

sumpti multi ex somno gignuntur vapores, qui cum ob cutis meatus obstructos, extra ferri non possint, sursum eleuari, ac caput repleri necesse est. In mane autem si cibus assumatur, quia cutis meatus aperiuntur in vigilia, per quos fumi exeunt, & resoluuntur, ideo caput non tentant. Contra quam opinionem & si multis mediis responderi posset, cum tamen hic non sit locus disputationis, hoc vno solo atque efficaci medio, eam refellere contenti erimus: diffuse enim illam discussimus in quarto Contradictentium. Ideo breuiter dicimus, quod vapores qui in nobis gignuntur, vel sunt suaves, & calori nostro naturali affines, vel flatuosi turbidi, ac (vt ita dicam) nebulosi: tantum abest, si primo modo, vt caput repleant, ac lædant, quod omnes operationes naturales adiuuant, somnum namque conciliant, iuxta Galeni sententiam, tertio de locis. [Vtilis namque materia, quæ ex stomacho in cerebrum colligitur, quæque magis humidior, ac mediocriter calidior est, somnum conciliat, ex quo fit attractio spiritus vitalis, ac naturalis, à virtute regitiua pro restauratione eius, quod resolutum est in vigiliis de spiritibus, & vt cibus optimè concoqui possit: si verò flatuosi, ac nubilosus gignantur, dubium non est, quin eo tempore assumendus sit cibus, quo melius confici, ac elaborari possit.] Cum enim alimentum perfectius fuerit concoctum, vapores ex eo eleuati tanto suauiores, ac natiuo calori proximiores erunt, non autem turbidi, ac nebulosi, quales ex pituitosis, & crassis, atque ex humoribus semiconcoctis, in ventriculo existentibus gignuntur, verum cum in somno (vt demonstratum est) melior fiat concoctio, ideo & per consequens pauciores fient flatuosi vapores, dum tamen cibus suapte natura non sit flatuosus, & minus replebitur caput, quod & experimento comprobatur in febrientibus, quibus si cibus exhibeatur febre in vigore existente, acres, mordaces, fumei, & fuliginosi vapores gignuntur, ob malam, quam facit igneus calor, concoctionem, & proinde datur cibus hora remissionis febris, quo tempore calor minus igneus, & magis naturalis est. Vt igitur ex cibo fumei ac fuliginosi vapores, pauciores fiant (ex quibus distillationes atque variae capitis indispositiones oriri solent) tempus cibandi erit in vesperi, id est, in cœna, nisi (vt diximus) consuetudo prohibeat, circa quod tamen vnum præcipue animaduertendum est, ne statim à cœna somno indulgeamus, quoniam tunc temporis caput vaporibus malis repleri necesse est, dum etenim cibus in superiori ventriculi orificio existit ac veluti innatans se commouet, & calor innatus sese per somnum ad intima contrahit, maximam in eo iam innatante excitat fluctuationem, atque vniuersi corporis æstuationem, plusque exhalatae materiae in superiores partes semper resilite facit. & sic caput mirum in modum repletur, quod multorum, magnorumque sæpè malorum est causa, ergo expectandum est, quoad cibus à superiori ventriculi parte ad ipsius fundum descendit, priusquam aliquis cœnatus somno se committat, quod eri duarum ad minimum

horarum spatio, quo tempore clausum erit ventriculi orificium, nec tanta ciborum euaporatio ad cerebrum fiet, iucundis ergo eo tempore vacandum est confabulationibus, & paulisper, molliterque deambulandum, vt cuitatis omnibus incommodis, ex somno integer absolutæ concoctionis sequatur vsus. Quamobrem mos ille conseruandus erit, in quo ratio, & celeberrimorum virorum auctoritates nobis præeunt, quibus si subscribat vsus, & consuetudo honestissimorum, laudatamque imprimisque politè ac ciuilliter vitam persequentium, neque se nimis longo ieiunio macerantium, neque repetitis eadem die crebrioribus comestitionibus, potionibusque exaturantium: nil aliud vltèrius pro tuenda valetudine, eaque diu incolumi conseruanda, desiderari excogitamus.

Mos seruandus.

CAPVT V.

De generali victus ratione.

Porro vt instituamus aliquam victus generalem rationem, in nullo (vt ita dicam) sed potius optimam omnibus, ea talis erit. Neceffe est, vt aliquid sit solidum, admodum temperatum & familiare: id ergo optimum, & proculdubio panis siligineus, seu ex tritici flore farinae bene cribratus, fermentatus, pinxitus, coctus, recens, mollis, spongiosus, lenis, & æqualiter habitus, pro ratione partium, in quo crusta, subcrusta, crispatus cortex, medulla iucundus odore, saporeque: Hic etiam calidi & humidi temperamenti est, etenim ex tritico optimo confectum volo, recenti, ponderoso, albo farina, flauo cortice, non exeso, non madefacto prius: nato pingui solo, aprico. Soli ardenti exquisito, sed aura liberiore sæpius perflato, maturo. Quantum verò declinat ex temperamento, per calidum & humidum, tantum ab hominis naturâ, per frigidum, siccumque, in cuius opposito, caro, & non omnis, sed porci campestris, masculi, vnius anni, atque etiam castrati annui, tum pullorum, & auium granâ comedentium, & ex his alæ, atque iecora, tum cerebra collocentur. Optima omnium columbi parui syluestris, turturæ paulò maioris, sed ei similis, post galli pau: pulli ob commodum, inde phasianus, demum perdicis, post auicularum ex eo genere candidas carnes habentium, inde hædina, quæ nondum surgere desit, vitulini lumbi, & lactes, post pedes non pro carne, sed carneis habentur, parum nutriunt affata multo, & molli adipe vituli, & gallinæ, in patina vel olla suffocata, verum pauci norunt. Post pisces pelagij, & molles vt soleæ, passeris, gobij, aut squamosi, velut auratæ, ex fluminibus lucij tantum: oportet autem in piscibus, minores besse relinquere, & omni aqua stagnante, turbulenta, sordida, & ob id prope vrbes, à besse autem, ad sexquilibrium, ita tantum, vt in suo genere sint iuniores, recentes, pingues, leues carne candida, supra eliguntur: pro visceribus, iecore, lactibus, ouis, partibus circa os, & oculos: at mediorum, si paulò maiores sint constituto, viscera, venter, & oculi: & dicta minorum, aut nimis mollium

Generalis victus ratio. Panis ac tritici optimis conditionis.

Notæ.

Pisces boni qui fugiendi.

14. Nota.

Cur statim à cœna somno indulgere non debeamus.