# GALENI DE PR0BIS PRAVISQVE ALIMENTORVM SVCCIS LIBER.

## Cap. I.

Continua non paucos armos ferie grassata  
fames apud multas gentes Romanis subditas manifeste decla-  
ravit haud prorsus mente captis, quantum facultatis habeat  
lucri pravitas ad morborum procreationem. Qui namque  
civitates habitant, ut mos erat ipsis quamprimum aestate  
frumentum .parare, quod ad tutum subsequentem anuum fup-  
peteret, ex agris omne frumentum una cum hordeis , fabis  
ac lentibus capientes, caeteros fructus Cereales (quos lego-

mina ac chedropa nominant) rusticis reliquerunt, ex his  
etiam ipsis non pauca lu urbem devellentes. Itaque regio-  
nis hujus homines; consumptis hyemeiis; quae relicta sue-  
rani, vere toto succi pravi alimentis uti coacti sunt, vescen-  
tes arborum fruticumque germinibus ac turionibus, bul-  
susque et stirpium mali succi radicibus, agrestia praeterea  
quae vocant olera, prout cuique Eorum se copia offerebat,  
profuse ad saturitatem usque ingerentes, quemadmodum et  
herbas virentes totas edebant elixas, quas prius nunquam,  
ne periculi quidem faciundi gratia, degustaverant Itaque  
ridere erat ex his quosdam ultimo vere, sed prope omnes  
ineunte aestate, ulceribus in cute quamplmimis correptos;  
quorum non unica esset in omnibus facies ; siquidem eryfi-  
pelas alia, phlegmonen alia referebant, atque alia herpe-  
tem, sicuti impetiginem alia, et psoram et lepram alia. At-  
que horum quae mitiora erant, per cutim efflorescentia vj.  
tiosum succum e visceribus prosundoque corporis evacua-  
rimt; aliis vero quibusdam carbunculi et phagedaenae spe-

cie quum apparuissent cum febre , plurimos interfecere,  
paucissimis aegre posumultum temporis servatis: At sine  
cutaneis affectibus febres plurimae viguere, - quas ipsas tum  
alvi recrementa sequebantur graveolentia et mordacia, dys-  
enteriasque et tenesmos postremo afferentia, tum acres uri-  
nas, atque eas graviter ole*n*tes,quae quorundam vesicam  
exulcerarunti Jam nonnulli diiudica^ sudoribus sunt, iis-  
que ipsis male olentibus, abscessibusve putredinosis. Qui-^  
bus nihil horum accidit, interiere- omnes; aut cum mani-  
festa visceris unius alicuius phlegmone; aut ob vehemetr-  
tianr et malignitatem febrium. Quumque medici nonnulli  
paucis omnino quibusdam sanguinem mittere auderent mor-  
bi initio, (merito enim remedii huiusce usum reformidabant  
ob virium jam tum antea imbecillitatem,] nulli eorum ani-  
madverti sanguinem profluxisse probum, qualem ridemus de  
sanorum corporibus profluere, sed aut plus justo rufum, aut  
nig*r*iorem, aut se*t*osum nimis, aut acrem, ac venam disse-  
ctam ipsam inter fluendum vellicantem mordicus, sic ut  
aegre inde ad cicatricem duci vulnus posset. Quosdam ve-

ro, praesertim morlbundos, etiam cum febribus symptomata  
invnserunt mentum .affligentia cum vigiliis una altoque fo-.  
pure. Atque nil sane .mirum rideri debet, si quidem con-;  
trariis inter fe tum morbis tum .symptomatis correpti sue-.  
re, qui tunc aegrotarunt, ut qui non solum natura invicem.  
aut. aetate, sed etiam anteacta rictus ratione differrent, ali-.  
mentisque usi essent in fame pugnantibus luter fe facultati-  
bus praestitis. His enim rebus, quarum copia erat, omnes  
vescebantur. In diversa porro rerum copia alii cibos ad-.  
tribuere succi acidi, acrisve, aut fassi, aut amari, sicut au-  
stetis alii, aut acerbis usi sunt, aut qui evidenter refrigera-  
rent, aut immodice humidi esse*n*t, aut viscidi, aut medica-  
mentosi. Ipse quosdam novi ex fu*n*gorum esu periisse sta-  
tim, quosdam ex cicutae, .aut ferulae , -nec sane paucos ex.  
sus nix *s*ervatos. Ac caeleris quidem omnibus hominibus,  
qui ratione niterentur, facile fieri posse videbatur, ut, quem-  
asimo.dmn forinsecus exulcerationes ac variae apparebant  
tumorum facies , phlegnionosorum et oedematoforum. , eo-

cumque ad haec, qui erysipelas et scirrlrum referrent, sic  
partibus intimis, quaecunque principes magis essent, totidem  
accidere affectus potuisse. Soli sunt, qui quiduis aliud po-  
tius quam succos causari audent, quicunque rationis exper-  
tes ab Hippocratica de fuccis- doctrina descivere: equorum  
apud me nonnulli clam confessi sunt , manifesto .fe quidem  
contendendi cernere cupiditatem adversus Hippocratem  
existimantium, nihil esse in fuccis ad sanitatem aut morbum  
usus aut detrimenti, pudere tamen eos post quinquagesimum  
aetatis annum ad Hippocrate sententiam descendere: sic  
enim videri poterimus (dicebant] non suium discipulis, sed  
etiam iis, qui tolo praeterito tempore- nobis usi essent, ob-  
fuisse. . Quin in honore fe quoque apud mortalium multos  
esse ajebant, ceu vera dogmata professos : quae si ipsa qno-  
que prava esse faterentur,. quum indoctiores aliis visum iri  
fe , tum vero futurum, ut eorum, qui antea ipsorum opera  
utebantur, nullus lu posterum esset usurus. His itaque  
multum veniae conducemus par est, non quidem culpato

e*o*rum instituto, sed de illorum una infortunio miserti, qui,  
antequam judicium serre de doctrinis possent, magistros  
nacti sint improbos; illi co*n*tra odi*o* merito habendi sunt,  
qui ob honoris contentionem primi plaritormn sectus eri-  
gunt, quippe qui volentes scientesque homines decipere veste  
videantur, non autem per imprudentiam labantur, quum  
nullus ad tantum unquam dementiae veniat, ut ignoret,  
quantum sit malum contentos in corpore humores in medi-  
camentusas qualitates converti. Isti ipsi, quibuscum insutu-  
tus nobis est sermo, haud Iane saclle vel etiam neutiquam  
fieri p*o*sse rentur, ut e*o*s, qui ex lethalis medicamenti astum-  
plione et m*or*boso corporis ipsius affectu periclitantur,  
discernamus. Neque vero illud non apertissime videmus,  
ut negare nemo audeat, animalium venenum *c*alculantium  
succos, quos lu morsu reponunt, alios demersam partem  
celeriter mortificare; alios putrefacere, aut phlegmonen  
aut dolores vehementissimos ciere, veluti et scorpionem, si  
quis ineunt bis terris jejuuus conspuat, statim perire; nam,

sicuti naturae affines aliae aliis sunt, sic quaedam adversan-  
tur quibusdam, easque perimunt. Porro affinibus nutriri,  
a contrariis vero co*r*rumpi contingit: estque de his tracta-  
tum fusius in commentariis de naturalibus facultatibus, tum  
de suuplicibus medicamentis; impraesentiarum autem fatis  
fit enarrasse etiam, quae compersa vidimus in fame. Quod  
si fidem mihi adhibueris, (cui, quamobrem mentiri debeam,  
causae nihil sit, contraque permoleste feram, quod aucto*r*es  
multi suis in libris egregie mentiti sint,] explicabo tibi ea,  
quae in universa vita mea experientia longa didici, idque  
diis ipsis testibus invocatis. Ego sane patrem habui, qui  
ad summum geometriae, architecturae, logistcae, arithmetices  
atque astronomiae pervenit, fuitque ab iis, qui illum norant,  
aequitate, probitate et temperantia supra philosophos om-  
nes commendatus. Is me puerum etiamnum morbis in-  
tactum servaverat praescripta victus ratione. Adolescens  
deinde laetusquum essem, pater vero in agrum agriculturae

studiosus concessisset, urgebam ego quidem studia supra con-  
discipulos omnes non interdiu solum, sed etiam noctu; toto  
vero caniculae tempore, quum omnibus fugacibus. fructibus  
me explessem cum aequalibus una meis, autumno in mor-  
bum incili acutum, fio ut sanguinem mittere necesse halare-.  
rina. Reverso deinde i*n* urbem patre, meque quum luere-  
passet, tum revocata in memoriam .priore rictus ratione,  
qua sub ipso usus essem, praecepit, uti de caetero hanc ser-  
vacem, aequalium meorum intemperantiam aversatus. Quin  
in sequenti quoque anno studiose egit, ut vivendi rationem  
meam observaret, ne quid de fugacibus fructibus, nisi tuo-  
dice, attingerem. Agebam tunc temporis aetatis annum  
undevigesimum ; quo anno quum incolumis evasissem, se-  
quentique deinde diem obiisset pater, liberaliter cum aequa-  
libus una in victu fructibus usus, qui sub caniculae tempus  
proveniunt, morbum incurri priori non dissimilem, uti tune  
quoque vena mihi necessario secanda suerit. Ex eo stem-:  
pore aliquando singulo quoque deinceps anno sempe*r* aegro-  
tavi, aliquando intermisso uno, ad anuum usque vigesimum-

octavum: quo tempore, quum periculum adiissem, ne, qua  
parte fepto transversi, jecm adhaeret, abscessus esset, mihi  
ipsi usum interdixi fugacium omnium, praeterquam ficuum  
uvarumque exacte maturarum, susque ipsis non immodice,  
sicuti antea, sed moderate adhibitis; habehanrque alium  
quendam biennio majorem *s*odalem ejusdem mecum lusti-  
tuti. Adhibita itaque diligenti de exercitatione cura, tum  
ne quid cruditate lab*o*raremus , immunes hactenus a morbis  
perseveravimus annorum multorum spatio. Jam quoseun-  
que ex amicis aliis perfunsos habui, ut fe exercerent viven-  
dique servarent ordinem, animadverti ad hanc usque diem  
incolumes perstitisse, quosdam annorum vigintiquinque in-  
tervallo, quosdam non totidem quidem annis, sed fatis ta-.  
men multis, prout perfossus quisque fuerat, uti sugarihus  
fructibus abstineret, reliquisque praeterea vitiosi succi edu-  
liis, de quibus propositum nobis sit hoc libro pertractare.

## Cap. II.

Ergo qui exercitatione uti ante cibum pof-  
sunt, iis haud certe exquisita victus ratio suerit necessaris,

aliis vero, qui ob negotiorum molem hoc facere prohibentur,  
non fedum innocentiore rictu, verum etiam medicamentis  
salubribus opus fuerit, .Plurimi quoque lo eo rerum statu  
degunt mortales., ut bis neque ante cibum recte exercere se  
.liceat, neque opportune satis cibum capere, .neque vero pro-  
he alimentum conficere: hosce intactos morbis perdurare  
diutius impossibile fuerit, nisi consulant fubducta sibi alvo  
per intervalla, interdum purgatione etiam validiore, ac  
tempestiva sanguinis missione, salubribusque quibusdam ad  
haec medicamentis opportuno tempore epotis. Quicunque  
vero quietioris vitae institutum ingressi furit, nec coguntur  
.ante : lucem adire potentum limina, nec, postquam crebro  
fuderint operibus necessariis lectitandis, refrigescere, neque  
aliquibus, dum lavantur, assistere, neque alios, quum *t*e d*o-*mum iterum conferunt, reducere, ipsi p*o*stea lugenti fesii-  
natione loti coenatum properare, lusce nos prius victus ra-  
tionenr praescribemus, unde sanguinem in primis probum  
obtineant; aliisque deinde consulere conabimur, qui nego-

tiosam ritam ducunt-. Puerisque necesse, ut lu memoriam  
revocentur, quae in tribus commentariis disseruimus de ali-  
mentorum facultatibus conscriptis. lgitur inter frumentaeed  
cibum- exhibent succi boni panes puri rite oonfecti, qui et  
in clibano sint cocti et antea subacti,- tum fermento constent  
modico, salisqrie mixtura i secundas ab his - obtinent firma—  
cei. Nec sane minus alica inter ea; quae optimi succi sunt,,  
censetur, sicuti suilla qu*o*que caro, siquidem isse ventricu-  
lus exquisite concoquat, et lu sanguinem vertat jecmr visci-  
di nihilominus nescio quid retinent, quodque ideo jecoris  
renum que meatus obducat, quibus astricti*o*res lu natura  
fuerint. Si quis igitur crebrius utatur, gravitatis secunduln-  
praedictas jam partes sensum quendam, aut dolorem etiam  
nonnunquam praesentiat. Jecin*o*ris porro obstructionem  
c*o*mitatur distributi*o*nis impedimentum, ac plenitudinis col-  
lectio in mesuraei simarumque visceris partium venis ; quor  
cnsu periculum .rursus est, ne aut phlegmone sequaturpar-  
tiunr, in quibus facta collectio fuerit, aut redundantium hu-

morum ipso*r*um putredo;. quandoquidem alterutrum sequi  
necesse .sit c*r*udos crassosque humo*r*es, ut aut.in sanguinem  
convertantur^ concocti, aut putrescant, sicuti *r*eliquis quo-  
que omnibus accidit, quaecunque locis calentibus diutius  
moram .trahunt. Proinde inventa medicamenta sunt, sic a  
medicis salubria appellata, quae attenuandi. omnia facultate  
constant.; horum fi quidem officium est angustiores alas ex-  
pedrre, tum abstergere, siquid ex humo*r*ibus glutinofi vasis  
adhaerescit, humorumqrie crassitiem incide*r*e et extenuare.  
Caeterum frequens horum usus sanguinem scro*t*um, aut bi-  
*lict*um, aut melancholicum temporis tractu reddiderit; siqui-  
dem s*o*lita sint medicamenta haec universa prope, praeter  
id,. quod attenuent et incidant, etiam vehementius excalefa-  
cere ; ab iis autum, quae sto calefaciunt, stolidio*r*es partes  
exiccantur, humoresque redduntur crassi, unde renum cal-  
culi existant topliacei. Ergo quum corporis constitutio pro-  
batissima ea habeatur , quae simul et temperatissima sit et  
humorum transitum expeditum teneat, hac natura praedi-  
tum oossibile sic siquidem fe ante cibos quod satis sit exer-

ceat, incolumem assidue praestare, etiam aliquando succi  
crassioris cibis plusculum usum ; quod genus, sicuti diximus,  
alica est et suilla caro, panesque furnacei et clibanitae, qui-  
bus quidem nec exacta adhibita fuerit praeparatio, qualem  
paulo supraretulimus, et imperfecte in clibano dec*o*cti sint.  
Ejusdem cum alica naturae esit tragus quoque, quem v*o*cant,  
qui ipse qu*o*que inter frume*n*tacea alimenta co*n*numeratur,  
atque is tamen alica ipsa aegrius in ventriculo concoquitur.  
Nec dissimilem ab his plane facultatem obtinet *o*vorum. na-  
tura; de quibus distinguendum tamen plenius fit, quemad-  
modmn de lacte quoque. Docebuntur haec ad amussim in  
serm*o*nis pr*o*gressu haud ita multo posti Prius namque,  
quemadmodum h*o*rum ips*o*rum memini, ut alimentorum vel -  
uti formulam quandam exprimerem, in quibus cum visci-.  
ditate una succorum bonitas et malitia inest, ad eundem mo-  
dum de iis quoque mentionem faciam, quae mediocrite*r* fe,  
habent et natura constant inter incrassantes cibos et atte-  
nuantes media ; de quibus alibi unico libro disserui, qui est

de attenuante victus rasione. Hujusmodi tamen plurima  
medicamenti potius quam alimenti nomine vocentur: at  
quae crassas glutinos*o*sque succos progignunt edulia, haec  
fuerint, quae quum valentissimo alant, tum bonum procrea-  
re sanguinem consueverint, siquidem ea ventriculus ac je^  
cur probe conficiat.

## Cap. HI.

Ominum tamen minime improbantur edtlu  
lia, quae attenuantium et incrassantium in confinio sunt,  
ut quae in excessuum meditullio et temperie quadam locent  
tur. Hujusce generis^panes optimi sunt, qui quomodo pa-  
rentur, fusius dictum a nobis est in primo de alimentorum  
facultatibus libro: gallinarumque praeterea carnes gallo-  
rumque gallinaceorum , tum phasianarum avium , perdi-  
cum, c*o*lumbarum, attagenum, turturum, turdorum, mem-  
tarum et passerculorum omnium, pisciumque ad haec saxa-  
lilium littoraliumque et pelagiorum, et gobiorum, et mu-  
raenae, et buglossi, et asellorum, breviterque piscium flat-  
nium, quicunque nullam inter edendum nec visciditatem,

nec saporis sceditatem, nec insuavitatem repraesentant.  
Nec farre paucas distinctiones requirit horum omnium na-  
tura; atque de ho*r*mn omnium natura t*r*actaturus deinceps  
sum, quum de mali succi cibis dicemus, additis p*r*ius hoc  
loco , quae desunt. Etenim quicunque plurimum exerce-  
re se possunt, somnumque, quantum libuerit, p*r*oduce*r*e,  
vitamque delegerunt a civilibus negotiis p*r*ocul, possunt  
sane lu crassi glutinofique succi cibos cape*r*e, praese*r*tim si  
cui post largum ho*r*um esum nullus unquam in dextro hy-  
pochondrio aut ponderis, aut teusionis sensus oboriatur;  
quibus vero n*o*n licet aut per aetatem, aut *o*b coufuetudi-  
nem aliquam exercere se ante cibum, abstinea*n*t eduliis id  
genus omnibus. omnino vero otiosi ne ipsi quidemlad-  
mittere alimenta hujusmodi debuerint, sed vel gestationibus,  
vel deambulationibus utantur validio*r*is exercitationis vice;  
sicuti namque quies corporis *o*mnimoda maximum est ad  
tuendam sanitatem incommodum , sic plane maximum fuerit  
in mediocri m*o*ti*o*ne commodum; quando ne aegrotaturus

quidem omnino aliquis sit, qui, ne quando cruditate laboret,  
curam gesserit, nec motu aliquo vehementi a cibo moveatur.  
Quemadmodum enim omnium maxime commendatur ad sa-  
uitatem exercitatio ante cibos, sic a cibis motus unusquisque  
vel in primis damnatu*r,* eo quod a ventre alimentum ante  
concoctionem. distribuatur, crudiorumque ita humorum vis  
colligatur lu venis, unde morborum genus omne progigni  
foleat, nisi prius aut laboribus pluribus dissipentur ipsi,  
aut concoquuntur, inque sanguinem vertantur a jecoris ve-  
narnmqne facultate. Itaque secu*r*issimum fuerit cibos ca-  
visse crassi glutinofique succi, quibus quidem valetudinis  
folius bonae cura fit, non autem bene habiti corp*o*re esse  
studeant, quod gymnastici sariunt.

## Cap. IV.

Cibos igitur crassi *t*ueri enumerabo dein--  
ceps, quos hactenus sermone non retuli, initio a panibus  
fum.pto. Ex quibus qui neque fermenti, quod fatis sit, ne-  
que fatis accepere , neque subacti plurimum , fed nec ali-  
hano probe cocti fuerunt, crasso sup*r*a omnes (neco con-

flent, praete*r* id quod viscidi etiam nonnihil participant:  
quod succi genus Praxagoras et Philotimus appellunt gluti-  
nosum. Crassi praeterea succi est culeus omnis, sed recens  
succum vitiosum non obtinet, qui inveteratis adest Viscosi-  
tas lu eorum quibusdam crassitiei accessit, non tamen in om-  
uibus, idque ob lactis, unde conficiuntur, naturam; cujus  
non pauca sunt discrimina pro animantium diversitate et  
alimentorum, quae alibi usia capiunt. Ac plurimus quidem  
apud nos est caprini lactis usus, sicuti bubuli apud alias na-.  
tiones ; quin et frequenter ovillo utuntur. Crassum tamen  
hoc est, asinarum lacti contrario modo fe habens hoc no-  
mine; pingue bubulum, omnium in messio caprinum, quip-  
pe quod nec immodice pingue, neque vero crass*a*m fit, ideo-  
que etiam operibus mediocre habetur, quae in human*o* cor-  
pore edit, quum tenue ferofumque lac, sicuti minus alit,  
ile ventrem subducat magis, c*r*assam contra minus quidem  
alvum emolliat, at magis luleriur nutriat. Ex tribus nam-

que substantiis constat lac quodque dissimilium inter se par-  
tium ; quarum una scrofa est tenuisque, crassa altera ac  
caseolo, tertia vero pinguis atque oleosa. Neque in omni-  
bus tamen. animantibus aequa harum portio est, sed in ca-  
melarum atque asinarum laete serosae humiditatis pluri-  
mum, caseosae lu ovillo , pinguis in bubulo. Caprae pio  
reliquis animalium generibus intra excessum omnem medio-  
criter fe habent ; illae enim ipsae, siquidem invicem rursus  
conserantur, in jam dictas differentias cadunt, quando non  
sane parva ea sit, -quae ab aetate sumitur, sicuti nec quae ex  
pascuis ducitur atque anui tempore intervalloque insuper  
a partu; de quibus ipsis plenius in tertio de alimentorum fa-  
cultate libro tractavimus. Illud hoc Ioco dixisse satis sit,  
minime tuto sumi caprarum lac absque melle ; multis nam-  
que, qui solum id sumpsissent, in caseum coactum fuit in ven-  
tre: quod quum contingit, mirum, quam hominem gravet  
ac suffocet. Hoc ipso admiratione dignius, quod in con-

creto in grumos sanguine fit, si vel lu vulnus defluat, vel  
ventrem, vel intestinorum aliquod ; lude enim et exolvtur-  
tur et refrigescunt; pulfusque tum parvi tum mest evadunt.  
Quin etiam concretus ad hunc modum in vulneribus san-  
guis caula eft, ut putredo celeriter vicinas pa*r*tes sanas cor-  
ripiat. Unde igitur fiat, ut humorum nostrorum omnium  
maxime proprius, postquam refrixerit, affectus afferat in--  
gentes adeo, disquirendum sane non parum fuerit; inde ta-  
men aperte colligas, quanta sit pravorum humorum qualita-  
tis facultas, quorum rationem nullam ducunt, ut rei vilis,  
medici quidam hoc tempore, illos fequuti, qui fe primum,  
ut ita statuerent, compararunt. Lac certe, ne coaguletur  
in ventre, epotam nonnulli addito melle et aqua tertioque  
adhaec side. optimi faeci est lac, quod bene habitorum  
animalium sit, ac post emulsionem statim bibatur ; at quod  
decoctum plus jusio fuerit, succi nimis crassi evadit, potissi-  
munr si triticeam.. farinam miliumve aut amylum una de-  
coquas. Cascus cralso succo omnis constat, vetus mali

etiam *t*ueri est, possis tamen subducendae alvi gratia ante  
cibunr recens coagulatos edere cum melle; nam et vetustis  
hi crass*a*m minus succum obtinent, ac nequaquam pravum.  
Quod ex coactis defluit ferum, satis quidem alvum ducit.  
Cibus etiam fuerit crassius, quique eam ob rem jecoris meatus  
infa*r*ciat, placenta, quam ex lacte. et caseo, quamque ex  
simila et lacte parant, aut si qua lagana aut .riryemata ad-  
dantur. Nec minus crassi succi funi, quaecunque ex multo  
et simila parantur, aut in universum triticea farina. Ipsa  
quin etiam per se lagana et rhyemata, omnisque ex tritico  
bellaria sine fermento, quoties casei etiam aliquid adlicitur,  
crassi valde succi funi; videnturque mihi veteres, quae  
nunc lagana et rhyemata vocamus , communi iturorum no-  
mine appellasse. Crasso succo constant cochleae etiam ova-  
que elixatione aut assatione ad summum durata; nam quae  
sartagine friguntur, etiam mali succi fiunt, ac in ventriculo  
concoctionem sortiuntur nidorofam, et quae reliquos secum

cibos in corruptelam trahant; proinde inter ea, .quae con-  
coctionem fugiunt, omnium pessima sunt.. Quae mediocriter  
elixa luerunt, eoque vocantur tremula, praestabiliora sunt  
et ad concoquendum et ad distributionem lu corpus et ad  
nutritionem et ad succi bonitatem, quemadmodum sane et  
quae sorbilia vocantur, mediocriter elixa, eam ob rem gut-  
turis asperitates lenientis,. quoad nondum spissatus eorum  
humor concreverit. Ex aquatilibus etiam mollia, quae vo-  
eant, loligines, sepiae, polypi aliaque id genus erasso glu-  
tinosoque succo c*o*nstant, flenti et cetacei pisces, de quo- .  
nun genere habentur thunni; his ipfis moderatiores pela-  
mides. Crassi valde succi sunt ostrea quoque, . buccinae et  
purpurae, ac breviter quaecunque Aristoteles testacea ap-  
pellat, matulae, lopades; pectines, pinnae et id genus.  
Inter haec purpurae . et buccinae carnem habent duriorem  
caeteris ac succi crassioris, *r*eliqua vero humidiorem et  
viscidiorem, omniumque maxime ostrea. .Illud .expedit

scire, horum omnium fuero ventrem fubduci, ut et lactis  
sero, solido autem eorum c*or*pore, quod et difficilius con-  
c*o*quatur et crassi succi fit, crudum pr*o*gigni succum. erns-  
sumque : ac frigidum. Brassicae ac lenti idem contingit  
manifesto, sicuti permultis aliis ob*s*cure: de quibus proli-  
xius disseruimus commentariis tribus, de alimentorunr fa-  
cultam inscriptis. Atque alia quidem, quorum crassam esse  
succum pr*o*nuncia vimus, glutinosa omnia et viscida sunt,  
exceptis testaceis, quae diximus. . Brassica ac lens non ean -  
dem succi naturam sortitae sunt, sed nitr*o*sum^ et quo alvus  
subducatur, sicuti dracunculus acrem et insigniter amarum,  
arum autem utrumque quidem, sed obscurius , austerum et  
ama*r*um bulbi, quos si elixatione plurima eluas, solidum  
relinquitur , quod crassi socri sit. Ex eduliis his omnibus  
fungis frigidissimus et glutmosissimus crassusque simul fuc-  
ens inest, atque inter hos ex solis boletis nullus fertur in-  
teriisse, qui tamen ipsi ch*o*leram etiam nonnullis attulerunt

non c*o*cti. At reliquorum fungorum esus quibusdam mor-  
tem intulit; nonnulli mortis i*n*de adiere discrimen diar-  
rhoeis correpti aut ch*o*leris, aut strangulatu periclitantes.  
Tuber, quod v*o*cant, crasso modice succ*o* p*r*aestitum est, non  
tamen malo ; ejusdem modi est amylum quoque. His ipsis  
crassio*r*is succi plus habet nucleus pluens, qui tamen ne ipse  
quidem mali succi est : veteres hunc etiam strobilum appel-  
lant. Inter ea, quae crassi succi sunt, jecnr quoque et renes  
et testes censentur.^ iecur tamen.mali sueti non est; renes  
ac testes non sane boni, nisi gallinaceorum, praesertim alti-  
lium ; quod .genus suillum quoque .jecur est, quod, quum ca-  
ricas ederint, .ficatum vocant. Animalium aliorum lieni  
satis malus succus inest et melancholicus , in suibus non  
perinde talis. . Cor certe substantia constat visceribus . cae-  
teris et duriore et fibrosa magis, iniistis namque, . valorum  
in medio , substantia quaedam cernitur .concreti sanguinis,  
at in corde fibrae visuntur solidae multae longae, quem-

admodum in musculis , circa quas nemora substantia concre-  
vit. Proinde sunt qui cor in musculorum genere .reponant,  
quorum substantia molem constituit corporis nost*r*i univer-  
fiam, eamque, quae proprie caro vocatu*r*, quam lu victimis  
edimus. Caeterum musculorum principia, quae capita quo-  
que vocant, quadanlenus nervorum plus habent, dispersis  
per haec ligamentis, ex ossibus, unde initium sumunt, ortis ;  
sub extrenrunr tendines exoriuntur, quos vocant. Eamque ob  
rem extremae musculorum partes utrinque nervofiores sunt,  
sicuti camerum, quod mellium est totum, quod et maxime  
nutrio*r* vocatirrque caro ab hominibus, qui fibras prae te-  
unitate inspicere nequeunt, ex ligamentis nervisque per hanc  
dispersis enatas ; quumque hoc ca*r*nem jam coeperint nomi-  
nare, jure musculum vocant principium hujus extremmn-  
que tantum. Atqui non ita su habet res, -verum musculus  
quidem totus circumscriptione propria quadam separatus  
cernitur ab aliis, ipse tamen suam. quandam actionem obit  
ex- motibus voluntariis, (sic enim vocant has, a naturalibus

et involuntariis divisas,] partes autem ipsius praedictas disi.  
ferentias sortiuntur- Porro extremis animalium. partibus  
minimum inest cernis, ossei vero ac nervosi plurimum.; ne-  
que id tamen ob nervum voluntarii motus auctorem, (parvus  
enim is est,] sed ob eum, qui colligat, tendonemque praeter-  
ea, sic a veteribus medicis vocatum , a recentioribus autem  
aponeuroseos nomine. Viscitla haec immodice et glutinosa  
sunt, ubi elixa suerint; atque ideohorum etiam alimentum.  
Neque absimilis naturae sunt pedestrium animalium labra;  
atque his propinqua, ut quae vrscidum, minus licet massum,  
succum generent; id quod vel eli.xatio ipsa declaret, qua  
hujuscemodi corpora plurimum intumescunt et dissolvuntur.  
Concoctioni tamen haec quoque accommoda sunt, animae  
liumque volatilium alae, communi exercitatorum corporum  
ratione; quippe quae excrementis vacant omnia, flenti his  
abundant, quae otiosa sunt. Pinguium tamen porcellorunr  
cutis probe elixa habet illa quidem gluti*n*osum pinguem-  
que faecum, at non valde crassam,nec qui, ut extremae

partes, similiter concoquatur, quemadmodum plane nec  
aeque bonum atque harum, scd excrementitium magis. Pars  
**est** In animali crasse succi cerebrum quoque et spinalis ssi^  
dulia. Tales mediocriter sunt glandulae, atque ob id victi-  
marum quoque novellarum testes. IHud enim in communi  
de universis animantium partibus meminisse convenit, da-  
ras siccasque evadere ac concoctioni rebeHes aetate con-  
tectorum, humidas contra ac molles, et quae ob id sisti-  
**li us** concoquantur, iuniorum, nisi ab edito statim partu ed*i*m-  
tur, ut quae mucosae omnes sint, praesertim animalium^  
quae humidiore carne praedita sunt natura, cuiusmodi agno-  
rum caro est ac porcellorum; nam hoedorum et vitulorum,  
quod animalia haec sicciora natura sint, longe magis et con-  
coctioni accommoda est et alimento exhibendo. Ad eundem  
modum se res habet in testibus et glandulis, nec minus in  
lingua; nam et hujus natura aliquo pacto glandulosa est.  
Mammarum vero glandulae, quum lac in fe continent, ubera  
vocantur, cibum autem praestant crassem; et siquidem b^ue

habitum animal suerit, multum inde ac boni succi alimen-  
tum existit; etenim hoc quoque, quum ex iis fit, quae i in  
universum p*r*onunciantur, praestat semel auditum p*r*om-  
ptum habere memoria. Lac quidem optimi -esse succi. ab  
omnibus medicis scriptum reperitur; atque ideo sunt, qui  
existiment, quibus ulcus in pulmone fuerit, posse solo,hujus  
usu sanari, dumtaxat antequam magnum id et callosum: fiat-  
Mulieb*r*e porro lac, ut familiare ejusdemque nobiscum naa  
tusae, caeteris p*r*aeferunt ad tabific*a*s affectus cum alii quia  
dam medici, tum vero Euryphon in .primis: et Herodotus ;  
atque ita affectis praeripiunt, mulieris mammam infantimu  
ritu exugant, quoniam, ut mammis optimum excidit; pro-  
priae facultatis nonnihil deperdat. Est itaque manifestum;  
lac cibis *r*eliquis, ut optimi omnium succi, praelatum. scisse; -  
horum quidem praecipue, nec minus tamen aliorum quoque  
medicorum judicio. Caetermn quod dicebamus sciri opor-  
tere non de his solum, sed etiam de eduliis aliis multis, in  
.universum jam accipe. Animalium bene quidem habito-

rutulae boni.succi est; at orale habitorum non aliter, atque  
animalis fanguis, mali ; neque enim fieri potest, ut, quum mali  
succi corpus totum suerit, boni succi reperiatur lac. Eam ob  
reni diximus, in bene habitis animalibus optimum esse ad  
succi bonitatem lac; eodemque. modo glandulas succi boni  
esse, eum eas ipsas; quae lac continent, tum alias, quae ani--  
massum sanorum sunt. Eadem ratione se habent jecur ac  
testes ; nam ne haec . quidem lu mali succi animalibus bono  
constant succo, ideoque nec in aetate provectis, quorum nul-  
. sum boni succi sit;. animalia autem, quaecunque etiamnum  
lactentia, siquidem b*ons su*cci parentis lac fit, ipsa quum  
alias partes omnes; siquando alias, assectus optime habent,  
tum vero jecur bemi succi. Animalium porro partes reli-  
quae cujusmodi succum progignant, paulo post dicetur;  
nunc enim, postquam coepi de crassi succi cibis disserere, fa-  
tius fuerit, imposito prius orationi huic fine, sic demum ad  
alia t*r*ansire. - Pauca igitur quum reliqua sint hujusmodi,  
jam me ad ea conferam, atque ea hic secernam, quae mest

succi sunt, ab iis, quae boni, siquidem is sit orationis, quam  
nunc molimur, usus, proposito sibi hoc scopo, ut succi boni--  
tatem invehat, nitet malitiam. Quoniam autem, sicuti rui-  
tio dixi, esculentorum substantia, quae crassi succi sunt, cor-  
pus aegre perspirabile reddit et obstructiones aliquas sarit,  
potissimum jecinoris ac renum, idcirco c*o*nsulebam, ne af-  
siduus esset eorum usus, etiamsi b*o*no essent succo praedita;  
nam quae mali succi sunt, fugienda prorsus, orasses ea te-  
nuesve succ*o*s n*o*str*o*s sariunt. Jam illud qu*o*que. diximus,  
sus, qui se vehementer exercent, licere. citra noxam, si ri-.  
sicera praeterea habuerint bene natura c*o*nstituta, crassis  
viscidisque cibis frequenter uti, caeterorum autem nulli.  
lgitur inter crassi succi cib*o*s glandium genus utrunrque est,  
tam quas quercus producit, quam quae palmarum fructus  
sunt; v*o*cantque palmarum glandes eodem, quo arb*o*rem,  
nomlue palmas, quas vero quercus fert, cibum hominibus  
suavem praebentes caltaneas , quidam castanea neutro gene-

re, ut vocant; cives tamen, sicut alii quoque Asiae incolae,  
Sardianus eas appellant et Leucenas a reglouibus, lu quibus  
multae illae proveniunt. Atque alterum quidem vocabul*o-*rum, aron obscurum est, unde prosectum .sit; at Leucenae a  
loco quodam. montis .Idae nomenclaturam. sortitae sunt, quem  
plurali numero vocant, ut Thebae. - Ergo glandes, sicuti  
diximus, hujusmodi nunc crudas edunt homines, nunc assas,  
interdum elixas ; aliae vero, quae figura, ut in palmulis, ob-  
longa cernuntur, cibus .sunt suibus magis, . quam hominibus,  
accommodus, nisi si quando harum ustus ingruat necessarius  
valde; id quod lu maxima fame insu venit. Ilicum porro  
glandes (Graeci ἀκυλους vocant] , quae austerae ac durae,  
ideoque insuaves sunt, vitare expedit, ut concoctioni adver-  
santus ac crassi succi, etiamsi quis elixas sumat. Quod autem  
astringentis succi differentiae quaedam sint ausierus et acer-  
bus majoris. minorisque ratione/ perspicuum est, astringente  
qualitate remissiore in austero, sicuti in acerbo intensiore in-

tensa. Sed quanto glandibus acerbae. magis. sunt acyli, ta*n-*to sane magis glandes castaneis ; hae namque estringentem  
qualitatem imbecillam valde possident,^ quum inter crassi  
succi cibos sint non aliter, atque aliae glandes ; ventrem ta-.  
men nunus astringunt et,- quam alterae illae, facilius conco-  
quuntur, nec mali succi quicquam obtinent. Atque harum  
tamen quoque fugienda copia, non eo sudum, quod aeque;  
ac dictorum pleraque, crassi lucri sint, sed etiam quod ven-  
trenr sistant et aegre c*o*ncoquantur, flatumque procreent.  
Caeterum palmarum fructus, quem *o*mnes (uti diximus)  
ductu ex arbore nomine palmulas v*o*cant, astringentis dul-  
cisque lucri particeps est. Sunt ex recenti*o*ribus medicis,  
qui eas Graece φ*ο*ινικοβαλάν*ο*υς appellent voce comp*o*sita;  
neque tamen veteres .Graecos ita nominasse invenio, issi  
enim fructum hune palmarum glandes vocarunt, non φοἰνι-  
κας, aut φοινικ*ο*βαλαν*ο*υς. Verum pr*o*p*o*sita n*o*bis hoc tem-  
pore .non est nominum distinctio , quae hominibus in, otio  
degentibus studi*o* fit, neque his *o*mnibus, sed lis lentum, qui-

bus statutum est, ut veteribus Attic*or*um vocabulis utantur.  
lnc*o*lumitate vero omnes quidem opus habent, neque tamen  
omnes, qualem deberent, servare rictus rationem possunt  
ob intemperantiam, aut negotia, aut eo*r*um, quae peragenda  
essent, ignorantiam ; quicunque ve*r*o salubrem rictus ratio-  
nem intessigere queunt , hujusque legibus vivendum sibi esse  
statuerunt, his liber luo componitur. In acylis igitur et  
quercuum glandibus et castaneis privatim pro arb*o*rum di-  
versitate n*o*n multum inest in fructu discriminis , at in pal-  
mulis inest, quod merito notetur. Nam si Aegyptias pala  
mulas, quae durae, ausierae ac siccae habentur, iis, quas  
palatas v*o*cant, contuleris, quae praedulces sunt, ac modice  
praeterea astringunt, rideri possint contraria inter se esse  
natura praeditae ; aliae autem harum in medio locantur,  
quae munirem nnnoremve austeritatem aut dulcedinem par-  
ticipent, harumque succus crassius est et qui facile jecur ob-  
struat. Illud enim de dulcibus ac crassi lucri cibis scien-  
dum ac memoria servandum, horum scilicet succo Iecoris

ac lienis vias impediri. Quod si viscera phlegmone praeterea  
laborare paulum coeperint, hanc ipsam valde adaugent, sic-  
uti sane stationes affectusque srirrhosos et abscessuum ex-  
ortus irritanti Atque haec longius fortasse a salubri rictu  
recesserint, cujus partem institutus nobis sermo edocet.  
Rursus igitur ea aggrediamur, addamusque reliquos crassi  
duleisque succi cibos : sunt enim quidam ex iis, quibus cras-  
sus tantummodo succus insit, ut lenti; quidam autem xifcidi  
sunt, ut malva; quibusdam utrumque inest, quod genus sunt,  
quae Aristoteles ostrac*o*derma testacea et mollia appellat.

## Cap. V.

optimum conciliatur alimentum corpori  
nostro ex iis, quae neque crassi, neque glutinosi succi funt,  
unde sanguis generetur consistentia mediocris: nam qui te-  
unis valde fit, vitiosus certe fuerit; quum enim exiguum  
ex hoc alimentum constet, imbecilla ac macilenta fiunt  
corpora, quae sic nutriuntur. optime igitur ad incolumi-  
tatem sariunt cibi, qui mediam inter praedictus naturam  
sortiti sunt, ut nihil in iis visendi valde aut glutinosi exupe-

reti Sed et fumme friabile, sic ut nihil retineat glutinosi fuc-  
ci, pravum fuerit. Panes certe, qui ex panico et mili*o*conficiuntur, quum edit quis, arenam propemodum aut  
cine*r*em mandere sibi videtur. Quamobrem et quum etnos  
ex his c*o*nficitur, quemadm*o*dum et lecithus, illis pi*n*guia  
omnia et viscrda permixta esse *o*portet. Rustici sane, ad-  
jecta suis pinguedine .et caprarum adipe, edunt haec cum  
ovill*o* bubulove lacto. Etnos appello, qu*o*d ex deglubitis  
frefisque - leguminibus paratur, lerithum m*o*liturum fari-  
nam aqua elixam, addito pingui aliquo. Porr*o* cibos quos-.  
datu si c*o*nsideres, antequam legitimam praeparationem ac-  
quir*e*nt, sive ea elixando, sive assando, sive surgend*o*, sive  
sola maceratione contingat, terrei issi ac duri apparent; si  
vero macerentur, aut decoquantur, molles ; cujusmodi lu-  
ter frumentaceas fruges h*o*rdeum est et triticum , inter ar-  
boreos vero fructus nuclei pinei Est igitur animus .tibi rei  
qu*o*que huic adhibendus, non solum quum in alienam regio-

nem delatus cibum insuetum aliquem sumpturus es, verum  
etiam apud nos ipsos, ut rei cujusque naturam prius tentes  
aquae solius maceratione citra decoctionem, aut cum deco-  
tione etiam una et assatione. Semina enim, quae intumo-  
scunt, fructusque, Equidem pristinam duritiem et siccitatem  
rito exuant, ac mollitudinem et humiditatem acquirunt, me-  
liora omnia habentur, deteriora vero, quae tumorem *t*uum  
et duritiem retinent, ut quae difficulter concoquuntur et  
substantia terrea constent, sic ut aegre in sanguinem vertan-  
tur, viribusque egeant praevalidis, ut lu corpore confician-  
tur, dum ea venter concoquit .et a jecore venisque in san-  
guinem vertuntur. opere itaque utroque frustrantur in  
. imbecillo co*r*pore; succus enim ex hujusmodi cibis prove-  
nit, crudum quem vocant, unde morbi genus omne existat.  
Quoniam itaque in unaquaque fructus specie multiplex inest  
discrimen, prius macerentur quaedam et luterdum deco-  
quantus consulo eorum, quae edenda si*n*t, ut certum fiat  
de ipsorum natura periculum. Pater quidem meus, rerum .

harum studiosus, h*o*c pacto amygdalas quoque pr*o*babat,  
nucesque tum magnas, tum parvas, Ponticas scilicet et avel-  
lanas. Idem adhibebat oleribus quoque experimentum, fa-  
bis, pisis, cicerculis, lupinis, ochris, dolichis et reliquis id  
genus omnibus, maceratis prius illis, aut elixis, delude,  
quantum tumescerem, inspectu. Jam quorsum attinet pli-  
sanae meminisse ? id enim ne pueri quidem ignorant, om-  
nium maxime commendari, quae statim intumescit, contra  
improbari, quae longo tempore exiguum tumorem acquirit;  
prior enim illa liquescit et in succum abit, altera vix col-  
liquabilis est et, quum lu duritie perflet, pauxillulum omni-  
no quid *t*ueri remittit. Sunt tamen lu seminibus Cereali-  
bus quaedam, quae natura minime intumescunt. Graeci  
ex veteribus quidam vocarunt haec indomita. Ad hunc  
plane modum triticum quoque explorabat genitor , farinae-  
que ad haec copia; bonum enim quod est, farinae vim  
mulsam edit, quod vero malum, paucam. Quamobrem di-  
ligenter ipsis quoque, quae diximus, ausculta; communiter

enim ad semina omnia rasio haec pertinet fructusque, quos-  
cunque tandem reponere possis; quam ego paterque tem-  
pore multo ac diutina experientia expl*o*ratam habuimus et  
statutam. Porro clarum est, fructus, ut reponi possint, ido-  
neos me eos esse dicere, qui, antequam putrescant, siccantur;  
sunt namque qui hoc serre non possint, ut mora et qui pe-  
pones et melopepones vocantur, tum Persica, et quaeoun-  
que his sunt similia, quae prius, quam siccescant, putre-  
scunt. Sunt tamen qui cucurbitas in minuta frusta con-  
cisas exiccent, alli citrulos. Fungos quidem malos esse, in-  
dicium inde sumi maximum censent, quod siccari nequeant.  
Nam de prunis quid attinet dicere? quae non modo Dama-  
sci, aut in Hispania, verum etiam apud nos reponi, nullus  
est qui ignoret, sicut in fructibus paucissimi sunt, qui siccari  
non possint, exceptis peponibus ^nti diximus) et melopepo-  
nibns, et Armeniacis, et Persicis, et iis, quae Romani prae-  
cocta vocant. Ficus namque ipsae quoque siccatae perdu-

nant, et cucumeres non aliter ac cucurbitae. Caeterum haec  
quoque hyeme, quum usui adhibentur, ad eundem modum  
exploranda veniunt. - Quae enim. cito ex aqua macerationem  
capiunt,. live ea elixos, sive minime, bonitate ejusdem spe-  
clei, caetera vincunt, vitiosa vero sunt, quibus longo tum-  
pone id contingit, tum tumoris minimum acquirunt.. .Scito  
igitur,.cibos, qui cito intumescunt, non solum ad concoquam.  
dum potiores esse, sed ad succi etiam bonitatem; cujus gra-  
tia. .singula tractantur- hoc libro; est enim eorum, quae sta--  
tim in tumorem assu*r*gunt, .natura melior, quod et facilius  
concoquantur,. et laudatores succos procreent. Nihil. enim  
aeque. ad; fimei bonitatem facit in cibis omnibus ,. .quam .si  
p.robe*j*n ventriculo. concoquantur, ut qui fecundam et leri  
tiam-concoctionem facilius - admittant. Nosti autem, fetam-  
dam concoctionem in jecore ac venis absolvi; tertiam vero  
in partibus singulis, quae nutriuntur, cujus causa duabus  
illis prioribus egemus. Quaecunque enim- nutriuntur, ita  
demum nutrientur, si, quae illa nutriunt, qualitate immu-  
tentur,; et iis, quae nutriuntur, assimilentur ; porro quae

praeparata atque ante concocta fuerint, crudis promptius  
immutantur: etenim mutuo se concoctiones excipiunt; eam,  
quae ventriculi est, jecur ; atque hujus ipsius concoctionem  
partes, quae nutriuntur; atque ita corporis quidem parti-  
bus omnibus alimentum praeparavit jecur; huicventricu-  
Ius *s* ventriculo os; ori quaedam assatio, quaedam clinatio,  
quaedam frictio in sartagine, aut simplex aliqua maceratio^  
omnibus autem his natura gubernatrix plantas fructus fe-  
rentes praeparat; suntque eorum aliqua, quae ipsa profert,  
quibus nec clinatione, nec macerationes neque vero prae-  
paratione alia opus sit. Atque haec in universum meminisse  
expedit cibis omnibus communia.

## Cap. VI.

Jam ad alia privatim transeundum, fi qua  
dicendo praetermisimus. Sunt haec in animalium quidem  
partibus intestina, ventriculus, uterus, auriculae, oculi,  
caudae; in seminibus Cerealibus maxima horum ipsorum  
pars, sicuti sane olerum quoque ac stirpium, quas fugaces  
vocant. Itaque intestina et ventriculus et uterus duriore

substantia constant, quam caro; et quo duriore, eo etiam  
concoctu difficiliore ; minus praeterea, quam carnes, alunt,  
minusqne succi boni sunt. Caudae his etiam ipsis duriores  
habentur; tum reliqua in lus pro duritie proportione re-  
spondent in concoctione et nutritione, nisi quod excremen-  
tia*N*acant *p*b commotionem. Sunt his non dissimilia vola-  
orium colla. Avium et pedestrium animalium ventri nihil  
convenit; est cnint avium venter crassius, durus, et qui ob  
id aegre concoquatur, quique concoctus multum praestet  
alimenti ; optimus habetur gallinarum atque anserum, quum  
tamen reliquae auferis partes durae sint et concoctioni ad-  
versentur et excrementis redundent praeter alas. lu nu-  
gnis vero struthia, quas nunc structiones appossent, singulae  
s*u*nt partes durae, difficiles concoctu et excremen filiae. lu  
auribus cartilago pars est, quae neque alat et sicca sit : ob-  
ducta his cutis tendis est et sicca, tum quae haud facile con-  
coquatur et alimenti parum subministret. Oculos pauci  
edunt; constant lu ex substantiis inaequalibus, siquidem aha

sunt natura praeditae tunicae, alia musculi, atque alia cry-  
stallinus humor et vitreus. Ex his musculi soli concoctioni  
maxime accommodi sunt in animalibus, quibus natura sit  
fucci bonitati idonea, quod genus sunt porcelli aetate con-  
venienti. Fuerint autem hi hominibus, qui quidem aetate  
vigent atque exercentur, adulti, aetate autem inclinanti-  
bus ii, qui etiamnum crescunt: nam tenellorum adhuc por-  
collorum caro excrementitia est. Quum autem inter anima-  
lia pedestria optimi sint fucci sues, proximi ab his habentur  
hoedi, deinde vituli ; agnina caro humida, glutinosa muco-  
saque est. A caeterorum vero animalium, quae pedestria  
sunt, esu abstineant, censeo, qui succi bonitatis curam ge-  
runt. Speciatim horum differentias tractavimus tertio de ali-  
meutorum facultatibus libro.

## Ii a p. Vll.

ln seminibus Cerealibus optimi succi cibus  
ptisana est probe decocta. intelligimus sane sermone hoc.  
una optimum quoque debere osse hordeum; quod nili tale  
sit, bene decoqui ptisana non poterit ideo. quod nec ma*c*e.

rasione plurimum intumescat, nec cremorem reddat colos  
qualione. Verum de ptisana prolixius diximus in libris de  
alimentorum facultatibus et de curandi rasione, jam vero  
in commentariis in Hippocrates librum de victu acutorum  
confcriplis; nunc autem rei totius caput indicasse satis sit  
praesenti *o*rationi necessarium, ptifanam scilicet bene prae-  
paratam cibum esse omnium minime improbandum tum ad  
succi b*o*nitatem, tum ad sanitatis tuteIam; ipsa tamen, etiam  
oplima quae sit, minus alit, quam panis; de quo libro primo  
de aliment*o*rum facultatibus diximus. Et foenum graecum  
quidem, fi quis frequenter eo utatur, succi boni non siti  
ptisana vero etiamsi ad saturitatem usque quotidie utaris,  
nihil succorum bonitati *a*ffeceris. Affirmarem idem de  
faba, nisi flatulenta esset; nam nec succum malum procreat  
nec meatus infarcit, in quibus salubrium cibormn summa  
versat*u*r: inest hoc lili propterea, quod qualitate ac faedi-  
tate praedita sit abstersoria, ut hordeum. Pisum flatus qui-  
dem expers, non aeque tamen, ut laba, abstergit. Ile lente,

quod et malum et melancholicum *s*uccum gignat, nemo fere  
nescit: ea ut medicamento utimur plerumque in affectibus  
plurimis ; sed non est nunc de his dicendi tempus. Ochri  
et dolichi, siculi jam dictis bonitate inferiores sunt, sic ci-  
cerculis praestant. Olyra proxime ab hordeo l*o*catur, ah  
hac autem tipha. Panicum vitare perpetuo debes : μελίνην  
vocant veterum nonnulli. Milium est quidem semini huic  
affine, at minus tamen pravum. Cicer ut alat, salis mali  
certe succi est et nihilo secius, quam faba, inflat, coeundi  
desiderium auget, scminisque una mustum gignit. Lupinus  
succi bene crassi est: idem quod satis alat, liquet, siquidem  
crasso c*o*nstat succo , neque tamen succi mali habetur. I.e-  
gmuinum aliorum ne meminisse quidem convenit in succo-  
russi bonitatis censu, ut quae mortales, nisi annonae caritas  
urgeat, ne ast cibi quidem usum adhibeant. Satisque de le-  
gtuninibus dictum ; deinceps de fructibus dicamus.

## Cap*i* VI l l.

Sunt autem ex iis, quos querens serunt,

omnes fere succi mali, exceptis *c*astaneis glandibus, quas

vocant; quae, si recte eas conficiat ventriculus, alibiles fiunt  
ac crassi succi, minime tamen mali, In caeteris sanctinus ii,  
qui fugaces v*o*cantur, mali omnes succi sunt; quod si in  
ventriculo praeterea corrumpantur, non longe a venenosa  
materia absunt, quemadmodum mora quoque, quae ipfa,  
etiamsi Persicis ac prunis minus mala sint, corruptelam  
tamen nihilominus iis malam experi*u*ntur. Opora, sic pli-  
vatim a Graecis vocata, qua ficus et uvae continentur, His  
quidem melior est; non parum tamen discriminis sortitur,  
quod vel exacte maturus fructus fit, vel nondum talis.  
Exacte enim maturae ficus prope innoxiae sunt; deinceps ab  
lus matura uva; haec porro, si suspendatur, inflationem  
omnem ahjicit, prorsusque inculpabilis evadit. De caricis  
si quis contraria pronunciet, vera dixisse videri possit, effi  
eas tum mali tum boni una succi, morbificas et salubres;  
salubres quidem et boni succi, li ventriculum pertranseant,  
distributunlque inde alimentum jecur permeet ac renes i

mali vero lucri, si diutius more*n*tur, et quae pediculorum  
vim gignunt Eaedem si cum nucibus, aut eodem etiam  
modo cum amygdalis mandantur, *c* ribum optimum exhi-  
bent, et cum amygdalis quidem; quasi quae obstructiones sol-  
vendi et abstergendi vi polleant, arnon perinde tamen,. ac  
nuces, succi -boni sint, nec aeque alunt, cum nuribus autem  
usta omnino meliores sunt. Atque ex iis, qui venenorum  
compositionem tractarunt, *n*onnulli omnibus alexeterium  
esse affirmarunt, si quis caricas prius cum nucibus usta ac  
ruta assumat. Reliqua-fructuum genera , quae in ambitu  
lignosum putamen habent, succi mali sunt, maximeque st  
fructus sint agrestium arborum -fruticumque, de quibus co-  
piosius tractavimus in secundo de facultatibus alimentorum  
libro. In pomis autem et punicis . pirisqueet mespilis  
-usus ut medicamenti est potius, quam alimenti, -stomacho  
ventrique corroborandis. . luter fluctus censentur nucume-  
- res quoque et pepones et melopepo*n*es, quorum nulli sue-:  
cus bonus infit, eo quod, nisi alvum statim subeant, - cor-  
rumpantur ibi, hnmoremque ex corruptela hac faciunt,.. qui

non longe a mortiferis venenis absit. In Ructibus hujus-  
modi *s*ola est cucurbita, quae culpa vacet; ejusdem tamen,  
si in ventre corrumpatur, succus valde malus est; quod i u  
moris qu*o*que evenit, quae ipsa etiam, si quidem ante, quam  
corrumpantur, statim de*s*cenderint, nilul incommodi asse-  
runt, nisi quis assidue iis utatur ; quod in universum de *s*u-  
gacibus omnibus *s*cire ac meminisse convenit. Olermn  
nullum quidem boni *s*ucci est, boni tamen mali que *s*ucci in  
medio Iactuca fuerit, deinde malva, ab hac deinceps atri-  
p lex et portulaca et blitum et rumex. Succi summe om-  
nino mali sunt olera omnia agrestia, quae vocant; lactucae  
id genus, chondrilla, scandix, gingidium, seris, cichorium.  
Stirpium radices. quae oleraceae sunt, si quae acres sue-  
rint, ut ceparum, porri, allii, radiculae, dauci, malae  
omnes; boni malique in confinio ari radices sunt et rapo-  
rum, quae βουνιἀδας etiam vocant, ejusque, quem careum  
appella*n*t.

## Cap. IX.

Avium pisciumque univer*s*orum propen*s*o-  
dum succus bonus est, praeterquam eorum, qui ex stagnis et  
paludibus coenosisque ac turbulentis fluminibus rictum ca-  
piunt; aere enim utuntur deteriore minoreque natatione  
et alimento pejore, maximeque, si ex magna urbe profluat  
aqua, qua cloacae, baluca ac culinae repurgentur, aut si  
in iis vestes et lintea abluantur. Caro namque animalium  
in aquis ejusmodi degentium deterrima ominum sit, potissi-  
silum quidem, quum in aqua ea tantum victitant; quae si  
meliori etiam admisceatur, sic quoque tamen deteriores sunt  
pi*s*cibus in puro mari degentibus. Culpa edim prope omni  
vacant, quicunque in mari versantur dulcis aquae experti,  
cuiusmodi sunt, quos pelagios vocamus et saxatiles, qui cae-  
feros *s*ucci bonitate ac cibi *s*uavitate longe anteceHunt. i a-  
les igitur *s*umpsisse perpetuo tutissimum suerit. Quod si ali-  
quis ex istis sit, qui ex aquis utrisque victum capiunt, ut  
rapito, lupus, gobius, muraena, cancri, anguillae, quae-

rendum prius , ubinam captus sit , tum judicandum de hoc  
ex odoratu et gustu. Nam qui in aqua degunt vitiosa, gra-  
viter olent, insuavesque sunt ac mucosa pinguedinisque ad  
haec plus aliis habent, ac cito putrescunt: at qui in mari  
versantur puro, quum odore inculpato sunt, tum gustu sua-  
ves, pinguedineque aut minima, aut nulla, ac longissime  
perdurant citra putrefactionem , praecipue si quis eos nive  
circumdet. Hoc plane nomine commendantur esiam magis,  
qui duriores habentur, ut qui carne constent friabili magis,  
aeque ac saxatiles et aselli ; quod enim natura his adest, in  
dura carne praeditis conciliat nix. Atque hoc causae est,  
cur maxime contrariam carnis substantiam habeant capito-  
nes, qui ex puro mari petuntur, et qui in vitio*s*a aqua de-  
versantur. Nec dissimiliter se habent gobii lupique, his^  
que adhuc etiam magis reliqui. Quin muraenae quoque  
ipsae in hujusmodi aquis deterrimae. Anguilla porro,  
etiamsi ex aqua sit pura , nedum ex ea, quae Civitatem, uti

diximus, expurgat, nequaquam succi boni edulium suerit.  
Pro alimenti etiam diversurum locorum differentia ipsi se  
ipsis pisces meliores deterioresque redduntur, qui gustu fa-  
clle. atque odore deprehenduntur, sicuti muli.: In his enim  
pejores sunt, qui .carcin*o*de vescuntur; reliquorum caro  
materia constat duriore non modo , quam saxatilium et ascl-  
lorum cero, sed etiam capitonum luporumque et aliorum  
pelagiomm; ideoque, quum et aegrius concoquatur et ali-  
menti plus praestet, succi mali nihil interim obtinet. Tra-  
etatum autem a nobis est prolixius de alimentis omnibus  
commentariis tribus de alimentorum facultatibus inscii—  
ptis ; et oportet sane eum, cui salubris victus cura sit, tum  
illa in memoriam diligenter revocare, tum omnino opus de  
tuenda similate non negligere, cujus pars est de alimento-  
rum facultate liber. Verum de attenuante quoque rictus  
ratione, quae crassem facienti contraria sit, conscriptus est  
liber alius, sanitatis studiosis lu primis utilis.

## Cap. X.

Caeterum illud de operibus- sus memineris  
velun.ante omnia: qui alimentorum materiae facultates exa-  
cte teneat, nisi idem corporum naturas cognitas habeat,- qui-  
bus adhibenda ea sint, eum nondum neque auxssioru.:., ne-  
que vero salubris victus rationis scientiam assecutum. Sunt  
enim corporum quaedam densa, mee perspicabilis ; quaedam  
rara, ecquae facile. difstentur. Ac perora quidem alimento  
opus habent humidiorem posteriora vero sicciore; et. haec  
quidem glutinofiore, illa tenuiore; haec. minore; illa .alse-.  
riore. Ad eundem plane modum, quicunque sanguinem  
habent plus justo melancholicum, his alimentismpus est tem-  
peramento calidis et humidis.; sicuti frigidis et humidis iis,  
qui biliosiorem ; qui pituitosum, calidis et. siccis. Quibus-  
cuuque vero sanguis bonus multitudine excedit, iis alimenta  
ex usu suerint pauciora illa quidem, sed quae facultate nulla  
praestita sint manifesta, quaeque medium teneant,. ut nec  
evidenter calefaciant, nec frigefaciant, neque vero hune-  
olent, aut exiccent, eodemque modo crassitiei ac tenuitatis

in medio Consistant, . nec. non lentoris qualitatumque huic  
ipsi . contrariarum, fragilitatis scilicet et friabili latis. . Inest  
fragilitas siccis et duris valde , friabilitas messibus et luter  
humiditatem et siccitatem mediis;..utrisque commune, ut ni-  
hil habeant glutinosi. Cui igitur rectus alimentorum con-  
stare.usus debet, is dignofcat oportet principio rarae den-  
faeque hominum cutis differentias, . deiucepsque ab his uui-  
verfam corporis temperiem, postremo num partes - co*r*poris  
singulae temperiem. propriam servent. Contingit enim alia  
quand*o*, ut caput jusio calidius sit, ventriculus autem frigi-  
dior ; atque etiam a .diverso saepenumero, ut calidior .ven-  
triculus, caput frigidius reperiatur; idemque in partibus  
aliis accidit. Ac curandi quidem et inc*o*lumitatis tuendae  
reliqua ratio omnis scopum aeque in omnia dirigit;- quae  
vero alime*n*ta tractat, peculiarem hunc habet,- quem primo  
intueatur, ut optime ea coquantur; proxinreque, ut didu-  
ctus eun cocti asserenti succus .caeterarum partium temperiei

accommodus sit. Videri itaque ob haec necessarium possit  
opus de temperamentis iis, qui recte usuri fuit alimentis.  
Tibi igitur, ut lu opere h*o*c exercitato, addam, quaecunque  
restant . de succorum bonitate et vitio necessario scienda,  
sumpto a vinis exordio.

## Cap. XI.

Ergo, quaecunque in sus aquosa sunt ac  
substantia tenui, urinamque cient, corpori alimentum sugge-  
rnnt paucissimum; crassa vero, ut Theraeum et Scybelites;  
valde nutriunt; distant tamen invicem majoris minorisque  
ratione pro crassitiei modo. Tale reperitur apud nos visunt  
Aegis et Perperinae, illis Myricae finitimis, hac Pergamo;  
Summe igitur dulcia sunt Theraeum et Scybelites ; ausierurn  
una ac dulce Cilicium, Abates, sic. ex loco vocatum; me-  
dium inter haec locum tenet, quod ex Aegis est et Perperi-  
na, ut quod neque exquisite dulce sit, neque vero evidenti  
usque adeo, ut Cilicium; astringendi vi polleat. Nullum  
est ltormn non nigrum; neque enimvinmn reperias crass*a*m

una- ac dulce, quod non idem nigrum quoque sit. Certe si..  
mustum ex omnium maxime albo alno decoquas usque eo,  
ut sapa inde existat, quod nos defrutum vocamus, colorem  
nigrum acquirit ad Tlieraei instar. Color est Caryino etiam,  
quod ipsum quoque dulce, niger ; . niger et Theriuo, sed non  
usque eo, ut Caryino, a quo dulcedine quoque degenerat.  
Inter alba rina dulce nullum, sied sunt ex sus quaedam au-  
stera et crassa, quaedam aquosa et tenuia. Fulva flavaque  
alia .mediocriter dulcia,. ut Hippodamantium est et. Faustia-  
num Falernum, alia neutiquam dulcia sunt. His ecassiora  
habentur rubra; rubris alia, quae jam colore proxime ad ni-  
gra accedant. Inest alimentum omnibus pro crassitiei ratio-  
ne ;: ideoque iis, qui ut reficiantur opus habent, conceden-  
dus est vini dulcis usus, praecipue vero si nihil his vitii sue-  
rit in jecore, liene ac renibus; quibus vero crassior in. ve-  
nis humor redundat, iis substantia tenue ex usu est; acre  
quidem ac vetustum, si frigidus collectus in venis humor

fuerit; qui si frigidus non sit, tum, cui neutrum horum adest,  
convenit. Ac odorum quidem ad succi bonitatem praestat,  
caeterum caput ferit;- tenue .mendae urinae melius, nec  
quicquam caput tentat. Vitanda sunt; quae crassa simul et  
graveolentia infuaviaque et ausiera fuerint, cujusmodi ha-  
betur vile Bicyum, quod lu magnis lagenis adservatur; in  
pernis enim servatum neque insuave, neque graveodorum  
est, nec crassam valde; sed nec astringendi facultate prae-  
ditum est acerba; - verum ne ipsum quidem boni succi luerit,  
sicuti sane nec mali, sud inter ea, quae malo bonoque succo  
constant, menium. Ex iis, quae optimi lucri sunt, Falernum  
est, -dulce praesertim; ejusdem generis est fulvum fundites,  
quod dulce sit; nam alterum hujus genus reperitur auste-  
rum, qu*o*d succi non perinde boni sit, quemadmodum ne  
aliud quidem ullum suerit, quod supra modum austerum sit,  
etiamsi stomacho resoluto robur addat ventrique, maxime  
calida intemperie laborantibus. Hac enim gratia vinis uti-  
tnur austeris, ut citam alvum sistamus, alioqui non usuri,

quod ea neque alimento diducendo conferant; nec gignendo  
sanguini, nec succi bonitati,. nec ciendis urinis, nec fudori-  
hus promovendis; neque vero subducendae alvo. Sed non  
est praesentis instituti vini virtutes . aut .vitia omnia exequi,  
praesertim- quae ad morb*o*s faciunt;. quod igitur propofue-  
ram, brevibus summis comprehensum explicabitur. C*o*r-  
poribus biliosioribus, sive naturalis lu temperies ea fuerit,  
sive qualitercunque tandem acquifititia, .nec Falernum nec  
Emolitus fulvum dulceque, neque ..Amusium,. nec Leshium  
fulvum illud et .odorum, praedictis haud absimile, utiliter  
bibuntur; sunt enim hujusmodi calida omnia. . Nec bili*o*sis  
igitur vinum tale concedendum est, nec perustis, neque lu  
lab*o*re multo aut media aut moerore, aut anni tempore, regio-  
nibus vel coeli statu calido. Idem e diverso in iis -probatur,  
qui excalesactioue opus habent; ac. pituitosae frigidaeque  
intemperiei, crudio*r*umque humorum copiam colligentibus,  
vitam ducentibus oti*o*sam in regione frigida , hymnis tem-  
pore; coeli statu frigido atque humido. His omnibus fulvum

vinum dulceqne bonum est, malum vero iis, qui contrario  
mod*o* fe habent, non quatenus succos. vitiosos creet, sed  
quod calefariat, quos refrigerare conveniebat: facile nam-  
que lu, si tale biberint, et caput dolent, et febricitant, et  
nervis estque pacto tentantur. In fulvis vero ac mediocri-  
ter dulcibus, (quando fulvum nullum ad summum dulce sit,]  
quae ad nigredluem magis ac dulcedinem vergunt, perinde  
calida non sunt atque fulva; ergo merito nec capiti noctu.  
mentum inserunt, nec nervis, neque, ut fulva, febres accen-  
dunt. Dulcia autem vina crassaque quod alvum subducant,  
nullus fere est, qui ignoret, sicuti mustum quoque, quod .sci-  
licet et flatulentum sit, et concoctu difficile, et crassi succi, id  
unum in se boni continens, quod alvum emolliat; quo si  
frustretur interdum, n*o*xium adhuc magis evadit. Vinis  
omnibus (quae quidem nec crassa valde, nec dulcia natium  
sint, ut Thoracum est et Scybelites) commune id est, uttem-  
poris tractu colorem flavum acquirant et splendescentis non-  
nihil habeant ignis instar; nam nigra qu*o*que (cujusmodi

est apud nos, quod Perperinac provenit) veterascentia in  
rubram prius aut fulvam qualitatem, delude in flavum quo-  
que colorem abeunt : sic album quoque, quale est Bithynum  
Aminaeum. Inveteratum ita vinum cecubum R ornans vo-  
cant, cujus tu deinde genus non facile deprehendas. Jam  
hujusmodi vinum amarum quoque fuerit, ideoque non per-  
lude potui accommodum. Vina hujuscemodi eorum man-  
gones, novellis admixtis, ut vetusta drvendunt, impolluta  
facta ex amaritudine iis, qui vini gustum non exacte asse-  
quuntur. Ergo adeo vetustorum potus fugiendus, sicuti no-  
vellorum nimiunt ; haec enim plus jusio, illa neutiquam ex-  
calefaciunt. Maxime autem a vinis natura crassis abstine-  
re convenit, donec novella sunt, siquidem tantum abest,  
ut ad ciborum concoctionem conducant, ut vel ipsa aegre  
concoquuntur ; praeterea nec alvum subeunt, nec facile dis-  
tribuuntur, neque minas movent, nec sanguificationi, nec  
nutritioni conserunt; .tum in ventre diutius moram trahunt  
suspeufa, ut aqua ; sique de his paululum quis biberit, prom-

ple id acescit. Sula ea bona esse possunt, si bibantur, no-  
vella, quae substantia tenuia sunt, quod genus in Italia est,  
quod Cauriunr vocant, et Albanum, et eorum, quae in Sabi-  
rris etjThuscis nuscuntur, quaedam; neque enim cuncta  
hujusmodi sunt. Sed circa Neapolinr quoque in imminenti  
-huic colle natum Aminaeum quamprimum bibi potest. Tale  
est in Afia apud nos Libenum, et Ariyinum, deinde etiam  
Titacaxenum. Atque haec ego exempli causa retusi. Cae-  
terunr hujusmodi rina ubique fere ge*n*tium reperi, .sed quae  
advenae ignorent duplici de causa, tum quod paucissima om-  
uino proveniunt, tum vero quod longam navigationem non  
sustineant, nec possint propterea a mercatoribus in alienas  
regiones transvehi.. Promptunr tamen suerit talia vina di-  
guovisse, omnium quidem in primis quod ea tenuitate ad  
aquam proxime accedant, deinde albedine quoque; quin  
gestata rideri etiam aquosa possint, quaeque astringendi vim  
evidentem nullam obtineant, iuterque diluendum aquae

multae mixturam non ferant; unde ea veteres medici pauci-  
fera vocarunt. Quin imo, quemadmodum fulva, quae po-  
tentia calida scuti, statim caput replent, sic haec praeter id,  
quod nihil unquam noxae asserunt, etiam Iuvant, fedatis  
interdum doloribus parvis quibusdam, quos contenti in ven-  
tre humores procreare solent. Nam quum caput non so-  
lum tunc doleat, quum ipsum affectu proprio laborat, sed  
etiam ob ventriculum, qui humorum vitiosorum vapores  
transmittat, hujusmodi dolor vini pauciferi potione sanatur,  
cui pauca lusit astringendi vis; nam quae omnino exulatione  
languent, ut Tiberium apud nos, in Italia autem nonnulla  
ex Sabinis, tanto sunt iis, quae modice astringunt, dete*r*iora,  
quanto aquam bonitate vincunt. Invenias certe quosdam,  
quibus ex aquae potu dolore caput corripiatur, praesertim  
vero, quum ea vitiosa fuerit, quippe quae quum corrumpi-  
tur, tum nativum ventriculi robur exolvit, qui quum iin-  
hecillus suerit, solent eo ex corpore deferri humores ex bile  
tenues quidam, id quod jejunantibus etiam usu veniti, a qui-

bus noxis malisque vinum, quale modo diximus, hominem  
liberum facit, primum quidem statimque contemperationis  
ratione, tum paulo post:, quod, quum robur addiderit ven-  
trrculo, is quae nocent a fe deorsum propellat. Nihil*o* ta-  
men femus h*o*mini temperie calidissima praedito , vel natu-  
rali, vel ex aetate, utilius aqua bibitur, quam vinum ; quod  
si quando vino indigeat, dandum, quod. tenue sit et medio-  
criter ausierum. Ad eundem plane modum in cibo omni  
ac potu praestiterit non simpliciter ita unoquoque uti, nisi  
distinctis utentium prius naturis. Maxima porro vini dis-  
crimnra sunt, si quidem speclatim, sicuti distinximus, . con-  
siderentur, pauca in aliis ; *n*eque enim lentem aut brassicam  
reperias, quae humectet, sed aliam quidem alia siccantem  
minus, quae vero humectet, nullam; longeque adhuc minus  
caeparum genus aliquod, aut porri, aut allii reperias, quod  
refrigeret, sed magis minusque cuncta calefaciunt, neque  
etiam lactucam, quae calefaciat, aut atriplicem, aut bli-  
tum, aut malvam. Neque tamen manis minusque in sus

permagno discrrmrne distant. At lu vinis veto sii Ulmum,  
quod Romani, sicuti diximus, cecubum vocant, ab albo  
et austero et novello crassoque vino tantum distat, .ut  
alterum vehementissime calefaciat, alterum feusibiliter re-  
frigeret.

## Cap. Xll.

Nec parva fune est in melle differentia.  
Pravum certo, quod aut male olet, aut gustatum extraneae  
cujusdam qualitatis admixtionem. detegit, nec mel quidem  
censendum. lirculpati vero messis differentiae in eo ver-  
fantur, quod magis mhrusque aliud alio dulce atque acre  
sit: in quo quod dulcissimum simul atque acerrimum fuerit,  
primas virtutis partes obtinet. Mel quidem omne, eo quod  
potentia calidum sit, rd commune habet, ut facile in bllem  
vertatur in corporibus calidis, ideoque naturis, quae patui-  
trilores sunt, cibus est in primis accommodus, sienssique  
aetati, sicuti frigidis quoque morbis. Acetum mul*t*um aetati  
quidem omni et naturae utilissimum ad incolumitatem tuto  
servandam, quo riae omnes angustae expediuntur, ut rrus-

quam crassius glutinosusque humor haereat. Eam itidem ob  
rem, quae medici salubria medicamenta vocant, ea sunt om-  
nia attenuandi vi praedita ; atque haec uti ad sanitatis tute-  
lam tutior est ea, quae cr assum facit, sic certe .habitum bo-  
num roburque praestare non potest. Sunt autem, qui ma-  
sint non admodum tuta valetudine frui, dum bene habiti  
sint, quam integram sanitatum possidere, ipsi interim tenues  
perpetuo atque imbecilles. Ex iis, qui cum bona una ha-  
bitrtdine ac robore sani esse student, alii sibi ipsis vivunt,..  
alii militarem aut civilem ritam ingressi noctu surgere eo-  
guntur, totanrque diem necessariis negotiis obeundis delati-  
gari; qui, fi modo possint, ante balneum exerce*r*e se debent,  
tuncque exercitationis parte ea uti, quam gymnastici apo-  
therapium nominant; multis tamen ob negotia ne hanc qui-  
dem adhibuisse vacat, qui ut perpetuo incolumes perflent,  
fieri non potest, quantumvis frugali victu utantur. Qui vero,  
quae debent, quoad ejus fieri potest, exequuntur, raro  
aegrotanti Ili plane cibos attingant necesse est alimento

mullo praeditos, qui humores orasses gignunt; id quod  
moderate certe faciendmn, eoque tempore opportune, quum  
manifesto indigentiam *s*entiunt; reliquo tempore universo  
cibis utendum luter eos , qui valenter parumque nutriunt,  
mediis.

## Cap. XIII.

Semper tamen ab iis abstinendum, qui  
succi mest sunt, nisi si quando tamen necesse sit aestatis  
tempore laborantibus corporis totius squalorem caloremque  
curare. Quo plane tempore commode sumi prius poma  
possunt, et pruna, et mora, et cerula; quin et cucumeris  
tunc, et peponis, et melopeponis paululum assum potest,  
deque praecoctis, quae vocant, aut Perficis ; tum ex melea,  
quam sic Romani vocant, refrigerata et aphrogalacte lacta- -  
riisque eduliis, cuiusmodi est, quod άργιτρόφημα vocant;  
eodemque modo ficus frigidae et cucurbitae accommodae sic  
affectis. Atqui temperatus homo aliter omnino possit c*o*n-  
tractum ex praedictis laboribus corporis squalorem refrige-

rare atque humectare. Is enim a balneo, epota prius aqua,  
deinde etiam rino mediocriter aqu*o*fo, tum notione hac om-  
ni vomitione rejecta, assumere prius lactucam poterit, olus  
iimoxium juxta ac refrigerans , tum deinde suillum pedem  
ex aceto et garo bene elixum, gallinarumque alas aut an-  
seris, liujusque etiam ventrem, pisciumque mosti carne prae-  
ditorum frictum aliquem. Possit idem, si velit, ex olera-  
ceis quoque nonnulla attingere, quae succi non mali sint,  
qualis est malva et cucurbita, mox vinum bibere frigida  
valde dilutum, atque etiam antea salsamentum degustare,  
ovaque tremula, quae vocant, ac pisces, ex oleo et garo  
qui sumuntur; praestat enim (sicuti diximus j aridam corpo-  
ris caliditatum frigida aqua curare, vitatis subinde cibis  
fuero malo praeditis. Etiam frigida alica ex mulso et fii-  
gido vino eidem corporis affectui remedio est sine cacochy-  
uria. Mihi certe ipsi fatis plerumque fecit in affectu hujus-  
modi ptisanae memoris bene refrigerati usus, quo tempore

paulo aule dicebam frigidam potari. commode posse. Neque  
unus -tamen fit nnicuique refrigerantis cibi potusque mo-  
dus ; quibus quidem nive uti mos sint., hac ipsa refrige-  
rent ante, qui vero fontana, eadem hac recenti aqua  
utantur, nulla nivis necessitate. Sit porro dilutum- quo-  
que vinum ad hunc modum ante refrigeratum; sic nam-  
que vocare melici solent vina ita gelidissima aqua refrige-  
rata, vale videlicet,. quo vinum continetur, in aquam de-  
misso. Atque haec ego iis- consulo, qui .ritam negotiis..ple-  
nam degunt, cuiusmodi sunt, .qui gentibus ac civitatibus  
regendis praesunt, horumque lu primis. ministri, nec sane  
nunus, qui militiam exercent, aut iter longinquum ingre-  
diuntur. At quicunque negotiis his soluti degunt, iis, si  
quidem, . ut soliti sunt, se exerceant, perquam raro frigidae  
usus necessarius suerit: quod si sese non exerceant, ac. ca-  
loris multum persentiunt aestate rigente, .tuto ii fontanam  
biberint, repudiata nive. Nam tametsi ipsa statim nix noxa  
sensibili non rideatu*r* juvenum corporibus officere, more-

luente tamen temp*o*ris processu occulto paulatim noxa, ver-  
gente nempe aetate, articuli his nervique ac viscera morbis  
corripiuntur vix aut nunquam sanandis; ac verisimile certe  
fit, ut unicuique ea p*o*tissimum c*o*rporis pars afficiatur, quae  
natura omnium maxime suerit imbecilla.

## Cap. XIV.

Maxime autem ad succi mali morliorum-  
que generationem facit cruditas assidua, sive ea b*o*ni, sive  
mest succi cib*o*s sequatur; liquet tamen, deteriorem esse  
in mali succi cibis. Qui quum bipertiti si*n*t, in iis, qui  
succum gignunt tenuem, m*o*rbi fiunt acuti cum malignis  
una febribus ; sin autem in partem unam aliquando denum- .  
bat succus malus, tum e*r*ysipelata, tum herpetes, et si quis  
alius praeterea est calidus ita assectus : in iis ve*ro*, qui erus-.  
sum .succum creant, articulares m*o*rbi, p*o*dagrae, nephriti-  
des, asthmata, lienisque ac jec*o*ris fcirrh*o*si affectus.- At  
qu*o*rum succus malus melanch*o*licus suerit, cancri his, et  
leprae, et psorae, et quartanae febres, et melanch*o*liae, et  
dec*o*lorationes accidunt nigrae cum lienis una tum*o*re non

dissimili, quin et nigras plerisque varices et haem*o*rrhoidas  
attulit hujuscemodf suceus. - Assectus vero ex succorum va-  
riorum commixtione herpetas sariunt, ulceraque, quae pha-  
gedaeuica vocant, malignaque omnia, ef acutas febres, quae  
ab intermissione r evertuntur,. sic ut iterum. tempore pr*o-*ducantur.