

Dissertatio inauguralis medica, qua docetur quod medice vivere sit optime vivere contra vulgarem canonem: medice vivere est misere vivere ... / [Johann Nikolaus Löpfelmeyer].

Contributors

Löpfelmeyer, Johann Nikolaus.
Alberti, Michael, 1682-1757.
Universität Halle-Wittenberg.

Publication/Creation

Halae Magdeburgicae : Typis Jo. Christiani Hendelii, [1743]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/nvda3jz6>

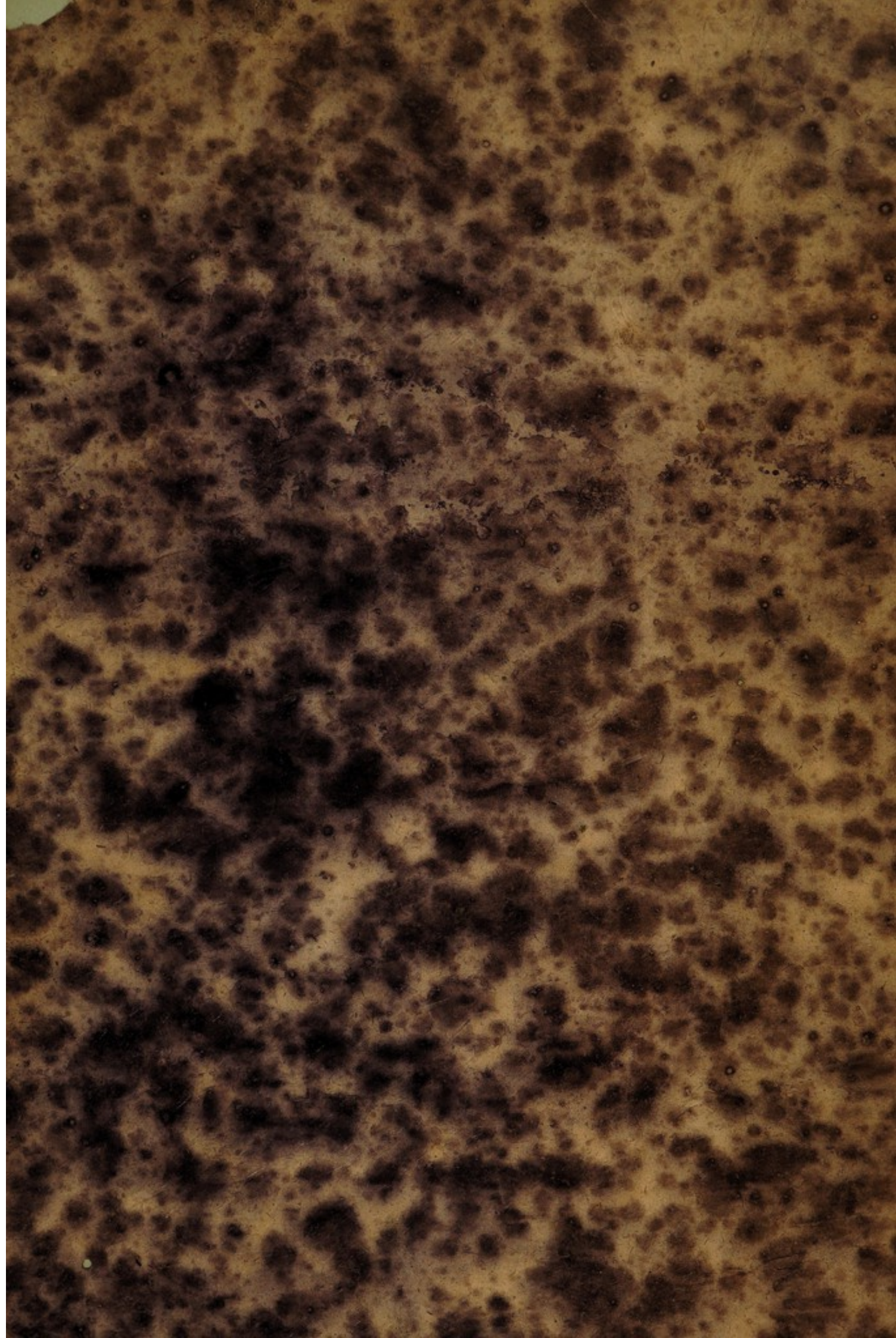
License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>



33928/B

C. II 18/2



Digitized by the Internet Archive
in 2019 with funding from
Wellcome Library

<https://archive.org/details/b3051132x>

LOEPFELMEYER

GRP

12/52

DISSERTATIO INAUGURALIS MEDICA,
QUA DOCETUR
QUOD

MEDICE VIVERE

SIT

OPTIME VIVERE

CONTRA VULGAREM CANONEM:

MEDICE VIVERE EST MISERE VIVERE

Quam

AUSPICE DEO PROPITIO,

Et Consensu atque Auctoritate Gratiſſæ Facultatis Medicæ,

IN ALMA REGIA FRIDERICIANA,
P R Æ S I D E

DN. D. MICHAELE ALBERTI,

SACR. MAJ. REG. BORUSS. AULICO ET CONSIST. MAGDEB.

CONSILIARIO, MED. ET PHILOS. NATUR. PROFES.

SORE PUBLICO ORDINARIO, ETC.

DECANO H. T. SPECTATISSIMO,

Domino Patrono, ac Promotore ſuo, omni honoris cultu proſequendo,

PRO GRADU DOCTORIS

SUMMISQUE IN MEDICINA HONORIBUS ET PRIVILE.

GIIS DOCTORALIBUS LEGITIME IMPETRANDIS,

HORIS LOCOQUE CONSVETIS,

ANNO MDCCXLIII. D. MAJI

PUBLICÆ AC PLACIDÆ ERUDITORUM VENTILATIONI SUBJICIET

AUCTOR

JOH. NICOLAUS LÖPFELMEYER,

CASSELANUS.

HALÆ MAGDEBURGICÆ,

TYPIS JO. CHRISTIANI HENDELII, ACAD. TYPOGR.





PROLOGUS.



On dubito, fore, ut de vitæ ratione, medice instituenda, tamquam optima differens plerisque ætæ agere videar: tantum tamen abest, ut labor meus vacuus censeatur, ut potius, late exstante normæ sanitatis abusu, salubritati hominum oppressæ, sejuncto isto leviori obstaculo, quod medice vivere pessime vivere dicatur, auxilia feram. Discrepant & Auctorum Medicorum & aliorum sententiæ quoad Diætæ ordinationem. Alii sub pænæ formidine hominem innumera sanitatis præcepta sequi, instar legislatorum obstringunt, quæ vero non nisi anxius exsequi valet; ideo sollicitam & scrupulosam talem Diætam admodum improbat B. STAHLIUS in *Opusc. Phys. Med. Chym.* p. 267. alii Hygieines dogmata & regulas plane rejiciunt; pauciores mediam regiamque viam tenentes diætæ regulas, numero exiguas, prouti veritati ac experi-

entiae consentaneum, docent. Quare fit, ut, plurimum falsa edocti temereque res judicantes secundum Medicorum molesta desideria pessimum eligant vitae genus; quemadmodum omnes salubritatis regulas spernentes in diem vivere more perverso ac improbo haud erubescunt. Qua ex causa lepidum illud proverbium ortum cepit, quod misere, qui medicæ, vivat. Quod cum non minus scientiæ medicæ ignominiam adferre, quam quæ instar mali endemii invaluit diæta scrupulosa in multorum non vexationem modo, sed etiam perniciem cedere observetur: minime inutile duxi, cum mihi dissertatio inauguralis medica conscribenda esset, summo annuente Numine meum quoque ad hæc scandala removenda adferre studium, & medicæ vivendi rationem ita exponere, ut elucescat, quod tam nimis scrupulose, quam nimis laxæ atque dissolute vivere vita sit omnium ærumnosissima, contra ea saniori sensu vivere medico more optimum. En ordinem tractationis, benev. L. Capite primo generalia quædam de sanitate & regulis diæteticis præmittam; altero res 6 non naturales per species brevibus tractabo; tertio in summam omnia redigam; epilogo tandem quibusdam objectionibus obicem ponere annitar. Absit præterea, ut campum diæteticum ampliorem, quam ut tam arcto dissertationis spatio emetiri possit, negarem, ut brevitati potius studens primas quasi lineas ducendo, hac quidem disputatione non adeo necessaria prætermittam, ulteriorem & uberiores tamen eorum explanationem Deo volente

lente, aliis laboribus relinquam. Faxit Deus T.O.M. ut hocce conamen præsens cedat in honorem nominis sui altissimi, multorumque hominum salutem atque incolumitatem & producat & augeat.

CAPVT I.

DE SANITATE ET REGVLIS DIÆTETICIS.

§. I.

AD rerum verborumque disceptationem tollendam primo loco monendum judico, me in præsentí tractatione non agere de ægotantium, sed de sanorum diæta, sub Hygieines titulo cognita; quare medicine vivere ex nostro sensu est secundum regulas genuinæ Hygieines vitam gerere, ideoque optime vivere, ea ratione spirare, ut sanitas, quantum licet, conservetur, & morbi præcaveantur.

§. II.

Sanitas ex definitione Dom. PRAESIDIS in *Introduct. in univ. med.* & in *Hygieine* p. 241. *est ille status hominis, quo sub integra animi alacritate & virium sufficienti præsentia motus vitales per corpus integrum & illæsum ita efficaciter & convenienter transeunt, ut quælibet functiones legitime decurrant.* Cum vero non in omnibus, qui dicuntur sani una eademque animi alacritas, virium præsentia, motuum vitalium efficacia & convenientia, idemve functionum decursus deprehendatur, sed hæc omnia mirum quantum secundum differentiam re-

rum naturalium, h. e. ætatis, sexus, temperamenti, nec non consuetudinis & sensibilitatis indolem differant: facile colligitur, aliam esse κατ' ἐξοχην sanitatem optimam quæ forte rarius reperitur; alteram relativam s. secundum rerum naturalium constitutionem.

§. III.

Res 6 non naturales dicuntur aër, cibus & potus, somnus & vigiliæ, motus corporis voluntarius & quies, excreta & retenta, animi pathemata; quæ uti ad vitam generatim necessariæ sunt, sic earum conveniens atque legitimus usus ad sanitatis in specie conservationem absolute requiritur, si vita & sanitas constans & intacta manere debeat; etenim in harum rerum diverso, congruo videlicet & incongruo usu vita & mors, sanitas & morbus inveniuntur. Hinc ortæ sunt regulæ sic dictæ diæticiæ, non sanitati solum in genere, sed etiam in specie, secundum rerum naturalium aliarumque circumstantiarum indolem inservientes, de quibus videantur scriptores diætetici veteres æque ac recentiores, inter quos præcipue laudandus venit Dom. Præses l. c. in Hygieine & multis dissertationib. nec non B. HOFFMANNUS in *Med. System. T. II.*

§. IV.

Quanta interim sit difficultas ejusmodi specialissimam diætam conscribendi, idem HOFFMANNUS l. c. p. 317. §. 5. sequentibus testatur verbis. *Scientia rerum homini salubrium & insalubrium non tam intellectu facilis est, ut vulgo putatur. Nullæ enim dantur res absolute & in se salutes vel noxiæ, sed certis relationibus & conditionibus corporum vires nituntur. Quicumque ergo Medicus præcepta cuiusvis salutaria præscribere vult, is non modo naturam corporis*
in

in individuo perfecte nosse, sed relationes etiam ac respektus, quibus variant salubrium vires accurate tenere debet. Sic etiam celebris ille Batavorum quondam Medicus Herm. BOERHAVE, in instit. med. p. 209. Difficile est generales leges ita promulgare, ut observatio earum omni homini æqualiter proffit. Cujus quidem difficultatis causa sæpe in ιδιοσυγκρασία hæret; ideoque in eandem vivendi rationem oppositis sæpe effectibus operatur. Adeo ut vario non tantum, sed & contrario usu sex rerum non naturalium utentibus tamen sua cuique & integra sanitas servetur; si vero suam inter se commutaverint iidem vivendi normam mox utrique ægrotent.

§. V.

Ex hac quam viri eximii adfirmant eaque magna difficultate, si ignoratur, multa adhuc alia proxime enascuntur incommoda. Cum enim quisquam semper a priore, quæ sibi sint salutaria, scire haud possit (1) ex medico quivis illa in specialissimis quoque circumstantiis sollicitè quærenda esse putabit, quippe qui naturam cujuscunque individui cognoscere, & quæ ipsi conveniant apprime nosse debeat. Quare (2) Medicus innumeris quæstionum variationibus an, quantum, quando, qua cautione hoc vel illud vitæ & sanitati conducatur, ut se exerceri atque valde divexari patiatur, cogitur. At cum nullus facile medicorum naturam corporis individui perfecte noscat, & relationes, quibus variant omnes salubrium vires accurate teneat, ne dicam de Idiosyncrasia, quæ omnino pervestigari nequit, evitare vel experientissimus alias medicus vix poterit, quin (3) in quæstionibus adeo specialissimis sæpius impingat, atque

confi-

consilium det, quod minus prævifum imo contrarium exferat effectum. Exoritur inde (4) mæſta, hominum in medicum ſuſpicio, eum rerum ad ſanitatē vitæ faciētiū non ſatis gnarum eſſe, eaque propter (5) aliū eligendū, arceſſendū & conſulendū eſſe arbitrantur. Qui vero, cum illa, quæ a medico antecēſſore commendata fuerant, rejicere plerumque, & atro notare ſoleat carbone, alia commendando & præſcribendo, ut quæſito quæritantiū ſatiſfaciat tantum abeſt, ut potius non ſolum non, quin eandem experiatur ſortem, effugere poſſit, ſed etiam in cauſa ſit, ut (6) illi etiam, qui antea ſtudioſe id egerunt, ut medice viverent, jam omnes regulas diæteticas ſpernentes in alterum extremum dilabantur, & iis ſe adjungant, qui ſummo jure, quod medice vivere ſit miſere vivere, ſe exclamare putant. Hac ratione (7) non in ſolos tantum medicos, ſed in ipſam quoque ſcientiam medico-diæteticam redundat ignominia & (8) tota denique medicina plerique redditur ſuſpecta, quoniam non ſine ratione ſufficienti ſe ita concludere arbitrantur: Si medicus ea, quæ ad ſanitatē conſervandam faciunt, nescit, etiam illa, quæ ad eandem reſtituendam revera valent, non poterit non ignorare.

§. VI.

Quæ certe cogitationes impulere mentem meam, ut ſpecialiſſimæ diætæ pertractationi me hac ſaltem vice commendandæ vix manus admovere auſus fuerim; arbitratus, melius eſſe, meam in hac parte cognitionem adhuc imperfectam profiteri, quam multa gloriari, quæ forte alii, prout ego, neque diſtincta & explorata habent, neque alios edocere valent. Quam ob rem ſufficere

cere potius generalem diætæ tractationem judicavi, in specialissimis ejusmodi rebus propriam experientiam a Siracide commendatam c. XXXVII. v. 30. Prüfe, was deinem Leibe gesund ist, und siehe was ihm ungesund ist, das gib ihm nicht, plus quam sagacissimi quidem medici consilia valere existimans: licet etiam illa, si sincerus adest medicus, minime sint contemnenda. Generalem vero Hygieines tractationem eo majorem afferre utilitatem judico, quo plures sint, quorum sanitati hac ratione prospicitur. Neque etiam video, quare non omnibus idem rerum & non naturalium usus generalior conducere, cum omnibus generatim sit eadem corporis mixtio, eademque vita; modo requiritur, ut optimus illis utendi modus rationi & experientiæ innixus eruatur. Quod quidem ipsum est, quod præsentī tractatione rimari atque perscrutari adnissus fuerim, ut sc. diætetica darem consilia omnibus profutura; quæ tantum absint, ut damnum alicui inferant, ut potius morbos etiam in rebus naturalibus fundatos, ut morbos ætatum, ex motu humorum congestorio in prioribus vitæ annis versus caput, postea versus pectus, & in proVectiori demum ætate versus abdomen & artus contingentes, præcaveant, & temperamentorum intemperiem, h. e. sanguinei nimiam plethoram, melancholici spissitudinem sanguinis, phlegmatici mucosam & cacochymicam impuritatem, & cholericī nimiam activitatem, quantum quidem fieri potest, emendent, & morbos inde originem ducentes præoccupent, atque feliciter avertant.

CAPVT II.

DE REBUS SEX NON NATU-
RALIBUS.

§. I.

AER primum rerum VI non naturalium momentum, quantitate, qualitate, motu, loco & tempore variat, indeque varias etiam in corpore nostro potest producere mutationes. Aër temperatus purus & serenus quantum ad corporis sanitatem & animi recreationem valeat, vernali potissimum tempore non sine voluptate sæpius experimur, prouti contrarium effectum intemperati & impuri aëris non minus sæpius sentire & accusare solemus: unde multi homines ad aëris qualitates mores suos accommodare sciunt.

§. II.

Sed quomodo e. g. aër frigidus, præsertim humido-frigidus transpirationem impediendo humores ad interiora repellendo & incrassando, calidus contra perspirationem eandem nimis adaugendo atque humores in orgasmum deducendo; neque minus aër impurus variis exhalationibus noxiis refertus nocere, & quid inde damni in corpus nostrum redundare soleat, prolixius hic pertractare instituti ratio non permittit. Fusius de hac re agentem vid. *B. Hoffm. in diff. de aeris intemperie multorum malorum causa. conf. Disp. D. D. Præsidis de Longævitate ex aeris usu. Ej. Hygiene Cap. III.*

§. III.

§. III.

Progredior potius ad ea, quæ ab auctoribus traduntur consilia. De intemperie aeris corrigenda brevissimis agit B. BOERHAVIUS *in instit. med. §. 808. Qualitates aëris calidi, frigidi, humidi, sicci, facillime emendari queunt per opposita inducta: frigidus enim & humidus igne accenso, aromatum halitu, & vento admissio, vel arte excitato, qui calidus sit, facile in calidum mutatur & siccum: calidus vero sparsu frigida exhalatione aquæ per plantas frigidas, vento artificiali corrigitur. De impuritate aeris utpote magis nocente, minus vero compescenda auctores suadent, ut habitacula ad insalubria loca præsertim paludosa, quæ aërem putridis fœtentibus aliisque vaporibus nocivis inquinare possunt, mutantur, atque magis salubria, bono cœli aspectu gaudentia, ventisque orientalibus pervia eligantur. Atque omnino convenit, optimum aërem, ubi conceditur, eligere, & moderamen inculpatæ tutelæ, modo non nimis scrupulose, quantum licet, adplicare: quare & illi sanitati suæ bene consulunt, qui ex cellis subterraneis humido-frigidis in altiora ædium loca domicilium suum transferunt, quique tempore autumnali maturius vestes hybernas induunt, & tardius vernali tempore easdem deponunt, &c.*

§. IV.

Interim inficiandum non est, quod (1) correctio aëris intemperati non facile ita peragi possit, ut sit continua, (ne dicam de minoris conditionis hominibus, quibus ob sumtus plane non licet) (2) quod pauca dentur loca, quorum aër non aliquo modo effluviis insalubribus

imprægnatus deprehendatur, & quod (3) nihil magis sanitati officiat, quam si homini præter consuetudinem aliquid accidit, licet levissima nonnunquam sit mutatio. Illos enim, quibus vel maxima est cura, ut aërem intemperatum & impurum corrigant & arceant, quando urgente necessitate intemperato & impuro aëri se exponere coguntur, præ aliis morbi tempestatum (die Witterungs-Krankheiten) coryza, gravedo, tusses, raucedo, rheumatismi, affectus oculorum, glandularum colli, spasmi &c. invadere solent, plebem contra in aere maxime intemperato, impuro, nebulis & ventis vexato vitam agentem satis bona & intacta gaudere valetudine etiam per vulgus notum est.

§. V.

Videmus ergo, correctioni & evitationi tantum efficaciae non inesse, quantum quidem sæpe in solius consuetudinis vi positum reperimus: quare illos optime facturos esse arbitror, qui quidem summis atque extremis aëris injuriis, quæ majorem magisque præsentaneam nocendi vim possident, e. gr. nimiae refrigerationi se non immittunt, subitaneum ex loco frigidissimo in calidissimum & vice versa, transitum &c. evitant, neque tamen ex altera parte quibusvis aeris mutationibus se subtrahunt; sed potius mature & paulatim aëri mediocriter intemperato adsuescunt. Hac enim ratione robustiores facti optime a morbis ex aeris vicissitudinibus oriundis defendentur; dum contra ea illi, qui nimis scrupulose circa aeris usum vivunt, indies sensibiliores evadunt, ut, quod laboriosis & adfuetis tolerabile & acceptum audit frigus, tonum augendo & vires custodiendo, illis nullo
mo-

modo perferendum nominetur. Hi iidem delicatuli ita demum inflabiles seu infirmi erga aëris accessum existunt, ut vel lenis venti mutatio totum adeo anxie structum & defensum valetudinis ædificium subvertere atque destruere minetur. Tantum de aëre.

§. VI.

CIBUS ET POTUS uti congruo usu in vitæ & sanitatis conservationem cedit: sic abusum tam ratione qualitatis, quam præcipue quantitatis ad sanitatis destructionem & corporis humani perniciem plurimum facere, inter omnes constat.

§. VII.

Qui principium de qualitate alimentorum iudicandi in sanguinis temperie & puritate ponunt, quicquid eandem conservare potest, bonum, quicquid illam destruit malum iudicantes, præcipue in sanguinis mixtionem inquirunt. Quum vero non hanc solum, sed & totam ex sanguine ortum ducentem machinam humanam ex particulis terreo-salinis, aquosis & pinguibus debita proportionem inter se unitis, constare deprehendant: alimenta eidem mixtioni & temperiei quo propius accedunt, eo meliora censent, cibum vero duriores, acriorem, pinguiorem, nec non saccharata, mellita, acida, amara, falsa, potumque spirituosum noxia pronunciant; quippe quæ vel resolutionem & combinationem cum humoribus corporis nostri plane respuant, aut si resolvantur qualitate sua prædominante exactam sanguinis & humorum temperaturam turbent, destruant, adeoque ad morbos disponant.

§. VIII.

Cum vero pauciora dentur alimenta, quæ perfecte salubria censerì possent, hominesque paucis contenti esse nolint; cibos nonnullos per adjecta condimenta aliaque artificia culinaria corrigenda docent, ut intemperatae alimentorum qualitates per opposita condimenta ad optatam reducantur temperiem. Sic e. gr. in B. PISANELLI *libro de esculentorum & potulentorum facultatibus* correctio semper adjuncta est & B. HOFFM. *Med. Syst. T. 2. §. 6.* scribit: *ad salubritatem alimentorum, & ne corpus offendant, multum faciunt condimenta, quæ cum cibis adsumuntur.* E contrario alii ejusmodi correctiones superficiarias, si non plane noxias declarant, uti e. gr. BOERHAV. *insit. med. §. 815.* *Condimenta* inquit, *ex acidis, sale, aromatibusve petita, sanis nocent, acrimonia noxia vasis tenuissimis, & appetitu falso excitato.* Sic non minus de potulentorum præcipue spirituosorum usu maxime dissentientes invenio auctores, quos aliqui ut vitæ pabulum celebrant, alii ut infensissimos sanitatis hostes adculant.

§. IX.

Ejusmodi disceptationibus minime nos immittamus; præter enim vexationes varias, quas medici inde reportant, rei ipsius difficultatem maximam judico, quoniam de iis universales minime dari possunt regulæ, sed per individua, si hæc præstare velimus, eundem esset. Quod vero ut difficultatem minuatur, tantum abest, ut potius eandem adaugeat. Quis enim (1) sustinebit unicuique secundum idiosyncrasiam suam præscribere, quænam præcise esculenta & potulenta ipsi conducant, & quæ

quæ contra noceant (2) quis ita cibos & potus corrigere poterit, ut plane nullas habeant particulas nocentes? (3) Et si quis omnino putaret, se hoc præstiturum esse, quid inde salutis in illos redundaret, qui adeo scrupulosam diætam exposcunt? cum plerumque sint homines honoratiores in vita sedentaria & otiosa constituti, qui ab impuritatibus retentis humores habent cacochymicos, particulis salinis, acribus & sulphureis imprægnatos, unde mala oritur digestio, ut si vel nullæ per stomachum intrarent particulae nocentes, tamen ea etiam, quæ ad sanguinis similitudinem quam proxime accedunt, adeoque optima alimenta adpellari possent. vid. §. 7. e. gr. ova & lac animalium &c. ita immutentur atque corrumpantur, ut nausæam, ructus acidos & nidorosos, fœtorem oris, cardialgiâ, flatulentiam &c. excitent; quod eo magis perficiunt, quo majori studio lepidæ sic dictæ aquæ vitæ stomachales & carminativæ superingeruntur. Hinc etiam, de saluberrimo alias potu Thee conqueruntur hi delicatuli, quod ipsis officiat, das Wasser schwäche ihnen den Magen, de quo tamen alii profitentur: das Wasser zehre und mache ihnen Appetit. (4). Quid denique regulas illis specialissimas præscribere juvat, qui labore & motu corporis quascunque excretiones promoveant, ita ut omnes impuritates, tam per alimenta adventitiæ, quam ex optimo sanguine quotidie prognatæ, per debita secretoria loca quotidie excernantur; cum sani sint atque incolumes, licet vel sæpius carne salita & fumo indurata, caseo & pane, brassica aceto condita & lardo, pisces & halece, aliisque insalubribus adnumerari solita enutrientur.

§. X.

Patet exinde, quod non facile ullus cibus potusve usitatus prædicari queat absolute noxius, quodque sensu etiam medico verum sit, quod 1. Tim. IV. 4. 5. legimus: *omnia alimenta bona sunt, quæ verbo divino & precatione sanctificantur*, dummodo secundum altissimi mandatum *Gen. III. v. 13.* in sudore vultus h. e. cum sufficienti & quotidiano corporis motu & labore vescantur. Hoc enim optimum condimentum digerens & stomachicum est, illorum etiam adsumptorum concoctionem optime promovens, de quorum salubritate multum adhuc disputatur: cum e contra secundum *Hippocratem l. de victus ratione, qui comedit, nisi etiam laboribus utatur, sanus esse non possit.* Optime ergo D. Paulus 2. Thess. III. 10. *qui non laborat, non debet edere*, judicavit.

§. XI.

Hic vero de salubritate omnium fere alimentorum in usu receptorum prolatus sensus minime vult, ut quævis pro lubitu ingerere & ingurgitare debeamus, cum omnino aliqua dentur alimenta, quæ præ ceteris non concedunt, ut majori copia ingerantur, quid? quod specialis quoque quorundam idiosyncrasia & consuetudo exceptiones ponat. De his vero specialiora dici nequeunt, sed cujuscunque potius experientiæ relinquuntur. Valetudinarii & ægroti hic nil habent, quod ad se adplicare possint, quum omnino selectu ratione qualitatis opus habeant, quem autem hic recensere hujus loci non est, quippe ad ægrotorum pertineat diætam.

§. XII.

De quantitate alimentorum cuicunque proportionata multa iterum proferri possent, e. g. famem
&

& sitim optimos fore quantitatis (imo & qualita-
tis) dimensores, nisi hæc variis modis vitientur; Tan-
tum esse adsumendum, quantum se & excretionibus ab-
sumatur sensu metaphorico, die Einnahme müsse nicht
größer seyn als die Ausgabe, hinc in laboriosis majorem
cibi potusque copiam requiri, in otiosis minorem &c.
sed cum ejusmodi considerationes parum practici emo-
lumentum adferre possint, nisi forte quis Sanctioriana uti
vellet statera, ut hujus ope debitam alimentorum quan-
titem, justamque perspirationis insensibilis & reliquo-
rum excretorum mensuram ponderando investigare, at-
que hac ratione a morbis se præcavere possit. Ast non
dubito, fore plerosque, qui hoc vivendi genus ut onus
intolerabile, imo inutile sint consideraturi. Optima igi-
tur in secula & firma generalis illa ad temperantiam &
sobrietatem admonitio summi Medici stabit *Luc. XXI.*
34. Cavete, ne corda vestra graventur commensationibus
aut potationibus. Quicumque enim hoc præceptum cum
illo de pane in sudore vultus vescendo combinaverit,
optimam habebit diætam, ne dicam evangelicam, a tot
mosaicis quasi legibus diætæ scrupulosæ, innumera de
quantitate & qualitate alimentorum urgentis, cultores
vero suos minime sanos reddentis, præcepta, immunem.

§. XIII.

Unicum hoc magis morale, quam physico-medi-
cum consilium addendum putavi, quod sc. cum dulcia
pinguia, aromatizata, condita, gulam demulcendo &
appetitum nimis excitando ad intemperantiam facile per-
ducant, illi tam respectu bonorum quam præcipue sa-
nitatis suæ bene sint acturi, qui ejusmodi delicias vitan-
do,

do, simplicissimum magis ex vegetabili, quam animali regno desumptum cibum potumque dilutissimum eligunt, & illud SENECAE praeceptum non despiciunt: quod *cibus ante multos dies non debeat esse paratus* (quod de alimentis, qui corruptionem subire possunt praecipue intelligendum) *nec multorum manibus ministratus, sed parabilis; nihil habens accersiti pretiosive, ubilibet non defuturus, nec patrimonio gravis, nec corpori.* Hac enim ratione stomachus, quem Dn. Dr. CARL in *medizinischen Rathschlägen* p. 202. das Seele-Leib-Zeit-Kräfte-Beutelerfressende Küchen-Thier vocat, optime & oppugnatur & roboratur.

§. XIV.

SOMNUS & VIGILIAE debite alternare debent. Moderatus enim & placidus somnus partes solidas relaxando & humectando efficit, ut corpus non in amplitudine tantum, verum etiam in longitudine extendatur, transpiratio duplo major quam in vigiliis deprehendatur, & nutritionis successus, viriumque restitutio egregie promoveatur. Nimius contra ea sopor, praesertim accedente copioso victu, & vita otiosa, humores spissos, fibrasque laxas reddendo variorum morborum causa existit; uti nimiae vigiliae corporis & animi vires exhauriunt, ut v. g. litterati studia in seram noctem protrahentes adeo debilitentur, ut memoriae & ingenii alacritatem amittant, sensimque vertiginosi & hypochondriaci evadant, neque sui ipsius neque reipublicae salutem promovere valeant.

§. XV.

§. XV.

Cum itaque inter somnum etiam & vigilias debita sit adhibenda proportio & alternatio, auctores diætetici varia dedere præcepta atque consilia, non modo ratione temporis, verum etiam ratione situs monentia. Sic enim schola Salernitana: *Ut sis nocte levis, sit tibi cæna brevis. It. sex horas dormisse sat est juvenique senique*, cecinit, & ROBANUS HESSUS: *Dormiture latus dextrum preme mane sinistrum: ingestum ratio concoquit ista cibum.*

§. XVI.

Licet vero hæ regulæ in nonnullis suam habere possint utilitatem interim tamen non nimis rigoroſe explicandæ, nec omnibus necessariæ & congruæ sunt. *Laboriosus* enim secundum *Ecclesiasten c. 5. v. 11. Somnus dulcis est*, sive multum sive parum ederint, & in omni situ modo 4. modo 8-10. horas placide dormiunt, neque unquam inde sanitatis noxam percipiunt. Nec etiam semper secundum recentiores auctorum leges evigilatio & agilitas corpori restituta optimi somni mensura est; quia multi desides tantum non semper dormire vellent, & in sanguineo-phlegmaticis mane major lassitudo & torpor quam vesperi observetur. Quare etiam simul laborum corporis & animi ratio habenda est; quo major enim vel corporis vel animi labor, eo longior debet esse somnus, quo vero minor eo brevior.

§. XVII.

Hinc etiam de somno meridiano alia dari regula nequit. *Laboriosus* enim, uti nocturnus ita etiam pomeridianus somnus gratus acceptusque esse solet, in otiosis contra nocet; licet consuetudo in nonnullis contrarium

evincere videatur, his nempe placidus corporis motus magis conducit.

§. XVIII.

MOTUS CORPORIS VOLUNTARIUS & QUIES debite interposita, summa sanitatis præsidia dici merentur, uti contra ea incongruum illorum usum morborum plurimorum causam vocare licet. Nam motus nimius magno nisu & impetu institutus, pertinaci industria continuatus, & post subito interpositam quietem iterum cum vehementia susceptus motum humorum circulatorium & intestinum nimis augendo, hæmorrhagias, congestiones, febres præsertim inflammatorias, virium prostrationem aliaque fluidarum & solidarum partium vitia facile inducit. Quin *a nimio corporis exercitio fibras duriores reddi, & senectutem, quæ sit universalis fibrarum durities accelerari* Sanctorius in Medicin. static. adfirmet. Quies ex altera parte nimia, seu vita otiosa efficit, ut humores justo tardius per vasa moveantur, ideoque spissiores reddantur, & impuritates quæcunque non satis se et excernendo ex corpore proscribantur: hinc vero plethora cum spissitudine & cacochymia conjuncta, toni relaxatio in his & spasmi in aliis locis, stagnationes, stases, malum hypochondriacohystericum & plurimi, ne dicam omnes morbi hominum litteratorum & honoratiorum oriantur,

§. XIX.

Quam noxius itaque abusus, tam necessarius & utilis est debitus motus quietisque usus. De quietis quidem necessitate & usu ad vires reficiendas &c. multa dicere opus non est, cum ad quietem plerique magis incli-

cli.

clinent, atque notissimum sit tritum illud: *quod caret alterna requie durabile non est.* At de motus utilitate ac necessitate pluribus agere æquum est, cum non minus necessarius existimandus sit, quam quidem panis ipse quotidianus, quanquam sæpissime negligatur, & quod fecunda morborum causa intermissus fiat, rarius attendatur. Tantum enim abest, ut homines vitæ genus sedentarium & motu corporis vacuum pro causa infirmitatis suæ reputent, ut potius dicant: *Nun muß ich auses- sen, was ich in der Jugend durch starke Motiones und Arbeiten eingebrocket,* cum tamen rem penitus considera- turi facile cognoscere possent, se, quamdiu in vita mobi- li & laboriosa constituti fuerint, optima ufos esse vale- tudine; simulac vero hanc in otiosam commutaverint, ita morbis subiecisse, ut ex uno semper in alium delapsi conspici possent.

§. XX.

Motus ergo corporis voluntarii effectus utilitates & commoda sunt varia; namque per motum volun- tarium fibræ musculorum iam constringuntur, iam relaxan- tur; hoc ipso sanguis fortius per vasa transprimitur, ejus- que motus progressivus & intestinus augetur; unde sub motus augmento major oritur incallescencia; per motum vero & calorem auctum sanguis magis attenuatur, fluxi- lisque & mobilis redditur; hinc facilius atque celerius viscera & minima vasa transit, profundiusque organis secretoriis adpellitur, inde impuritatum quarumcunque absterfio & omnium se-et excretionum successus egre- gie promovetur, omneque superfluum & noxium, præ- fertim vero nocentissimum illud halituosum salino-sulphu-

reum principium, hostis sanitatis infensissimus & periculosissimus, per transpirationem auctam atque sudorem ex corpore eliminatur, quin partes etiam solidæ majus inde robur adquirunt, (quod vulgus exprimit: *Arbeit här- tet*) simulque remotis particulis obstruentibus in justa permeabilitate conservantur. Hac itaque ratione motus corporis non ad sanitatem solum conservandam, sed ad morborum etiam curationem facilitandam quam maxime inservit. Noscimus enim efficacius plethoram nihil consumere, nec spissitudinem sanguinis magis corrigere quidquam, atque cacochymicæ impuritatis ex corpore eliminationem propius adjuvare motu corporis sufficiente. His vero ceu causis plerorumque morborum remotis, effectus etiam seu morbi ipsi tolluntur, secundum illud: sublata causa tollitur effectus. Unde si quid aliud, motus certe corporis Panaceæ & medicinæ fere universalis nomen meretur, & Syracidis dogma diætetici- cum c. XXXI. v. 22. prolatum optime se probat: *Sume tibi aliquid laborandum & nullus morbus te adfliget.*

§. XXI.

Hanc utilitatem motus ex una, segnitiam vero hominum ex altera parte perspicuens Baglivius monachos a luxu & otio valetudinarios factos consilio suo astuto de nitrosis particulis inter arandum naribus excipiendis ad motum corporis animo lubenti subeundum perduxit, adeoque brevi sanos reddidit. Existunt alii usum fontium mineralium in loco scaturiginis adhibendum eo majori jure urgentes, quia hac ratione accedente motu corporis, & peregrinationis beneficio illud sæpius efficitur, quod iidem fontes domi hausti ob horum
aliorum-

aliorumque adminiculorum defectum exhibere nequeunt. *conf.* Dn. PRÆSIDIS *disp. de Peregrinatione Medica.* Sydenhamius equitatione usus est ad phtisicos restituendos, quod remedium b. STAHLIUS in peculiari Programme hypochondriacis aliisque ad imminentem viscerum læsionem præcavendam pari modo maximopere commendavit. Interim ut præservandi scopo semper extra domum motum instituamus non requiritur; sed qui de ejusdem necessitate sunt convicti, domi etiam sufficientem motum sibi conciliare possunt, vel lignum ferra secando, vel findendo, dolabram trahendo, aliaque œconomica peragendo. Quibus vero ejusmodi negotia duriora forsitan videntur pilæ parvæ lusum instituere possunt, quem Galenus singulari libello jam olim commendavit, quia animum hilaritate & corpus vario motu adficiat.

§. XXII.

Ratione temporis & modi motus instituendi, observandum (1) quod, licet in multis labori adsumtis motum omni tempore convenire videamus, levius tamen exercitium post adsumta alimenta, fortius vero post digestionem ciborum peractam melius instituatur, secundum Hippocratem: *Cibos labores præcedere oportet.* (2) Quod motus initio lenior esse debeat, successive autem augendus, & ad horam unam aut alteram pro gradu exercitii, aut virium præsentia ad gratam defatigationem continuandus sit: sub finem sensim iterum deficiat, & refrigeratio subitanea caveatur, sic denique humoribus ad quietem iterum deductis appetitus renovatus de motus utilitate testabitur. At quibus spissior est
san-

sanguis initium laboris lenissimum e. gr. ambulatorium motum commendamus, (*vid. Dn. Præsidis disp. de Medicina Peripatetica*) quoniam si commotioni corporis minus adfueti motum fortiozem sub primordio statim suscipiunt, varias inde molestias persentiscere solent, quum sanguis adhuc spissior tam cito vasa transire nequeat. Cave tamen credas, ob eas quas facile adcusant molestias, inprimis artuum lassitudinem ejusmodi subjecta a motu corporis esse dispensanda, ut eum potius exigas. Uti enim quies labore defessis, sic ab otio & plethora spissa delassatis labor optima est panacea.

§. XXIII.

EXCRETA seu EXCERNENDA vocantur alvus, urina, transpiratio, menstrua, hæmorrhoides &c. RETENTA autem vel RETINENDA sunt humores laudabiles corporis nostri, (quæ potius in Physiologia pertractanda veniunt). Nonnulla eorum vario respectu tam ad excernenda quam retinenda referri possent, ut bilis, sanguis, semen &c. Excernenda si debita quantitate, qualitate, tempore & loco non prodeunt; aut retinenda nimis excernuntur, morborum causæ fiunt præsentissimæ; quare quemvis id agere oportet, ut excernenda debite emoveantur, retinenda vero apte corpori conserventur. Optime hoc impetratur justo reliquarum rerum non naturalium usu, præcipue ratione potus & motus sufficientis, rite instituendo. Quem vero cum suo loco jam tradiderim, hic repetendum minime judico, sed de principalioribus excretionibus specialiora quædam subjungere mens est.

§. XXIV.

§. XXIV. Ad alvi debitum successum multum efficit ordo in deponenda illa observatus. Sic multos ab obstinata alvi siccitate liberatos scimus, postquam certam diei horam, alvo licet non stimulante, e. gr. matutinam huic excretioni destinaverint, quo facto ad quotidianam depositionem alvi naturam quasi adsueverunt. Sed si pertinacior alvi adstrictio adsit, medicamenta lenientia, haud purgantia drastica, in usum vocanda sunt, quippe quæ alvum post evacuationem, sicciorum relinquant. Et sic reliquæ etiam alvi & urinæ excretiones turbatæ prudentis medici ope indigent.

§. XXV.

Transpirationis ac sudoris debita excretio eo magis promovenda est, quo vehementius utriusque suppressio etiam exquisitè sanos adfligere observatur. Utilitatem quidem sudoris suspectam reddit *Sanctorii* effectum in *med. statica, Sect. I. aphor. 23. Perspiratio juncta cum sudore mala; quia sudor fibrarum vires diminuit: dicitur aliquando bona, quia a majori malo divertit.* Ast limitandum hic esse existimo, & de illo saltem sudore intelligendum, qui in loco calidiori, vel lecto per infusa calida, copiosius ingesta, elicitur; hic enim, si diutius protrahitur, omnino vituperandus est, quia fibras relaxando vires non solum debilitat, sed etiam habitum sudandi inducit & efficit, ut multæ impuritates per hocce organon excretionem petant, quæ tamen hic non fecernendæ fuissent, unde variæ efflorescentiæ cutaneæ speciatim vero purpura rubra chronica oriri solent: bonus vero est dicendus, quando sc. ægrotis ejusmodi regimen præcipitur, ut malum majus avertatur. Sudor con-

tra sub labore moderate prorumpens fibrarum vires ut
diminuat tantum abest, ut potius easdem augeat, quod
ex fabrorum aliorumque labore induratorum exemplo
fatis constat: quare nemo sibi in animum inducat, sudo-
rem, tanquam noxium quid, esse fugiendum: illi enim,
qui divinum illud mandatum de pane in sudore vultus ve-
scendo negligentes *Sanctorii* præceptum *Sect. V. aph. 36.*
Qui vult diutissime juvenilem faciem conservare, caveat
ne sudet, vel nimium præ calore perspiret, sancte obser-
vant, justam luunt suæ negligentiae & pigritiae pœnam,
ut livido & pallido adspectu incedentes ab impuritati-
bus retentis mire vexentur & excrucientur, tandem-
que variis morbis succumbere cogantur.

§. XXVI.

Mensium in sexu sequiori, & Hæmorrhoidum in
utroque debitus successus non minus ac reliquæ excre-
tiones potu & motu promovetur. Potu enim sanguis
diluitur, motu sanguis dilutus ad organa secretoria cre-
brius & profundius adpellitur, unde omnium se- & ex-
cretionum successus dependet. Menses nimii vel etiam
imminuti & suppressi medicam exposcunt curationem:
Hæmorrhoides vero directe & rigoroſe non sunt moven-
dæ, quippe quæ irregulariter procedentes potius venæ
plumbeæ, quam aureæ nomen merentur, quia in pau-
cissimis ordinate fluere, in plerisque vero moliminibus
variis frustraneis non molestias tantum, sed & noxam
parare solent. Sic hæmorrhagiæ etiam artificiales extra
necessitatem non sunt adhibendæ, cum viæ hæ, ut ita
loquar, rubræ minoris sint æstimationis, quam via illa
alba, regia, toties commendata, fudoris sc. excretio,
conve-

convenienti motu corporis provocata. Qua universali excretionē etiam onus illud consuetudinis præscinditur, quod hæmorrhagiæ præsertim artificiales homini imponunt. Verbo, hac rite succedente excernenda reliqua non tantum optime excernuntur, sed retinenda etiam ordine suo corpori remanent, & in vitæ & sanitatis conservationem impenduntur; quorsum præcipue seminis retentio in cœlibatu viventium pertinet: cum contra nimia ejusdem excretio admodum debilitet, tandemque gonorrhœam tabemque inducat.

§. XXVII.

ANIMI PATHEMATA & sanitatis & mortis causa sæpiissime existunt, prout vel moderamen, vel vehementiam manifestant. Animus enim tranquillus, pacatus, compositus, qui secundum monitum Paulinum *1 Cor. XVI. 14.* omnia in amore perficit, corporis etiam œconomiam in optima temperie conservando inter remedia ad vitam sanam & longævam reddendam facientia non ultimum sibi vindicat locum: uti contra ea animi pathemata immoderata & excedentia, prout dictum, facile morborum & mortis causæ fiunt. Sic avaritiam, metum, tristitiam, invidiam corpus successu temporis consumendo ac lenta quasi nece mactando; iram & terrorem modo contrario subitanea potius morte homines interficere satis certum, & experientia millies comprobatum habemus, *vid. Christ. Job. Langii diss. de mortuis ex adfectibus.* Quare animi passionēs morbis junctæ ita eosdem exacerbant, ut sæpius omnis medici industria incassum laboret.

§. XXVIII.

Colligimus inde, quod in doctrina diætetica adfectuum ratio omnino sit habenda, cum homines, si optimam de reliquo servaverint diætama morbis tamen subjugentur, si pathematibus animi nocivis nimis indulgent. Quorum ad correctionem plerumque non diætetica solum consilia, & morales etiam demonstrationes vix sufficiunt; sed divinum quoque auxilium accedat necesse est. Exemplum videamus in ira. Si iracundo animo occasio irascendi datur, quomodocumque agat, sanitatem offendet. Nam si iracundiæ indulget, febres acutæ biliosæ, convulsiones, furor aliaque morbosa symptomata insequi possunt & solent, (licet non negaverim, dari homines, qui infernali huic igni ita adsuevere, ut in illo aliquandiu sine apparenti sanitatis læsione vivere videantur, in fine tamen noxis parî modo inde provenientibus effugere minime valent.) Si vero rationis freno iram suppressere intendit, diætetica etiam consilia in subsidium vocando, e. gr. ne mox post iracundiam cibum & potum ingerat, medicamentis bilem corrigentibus succurrat &c. attamen non minus optato haud raro frustrabitur effectû, damno expertus suo, quod ensen strictum quasi in fernet ipsum converterit, & periculossimos morbos evitare nequeat. *Conf. Excell. Funckeri Hygieine p. 521. §. 4.* ex qua fusiori tractatione elegantissima illa verba huc facientia quin hic transcribam, intermittere non possum, quæ leguntur p. 446. *De palmario quodam sanitatis fundamento exponere restat, nempe de vera animi tranquillitate, quæ pietati ad omnia utili innititur. Quorum enim animus eo imbutus est, illi pa-*
cem

cem iniverunt cum Deo, & per ejus gratiam tyrannidi quorumcumque pathematum non amplius subjecti sunt, sed in quasvis cupiditates & in ipsum quoque mundum, quem vicerunt, dominantur. Hinc hilares in Deo vivunt, mandatis officiis fideliter funguntur: nihil anxie timent, nihil avide adperunt; in secundis æque ac adversis rebus semper sibi constant, & in hoc statu actiones vitales æquali vigore succedunt. Et hoc pridem divus Paulus inculcavit, quando 1 Tim. IV. 8. pietatis exercitium multorum bonorum promissis, tam præsentis quam futuræ vitæ stipatum esse nos docuit.

CAPVT. III.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΟΣΙΣ.

§. I.

CUM ex illo, quem hætenus pertractavimus rerum 6 non naturalium usu & abusu, tres præcipue vivendi modos animadverterimus 1) eorum qui nimis laxam atque solutam 2) qui nimis strictam & scrupulosam 3) qui mediam quasi diætam fervant: de singulis summam jam agere constitui.

§. II.

Illorum quidem sententiam, qui sanis omnia esse sana absque ulla restrictione pronunciant, argumentis oppugnare non opus est, cum de contrario ipsi sua evinci possint experientia, & præterea toto die innum-
ris exemplis eorum, qui ex vitio diæterico in morbos con-
jecti sunt, refutantur. Quam de rusticis ab una, illis
vero, qui scrupulose vivunt, ab altera parte adducunt

experientiam non pro illis, sed contra illos militare facile liquet, cum rustici magis medice vivant, quam scrupulosa utentes diæta. Illorum vero, qui in alterum extremum prolapsi multa præter necessitatem & utilitatem scrupulosius secundum phycas rationes in abstracto perquirunt, cum plures sint, qui se tales esse ignorent: e re esse putavi, summatim indicare, quos ad tales referam, & quid inde damni habeant, ostendere. SCRUPULOSE vivunt (1) ii, qui sub quacunque aëris vicissitudine anxiiis torquentur curis, quomodo, ut exempla proferam, se contra frigus hybernium aromatum halitu & vento calido admissio, muniant; vel æstivum ardorem exhalatione aquæ per plantas frigidas temperent; vel aërem frigidum-humidum pluviosi autumnii evitent; aut nebulis se subducant; ubi loca perfecte salubria inveniant, & ventos a se insalubres arceant. (2) qui innumeras de salubritate alimentorum quæstiones instituendo ab omnibus cibis duris, crassis, pinguibus, aut acidis, vel plane abstinent, vel nescio, quibus artificiis & condimentis illos corrigere & salubres reddere student, vel etiam, si audierint, quod salia, acida & aromata vasis tenuissimis noceant, tantummodo molliori victu sine sale & butyro: ohne Salz und Schmalz fruuntur, & tandem vero cum nec saluberrima alimenta amplius perferre possint, porro, quid edendum quidve bibendum sit, nesciunt. (3) Qui sollicitè observant, ne vesperi quoddam concoctu difficile adsumant, aut latere decumbant sinistro, aut ultra sex horas dormiant, toto tamen die torpore & lassitudine divexantur. (4) qui necessarium corporis motum negligentes in otiosa vita multas quæstiones faciunt, utrum

trum quies potius sedendo, an stando, an vero per decubitus conducatur, de labore vero ne verbum quidem proferentes, qui ipsis minime commodus & plebejus videtur, sed servis tantum & ancillis imponendus. (5) Qui de alvo, vel nimis laxa, vel nimis adstricta toto die conqueruntur, sed nunquam ob sudorem quotidianum neglectum, vel suppressum querelas canunt, quem potius quovis modo fugiunt timentes, ne corporis & vultus imprimis amittant venustatem, aut aliis prava corporis exhalatione (mit ihrer Mal-Propertât) molesti fiant. (6) Qui tandem vel plane omnibus animi adfectibus indulgent; vel contra rationis tantummodo freno, aut medicamentis corrigere & emendare student, cum voluptatum suarum ad funera usque vineta maneant mancipia.

§. III.

Horum sane conditio, quod miserrima sit, nec medice tales, sed misere vivant, vix quisquam inficias ibit. Centrum enim diætæ; quod est: *Alimenta modice cum gratiarum actione & in sudore vultus adsumere*, negligentes variis se legibus excruciant quasi mosaicis, quæ ad sanitatem firmam obtinendam & conservandam nunquam sufficiunt. Quare tantum abest, ut earum ope sani esse possint, ut potius morbis liberius sint expositi, qui quo curatius eo deterius vivunt. Servi strictæ talis selectæ diætæ fines terrarum ubique molestant, qui propter consuetudinis tyrannidem nil nisi adsueta ferre possunt, hincque cum omnes semper aëris, victus, loci &c. mutationes evitare nequeant, præ reliquis hominibus adficiuntur ac varie læduntur. Ex quo itaque conclusio patet: hosce miseros illud solum agere, & cupide

pide desiderare, quod ipsis majora damna, quam com-
moda creat, cujusque usu & applicatione indies infir-
miores & sensibiliores evadunt, ut tandem a quibusvis
aëris injuriis mire afficiantur (vulgus eosdem lebendige
Calender vocat) nullum cibum potumque perferre pos-
sint; a somno non satis reficiantur; a labore etiam le-
viori delassentur; ex impuritatibus retentis corpus in-
firmum & morbosum, & ab ipsa, quam in eliciendo
utili & bono fatagunt sollicitudine, animum anxium, me-
ticulosum & inconstantem, uno verbo, animum ægrotum
in corpore ægroto reportent.

§. IV.

MEDICE vero vivunt, qui medianam viam, ceu
rectam eligentes, rerum sex non naturalium usum ita
adornant, ut ab una parte nimia laxitas, ab altera vero
nimis scrupulosa vivendi ratio evitetur. Ut summatim
omnia repetam: selecta ac optima vitam sanam conser-
vandi methodo fruuntur, qui 1) aëri quidem excessive
intemperato & impuro corpus suum justo diutius non
exponunt; illi vero aëris intemperiei, quam plurimos
sine noxa perferre vident, sese non subtrahunt, sed ei-
dem mature & paulatim adsuescunt; 2) qui omnia ali-
menta usitata grato in creatorem animo modico & con-
juncto motu corporis proportionato sumunt, atque ea,
quæ nihilo minus officere, aut noxam inferre deprehen-
dunt, non sollicite scrutando qualitates, sed propria suf-
fulti experientia, mittunt, probe observantes, quod ple-
rumque magis quantitate, quam qualitate peccetur; qui
3) somnum pro gradulaboris corporis vel animi ita cum
vigiliis miscent, ut in utroque nimium vitetur, & vi-
rium

rium habeatur ratio; qui (4) motu corporis ceu **summo** sanitatis præsidio prudenter & quotidie ita utuntur, ut motum violentum & tumultuarium vitando, moderatum, viribus proportionatum & justo tempore & modo institutum debitæ quieti interponant; nimiam quietem ignaviam desidiamque fugientes. Qui (5) excretionum omnium successum motu præsertim & potu sufficienti promovent, ac speciatim purgamenti quotidiani h. e. eliminationis impuritatum crassiorum per alvum, mediorum per urinam & subtilissimorum adeoque maxime nocentium per transpirationem & sudorem, non obliviscuntur; qui denique (6) pathematibus animi noxiis & nimium excedentibus non indulgent, suamque in illis domandis inopiam & imbecillitatem agnoscetes auxiliante Deo eo se transferri curant, ut æquo & tranquillo animo omnia tolerare queant.

§. V.

Et horum status sane est optimus, & vere **OPTIME** vivunt, quia scrupulosas & superfluas postponentes diætericas quæstiones diætam quasi evangelicam a multis anxie diætæ legibus liberam, servant; quo fit, ut multis, quæ physice considerata sanitatem lædere possent, & delicatulis etiam diætæ scrupulosæ cultoribus re vera nocent, sine omni sanitatis labefactione utantur, quin firmiores robustiores & saniores inde evadant. Multas enim aëris injurias feliciter superant, quæ alios a sanitatis statu deturbare videmus; quosvis cibos & potus optime digerunt, ex quorum usu alii mire afficiuntur; neque insalubritatem alimentorum, aut stomachi imbecillitatem accusare opus habent. Somno gaudent optimo, quocumque etiam latere dormiant, & evigilati

E

ad

ad obeunda officia sunt animo alacres & corpore agiles. Vires enim, motu perditæ, quiete ita reficiuntur ut in dies magis ad perferendos sine fastidio ac dolore labores aptiores reddantur. Motus vitales naturales & animales placide & convenienter succedunt, & animi pathemata non in corporis sui perniciem agunt, sed in salutem ejus adeo æqua existunt, ut sit mens sana in corpore sano.

EPILOGUS.

DUO potissimum contra hanc, quam descripsimus vivendi rationem objici posse video. Primo, ex dissertatione apparere, nos potissimum sanitatis præsidium in labore & exercitatione corporis ponere, jam vero non deesse exempla; quod laboriosi æque ac otiosi morbis sint obnoxii; hinc operæ pretium non esse, ut propter paucam illam utilitatem, quam forte inde habere possint tantum suis negotiis, honoribus commoditati damnum inferrent. Ad quam oppositionem respondeo, experientiæ quidem nullo modo repugnare, quod etiam laboriosis morbi accidant; hoc vero non tam ab internis, quam potius externis violentis causis dependere. Plethoram enim sæcundam multorum morborum matrem non alunt, spissitudinem sanguinis plurium morborum causam proximam quotidie resolvunt, & cacochymiam, harum confectarium, quotidie ex corpore dextre proscribunt, ut hinc nullæ aliæ, quam violentæ causæ restent. Unde Medicus practicus laboriosis sine uroscopiæ accessu non tantum morbos eorum, sed etiam causas ipsas facile divinare poterit. Namque vel in edendo, vel bibendo excedisse, vel corpore a calore æstuoso existente potum frigidissimum ingurgitasse, vel pathematibus animi præfertim

fertim iracundiæ indulgisse, vel denique a causis externis e. gr. a contusione, lapsu, vulnere &c. læsos deprehendes. Itaque elucescit, quod, si ejusmodi causæ violentæ evitarentur, inter centum labore exercitatos vix unus ægrotet: quando contra ex totidem otio deditis hominibus vix unus salvus constat; plethoram enim sanguinem spissum cum prava illius qualitate evitare nequeunt. Specialiora adferre quidem possem, nisi longius foret attingere, v. g. quod, si in educatione liberorum superius commendata medice vivendi ratio adplicaretur, tot optimæ spei juvenes reipublicæ & parentibus suis non præmatura morte eriperentur, tum enim aliquot laboribus animi detraherent horas & labori corporis easdem impendentes se firmos sanosque redderent, & conservarent; conferatur *Franciscus Baco de Verulamio in historia vitæ & mortis*, ubi hoc multis exemplis variarum nationum, ordinum & conditionum hominum demonstravit, quod non viventes delicate & molliter, sed qui *Celsi* regulam *l. 1. c. 1.* observarunt, optime & diutissime vixerint. Iam præterea objici posset, ejusmodi vivendi genus plurimis impossibile esse propter consuetudinem & nimiam sensibilitatem, minimeque ferendum. Sed ex opponentibus talia primo loco quæro 1) anne melius sit, consuetudinem & sensibilitatem in re tanti momenti mutare, quam ab ipsa inopinato sæpius ita mutari, ut ex sanis ægroti homines fiant? 2) anne melius sit, omnia perferre discere, quam in tanta mollitie permanere, ut nihil perferre possimus, adeoque & nobismet ipsis & aliis molesti fiamus? Primum cum adfirmabunt melius quidem ast impossibile esse, ego jam contrarium, si non modo de omnibus, de plerisque tamen adfirmare non vereor, dummodo hanc unicam regulam ad omnes res non

naturales adplicandam bene observant: *Omnibus paullatim, vitando nimium adsuescendum est.* Namque veritate nititur, quod omnis subita mutatio sit periculosa; hinc etiam consuetudo (ceu altera, uti dicunt natura) licet prava existat, non simul & semel, sed paullatim in meliorem qualitatem permutanda. Omnis ergo ratione dignus fugit dominium & vincula consuetudinis, omni tempore, ne ulli rei firmiter adsuescat, studens. Sic cum omne nimium in vitium verti sciamus, modus etiam in rebus sex non naturalibus tenendus est, quo fit, ut qui idiosyncrasiam seu sensibilitatem & consuetudinem hoc modo corrigere nequeat, vix ullus existat. Si demum quædam in mundo dentur subjecta, quibus propter individualementeritudinem & singularem sensibilitatem viam hanc regiam ingredi prohibeatur, quod præcipue ad senes in quibus consuetudo ipsa jam consenuit, referendum, illis observare incumbit, quæ respectu rerum non naturalium ipsis prosint, vel noceant, ut illis uti, hæc vero evitare possint, adeoque medici sui ipsius evadant, medico multis quæstionibus non amplius molesti. Quamquam ideo exactam hisce Medici præscribere diætam nequeant, idem tamen de ægrotis aut ex gravioribus morbis reconvalescentibus minime valet, utpote qui omnino præscripto medici secundum morbi indolem indigent, ut statim in fronte dissertationis indicatum. Iam itaque sufficiat tradidisse optimam sanorum diætam, qua *mobile, modice & tranquille* degimus vitam. Qui enim vitam agit laboriosam, aut saltem aliquot diei horas motui corporis impendit, alimenta modice adsumit, & pietatem in Deum & proximum, tanquam unicum veræ tranquillitatis fundamentum, colit; ille eandem ingreditur viam, qua Christus & Apostoli nobis præiverunt, & sanitatis tam corporis, quam animæ compos erit. Habes ergo, benevole Lector, thematis, quod medico more optime vivamus contra vulgarem plurimorum opinionem, medice vivere vitam esse miserrimam, brevem & pro viribus peractam elaborationem. De quo labore ut benigne ac juste perlegenda quavis pagella iudices, istiusque effati Salvatoris sis memor: DVM HAEC PROBE SCITIS, SALVI ESTIS, SI FECERITIS, omni qua par est humanitate rogo.

