

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,

xis, & oleribus tum crudis, tum coctis, potionem mutta corpus eget, cauendum tamen, ne magna subito distorū fiat mutatio. Eo tempore aptissima sunt pulicula mollis, caro elixa, potio quam dilutissima. Atq; hæc ita obseruanda sunt, vt corpus molle sit, & frigidum. Nam in calido anni tempore, & sicco, exurit, squalidumque redditur. Itaque his rationibus tueri oportet. Pari autem modo ex Vere in Aestatem, sicut ex Hyeme in Ver. constituere, cibus demendo, adiiciendoq; potioni. Rursus ex Aestate in Hiemem traducere, dum annus absolualur, expedit.

Per autumnum cibo paulò pleniore, & sicciore vt licet, minus, sed meracius bibere. Quemadmodum, vbi Hyēs bona contingerit, meraca etiam magis & exigua potionem, cibo pleniore & vehementer sicco vt. Ita enim hoc frigidum admodum & humidum tempore optima valetudine fueris, minusq; frigus senties.

Quod ad habitus & ætates attrinet, plenis mollibus, rubicundulis, ob temperaturæ humiditatem sicciior victus vt vsus est. Gracilibus, duris, rufis, & nigris humidior. Nam huiusmodi corpora sicca sunt. Iuuenibus autem rarior & humidior, quorum ætas sicca est, & corpora magis induruerūt. Senibus magna ex parte sicciior aptus est. Siquidem hu-

midi

DE CONSERVANDA

midi molles & frigidi sunt. Proinde habita & ætatis, & temporis anni ratione, vitæ modum instituere oportet, qui præsentibus & calori, & frigori contrarius existat. Sic enim potius sani degemus. Per hyemem celeriter ambulandū, æstate conquiescendum est, aut non in sole ambulandum. Obesis cita ambulatio, gracilibus lenta conuenit. Per ætatem frequenti balneo, hyeme raro vtendum est, idque magis tenuibus, quam plenis. Eo quoq; tēpore corpus veste pura, per æstus vili lacerna velandum est.

Obesi qui graciles fieri cupiunt, labores vniuersos ieiuni subibunt, & sudantes adhuc, nec dum refrigerati cibū assument, vinum temperatum, & nō per frigidū prius bibent: epulæ, sesamū atq; id genus alimenta dulcia sunt, eaque copiosa. Sic enim vel paucissimis bellarijs saturantur. Semel die cibus assumptus, rarum balneum, lectus per æstatem terra, hyeme durum cubile, sine vestibus ob ambulatio, quanta maximè fieri potest, conducit.

Qui tenues se implere volunt, præter alia, quæ plenis contraria facient, modicè ieiuni exerceri debent.

Vomitu verò, & ventris deiectione à medicamento petita sic vtendum est: Sex hybernis mēsis vomere vtile est. Nam & pituitæ plus, & capitis grauitas subest.

subest. Adhęc dolor precordia exercet. Deiectionis æstate vsus est. Tū .n. æstus bilioſum corpus reddit, grauitates lum-
bos fatigant, & genua calore infeſtātur,
ventris oriuntur tormina, & diſtorſio-
nes. Iam verò ſuperiores corporis par-
tes per inferiores purgandæ ſunt. Deie-
ctio aut plenioribus & humidioribus à
medicamento magis falſo: ſicciorib. au-
tē & tenuiorib. & imbecillis à pinguior-
e, craſſioreq; petatur. Pingue igitur &
craſſum eſt lac, aqua & cicere cocta, atq;
hoc genus alia: tenue & falſum olus,
aqua marina: reliquaq; hmōi. Vomitus
prouocandi hoc pacto ſunt. Craſſiores
ieiuni, & curſu citaq; ambulatione exer-
citati medio die vomere debent. Potui
fumant, hyſſopi ſeſqui ciathum, aquæ
congio intriti, eumq; totum bibāt, ace-
to ſaleq; adiecto, quò edulceſcat. Pri-
mum lente, mox citius potandū eſt. Te-
nuiores, magisq; imbecilli à cibo vomitū
ita mouebūt. Loti calida, meri cyathos
tres bibēt, dein epulas varias aſſumēt, ve-
rū ſine potione: neq; poſt has bibendum
eſt, niſi tātò interuallo, quāto ſtadia 14.
expedias, poſt vinis trib. commiſtis vten-
dū eſt, aſtero, dulci, & acri. Primū me-
racius & modicè paulatimq; bibere, po-
ſtea dilutius, liberalius, & citius conue-
nit. Qui vomere bis in mēſe vult, melius
conſulet, ſi biduo continuari, q̄ ſi poſt

Z quin-

DE CONSERVANDA

quintumdecimum diē vomuerit. Alij secus faciūt. Qui post epulas vomere volunt, Vel quib. alius astricta est his oib. diē sepius variosq; cibos esse, tū vina bina, aut terna bibere expedit. Quib. vomitus non est utilis, venter autē sanus est, his cōtraria superioribus conueniunt.

Pueris calida leuatio longo tempore apta est, vinū dilutius, neq; oī non frigidum. Hoc autem exhibendum est, quod ventrem minimē attollit perturbatque, & inflationes parit. Que omnia conducunt ne conflitentur, sed maiores coloratioresque fiant.

Mulieribus siccior victus ex vsu est. Etenim cibus siccus, potio meracior, carne mollibus idonea est, ad hoc secundis, & foetui nutriendo potior est.

Qui corpus exercent, per Hyemem curere & colluctari debent. Aestate luctandum modicē, currendū nihil est. In frigore multa ambulatio cōuenit. Qui cursu fatigantur luctari debent. Qui ex luctu fatigationē sentiūt, his currēdum est. Quique exercitatis vētris profluvia aboriuntur, & cruda incocta q; deliciuntur, ijs exercitiōrū pars tertia ciborum dimidia prorsus demenda est. Quippe venter eorū copiam continendo non est. Ad hoc panem q̄ maximē assum ex vino esse oportet, bibere verò nimis quam modicē, sed meracius. Semper aut post cibum

cibum conquiescere, qui semel die tunc assumendus est. Hac. n. ratione venter sibi commissā maximè cōfouet, mutatq;. Accidunt hmōi profluuia potissimum ijs, qui ex victus consuetudine carnem densam acquisierunt. Nam venæ densiores alimenta nō recipiūt. Atqui tales in eodē habitu subsistere diu nō possūt, sed in alterutram partem declinant.

Qui rariores cute sunt, & hirsuti magis carnis esum ex facili admittūt, labores magis sustinent, diuq; bono corporis statu fruuntur. Qui cibos postero die eructant, & præcordijs dolent, ijs veluti crudis adhuc cibis, diutius, dormiendū est. nouū genus laboris subeundū est. Vinū meracius, largiusq; bibere oportet, cibis vti paucissimis. Quippe constat ventriculū imbecillitatis frigorisq; vitio ciborū copiā concoquenda non esse. Qui siti premunt, parcius edēt, minusq; laborabūt, vinū dilutū, simul & frigidissimū bibent. Quos dolores viscerū instant, vel ex labore, vel alia, quadā ambulatione sine cibis recreādi sunt, modica potio conuenit, maximeq; ea q̄ moueat urinam, quo venę ex viscerib. prodeuntes, repletę non distendantur.

Nam hinc inflationes febresq; oriuntur.

FINIS.

Z 2