

**A** uore, aut putredine consistunt, obsunt longi, frequentesq; somni. Breuibus quoq; somnis contentos esse oportet, quos ex capitis vitio vexat comitialis morbus, aut capitis grauitas, aut vertigo, aut surditas, vel aurium tinnitus: quod si hæc mala ex stomacho originem habeant, non continui, & longi, aut profundi sed plus vel minus, pro partium affectarum ratione, breues, & per certa interualla, interrupti, & leues somni adhibendi: quoniam & capiti, & stomacho, caloris actione, & opera prospicere necesse est. Illud quoque rectè dicitur somnum nimium uel breuem, uel longum corpus extenuare: nam qui longior est, internum humorè vehementius depascitur: qui uerò breuior est, non satis concoquit humores, quantum est necessarium ad alimoniam; & incrementum: ac immoderatè ob longiorem vigiliam corpus dissoluitur: utroque ergo modo contingit corpus extenuari. Habent & suos usus somni quieti, & tranquilli in his, qui uniuersam caloris vim requirunt in visceribus: nec utilitate quidè carent turbulenti, in somnijsq; pleni. Nam quibus commodius est leniter dormire, & calorem ipsum versari circa caput, eorum malis medicinam præbent huiusmodi somni, quandoquidem

**B** insomnia quæ exercentur in cerebro, nequeunt sine calore consistere, quo interim, malis illic affligentibus, succurritur. A prandio somnum obesse uniuersis vulgo creditur, & à medicis quoque traditum est, eo enim caput repleti, & grauati, fluxiones ad subiectas partes moueri, concoctionem ventriculi labefactari, stupidos reddi sensus aiunt, propterea longis diebus (inquit Celsus) meridiari potius ante cibum, sin minus post eum. Negare certe non possumus, eum obesse præsertim non consuetis dormire, aut paulò longiorem somnum trahentibus, aut cubantibus. Illud quoque obseruatum est huiusmodi somnum magis obesse æstate quàm hyeme, & in locis calidis, & humidis, quàm in alijs. Vnde Romæ æstate dormire à prandio perniciosum sibi multi sentiunt, uerum perinde facillè non est causas istorum reddere. An ideo obest somnus à prandio, quòd concoctio quæ in uentriculo fit, calorem ad se reuocet, quem aer eo tempore ad externas partes commouet, adeò ut ex hac pugna distractus calor moueat alimentum, sed concoquere nequeat: Hanc enim causam esse, id docet quòd æstate magis quàm hyeme, & in locis calidis, & humidis, magis quàm in alijs, à prandio obfit somnus, eo enim tempore, & in illis locis, calor externus maiorem vim habet alliciendi calorem ad externa membra, & cum eo attollendi plurimos vapores, quibus caput repletur, grauiaturque. Porro breuissimus somnus à prandio minus nocet, quòd calorem solù colligat ab externis partibus, reuocetq; ad concoctionem alimenti obeundam, ubi cum minimo temporis momento moretur, nequit uaporibus caput replere, & interim uires recreat, prohibetq; maiore fieri euaporatione, & si quæ erat in capite, & sensibus grauitas euanescit, recurrente enim calore ad viscera intima, simul necesse est uires recreari, & introcere humores, qui grauitatem stupiditatemque afferebant. Quòd si paulò longior somnus extiterit, uires quidem reparat contractione caloris, sed multa euaporatione, capiti, & sensibus obest. At si protrahatur somnus meridianus, donec concoctio in uentriculo plane sit absoluta, minus quoque nocet, quòd docent ebrij, qui huiusmodi somno, omnem grauitatè discutiunt: sed interim alia ratione obest, quòd nocturnum somnum, quem natura expedit, impediatur, trahaturque corpus in malam consuetudinem. Dormiendum ergò à prandio, si nequit somnus euitari, minimum, sed plurimum, ut solum colligatur calor, & uires recreentur, ex negotijs, & uigilia dissoluta, aut perficiatur concoctio, alius uerò qui eam inchoat, nec absoluit, illa parit incommoda, quæ meridiano somno tribuuntur. Quòd uerò sedente corpore captatus huiusmodi somnus minus noceat, quàm decumbente, causa uidetur esse, quòd facillior præbeat exitus uapori ascendenti, erecto corpore, quàm iacente. Hæc ergo ratio docet dicenda esse de somno qui à prandio inicitur, spectandum tamen est in singulis id quòd iam fecit consuetudo, nam quæ usu longo inualuerunt, etiam si non uidentur respondere corpori, tamen non nocent, aut etiam prosunt. Non solum uerò nocturnus, sed etiam quilibet alius somnus, qui protinus à cibo inuadit, obest: quoniam si ab eo petitur auxilium ad concoctionem alimenti, quæ in uentriculo perficitur, necesse est illud prius misceri, descendereque in locum, ubi concoctio potissimum celebratur, id quòd aliquam moram, & motionem postulat. Ceterum eos expedit in molli lecto dormire, qui frigidiores, sicciore, gracilioreque sunt habitu, contra uerò in duro, qui contrario modo sunt affecti, ita enim temperantur naturæ excessus. Porro captandus somnus est, nunc erecto corpore, aut eleuato capite, ut prodesse agnoscat, aut obesse, ob mala quæ inferiores partes, aut superiores infestant. Nihil enim perpetuum tradi potest in tanta morborum uarietate, qui sibi propriam ex somno, aut ex alijs rebus medicinam postulant. Atque hæc quidem de somni facultate. At uigilia ab initio calefacit, quoniam uigilando, animalia agunt, & mouentur, qua ratione pariter siccatur, nam caloris est exsiccare, & per uigiliam in aerem ambientem humores contentos in corpore digerere: quòd si longius protrahitur uigilia, iam deficiente humore, sine quo nequit calor exuperare, necesse est corpus refrigerari, & exsiccari, concoctionem uerò iuuare potest uigilia, ubi superfluum humor illam impedit, qua quidem ratione crassa, & humida corpora, non paruum auxilium capiunt ad concoctionem ex uigilia. Ceterum nisi præcesserit somnus, qui concoxerit alimentum in uentriculo, labefactatur appetentia ex uigilia, siquidem oportet præcedere prioris alimenti concoctionem.

Ioannis Argent. de Somno &amp; Vigilia.

D 3 nem,