

SANITATIS

T V E N D Æ

METHODVS,

In gratiam omnium, qui minus exercetur, tam ex optimis autoribus, quam ratione ac fideli experientia, carmine elegiaco per D. Georgium Pictoriū VVillinganum, doctorem Medicum, & apud Cæsaream curiam Eufisemiā superioris Alfatix archiatrum, diligentissime in unum conscripta.

DE AERE PRIMÆ RE
non naturali. Cap. I.

Bis ternas numerant genuit quem
Corduba princeps
Res sine quis sanus viuere nemo pōt.
Harum prima datur circundans corporis
artus

Aer qui reliquas uincere q̄ppe solet.
Canon.

Affectans igitur multos numerare Decembres.

Aëris attentet cum ratione situm.

Aer frigidus vitandus.

Atq; nimis gelidum fugiat, dum torpida membra

Hic facit, oblædens pectoris ima quoque.

Et

Et calidus.

Et calidum Veneris, seu Martis sydere
tactum,

Debilitas talis, nanq; diaphoresi.

Temperatus eligendus.

Eligat est mediū, nullis fœtorib. auctū:
Stagna, lacusq; putres, stercora quiq;
cauet.

Aer malus corrigendus.

Excessum poterit, si non vitare, soletter
Corrigat hunc artis conlimitata ma-
nus.

Qua arte corrigendus.

Et gelidus quum sit, te pateat prunis si-
ne fumo.

Si caleat mutent hunc rosa, mirtha,
salix.

Qua arte quoque fœtidus.

Sicq; paludoso fimo, seu stercore fetēs,
Ardēs Vulcanus noxia damna leuat.

Aer bonus & malus.

Ex in quisq; notat, poterit q̄ noxius aer
Damna dare, & saluus cōmoda mul-
ta quoque.

DE CIBO ET POTV

*secunda re non naturali: in primis
tamen de canonibus cibando no-
tandis decem. Cap. II.*

Canon primus.

Non est mandendum sano, nisi scireue-
rit antè

Z 3 In-

SANIT. TVEN.

Ingestos ventrem deaquaasse cibos.
Nam damnum credat, quo vix praesentius angit,

Quando indigestis additur esca cibis.

Fames cauenda.

Neque cibum tardet, dum vult curasse salutem,

Nam vacuus venter phlegmata crassa trahit.

Cibus bene masticandus.

Si bene comminuunt dentes modò ferula sani,

Dixerit immensum cōcelebrasse bonum:

Qui cibi praemittendi

Escae perfaciles coctu praemittere cautus
Debet, sed dura vltima mēsa habeat.

Cibi delectus habendus.

Non comedat quicquid cupidis vis improba suadet,

Ventris, sed debet praelimitare cibos.

Non diu ad mensam sedendum.

Duplicium dirum praestat, semperq; cauendum,

In mensa longam continuasse morā.

Quando parcè sumenda cēna.

Cœnam continuat paruam, eum Syrius ardet.

Nox istud signat nam breuitate sua.

Quando largè sumenda.

Maiorem suntō sole ingrediente Sagittas.

Quum:

Quū nox sublustris lōgior esse solet.

Quid ante & post cibum faciet.

Ante cibum anisum, confecta cydonia
profunt,

Saccaro, post mensam, caseus atque
recens.

Dentium habenda ratio.

Sī cupias dentes saluos, tu collue lym-
pha,

Sæpe ēt gelida, maximè post epulas.

DE PANE. Cap. III.

Non minus Cereris calidum permittat
ad escas.

Sanus, fermento sed bene congenitū.

De pane opiro.

Est quidē opirus facilis laborantib. atq;
Proritat aluum, nec bene membra
fouet,

Panis de simila.

Furfure sed mundus sanos hic pascit &
ægros.

Ac faciles aditus membras ad alenda
trahit.

DE CARNIBVS

Quadrupedum. Cap. II II.

Quæ caro eligenda.

Nutritiua caro est, lateris sed portio
dextri

Plus cōfert mēse, gratior estq; cibus.

De pingui & rosta.

Exitus est facilis pingui, sed nutrit edē
tem,

Z 4 Parum

SANIT. TVEIN.

Farum, tota quidem vix bene digeritur.

De bubula & caprina.

Bos reddit duram, cunctis quos cocta polenta

Nutrit proficuā, sed caper inutilem.

De carne suilla.

Sus calidam & vdam, multum ventriq;
rebellem.

Ni iuuenis fuerit, q̄ solet esse bona.

De hœdina & agnina.

Hœdus fert primas, agni magis humida
sem per li

Est caro, sed stomacho leuis iste bo
no.

De veruicina.

Veruex qui paucos viduatus testibus
annos

Enumerat, mensæ conuenit ecce satis

De vitulina.

Exornet vitulus magnatum prandia for
tis

Vuida, cui sapido iuncta repore caro est

De aprina.

Dat aper in hyemem catulis modò ca-
ptus edacem

Carnem, quam condit nigrior ecce
l. piper.

De capreolina.

Succi est optati iuuenis capreolus atq;
Fomentum optatum dat maculosa
fera.

De

De damulina.

Damula iam primam matris ab vbera
raptā,

Est lautis semper gloria magna cibis.

De bubulina.

Bubulus est minax inter pulmenta Lu-
culi.

Nō teneat laudē, sed iuga dira ferat.

De cervina.

Si timeas nigram bilem, uicasse memen-
to

Alipedē ceruum, maximè si uetulus.

De leporina.

Impiger atque lepus sanguinem subinde
comestus,

Furua equidē bili cōmaculare solet,

De ursina.

Melliurax usus capræ instar semper o-
lentis.

Producit carnem, pernicioſa fera.

De cuniculina.

Gaudet in effollis habitare cuniculus an-
tris.

Fercula qui præbet fermè imitata glu-
ten.

De carne herinacei.

Est stomachum pascen herinaceus. illa
mollit:

Cōuenit ictericis, laxaq. mēbra iuuat

De gliris carne

Glis hyemem totam dormit, sed capræ
nigella,

Z s In-

SANIT. TVEN.

Interdicta gulę est, noxia nanque vorat.

Lupi caro:

Atque lupos Zephyri populus trāsmittit in orbem,

Mense q̄ truces cōmoda nulla ferunt.

Castoris caro:

Amphibius castor gulofus cōdecet oēs;

Nanque nihil sanos corroborasse pōt.

Lyneis caro:

Lyncas māmofas Nilotica terra tuetur,

Exillis nullus prandia centē parat.

DE ANIM ALIVM QVA
drupedum partibus. Cap. V.

Quadrupedum effodias oculos, cerebella volucrum,

Vda nimis, calidū nī piper addis, erūt.

De collo & iecore:

Colla iecurque calent, collum sed fortius humet.

Gallina, anser, anas; mollius hepar habent.

De pedibus & alis:

Pes placet anterior, sed non minus ala probatur:

Inest nanque illis maxīma temperies.

De renibus, pulmone, venire & corde:

Nos voluctum aereos renes laudare conamur,

Pulmonē, vētres, siccaq; corda nihil.

Et de alijs volatiliū partibus:

Tectore anas, teneris ajis gallina probatur;

Anseris:

Anseris his tumidum, si sepius, adde
iecur.

DE CARNIBVS VOLATI-

lium. Cap. VI.

De galli carne.

Gallus qui Veneris furtiua incendia tra-
stat.

Ingratam carnē continet ac aridam.

De carne caponis.

Ast Cybeles gallos, viduatus testib. iste
En pariet turpi fercula prima gulę.

De carne gallinę.

Inter cristatas ouorum certē paientes:
Nigra tenet primas, humiditate bona.

De carne anseris.

Et calidam & siccam reddit fluuiatilis:
anser

Carnem: quam ventri credimus esse
malam.

Anatis caro.

Anseribus magis ardet anas, præstan-
tior alis.

Narratur, stomachum, sed grauat ipsa
bonum.

De eadem.

Tota quidem ponatur anas, sed pecto-
re tantum.

Et ceruice sepius, cętera redde coco.

De carne columbę.

Et stomacho ignito multum nocet ec-
ce columba.

Poblitisq; egris, ni iuuenis fuerit.

L. 6. *Thuris*

SANIT. DVEN.

Turturi, caro.

Horreat & mensas turtur cythareus
ales.

Nam medicas artes condecorasse so-
let.

Palumbi torquati caro.

Inguina tdtquati tardant, hebetantq;
palumbi.

Non edat hanc volucrem, qui cupit
esse salax.

Perdicis caro.

Et regum lautis ornat Sodomitica per-
dix.

Cœnas, quę didicit prima foue ie-
cur.

Phasiani caro.

Atque phasim cunctas volucres supera-
re putamus.

Nā levis est stomacho, gratior estq;
cibus.

Ciconiæ 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 panone.

Antonius laudat cerebrum, Vitellius
atque.

Aulus

METHODVS. 259

Aulus pauonis, sep Cleopatra quoque
Gruis caro.

Grus cum Pygmeis certet, deferatque
culinas,

In se nāque tenet fercula nulla gulg
De carne alaudæ.

Et galeata quidem est bona, si prepīn-
guis alauda,

Datque salutiferas ad tua pocla da-
pes.

De turdi Carne.

Ignis ardor inest turdus lāguētib. egrīs
Ingratus, gratum quem verò bacca
facit.

Meruli caro.

Est pingui merulo maior, mihi gloria
credas,

Quām turdo, carnem nam tenet ipse
leuem.

Cothurnicis caro.

Cothurnix quamuis sit in regalibus in-
gens,

Deliciū, tamen est sensibus ipsa mala-

De ficedula.

Ficedula sine & vescantur dulcibus
vuis,

Aut raptę cantent stridula voce me-
los.

De passere.

Arder et in sicco passer, durissimos ales:

Si cupis esse salax, is cerebella da-
bit:

De

SANIT. TVEN.

De luscinia.

Artis contextum cantat luscinia per-
nox.

Sit igitur cantrix regibus ipsa suis.

De hyrudine.

Vernalis volucris nidos suspendit hy-
rundo.

Ad nos, sed fugiat prandia nostra pro-
cul.

De psitaco.

Psitacus ille plagę viridis regnator
Eoæ,

Condidicit per se dicere, Cæsar aue.

Caro sturni.

Auditas didicit sturnus modò reddere
voces,

Igniti & nocui, sed mihi crede cibi
est,

De carne corui.

Et coruus nescit magnatum visere cę-
nas,

In cruce querit prandia lauta sibi.

De cornicis carne.

Quæque refert viuax iterata vocabula
cornix,

Nec satiat raucam carnibus ecce gu-
lam.

De vulture.

Est volucris, vultur dicunt, quam nosse
cadauer.

Tres luces, præbet fercula nulla ti-
bi.

De

De bubone.

Ingnauus bubo dirū mortalibus omen,
Mandat in vmbrosis fœtida quęque
locis.

De carne mergi.

Mergus anas dictus, quod se mergendo
cibare

Consuevit, canes anseris instar ha-
bet.

*De conficiendo sapore ad
carnes ex herbis.*

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

Cum tostis nucibus, adde felina, thi-
mum.

QUIBUS AROMATIBVS

Pro sanitate conseruanda uten-
dum: Cap. VII.

De cinamomo.

Cinama iactat Arabs multum redolan-
tia, nanque.

Et iecur & renes, putreque pectus
alunt,

Tedia matricis tollunt, tremulosque
lacertos

Confortant, ventrem & corroborare
queunt.

De pipere.

Est calidum in quarto siccum piper atq;
secundo,

Quod neruos siccet, plegmata qđ qđ
trahit.

Quodq;

SANIT. TVEN.

Quòdque acuit stomachum algentem,
quòd tormina ventris.

Tollit sed caueas, fit tibi bilis inest.

De croco.

Si mala sunt capiti segnes turbantia som-
nos,

Dant rubei flores pharmaca magna
croci:

Atque croco gaudet venter, seu tristitia
corda,

Hocque ede, si risus expetis assiduus.

De zinzibere.

Ignitum stomacho algenti fit zinziber
ingens

Antidotum, siccat phlegmata crassa
simul:

Hoc odisse Venus potuit, sed soluere
ventrem

Usque solet, condit zinzibere atque
dapes.

De nuce muscata

Glandes muscatas fert India, certè ru-
bentes,

Vesica his patula est, has fluida aluus
amat.

Et stomacho, iecori viato spleni, &
ocellis

Subueniunt, glandes & caput ecce iu-
uant.

Gariophilum.

Deiectum stomachum reparant gario-
phila multum,

Acthiopes

Aethiopes donant quę tibi larga manu:

Hęc bene calfaciunt præcordia, tormina ventris.

Excludunt flatum, quum malę vulua tumet.

DE SEMINIBVS ET BACCIS

quę aris culinaria pro samitate obseruat. Cap. VIII.

Cuminum.

Obseruat sanus campestria grana cumini,

Nam stomachum & lumbos fortificare queunt.

Atque remollitum subducere certę capillum.

Vrinę norunt, trita sed exhibita.

Feniculum.

Et maratti semen foetę cum lacte capillę

Absumptum, ventris turgida quęque leuat.

Cunctatisque moras dissoluere protinus alui.

Fertur, & elumbis comminuit lapidem.

Anisum.

Et facit anisi semen, si caumate languet.

Cor sanum, māsū pellit & iliacam,

Cum vino tepido compescit tormina ventris.

Hoc

SANIT. TVEN.

Hoc guttur raucum comprobata at-
que nimis.

Coriandrum.

Frigida vis multum coriandri dicitur
esse,

A coena sumptum hoc conuenit ecce
fatis:

Xenocrates scripsit totidem cessare die-
bus:

Menstrua quot mulier antea grana-
vorat.

Papaue.

Sperma cum vino bibitumque papau-
ris albi.

Dicitur hoc fluxus stringere posse
maios:

Somnum dat facilem semen, compescit
inniquam

Tussim, sed lædit turgidos oculos:

Sinapis.

Exacuit sensus, purgat quoque phleg-
ma sinabis,

Sternutamentis si modo iuncta fuit.

Semina, Pythagoras inter quæ maxima
dixit.

Extulit hæc multum, dummodo par-
cè sumas.

De iuniperi baccis.

Iuniperus baccas profert, tutissima
cunctis.

Pharmaca, gustarunt toxica quive
virus.

De

De baccis lauri

Menstrua subducunt, lapidemq; epota
resoluunt

Frietus laurini, pectora mundifi-
cant.

DE HERBIS PROSA-
nitate vsualibus. Cap. IX.

De mentha.

Vim calidam siccamque gradu fere
mentha secundo.

Quam stomachus languens maximè
adesse cupit.

Et quam concretum lac soluere dici-
mus omne

In mammis duris si super imposita
est.

De ruta.

Rutha quidem occultum fertur reseca-
re venenum.

Quod Mithridates ponticus esset do-
cet.

Hoc neruos, schiasimq; iuuat, febribus
que medetur.

Et confert luscis maximè lumini-
bus.

De lactuca.

Vtilis est stomacho lactuca, remollit &
aluum:

Candidulum ac semen somnia vana
lenit:

Tempore quum vernat, vel quum bene
Syrius ardet.

Gra-

SANIT. TVEN.

Gratior est eadem, sed Venus ipsa
perit.

De spinachia.

Spinachiam comedas si mollem, proij-
ce primum

Ius, stomachis poterit sic minus esse
mala.

Hęc lenit in primis multum præcordia
dura,

Et fert clamoris commoda pleureti-
cis.

De caule.

Caulis Romana, Græcorum brassica lin-
gua

Dicitur, hæc ventris posse linire mo-
ram:

Atque omnes narrant caligine lumina
tergi

Eius qui caulis comedit ecce comas.

De cappare.

Capparis & folio, flore, & lactare palā-
tum

Dicitur, & splenem posse inuare sa-
tis:

Atque secur clausum valeat reserare po-
terenter,

Vesicæ & patulas reddere posse vias.

De boragine.

Herbula quam Græci dixerunt melli-
sophillon.

Borraginē nostri, dentibus antido-
tum est.

Lu-

Lumina purgari caligine Plinius in-
quit,

Illius succo perlita si fuerint.

De salvia.

Salvia miscetur uino, potata quere-
lis

Prodest, sic iecoris, menstrua sicque
lenit.

Trita uenenatos iuuat & superaddita
morsus,

Estque salus tremulis salvia popliti-
bus.

De sanfuo.

Exornat quoque sanfucus perfecte cu-
linas.

Herba quidem mollis, sed bene gra-
ta cibis.

Quæ tumidis referat multum spiracula
uentis.

Hanc cui sit matrix ægra puella co-
lat.

De serpillio.

Serpillum miscere cibis languentibus
est mos,

Compescit uentris tormina nanque
mala,

Ægroti capitis solet, & sedare dolo-
res,

Vrinas ducit, menstrua purgat item.

De bethonica.

Bethonica immodicum uentres sedare
dolorem

Dici-

SANIT. TVEND.

Dicitur à cœna si modo sumpta fiet:
Plinius hanc inquit, qui secum gesserit
herbam,

Illi nec poterunt vlla venena dari.

De arthemisia.

Ad menses reuocant arthemina certe se-
cundas

Fœmineas, etenim menstrua cocta
ducit:

Vrinam potata ciet, lapidesq; repellit,

Pellit abortiuum subdita fœmorib.

De marrubio.

Marrubij varios cōpescit potio morbos
Pectoris, hoc tussim sanat & asthmati
cos:

Accelerat partus duos, pellitq; secun-
das,

Et iuuat istericos, vulnera mundifi-
cat.

De portulaca.

Pœonias artes si vis negligere sperans
Abdrachnem, stomacho quæ solet es-
se mala:

Feruorem solis tamen hæc comesta no-
cere

Non sinit estiuum, Plinius vt docuit

De absinthio.

Constat terribiles absinthia posse do-
lores

Pellere citrinos ecce potata iuuant:

Atq; siccant stomachum mira virtute:
solutum,

Angi-

VALETVDINE. 264

Anginam pellunt, fastidiumq; leuāt.

De aneto.

Affiduè bibitum visui nocet, & genitalē

Claudit iter, ventri nec bene conueniet.

Ulcerā sed fertur membri curare virilis,
Et dare q̄ nutrit munerā lactis habet.

De eruca.

Si condituris cocus hanc admisceat herbam

Erucam, multum præstat aroma cibis.

In venerem lentos roborat, quæ certè priapos,

Quæ tussim pellit, cum bene mansa fuit.

DE RADICIBVS,

Est in herbis mense adhibendis. C. X.

De raphano.

Raphanus indentes caput, & bona lumina seuit.

Atq; hinc ventriculus nauseat assiduè

Hic facit, ac olidos ventris quoq; maxime bombos.

Estq; potens virus pellere lætiferum.

De rapa.

Rapa quidem calida est, & corpus reddere potest

Obesum, felix humiditate sua:

Ast

SANIT. TVEND.

Ast ventris bōbos, nisi vitare laboras
Ad ponas rapis pinguia iura tuis.

De cepis.

Fellitis nō esse bonas (ait ipse Galenus)
Cepas, phlegmaticis sed bene profi-
cuas,

Affirmant oēs masas inferre soporem,
Et tremulis membris reddere posse
robur.

De allio.

Allia qui manē ieiuno sumpserit ore,
Hunc infecta, nequit ledere lymphā
quidem

Pulmonis varias coctum cum lacte que-
relas,

Proscribit tumidos, & iuuat hydropi-
cos,

Radicem betæ comedas super igne pe-
rustam,

Non animam reddent allia sumpta
grauem.

De tuberibus.

Insint conuiuis madentia tubera rore
Mixa sint in nostris, vt Venus ipsa
iocis.

Sunt faciles stomacho, sunt adducentia
chymos

Vsq̃ue bonos addas si piper in copia.

De fungo.

Lepra quidem terræ est, credas mihi,
fungus, & iste

Vrinæ velox impedit ecce nias,

Et

Et facit ut sanguis corruptus corpora i^{ga}t

Vdus qui nimium febricitare docet.

DE LEGVMINIBVS

ad cultū popinariū cōferentib. C. XI.

C A N O N

Omnia (crede mihi) flatuosa legumina
semper

Cortice deposito sunt magis apta tñ.

De faba.

Humorem crassum fabas progignere
constat:

Hanc fuge si placidæ somnia noctis
amas.

De cicere.

Cortice postposito cicer in iecur atque
lienem,

Vesicam & reseat, sed facit hoc vene-
rem.

Lens.

Datq; melancholicos tibi lens, mihi cre-
de liquores,

Et nervos duos reddere quippe pōt.

De lupino.

Lumbricis mors est, pleno iecori atque
lupinus.

Et pręsentis opis renibus esse potest.

De oriza.

Candida si iungas studiose & amygdala
lacti,

Ad mensam lautam tunc & oriza fa-
cit.

De miliis.

Atque melancholicos faciunt in corpo-
re rores,

A a Ven.

SANIT. TVEN.

Vendicat hæc uilis, sed sibi rusticitas.

De auena.

Scribit Oribasius Iuliani Cæsaris altus
Autor, vt auenas qui malè usuit edat.
DE LACTE BUTYRO
caseo, sale, oleo oliuarum, melle & ouis.

Caput X I I.

Lac nocuum capiti est, putridis & febri-
bus, istud

.Sed p̄star capræ, post ouis, inde bouis.

De butyro.

Lac dabit aerei tibi condimenta butyri,
Qd̄ facit vt sapiant fercula cūcta tibi

De caseo.

Caseus ante cibum confert, si defluat
alius,

.Si non stringatur, terminet ille dapes.

De eodem.

Caseus ad fundum stomachi bene fercu-
la trudit,

Vim digestinam nec minus ille iuuat

De eodem.

Si nouus impinguat, siccet uetus, attamen ambo,

Et capiti & stomacho, pectoribusque
nocent..

De eodem.

Si stomachus languet, vel si minus appe-
tit ille,

Fit gratus stomacho, cōciliatq; cibos.

De sale.

Exornat regum mēsas sal, cætera uincit
Cōdimenta, cibos sal facit esse bonos.

De

De oleo oliuarum.

Absque oleo lactuca quidem condita
saporem

Inspidum præbet: molit & hoc sto-
machum *De melle.*

Pectoribus, stomacho frigenti, aptissi-
ma mella.

Flaua quidē, vt narrant, sunt magis
apta gula.

De ouis quæ optima.

Regula presbyteri iubet hoc pro lege
teneri,

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

Mollia pectus alunt, iustum sedantia
raucam,

At durata time, nec diuturna pla-
cent.

DE SECUNDARIAM
mensarum apparatus Cap. XIII.

De malis

Corda iuuant flammis agitata, at noxia
ventri

Mala quidem neruis hæc nocuisse patet
De pyris.

Et vacuum ventrem astringunt modò
pyra repletum,

Soluunt, iliacam sed peperisse valent.
De persicis.

Persicca tenent ventrem, quæ mol-
lia soluunt,

Ardenti stomacho sunt bene fida eadē.

Aa 2 De

SANIT. TVEN.

De prunis Damascenis.

Prunæq; conueniunt, quæ mittit clara
Damascus,

Namq; solēt duri soluere uētris onus
De prunis,

Astrictam soluunt aluum, sed pruna re-
poscunt,

Prædia prima quidem, dum calor ef-
se solet. *Cerasa.*

Acria confortant stomachū si sole pe-
rusta

Cerasa, Lucullus quæ intulit Italiæ.
De ficu.

Si noua sit: ficus uocua est: nam fluxib.
apta

Narratur, siccæ ni sociata nuci est.
Cydonia.

Ad finē mensæ confecta cydonia p̄sunt,
Nam stomachi claudunt claustra be-
nigna tui. *Cydonia.*

Cū tibi Cecropio confecta cydonia
melle

Ponuntur, ventrem claudere certè
queunt. *De auellana*

Pontica-nux capiti nocet, & tardissīma
ventri est,

Maximè quæ vmbrosis nascitur in co-
tilis. *Arbuta sorba, mespila.*

Arbuta, sorba tenent fluidos, & mespila
la ventres

Si vacuus stomachus sumperit illa si-
mul.

Amy.

Amygdala.

Feruet & emollit, si dulcis, amygdala
amara est

Asperior, mens nesciat illa tuas.

Pinea.

Intestina fouet, neruis, rubeoq; lapillo
Subuenit, & Veneri pinea grata deæ
est.

De nuce communi.

Nux caput obtundit, linguam conuul-
nerat, & nux

Pulmonem lædit, sed virus oẽ necat.

De castanea.

In caput et vërres castanea fertur echino
Tecta superbire hæc nam calet igne ni-
mis.

De malis punicis

Dulcia sunt madidi roris, sicci acris po-
ma

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

De malis punicis.

Acribus est gelidus, teruescens dulcib;
humor,

Dulcia gustatæ peruomuisse volût.

De vitis.

Quam nigram gustes, quæ sit tibi gra-
tior vva,

Nè ve inflet soles sit remorata duos

De vva passa.

Passa iecur roborat, facit & quod foeti-
da ventris

Aa 3 Merda

SANIT. TVEND.

Merda tibi nimium non graue pon-
dus erit.

De prunis syluestribus.

Frigida sunt, vomitumque tenent sylue-
stria pruna.

Multū condēfant vbera longa quoq;

Poma nerantia.

Omnibus ecce nerantia sunt gratissima
odore,

Dulcia confortāt, pectoribusq; fauēt.

Q V A L I T E R E T

quale vinum pro sanitate custodien-
da bibendum. cap. XIII.

De modo bibendi.

Sepe bibas, semperque parum, si viuere
sanus.

Ipsē cupis, pocla fraxina sunt be-
zoar.

Que virtus sit vino.

Corda iuuant vini calices, subitamque
reportant

Lēgitiam, vinum si moderate bibas.

Vinum quod optimum.

Si tibi delectum vini prescribere tētas,

Subrubeos primas crede tenere ca-
dos.

De vino albo.

Hinc albo palmam tribuunt, sed ma-
ximē claro.

Aestatis medię nā noua musta uocēt.

De forti vino.

Fortia disturbant, nimiumq; fluentia
vina.

Sensus,

Sensus, corrumpunt ventriculumque bonum.

De musto.

Impedit urinam mustum, cit stercorea uentris,

Hepatis emphraxim destruit atq; bonam.

De aqua.

Potus aquæ lædit uentrem, facit atque cruores.

Crudos, sic princeps Corduba quem genui.

De dulci uino.

Sunt nutritiua plus dulcia candida uina
Sed iecur obeurant, non bene tuta gula.

De uino roris marini.

Phitificis antidotum est uinum de rore marino.

Cōfortat visum, cūcta uenena fugat.

De uino boraginæto.

Dat tibi borago uinum quod curat amētes,

Cardiacam tollit, lætitiāq; facit.

De uino enulato.

Si bibitur, mouet urinas ex enula, Bacchus,

Tuslim compefcit pectoribusq; valet.

De uino ex hyssopo.

Ex hyssopo latices patientibus ecce catharrum.

Proscribunt, peccus mundificare queunt.

Aa 4.

De.

SANIT. TVEND.

De vino saluato.

Salua cum vino tectoris potata q̄relis.

Prodest, & pargat mēstrua sola nimis

Canon de vinis.

Ex herbis vinum caput ad, post fercula
gustes

Ad iecur & renes, ventēr inanis amat.

D E R E T E R T I A

*non Naturali, quæ est motus &
quies. Cap. XV.*

Latonidis ni fortè cupit gustasse liquo-
res

Sanus, phyllirides pocula quæque te-
net.

Sedulus accingat corpus pro t̄pis vsu,

Hæc exercitium postposuisse velit.

Exercitij utilitas.

Augens innatum recreat, quòd certè ca-
lorem,

Et gratam nostris viribus ad ipse.

*Ante cibum ambulandum, post quie-
scendum.*

Ante cibos igitur moderatis gressib; vt̄i

Conuenit, à mensa, sed iuuat ipsa q̄es.

Tempore æstiuo & hyemali quid.

Ambulet à cœna sole ingrediente leo-
nem,

Eligat & focū, dum benè capra n̄itet:

Quod motus valeat Peligni carmina va-
tis,

His verbis pandunt, quodve quies va-
leat.

Cernis,

Cernis, vt ignauum corrumpant ocia
corpus,

Vt capiant vitium, ni moueant aqua.
Quod caret alterna requie, durable
non est,

Hec reparat vires, fessaque membra *Epist. 4.*
iuuat.

DE QVARTARE

non naturali somno & vigilia.

Cap. XVI.

Excessus somni nocet.

Excessum somni fugiat, qui corpore
saluus

esse cupit, morbos seu pepulisse graues.
Somnus sit septem horarum.

Et septem horarum somnum sufficere
credat,

Qui mentem & corpus corroborare
queat.

Longior humectat cerebrum, torpedi-
ne corpus

Inficit, & frequens rheumata multi-
plicat.

Quando longior esse possit.

Ast praelibatas si quis cognouerit escas
Duras, tunc somnus longior esse pōt.

Pronus & supinus ledunt.

Vt pronus ledit somnus, sic atq; supinus
In dextrā facilis, sed bene proficitur.

*Neque vacuo, neque repleto stoma-
cho dormiendum.*

Et dormire sup vacuū mirificè ventrem

Aa 5 Lædit,

SANIT. TVEN.

Lēdit, repletum nec petit atq; sopor.
Primum virtutes nam destruit ecce benignas,

Sed subeth aut phrenesim congen-
rat aliud:

Qui longo somno perfrui queant.

Hos iuvat immensum somnus: quos
arida crassis

Nutrit, sed pingues plus vigilasse iu-
uat.

Amenſa non dormiendum.

Amēſa somnus caput aggrauat, & facit
illud:

Rheumate farciri conuitiante iecur.

Somnus pomeridianus nocet.

Cumque pari spacio collucent vesper
& ortus,

Abstineat somno, qui valuisse cupit.

Crebre vigilię damno sunt.

Et velut excessus somni mala damna mi-
nistret,

Sic vigilem nimium damna tulisse
patet:

In medio est igit̃ virtus, tenuere beati

Nam medium medium densitat ipse
Deus.

D E R E P L E T I O N E

*& inanitione, quinta re non na-
turali Cap. XVII.*

Lampade phœbea iam prætereunte leo-
nem,

Cūq; pares hōtas enthea libra tenet.

AUF

Aut quando in tignis nidum suspendit
hyrundo,

Is mariū & pellex Attica plorat Itin.

Tempore uaris minuendus.

sanguis.

Incidere uenas, & ventrem soluere prodest.

Congenitus superet ne malè corpus humor.

At bene notandus situs est membri atq;
figura,

Gaudent nam antidoto singula membra suo.

Cor stomachi per uomitum.

Cor stomachi vomitu purgandum est,
pectore sano,

Tempore nō gelido, sole nitente canē

Hepar per intestina purgatur.

Intestina volens proscribere, mittit hepar quod.

Asinis, mictum sed bene gibbus amat.

Cerebrum per nasum.

Per nasum cerebrum purgatur, siue palatum,

Pectus per tussim, per leue pulmo spiritum.

Intercutanea per sacrficationem.

Atque diaphoresi ferroq; uel igne latentem.

Chymum pingamus, quem tenet ipsa cutis.

SANIT. TVEND.

Bombi ventris non retinendi.

Acolidos uentris bombos exire iubemus.

Inclusi morbos qui generare solent.

DE COITVS MODERATI
rititate. Cap. XVIII.

Coitus moderati commoda.

Spumigenæ Veneris quandoque incendia profunt,

Si non excessus damna tulisse uelit.

Nam tumidos renes curant, calor intimus inde

Firmatur, multum sydereumq; caput
Expellit curas, irā contundit, amantem
Reddens audacē mox fatiata Venus.

DE BALNEIS ET BALNEANDI
methodo. C. XIX.

Thermæ malè affectis bonæ.

Balnea morbosum recreant sulphurea corpus,

Ast eadem sanum pertimuisse uelit.

Quando pingues & obesi balneandi.

Corporis obesi, uacuo si uentre saburra,
Sed tenues pleno rectè lauare solent.

Balneum gelidum & tepidum.

Si gelida ingrederis, roboras (mihi crede) calorem.

Balnea, sed tepida sunt fugienda tibi.

DE

DE FRICTIONE

cum membra non mouentur. CXX.

Frictio motum supplet.

In cunctis natura potens sapit, egra, mo
uerit

Corpora cum nequeunt, frictio prom
pta subest.

Frictionis utilitas.

Sensus quæ nutrix, calor ex qua crescit
amicus,

Et firmat melius languida membra si
mul.

DE ACCIDENTIBVS

animi, Sexta re non naturali.

Cap. XXI.

Qui cupit Euboicæ uatis complerier an
nos,

Delicias tractet, gaudia, mille iocos,
Lætitiis, risus, ludos, dulcesque cachin- *Spiritus*
nos. *tristis ex*

Nam sanum exanimant ira, metusque *siccant of-*
graues. *sa. Pro-*

Nodosas rerum causas, ac alta relinquat. *nera*

Necque uelit mentem sollicitasse ni-
mis.

FINIS.