

gnum est. Ulcera enim superflua, aqua sicantur non solum quod sanies, & putredo, & ichores abluuntur, sed quoniam à calida quidem materia absumitur humidum omne, à frigida dum constringitur, humidum vi exprimitur, à temperata etiam colliquatur, & ab initio quidam humescit, in fine tamen, & ipsum siccat. Nullum igitur humectatione ex irrigatione perfrugium? Sed ex subtepidis, & modicè frigidiusculis, non confertim immissis, neque valde diu, & cum substantia densiore fuerint, contingit humectatio, velut ex oleis florum violarum purpurearum, nymphae, albis spissatis, humectatio contingit. Aqua ergo in irrigatione parum admodum humectat, in balneo magis.

CAPVT XXVII.

De Quiete.

Quies quid.
48.

Quies immo-
dica mala.

Facile ex eis quæ de exercitio diximus, qualis esse debeat, & quantum utilis sit ad producendam vitam, quisque colligere poterit, cum nil aliud sit quies, quam vacatio ab exercitatione, eique opposita. Dicebat namque Hippocrates quarta Aphorismorum. [In omni corporis motu, ubi laborare quis cœperit, quies statim lassitudinem aufert, & nemo est: qui non agnoscat, quod ab exercitatione quiescendum sit.] Immodica tamen quies, & ipsa non parum nocenti corpori affert. Sicuti enim videmus ex magno, ac vehementi motu calorem nativum in debili, ac imbecilli discussum perire, vel in præternaturalem conuersum acriorem multò, ac mordaciorem fieri, & corpora siccare, ita à paruo tanquam flabello ventilatum, modicèque exercitatum, conseruari etiam percipimus. His ergo de causis, necessaria erit quies, quam quidem modici, temperatique motus intelligimus, & non illam omninò otiosam vitam, quæ diu absque noxa stare non potest. Videmus quandoquidem carceribus inclusos, qui compedibus vincti, se commouere nequeunt, licet aliquando incolumes degant, nocenti tamen inde, & affectionis aliquid accipiunt: refrigeratur enim corpus, dum ob superfluas humiditates, calor liberè ad membra diffundi non possit, quæ paulatim aggregantur, ac poros obstruunt, & alimenti atque caloris transitum impediunt, vnde membra exsiccantur, extenuanturque, & vires debilitantur. Temperatus verò motus superflua excutit, & vias aperit, vt calor liberè diffundi possit. Et idè Hippocrates in Epidemiis suadere videtur, pituitosis, ac natura frigidis, & humidis, vtilem maximè esse exercitationem, non tamen vehementem, ac superfluam, calidis verò & biliosis, quietem commodiorem esse, quia corpora humectat, sicuti exercitium exsiccat. Et hæc de exercitio ac quiete dicta sufficiant.

Nota.

Tom. VI.

CAPVT XXVIII.

De Cibo, & eius quantitate.

Dico quòd duplex est genus vitæ, liberum quod sanitati tantum vacat, & longitudini vitæ: seruire seu negociis mancipatum, quod vitæ longitudini inseruire non potest, saluti etiam non aded, vt oporteret. Dicam ergo de libero viuendi genere, quia de his tractamus nunc, estque locus. Igitur cum homo nutriatur tantum pingui humido, & illud sit triplex, tenue, mediocre, & corpulentum, seu crassum: tenue sufficit ad nutriendos spiritus, & humores reparat; mediocre verò facit ad generationem humidi membrorum, sed omninò solidi: Crassum ad generationem, & præparationem substantiæ membrorum, & istud est optimum. Vt verò tenuius fuerit tale humidum, ita impurius, & edè facilius excipitur. Quod ergo solidum est, & plurimum facit ad vitam, id longiore mora indiget, & vt paucus sit cibus: est & alius modus vitæ voluptuosæ, cum assumunt cibum, & potum copiosum, sed habent aluum lubricam, & singulo die bis, aut ter deiiciunt, vnde Auenzoar, concordati sunt sapientes, quod in habendo ventrem mollem, conseruatur sanitas nutu Dei. Verum, vt dixi, non est mens tractare de hac sanitate fucata, quæ non est cum vitæ longitudine, nec etiam secunda, nam & si vetriculo hæc, & intestinis non facessant negocium, iecur tamen in dies debilitatur: Idè hac via dimissa, de qua nolo tractare, quòd esset prodere genus humanum, dicam de ratione viuendi, & norma secundum veritatem optima, de qua etiam locutus sum in secundo Theonoston. Dico ergo quod nutrimentum debet esse tale, quale optimum est, de quo dicam inferiùs, pro ratione alimenti, paucum, si multum nutrit, plus verò cum modicè. Oportet autem vt mera sit, quam descripsimus in consilio Germani, his verbis: Ergo meta sit, vt homo à cibo ambulare, scribereque sine incommodo, ac lætus possit, quodque post septem horas à cibo, sentiat inanem ventriculum, quod neque eructationes, neque odorem, neque grauitatem, nec aliquid profus in vetriculo percipiat: quod somnos non videat tumultuosos, nec vigilet, nec cum sol ortus est, graue caput habere videatur, quod decumbere non desideret, sed ad negotia peragenda promptus surgat, neque alices, neque saporem in ore, neque pandiculationes sentiat, quodque lætus sit, viuax, promptus in Venerem, vrina fluat non multa, & sine sedimento, aut ferme nullo, aluus nec astricta, nec fluida: sputum penè nullum, impiger, & alacris, & quod vires in dies augeantur, ingenium, solertia, memoria, hæc mensura cibi, & potus ea est, quæ illi conuenit. Cum verò multis non satis sit, rem ipsam docuisse, rationem adiecisse, ni etiam authoritati innitatur: accipe quæ dicat Hippocrates Epidemiorum

Vita duplex
genus.

Humidum
pingue tri-
plex.

Nota.

In proemio
ad Regem.

Germani con-
siliu.

G

miorum