

modica exercitatio, frequentior quies, unctio, & si post prandium est, balneum, contracta alvus, modicum frigus hyeme, somnus plenus & non multum nimis longus, molle cubile, animi securitas, assumpta per cibos & potiones, maximè dulcia & pingvia, frequentior cibus & quantum plenissimè potest digerere. Hæc itaqve & sequentia devitare potest, qui obesitatem non amat aut appetit; veluti inter alia etiam *Job: Bet-tus de ortu & natur: sanguinis p. 67.* memorat: quòd Ægyptiacæ mulieres aggregent pingvedinem atqve sic se aggravent eadem, dum utantur jusculis pingvibus, gallinis, oleò ex sesamo, nucibus indicis, avellanis, amygdalis dulcibus, &c; clysteribus item ex pingvedine ursi, & balneis. Si itaqve corporis constitutio rectè habet, nec salinis ac vitiosis qualitatibus scatet, quibus ros nutritius & legitima sanguinis & viscerum constitutio turbatur ac impeditur, subsequitur deinde promptius etiam nutritio largior & obesitas; cui, uti jam ante etiam dictum fuit, viam sternunt cibi ac potus temperati blandi ac subpingves. Germanorum proverbium sonat in hanc rem; quòd carnis usus in cibo carnem generet & efficiat; de quo non omninò dubitandum est, si reliqua nutritionis adminicula non abnuant; alioquin lauti ejusmodi cibi à famelico stomacho expetiti, semper obesitatem vel corpulentiam exsuperantè procurarent, quòd tamen minùs contingit. De carne brutorum autem, quòd citius carnem humanam generet, præsumptio quæ dantenus fidem facit, siquidem propinquius accedit ad substantiam illius, quam legumina aut olera. Sic non displicet mihi monitum illud *Zwelfferi in Pharmac: Reg: p. 226.* qui jusculorum carnis & ipsius carnis usum non ita approbat in morbis, scilicet febribus &c: qui aliàs refectionis loco adeò commendatur, veluti die *Krafft Suppen* & similia nota sunt. Statuit quippe *Zwelfferus*, quòd usus eorum in ægrotis citius contagia & morbos concipiat, alat, vel promoveat, idq; secus à fructibus expectandū esse innuit; in symbola habentia enim, scilicet in carneos cibos vel sanguinem inde natum, facilem esse transitum affectionum humani corporis arbitratur. De variorum autem ciborum usu, cui præsci proceri ac robusti Germani indulserunt,