri*o*r sit usu*s;* mox de frigidis; p*o*stremo de  
iis, quas *t*ponte natas appellant, quarum aliae media tem-  
peric, aliae ferventes, aliae tepidae, aliae *o*mnino frigi-  
dae sunt. Dulcium calsactarum aquarum, si media test-  
perde sint, vis calida et humida est; sin tepidiores sint,  
humida et frigida; qu*o*d si justo calidiores fiant, calida  
quidem, scd non perinde humida. Quippe horrere co*r-*pora con trahi que eriles earum meatus subigunt, ita ut .  
nec madescere ah extrinsecus accedente humore possint,  
nec excremeuti, quod intus latet, quicquam emittere.  
Caeterum ab iis incipiendum, quae medium temperamen-  
tum obtinent, quae per fe semper calefaciunt et hume- ,  
ctaut; evenit tamen ex accidente, ut aut per halitum  
digerant humores, aut supervacua fluxione corporis par-  
tcs implea*n*t, aut molliant, aut concoquant, aut vires  
sument vel infirment; siquidem ad haec quantitas quo- ,  
que earum non minimum conferti Quin alios quoque^  
multos lavationis aquae temperatae et potabili; effectus,

qui jam comprehcnsis superveniant, enume*r*are licet; quo-  
rum qui proposito nunc operi *t*ur*a* accommodi, dicentur  
quam fieri potest paucissimis , dilato videlicet in aliud  
tempus eo quem in morbis praestant usu. Sed quod ad  
sanitatis tuendae spectat usum , juvcuis in sermone pr*o-*positus jam exercitatus redeat, ut prius est comprehensum.  
Huic igitur praedicti balirei perexiguus est u*t*us, .ut qui  
omnia jam ex mediocri exercitatione et jam dicta ape-  
therapia est consecutus. Nihilo secius tamen, si probe  
balneum adhibeas, ipsum quoque apotherapiae pars ali-  
qua. fit; siquidem duras teusasque partes emollit, exere-  
mentum et liquamentum, si quod intus ad cutim haeret,  
evocati. Verum neutrius horum egere videtur prop*o*situs  
j avenis, neo ullum aut mollioris carnis aut adipis li-  
quarnentum credibile est illi inter exercitandum evenire,  
quum et immodicos et vehementes m*o*tus talia sequantur,  
huic vero tuo n suium expulsa omnia excrementa, sed  
etiam emollitae solidae partes sunt obiter, dum apothe-

r apia est usus. Quare elui sibi in balneo sudorem et  
pulverem, si quando hoc utitur, magis postulat quam  
calefieri. Ergo transire tantum ad. solium usque, non in  
laconico immorari is debebit, sicuti qui citra exercita-  
tionem *t*e ipsius elixant. Sed nec morari in piscina liuic-  
cst opus; iruo lotus, ut comprehensum est, ad frigidam  
festinet; atque ipsis quoque mediocris esto, utpote ad  
medii temperamenti corpus. Quibus enim aut vehcmeu-  
tc*r* frigida opus siti, aut molli et veluti infulata, post  
dicemus. Caete*r*um optimum corpus, quoad augescit, di-  
ctum est non esse frigida lavandum, ne ejus i n e*r*e m en-  
tum moretu*r.* Ubi vero abunde est auctus, jam frigidae  
quoque assuefaciendus ; ut quae tum corpus universum  
robo*r*et, tum cutem densum duramque efficiat; quod sane  
tutissimum est adversus noxas, quae extrinsecus imminenti  
Quemadmodum vero quispiam frigida lavari primum in-  
cipict, sic ut nullam ex limita mutatione noxam sentiat,  
id utique ante omnia scire convenit. Multi enim, quum

parum recte incepissent, adeo in frigidam lavationem  
male fuere affecti, ut nec iis, qui tutissime eam admini-  
strare potuissent, fe permitterent. Esto igitur anni tem-  
pus aestatis initium ; quo videlicet ante hyernem in toto  
interposito tempore non spernenda consuetudo pariatur.  
Esto praeterea dies, quo auspicabimur, quammaxime tran-  
quillus et, quod id tempus feret, calidissimus; cujus etiam  
calidissimam deligendam esse partem nemo dubitat, sicuti  
etiam gymnasterium , quod mediocri maxime fit tempe-  
ramento. Et externa quidem praeparatio talis est. C*o*r-  
pus ipfunr, quod uti frigida debebit, ad hunc modum  
praeparabitur. Esto illi actas quarti maxime feptennii  
medium, nulla nec ipfo die nec quae eam praecessit  
nocte nova re alterato, fed pristinam salubritatem ad  
unguem servanti. Esto vero, qui frigida utetur, juvenis  
et animo tum prae*t*entu, tum plane hilari, si quando  
alias, etiam tunc praecipue, Ac primum quidem fricetur

linteis uberius. Sunto autem frictiones magis nunc quam  
ante vehementes, atque etiam linteis durioribus admini-  
stratae; li vero et manicas consutas manibus progymuasta  
circumdaret, atque ita fricaret, quo fieret opus aequabi-  
lius, non minime ad nem pertineret. Dehinc oleo, pro.:  
ut assuevit, fricetur; inde exercitetur exercitationibus  
multitudine quidem paribus, sed citatioribus, quum ante,  
Ah his in frigidam descendat, non tamen cunctanter, fed  
celeriter, vel etiam semel totus insiliat, huc utrobique  
spectans, ut uno maxime tempore omnibus corporis parti-  
bus humor circumfundatur, quippe quum fensim his ac-.  
cedere horrorem concitet. Esto vero et aqua ipfa neo  
tepida, nec plane cruda et glacialis; altera namque re-  
percussum caloris non efficit, altera *t*erit insuetos ac re:.  
Legerat Siquidem procedente tempore .tali quoque aqua  
utetur juvenis noster, si necessitas exigat; verum pris  
tuo saltem .die omnino cavenda est admodum frigida,

Exeunti vero ab aqua fricari oleo idque a pluribus exue-  
dit, quoad cutis ipfa incaleat. Post haec cibos solitis plures,  
potum infra consuetudinem capiat, quae ipfemet vel in-  
jussus faciet, rite modo omnia sint peracta. Nam a fri-  
grda lavatione et plus appetunt, et melius concoquunt,  
ac minus sitiunt; veniuntque ad exercitationes postridie  
plane meliore habitu corporis, mole quidem pari ei, quae  
ante , caeterum compacta et mufculofiore ac vegetiore,  
cute vero duriore ac denfiore. In hoc ergo fecundo  
praeterea die similiter omnia *t*uor peragenda, etiam ter-  
tio et quarto. Postea vero procedente tempore ad eun-  
dem modum frigidam iterum ingredi jubebimus, videli-  
cet post eam, quae priori ingressui successit, frictionem,  
ut prius est comprehensum. Verum tertio eam ingredi,  
quod nonnullis placuit, non laudo. Nam et iterum id  
fecisse abunde satis mihi esse ridetur, praesertim quum  
pro arbitrio nostro immorari hominem jubere liceat.

Ipfurn vero immorandi tempus hic quoque a quotidiana  
ipsius experientia est coniectandum. Nani si egressus sci-,  
gidam . coloratior ex frictione cito redditu*r,* mediocriter  
moratum indicat; sin et tardius ei calor redeat, et de-  
color diutius maneat, plus aequo moratum docet. Si era  
go cutis notis intentus sis, facile intelliges, an par tem-  
pus postea in frigida morari conveniat, an potius ad ma-  
jus minusve aliquid sit mutandum., Et de frigida lava-  
tione, quod ad optimam naturam spectet, abunde dictum  
arbitror.

## Cap. v

Errata. autem, li quae contigerint, quomodo  
quis emendet, ,am dicere tempestivum esu Ut enim  
quam maxime statum corporis illaefum tum forti tus quis-  
pianr fit, ac ab omnibus, quae in vita contingunt, ne-  
gotiis liber sit, et fibi uni vivens, fieri tamen nequit, ut  
non aliquando vel ipse, vel is, qui ei praeficitur, aberret.  
Primum igitur non absimile est in id maxime et frequen-

tissime peccatum incidere juvenem exercitationibus dedi-  
tum, quae lassitudo appellatur; de qua a multis jam non  
fotum medicis aut gymnasiis, fed etiam philosophis est  
dictum , veluti Theopluasto , qui integrum de ea volumen  
fcripfiti Ego vero hic quoque prolixitati parcens, quae  
nonnullis purum recte de ea fiunt tradita, ea transire  
statui ; quae vero maxime sunt necessaria iis, qui sanitatem  
tuendam profitentur, haec una cum accommodatis demon-  
strationibus explicare ; ac primum de notione ejus agere;  
quippe recte fe habet, ab hac quum exorsi fuerimus, ad  
essentiam alus explicandam accedere. Ergo lassitudinis  
notionem intelli*e*entiamque sunt qui accipiunt, dum in-  
censi distentique sibi esse ridentur, idque aut omnibus  
corporis partibus , aut iis tantum , quibus laborarint ; qui-  
clam, dum tristi molestoque fenfu inter movendum assici-  
untur; hunc alii indicibilem dixere, alii ulcerosum ap-  
pellavere; nonnulli, quum membra ceu contusa et phleg-  
mone obfiessa sentiunt. Non defiunt et qui simplices hos  
affectus inter sie miscent, et qui tensionis est, et qui ul-

cerosus, et qui phlegmones speciem praefert. Alii duos  
ex his miscent, aut eum, qui ulceris speciem exhibet, ei,  
qui teusioni assimilatu*r*, aut eum, qui phlegmones sen*t*um  
affert, seorsum cum utroque; ita ut sint in universum  
sententiae de lassitudinis notione septem: Quae sime om-  
nes ut verae ex parte sinit, itu in totum simplici absio-  
lutoque Iermonc non siunti Nam sive ulceris *t*ensus, quum  
moventur, fe exhibet, sive phlegmones, sive incendi ten-  
dique ridentur, sive duo quilibet horum, sive etiam om-  
nes coeunt; lassitudo dicitur eorum affectuum unusquisque.  
Quo fit, ut septem ejus lu universum differentiae sint,  
simplices tres , compositae quatuor. Co*r*poris vero , quod  
his sit affectum, remedia quaedam propria cujusque lassi—  
tudiuis siunt, quaedam omnibus communia. De his mox  
dicetur, si prius de affectu quodam, qui lassitudini pro-  
ximus est, dixero, quem decepti nonnulli prave lassitudi-  
nem nominanti Is qualis sit, et quas notas habeat, illu-  
strius apparebit, si cujusque lassitudinis essentiam prius

disquisiverimus. Hactenus enim ipsa symptomata dicta  
sunt. Illa enim, quod incendi tendique corpus rideatur,  
et quod moventi se vel ulceris vel phlegmones sensus  
oboriatur, affectus non sunt, sed symptomata. Affectus  
vero corporum, quibus haec supervenire solent, tres sim-  
plices sunt, quatuor compositi. Et ulcerosus quidem as-  
sectus oritur ab excrementorum copia tenuium simul et  
acrium, quae nimirum inter exercitandum proveniunt  
duplici ex causa, aut eo excremento, quod. crassius erat,  
fuso et atte*n*uato, non tamen toto expulso, aut adipe  
molli*r*e carne liquata. Necesse enim est abs tali humore  
ceu tenui atque acri pungi et quasi vulnerari tum cutem,  
tum ipsam carnem, sic ut etiam horror interim oboriatur,  
imo .etiam quadamtenus rigor, si modo admodum tum eo-  
prosus humor, tum acer sit. Ac talis quidem est ulcerosa  
lassitudo. Ubi autem tendi solum membra videntur, ul-  
ceris vero sensus non est, in hac certe lassitudlue nullum

excrementum, de quo ratio ulla sit habenda, in corpore  
continetur, fed residet in musculis et nervis ex nimia  
tensione, quam exercitando admiserunt, affectus quidam  
cssectricis causae potestatem indicans. Accidit namque in  
vehementi tensione omnes musculorum fibras tendi , non  
tamen similiter omnes lassari, fed eas unanime, quae per  
longitudinem tensionis porriguntur. Quippe quae obli-  
quiores quodammodo jacent, minus lu directum aguntur;  
quere his nullum instat periculum. In iis vero, quae  
immoderatius Iunt extensae, ita ut parum a difruptione  
absint, relinquitur affectio quaedam similis ei, quae luter  
agendum fiebat; quippe tendi adhuc ridentur, quum ta-  
men nulla jam trusione urgeantur. Tertia vero Iassitudi-  
num differentia, qua nimirum ceu contusas aut phleg-  
mone obsessas partes sentimus , tum maxime sistet luci-  
dere, quum musculi nimium excalefacta attraxere quip-  
piam ex circumfusis sibi excrementis. Quod si etiam tum  
tcndouibus, tum nervis idem affectus incidit, ossium do-

surem eum affectum nominant, ob penitiorem scilicet  
*t*ensum partibus , quae in alto maxime corpore sunt post-  
tae, nomen tribuentes; quippe summum locum cutis oc-  
cupat, secundum ab ea situs ordinem musculi habent, uti-  
que circum ossa positi, at tendones ipsis ossibus adhaerenti  
Quo magis rationabile est, quum lu quicquam praedicto-  
rata patiuntur, videri in imo ac circa ipsa ossa affectio-  
nem haerere. Atque hae quidem solae tres simplices  
lassitudinum differentiae sunt; compositae vero ex his, ut  
jam dictum est, quatuor sunt, de quibus mox agendum,  
si tamen prius simplices universas absolvero. Est namque  
affectio alia quoque, quae, ceu lassitudo sit, nonnullis an-  
ponit: haec incidit, quum supra modum musculi siccantur  
adeo, ut squallens contractumque corpus appareat, atque  
ad motus quodammodo pigrum; non tamen ei quicquam  
eorum, quae modo diximus, inest; neque is, qui veluti  
ulceris aut tensionis est, multoque minus, qui veluti phleg-  
mones est sensus. Quippe diversissimus aspectus ejustno-  
di affectus est, et ejus, quem ultimo loco retulimus.

Hic namque squallens et contractius corpus efficit; at qui  
.phlegmoues sensum prae *t*e fert, in mole etiam ea , quae  
naturalis est , ampliore consistit. Quare quatuor in uni-  
versam simplices affectus sunt; quorum singulis sua sunt  
remedia.

## Cap. VI.

Ordiendum vero ab ea, quae ulceris letus  
sum invehit; quam etiam ab excrementorum acrimonia  
oriam diximus : haec autem lassitudo maxime in ea luci-  
dit corpora, quae et mali succi sunt, et excrementis abun-  
dant. Succedit vero recentibus cruditatibus, quum aut  
exercitantur immoderatius, aut in sule sunt morati. Cae-  
serum nihil obstat, quin in corpore boni succi citra cru-  
dilatem proveniant, utique ob exercitationis nimium ex-  
cessum. Sane excitare eam solent celeres ac multi mo-  
tus. ln hac vero lassitudine etiam densa esse horrere-  
que cutis videtur. Fatenturque, qui ea sunt affecti, in-  
ter movendum dolere sibi ulceris ritu alii cutim tantum,  
alii subjectum etiam carnem. Remedium hujus ex iis,  
quae affectui sunt contraria, comparatur, quippe si quae

redundant discutias, malum cessabit. Sane discutientur  
frictione multa molliore cum oleo, a quo omnis adstrin-  
gendr vis abest: quod genus maxime Sabinum est. Ad-.  
versissimum vero huic affectioni est, quod ex Hispania  
affertur et ex Iberia, vocant autem Hispanum, tum quod  
omphacinum voca*n*t vel crudum ; et ut semel dicam,  
quod austerum est, omne id alienum esu Adeo gustu  
ipsis vim eorum discernere licet, etiamsi de ipsis ante  
periculum no*n* feceris. Sic namque et nos quondam in  
Macedonia degustato oleo, quod fit circa Aulonem, qui  
est super Strymonem, deprehendimus eandem cum Hispa-  
no vim habere. Quin et reliquorum omnium olei gene-  
rum ita deprehendas vires, etiam quaecunque pe*r* abusio-  
nem nominant, et quae ex sale, ex *r*adicibus, ex herbis,  
ex germinibus, ex foliis vel fructibus praeparantur.  
Dictum vero abunde de his omnibus est in operibus iis,  
quae de medicamentis inscripsimus ; nihilo tamen minus  
etiam in propositu opere dicetur suo loco. lllud tantum

in prae*t*entis dixisse fatis sit, quod plane dulcissimum  
oleum est, id esse ad propositum affectum maxime accom..  
modatum. Hoc igitur copiosi; cum multa frictione utcn-  
dum; primo quidem dic, quo suspectam forte lassitudi-  
nem omnino declines, fecundo vero, ut, fi qua incidit,  
discutiatur. Discutit porro eam exercitatio, quae apo-  
therapia dicitur, -in qua scilicet motus adhibeas quanti-  
tute mediocres, qualitate tardiores, idque cum frequenti  
interposita his quiete; qua utique fricare hominem opor-  
tet, pluribus simul contrectantibus , quo nec refrigescat  
pars ulla, et ocissime excrementa discutiantur. Porro  
fractionum plus adhibebitur in iis, qui in cute et snb  
cute excrementorum collectam vim habent, motuum vero,  
quos ipfemet edat, in altera lassitudine; scilicet in qua  
plus est in ipsis musculis congestum. Quae enim in his  
coacta excrementa sunt, stola frictio educere non potest;  
his enim opus est non stilum ab aliquo foris attralri, ve-  
runa etiam ab altero quopiam intrinsecus impelli. Impellit

ea partim calor ipfe, qui permotum accenditu*r,* par-  
tim fpiritus, qui usia emittitur, partim ipsis musculorum  
tensio; siuper haec vero ipfir singularum partium ex-  
cretrix alieni facultas. Altera vero lassitudo, ru qua tensio  
sentitur, illud pro remedio postulat, quod Hippocrati  
laxatio dicitur. Ea namque tensioni contraria est ad  
eum modum, quo duritiei mollities. Ait enim ita: *Cutis  
durae moll*i*tia, disientae laxati*o, *ceu dur*o *molle, disient*o  
*laxum c*o*ntrarium su*. Sane relaxatur, quod distentum est,  
in aliis quidem affectibus, quos in quinto de simplicium  
medicamentorum facultatibus diximus, alia ratione. Quod  
vero per exercitationem . incidit , tum pauca molliqne  
frictione, eaque ex oleo dulci atque infolalo, tum iuter-  
missione omnino aut etiam quiete, .praeterea lavatione  
medii temperamenti, atque in calida pluscula mora; adeo,  
si his terve lavabis, plus proderis. Hi vero et post bal-  
neum ungi desiderant prius, quam vestiantur. Quod si  
p*r*opter sudorem forte aliquem pingue deterserint, rursus

ungi desiderant. Quin etiam postem dic, quum e cubili  
fingunt , ungi his expedit, nunquam tamen oleo summe  
frigido, nec dura frictione. Incidit certe huju*s*modi lassi-  
tudo iis, quibus salubris fuccus est, post robustas potius  
quam celeres exercitationes, redditque lassatos ipsius- pigros  
admodum aegreque flexibiles. Non tamen hi denti hor-  
reutefque apparent, quemadmodum quos paulo ante com-  
prehcndimus, caeterum contracti aridique non minus ip-  
sis apparent ; tangentibus vero calidiores videntur non  
folum iis, quos ulcerosa lassitudo urget, fed etiam quam  
ipsimet, quum fani essent.

## Cap. VII.

Tertia lassitudo cx vehementissimis nasici-  
tar motibus folaque supra naturalem habitum musculos  
attollit sic, ut phlegmonae persimilis assectus sit. ltaque  
et leri tactu offenduntur, et calidiores apparent. Dolent  
vero etiam, si ipsi per fe moveri conentur. lucidis haec  
lassitudo iis. plurimum , qui assueti exercitationibus non

sunt; nam exercitari assuetis raro incidit utique ex vehe-  
meritissimis plurimisque motibus. Sanationis vero ejus  
tres sunt scopi, quemadmodum fere et omnium phlcgmone  
obsessorum, nempe supervacanei vacuatis, extenti re-  
quies, et inflammationis refrigeratio. Ergo et oleum  
copiosum ac tepidum cum frictione mollissima et longissi-  
ma in medii temperamenti aquis mora hujusmodi lasti-  
tudines emendati Quod li paulo tepidior aqua fit, plus  
proderit. Ad eundem modum multa quies, et unctio  
assidua, denique omnia, quae id, quod lassatum est, .quiete  
lcnimentoque recreent, ac quod supervacuum est, per  
halitum digerant. Sed putet fortasse quispiam, lassitudi-  
nem hunc ncc simplicem csse, ncc a duabus jam traditis  
tertiam, sied cx his compositum, nec aliunde constantem,  
quam ex ncrvosarum partitum tensione et ulceris *t*enso;  
calorem namque in hujttsinodi lassitudine alioqui qui-  
dent naturaliter inesse, veluti in memoratarum utraque,

ncc tamen complendae notionis substantiaeve partem esse  
ullam. Verum illud huic uni egregie prae caeteris mest,  
nempe major quam p*i*o naturali habitu tumor, tum quod  
, ncc doloris sensus similis in hac et tensionis lassitudine  
habetur; quippe in illa tendi, in hac contusus esse usque  
ad ossa nervos universus putant, qui ipsa laborant. Qua-  
re in his saltem proprium a reliquis duabus discrimen  
habet, nec est composita tantum. Tres igitur sive cor-  
poris fletus, sive assectus, sive quid aliud dixisse velis,  
lu sunt. Est alia quaedam super has quarta; similis qui-  
dem lassitudini , non tamen lassitudo , quod neque ulceris,  
neque tensionis, neque phlegmones affectum prae se ferat:  
sini nec horrorem ullum doloremve, nec pigritiam ad  
motus, quemadmodum lassitudines, insuit, sed gracilitatem  
tantum ariditatcmque sarit. Incidit quidem haec in eor-  
po*t*ibus boni succi et exercitationi assuetis, ubi immo-  
dicc exercitum parum rite apotherapia sunt usa. Quippe  
ita et digeruntur excrementa, et quae tensa luerant,

laxantu*r,* nec aliud ru corp*o*re relinquitu*r* praeter sicci-  
talem, quam ex immodico motu contraxerunt. Postulat  
autem primo die nihilsane diversum ab iis, quae prius  
dictu sunt, praeter calidiorem aquam, quae sensim contrahat,  
et calsaciat, et roboret cutem; secundo apotherapiae exer-  
citationem, quae tum in motu tum frictione et pauca  
et mollis et tarda sit: .praeterea lolium similiter calidum  
votum protinus in frigidam exiliant, quo videlicet ipsis  
robur in cute una cum calore constet. Nam et minus lu  
fequenti tempore dissolvuntur, et facile in carnem cutem-  
que nutrimentum resumunt, quo nrajus his commodum  
nullum profecto invenias, ut qui nullum notabilem asse-  
erum praeter carnis gracilitatem ariditatemque habeant.  
Quippe postulat (arbitror) tale saltem corpus nutriri simul  
ac madefieri; quorum utrumque ex humido nutrimento  
optime assequetur.

## Cap.- VTII.

Quoniam vero factu *t*eme*t* mentio de

victu post balneum est, non alienum fuerit et de eo,  
quod ad lassitudines pertinet, praecipere. Ulcerosa igitu*r*lassitudo post legitimam apothe*r*apiam consuetum nutri-  
mentum desiderat, aut etiam parcius, p*r*aeterea humidius.  
Quod si in ipsa apotherapia in quartum mig*r*averit asse-  
dum, (solet enim ita plerumque fieri,) pro ipsius ratione  
tum lavetur, tum nutriatur. At quae .tensionem lassitudo  
praefert, ea etiam magis, quam ulcerosa, parce nutriri  
postulat. Quae vero phlegnrones sensum affe*r*t, ea supra  
reliquas omnes tum humidissimum, tum minimum, tum  
vero quod refrigerans quippiam habeat, requirit. Boni  
succi tamen nutrimentum omnes, qui lassitudine gravari-  
tur, juxta postulant, quali. nimirum- p*r*opositus nobis ju-  
venis adhuc integer utebatur. ^Cavendus tamen in ul-  
ce*r*osa et ea, quae phlegmatica sensum exhibet, glutinosus  
cibus est, ceu qui excrementorum digestionem mo*r*etur.  
At in tensionis lassitudine etiam exhibendum ejusmodi  
nutrimentum est, auferentibus aliquid de ejus copia, Quo  
nunus mirum est, si multiplex pugna non plebeiis modo

inter se, sed etiam artificibus et inter se et cum plebeiis  
oritur, dum neque de exercitationibus , neque frictioui-  
bus, neque balneis, neque victu laflatomm consentiunt.  
Quippe alios affirmare audias, lassitudinem lassitudine esse  
abolendam; alios, laborem quiete sanari; alios, parcius  
nutriendos, qui lassitudine premuntur; alios contra, non  
modo de consueto nutrimento non demendum quicquam,  
sed etiam tanto plus adliciendum, quanto plus se fati-  
gaverint, ad portionem enim laborum nutrimentum ex-  
bibendum; alios rursus, nec adliciendum quicquam nutri-  
menti, nec etiam demendum. Ad eundem modum baluco  
quoque utuntur, alii ex aquis medii temperamenti, alii  
calidioribus, alii tepidioribus. Nam et experientia ad id  
tantum probandum, quod usu saepe usurpavit, quemlibet  
impellit, et praeterea ratio, utpote quam quisque absolu-  
tam non habet, ut supra dictum esu Verum, quum unum  
tantum lassitudinis sensum traderet, reliquis, ceu non sint,

praeteritis, ejus tantummodo, quam norit, remedium do-  
curti Ergo verum est et quod lassitudine lassitudo fulvi-  
tur, quum videlicet hesternis exercitationibus perea postri-  
die adhibendas videtur expediens, et lassitudinis mede-  
lam esse quietem. Horum erum duorum primum quidem  
in iis quae ex congestis excrementis lassitudines consistunt,  
ac praecipue ubi in musculis cxcremcnta haeserunt, se-  
eundum vero in iis, quae tensionis et phlegmones scit-  
sum praebent, utile videtur. Jam illud quoque verum  
est, qui lassitudine gravantur, eos parcius csse nutriendos;  
id enim conducere videtur ci, qui phlegmones *t*ensum  
praefert. Verum praeterea est ct ex consuetudine esse  
nutriendum; id namque in ulce*r*osa lassitudine, ubi recte  
apotherapia funt usi, fieri observatum est, sicuti etiam  
uberius cibandum in eo affectu, quem similem lassitudrni-  
bus diximus ; in quem ex ulcerosa quoque nonnulli trans-  
eunt. Simili ratione et medii temperamenti aquis esse  
lavandum in iis, quae ex redundantia supervacuorum  
natae sunt, verum fateor; sed nec illud verum negem,  
ejusinodi aquis non esse utendum nec ni ea, quae phleg-

m*o*nes *t*ensum praefert, quum tepidiores haec desideret,  
nec iis, qui similem lassitudini affectum sentiunt, hi nam-  
que calidiores volunt. Sunt et qui eum affectum lassi-  
tudinem esse putent. Alii, quinam affectus fit, non dixc-  
*r*unt. In quibuscunque vero suspicio futurae lassitudinis  
fuhest, suadent calidiore aqua lu balneo uti, causamque  
assignant, sicuti ipsi supra retulimus, alii distributioni in  
corpus, alii nutritioni id genus balnei conducere dicen-  
tes, non..tamen rationem ullam asserunt, cujus gratia  
ejusinodi distributione et nutrimento prohiberi lassitudo  
p*o*ssit. Sed nec omnino; qualis sit ipfie lassitudinis affectus,  
scribunt. Nam major eorum pars nihil dixit, qui vero  
dicere ausi sunt, siccitatem esse definiverunt. Ac quod  
nutrimentum siccitati medetur, praefertimque humectans,  
(quam tamen conditionem major eorum pars non adjecit,)  
est sane verissimum: caeterum nec remedium id nec  
cautio lassitudinum. Sed quum, uti dictum est, membra  
sicciora. runt facta, nulla tamen nec tensio subest, nec

tenue acreque excrementum, nec phlegmonac similis asse-:  
otus, reficere nutrimento humectatae expedit, quae ex-  
hausto humore funt siccam, quando, nisi abunde nutrias,  
et gracilius et aridius, quam fuerat, postero die co*r*pus  
cernes. Atque hunc affectum nonnulli lassitudinem rati,  
eum existimant calidiore balneo et plenio*r*e cibo, ne in-  
cidat, profusiori. Illud tamen quorundam, sicuti etiam  
Thconis, dcmicor, si jam factam lassitudinem similiter  
sanari non puta*n*t. Nam sive quem modo memoravimus  
affectum velit quis esse lassitudinem, nutrimento illum et  
solvere debet, et ne fiat prohibere , sive reliquorum quem-  
vis eorum, qui verae lassitudines sunt; utique parcius in  
omnibus hominem nutrire, et quum adhuc instant, et  
quum jam occuparunt. illud enim dici non potest, ta-  
lem sitllem affectum, qui lassitudini similis est, nisi primo  
die per nutrimentum plenius corrigatur, in trium ali-  
quam migrare solere. Nam fi ipsis fotum siccitas in  
eo visitur, praeter gracilitatem nihil loquetur amplius;

si vero caloris quoquo quippiam simul adsit, jam febricitare  
metus est. Verum non idem funt lassitudo et febris, ta met-  
si maxime eorum, qui lassitudinem senserunt, nonnullos  
febris male habuit. Sane Theon em mirari Inlu t haec  
in quarto dp particularibus exercitiis, ubi de absoluto  
exercitio agit, *s*cribentem f *Quum lassitudo aliqua eos, qui  
ita exercitati sunt, postero deinceps die fere scquatur,  
ferventis aquae lavatio minus ltissitudini obnoxios red-  
dit, summa corporis accendens*, Deinde. ita *su*bj*ic*i*t* : Ἵνα  
αὕτη σικύας τρόπον τὴν λαμβανομένην τροφὴν ἐπισπωμένη  
τοῖς κεκμηκόσιν ἀντιδιέληται νεύροις. Is enim praeter alia  
yeluti aenigma quoddam verbum ἀντιδιέληται in contextu  
apposuit: possis enim ita in*t*elligere, quasi summa corporis  
cucurbitae more nutrimentum trahentia partem aliquam  
ejus nervis quoque dispensent: possis et contra, quasi  
summa corporis cucurbitae mod*o* id, quod ad ne*p*vos fere-  
fiatur, alimentum ad fo trahentia participent; ita ninde  
rum, ut priori *s*en*s*u ad nutritionem uberiorem refectio^

nemque nervorum conducat excalsacta cutis, quippe hanc  
arbitror eum per ἐπιφάνειαν, id est, Intuma corporis, figui-  
sicare, posteriore vero ad όλιγοτροφίαν, id est, parciorem  
nutritionem. Quantum itaque ex ipsis verbis licet acci-  
pere, mentem Theoriis non comperias. Ex iis vero, quae  
tum alibi, tum in fextudecimo Gymnasticam scribit, minus  
nutrimenti post absolutum illud exercitium dari censet,  
quanquam ne id quidem qua ratione inductus suadeat,  
usquam docuit. Datur enim mluus quam ex consuetudine  
nutrimentum aut propterea, quod peri opus non est, aut  
quod concoqui id non p ossio Ac prius quidem in iis,  
qui plurimum fe exe*r*citarunt, verum non est ;t posterius  
aliubi verum, aliubi certe falsum est. Si cui enim imbecil-  
lior concoquendi vis est, verum,. sin siccus, falsum. In-  
audienda vero concoquendi facultas est non ea modo,  
quae in ventriculo, aut venis, aut jecinore existit, fed  
etiam quae in singulis partibus, veluti lu iis , de quibus fer-  
mo habetur, musculis; in quibus utique vel maxime affectus  
is, de quo disputo, continetur; quippe largius luter exer-

citandum exhausti aridiores et graciliores redduntur.  
Ergo si haec leviter his contingant, utique conficere, tu-  
jus indigent, nutrimentum poterunt; sin multum a na-  
tura recesserint, non poterunt. Quorum Theon nullum  
omnino neque intellexit, neque distinxit. Omnino en*i*m  
non ratione aliqua, *t*est experientia (sicut ipse fatetur)  
post absolutum illud exercitium calidiorem aquam utilem  
esse observavit. Sic enim deinceps scribit.: *illud vero,  
siquide*m *rationem habet in promptu, sartunae benificio  
serendum acceptum est; sin minu*s, *quod esse*d*a tesian-  
tur, id non admittendum, nisi quis certam exactamque  
rati*o*nem simul se subiicientem habeat*. Ergo si plane ex-  
plorato affectu, in quo calidam laudat, causam fateretur  
ignorare, merito dignus venia esset; verum quum citra  
exceptionem utilem esse absoluto exercitio in calida la-  
vationem pronunciat, (itu enim hanc appellat,) possunt  
autem alii quoque complures affectus id genus exercita-  
tionis sequi: accusandus merito est, quod deinceps singu-

los n*o*n discreverit. Ipsis namque novit, etiam lassitudi-  
nem, quae phlegmones speciem exhibet, huic exercitationi  
supervenire, sub qua nimirum in majorem quam pro  
natura molem attolluntur fatigatae partes ; . etiam alte-  
ram, quam unam scribit utique generali fymptomati at-  
tentus, quae m*o*li, quae est praeter naturam, contraria  
existit; quippe graciliores in reliquis duabus lassitudini-  
bus redduntur, atque etiam in eo affectu, de quo agitur.  
Caelarunt non quemadmodum trium affectuum unum fym-  
ptoma commune est, ita et assectus unus.clI. Ac in eo  
quidem, qui ex nervulorum partium tensione consistit, ca-  
lidiorc quam ex consuetudine lavari non oportet. Simili  
ratione nec in iis, quos excrementa excitarunt. In gra-  
cilitate vero, quae sine hi- consistit, expedit calidiore  
aqua, quam quae mediocriter fe habeat, lavari. Contrahi-  
tur namque hic assectus, exhausto vehementius lute*r* cxer-  
citandum corpore , eo modo quo in diutina fame accidere  
Iniet, Itaque etiam sic affectorum refectio in appositio-  
ne, et quod detractum est, repositione consistit , id quod

certe accidere cute adhuc rara nequit. Cogere ergo hanc  
densareque ac adstringere prius oportebit, si qua plenio-  
ris nutrimenti expectanda est utilitas. Sane cogit clau-  
ditque tum frigida, tum fervens aqua. Verum a frigida  
faedi hominem metus est, uspote qui jam ex multa exe*r-*citatione et rario*r* est redditus, et vacuus. Ex ferventi  
ut noxa certe nulla, ita fecura in cute densitas paritur,  
ipso, qui in ea derelinquitur, calore nonnihiL etiam con-  
ferente. Unde nec immorari in frigida nimium debet,.  
qui ita est lavatus, sed, veluti id saltem recte a Theoue  
observatum est, cavere in frigida moram, ut quae fer-  
ventis lavationis commoda frustretur. Sane ita errare  
Theouem, ut, quod uni affectui conveniebat, omnibus  
quadrare praeciperet, in causa erat corporum, quae exe*r-*citabat, habitus. Siquidem athletas exercuit, qui ex ab-  
soluto illo exercitio in quartum era*n*t affectum proclives,  
in tertium raro incidebant. Itaque, quod saepe observa-

verat, ceu perpetuum prodidit. Quod si aut vitiosi f*a*eci  
homines, aut mali habitus, aut exercitiorum inexpertes,  
aut imbecillos, aut minime juvenes exercuisset, in ejus-  
modi quidem raro, lu reliquos vero -affectus saepissime  
incidere vidisset. An et hoc quoque dicere fortasse est  
supervacuum, cum ipfe quoque fateatur, post praeparato-  
rium exercitium ferventi esse balueo utendum? Id vero  
exercitationis genus felis athletis in usu esu Atqui dicat  
aliquis, illos sponte et quodam circuitu, alios vero mul-  
tos vel necessitate, vel vincendi studio, vel propter alia  
id genus ejusmodi exercitationem suscipere. Verum hi  
*t*altem post immodicos labores necesse est vel unum, vel  
plures lassitudinum assectus prius contrahant. - Itaque iis  
duntaxat corporibus, quae bona habitudine funt, quartus  
affectus incidit: cujufmodi sunt tum athletarum] qui bene  
*t*unt nutriti, tum propositi nunc in disputatione jnvenis.  
Et quisquis absolute pronunciabit, pest vehementissimas  
exercitationes calidioris *t*osti usum esse idoneum, is ut in  
uno certe statu verum affirmabit, ita in tribus plane fal-

letur. Sunt vero per universam tuendae valetudinis ar-  
tem et alia non pauca, quae tum medici, tum gymna-  
stae falfo prodiderunt ; quorum unum omnium caput est  
confusa indiscretaque observatio, dum, quod in unico  
quisque notavit affectu, id multis tribuit.

## Cap. IX.

Quin etiam affectio quaedam est- prae-  
dictis proxima, quam iple adstrictionem appello, de qua,  
quum de lassitudinibus disputationem absolvero , mox di-  
cam. Simplices enim earum differentiae tres *t*uus, de  
quibus jam egimus; post has ex binis copulatis aliae  
fiunt tres. Ab iis vero septima est, ubi tres simul in  
unum coeunt. Cognitio autem ip*t*arum ab indiciorum  
coniunctione pendet. Remedii vero commune in omni-  
bus consilium est, ut ei, quod superat, sis intentus, nec  
tamen, quod reliquum est, plane contemnas. Proprium  
vero cum eo, quod commune est, ab ipsis membrati*m*affectibus accipiendum esu Ac universus quidem conju-  
Rationes percurrere longum sit, sied quod ad claritatem

sit fatis, in una tanquam exemplo res peragetur, Si  
igitur et intumuisse musculi cernuntur, et contusi putam-  
tur, praeterea vel ulceris *t*ensus, vel phleguiopora las-  
situdo una cum excremcntosa hominem male habet, apo-.  
therapia utendum, quae utrumque .respiciat, magis tamen  
id, quod est majus. Non. est autem in omnibus rebus  
unius rationis ipsius majoris natura, sed alibi pro viribus  
et quasi dignitate rei, alibi pro ipsius propria essentia  
spectanda. Au dignitate quidem et viribus major lassitudo  
est, quae pblegmones speciem re*t*eri, quam excrementofii ;  
utraque tamen ip*t*arum sic propriae ratione essentiae  
magna parvaque esse potest, ut si utraque sola seorfum .  
consisteret Si igitur utraque pati intervallo a naturali  
habitu recessit, quae phlegmoues similis est, praecipuam  
curationis solicitudinem ad fe convertet, utpote dignitate  
pollens. Sin exigue, quae phlegmonen, plurimum, quae  
ulceris son*t*um repraesentat, a naturali habitu recessit,  
aestimandum, num tantum superet magnitudine ulcerosa,  
quantum quae phlegmonae similis est, viribus, an minus,-.

**t**

an magis, atque ita quod pollet explorare.. - Quest si ae-.  
qualiter pollentes videris, pari studio esu utrique conti-  
solandum. Atque haec methodus communis tibi sit eat-  
usum coniugatorum affectuum- Sicuti- vero lassitudines.  
ipsae numero tres, si -invicem conj ungas, quatuor conjn-,  
gationes efficiunt, ita sane, si quartum lns affectum adjun-  
gas, multo plures existent. Quod dicimus, ex- descriptione  
licet clarius intelligas. In ea primum locum ulce*r*osus  
habeat;- secundum, in quo tonsio est molesta; tertium,  
qui pblegmonae similis est; quartum gracilitatis. Ex  
his igitur aut primus cum secundo coniungetur, aut cum  
te*r*tio, aut cum quatio; aur rursus secundus cum tertio  
vel quarto; aut denique tertius cum qua*r*to; ita trimi-  
ruta, ut ex binis coniunctis affectibus sex in univer-  
sum complexiones oriantur. Rursus, quum tres una mi-.  
frueris, quatuor aliae fiunt.- Nam aut primum sanxeris  
cum secundo et tertio, aut cum secundo et quarto, aut  
cum tertio et quarto , aut rursus secundum cum tertio et

quarto. Postrema omnium complexionum erit, ubi qua-  
tuor simul coierint, ita ut undecim numero in totum fi-  
- ant. Erant vero et simplices quatuor. Efficiuntur itaque

in universum quindecim. Simplices affectus; ulcerosus  
primus, tensionis secundus, in quo phlegmones sensus  
est, tertius, gracilitatis, quartus; *c*o*mp*o*situ A*B, *AC,  
AH, R C, RH, C*A *ARC, ARD*, A*CH, R C*A *ARCE.*Quod si praeterea adstrictlonis differentias tum invicem,  
tum vero cum his quindecim complicueris, alias rursus  
complexiones effeceris plurimas. Si vero eos quoque  
corporis ftatus, qui aut cruditate, aut venere, aut deusti-  
one salis, aut vigilia; aut tristitia incidunt, adstruxeris,  
ne nmnero quidem unive*r*sas facile complectere. Prae-  
toreo nunc corporis constitutiones illas, quae sunt vel a  
plethora, vel a cacochyntia, vel ab alvi suppressione aut  
fluxu, vel a vomitu, vel a capitis gravitate, vel a par-  
tis cuiuspiam alterius affectu, vel in summa quaecunque  
in symptomata aliquo consistunt; dicetur enim post de  
ejusmodi omnibus. Nunc vero idcirco eorum maxime

memini, ut complexionum multitudinem, quanta esset,  
indicarem. Mirari enim licet eos, qui de concursu he-  
rum, quem fyndromen vocant, vel curationem, vet eveo-  
torum praedictionem observasse se praedicant. Unica  
namque rationent praesagire et commode mederi sas est:  
utique, sicut Hippocrates docuit, ubi simplicis cujusque  
negotii sciendam vim esse censebat, veluti ipse nunc in  
quatuor affectibus praemonstravi. Unusquisque enim, si  
per se consistat, simplex remedium exiget; sin alteri sit  
coniunctus, pro ea methodo, quam paulo supra de om-  
nibus coniunctis affectibus praescripsimus, emendabitur.

## Cap. X.

Ergo, quum haec *i*ta se habeant, redeun-  
dum rursus ad simplices assectus est; quorum jam dictos  
proxime sequuntur ii, qui sunt ab astrictione (voco ita  
meatuum cutis vitium, quo transinitti supervacua probi-  
lien turi. lucidis hic assectus, aut obstructis meatibus, aut  
densatis. Sane densationem ejusmodi conniventiam ap-  
pellant. . Ac obstructio quidem ex lentis craflllque exere-

mentis oritur, dum confertim ad cutim ruunt; densitas  
tum ab iis, quae adstringunt, tum quae refrigerant. Ue-  
rum obstrui propositi nobis corporis cutis, si ad prae-  
scriptum rationem rite agatur, non potest; densari certe  
aliquando potest tum ex valido frigore, tum aluminoso  
balneo. Fieri autem potest, ut et poft balneum sudoremve  
atque aliam alioqui ob causam laxatae prius cuti aurae  
flatus incidens obstructionem quampiam densationemque  
efficiat Ac deprehenditur quidem jam dictus affectus  
protinus, ubi fe exuerint, ex colore albo et cutis .tum  
duritie tum densitate, in ip*t*a vero exerritatione ex  
eo, quod aegre incalescant: neque enim, ut prius, aeque  
sudant, nec bonum colorem in summa cute ostendunt;  
imo, si quis eos valentiore exercitatione sudoris quippiam  
emittere cogat, et minor hic, quam ex consuetudine, et  
frigidior exit minnsque halitus similis. Remedium hujus  
affectus calefactio est: quippe ea frigiditati contraria esu

valentiore ergo exercitatione ac balneo calidiore uten-  
dum. Magis quoque ad rem pertinebit, si in prima do-  
mo pinguiter in oleo volutetur. Esto vero oleum ex eo  
genere, quod relaxet, cuiusmodi est in Halia Sabinum;  
quod utique ad ejusmodi affectus etiam est utilius, si bi-  
ntum trimumve sit. Id namque tum tenuius, tum calidius  
fuerit. Mora vero lu frigido folio diuturna ne sit; sed  
nec aqua ipsa admodum frigida. Induendi vero ungantur  
aliquo, quod mediocriter calsaciat; oleis quidem, ex iis  
quae in Aegypto habentur, cicino et raphanino , lu re-  
liquo vero orbe dulci , tenui ac modice antiquo, un-  
guentis vero, Susum, gleucino, irino, amaracino et Com-  
mageno. Atque ex his gleucinum quidem prorsus aco-  
pum est ac relaxans: itaque etiam iis, quos vehemens  
lassitudo insedat, est utile; paulo hoc calidius magisque  
relaxans Susinnm est Irinum vero et amaracinum et  
Commagenum, etiam Susum calefacere potentiora, iis as-  
luctibus, qui proprie frigiditates dicuntur, sunt idonea.

cutis tamen densitati sanandae etiam anethinum oleum  
est satis, maxime si ex viridi anetho flati Facit autem  
et ad tales assectus, sicuti etiam ad vehementes lassitudi-  
nes, et acopum, quod ex abietis femine componitur. Id  
quemadmodum praeparandum sit, post dicetur. Nunc  
enim vel haec misti supra justum apposuisse videor, si-  
quidem, qui optimo est corporis fletu, et liberam delegit  
vitam, nec in ea quicquam delinquit, et cui peritissimus  
tuendae sanitatis artifex praesicitur,. hunc verisimile est  
in morbosus affectus non admodum incidere.

## Cap. XI.

Redeamus igitur rursus ad primum hy-  
pothesin, relictisque usiione, refrigeratione, cruditate,  
ventris profluvio ac reliquis id genus, (satius enim est  
in unum ea volumen coniicere, quod de morbosis fym-  
ptomatis inscribemus,] in praesenti de iis quae post vene-  
rem adhibentur exercitiis disseramus; quippe quum de  
his purum conveniat, aliis ita exercita*n*dum ab hac pu-

tantibus, ut in exercitatione, quae apotherapia dicitur,  
aliis, ut lu praeparatoria. . Est vero praeparatoria exer-  
citatio in quantitate laborum lutra modum, et in quali-  
tale ipfa incitatior ac celerior. Ac qui apotherapeutica  
quidem utendum censent, sicuti lu fatigatis, ii tum vires  
diminutas tum corporis siccitatem suspectas habe*n*t; quo-  
*t*um utrumque et a concubitu, et ab immodica exerci-  
tutione pati consuevimus. Qui vero praeparatoriam ad-  
bibendam volunt, ii raritatem atque ad *t*udores prompti-  
tudiuem praecavent ;. quae apotherapeutica intendi, e di-  
verib praeparatoria emendari putant. Ipsis, laudatis utris-  
que, propterea quod veritatem ex parte viderunt, fen-  
tentias eorum in idem conseram. Nam et instaurandas  
vires esse, et laxitatem cogendam, nec siccitatem adau-  
gendam fatentur utrique. Una distinctio desideratur in  
utrisque, veluti et in compositis omnibus affectibus supra  
a nobis est dictum, et nunc nilulominus dicetur. Quum  
enim lu idem varii affectus coierunt, hi si unam meden-

di rationem iudicent, utique intendi magis rationem eam  
conveniet, quam si singuli scor*t*um consisterent. Sin con-  
erarii sint, is qui vincit affectus prius est corrigendus,  
ita tamen , ne reliquum omnino negligas. Ac qui vel  
propter aetatem vel etiam alia ratione imbecilles con-  
cubuere, in iis virium infirmitas necesse est superet.  
Qui vero firmiores et juvenes, veluti qui nunc est pro-  
positus, horum.habitus corporis in raritatem magis quam  
vires in imbecillitatem mutatur. Itaque etiam corrigun-  
tur hi non per ea, quae corpus relaxant, qualis est exer-  
citatio, quae apotherapia dicitur, fed per ea, quae cogunt  
ac contrahunt, qualis est praeparatoria. Si veno aliqua  
etiam refrigeratio post venerem corporibus advenit, et  
propter hoc quoque praeparatoria exercitatione utendum  
erit, quandoquidem ea non fidum motus tum celeritate  
tum robore calorem excitat, fed etiam habitum cogens  
ac constringens. Illud quoque fatentur gynmastae omnes,

ipfa profecto experientia edocti, hanc unam exercitatio-  
nem mederi raritati posse. Itaque nulla plane ad propo-  
situm affectum utilior esu Si vero anni tempus non  
dissuadeat, nec a frigido balueo abstinendum esse censeo.  
Cibus copia quidem dabitur mluor, in qualitate vero  
humidior, ut tum probe concoquatur, tum siccitas, quae  
ex venere. contracta est, corrigatur. Debet vero nec fri-  
gido temperamento esse, fed vel medio, vel calidiore.  
Nam quoniam corpus a venere et laxius, et frigidius, et  
imbecillius, et siccius est effectum, debent plane, quae  
densent, et calfaciunt, et vices reperent, adhiberi, atque  
ad haec studium omne impendi. Caeterum quod effi-  
cere haec venus possit, id docere ad praefantem disputa-  
tionem non pertinet, lu qua propositum est, quemadmo-  
dum optimum corpus quam commodissime spost veneris  
usum exercitetur, ostendere. Quod fano commode fieri  
non potuit, nisi prius pro hypothesi sumpto, cujustnodi

affectus sit, qui succedere in corpore u venere sidet.  
Verum nunc id concedi nobis postulamus , lu sequentibus  
cum- evidenti demonstratione dicetur, tum quae veneris  
facultas sit, tum prorsus utenda sit necne, tum quaenam  
ex ea commoda iircommodaque pro corporum statu, et  
temporis anni ratione, et loco, et aliis id genus, quae  
utique determinare praeterea oportebit, eveniant.

## Cap: XII.

Post venerem ergo species exercitationis  
ca esto, quam praeparatoriam vocant. Post vigilius au-  
tem vel tristitiam, vel ambas, quae apotherapia dicitur,  
exercitatio idonea est, si tamen cruditas absit: nam si  
qua cruditas subest, omnino exercitandum non esu Quod  
autem pori tristitiam et vigilias jam dicta exercitatio ad  
rem pertineat, etiam experientia ipsa ostendit, quum ah  
alia qualibet non solum laedi cernantur, sed etiam im-  
perantea, si sorte dolor adhuc ungit, parum aequo animo  
ferre. . Idem ratio ipsa consumat non minus , quam ex-  
perientim Nam quoniam a vigiliis et tristitia magis gra-  
ciles *e*ridiorefque ac minus dicto audientes plane cer.-

nuntur, siccius existimandum est his redditum esse corpus.  
Ejusmodi vero assectus partim molli frictione cum multo  
oleo, partim temperato balneo fanantur, partim motu,  
sed qui et tardus sit, et citra valentiorem nixum, ac  
qui subinde quietem interponat. Is vero apotherapeutici  
exercitii modus erat Ad eundem modum eae, quae ab  
lea vel potus penuria siccitates fiunt, corrigendae sunt.  
Contraria prorsus a jam dictis ratione, quae sunt in habi-  
tu corporis humiditates, emendare convenit, sive hae ni-  
usiae potionis, sive alia quavis occasio*n*e inciderint, qnip-  
pe scopus in his ad siccationem dirigitur. Verum ea  
communis omnium ratio est, membratim enim uuicnique  
differentiae sua est Igitur si ex longiore desidia et hu-  
mectantis alimenti immodico intempestivoque usu contra-  
cta humiditas est, longiore correctione est opus: sin ex  
liberaliore potu, qui pridie sit haustus, citra ullum capitis  
aut oris ventris affectum constiterit, eam veI unico die

persanas licet, si sicca frictione largius, et exe*r*citatione  
veloci, et parciora potu, et sicciore cibo utare. Quippe  
quae immodicae ex vini potione humiditates consistunt,  
li ex ca re noxa capiti aut ori ventris communicata est,  
de his agi hoc loco opus non est; dicetur enim de ipsis,  
quum de morbosis symptomatis tractabitur. Quae vero  
humiditas ex diutina admodum desidia nascitur, haec in  
propositum corporis siclum omnino non cadat.aeque, ut  
nec ea, quae ex humeclantis natura albi copia gignitur,  
quales fructuum plurimi sunt, itemque olerum quae uti-  
que acria non sunt; si quando tamen acciderint, semel et  
consertum cor*r*igi non possunt. Nam si eatenus se sati-  
gaverit homo , donec habitum abunde siccaverit, in lassi-  
tudinem incidet, ac febricitabit omnino diaria febri;  
quod si vitiosae p*r*aeterea humiditates fuerint, etiam fe-  
bri, quae in plures extendatur dies. Tempore vero fa-  
nari possent, ut post dicemus, ubi vitiosas intemperies  
ve*r*te*r*e in melius docebimus ; quippe similis providentia

aequi fititii assectus est et naturalis intemperiei, . quare  
nunc de -ipsis disserere non oportet.

## Cap. XIII.

Reliquum igitur est, ut de matutina ve-  
sperthraque frictione agamus, non ad eum tamen modum,  
quo Quintum respondisse dicunt, quum percunctanti gym-  
nastae, quam unctio vim .haberet, respondit, *resti*s *sub-  
movendae:* iifdenr enim quibus nunc usus- sinu verbis  
tum gynmasten rogasse, .tum Quintum respondisse ferunt.  
Simile Quinti apophthegma. est et quod de urinis circum-  
fertur, nempe eas nosse ad pictorem pertinere: etiam  
.illud, quod de calido, frigido, humido et sicco ajunt,  
utique balnearum ea esse nomina. Quae ipfc fano nemi-  
ni vel Thcssali assentatorum impune dicere, nedum  
-Quinto permiserim; quippe scurrarum ejusmodi facetiae  
.sunt, haudquaquam hominis tam gravem artem profitentis.  
Satius igitur sit io proposito corpore ad hunc modum de  
matutina frictione disserere. Is namque aut ex fomno

aliquid, de quo queri possit, non sentit, aut lassitudinis  
affectu premitur aliquo, aut alio quopiam eorum, de qui-  
bus paulo ante ilatim post lassitudinis affectus hactenus  
disserui. Ac si de nulla quidem re conqueritur, fuper-  
vacuunr est eum fricare aut ungere, nisi si quando ingenti  
frigori occurrendum ridetur. Tum namque, . veluti qui  
frigida sunt usuri, sic ens quoque frictione praeparabimus.  
Si vero lassitudinis sensus ullus appereat, jam dictum est,  
hominem tum et .ungendum esse, et molliter fricand*a*m.  
Simili ratione, si siccior justo sit, ungendus dulci oleo est,  
nam id sicca corpora humectat, fricandusque ut omnino  
parcissime, ita. nec duriter ncc molliter .est. Quippe  
succurrere digestioni in corpus oportet, non cutis camis-  
ve habitum mutare, neque etiam eorum, quae in his  
continentur, quicquam educere; quorum mollis utrumqu*e,*dura alterum facit, siquidem hacc cutem densat duratquc,  
mollis per halitum evocat, ac corpus laxum molleque

efficit. Verum cutis densitatem corrigere si studes, utique  
ci, quae ex duris tum frictione, tum pertractione, prae-  
turea vehementi exercitatione et multo pulvere ortu est,  
mollis frictio cum copiofo et dulci oleo medetur. Quae  
vero contracta ex frigore est, eam primum frictio*n*e sicca  
ac celari, deinde cum oleo adhibito calsacientes, naturae  
fnac restituemus. Laxitatem vero, quae et frequens bal-  
neum, et mollem frictionem, et veneris usum cousequuta  
est, paucula frictione, primum quidem sicca, deinde eunt  
oleo quopiam eorum, quae adstringant, sanaveris. Humi-  
dilatem vero, quae nimiae potioni successit, sicca frictio  
et cum linteo administrata, vel cum manica, interdum  
etiam folis manibus, idque vel citra omne pingue, vel  
cum eo plane exiguo, corrigit Sit autem, quo per hali-  
tum evocet, oleum ipsum dulce, omnisque adstringentis  
facultatis expers. Atque ita quidem fe habet matutina  
frictio. Vespertina vero iis utilis est, quos vel lassitudo

valida premit, veI siccitas male habet, vel atrophia ma-  
cerat. Verum atrophiae symptoma nunc praesertim fe-  
ponatur una cum reliquis morbosis symptomatis, quae post  
tractabuntur. lu proposita vero natura, quum vel valida  
lassitudo , vel immodica siccitas co*r*pus afficit, prandium  
minus esto; tum ab eo ad coenam longius interponatur  
tempus; plurimum quiescat; exiguum tamen quippiam in-  
ambulet, quo cibus per erectam agitationem concussus  
subsidat; utilius etiam sit, si et alvum exonerare possit.  
His etenim probe peractis, securas oleo dulci frices,  
ventrem tamen omnino non continges, quum alioqui  
periculum sit, ne et cibum deterius concoquat, et succus  
quifpiam ex eo siemicrudus in corpus digeratur, et caput  
turbetur, et stomachus subvertatur. optimum igitur su-  
erit omnino ventrem non attingere. Quod si in musculis  
ei vicinis vel lassitudinis *t*ensus aliquis, vel siccitas ap-  
pareat major, ungi debebunt mediocriter et blande.

Au si causas quispiam eorum, quae diximus, residi sibi  
cupit, proximum librum legat, in quo de morbosis  
symptomatis agemus; nam hunc mihi rideor fatis hacte-  
nos extendisse-

# GALENI DE SANITATE TVENDA LIBER QVARTVS.

## C a p. I.

Quod plerique recentiorum medicorum  
sariunt, qui,. dum tempus sophistarum cavillationibus te:.  
runt, quod. maximo necessarium est,. aut leviter tantum  
attingunt, aut prorsus omittunt, id ipse non sacram, sed  
(quod ab initio institui) ci, quod necessarium duxi, lusi—  
flens, quae logicam magis speculationem habent, in aliud  
tempus differam. Statim enim de morbosis symptomatis,  
de quibus hoc libro . disserere statui, non levis quaestio  
oritur, eane ad valetudinis tuendae artem spectent,

an ad eam, quae medendi rationem praescribit, an harum  
neutram, sied tertiam quandam, quam nonnulli mediam  
fani latis et morbi statuunt, neutramque appellant. Ego  
haud ignarus, sive quis in sanitatis tuendae, sive etiam  
in medendi arte eorum meminerit, *t*ore, ut aeque a ca-  
villatoribu:. sugilletur, illud quoque intelligens, etiam-  
si quis tertiam tractationem his addiderit, de neutris  
eam affectionibus inscribens, vel magis irrisimus contu-  
meliososque saturos, praeterea quaesituros, de morbis aut  
symptomatis ad mares aut foeminas pertinentibus lu  
quonam opere praecipiam, in hoc volumine de his agere  
potissimum elegi. Si enim fieri nequit, ut sophistarum  
nugas devitem, atque hac ratione minus erunt importuni,  
utique sic faciens melius consuluisse videbor. Huc acce-  
dit, quod ex speculatione ipsir magis intelligetur ipsis do-  
ctrinae communio, si quis illa, quae dicentur, attentius  
legat. Ea hinc aggrediar. Artis, quae valetudinem tue-  
tur, non levis po*r*tio est ca, quae de exercitatione prae-

c*i*pit; hujus rursus non exigua pars est, quae lassitudines  
praecavet. Porro monstratum in superioribus est, similem  
rationem este instantis lassitudinis cavendae, et ejus, quae  
jam occupavit, summovendae. Ergo non alibi, quenrad-  
modum hanc futuram nites, alibi, quemadmodum jam fa-  
ctam emendes, tractandum est. Atque hac quidem de  
causa in proximo libro, qui totius operis tertius est, de  
lassitudine, quae exercitationi supervenit, disputatum erat,  
simul habita mentione de similibus affectibus, quorum ali-  
qui exercitationes maxime sequebantur. Nunc primum  
quidem de his, prout ultra exercitationem incidunt, age-  
mus; secundo loco de illis, quae similitudinem quandam  
cum his habent.

## Cap. II.

Ac quae immodicas quidem exercitationes  
lassitudo excipit, sanorum symptoma est; quae ve*r*o sine  
his consistit, morbosum. Itaque et ab Hippocrate dictum  
rectissime videtur: *Lassitudines sp*o*nte natae m*o*rb*o*s  
nuncia*m. Atque ulcerosus quidem sensus symptoma las-

situdinis est,. cau*t*a vero, unde ea nascitur, assectus las-  
fitudiuis esu Porro hujus rursum ipsius causa bifariam  
scinditur: aut enim intra ipfum animalis continetur eor-  
pus, vocantquo antecedentem , aut omnino non inest, vo-  
cautque evidentem. linque tria in universum genera sunt,  
de quibus habeo duc sermo est, *i*psius lassitudinis symptu-  
mu, affectus, unde hoc oritur, .et allectus ipsius causa.  
Cujusque vero horum species quaedam differentes sunt.  
Causarum (ut modo diximus) externa et antecedens.  
Assectus (ut lu praecedente libro docuimus) is, qui ulceris,  
et qui tensionis , et qui phlegmones sen*t*um *i*nvehit.  
Symptomatis vero hae iplae scilicet tres . differentiae ; ali-  
ter tamen, si cui placuerit, nominare licet; non licet  
autem, est vera saltem dicere velit, jam dictis plura tum  
astruere , tum facere , neque etiam plures., quam dietae  
sunt, differentias. Quae igitur ulceris sensum facit las-  
situdo, (incipiendum enim ah hac est,) motis quidem gra-  
vcm excitat scutum, ceu corpus ulceratur, idque vel

circa cutim tantum, utique quum est moderatior, vel  
circa subject*u*m illi carnem, quum est valentior, vel  
circa utramque, quum adhuc est atrocior. Atque hoc  
quidcm est lassitudinis symptoma; affectio vero, ex qua id  
nascitur, acrimonia est tenuis et calidi humoris; qui cor-  
pus erodit, stimulat ac pungit. Oritur haec aliquando  
ex immodico motu, ut in proximo libro offendimus,  
aliquando ex vitioso succo , qui imprudentibus nobis in  
corpore succrevit. Tales vero lassitudines spontaneas  
IIippoerates appellat. Alterum vero lassitudinis genus  
(nempe in quo tensio sentitur), quoties sua sponte incidit,  
plethoris supervcnit; quippe tenduntur in his solidae  
animalis partes, praccipue in quibus succi continentur.  
Tertium lassitudinis genus, quod phlegmones sensum affert,  
ex ambobus oritur, tum nimia boni sueni abundantia,  
tum praedicto vitioso succo. Non enim quaevis mali -  
succi species, sest tantum in qua rodens acrimonia conti-  
netur, ulcerosam lassitudinem creat; sed nec ejusmodi

quidem succus, dum in venis cum sanguine miscetur, la-  
tot enim tum ejus vis, utpote transsiuentis et a langui-  
nis bonitate superati, verum quum ab his translatus in  
carnibus et ad cutem solus haeret, ulcerosum affectum  
et sensum tunc inserti Qui vero plenitudinis sobolem  
hanc lassitudinem este putant, falluntur; nam neque ejus  
copiae, quam pletho*r*am dicimus, (haec enim tensivam  
lassitudinem gignit,) neque ejus, quae vires g*r*avat; non  
enim erosio, aut ulceris sensus, sed vel gravitas et ad  
motus segnities talis sunt plenitudluis symptomata, uti-  
que dum ad animales collatu vires eas superans premit;  
vel pulsus quaedam vitia, si quando vitalem urget: de  
quibus dictum abunde est lu iis, quae de pulsu scripsi-  
mus, aeque ut in libro, quem de plenitudine inscripsimus,  
etiam notas naturalium facultatum, quum premuntur, et  
reliquarum ambarum tradidimus. Non est igitur plenitudo  
ejus lassitudinis, quae ulceris sensum prae se fert, causa,  
imo humo*r*um, qui in cute et ca*r*ne continentur, acrimonia.

Haec enim, ut quieta *t*ensum latet, sic agitata proti-  
nus sentitur. Motus huic acrimoniae primus ac ma-  
xime propriis quibusdam rationibus accedit, quas mox  
dicemus. Alter ex accidenti, scilicet quum, nobis partem  
aliquam aut etiam totum corpus movere volentibus,  
cum hoc humores, qui in ipsu continentur, simul move-  
mus. Verum hic minimus est, et lassitudinis duntaxat  
*t*ensum infert, vehementior rigo*r*em excitat, medius in-  
ter utrumque horro*r*em. Quod autem nihil obstet, etiam-  
si calida caufit sit, quomluus rigorem horro*r*emque ex- -  
citet, in iis, quae de symptomatum causis scripsimus,  
ostensirm esu Nunc satis fuerit summas tantum eorum,  
quae illic prodidimus, ad praesentem disputationem qua-  
hypothesim snbjicere. Quum lu sensibili corpore sirc-  
crerit excrementum mordax, duplici id ratione ad tuo-  
tum incitatur: una, quum a sensibili ipsi, corpore im-  
pellitur, utpote quod repellendi alieni vim obtinet, altera,

quum vehementiore motu agitur, id quod et ab exer-  
citatione conquirit, et ab ira, et ab ambientis caliditate.  
*E*rgo quae subcalida et putrida excrementa sunt, ubi ve-  
Irementius moventur, non horrorem modo rigorem ve,  
qualem diximus, asserunt, sed etiam febrem accendunt.  
At quae frigida stant, et partibus tenuibus constant, ea  
horrorem quidem rigoremque creant, non tamen schrem  
excitant. Porro effatu dignam aliquam copiam utrisque  
accedere oportet , si sicce efficere . debent. -Quae vero aut  
q,lana exigua in sensibilibus corporibus excrementa mor-  
daria, aut multa illa quidem, sed tamen non plane ad-  
huc mordacia subhaesierunt, haec ulcerosam lassitudinem  
sariunt, de quibus utique hoc libro nobis est agendum,  
quando, quae febrem accendunt, ea ad medendi artem  
spectant; verumtamen et quaecunque horrorem quidem  
faciunt, febrem vero non accendunt, et haec praesentis  
sunt tractationis.

## Cap. HI.

At sanatio quaedam ir*i* communes cura-  
tinnis amborum *t*ropos fertur, quaedam utriufque pro-  
pria est. Dicetur vero prius quae communis sanatio esu  
oportet initus excrementum, sive calidum id sit, sive  
frigidum, ipsum aut expellas, aut certe alteres. . Recipit  
vero non omne excrementum alienationem a natura. . Si-  
quidem nec omnis cibus in cujufvis animantis ventriculo  
concoquitur, fed cognatio quaedam ei, quod concoquit,  
cum eo, quod concoquitur, esse debeti Quod igitur om-  
nino alienum est, nulla fieri ratione potest, ut id a natura  
gratiam recipiat, fed educere id quamprimum est tentan-  
dum, aeque certe ut, quae in ventre corrupta prorsus  
sunt, ea vel vomitione, vel dejeclione expelli..profecto  
est optimum. Non tamen perinde promptum. est in car-  
ne. atque aliis corporibus imbibitum vitiosum succum  
educere, ut qui in iis, quorum sensibilis capacitas est,  
continetur.. .Interdum nec ipsa laboran*t*is natura, medi-  
cameratum, quod malum succum mature vacuet, admittit,  
sicuti interdum .et alius quispiam assectus . obstat, qui ta-

Iem educendi rationem respuat; de quibus mox dicam,  
si prius , quod reliquum erat in superius posita divisione,  
adjecero. Quippe communes scopos, qui exerementorum  
vitiis medentur, jam diximus vacuationem alterationem-  
que esse. Proprios vero utriusque generis nunc adjicia-  
mus. . Neque enim una tantum ratione educendum alte-  
randmnve est, sed explorata, quae ei, quod affligit, mari-  
me sit accommodata, ei est insistendum. Ea vero, ut in  
fumma complectar; ratio est, quae ex contrario opem mo-  
litur; privatim vero, quae ex cujusque contrario. Et  
summae quidem totius rei hae sunt, quae satius tamen  
nobis nunc explicandae sunt una cum *t*ua cujusque evi-  
denti demonstratione, idque ab ulceroso affectu initium  
facientibus.

## Cap. IV.

Quoniam igitur ejusmodi lassitudo vitio  
acrium excrementorum oritur, ante omnia considerandum  
est, in folidisue tantum corporibus, au intra venarum si-  
nus malus succus contineatur. De iis ve*r*o quae intra  
venas sunt exerementis nullum plane nec manifestum

nec evidens signum habemus .praeter sistam urinam ; con-  
jicere tamen ex his licet. Primum aestimabimus, quonam  
laborans corpus ustum sit victu. Secundo , sulitumne fit  
malum siuccum naturae sponte congerere. Ad haec , ait  
naturalis aliqua et consueta excretio jam desierit. Quar-  
to, an exercitatione, purgatione per vomitum alvumve,  
gestationibus, aut usu aquarum sponte nascentium sioli-  
tum supervacua expellere, id intermiserit. Atque in vi-  
ctu quidem ridendum , an cruditas et crebrior et major,  
quam ex consuetudine, praecesserit; an mali *t*ueri cibis  
copiose *t*e impleverit; an vinum pro antiquo mustum,  
pro tenui crassem aut turbidmn biberit; an etiam pror-  
*t*us a rino *t*e ad aquae potionem transtulerit, nec semel  
bisve in quolibet horum peccaverit, sed assidue multo-  
que tempore. Secundo (sicuti diximus) aestimandum,  
num homo is , qui male habet , ex eorum numero sit,  
qui facile malum succum congerunt. Deprehendes id  
percontatus, an scabie, aut lepra, aut vitiligi*n*e, aut pru-

ritu crebro sit affectus ; item an erysipelas , . aut herpes,  
aut elephantiasis, aut ophiasis, aut alopeciafis, aut pullo-  
lae crebrae, aut ulcerosa effiorescentia , aut epiuyctides  
aut denique ullum symptoma, quod ex villoso luceo et  
natum, et auctum est, illum male habuerit. Ab sus con-  
siderandum diximus, consuetane ulla excretio *r*etenta sit  
per v*o*mitum, vel haemorrhoidas , vel fistulam aliquam,.  
vel dysenteriam, vel per muliebria menstrua; delude  
num ipse medicamento se purgare semper foli tus id in-  
termiserit. Nonnulli enim sunt, qui dejectoriis medica-  
meutis, alii vomitoriis aut urinam sudoremve cientibus,  
aut usu sponte nascentium aquarum, utique quibus aut  
sulphuris, aut bituminis, aut nitri vis inest, vere vel  
autumno quotannis soliti excrementa vacuare, aliquando  
id negligunt. Multi (ut dictum est) exercitationum con-  
suetudiucm dimise*r*unt. Alii rursus omnis frictiouis, aut  
balnei, aut a vino dulci post balneum vomitionis mo-  
rem praetermiserunt. Sane constat, non illorum modo  
nos, qui optimo sunt corpo*ris* temperamento, fecisse

mentionem, sed, quo nihil in mali succi causarum catulo-  
go sit praetermissum, etiam eos, qui vitiosum succum ua-  
tura prompte congerunt, se*r*mone comprehendisse ; de  
quibus fusius inter vitiosius corporum status proximis vo-  
luminibus agemus. Atque ex his quidem de mali foeni  
quantitate coniecturam *t*acere oportebit, ac remedium ad  
mensu*r*ae ejus quantilatem proportione invenire, medio-  
crius, si omnino sit exiguus et ad cutem tantum colle-  
otus, valentius, si multus et in p*r*osundo. Prius vero  
ejus, qui exiguus et juxta cutem est, cu*r*atio dicetitr; dein-  
de ejus, qui in carne residet; tertio ab his loco ejus,  
cui totus simguis impurus excremenlosusque esu Sed  
si quis jam institutum mihi ab initio repetens boni succi  
juvenem dederit, qui prius salubri omnino victus ratione  
sit u*t*us, nunc necessitate quapiam urgente longi temporis  
iter confecerit, in quo nec exercitatus, nec lavatus pro  
consuetudine fuerit, cibis potuque mali fucci ufus sin

tum a prandio, vel coena, vel etiam toto die vehiculo  
sit vectus, nec bene plerumque dormierit; illud tamen  
addatur, nihil huic in modo assumptorum erratum esse,  
proindeque nec in cruditatem ullam incidisse: talis mul-  
tum mali succi congessisse prosectu nequiverit ; itaque  
etiam nec curationem prolixam requirit, imo exercitatio-  
nem tantum, quae apotherapia dicitur; quam in proxi-  
mo ante hunc libro docuimus, ubi pariter de accommo-  
data ei rei victus ratione praecepimus; quo minus est  
hic multis morandum. Tantum ejus meminisse conveniet,  
huc omne consilium dirigere, qui corpora sic affecta cu-  
rat, ut excrementa, quae circa cutem sunt, educat, pro-  
pterea quod assectus iit hac una consistit. Itaque rursus  
detur, eundem juvenem praeter alia, quae eadem sint,  
etiam in cruditates saepe incidisse; detur et ulceris sen-  
sum habere non cute tenus modo, ve*r*um etiam altius  
in corpo*r*e , sic ut totum id malis lucris refertum sttfpi-  
cari liceat; huic nec exercitationem, nec ullum omnino

motum injttngemus, sed quiescere ac dormire eum quum  
jusserimus, in abstinentia totum diem exigere cogemus;  
dein vesperi pinguiter eum quum *a*uxerimus et tempe-  
1ato balneo mediocriter laverimus, pro cibo dabimus  
sorbitionem aliquam boni succi, sed plane quam mini-  
ruam; *n*ec tamen rino eum abstinere jubebimus; conco-  
quit enim id semicmdos humores, quantum aliud quiduis,  
tum sudorem uriuamque promovet, ac somnum conciliati  
lu iis autem, qui ita se habent, id agendum nobis est,  
ut, quod mali succi jam plane corruptum est, nec coneo-  
qui etiam potest, id sudore urinaque expellatur, quod  
semicoctum adhuc est, concoquatur atque utile reddatur.  
ld autem optime quiete somnoque perficitur. Ei ergo  
his peractis malum constiterit, ad consuetudinem rursus  
paulatim reducendus homo est, Sin in posterum etiam  
diem duret, de valentiore jam remedio est cogitandum,  
maxime si per noctem vel lassitudo magis, quam ante,  
vel fastidium infestet, vel pervigilet, vel fomnos turbatos

et imaginationibus inquietos habeat; his enim, si vires  
non dissuadent, duorum alterum, aut sanguis mittendus  
est, aut purgatio exhibenda, sed discernentibus nobis,  
utrum magis expediat, ut mox dicetur. Sin vires im-  
becilliores dehortentur, fanguis mittendus haudquaquam  
est, fed dejectio mediocris adhibenda. Cuiusmodi autem  
desectio mediocris fit, in loquentibus docebimus, si prius,  
quae priora sunt, definiverimus. Nam virium robore  
constante, si lassitudo adhuc insellat, aestimandum est, cum  
fanguiuisue copia, an cum crudis ac minime concoctis  
humoribus, an per fe stilus consistat vitiosus humor, qui  
lassitudinem c*r*eat. Nam si cum sanguinis copia, aut ve-  
na incidenda, aut aliquid, quod tantundem valet, agen-  
dum. Sane tantumdem possunt haec: quibus haemor-  
rhoides funt retentae, si has aperueris; si mulieri men-  
sima consuetudo cessavit, hanc si provoces; si quibus bo-  
rem nihil est, si malleolos scalpello incidas. rosit haec  
alvus eo medicamento dejicienda est, quod maxime ac-  
commodatum malo luceo sit. Quod si vitiosi tantum succi,

hique citra sanguinis copiam subsint, purgatio petenda  
est, quae infestanti excremento fit accommoda. Iufestat  
vero alias biliosum, alias melancholicum, alias pituito-  
sinu, sili quod vel salsum vel acidum fit, atque horum  
quodlibet aut *t*ero propius, aut crassius, aut media qua-  
piam consistentia; de quorum discernendorum notis  
nunc agamus. Si cum pallulis quibusdam lassitudinis uf-  
fectus consistat, ex his facilis inventu erit excrementi  
fpecies; sin unique his, in boni quidem succi corporibus  
tum ex iis qui praecesserunt cibis, tum reliquis, quae  
ipsis inciderunt. In iis vero, qui malos succos natura  
colligunt, hinc quoque nonnihil capiendum. Sed de  
ejusinodi temperamentis uberius post agetur; nunc de  
reliquis agamus, ex quibus licet de mali succi specie con-  
jecturam accipere. Hoc vero est mali succi argumentum.  
Qui enim in otio degunt, ii pituitofum acervare lucrum  
solent. Quos multus labor exercet, ii biliofum vel me-  
lancholicum , illum aestate, hunc autumno gignunt. Quin  
etiam, an diutu*r*ni labores fuerint, inspiciendum est;

quanto enim fuerint longiores, tanto funt ad melancho-  
liam generandam magis proclives. Praeterea, qui cum  
multo sudore fiunt, ii crassius excrementum faciunt;  
qui sine sudore peraguntur, magis tenue, veluti qui  
hyeme et frigido aeris statu suscipiuntur. C*o*nsiderandum  
ad haec est aliquid non folum de urinae multitudine,  
sed etiam de fusioris qualitate; hic namque partim aci-  
dus, partim salsus est, partim veluti lutum aut virus  
plane olet; licet autem hoc ex strigili deprehendere,  
quum lavantur. Saepe namque amarus plane apparuit,  
qualis utique morbo regio laborantibus emittitur. Ejus  
vero dignetis etiam citra gustum facilis est ex solo colore.  
Quippe pallidus pro ejusmodi bilis ratione apparet. Sae-  
pe tamen post validissimos labores et vehementissimum  
aestum plane flavus conspectus esu Aliquando medius  
atque ex ambobus mixtus cernitur, veluti quodammodo  
ex pallido flavus, quemadmodum et humor ipfe biliosus;  
hunc enim in vomitu dejectioueque aut pallidum , aut

flavum, aut ex utroque compositum licet intueri. Qualis-  
cunque vero is in corpore habetur, tele necesse est ejus  
appareat serum. Ac sudor quidem succorum, qui in uni-  
ver*t*o corpore abundant, nola est; mina eorum tantum,  
qui vasis continentur. omnluo ergo nihil omittendum,  
fed *t*udor quoque ipsis, ut modo diximus, inspiciendus.  
Aliquando vero ipsimi, qui afficitur, gustare sudorem situm,  
quo certius internoscatur , jubemus; id quod aliquando  
fua sponte accidere finiet, dum ex fronte et ejus partibus  
in os fitepe delabitur. Aestimare praeterea urina*e* tum  
consist*e*ntiam, tum colorem oportebit. Sed nec quae in  
ea pendent aut subsidunt praetermittere conveniet, fied  
omnia perpendere. Cuiusmodi enim fanguis sit, qui vasis  
continetur, ea plane ostendunt; quando, fi is biliosus fit,  
ferum quoque ejus biliosum esse necesse est, idque pro  
utrius vis bilis ratione ; simili modo pituitusum , si is  
sit pitititosns. Ergo, ubi crudus plane is est, utique

tenuis aqu*o*faque urina cernitur, nihil nec qu*o*d subside*n*t,  
nec quod pendeat, in fe habens; at vero concoctus, haec  
in urina apparent, atque etiam nubeculae quaedam de-  
fiuper tenues superstant, veluti quae in summo lacte colli-  
gitur, et quae in summo refrigerati j olenti concrevit.  
Quod si turbida sit, qualis veterinorum visitur, crudis  
vocatis humoribus refertas quidem venas indicabit, nun  
tamen cessare naturam , fed eos valenter concoquere,  
Si vero celeris *s*eparati crassi a liquido in ea cernitur,  
sitque, quod subsidit, album, laeve et aequale, jamjam  
superaturam eos omnes naturam indicabit. Sin, quum  
emingitur, pura sit, p*r*otinus vero turbetur, jam crudi  
succi concoctionem aggredi naturam docet At si inter-  
posit*o* tempore *turbetur,* n*o*n protinus, fed post aggressu-  
ram. insinuat. Verum omnium quae turbantur urinarum  
generalis nola esto ipsius crassi a liquidiore separatio,  
aut propere aut tarde facta, aut omnino nulla. Ergo, si  
protinus fiat, et quod subsidit fit album, laeve et ae-

quale, superiorem longe naturam succis, quos concoquit,  
offendit. Slu bonum sit, quod subsidit, sed quod post  
longius interpositum tempus colligatur, etiam naturam  
temporis spatio superaturam succos nunciat. Si vero vel  
omnino nulla separatio, vel id, quod subsidit, malum  
sit, imbecillitas naturae significatur, egetqne ope aliqua  
ad succos percoquendos. Sicuti vero urina succorum,  
qui in vasis furit, affectum prodit, ita sudor aliisque,  
quae per universum animalis habitum apparent, eos, qui  
illic sunt, assectus d*e*monstrant. Calidissimus namque  
sensus insuetus sit, superantibus in eo calidis fuscis, fri-  
gidissimtts vero, quum frigidi dominantur. Jam albiores  
pituita superante, pallidiores bili abundante cernuntur;  
quod si meracior bilis sit, etiam plane sicciores. Siqui-  
dem color a succis provenit, non ex stolidis animalis par-  
tibus, utique quum se succi in altum non receperunt  
Accidit vero id illis propter frigora, rigores, vel animi  
assectus, veluti timorem, vel ingentem tristitiam , vel in-

crpientem verecundiam: quorum nullum fi ausit, nu*n-*quam se in altum *r*ecipient succi, quemadmodum nec ru  
cutem violentius irruentes hanc adorent unquam, quin  
unimus aliquo modo assectus sit, aut aestu immodico ani-  
mal extrinsecus obsideatur. Ergo vehementer commotis,  
aut i*r*atis, aut in pudore veluti reciprocantibus se humo-  
ribus inspicere colorem non oportet. At si nec ambientis  
violentia calidi frigidive, nec ullus animi affectus, cujus-  
modi jam dictus est, subsit, certissima succi animalis co-  
gnitio ex colore datur. Tanquam igitur corpus, sicubi  
albius solito est effectum, pituitosum abundare succum  
indicat, sicubi pallidius aut .flavius, biliofum, ita, sicubi  
ad rubicundius, quam pro natura, est mutatum, sanguinis  
abundantiam subesse significat , sicubi ad nigrius, nigram su-  
peresse bilem ostendit. Videas praeterea, ceu plumbi colo-  
rem aliquando nonuullos habere, rursus aliquando ceu  
mixturam esse albi liviclique, aliquando livo*r*em solum sine

albo consistere. - Ergo ejusmodi colores crudum dominari  
succum indicant; qui quum de genere sit pituitae, minus  
tame*n* humiditatis habet, quam ea quae publice vocatur  
pituita; plerumque vero huic nec lentor inest. Nam is  
si adsit, Praxagoras ejusmodi succum vitreum appellat,  
egregie quidem frigidum, crassam tamen eo,- quem cru-  
dum per excellentiam vocant, certe mi*n*us. Generaliter  
igitur ejusmodi succi omnes albi crulique sunt, nomen-  
claturam vero alius aliam sortitur. Nec attinet ad prae-  
sentem disputationem eos omnes distinguere, quippe ad  
quam illud tantum commune omnium accidens pertinet,  
quod hi succi percocti a natura non sint, sed crudi ad-  
huc maneant. Siquidem sanguis lu. medio est biliosorum  
atque horum,. quorum utique genus uno vocabulo appella-  
re licet. vel crudum succum , vel pituitam. lili uamque  
ex sanguine fiunt, ubi supra jusium modum est percoctus,  
hi. vero eo nondum perfecto. Sunt autem utriusque ge- .  
neris innunrerae particulares differentiae, caeterum quae

ab iis, qui in talibus sunt periti, in numeratas species  
sunt jam descriptae ; quarum tamen ipfarum adeo hic  
omnium meminisse necesse non est, ut etiam fatis sit eas  
ad unum caput redigere , quod tibi veluti scopum agon-  
dorum proponas. Nam quoniam alii prius, quam ad exa-  
ctunr sanguinem nutrimentum perveniat, veluti semicocti  
sunt, alii prorsus incocti crudique, alii paulo absunt a  
sanguinis forma, rursus alii sanguificationis veluti ultima  
pars, qui utique excessu caloris proveniunt, quorum alli  
paululum, alii plus, alii plurimum a sanguine recesse-  
runt: ubi paululum vel citra sanguinem restiterunt, vel  
ultra processerunt, audacter mittendus fanguis est; ubi  
plus, consideratius agendum; ubi plurimum, in his nui- .  
lus omnino mittendus esu Inspicere vero et quantitatem  
convenit, ut verbi gratia,- si bonus fanguis exiguus sit,  
reliquus vero succus plurimus, utique in his abstinendum  
a detractione sanguinis est; sin is quidem exiguus,  
anguis vero copiosus, audacter incidenda vena est.

Deinde delicere (ut dictum est) alvum oportet, ratione  
habita abundantis succi copiae pariter et speciei. Quod  
si quis propter vel aetatem vel timiditatem permittere  
se medico ad sanguinem ullo modo detrahendum nolit,  
huic dejicienda largius alvus est, aut, si id quoque su-  
spectum habet, alia ratione educendum supervacuum esu  
Ac i*n* proposita nobis hactenus naturis alias vacuandi: ra-  
tiones inve*n*ire difficile non est; in aliis cum discretione  
et diligenti examine disquiri eas conveniet. Eam disere-  
tionem post- trademus, ubi de proposita boni succi natura  
tractationem absolverimus. Pone enim talem hominem  
ex mala victus ratione lassitudine affectum, deinde ex  
iis quas retulimus notis lu venulo valorum genere ap-  
parere fubesse illi copiam semicrudorum succorum , in  
reliquo vero corpore tote multitudinem horum sane mor-  
dacium , quos lassitudo secuta est ; auctus praeterea illi  
quodammodo et sanguis esto. Maxime ergo (ut dictum  
est) detrahere primo de sanguine oportet, deinde succum

illum educere, qui superare videtur. Non sustinente au-  
teui homine sanguinem sibi detrahi, auge*r*e desectionem;  
si vero neutrum admittat, aliam quampiam rationem  
mire, qua maxime, si non brevi, at longiore tempore  
pristinam corporis habitudinem homo recipiat. Quoniam  
ergo duo p*r*ima sunt, quibus primum intentus sit oportet,  
qui ejusmodi affectibus medebitu*r,* crudorum sive etiam  
semieoctorunr , qui ante sanguinrs perfectionem fuerunt,  
perooctio, et acrium ac mordacium, qui secundi sunt et  
sanguine posteriores , eductio : abstulere eos convenit ab  
omni valido motu; blande vero unctos atque oleo per-  
friclos perquam suavi lavare balueo ; inde in otio abs-  
tinentiaque habere, atque etiam somno,.. si fieri potest,  
minime ignorantibus, nihil esse, quod aeque concoquat ea,  
.quae concoqui possunt, et malos succos per halitum di-  
gerat, ut fomnus a balneo. Quum *i*gitu*r* (ut paulo ante  
diximus) pruno die experti , au facile finita lassitudo sit,

similiter gravatum hominem cernimus, tum mittendus in  
balneum fecundo etiam die est, tum in quiete abstinens  
linque habendus; aeque vero et si iterum et tertio vide-  
ris., jejuuum lavabis, quietem ac fomuam ipsis lavationi-  
bus interponens. Conducit ad somnum non in postremis  
ipsum quoque balneum; sunt enim, qui eo sunt usi, om-  
nes magis.ad somnum propensi; modo majoris moment  
nihil obstiterit. Adeo tibi somnus et cau*t*a et signum  
percommodum speratae utilitatis fit, velut e diverso non  
posse a balneo do*r*mire nec caula nec signum est com-  
modum. Quippe plerumque redundantis succi indicia  
ex somno vigiliisque ceperis v frigidi namque succi vete*r-*num et longiores fomnos inducunt, calidi et mordaces  
vigilias; et si quando dormitur, variis imaginibus inquis-  
tus et tu*r*batos fomnos efficiunt sic, ut statim excitent.  
Sicuti autem in primo die, ita etiam in secundo for-  
bitionem et minimam et simplicem illis exhibebimus ;

quippe large iis apponere, quibus auferri p*o*tius aliquid de-  
beat, plane est contrarium, sicut rutilis omnino non nu-  
trire et fastidia stomachi creat, et eundem .laedit, et  
vires labefactet, et malum succum adauget. Ergo exi-  
guum sus dandum, ac potissimum, si fieri potest, ptisanae  
cremor simpliciter conditus, sin murus, alica eodem,  
quo ptisana, modo praeparata ,. parum aceti admixtum  
habe*n*s , praesertim si cruditatis abundantiam vel in  
venis, vel in toto corporis habitu subesse suspicamur.  
- Quippe si nihil protius aceti sit alicae admixtum , gluti-  
nosior erit, quam ut propositis conducat;- itaque obsti*n*et  
magis quam detergebit meatus :. quod tamen maxime pe-  
titur in crassis ac glutinosis fueris, cujufm*o*di plane om-  
nes pituitosi sunt Ac boni quidem lucri est ac propterea  
vitiosos humores contemperans. Caeterum, nisi lentor  
ejus corrigatur adjectis aceto et porri modico , non solum  
obstruet, sed etiam nutriet plenius, quam propositis sit ex  
usu. . Hac itaque de causa ptisanae cremor in hoc casu

tutior est, ut qui tum modice nutriat, tum nusquam per  
angustos meatus haereat, quemadmodum alica, sed et  
permeet ipse., et meatus per totum detergeat, - et quic-  
quid in semicoctis erudisve succis continetur crassi, id  
dissecet ac resolvat. Horum ipsorum gratia et mulsa his  
idonea est, et oxymeli, et apomeli, et piper; et gingiber,  
postremo omnia, quae citra vitiosi. generationem succi  
humorem crassem dissecant solvuntque; quorum materiam  
satius .in sequentibus prosequemur. Ad institutum vero  
nunc sermonem . exempli loco posita sint, et quae jam  
sunt .dicta, et quae nunc dicenda. Frugum namque ma-  
xirne apta est ptisana, olerum sola lactuca, piscium, qui  
saxatiles dicuntor, panis, qui et in clibano coctus, et  
fermentatus, et modice putus est, aves monticolae, po-  
rio oxymeli, mulsa, vinum tenue et album, semelque  
quae boni succi, e*o*demque detergent, nec glutinosa. sunt,  
nec massum succum efficiunt, nec valenter nutriunt.

Quae vero urinam cient, hoc caio non probo, maxime  
quae praevalentia ex his sunt,. et sanguinem calluerunt  
ac liquant; quippe, quod concoquendum probe est, huic  
tanta adhuc agitatio non convenit. Haec itaque omnia  
secundo die facienda ad hunc modum. sunt, . atque etiam  
tertio quartoque. Ad haec praeterea, si tum lassitudinis  
affectus levetrtr, tum corpus coloratius appareat, tum  
somni quieti, et minae concoctae sint, fricare quidem  
liberalius, excitare vero parce hominem audebis. His  
ita peractis, si nullus lassitudinis sensus praeterea superfit,  
ad .consuetas statim exercitationes hominem reduces; sin  
quicquam appareat priorum aut symptomatum, aut nota-  
rum, rursus tu quoque in id intentus mutare tentabis ea,  
quae. particulatim non recte habent Si itaque Iulius  
lassitudinis lensus recordatio superest, caeteris notis om-  
nibus bene te habentibus, utique apotherapiae munere  
lassitudinem submovebis;. sin .autem turbatae notae sunt

et veluti confusae, caeterum lassitudo abest, . in quiete  
majo*r*e servare hominem oportebit. Si vero ambo core-  
rint, eadem ratione hominis curam ages, qua prius usus  
in eum statum duxisti, quo etiam exercitationis aliquid  
tentare auderes. Atque ita quidem jam comprehenso afi-  
sectus medendum censeo.

## Cap. v

At si in eodem. homine reliqua eadem  
sint, caeterum in lasso corpore sanguis bonus exiguus sit,  
erudi humores plurimi, huic nec sanguis mittendus ,. neu  
alvi dejectio, aut exercitatio, aut omnino motus, aut  
balneum adhibendum; quippe venae sectio .bonum langui-  
nem emittit, malum , qui in prinus maxime venis circa  
jecur et mesenterium colligitur, in totum attrahit corpus.  
Dejectio vero in talibus tormina et rosiones creat, ani-  
mique deliquia, cum eo quod nec notatu quippiam di-  
quum educit, quando. crudi omnes lucri pigri atque ad  
motum inepti propter crassitudinem frigiditatem que sunt.  
Quo fit, ut etiam omnes angustas vias obstruant, per quas

id-, quod medicamentum dejicit, ferri ad alvum debet;  
itaque nec ipsi educuntur, et aliis sunt.. impedimento,  
Id quod sane Hippocrates illo oraculo praecavit,. quo  
brevissime p*r*aecepit:. *Conc*o*cta medicari oportet, n*o*n  
cruda.* Eadem de .causa nec exercitare , nec omnino  
move*r*e, sed nec lavare expedit eos, qui in primis venis  
c*r*udo*r*um copiam habent ; siquidem omnes .id genus mo-  
tus succos illos in totum co*r*pus agunt. Servandi igitur  
hi sunt in omni quiete, daudaque ipsis albus,. potio me-  
dicamentaque sunt singula ejus generis, quae attenuent,  
dissecent et concoquant succorum crassitudinem, idque  
citra manifestum calorem; nam qui excalfacti vehemen-  
tius succi sunt, ii in omnem corporis partem feruntur,  
Ergo -nutries hos maxime oxymelite, aliquando . etiam  
ptisanae et. mulsae exiguo quopiam ; sustinent enim hi  
victum, si modo alii ulli, tenuem, ipsa nimirum crudo-  
rum succorum copia, quos paulatim concoquunt, ad cor-  
poris alimentum abutentes. Quoniam. autem .praecordia

istiusmodi omnibus turgida inflataque sunt, ac facile, quic-  
quid assumpserint, lu flatum vertitur.,. *t*utius fuerit longi  
piperis aliquid cum cibo dare : quippe quod flatuosi fpi-  
ritus .crassitudinem solvit, et quae in praecordiis pigra  
cessant, ad ventrem inferiorem depellit, et concoquendis,  
quae sump*s*eris, subvenit pro communi piperum ratione.  
Quod si hujus copia non est, utique albo utendum, quippe  
quod supra duo reliqua genera ventriculum roborat. Sin  
hoc non adest, optimum nigrum petendum est.: id vero  
fuerit, quod pondere praecellit. Sane utilius sit et .Dios-  
politico vocatu medicamento uti, cujus compositio du-  
plex est: alias ex paribus omnibus, cumino, pipere,  
ruta, nitro; potestque ita magis ventrem *s*olvere; alias,  
quum reliquorum pari ponderi miscetur . nitri dimidium.  
Praestiterit autem cuminum esse, quod vocant Aethiopi-  
cum, piper vero vel longum, vel album. Macerabitur  
cuminum in aceto maxime acri: dein continuo id tuu-

ditor, aut etiam prius modice frigitur in vale fictili,  
quod coctum in camino quam optime sit : quae enim  
exacte penitusque cocta non sunt, haec lutosa notius  
quam figulina funt, et qualitatum *t*uarum nonnihil medi-  
cernentis remittunt. Suufo vero et rutae folia modice  
siccata; ut enim, si plusculum siccentur, acria amaraque  
redduntur, et stupra quam par est calida, sic, si protius  
non sicces, ex crementi tium quendam hunrorem retinent,  
nondum ex toto concoctum, cujus vitio flatum discutere  
minus possunt. Quatuor his aliquando despumatum mel  
additur, aliquando nihil, lud sola fine melle reponuntur,  
ac ptisanae cremori et aliis, quibus maxime convenire  
videntur, cibis iniiciuntur. Sumitur et per *t*e medica-  
rnentum hoc et ante et post cibum. Porro ad eum  
usum optimum est, quod mel admixtum habet, quod uti-  
que curiose fit despumatum; id enim flatum maxime  
discutit: sit autem oportet et mel optimum, si modo,  
quod statum discutiat, quodque maxime dissecet, futurum

medicamentum esu Appositum Iane remedium sic allectis  
est et quod ex tribus piperibus conficitur, utique quum  
non admodum .medicamentosum fuerit, ex variisque con-  
suctum, sicuti a plerisque medicorum componitur, mix-  
surae cuiusdam ex verris obsoniorum generibus ritu, aut  
apri a mirificis istis coquis conditi, adeo ut non mini-  
mum medicis, aut iis, qui apparant, negotium sit immixta  
illi medicamenta concoquere, ammi, seseli, libysticum et  
alia id genus; cruda enim minimeque mutata ab iis, qui  
ea sumpserint, longo tempore durare in ventriculo in-  
telliguntur. Haec igitur subtrahenda medicamento sunt,  
praeterque haec heluorum et nardi spica; ceu vero non-  
nulli componunt, etiam casia. Expedit autem praepara:.  
tum habere ad manum dupliciter, sicut ipse soleo: alte-  
rum simplex, quod iis dandum est, qui minime concoxe-  
runt, et qui recens frigus in ventriculo habent, et pilus..  
tusum succum; alterum, quod medicamentosum magis est;  
quo maxime utimur in iis fluxionibus, quae a capite de-

secedunt ad pectus. Verum hoc quo pactu sit praeparari-  
dum, alibi dicetur. Simplex illud, quo ad cruditatis  
abundantiam, quae in primis est venis, utimur, hujus-  
modi esu Ad cujusque trium piperem Ʒ quinquaginta  
abunde adduntur anisu et thymi et xingiberis, singulo-  
rum Ʒ 8; et simplicissimum quidem hoc esu Etiam hoc  
ipso magis simplex, a quo detractum gingiber esu. Alte.,  
rum vero est, quod ex iisdem c*o*nficitur: verum ad cu-  
jusque trium superum Ʒ quinquaginta reliquorum cujus-  
que sedecim drachmarum iniicitur pondus, nempe anisi,  
thymi et gingiberis : quo etiam ad proposita utimur  
commodissime. Debet autem, fi haberi potest, ani*t*um  
Cretense esse, thymum aut Atticum, aut pla*n*e ex editis  
loris ; et siccis : a quo. quicquid lignosum est quum cir-  
. cunicifirm fuerit, coma ipsis una cum floribus injicietur.

Esto vero et piper, quod longum quidem est, integrum  
minimeque foratum ; aeque vero et gingiber ; nam ambo  
perforari facile solent. Quin etiam non fotum non per-

foratum, .sed et verum illud, quod ex barbaris assertor,  
piper esto; hic namque quod adulteratur; duplex est, al-  
torum, quod in Alexandria maxime praeparatur, alterum,  
quod herbae cujusdam germen esu Qua vero maxime  
ratione internosci, quod adulterinum est, possit, ipse do-  
cebo, tantisper praefatus, ne quis aut miretur, aut causam  
requirat, quamobrem vel probandi medicamenti hic tra-  
dero rationem subiit, qui in medendi libris non teme*r*e  
id facere soleam. Siquidem in illis cum medicis ipsis  
dumtaxat ago; hic vero etiam cum aliis universis, quos  
aliqui communi nomine philiatros vocant, qui scilicet in  
primis disciplinis versantur, quo intelligentiam suam exeri-  
ceam. Porro his necesse no*n* est nec in libris de sim-  
plicibus medicamentis, nec in opere de medicamentorum  
compositione esse exercitatis, multoque minus explorandi  
cujusque medicamenti peritiam habere. His itaque per-  
scribi cumulate talia omnia satius est, sicut paulo ante

de longo pipere tradere occoepi. Principio enim expe-  
riendum gustu est, diligeu torque aestimandum, an piperis  
qualitates servet, postea in aquam mittendum; nam quod  
factitium est, si per diem tutum in humore maceretur,  
illico liquatur ac solvitur. Si ergo tum piperis ei qua-  
litas plane inest, nec maceratum resolvitur, estque (ut  
dictum est) minime foraminibus pertusum, piper id lon-  
gum idoneum judicahis. Nigrum vero nec exile, nec  
rugosum, nec crassi corticis esto, sed ex eo, quod ponde-  
rosum vocant, id, quod tum maximum, tum plenissimum  
est. ltemque de albo simili modo eligatur, quod maxiq  
tuum esit atque plenissimum. Deinde omnibus simul tu-  
fis, et per tenue cribrum transmissis, mel optimum curi-  
ose despumatum admisceatur. Sane id odorum flavumque,  
praeterea acerrimum dulcissimumque fuerit; tum coni-  
flentis nec plane crassa, nec liquida, sed quae ita con-  
tinuitatem suam tueatur, ut, si digitum iu id dimiseris,  
post in sublime attollas, quod mellis ab eo defluit, lon-

grssima quasi linea sibi continuatum videas. Coquitur  
hoc recte . aut super carbones, aut ligna omnino arida,  
quae etiam fumum non emittentia vocanti Hoc igitur  
medicamentum dare conveniet non femel bisve quotidie,  
fed etiam saepe, siquidem mane, et ante cibum, et post,  
etiam cubitum euntibus recte datur cochlearii pleni men-  
fura, atque hujus quidem, ut partis corporibus parvi et  
maximis maximi , ita mediis ad proportionem. Praeterea  
etiam gingiber, quod ex barbaris affertur, aceto macera-  
tum assumere confert. Est id virentis herbae radix ab  
avulsione statim. in acetum coniecta. Extinguitur enim  
ejusmodi medicamentorum calor circa ipsas primas venas,  
nec in totum perfertur corpus, veluti aliorum quorundam,  
cujusmodi id medicamentum est, quod diacalaminthes vo-  
cunt, de quo mox uberius agemus.

## Cap. VI.

Idcirco etiam oxymeli his utilissimum est,  
ut prius diximus. Id ita praeparari debebit. Quum mel

optimum super carbones defpumaveris, coniicies iit ipsum  
aceti tantum, unde gestanti nec acidum nimis, nec dulce  
videbitur; ac denuo super prunas coques, quoad plane  
unitae amborum qualitates sint, nec appareat gustanti  
acetum adhuc crudum : huic ab igne remoto usus tum-  
pure aquam admiscebis, ita nimirum temperans, ut vi-  
num. Ergo qui sorbet, si nec de acore ejus queritur,  
nec dulcedine, assidue e*o* utatur; sin alterutro offenditur,  
adjecto, quod desideratur, rursus id coques. Neque enim  
eos probo, qui sub una quapiam mensura id conficiunt;  
qui mihi similiter iis affecti videntur, qui bibentes om-  
nes similiter aquam vino miscere censent, non advertere-  
tes, quibusdam utique, qui diluti*o*ri insueverunt, caput sta-  
tim, si veli pusill*o* meracius hauserint, tentari, quibus-  
dam, qui meraciore delectantur, stomachum, fi dilutius bi-  
be*r*int, subverti. Quum igitur in rino, tam -familiari potu,  
ista contingant, multo sane magis in oxymelite , utpote,

quam vinum, tum minus familiari, tum magis forti,  
ipsa sequi par est. Satius ergo sit ex sumentis gustu,  
non nostro, judirium de modo facere, id esse *t*umentis  
naturae convenientissimum oxymelitis, qu*o*d utique est  
jucundissimmn, proindeque etiam utile, contra ad-  
verfissiurum esse, quod iniucundum. Ipsam tamen pri-  
num ipsorum mixtionem, quo plurimis conveniat; ta-  
dem esse oportet: uni aceti parti mellis; a quo detracta  
spuma fit, duplum est miscendum; deinde ambo in leni  
igne coquenda, donec eorum qualitates in unum coierint:  
ita enim nec acetum amplius crudum apparebit. Cum  
aqua vero statim ita facies oxymeli. Melli quadruplum  
optimae aquae miscebis, dein coques modico igni, quoad  
spumare definat. Ac malum quidem mel multam egerit  
spumam, quo etiam diutius coqui debebit. Optimum  
vero, ut brevissimo tempore coquitur, ita minimum spu-  
tuae evomit, unde nec pari ei coctione est opus; pluri- ,  
tuum certe quartam partem ejus, quod ab initio est in-

ditum, amittit; post. ver*o* dimidio aceti adjecto, rursus  
coquendum, donec qualitatum omnino fit unitas, nec  
acetum crudum etiam appareat. Conficitur *t*une oxymeli  
etiam tribus statim ali luitio mixtis, ad hunc modum.  
Aceti uni parti additur messis duplum et aquae quadre-  
plum, atque haec ad tertiam partem c*o*quuntur vel etiam  
quartam, spuma interim detracta. Quod si valentius .id  
facere studes, tantundem iiijiries aceti, quantum mellis.  
Apomeli vero optimum ex aqua confluitur, bibiturque  
tota aestate refrigerantis vice. Potest vero , cui id libet,  
et ad .quam prop*o*suimus affectionem, eo comm*o*de uti,  
potissimum ubi coacuit; id quod ei saepe contingit, alias  
magis, alias minus, utpote ex aqua confecto, non pluvia,  
sicut mulsa, sed qualibet; quanquam potest, qui volet,  
et ex pluria aqua id conficere, ipsieque, si pluviam aquam  
probarem,. id suaderem. Verum nec ipsimi probo, et  
nihilo est deterius, si acescit, p*o*tissimum ad ea, quae

nunc. sunt proposita. Quin imo mediocriter elisam aci-  
dum , quod . saltem non omnino incuriose est confectum.  
Sane cura conficiendi in eo est, ut nec favus admodum  
fit vitiosus, coquaturque be*n*e in fontana aqua, quae et  
pura fit et grata. oportet enim expressum a faxis. mel  
eatenus in aqua coquere, quoad nulla inde spuma existat.  
Ergo tum hac ute*n*dum potione est, tum vero e vinis iis,  
quae leniter acescunt, nutrie*n*dum praeterea cibis est, qui  
citra calorem extenuent, hujusmodi capparis est ex oxy-  
melite vel aceto et oleo sumpta . ad duos vel tres dies,  
ut dictum est. Quod si crudos jam succos satis attenua-  
tus spe*r*as, vinus: dabis, quod et substantia sit tenue, et  
colore fulvum . albumve : hoc enim et ad succi bonitatem  
et concoctionem facit, illud urinam movet. Sunt vero  
lu Italia prioris generis Falernum et Surrentinum , po-  
sterioris Sabinum et Albanum et Adrianum, in Afia  
vero prioris generis Lesbium et Amusium , fecundi

Tita calenum et Arsyinum. Atque haec exempli tantum  
gratia protulimus. Sunt autem et alia multa tum in Italia,  
tum in Asia et caeteris nationibus, quae his sunt similia,  
ex quibus facere delectum conveniet ad eas, quas dixi-  
mus, notas respicientes, nempe colorem ac substantiam,  
crassa vero et nigra rejicere, ut quae tum malum succum  
gignant,. tum tarde penetrent. Quod si his adhibitis me-  
lius habere se senserit, etiam lavare tum hominem de-  
bebis, ungereque ac molliter fricare. Ut vero primum  
minae hypostasim habuerunt, tum frictiones augere, tum  
ad consuetas .exercitationes paulatim reducere. Hoc tem-  
pore unguentis iis quoque utendum, quae per halitum  
evocent,. de quibus et ante mentionem feci, et in fe-  
orientibus faciam. Haudquaquam tamen in ejusmodi afi.  
luctibus vomitu utendum suaserim, sicut nonnullis est vi-  
sum tum medicis, tum gymnastis, falsis (ut opinor) ex iis,  
quae a Philotimo et Praxagora de ejusmodi succorum  
iuratione sunt scripta. Non enim, quum lassitudinum

assectus abundant, fed quum foli infestant, vomitus  
eos expellunt; quippe quum nullum periculum sit, ne  
intro violentius revellatur aliquid eorum excrementorum,  
quae in carne constitere, quemadmodum certe est, quum  
ambo redundant, et in primis venis cruda, et in stolidis  
mordacia; caveri enim in talibus statius est utramque re- .  
vastionem et foras crudorum, et intro mordacium. Sic-  
uti igitur in superioribus canimus, ne crudi succi foras  
traherentur, ita, ne mordaces revocentur intro, est utique  
cavendum. Praecipuae vero cau*t*ae, cm foras deferantur,  
hae funi, exercitatio, et frictio, et balneum, et fomenta  
calida, et unctio calefaciens, tum ex animi affectibus ira-  
cundia, et uno verbo omnia, quae fuscos, qui alte in uni-  
mantis corpore sunt demersi, ad motum quoquo ver*t*us  
irritant. Cur autem intro ferantur , ea fiunt , quae utique  
prohibent foras ferri; talia funt ex iis, quae cuti vicina  
sunt, et quae frigida funt, et quae adstringunt, ad haec  
quaecunque succos *introrsu*s attrahunt, aut alias quoquo-

modo ipsorum intro motum excitant, quorum sunt tristi-  
tia et horror quacunque de causa ortus ; quippe quum  
ex calida caula et frigida tum horr*o*rem gigni, tum  
etiam rigorem, qualem supra descripsimus, est ostensum;  
praeterea quae auditu visuve animo aut stup*o*rem aut  
horrorem incutiunt. Haec itaque omnia devitanda tum  
sunt, quum idem homo. pariter et lassitudinem sentit, et  
venas habet crustis succis refertas. Nam neque qui extra  
sunt recte intr*o* revocantur, neque qui intus sunt f*o*ras;  
imo, qui fo*r*is sunt, leviter educendi per halitum sunt,  
si quidem, quae vehementius id faciunt, etiam eorum,  
quae intus sunt, aliquid attrahunt. Qui vero iutus sunt,  
ii attenuandi coquendique scuti Quod si vel vomitu eos,  
vel alui dejectione educere violentius tentes, utique eo-  
rum, qui foris sunt, aliquid intr*o* rapueris. Neque accu-  
fandi sunt Philotimi sectatores , si tali usi sunt expulsione,  
ubi citra ullum alium affectum crudorum abundantia in  
primis venis constitit; quin potius nos ipfos assuefacere  
par est, ut veterum scripta diligentius inspiciamus. Ergo,

quibus intus crudi succi copia est, et foris lassitudinis  
sensus, iis hyssopum in mulso coquens, non statim, nec .  
primo die, sed sequentibus dabis j vomitu vero abstinebis,  
veritus (ut diximus], ne quid excrementi externi intro  
rursum revocetur. Praxagoras vero ac Philotimus ratio-  
nabiliter post ejusmodi mulsum vomitum probant, pro.  
pterea quod crudos citra lassitudinem succos curanti

## Cap. VII.

Caeterum quoniam deliis abunde dictum  
est, tempus monet reliquum aggrediamur affectum, in quo  
cum ulceroso sensu etiam crudorum copia in corporis  
habitum est recepta. Accidunt haec in iis maxime ne-  
gotiorum circumstantiis , in quibus aut calor, aut immo-  
dicus labor crudos succos a venis in carnem rapit, idque  
iis, qui nullam ad praesens recentem cruditatem contraxe-  
runt. Quippe haec si adsit, universum ita corpus crudis  
succis replebitur. Quemadmodum vero hunc affectum cu-  
rare oporteat, etiam postea dicetur a nobis. Verum quo-

niam compositum . omne posterius simplici est, praestat  
(arbitror) reliquum simplicem affectum prius expedire,  
ac delude ad compositos ventre, quanquam ne hunc qui-  
dem omnino simplicem oportet existimare, sed ut inter  
lassitudines sua sponte ortas simplicem. Proposito namque  
nobis affectu, qui lassitudinem excitat, adiicimus illi reli-  
quos: sed quia in mixtione alias simplex unaque affectio  
additur, alias composita, ita simplicem appellavimus  
hanc, de qua nunc agimus. Esto igitur crudi succi copia  
in solidis animalis partibus, non in venis; cui accedat  
ulcerosae lassitudinis in his ipsis assectus; quippe talis  
erat ea hypothesis, de qua luter initia sermonis loqui in-  
stitueramus. Sicuti igitur, in quorum venis et praecipue  
in primis crudorum copia .erat, iis esse a calidis caven-  
vendum censuimus, veriti, ne, ejusmodi fimei in habitum.  
corporis pertraherentur, ita nunc id timere non oportet.  
Ergo danda his sunt, quae vel ad cutim usque calorem  
suum transmittunt, fricandutnque largiter oleo, quod re-

laxandi vim habeat, ac potissimum mane, quum surgunt  
a somno; nam hujusmodi frictio simul concoquit crudum  
succum, et corpoream molem animantis nutrit. Quie-  
suendum vero post haec diu est, siquidem p*r*obe sint cef-  
fura.: Sane multo evidentius estimant , . cujus gratia fiunt,  
si homo exiguum cibum pridie sumpserit, nec aliud a  
coena bibat, quam vinum, quod fulvum sit ac tenue.  
Nec vero illico exercitandum assidue et vehementer est,  
necubi. imprudentes crudo adhuc succo i nutriri corpus  
cogamus. Utilius itaque fuerit mane largius frica*r*e , et  
post id diu quiefcere, ac modice inambulare, tum denuo  
multa uti frictione, et balneo modice calido, praeterea  
alimentis, quae et boni sint furei, et minime glutinosa.  
Eorum materia sup*r*a jam dicta est, ubi ptifananr ad  
talia laudavi, et plices saxatiles, et aves m*a*nticulas.  
Apti cibi sunt et qui atte*n*ua*n*t, de quibus scripsimus  
uno libro. Nec est quod verearis, ne calorem - vehemen-  
ter accendas, quin imo medicamen, quod diacalaminthen

vocant, audacter dabis. Est vero compositio ejus hu-  
jusmodi. Accipe calaminthes, et pulegii, et petrose-  
lini, et feseleos, cujusque uncias duas, seminis apii,  
cacuminum thymi, utriusque uncias quatuor, ad haec  
libystici uncias xvr, piperis vero octo et quadraginta.  
Ac piper quidem esto, quou ponderosum appellant, seseli  
vero Massiliensu, petroselinum Macedonicum , hujusque  
praecipue Astreoticum, calaminthe et pulegium potissi-  
mum ex Creta, sin minus, certe ex regionibus editis et  
siccis, simili ratione et thymum. Atque herbarum qui-  
deni quicquid lignosum durumque est, id abjicrendum*i*accipienda vero ad medicamenta folia, atque ex his ma-  
xime quae . subtilissima vrrentissimaque sunt atque in  
summis herbis nata, ad haec flores, et quae cum iis sunt  
una, minutissimae tenuissimaeque festucae. Haec omnia  
simul tundenda cribrandaque sunt tenui cribro ; quippe  
ejusmodi medicamenta in totum corporis habitum .rnaxi-  
ure distribuuntur, veluti e diverso crassiora in ventre

haerent , ut quae angusia venarum oscula subire nequeant.  
Quamobrem etiam medicamentum , quod Diospoliticon  
vocant, cujus in hoc libro antea mentionem feci, craf-  
fum facere soleo, quoties dejicere alvum per id studeo.  
Quidam vero id non intelligens , quum tenuissimum mi-  
nutissimnmque instar pollinis fecisset, ut alvo dejrciendae  
nihil contulit, sed urinam plane multam movit, mecum  
rem communicavit, micatus ac sciscitans eventus ejus  
veram caulam. Ipse enim arbitrari fe ajebat, hominis  
propriam et peculiarem temperiem (nam ita appellabat]  
ejus, quod inciderat, caulam esse; ut vero propriam cau-  
sam dissicit esse compositionis rationem, postmodum aliter  
composuit meliore successu. Ac hujus quidem praecepti  
in omnium medicamentorum compositione meminisse ex-  
pedit: propensum vero in praesenti medicamentum om-  
nia prorfus subtilia postulat, quo facile in omnem cor-  
poris pa*r*tem digerantur feranturque. Miscendum vereu  
bis ita praeparatis est mel optimum curiofe despumatum.

Porro usus ejus erit post matutinam frictionem, et ante  
exercitationem et balneum. Licet et sine admixto melle  
siccum medicamentum reponere, eoque falis vice prae-  
parati ad obsonia uti. Licet et in ptisanam veluti ace-  
tum iniicere, vel ejusmodi aliquid pro pipere. Non  
modo autem siccum ipsum medicamentum falis ritu in  
vario est usu, sed etiam quum melli est admixtum; fi-  
quidem id quoque potest cum aliquo cibo mixtum  
fumi , ita ut jucundunr utenti fit. Post cibum tamen  
nunquam nec. hoc medicamentum, nec aliud ullum, quod  
ad distributionem vehementiorem faciat, sumendum est:  
non enim distribui tunc, sed concoqui, quae sumpta sunt,  
est utilius. Melius itaque sit iis, qui externo aliquo prae-  
fidio ad concoctionem egent , hoc tempore exhiberi me-  
dicamentum, cujus compositionem ante exposui-; voco au-  
tem ipsum diatrionpeperemn simplex. Quin etiam ipfum  
piper potioni inspersum percommodum est ad ea, de  
quibus agimus; quod fi qua fortasse major necessitas iaci-

derit, etiam quod ex succo mali cydonii conficitur, cujus  
omnem compositionem viresque diligenter in sequentibus  
explicabimus. Verum ad .ea, quae nu*n*c agimus, omnium,  
quae milli cognita sunt, optimum medicame*n*tum est dia-  
calamluthes: nam et crassa lentaque attenuat, et per  
halitum educit, et urinas movet, et mulieribus menses.  
Est autem usu quoque jucundissimum, praesertim quum  
liberalius mel accepit: quo tempore coqui largius postu-  
lati Qui vero aversantur dulcia et mel fugiunt, (nam  
ejusmodi queque naturas invenias,) iis parum in compo-  
sirione miscebis. Sane melius his quoque fuerit, si lar-  
grus coquatur; nam et minus est eo pactu dulce, et mi-  
nus stomachum eorum, qui a melle naturaliter abhorrent,  
subvertit. Atque omnia quidem hujusmodi vel ante no-  
suam admonitionem sibi ipsi quis excogitabit, unum scili-  
cet ubique destinans, nempe ut, quoad fieri licet, jucun-  
dissimum fiat medicamentum , scd. tamen virium ejus uti-  
litate servata: non enim haec, dum voluptati indulge-

mus, solvi jubeo. Ubi igitur circiter duos vel tres pri-  
mos dies ita praeparatus homo est, non incommodum  
fuerit etiam consuetis eum exercitationibus . admovere,  
animadversis prius tum coloris bonitate, tum aliis notis,  
quae in praecedentibus sunt comprehensae. Nam .si om-  
nia commode se habere videntur, plene exercendus est;  
sin minus, etiam ante mediocritatem desistet, ac in prius  
dictis tum victu, tum medicamentis eo die habendus,  
postridie rursus exercitationi dandus, super iisdem tum  
notis , tum scopis , ut, quum omnia ex sententia comato-  
daque appareant, ad eandem victus rationem revoces, cui  
ante insuerit, quam lassitudinis symptomata urgeretur.

## Cap. VIII.

Quoniam vero et acopo, quod ex abie-  
te fit, uti expedit iis, qui in carne et tota corporis mole  
succos congesserunt, qui aut concoqui desiderent, aut per  
halitum digeri , non abs re fuerit ejus quoque composi-  
tionem apponere.. Est igitur abietis matmissimum. femen

circa Arcturi emersum, quo tempore Romae September  
mensis est, apud nos vero Pergami Hyperberetaeus, Athe-  
rus Mysteria. Id semen .coniicere oportet in oleum quo-  
libet anni tempore, nullum enim in ea re discrimen esu  
Melius tum en fuerit, si id contundas prius, quam inlicias;  
ita erint citius oleum sua qualitate vique inficiet. Et  
erit id spatium dierum minimum quadraginta. Nos vero  
saepe et tres r et quatuor, etiam multo plures menses  
macerari permisimus : sic deinde semen .abjecimus , humi-  
dum vero linteo percolavimus. Esse vero ejus generis  
oleum, cui relaxandi vis insit: cuiusmodi in Italia Sabi-  
num esu Coniicies autem in quinque et viginti heminas  
ejus seminis abietis modium Italicum. Esto autem et  
hemina ipsa Italica, quam utique et libram nominant,  
Ubi vero maceratum in eo semen fuerit, multo plane  
minus redditur. Ei igitur, quod reliquum est, idoneus  
cerae modus erit, si quatuor libras immiseris, resinae

vero abietinae librae unius partum tertiam: id aequat  
drachmas triginta duas : iniicies vero et pineae resinae  
tantundem. Quod: si harum copia non fit, earum loco  
terebinthina utendum. Coques vero commodius haec in  
vase duplici , aut certe igni lento, qualis prunarum est;  
quae tamen nec ipfae multae esse debe*n*t. Medicamen  
hoc aptissimum est ad omnem lassitudinem, seu sponte  
ortam; seu haud sponte contractam. Utile sane medi-  
cam entum est et quod ex populi floribus fit: Id tale est.  
Ex floribus populi adhuc conniventibus modius Italicus  
in quindecim aut viginti libras Sabini olei immittitur.  
sii id praesto non est, simile aliquod praeparandum  
oleum esu Dictum vero in praecedentibus est, simile esse,  
quodcunque tenue est nec ullam adstringendi vim habet.  
Magis vero ad rem pertinebit et si modice contritum  
ipsum florem in oleum coniicias. Quod si quotidie medi-  
camentum dimovebis, idque potissimum quum sol serve-  
bit, ac in domo calida repones, celerius ita magisque

tum qualitas populi, tum vis in oleum migrabit. Itaque  
post du*o*s^ tresve mensus potes; flores quum expresseris at-  
que ipsius abjeceris, habe*r*e oleum, quod sine. usia m*o*r-  
liene per halitum digerat, idque nihilominus quam abie-  
linum. : Quin etiam cerae et resinae tantundem iniicere  
licet, quantum paulo .ante in id,- quod ex abiete confici  
diximus. Si quando vero humidum id, quod expressum.  
est, crassius videbitur, fiat fuerit vel quintam partem. cerae  
adjici , nedum quartam. Ego vero etiam *t*extam. me ad-  
didisse scio, et oleum crassem erat effectum, et qui.usu-  
rus erat , liquidiore medicamento delectabatur Nonnulli.  
diu mace*r*ari tum flores, tum femina non fe*r*entes, par-  
tim ea percoquere in oleo coguntur, partim aquam in-  
jicere,. utique qui cautiores sunt, quo videlicet nec tor-  
reantur, quae sunt iniecta, nec oleum ustionem odore resc  
fe*r*at Qui vero his magis sunt curiosi, in -duplicibus ii  
vasis coquunt; hoc fit, quum in lebete, in quo sit aqua

fervens, inferitur exiguum vasculum, in quod oleum de-  
bet infundi. Id quod sane nos facimus, non tamen ad  
femina floresve coquendos, (quippe hac coctione minime  
egemus, .propterea quod ea diu maceramus,) sed turi,  
quum in conserendo medicamento ceram et refluas liqua-  
re in- lebete paramus. Qui vero celerius ea praeparare  
cogitur, hunc necesse est et, ut praedictum est, praeco-  
quere, etj ne torreantur, aquam vinumve iniicere. Atque  
ad ea quidem, de quibus nunc agitur, utilior aqua est,  
vinum vero- ad podagrico^ affectus et uno verbo arti-  
culares. Porro sufficit tantulum aquae admisceri, quan-  
tum coquendo totum vanescet. Is modus erit, fi quadru-  
plum ejus aut quintuplum oleum siti Ergo et haec me-  
dicamenta. succos, quicunque non admodum crassi nec  
lenti in carne cuteque resident, dissolvunt, et ad haec,  
quod ex chamaemelo fit oleum , limi ipsum solum , tum  
vero cera refinaque adjectis. Quorum modus hic quoque

satis erit idoneus, si cerae pars quarta, resinae duodecima^  
fit immixta. Si cui vero nullius horum, quae memora vi-  
mus, oleorum copia fit, huic anethinum praeparasse est;  
facillimum. Potest vero et id medicamentum per hali-  
ttun digerere , sive fele eo , sive cum cera resinaque utare.  
Danda vero opera est, ut in vale duplici anethinum co-  
quatur, utiliusque fuerit, fi anethum viride fit. Quod  
utique, si quo tempore requiris, competet, maturum  
id esto. Jam fampfychinum oleum hyeme et regione  
frigida ac tempestate simili idoneum medicamentum esu  
Habeto vero ceram ac refinam id quoque, si praesertim  
manere. id super uncto corpore diutius studes. Simili  
ratione rosmarinum herba oleo incoquenda. Quod fi nec  
ea fit ad manum, betae albae radix, et cucumeris agre-  
stis, et althaeae, et vitis albae efficaciter dissolvunt, ubi  
sitam ipsae qualitatem viresque in oleo aliquo fimitis fa-  
ctdtatile dimiserunt. Quodcunque vero sic praeparatum  
oleum est, in id si vel ceram solam, vel cum ea resinam

inlicere voles , rton solum pulcherrimum ,. fed etiam  
quod. diu adhaereat unguentum fames. Abunde autem  
omnino erit, fi cerae quartam. partem, resinae duodeni-  
mam inieceris. Si vero etiam duas refluas iniicies, nem-  
pe abietinam ac pineam, . aut tertiam super has terebin-  
tui nam, aut etiam, hae si desint, liquidam piceam resi-  
nam , sic quoque medicamentum feceris , quod dissolvendi  
vim.habeat: jam hae si desint, aut ea quae in fictilibus  
habetur picea miscenda, aut quam frixam dicunt.- Nec  
ignoro tamen has supradictis imbecilliores, caeterum non  
omnino contemnendas.

## C a p. IX.

Quum vero reliquus lassitudinis affectus  
fit, in quo supra ulcero fum sensum copia crudorum in  
toto corpore congesta est, de hoc quoque dicendum est.  
Nec est inventu difficile, quemadmodum emendetur, si  
quis ea, quae dicta sunt, sequatur. Si enim alicubi in pri-  
mis venis crudi. succi copia est,. dissecandum nobis eum  
esse concoqucndumque diximus , .caventibus semper, ne in

habitum corporis traducatur; ubi vero in extremis venis  
et -corporis habitu resedit, et concoquendum pariter, et  
per habitum resolvendum Nimirum, quibus ambo luci-  
derunt, in iis ambae rationes .sunt miscendae, atque id,  
siquidem pari noxa urgere videbuntur , aequali -utriusque  
*r*espectu; sin alterum praegravat, utique totius curationis  
studio in id.pr.openfo, nec tamen altero, quod minus est,  
neglecto. Mifcebis autem utriusque curationem ad hunc  
modum; non enim abs re fuerit exemplo aliquid de  
hoc egisse. Suasimus iis., quibus in primis maxime venia  
crudi succi. congesta copia est, .simplici diatrronpepereyun  
medicamento niti. . Ergo, si non modo in his,.sed etiam  
in omnibus venis sit, superque in ipsa carne, in princi-  
pio curationis ipso diatrionpeperemn utendum,. . sed cui  
admixtum petroselini tantum sit, quantum anisi et thymi  
et zingiberis habebat ; post primum vero diem , magisque  
etiam post secundum miscendum eidem est aliquid dia-  
calaminthes; mox vero partes aequae miscendae; proca-

dente deinde tempore, ipsius diacalaminthes plus adden-  
dum; ad extremum veto etiam solum exhibebitur. Ad  
eundem modum et in reliqua omni victus ratione, quo-  
ties pares assectus sunt, miscendae eorum medendi ratio-  
nes sunt, sed ita tamen, ut inter initia potiores medendi  
partes iis praestentur,- quae in primis continentur venis,  
in fine vero iis, quae in carne; medio inter haec tem-  
pore ambae rationes aequabiliter miscebuntur. Haec igi-  
tur dicta a me sunt; et patere jam arbitror; qua ratione  
corrigere oporteat, quod peccatum in succis est prius,  
quam hominem morbus occupet. Ex iis enim , quae in  
ulceroso affectu retulimus , quum adjunctus vitioso succo  
est, ratiocinari licet et de alio quovis,. quum solus con-  
sti terit.

## Cap. X.

Ac de primo quidem lassitudluum genere,  
in quo punctionis quidem sensus omnes animalis partes  
infestat, ac caeteris vitiosi succi redundamus, quae cor-  
pori vel solae vel cum lassitudine accedunt, ferme dixi-  
mus universa; de ea vero lassitudine, quae a nobis ten-

siva est appellata, deinceps agamus. Atque hanc quidem,  
quum citra exercitationem constiterit, abundantiam in-  
dicare aliquam, quae. solidas animalis partes distendat,  
tum aliis quibusdam probatis visum est medicis, tum non  
lu postremis Erafistrato. Ubi vero sanguinis redundantia  
gravat, dictum (puto] supra est, optimum esse, vel ve*r*nam incidere , vel malleolum scarificare. Resumendus  
vero idem et nunc sermo est vel Erafistrati causa, qui  
nec in alio quovis, neque vero in hoc affectu sanguinis  
detractione est usus. Ac quod in saluberrima quidem  
natura, de qua sermo habetur, liceat alia quoque ratione  
ejusmodi redundantiam emittere, dictum supra est. In  
vitiosis namque, f n quibus videlicet vel in cerebrum  
vel in spiritus insuumenta excrementum. defertur, quan-  
tum discrimen aditur, si, sanguinis detractione omissa,  
alia vacuandi ratione utare, dicetur alicubi. in sequenti-  
bus libris, ubi de vitiosis corporum statibus agemus  
Sed et dictum jam est in libro, quem De sanguinis mil-

sione scripsimus contra Erasistratum; quo minus hoc loco  
longior de his habendus *s*ermo est, *s*ed ad reliquum et  
tertium lassitudinis genus, quum sponte oritur, transeun-  
dum , quod in superioribus phlegmones similitudinem re-  
praesentare diximus, et propter doloris magnitudinem, et  
quod cum evidenti calore estum musculos in majorem  
molem attollat. Haec lassitudo ne paucis quidem horis,  
nedum duobus tribus ve diebus eodem tenore consistit,  
prout EraIistrato placet, *s*ed statim febrem accendit vehe-  
mentissimam, nisi sanguinis detraclione malo prius sit oc-  
cursum. Quin etiam calidissimus est in hujusmodi lassi-  
tudine sanguis, e j usque plurimum detrahi postuIant, qui ea  
premuntur, fere omnes. Non pauci vero eorum fabrici-  
tant, etiamsi sanguinem detraxeris. Itaque nec cunctari,  
nec parum detrahere convenit, *s*ed et mature educere,  
ac, nisi quid aliud vetat, ad animi desectum usque.  
Optimum vero suerit bis eodem die, si fieri potest, dd-  
trshere, Ac primum quidem ita mittere expedit, ut in

animi desectum homo non incidat: *s*ecundo vero ne ani-  
mi defectus ipse quidem est formidandus; quippe qui pri-  
ore detractione re*so*lutus est, secundam *s*ustinere haud  
poterit, in hac vero si quid tale homini incidit, facile  
revocabitur. Qui vero sic affecti *s*anguinem non e mi fe-  
rint, hi si evaserint, utique fortunae beneficio id acce-  
ptum ferent; sed nec evadent, nisi alia quapiam ratione  
leventur, aut sanguinis e naribus profluvio, aut largo  
fudere eff*u*so. Porro aestimare diligenter oportet, qui  
sanguinem *su*nt missuri , in thoracene , dorso et lumbis  
tensio punctorlosque dolor figatur, an in capite poti*u*s et  
cosso. His enim affectis humeralem venam secabis *i* ma-  
xime si repletum caput et calidum sentiunt; illis vero  
internam; si vero omnino aequabiliter lassitudo corpus  
occupat, ambarum mediam. Ac si ab incisa quidem vena  
febrire coeperint, curandi jam methodi opus est his pro-  
spicere; sin autem tum non febricitant, primo die post  
incisam venam aut ptisanae cremorem, aut *s*orbitionem

en alica solum dabis si fecundo vero etiam lavare licet  
cum copioso oleo; nutrire vero, tametsi laveris, plane  
moderatissime debebis,- lactucae, si placet, aliquid osse-  
reus, vel (si adsit) cucurbitae.. et ptisanae.-. Est et alica  
non inutilis, sive hanc aceto, ut ptisanam, condias, sive  
etiam sine aceto. Si -cucurbitae copia non sit, malva be-  
taque et lapatho et atriplice est utendum- Quod si car-  
nem quoque gustare. velit, saxatiles pisces vel culleos in  
albo jure bene elixos dabis. Voco jus album, quum sine  
gero, magisque etiam sine conditura ex verris opsoniorum  
generibus praeparatur , anetho saleque -cum oleo et porri  
exiguo in aquam coniectis. Vino autem utiliter - etiam  
ipso secundo die parcet: tertio vero, fi quidem aquae  
potionem facile toleret, tunc quoque vino abstinebit;  
si non ferat, potissimum quidem apomeli dabis, quippe  
leviter refrigerat ea quoque potio, quo utique indigent,  
quae phlegmones sensum habent lassitudines. Hoc si non  
fit, album et tenue vinum offeres: aliaque pro ratione

exhibebis, quae ut boni sint succi, ita minime calla ciant  
Cavendum vero praeter caetera- est, ne confertim et muli  
tum renutrias. Quippe qui post hujusmodi exi*n*anitio.  
nem ad pristinam diaetam protinus redeunt, iis corpori;  
habitus crustis succis impletur; quos nimirum ante, -quasi  
-concocti commode in ventriculo venisque sint, corpori:  
moles ad fe rapit. Et haec quidem lassitudo commodissi.  
me ad hunc modum curatus. Quam autem ob rem ii  
iis, qui hac premuntur, iterari sanguinis detractionem ju-  
beant, nec hos multum ac simul reficere, satis profecti  
fuerit vel Empiricorum causam reddere: nempe quod e  
magis juvantur, quibus sic est emissus, et bona valetudini  
diutius fruuntur, qui, sicut comprehensum est, sunt tractati  
Caeterum et quae ex natura rei ducitur, rationem appo  
fuisse non . sit . alienum. Quoniam- igitur in hac , qua.  
veluti pltlegmone fatigat, lassitudine vis calidi sanguini  
congesta in corporis mole est, venae autem sectio fucco  
e valis emittit, utile est post priorem detractionem tan  
tifper intermittere, dum aliquid eorum qui in corpor

fiunt humores remigret ad venas. Quod tamen quoniam  
committendum norr est ut in his maneat , . utpote ex *ili-.*.mulio corruptum. fed potius plurimum ejus expellatur,  
idcirco detractionem sanguinis etiam secundo die itera-  
mus; aliquando. vero et. in tertio, ubi videlicet et reveh-  
lere, et ex aliis in alia transferre vi*t*um est conducere.  
Dictum .vero de omnibus ejusmodi distinctionibus exactius  
est in iis, quae de sanguinis detractione scripsimus, quae  
nunc ideo recensendi locus non est, quod et ad medendi  
.artem magis pertinet, et in hoc ipso fortassis opere ple-  
urus de sanguinis missione sumus acturi.

## Cap. XI.,

Reliquum ergo est, ubi docuerimus, non  
-esse a. sanguinis missione festinanter reficiendum, luc.li-  
brum hunc finiamus. Supponetur autem et ad hujus  
iermonis fidem quiddam, quod in opere de naturalibus  
facultatibus est demonstratum. Ibi enim ostendimus, .om-  
. albus iis, quae propria natura reguntur,. vim quandam  
esse insitam, qua similes, quibus alantur, succos possint

attrahere. o Demonstratum p*r*aeterea est, ubi -familiari et  
utili nutrimento destituuntur, urgeri vel ejus, quod inutile  
est, aliquid rapere; tale porro est, quod nondum in ven-  
triculo venisque concoctum est. Ergo necessum est, quum  
homo largius se cibis per hoc tempus impleverit, eo cafu  
c*r*udi faeci plurimum in corpus animalis *r*api, idque  
multis de . causis ; et quod deterius in ventre venisque  
concoquitur, quod copiosius est; et quod multum in cor-  
poris molem ideo fo bit,. quia multum superest; et quod  
citius etiam, quam par est, propterea quod venter venis,  
venae reliquis omnibus animalis partibus rapi , quod  
nondum confectum est, permittunt.; quod adeo non fa-  
cerent, fi id exiguum esset, quod ipsae haberent: demon-  
suillum est enim , partes ipsas ex alimento . primum sua  
portione frui , . mox caeteris transmittere. Ergo ultima  
praecipuaque noxae. caula.. est .-iis, qui sic sunt affecti,  
quod , quae in corporea animalis mole habentur partes,  
ubi multum . semicoctumque attraxerunt ^nutrimentum,

non parvam excrementorum vim ex ea fe congerunt,  
quum neque perinde, ac li bonum esset, concoquere id  
omne valeant, neque etiam, ut corpori adhaereat et assi-  
mitetur, efficere; imo parum prospere singulas functiones  
obire post vitiosum multumque nutrimentum per esu  
*S*imiliter enim his evenire *n*ecesse est, .ut ventri,. quum  
abundantia male praeparati cibi est refertus. .Male prae-  
parata voco, quae elixari torrerive quum debeant, justum  
in lus finem non sunt confequuta. Ergo sive panis non  
satis est coctus, sive cero legunrenve intra modum eli-  
xmn, fieri nequit, ut haec venter probe concoquat Ea-.  
dem vero ratione fe habent et quae in ventre male sunt  
confecta ad fecundam concoctionem, quae agitur in venis,  
qua male praeparati cibi ad concoctionem, quae est in  
ventre. Quin etiam, quae lu venis male sunt concocta,  
sic se habent ad concoctionem, quae agitur in cerne,  
quemadmodum se habebant cibi ad eam, quae est inven-  
tre, et quae ex hoc subeuntia ad eam, quae est in venis.

Ergo nec venter externa, quae sumpsit, exacte concoquit,  
nec venae haec,. quae a ventre excipiunt, sed nec carnes,  
quae ex venis, ubi probe ante non sunt consecta. Atque  
interim exerementi copiam in corpore provenire est ne-  
ceste. Ac rem quidem omnem, ut brevissime licuit, jam  
diximus. Quod si quis dictorum cujusque certam ex de-  
monstratione scientiam cepisse velit, is librum De natu-  
*s*alibus facultatibus legat, in quo primum illud liquido  
demonstratum esit, ventrem *t*ua ipsius causa nutrimentum  
suscipere, ut eo tum fruatur, tum quod sibi deest supple-  
at, eoque amplecti id undique, ac retinere totum, quo-  
ad se satiaverit; secundo illud, eundem, ubi ali praeterea  
non desiderat, palorum recludere, ac quod- ciborum su-  
peribit exprimere,..pessumque ceu alienum onus trudere;  
deinde , quod in ipso transitu per i*n*testina ac potissimum  
tenuia venae, quae huc pertinent, alimentum ad se rapi-  
unt, quod ex mora, quam ru ventre habuit, et alteratum  
et animali magis idoneum est effectum ; mox in ipsis

venis quoque ab alia in aliam traditur ad eundem modum,  
quo. ex ventre in venas ; hinc vero jam plane confectum  
in singulas pertrahitur animalis partes , ubi tertiam con-  
coctionenr nactum . alendo corpori . assimilatur. Haec si  
quis ex illo libro colligat, nihil .est quod causam amplius  
requirat, cur multi, habitu corporis exinanito, : nisi sen-  
sinr renutriantm, plurimum excrementorum in toto eo  
congerant, atque ex his non leviter aegrotent.

# GALENI DE SANITATE TUENDA LIBER QUINTUS

## Capi I.

Quintum de sanitate tuenda librum in-  
grediens, li qui forte erunt, qui prolixitate operis nostri  
gravabuntur, hos primum solari volo. Non enim nostra  
id culpa evenit, sed propositae rei natura. Si enim fieri  
potest, ut, qui brevibus longam contemplationem absolvit,  
nihil necessarium omittat, fateor errorem meum, ceu  
nulla necessitate ambages scquutus sim. Sin clarius si-  
nttst breviusque disseri de iisdem non potest, nemo no*s*merito accuset; fed ipsos potius/ qui eorum, quae necessa-

ria funt, non pauca praetereunt. Est vero illud simul ex  
maxime necessariis, simul veluti elementum totius artis,  
quae valetudinem tuetur, quod numerosae hominum sunt  
naturae; prout in coufesso est omnibus tum medicis, tum  
gymnasiis. Quorum tamen plurimi ita de valetudine tu-  
enda scribunt, quasi de uno homine agant) idque ne uno  
quidem ostenso, quem prius juverint; quamquam non  
unum, sed multos, quos morbis prius assiduis implicatos  
ipsi postea multis anuis in sanitate sua opera servassent,  
indicasse, .ac sic .ad scribendum accessisse par erat. At  
nos ipsis rerum effectis id ostendimus , et iis , qui prius  
assiduis premebantur morbis, lude adeo quod sanitatis  
p*r*aeceptis paruissent; in omni integritate servatis, sic  
demum de ipsis scribere sumus aggressi. Quippe alios  
exercitari in totum vetuimus, istis videlicet exercendi  
co*r*poris causa susceptis, ac solis vitae actionibus con-  
tentos esse suasimus; aliis de multitudine exercitationum  
demere aliquid jussinrus, ut totum ad minimum contrahe-

retur; aliis .qualitatem tantum, aut ordinem, aut tempus;  
aliis. universam ea*r*um mutare speciem iniunximus. Ae-  
que vero de balucis praecipientes , utique quod aut om-  
nino his supersedendum esset, aut saepius quam ante  
utendum, aut rarius, aut ante cibum tantum, aut etiam  
post cibum, aut calidioribus quam ante, aut magis tepi-  
dis, aut frigidioribus, prorsus omnis morbi expertes mul-  
lis a*n*nis reddidimus. At nihil horum facere licuisset, si  
neque naturales corporum differentias compertas habui*t-*sum, neque debitam cuique salubrem victus rationem.  
Nonnulli vero ex iis, qui de sanitate tuenda literis pro-  
dunt, aut etiam sine scriptis de ea praeripiunt, ne fe  
ipsos quidem defendere a morbis perpetuo potuerunt.  
ltaque quum a cavillantibus tum alia quaedam , tum  
vero versus ille oblinitur,

*Alii*s *meden*s, at i*pso ulceribu*s *scaten*s,  
alii id negotiis imputant; alii ob in temperantiam fe ae-  
grotare fatentur. Sed horum magis improba, me iudice,

defe*n*sio est, quam ipsum quod objicitur crimen Qui  
vero iis, quae in vita incidunt, causam tribuunt, siquidem  
diaria febri laborant ex aestu, frigoribus, lassitudine,  
aliisque id genus occasionibus, hos vindicare a culpa de-  
cet, sin alia qualibet, minime. Quippe nec ipsi omnino  
sine febri exegimus , imo ex lassitudine nonnunquam fe-  
bricitavimus , nullum alias morbum multis jam annis  
experti. Quin etiam percussus certis corporis partibus,  
unde alii phlegmonis bubonibusque contractis febricita-  
runt, ipfe nunquam phlegmonen bubonemve fensi, nec  
febri laboravi, non aliunde certe quam ex *s*ervandae fa-  
. nitaris arte tanta commoda confequutus, quum alioqui  
nec salubrem corporis statum ab ortu ipfo sim nactus,  
nec vilem plane libe*r*am sortitus, sed in qua tum artis  
officiis servierim, tum amicis *i* cognatis et civibus in  
pluribus inservie*r*im, tum plurimam noctium pa*r*tem,  
nonnunquam aegrotantium ipsorum caula, sempe*r* autem

dulcedinis studiorum. gratia .pervigllaverim ; nec tamen  
ullo sensi me eorum, qui e corpore originem ducunt,  
morbo tentatum multis jam annis, excepta. (ut dixi) dia-  
ria quandoque febri, quae tamen et rarissime, nec nisi  
ex lassitudine incidit; quamvis. in puerili aetate atque  
etiam in pubertate, tum adolescentia, morbis nec paucis,  
neque his levibus premerer. Sed post octavum et vige-  
simum annum, quum persuasissem mihi, esse quandam  
tuendae sanitatis artem , praeceptis ejus per totam dein-.  
ceps vitam parui ita, ut nec omnino morbo post labo-  
ratim, nisi forte (quae tamen rarius incidit) diaria febri,  
quum alioqui liceat hanc quoque in totum effugere, si  
quis liberam vitam sit nactus; veluti lu superioribus jam  
ostendi, fietque, si quis animum advertat, etiam clarius  
in iis, quae mox dicant. lllud enim affirmare ausim, ne  
bubone quidem laboraturos eos, qui praeparati adfanita-  
tem ad unguem sint, si modo eorum corpus- ab utroque  
excrementorum genere vacet, et eo, quod m quantitate

consistit, et eo, quod in qualitate. Atque ad eos quidem,  
qui nunc sanitatis tuendae praecepta dicto scripto*r*e pro-  
silentur, vel. haec satis arbitror. Prioribus vero, quos-  
que nec se ipsos extra morbum perpetuo, nec eos, qui  
ipsis paruissent, servasse,aut aliorum relatu audivimus,  
aut ipfos in scriptis suis tale quippiam j ac tare . aulos,  
ne contradicendum quidem censeo. Mirandum certe p*o-*tius arbitror, si qui eorum universam sanitatis tuendae  
artem uno libro. complexi sunt, polliciti praesertim, non  
(sicut Hippocrates) in primis et summis capitibus metito-  
dum indicantes, sed, sicut ipsi fecimus, omnia cumulate  
pertractantes. Ac prolixitatis quidem sermonum notho-  
rum causa jam dicta esu Quisquis autem honesti probi-  
que studiosus est , ac pro iis quae optima sunt deligens,  
hunc decet non tam a*r*tis hujus longitudine gravari,  
quam magnitudinem eorum, quae promittit, suspicere  
Num qui, quaero, non magna illa mirandaque artis opera  
suus, si cui non ab ipso ortu imbecillum corpu*s* suit,

hunc et ad plurimam perduxisse senectutem, et fientibus  
illaesis, ab *o*mni prorsus morbo doloreque alienum atque  
integrum perpetuo fervasse? Ego vero etiam nonnullos,  
quibus salubre admodum firmumque natula corpus erat,  
vidisse mihi videor permultis morbis afflictos , ac poftre-  
mo immedicabilibus malis in senectute saltem oppressos;  
quos tamen fas erat, quod ex naturali habitu fuit, tum  
sensibus omnibus illaesos, tum reliquis corporis partibus  
sanos ad ultimam usque durasse senectutem. Quonam  
igitur pacto turpe non fit, qui optimo natura fit praedi-  
tus, hunc ob podagram ab aliis gestari, aut calculo jam  
cruciatum, et colo, et ulcere in vesica ex cibis mali  
succi contracto, doloribus contabescere? Quomodo rursus  
non turpe sit, propter detestandum articularem morbum  
sitis ipsius manibus uti non valentem*g*alieuis egere, quibus  
ori cibos admoveat, et eo, qui sedem abstergat in de-  
jectionibus ? Satius enim fit, si cui ullum omnino pectus  
est, sexcenties malle mori, quam tali vita vivere. Quod

si quis tam impudens simul delicatusque est, ut turpitu-  
distem luam negligat, at dolores, quos noctes diesque ex  
vitiis fttis sustinet, non aliter quam qui a carnificibus  
torquentur, certe contemnendi non funt; tametsi certa  
haec omnia vel intemperantiae, vel ignorantiae, vel  
utrique imputent oportet. Verum intemperantiae corriss  
fiendae hic locus non esa Ignorationi vero eorum, quae  
agenda funt, hoc opere, ut spero, medebimur, scilicet  
pro quavis corporum natura propria sanitatis tuendae  
ratione apposita.

## Cap. 11.

Injtium vero mihi ab optima natura ju-  
stmn erat, ad cujus curationem omne consilium dirigitur,  
non eo, ut corrigatur, sed pt in statu suo servetur. ld  
quod ipsi hactenus fecimus, qui de ea hucusque per Iiu-  
gulas aetates praeter *i*nclinantem egimus, cujus extrema  
pars lenium proprie dicitur, ipsum quoquo in suas parlet  
diductum, ut post dicemus, ubi ea pars artis tradetur,  
quae de lenibus curandis agit. Verum nunt*r* saltem prae-

cipris corum, quae dicta sunt, repetitis, ad villulas cor-  
porum naturas transibimus ac, quemadmodum cujusque  
earum servari valetudo possit, trademus. Ergo optimum.  
corpus fcopos habet ad sui custodiam in qualitate, quan-.  
litate et facultate, in exe*r*citationibus , quae moderatae.  
mcdiocrcsque funi, quaeque singulis i corporis partibus ae-.  
quabiliter sint adhibitae, idque omni vitatu excessu; aut,.  
sicubi in quoquam dictorum sit erratum , - errore correcto.  
In edendorum vero bibendorqmque natura. similiter in-  
qualitate, quantitate et facultate hic ♃uoqne sicopus  
esto ipsa mediocritas, ut nec plura, nec pauciora capiat,  
quam quae, ubi concocta dillributaque in corpus sint,  
idem bene nutriant, ac fi opus fit crescentibus adhuc  
mediocre quippiam adjicere, nihllreliuquant, quod vei  
supervacuum sit, vel deficiens. Ad eundem. mo.dum in  
somno, vigiliis, balucis, animi actionibus et aliis id  
genus medium omnis excessus servari debchit; quod li

lu aliquo fit erratum, corrigendus error est, Porro om-  
rtis corrigendi erroris communis esto scopas contrarie  
excessus usurpatio, ita ut, si plusculum pridie fatigatum  
corpus est , demas aliquid exercitationum modo ; sin mi-  
nus justo fe exercitavit, ut exercitii modum augeas.  
Eodem pacto, si concitatiore motu est usum, ut hunc nto-  
dice remittas; sin remissiore, ut intendas. Simili modo,  
si robustior motus praecessit, ut pro hoc mitiorem injun-  
gas, pro leviore contra, qui valentior fit, et pro languido  
vehementem, et pro vehementi contrarium, et uno verbo,  
ut omnem excessum co*n*trario excessu corrigens in sani-  
tate hominem custodias. Ut autem corrigendo non erres,  
primum corporis affectus ad unguem scire oportet, dein-  
de omnium eorum, quae priore die facta videris, menti-  
nisse. Nam assectus quidem, quod delictum .sit, docebunt,  
recordatio eorum, quae pridie sunt acta, quantum tibi a  
confuetis recedendum sit, insinuati Atque in affectibus  
quidem ejusmodi excessus videas, quod aut gracilius, aut

obesses, aut durius, aut- mollius, aut siccius, aut humi-  
dius, aut rarius, aut densius corpus, quam ante apparet,  
cum eo etiam, quod nec naturalem coloris gratiam ad  
unguem servat. Memoria vero factorum et quod pec-  
catum est ostendet , et prout corrigetur m*e* praesentium  
collatione docebit. Nam si gracilius redditum corpus sit,  
aestimare oportebit atque ad memoriam revocare , plusne,  
quam par erat, exercitando fatigatus homo sit,. aut con-  
citatiore motu usus, aut fricando lavandove modum  
excesserit; ab his mox considerare, nimione cogitatione  
sit usus, aut nimium vigilaverit, aut per alvum longe  
plura jusio dejecerit. . Expendi etiam debebit, num do-  
mus, in qua versatus sit, calidior fuerit, aut parcius cum--  
ederit vel biberit, aut veneri liberius indulserit. - Sin  
obefius visum corpus fit, nutu frictio mollior, aut exer- -  
citium parcius aut tardius, aut somnus longior, aut  
venter adstrictus, aut ciborum copia optime concoctorum  
praecesserit. Si vero durius, quam ante, corpus apparet,

primum frictionum meminisse oportet, mox exercitatio-.-  
num, au hae robustae et cum adversario duro atque. pre-  
meute praeierint; ad haec, an in pulvere, eoqne duro  
ac frigido, et an citra apotherapiam. Dein balnei, an  
videlicet hoc. plane frigidum fuerit, an nimium calens.  
Praeterea domus, in qua dormiens vtgilansve versatus  
est, num frigida; itemque ciborum siccitatis, et potionis  
penu*r*iae. Sin mollius, quam prius., postridie corpus vi-  
dentur, primum quidem frictionum meminisse conveniet,  
an molles et cum pinguedine, et balneis leniter tepidis  
sint adhibitae. Ab his revocari ad memoriam .debebit,  
an exercitation.es tardae et exiguae, cum adversario itu-  
modice molli praecesserint; dein, an potio uberior fuerit;  
mox, an cibos plures, aut natura humidiores acceperit;  
postremo, an multum dormierit. Proximus molli corporis  
affectui est humidus, hoc disserens, quod mollis ipsorum  
corporum propria qualitas est:, humidus, qui in eo con-  
tinentur, humorum. Discernuntur hi tactu, nam humidus

assertus cum madore cutis est, mollis sine hoc; quanquam  
est profecto et molle co*r*pus humidum fuis ipsius parti-  
bus. Caeterum pro. doctrinae claritate hoc molle vocc-  
tur, alterum humidum. Ac siccus quidem immodice cor.-  
poris affectus habitum statim durum reddit; non tamen  
cum mollitie necessario coniunctus est humidus assectus,  
potest namque durata ca*r*o esse, et tamen maior fudorve  
e corpore emitti. Atque in humido quidem corporis ha-  
hitu, vel ex intempestivo veneris usu, vel alia quapiam  
ex causa, de virium imbecillitate suspicio est, vel cor-  
poris raritate ex immodice molli frictione, vel nimio  
balnei usu, vel aere domus, ubi versatus est, quam par  
erat, calidio*r*e. Habenda praeterea est et de potione con-  
lide*r*atlo, an ea uberio*r* suerit, et de aere ambienter-  
num fe non *t*ensior, sed simul totum in humidum cati-  
dumqne mutaverit, et de cinis pari modo. In teneritn-  
dine vero sive mollitudine, (utroque enim modo dici  
consuevit,) quum utique fine humiditate fuerit, concoctum

probe nutrimentum esse et corpus nutritum, sed exercita-  
tum parcius esse putandum est:. Contra in duritie, aut  
duriter perfractum esse, aut nimium exercitatum, idque  
cum duro adversario in pulvere,. judicaudum. Siccitas  
vero habitus penuriam potionis cibive, aut vigilias, aut  
vitae sollicitudinem , aut multum frictionem , aut exeret-  
talionem immodicam indicat. Haec itaque in ritu con-  
siderans corrigere errorem quotidie poteris, priusquam -  
inauctus error curatu difficilior evadat Semper autem  
memineris, excessum omnem contrario excessu esse emen-  
dandum; quippe omnium, quae praeter naturam incidunt,  
omne huc consilium curationis dirigitur. Quare, si huic  
praecepto etiam corporum, quibus praeficeris, dignofcen-  
dorum peritiam adjeceris, et singulorum remediorum fa-  
cultates adjunxeris, universae jam artis, quae corpori  
hominis tuendo dicata est, peritus fueris; cujus ope non  
fanis modo suam valetudinem tueberis, fed etiam iis, qui  
aegrotant, pristinum statum restitues.

## Cap. HI.

Atque optimum quidem corpus cujusmodi  
sit, dictum jam esu Quod autem ab hujus perfectione  
deiecit, ferre licet, tribus id de causis defecisse, aut quod  
statim in utero vitioso statu fuit, *p*ut quod qualibet de  
causa postea lu affectum praeter naturam i*n*cidit, aut  
aetatis ratione. Om*n*ia vero corrigenda per contrarium  
excessum funti Senium enim, ut de hoc primum agam,  
frigidum siccumque est, veluti in- libro de Temperamentis  
est ostensum. Corrigitur id per ea, quae calfaciunt et  
humectant. Talia sunt balnea calida aquarum dulcium  
et vini potio, praeterea ex cibis quicunque humectare  
et calfacere natura possunt. De exercitatione vero, fri-  
ctiene et omni motu, (ab sus enim coepisse est satius,  
nam recte illud dictum arbitror, *Labor cibum praecedat,)*haec scire licet, poetam ex parte verum dixisse,

*Ut id v*i?, *sumpsitque cibum, det me*m*bra sapori.  
Namque haec jnsta sunt.*

non tamen in hoc totum esse positum. Postulat enim  
fenum non secus quam juvenuin corpus dimoveri, quum  
insitus alioqui calor extingui in his periclitetur. Nam  
corporum, quae in florente aetate Utut; non desunt quae  
quietem postulent, de quibus Hippocrates prodidit: . *se-  
num ver*o *nem*o *quietem ex t*o*t*o *p*o*stulat, se*t*l nec exer-  
c*i*tium vehemens.* Ceu enim ventilabro quodam excitari  
accendique calor eorum desiderat, vehementiore autem  
motu disjicitur. Ac magnae quidem flammae ejus, quod  
ita accendat, minime egent, quum fatis ipsae sibi et ad  
tutelam sint; et ut materiae dominentur. Ergo nec a  
fiomno mane fricari desiderant omnes aetate florentes,  
sicuti senes, quum ejusmodi frictionis, quae bum pingue-;  
dine adhibetur, duplex sicopus sit, nempe ut vel lassi tudi-  
nis affectum sanet prius, quam inaucta febrem accendat,  
vel imbecillam distributionis vim excitet. Nam multos  
longo tempore macie extabefcentes ejusmodi frictione ad-  
hibita facile paucis diebus carne implevimus. Verum

quod aliis ex affectu certo in tempore incidit, id senibus  
adest perpetuo, quippe querunt omne corpus frigidum est,  
nec potens alimentum ad fe trahere, atque id probe  
conficere, ex eoque nutriri. Sed frictio, quum et vitale  
r*o*bur excitet, et modice calefaciat, efficit, ut et distribu-  
tio nutrimenti sit facilior, et nutritio promptior. Hac  
victus ratione et juvenes non pauci, qui ex eo, quod  
alimentum his distributum in corpus non est, amadati  
sunt, carnis incrementum receperunt, et senes plane  
omnes fructum non parvum *s*enserunt. Atque haec qui-  
dem una senibus veluti exercitatio sit mane administrata,  
nempe fricatio cum oleo; post hanc inambulatio gesta-  
tioque, quae tamen sint intra lassitudinem, habita ratione  
virium ipsius senis; quarum causa de cibis potioneque  
non pauca prius diximus; nunc de exercitationibus quo-  
que exempli causa quaedam ponemus, de quibus haec in  
superioribus didicimus, quod acuta exercitatio (sic enim  
vocant, cujus celeres: motus sunt) corpus attenuat, con-

traria crassam reddit, multa corpus siccat, mediocris obe-  
sum praestat. Dictum est et de caeteris omnibus exeret-  
talionum atque etiam frictionum differentiis. Verum  
exercitationis formae, quae fenicus utiles aut noxiae sint,  
tum ex corporis totius affectu et consuetudine, tum vitiis  
ipsis, quae infestant, intelligentur. Ex totius corporis af-  
suctu ad hunc modum. Nam optimi status corpus, de  
quo hactenus sermonem fecimus, sicut lu juventute ad  
vehementissimos quosque labores idoneum maxime est,  
itu lu fenecta fe habet ad omnes mediocres. Quod vero  
aut orastis cruribus est, aut latu pectere, aut cruribus  
ultra quam par est g*r*acilibus, aut quod exiguo est tho-  
race, aut admodum- angusto, aut ,valgum est varumve,  
aut alio quovis pacto a mediocritate recedens, id ad  
plerasque exercitationum ineptum esu Quippe vitiosae  
figurae thorax in iis, quae per vocem administrantur, of-  
fenditur, crura vero p eq luambulationem laeduntur. Ad  
eundem modum d*g* manibus , collo , humero , lumbis,

coxis et tota spina mihi dictum intellige. Quicquid  
enim ex his parum rite ab initio conditum est, id sane  
exercitando imbecillum potius quam simum redditur,  
nisi si cui moderatos motus imbecillis membris modicas  
exercitationes nominere placet; verum ita de nomine  
magis-quam de re lis fuerit. . Senibus vero quae praeci-  
pua ad sanitatem exercitia sunt, haec per valentiores  
corporis partes sunt obeunda, quippe cum quibus redi-  
quae simul moventur exercenturque. Quin etiam consne-  
tudo maximam sibi vendicat partem ad exercitationis  
speciem deligendam. Nam quae consueta sunt, ut misti—  
me lassatum quos exercent, etiam delectant, sicuti e di-  
verfo, quae insueta sunt, tum displicent, tum vero lassant.  
Porro quibus operibus arte opus est, ea ne attingere  
quidem senes poterunt; non tibia., non tuba sonare, non  
cithara; non magis quam quae in palaestra geruntur, qui.  
luctae sunt ignari Senes igitur omnes consuetis labori-  
bus sunt exercendi., sed tamen vehementia eorunr remissa.  
Tertium, quo dirigit, qui exercitationis formam praescribit;

ab affectione sumitur, omnis quidem aetatis : commune,  
non tumen parem ubique vim obtinens, quum nec parem  
ubique noxam neglectum inserat.. Quos. enim ex levi  
causa vertigines,. comitiales morbi, gravis .ophthalmia,  
vel aurium dolores male habent, iis inclinato capite dor-.  
leve, aut humi volutatis exercitari non expedit, imo  
tum ambulatione saepe, tum cursu mediocri, tum gesta-  
tione in vehiculis, citra fatigationem uti. Simili modo  
nec quibus tonsillarum tumores, aut glaudularum paulo  
supra laryngem sitarum morbi , aut anginae facile anci-  
dunt. Nec. quibus prompte in columellam, gingivas,  
dentes, denique parteni aliquam ex iis, quae circa collum  
aut totum caput habentur, fluxiones procumbunt.. Quippe  
nonnulli hemicrania infestantur, aliis tendones continuo  
ex leri qualibet causa .dolenti Quorum nemo. exercita-  
tionem sustinet, quae caput impleat, sed sunt his omnibus  
quae per crura geruntur utilia , sicut e diverso , qui na-  
tma imbecillis sunt cruribus, his superioribus partibus  
exercitari est satius., manuum exercitatio ilibus, acrocbe-

rismis, -disci jactu, halterum usu, praeterea his. omnibus,  
quae in palaestra humi exercenti- At quorum mediae  
*.ero*rum brachiorumque partes opportunae offensionibus  
sunt, iis quoduis exercitationum genus idoneum fuerit,  
modo ne reliquarum considerationum ulla prohibeat.  
Jam vero quae circa thoracem partes sunt,. magis infe-  
riorum exercitatione juvautur ; quae circa vesicam et re-  
nes, superiorum;- lien ,. ventriculus-, jecur, intestina et  
colon, sicuti in medio superiorum inferiorumque .sunt,  
ita se ad exercitationes habent. Frictiones . tamen parti-  
bus infirmis , quo tempore laborant, admovere non con-  
venit; ubi sanae sunt, convenit vel magis, quam aliis,  
et potissimum siccas , quas et per linteum , et solis mani-  
bus liberaliter adhiberi expedit. . Quin. etiam qui certa  
periodo redeunt quibusdam. partibus dolores, hi ne fiant,  
non parva ex ejusmodi frictione cautio est, fi. medio  
tempore, praecipueque fi duas vel tres horas ante ac-  
cessionem adhibita sit; sumantur enim eae partes, .et  
emergentes consuetas fluxiones minus admittunt. Atque

haec quidem non senum modo, sed et qui aliam quam-  
libet aetatem agunt, omnia sunt communia. Non exer-  
.citarivero imbecillis partibus solis senibus suadeo; ex  
caeteris, quanto quisque remotiora senio fuerit, tanto  
illi magis exercitanda pars infirma est, quod utique et,  
quo clariora, quae dicimus, sint, exemplo prosequi non  
gravabor. Finge, corpus aliquod ex iis, quae adhuc au-.  
gescun t; gracilibus esse cruribus. Huic picari crura con-  
ducet, et modice fricari, et cursu .uti potius, quam alia  
-quavis exercitatione; porro praefici ei quempiam oportet,  
qui .modum in motu praescribat, quo neque infra, quam  
expedit, exercitetur, neque adeo ultra, ut lassitudinem  
sentiat. Id tametfi non in exercitationibus modo, verum  
etiam in aliis omnibus difficile intellectu fit, nos certe  
facile esse ostendimus in iis saltem, quae ad salubrem vi-  
ctus rationem pertinent. Neque enim in his praeceps  
-occasio est, sicuti in morbis, imo ubi a tutissima in sin:-  
tgulis mensura inceperis, et simul, quod ex ea secutum

est, aestimaveris, licet vel addas aliquid quotidie ver  
detrahas, ac quod omissum est corrigas; veluti. stati m de  
iis, quibus gracilia sunt crura. Ipse namque quum ali-  
quando traditum mihi tredecim annorum puerum toto  
augmenti tempore ad ea, quae praedixi, praecepta curas-  
sem , reddidi juvenem concinnum legitimique modi.  
Nam primo die illitum prius his deinceps,. ut soleo;  
pice jussi currere nec celeriter nec multum. Secundo  
die, frictione, quae in qualitate quidem esset durae mollis-  
que media , in quantitate vero exigua ; atque hac cum  
pinguedine adhibita praemollitum jussi paulo plus cur-  
rere, quam prius, non tamen celerius. -Ab ipso vero cur-  
su ea, quae apotherapia vocatur, frictione sum usus. Jussi  
vero quotidie ambulare, sed inter initia modice, post  
vero modum augere. Aestimabam quoque in cruribus  
tum alia, tum praecipue venas-, num amplius in crevis-  
sent, quam pro crurum bene alendorum ratione. Quippe  
id grave est, et quod tempore tum fluxiones humorum

adfcifcit, tum valgos facit,. neque crura. bene habita rest-  
diti Ergo non .-huic. modo notae te esse attentum con-  
venit, fed et illud observare, num calidiora justo redditu  
crura sint, num lassitudinis quippiam sentiant. Nam si ,  
nihil horum apparuerit,. augeri tum ambulationis modum,  
tum cursus oportebit , . atque etiam tertio quoque die pi-  
cari. Sin aliquid eorum cernitur, tum et crura. sursum  
habita in lecto . collocare conveniet, et copiam omnium,  
quae dixi, minuere, minus inambulare, minus currere  
j ubere, frictione. inferne furium uti. Haec faciens, ubi  
naturalem plane habitum crura receperint, rursus ad  
eum quem coepisti remediorum usum redibis, aut exiguis  
eorum .incrementis usus, aut etiam eundem perpetuo mo-  
dum servans; .adhibebis et quas rotundas frictiones vo-  
caat (hae mediae sunt durarum ac mollium), alias a fu-  
perioribus, alias ab inferioribus partibus incipiens. Ali-  
quando vero et pulvere prius inspersu cruribus oleum  
infundes, mox fricabis. Esto vero pulvis, qui appellatur

pinguis. Sane ita appellant, in que nec asperum quippiam  
nec acre subest; quippe . extenuat potius quam carnem  
auget, quisquis aut pumicosum asperitatem, aut nitrosum  
falsamve acrimoniam in fe habet Si cui vero crassiora.  
quidem crura sunt, brachia vero cubitique gracilia, huic  
omnia quae per manus fiunt exercitia sunt petenda; fu-  
gicnda vero quae^ cruribus obeuntur ; frictiones tamen et  
picationes simili modo fiant, aliaque, quae de exercitiis  
crurum jam diximus. Neque enim parva lu ipfis disse-  
rentia est, aliis omnino admotum invalidis, etiamsi. sc-  
ptuagesimum aetatis annum nondum attigerint, aliis mul-  
tu his robustioribus , qui etiam supra octogesimum sunt  
nati. Ergo, qui imbecilliores sunt, hos gestatione potius  
quam inambulatione dimovebis; validiores utroque genero  
exercitabis, agcsque ad fecundam frictionem utrosque;  
non tamen similiter, sed semper imbecilliorem citius,  
Eam id quoque ex maxime communibus praeceptis ollo,

ubi- imbecillae vires .sunt, crebra exiguaque frictione  
utendum, ubi validae, rara multa que.

.Cap. IU Sed haec atque alia ut dixisse quidem  
est facillimum, ita praeesse senis sanitati tuendae sane  
est difficillimum aeque ut eorum, qui ex morbo couvale-  
luunt. Porro hanc artis partem appellant j uniores medi-  
ci analepticen, illam, quae senum sanitati prospicit, ge-  
rocomicen. Videnturque hi ambo affectus non esse ex-  
acta plane sanitas, sed vel morbi et sanitatis affectus qui-  
dammedii, vel omnino ejus sanitatis non esse, quae firma  
constansque sit, quam secundum habitum appellant, sed  
ejus potius, quam isti secundum dispositionem nominant.  
Ergo sive morbum, sive morbosum quendam affectum,  
sive medium quiddam fani talis .morbi que, sive secundum  
dispositionem sanitatem senium appelles, hujusmodi quae-  
similibus, quum his nos levissimi homines petunt, pro  
nihilo habitis, scire licet, senilis corporis statum, quoniam  
ex leri momento lu morbum decidit, simili ratione iis,

qui ex morbo convalescunt, in victu esse curandum.  
Quare dictu quidem facile est, feni expedire mane oleo  
ungi ac fricari; caeterum apte haec opere peregisse om-  
uino difficillimum est. Nam durior paulo frictio .lassitu-  
dinem affert, praemollia vero inefficax est; sicut etiam  
quae exigua omnino est, at multo magis per halitum  
difcntit, quam ad nutritionem conducit. Jam locus ipfe,  
ubi .corpus fenis nudatur, fi frigidior est, non stilum  
nihil affert commodi , fed etiam densat et refrigerat ; sin  
justo calidior est, hyeme quidem, ubi *r*arius corpus esse-  
cit, frigori obnoxium reddit, aestate vero et per halitum  
exhaurit, et vires dejicit. Qui enim fecundum habitura  
fani funt, iis ne vehemens quidem causa .corpus atterat ;-  
feni vero vel minima caula maximae mutationis occasio  
est. Similiter igitur fe habet in cibi tum qualitate, tum  
quantitate, quippe lu quibus senes, si breve quippiam  
transgressi limites sint, . non leviter laeduntur,- quunr  
juveues - ver ex maximis erroribus minimum noxae

sentiant. Ergo tutius est imbecillo seni exiguum dare ter  
die, sicut Antioehus medicus solitus esit se cibare, jam  
quidem annos .natus plus quam octoginta, ac quotidie ad  
surum progredlens in eum locum, ubi concilium civium  
convenerat, interim etiam longa via ad aegros invisendos  
pergens. Caeterum domo lu forum quasi trium stadiorum  
spatium pedibus conserit; quo, etiam modo infirmos, si  
quos; prope habebat, invisit. Longius vero si quo erat  
eundum, partim gestatus in sella, partim vehiculo vehe-  
batur. Erat autem ei domi cellula quaedam, quae liyeme  
calebat camino, aestate citra ignem bene temperatum  
aerem habebat. In hac mane omnino fricabatur tam ae-  
state quam hyeme, utique desueta prius alvo. In foro  
autem loco aliquo circiter horam diei tertiam vel ad  
summum quartam sumpsit panem cum Attico melle ple-  
rumque . cocto , rarius crudo. Postea partim cum aliis  
commentans, partim ipse solus aliquid legens, ad septi-

ruam usque horam perseverabat. Ab hac tum in publico  
balneo sulcabatur, tum vero exercitabatur aptis.scilicet  
seni exercitationibus; de quarum forma paulo post age-  
mus. Mox lotus prandebat mediocriter, primum iis  
sumptis, quae alvum dejiciunt, post haec maxime piscibus,  
vel quos saxatiles vocant, vel qui in alto mari degunt.  
Rursus in coena piscium esu abstinuit, fed boni succi  
aliquid, ac quod non facile putresceret, sumpsit, utique  
aut alicam cum mulso, aut avem ex jure simplici. Atque  
hac quidem victus ratione Antiochus in lenio usus fen-  
fibus illaesis memhrisque omnibus integris ad extremum  
duravit. Telephus autem grammaticus provectiore quam  
Antiochus aetate- fuit, ut qui centum fere annos vixerit.  
Is vero hyeme bis mense lavabatur, aestate quater, mediis  
barum temporibus ter. Quibus vero diebus non lavaba-  
tur, iis circa tertiam horam unctus est cum exigua iri-  
ctione; mox mel optimum crudum alicae in aqua coctae

permixtum efflabat, idque ci pro jentaculo fatis suit.  
Prandebat septima hora, aut paulo citius, primum oleri-  
ribus sumptis, deinde piscibus gustatis, aut avibus; ve-  
spero autem tantum panem ex vino diluto edebat.

Cap. V: Sane vinum sicuti pueris est maxime ad-  
ve*r*sarium, ita senibus est utilissimum. Esto autem id ex  
iis, quae calidioris naturae sunt, qualia sunt in G*r*aecia  
quidem Ariusium, et Lesbium, et quod Myfiurn vocant,  
non ex ea Mysia, quae ad lstrum est, sed ex ea, quae  
llellespontia dicitur, quae nimirum i*n* nostra est Asia,  
Pergamo vicina; ex. italicis vero Faler*n*um et Surre*nti-*num. Proxima his sunt in Italia quidem Trburtrnum et  
Signi*n*um, ambo vetera, quando novella *n*ec distributio-  
nenr alimenti adjuvant, nec urinas promovent, sed diu  
in ventre fluctuantia permanenti Secundo ab bis loco  
sunt Adria*n*um, et Sabinum, et Albanum, et Gallianum,  
et Triphylinum; praeterea omnia Aminaea, quae in Italia

nascuntur, et circa Neapolin, et in Thulcia. Caeterum  
Myfium Surrentino similes vires habet, Falerno vero,  
quod e Tunditis est optimum. Sabino et Adriano  
Titacaeenum et Au*g*inum funt similia. Ergo de suis  
modice antiquatis bibendum senibus est, utique quibus  
valentius . caput non est; quibus autem est, iis et Faler-  
num, et Sur*r*eutinum, et Aruisium, et Lesbium, et My-  
fiunt, et Tmolites ido*n*ea sunt. Ergo in omni regione  
ad praedicta exempla deligere sibi quisque idoneum po-  
terit, huc videlicet omni consilio vini pro fetubus deti-  
genui directo, ut lu substantia sit tenuissimum, colore,  
quem Hippocrates fulvum appellere solet ; poterat autem  
et flavum id appellare. Commodum vero vinum est et  
quod paludum dicitur, utique quod medio colore est in-  
ter flavum et album. Quippe si flavum albo miscere  
libeat, quod ex ambobus mixtum est, pallidum evadet;

etiam aquae admixtum flavum ejusmodi colorem red-  
dit; verum pro majore minoreve aquae modo. alias pal-  
lidurn, alias veluti ex pallido albicans,. veli ex pallido  
flavum apparet. Calidissimum ergo ex jam dictis , si eo-  
lorem spectes , flavum est ; minime vero calidum album ;  
quae media inter haec fiant , prout alterutri magis acce-  
dunt; ita vim ejus exhibent. Unum igitur illud maxi-  
mum fenibus commodum ex vino accidit, quod omnia  
eorum membra calefacit; alterum, quod per urinas ferum  
sanguinis expurgat. Itaque etiam optimum id fenibus est,  
quod haec. m anime praestat; porro id est, quod substantia  
quidem tenue est, (quippe urinas movet,) colore autem  
flavum ; proprius enim is est praecalidorum vinorum ce-  
lor. Itaque etiam quae valde ab initio alba fuut, si in-  
veteraverint, flavedinem quandam contrahunt; unde pri-  
tuum pallidula, mox vero plane pallida flent. Quod si  
longissimo tempore ferventur, ex pallido flaventia cer-  
uuutur; nam ut omnino flava fiant, quae alba vina funi,

fieri certe nequit. Quae vero ex pallidis aut flavis vinis  
crassa sunt, haec et sanguinem augent et corpus nutriunt;  
quo fit, ut ea utilia senibus interdum sint, utique quo  
tempore nec scrofam humiditatem in venis habent; et ali  
liberalius desideranti Plurimum tamen hac aetate iis vi-  
nis indigent, quae urinas cient, propterea quod aquosum  
excrementum in ipsis abundat Quae vero diu in ventre  
i*n*urantur, eorum sane nullum aptum seni esu - Ejus ge-  
neris sunt et Aminaeum e Bithynia, et ex Italicis Mar-  
fum, et Signinum, et Tiburtinum; quoad videlicet sunt  
novella. verum haec omnia alba Iunxi nigra vero risu-  
qua ; quorum crassa , quae quidem adstringunt ; ea longo  
tempore in ventre manent; et fluctuationes in eo exci-  
lant, veluti quod in Cilicia nascitur Sybates, et quod in  
Asia natum Aegeates ; et Perperinium. Quae vero circa  
adstrictionem nigra crassaque sunt; quod genus forat Sci-  
bellites, et Th*o*racum-- ea minus in ventre morantur,-  
urinas tamen nec ipsa movent, sied deorsum properant;

Itaque etiam ante orbum illa sumunt. Caeterum ea feni-.  
bus utilia non sunt, nec quum p*r*aebibuutur, nec multo  
magis alio quovis tempore sumpta, veluti nec aliud quic-  
quam , quod crassam efficiat succum ; quippe obstruuntur  
his jecur, lien et renes. Unde fit, ut senum, qui his  
liberalius utuntur, alii aqua intercute, alii calculo labo-  
rent. Si quis ergo senum dulci vino uti a balneo velit,  
ubi mane comederit, sicuti Antiochena solere diximus,  
huic optimum Paulianum Falernum fuerit, aut, si ejus  
copia non est, ... simile aliquod P*o*rro similia fuerint,  
quae dulcia simul et pallida sunt: ptoxima his sunt The-  
renum et Cyrienum. Non vetem etiam nec iis vinis,  
quae melle condiantur, senes uti, maxime quibus suspicio  
est calculi in renibus gignendi , aut p*o*dagrae alicujus .  
articula*r*isve m*o*rbi impetus futuri. Po*r*ro vinum hujusce-  
modi comp*o*fitioni aptissimum fuerit Sabinum aut simile  
aliquod. Coniicitur autem in id petroselinum, atque id  
folum articularibus satisfaciat; iis vero, qui calculo labor

rant, etiam aliquid betonicae. et cosiri, qui apud Celtas  
nascitur , est immiscendum ; vocant autem herbam eam  
saxifragum. Qui vero curiosius id medicamentum com-  
ponunt, etiam spicae nardi aliquid iniiciunt. Smrt-vero  
et alia quaedam, quibus minas movendi vis inest. Verum  
simplicem potionem plerique ex vino melleque conficiunt,  
adjecto rutae piperisque exiguo. Si vero prius, quam  
lotus sit, comedit quidpiam, nec venter ejus ullo auxilio  
eget, vinum album et quod parum aquae sustinet, a bal-  
neo bibat. At quae crassa, dulcia et nigra rina sunt,  
ea omnia propterea,. quod obstruunt viscera, sunt su-  
gieuda.

## Cap. VI.

Verum obstructiones, quae ex vino con-  
tingunt, mediocres sunt; quae vero ex cibis iis nascuntur,  
qui succum crass*a*m lentumque creant, his non facile  
succurritur. Quo magis cavendum lenibus est a multo  
farris, aut casci, aut ovorum solidorum, aut cochlearum,  
aut bulborum, aut lentis, aut suillae carnis efa, multoque

magis lab anguillarum, aut *o*strearum, aut denique e*o-*rem, qu*or*um du*r*a ca*r*o difficilisque concoctu est, usu.  
Ob eandem rationem nec eo*r*um, quae testa integuntur,  
aut ca*r*tilagin eo*r*um, aut thunnorum, aut denique cetacei  
generis ullum utile his est, vel ex ca*r*nibus cervina  
cap*r*inave aut bubula. An hae potius nec alii ulli sunt  
utiles? Ovilla vero juvenibus quidem non malus est ci-  
bus, senibus ve*r*o nec ea est commoda, atque etiam hac  
multo minus agnina, quippe quae hunuda et mucosa  
et glutinofa et nituitosa est. Hoedina vero sane non in-  
commoda fimi est; p*r*aeterea aves eae, quae extra palo-  
des ac flumina stagnaque degunt. Sali m ve*r*o omnia  
melio*r*a recentibus *t*uus. Ergo, sicuti diximus, ante om-  
nia cavendum ab iis qui obstruant cibis esu Quod fi  
res cogat aliquando copiosius his uti, protinus sumendum  
medicamentum diacalaminthes est, cujus compositionem  
stupra in quarto po*t*ui. Ejus si copia non est, districti-.  
pepereon petendum. Sin ne id quidem ad manum est,

piper album tusum cribratum que diligenter ac in polli-  
nem redactum et cum cibis esse, et potioni inspergere,  
scd et caepas efitare tum expediet; quin etiam allium,  
fi huic assueverit. Antidotus quoque ex viperis , quam  
theriacen vocant, non incommode senibus datur, potissi-  
mum ubi post obstruentes cibos ea , quae -obstructiones  
liberent, ante hanc exhibueris; tunc enim efficacissimum  
ex theriace praesidium expectes. Quod fi ab istiusmodi  
subducta alvus fit, utilissime theriacen postridie dederis.  
Aeque vero et quam ambrofiam, et quam athanasiam  
vocant, aliaque id genus medicamenta, quaecunque ex  
.praedictis aromatis sunt composita. Seni tamen, qui ac-  
curate sibi prospexerit, nusquam tali medicamento opus  
erit; sed fi quando attenuante victus ratione egebit, satis-  
.facient, quae alio opere seorsum scripsimus, in quo de  
attenuante victu disseruimus.

## Cap. Vll*c*

Jam illud patere arbitror, panem quoque  
his exlubendum, qur nec salem, nec fermentum, nec  
suhactionem; nec coctionem desideret, non autem aut  
istam publice laudatam similaginem , aut quae ex ea  
fiunt bellaria ; quippe omnia talia non folum coetu diffi-  
cilia, sed etiam mali succi sunt, visceraque obstruunt.  
Ac nisi placentis, quae ex butyro et similaglue fiunt, mel  
affatim esset admixtum, nullus cibus omnibus hominibus,  
nedum senibus, magis esset adversus. Caeterum quid  
noxiis salubria misceas, quum liceat melle per se uti  
partim cocto, partim crudo cum pane? Cma vero ma-  
jor habenda est de panis bonitate quam mellis. Nam  
mel profecto mestus fuerit, quod specie ac viribus Atti-  
co sit simile ; quod si tale non datur, quolibet utare,  
modo ne mali odoris sit, neve cerae qualitates aperte  
prae fe ferat , neve .praesertim qualitatem quempiam ex-  
trarrearn. Adeo vero panes id genus, quales modo retuli,  
utile quicquam senis corpori non conserunt, ut etiam

sint alienissimi, atque hoc amplius, quo sint puriores.  
Video autem, athletis id genus studio praeparari, verum  
his ad ea, quae moliuntur, aptum esu Seni vero, nisi  
multum admixtum sit salis, nisi multum fermenti; nisi  
diligentissime sit coctum , crassam efficit ac glutinosum .  
succum, qui nec ulli alii est utilis copiosius inunctus.  
Ergo et obstructiones lu jecinore, liene et renibus facit,  
maxime quibus in his visceribus valorum exitus angu-  
stiores natura funt. Nam sicut lu iis venis, quae palam  
oculis objiciuntur, non parva amplitudinis diversitas ter-  
uitur tum alterius hominis ad alterum , tum lu unius  
cujuslibet partibus, sic in iis, quae lutus latent, fe habere  
putandum ; hanc tamen differentiam prius , quam experi-  
meuto sit explorata, internoscere non est. Experientiam  
intelligo, quam ex eorum, quae sumuntur, surgulis fa-  
cere licet. Novimus enim senem quendam agricolam,  
qui amplius quam centum annos ruri vitam egerat : huic  
plurimum nutrimenti caprinum lac erat, quod alias cum

mica panis lu eo macerata statim sumebat,. alias. mel im-  
miscebat, alias coquebat etiam thymi cacumina una cum  
pane iniiciens. Hunc quidam imitatus, videlicet . tam  
longae vitae causam ratus in lacte subesse, perpetuo lae-  
debatur, quocunque in modo sumpsisset; nam primum illi  
gravabatur os ventriculi, mox illi .tendebatur dextrum  
hypochondrium. Alius quoque simili modo quum lacte  
uti coepisset, de reliquis nihil est questus, quippe qui et  
probe id concoxit, nec acidum aut fumidum ructum. ex  
eo fensit, nec statum, aut gravitatem in praecordiis;. fe-  
ptimo tamen ab eo quo coepit .die jecur fe fentire ma-  
uifeste gravatum dixit, quippe .videri sibi quiddam in  
dextris praecordiis ceu lapidem subesse, sic al et deer-  
fum traherentur, quae supra essent, et tensio ad jugulunr  
usque pertingeret. Constat itaque, huic obstructum jecur  
fuisse, illi statu intumuisse, Quin etiam novi, cui ex diu-  
tumo : lactis usu calculus in renibus est natus; sicuti  
alium quendam, qui omnes dentes amisit laesitque;

id vero aliis quoque multis contigit ex diutino Iactis ufu.  
Alii .rutilis citra noxam Iactu perpetuo funt usi, imo etiam  
cum maximo fructu, veluti agricola, quem fupra centum  
annos vixisse diximus. Ubi enim non lactis qualitas  
utentis naturae quicquam est adcensa, et viscerum transi-  
tus faciles propter venarum amplitudinem funt, qui ita  
funt affecti, ii commodis lactis fruuntur, omnis ejus in-  
commodi expertes. Porro commoda lactis jam aliis ante  
me medicis dicta sunt, nempe ventris moderata tlejectio,  
succi bonitas, et nutritio, pascuis quoque ipsis animalium,  
quorum lacte utendum est, non parum ad haec conferen-  
tibus;. quanquam funt qui pascuorum rationem plane pro  
nihilo habeant, quasi nihil parumve ad lactis bonitatem  
conserunt. Caeterum haud dubie videmus , animalium,  
quorum lacte usuri. sumus, si scammonia, aut tithymallo  
quopiam vescantur, lacti quoque laxandi vires messe.  
Ex quo patet, quod ex vitioso pulmo acre, acidum et

austerum reddetur, naturam videlicet herbarum imitatum.  
Itaque etiam qui ante nos medici fuerunt, ipsi, rei usu  
docti, quaedam pascua lacti inepta dixerunt, ita enim  
ea nuncupant, de quibus ipsi quoque alibi tractavimus.  
Nunc hactenus falsam de his intellexisse abunde est, ani-  
mullum,- quorum veluti optimi f*a*eci lacte sis usurus, ne-  
que acria, neque acida, neque admodum austera debere  
esse nutrimenta illud vero vel me tacente constare ar-  
bitror, animal ipsum et florente aetate esse et corporis  
habitu plane inculpato debere. Satiufque fuerit alterum  
capram, alterum asinam esse, earumque lacte alternis vi-  
cibus uti; quippe asinae lac tenue feorsumque est, ca-  
, prae mediocris substantiae esu Itaque hoc nutriet magis,  
ubi videlicet nutritione est opus , illud omnino tutius est  
Nam et si quando sine pane sumitur, tum citius subduci-  
tur, tum minime est flatulentum ; sed nec ru ventre cogi-  
tur, potissimum si prius fialis aliquid et mellis immiseris.

oportet autem non huius modo, sed etiam reliquae omnis  
auxiliorum materiae vires seorsum prius didicisse eum,  
quitipsis recte sit usurus, ne saepe nobis de ipsis eadem  
repetere sit necesse. Ac nunc certe mihi rideor longius,  
quam pro re proposita, de lacte vinoque disputasse. Siqui-  
dem praestitisset, commoditate eorum lu senes explicata,  
qui iam tum facultates utriusque communes, tum privatas  
differentias didicisset, hunc ad materiae delectum renuit-  
tere; super vini quidem differentiis dicere, quae calidiora,  
quaeque plus urinarum movent, ea lenibus magis condo-  
cere ; de lacte vero , quod non omnibus fit exhibendum,  
fed iis fotis, qui id probe concoquant nec ullum ex eo  
*s*ymptoma in dextra praecordiorum parte sentiant.. Sed  
quoniam luterdum propter multorum ad legendos eos li-  
bros, in quibus prolixius de praefidiorum materia disseri-  
tur*j* fastidium longiores esse subinde cogimur, merito, ,  
ut arbitror, nunc quoque condonabitur nobis tractationis

modus, si exacta brevitate in universali methodo minime  
utimur. Illud tamen mon ignoramlum, fieri non posse, ut  
tuto quis comprehensis materiis ex huiusmodi solum do-  
ctrina utatur, qualem modo de Iactu vinoque tradidimus.  
Imo, qui his optime uti volet, didicisse hunc prius opor-  
tet propriam de omni materia tractationem, in qua tum  
publicas materiae vires aestimavimus , tum privatas . ejus  
differentias usque ad ultimas species. Neque enim de cae-  
teris omnibus, quae scire opus est ei, qui senis sanitatem  
tutabitur, expedit hoc opere fuse tractare, sed satis est de  
quibusdam, scilicet quae senibus maxime sunt necessaria,  
ita determluasse, quemadmodum paulo ante de lacte vi-  
noque egimus, de quibusdam etiam brevius quam de his  
verba facere, sicuti rursus de aliis in totum nihil dixisse;  
quanquam,. cui extendere sermonem cordi est, potest om-  
uium, quae in senibus abundare finient, memluisse atque  
ad hunc modum dicere.

## Cap. VIII.

Caeterum satius est et de reliquis dicere,  
quae senum plerisque contingunt, ut sunt raucedines, ut  
gravedines, et calculus in renibus, et arthritides, et pol.  
dugrae, et asthmata, aliaque id genus. Atque ad raucedi-  
nes quidem et gravedines victus rationem hanc, medi-  
camenta vero haec comparare oportet; ad calculum vero  
et reliquorum singula haec. Atque ad eum modum de  
reliquis disserens, non diligens modo videbitur, sed etiam  
lu senum curandorum scientia doctus. Verum sicuti nec  
horum quicquam scribi in tractatione de senum curatione  
convenit, quum p*r*aesertim ex morborum curandorum me-  
thodo, quisquis in hac .sit exercitatus,- ea liceat sumere,  
ita r*a*rius nec quum sola communia dixeris, ibi quiescere,  
sed ipsis propositis aliqua mox ex particularibus subji-  
cere , quae maxime propositae disputationi sunt aeconrmo-  
da, ceu ipsi fecimus. Nam quoniam in iis commentariis,  
quos de temperamentis scripsimus, indicatum est, lenium  
indubitato frigidum esse , non tamen indubitato siccum,

utpote nonnullis id humidum esse affirmantibus, c*o*nvenit  
sane, ut, iis, quae de fenum temperamento dem*o*nstrata sunt,  
ad hunc artis partem, quam de ipforum regimine nunc  
instituimus, hypothe*s*eos loc*o* acceptis, ipsarum rerum  
fcopum ab illa sumamus, ac nonnulla particularium tra-  
ctemus, partim exercendi discentis causa, partim ad in-  
ventioneur e*o*rum, quae consulto omissa fiunt, futura veluti  
exempla , propterea quod non *o*mnes ita sunt solentes , ut  
ex solo universali percepto ipsi particularia inveniant , sed,  
qui ad ea veluti manu ducat, desiderent. Quippe quibus  
exercitata ratiocinatio est, ubi senis corpus, quantum ad  
ipsas partes allinet, frigidum siccumque esse audierint,  
facile autem fero sis et pituitosis excrementis ob virium  
infirmitatem impleri, haec quidem conabu*n*tur emittere,  
solidas autem ap*t*as calefacere atque humectare. Verum  
qui excrementorum. copia decepti indefinite pronuncia-  
runt, fenum temperamentum esse humidum, ii protinus in  
ap*to* primo agendorum consilio falluntur, dum fenum

corpora siccanda putant Itaque ex cibis eos potius; qui  
siccant, exhibent, veluti ex oleribus. brassicam potius, quam  
malvam, aut blitum, aut lapathum, aut atriplicem, aut  
lactucam , et ex leguminibus -prae ptisana lentem , et  
prae faba milium, et prae sea panicum, ex fructibus  
amygdalas .et terebinthi femen potius , quam cucurbitas,  
et cucumeres maturos, et pruna; et mora, jam ex can-  
albus eas, quae ferarum sunt, potius,. quam cicurum, et  
finitas ^potius, quam recentes. In tota denique victus  
ratione, quorum vis humida est, haec fugiunt, quorum  
sicca est, haec amplectuntur; quanquam contra pr or*t*us  
res ipfa postulat, quum prosint his manifesse humectantes  
cibi Verum quoniam horum etiam frigidi quidam tem-  
paramenti funt, proindeque pituitam in ventre illico gi-  
gnunt ac primis venis, hinc videlicet noxii sunt risi iis,  
qui nec univerfum fenum temperamentum noverunt, nec  
caput victus corum ordinandi vident, quippe nec dulcis

aquae cale*n*s balneum, nec vini potio his prosit, si hume-  
orationis non indigent. Jam quod moderato motu et sum-  
no indigeant; satis magna documenta sunt, quo victus  
eorum dirigi consilium debeat. Quare, si quando  
propter pituitam genitam cogimur aliquid ex iis, quae  
ipsa incidant ac dissecent, petere, revertendum fine  
mora ad humectantem victum esit. Pari modo, si  
quando propter obstructionis suspicionem ad cibos medi-  
camentave, quae obst*r*uctos meatus liberent, convertimur:  
quomluus tamen humidi temperamenti cibi fint; nec illo  
ipio die committendum, multoque magis postero die ei-  
dem proposito haerendum, ac alicam cum melle exhibeu-  
dam, acetique aliquid ei miscendum, utique quum ptisa-  
uae ritu praeparamus, ex mulso viuove Falerno sumere  
jubendum, aut lacte, ut praedixi, utendum, aut ptisana  
bene coacta, quae piperis pollinem accepit Ita vero et  
maturi fici prae caeteris fructibus autumnalibus sunt esse  
genui, hyetne vero caricae; panis quoque ita, ut dixi;

praeparatus, aut cum melle, aut cum mulso, aut cum  
vino aliquo idoneo. Veluti enim exempla claritatis causa  
haec apponimus, ut, qui perlegerit, ad universalem fico-  
pum ; quo calor humectatioque petuntur, . i*n*tentus judi-  
care de materia simili modo queat.

## Cap. IX.

Quoniam autem tum pituitosum, tum *t*e-  
rufum .excrementum in senum corporibus colligitur,. et  
urinas moveri quotidie convenit, non tamen per phar-  
maca, fisd apio, et melle, et vinis, quae id praestare  
valeant, et alvum solvere, potissimum oleo ante cibum  
absorpto, *t*est et oleribus ex oleo garo que ante cibum uf-  
sumptis. Ac quotidie quidem tum per haec abunde alvus  
quibusdam solvitur, tum ex ficis, utique quum hi habeu-  
tar, et prunis , ac aliis id genus , quae aestate autumno-  
que vigent, hyeme vero et caricis, et prunis Damascenis,  
iisque aut elixis aut in mulso, cui plusculum lusit messis,  
maceratis, eritque id melius, si mel Atticum sit. Longe

autem ad deiiciendam alvum Damascenis Hispana prae-  
stant. Quin olivas ex muria praesumere aliquando licet.  
Aloen vero, quod multos seduni, quibus siccus venter est,  
facere video, haudquaquam sumi suaserim. . Hanc alii in  
pilulas fingunt cum brassicae succo, -alii tantum pulverem  
ejus alicui inspergunt liqu*o*ri, qui aliis aqua. est, aliis mul-  
sum.. Divites eam, quae cum cinnamomo conficitur, ac-  
cipiunt; medicamentum id alii literam dialoes, alii ama-  
ram vocanti Habent vero id - alii succum , quo potioni  
inspergant, alii. melle modice exceptum non cocto. Ve-  
rum nullo horum senibus est opus, nisi major aliqua ne-  
cessitas urgeat; quippe si jam comprehensis alvus solvitur,  
etsi non quotidie, saltem alternis diebus, nullum plane  
medicamentosum dari debebit. Quod fi biduo adstrictus  
venter tertio die non solvitur, sat eo tempore fuerit mer-  
curialem herbam, et dictam marinam brassicam et enisum  
in ptisana, aliaque, quae modice medicamentorum vim  
obtinent, dedisse; similiter et terebinthi refinam.. Sumi-

tur autem aliquando nucis Ponticae magnitudine, ali-  
quando duarum triumve; quippe non modo alvum solo  
vere citra noxam potest, sed etiam viscera omnia, je-  
cur, lienem, renes pulmouemque abstergere. Porro  
iis, quae praediximus, varie uti expediet, neque uno tantum  
delecto, id perpetuo exhibere ; cui namque assuefacta tem-  
poris fpatio sumentis natura fuerit, ejus vim contemnet.  
E*r*go varia*r*e vices tum praedictis oportet-, tum vero eo  
medicamento, quod ex caricis conficitur. Sunto hae pin-  
gues, aufe*r*atu*r*que ipsis ea quae foris obducitur pellis;  
peri modo et culeo; mox ambo simul tundantur. Esto  
autem et carica cum calco pari pondere. Licebit vero  
hic quoque medicamentum experiri, ac prout fe fud su-  
mentis naturam habet, alias plus, alias minus cnici im-  
mittere, *t*umere vero duarum triumve caricarum magni-  
tudinis modum. Ex ipsa vero (ut dixi) experientia inve-  
met sibi ipfi quis talium omnium legitimum modum, quum  
venter aliis magis, aliis minus medicamentis sit obe-

diens. Caeterum nullum eorum quae dicta sunt medica-  
mentorum exhiberi admodum copiose debebit. Siquidem  
nonnulli in praesens gaudent, si copiosius desederint;  
verum quanto magis sunt vacuati, tanto his venter se-  
quentibus diebus magis adstringitur. Quo fit, ut ipse, fi  
qui sunt, quibus in diuturnis morbis venter sistitur, (qua-  
Ies potissimum hyeme contingunt,) quibusque post longam  
infirmitatem i*n* convalescentia similis affectus incidit, iis  
alvum ducam non acribus per in seriora infusis, sed  
tantum oleo. Quod etiam sanis, ubi venter adstringitur,  
iecurus interdum infundas *i* quippe quo et siccius excre-  
mentum madefiat, et transitus efficitur lubricus, et cor-  
pus ipsum senis emollitur, duris alias pestibus similiter  
rigens. Non tamen funt haec fenis, qua senex est, pro-  
pria; quippe quum etiam sint iis, qui a longis morbis  
convalescunt, utilia. Quid igitur proprium est senis, qua  
senex est? nempe quod tempe*r*amento ejus conducit. Id  
enim est, cujus culpa senescimus, alius alio tempore, ci-

tus feriusve, prout vel natura ab initio fumus comparati,  
vel ex .vitae exercitio, vel ex victus *r*atione, vel morbo,  
vel scllicitudine, vel alio id genus immoderatius siccati.  
Est enim id , quod omnes homines p*r*oprie senectutem ap-  
pellant, non aliud quam siccum et frigidum corporis tem-  
peramentum, annorum multitudinis ratione proveniens.  
Accidit autem interdum et ex febrili morbo, atque id  
etiam ex morbo senium appellamus, sicuti in libro de  
maraimo diximus, quippe quum ejusmodi affectus ma-  
rafmus quidam sit, qui non i*n*animalibus modo, verum  
etiam stirpibus visitur. Tradita vero jam est primo hujus  
operis volumine p*r*ovenientis in nobis senectutis necessitas.  
Ergo tum ex illo, tum ex iis, quae de temperamentis,  
atque etiam ex libello, quem de marasmo scripsimus, in-  
structior quispiam ad eam artis . partem , quae de senum  
ductu agit, reddi poterit.

## Cap. X.

Siquidem omnis affectionis co*r*poreae pro-  
ridentia in duobus consistit, nempe propria ejus. inter-  
noscenda essentia, et materiae praesidiorum viribus; ut

statim in proposito nunc nobis senio, qui scienter perno-  
vit, affectum eum siccitatem quandam cum frigiditate  
esse, si quidem, quae humectent pariter et calefaciant,  
praesidiorum materias norit, is idoneus fenum messicus  
suerit. Quadruplex vero materiae genus quum sit, quae  
sumuntur, quae geruntur, quae educuntur, quae loris  
admoventur, utique ex singulis eligere oportebit, quae  
calefacere humectareque possint. Sed ad horum cujusque  
commodum usum exercitatio, quae per exempla fit, ma-  
xime est utilis. Scio ergo, aliquando me pueri thoracem,  
qui a reliquarum partium symmetria non parum aberat,  
ejusmodi remediorum genere ad justam perduxisse mensuram.  
Cinxi illi lato modice cingulo omnia, quae sub thorace  
ad coxas usque funt, ita temperans, ut tuor citra offeu-  
sionem haereret, tum ne laxum quicquam relinqueret, nec  
etiam premeret. Exerci lationes vero iniunxi, et quae per  
tota obeuntur brachia, et eas, quas cantores vociferati o-  
nes appellanti In utrisque vero cohiberi anhelitum jussi.

ld fit, quum thoracem ap*t*um undique valenter compresse-  
ris, expirationem autem sic cohibueris, ut, quem prius  
attraxeris spiritum , totum intus retineas. ltaque etiam  
amplius inspiraverit oportet, qui hoc. commode iaciet;  
quandoquidem, quo plus sit aeris, qui compellitur, eo  
magis thorax distentus dilatabitur; Quod autem ipsae  
quoque vociferationes tum. magnae faciendae, tum in acu-  
men tendendae sint, id minime est obscurum, si. modo  
universas thoracis partes valenter exercitari in animo est.  
Atque haec quidem gliscentium adhuc corporum ea, quae  
natura male condita sunt , ad justam convenientiam restituent .  
Eadem modice etiam iis, qui perfectam jam magnitudinem  
confequuti funt, proderunt: verum m fene nihil tale molien-  
dum, uspote cui feriari infirmas partes utilius esse dixi-  
mus, utilius vero his est et consueto opere exercitari,  
etiamsi modice noxium liti Contra juvenibus ea mutare,  
quae nocent, tentandum est, etiamsi. a pueris his maxime  
insueveru*n*t; possunt etiam eorum vires moderate factam

mutationem sustinere, fperarique potest, in reliquo vitae  
tempore fructum aliquem eos ex meliore consuetudine  
percepturos. At fenex, si posset longo tempore sensim  
malam consuetudinem mutare, propterea quod, quo tem-  
pore meliore frueretur,. habiturus non ester, frustra labo.-  
rem insumeret, non aliter quam si quis artem discere  
quampiam octogenarius inciperet Sicuti ve*r*o fenum ipfo-  
rum inter fe non parva differentia est, sive id ex aetate  
fpectes, sive corporis affectu , ita et eorum, qui natura sic-  
ciore frigidioreque sunt, si ad mediocrem statum compa-  
res, non parvum intemperiei discrimen invenies, tum  
ipsorum inter *t*e, tum vero ad *t*enes. Atque humectare  
equidem hos profecto calefacereque conveniet, caeterum  
audacius haec facere in iis, qui per aetatem majori exer-  
citio sunt ferundo, ceu quorum validae adhuc vires funt,  
Quippe primum, quo omne remediorum consilium dirigitur,  
ejusmodi intemperies corporis est, non senium aut aetas  
aliqua... Verum quoniam affectuum mensuram per con-

jecturam accipimus, idcirco aetatem quoque consideramus.  
Porro idem usus et consuetudinis noscendae est, praeterea  
extrinsecus incidentium causarum , quas pr coat arcti cas vo-  
cant; quippe ad certiorem affectuum notitiam talia omnia  
nobis conducunt; remediorum tamen indicatio ex his ac-  
cipitur. At empiricis talia totius concursus pars esse ceu-  
letus, quae in ipsa curatione observata, haudquaquam ex  
iis, quae fieri affectus postulat, inventa. Quo rationabi-  
lius Hippocrates de agnoscendo praesagiendoque plurima  
scripfit, utique 1n particularibus nos exercens; quod etiam  
optimi medicorum post eum fecerunt, non ignari, huic  
nullo negotio inventum iri remedia, qui ejus, quod cu-  
rat, corporis aegri sanive affectum exacte norit. Siquidem,  
ut saepe testati sumus, incipiendum ab illo medendi prae-  
cepto est, contraria esse contrario*r*um remedia; ubi vero  
remediorum materiam compertum habueris , ao simul vires  
ejus intellexeris, omni male affecto corpori semper con-

tracia, optime se habenti similia viribus esse adhibenda.  
Quin etiam intemperies ipsas, quaecunque adhuc intra sa-  
nitatis fines subsistunt, si corrigere studebis, contraria  
quodammodo victus ratione curabis.; quod tamen per mul-  
tum fit otium. Nam si in negotio sint, similibus uteris,  
potissimum quum ita fuerint corpora assueta. Porro acci-  
dit alterum horum plerumque magis, ceu naturis ipsis ea,  
quae sibi sunt accommoda, *sua sponte* citraque doctorem  
eligentibus. Atque hactenus male affecto corpori contra-  
ria exhibebimus, quoad pristinum statum conscquutum sit..

## Cap. XI.

Caeterum ea victus ratio, .quae intemperies  
corrigit, longius plerumque procedit, propterea quod si-  
milibus ntajore ex parte morbis tentamur,. qui calidiore  
natura est, calidos morbos facile incurrente , qui frigidiore,  
frigidos, et reliquis pro ratione.. Facilius itaque, quicquid  
intemperatum est, ad propriam naturam .redit, quam  
ad optimum temperamentum venit; quippe id quum in  
medio omnis temperiei sit, quisquis conveniente naturae-

suae morbo laborat, ab eo longius abest, qui dissimili,  
minus. . Ergo nec assuetudlues ipsae, tametsi pravae sunt,  
displicentibus adhuc filii corporibus mutandae sunt. Quin  
nec per summam sanitatem semper id tentandum, sed tum,  
quum is, cui mutandae sunt, a civilibus negotiis maxime  
vacat, Haec itaque communia quum sint omnium tempe-  
ranrentorum praecepta, particulatim variantur, prout in-  
temperies quaevis ab optimo temperament*o* recessit. Nec  
mirum sane est, si i*n*temperatae naturae, quae in medio  
exactae sanitatis et m*o*rbi scnfibilis consistunt, etiam ad  
ordinandi victus modum fint ancipites. Sed nec illud  
mirandum, ab iisdem adjuvari laedique homines rideri.  
Nam contra, si omnes inter se similem corporis statum  
obtluerent, utique mirandum tum esset; aliquos a contra-  
riis juva*r*i, alios .ab iisdem laedi; sed quoniam contrarii  
inter se multorum hominum corporis. fletus sunt, rationi  
consonum est, quod ex contrariis etiam utilitatem parci-

piant. Quo magis de medicis omnibus mirari cuipiam  
licet, quicunque, nullo prius natura*r*um facto discrimine,  
de sanitate tuenda scribere sunt aggressi. Sicuti enim  
fieri non potest, ut unum calceamentum ad omnes homi-  
nes sutor accommodet, ita nec medicus unam omnibus  
vitae speciem, quae conducat. Hac igitur de caula qui-  
dam saluberrimum esse affirmant abunde quotidie exeret-  
tari; quidam nihil obstare, quo minus in quiete prorsus  
degatur. Et sunt, quibus lavari maxime salutare videtur;  
aliis minime. Quin etiam de vini et aquae potione, item-  
que de aliis ad eundem modum, non iis modo, quae ad  
salubrem victus rationem pertinent, sed etiam morborum  
remediis, pugnantissima inter se scribunt adeo, ut vel  
unum quippiam, quod omnibus bis inter ipsos conveniat,  
rarum inventu fit. Caeterum usus ipse docet, tum ab iis- -  
dem ipsis aliquos laedi juvarique, tum a contrariis pari  
modo. Equidem quosdam novi, qui, si triduo se ab exer-  
citatione abstinerent, protinus aegrotarent; alios in per-  
petua quietu degentes tamen fecundam valetudinem tueri,

atque horum ipfotum alios minime lavare, alios, nisi la-  
vissent, illico febricitare; sicut Premigenes Mitylenaeus.  
Atque quod haec quidem ita fieri cernantur, etiam ii,  
qui sola experientia artem colligunt, novere. Nemo ta-  
men eorum ita, ut in morbis, notas prodidit, quibus quis  
intentus, quam quisque victus rationem postulet, invenire  
posset. Quippe in paucissimis invenias exacte traditas,  
quas empirici syndromas vocant, quemadmodum in pe-  
ripneumonia et pleuritide, sed plerique morborum conje-  
muralem habent dignotionem, ut qui non ex certo*r*um  
symptomatum congestione noscantur, sed hominem dest-  
fierent, qui exquisite corporis affectum calleat, quique .  
omnia, quae ejusmodi affectui consonent, invenire sigilla-  
thn queat. Quippe quod p*r*opositum est, nos ipsa ratione  
ducti adhuc juvenes invenimus. Unde etiam manifestum  
est, usum quantumvis longum line ratione talia invenire  
non posse. Nam de Premigeue quum audirem, nisi. la-  
varet, omnino febricitare, collegi ratione, eum fumida ex-

crementa gignere, quae deberent expilari ; caeterum, quum  
densior cutis esset, quam ut ea transmitti omnia sineret  
collecta fusi cute, calorem excitare; itaque etiam bal-  
neum ejusmodi naturis utilissimum esse non ob id modo,  
quod fumidum evocet, scd etiam quod humectet, idque  
dulci humore. Ergo placuit, explicata quoque manu Pre-  
migenis thoraci iniecta, cujusmodi esset caloris qualitas,  
explorare. Ut vero acrem mordacemque comperi, non  
dissimilem calori eorum, qui cepas ampliter comedissent,  
multo adhuc magis eventus caulam probe conjectasse mixi  
persuadens, percunctabar, ecquid fuderis illi citra balneum  
i*n*cideret, neganteque id, jam firmiorem habere me asse-  
ctus ejus notitiam misti persuasi. Quin etiam alios quos-  
dam vidimus, quibus mordax calor erat similiter ut huic,  
non tamen lu una baluei intermissione febricitabant, pro-  
pterea quod per sudores excrementa his vacuabantur.  
Premigeui praeter naturalem habitum victus ratio vel

semel intermisso balneo febricitandi occasio erat; nam  
plurimum domi versabatur, ibi que scribens vel legens per-  
scverabat, propterea quod Peripateticae disciplinae incum-  
bebat, in qua nemini suae aetatis erat secundus. Scimus  
et iis, qui minime natura tale excrementum acervant, in-  
stantem laborum diligentiam curamque gignendi ejus causam  
esse. Itaque etiam alteri cuidam, cui aeque atque illi mordax  
calor erat, tamessi balueum uno die intermitteret, conti-  
git non subrine propterea , . quod nec studiis deditus erat,  
et negotia sua per urbem inambulans obibat, emens ven-  
densque multa, etiam pugnans subinde; in quibus .sudare  
coactus est. ldeoque etiam alterum quendam ex iis, qui  
aestate quotannis acuto biliosoque morbo laborant, mus-  
tos jam annos sanum prorsus servavi, exercitari vetans.  
Nam quum calido decoque temperamento esset, sicuti Pre-  
migenes, etiam exercitatione utebatur concitata, tum vero  
sule ac pulvere. Contingebat ergo ei et calorem immo-  
dice augeri , et cutem densari , atque ad transpirationem

ineptam reddi; quae ambo ubi concurrerunt, nimirum  
corpus; cui accesse*r*unt, paratum ad febrem *r*eddunt. Ergo,  
quod in medendi arte semper usurpare soleo , id nunc  
dicam. Facillime quidem quod quaeritur ratiocinatio in-  
venit, fidem vero ejus experientia comprobat. Quan-  
quam illud multo maxime mirandum est, quum Hippo-  
crates moneat, *cal*i*dis naturi*s *utiliu*s *esse in otio agere,  
quam exercitari,* non paucos tamen medicos esse, qui ne  
norint quidem, cuiusmodi tales homines sint, sed juxta  
omnibus exercitationes iniungant ; e diverse nonnullos esse,  
quibus nihil ad sanitatem conducere exe*r*citationem placeat;  
*t*e d et tertium absus genus esse, qui assue lis .exe*r*citari id per-  
mittant, non assuetis interdicant; quorum nemo plane non  
errat, minus tamen ii, qui tertio loco dicti *t*uor. Quippe  
qui cuilibet *r*ei insuescunt, magna ex parte naturae suae  
convenientem consuetudinem deligunt, propterea quod ab  
iis, quae non conveniunt, subinde laesi ipsa repudient.  
Aliqui tamen vel dulcedine victi, vel prae nimia demeti-

tia fe laedi non sentientes, i in malis - consuetudinibus per-  
sistunt. Verum hi pauci;- plures siqui non persistant. Quo  
magis rationabile est, minus errare medicos eos, qui om-  
nem. consuetudinem servandam censent;- qui vero nihil ad  
sanitatem interesse putant; exercitatus quis cibum fumat,  
an contra, item: qui omnes exercitandos putent, hos pejus  
consulere, quam qui p*r*aedicti funt. Horum vero ipsorum;  
si inter se conferantur; minus nocere , - qui a*n*te ribum  
perpetuo exercitandum esse putant; quod et Hippocrate^  
praecipe*r*e aliqui sunt. rati, (labores -enim cibos praeco-^  
de*r*e, in Aphorismis legi-,) non videntes, hoc loco de orul  
line eum loquutum exercitationis et cibi nequaquam illud  
affirmare, quod omnibus hominibus haec ambo conducant,  
imo, quibus exercitari expedit, praecedere exercitium cibos  
debere. Quod autem non omnibus profit, et in libro de  
vulgaribus morbis aperte testatus. est, ubi censet calidas  
naturas in quiete continendas, et ini Aphorismis potentia  
sub universali praecepto, ubi *contrariorum contraria esse*

*re*m*edia* proponit Porro. potest,. ut. pugnare aliquando  
videantur hujuscemodi praecepta , . quum. non. desint, qui  
omnem motum .ipsi moto convenientem exercitationem  
nominent., alii tantum eum, .qui vehementior sit; ita ut  
priore significatu omnes homines exercitationem desiderare  
neminem lateat, secundo vero significatu non ita se ha-  
here. Eorum namque.; qui in carcere sanitatem suam  
tuentur, parum apte mihi mentionem face*r*e quidam vi-  
dentur, quippe qui tempore prorsus pereunt, *si o*mnino  
tum ungi, tum lavari prohibentur. Quod vero ad pau-  
c*o*s dies in salubri victus ratione resistant, nihil sane  
miri. Si igitur exercitatio*n*is vocabulo omnis motus dis  
eatur, et qui inambulavit, et qui perfructus, et qui lotus  
est, exercitatus dicetur, dummodo conveniente modo prae-  
senti corporis fletui sit motus. Quod si quis etiam ab his  
fit prohibitus , omnino aegrotabit. Qui enim ab his in  
carcere prohibentur, eos nunc non modo aegrotare, fed  
etiam mori ridemus, si diu siut inclusi. Sin vehemen-

Hores tamen motus exercitationes vocantur,. eo pacto ve-  
rum sit non. egere.. omnes homines exercitatio*n*e. Statim  
enim Pretnigenes ille nullum requirebat violentum motum,  
sed .nec in porticu, quae astante balueum, exiguam ante  
.balneum inanibulationem ; imo; frictum esse ex oleo et a  
balneo detersisse .satis magni motus sunt talis tempera-  
menti homini. Hic.vero et ante coenum ambulabat, .et cum  
amicis disputabetf similiter mane quoque domi. Nusquam  
igitur .ex ipsa lu totum desidia adjutus quisquam esu Sed  
quum quietem . agere. calidis *n*aturis -Hippocrates suadet,  
vehementi m*o*ti*o*ne uti vetat. Porro ipfe mullos, qui pro-  
pter eos .motus, qu*o*s per totam aestatem exercebant, in  
principio autumni quotannis aegrotabant, ne id facerent,  
quum prohibuissent, sanos reddidi, quemadmodum rursus  
alios a vehementi exercitatione prohibui, alios a quiete  
ad exercitia traducens, quum saepe ante aegrotassent, in  
sanitate servavi. Porro si frigidiores sunt iis, qui tempe-

rati et mediocres fiunt, et affectu plane contrario iis, qui  
.calidiores siccio*r*esque sunt. Diximus autem temperamen-  
torum notas non solum in libro de temperamentis, sed  
etiam in.. libro de arte medica; is enim uni ex libris  
mositis est titulus. Micandum vero de iis medicis est, qui  
**ne** ea quidem; quae sensus evidenter apparent, agnoscunt.

Quis enim latissimum: esse hominumdiscrimen nuncalon  
.videt, .adeo ut eadem exercitia iidemque cibi alios bene,  
alios.male . habeant , non .secus quam in morbis? Quare  
.sicuti, quod non. omnes eadem requirunt; ferre d*o*cuerat,  
ceu manifeste apparens; ita, quum commentarios scribe-  
rent, determinare ac docere, quae quibus vel conducerent,  
vel officerent, par erat. Quid igitur causae fuit, : cur  
ejusmodi determinationes, tametsi ab Hippocrate proditas,  
omiserunt? Nempe quid aliud quam perdita ambitio,  
dum dogmatum principes nominari, 1 atque inde gloriam  
consequi inter homines studebant? Cujus causa illi non  
**ea quidem,** quae manifeste apparent, **sed** opiniones, quas

ipsi ultro ponebant, sequi voluerunt. Posteri vero, qui in.  
hos inciderunt, persuasi plerique sunt, propterea quod nec.  
quicquam didicissent. melius et simul rudes imperitique.  
demonstrativae scientiae omnino essent. Qui namque hanc.  
sequetur, facile tum vera dogmata a falsis discernet, tum,  
quae certis determinationibus scripta sunt, ah iis, ..quae,  
non ile. Idem nimirum inscitiam eorum omnium damna-  
bit, qui citra determinatio*n*em aliquid scripserunt..

## Cap. XII.

Quo magis, quaenam esse determinationes  
debeant, altius repetentem , sed paucis, diligenter audias.  
Quibus mordax calor natura est adeo, ut fumida gignat  
excrementa, iis balueum salubre. est, tum motus, qui et  
exiguus et lentus sit, multus autem et celer adversissimus  
est. Itaque istis non semel modo, verum etiam bis die.  
lavari conducet, potissimum aestate; edere. quoque boni  
succi nutrimentum, in quo nihil infit acre; in sole autem  
variari et irnsci et multum. cogitare his inimica sunt.  
Qui diversae ab hia naturae sunt, (hi autem sunt, qui*m*

frigido et humido temperamento funt,) valentiores motus  
desiderant ac victum, in quo superet, quod tenuem limeum  
faciat. Is cujusmodi sit , diximus singulari libro. Hi vero,  
nec si in sule exercitus, laeduntur, nec etiam, si halueo  
abstineant Ac maxima quidem est dictu*r*um inter fe na-  
turarum differentia; adversissimum enim est humidum et fri-  
gidum . temperamentum ei , quod calidum est et siccum.  
Maxima rarius est et calidi ad frigidum , et humili ad sic-  
cum. Porro frigidum . et siccum fenum temperamento  
quam simillimum est; itaque etiam celeriter se*n*escunt  
ejusmodi corpora .dictumque de hoc temperamento supra  
abunde esu Humidum vero et calidum flexionum vitiis  
obnoxium esu Caeterum , quod omnibus intemperatis na.  
**turis** commune praeceptum est, id expedit in hac quoque  
fervari. Est autem id, .ut eas corrigas quidem contrariis,  
*t*est dum plane in otio sunt, ferves autem similibus, quum  
**per** negotia sibi vacare non possunt. De exercitationibm  
hujusmodi corporum ita statuendum est, plus quidem bi*t*laborandum esse propter corporis humiditatem, concitate

motu non utendum propter calorem. Porro attendendum  
diligenter est, quum ex segniore vitae ratione ad exercita-  
tiones fe transferunt ; illico enim flexionum tentantur  
morbis, nisi prius sint vacuati, quam exercitationes adeant.  
Quicquid enim in corpore concretum et crassnm in hu-:  
moribus fuerit, aut etiam modice frigidum, id statim in  
fpiritum vertitur ac liquatur. Itaque etiam vere tales  
naturae maxime iis morbis patent, qui ex plenitudine  
oriuntur: quales sunt fyuanchae, cynanchae, catharri,  
haemorrhoides, sanguinis profluvia, articulares morbi,  
ophthaliniae, peripneumoniae, pleuritides, reliqui denique  
omnes, quorum genus est phlegmone. Quare etiam oc-  
currere per veris initium sanguinis detractione oportet,  
aut per inci*t*am venam, aut scarificando malleolos. Quod  
si ita inaniri recusent, purgandi medicamento siunt non  
simplicis facultatis, fed quod trahere et flavam bilem, et  
pituitam , et ferofa excrementa possit. Quae vero de  
exercitationum ratione diximus , eadem et de balneo

dicta esse putandum; -quippe qu*o*d ipsum quoque non tu—  
tum est, nisi prius inanitum corpus siti lnanito vero utile  
est potissimum , cujus lavacris aqua potabilis non est , sed  
in qua vis aliqua per halitum digerendi subest. Vinum  
autem frigidis siccisque naturis utilissimum esse prius di-  
ctum esu An vero calidis omnibus idoneum non sit,  
sed utilior his aquae .potio -sit, sicuti in libro de morbis  
vulgaribus legimus, nunc aestimandum. Fortassis enim  
absurdum omnino cuipiam videbitur, juvenem , qui athlo-  
ricus vel militaris sit, aut etiam fossor messorve , aut  
arator, vel denique qui robustum aliquod opus exercet,  
aquae tantum potione uti p atque in hoc falli Hippoeratem,  
quum calida temperamenta aquae potionem poscere ab-  
folute pronunciet Mihi vero Hippocrates non absolute  
id, .sed de naturis summe calidis, quae utique propter in-  
temperiem tales sint, dixisse videtur, non quod plurimum  
habeant naturalis caloris, quem ipse augeri in athletarum  
exercitio consumat. At qui ex intemperie calidus est, is

neque athleta, neque miles .bonus, fed neque fossor,  
messor aratorve, aut denique ad rustica urbanave ope*r*a  
fortis unquam evadet; quippe valentium hominum ea sunt  
munera. Porro tales nunquam fuerint, nisi mediocri sint  
temperie. Atqui si media temperie sint, utique plurimus  
his fuerit naturalis calor. Ac tali quidem natu*r*ae me-  
diocre profecto dandum est vinum, sicuti ipsa quoque me-  
diceris est, atque hactenus saltem mediocre, quoad ipsa  
mediocris est temperamenti ; quandoquidem hanc quoque  
necesse est non solum in senectute, sed etiam remissionis  
tempore media temperie frigidiorem evadere. Si quae  
igitur, ut in intemperie, quae intra sanitatem consistat, ca-  
lidsssima temperies est, huic omnino vinum non da*r*e prod-  
est. Sed quum triplex genere calidi temperamenti disse-  
*s*entia fit, una, in qua reliqua contrarietas (nempe quae  
in humido siccoque consistit) mediam temperiem fe*r*vat,  
altera, in qua siccitas mediocritatem. exuperat, tertia, iri  
qua una cum calido etiam humidum *r*edundat , utique in  
qua altera contrarietas medium temperamentum tenet

nunquam summe immodica, quandoquidem huic siccitas  
statim supervenit, ista vero non semper juucta est cum  
sicca. At in qua siccitas calori est adjuncla, in hac in-  
didere aliquando plurimus, ut in intemperie, quae cum fani-  
tale consistat, praeter naturam calor potest, usque longo  
tempore. Plurimam vero brevi spatio etiam, quae cum  
humiditate conjuncta est, imm*o*deratam caliditatem, ut in  
sanitatis intemperie, fieri licet. Ac ei quidem, quam  
primo loco diximus, differentiae lautum aquosi vini ex-  
hiberi sinemus., quantum a summa intemperie ipsa reces-  
sit, reliquarum autem neutri, praesertim quum summa  
sit, quemadmodum offensum est. Quae enim tales intem-  
peries non sunt, iis dandum vinum, sed paucum et  
aquosum; tale porro est, quod colore quidem est album,  
substantia tenue; sicut e diverso frigidae intemperiei cati-  
diora vina praebemus. At quod calidissimum quidem vi-  
num est, id frigidissimae intemperiei est utile; reliquis  
vero, quod proportione respondet. Neque enim ejus  
tantum meminisse oportet, qu*o*d contraria contrariorum

sint remedia, sed etiam quantitatis rationem in singulis  
contrariis habere. Ergo , sicuti de medicamentis ostendi-  
mus, non solum aestimandum esse, calidumne an frigidum  
quicquam fit, fed etiam quoti in his ordinis fit, ita et de  
vinis est agendum, non solum aquosum aut calidum deli-  
gentihus nobis, sed quod, ut ad intemperiei speciem, ca-  
lore frigoreve suo convenienter occurrit. Haec vero di-  
eta mihi de iis sunt, qui mediam senectutis aetatem agunt,  
utique nec ignoranti, primam ejus partem esse, quae eo-  
rum, qui cruda viridique adhuc senecta sunt, dicitur, pro-.  
pterea quod adhuc obi*r*e civilia negotia possunt; secun-  
dam autem, cui apte nomen ipsum inditur eo, quod ipsa  
sit, de qua dicitur,

*Ut lavit, sumpsuque cibum, det membra sap*o*r;*

Quod tamen in tertiam non convenit, in qua Telephum  
grammaticum bis terve mense lavari dixi; propter enim  
virium infirmitatem assiduum baluei usum non sustinent.  
Accedit, quod per habitus frigiditatem mordacia hi exere—

menta non pariunt Nominant eum, qui ad hanc partem  
pervenit, capularem: sic ajunt, qui vocabulorum etymolo-  
glis gaudent, ab eo, quod est mittere in pompam, quae  
ducit ad Manes.

# GALENI DE SANITATE TvENDA LIBER SExTvS.

## Cap. I.

Aliud hujus de sanitate tuenda speculatio-  
nis argumentum hoc libro inchoaturus repetenda censeo  
eorum, quae hactenus tractata sunt, capita ; quae utique di-  
cendis sint necessaria, Igitur primum diximus, quid sit fa-  
nitas ; secundo loco , quae ejus universalis descriptio ; ter-  
tio, quemadmodum *s*ervari ea possit. Ad haec illud ad-  
jectum est, animalium corpora perpetuo mutari, indeque  
adeo necesse esse sanitatem eorum, quae alias corrumpi  
periclitetur, nostra indigere providentia, priusquam infi-

gnis adeo fiat mutatio , ut jam manifeste aegrotent ; pro-  
videntiam vero aron aliunde constare ,. quam ex cibo po-  
tu que, quibus, quod de substantia corporis decidit, reficia-  
tnr. Altarea incurabilis demonstrata est mutatio, quae  
pro aetatis ratione accedit, propterea quod oujusqueani-  
malis corpus a.prim*e*. generatione; ad exitum usque tute  
intermedio tempore siccescat. Caeterum, qui salu-  
hrem vivendi rationem ignorant, aequum est hos ci-  
ti*n*i, quam ratione, interire. Quoniam autem (ut dixi-  
musj necesse est. omne genitum animal nutriri, substantia  
vero. ciborum universa in nutrimentum non abit, ac pro-  
inde vitiosum quiddam ex supervacuo ejus relinquitur,  
quod proprie excrementum vocant, praeparatae a natura  
quaedam corporis partes sunt, quae id secernant atque  
emittant. Plurima vero quum fit in naturis corporum dif-  
ferentia , aequum est suam esse cuique (anitatis tuendae  
providentiarn. Primum igitur, hominem, qui optimo fit  
statu, pro materia tractationis propositum quemadmodum

quispiam in sanitate cusiodiat, tradere studuimus. Quum  
autem variae occasiones sint, quae salubrem vivendi re-  
gulam pluribus modis intercipiant , eum , qui optimo cor-  
poris sit statu, ac ah omni civili negotio liberum, in fa-  
nitate servare proposuimus. Atque hunc quidem, quum  
in primis quinque .libris , quemadmodum quis a prima  
ineunte aetate .ad ultimam usque senectutem in sanitate  
custodiat, docuerimus, nunc ad eos veniemus, quibus per  
negotiorum qualitates edere, bibere- atque exercita*r*i de-  
bito tempore non licet; praeterea ad eos, qui statim ab  
ortu morbo*t*um corporis statum sunt sortiti. - Sane brevior  
erit de his sermo, quam prior; -quamvis -suaptenatura  
longior sit, propterea quod plurimarum materiarum vires,  
quibus ad secundae valetudinis tutelam utimur, praedi-  
ctae jam sunt. Nam quum frictione, balneo, exercita-  
tione, cibo, potione, calefactione et refrigeratione, ve-  
neris tum usu, tum abstinentia, et si quid aliud ejusmodi  
est, mutationes fieri corporis cernamus, utique horum  
omnium vires (ut diri) prius funt proditae.

## Cap. 11.

Vitiosi autem - corporum status genere du-  
plicesfunt, quum elementares etprimaacorporis partes; quas  
Aristoteles similares vocat, alii aequabiliter , alii inaequahili-  
ter temperatas habeant.. Dico autem aequabiliter temperari,  
quum ad aliquam intemperiem versae aequabiliter corporis  
partus omnes aut frigidiores justo, aut calidiores sunt red*e*ditae, aut sicci*o*res, . aut humidiores.;. aut peni conjugatio-  
nenr quaedam calidiores simul et sicciores, quaedam hu-  
mulieres pariter et frigidiores , et quaedam humidiores  
et calidiores, .quaedam sicciores et frigidiores. Quin  
etiam. in instrumentalium- partium compositione quaedam  
aequaliter, quaedam inaequaliter sunt conditae. Ac pri-  
mum quidem dicam lue quoque, qur status corporum sint  
morbofissimi, sicuti et prius salubrem ostendi. Verum is  
unicus erat; etenim in omnium rerum genere quod opti-  
mum est, id unum est; vitiosa vero plurima sunt. Du-  
plex tamen est eorum fecundum genus differentia, ceu.  
paulo ante diri, aliis simili .intemperie omnes partes ha-

bentibus, aliis dissimili. Atque eorum quidem, qui simi-  
lem intemperiem habent, pessime **se** habere conflet eos,  
qui has validas habent, ac potiffimum frigidas fimus et  
siccas. At qui inaequales habent c*o*rporis constitutiones,  
horum numerare quidem varietates facile non est, caete-  
rum illos quoque duplici genere fpecieve, five quovis  
alio modo nominare velis, varia statueret aliquis. Nam  
maxime quidem morbosi funt, quorum principes .partes  
contrariis temperamentis funt affectae ; minus vero ob-  
noxii valetudini sunt ii, quibus partes non principes ita  
fe habent. Equidem aliquos jam vidi, quibus venter frigi-  
dus erat, caput calidum, sicut c*o*ntra, quibus caput frigi-  
dum erat, venter calidus. Vidimus autem et ex acci-  
denti, non primum, nec pr*o*pria tempe*r*amenti rati*o*ne  
assidue afflictum bili ventrem, qui alioqui non erat natura  
calidus , quemadmodum certe et refrigeratum alterum,  
quamvis non esset natura frigidus; ad eundem modum et  
caput, et jecur, et lienem, atque etiam alias partes  
aliarum quandoque intemperie affici, quum **aut ipsae**

haudquaquam laesae in proprio temperamento essent, aut  
etiam contrarium plane quam illae affectum haberent.  
Primum ergo de iis verba -faciam , qui aequali sunt in-  
temperie , idque ab iis , qui praecalidi sunt , auspicatus.  
Sane dictum a nobis in libro de temperamentis est, fieri  
non posse , ut intemperies quaelibet sula diu duret,  
quando ipsa sibi ipsi alteram ex necessitate adsciscit. ln-  
deque factum , ut .plerique medicorum quatuor tantum  
esse intemperies putarint, easque compositas, simplices  
vero ne esse quidem. Nam et calidam, dum humiditates  
sempe*r* consumit, parere siccitatem, et frigidam, dum  
nihil absumit, subalare humiditatem. Eodem modo et  
siccam per eas aetates, quibus augescit animal, calidius  
ipsum semper efficere, quibus vero decrescit; refrigerare  
et siccare quidem solidas corporis partes, congerere vero  
abundantiam excrementorum. Simili modo , si. humida  
cum modice calida c*o*ierit, existere aliquando in utraque  
oppositione mediam temperiem. Utramque oppositionem  
intellig*o* et quae ex calido ac frigido confidit, et quae

**ex** sicco et humido. Erit autem medii temperamenti  
ejusmodi intemperies in ipso vigoris tempore; maxime  
vero in declinatione, prout ipsi convenit. Optimam  
namque temperiem lu adolescentia corpus obtinet, reli-  
quae omnes aetates deteriores hac sunt, ut prius est  
ostensum. Atque hoc etiam meminisse conveniat, . unum  
id quoque ex iis, quae dicta sunt. Quum enim duplices  
actiones in animalibus flet, certe corporeas pueri prae-  
cipuas obtinent; quae animi sunt, ea quae a pueris ad  
declinationem usque succedit aetas. Nec tamen est has  
aetates annorum numero circumscribere , quemadmodum  
nonnulli fecerunt, nisi forte in latitudine quadam: Ergo  
pubescere quidem incipiunt aliqui, ubi quartumdecimum  
anuum expleverunt, .quidam uno post anno, aut etiam  
amplius. Initium praeterea declinationis nonnulli habent  
statim a trigesimo anno, nonnulli post quintum et frige-  
fimum. Ac robur quidem omnibus minuitur post ipsam  
summi vigoris aetatem, non tamen hi sanitatem amittunt,  
tametsi minus hanc quam ante laudabilem habenti Cae-

terunt hanc habent non solum usque ad initium senectus  
lis, verum etiam in ipsa senectute tuta, quae ipfir quo-  
que quibusdam naturalis esse morbus videtur. Quum  
enim nec dolore anguntur ullo , nec ullam actionum  
earum , quibus ad vitae munera utimur , aut penitus ami-  
*t*erunt,. aut omnino imbecillam non habent, utique situi  
funt sanitate, quae senectuti sit congrua. Meminisse enim  
profectu oportet eorum, quae de sanitate demonstrata  
funt, nempe quod ampla sit ejus latitudo. Jam si tertia  
quoque corporis affectio est, quam neutram Heroplulus  
appellat, quae in iis, qui e gravi evastarunt febri, con-  
valefcendi tempore cernitur, et fenili aetate, omnino ex-  
tra morbum senes erunt, actiones tamen perinde, ut ii,  
qui in flore aetatis fiunt, firmas valentesque non habe-  
bunti Verum, si ad videndum, audiendum, ingredien-  
dum aliaque facienda, quae seni expediunt, corpus  
nullo modo desit, etiam hoc jure fanis sanitatum appelles,  
utique totum hoc jungens, fa*n*is sanitatem, non absolute

fanitate*t*n.c Haec enim propter ipsam actionum virtutem  
integra est ; et de qua queri non possit; fenum sanitas  
querimoniis nem vacat ; quamvis enim omnes actiones  
habet, -nullam tamen validam habet. Atque t adeo illa  
pars artis , - quae *t*enes regit et moderatur, hun tantum  
consilia dirigit, ut sanitatem eorum, quotenus^ fieri licet,  
tueatur. Corpora vero, quae a prima statim generatione  
morbosis sunt, ea plane ad senectutem nunquam- perve-  
urunt, aut, si quando pervenerunt; uno saltem diutino  
morbo penitus laborant. Proposuimus autem lu hoc libro  
de iis disserere, qui vitioso corporis sunt statu; atque,  
hos quemadmodum sanos plurimum tueamur , disquirere.

## Cap. HI.

Ergo initio ab fis sumpto , qui - aequalem  
in omnibus corporis partibus -intemperiem habent, -pri-  
mum de iis agamus, qui calidius -temperamentum sortiti  
sunt, caeterum lu humiditate .ac siccitate modice sella-  
bent. Ac talis quidem corporis natura ab initio statim  
magis apparet sana, quam ea, quae in- utraque oppositione  
villosa est; utramque oppositionem intelligo, et quae ex

calido .et-. frigido consistit, et. quae ex -humido et sicco.  
Eadem dentes edet citius, et citius articulatam vocem  
proferet, c .et citrus ambulabit, et singulis annis ad pro-  
p or tuorem increscat. Postea vero, quam .adolescentiae  
annosi compleverit,. .exinde ad declinationem usque mani:.  
feste calidior apparebit, sic ut tum morbis, tum fympt*o:.*malis, .quae a.bile oriuntur, facile sit obnoxia. .Multus  
-namque calor., u dum humorem absumit, siccius tempera-  
.mentum reddit. At quum florens jam aetas item calida  
sit, nimirum composita eorum temperies calida simul sic-  
caque orit. .In talibus autem temperamentis bilis abun-  
dare .tum pallida tum flava solet. Ergo,. qui hac natura  
sunt, ad: aetatem usque adolescentiae similiter educandi  
iis sunt, qui optimae sunt maturae pale quibus dictum su  
praecedentibus est. Postea vero, quam absolutum eorum  
corpus fit, considerare opo*r*tet , utrumne bilis excremen-  
tum. illis per alvum una cum faecibus expellatur, an ad  
superiorem ventrem feratur. Si enim deorsum feratur,

constat, non debere esse solicitos. Sin superiorem veru:  
trem petat, per vomitum est emittendum, scilicet longe  
valere j ossis philosophis iis, qui vomere ex aqua tepida  
- post exercitationes ante ribum vetanti Nam vino nec  
ipse sime tum esse utundum suaserim, nisi difficulter id  
faciant ex aqua. Quippe ejusmodi quaedam corporum  
naturae sunt, quibus. utique vinum dulce, sed ubi aquam  
prius biberint, est concedendum. Praeterea etiam magis, .  
ubi temperamentum eorum ab initio calidius siccursque  
fuit, vomitio petenda est, propterea quod magis etiam  
hi biliosi sunt in vigoris aetate. Quin et exercitari his  
utilius est, non c*o*loribus exercitationibus et vehementi-  
bus, sed potius tardis et mollibus. Sunt enim omnes,  
qui hoc statu sunt, graciliores. Celeres vero exercitatio-  
nes conseufu gymnastarum omnium extenuant, sed lentae  
contra corpus implent. Sunt vero et ex iis, qni impense  
calido temperamento sunt, qui exercitari prorsus non de-  
fiderant, sed abunde sus satisfaciant inambulatio, hal-

neum et mollis ex oleo frictio. Aere namque et mor-  
siax calidum id est, quod ab his exhalat, non halituo-  
fum,nec suave; citraque morsum; hos vero a cibis quo-  
que balneum juyati Quidam vero e*o*rum incredibile est,  
quam etiam obesi sunt redditi ex tali victus ratione.  
Antiquum autem vinum inimicum his est; album vero ac  
tenue idoneum est. Aestimandum autem in omnibus est,  
qui a cibo lavantur, num in dextra praecordiorum parte,  
ubi situm jecur est, dolorem aliquem, aut gravitatem, aut  
tensionem sentiant. Ejusmodi namque corporum status  
jecinoris vitiis tentari solet, si balneo post cibum utan-  
fur. Ac si quando ejusmodi aliquod vitium sentiunt,  
illico dandum aliquid est eorum, quae obstructum jecur  
liberent, abstinendumque ab iis cibis, qui crassam effi-  
ciunt succum, ac potissimum si iidem glutinosi sint. De  
his dictum abunde nobis est in tribus libris, quos de  
alimentorum facultatibus scripsimus; praeterea lu eo libro,  
quem de cibis boni et mali succi edidimus; itemque in

libro de attenuante victus rati*o*ne, Quippe qui d*o*l*o*rem  
in jecinore *s*entiunt, iis tali victus ratione utendum om-  
pin*o* est, quoad sine d*o*lore et gravitate dextrum fit  
hypoch*o*ndrium. Utile sane fuerit et liquorem, in quo  
macerata sit absinthii coma, offerre; praeterea, qu*o*d  
tum ex ea , tum ex anile et amaris amygdalis c*o*nficitur ;  
quod etiam .bibere ex oxynrelite praestat in eo tempore,  
quod inter surrecti*o*nem a lecto et balneum intercedit.  
Nam et p*o*stquam confecta sunt, quae ex ventre ad jecur -  
distribuuntur, talia exhiberi praestat, et temp*o*ris aliquid  
eorum operi ante cibum sumendum dari. Non inutile  
est et medicamentum, quod diacalaminthen vocant, cujus  
compositionem in quarto horum commentariorum scripsi-  
mus. Verum in biliosis temperamentis cavere *o*p*o*rtet  
hujus assiduum usum. Sed et si quand*o* horum quispiam  
e*o* propter jecinoris obstructi*o*nes utitur, utilius est ex  
oxynrelite id bibat. Por*r*o alimenti species, si quis horum  
lemperamentum vertere in mestus studet, c*o*ntraria esse

intemperantiae debeti Sensim vero id fiet citra noxam,  
fi et praefit medicus, et qui curatur ita fit a negotiis  
liber, ut omnia suo tempore peragat. Nam qui in rebus  
civilibus versatur et multis negotiis dist*r*ingitur , huic  
tutius est, ut nec tentet temperamentum suum mutare,  
fed familiaria sibi nutrimenta fumat. Porro apta sunt  
humidis quidem humida et siccis sicca. Nutritio enim  
fit, quum is qui nutrit cibus corpori, quod alit, assimile-  
tur. Citius autem assimilantur ficca siccis et humida  
humidis. Quibus vero aequale temperamentum est, iis  
quanto jucnndius fuerit, quod comedunt, tanto utique fit  
magis nutriens. At qui inaequalem temperiem sunt  
sortiti, ita ut his aliud jecinoris temperamentum fit,  
aliud ventris, aut alicujus eorum, quae circa jecur sunt,  
iis diversum est, quod assumpta jucuntlum est, ab eo,  
quod cuique parti est idoneum. Quoniam autem osten-  
sum est duplex esse, quod singulis conveniens est, aliud,  
quod secundum simplices qualitates , aliud , quod leena-

dum totam substantiam; quod simplicibus qualitatibus  
maxime aptum est, id qualenam sit, superius paulo est  
comprehensum, idque, seu mutare intemperiem per otium  
velis, *t*eu obfequi cogaris propter negotia, quod ex tota  
substantia idoneum maxime est, fola experientia diIcerni-  
tur. Ac maximam quidem vim habet ad ea, quae edum-  
tur bibunturque, non in ventre modo , [est etiam tuto cor-  
pore conficienda totius substantiae; convenientia ; cujus  
rati*o*ne nutrimenta animalibus et varia, et speciebus  
multum inter fe diversa habentur, quum nulla similitudo  
sit ejus, quod ex palea et herbis accedit, ei, quod ex *ossi-*bus et carnibus , nulla societas ejus , quod ex pane est,  
cum eo, qu*o*d ex cicuta et veratro; nam et haec ani-  
mantium quibusdam nutrimenta sunt. Fiunt autem et  
qualitatibus convenientiae, utique li servare temp e*x*amen-  
tum studes, humidis naturis humectaute cibo maxime  
quadrante, fictis vero eo, qui siccet; sin alterare placet,  
contrariis. In ea autem quae est lu calido frigid*o*ve ad

intemperiem co*n*versi*o*ne contraria dare semper expedit,  
quum et efficacissimae ejusmodi intemperies sint, et, ut  
ita dicant, magis, quam quae ex siccitate et humiditate.  
consistunt, potentes; quippe quum facile similibus nutri-  
mentis in morbosam intemperiem abeant. At fi siccius  
quoduis membrum efficias, nihil manifeste laedes; pari  
modo nec si humidiori *t*uam humiditatem ferves. Exi-  
denti vero argumento tibi et aetates sint. Quae enim a  
prima generatione ad adolescentiam usque carnem habent  
humidissimam, senilis aetas impense siccam. Meminisse -  
vero ru hujusmodi sermone oportet- eorum, quae in  
opere de temperamentis sunt scripta, scilicet ne quis  
existimet, qui supervacuis excrementis onerantur, hos  
humido temperamento esse; quae res eos, qui senectutem  
frigidam et humidam putarunt, fefellit. Non enim ipsae  
partes senum humidiore temperamento sunt, sed ipsae  
capacitates, quae inter corpora patent tum senum, tum  
eorum, qui humidis morbis laborant , supervacua humidi-

tute implentur. P*o*rro cuiusmodi siccus m*o*rbus sit, certa  
scientia cognoscet, qui librum, quem de marafmo iuscri-  
psimus, diligenter relegerit, non *t*emni aut bis, nec trans-  
currens, sed singulis insistens atque intentus. Sane, qui  
haec commode leget, hunc exercitari prius convenit in  
fecundo de temperamentis libro, in quo demonstratum est,  
lenis temperamentum fictum esse.- Verum, quod in praes-  
entia nobis propositum est, calidius justo co*r*pus, fi qui-  
dem in prima constitutione medium humiditatis siccitatis-  
que habitum habuerit, omnino id in incrementi statu  
siccum efficitur, idque tum magis, tum celerius, si etiam .  
statura siccius erat. Sed et senescet idem citius , quanto .  
utique ad summum incrementum pervenit citius. Nam .  
quum omnes in declinatione aetatis sicceficamus, ratio est,  
ut, qui natura sit siccior, in senilis intemperiei siccitatem  
citius perveniat. Hi erg*o* in rigoris aetate potissimum  
humidam victus rationem postulant, cujus formulam pro-  
xime descripsimus ; perficitur enim humectantibus cibis

ad balneis; tum exercitationum, et quae concitatae; et  
multae sunt, abstinentia. Hi adeo aestatis tempore et  
citius lavantur, et a cibo iterum; prodest his et frigidae  
potio. At venus siccis temperamentis est inimicissima;  
Vitandae quam maxime his sunt exustiones, et lassitudi-  
nes; et sollicitudines, et vigiliae, et motus omnis celer.  
Iracundia vero , quum biliosus naturas maxime accendat;  
acutas febres parit. Quae igitur victus ratio iis laudatur,  
qui in consistenti aetate temperie sunt calida, humidita-  
tem tamen ab ortu mediocrem habebant, haec iis, qui  
natura calidi sunt et ficui, magis convenit. Nec dubium  
est, quin modus quoque excessus superantis elementi in  
primis considerandus siti Siquidem eatenus intendere;  
remittere aut augere victus speciem oportet, quatenus  
supra naturalem habitum aucta diminutave sunt tempe-  
ramenti elementa. Quapropter, si eorum, qui natura hu-  
midiores calidioresque sunt; mutare temperamentum ad  
frigidiorem ficcioremque speciem libet, contrariam his

victus rationem exhibeas ; oportet ; sin id custodire placet,  
similem. Sane ejusmodi naturae in puerili .aetate fluxio-  
num et redundantiae morbis maxime .tentantur, itemque  
putredinis , quo magis et pluribus exercitationibus, et  
exacta ventris concoctione indigent. Quicquid enim in  
hoc corrumpitu*r,* id toti co*r*pori morbo*r*um putredinis  
occasio fit; Itaque et ante cibum bis to*r*que hi fi lavent  
accalidis sponte ortis utantur, maximum inde comme-  
dum sentiunt. Quippe huc dirigitur in his consilium, ut  
ipsas animalis partes servemus humidas. Quae res somnis  
temperamenti communis est, si modo contraria ratio om-  
nium animantium .corpora citius ad senectutem perducit,  
ipsaque est, cujus culpa omne- genitum corpus mortale  
fit Quippe; si fieri posset, ut temperamentum corporis  
humidum perpetuo servaretur , verus sophistae , cujus  
inter initia operis utemini, sermo esset, qui sibi aufcul-  
tantem promisit immortalem fore. Sed, quoniam naturae  
progressum, qui est ad siccitatem, effugere corpori non

licet, ut ante docuimus, idcirco senescere nobis corrum-  
pique necesse esu Erit tamen id maxime diuturnum,  
quicquid minime siccatum. Uerum, quum humida victus  
ratio excrementa et succorum abundantiam pariat, dissis  
cilo est ita mediocritatem fervere, ut neque morbi inci-  
dant, neque senectus maturetur. Quod tamen ad ipsius  
temperamenti rationem attinet, qui maxime fiunt humidi,  
ii maxime sunt longaevi. Iidem et sanitate, ubi corpus  
ad robur pervenit, plus caeteris fruuntur, et caeteris,  
qui parem aetatem agunt, valentiores ad extremum us-  
que senium sunt. Ideoque ferme tum medicis omnibus,  
tum philosophis, qui corporis elementa diligenter investi-  
garunt, temperamentum id laudatum esu Imo etiam  
unum id proinde secundum naturam se habere quibus-  
dam est uifum. Nam, quanquam in principio sit dete-  
rius , tempore tamen reliquis praestantius evadit. Quo  
magis , qui tuendae hujus corporis sanitati praeficitur, iis,  
quae ab ipfo defluunt, prospicere debebit tum exercita-  
tione, ut dixi, tum balneis ante cibum pluribus, tum

vero iis, quae per ventrem et urinas redduntur, ertcer-  
nendis. Nec prohibet praeterea quicquam, quin et apo-  
phlegmatisinis et purgationibus aliquando utatur, anteque  
omnia cibis boni succi ac alui potione, quod urinas  
promoveat.

## Cap. IV.

Et de calidis quidem temperamentis abun-  
de dictum est; de frigidis deinceps agendum. Sunt porro  
et horum tres summae differentiae. Nam aut medice  
*t*e habent in altera dispositione, ita ut nec humidi sint,  
nec sicci; aut humidum, vel siccum in ipsis dominatur;  
pessima tamen merito sicca temperies est; quippe quod  
temporis spatio senescentibus accidit, id his statim ab  
initio contingit. Ergo ultos humectare calefacereque  
oportebit. Id fiet exercitatione- modica, et nutrimento  
humectante ac calido , praeterea vini calidi potione , et  
sturno liberaliore , illud interim providentibus nobis , ut  
excrementa .omnia, quae vel ex cibis, vel potu prove-  
niunt, quotidie expellantur. De veneris usu dictum *t*u-

pra est, eam omnibus, qui sicco temperamento sunt, ini-  
micam esse. Nunc vero etiam ex hoc numero potissi-  
mum adversa est iis, qui sirpra siccitatem frigidi quoque  
sunt. Nam innoxia venus est salis calidis et humidis,  
tum vero iis, qui genitura naturaliter abundant; de qui-  
bus inter inaequalia temperamenta mox dicetur.: Multa  
vero et illa frigida temperamenta funi; quae cum hu-  
nuditate coniunguntur, et ea maxime strutionum morbis  
tentantur. Succurritur his et baluei abstinentia, et exer-  
cilio, et tenuiore victu, et unctionibus, quae modice  
calefaciant; quarum forma narrata prius est, ubi de lassi-  
tudine egimus. At qui frigidi natura sunt, caeterum in  
sicci humidique temperie modice fe habe*n*t, minus ii  
vel ad sanitatem, vel ad corporis robur sunt inepti, quam  
qui in illis sunt intemperati: horum igitur excitare su-  
mareque calorem expediet. In humiditatis vero siccitatis-  
que specie tuta rictus ratio media est exhibenda. Atque  
haec mihi omnia de iis dicta sunt, quos aequalis intem-

peries premit, hoc est, quibus omnes corporis paries ad  
calidius vel frigidius, humidius vel siccius similiter sunt ,  
inclinatae.

## Cap. U

De iis vero, qui inaequalem corporis con-stitutionem habent, non potest paucis disseri, propterea  
quod numerosae horum varietates sunt, quum aliis alia  
pars male temperata siti Sed et si duas tantum quis in-  
temperatas habeat, harum quoque varietates non paucae  
sunt; proindeque, quum prius docuero, quaenam iis exhi-  
benda sint, quibus inculpatus quidem est corporis status,  
vivunt autem vitam servilem, sive negotiosam, sive quo-  
vis modo aliter appellere placet, ab iis vero, quaenam  
iis, qui aequalem intemperiem habent in simili vivendi  
genere, transibimus dehinc ad eos, qui i*n*aequalem in  
corporis partibus statum habent. Ergo salubris et in-  
culpatus corporis status lu latitudine (ut saepe dictum est]  
intelligi debet, sicuti etiam ipsa sanitas. Nam neque  
sanus esse quisquam nostrum videri potest, ea saltem,  
quae om*n*ino inoffensa inculpata que sit, sanitate, neque

inculpabili esse corporis statu. At sanos esse dicunt, qui  
nec parte aliqua corporis dolent, et ad visae munera  
haudquaquam sunt impediti i pari modo et corporis statu  
illaeso esse, quum nec ab externis causis facile incidunt,  
nec ah internis; illo nimirum pro re certa prius definito,  
assidue aegrota*r*e aliquos *n*on ob proprium corpo*r*is sta-  
tum,. fed propter vitiosam victus rationem, dum aut in  
defidis vitam agunt; aut nimium laborant, aut in cih*o-*rum qualitate quantitateve aut tempore peccant, aut  
exercitium aliquod noxium exe*r*cent, aut lu somni modo,  
aut veneris immodico usu falluntur, aut etiam aegritudine  
animi curisque parum necessariis fe macerant. Quippe  
non paucos novimus ejusmodi de causis quotannis aegro-  
tare; quos tamen non dixeris vitioso corporis esse fletu,  
sicut eos, qui, quum in nullo horum, quae recensui,  
deliquerint, tamen perpetuo aegrotant. Ergo primum  
propositus sermoni is esto , qui corporis statum in latita-

dine inculpatum habet, quique alteri vivens toto die  
ministrat, aut maximo magistratui, aut monarchae, cae-  
termn ad extremum diei liber a domino discedit. Quo  
loco rursus definiendum nobis est, quem finem diei diri-  
mus, quando alias lectori sermo noster imponat, nisi  
certam determinationem assequatur. Si enim dixero, fe-  
cedere tum primum hominem ad corporis sui curam,  
quum sol occinit, nec adjecero, que die id velim; cir-  
cane solstitium aestivum , an brumale , an circa aequino-  
otia, au alio quopiam tempore, quod intercedit inter ea,  
quae dictu sunt, non possunt commoda praecepta tradi.  
Romae enim maximi dies ac noctes paulo majores  
quindecim aequinoctialibus horis sunt, contra minimi  
paulo infra novem. In magna vero Alexandria maximus  
dies quatuordecim horarum est, minimus decem. Ergo  
qui in brevissimis diebus et longissimis noctibus a mixi-  
sterio occidente sole redit, huic fricari per otium et

lavari et modice dormire licet. Porro nemo est, cui  
nec in maximis, nec etiam his , non liceat aliquid me-  
diocriter agere; nec ipsis profecto quenquam novi tam  
infelici vitae scrte usum.. Antoninus enim, qui imperato-  
tum, quos ipsi vidimus;- citissime ad curam . corporis ve-  
nit, brevissimis diebus sule occidente. in palaestram lu-  
greditur, longissimis autem hora nova, aut ad summum  
decima. Quare licet iis, qui issi in diurnis officiis assistunt,  
ubi discessere, reliquo. diei tempore corporis coram agere  
ita, ut sule occidente ad somnum se convertant. Nam  
quum minima nox novem horas aequinoctiales aequet,  
abunde his fuerit, si id totum tempus in somno fumpfe-  
rint. Ergo videndum est, assuetusne per anteactam visam  
exercitationi . talis minister fuerit, an citra exercitationem  
lavari. Nam sunt, qui ne eo usque quidem sui curam ha-  
beant, ut frictionem quidem libi adhibeant, sed protinus  
per*tusi* oleo balneum ingrediantur, aut etiam. strigili  
tantum- arrepta, quo sudorem i*n* ipso balneo abstergant

Ac nonnulli quidem hanc consuetudinem modice ferunt  
ita, ut aliqui eorum nec assidue aegrotent, utique quibus  
libera corporis transpiratio est; eosdem aliqui tum me-  
dicorum tum gymnasi*o*rum raro corporis habitu homi-  
nes appellanti Quin dictum et ab Hippocrate est, huic  
generi hominum sanitatem magis constare. Ait enim:.  
*Rarita*s *corpori*s *ad transpirationem , quibu*s *plura per  
cutim seruntur, salubrior; quibu*s *pauci*o*ra, minu*s *ja-  
lubri*s. Hanc corporis naturam ad aliam consuetudinem  
transferre non oportet, fed nec ullam omnino aliam na-  
turam, nisi quae longo jam tempore aegrotat.

## Cap. VI.

*Q*uod fi quis assidue aegrotet, disquirere  
lu eo causam conveniet. Eatinvenietm, fi initium luquifi-  
t tonis ab aeg*r*itudinis specie ceperimus. Quaecunque e*n*im  
ahsutemo vitio corpus patitur, ea duplicem causam habent,  
aut plethoram videlicet, aut cacochyunam. Ac fi quidem  
plethorae mo*r*bis teneri videatur, .huc universa tendet  
victus ejus ratio , ut strccos ad convenientem modum re-

vocet; sin dacochymiae morbis, ut probos humores efsi-  
ciati Prius autem specialiter dicetur, quemadmodum  
prospiciendum mediocritati sit, quae in quantitate specta-  
tur, postea vero ei, quae in qualitate consistit. Itaque  
jam d.e priore agamus, ducto tandem ad principium ser-  
mone. Ubi, quod ex corpore exhalat, minus est iis, quae  
accedunt, pletliorae oriri morbi solent. Ergo prospici en-  
dum est, ut eo*r*um, quae eduntur ac bibuntur, respe-  
ctu eorum; quae expelluntur, conveniens mediocritas  
servetur. Sane is modus servabitur, si observetur a no-  
bi*s* in utrisque quantitas. Qui enim balneum statim in-  
grediuntur, iis postea frictione uti, atque etiam prius  
paulum dimoveri, qui vero haec prius obierint, paula-  
sum etiam haec ipsa inaugere suadebimus, detrahere vero  
de nutrimenti vel quantitate, vel qualitate, vel etiam  
utraque. Qui enim celeriter insignem abundantiam con-  
gerunt, iis de utraque, qui non celeriter, aut non infi-  
guem, iis de altera demptum esse sat fuerit, utra videli-  
cet homo ipse potius voluerit. Ac quemadmodum de

quantitate dematur, notum esu De qualitate demitur,  
quum exigui nutrimenti cibus apponitur. Siquidem non  
pauci suilla nutriti celerrime copiam acervant, quum  
alias requirat id nutrimentum tum frictiones, tum exer-  
citationes plane vehementes. Ilis igitur olera et leget-  
mina, quae non multum corpori adjiciant, praeterea  
plices et aves., quae multum item non nutriant, exbi-  
benda [uni. Qui vero vitiosos congerunt succos, ii non  
perinde, ut qui redundantiam congerunt, uni tantum  
rei sunt intenti, quandoquidem pec unica est vitiosi fucci  
species. Alii enim magis frigidum pituitofumque ejus-  
mosti Inopum congerunt , alii magis calidum ac biliosum,  
nonuulli magis aquosum, alii rursus magis melancholi-  
cum. Horum ergo cuique abstinendum ali iis cibis poti-  
busque est , qui eum quem colligunt succum facile  
gignant. Porro dictum abunde de his est in tribus libris,  
qui de alimentorum facultatibus funt inscripti; item in  
alio , qui de probis pravisque succis inscribitur. Est et  
praeter hos alius de attenuante victu, utili prosectu

iis, qui crudum congerunt succum, qui crassius quidem  
omnino est, non tamen perpetuo glutinosus. Sane omni-  
bus his commune auxilium est alvi dejectio, potissimum  
vero quibus est naturaliter adstrictior. Communis porro  
est et veneris commoderatio.

## Cap. VlI.

Quibus enim inculpata co*r*poris consutus  
tio est, non debent ii, veluti siccis supra praeceptum est,  
a venere omnino abstinere. illud tamen considerationem  
maxime desiderat, iemelne-die an bis fit iis, qui ejus-  
mqdi vilem agunt, comedisse ex usu. Ejus consideratio- .  
riis caput est et corporis ipsorum natura, et ab hac in  
victus datione consuetudo, et tertio ab his, si mutare  
victus rationem videbitur, quo pacto ejus mutationem  
homo ferat Atque ab ipsa quidem natura ejus, quod  
conducet, indicatio datur. Et eorum quidem, quibus  
biliosus venter est, (sicuti dictum nobis ru quarto jam est,  
et nunc .nihilo mulus dicetur,) primi semper ciborum ac  
potionum fint, qui alvum dejiclant. Ex vinis quidem

dulcia, et quae mollire ventrem possunt; non enim om-  
nia ejus sunt generis. Ex cibis olera cum oleo et garo.  
Vitanda vero ex ulnis sunt austera; ex. cibis, qui adluis-  
gunt, nisi firmandi oris ventris causa post tutam come-  
stionem exiribeantur. ld autem experientia quoque dis-  
cernendum est; sunt enim quibus adstringentium usus  
non solum haud ingratus sit, fed etiam ad alvum dejicien-  
dam conducat, propterea quod os ventris roborat; quod  
evidentissime in iis, qui imbecillius id obtinent, cernitur.  
Quicunque vero palaestrae exercitiis ante balneum sunt  
usi, priusquam implicatae negotiis vitae se addicerent,  
iis ut ab ipsis abstinuisse est incommodissimum, ita, ut  
similiter utantur, praeter incommodum etiam fieri omni-  
no nequit Ergo exercitatione, quae apotberapia dicitur  
(de qua supra egimus), istis utendum censeo , et simul de  
suillae carnis copia nonnihil demendum. Quoniam vero  
(ut ante dixi) sunt, quibus ante balneum efilasse aliquid  
est melius, . dicendum deinceps est tum de hora, qua fa-

cere id debent, tum de quantitate eorum, quae sument,  
ac qualitate. Ergo, quod ipsis facere consuevi diebus iis,  
quibus propter vel infirmos visitandos vel civilia negotia  
putavi me serius ad balueum accessurum, id dicere non  
gravabor. Ponatur dies, quo id fit, tredecim horas aequi-  
noctiales longus ; in decimam vero corporis curandi spem  
esse. Hoc casu visum milii est circa quartam horam sim-  
plicissimum sumendum esse nutrimentum, qui utique salus  
est pqnis. Atque ipfe quidem ita feci. Quibusdam vero  
pane salo ve*t*er sine obsonio non placet, sied eum cum  
palmulis, olivis, melle, aut iale sumunt; fiunt etiam, qui  
post eum bibunt. Ego vero nec a tali cibo unquam bi-  
bo, et solum panem comedo. Sit autem cujusque eorum  
copia, quae decima hora concocta esse possit; quippe, si  
exercitari cupiant, eo maxime pactu citra noxam fie exer-  
citent, fiquidem non leve incommodum nonnullis accidit,  
quum repleti cibo *t*e exercitant; nonnullis enim et caput

impletur vaporibus, et in jecinore aut ponderis sensus,  
aut distentionis, aut utriusque pe*r*cipitu*r.* Ergo ; quum  
tale quippiam contingit, succurrendum ei quamprimum  
**est:** si jecur obstructum sit, iis; quae in viis ejus haeren-  
tia expediant; si caput repletum est, ambulationibus, sed  
potissimum ante cibuin ; nihil tamen vetat, quin et post  
cibum. Caeterum has quummaxime lentas esse expedit;  
illas, quae ante cibum funt, his quidem citatiores, non ta-  
men quales festinabunda usurpamus, opere aliquo urgente.  
Quae vero jecinoris meatus obstructos expediunt, eadem  
tarditati concoctionis conducunt. Horum optima sunt oxy-  
mel, et diatrionpepereon, in quo nullum immixtum fit  
medicamentum non familiare, ad haec extenuans victus.  
Haec enim tarditatem concoctionis corrigunt, et obstru-  
ctiones jecinoris libe*r*ant. Ubi vero corruptio ciborum  
in ventre accidit, quibus id, quod corrumpitur, in alvum  
descendit, iis maximum id compendium ad sanitatem est;  
quibus vero non descendit, ii provocandi iis sunt, quae  
leniter dejiciunt; cuiusmodi sunt Dlospoliticon, utique

quum pari cum reliquis pondere nitrum immixtum habet,  
et quod ex ficis et culeo componitur, aliaque, quae  
ex cuico vel epi thymo conficiuntur. Porro iis, qui ita  
sunt affecti, etiam vomitus ante cibum conducit, vomitus  
autem vini dulcis potione provocatus. Consulendum vero  
his est, ne quid fumidunr, aut male olens, aut denique  
facile corruptibile nutrimentum accipiunt, sed quae boni  
succi vocantur a medicis, ea potius eligant. Scriptum  
vero de his alibi est in iis, quae de boni malique succi  
cibis prodidimus; scriptum vero etiam est, ut jam diri, ,  
in illis tribus, quos de alimentorum facultatibus infcripsi-  
mus. Percommodum vero iis qui ita fe habent homini-  
bus est, et si ex conveniente temporis intervallo alvum  
subducant per ea, quae modice purgent, cujusmodi est dia-  
lues amarum; sic enim plerique medicorum vocant, quem-  
admodum aliqui in foemluino genere amaram. Si vero  
longo tempore viti*at*um succum augeri sinas, granis quis-  
piam morbus ipsis continget. Sane possunt ejusmodi sibi

curam. impendere iis diebus, quibus publicum aliquod  
festum celebratur, quo nimirum liberi a servili ministerio  
sunt. Verum multi per intemperantiam adeo nihil agunt,  
quo, quod vitiosum in corpore collectum est, corrigant, ut  
etiam cumulativa congerant, dum vitioso cibo in ipsis  
festis utuntur. Quo fit, ut aliis eorum diutini morbi con-  
tiugant, a quibus tota vita explicare se nequeunt, cujus  
generis .mala sunt et podagra, et articularis morbus, et  
renum inflammatio; aliis acuti, sed qui vel singulis a*n*nis  
infestent , vel certe alienis omnino ; aliqui vero etiam  
bis ita uno anno laborant.

## Cap. VIII.

Ars vero sanitatis tuendae iis, qui sibi  
paruerint, constantem sanitatem promittit; qui vero pare-  
re recusant, iis perinde est, ac si omnino non esset. Recu-  
sant autem alii ah ipsa in praesens voluptate victi, quos  
incontinentes intemperantesque nominant, alii ambitione,  
quam Graeci hodie vanam gloriam vocant; quorum is

erat, qui quiduis p*o*tius sustinuisset, quam picem sibi tuto  
corpore continenter illini, suadentibus id medicis pro gra-  
cilitatis remedio. Haec enim nonnullis propter totius cor-  
poris in sicci frigi di que excessu intemperiem oritur, non.;  
nullis vero propter digerentis in corpus vel nutrientis  
vel etiam ambarum facultatum naturalem imbecillitatem;  
Porro omnibus,. qui ita sunt affecti, auxiliatur unguenti  
genps, quod a^ Graecis hodie dropax dicitur, utpote quod  
i et distribuendo in corpus alimento et nutritioni condu-  
cit. Et sane multos ex iis, qui prius graciles fuere, ri-  
dereiicet hoc remedio obesos redditos, potissimum qui-  
bus digerendi facultas iusirma erat, nutriendi vero firma,  
sed quae per aptae materiae penuriam affatim nutrire  
non potuit, quod ei nimirum ex deducendi in corpus  
alimenti defectu incommodum accessit. Verum aliqui  
per ambitionem, ut dixi, ne, sicut delicati, aut qui for-  
mae plus fatis indulgent, pice ungi videantur, refugiunt  
ejusmodi auxilium , atque aliud quippiam sibi a nobis

excogitari gracilitatis remedium jubent, quum tamen nul-  
lum sit, quod huic possit aequari. Prodesse tamen possunt  
etiam haec, si ante balneum manu nec adeo molli, nec  
rurfus aspera corpus perfrices, quoad ruborem contrahat,  
deinde dura frictione non multa cutem cogens,. densam  
eam duramque efficias; ab his si mediocri exerritatione  
usum ad. lotum, citra tamen longam in solio moram, ho-  
mirrem abstergeas ad jam dictae s*t*rutionis. siccae formam,  
mox ungas oleo exiguo; ac cibum offeras. Quippe situ.  
dium in sus est, ubi bonum sanguinem in corporis molem  
attraxeris, ut tum nutricem facultatem firmes, tum, ne,  
quod attractum est, exhalet; prospicias. Ac firmatur qui-  
dem nutriendi vis excitato in carnibus calore. Non ex-  
balabit autem qui attractus in has sanguis est, si oleo  
unxeris, utpote quod emplastici medicamenti vim habet.  
Quod si aetas non reclamet, etiam si frigida lavatione una  
cum praedictis utetur, magno fruetur commodo. Contra  
vero in iis, qui immodice sunt obesi, minuenda digestio

est, augenda vero corporis exhalatio. Porro minuetur dige-  
stio assidua ventris dejeetione, nempe assuefacientibus nobis  
nutrimenti instrumenta, quaecunque co*n*tinent, ea statim  
pessum impellere. Corporis autem exhalatio inaugebitur  
celari exercitatione, cujus generis cursus est, praeterea  
unguentis iis, quae discutiendi sacultatem habent, fricando -  
quamplurimum. . Sane frictionem mollem esse convenit,  
ac quae rarum corpus efficiat. Ipfe namque praepinguem  
quendam pa*r*vo tempore ad mediocritatem camis reduxi,  
celari primum cursu uti cogens, dein Ind orem linteo vel  
molli admodum, vel admodum afpero detergens; ab his,  
unguentis discutientibus, quae hodie acopa medici junio-  
res vocare fetent, largissime perfricui, ac post ejusmodi  
frictionem ad balneum pe*r*duxi , a quo non p*r*otinus ci-  
bum dedi, fed quiescere interim jussunr, aut etiam con-  
fuetum aliquod munus obire, ruc*t*us ad balueum secundo  
egi; postea cibo*r*um multitudinem , qui parum nutrirent,  
appofiri eo consilio, ut saturarent illi quidem, caeterum

exiguum nutrimenti lu totum corpus submitterent. Sed  
et alias quae lotum occupant co*r*pus intemperies fimili  
ratione corrigere conveniet, primum eorum, quae fieri  
oportebit, invento sc*o*po , mox materiis, quae ea p*r*aestare.  
queant. Nam tunc compendio fermo omnis semel per-  
agatur ad eos, qui tum frictionum, tum exercitationum,.  
tum balneorum rationes memoria tenent, ac praeterea  
ciborum et medicamentorum. Ac de frictionibus exercita-  
tionibnsque in hoc opere supra est dictum, de cibis vero  
alibi, atque etiam de medicum entis. Quippe doctrina,  
quae methodo traditur, quum communia generaliaque  
continet, ad multa particularia tum memoratu facilis est,  
tum vero compendiaria efficitur. Ego vero quum non  
tantum universa .ponam, sed etiam particularium exem-:  
pla his apponam, absulutissimam me arbitror tradere  
doctrinam.

## Cap. IX.

Jam ad inaequales corporum constitutiones  
transire tempestivum videtur: bae porro etiam morbosae

omnino sunt. Sane inaequales constitutiones trifariam  
fiunt, prout compositio corporis nostri triplex est: una  
**ex** prinus elementis, ex quibus constant ea, quae Aristote-  
Ies similares partes nominat; secunda ex his ipsis fimilari-  
bus, quae ipsa quoque rursus sensibilia diffimilarlum par-  
tium elementa sunt, ex quibus instrumentalium compofi-  
fio consistit; tertia ab his totius corporis compositio - ex  
ipsis instrumentalibus esu Ac facillima quidem tum ad dis-  
cernendum , tum vero ad curandum te*r*tia est ; difficilior  
secunda-; maxime lubrica prima est Commodius ergo a  
tertia incipitur, quae faciliorem fe et ad cognoscendum  
praebet, et ad cusiodiam; ut statim in capite, (neque  
enim alienum est ab eo coepisse,) quod intemperatae na-  
tnrae sit adeo, ut multa excrementa gignat, unde. laedi  
fuhjecta membra contingat, in quodcunque excrementa  
procubuerint. Ac promptissime quidem in os et nares  
impetum excrementa faciunt; decidunt vero et lu ocu-  
los; nonnullis etiam in ames. Sed excrementa in os de-.

cursum tum gula excipit, tum nspera arteris, (appellant  
hanc et βρόγχον,] cujus summa pars, quae ori coniungitur,  
(larynx autem dicitur,) instrumentum est vocis, ut in li-  
bro de .voce est indicatum. Sic ergo is larynx ab iis,  
quae decidunt e capite, madefactus, principio quidem  
raucam vocem facit, procedente vero tempore parvam;  
fi vero longius etiam procedit malum, totam adimit.  
Quippe cum larynge arteria quoque ipsa una humectatur.  
Quod fi acris fluxio sit, non solum ad. vocem ineptae  
praedictae partes fiunt, sed etiam gravissima quaedam  
crofio his accedit, quae talis est naturae, qualis sunt,  
quas subinde in cute citra externam causam laesa factas  
videmus. Sic vero et pulmo his exulceratur, et morbus  
tabes dicitur. At si in gulam et ventriculum fluxio fera-  
tur,. quae quidem frigida est, in frigidam intemperiem  
corpora mutat, quae calida, in calidam. Haec vero etiam  
exulcerat spatio, inter initia vero appetentiam et coneo-

dionem labefactat. At frigida quidem fluxio tarditatem  
. concoctionis, et cruditatem, et acidos ructus creat; quod  
si etiam co*r*rupta sit , alimentum quoque in corruptelam  
vertit, quae vel fumidos, vel acidos, vel alterius cujus-  
quam manifestae aut abditae qualitatis ructus emittat.  
Si vero inser*t*us fe noxa recipiat, et jejunum, et colon  
affligit. Quin etiam vasa, quae sunt lu mefenterio, et per  
quae fit in jecur cibi distributio , tangit. Ac nonnullos  
quidem abolitio appetitus excipit, alios appetentiae a na-  
tura alienae, quas caninas appellant, aut etiam vitiosi  
cibi cupiditas, qualis gravidis accidit. Sane non latet,  
uvam quoque et paristhmia, et parotides, et antiades^ et  
dentium erosioues, et ulcera, et putredines in ore fa-  
niem hanc, quae a capite in ipsa decidit, consequi. Ac  
pleraque medicorum pars aut columellam incidunt; aut  
medicamenta, quibus id expuatur, quod in pulmonem per  
asperam arteriam defluxit, exhibent. Alii ventri- prospe-  
ciunt, alii dentibus et ori, aut etiam iis, quae lu nari-

bus constitere, provident ;ut de oculis auribusque taceam,  
qui ipfi quoque in non paucis .laeduntur; quum fatuis  
(arbitror) esset ipsum mali ceu fontem tollere caput  
ipsum firmando, aut, si hoc prae magnitudine naturalis in-  
temperantiae non liceret, saltem illi prospicere, ab ipsa  
scilicet vitii specie providentiae indicatione semper ac-  
cepta, nec committere, ut, quod nonnulli medicorum fa-  
ciunt siqui omni capiti medicame*n*tum, quod ex thapsia et  
sinapi componitur, applicant, id ipsi quoque faciant,  
quandoquidem, si ex calida lutemperie caput male habet,  
talia medicamenta noceant. Expedit igitur hos frequenti  
balueo potabilis aquae fovere, quo et calidos vapores,  
qui in capite sunt, evocemus, et totum capitis tempera-  
mentum mestus reddamus. Calidarum autem, quae sponte  
nascuntur, noxius his usus est; siquidem, quae ex his  
sulphurofae bituminofaeve sunt; eae propterea, quod cale-  
facitint, inicimissimae calido naturaliter capiti sunt, alumi-  
nolae vero, quoniam angustos habitus meatus claudunt.

Solis autem iis sponte natis citra noxam utantur, (si tamen  
ipsis utendum,) quae utique dulces sunt; sic enim tute  
dixeris, nam quod utile etiam aliquid ex ipsis proveniat,  
id vero non perinde tuto dixeris, quandoquidem nec ca-  
lidae fortasse forent, si omnisjcalefacientis medicamentofae  
virtutis essent expertes. Satius autem sit ejusmodi aquas  
experientia disce*r*nere; nam etiam rarae inventu funt,  
apud nos stadiis ab urbe paulo plus centum, in Prufa  
minus decem. Ergo quae apud nos est in Allianis, (ita  
enim locum appellant,) unius tuta rationis est atque ex  
uno fonte manans; quae vero in Prusa est, diversae.  
Item diversus medicamentofae aquae fons, aeque ut apud  
n*o*s, in Lycetis. Quibus vero caput vehementer calidum  
aestuansque est, iis praestat aestatis tempore rofaceo per-  
ungi, quod ex rosis tantum ac sine frondibus sit con*t*e-  
ctum. Atque in hoc ipso. genere illud praestantius est,  
quod ex omphacino, quod et crudum oleum nominatur,  
iniectis rosis componitur; quod longe etiam melius est, si  
falis omnino sit expers. Sunt capita, quae propter arte-

viarum temperamentum in vertigines et capitis dolores  
incidunt; in quibus etiam arterias incidere *s*olemus. Sed  
hoc genus propositae artis limites egreditur.

## Cap. X.

Qui tamen ob exquisitiorem nervorum sen-  
sum assidue dolent, qui a capite orti plurima fui parte  
os ventris texunt, para etiam ad reliquum ventrem de-  
fcendit, his sane mederi propositae jam artis officium  
est; potius tamen consilium est id agere, quo minus haec  
ullo modo contingant, cavendo, ne aut biliosus humor  
in ventrem prorsus confluat, aut quam celerrime inde  
expellatur. Atque ut ne prorsus quidem confluat, cotio-  
lucris, fi citius cibum exhibeas. Ubi enim totius corporis  
biliosius temperamentum est, venter autem imbecillus,  
utique cibo, qui ventrem roboret, firmari postulat. Ubi  
enim ita prospicitur, defluunt in eum quos corpus super-  
vacuos congerit robores. Ex quorum vapore non solum  
capitis dolores nonnullis oboriuntur, sed etiam suffusorum

symptomata, aliquibus vero et comitialis convulsio. Ido-  
nun itaque omnium universa victus ratio ad frigidius  
potius humidiusque mutanda esu Quod autem in ventrem  
confluit, id vomitione ac ventris *s*olutione expellendum  
est. Stomachus vero cibis quidem quotidie , priusquam  
bilem contrahat, firmandus; purgetur vero medicamentis  
ex majore intervallo, absinthii coma et compositione ex  
aloe, quam proram vocant; quippe haec, quod altius in  
tunicas biliosi ventris fe. receperit, .expurgat, absinthio  
parum id praestare valente. Est enim absinthio facultas  
tantum detergendi adstringendique , ac talis, quae (ut sic  
dicam] sordes tunicarum ventris detergeat, non, si quid  
altius in eo imbibitum est, foras extrahat atque expellat,  
sicut aloe. Quae autem postsuane ventri extrinsecus ad-  
moventur unctiones, eae modice adstringentes sunto, ut  
melinum, mastichinum, et nardinum, et alia id genus.  
Ac aestate quidem potius melinum; hyeme nardinum;  
vere mastichinum; nam id medium est luter melinum et

unguentum nardinum; hoc enim calefacit, potissimum  
quum amomum liberalius immixtum habet, illud refrigerat.  
Est autem opulentis mulieribus et quod praestantius nar-  
dino unguentum sit, nempe foliatum, praeterea quae fpi-  
cata vocant, quae ventrem et roborare possunt, et cale-  
facere. Si ve*r*o non modo caput calidam saniem ventris  
partibus t*r*ansmittit, sed etiam venter ipse calidam intem-  
periem habet, utique qui frigesaciant, tum cibo tum  
potu femper uti conveniet, atque eam qualitatem in his  
pro temporum anni ratione intendere varie ac remittere,  
nusquam tamen ad contrariam pervenire ; id quod in iis,  
qui medii temperamenti erant, fecimus, hyeme calefa-  
cientes, aestate refrigerantes. Ad eundem modum, si utra-  
que pars. frigida intemperie fit affecta, femper calefacien-  
tibus tum cibis, tum potione, tum unctione utendum est;  
verre tamen ea pro temporum ratione i*n*tendenda remit-  
tendaque funi. Porro difficilis connexio est, quoties vel  
in calidum ventrem frigida et .pituitufa sanies ex capite

defluit, vel in frigidum calida. Atque harum duarum ala  
teram semper expertus sum magis ad curandum rebellem,  
nempe in qua frigidi pituitosique fimei in calidum deci-  
duut ventrem. Pessimus vero is status est, quum homo  
ea compositione natur aque est, ut nec ventrem facile fo-  
lubilem habeat, nec vomere ex facili possit. Corrumpuu-  
tur enim pituitosi humores, si diu sint in ventre morati,  
adeo ut et ap*t*um erodant, et simul vitiosos interim hali-  
tus ad caput submittant. Nam si pituitosus succus a ca-  
pite in frigidum *n*atura ventrem decurrat, facile his fue-  
curritur, si mane aliquid simplicis medicamenti sumpserint,  
quod diatrioupepereon dicitur. Sed. et piper folum ad  
exactum contritum laevorem aquae mixtum bibere. his li-  
cet; ad quem usum melius stomachoque aptius album piper  
esu Porro absinthii:- potio his est adverfiffima, ut quae  
pituitofum fuccum ipsorum ventri affigat, quum detergemli  
vini non habeat, quae adeo fit aestimanda. Sed nec aloe  
valde uls conducit, quum ei biliosi trahendi humoris fa-

cultas sitpeoque excogitata salubriter est compositio, quam  
proram vocant, quae acrimonia caloreque eorum, quae in  
fe habet, crass*a*s et lentos succos incidit ac deterget, cu-  
jus generis cinnamomum esu Verum.assidue uti hoc medr-  
camento non licet, sicut diatrionpepereon , aut diacala-  
minthes; quibus etiam si quotidie utatur, qui frigidum ha-  
bet ventrem, nihil luconnuodi ex his sentiet. In totum  
ergo ad alosis drachmas centum reliquorum cujusque  
coniiciuntur drachmae sex, quae ipsa quoque fex sunt.  
Atque haec est picra, quam Romae omnes praeparant.  
Ego vero etiam alias duas compono, atque in altera  
eorum, quae calefaciunt, plus, in altera minus coniicio.  
Ac plus quidem reliquorum immiscebimus, si de aloes  
fusius pondere detrahemus , sic ut in illius drachmas  
octuaginta reliquorum cujusque addamus sex; minus vero,  
quum aloes modum augebimus, vigluti drachmis adjectis,  
sic .ut centum viginti ejus drachmis caeterorum cujusque  
adpetamus sex. Minime vero latet et quod in penuria

cinnamomi ^p*o*nendum pr*o* e*o* sit optimae casiae du-  
plum, quam alias ea esse virtute nonnulli putant, ut nr-  
hil ab invalid*o* cinnamomo absit; nam a generoso etiam  
talis casse longe superatur. Verum sicuti in boni panis  
in*o*pia vel vilissimo vescimur, sic in cinnamomi penu-  
ria exquisitissima utemur casia. Ac in quibus .quidem  
venter aut frigidus est, aut etiam temperatus, caeterum  
ad frigus pr*o*pensior, iis aptum medicamentum est, quod  
Diospoliticon vocant. Quod ipsum quoque dupliciter com-  
ponere consuevi, iis, qui alvo sunt adstricta, nitro, quod  
Berenicarium vocant, cum cumin*o,* ruta et pipere pari  
pondere admixto, pro iis, qui s*o*luta sunt, dimidi*o.* Con-  
veuit namque inter omnes, ab hoc medicament*o* et pitui-  
tam extenuari, et fpicitum . flatulentum expelli. Gravis  
autem nec fatale tractabilis complexio est ventris, qui in-  
temperanter calidus fit, cum frigido capite; quae enim  
in ventrem defluit pituita, diatrionnepereon ac diacala-  
minthes eget, etiam cujus modo mentionem fecimus Dios-

politici, os autem ventris ab iis, quae calorem accon-  
dunt, offenditur. Ergo in iis, qui ita sunt affecti, id  
agendum, ut pituitam incidas detergeasque iis, quae haud-  
quaquam calefaciunt, quod genus oxymeli esse norimus.  
lam lubrica atque ad curationem difficilis connexio est,  
ubi tales partium affectus coierint, in quibus os ventris  
(quem stomachum vocant) imbecillum est ac naufeabuu-  
dum, venter autem ipse retinetur. Quippe quae hunc  
proritent, stomachum omnia subvertunt ita, ut in sum-  
mo ejus cibi natent, et nauseam subinde excitent. His  
necessario contingit , ut cibum parum belle concoquant.  
Quod si contra illis ea, quae stomachum sumant, exhibue-  
ris, etiam in tertium quartumque diem ipsis venter fisti-  
tur. Hujuscemodi igitur hominibus unicam victus ratio-  
nem convenire animadverti, nempe ut primo loco olera  
cum oleo et gero, aliaque, quae ventrem mollire solent,  
sumerent, post justum autem cibi modum aliquod eorum,  
quae stomachum roborent, acciperent. Ea sunt mala coto-

nea et pica et punrca. Quippe aliqua sunt horum ge-  
nerum , quae citra acorem adstringant. Ipsis autem , qui  
affligitur, omnibus seorsum usu exploratis, quod minime  
noxium jucundissimumque invenerit, eo utitor. Non mul-  
tnm autem de horum singulis est sumendum, sied quantum  
(ut nixi) imbecillitatem stomachi reficiat; nam ejusmodi  
horum usum ventrem salvere experientia comperi. Atque  
in totum magis, qui ita fiunt affecti, de ji ciunt, si quid ad-  
stringens post cibum sumpserint, quam si eo proc*t*us ca-  
ruerint, propterea quod os ventris jam roboratum et tru-  
dit deorsum, quae in summo natant, et cum his una quae  
lu tuto superiore sunt ventre; ac ciborum quoque copiam  
intestina quoque excipientia servant, ipsis quoque iinpel-  
lentia, quae a superioribus acceperunt. Videtur enim  
ipfa tum impellendi tum expellendi vis, etiamsi a fede  
i pla aliquid fur*t*um impulerit, ipsum motum longissime  
tueri, quamvis praeter naturam sit ejusmodi in animalis  
corpo*r*e transitus. Caeterum ita *t*e habere, quod dico, in-

telligere licet unionique, si; quod saepe nobis accidit, in  
memoriam revocet. Nam mordax interim humor in lo-  
cum aliquem sedi vicinum receptus ad expulsionem sui  
nos irritat: quem tamen cohibere propter civilia negotia  
coacti, nec ab his expediti eum expellimus, et faria  
conversione ejus , caput lude dolere . saepenumero senti-  
mus. Merito igitur, tametsi lubricantes cibi fluctuent in  
stomacho; austera sumpta, ubi superioribus ventris par-  
tihus robur addiderint, principium deorsum ferendi iis,  
quae in eo continentur, suppeditant. Id ferendi princr-  
pium intestina tum excipere, tuus ad iulum usque exitum  
servare solent.

## Cap. XI.

Atque quum satis de his hactenus sit dis  
ctum, ad aliam inaequalem constitutionem transire par est,  
quae nulli dictarum in malitia cedit, utique in qua re-  
nes calculum gig*n*unt, aut alphos, aut quomodocunque  
aliter vocare volueris; totus vero corporis habitus graci-  
lis est. Hi namque medicamenta et victum, quae extenua-

re p*o*ssint, requirunt. At ea gracili c*o*rpori sunt iuimi-  
cissitua, adeo ut quidam, qui propter remum vitium usus  
his fuerat, nbi digitus deterius moveri fentireque perce-  
pit, et, ut ipse loquutus est, veluti cavum quiddam fo-  
nantes , communicaverit rem medicis primum lu Campa-  
nia, ubi ipse agebat. Hi, tanquam eo affectu laboraret, qui  
paralysin minaretur, medicamentis, quae ex euphorbio et  
lymnesi, quam etiam adarcen vel adarcuut vocant, utebau-  
tur. Ut autem affectus ei lu deterius cessit, et Iympto-  
urata cum vehementi dolore ad superiores partes semper  
nscend erunt, mihi, qui id temporis in Campania forte  
eram , rem indicavit opemque rogavit. Ego vero eum  
ex iis medicamentis, quae memoravit, siccatum in hunc uf-  
fectum venisse intellexi; quaerentique; qua maxime victus  
ratione siccitati suae ultra. renum noxam mederi quis pof-  
sct, ptisanae cremorem excogitavi, et pisces tum saxa—  
tiles, tum qui lu altu -mari degunt, aliosque, in quibus  
nihil esset glutinosum. Simili modo et ex volatilibus

quaecunque similem carnem habent. Porro multae ex  
monta*n*is vocatis volucribus tali funt temperamento ; quas  
namque in urbibus conclusas caupones humido ac copio-  
fo nutrimento impinguant, adversissimae his funi. opti-  
ma, vero iis, qui ita sunt affecti, caro est, ut ex axibus  
perdicum; proxima attagenarum, et. sturnorum, merula-  
rutu et turdorum. Quod si montanarum avium copia non  
est, de iis, quae in agro victitant, et gregalibus columbis,  
qui in turribus nidificant, sumere licebit; itemque passer--  
culos, qui similiter in. turribus nidificant, quos pyrgitas vo-  
cant; sunto autem in editis locis ejusmodi turres. Ita nam-  
que et gallis, et gallinis, qui lu villis. aluntur, uti licet.  
Lac vero sic affectis reliquorum quidem a*n*imalium est  
prohibendum, unum vero asininum concedendum, propter-  
ea quod caeteris omnibus est te*n*uius. Ac ut uno verbo  
dicam, messiam. esse co*n*venit inter .extenuantem impio-  
guantemque victus eorum rationem. Particularem vero

quae his conveniat materiam tum in iis libris scripsimus,  
qui sunt de alimentorum facultatibus, tum in eo, in quo  
de eucbymia et cacochymia praecepimus. Itaque fuper-  
vacunm est . hoc loco pluribus morari , quum id tantum  
dixisse sit ratis, de toto horum corpore nutriendo curam  
habendam per eam quam supra comprehendi victus r;-  
tument, ubi de eo sermonem feci, qui quiduis potius sus-  
ferre voluit, quam pice illini. At si obefus sit, quem cal-  
culus infestat, audacter huic tenuem rictum iniungite.  
Eadem vero existima et de iis, qui arti cusorum vitiis la-  
borant. Quippe ipsi quoque, medicamentis arthriticis po-  
dagricisque ebibitis, si carnosi et crassi et plugues funt,  
nullum sentiunt incommodum; sin graciles, non mode  
totum corpus, sed etiam pedes ipsus, interdum vero et  
manus, si hae quoque prius male habebant, in gravissi-  
tuum fletum siccando perducunt. Scire tamen licet, poda-  
gricas has antidotos multum a nephriticis distare, non iit  
eo modo, quod orasses glutinososque succos attenuent, ve-

rum etiam quod calefaciant et siccent; nam calculosis,  
quae in. principio valde calefaciant, . dare nullo modo  
convenit. Quoniam vero dictum abunde de talibus omni-  
bus est an opere de medendi ratione, ac in libris de me-  
dicamentis, (qui et ipsi. duplices sunt; hui priores ordine  
sunt, de medicamentis simplicibus; qui posteriores, de  
compositis;) profecto nec omnino nisisi, neo prolixius rne-  
minisse de Ilis conveniebat, propterea quod ejusmodi  
corpora inter.ea, quae exactam sanitatem habent et quae  
jam aegrotant, medium statum obtine*n*t.; fiquidem ea pars  
artis, quae prophylactice dicitur, affectis *i*d hunc modum  
corporibus consulit. Nemini ex iis, qui corporis habitum  
inculpatum habent, aut medicamenta bibenda, aut atte-  
nuante victu utendum censemus; . Sed qui pro naturali  
imbecillitate aut. corporis tutius aut partium quarundam  
en levi causa laeduntur, bos ad dictam prophylactices .  
partis victum traducendos censemus, atque a suspecto  
submovendos, quem tamen nemini esse noxium ridemus

eorum, qui naturali corporis bono sunt habit*u*, et modice  
Iahorare non gravantur.

## Cap. XII.

Verum qui ex levi causa male afficiuntur,  
ut magnis morbis assidue vexentur , veluti comitiali ver-  
tigine, capitis doloribus, item aliis, in quibus caput fissi-  
jectis partibus symptomatum occasio est, quarum sunt  
dentes, gingivae, columella, uno verbo omnes quae in  
cue et faucib*u*s sunt partes, ad haec aures, et o c Idi, et  
stomachus, et venter, et spirandi partes, nempe Iaryax,  
et aspera arterla, et pulmo, et thorax, his victus com-  
munis scopus est, caput ipsum ante omnia et quam acca-  
ratifiline minus opportunum ad vilia reddere, mox esiam  
affectis partibus prospicere, modo tamen non ignoretur,  
hoc ipsum quoque alia distinctione egere , ulique hac,  
non omnes quae laesae sunt partes eflë roborandas.  
Optima vero distinctio est, quae ex us*u* earum petitur;  
quippe oculorum et aurium permagnus est usus, ac id-

circo decumbentibus in has . a capite exerent entis; quae  
ab Hippoerate derivatio dicitur, molienda est, ac ad na-  
sum potissimum tralrenda, quae in has partes seruntur;  
sin ad nasum nun loquuntur, in os ipsum, utique per  
ea, quae pituitam eliciunt, sicuti ad nasum tum per ea,.  
quae per sternutamenta movent, tum quae ejus obstructio-  
nes aperiunt. Oculis vero ipsis robur adjicies, si sicco  
collyrio, quod ex Phrygio lapide componitur, utare, ac  
sic palpebris specillo inducas, ne oculi membranam intus  
contingas: ita namque mulieres . quotidie faciunt, quum  
stibio oculis gratiam conciliant. Ad aurium vero robur  
fuffirit vel glaucium folum super cote tritum cum aceto,  
mox tepidum per specillum blande infusum, aut etiam  
per instrumentum illud, quod publice in usu est, et di-  
otos clysteres auriculares; ubi vero satis sinuatae sunt, ita  
ut nihil in has consuat, assidue instillandum optimi nar-  
dini unguenti .aliquid: id olim duntaxat Laodiceae .in Asia  
praestantissimum fiebat, nunc vero et in aliis fit urbibus.

Robur autem auribus vel magis afferet iisdemque pro-  
fidet collyrium, quod diaglaucium pr*o*pterea, quod glau-  
cium recipit, vocant; praeterea diarhodon, et crocodes,  
et nardinum, et quod ex vino dicitur; praeterea ex usi-  
guentis ea, quae Romae opulentis mulieribus conficiuntur,  
quae foliata et spicata vocant. Quod si .larga fluxio et  
sanies assidue in aures a capite feratur, et exulceratio  
jam facta sit, sane exulcerationi Andronis medicamento  
et similibus medeberis. Inter autem id agendum avertere  
*materiam* ad nasum et os debebis, quo facto jam compte-  
henlis uteris.

## Cap. Xlll.

Quemadmodum autem ex iis, quae a ca-  
pite defluunt, nonnunquam laeduntur aliqua e*o*rum, quae  
illi subjecta sunt, sic ex jecinore et renibus vel liene  
in alias partes, quae ipsis sunt imbecilliores, morbi in-  
eluunt. Siquidem demonstratum in iis commentariis est,  
qui sunt de naturalibus facultatibus inscripti, singulas par-  
t es trahendi facultatem habere proprii sibi ac conveniens

lis succi, quem alterantes assimilantesque eo utuntur ad  
nutrimentum; rursus aliam facultatem habere , qua, quod  
supervacuum est, expellere in ricinum desiderent Ac si  
quidem ipsa quae assecla pars est corporis habitum fir-  
num habeat, quod sibi obtruditur, utique nun admittit,  
sacitque, ut lu ipsa solum, quae primum assecla pars est,  
dolor. usque subsistat. Sin imbecillior sit, quam illa, unde  
excrementum mittitur, admittit illa quidem , caeterum  
ipsa quoque ad imbecilliorem quampiam a se rursus trans-  
mittit, atque haec .rursus ad alium, donec in eam pro-  
cumbat, qua imbecillior nulla sit reliqua. Atque ad litum  
quidem modum, quorum nulla victus sui cora est, alius  
alia parte assidue vexatur. .Qui nihil colligunt superva-  
cui, lis manent imbecillae partes semper in tuto. Cu-  
jus rei evidentissimum argumentum. est, quod aliqui sex  
mensibus pluribusve insumis partibus laborant ; si enim  
sola imbecillitas in ipfa id efficeret, perpetuo laboraret  
infirma pars, ceu cui aegrotationis caula nunquam abesset.

Nunc quoniam perpetuo non laborat, manifestum est, aliud  
quippiam interveniie, quod ejus assectus gignendi sit occa-  
fio, Quod certe aliud non est, quam quod vel quantitate,  
vel qualitate redundat. Atque hoc ipsum, quod redundat,  
aut per tutum colligitur corpus, vocantque ejusmodi  
affectum plethoram, aut in parte aliqua principe, fed  
quae alioqui natura sit imbecillior. Id vero aut in ipsa  
manens, aut fe lu imbecilliorem quampiam natura reci-  
piens noxam ingerit lllud ergo ante omnia confiderau-  
dutu definiendumque est, an a fe ipsa perpetuo pars la-  
boret, an propter aliam, prius ipsis affectam. -Atque ex-  
trinsecus quidem nonnunquam imbecillae parti noxa in-  
cluit ex eo, quod refrigerata, aut contusa, aut vulnerata,  
aut lassata est; plurimum tamen ex victus ratione, quae  
redundantiam vitiofumve succum contrahit. Attendere  
itaque magnitudini naturalis infirmitatis membri conve-  
niet, hac prius distinctione usum; ac tenuiorem quidem  
hornius victum quam prius exhibere; tum idoneam exer-

citatio*n*em iniungere, cavere vero, ne quid ab externis  
causis noxae incidat. Postea, si ab his nec ipse gracilis  
fiat, nec imbecilla ejus. pars affligatur, insistendum eidem  
victus rationi esu Sin autem aut omnibus partibus fiat  
gracilis, aut aliquo afficiatur, quod constitutionis fit vi-  
tiosae, mutare talem victus rationem debebis, utique, si  
estimatur, duorum alterum faciens, aut rictum hominis in  
tenuiorem mutans, aut certo anui tempore purgatione  
utens. Ac aliis quidem una quotannis purgatio vere in-  
cipiente satisfacit, aliis altera quoque post hanc autumno  
est opus. Ac si sanguinis quidem abundantiam corpus  
congessit, mittendus is est; sin vitiosum succum, vacuan-  
dus luo medicamento est, quod superantem humorem pur-  
geti . Quod si ex tenui victu pars afflicta levetur, sed  
corpus emacietur, picatione utendum, sicut antea est com-  
prehensum, ad extenuati habitus refectionem,

## Cap. XIU .

Sane pessimus corporis sim*u*s est et  
ille. Sunt enim qui genitale femen . copiosum- ca-

lidumque gignunt, quod eos ad expulsionem sui proritat,  
post quam et ve*n*tris os illis resolvitur, quod et stoma-  
chus non a medicis modo, sed etiam aliis hominibus yoc  
eatur, quemadmodum a veteribus. con dicebatur, et qui sic  
affecti siunt, ipsi toto corpore non fotum dissolvuntur im-  
becillique fiunt, fed etiam sicci, graciles, pallidi, cavis-  
que oculis cernuntur. Quod si propterea, quod ex coitu  
fio vexantur, abstineant a venereo concubitu, non mode  
capitis molestiam, sid etiam stomachi offeusiouem fasti,  
diaque sentiunt. Sed nec ex continentia magnopere ju-  
vantur;accidunt enim ipsis ab insomniis venereorum non  
minora incommoda iis, quae a concubitu senserunt. Ho-  
rum quum quidam mordax praecalidumque femen inter  
emrtlendum sentire non solum se, sed etiam mulieres, cum  
quibus rem habepet, reservet, suasi homini, ut abstineret  
a cibis, qui semen genitale augerent, sumeret etiam no*n*cibos modo, verum etiam medicamenta, quae id extin-  
gpereut; quorum tradita nobis materia est in iis libris,

quos de alimentis, itemque quos de simplicibus medica-  
mentis conscripsimus; tum veto exercitationibus uteretur,  
quae supernas partes potius exercerent, cujusmodi est, quae  
parva pila, et quae magna pila fit, et quae per haltere.s,  
**a** balneo vero lumbos totos ungeret unctione quapiam Iri-  
gida. Talia sunt et crudum oleum, et ompliacinum, et  
rosaceum, et melinum, utique quod ex ejusmodi .fit oleo.  
Ipse vero crassioris substantiae unctiones nonnullis com-  
pono, ne facile a corpore defluant. Est autem compositio  
earum ex cera et aliquo . eorum , quae refrigerent. Pri-  
mum autem ubi quod a medicis ceratum dicitur feceris,  
delu in mortario manibus affatim subegeris, i*n*fundes re-  
frigerantem succum, quem etiam quam maxime cum ce-  
ra sic permifcebis, ut uniuntur. Succorum vero id ge-  
nus descriptum materiam habes in simplicium medicamen-  
torum libris. Quorum obvii maxime facillimeque para-  
biles funt et fempervivi, et folani, et umbilici veneris,  
et p*s*yllii, et polygoui, et tribuli, et portulacae; haec

vero succum non remittit, nisi, dum in mortario tunditur,  
affusum sit humoris quippiam, qui tenuis aquosaeque, *n*on  
lentae et crassae substantiae fit, qualis uvae immaturae  
est et rosarum. Verum hi aestate, reliquorum non pau-  
ci etiam aliis temporibus habentur, veluti lactucae, qui  
ipfe quoque ex refrigerantibus est. Quin etiam Ii lini fe-  
men in aqua coquas, refrigerantem cremorem efficit  
Porro gymnasi*o*rum quempiam vidimus ex iis, qui athletis  
praefuerant, qui athletae cuiusdam renibus plumbi lami-  
nam s*n*perpofuit, quo nocturnis veneris imaginibus care-  
ret. Idque quum e plebe cuidam, qui sic esset affectus,  
indicarem^ adjutus gratias egit. Alter vero, cui carnis  
natura imbecillior erat, non tulit plumbi duritiem; huic  
ergo suasi earum quas supra dixi herbarum aliquas fub-  
stemere, ac cum ipsis molles amerinae frondes et rutae,  
fenfitque illico ex his fructum ; itaque usus deinceps assi-  
due est. Quin, ubi amerinae femine assidue vestri fuafi,

etiam ob. id gratias egit, sicuti etiam pro ruta. Ac ta-  
Itum quidem materia tum lu opere de simplicibus ine-  
dicamentis, tum in libris de alimentorum facultatibus  
tradita est. Nunc illud visum est sermoni necessario ad-  
jiciendum, .cavendas esse unctiones frigidas, quaecunque  
ex papavere mandragorave fiunt. Neque enim horum  
quippiam admovendum, neque, quum i*n* summe vigore  
consistunt herbae, quemadmodum praedictis, ita etiam  
istis substratis est utendum, vehementes enim refrigeratio-  
nes, quae fiunt ab iis, quae lumborum regionibus lippo-  
nuntur, renes ipsos laedunt. Qum rufas experiri cuidam  
suasi, sensitque ex his substratis levamen citra ullam re-  
num noxam. Sed et aliud excogitavi iis, qui ita funt as-.  
lecti, non insalubre, veluti ex ipso usu comperi. Quippe  
experientia normae .vice semper habenda eorum est, quae -  
excogitaveris, nec scribe*n*dum pro utili quicquam est,  
quod non sic expertus, nisi tamen hoc ipsum testeris non  
esse tibi adhuc expertum. Quid ergo est, quod a me ex-

cogitatum magnae esse utilitatis sum praefatus? Dicant.  
Observare dixi oportere eos, qui hoc corporis vitio urgen-  
tur, quando maxime genitalis seminis abundantiam, quod  
excerni postulet, collegerint, ac die quopiam, posse  
quam boni succi cibis lu coena se modice impleverint, ad  
somnum couverfos concumbere; postero die, quum satis  
dormierint ac surrexerint, linteo fricari, quoad rubor per  
cutim appereat; mox aliqua ex oleo frictione modice uti;  
tum exiguo interposito tempore panis aliquid bene fer-  
mentali et in clibano cocti ac puri ex rino mixto gu-  
stare, atque. ita ad opus consuetum redire; medio tamen  
tempore frictionis ex oleo et exhibitionis ipsius panis, si  
quis locus in ricino sit, in eo ambulare, excepte si hy-  
bernam frigus sit, tum enim lutus manere satius duco.  
Non dissimilem roborandi^ per cibum stomachi rationem  
et grammatico cuidam, qui epileptica convulsione assidue  
corripiebatur, suasi, ac mnisice contulit. Maxime vero in  
fiduciam veni hominis juvandi, ubi ab ipso didici, tum

convulsiones incidere, quum diutius a cibo abstinuisset,  
magisque, si dolor interdum irave intervenisset. Quin  
etiam habitum corporis ejus contuebar gracilem; felici-  
tantique de hac ipsa re stomachum assidue bile urgeri  
est fassus. omnibus vero, qui haec legent, communiter  
illud suasum velim, praesertim qui, tametsi medicinae artis  
sunt ignari, cogitationem tamen habent exercitatam, ne,  
veluti vulgus, ita ipsi quoque pecorum ritu rictus ratione  
utantur, quin potius usu explorent, quinam ipsis cibus p o-  
tusve fit noxius, qui praeterea quantique motus. Pari  
modo et de venere observent, num noxia fibi innoxiave  
sit; tum ex quanto intervallo utentibus noxia innoxiave  
sit. Nam, sicut retuli, nonnulli immodice laeduntur; alii-  
citra noxam usu ejus ad senium usque sufficiunt. Verum  
haec amb*o* genera rara, nempe eorum, qui magnopere lae-  
duntur, -et qui nullum sentiunt incommodum. Totum vero,  
quod in messio est, id cum majoris minorisque discrimine  
ad magnum hominum numerum fe extendit; quorum qui

non. rudes sunt,. (non enim quorumlibet . est haec nosse,]  
lis suadeo, ob*s*ervent, ex quibus laedi fe juvarive sentiant ;  
ita enim fiet, ut lu paucissimis medicorum opera indigeant,  
quousque in sanitate fuerint.

## C ap. XV.

His jam scriptis, amicorum quidam, quum  
totum lioc opus relegisset , unum omnino restare dicebat,  
quod. superius a me relictum post erat dicendum, nempe  
melicam en tum, quod ex malorum cotoneorum succo con-  
ficitur, quod tum ad appetentiam excitandam iis, quibus  
ea languet, est utile, tum ad concoctionem iis, qui pa*r*um  
feliciter cibos concoquunt; et in summa ventri robur con-  
ciliat. Laudato igitur homine, quod admonuerit, apposui  
et compositionem. ipsius, quae ad. hunc modum se habet.  
Accipies succi malorum cotoneorum, quae dulciora majora-  
que sunt ac minus. acerba, quaecunque nostrates in Asia  
Graeci stiuthia vocant, sextarios Romanos duos, quibus-  
mellis optimi tantundem miscebis, aceti sextarium unum  
et semissem; haec quum saner prunas. modice coxeris et

spumam detraxeris, immittes gingiberis uncias. tres, pipe-  
ris albi duas; dein rutilis in simili igne recoques; donec  
mellis crassitudo existat, qua utique .crassitudine stoma-  
chica medicamenta praeparari solent. Hoc vero tnedica-  
mentum etiam iis, quibus invalidum jecur est, salutare in  
primis est. Illud vero latere n*o*n debet, jejunis id maxi-  
me dandum esse, mediocris mystri modo; quanquam nec  
si a cibo fit sumptum, quicquam laedit. Commode quo-  
que dabitu*r* etiam si prius pransus quispiam ante coenam  
id sumpserit. Maxime tamen tempestive id duabus aut  
tribus horis ante cibum obtuleris. Quod fi adstringere  
magis voles, etiam ex cotoneo*r*um succo conficias. Cae-  
terum si cui venter intemperie caloris labo*r*at, aut etiam  
bile quovis modo abundat, huic auferri et piper et sin-  
giber debebit; ac furens malorum cum aceto et melle  
tantum ad praescriptam crassitudluem coctus dari. Qui  
vero messio tempe*r*amento ventres habent ita, ut nec lu-  
liosuur excrementum, nec pituitosunr congerant, iis pipe-

ris et riugiberis dimidium ejus qui praedictus est m*o*di  
sat erit, ita nimirum, ut sit piperis uncia una, et ringi-  
beris una et semis. At quibus frigiditas temperiem vitiat,  
lis quatuor gingiberis, piperis tres aut duas et semis un-  
cras iniicies. Licebit autem, quum ad medium m*o*dum  
praeparaveris, in ipso usu piper addere. Atque ad hunc  
modum iis, quibus in diversis membris pugnantia tempera-  
menta sunt, consulendum censemus. Quibus vero in una  
qualibet similari instrmnentalive parte imparitas tempera-  
menti visitur, de his alio opere agetur.