

SANITATIS

TVENDAE METHODVS,
In gratiam omnium, qui minus exers-
centur, tam ex optimis autoribus, quã
ratione ac fideli experientia, carmine
elegiaco per D. Georgium Pictorium
VVillinganum, doctorem Medicum,
& apud Cæsaream curiam Ensisheimj
superioris Alsatiæ archiatrum,
diligentissime in vnum
conscripta.

DE AERE PRIMARE non naturali.

Caput I.

BIs ternas numerat, genuit quem Cor
duba princeps
Res sine quibz sanus viuere nemo
potest.

*Harum prima datur circundans corporis
artus*

Aër qui reliquas vincere quippe solet.

Canon.

*Affectans igitur multos numerare Decē-
bres.*

Aëris attentet cum ratione situm.

Aër frigidus vitandus.

*Atq; nimis gelidum fugiat, dum torpida
membra*

*Hic facit, obledens pectoris in sa quoq;
Et calidus.*

Et

METHODVS. 277

Et calidum Veneris, seu Martis Sydere ta-
ctum,

Debilitas talis, nanque diaphoresi.

Temperatus eligendus.

Eligat aut medium, nullis fœtoribus an-
ctum

stagna, lacusq; putres, stercora quique
cauet.

Aër malus corrigendus.

Excessum poterit, si non vitare, solerter
corrigat hunc artis cõlimitata manu.

Qua arte corrigendus.

Et gelidus quum sit, tepeat prunis sine fa-
mo.

Si caleat, mutent hunc rosa, mirtha, sa-
lix.

Qua arte quoq; fœtidus.

Sicq; paludoso fimo, seu stercore fœtens,
ardens Vulcanus noxia damna leuat.

Aër bonus & malus.

Exin quisque notat, poterit quòd noxius
aër

Damna dare, & saluum commoda mul-
ta quoque.

DE CIBO ET POTV SE-
cunda re non naturali: in primis ta-
men de canonibus cibando

norandis decem.

Caput. II.

B b

Ca

SANIT. TVEN.

Canon primus.

Non est mandendum sano, nisi sciueris
antè

Ingestos ventrem deuacuisse cibos.

Nam damnum credat, quo vix præsen-
tius angit,

Quando indigestis additur esca cibis.

Fames cauenda.

Neque cibum tardet, dum vult curasse sa-
lutem,

Nam vacuus venter phlegmata cras-
sa trahit.

Cibus bene masticandus.

Si bene comminuunt dentes modò fercu-
la sani,

Dixerit immensum concelebrasse bonū.

Qui cibi præmittendi.

Esca perfaciles coctū præmittere cau-
tus.

Debet, sed duras vltima mēsa habeat.

Cibi delectus habendus.

Non comedat quicquid cupidi vis impro-
ba suadet

Ventris, sed debet prælimitare cibos.

Non diu ad mensam sedendum.

Duplicium dirum præstat, semperq; ca-
uendum,

In mensa longam continuasse moram.

Quando parcè sumenda cœna.

METHODVS 278

*Cenam continuet parvam, cum Syrius
ardet.*

Nox istud signat nam breuitate sua.

Quando largè sumenda.

Maiores sunt sole ingrediente Sagittas,

Quum nox subluſtris longior eſſe ſolet.

Quid ante & poſt cibum faciet.

*Ante cibum aniſum, conſecta cydonia pro
ſunt*

saccaro, poſt mēſam, caſeus atq; recēs.

Dentium habenda ratio.

Si cupias dētes ſaluos, tu collue lymphā

ſæpe etiā gelida, maximè poſt epulas.

DE PANE. Cap. III.

*Non minus Cereris calidum permittat ad
eſcas*

Sanus, fermento ſed bene congenitum.

De pane opiro.

*Eſt quidem opirus facilis laborantibus,
atque*

*Proritat is aluum, nec bene membra
ſouet.*

Panis de ſimila.

*rurfure ſed mundus ſanos hic paſcit &
egros.*

*Ac faciles aditus membra ad alenda
trahit.*

DE CARNIBVS QVA-
drupedum. Cap. IIII.

Bb 2

Quæ

SANIT. TVEN.

Quæ caro eligenda.

Nutritiva caro est, lateris sed portio dexteri

Plus confert mense, gratior estq; cibus.

De pingui & tosta.

Exilis est facilis pingui, sed nutrit edentē

Parum, tosta quidē vix bene digeritur.

De bubula & caprina.

Bos reddit duram, cunctis quos cocta potenta

Nutrit proficiam, sed caper inutilem.

De carne suilla.

Sus calidam & vdam, multum ventriq; rebellem,

Ni iuuenis fuerit, quæ solet esse bona.

De lœdina & agnina.

Hædus fert primas, agni magis humida semper

Est caro, sed stomacho fit levis ista bono.

De veruecina.

Veruex qui paucos viduatus testibus annos

Enumerat, mense conuenit ecce satis.

De vitulina.

Exornet vitulus magnatum prandia fortis

Vuida, cui sapido iuncta tepore caro est.

De aprina.

Dat

METHODVS 279

Dat aper in hyemem catulis modò cap-
tus edacem

Carnem, quã condit nigrior ecce piper.

De capreolina.

succi est optati iuuenis capreolus, atque

Fomentũ optatum dat maculosa fera.

De damulina.

Damula iam primũ matris ab vtero
raptã,

Est lautis semper gloria magna cibus.

De hubulina.

Bubulus est minax inter pulmenta Lu-
culi.

Non teneat laudẽ, sed iuga dira ferat.

De ceruina.

Si timeas nigrã bilem, vitasse memento

Alipidem ceruum, maximẽ si vetulus.

De leporina.

Impiger atque lepus sanguen subinde co-
mestus,

Furua equidem bili commaculare so-
let,

De ursina.

Melliorax ursus capre instar semper o-
lentis

Producit carnem, pernicioosa fera

De cuniculina.

Gaudet in effossis habitare cuniculus an-
tri.

B b 3 Fer-

SANIT. TVEN.

Fercula qui prabet fermè imitata gluten.

De carne herinacei.

Est stomachum pascens herinaceus, illa mollit:

Conuenit ictericis, laxaque membra inuat.

De gliris carne.

Gliris hyemem totam dormit, sed capta nigella,

Interdicta gula est, noxia nanque vorat.

Lupi caro.

Atque lupos Zephyri populus transmittit in orbem,

Mense qui truces commoda nulla ferunt.

Castoris caro.

Amphibius castor gulosos concedet onnes,

Namq; nihil sanos corroborasse potest.

Lyncis caro.

Lyncas mamosas Nilotica terra tuetur,

Ex illis nullus prandia certè parat.

DE ANIMALIVM QVA
drupedum partibus. Cap. V.

Quadrupedum effodias oculos, cerebella volucrum,

Vla nimis, calidā ni piper addis, erūt.

De

De collo & iecore.

*Colla iecurque calent, collum sed fortius
humet*

*Gallina, anser, anas, mollius hepar ha-
bent.*

De pedibus & alis.

*Pes placet anterior, sed nō minus ala pro-
batur:*

Inest namq; illis maxima temperies.

De renibus, pulmone, ventre &
corde.

*Nos volucrum aëreos renes laudare co-
namur,*

Pulmonē, ventres, siccaq; corda nihil.

Et de alijs volatiliū partibus.

*Pectore anas, teneris alis gallina proba-
tur:*

*Anseris his tumidum, si sapiis, adde
iecur.*

DE CARNIBVS VOLATI- LIVM Cap. VI.

De galli carne.

*Gallus qui Veneris furtiva incendia tra-
hat,*

Ingratam carnem continet ac aridam.

De carne caponis.

Ast cybeles gallus, viduatus testibus, iste

Ex pariet turpi fercula prima gula.

De carne gallinæ.

SANIT. TVEN,

Inter cristatas ouorum ceriè parentes
Nigra tenet primas, humiditate bo-
na.

De carne anseris.

Et calidam & siccam reddit flumiatilis
anser

Carnem, quam ventri credimus esse
malam.

Anatis caro.

Anseribus magis ardet anas, præstantior
alis

Narratur, stomachum sed grauat ipsa
bonum.

De eadem

Tota quidem ponatur anas, sed pectore
tantum

Et ceruice sapit, cetera redde coco.

De carne columbi.

Et stomacho ignito multum nocet ecce
columba.

Poplitibusq; ægris, ni inuenis fuerit.

Turturis caro.

Horreat & mensas turtur cythareum a-
les.

Nam medicas artes condecorasse so-
let.

Palumbi torquati caro.

Anguina torquati tardant, hebetantque
palumbi.

Non

METHODVS 231

*Non edat hanc volucrem, qui capis ef
se salax.*

Perdiciis caro.

*Et regum lauis ornat Sodomitica per-
dix*

*Cenas, que didicit prima fouere ie-
cur.*

Phasiani caro.

*Atque phasim cunctas volucres supera-
re putamus.*

*Nam leuis est stomacho, gratior est que
cibus.*

Ciconia caro.

*Est in Germanos concepta ciconia lu-
xus.*

Ipsa licet pascat, qui nocuere cibos.

De ibidis carne.

*Sufficit & meriti, sat est quod mantica
mollis*

*Ibidis inuentum est, prandia fugat
auis.*

De pauone.

*Antonius laudat cerebrum, Vitellius at-
que*

Aulus pauonis, sed Cleopatra quoque

Gruis caro.

*Grus cum Pygmeis certe, deserat que ca-
linas,*

In se namque tenet fercula nulla gula.

Bb

3

De

SANIT. TVEN.

De carne alaudæ.

*Et galeata quidem est bona, si præpin-
guis alauda,*

Datq; salutiferas ad tua pocla dapes.

De turdi carne.

*Ignem ardor inest, languentibus ægris
Ingratus, gratum quem verò bacca
facit.*

meruli caro.

*Est pingui merulo maior, mihi gloria cre-
das*

*Quàm turdo, carnem nam tenet ipse le-
nem.*

Cothurnicis caro.

*Cothurnix quamvis sit in regalibus in-
gens
Delicium, tamen est sensibus ipsa ma-
la.*

De ficedula.

*Ficedula sine & vescantur dulcibus vi-
vis,*

*Aut raptæ cantent stridula voce me-
les.*

De passere.

*Ardet in sicco passer, durissimus ales:
si cupis esse salax, is cerebella dabit.*

De luscinia.

*Artis contextum cantat luscinia pernox:
Sit igitur cantrix regibus ipsa suis.*

De

METHODVS 282

De hyrundine.

Vernalis volucris nidos suspendit hyrun-
do

Ad nos, sed fugiat prandia nostra pro-
cul.

De psitaco.

Psitacus ille plage viridis regnator
eos,

Condidicit per se dicere Caesar auc.

Caro sturni.

Auditas didicit sturnus modò reddere vo-
ces

Igniti & nocui, sed mihi credere cibi
est.

De carne corui.

Et coruus nescit magnatum visere coe-
nas,

In cruce quaerit prandia tanta sibi.

De cornicis carne.

Quaeque refert viua iterata vocabula
cornix,

Nec satiat raucam carnibus ecce gu-
lam.

De vulture.

Est volucris, vultur dicunt, quam nosse
cadaver

Tres laces, praebet fercula nulla
tibi.

De bubone.

B b 6 1942

SANIT. TVEN.

*Ignauus bubo dirum mortalibus omen,
Mandat in vmbrosis fatida quæque
locis.*

De carne mergi.

*Mergus anas dictus, quod se mergendo
cibare
consuevit, carnes anseris instar ha-
bet.*

De conficiendo sapore ad
carnes ex herbis.

*Sume apium, porrum, coriandrum, se-
men aneti*

Cum tostis nucis, adde felina, thimum.

QVIBVS AROMATIBVS Pro sanitate conseruanda vtendum.

Cap. VII.

De cinanomo.

*Cinama iactat Arabs multum redolan-
tia, nung;*

*Et iecur & renes, putreque pectus a-
lunt,*

*Tedia matricis tollunt, tremulosque la-
cerios*

*Confortant, ventrem & corroborare
queunt.*

De pipere.

*Est calidum in quarto siccum piper atq;
secundo,*

Quod

METHODVS 283

Quod nervos siccat, phlegmata quod-
que trahit.

Quodque acuit stomachum argente, quod
tormina ventris

Tollit sed caueas, si tibi bilis inest.

De croco.

si mala sunt capiti segnes turbantia
somnos,

Dant rubei flores pharmaca magna
croci:

Atque croco gaudet venter, seu tristia
corda,

Hocque ede, si risus expetis assiduus.

De zinzibere.

Ignitum stomacho argenti fit zinziber in-
gens

Antidotum, siccat phlegmata crassa
simul:

Hoc odisse Venus potuit, sed soluere ven-
erem

Usque solet, condit zinziber atque da-
pes.

De nuce muscata.

Glandes muscatas fert India certe ruben-
tes,

Vesica his patula est, has fluida alvus
amat;

Et stomacho, iecori, viciato spleni, & o-
cellis

Ab 7 sub

SANIT. TVEN.

Subueniant, glandes & caput ecce iu-
uant.

Gariophilum

Deiectum stomachum reparant gario-
phila multum,

Aethiopes donant quæ tibi larga ma-
nu:

Hæc bene calfaciunt præcordia, tormina
ventris,

Excludunt flatum, quum malè vulua
tumes.

DE SEMINIBVS ET BAC

cis quæ ars culinaria pro sani-
tate obseruat.

Cap. VIII

Cuminum

Obseruat sanus campestris grana cumi-
ni,

Nam stomachum & lumbos fortifica-
re queunt:

Atque remollitum subducere certè papil-
lum

Urinæ uorunt, trita sed exhibita.

Fœniculum

Et maratri semen fœtæ cū lacte capellæ

Absumptum, ventris turgida quæque
leuat.

Canctantisque moras dissoluere protinus
elut

Fer-

METHODVS 284

Fertur & elumbis comminuit lapidē.

Anisum.

Et facit anisi semen, si caumate languet
Cor sanum, mansum pellit & iliacam,
Cum vino tepido comescit tormina ven-
tris

Hoc guttur raucum comprobat atque
nimis.

Coria ndrum.

Frigida vis mulum coriandri dicitur ef-
fe,

A cena sumptum hoc conuenit ecce sa-
tis:

Xenocrates scripsit totidem cessare die-
bus

Menstrua quot mulier antea grana vo-
rat.

Papauer.

Sperma cum vino bibitumque papau-
ris albi

Dicitur hoc fluxus stri ngere posse ma-
los:

Somnum dat facilem semen, comescit
iniquam

Tussim, sed ladic turgidulas oculos.

Sinapis.

Exacuit sensus, purgat quoque phlegma
sinapis,

Sternutamentis si modo iuncta fuit:

semi-

SANIT. TVEN.

*Semina, Pythagoras inter quæ maxima
dixit,
extulit hæc multum, dummodo parcè
sumas.*

De iuniperi baccis.

*Iuniperus baccas profert, tutissima cun-
ctis
Pharmaca, gustarunt toxica quivè
virus.*

De baccis lauri.

*Menstrua subducant, lapidemque epota
resolunt*

Fritus laurini, pectora mundificant.

DE HERBIS PRO SA-
nitate vsualibus.

Cap. IX.

De mentha.

*Vim calidam siccamque gradu fert men-
tha secundo,*

*Quam stomachus languens maximè
adesse cupit:*

*Et quam concretum lac soluere dicimus
omne*

In mammis duris si superimposita est.

De ruta.

*Ruta quidem occultum fertur refecare
venenum.*

*Quod Mithridates ponticus esset do-
cet.*

Hec

METHODVS. 281

Hoc nervos, schiasimq; iuuat, febribusq;
medetur,

Et confert luscis maximè luminibus.

De lactuca.

Utilis est stomacho lactuca, remollit et al-
uum:

Candidulum ac semen somnia vana
lenit:

Tempore quum vernat, vel quum bene
Syrus ardet

Gratior est eadem, sed Venus ipsa perit.

De spinachia.

Spinachiam comedas si mollem, proijce
primum

Ius, stomachum poterit sic minus esse
mala.

Hac lenit in primis multum praeordia
dura,

et fert clamoris commoda pleureticis.

De caule.

Caulis Romana, Graecorū brassica ligna

Dicitur, hac ventris posse lenire me-
ram:

Atque oēs narrant caligine lumina tergi

Eius qui caulis comedit ecce comas.

De capare.

Caparis & folio, flore, & lactare pala-
tum

Dicitur, & splenem posse iuuare satis:

Atq;

SANIT. TVEN.

Atque iecur clausum valeat referare po-
tenter,

Vesice & patulas reddere posse vias.

De boragine.

Herbula quam Græci dixerunt melliso-
philon

Emorragini nostri, dentibus antidotum
est.

Lumina purgari caligini Plinius inquit,
Illius succo perlita si fuerint.

De salvia

Salvia miscetur vino, pota quere-
lis

Prodest sic iecoris, menstrua sicque le-
nit.

Trita venenatos inuat & superaddita
morsus,

Estque salus tremulis salvia popliti-
bus.

De sansuco.

Exornat quoque sansucus perfecte culi-
nas.

Herba quidem mollis, sed bene grata
cibi.

Que tumidis referat multum spiracula
ventis,

Hanc cui sit matrix egra puella co-
lat.

De serpillio.

Ser-

METHODVS 286

*Serpillum miscere cibis languentibus est
mos,*

*Compefcit ventris tormina nanque ni-
la,*

*Aegroti capitis solet & sedare dolores,
vrinas ducit, menstrua purgat item.*

De bethonica.

*Bethonica immodicum vĕtres sedare do-
lorem*

*Dicitur à cena si modo sumpta fiet.
Plinius hanc inquit, qui secum gesserit
herbam,*

illi nec poterunt vlla venena dari.

De arthemisia.

*Ad mensas reuocant arthemini certe se-
cundas*

*Femineas, etenim menstrua cocta du-
cit:*

Vrinam potata ciet, lapidesq; repellit,

Pellit abortiuum subdita fœmoribus.

De marrubio.

Marrubij varios compefcit potio morbos

*Pectoris, hoc tuissim sanat & asmati-
cos:*

*Accelerat partus duros, pellitque secun-
das,*

et inuat ictericos, vulnera mūdificat.

De portulaca.

Proximas artes si vis negligere spernas

An-

SANIT. TVEN.

Andrachnen, stomacho quæ solet esse mala:

Vernorem solis tamen hæc comesta nocere

Non finit estiuum, Plinius vt docuit.

De absinthio.

Constat terribiles absinthia posse dolores

Pellere citrinos ecce potata iuuant:

Atq; iuuant stomachum mira virtute salutum,

Anginam pellunt, fastidiumque leuant.

De aneto

Astiduè bibitum visum nocet, & genitali

claudit iter, ventri nec bene conueniet:

Ulcera sed fertur membri curare virilis, et dare quod nutrix munera lactis habet.

De eruca.

si condituris cocus hanc admisceat herbam

Erucam, multum præstat aroma cibis.

In venerem lentos roborat, quæ certè priapos,

Quæ iussim pellit, cum bene mansa fuit.

De ra-

METHN DV S 187
DE RADICIBVS ET TV.

beribus mense adhibendis.

Caput. X.

De raphano.

Raphanus in dentes, caput, & bona lu-
mina senit.

Atque hinc ventriculus nauscat aſſi-
dū

Hic facit, ac elidos ventris quoq; maxi-
mè bombos,

ſtq; potens virus pellere latiferum.

De rapa.

Rapa quidem calida eſt, & corpus red-
dere poteſt

Obesum, felix humiditate ſua:

Aſt ventris bombos, niſi vitare laboras,
Adponas rapis pingua iura tuis.

De cepis.

Tellitis non eſſe bonas (ait ipſe Galenus)

Cepas, phlegmaticis ſed bene proſi-
cias,

Aſſerunt omnes manſas inferre ſapo-
rem,

Et tremulis membris reddere poſſe ro-
bur.

De allio.

Allia qui manè ieiuno ſumpſerit ore,

Hunc infecta nequit ledere lymphæ
quidem:

346

SANIT. TVEN.

Pulmonis varias coctum cum lacte que-
relas

Proscribit tumidos, & iuuat hydropi-
cos,

Radicem betæ comedas super igne peru-
stam,

Non animam reddent allia sumpta gra-
uem.

De tuberibus.

Insint conuiujs madentia tubera rore
mixta sint in nostris, vi Venus ipsa io-
cis:

Sunt faciles stomacho, sunt adducentia
chymos

Vsque bonos addas si piper in copia.

De fungo.

Lepra quidem terræ est, credas mihi, fun-
gu, & iste

Vrinæ velox impedit ecce nias,

Et facit vi sanguis corruptus corpora tæ-
gat

Vdus qui nimium febricitare docet.

DE LEGVMINIBVS AD
cultum popinariū conferētibvs

Caput. XI.

CANON.

Omnia (crede mihi) flatuosa legumina
semper

Cortice deposito sunt magis apta tamen.

Do

De faba.

*Humorem crassum fabas progignere cō-
stat.*

*Hanc fuge si placida somnia coctis a-
mas.*

De cicere.

*Cortice postposito cicer in iecur atque lie-
nem,*

*Vesicam & reserat, sed facit hoc vene-
rem.*

Lens.

*Datque melancholicos tibi lens, mihi ca-
de liquores,*

*Et nervos duros reddere quippe po-
test.*

De lupino.

*Lumbricis mors est, pleno iecori atque lu-
pinus,*

Et praesentis opis renibus esse potest.

De oriza.

*Candida si iungas studiose & amygdala
lacti,*

*Ad mensam lautam tunc & oriza fa-
cit.*

De milijs.

*Atque melancholicos faciunt in corpore
rores,*

Vendicat haec vilis, sed sibi rusticitas.

De auena.

Scri.

SANIT. TVEN.

scribit Oribasius Iuliani Caesaris alius
Auctor, ut auenas qui malè viuit edat.

DE LACTE, BUTYRO, CASEO,

caseo, sale, oleo oliuarum,

melle & ouis.

Caput. XII.

Lac nocuum capiti est, putridis & febris
bus, istud

Sed prestat capra, post ouis, inde bo-
uis.

De butyro.

Lac dabit aërei tibi condimenta buty-
ri,

Quod facit ut sapiant fercula cuncta ti-
bi.

De caseo.

Caseus ante cibum confert, si desinat al-
nus,

Si constringatur, terminet ille dapes.

De eodem.

Caseus ad fundum stomachi bene fercula
trudit,

Vim digestiuam nec minus ille iuuat.

De eodem.

Si nouus impinguat, siccat vetus, attamen ambo

ut capiti & stomacho, pectoribusque
nocent.

De eodem.

Si

METHODVS 289

Si stomachus languet, vel si minus appetit ille,

Fit gratus stomacho, conciliatque cibos.

De sale.

*Exornat regum mensas sal, cetera vincit
condimenta cibos sal facit esse bonos.*

De oleo oliuarum.

*Absque oleo lactuca quidem condita, s-
porem*

*Inspidum prebet, mollit & hoc stoma-
chum.*

De melle,

*Pectoribus, stomacho frigenti, aptissima
mella*

*et laua quidem, vt narrant, sunt magis
apta gula.*

De ouis quæ optima.

*Regula presbyteri iubet hoc pro lege te-
neri,*

*Quod bona sunt oua, paruula, longa
noua.*

Oua tremula.

*Mollia pectus alunt, tußim sedantia rau-
cam,*

At durata time, nec diuturna placent.

DE SECUNDARVM
mensarum apparatu.

Cap. XIII.

De malis.

cc

Coro

SANIT. TVEN.

*corda iuuant flammis agitata, at noxia
ventri
mala quidem neruis hæc nocuisse pa-
tet.*

De pyris.

*Et vacuum ventrē astringunt modò py-
ra, repletum
Soluunt, iliacam sed peperisse valent.*

De persicis.

*Persica sicca tenent ventrem quæ mollia
soluunt,
Ardenti stomacho sunt bene fida ea-
dem.*

De prunis Damascenis.

*Prunaque conueniunt, quæ mittit clara
Damascus,
Nanque solent duri soluere ventris o-
nus.*

De prunis.

*Astrictam soluunt alium, sed pruna re-
poscunt,
Prandia prima quidem, dum calor esse
solet.*

Cerasa.

*Acria confortant stomachū si sole perusta
Cerasa, Lucullus quæ intulit Italiae.*

De ficu.

*Si noua sit ficus, nocua est: nam fluxibus
apta.*

Nero

Narratur, sicca ni sociata nuti est.

Cydonia.

Ad finem mensa confecta cydonia pro-

sunt, Nam stomachi claudunt claustra benig-

Cydonia.

Cum tibi cecropio confecta cydonia mel-

le Ponuntur, ventrem claudere certe

De auellana.

Pontica nux capiti nocet, & sardissima

ventri est, Maxime que vmbrosis nascitur in co-

Arbita, sorba, mespila.

Arbuta, sorba tenent fluidos, & mespila

Si vacui stomachum sumpserit illa si-

Amygdala.

Teruet & emollit, si dulcis, amygdala &

Asperior, mensas nesciat illa tuas.

Pinea.

Intestina fouet, nervis, rubeoq; lapillo

Ce 1 De

SANIT. TVEN.

De nuce communi.

Nux caput obtundit, linguam conuulne-
rat, & nux

Pulmonē lēdit, sed virus omne necat.

De castanea.

In caput ventres castanea fertur echi-
no

Tēsta superbire hēc, nam calet igne ni-
mis.

De malis punicis.

Dulcia sunt madidi roris, sicci acria po-
ma

Punica, pulmoni hēc sunt mala, at il-
la bona.

De malis punicis.

Acribus est gelidus, feruēscens dulcibus
humor,

Dulcia gustantē peruomuisse volūt.

De vuīs.

Quam nigram gustes, quē sit tibi gratior
vua,

Nēve inflet soles sit remorata duos.

De vua passa.

Passa iecur roborat, facit & quod fetida
ventris

Merda tibi niriū non graue pōdus erit.

De prunis syluestribus.

Erigida sunt, vomitūque tenent sylue-
stria pruna.

MAL.

Multum condensant vbera longa quoque
Poma nerantia.

Omnibus ecce nerantia sunt gratissima o-
dore,

Dulcia confortant, pectoribusque fa-
uent.

QUALITER ET QVA-
le vinum pro sanitate custo-
dienda bibendum. Cap.

XIIII.

De modo bibendi.

Sæpe bibas, semperque parum, si viuere
sanus

ipse cupis, pocla fraxima sunt bezoar.

Quæ virtus sit vino.

Corda iuuant vini calices, subitamque
reportant

Letitiam, vinum si moderate bibas.

Vinum quod optimum.

si tibi delectum vini præscribere tentas,

Subrubeos primas crede tenere ca-
dos.

De vino albo.

Hinc albo palmam tribuunt, sed maxi-
mè claro

Ætatis mediæ, nam noua musta no-
cent.

De forti vino.

Fortia disturbant, nimiūq; fruentia vina

C 6 3 Sen-

SANIT. TVEN.

Sensus, corrumpunt ventericulumque
bonum.

De musto.
Impedit urinam mustum, cit stercora ve-
tris,

Hepatis emphrazim destruit atque bo-
nam.

De aqua.
Potus aqua ledit ventrem, facit atque
cruores

Crudos, sit princeps Corduba quem ge-
nuit.

De dulci vino.
Sunt nutritiva plus dulcia candida vi-
na,
Sed iecur obturant, non bene tuta gu-
la.

De vino roris marini.
Phtisicis antidotum est vinum de rore
marino

Cōfortat visum, cuncta venena fugat.

De vino boraginato.
Dat tibi borago vinum quod curat a-
mentes,

Cardiacam tollit, lætitiāque facit.

De vino enulato.
Si bibitur, movet urinas ex enula Bac-
chus,

Tussim compefcit, pectoribusque valet.

De

METHODVS

292

De vino ex hyssopo.

Ex hyssopo laeues patientibus ecce catar-
rhum.

Proscribunt, pectus mundificare que-
unt.

De vino saluiato.

salvia cum vino iecoris potata querelis
Prodest, & purgat menstrua sola ni-
mis.

Canon de vinis.

Ex herbis vinum caput ad, post fercula
gustes,

Ad iecur & renes, venter inanis a-
mat.

DE RE TERTIA NON

Naturali, quæ est motus & quies.

Cap. XV.

Latonidis ni fortè cupit gustasse lique-
res

Sanus, phyllirides pocula quæquo te-
nei:

Sedulus accingat corpus pro temporis
usu,

Hæc exercitium post posuisse velit.

Exercitij utilitas.

Augens innatum recreat, quod certè ca-
lorem,

Et gratiam nostris viribus addit ipse,

Cc 4 Ante

SANIT. TVEN.

Ante cibum ambulandum, pòst qui-
escendum.

Ante cibos igitur moderatè gressibus
vi

Conuenit, à mensa sed iuuat ipsa
quies.

Tempore æstiuo & hyemali quid.

Ambulet à cœna sole ingrediente leo-
nem,

Eligat & focum, dum bene capra ni-
tet:

Quod motus valeat Peligni carmina vœ-
tis,

His verbis pandunt, quòdve quies va-
leat.

Libro pri cernis, vt ignauum corrumpant oia
mo de Pō corpus,

10. Vt capiant vitiū, ni moueantur aquæ.

Quod caret alterna requie, durabile non
est,

epist. 4.

Hæc reparat vires, fessaque membra
iuvat.

DE QVARTA RE NON

naturali, somno & vigilia

Cap. XVI.

Excessus somni nocet.

Excessum somni fugiat, qui corpore sal-
uus

Esse

esse cupit, morbos seu pepulisse gra-
nes.

Somnus sit septem horarum.

Et septem horarum somnum sufficere cre-
dat,

Qui mentem & corpus corroborare
queat:

Longior humectat cerebrum, torpedine
corpus

Inscit, & frequens rheumata multipli-
cat.

Quando longior esse possit.

Ast praelibatas si quis cognouerit escas

Duras, tunc somnus longior esse po-
test.

Pronus & supinus lædunt.

Vt pronus ledit somnus, sic atq; supinus,
in dextram facilis, sed bene proficitur.

Neque vacuo, neque repleto
stomacho dormiendum.

Et dormire super vacuum mirificè ven-
trem

Lædit, repletum nec petit atque so-
por.

Primum virtutes nam destruit ecce beni-
gnas,

Sed subeth aut phrenesim cõgenerat a-
liud.

Qui longo somno perfrui queant.

Cc 3 Hos

SANIT. TVEN.

Hos iuuat immensum somnus, quos arida crasis

Nurit, sed pingues plus vigilasse iuuat.

A mensa non dormiendum.

A mensa somnus caput aggrauat, & facit illud

Rheumata farciri conuulsiuente iecur.

Somnus pomeridianus nocet.

Cumque parispacio collucet vesper & ortus,

Abstineat somno, qui valuisse cupit.

Crebræ vigiliæ damno sunt.

Et velut excessus somni mala damna ministrat,

Sic vigilem nimium damna tulisse patet:

In medio est igitur virtus, tenuere beati

Nam medium, medium pensitat ipse Deus.

DE REPLETIONE ET inanitione, quæ re non naturali.

Cap. XVII.

Lampade Phœbea iam prætereunte leonem,

cumque pares horas enthea libra tenet.

Aut quando in tignis nilum suspendis byrundo,

*Is marium & pellex Attica plorat
itin.*

Tempore veris minuendus san-
guis.

*Incidere venas, & ventrem solvere pro-
dest.*

*Congenitus superet ne male corpus hu-
mor.*

*At bene notandus situs est membri at-
que figura,*

*Gaudent nam antidoto singula mem-
bra suo.*

Cor stomachi per vomitum.

*Cor stomachi vomitu purgandum est,
pectore sano,*

*Tempore non gelido, sole nitente ca-
nem.*

Hepar per intestina purgator.

*Intestina volunt proscribere, mittit he-
par quod*

Asini, mictū sed bene gibbus amat.

Cerebrum per nasum.

*Per nasum cerebrum purgatur, sine pa-
lato,*

*Pectus per tussim, per leue palmo spu-
tum.*

Intercutanea per scarificationem.

*Atque diaphoresi ferroque vel igne la-
tentem*

Es 6 Chym

SANIT. TVEN.

*Chymū pingamus, quē tenet ipsa cutis
Bombi ventris non retinendi.*

*Ac olidos ventris bombos exire iubemus
Inclusi morbos, qui generare solent.*

DE COITVS MODERA- ti vtilitate. Cap. XVIII.

Coitus moderati commoda.

*Spumigenæ Veneris quandoque incendia
profunt,*

Si non excessus damna tulisse velit.

*Nam tumidos renes curant, calor inti-
mus inde*

*Firmatur, multum sydereumq; caput
Expellit curas, iram contundit, amantem*

Reddens audacem mox satiata Venus.

DE BALNEIS ET BAL- neandi methodo.

Cap. XIX.

Thermæ malè affectis bonæ.

*Balnea morbosum recreant sulphurea
corpus,*

At eadem sanum pertinuisse velit.

Quādo pingues & obcæsi balneādi.

Corporis obæsi, vacuo si ventre saburra,

Sed tenues pleno rectè lauare solent.

Balneum gelidum & tepidum.

*si gelida ingrederis roboras (mibi crede)
calorem*

Balnea, sed tepida sunt fugienda tibi.

DE

METHODVS 295
DE FRICTIONE CVM

membra non mouentur.

Cap. XX.

Frictio motum supplet.

*In cunctis natura potens sapit, agra mo-
ueri*

*Corpora cum nequeunt, frictio prom-
pia subest.*

Frictionis utilitas.

*Sensus quæ nutrit, calor ex qua crescit a-
micus,*

*At firmat melius languida membra si-
mul.*

DE ACCIDENTIBVS A-
nimi, Sexta re non naturali.

Cap. XXI.

*Qui cupit æboicæ vatis complerier an-
nos,*

*Delicias tractet, gaudia, mille iocis,
Lætitias, risus, ludos, dulcesq; cachinnos, Spiritus
Nam sanum exanimant ira, metus, tristis ex-
que graues. siccant os-*

*Nodosas rerum causas ac alta relinquat, sa. Pro-
Necq; velit mentem sollicitasse nimis. uer.*

FINIS.