

Universitätsbibliothek Wuppertal

Plvtarchi Chaeronensis Moralia, Qvae Vsvrpantvr

Svnt Avtem Omnis elegantis doctrinæ Penvs : Id est, varij libri: morales, historici, physici, mathematici, denique ad politioem litteraturam pertinentes & humanitatem : omnes de Graeca in Latinam linguam transscripti summo labore, cura, ac fide

Plutarchus

Francoforti ad Mœn, M.D.LXXXII

De tuenda sanitate præcepta

Nutzungsrichtlinien Das dem PDF-Dokument zugrunde liegende Digitalisat kann unter Beachtung des Lizenz-/Rechtehinweises genutzt werden. Informationen zum Lizenz-/Rechtehinweis finden Sie in der Titelaufnahme unter dem untenstehenden URN.

Bei Nutzung des Digitalisats bitten wir um eine vollständige Quellenangabe, inklusive Nennung der Universitätsbibliothek Wuppertal als Quelle sowie einer Angabe des URN.

[urn:nbn:de:hbz:468-1-289](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:468-1-289)

"bus Aſianis Minoi & Rhadamãtho, vni Europæo Æaco. Hi
 " ergo poſtquam viuendi in terra finem fecerint, iudicia ob-
 " ſtunt in prato, in triuio, vbi itinerum eſt diuortium, vno
 " ad inſulas Beatorum, altero ad Tartarum pergente. In A-
 " ſia itaq; mortuos iudicabit Rhadamanthus, in Europa Æa-
 " cus. Minoi primariam iudicandi poteſtatem concedam: vt
 " ſi quid alterum eorum fugerit, ipſe ſententiis eorum exa-
 " minandis diu dicet, itaque iuſtiſſimo iudicio decernatur,
 " vtrum cuique hominum iter ſit ingrediendum. Hæc ſunt,
 " Callices, quæ ego auditu percepta, vera eſſe arbitror, in-
 " deque ſic ratioe inor habere rem. mors, mea quidem opi-
 " nione, aliud nihil eſt, quàm duarum rerum, animi ſcilicet &
 " corporis, à ſeſe inuicem diſſolutio.

Hæc ego collecta, Apolloni cariſſime, accuratiſſimè com-
 poſui, orationemque hanc conſolatoriam tibi conſeci, ap- 15
 primè neceſſariam & ad luctum præſentem excutiendum,
 & moleſtiſſimo dolori ſinem imponendum. Compſexus
 ſum etiam eum honorem, quem abs me deſerri diis acce-
 ptiſſimo filio tuo Apollonio conſentaneum fuit: quo ho-
 nore nihil optabilius eſt iis, qui faulta memoria ſui perenni- 20
 que famæ proſperitate conſecrati iam ſunt. Tui eſt offi-
 cii, obtemperare doctriinæ noſtræ, filioque eum te, quem
 par eſt, præbere; repudiataque inuili illa corporis animi-
 que tui adſiſtione & corruptela, ad conſuetam tibi & na-
 turalem vitæ rationem reuerti. Cùm enim filius tuus, no- 25
 biſcum adhuc communis huius lucis uſura fruens, illi-
 benter planè mortuos te matrem ve viderit: iam cum diis a-
 gens eorūmq; conſuetudine potiens, utiq; hunc veſtrum
 viuendi modum probare non poteſt. Proinde animum bo-
 ni, generoſi, liberōſq; ſuos amantis viri recipe, & teipſum, 30
 matremque a doleſcentis, cognatosque & amicos miſeriæ
 iſti exime, tranquilloremq; vitæ amplectere formam, quæ
 cum filio gratiſſima tuo erit, tum nobis omnibus, quibus
 tu quantum conuenit eſ curæ.

PLVTARCHI DE TVENDA

*Sanitate præcepta.**Perſona*

Persona dialogi sunt Moschio & Zeuxippus.

M O S C H.



15 **G**laucum tu Zeuxippe medicū auersatus es heri, cum is de philosophicis rebus nobiscum vellet colloqui? Z E V X I P. Equidē neq; eum auersatus sum ego, mi Moschio, neq; nobiscum ille philosophica tractare volebat fugi autem hominem, quod nolebam contentioso anam digladiandi præbere. Est enim in rebus quidem medicis, qualem Homerus esse vult,

20 --- multis dignus componer sonus:

Iliad. λ,

514.

sed erga philosophiā animo est parū amico, semperq; asperitatē quandam in differendo & morositate vsurpat. ac tum quoque aduersum nobis se ferebat, eminus vociferans, nos qui aggressi effemus de salubri vitæ ratione disputare, con-

25 fundendis artium finibus facinus neq; paruū neq; æquum commississe, distinctaq; inquiring esse philosophica à medicis: perinde ac si de limitibus Phrygum & Mysorū statutendis ageretur. quinetiam à nobis quædam neq; serio & non tamē inutiliter dicta in ore habebat atq; laniabat M O S C H.

30 Ego verò Zeuxippe, cum hæc tum alia labenter animoque prompto audierim Z E V X. Philosophico nimirū, Moschio, ingenio, & succensus philosopho qui studiosus rei medicæ non sit: indigneq; fers, si existimet magis sui esse officii vt videatur geometricæ, dialecticæ & musicæ deditus, quàm

Medicina
studium docere philo-
sophum.

35 vt inquirere ac discere cupiat, in suo corpore, hoc est

Aedibus in propriis quid rectè, quid malè fiat.

Odyss. β.

392.

Atqui plures ad spectaculum confluere solent, vbi publicitus pecuniæ aliquid inter spectatores distribuitur: sicut fit Athenis. Et verò medicina de reliquis liberalibus artibus

40 nulli nitore, copia, iucunditateque cedens, sui studiosis premium spectandi porrò largitur incolumitatem corporis atque sanitatem. Non itaque intentandum id crimen philosophis de sanitate disputantibus est, quasi verò limites transilierint. imò id potius vitio esset dandum, si non sub-

45 latis omnino terminis locum hūc sibi communē cum medicis ducerent, in eòq; suauitatem cum necessitate iunctam egregio studio consecrarentur. M O S C H. Proinde missum faciamus Glaucū, qui ex sese perfectus ob affectatā quandam vult videri gratitatem, & philosophia nihil opus habere ad suam professionem. Tu autem Zeuxippe, totā no-

bis

*Manus ca-
lidæ.*

*Cibus agro-
rorū sive
adsuescen-
dum.*

bis narra disputationem. & si libet, ea primo loco, quæ ais
cum non profus seridè essent dicta, reprehensa à Glauco
fuisse ZEVX. Aiebat ergo socius noster, auditum abs se esse
quendam, qui diceret si semper calerent manus, neq; sine-
rentur frigere, non leuiter hoc ad sanitatem conducere. 5
contra extremitatum refrigerationem, qua calor intoro-
rum cogitur, quasi consuetudinem quandam & affectationem
febris ingenerare. qui calor salubriter foras in omnes
partes eliciatur ad differendam ac distribuendam materiam.
atque hoc quidem motum præstare, vbi aliquid manibus 10
agimus, vt ad eas euocetur, ibiq; contineatur calor. quan-
do autem nullum opus manibus facimus, tunc nequa-
quam nos debere ad extremas corporis partes frigus ad-
mittere. Hoc vnum fuit ex iis, quæ risu excepta sunt. Se-
cundum, si rectè memini, fuit de cibis quos ægrotantibus 15
exhibetis. Hos ille interdum volebat sumi à nobis & gu-
stari, vt iis nos sani etiamnum adsuescentes, neque pueru-
lorum instar formidantes inuisam ve habentes victus illam
rationem, sed paulatim appetitui nostro familiarem red-
dentes, ægrotantes olim non ab iis tanquam medicamen- 20
tis abhorreamus, neque molestè feramus cibum nobis ap-
poni simplicem, & sine condimentis ac nullum culinæ ni-
dorem referentem. Eandem ob causam etiam aliquando
illoti capere cibum non verebimur, aut aquam vino præ-
sente bibere, tepidum ve æstate, cum ad manus sit nix. At-
que hæc ad ostentationem factæ & sophisticæ talium rerum 25
abstinentiæ vitandæ sunt, & earum iactationes. ipsi apud
nosmetipsos condocefaciamus appetitum, vt non inuitus
vtilitati pareat, eminusque animum auertamus ab illibera-
libus propter victus rationem in morbis parum lautâ que-
relis ac lamētis, quibus alii deplorant suas fortunas, à ma- 30
gnis iucundisque voluptatibus ad sordidum detrusi abie-
ctumque alimentorum genus. Præclare dictum est, Vitam
delige optimam, dulcem eam consuetudo efficiet. Verum
hoc vtile est etiam in singulis vitæ partibus conari, maximè 35
in victus ratione, vt maximè sani consuetudine nobis fami-
liaria ista naturæque nostræ non aduersantia redigamus:
memoria tenētes quid nonnullis vsu veniat in morbis, qui
ægrè aut ne vix quidem ferre possunt aquam aut sorbitio-
nem vel panem si calida exhibeantur, impura hæc & mole-
sta,

- sta, impuros & importunos qui uti illis cogunt appellantes. Multos etiã lauacra perdidit cum ab initio malum non fuisset magnũ, tantũ eo quod non possent neq; sustinerent cibũ capere non loti, è quorũ numero etiã Titus fuit Imperator, vt affirmant qui ægrotũ curauerunt. His additum fuit illud, semper ea corpora saniora esse, quæ tenuiora essent: maxime verò fugiendam redundantiam, crapulam, deliciarũq; vsũ, cum præ manibus est festiuitas aliqua, aut amicorũ conuiuium, aut epulæ à rege vel duce exhibendæ, aut vbi aliàs largiũs sese inuitaturi sunt cibus & poculis, ita vt tibi detrectare non liceat tum enim velut tranquillo cœlo corpus tenue & leue præparandum est aduersum ventum & vndas ingruentes. Difficile enim est in conuiuio mediocritatem consuetamq; edendi ac bibendi rationem ita tueri, vt non omnibus aliis molestus, iniucundus, importunusq; videare. Ne igitur crapula crapulæ, vino vinum, tanquam ignis igni (vt in prouerio est) superaddatur, seridũ imitandum est quod Philippus ioco satis elegante egit. Inuitat eum rure quidam ad cœnam. paucos habere secum comites opinatus: cum autem modicè apparatus ad cœnam Philippus plures adduceret, perturbabatur. quod vt sensit Philipus, ad singulos amicorũ submisit q; moneret, vt locũ placentę relinqueret. ita amicis obtemperantibus, placentamq; expectantibus, ac ideo parcius verscentibus appositis cibus, omnibus cœna ea sufficit. Sic ergo præparare nos debemus ad necessarias istas inuitationes, vt obsonio, bellariis, adeoq; etiam ebrietati locum relinquamus in corpore, nouumq; ad ea & paratum adferamus appetitum. Cum verò talis nos subito inuadit necessitas, vt corpore onusto & ad edendum bibendumq; inepto ob præsentiam principum virorum aut hospitũ pudor videatur nos cogere potare cum probè ad potandum affectis: Incepta Se-
ibi tum maxime armatum esse oportet cõtra ineptã istam recundia.
- 30 pandaq; illa sunt Creontis in tragœdia:

Præstat inimicum fieri hospes tibi me modò,

Quam gemere postea, nunc agam si mollius.

Fugiendo enim rusticitatis opinionem in laterum dolorem vel insaniam se conicere, reuera agrestis est & vacordis hominis, qui rationem cum hominibus citra pocula & nidorem

*Repletis
corporis
suanda.*

nidorem versandi ignoret. Ipsa enim recusatio, si dextrè
 fiat & urbanè, non minus gratiosa est quàm obsequium &
 si quis ab iis quæ apponuntur in conuiuio se tanquam à sa-
 cra re abstinens, ad pocula interim mensamque alacriter &
 hilariter aliquid in seipsum ludat aut dicat, iucundior vide-
 bitur vnà se inebriante aut obsonia vorante. Ac mentio-
 nem faciebat socius ille noster ex vetustate Alexandri
 Magni, qui postquam abbibisset liberius, Medio præpudo-
 re non ausus aduersari horrâti, & ad nouam trahenti com-
 potationem, denuò merum potauit, ex eoque periit. ex iis
 qui nostra vixerunt etate, Rigli pancratiastæ, qui prima lu-
 ce ad balneû vocatus à T. Cæsare, venit vnâq; lauit, cumq;
 semel inde bibisset, apoplexia correptus subitò vitâ finit.
 Hæc nobis per risum exprobrabat Glaucus ad pœdagogos
 dicens pertinere. neque ad reliqua audienda ille animo
 prompto erat, neq; dicenda nos illo præsentē putabamus,
 neque enim singula considerabat. Iam primùm Socrates
 hortabatur vt caueremus à cibis qui non esuriētes ad eden-
 dum inuitant, & potu, qui non sitientes ad bibendum pel-
 licit. non vsu eorum in vniuersum ille interdicens, sed do-
 cens tum vtendum esse cum est necesse, voluptate quæ in-
 de percipitur ad necessitatem accommodata. vt cum ciui-
 tas pecuniam aliàs spectaculis impendi solitam in vsus mi-
 litix conuertit. Quod enim suaue suapte natura est, id dum
 nutritioni inseruit, vsurpare conuenit. esurientesque frui
 debemus necessariò aut suaui alimento, non communi ap-
 petitui vbi satisfactum est, inuitamentis nouos ciere. Sicut
 enim ipsi Socrati exercitatio corporis non iniucunda erat
 saltatio: ita cui bellaria pro cibo sunt, minus is læditur. id
 summo opere cauendum est, ne cum pro naturæ modo satis
 accepimus, ac saturi sumus, ista appetamus. Studio volu-
 ptatis ingluuiique circa has res non minus vitanda est am-
 bitio, & modi decorique imperitia, quibus sæpe adducun-
 tur homines vt quædam edant non esurientes, & bibant
 non sitientes: dum illiberales planè & intempestiux illæ
 subiiciuntur opiniones, absurdum scilicet esse si rare &
 preciosa apposita non fruaris, vt vberè, fungis Italicis, pla-
 centia Samia, niue in Ægypto. Hæc enim sæpè numero im-
 pellunt ad vescendum nobilibus rebus & raris, animo vanè
 gloriolæ quasi nidore quodam illecto, corpusque nulla
 eius

Vtendum,
nō absten-
dum sua-
uisibus.

- eius necessitate ei inferuire cogente, vt aliis narrare possint quod vesci ipsis obtigerit reb. paratu difficilibus & superuacaneis, eoque scilicet nomine in admiratione sint. Quo modo etiam nonnulli cubantes in lecto cum suis vxoribus caris etiam & dilectis, Venere abstinent: Phrynæ aut Laïdi perfoluta mercede, corpus malè paratum ad coitum vana opinione ducti exstimulant & ad libidinem iritant. Ipsa quidem Phryne ætate iam grauior dicebat, se sæcem pluris vendere propter suam nobilitatem. Mirum profectò est, & incomparabile hoc commodum, si quis concessis corporis quas naturæ exigit necessitas voluptatibus, imò autem diu corporis desiderijs in actionibus oblectatus, ac obsequi cunctatus, difficulterque admodum eius necessitati gratificatus, aut vt Plato ait mordenti atque virginti obsecutus tandem, illæsum se potest conseruare. Vicissim cupiditates quæ in corpus ex animo descendunt, idq; suis cogunt inferuire & comitari motibus, fieri non potest quin post obscuras & languidas voluptates maxima ac vehementissima illata damna relinquunt. Minimè verò animi concupiscentia ad voluptatem permoueri corpus sinendum est: ipsum enim principium naturæ repugnat. & sicut axillarum titillatio risum ab animo elicit non lenem aut placidum, sed conuulsionis similem & molestum: ita quas compunctum ab animo corpus voluptates & turbatum concipit, eæ à natura alienæ sunt, & ad statum eius conuellendum atque tumultibus exagitandum faciunt. Cum ergo vescendum offertur rarum ali- quid aut nobile, abstinendo potius quàm fruendo quærenda est gloria. cogitandumque sicut Simonides dixit, nunquam se propter silentium, sæpe propter sermonem pœnitentia fuisse correptum: ita nobis nunquam pœnitentiam obortam fuisse ob repudiatum aliquod obsonium, aut haustum aquæ Falerno prælatum, sed contrà. Cæterùm tantum abest vt vis facienda sit naturæ dum vesci aliqua re cupimus, vt appetentem etiam plerunque debeamus ad vulgaria & nobis vsitata auertere, vt aduocamus eum, & condoceramus.

Nam si violandum est tuis, regnandi gratia

Violandum est.---

inquit Thebanus ille, im-

probè quidem. nos rectius sic dicemus, si quærenda est gloria,

*Voluptati-
bus corpo-
ris & mo-
deratiori.*

*Abstinen-
tia.*

*Tullius ex
Phanias
Euripides.
1. Offic.*

*Horaces a-
bens do-
m.*

gloria, optimè quæretur continentiam ad sanitatem condu-
cibili. Veruntamen sunt, quos sordes & tenacitas eò adi-
gunt, vt cupiditates suas domi comprimentes atque atte-
nuantes, apud alios preciosis alimentis perfruantur, iisque
se impleant non secùs quàm si ex hostico com meatu nul-
la cum parsimonia auferrent. deinde malè affecti domum
redeunt, viaticum ingluuiei in diem subsequenter habent-
es cruditatem. Crates quòd censeret non minimam cau-
sam, propter quam in ciuitatibus seditiones existeret & ty-
rannides, esse luxum & nimios sumtus, iocose hortabatur
ciues, ne vltra lentem subinde augendis patinis seditionum
causas præberent. Quisq; verò seipsum hortetur, ne identi-
dem vltra lentes augendo patinas, præteritòq; nasturtio &
olea ad* thrium & piscem pergendo, corpus in tumultum
ac fluxiones ventris ex redundantia coniciat. Vulgares e-
nim cibi appetitum intra naturæ modū continent: coquo-
rum & opificum artes, & callidissimæ istę aromatibus con-
ditæ cupiditæ, vt appellat Comicus, semper fines volupta-
tum proferunt, vtilitatemq; supplantant. Ac nescio quo
modo fiat, vt vxores cum suis maritos veneficio & pocu-
lis amatoris adoriuntur, execremur auersemurq; interim
mercenariis & seruis permittamus vt cibos & obsonia tan-
tum non lenocinio cõmendent atque veneficio. Ergo tam-
etsi acerbius videri potest Arcesilai dictum in adulteros ac
libidinosos, Nihil differre anticane an postica corporis par-
te cinædus aliquis sit: nostro tamen proposito non malè
congruit. Quid enim interest, si veritatem rei spectes, saty-
riisne aliquis libidinē prouocet, aut gustatum odoribus &
condimentis iritet, ac scabiosæ partis alicuius instar pruri-
tu semper titillationeque indigeat. Fortassis suus locus e-
rit aliàs, vbi aduersus voluptates dicamus, & quæ pulcritu-
do ac dignitas continentia per se sit, demonstrabimus. In
presentia autem multis magnisq; voluptatibus nostra pa-
trocinatur oratio. Nõ enim tot actionibus, conatibus, pere-
grinationibus aut ludis morbi nos priuant, quàm multis
voluptatibus nos spoliant. vt qui maximè voluptates con-
fectantur, minimè iis expediat sanitatē negligere. Sunt quib.
in aduersa valetudine, liceat tamen philosophari, atque et-
iam imperia gerere & regnare. at corporis voluptates alia
omnino existere in morbo non possunt, alia vt oboriantur,

*Voluptas
corporis
nulla, eo
non sano.*

tur, parum habet genuini ac sinceri, sed multis alienis confusa contaminataque affectionibus veluti ex æstu & tempestate emergunt. Non enim in redundantia corporis Venus locum habet, sed carnis quasi sereno & tranquillo statim Venerem, cibumque & potum voluptas subsequitur. & sanitas voluptatibus, veluti serenitas alcyonibus, commodum tutumque ortum præbet. Eleganter quidem dictum est à Prodicò, omnium condimentorum suavissimum esse ignem. Sed verissimè dixeris, sanitatem condimentum esse
 10 diuinissimum & iucundissimum. Elixæ quippe, affata, & cocta nullam voluptatem afferunt, neque grata sunt agrorantibus aut crapula nauseæ laborantibus: sano corpori sincerus & integer appetitus omnia facit dulcia, & quæ (vt Homerus ait) auidè rapiantur atque samantur. Verùm *Odyss. 2.*
 15 sicut Demades de Atheniensibus intempestiuo belligerandi studio deditis dicebat, nunquam eos nisi atratos pacem decernere: ita & nos nunquam tenui & temperante victus de ratione cogitamus, nisi cum à medicis vrimur, & medicamenta nobis impinguntur. quo quidem nostro statu delicta nostra valdè suppressimus, memoriæ eorum reluctantes: & vulgus imitatur hominum, qui intemperantiam & nimium voluptatis studium suum dissimulantes, regionem morbo obnoxiam, aut litem publicè grassantem causantur. Lyfimachus apud Getas siti ed redactus, vt se cum toto
 25 exercitu in potestatem hostium dederet, postea cum frigidam bibisset, Dij boni, inquit, quàm ob breuem voluptatem summam amisi felicitatem. Nos quoque in morbis nobiscum reputemus, ob frigidæ potum, aut intempestiuum balnei usum, aut obsequium in conuiuio præstitum
 30 nos multas nostras perdidisse voluptates, actionesque honestas, & iucundas oblectationes. Rufus enim huiusmodi ratiocinationum memoriæ sauciat, vt quasi cicatrix reliqua in sanitate nos cautiore vti moneat victus ratione. Non enim nimis vehementes appetitiones in corpore
 35 no existent, neque contumaces, neque insolentes aut quæ coerceri non possunt. sed obfirmandus est animus contra concupiscentias istas, vbi inter fruendum sese efferunt & exsultant, tenendumque querimonias earum & ciulatus viles esse ac pueriles, & horum finem fore sublata mensa: ac proinde appetitus istos nulla iniuria affectos, nihil nobiscum

cum conquesturos, sed contrā pueros ac hilares, non molestos aut fastidiosos, crastinam diem expectaturos. Huc pertinet quod Timotheus cūm pridie in Academia cœnæ Platonis philosophicæ ac frugali interfuisset, dixit: Qui cūm Platone cœnarent, eos postridie etiam suauiter viuere. Sed & Alexandrum Magnum narrant dixisse, cūm Adæ cocos relegasset, Meliores se habere quos secū ducat: nempe nocturnum iter quod ei prandium, & exilitatem prandij, quæ cœnā faceret dulcem. Nō sum nescius febres hominibus, & ob defatigationes, & ob nimios cūm æstu tū algores accidere. Sed tamen sicut florum odores imbecilles suapte natura, quando oleo admiscentur, vires vigorēque nanciscuntur: ita externis causis atq; principiis redundantia humorum in corpore veluti substantiā & corpus suppeditat. absque hac nihil mali causæ illæ inferunt, sed elanguescunt 15. dissipanturq; faciliē, sanguine tenero & spiritu puro motū excipiente: vbi autem redundantia est humorum, ibi velut cœnū quoddam exagitur impurum, omniāq; difficilia reddit & pertinacia. Nō igitur imitari debemus bonos nauicularios, corpūsq; subinde impletum & oneratum, pur- 20. gando rursum & proluendo euacuare: sicuti illi ob auaritiam multa in naues cūm ingesserunt, ad siduo deinceps aquam exhaurire coguntur. sed corpora nostra habilia & expedita seruare, vt etiam si aliquando premantur, ob leuitatem suberis in star sursum sese efferant. Maximè autem præ- 25. cauendum est in præensionibus morborum. Non enim omnes morbi inuadunt nos, sicut Hesiodus ait,

*Plenitudo
morborum
causa.*

*Præensio
morborū.*

Muti, nam Vocis priuauit Iuppiter & su:

sed plerique tanquam prænuncios habent & præcursores ac præcones suos, cruditatem & morus difficultatem. Græ- 30. uitas membrorum, inquit Hippocrates, & defatigationes sponte ortæ, morbum indicant. nimirum ob plenitudinem spiritu neruorum compresso & obstructo. Sed tamen multi, reluctante tantū non ipso corpore & in grabarum atque ad quietem trahente, ob gulam & luxuriam seipsos in 35. balnea conijciunt, & ad propinationes festinant, veluti obfidione imminente comæatu se insituentes, metuentēsq; ne impransos febris corripiat. Qui videri volunt elegantiores, hac ratione non peccant. sed stolidè admodum, dum pudet crapulam aut cruditatem confiteri & in lecto diem exigere

exigete aliis ad gymnasium euntibus & ipsos eodē vocabantibus, surgunt & exercitationibus sese quoq; dant, eadēque cum sanis agunt. Plurimos intemperantiae & mollitiei spes patrociniū à proverbio quærens, quod vinum vino, 5
 15
 10
 15
 20
 25
 30
 35
 40
 45
 50
 55
 60
 65
 70
 75
 80
 85
 90
 95
 100
 105
 110
 115
 120
 125
 130
 135
 140
 145
 150
 155
 160
 165
 170
 175
 180
 185
 190
 195
 200
 205
 210
 215
 220
 225
 230
 235
 240
 245
 250
 255
 260
 265
 270
 275
 280
 285
 290
 295
 300
 305
 310
 315
 320
 325
 330
 335
 340
 345
 350
 355
 360
 365
 370
 375
 380
 385
 390
 395
 400
 405
 410
 415
 420
 425
 430
 435
 440
 445
 450
 455
 460
 465
 470
 475
 480
 485
 490
 495
 500
 505
 510
 515
 520
 525
 530
 535
 540
 545
 550
 555
 560
 565
 570
 575
 580
 585
 590
 595
 600
 605
 610
 615
 620
 625
 630
 635
 640
 645
 650
 655
 660
 665
 670
 675
 680
 685
 690
 695
 700
 705
 710
 715
 720
 725
 730
 735
 740
 745
 750
 755
 760
 765
 770
 775
 780
 785
 790
 795
 800
 805
 810
 815
 820
 825
 830
 835
 840
 845
 850
 855
 860
 865
 870
 875
 880
 885
 890
 895
 900
 905
 910
 915
 920
 925
 930
 935
 940
 945
 950
 955
 960
 965
 970
 975
 980
 985
 990
 995

Turpiter inopiam, eius sicut pudet, ferēs:

inquit ille multo turpius ferēs cruditatem, grauitatem corporis & redundantiam, si corpus in balneum trahas, velut nauim putridam, rimisque hiantem in mare. Sicut enim qui nauigantes sub tempestatem dum in litore tempus terere pudori habent, deinde in altum proeecti turpissimè vociferando & nauseando se gerunt: ita in suspicione mortis 25
 30
 35
 40
 45
 50
 55
 60
 65
 70
 75
 80
 85
 90
 95
 100
 105
 110
 115
 120
 125
 130
 135
 140
 145
 150
 155
 160
 165
 170
 175
 180
 185
 190
 195
 200
 205
 210
 215
 220
 225
 230
 235
 240
 245
 250
 255
 260
 265
 270
 275
 280
 285
 290
 295
 300
 305
 310
 315
 320
 325
 330
 335
 340
 345
 350
 355
 360
 365
 370
 375
 380
 385
 390
 395
 400
 405
 410
 415
 420
 425
 430
 435
 440
 445
 450
 455
 460
 465
 470
 475
 480
 485
 490
 495
 500
 505
 510
 515
 520
 525
 530
 535
 540
 545
 550
 555
 560
 565
 570
 575
 580
 585
 590
 595
 600
 605
 610
 615
 620
 625
 630
 635
 640
 645
 650
 655
 660
 665
 670
 675
 680
 685
 690
 695
 700
 705
 710
 715
 720
 725
 730
 735
 740
 745
 750
 755
 760
 765
 770
 775
 780
 785
 790
 795
 800
 805
 810
 815
 820
 825
 830
 835
 840
 845
 850
 855
 860
 865
 870
 875
 880
 885
 890
 895
 900
 905
 910
 915
 920
 925
 930
 935
 940
 945
 950
 955
 960
 965
 970
 975
 980
 985
 990
 995

si fruētis corpus secundum naturam affectum eo delectatur. qui verò eum auersantur, aut ebrij vel ægroti sunt, apud hōs ista omnem suam gratiam venustatēque amittunt. Itaque non considerandum est, an recens sit piscis, an purus sit panis, an balneum calidum, an scortū formosum: sed an qui his frui vult, nausea vacet, corporis tranquillo sit statu, non hesternā crapula vexetur, non perturbatus sit. alioqui sicut comestatores ebrij in domum Iugentium inuadentes, non lætitiā aut delectationem adferunt, sed fletus excitant: ita Venus, obsonia, balneum, vinum corpori adhibita contra naturam affecto, pituitam, bilē mve concitant, tumultūque illato etiam sanas adhuc partes corrumpunt: speratæ autem voluptatis & delectationis conferunt nihil. Enimuero accuratissima illa & ad vnguē (vt aiunt) explorata victus ratio, corpus reddit admodum meticulousum & periculis obnoxium, ipsūque animi alacritatem retundit, omnibus de rebus, omni tam laboris tractatione, quā voluptatis fruitione suspicantem sinistri aliquid, nihilque confidenter aggredientem. Oportet autem corpus naualis instar veli neque sereno & tranquillo cœlo nimis contrahere aut comprimere: neque cū aliquis subest metus, nimis passo & laxato eo vtī, sed concedendū est aliquid corpori, alleuandūque est, neque eò vsque differenda cura, dum cruditates iam, & fluxus alui immodicus, aut æstus torporēve ingruant: quibus nonnulli vix tandem tanquam à nunciis aut apparitoribus admoniti febrim esse ante fores, conturbantur, & moderari sibi incipiunt: cū debuerint eminus ante tempestatem sibi præcauere, veluti qui obseruant Boream (vt ille ait) ad maritimum promontorium statū impingentem. Est enim absurdum, cū crocitionibus coruorum, gallinarum cantillationibus, sūmque furiosis in cœno volutationibus, vt appellat Democritus, studiosè animum attendamus, ventorum inde & imbrium præfagia sumentes: motus nos corporū nostrorum, & iactationes, affectionesque morbum antecedentes non obseruare, non præcauere, neque indicia futuræ in nobis tempestatis præcipere animo. Ergo non ad nutritionem modò corporis quod attinet, & exercitationes notandum est, an iis corpus segenius minorive cum alacritate, quā consueuerat, vtatur, & an solito amplius fame sitive teneatur: sed

*Accuratissima
victus ratio
inest.*

*Morbosæ
præcautio.*

tur: sed somnus quoque si continuus aut lenis non sit, verum in aequabilitatem habeat & diuulsiones, suspitionem nobis morbi iniicere impendentis debet. atque ipsa aded somnia absurda si sint, visaque nobis per quietem offerantur non legitima neque consueta, multitudinem aut crassitiam humorum internam, spirituumve conturbationem deferunt. Ipsi etiam motus animi significant interdum corpus ad morbum esse proclive. nulla enim causa extate oboriuntur aliquando subita moesticia & metus, repente spes

10 animo cōceptas extinguētes. stomachus quoque; facile quibusdam mouetur, irāque; & dolores celeriter minutissimas ob res suscipiūt, lacrymantque; & animi sese angunt, cum vapores exhalationesque; vitiose cocunt, animi (vt ait Plato) permiscentur circuitionibus. Quibus ergo hæc accidunt, 1) *Ex aliorū*

15 perpendere secum ea debēt, & scire si spiritalis nulla sit causa, subesse corpoream aliquam, quam comprimī aut conterari oporteat. Magnopere autem conducit, vt cum inuisis ægrotantes amicos, diligenter de causa morbi scisciteris: non sophistarum hoc more & superuacanea curiositate, vt instantias, incidentias, cōmunitates in ore habeas, & medicarum vocum literarūque peritiam ostentes: sed vt vilia hæc & vulgaria non obiter audias, redundantiam, defectum, defatigationem, insomnia: maximè autem eam victus rationem, qua is vsus in febrim incidit. Deinde sicut

25 Plato solebat aliorum peccatis animaduersis digressus secum disquirere, an non ipse quoque eodem esset in vitio: ita exemplum ex aliis capias quid tibi vitandum sit, memoriāque tenendum, ne in idem incidas malum, & affixus letulo dignam gloriatione sanitatem cum desiderio prædicis: sed alterius casus tecum te doceat perpendere, quanti faciunda sit valetudo bona, quantaque; sit attentione & parsimonia eius conseruationi studendum. Expedit etiam in suam ipsius vitæ rationem inquirere. Si enim biberimus, e-

30 derimus, laborauerimus, aliudve quicquā præter ordinem fecerimus, neque vllum indicium aut prælagium mali accepti corpus præbeat: nihilominus obseruare nosmet ipsos debemus, ac nos præmunire, si vsi sumus re venerea, aut lassati, quiete & somno: si vino liberalius vsi, aquæ potumè autem si alimentis solidis, carnosīs, aut variis indulsimus, cibi paucitate, ne quam superfluoꝝ copia in corpore

*Ex aliorū
morbis sus-
monda &
similitas.*

*Correctio
peccatorū
in viciū &
similitas,*

relinquamus. nam cum ipsa per se excrementa multorum sunt causa morborum, tum aliis causis materiam viresque suppeditant. Est enim optimè dictum, saluberrima esse hæc, Alimenti citra satietatem vsus, alacritatem impigram ad labores, naturæ seminis conseruationem. in temperantia enim coitus, eò quòd maximè eam facultatem debilitat qua nutrimentum conficitur, excrementorum gignit copiam. Verùm de his singulis repetito exordio differamus.

*De exerci-
tationibus
philologo-
rum.*

*Sermonis
mirifica
Vtilitas.*

*Lectio.
Colloquiũ.*

Primùm de exercitationibus quæ studiosis literarum conueniant, hoc dicimus. sicut is qui se nihil scribere iuxta ma- 10
re habitantibus de curatione dentium aiebat, vsus marinae aquæ hoc ipso docuit: ita & nos profiteri possumus, non esse cur literarum studiosis de exercitationibus aliquid prescribamus. Vfus enim sermonis voce pronũciati quotidianus, mirum dictu quàm utile sit genus exercitationis, non 15
ad sanitatem duntaxat, sed etiam ad vires: non quidem athleticas eas, aut quæ carnes augeant & extremas corporis, tanquam ædificij partes condensent: sed quia principibus corporis membris, penes quæ vitæ facultas potissimum est, naturale robur, vigoremque verùm ingenerat. Ac spiri- 20
tu quidem augeri robur, aleiptæ demonstrant, qui athleticis præcipiunt, vt fricationibus renitantur, easque subinde intercipient, obseruatis semper partibus quæ contrectantur, & oleo ac puluere obducuntur. Sed vox cum sit animæ motus, nou in superficie, sed intimis in visceribus tan- 25
quam fonte inualefcens, calorem auget, sanguinem tene- rum reddit, omnes expurgat venas, omnes aperit arterias, coire & condescere humorem nullum superuacaneum patitur, aut tanquam facem subsidere iis in vasis quæ alimentum excipiunt ac conficiunt. Itaque continenter orando; debemus nobis familiarem hanc facere exercitationem: vel si suspicio insinuet, corpus imbecillius esse aut aliquanto lassius, legendo vel colloquendo. quod enim gestatio est si cum exercitatione conferatur, id lectio præstat vice collo- 35
quij, tanquam vehiculo orationis alienæ vocem molliter mouens atque differens. colloquium cõcertationem & vehementiam adijcit, animo conatum corporis adiuuante. Omnino autem vitandæ sunt vociferationes nimis animi motibus expressæ, vocemq; per vim quandam extorquentes. inæquales enim spiritus eruptiones & contentiones, rupturas

rupturas gignunt ac conuulsiones. Qui legerit ac disputa-
uerit, is ante deambulandum laxi atq; tepida vtatur frica-
tione carnis & mollitione, quantum fieri potest viscera tan-
gens, spiritumq; leniter complanans ac vsq; ad extremita-
tes diffundens. modus fricandi sit sensui gratus, ac citra do-
lorem. Qui enim sic cōposuit tumultum in profundo cor-
poris ac contentionem spiritus, ei excrementa nihil affe-
runt molestiæ: & si intempetuum sit deambulare, aut per
occupationes non liceat, nihil est incōmodi. natura enim
10 id accipit, quod ei debebatur. Itaq; neque nauigatione, ne-
que diuersorio excusandum prætextandumue est silentium:
sed exercēda vox, etiam si ab vniuersis derideare. Quo enim
in loco turpe non est cibum capere, vtrique etiam exercere
ibi corpus inhonestum non est: sed turpius fuerit metuere
15 ac pudore affici ob nauatarum agasorum, cauponumque ri-
sum, non quòd pila ludas, aut vmbra pugnae exhibeas re-
deridentium, quam quòd inter dicēdum simul aliquid do-
ceas, digæras, discas, in memoriam redigas exercendo. So-
crates dixit, ei qui saltando exercere corpus velit, opus esse
20 domo vel septem lectorum capaci. qui cantu aut sermone,
ei sufficere se exercenti, stanti, cubantique quemuis locum.
Id vnum cauendum est, ne conscij nobis repletionis, rei ve-
neræ, aut defatigationis, vocem asperius contendamus:
quod multis rhetoribus ac sophistis vsu venit, cū ad cer-
25 tamen dicendi vel gloria & ambitione, vel spe mercedis aut
propter ciuiles cōtentiones protrahi se sinunt alieno tem-
pore. Niger sanè noster oratoriam artem in Galatia docēs,
forte fortuna a spinam piscis deglutiuerat, cū subito foris
superuenit alius quidā rhetor, ac declamare cōpit. ibi Ni-
30 ger, ne speciem concedentis silentio præberet, metuens, et-
iamnum spina in faucibus hærente declamauit & ipse. sed
orta inde magna ac dura inflammatione, impatientia do-
loris exsecari sibi spinam introrsum profundè vulnere ada-
cto passus est. per quod vulnus exemta quidem est spina: ve-
35 nūm ipse eo ex vulnere, quod sanatu difficile esset, humorē-
que affluerent parti læsæ copiosi, mortuus est. Sed de his in-
ferius erat commodior monendi locus. Ab exercitacione
lauari, frigida quidem aqua, plus habet ostentationis quam
ad sanitatem vilitatis. Videtur sanè hoc præstare, vt mi-
nus facilè ab externis rebus lædatur, durtiūque

*Frigida la-
uacra.*

corpori aliquam conciliare. Maius tamen internis partibus damnum adfert, meatibus obstitens, humorésque cogens, & vapores cōdentans, qui semper laxari & digeri suapte natura cupiunt. Præterea qui frigida lauantur, necesse rursus est vt eam, quam nos fugimus, profus accuratam, præciseque nimis statutam vitæ rationem sectentur, semperq; curam adhibeant, ne quid in eam delinquant: quod nunquam non vel quoduis peccatum acerbè castigetur.

Balneum.

Vfus balnei calidi multo plus veniæ meretur. Non enim tantum vigoris roborisq; aufert, quantum ad sanitatem cōducit eo, quod exordia concoctioni præbet, eaque lenia: ac iis quæ concoctionem effugiunt, nisi planè sint cruda, & in summo suspensa maneant: diffusiones dolorem nullum afferentes comparat, occultasque membrorum defatigationes demitigat. Veruntamen vbi natura præbet mediocriter satisque commodè affecti corporis sessionem, omisso balneo ad ignem inungi præstat, si tepore corpus indigeat. Sic enim conseruatur magis insitus ac dispensatur calor. Sole neq; magis neque minus vtendum est, quàm temperies aeris ab ea profecta permittat. Atque hæc quidem de exerci-

Vntio.

*De cibus
philologo-
rum.*

tationibus sufficiat. Ad cibum porò sumendū quando acceditur, siquidè effecerunt aliquid ea quæ antè à nobis de appetitu demulcendo & māsuefaciendo disputata sunt, restat vt aliud deinceps præceptū subiungamus. Quod si eum tanquam vinculis solum tractare, & contendere aduersus ventrem auribus, vt Cato dicebat, carètem difficile fuerit: dàda est opera, vt ciborum qualitate copiam minus molestam reddamus. Itaque eos cibos, qui solidi sunt, multumque habent nutrimenti, (carnes putà, caseos, ficos aridas, oua assa, & qui horum sunt similes) quando semper auersari vix possumus: tenues & leues arripiamus interim, cuius generis olera sunt pleraque, & aues, & pisces non pingues. Licet enim his vescentem & gratificari appetitui, &

Carnise su.

corpus non affligere. Maximè autem cruditates metuendæ sunt ab esu carniū. nam hæc & initiò statim valdè prægrauant, & reliquias post se malas relinquunt. Ac optimum quidem erat, ita corpus assuefacere, vt nullum id carniū requireret esum. non enim ad nutriendum modò largiter sufficiētia tellus producit, sed etiā ad delectationē voluptatēq; faciētū copiam: quibus partim nullum apparatus

alium

alium requirantibus vesci possis, partim sexceteris modis miscere & suaui redigere. Sed quando consuetudo, non quidem omnino naturæ ea aduersa, in naturam iam abiit, carnibus vescendum est sanè: non tamen ad explendum appetitum, vt lupi faciunt ac leones: sed cum eas tanquam fundamentum quoddam & munitionem qua reliqui cibi contineantur in gesserimus, alij deinde cibi atq; obsonia addantur, quæ & naturam corporis nostri propius attingant, & mentem minus hebetent nostram, veluti ex tenui & facili

10 materia incensam. De liquoribus, lac quidem vsurpandum *Potus.* pro potu non est, sed vt cibus vim validam, & ad nutriendū *Lac.* copiosam habes. De vino id pronuntiabimus, quod de *Vinum.* nere Euripides:

Ad sis mihi, sed mediocris:

15 *Neque me destituas.*

Est enim vinum & potuum vtilissimum, & medicamentorum suauissimum, & de obsonijs omnibus gratissimum appetitionibus nostris, si occasionem magis etiam quam aqua sit probe temperatū. Aqua, & vino si miscatur, prodest: & que *Aqua.*

20 pura inter diluti vsu bibitur, ipsum dilutum reddit minus noxium. Itaque in quotidiano victu ad suæ facere nos debemus, vt duo vel tria pocula aquæ ebibamus. hæc & vsu vini emollient, & corpori familiarem reddent aquæ potum, ne cum ea pota opus sit, insolentia rei offendamur ac recu-

25 semus. Non enim desunt, qui quo tempore maximè aqua erat bibèda, ad vinum ferantur: vt cum Solis calore vsi sunt, cum horruerunt, cum vehementiùs perorauerunt, cum maiore animi contentione de aliqua re cogitauerunt. denique a defatigatione & contentione vinum existimât bibi debere, quod ipsa videatur natura quoddam corpori bonam affectionem, & post labores mutatione exposcere. Atqui non voluptatem (si quidem hoc bona affectione intelligi velis) natura requirit, sed mutationem quæ medio inter voluptatem & dolorem loco constituat. Quapropter in his casibus &

30 cibi aliquid detrahendum est, & vino aut abstinendum omnino, aut vtendum diluto interim multa aquæ potatione. cum enim natura sit vinum impetuosa & acris, conturbationes corporis intèdit, atque exasperat, & partes affectas irritat, demitigationem desiderantes ac læuigationem. quam rem aqua præstare optimè potest. Etenim si etiã non sicient

res aquam bibamus tepidam à defatigatione, contentione virium & æstu: sentimus internas partes relaxari & leniri. placida est enim aquæ humiditas, & quieta: cum vini humiditas in perpetuum habeat multum, vimque recentibus affectionibus nequaquam amicam aut æquam. Sin verò est, qui acrimonia illas & acerbitates meruit, quas nonnulli dicunt in ediam ingenerate, aut sicut pueri miserum putat si febre imminente malum præfagiens non occupet cibo velci: limes est inter has res optime congruens, aque potus. nam ipsi etiam Baccho sæpenumerò sacra Nephelia, id est, sobrietatis, 10 peragimus: rectè nosmet ita comparantes vsu, vt non semper merum desideremus. Minos quidem luctus causa tibi sacrificio ademit & coronam: cum tamen sciamus animum qui in dolore sit neque coronis lædi neque tibiæ cantu. Corpus autem ita validum est nullum, cui conturbato & 15 inflammato vinum adhibitum non adferat aliquid damni.

*Avocatio
anims à ni-
myis appe-
titionibus
cibi.*

Lydos aiunt fame premente alternis diebus cibum sumendo, & ioco se lusuque oblectando tempus contriuisse. Sed hominem litteris Musisque deditum, sicubi tardiùs cenare oportebit, proposita aliqua geometrica descriptio, aut libellus, aut cithara, non patietur à ventre agi ac ferri: sed ad hæc subinde conuertens à mensa & transferens cogitationes, Musarum ope concupiscentias veluti harpyias quasdam abiger. Seythæ cum poculis indulgent, subinde arcum tangunt, neruoque sonitum edentes animum crapula dissolutum reuocant: & homo Græcus metuat irridetes ipsum, quod immodestiam pertinacemque cupiditatem libris & litteris paulatim emollit atque demulcet? Apud Menandrum leno quibusdam adolescentulis insidiatur, introducendis formosis & sumptuosis scortis: sed eorum quisque, vt ibi dicitur, 20 25 30

Edebat, in sese intuens, bellaria,

scilicet metuens inspicere scorta, idque cauens. eruditi verò, pulcras, multas, easque iucundas habent res in quas à gula irritamenti animum oculosque diuertant, si aliter non possunt apposita mensa compescere cupiditatum impudentem ferociam. Iam aleptarum & pedotribarum voces subinde inculcantium alimentum disputationibus in cœna litteratis corrumpi, caputque grauari: tum pondus habere sinamus, cum ludum, fallaciam illam sophisticam, cœnantes dissolutam, aut de cornuta, quam vocant, ratiocinatione sumus 35 disputa-

*Ap in cœ-
na vel post
cœnã dis-
putandã.*

disputaturi. Cerebrum palmæ dulce admodum est, sed dolores capitis inducere fertur. At dialectica in cœna bellarium est nequaquam dulce, interim tamen caput vehementer lædit ac fatigat. Quod si isti nihil etiam aliud sub cœnâ querere ac philosophari nobis permittunt de ijs rebus, quæ pulcræ iuxta sunt, & vtilem præbent oblectationem: iubebimus, vt molestiam nobis facessere desinant, inque Xysto & palaëstris apud athletas disputent, quos à libris abalienatos, totos dies facetijs & scurrilibus iocis exigere ad suæ faciunt, & vt scitè Aristo dixit, similes columnarum in gymnasio, nitidos scilicet lapidesq; fecerunt. Nos autem medicis pareamus, qui monent semper inter cœnam & somnum faciendam aliquam intercapedinem: ne congestis in corpus cibus & oppresso spiritu, confestum crudo ac feruido alimento 15 to aggrauemus vim concoctricem, sed respirationem ac relaxationem concedamus. Ergo sicut qui mouenda post cœnam corpora affirmant, non cursu aut pancratio id faciunt, sed lentis ambulationib. & choreis modificatis: ita nos quoque existimabimus à cœna animos nostros exercendos esse, 20 non sanè negocijs, non curis, neq; sophisticis concertationibus, quæ ad ostentationem aut animorum motus concitandos tendunt. Sed multæ de rebus naturalib. quæstiones faciles ac probabiles suppeditant: multæ narrationes quæ ad disputationem de morib. faciant, nō eam asperam, sed vt 25 Homerus appellat *menoiskea*, id est, animū demulcere quæ *lliad. 10.* possit. & historicae ac poeticae quæstiones non ineleganter 227. *alibi.* quidam litteratorum hominum secūdas dixerunt. Sunt & narrationes non molestæ, & fabularum recitationes, & de tibia aliquid lyræ colloqui facilius est quam ea 30 ipsa audire. Terminus autem temporis hic præfigitur, vt iā alimento sensim subsidente ac conspirante superior esse idque elaborare possit concoctio. Porro Aristotelis de sententia cœnatorū exsuscitat ambulatio, somnus à cœna statim captus suffocat calorem: alij autem quiete adiuuari concoctionem, motu perturbari digestionem nutrimenti putant. 35 idēq; alijs vt à cœna statim deambulent, alijs vt quiescant persuasum est. Vtriusq; consilij videtur seopum non ineptè attingere, qui fouēs à cœna quietūq; seruans corpus, animū non illud ocio det, sed (vt dictum est) dicendo & audiendo ea quæ blanda sunt & neq; mordēt neq; grauant, spiritus dige-

*Ambula-
tio à cœna.*

De Vomitu
& purgationib.
medicis.

digerat atque attenuet. Vomitus & purgationes ventris per medicamenta, turpia redundantiae remedia, sine magna necessitate non debent vsurpari. quod vulgo faciunt, vacationis causa replentes corpus, & rursus repletionis gratia exinanientes, contra naturam non minus repletionis quam vacuumtatis intolerantes: immo prorsus & plenitudinem vt impedimentum fructuionis molestè ferentes, & vacuando subinde receptaculum voluptatibus parantes. cum quidem euidens sit, quid damni inde sequatur: vtroque enim corpus conturbatur & conuellitur. Hoc peculiare vomitui est ¹⁰ malum, quod insatiabilitatem auget atque alit. Fit enim fames veluti concussis alueis aspera & turbulenta, attrahiturque vi alimentum, non citra dolorem: appetitusque excitatur non alimentum requirentis famis sitisve similis, sed inflammationi quae medicamentorum haustum applicatio- ¹⁵ nemve requirit. inde voluptates nascuntur celeres & imperfectae, multum habentes pulsus atque exagitationis atque stimulorum: quibus succedunt contentiones & ictus meatuum, & spiritus includuntur, qui non expectare possint naturalis euacuationis tempus, sed in superficie corporum versentur, ²⁰ eaque similia faciant nimis oneratarum nauium, in quibus mercium iactura, non rerum superuacanearum opus est. Alui autem conturbationes, vbi medicamentis corrumpuntur atque liquantur certi humores, plus addunt superfui quam educunt. & sicut Graecus grauissimè erraret, qui Graeca in vrbe turbae multitudinem molestè ferens, Arabibus & Scythis conuenis urbem implet: ita nonnulli longissimè à recta ratione absunt, qui eiiciendorum è corpore redundantium humorum causa, qui familiares corpori sunt & consueti, in corpus iniiciunt coccos Gnidios, Scammoniam, alia- ³⁰ que medicamenta à temperie corporis aliena & saeva, ac quae expurgari debeant potius, quam corpus purgare possint. Hac igitur in re optimum est, moderata & temperante victus ratione corpus ita comparare, vt vtrò sit ad euacuationes & repletiones rectè compositum. Quod si tamen aliquando ³⁵ necessitas efflagitet, vomendum est, citra tamen medicamentivsum & nimiam operam, nulla corporis cum conturbatione: sed ijs quae redundant sponte sua per gulam foras redeundi permittenda cruditatis vitandae causa facultas. Sicut enim lintea quae saponibus aut nitro detergentur, mundiora

diora redduntur quam si aqua eluerentur: ita medicati vo-
 mitus corpori noxam perniciemque inferunt. Vbi autem
 adstricta fuerit aluus, nullum ad eam laxadam medicamen-
 tum ita valet, vt cibi nonnulli, qui & molliter eam irritant,
 & soluant placide. quorum & peritia familiaris, & vsus do-
 loris vacuus est. quibus tamen si non moueatur, adhibenda
 est aliquot dierum potio aquæ, aut inedia, aut clyster po-
 tius, quam conturbantia ac corrumpentia corpus medica-
 menta ista, quæ nonnulli arripiunt, quo modo libidinosæ
 10 mulieres abortum aut fœtus incertum efficientia pharma-
 ca, vt impleri rursus & voluptates possint percipere. Veiùm
 hos omittamus. Alij ab altera parte sunt nimis accurati, &
 qui statis temporum conuersionibus inediam sibi imperat.
 non rectè ij naturam nulla eius vrgente necessitate cogen-
 15 tes ob consuetum temporis articulum defraudare seipiam,
 & necessario, cum opus non sit, alimento suo priuari. Præ-
 stat autem his corporis castigationibus vt liberis, ita vt nõ
 præsentiantur antè, aut earum suspicio subsit: ac totam vi-
 ctus rationem ita instituere, vt ad qualis mutationes obe-
 20 diens corpus, non obligatum mancipatùm vni sit formu-
 læ, aut præceptis animo dierum numeris siue circuitibus.
 Nam neq; tutum, neque facile, neque ciuile, neq; homini,
 sed conchylio conueniens est aut trunco, genus viuendi il-
 lud immutabile & coactum: vbi quis in vmbrailem sese, o-
 25 ciosam, solitariam, & amicorum expertem obscuramq; vitã
 quam longissimè à repub. abdens, cibis & abstinentia, mo-
 tibus ac quiete vteretur necessitate quadam sibi vltro impo-
 sita præscriptis. idq; nullo mihi modo probatur. Non enim
 ocio ac inertia vernalis est sanitas: que duo maxima sunt ma-
 30 lorum morbos comitatium. & si quis bonam valetudinem
 quiete & actionum abstinentia putat se paraturum, petin-
 de facit, ac si quis nihil dispiciendo oculos, aut vocem non
 loquendo conseruare instituat. quid enim ad tam multas
 & hominis officio consentaneas actiones proderit ei sani-
 35 tas: Proinde desidiã salubrem esse, minimè putandũ est.
 qui enim nihil agunt, sani non possunt verè dici: cum cuius
 rei causa sanitas expetitur, eam ignauia perimat. Neq; verò
 ocio sanitatem Xenocrates quam Phocion, aut Theophras-
 tus, quam Demetrius Phalereus maiorem est consecutus.
 & Epicuro cuiusque sectatoribus nihil ad tritam illam cor-
 poris

*In stat. de
inedia.*

*Ocium nõ
facere ad
sanitatẽ.*

potis bonam affectionem contulit adiumenti omnium se-
 natarum & ad gloriam pertinentium actionum fuga. Equidē
 omnis generis curis cōseruanda est corporis naturalis con-
 sūtutio: cū nullum vitæ genus vicissitudini bonæ aduer-
 sæque valetudinis non sit obnoxium. Sed præcipuē in repu-
 blica versantibus præcipiendum est contrario atque adole-
 scentulis Plato consuluit modo. Solebat is quoties è schola
 discederet dicere: Videte pueri, vt octo ad honestam aliquā
 rem vtamini. nos autem illis mandabimus, vt labores in res
 pulcras necessariāsque infumant, neque ob vilia aut exigua ¹⁰
 negocia corpus fatigent. Multi enim quauis de causa lei-
 pso afflicti vigilijs, peregrinationibus, circuncursationi-
 bus, nulla proposita utilitate, nullo sine laudabili: sed
 quia alijs nocere cupiunt, inuident, contentiosè aduersan-
 tur, aut sterilem inanemque sectantur gloriolam. In quos e- ¹⁵
 go præcipuē existimo competere dictum illud Democriti:
 Animum, si damni infecti postularetur à corpore, damna-
 tum crimine eo iri. Apparet quidem Theophrastum à vero
 non aberrasse, cū translatione verborum quadam vtens
 pronunciaret, Grandem pro cōductio domicilio mercedem ²⁰
 corpori animum dependere. Sed tamen plura ob animum
 eueniunt corpori mala, si hoc ille non secundum rectæ ra-
 tionis præscriptum vtatur, neque quantam conuenit eius
 curam gerat. Solet enim animum, dum in suis priuatim est
 affectionibus, conatibus & institutis, corpore nimium abu- ²⁵
 ti. Iason sanè Pheræus ille, nescio qua ratione adductus, in-
 iuste quædam minuta agenda aiebat: vt iuste possent ma-
 gnæ res confici. Nos rationi conuenienter ciuilem homi-
 nem hortabimur, vt in rebus paruis remissionem admittat,
 ibique otio & quieti indulgeat: si quidem velit ad præclaras ³⁰
 & honestas rationes afferre corpus non lassatum laboribus,
 non hebes, non succumbens oneri, sed in ocio (sicut in na-
 ualibus naues solent) refectum: vt animum ad vsus necessa-
 rios vocentem,

*Quando ocio
 & delectatione
 rationi in
 indulgendum.*

Lactens equum pullus velut possit sequi. ³⁵

Eam ob rem concedentibus negocijs recreare nosmetipsos
 debemus, ac neque somno defraudare neque prandio cor-
 pus, sed eam consecrari corporis gratam affectionem, quæ
 inter voluptariam sit & doloribus infestam media. quem
 limitem non obseruantes quidam, mutationibus corpus ad-
 flitant,

Auctant, modò nimis pressum duratúmque laboribus, ferti
 instar, quod è flammis aquæ immersum duriciem accepit,
 rursus voluptatibus immodicè colliquantes & atterentes,
 modò dissolutum venere & vino emollitúmque in forum, au
 lam, aliudve negocium quod feruente & contento opus ha
 bet studio conijciantes. Heracletus aqua laborans intercu
 te, à medico postulabat vt imbrium abundantiam in siccita
 tem conuerteret. At pleriq; in summo versantur errore, qui
 cum defatigatio, labor, indigentia vsu venerunt, tum maxi
 10 mè corpora sua voluptatib. humectanda (sic dicere liceat) &
 colliganda exhibent: rursusq; à voluptatib. ad labores con
 uertunt & intendunt. Non enim hanc compensationem na
 tura exigit. quippe cum hoc modo illiberalibus & libidino
 sis motibus animi à grauib. laboribus ad voluptates deli
 15 cíasq; impudenter conuersis, rursusq; post voluptates per
 ceptas animo corpus ad labores negotiationésque protrude
 nte, natura non possit eam, quam maximè desiderat con
 stitutionem & (vt nautica vtat locutione) tranquillitatem
 adipisci, inæqualitate ista semper turbante & tempestates
 20 concitante. At enim qui sana vtuntur mente, ij nequaquam
 corpori voluptates conciliant, dum in labore est, quippe o
 mniño eas tum temporis non requirunt, neq; meminerunt
 animo honestati actionis intento, eiusque læticia & ferijs
 cogitationib. alias cupiditates opprimentibus. Quod enim
 25 Epaminondas ioco dixit, viro præstante circa Leuætricę pi
 gnæ tempus morbo exstincto: Dij boni, quemodo in tantis
 negocijs vacauit huic mortem obire? id verè vsurpare possis
 de viro vel actionem ciuilem, vel philosophicam aliquam
 disputationem præ manibus habente: Vnde huic homini
 30 nunc suppeditaui ocium etuditate laborandi, vino se ob
 ruendi, aut veneream libidinem exercendi: Defuncti autem
 ijdem laboribus, nactique ocium, corpus quiete reficiunt,
 non tam inutiles labores, quàm nõ necessarias voluptates,
 vtpote naturæ inimicas, vitantes atq; fugientes. Auditu ac
 35 cepi, Ti. aliquando Cæsarem dixisse, Ridiculum esse virum
 cum, qui annum vitæ egressus sexagesimum, manum medi
 co porrigat. Hoc quidem mihi dictum aliquanto videtur
 proteruius. Ita autem sentio, debere voum quenq; & cogni
 tas habere pulsuum suis in arterijs proprietates, (multæ e
 nim singulis sunt differentię) neque ignorare, qua tempe
 ric

Cuiq; sub
 corporis dis
 bere esse
 no as pro
 prietates
 ric

*Ciborum
noticia.*

ne corpus sit caloris aut siccitatis, quibusve rebus iuuetur aut lædatur, se ipsum enim non sentit, suòq; in corpore cæcus inhabitat ac surdus, qui hæc ex alio cognoscit, & medicum percunctatur, æstatène an hyeme melius valeat, cõmodiusne humidis quàm siccis vescatur, naturæne crebrum habeat an rarum pulsũ. Hęc & vtilē est habere cognita, & facile percipiuntur studio atque vsu. Expedit etiam ciborum habere noticiam, vtilium potiùs quàm suauium, peritũque esse ventriculo conuenientium potiùs quàm aduersantium stomacho, & quę concoctionē non perturbent, quam quę gustus sensum valdè titillent. è medico quærere, quid sibi facile sit aut difficile concoctũ, quid ventri inimicum aut amicum, non minùs turpe est quàm sciscitari, quid sit dulce, amarum, austerum. Nunc vulgò coquorum corrigunt errata, peritè sentientes ipsi sicubi plusquam oportuit dulcedinis aut falcēdinis aut austeritatis cibo sit admixtum: ignorantēs interim quomodo temperari is debeat, vt corpori citra molestiam prosit. Itaque in iure quidem condiendo apud eos rarò peccatur: seip̄os autem virosè condientes quotidie, multum negocij medicis exhibent. Non enim id ius putant optimum, quod sit dulcissimũ: sed & amara multa, acriq; admiscēt. in corpus verò multa voluptatem conciliantia ad fastidium vsq; inijciunt: siue ignari siue obliuaturam salubribus & vtilib. voluptatem molestiæ expertem stabilēmq; addere. Itaq; cùm memoria tenere debemus quę cognata & vtilia sint corporibus nostris, tum contrà in mutationibus tempestatum anni alijsq; circumstantijs subinde victus rationem conuenientem vsurpare. Iam quę multi damna sibi ipsis ob sordes & illiberalitatē inferunt, ob fructuum collectiones & cõseruationes peruigilando, ac hinc inde cursitando malè affectas corporis partes vitiumq; intus alentes in apertum conijcientes morbum: metuendum non est ne eueniant litteratis & in republica versantibus viris, de quibus suscepra est hæc nostra disputatio. sed alia his cauenda est nimis anxia minimorum etiam momentorum cura in litteris & disciplinis versantibus, quę eos eò necessitatis adigit interdum, vt rationem corporis non habeant, neq; parcant succumbenti laboribus, sed cogant mortalem immortali, ac terrestrem ætheræ parti in elaborãdo equalem præstari industriã. Cæterum vt camelo viuunt, quod

ei bos

*Parcendũ
corpori.*

ei bos prædixerat, cum eidem seruirent domino, & parte oneris leuare ipsum camelus recusasset, Fore ut paulo post & ipsum, & totum onus cogeretur gestare: (mortuo enim bene id impletum est) ita animo quoque contingit, ut dum defatigato corpori & quietem flagitati nullam remissionem concedere vult, paulo post febris orta aut vertigine, libris & disputationibus. omittis cogatur vna ægrotare ac dolere. Rectè itaque Plato consulit, neque corpus esse absque animo, neque sine corpore animum mouendum: sed quandam esse velut iunctorum ad bigas equorum debere momentorum æquabilitatem. ut quo maximè tempore corpus animi conatus laborosque adiuuat, eo id maximè etiam curemus atque foueamus, pulcramque ei illam & amabilem sanitatem præstemus: idque nobis summum ab eo bonum, omnium quæ potest, exhiberi existimemus, cum in cognitione virtutis vsuque, in dicendo & agendo nullum nobis obijciat impedimentum.

Coniugalia præcepta.

PLUTARCHVS POLLIANO ET

Euridicæ S. P. D.

25 **P**ost patriam legem, quam vobis in coniugalem thalamum conclusis antistita Cereris imposuit, arbitror etiam orationem nostram utile aliquid legique consonum facturam, si vos vna compellet, hymenæumque concelebre. De musicis modis vnus Hippothorus appellatus fuit quoddam scilicet eo equi ad coitum excitarentur. Sed cum mul-
30 tæ sint in philosophia pulcre disputationes, nulli eorum proponenda videtur esse nuptialis oratio, quæ ad vitæ societatem coniungentes sese demulcens, placidos murum sibi cicurésque reddit. Itaque eorum, quæ vos in philosophia educati sæpe audiuistis, capita similitudinibus quibusdam breuibus complexus, ut eo facilius memoriâ teneri possent, commune am-
35 bobus donum mitto, Musas comprecans, ut adesse Veneri, eique operam suam dare dignentur: non enim tam lyra aut citharæ quam coniugij & rei familiaris concentum ab ijs instrui oratione, concinnitate, & philosophia conuenit, quando etiam præsci Mercurium iuxta Venerem collocabant, ut