Loci aliquot Philippi Melanchto. in lib. de animâ, de moderatione cibi & potus: item somni & vigiliarum.

1. Modus organorum hortatur ad temperantiam. Cùm enim immodice onerantur, non potest coctio perfici. Et vitia primæ coctionis deinde non possunt corrigi in aliis coctionibus. Quare cibo immodico ingesto, cùm sit malus chylus, etiam postea fit insuave nutrimentum, & corpus vitiosis humoribus impletur.

2. Traditur utilissima regula: Vitium prioris coctionis non potest corrigi in posteriore. Quare cùm ventriculus non facit suum officium, nunquam fiet ex crudo chylo sanguis bonus. Ideo intemperantes, qui non concedunt otium primæ coctioni, replent corpus vitiosis humoribus, fiunt pallidi, & prosternuntur vires ventriculi, ac deinde hepatis.

3. Sæpè citatur dictum Hippocratis, in quo complexus est & res utiles corpori, & earum modum & ordinem: πόνοι, σῖτα, ποτὰ, ὕπνοι, παύπτα μέτρια. Primum locum tribuit labori, qui propter multas causas præcedere cibos debet. Excitatur enim calor, superfluitates consumuntur & expelluntur, quod utile est antequam ingerantur alii cibi. Ut enim si ad foeum calefacias aquam, & jam ferventi infundas frigidam, rursus extinguitur calor, ita turbatur coctio, cum rursus cibi ac potus ingeruntur crudi: id cavere jubet Aphorismus, πλῆν καθαρσὶ τῶν παρόντων ὀκόσῳ ἂν θρέψῃς μᾶλλον βλάψῃς.

Labores, cibi, potus, somni, omnia sint moderata.

Sunt

Sunt autem utiliora exercitia, in quibus agitantur brachia, & thorax panditur, ut discutiantur superfluitates in pectore & pulmone, & motus calorque diaphragmatis in ventriculo prosunt. Post cibum cavendi sunt omnes vehementiores motus corporis & animi, cavenda & vocis intentio. Tribuenda enim nuquies ventriculo amplexo jam cibum, qui cùm agitatur, non potest integrè concoqui. Motus enim aperit orificium, ubi exhalant calor & spiritus, aperit & pylorum, ubi crudus chylus ante tempus effunditur. Ac interdum subitum exitium afferunt illi vehementiores motus post cibum. Nec quisquam est, qui non experiatur sibi tales contentiones nocere. Itaque videmus naturâ etiam pecudibus hunc sensum inditum esse, quietem ut ament postquam pastæ sunt. Qualis est autem immanitas, homines prorsus contemnere ordinem à natura institutum utilem vitæ & conservandis non solum ventris, sed etiam ingenii viribus? Est etiam quædam diligentia, quæ eruditos decet, cibi & potus discrimina considerare, qui juvent aut offendant corpus, ut calidis & siccis minimè prosunt calida aromata, & pleniora vina. Ad somnum conciliandum prosunt lactucæ & cibi ex amygdalis facti. Observet igitur quisque qualibus cibis opus habeat.

Non tantùr pura corpone, ra, quãto plus cavenda tries, tanto plus lædes.

De Somno.

Conducit quies ad recreandas tres virtutes. Ad rigationem cerebri, ad generandos spiritus, & ad perficiendum officium ventriculi & hepatis. Verè igitur Ovidius:

Is qui-

Is quoque qui gracili cibus est in corpore somnus.

Et Virgil.

..... Fessos sopor irrigat artus.

Nam cùm coctio rectè perfecta est, omnibus membris distribuitur nutrimentum, quod membra irrigat, gignuntur spiritus, qui novas vires addunt, & tamen æstus corporis ipsâ quiete mitigatur: perfunditur etiam corpus quadam utili & suavi rigatione ex cerebro. Recipit & cerebrum vires, unde fiunt nervi vivaciores.

De ordine cibi & somni.

5. Nec inanes suaviter dormiunt, nec immodico cibo onerati: Balneæ antecedant cœnas, à cœnâ exiguum fit intervallum 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, conservatur calor naturalis, gignitur sanguis suavior, sequitur & virium & coloris bonitas. Nec dubium est, certissimam esse perniciem virium corporis & ingenii, extendere vigilias post cœnam in multam noctem. Quia non tantum cruditas sequitur, sed dissipatur calor naturalis, languescit virtus ventriculi, gignitur sanguis impurus, corpus vitiosis humoribus repletur, sequitur aut κακοχυμία, aut macies, accedunt pallor, conturbatio spirituum, debilitas cerebri. Quare assuefaciendа est juventus, non modo ne convivia producar

ducat in multam noctem, sed etiam ut lucubrationes omittat principio noctis, nec tempus ad quietem divinitus constitutum omnibus animantibus transferat ad exitiosos labores.

6. Est etiam opus animi tranquillitate. Nam dolor cordis item sanguinis ac spirituum æstus, in metu, mœstitiâ, irâ, nimis intentâ cogitatione, impediunt cerebri quietem, nec sinunt cor vacare huic actioni naturali.

NON-