

T R I E I N H

1018. **T**ria sunt munera Artis tuendae
Valetudini sanae; nempe con-
servare Sanitatem praesentem; Morbos in
temperie ut in semine latentes, & facile ex-
citandos, praecavere; Vitam disponere ad
longaevitatem.

1019. Sanitas enim, quum sit aptitudo
in corpore ad excercendas actiones, & quum
haec consistat in determinatâ mobilitate par-
tium tam firmarum, quam fluidarum, ne-
cessariô haec ipsa, inquam, Sanitas, si se-
mel ponitur perfecta, deteret ex suâ natu-
râ partes firmas, consumet fluidas, cor-
rumpit utrasque, adeoque se ipsam destruit.

1020. Proinde Sanitas conservatur jugi-
ter restituendo eandem copiam, & qualita-
tem, partium omnium in corpore, quales
ante descriptam destructionem (1019.) in
corpore erant in firmis, fluidisque, parti-
bus.

1021. Restitutioni huic (1020.) mate-
riem praebent, cibus, potus, forte & aër:
hanc praeparant, & aptant, gesta in corpo-
re per actiones vitales, naturales, animales:
praeparatum applicant locis requisitis, & re-
parandis, eadem gesta: denique & per ea li-
beratur à superfluis, crudis, nocituris.

1022. Quamobrem patet, totam hanc artem Sanitatis tuendae absolvi descriptione legum, quae definiunt illum definitum usum classium recensitarum (744.), vel (745.), quo satisfiat illi scopo jam descripto (1020.).

1023. Tamen difficile est ita promulgare has leges, ut observatio earum omni homini aequaliter profit.

1024. Cujus difficultatis causâ in *ἰδιοσυγ-
νεσία* ut plurimum haeret; ideòque opera-
tur saepe effectus oppositos in hominibus,
qui tamen eandem normam vivendi sequun-
tur.

1025. Ita quidem, ut unicuique fervetur saepe sua, & integra, Sanitas, licet utan-
tur homines non tantum vario, sed & planè
opposito, usu sex rerum nonnaturalium;
quum contrâ, si vivendi rationem permu-
taverint vicissim inter se, mox utrique alie-
no more fruenter aegrotent, qui suo mori-
geri bene valebant.

1026. Ipsa quoque consuetudo, quam
non male alteram naturam, vel *ἰδιοσυγ-
σίαν*, appellant, fert vix credenda; sive
spectaveris effectus aëris, cibi, potus, mo-
tus, medicamenti, veneni, sive considera-
veris reliqua.

1027. Quamobrem mutatio subita à con-
suetis in nova, est ubique, & semper, quam
maxi-

maximè periculosa: licet ex malis vulgò habitis in bona putata transiverit.

1028. Sed, sensim mutando, saepe variare vitam quotidianam, egregium est auxilium tuendae Sanitati.

1029. Aër maximè gravis, adeoque simul, ut fere semper est, serenus & siccus, suo cuique loco saluberrimus habetur.

1030. Aëris effectus varii; & ejus favens, vel nocens, natura; descripta habentur, ubi de causis Sanitatis (1060.) & Morborum (746. ad 754.) in aëre latentibus actum est; unde proinde peti debent.

1031. Qualitates etiam aëris, excessu suo producentes morbos, emendari possunt oppositis inductis: frigidus enim, & humidus, poterit mutari in calidum, & siccum, ope ignis accensi, per ligna ficciora, & aromatica, nutriti; halitu aromatum calidiorum sponte, vel igne, fragrantium; vento calido admissio, vel arte excitato; si verò calore, & siccitate aër peccat, emendatur exhalatione dispersae frigidae; vento artificiali; vel ex spiratu halituum aquosorum ex plantis frigidis aquae immixtis, ut sunt salix, populus, rosa, sambucus, opulus, morus. &c.

1032. Aër igitur serenus, gravis, temperatè calidus & siccus, à mediterraneis puris, & à fluminibus, spirans, leni agitur

vento, subitarum & magnarum mutationum expers, apricus & ruralis, ab exhalationibus salinis, oleosisque defoecatus, optimus est in genere Sanitati tuendae.

1033. Cibus autem censetur optimus ille, qui simplicissimus, parum foeculentus, acrimoniâ omni carens, haud praeditus magnâ mobilitate suarum partium, sano nostro corpori simillimus, aut illi facillimè assimilandus per vires nostras coctrices, tum in acquisitionem praedictarum dotium arte culinariâ praeparatus, est.

1034. Qualis habetur omnis quidem, qui diligitur 1. ex feminibus frumentaceis, farinosis, bene maturis, puris, moderatè siccatis, satis recentibus, Tritici, Zeae, Secalis, Hordei, Avenae, Oryzae, Fagopyri, Mays, Milii, Panici, Phalaridis; atque tritu, subactu, fermentatione, coctione, praeparatur ita, ut sapore, & odore, gratissimo, se commendet nomine Panis. 2. ex leguminosis tam corticibus tenerioribus, quam feminibus adhuc viridibus, aut maturis, Fabarum, Phaseolorum, Pisorum, Lentium, Cicerum, Viciarum; dum maceratione, coctione, tritu, saepe levissimâ tostione praemissâ, parantur. 3. ex oleribus recentibus, viridibus, aut colligando folia crescentia leniter utcunque suffocatis, Lactucae, Intybi, Cichorei, Portulacae, Apii,

Apii, Hippofelini, Brafficae, Malvae, Betae; maximè, fi levi coctione in proprio fucco moriuntur. 4. Ex fructibus tam foli-
dioribus, quales cinarae, nuces, amygdalae,
aut bulbis raporum, vel radicibus Dauci,
Pafinacae, Raphani, Betae, & fimilibus;
quam mollioribus, ut funt poma arborea, vel
plantarum fcandentium annuarum; pyra;
baccae; pruna, cerafa. 5. ex fucco, & cor-
pore, animalis fani, junioris, non nimis
pinguis; five fuerit quadrupes, avis, pifcis,
five & infectum, vel cruftaceum; fi elixa-
tione, affatione, frixatione, fuffocatione,
praeparantur, quo & lac & ova referun-
tur.

1035. Alimenta dura, ficca, crassa, pon-
derofa, foeculenta, profunt his, quibus
funt valida viscera, celeris digestio, motus
muscularis ingens, humores moti valde in
fanitate. Mollia, humida, tenuia, levia,
defoecata, his obfunt, vel perpetuam fere
menfam imperant.

1036. Illis verò, quibus viscera debilia,
difficilis digestio, vita quieta, fedentaria,
otiofa, profunt cibi arte; vel naturâ, fimil-
limi chylo diluto.

1037. In temperie alcalefcente condu-
cunt acefcencia (1034. 1. 2. 3. 4.); in acefcen-
te profunt alcalefcentia (1034. 5.).

1038. Ex quibus paucis tota ratio dele-

ctus, copiae, praeparationis, alimentorum peti potest; si modò prius cognoveris usuri viscera, humores, temperiem, aetatem, sexum, vitae genus, studia.

1039. Copia cibi optima cuique, quam sequitur sensus refectionis, non torporis. Tutior sobrietas, sed debilibus: excessus melior, sed robustis.

1040. Condimenta autem ex acidis, sale, aromatibusve, petita, nocent sanis acrimoniâ suâ noxiâ, vascula tenuissima laedunt, & false appetitu per stimulum excitato corpus gravant plus, quam nutriunt.

1041. Quin & ex iisdem regulis intelligitur bonitas potus (1035. ad 1041.); si enim ille requiritur tantum ad emendandam sitim, siccitatem, crassitiem humorum, vel eorum acrimoniam, tum aqua frigida, limpida, levissima, inodora, insulsa, cursu exercitata per flumina pura, est potus optimus homini robusto.

1042. Si verò potus requiritur simul eo scopo, ut calefaciat, in motus stimulet, & attenuet, tum prosunt cerevisiae coctae, fermentatae, ad defoecationem usque tantum asservatae, ut & vina limpida, fragrantia, grata. Sed & illorum delectus; copia, usus, determinatur per conditiones assumpturi.

1043. Cibi minimè pingues, & potus aquae, firmissima reddunt & fortissima corpora.

1044. Corporis Motus ad primum usque exortum lenissimi sudoris, vel usque ad sensum incipientis lassitudinis, post initia coctionis, cum sensu levitatis, optimus est. Unde & Quietis regula pendet.

1045. Somni tempus, quando corpus sanum torpet. Optima ejus mensura agilitas corpori, dum evigilat, nata.

1046. Omnia medicamenta, vel evacuantia, vel acria, cujuscunque tituli, vitanda omninò sunt.

1047. Sed purgationes cutis externae per frictiones, loturas, balnea, fomenta, natationes, deterfiones, egregie profunt.

1048. Animi autem affectus, non sunt omninò supprimendi; sed neque excitandi nimis; torpor enim oritur, vel circulationis perversio. Spes, & desideria, corpori saluberrima deprehensa sunt.

Π Ρ Ο Φ Τ Λ Α Ξ Ι Σ.

1049. **P**raecaventur morbi, dum, simulac adfuturorum signa deprehenduntur prima, statim occurritur eorum causis.

1050. Primaria verò remedia prophylactica morborum brevi oriturorum sunt perfectio haec: abstinencia, quies, potus aquae calidae, deinde blandus & aliquandiu continuatus motus usque ad initia lenis sudoris, tum postea somnus largior corpore bene tecto: his enim crassa diluuntur, laxantur vasa, excernuntur noxia.

1051. Neque est aliud, quod plus defendit corpora contra vim causarum externarum, quam si quis verno tempore tardè minuatur vestimenta hyberna, rursumque citò augeat aestivas vestes autumnali tempore.

1052. Eodem etiam facit quam plurimum moderamen diaetae simplicibus descriptum & paucis regulis his: aestate conducit victus levis, mollis, laxans, humidus, lenis, ex oleribus, fructibus, lacte, jusculis; cum potu copioso aquoso, vel admodum diluto; & cum motu corporis leniore, vitato omni violentiore.

Hyeme prodest victus gravis, durus, ficus, aromate vel sale acrior, caro assa, panis plus coctus; cum potu parciore vini meraci; & cum motu corporis validiore plus exercitato.

Vere, & Autumno, victus moderandus mediâ quasi inter aestivum & hybernum temperie; considerando simul, in quodnam horum

rum

rum temporum plus, minusve, inclinaverit.

DIAETA AD LONGAEVITATEM.

1053. **C**Orpus bene sanum per actiones à vitâ sanâ inseparabiles sensim ita mutatur, ut fibrae minimae rigidissimae fiant, vascula autem tenuissima concrecant in fibras concretas, & humoribus non pervias, vasa majora durecant, arctenturque, omnia autem simul contrahantur, compingantur, concrecant sibi invicem, unde siccitas, immobilitas, imminutio senilis Hinc vasculorum minimorum munera destruuntur, humores in iis stagnant, lentescunt, coalescunt inter se, & cum canalibus propriis, adeoque subtilissimi deficiunt, coctio debilitatur, reparatio deficit, crassiores per sola majora vasa lenti decurrunt, & vitam solam absque animalibus actionibus sustentant, unde tandem mors senilis per has mutationes accidit inevitabilis, & ex ipsâ Sanitate sequens.

1054. Quae igitur citior accidet, si actiones vitae sanae violentiores fuerint; tardior, si moderatiores. Atque in moderamine ju-

stae hîc mediocritatis videtur promitti longae-
 vitae possibilis arte, maximè si hygieine
 & prophylaxis conspirant ita in suos effe-
 ctus, ut non turbent huncce scopum; cun-
 cta fere huc redeunt, si collecta erunt.

1055. Debent corpori conciliari omnes
 illae conditiones, quae explicatae sunt (885.),
 quantum ullâ arte id obtinere poterit. Actio-
 nes corporis ita instituendae, ut reparatio
 perditæ, assimilatio assumpti, incrementi re-
 quisi terminus, foecis expulsio, blandè,
 lentè, assiduò, fiant; unde labor modera-
 tus, assiduus, ad initia levissimae lassitudi-
 nis prodest; in pueritiâ levior, sensim in-
 crescens cum aucto robore corporis, rursus-
 que cum senio diminuendus semper. Vita
 interim varia omni fere ratione; praeprimis
 in agriculturâ.

1056. Animae operationes eligendae il-
 lae, quae singulari genio uniuscujusque ma-
 xime sponte placent, hae autem ipsae ita
 dirigendae, ut, moderatione servatâ, spi-
 ritus nec torpeant quiete, nec dissipentur,
 aut rodant per nimios motus. In pueritiâ
 animi contentio acrior prohibenda, sensim
 plus exercenda, in senio sensim magis, ma-
 gisque, moderanda. Occupationes saepe
 variatae.

1057. Cibi simplices, sicci, duri, tena-
 ces, difficiliter putrefaciendi, non acres; ex

Ve-

Vegetantibus panis, radices, fructus austriusculi; ex Animalibus carnes macilentiores salitae, aut pisces sic praeparati, maxime annosiores, se probaverunt. In pueritiâ lac, sensim, panis dein reliqua danda eô firmiora, quo plus crevit robusta aetas, in senio sensim redeundum ad victum pueritiae.

1058. Potus aquae bonae, frigidae, parvus, soli siti, dilutioni, temperiëi interveniens, maximis laudatur effectuum exemplis; cerevisia, & vinum, matura, pura, blanda, admittuntur moderato usu, nimia valde nocent. In pueritiâ lac, sensim dilutius, deinde aqua in robore aetatis, in senectute vinum molle, edentulum.

1059. Interim abstinentia summa, diaetae accuratissimae, exsiccantes, emaciantes, rarissimè interpositae, mirifici usus.

* 1059. Increcente senio introductio nutrimenti per apposita externa, halitu, fottu, balneo, clysmate, unguento, fiet.

1060. Aër purus, campestris, montanus, ut & umbrosus in sylvis, tum quoque insulanus, frigidior, laudatur hîc prae caeteris.

1061. Excretio crassi circâ senectutem tutissimis juvanda, iis nempe, quae magis excitent fibras, & solvant foeces; ubi crocus, sal, gummi aromatica, praecipua sunt cum melle, & molliori vino.

1062.

1062. Mutationes fere radicales humorum per res solventia, horum dein excretiones succedentes, ut sunt receptae curationes per virtutem argenti vivi, aut per decocta attenuantia, exsiccantia, fudorifera, saepe disponunt corpus quam optimè ad expulsum veterascentis, & instaurationem novae vitalis materiae, unde prudens Ars per has ad vitam longam ducit.

1063. Vapores, fatus, inunctiones, balnea, clysmata, ex odoratis suavibus, lenibus, lacte, jure carniū, oleo, animalibus vivis, ariditatis senilis egregia remedia, mortis remorae, vitae longae auxilia, in juventute nocent.

1064. Sed tamen ex dictis (1053. ad 1064.) constat illa, quae corpus vastum, durum, constans, aetatis patiens, reddunt, & morbos validos arcent, plerumque vividissimae mentis aciem per rudiora organa hebetare, impedire. Nec ideò auxilia perfectissimam sanitatem generantia causae sunt, vel auxilia, procurandae longaevitati.

1065. Vanissimae autem jactantiae, nullā vera ratione, nec experimentorum fide, firma promissa sunt, quae in hunc scopum commendantur: scilicet usus Entis primi Cedrini Helmontiani; Elixiris proprietatis Paracelsi; Tincturae Physicorum Adeptis laudatae; Entis primi ex metallis, fossilibus,

bus , animalibus , vegetantibus ; Purgationis repetitae per Hellebori nigri folia ; Spiritus sulphuris per campanam ; Spiritus florum rorismarini ; Virtutis attrahentis Spiritus ex sano corpore Juvenis ut in Artephio ; animalium longaeavorum , aut saepe iterum renovantium partes ; figillatorum planetarum vitam producentium.

1066. Neque methodo tamen vel optima vitam in numerosos adeo annos protrahi posse , ut Chemicis Adepti spem faciunt , ullo modo verisimile fit : imo suis redarguuntur ubique omnes hi experimentis.

Θ Ε Ρ Α Π Ε Υ Τ Ι Κ Η .

1067. **U**ltima haec pars Institutionum Medicarum docet praecepta generalia , quae tradunt quomodo in ipsa curatione aegrorum Medicus absolvere queat quatuor haec munera , 1. conservare vitam. 2. tollere causas morbi. 3. auferre ipsum morbum. 4. abigere effectus morbi praesentes.

1068. Ut quatuor haec (1067.) perficiantur , corpus aegri arte mutari debet ; quare requiruntur instrumenta , quorum applicatorum efficaciam mutationes necessariae his peragendis excitentur ; illa autem vocantur
Au-