

dem corporibus possit obire: hac enim contempta ratione Aristoteles tribuens somno, quod longior somno duntaxat conuenit, errare videtur, ait enim ille vigesimo septimo problemate sectionis undecimæ, somnum tota corpora, tum membra singula facere segniora: quod experientia falsum esse ostendit: nam post somnum moderatum pro cuiusque natura, validi, agiles, & prompti ad omnia officia surgimus: longus verò corpus grauat, segniusque reddit. Postea verò expendendum est, quid ab eodem somno in diuersis corporibus oriri sit aptum. Igitur somni facultates ad hanc rationem respiciens, expendere quilibet potest: nec tamē nos grauabimur exemplis quibusdā patefacere, quod methodus obscurius docet: singula verò prosequi nec volumus, nec possumus. Somnus ergo & vigilia omnibus conferunt, quibus à natura sunt dati: nec opus est medico, aut alio qui modum illis imponat, si modo corpora recte sunt affecta: qualia sunt, quæ talia à natura sunt constituta, nec postea mala educatione corrupta, aut morbis, aut alia re afflictis: nam somnus eo quòd calor ad interna viscera contrahatur, concoctiones perficit, humores gignit, quibus corpus nutritur, & calor augetur: vigilia verò concoctum alimentum caloris motu, digerit per vniuersum corpus, externis partibus robur addit, causaque, est, vt sensus, motus & alia vniuersa officia, quæ in externis partibus exercentur, optimè peragantur: hæc enim vim, & motum calidi innati sequi necesse est, vniuersis corporibus, quibus somnus, & vigilia à natura sunt concessa. Has verò actiones aliæ sequuntur: nam somnus necessario humectat ex sui ratione, eo quòd natiuus calor ad interiora viscera dormientibus reuocetur, humoresque gignat, quibus corpus humectatur: & interim dum calor ipse in partibus internis versatur, corpus vehementius non digerit. Vt igitur somnus omnes humectat, & vigilia exiccat, singulisque profunt recte affectis, sic alijs obest, nunc somnus, nunc vigilia, raro vtrumque obest, nocet enim somnus, si interna viscera fluxiones humorum vrgent, aut ex rigore febrium, aut vteri suffocatione, aut animi defectu, aut alia causa, calor ad interna viscera compellitur, tunc enim vigilandum est, dormiendum verò, si sanguis per externas partes erumpit, aut corpus digeritur ex nimio sudore, aut alia externa euacuatione. Hoc enim intellecto, quod per somnum calor, & humores ad internas partes sese recipiant: per vigiliam verò extra erumpant, quidque sequatur ex caloribus, & humorum motu, facile erit perspicere, quibus & quando somnus, & vigilia, obesse possint. Nam vt obest somnus quando inflammationes gignuntur in partibus internis, sic tunc prodest, quando iam sunt genitæ, illo enim tempore purgandum erat auersione, quod vigilia commode præstat, hoc verò ad concoquendum conclusum humorem, calore natiuo, & somno opus est, sed non longo, is enim viscera tandem grauat, vigilia verò rursus est opus, vbi iam discutendus est humor, qui inflammationem parit. Sic sanè vbi incipiunt inflammationes in partibus externis, somnus est accersendus, tunc verò vigilandum, quando earum concoctioni, & dissolutioni studendum est. Porro somni differentia, quæ secundum naturam sunt, idest quas natura recte affecta requirit, semper profunt, quare non est opus docere effectus, qui à moderato somno proueniunt in corporibus bene affectis, nec modum illis constituere. nam optima natura vt Galenus dicitur solet, sibi ipsi regula est, nec doctore opus habet, vt eligat, quibus eget, in alijs verò corporibus nequeunt prodesse qui tales sunt somni, quippe cum deficientibus, aut exuperantibus effectis, suas causas respondere sit necesse. Alia enim sunt corpora, quæ caloris contractionem, & moram diuturniorem, vehementiorem, & frequentiore postulunt, alia quæ contrarium exigunt, quo quidem sit, vt somnus, qui temperatis hominibus prodest, illis obest, conferat verò nunc longus nunc breuis, alius qui à prandio aduocatur, aut qui alias sibi differentias assumpsit. Porro longus somnus est, qui mediocritatem excedit, breuis qui ab ea deficit, mediocritatem verò præscribit mediocri, & temperata natura, cum enim mediocrem somnū vt alia omnia, quorum vim in medicina expendimus, mediocria vocamus, quo contenta est temperata hominis natura, & ferè experientia cognitum est, ei sufficere somnum septem, aut octo horarum, ut igitur somni mediocres, in omni differentia, quibusque, & loco comodo, & primū in latus sinistrū, ut ventriculo concoquenti accedat calor ex decubitu, deinde in dextrum ut facilius reddatur in hepate alimenti concocti distributio, captati profunt optimè affectis corporibus: sic illis qui difficile alimentum concoquunt ob ventriculi frigiditatem, aut adurunt ob nimiam caliditatem, & siccitatem, aut uniuerso corpore sunt bilioso, aut pituita reddunt in visceribus, aut plurimum edunt, vtilis sunt longi, quieti, continuati, profundi, & re supinano corpore, atque etiam à prandio accersiti somni. Qui verò alimentum facile concoquunt, aut sanguine abundant, vel parum edunt, aut crasso, & obeso sunt corpore, ij breuiore somno contenti esse debent. Cæterum nocent profundi, longi, continuatiq; somni his, quibus caput est frigidum, aut humida, aut quibus extremæ partes refrigeratæ sunt, hæc enim corpora non ferunt sine noxa diu caloris influentis à partibus infirmis absentia. Non ergo mirum si pueri, mulieres, crapulosi, & studiosi literarum longū, & profundum somnum requirant, est enim in illis, quod diturnam, & uehementem calidam actionem in visceribus requirit. Ac non solū quidem in corporibus bene ualentibus, sed etiā in aegrotis plurimū refert, hoc aut illo somno uti: etenim in cōtinētibus febribus, quæ ex multo sanguinis ferore,