

*Pharmaca nil prohibet tūc sumere, scinde
re venam,*

Nec tuus externū vitet aroma tibus.

OCTOBER.

Octobri offertur venatio, vina, volucres:

Vtere, nec dubites non tenuisse modū.

*Sic tamen vt ne oneres nimio præcordia
victu,*

Cūq; modo studeas nō tenuisse modū.

NOVEMBER.

Esse salutaris perhibetur mulsæ Novēbri,

Gingiber & dulci fissile melle natans.

*Tū neq; sæpe laues, Veneris neq; sacra fre
quentes,*

Ante senex tempus ne videre suum.

DECEMBER.

Iuxta mense focū calidis vtare Decēbri,

Tunc iaceāt mēsis gramina nulla tui.

Incidas capitis defensi à frigore venenā,

Cinnameoq; tuus fragret odore calix.

LOCIALIQ VOT DE MO

deratione cibi & potus, item

somni & vigiliarum.

1. Modus organorum hortatur ad
temperantiam. Cum enim immodicè
onerantur, non potest coctio perfici.
Et vitia primæ coctionis deinde non
possunt corrigi in alijs coctionibus.
Quare cibo immodico ingesto, cum

Aa 7

fit

fit malus chylus, etiā postea fit insua-
ue nutrimentum, & corpus vitiosis hu-
moribus impletur.

2. Traditur vtilissima regula: Vitiū
prioris coctionis nō potest corrigi in
posteriore. Quare, cū ventricul⁹ nō fas-
cit suū officium, nunquam fiet ex crus-
do chylo sanguis bonus. Ideo intēperā-
tes, qui nō cōcedunt otiiū primæ co-
ctioni, replēt corpus vitiosis humoribus,
fiunt pallidi, & prosternūtur vires
ventriculi ac deinde hepatis.

3. Sæpe citatur dictū Hippocratis, in
quo cōplex⁹ est & res vtilēs corpori, &
earū modū & ordinē: *μόνοι, σίσις, πο-*
τή, ὕπνοι, πᾶσι γὰρ ἰσχυρὰ. Primū locū tri-
buit labori, qui propter multas causas
præcedere cibos debet. Excitatur em̄ ca-
lor, superfluitates cōsummūtur & ex-
pellūtur, q̄ vtile est antequā ingerātur
aliq̄ cibi. Vt enim, si ad focū calfacias as-
quam, & iā feruenti infundas frigidā,
rursus extinguitur calor, ita turbatur
coctio, cū rursus cibi ac pot⁹ ingeruntur

tur crudi: Id cauere iubet Aphorism⁹,
*τὰ μὴ καὶ παρὰ σώματα, ὅσα ἀντιρροῖς,
μᾶλλον βλάπτει.* Sunt autem vtiliora
exercitia, in quibus agitātur brachia,
& thorax panditur, vt discutiantur su-
perfluitas in pectore & pulmone, &
motus, calorq; diaphragmatis ventri-
culo profunt. Post cibum cauendi sunt

om̄s

Labores,
cibi, potus
somni, om-
nia sint,
modera-
ta.

Non pura
corpora,
quanto
plus nu-
tritis, tāto
plus le-
des,

omnes vehemētioreſ motus corporis
& animi, cauenda & vocis intētio. Tri-
buenda eſt enim quies ventriculo am-
plexo iam cibum, qui cū agitatur,
non poteſt integrē concoqui. Motus
enim aperit oriſcium, vbi exhalant ca-
lor & ſpiritus: aperit & pylorum, vbi
crudus chylus ante rēpus effunditur.
Ac interdum ſubitum exitium aſſerūt
illi vehemētioreſ motus poſt cibum.
Nec quiſquam eſt, qui nō experiatur,
ſibi taleſ contentiones nocere. Itaque
videmus natura etiam pecudibus hūc
ſenſum inditum eſſe, quietem vt amēt
poſtquam paſtæ ſunt. Qualis eſt autē
immanitas, homineſ proſuſ contem-
nere ordinem à natura inſtitutum, v-
tilem vitę & conſeruandis non ſolum
ventris, ſed etiam ingenij viribus? Eſt
etiam quædam diligentia, quæ erudi-
toſ decet, cibi & potuſ discrimina con-
ſiderare, qui iuuent aut offendant cor-
puſ, vt calidiſ & ſicciſ minimē pro-
ſunt calida aromata, & pleniora vina.
Ad ſomnum conciliandum proſunt la-
ctuæ & cibi ex amygdaliſ facti. Ob-
ſeruet igitur quiſq; qualibuſ cibis or-
puſ habeat.

¶ De Somno.

4. Cōducit quiſ ad recreandas treſ
virtuteſ: Ad rigationē cerebri, ad gene-
randoſ ſpūſ, & ad perficiendū officiū
vētriculi & hepatiſ. Verē igit Ouidi^o:

Is

Is quoque qui gracili cibum est in corpore
somnia. Et Vergilius.

————— *sebos sopor irrigat artus.*

Nam cū coctio rectè perfecta est, omnib. mēbris distribuitur nutrimentum, & membra irrigat, gignitur spiritus, qui nouas vires addunt, & tamē æstus corporis ipsa quiete mitigatur: perfunditur etiā corpus quadā vitili & suauirigatione ex cerebro. Recipit & cerebrū vires, vnde fiūt nerui viuaciores.

¶ *De ordine cibi & somni.*

5. Nec inanes suauiter dormiūt, nec immodico cibo onerati: Balneæ antecedant cœnas, à cœna exiguum sit interuallum ad somnum. Molli ambulatione cibus ex orificio ventriculi descendit, & orificium clauditur. Deinde quies gratissima est ventriculo, ac primum in dextro latere cubandum est, ne hiet os ventriculi. Fit igitur collecto calore in somno coctio, prohibetur cruditas, conseruatur calor naturalis, gignitur sanguis suauior, sequitur & virium & coloris bonitas. Nec dubium est, certissimam esse perniciem virium corporis & ingenij, extendere vigilias post cœnam in multā noctem. Quia non tantum cruditas sequitur, sed dissipatur calor naturalis, languescit virtus ventriculi, gignitur san-

sanguis impurus, corpus vitiosis huius moribus repletur, sequitur aut ~~maxima~~ *χρυσία*, aut macies, accedunt pallor, ~~con~~ turbatio spirituum, debilitas cerebri. Quare assuefacienda est iuuentus, non modo ne conuiuia producat in multam noctem, sed etiam, ut lucubrationes ~~om~~ mittat principio noctis, nec tempus ad quietem diuinitus constitutum omnibus animantibus, transferat ad exitiosos labores.

6. Est etiam opus animi tranquillitate. Nam dolor cordis, item sanguinis ac spirituum aestus in metu, ~~ma~~ tristitia, ira, nimis intentra cogitatione, impediunt cerebri quietem, nec sinunt cor vacare huic actioni naturali.

POLYBVVS DE SALVBRI VICTVS

RATIONE PRIVATO-

rum, Ioanne Guinterio

Andernaco inter-

prete.



Riuatos hanc viuendi rationem sequi oportet. Hye *Hyme.* me plus esse, minus bibere conuenit. Sed potioni vinum quam meracissimam, ~~et~~ sui panis exhibendus est. Carne potius
assa,