

rationem, tum magis quod ea etiam, primæ interpretationi non sit inutilis. Si utaris paucō cibo, concoquetur optimè, nihil aut penè erit excrementi, aut superflui, si ergo delasseris, calor accendetur, siccabitur corpus, atque humidum vtile, cum nullum aliud sit, vires resolventur: non est ergo opus hac delassatione, quæ mala cum sit, est etiam periculosissima, similiter sitis corpus siccatur, non indiget hac consumptione corpus moderatum: vbi delinquendum sit, minùs malum est, atque periculum, in paulo pleniore, quàm tenuiore victu. Accedamus ad tertium, qui proximus est rationi, de victus parcitate, iam à nobis conscriptæ superiùs. Ea sit cibi parcitas, quæ neque delasset hominem, scilicet, vt vires resoluat, neque sitim generet: Fit enim sitis, aut accensa bile, aut siccato corpore, cum huiusmodi semper mala sint ex inedia si proueniant, sunt etiam pessima. Inedia ergo meta ea sit, vt non delasseris, vt non sitias. Sed rursus audi illum, in eodem libro. Exercitatio sanitatis est velsi, citra saturitatem, non refugere laborem, Græcè ἀσκησις ὑγιῆς, ἀνορίη τροφῆς ἀοκρῆν πόνων. Vbi Galenus per πόνων exponit γυμνάσιον, satis perperam. Neque enim hoc nomen ignorauit Hippocrates prima Aphorismorum cum dixit ἐν τοῖσι γυμνάσιον aliuud ergo est labor, aliud exercitatio. Verbum ἀσκησις significat studium, seu potùs custodiam, vt sit sensus custodia sanitatis, inuictus parcitate, & vt labore vtatur, non enim ne laborem fugiat, sic est intelligendum, vt nunquam à labore cesset, quod fieri non potest, vel vt nullum refugiat laborem, cum multi labores noxij sint, & lethiferi: velut fodere sub terra, & in alueis stagnorum: igitur intelligendum est, vt etiam exerceatur. Cum ergo parcitas victus sit aded necessaria, & qualis esse debeat, superiùs sit demonstratum: reliquum est, vt ostendamus, cur & quomodo ad vitæ longitudinem admodum faciat. Tria sunt necessaria, vt humidum optimum restauretur: humidum autem optimum dico, quod pinguius est, densum, & purum. Pinguius dico quod est calidissimum, hoc enim causa est longitudinis vitæ, vt Aristoteles author est. At huiusmodi si purum sit, minime poterit homo ægrotare. Vnde enim morbi causa? Sin autem densum, tardius inultò consumetur, inditio est oleum salu admistum, quod multò tardius absumentur, quanquam sit impurius: quantò magis ergo duraret, si purum esset? Sed & arma quæ contundendo, & purgato ferro fiunt, & resistunt ictibus igneorum tormentorum, vt appareat maiorem vim esse ex densitate, quàm quadruplam. Ex paucō ergo cibo, omnia hæc fieri necesse est: longo enim tempore subactus, incalescit concoquendo, hoc enim Aristoteles nos docuit. Idem purius efficitur, non solum concocta parte, quæ cruda supererat; sed etiam secreto quod inutile est: concessum enim est etiam à philosophis, secerni, & separari viuum à mortuo, & illud reici. Est autem mortuum omne excrementum, & impurum, & crudum cum ad concoctum comparatur: condensat autem calor hu-

midum; cum diutius concoquit, non solum resolutis tenuioribus partibus, sed melius permistis: aqua enim & cinis, vt diutius mista manent, ed melius confidunt & grauiora fiunt; quantò magis si naturali calore partes ipsæ permisceatur. Concoquitur ergo melius quod paucum est, quàm quod multum, non vnâ ob causâ, sed quoniâ primùm melius applicatur & minus resistit: omne enim patiens dissimile ei quod agit, repugnat: cum ergo minus repugnat magis oblequitur, atque immutatur. Deinde ob moram, cogitur enim ex hoc paruo, restaurare, quod facturus esset ex magno. Demum quia cum paucum est, separatur quod intimum est: id autem concoctum magis, quoniam substantia est membri, seu similis partis in instrumento, veluti caro, & germen. Neque enim quenquam later, in horum vtroque esse humidum multiplex, in vena humor scilicet, qui & si sanguis purus sit, crudus tamen est. Et quod iam effusum in cauitatem partis, idque magis concoctum, & quod in fine venæ est, & iam incipit mutari, & hoc concoctum magis est, & quod iam applicatum est parti, & illud adhuc concoctius: & quod agglutinatum, atque id etiam concoctum priore magis, inde verò quod assimilatum est. Idque iam in primo ordine est optimi alimenti, atque concocti: & quod iam permixtum est, vnum factum cum humido antiquo membri, idque perfectissimum, & absolutissimum, hoc quidem non separatur, & agrè etiam præcedens primùm in alimentis non propriis, vt lignis, & non consuetis, vt carne Elephantis, vel cameli: Vel si non sit subactum multa aqua, & igne: vel si non diu, & optimè mansum dentibus: vel si non exactè concoctum in ventriculo, vel si non perfectè immutatum in iecore. Demum nisi calor cordis, & iecoris, ac particulæ, quæ nutritur robustus fuerit, ac densus, mora que accesserit, & moderatum sit, quod debet immutari, quam ob causam, neque ex oleribus fieri potest restauratio, quoniam chylum densum efficere nequeunt; neque ex multa carne, quia in iecore perfectè sanguis absolui non potest. Optimus ergo cibus, est modica caro, vitelli ouorum vnus, aut duo ad summum, panis & fructus, è nucum genere pistacia, amygdalæ, pineæ, auellana; nuces etiam ponticæ, glandes præcociorum, seu armeni mali, persicorum recentes parum amaræ, tamen oliuæ his sunt multò inferiores, lac optimum est, sed non aded adultis: laudabilem quod pinguius est, atque dulcissimum igne detractum, quod Veneti appellant caput lactis. Longè enim melius nutrit, quippe pingue magis, & dulcius: & neque in eo seorsum quicquam, parumque admodum caseoli, quod sit, vt facilius subigatur, & minùs obstruat: quod maxime detrimentum veremur in lacte. Ergo hoc ipsum optimum est, velut etiam in fructibus, quod sint exactissimè contriti, vix enim aliter, à dentibus subigi possunt, cum saccharoque cocti, ita enim optimum præstant alimentum, facileque concoquuntur, & suauissimi sunt.

Vfus pauci cibi quàm vtilis.

Sitis causa.

Par. 4. tex. 12.

Labores multo noxij.

Tria ad vitæ longitudinem necessaria. Lib. de longitudine & breuitate vitæ. Oleum salu admixtum tardius absumentur.

4. Met. 18. Alex. 1. problem. 43.

Omne patiens dissimile ei quod agit, repugnat. Nota alimentum ordinem.

Olera restaurare non possunt. Optimus cibus qui.

Caput lactis.