

puè uincuntur cibi. Perniciosissimum autem, & in omni vita quidem, quod nimium, præcipuè tamè corpori: minuique quod grauat quolibet modo

Abstinen-
tia.

utilius. Abstinerere cibo nimio, aut potu, aliàs vino tantum, aut carne, aut balneis, cum quid eorum postulet valetudo in præsentissimis remedijs habetur. His remedijs adnumeratur exercitatio, intentio vocis, vnge fri-

Fricatio.

cari cum ratione. Vehemēs enim fricatio, spissat: lenis, mollit: multa, adimit corpus: auget modica. In primis

Gestatio.

verò prodest ambulatio, gestatio, & ea pluribus modis: Equitatio stomacho & coxis utilissima: phthisi, nauigatio: longis morbis, locorum mutatio. Item somno mederi sibi, aut lectu-

Cubitus.

lo, aut rara vomitione. Supini cubitus oculis conducunt, at proni tussibus: in latera, aduersum distillationes. Aristoteles & Fabianus plurimū somniari circa vernum & autumnum tradunt, magisque supino cubitu, at

pro-