

DISCURSO,
ORDEN, Y REGIMIENTO
PARA CONSERVAR LA SALUD,
y retardar la vejez.

234
No 9

PORELDOCTORPEDRODE
*Parraga Palomino: Medico en la Ciudad de
Granada.*

DIRIGIDO A SU SENORIA EL SENOR
D. D^e Baltasar de Loréana, del Consejo de su Magestad
y su dignissimo Presidente en la Real Chancilleria
de Granada.



SOBRIE

STOTE.

CONLICENCIA.

En Granada, Por Martin Fernandez,
Año de 1612.

A 31-267

A su Señoría el señor D. don Baltasar de Lo-
rençana, del Consejo de su Magestad, y su
dignissimo Presidente en la Real Chá-
cilleria de Granada.



*V*cho quisiera ofrecer a V. S. cosas de mayor
quilate, y que correspondieran al valor, y ser
de tal persona, y a la obligacion que yo tengo:
pero como sea de varones llustres, no mirar
tanto al don aunque pequeño, quanto a la voluntad con
que se ofrece: confiado que a la baxeza de la obra salua-
ra mi buena intencion, y a la intencion abonará la obliga-
cion que todos, y cada qual tiene a su patria. Suplico à
V. S. (como amparador de hombres que dessean saber re-
ciba este humilde seruicio, y quiera Dios sea para honra
suya y provecho a la ciudad.

2

DISCURSO PARA

conferuar la salud, y retardar la
vejez.



ONSTITVYO Dios al hombre termino de su vida (segun dize Iob) y para poder alcançallo, es bueno en todas edades curarse poco, huyr tristezas, y melencolias, procurando siem

*S. aphe. 50.
l. de. virt.
morum.*

pre alegrías: en cuya razon dize Plutarco, que Pitagoras cansado de sus cuydados, pedia luego musica. Y tañendo Dauid, librò a Saul del espiritu malo. No oluidando la perpetua salud que gozan los continentes en comer, y en beuer, pues es medio para la ternplança, que aunque no es virtud es algo semejante a ella, y solo se halla en mediocridad: en cuya razon condenò Hypocrates la immodica cantidad, y la summa replecion: es el todo para la salud, y ella sola cura las enfermedades, dize Celso Aureliano. Y aunque dixo Cornelio Celso, que auiamos de comer mucho, porque a esto nos inclina nuestra natuaaleza, añadio, con tal q se pueda cozer bien, por cuya causa alabò el comer dos vezes al dia, por que el no cenar es causa de em-
beixer mas presto, y dize Galeno que almorçar es si-
pre causa de crudezas. Que siendo en esto fieles
con facilidad restauraremos lo perdido, expelere-
mos los excrementos, y retardaremos la vejez,

l. 1. 11.

*plin l. 28.
cap. 5. ex. H
l. 1. ca. 1. de
caus. sup.*

l. 1. ca. 1. de sanit. tuen. q̄es el intento de conseruar la salud, y viuiremos mas prohibiendo la continua dissipacion de nuestra sust̄acia cō el curso de la vida, y tendra felice successo, lo q̄ se sigue de la comida, y beuida, mediante los excrementos que se engendran, que son causa de la muerte. En cuya razon dize Galeno, que desde q̄ fue de veinte y ocho años, nunca tuvo enfermedad, porque como siempre en cantidad, y calidad solo lo que pudo bien cozer y destribuyr, y bastò para sustentarse, guardando siempre mediocridad en el sueño, en la vigilia, y en las pasiones del alma.

Hy. 6. epid. En despertando V.S. del sueño de la noche, se estēdera todo el cuerpo, y los miembros, para que los espiritus vitales, juntamente con la sangre, que por el sueño se auian reconcentrado, se esparçan a las partes de afuera. Y luego se leuantara al salir del Sol, abrigado el cuerpo, conforme a la costumbre, y tiempo. Y andara por la sala vn poco, para que la vrina y camara desciendan con mas facilidad. Y siendo el ayre limpio, y puro, sin mal olor, no craso, ò nebuloso, se abriran las ventanas para gozar del : tiempla el calor, y rehaize los espiritus. Luego se lauara V.S. los ojos y el rostro, con agua clara y fria, cōseruase la vista, dize Paulo, se conforra, y haze mas sutil, lauandose primero las manos, como instrumentos conque se limpian las superfluydades de los ojos, boca, y narizes. Y aduertete **Abizena**, que lauarse las manos con agua caliente, es

Hy. 6. epid.

cl. l. 1. c. 1.

2. de sanit. tuenda. c. 2.

l. 1. c. 31.

Abiz. 6. 3. 1.

causa

es causa de que se erie lombrices en el estomago, Pey
 nandose tras esto la cabeça, y barba, para que dilatan
 dose los poros, salgan los vapores del cerebro que por
 el sueño se auian recogido delas exalaciones de todo
 el cuerpo, corroboranse los instrumentos, y la cogita
 riuu està mejor dize Abicena. El peyne ha de ser de
 marsil dize Marsilio Fiscino, y ha de peynarse quarē
 ta bueltas desde la frēte hazia la cerbiz, y sia esta ora
 viiere lugar es bueno para conseruar la vista, ver jar
 dines, y correr aguas de fuentes, esto aconsejaua Arif
 zoteles al grande Alexandro, como refiere Mesues.

3-3. tra. 4.
 cap. 3.
 l. de vita
 c. 2.

Hypocrates dixo, q̄ lo importante para conseruar
 la salud, consistia en exercitarse con mediocridad, y
 en limitar la comida, y la beuida, por q̄ aũq̄ es verdad
 q̄ el ayre, las pasiones del alma, y las demas cosas no
 naturales se han de obseruar mucho, pero Galeno a
 quien yo sigo en los seys libros que desta materia es
 criuio, imitò a Hipocrates, y assi yo tratare delas mas
 essenciales. No escriuio esto para los que siempre viuē
 en negocios, ò en perpetua seruidumbre ocupados,
 ni para el que piensa que solo nacio para si desocupa
 do de todo lo que en la vida corre, pues tal hombre
 no se dà, si para aquellos q̄ el tiēpo q̄ les q̄da despues
 de auer cumplido cō sus obligaciones tratan de su sa
 lud, para serbir a Dios mejor.

6. epid.

Cornelio Celso dixo, q̄ los hombres sanos no se hã
 de gouernar cō leq̄os de medicina y es vario el ordē

l. 1. c. 1. l. 1. c. 1.

284
q̄ dá, vnas vezes en el cãpo, quãdo en la ciudad, nabe-
gar, caçar, comer todo lo que el pueblo comiere estar
quietos, y lo mas del dia hazer exercicio: y dá la ra-
zon, porq̄ la quietud embota el cuerpo, y trae tempra-
na vejez, y el exercicio da firmeza, y haze larga lamo-

Canf. 147 cedad. Aberroes dize, q̄ los cuerpos exercitados, no tie-
nẽ necesidad de ebaquaciõ por sangria ni purga. Y

*C. de bon.
C. vicio su
corum.*

Galeno se alaba, q̄ todos sus amigos a quiẽ acõsejo q̄
hiziesen exercicio antes de comer binierõ siẽpre sa-
nos, porq̄ con el ocio, y quietud, no es figura la salud
adquirida cõ el trabajo, y moderado exercicio, a pie,
ó a cavallo. Y quiere Aberroes q̄ sea el exercicio hasta

a. d. san. c. 2

q̄ suden, y Galeno, hasta q̄ siẽtan cansancio, y la respi-
racion se mude. Aduirtiendo q̄ el flematico ha de ha-
zer mas exercicio, aunq̄ sea al sol, pero a espacio no se
le encienda el calor, dize Galeno, y el colarico menos
no al sol, ni enojado, porq̄ se resuelue mas; exceptãdo
deste exercicio grande, a los biejos, y a los hambrien-

6. Epid. 28

tos. Y tiene razon Cornelio, porq̄ Hypocrates acõseja
que preceda el trabajo a la comida, en cuya razõ digo

1. de sat. u.

q̄ el q̄ viuere almorçado, no haga exercicio antes de co-
mer, pues dize Galeno q̄ no se à de hazer despues de a-
uer comido, pues siẽdo el exercicio en triẽpo se adque-
redureza en los miembros, augmẽta se el calor natural
y de aqui resulta fuerça para el trabajo, felice nutritiõ
a las partes, y los exerementos se purgan bien. Y para

ibidem.

los q̄ no puedẽ salir de su casa, dize Galeno q̄ vn mo-

uimiento

timiento vehemente, es exercicio. Y porque enos d
 comer cinco oras alomenos despues de auernos leuã
 rado, y el exercicio ha de ser vna ora antes de la comi
 da (auiendo el estomago cozido el alimẽto) dize Gale <sup>2. de sanie.
tu. c. 3.</sup>
 no q̄fera el exercicio casi al medio dia en el inuierno <sup>2. d. sanie.
tu. cap. 13.</sup>
 y no antes, ni despues, porq̄ ena q̄lla ora (por la mayor
 parte) no muda el ayre la templança del dia. Y si fue
 re en su casa, ha de ser en parte do el ayre no este mas
 frio, ni mas caliente q̄ por la ciudad toda: y serà la co
 mida a las doze, y la cena a las ocho, ò a las nueue. El
 verano, y otoño, a las diez el exercicio, y en el estio dos
 oras salido el sol, porq̄ no padezca el cuerpo, cõ el ca
 lor del mouimiento, y cõ el calor del sol: y cenarà alas
 seys, o a las siete.

No dixerõ Hypocrates, ni Galeno las oras en q̄ auia
 mos de comer, ò cenar, pero dizẽ della q̄ el comer sin ^{l. 1. alim. fr.}
 siẽpo es causa de enfermedades, y siẽdo ora conuiniẽ
 te, no solo los buenos alimẽtos, pero los muy malos se
 cuezen biẽ. Los judios comiã y cenauã, y los q̄ ayuna <sup>udiciũ c. 2
Reg. 2. c. 22</sup>
 uan solo comian por la tarde; y porq̄ algunos ayuna
 uan, no comiẽdo de dia, ni de noche, infiero y ò q̄ co
 mian por la mañana, a medio dia, ò de noche. Y llama
 uan a la primera comida prandiam, y a la de la tarde
 cena. Y assi el hijo de Tobias dexò el prãdio para en
 terrar en ayunas al salir del sol, a q̄l muerto, y luego llo
 roso, y tẽblando dize el texto q̄ comio. Los Romanos
 particularmente los nobles, en aq̄l florido siglo de los

primero: Cesares, y cercano al q̄ Pópeyo gobernada
 no comian mas de vna vez, notanto por conseruar su
 salud, quãto por q̄ dezian que se hallauan mejores, y
 mas agiles en qualquier obra, hasta q̄ Bitelio Empera
 dor (como dize Suetonio) dio en comer tres vezes ca
 da dia, pero no dizen las oras, Galene dize q̄ emos de
 comer quãdo tengamos hãbre natural, q̄ suele siẽpre
 ser hecha la primera coccion, y bazio el estomago de
 mantenimiento, tiniendo siempre mas cuydado con
 la falta del alimento que con el tiempo, comunmente
 suele ser esto al medio dia, en los que almuerçan, y co
 men tres vezes, y en los que nõ, a las diez, ò a las onze
 Y las señales para conocello las traen Abicensa, Paulo,
 y Rasis, q̄ son tener hambre, y gana de comer, cõside
 rando si comi poco la vez passada, q̄ si fue asì, y ten
 go hambre, sin duda es natural, y podremos bien co
 mer, y siẽdo natural aconseja Galeno q̄ no se dilate la
 comida, porque dilatandose se hinche el estomago d̄
 excrementos.

7. met. 6.

3. de. fals.
 nat. c. 1. 3

No à faltado quiẽ diga q̄ no se ha de tratar de la can
 tidad de la comida y bebida. Los antiguos Griegos, y
 Romanos, y los q̄ mucho antes fuerõ, segũ cuenta Ho
 mero, la cantidad q̄ dauan a cada vno para el sustento
 de vn dia, llamauã Chenicem, y en el Exodo la canti
 dad del Mana que mandaua Dios q̄ cada vno comies
 se tiene el mismo nombre. Y Hypocrates curando a
 Eratholai dize, que comia vna vez al dia, y nõbrando
 la

lib. 11.

cap. 15.

1. 7. epid.

la cantidad refiere, q̄ comio de pã de trigo, dimidiã
chenicen; de manera que al que hazia dos comidas
se le daua doblado. Y Marselio Cagnato, Medico del
Papa Gregorio. XIII. trae la interpretaciõ del nõbre
de grauissimos auctores, y lo llama comida para todo
vn dia, y dize q̄ es lo mismo que dos sextarios, y cada
sextario es doze ciathos, y cada ciatho dos onças, de
manera que este peso llamado chenicem, dize quarã
ra y ocho onças, que hazen tres libras Castellanas,
para cada dia, y esta es la cantidad que nosotros guar
damos, porque lo que falta del pan que comemos,
suplen la carne, antes, y postres que sirven a la me
sa. Aconseja Galeno que comamos la cantidad que
pudieremos bien cozer, que assi lleuaremos bien el
acostumbrado trabajo, y el no acostumbrado con
menos peligro, cuya verdad remito a la experien
cia de cada vno. Cornelio Celso condena por ma
lo el comer muy poco, y mas malo comer mucho,
no ay cuchillo que assi mate como la gula, dize Hy
pocrates. Y si comiendo poco, y pocas vezes viuen
menos, nota Hypocrates que adquieren tanta tenuy
dad en sus miembros, que a penas se pueden susten
tar, porque con la mucha media, consume el calor
la humedad de los miembros. Ni emos de comer to
do lo que cupiere el estomago, pues no es el medi
da de la comida, y bebida, ni lo emos de pesar (aũ
que ha zuido quien lo haga.) Emos pues de comer

Li. 6. 2.

l. de. dicta.

*z. de rat. 2.
An. 2.*

A s solo

8 8 8
1. de di. t. 1. solo lo que nos bastare. Y assi dixo Hypocrates que
era imposible señalar la cantidad de la comida, y
del trabajo a los ausentes, porque ay necesidad de
testimonio del sentido del cuerpo. Aduerta cada v
no el tiempo que mas salud tiene, la cantidad que
guarda en comer, y beuer, essa guarde siempre. No
oluidando que Hypocrates condenò la variedad de
los manjares. Lo primero, porque son causa que co-
mam os mas; daño por cierto, mas de la imprudencia
del hombre que de la naturaleza. De diuersas flores
haze n las abejas miel, y la variedad de cuerdas bien
concertadas dan gusto. Lo segundo, porque no se
cuez en y gualmente; por mejor tengo comer de vn
manjar solo, y si fueren mas, como sean casi de vna
misma substancia, y gualmente se cuezen, y si fueren
diuersos, coman primero lo mas facil de digerir, y
despues lo mas gruesso, primero lo liquido, que lo
de substancia solida. Y aunque muchos conperpe-
tua salud comen, y beuen sin guardar orden, yo
los aguardo a la bexez. Y dize Galeno que esta pro-
porcionada cantidad de comida, y bebida, calienta
el cuerpo, y conserua al hombre en salud. Aduer-
tiendo que los machachos han menester mas, y me-
nos los viejos. Y porque el todo de las enfermedades
(como dize Hypocrates) es comer, y beuer mucho
dio la naturaleza a los animales, distincto natural,
a los hombres razon, para que se abstuniesse, y a los

2. d. stat.

tuend. c. 5.

1. de r. d. c.

1. de cibus

bon. c. 12.

3. d. sep. c. 4.

6. epid.

niños

niños los amparo con la razon de sus mayores que los gouernassen, y rigiesen.

El pan sera de trigo limpissimo, de vn año, y no de dos, rubio, y pesado, no muy molido, y que al cerner lleue algo de saluado, y no sea de purissima harina, bien sobado, y fazonado de sal, y leuadura. ^{2. de rat. 78}
 Hypocrates manda que no se coma caliente. Y Aben ³¹
 coar, que se coma cozido de aquel dia, y frio, y que en el estio dure cozido dos dias, y en el inuierno tres. lo demas dias es duro de digerir. Galeno aconseja, q̄ ^{4. de rat. 71. 103.}
 los colericos le quiten la corteza para comello, y los que tuieren mucha humedad en el estomago, acabaran la comida con vn cortezon de pan. Y la cantidad de pã que han de comer para todo vn dia, quiere Galeno que sean diez y seys onças de pan blanco, que si ^{1. de 9. de alim. fa.}
 do baço podran comer algo mas, porque sustenta menos, y se destribuye mas facilmente.

Tres generos ay de alimentos, que dados en poca cantidad sustentan mucho, caldo de carnes, vino, y gueuos, porque la mas parte de estos se conuierte en sustancia, segun quiere Abicena. Y dize Galeno que ^{2. 1. 15.}
 carne facilmente se haze sangre, como si dixerá que sola la carne es alimento familiar para los hombres. Conciliador alaba pollos, capones, gallinas nuevas, y ^{dis. 58.}
 negras, tienen (dize pocos excrementos, y adelgazan el ingenio, son buenas perdizes, tortolas, palominos çuritos, y no caferos, estos no se han

3.c.7.

3. dicit. rat.
4º.

Ren. 3.1.

l. 3. ca. 1. de
al. facul.
4. der. de.
Decib. 6º.
s. 4.

3. de loc. 6.
l. 1. de ren.
afet.

l. 3. c. 1 de
al. facul.
Med. loco.
de dura

de comer el mismo dia por la sequedad que tienen del campo. Abicena vitupera codornices, porque comen eleboros, oxala yo las tuviera siempre. Alaba carne de carnero, de mas de vn año, no corde ro que es malísimo, pajaros del campo, y no de lagunas, cabritos son buenos dize Hypocrates, y mejor la hēbra, rubio que tire a negro gordo, y no mayor que de cinquenta dias, dize Rasis. Y comentando Enrico Enriquez a Abizena, dize que con estas cōdiciones es tã bueno como gallinas. Galeno alaba mucho la carne de puerco, dize que sustenta mas, y q̄eria buena sangre, quiere que se coma asada, y sin corteza a de ser (dize) de vn año, ò de dos, y no de mas edad. Son mejores los cãpesinos, y es buena para los que quieren engordar, para los trabajadores moços, y sanos. Huygan carnes saladas, particularmente benados, suelen comer biboras por el estio. La ternera es buena a dos meses, y no antes: los de mas edad desta especie, sustentan mucho, y son para hombres muy exercitados, y que tienen mucho calor. Y advierte Galeno. q̄ las carnes que fueren muy humedas, se coman asadas y las muy secas cozidas. Hypocrates quiere que las carnes seã mejores recientes, que dexadas manir, porque aquello que adquieren de terneza, por averdos, ò tres dias que murieron es disposicion para podrecerse. Y comentando el lugar Rabi Moysen, quiere que para los biejos se tenga la carne muerta vn dia

dia

dia, y vnã noche, y para los moços que trabajan se coman frescas, y recientes porque sustentan mas. Sõ buenos guebos frescos, malos los aniejos, de gallina blancos, y largos, y passados por agua en cascara. Tarden en la comida vna ora, y no mas, mascando bien lo que comieren dize Galeno, y en comiendo se leuantaran luego, labense las manos, limpiense los dientes, y anden vn poco gozãdo del ayre fresco para que se reconcentre el calor para la coccion dela comida, esta es la causa porque en comiendo tenemos frio.

Plinio dixo, que auia dos licores a los hombres gratissimos, vino, y azeyte; pero el azezte necessario y el vino no natural. Y es asì pues muchas naciones no lo beuen, ni ~~menos~~ combiene mas a nosotros que a los animales. Combienenos, porque naturalmente no nos es contrario, y por la larga costumbre, nos es familiar. Platon dize, que se crio el vino para castigo de los hombres. Y Galeno que se crio para los viejos. Y ambos establecen por ley que no lo beuan hasta que tengan veynte y dos años, y desde esta edad hasta los quarenta, lo beuan moderadissimo, y agua do, y de alli adelante dizen que coman en los combites, y no dizen la cantidad. Geronimo Marcurial refiere de Plutarco, que para cada comida no llegue la cantidad que se beuiere a quatro ciathos, que son ocho onças, y Marcial dize, que siendo vino genero-

*l. 1. c. 7. de
alim.*

*l. 2. de leg.
l. 5. c. 5. de
stat. suend.*

*l. 1. c. 18. de
riar. les.*

l. 1.

119.c.2.

So, bastante seys onças, y no se ha de beuer mas. Ma
 nardo dize, q̄ el primero que enseñó a aguar el vino
 para beuello, fue Estephylo, y entre muchos modos
 que refiere Plutarcho de aguallo, alaba para los que
 gouiernan, y mandan, tres partes de agua, y vna
 de vino, y lo puro para los insanos. No se puede
 dar en esto parecer cierto, por las muchas diferen-
 cias de los vinos, y de los temperamentos. Pero ad-
 uiertase que quando dixo Aristoteles, que tres co-
 sas le quitan la fuerza al vino, enfriallo de nieue
 ponerle dentro vna miga de pan, y aguallo: esta vl-
 tima entendio vna ora antes de sentarse a comer,
 porque lo que oy llaman aguado, no lo es, y con el
 cusa de que lo agúan beuen mas, y se va puro. No
 consta de su duracion entre los autores. Amato refe-
 re que probou vna cuba de ciento y cinquenta años,
 de tres, ò quatro años arriba es aniejo dize Galeno,
 y lo de mas edad es bueno para medicina: lo nueuo
 dize Galeno que es dañisimo. Y lo que beuieren
 será blanco, limpio, suave de olor, de tres a quatro
 años. Aristoteles dize, que con la larga beuida del
 vino, se hazen los hombres tremulos balbucientes,
 se perturba el alma, y el cuerpo, falta la respiracion,
 y muchos mueren de repente. Y refiere Galeno, que
 beuido en mas cantidad de lo que basta, no solo no
 calienta el cuerpo, mas es causa de enfermedades
 frias, como molorras, y perleñas. Y yo digo, que
 pues

15.ca.7.de
stat.tu.

ibidem.

3 pro.5.

15.ca.6.de
temp.

pues casi siempre se prohibe a los enfermos, que no
 es seguro para los sanos. En esta razon dize Hypo-
 crates, que los muy calientes passaran mejor con a-
 gua, y por el contrario los muy frios. Pero beuido
 con la moderacion referida, haze al hombre varo-
 nil en el cuerpo, y en el Alma, augmenta la prudencia
 dize san Ambrosio, y entre todos los alimentos es
 el que mas presto sustenta. Y Galeno dize, que ayu- *L. 4. me.*
 da mucha a cozer, y que cria buena sangre. Matheo
 de Gradis, y Conciliador dizen, que beuer vino, o
 agua en ayunas es casi benenoso, y que no se ha de be-
 uer antes de comer, ni entre dia, ni de noche, aunq
 vengan cansados, o con vehemente sed, por q lo cru-
 do del estomago lo lleua el vino abajo, y el vino se a-
 ceda, y lo crudo se augmenta con el agua. *si obich*
 Alaba Galeno el agua de fuentes, cuyo nacimiento
 esta hazia el Oriente, entre piedras, sin color, olor, ni *L. 1. c. 15. de*
 sabor, y q beuida defienda presto sin causar fastidio *fas. tuenda*
 en el vientre, tal pienso yo q es en Granada la del rio
 de Dilar, y la de Alfaca. Abizena dize q no emos de *Canticorū.*
 comogas, ni acabar la comida beuyendo, pero q de tal
 manera nos emos de beber, q entre la comida reparra-
 mos la beuida, quando comiendo, y otra vez beuien-
 do, q assi se mezclara mejor. Y la cantidad dize que
 ha de ser la que bastare para que el botado decienda
 mejor, y commodamente se cueza la comida. Y di-
 ze Rasis comenzando el lugar, que ha de ser tan-

ta la cantidad de la comida, como de la beuida. Y Ga-
con tratando de la cantidad del vino que emos de be-
uer, dize que lo aguen basta que la cantidad de la be-
uida sea ygual a la comida, y la razon es clara, por
que tres libras de mantenimiento que se permiren
para el sustento de vn dia, y tres de vino y agua puel-
en en vna bacia ensenã y dizẽ vna proporciõ tal, q̃ ni
el alimento anda nadando en el agua, ni el agua im-
pide que el alimento toque, llegue, y abraçe las pare-
des de la baxija, porque aunque el accion del estoma-
go consiste en deshazer y cozer el alimento, es for-
çoso que lo que emos comido llegue alas paredes del
estomago para que, resulte su accion, en cuya razon
dize Galeno, q̃ no sea la beuida tanta, que ande na-
dando la comida, que se aumentaran los corri-
mientos, las venas se hincharan de suero, y el
vientre sentirã notable pesadumbre, y la coçcion
se impedira, y todo sera crudezas. Y siendo la beui-
da ygual a la comida, apaga la sed dize Abicena,
impide el subir vapores a la cabeça, y se cueze bien
el alimento. Verdad es, que el colerico y exercita-
do ha de beber mas que el slematico, y ocioso, y
mas en el Verano, y Estio, que en el Inuierno, y
Otoño, pero esta cantidad que se ha de beber mas,
es muy poca mas de la dicha, porque para conser-
uar la salud, mas cuydado se ha de tener con pro-
porcionar las cantidades de la comida, y beuida pa-

ra que resuelve buena la coccion (como causa que es
 comun) que con vna particular. Y aunque para a-
 pagar la sed es mejor el agua como fria, y humeda,
 pero comiendo es mejor agua y vino, para la mixtiõ
 de lo que comemos, pare el cozimiento, y para la
 distribucion dize Abicena. Y advierte Galeno, q̄ ^{7. met. c. 6}
 desde que se leuanten de la mesa, no han de beuer
 mas hasta que del todo este cozido lo que comieron
 que seran passadas siete, ò ocho oras: y las señales que
 trae para conocello (son) no tener ruptos azedos que
 den sabor de lo que se comio, y tener grande gana de
 comer. Sino es que venga la sed, y gana de beuer des-
 pues de auer comido, por auer beuido mucho vino
 anejo, y puro, ò por auer comido alimentos picantes
 ò por defecto de humedad, que en estos casos (aunq̄
 se encrudezca lo que està en el estomago) es licito be-
 uer vnos tragos de agua fria. Y si la sed fuere deno-
 che, y despues de auer cenado, manda Hypocrates ^{5. aph. 27}
 que durmamos, por que con el sueño se mitiga la sed:
 y Abicena quiere que beuamos vnos tragos de agua
 fria, por vn bafõ de orificio estrecho, para que se hu-
 medezcan los paladares, y para los que no beuen des-
 de que comen hasta que cenan, advierte Abicena, q̄ ^{7. em. 1. 3.}
 comience en la cena beuiendo, por mejor tengo co-
 mer primero alguna cosa, pues es este el parecer de
 toda la esuela Salernitana. Y dize Abicena, que ^{1. fr. 2. d. 6}
 para los sanos es mejor beuer frio, porque en opiniõ ^{ap. 15.}

53+

de Galeno, el agua tibia enflaqueze las fuerças, ase-
mina los miembros, y causa torpor en el entendi-
miento, y solo se beue en enfermedades la caliente.
l. 3. d. 1. ca. 1. m.
l. 3. cap. 3. Plinio refiere, que Neron principe delos Romanos
fue el primero que enseñó beuer frio de nieue. Y
porque no nos sucedan (de la beuida fria) los peli-
gros que Hypocrates y Galeno quentan (tan gran-
des que comentando el lugar Balles, se admira que a
ya quien beua frio de nieue) se auuerta lo primero
que beuer frio como la misma nieue, ò echar la nie-
ue dentro de la beuida, puede ser causa de morir de
repente, y quando no mate, son los daños que se si-
guen grandes. Lo segundo, que se beua en tiempo de
mucho calor, desde el medio del verano, hasta el me-
dio del otoño. Advertiendo, que quanto menos ca-
lor hiziere, tanto menos se ha de beuer frio para que
ambos excessos se corrijan. Lo tercero q Galeno con-
cede agua fria de nieue, solo a los exercitados, y en-
tre otros nombra a los que rigen, y gouernan. Y
l. de cib. bo.
o. m. de para los ociosos, aunque sea en el estio, dize que va-
sta agua de fuentes. Y excepta a los muchachos, y a
los viejos de sesenta años arriba. Yo digo que por ra-
zon de la edad no se puede permitir, ni quitar el v-
so de la nieue, porque a muchos moços les daña el
beuella, y muchos viejos tienen tan balido calor
en el vientre, y tan robustas entrañas que con la be-
bida fria se deleytan, y sienten gran provecho.

Lo quarto, que no bebã el agua fria de golpe, si muy aspacio, porque el calor del paladar remita algo dela frialdad, y no padezca el estomago. Lo quinto, que no beuan friobacio el estomago, ò sin comer primero algo. Lo sexto, que se beua mas, ò menos frio segun que vieremos que nos aprovecha, ò daña alestomago, considerando nuestro calor, el del tiempo, y nuestro exercicio, que no siendo como nieue, y con estas condiciones dize Galeno, que leuanta el apetito, fortifica el estomago, quita la sed beuida en menos cantidad, haze robusto el calor natural, tiempla los miembros principales, en cuya razon Hypocrates alaba vino frigidissimo, y muy agnado para pagar mejor la sed, y Galeno alaba, no solo el agua fria, pero las frutas y muchos mantenimientos.

*l. 1. de cibis
libro 1.º me.*

No se pueden comer muchas frutas ni ortaiças, dize Galeno, porque engendran malos humores, y aunque no dañan luego, andando el tiempo, son causa de enfermedades, y con sus vapores perturbaban el sentido, solo se han de comer por el gusto: y si se comieren frescas, han se de seruir a la primera mesa. Y auiendo mucha sed, dize Conciliador, que se puede beuer con la fruta, porque la sed es terrible accidente, y la cuenta Galeno entre los dolores, y lo hemos de socorrer bebiendo. Y si las frutas fueren frias, como Melones, manda Galeno, beuer vn trago de vino puro, y si calientes como hi

c. 2. de ali. fo

*de inequa
intepac. 5.º*

1. 2. 4. 4.
gos, agua. Entre las frutas del Otoño, alaban Galez
no, y Abicena, higos, uvas, datiles y pasas.

Y destas comidas segun lo natural, la mayor ha de
ser la cena, ni es posible que la naturaleza pudiesse
de balde tanta fuerça en la comida, y beuida para in
duzir sueño, y a nosotros tan prompts a el despues
de auer comido y beuido. Y aunq̃ en los principios
de nuestro nacimiento, y igualmente dormimos de
dia que de noche, ordenò la naturaleza, que des
pues adultos, y con fuerças, trabajassemos de dia, y
durmiessemos de noche. Y assi parece muy confor
me a lo natural, comer mas quando mas dormi
mos. Y assi dixo Hypocrates, que comiessemos
mas en el Imbierno, y Verano. Y dando la razon
dize, porque en estos tiempos son los sueños mas
largos, y tenemos mas calor a dentro. Y como di
ze Platon, los Athletas al passo que comian mucho
y dormian mas. Y assi dize dellos, que dormian la
vida. Y Galeno dize que la causa porque los traba
jadores no caen en grandes enfermedades, segun
que de malos mantenimientos se sustentan, es por
que tienen profundos sueños, por cuya causa cue
zen mucho lo que han comido. De manera que la
comida de medio dia (segun lo natural) ha de
ser menor, y mayor la de la noche, porque el sue
no, es mas natural a la cena, que a la comida. Y as
si es parecer de Galeno, que los q̃ tuieren mucho q̃
andar

2. pig. 11

2. apho.

2. de ali. fa.

6. de nat.

II

andar, despues del medio dia, les sera mejor comer poco, y cenar mas. Y da el mismo la razón, por la que *7. met. c. 6*
 tud, por el sueño, y porque ay mas tiempo para cozer. Y aunque alli habla de los enfermos, pone exemplo en los Atheletas (antiguos luchadores en Roma) que estando sanos (dize) que cenauan mas : a medio dia solo pan, y a la noche pan, y carne. Y de si propio dize Galeno, que en razon de que cenaua tarde, comia solo pan a medio dia. Y enseñandonos Abicena el modo de viuir los viejos (encarece) que coman tres vezes cada dia, y que destas comidas la cena sea la mayor. Pero por que la costumbre que tenemos desde niños contradize a lo natural, tengo por mejor comer mas a medio dia (no que llegue a de templança, y cenar menos a la noche, guardando por ley, que entre la cena y la comida passe grande espacio de tiempo, segun la substancia de los mantenimientos, la cantidad, el exercicio, que sera hasta sentir hambre, y el estomago vazio de la comida del medio dia, que assi lo manda Galeno. *1. f. 3. c. 2.*

6 de sanit. tuend. c. 8.

7. met. c. 6

El perfecto sueño es el de la noche, porque con la natural humedad, y con el silencio, se haze (dize Hippocrates) completo el cozimiento. Con tal que no duramos dos horas, o a lo menos vna despues de auer cenado, auendo hecho vn poco de exercicio antes del sueño blandamente para que descienda la comida a lo hondo del estomago, que seran cien pasos. Ha de estar

2. preg. 11. 3. de lo. 50.

la cabecera alta para que no regorgite el mantenimiento a la boca, y se impida el cocimiento del estomago: el cuerpo cubierto segun el tiempo, y la costumbre: Acostarse al primer sueño sobre el lado derecho, y el segundo sobre el yzquierdo, los demas modos de acostarse son dañosos: exceptando los q̄ por flaco, y poco calor de su estomago cuezen tarde, que a estos se les permite dormir boca abajo, puestas las manos en el estomago, ha de ser el sueño lo que vastare para que se cuezga el alimento, de siete oras dize Galeno, ò ocho y para los que tienen muchas crudezas serà de nueue que el sueño que desto excede, haze a los hõbres descoloridos, dize Mercurial. Aduirtiendo que la costumbre se ha de guardar en todo, y siendo mala se puede mudar en los moços, y en los viejos no. Que con esto conseruaremos la salud, passando la vida como **da sin enfermedades**, y retardando la vejez.

*l. 6. c. 6. de
sanit. tuen.*

L A V S D E O.



445