

# Cap. XXIV. De Frigido Balneo. 71

## CAPVT XXIV.

### De Frigido Balneo.

**D**iximus superius natationem in frigida, corpus corroborare, & caput, & calorem, naturalem confirmare, sitim sedare, ciborum appetitum excitare, calorem externum tollere, atque si quid aliud hominem confirmare ac exhilarare, & renibus quoque ac vesica conferre, æstivo tantum tempore, & in umbra commodum esse, vltius frigidum balneum, per se primò refrigerat, insimulque aut substantia, aut facultate humectat: Ex accidenti verò calefacit, calorem intro repulso, in vnumque coacto, ac propterea vehementiore facto, cutim quippe astringit, ac densat, & sic periclitantem nimia exhalatione innati caloris substantiam reprimat, & vires adauget, nec ab extrinsecus aduenientibus, tam facile læditur. Verùm antequam quis toto corpore aqua frigida lauari, aut balneari, incipiat: prius cauere debet, ne corpus pletoricum, aut cacochimum sit, in pletorico enim, humores crudos intus premit, ac conculcat, in cacochimo verò fuliginosos vapores includit, qui cum permeare non possint, accenduntur, & febrium acutarum sunt in causa. Iuuenis quoque, & corpore robusto esse debet, nec destillationibus obnoxius, qui benè dormiat, nec curis angatur, imò nec balneum ingrediatur pleno ventriculo, & priusquam aluus non dimiserit, nec post Veneris vsum. Post calidam, balneum frigidum mirum in modum iuuat, vt etiam Galenus probare videtur, dum calorem intus euocat, & partes corroborat, sit tamen aqua temperatè frigida, & non vt nix, quam dicebat Hippocrates 5. Aphorismorum, pectori inimicam esse, tusses mouere, sanguinem, & destillationes. Ego autem tempore æstatis, post capitis ablutionem, ex lixiuio calido, vt mos est frigidam immediatè affundere soleo. Præparetur quoque corpus, antequam balneum ingrediatur, temperato exercitio, vel frictionibus, vt melius recipere possit: qui tamen frigido balneo assuetus non fuerit, in eo statim se immergere non debet, sed sensim, prius cura intro mittens, dein brachia, & sic prima die parum in eo moretur, secunda vice paulò plus, & ita dum assuetus fuerit, gradatim procedat, nec sit balneum in loco ventis, & præcipuè borealibus exposito, ne nimia fiat penetratio, ac lædat: huiusmodi ergò dotes præstat balneum frigida, si rectè adhibeatur: sin secus noxa non vacat, vt Galenus docet quinta Aphorismorum vbi colligitur, qui frigida vt debent, oportet vt sint ituenes, benè carnosissimi, & tempore æstatis, ac hoc vt caloris reuocatio tuto effici possit. Quapropter manifestè liquet, natationem in aqua frigida, non omnibus conuenire ætatibus, atque omnium minimè infantibus, ac scemellis gracilibus, & imbecillibus, sicuti & senibus, atque qui frigida sunt naturæ.

hæc parerga, videamus sententiam medicorum. Dicebat Galenus septimo Methodi. Vngendum oleo post lauationem est, ne videlicet (quod intumuit corpus) plus iusto digeratur, sed obstruantur exigua cutis spiramenta: Idem protinus, & siccitatis remedium fuerit, & aduersus incommodum, quod ab aëre ambiente contingit, veluti monumentum. Et parum ante inquit: [Et confert inunctio ad renutritionem, velut & frictio.] De inunctione autem balneum antecedente loquitur manifestè, in sexto de Tuenda sanitate cum dixit: [Sed sunt qui protinus oleo perfusi, ne dum vlla adhibita frictione, balneum ingrediuntur.] Idem quoque satis diffusè, ac luculenter explicauit quæcunque dici possent circa hoc, complexus secundò de simplicibus medicamentis, cum dixit: [Ex genere quoque eorum, quæ nos excalefaciunt, oleum est, cui eiusdem quoque à viscositate, ac quod difficulter, item defluat, tum quòd meatus infartiat, obstruatque duplici ratione, vt augere caliditatem videatur, euenit: tum idem aded quod instar vestimenti, aut munimenti, illinatur, tum quòd meatus infartiat, prohibeatque foras effluere magnam vaporosi intus caloris partem, eadem ratione, nec vt resiccantur corpora nostra, permittit, nisi sanè applicetur calidum, idque plusculo tempore. Has itaque vires eius, vt homines omnes experientia compertas habeant, quos largius sudare volunt, siue à balneo, siue balnei expertes: iis non protinus ab initio oleum admouent, verùm iis qui morbo laborarunt, vbi sudare incœperint, tum excalefactum perfundunt. In iis verò qui etiamnum laborant, vbi abundè iam satis sudarint. Porro in sanis, siquidem ex longo itinere, aut exercitatione, aliòve quouis pacto, corpus ipsis exhaustum est, eis inungi & ante sudorem permittunt, verùm quibus cruditas est, aut corpus habent plenum, quod *πληθωρικόν* vocant, iis neque in balneo inungi concedunt.] Sed & oleum aquæ miseri consulit, cum humectare multum scopus fuerit, & in olei defectum cum butyro, vt in tertio de alimentorum facultatibus. Iam verò post balnei sudorem, & lauationes calidas, de frigido balneo sermonem habeamus, memores quorundam præceptorum, primùm vt fenestram constituatur à parte naturæ balnei congruenti, ad austrum pro calore, ad orientem pro recreatione, ad boream pro frigida lauatione, quodque bonum non est, ex sicco balneo, in frigidam quemque mergere; Paeonicum quoque aliud simplex, in quo cum voluptate studebant Græci: aliud barbarum, cum æstu immenso, non tam sudorem, quam vitam è corpore extrudere velle videntur: quod in Angliâ sum expertus. Demùm quòd in balneis celebrioribus, locus erat aqua plenus, quem Piscinam vocabant, qui tam amplius erat, vt brachia extendere pro arbitrio sine impedimento liceret, teste Cicerone.

Cap. 5. inf. vi.

Cap. 24.

Notâ.

Cap. 15.

A balneo fr. co bonum non est quenquam in frigidam immergere.

Natatio in frigida quæ commoda affert.

Frigidum balneum calefacit. Notâ.

10. Method. Cap. 10. 23.

Notâ.

21.