

A diat, & simul obesse, qui hunc terminum nequaquam assequitur: non desunt qui profundos, aut leues somnos damnent: quandoquidem mediocritas in omnibus probari videtur. Quinetiam illud ab omnibus receptum videtur, somnum meridianum à prandio obesse, præsertim si paulò longior sit, aut non sedentem, sed decumbente corpore, incatur. Aiunt quidam etiam nocere somnum nocturnum, si statim à cibo accedat: turbulentos uerò, & insomnijs plenos somnos damnant vniuersi: præcipiunt medici dormientem esse in latus dextrum aut sinistrum, manibus, & ceruice paululum contractis: nequaquam uerò supino, aut resupino corpore. Denique nunc obesse, nunc prodesse somnum, & varias fieri ab eo in corporibus affectiones, certum est, & ab authoribus nostris memoriæ proditum. Multa quoque traduntur de vigilia: eam enim calefacere & exiccare quidam aiunt: alij uerò siccare, & refrigerare: alij concoctionem iuuare, & propterea cibi appetentiam augere: alij concoctionem quidem impedire, appetentiam tamen intendere: alij extenuare, alij tumefacere, alij ingeniosos & promptos ad omnia negotia putant esse, qui plurimum uigilant, stupidos uerò & obtusos, qui multum dormiunt, hos tamen meliores, illos uerò deteriores euadere. Tradit Galenus libro sexto de Morbis vulgaribus, noctes, quæ insomnes traducuntur à cibo, corpus quidem uacuare, sed nullum insigne detrimentum uiribus inferre. Si uerò post breuem somnum reliquam noctis partem uigilemus, vires debilitari censet: tunc enim languidius reddi corpus, neque appetentiam, neque concoctionem iuari. Hæc quidem dicuntur (ut diximus) sed fortè non rectè docentur, aut explicantur, quo pacto sint intelligenda. Nam apud Galenum, cui omnia quæ in nobis fiunt, curæ fuisse uidentur, pauca de his leguntur, & ca nescio an semper rectè dicta. Ac ne longius abeam, nititur ille libro sexto de Morbis vulgaribus, con trouersias, illorum componere, qui diuersa secundum primas qualitates fieri per somnum credebant: eos imprimis reprehendens, qui semper refrigerari corpus arbitrantur: nam quum pituitosi, crudi que humores concoquuntur, uertunturque in sanguinem, tunc (inquit) somnus corpus calefacit, calidiorem humorem gignendo: at quum pituitosos humores putrescentes, febremque committentes alterat, & febrilem calorem extinguit, corpus refrigerat: quod si biliosi subsint humores, cum febre, aut sine febre, auctus per somnum calor eos segregat, deinde excernit, atque ita mediocrem temperiem corpori conciliat. Si uerò hæc nequeat præstare eandem temperiem seruet. Cæterum si quis ex uiscerum inflammatione febricitans, initio accessions dormiat, inflammatio, & febrilis calor augentur: quibus quidem ait ille constare, somnum nequaquam semper refrigerare, sed perpetuo humectare. Mihi uerò uidetur somnus non minus refrigerare, quando biliosos humores ab alijs separat, quam quum putrescentem pituitam alterat: nam in utroque tollitur, quod uehementioris caloris erat causa. Deinde ut ratione materiæ subiectæ, nunc refrigerare, nunc calefacere agnoscitur: sic eum aliquando humectare, aliquando exiccare consonum est: humectat enim, ubi ex crassiore crudioreque materia, sanguinem gignit, quo alitur irrigaturque: uniuersum corpus: siccat uerò ubi intus deest humor, aut paucus subest, quem cito calor depascitur: tunc enim siccare corpus est necesse: quod si mediocrem tum quantitate, tum qualitate materiam ex cibo calori subiiciemus, sequetur semper ex somno humectatio: quoniam eo tempore concoctiones felicissimè obeuntur, sanguisq; gignitur qui humidus est. Non ergo dicere possumus, somnum omnes humectare, vel aliud semper præstare, sed spectandū est id, quod ratione agentis per se, & per accidens fit: tū uerò illud quod subiectā materiam contingit. Aliud enim mediocris somnus facit quam longus, uel breuis: aliud profundus quam leuis: aliud continuus quam interruptus: aliud quietus quam turbulentus: aliud qui cum insomnijs quidem, sed illis molestis, aut iucundis fit: aliud qui sedendo, quam cubando, idque uel in lecto molli, aut duro, frigido uel calido loco, uel depresso, uel alto capite, uel supino aut resupino corpore, uel in latus obitur: aliud præstat nocturnus, quam diurnus: aliud matutinus, quam meridianus, aut uesperinus: denique multæ sunt somni differentia: quas rationi est consonū, diuersos parere effectus. Est etiam in corporibus differentia magna, cuius ratione idem a diuersis, & diuersa ab eisdem causis experiri est necesse. Aliud enim fit per somnum in corporibus temperatis, quam in intemperatis, aliud in sanguineis quam biliosis, uel melancholicis, aut pituitosis: aliud in crassis, quam gracilibus: aliud in obesis quam macilentis, aliud in exercitatis, quam quietis: aliud in uacuis, quam in plenis humore, uel cibo, & eo recenter, aut iam dudum assumpto, aliud fit in sanis, quam in ægris, aliud si per morbos in stomacho, quam si in alia parte, malum est, aliud si cruditas uiscera male habet, quam si inflammatio eadem uexat, aliud si hæc incipit, quam si intenditur, aut uiget, uel iam remittitur, aliud si febris urget putrida, quam si illa alterius generis fuerit. Ac ne singula prosequamur, certum est nunc prodesse, nunc obesse, nunc unum, nunc aliud somnum efficere, ob diuersam conditionem corporis, adeo ut nihil perpetuum statui possit, nisi hic, ut in alijs rebus, quarum uim in medicina expendimus, constituamus tum agentia, tum patientia mediocria, aut distinctione adhibita, intelligamus de quo somno, & corporis statu agatur. Postulat ergo methodus ut primum doceamus, quid somnus præstare ualeat suapte natura, postea quid fieri possit ab eo in corporibus moderatè affectis, deinde quid ille faciat in alijs, quæ à mediocritate recedunt. Tertio loco uidentū est, quid possit somnus, qui suas differentias assumpserit, quid in quā moderatus somnus, aut immoderatus in eis