

O C T O B E R.

Octobri offertur venatio, vina, volucres:

Vtere, nec dubites non tenuisse modum:

*Sic tamen ut ne oneres nimio prae cordiae,
uictis,*

Cumque modo studeas nō tenuisse modum.

N O V E M B E R.

Esse salutaris perhibetur mulsæ Nouembri,

Gingiber & dulci fissile melle natans.

*Tum neque saepe laues, Veneris neque sacra
frequentes.*

Ante senex templis ne uideare sum.

D E C E M B E R.

Iuxta mense focum calidis utare Decembri,

Tunc iaceant mensis gramina nulla tuis,

Incidas capitis fensi à frigore venam.

Cinnam eoque tuus fragret odore calix.

L O C I A L I Q U O T

de moderatione cibi & po-
tus, item somni & vi-
giliarum.

1. Modus organorum hortatur ad tem-
perantiam. Cum. n. immodicè oneran-
tur, non pōt coctio perfici. Et uitia pri-
mæ coctionis deinde non possunt corri-
gi in aliis coctionibus. Quare cibo im-
modico ingestō, cū sit malus chylus,
et postea fit insuaue nutrimentum, &
corpus uitiosis humoribus impletur.

2. Tra-

2. Traditur utilissima regula. Vitium prioris coctionis nō pōt corrigi in posteriore. Quare, cū ventriculus nō facit suū officiū, nunq̃ fiet ex crudo chylo sang. bonus. Iō intēperātes, qui nō cōcedūt otīū primæ coctioni, replēt corpus vitiosis humoribus, fiunt pallidi, & prosternuntur vires ventriculi, ac deinde hepatis.

3. Sæpè citatur dictum Hippocratis, in *Labores*, quo cōplexus est res utiles corpori, & ea *cibi*, *po* rum modum & ordinem: monoi, sitia, *tus*, *som* pota, ṽpnoi, pantamentia. Primū locum *ni*, *omnia* tribuit labori, qui p̃p multas causas præ *sint m* cedere cibos debet. Excitatur. n. calor, *su* derat̃. perfluitates consumuntur & expellunt, q̃ utile est antequam ingerantur alii cibi. Vt. n. si ad focū calfacias aquam, & iam feruenti infundas frigidam, rursus extinguitur calor, ita turbatur coctio, cum rursus cibi ac potus ingeruntur crudi:

In cauere iubet Aphorismus, ea minadā *Nō pura* ra somata, oſo antreſeis mallon blaspe *corpora*, Sūt autem uiliora exercitia, in quib. agi *quanto* tantur brachia, & thorax panditur, vt di *plus nu* ſcutiantur superfluitas in pectore & pul *tries tan* mone, & motus, calorque diaphragma *to plus* tis ventriculo profunt. Post cibum ca *lades*. uendi sunt omnes vehementiores motus corporis & animi, cauenda & vocis intentio. Tribuenda est. n. quies uentriculo amplexo iam cibū, qui cum agitat̃, non potest integrè concoqui. Motus. n. aperit.

aperit orificiū ubi exhalant calor & spiri-
tus aperit & pylorū, ubi crudus chylus
ante tēpus effunditur. Ac interdū subitū
exitium afferunt illi vehementiores mo-
tus post cibum. Nec q̄ squā est, qui non
experiatur, sibi tales contentiones noce-
re. Itaq; videmus natura etiam pecudi-
bus hunc sensum inditum esse, quietem
ut amet postquam pasta sunt. Qualis est
aut immanitas, homines prorsus contē-
nere ordinem a natura institutum, utilē
uitæ & conseruandis non solum uentris
sed etiam ingenii uiribus, Est etiā quēdā
diligentia, quæ eruditos decet, cibi & po-
tus discrimina considerare, qui iuuent,
aut offendant corpus, ut calidis & siccis
minimē profunt calida aromata, & ple-
niora uina. Ad somnum conciliandum
profunt lactuæ & cibi ex amygdalis fa-
cti. Obseruet igitur quisque qualibus ci-
bis opus habeat.

De somno.

4 Conducit quis ad recreandas tres uir-
tutes: Ad rigationem cerebri ad generā-
dos spiritus, & ad perficiendū officiū uen-
triculi & hepatis. Verē igitur Ouidius.
*Is quoque qui gracili cibus est in corpore som-
nus.*

Et Vergilius.

--- fessos sopor irrigat artus.

Nam cū coctio rectē perfecta est, om-
nib. membris distribuitur nutrimentū,
& membra irrigat, gignuntur spiritus,
qui nouas uires addunt, & tamen æstus

cor-

corporis ipsa quiete mitigatur: perfunditur etiam corpus quadā utili & suauificatione ex cerebro. Recipit & cerebrum, vires, vnde fiunt nerui uinaciores.

¶ *De ordine cibi & somni.*

¶ Nec inanes suauiter dormiunt, nec immodico cibo onerati: Balneæ antecedant coenas, à coena exiguum sit interuallum ad somnum. Molli ambulatione cibus ex officio uentriculi descendit, & officium claudit. Deinde quies gratissima est uentriculo, ac primū in dextro latere cubandū est, ne hiet os uentriculi. Fit igit̃ collecto calore in somno coctio, prohibet̃ cruditas, conseruat̃ calor naturalis, gignitur sanguis suauior, sequit̃ & uirium & coloris bonitas. Nec dubiū est, certissimam esse perniciem uiriū corporis & ingenii, extendere vigilias post coenā in multā noctē. Quia non tm̃ cruditas sequitur, sed dissipatur calor naturalis, languescit uirtus uentriculi, gignitur sanguis impurus corpus uitiosis humoribus repletur, sequitur aut cacochochia aut macies, accedunt pallor, conturbatio spiritum, debilitas cerebri. Quare assuefacienda est iuuentus, non modo ne conuiuia producat in multam noctem, sed etiā, ut lucubrationes omittat principio noctis, nec tempus ad quietem diuinitus constitutum omnibus animantibus transferat ad exitiosos labores.

Est

6 Est etiam opus animi tranquillitate. Nam dolor cordis, item sanguinis ac spirituum effusio in metu, tristitia, ira nimis intenta cogitatione, impediunt cerebri quietem, nec sinūt cor vacare huic actioni naturali.

P O L Y B V S
D E S A L V B R I
Victus ratione priuatorum.

Ioanne Giunterio Andernaco
Interprete.

Hyeme.



Riuatos hanc viuendi rationē sequi oportet Hyeme plus esse, minus bibare conuenit. Sed potioni vinū q̄ merassimum esui panis exhibendum est. Carne

ne potius assa modicè oleribus vtendum Huiusmodi nanque alimentis corpus & siccum & calidum euadet.

Vere.

At vere potioni adadiendum, sed paulatim tamen & dilutius bibendum est. Cibo demendum, coq̄; molli, pulte videlicet magis quam pane, magis oleribus vtendum est. Eadem lege transeundum

Aestate.

paulatim ab assis ad elixa.

Aestate verò cibo minus duro, & elixis,