



Oeconom. 552. c.

Opit. 179.





**SANITATIS  
TVENDAE PRAECE-  
PTA CVM ALIIS, TVM LITERA-  
rum studosis hominibus, & ijs  
qui minus excentur,  
cognitu necef-  
saria.**

**CONTRĀ LVXVM CON-  
VIVIORVM.**

**Contra notas astrologicas Ephemeris-  
dum de secundis venis.**

**TIGVRI PER IACOBVM  
GESNERVM.**



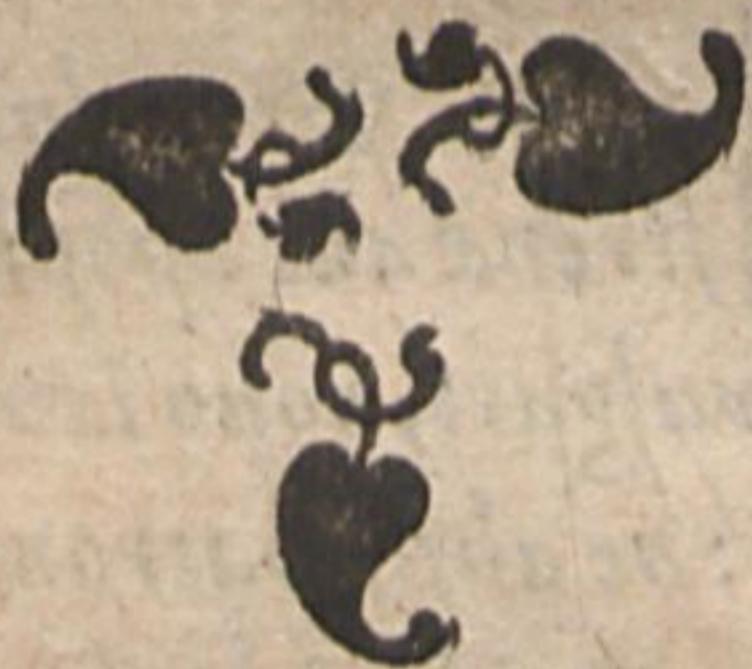
DD. IOANNI VVEGMANNO ET  
FELICI PEIERO Senatoribus & Tribunis  
Reipub. Tigurinæ amplissimis, dominis & patrōnis  
suis obseruandis, Conradus Gesner-  
rus medicus S. D.



XIGVVM hunc libellum,  
clarissimi Viri, vobis nuncu-  
pare, & veluti Saturnalitiae  
strenæ aut apophoreti loco, pro  
cōsuetudine vulgari, nouo iam ineunte anno,  
offerre volui: ne absq; patronis tantillus, &  
multorum ( ut video ) calumnijs exponen-  
dus in publicum prodiret. Vos quidem il-  
lum pro authoritate vestra, qua in Repub.  
nostra polleris: & insuper doctrina, qua in-  
ter paucos excellitis, defendere potestis. nec  
dubito quin etiam velitis: primum, quod me  
amari à vobis mihi persuaserim: deinde, quod  
vos quoq; præcepta forte quædam valetu-  
dini vestre tuende non inutilia in hoc libel-  
lo, reperturos sperem. Quòd si exile hoc mu-  
nuscum aspernati non fueritis, ut alte-  
rum eriam tertiumq; ( quod strenæ etiam vo-

4

*cabulo insinuatur) maiora forsitan addam,  
si vixero, vobis authoribus fiet. Valete,  
et viuite diu Reipublicæ nostræ inco-  
lumes. Tiguri V. Kal. Ianuarij,*  
*M. D. LVI.*



**SANITATIS TVEN-**  
**DAE PRAECEPTA, CVM ALIIS, TVM**  
 literarum studiosis hominibus, & ijs qui  
 minus exercentur, cognitu ne-  
 cessaria.

*Ex Plinio, Celso, Cicerone. &c.*

*EX PLINII Historia Naturæ.*



OMINI cibus vtilissimus simplex, aceruatio saporum pestifera, & condimenta perniciofa. Difficulter autem perficiuntur omnia in cibis acria, nimia, & audē hausta: & æstate quām hyeme difficiūs, & in senecta quām in iuuenta. Vomitiones homini ad hæc in remedium excogitatæ, frigidiora corpora faciunt, inimicę oculis ac dentibus. Somno cōcoquere corpulentia quām firmitati utilius. ideo athletas malunt cibos ambulatione perficere. Peruigilio quidem præci-

puē vincuntur cibi. Pernicioſſimum autem, & in omni vita quidem, quod nimium, præcipuè tamē corpori: minique quo d grauat quolibet modo

utilius. Abstinere cibo nimio, aut pa-

ua. tu, aliâs vino tantum, aut carne, aut  
balneis cum quid eorum postular

Balneis, cum quid eorum posselet  
valetudo in praesentissimis remedijs

habetur. His remedijs adnumeratur

**exercitatio, intentio vocis, vnge fri-**

*Fricatio.* cari cum ratione. Vehementes enim fri-

catio, spissat: lenis, mollit: multa, adimit corpus: auget modica. In primis

*Gestatio.* verò prodest ambulatio, gestatio, &

ea pluribus modis: Equitatio stomacho & coxis utilissima: phthisi, nau-

gatio : longis morbis, locorum muta-  
tio. Item somno medari sibi aut lectu-

*Cubitus* ~~lo~~ aut *vomitione*. *Supini cubitum*

io, aut rara vomitione. Supini eubitus oculis conducunt, at proni tussi-

bus: in latera, aduersum distillatio-

nes. Aristoteles & Fabianus plurimū  
famijari circa vernum & autumnum

tommañt en ea vernum & autumnum  
tradunt, magisque supino cubitu, at

**pro-**

prono nihil. Theophrastus celerius  
 cōcoqui dextri lateris incubitu, dif-  
 ficilius à supinis. Perfundere caput  
 aqua calida ante balnearum vaporiza-  
 tionein, & postea † frigida, saluberri-  
 mum intelligitur. Item præsumere ci-  
 bis, & interponere † frigidam, eius-  
 demq̄ potu somnos antecedere, & si <sup>† Frigida</sup>  
 libeat interrumpere. Notādum, nul-<sup>vſus tum</sup>, apud  
 lum aliud animal præter hominem, nos præser-  
 calidos potus sequi, ideoq̄ non esse <sup>extra tum</sup>  
 naturales. Mero ante somnos collue-  
 re ora, propter halitus: frigida aqua <sup>tim, & nō</sup>  
 matutinis impari numero (<sup>assuetis, mi-</sup>  
<sup>nus conue-</sup>  
<sup>nit: nisi re-</sup>  
<sup>sum hoc</sup>) ad cauendum dentium dolo-<sup>medij gra-</sup>  
 res: posca oculos contra lippitudi-  
 nes, certa sunt experimenta: sicut to-  
 tius corporis valetudini varietate vi-  
 etus in obseruata. Multò utilissima est  
temperantia in cibis.

Ebriosi & vino dediti homines  
Solem orientem non vident, ac mi-  
nus diu viuunt, Hinc pallor & genæ  
pendulæ, oculorum vlcera: tremulæ

manus, effundētes plena uasa: & (quæ  
sit pœna præsens) furiales somni, &  
inquieres nocturna. Præmiumq; sum-  
mum ebrietatis libido portentosa, ac  
iucundum nefas. Postera die ex ore  
halitus fœtidi, ac ferè rerum omnium  
obliuio, morsq; memorie. *Hæc de e-  
brietate Plinius. Iudicandum est autem ea-  
dem mala quæ ineibriari solitis & ciuiis &  
vehementius accidunt, ijs etiam qui nun-  
quam aut raro ad ebrietatem, intempesti-  
tūe samen & largius bibunt, tardius tenius-  
que accidere: nec ea solum quæ nominat Pli-  
nius, sed alia insuper quam plurima, crudi-  
tatis & plenitudinis humorum fætus, in-  
neruo se præcipue partium genere: ut neruis  
ipsis, eorumque origine cerebro, in articulis  
& ligamentis, tendinibus, stomacho, &  
alijs. & ut leuiora omittā, comitiales spas-  
mi, paralysus, & apoplexia non raro hac de  
Auct<sup>u</sup> ~~u~~-causa exoriuntur. Sed non infestantum, su-  
χη σοφω- amque valetudinem (ut nihil de animo di-  
Tact<sup>u</sup>. cam) impium est hoc hominum genus, (ho-  
mi-*

mines ex figura appello, cum ratione iam ob-  
brutescant ) sed in prolem quoq; si que ab eis  
procreatur, quam corpore planè morbosā  
nasci effæminarique necesse est. Riglus pan-  
cratiastes à Lito Cæsare ad balneum manē  
vocatus, cum accessisset simulque lauans  
semel bibisset, apoplexia repente correptus  
interiit, ut refert Plutarchus in salubrium  
præceptorum libro.

LOCVS CICERONIS EX-  
PLICATVS.

BONA valitudo imprimis po-  
stulat τέλιμ, ἀλυπίαρ, τερίπατορ σύμμε-  
τρομ, πέριμ, εὐλυσίαρ κοιλίας, ut M. Ci-  
cero ad Tironem scribit libro 16. Epi-  
stolarum fam. hoc est, cōcoctionem,  
indolentiam, deambulationem mo-  
deratam, animi hilaritatem, & aluum  
solutam. Requiritur autem non modo ani-  
mus ut semper vel vir plurimum dolore &  
curis sit vacuus, sed insuper interdum hila-  
ris & in letitiam mediocriter solutus. Nam Αλυπία.

hic etiam si modum excedat, valetudo peri-  
 citatur: quoniam ita calor innatus dispergi-  
 tur ad superficiem ac euaporat: ut per tristis-  
 riā idem nimis colligitur ad interiora, un-  
 de cordis substātiā coarctatur, exiccaturque  
 Hilaritas, humor natiuus. Hęc igitur semper cum peri-  
 Tēp̄tis, culo est, indolēria nunquam, quod hęc in me-  
 ινφροσύ- dio extremerū sit: lētitia cum vel subita ni-  
 γγ, ευθυ- miaque fuerit, vel diuturnior: nam tēpestiuæ  
 fūsæ.  
 & mediocris per interualla laudatur. cor  
 nempe dilatat, et sanguinē in omnes corporis  
 partes ex & quo deriuat ac distribuit. Sanguini-  
 sis aut, familiarissimi & saluberrimi humo-  
 ris, & (ut quidam loquuntur) tanquam ve-  
 hiculi animæ vis et copia, corpus vniuersum  
 vegetat, animat, viuificat, sensum agilita-  
 temq; promouet, colorem floridum, calorēq;  
 natuum ( omnium naturæ nostræ functio-  
 num opificem ) excitat: atque inde in toto  
 corpore iucundus quidam voluptatis sensus  
 percipitur. Voluptas autem, ut viri sapien-  
 Sanitas tes dicunt, actionem omnē perficit. Cum ita-  
 quid. que sanitas dicatur ea corporis constitutio,  
 in

in qua actiones corporis cunctæ, nutritio, sensus, morus, cogitatio, quæque his ancillantur, mediocres & in culpa & eduntur, plurimum omnino momenti ad illam tuendam indolentia & hilaritas moderate afferunt. De ceteris affectibus, qui & ipsi non parum sanitati vel conferre vel detrahere possunt, iam nihil dicemus. sunt quidem omnes illi vel cum aliquatristria, vel voluptate letitiae coniuncti.

## EX COR. CELSI LIB. I.

Quemadmodum sanos agere conveniat. Cap. I.

SANVS homo, qui & benè vallet, & suæ spontis est, nullis obligare se legibus debet: ac neque medico, neque alipta egere. Hunc oportet varium habere vitæ genus, modò ruri esse, modò in vrbe, sæpiusque in agro: nauigare, venari: quiescere interdum, sed frequentius se exercere. Si quidem ignauia corpus hebetat, la-

bor firmat. Illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit. Prodest etiam interdum balneo, interdum aquis frigidis uti: modò vngi, modò id ipsum negligere: nullū cibi genus fugere, quo populus utatur: interdū in concubio esse, interdum ab eo se retrahere: modò plus iusto, modo non amplius assumere: bis die potius quam semel cibū capere, & semper quamplurimum, dummodo hunc concoquat.

Quae stomacho imbecillis seruanda sunt. Cap. 2.

ET imbecillis stomacho, (quo in numero magna pars urbanorum, omnesq; penè cupidi literarum sunt) obseruatio maior necessaria est, ut quod vel corporis, vel loci, vel studij ratio detrahit, cura restituat. Ex his igitur, qui bene concoxit, manè tutò surget: qui parum, quiescere debet: & si manè surgendi necessitas fuerit, redormire. Qui non concoxit, & toto conqui-

quiescere, ac neque laborise, neque exercitationi, neq; negotio credere. Qui crudum sine præcordiorum dolore ruat: is ex interuallo aquam frigidam bibere, & senihil ominus continere. Habitare verò ædificio lucido, perflatum æstium, hybernum Solem habente: cauere meridianum Solem, matutinum & vespertinum frigus, item auras fluminum atque stagnorum: minimeq; nubilo cœlo Soli aperientis se committere, nemodò frigus, modò calor moueat. quæ res maximè grauedines, distillationesq; concitat. Magis verò grauibus locis ista seruanda sunt, in quibus etiam pestilentiam faciunt. Scire autem licet, integrum corpus esse, cum quotidie manè vrina alba, dein ruffa est: illud concoquere, hoc concoxisse significat. Vbi experrectus est aliquis, paulū intermittere, deinde (nisi hyems est) fouere os multa aqua frigida debet. Longis diebus meridiari

*Vrina.*

potius ante cibum : sin minus, post eum. perhyemem potissimum totis noctibus cōquiescere. Sin lucubrandum est, non post cibum id facere, sed post concoctionem.

Quem interdiu vel domestica, vel ciuilia officia tenuerunt, huic tempus aliquod seruandum curationi corporis sui est. Prima autem eius curatio. Vulgo tio, exercitatio est. quæ semper antecotraria fit, cedere cibum debet, in eo qui minus unt. nam et laborauit & benè concoxit, amplior. à cibo plenaria exerceatur: & qui in eo qui fatigatus est, & minus contristat, coxit, remissior. Commodè verò exercitio ventriculi exercent clara lectio, arma, pila, cur cruditatem sus, ambulatio. atque hæc non utiq; sentiūt, ex-plana, commodior est. Siquidem exercitio vincedam rem melius ascensus quoque & descensus cum quadam varietate corpus moritur. ueat, nisi tamen id perquam imbecillum est. Melior autem est sub diuo, quam in porticu. melior, si caput patitur, in Sole, quam in umbra: melior in umbra quam parietes aut viridaria.

ria efficiunt, quām quæ tecto subest:  
 melior recta quām flexuosa. Exerci-  
 tationis autem plerunq; finis esse de-  
 bet sudor: aut certè laßitudo, quæ ci-  
 tra fatigationem sit: idq; ipsum, mo-  
 dò minus, modò magis faciēdum est.  
 Ac ne his quidem athletarum exem-  
 plo, vel certa esse lex, vel immodicus  
 esse labor debet. Exercitationē recte *Exercita-*  
*sequitur modò vñctio, vel in Sole, vel* *tionē quid*  
*ad ignem: modò balneum, sed in con-* *sequi debe-*  
*clavi, quām maximè & alto & luci-* *at.*  
*do, & spacioſo. Ex his verò neutrū*  
*sæpè fieri oportet, sed sæpius alteru-*  
*trum pro corporis natura. Post hæc*  
*paulum conquiescere opus est. Vbi* *Cibus.*  
*ad cibum uentum est, nunquam uti-*  
*lis est nimia satietas. Sæpe etiam in-*  
*utilis nimia abstinentia. Sæpe, si quæ*  
*intemperantia subest, durior est in*  
*potione, quām in esca. Cibus à falsa-*  
*mentis, oleribus, similibusq; rebus*  
*meliùs incipit. Tum caro assūmenda*  
*est, quæ affa optima aut clixa est. Con-*

dita omnia duabus de causis inutilia sunt: quoniam & plus propter dulcedinem assumitur: & quod modo pars *Secunda* est, tamen ægrius concoquitur. *Secunda* mensa bono stomacho nihil nocet, in imbecillo coacescit. Si quis itaque hoc parum valet, palmulas, pomacæ & similia, melius primo cibo assumit. Post multas potiones, quæ aliquantum sitim excesserunt, nihil edendum est: post satietatem, nihil agendum. Vbi expletus est aliquis, faciliter concocquit, si quicquid assumpsit potionem aquæ frigidæ includit, tum paulisper inuigilat, deinde bene dormit. Si quis interdiu se impleuit, post cibum neque frigori, neque æstui, nequelabori se debet committere. neque enim tam facile hæc inani corpori, quam replete nocent. Si quibus de causis futuro inedia est, labor omnis vitandus est.

## EX DIVERSIS.

Hippocrates medicorum facile  
prin-

princeps, tria vitæ saluberrima esse  
pronunciauit, quæ sunt: Πένθος αἰσχύνη,  
προφῆτες αἴκνεια, αἴρματος συνθήρησις. hoc  
est, Laborem non refugere, alimonia  
non saturari, genituram non profun-  
dere.

EST in præceptis maiorum ut sit  
rara venus, nitidus victus, supplex  
munda, nullus clamor. mero ante so-  
mnos ora, matutinis frigida aqua os  
& oculos colluere præcipiunt.

AVGustus Cæsar cum ex Polione  
Romulo centesimum annum exce-  
dente quæsisset, quānam ratione ma-  
ximè vigorē illum animi corporis  
custodisset, ille respōdit, intus mul-  
so, foris oleo. Democritus item in-  
terrogatus, quónam pacto, & inof-  
fensa valetudine, homines vitā pro-  
rogarent, respondit: Si externa oleo,  
interna melle delinantur.

CORpus exercendū, sed eo exerci-  
tationis genere quo singulē corporis  
partes excentur, & cum opus est

ad sudorem agitentur: idq; vacuo  
uentriculo.

Capite aperiri aspectu magistratum  
um non venerationis causa iussere,  
sed (vt Varro autor est) valetudinis,  
quò firmiora cōsuetudine ea fierent,  
Plinius.

**D E L V X V C O N V I V I O R V M , E T**  
comessationum, multifariorum morborum materia  
& fomento, & animorum & corporum peste.

**I N** cibo potuq; simplicitas & frugali-  
tas commendantur, vt sit mens sana in cor-  
pore sano. Accipe nunc viclus tenuis, quæ  
quantaq; secum Afferat: imprimis valeas  
bene. nam variæ res, Ut noceant homini  
credas, memor illius escæ, Quæ simplex o-  
lim, sicut docet Horatius. Ingurgitatio  
certè tam cibi quam porus, fercula multa et  
varia, condimenta diuersa, vinorum varij  
sapores, discubitus prolixus, quid aliud quā  
valetudinis & vitæ, imò corporum & a-  
nimorum pestis & pernicies summa exi-  
stunt? Nos interim, qui non modò homines,  
sed Christianos, id est sanctos & pios nos  
pro-

profitemur, in gluuie, luxuque conuiuiorum  
 & comedationum, tum bestijs plerisque, tum  
 hominum illis, qui religionis nostrae verita-  
 tem vel olim, vel hodie non agnouerunt, su-  
 mus deteriores. Sed Turcas nobis esse frugali-  
 ores, Socratem in conuiujs nunquam am-  
 plius quam domi ingessisse: Lucullum trium-  
 phalem senem in Capitolio epulantem, à ser-  
 uo suo manu à patinis deducta temperantiae  
 admonitum, cui ille hanc de se præfecturam  
 dederat: Epicurus voluptatis patronum pane  
 & aqua nonnunquam vicitare solitum,  
 quod maiorem ex hac frugalitate volupta-  
 tem quam vel regijs epulis postridie se percipi-  
 pere dictitaret: & quod diuus Paulus ebrio-  
 sis minatur, eternæ beatitudinis eos neuti-  
 quam fore particeps: haec & his similia alij  
 declament. Ego me intra medicæ professio-  
 nis terminos continebo: nec aliud dicam, nisi  
 morbos omnigenos grauiissimosque, et quam-  
 plurimos, ex hoc tanquam seminario pullu-  
 lare. Nam si crapula & ebrietas ea in nobis  
 mala concitant, quæ supra enumeravi: mul-

stò magis vniuersus ille conuiualis luxus, togius morborum Iliadis, aut si quis malit chiladis, causa extiterit. ubi non tantum viue potus modū excedit, qui minore negotio forte discuteretur: sed alimenta quoque varia crassaque & cū ijs condimenta, quæ medicamentorum instar corpora nostra afficiunt (Frigida concertant calidis, humētia siccis) in unam omnia massam, & cruditatis morborum fœcundissimæ parentis fomitem coaceruātur. Verum hæc ego submonuisse contentus, reprehendenda accuratius & maiore apparatu alijs relinquo. Quod si viri indignitate aliqua cōstituti, & ceteris ad imitationem vitæ exēpla proposui, cū quirem pub. moderātur, tum quireligionis mysteria docent, in cōuiuiorum luxu plus moderationis adhiberent, n& illi et sibi primum consuleret melius, & à populo eandem frugalitatem impetrarent facilius.

### DE VENAE SECTIONE,

contra Ephemeridum astrologicarum

notas.

Nostri homines pleriq; rū sanitatis tuedae,

dæ, tum quoduis morborū genus præcauendi  
gratia, sanguinem detrahunt: nescio quo fe-  
lici siderum positu (quem astrologorum E-  
phemerides promiserint) plerunq; ad hoc re-  
medium pellecti. Et quoniam felicibus hu-  
iusmodi sanguinis detrahēdi notis auspicijs-  
que plenæ sunt Ephemerides, tum maximè  
cū plures illæ et geminæ occurrunt, venas se-  
Eturi chirurgi accersuntur, vulgus ad ton-  
strinas suspensis fasciarum vexillis insignes  
frequens confluit. Hi singulis, illi pluribus  
venis incisis, familiarissimū naturæ et ma-  
ximè vitalem succum, temere exhauriunt,  
corpora effœminant. Sic sanitatē non pauci  
pristinā pessundant: alij morbos vel eosdem  
quos declinabant, vel nouos sibi accersunt:  
Et remedij genus in aduersam valetudinem  
differendum (utigrauerit monuit Celsus) ut  
efficacius tunc prodeisset, in secunda consu-  
munt. Ego Ephemerides illas notarias, du-  
plici nomine & vanas & pernicioſas exi-  
ſtimo: Primū quòd obſeruationes huius-  
modi, omnino falsas et ſuperstitioſas iudico.

Cum enim iudicationes eruditis solēnes me-  
dicis, vel pharmacū propinandi, vel secandæ  
venæ, vel aliter medendi, in proximo multas  
certasq; incertas petamus? Stultum est pro-  
cul querere, quod iuxta inuenias copiosé.  
Stultius à certis ad incerta transire, hæc am-  
plecti, illa negligere. Deinde si donem rem-  
pus vnum altero ad hoc vel illud remedium  
opportunius esse: non omnibus tamen, non  
omni loco & tempore: sed alijs atq; alijs cir-  
cumstantijs & indicationibus, vel omnino  
non, vel plus minusue vnumquodque cōue-  
nit. Hæc non discernit hominū vulgus, neq;  
consulit illos qui hæc discernendi artem pro-  
fitentur: sed notarum felicitate inductum, ijs  
ita abutitur, ut neq; sanguini, neq; valetu-  
dini aut vitæ suæ parcat, dūmodo fortunata  
promittat̄ur fidera. quæ si dissuaserint, quā-  
tumcunq; urgeat morbus (ut circa late-  
rum morbi & continentium febrium initia,  
ubi velexigua mora cum vitæ periculo cō-  
iuncta est) venæ sectionem non sustinent.  
Hæc ut liberius scriberem, diuturnus ac vi-  
nius

nius abusus, isq; adeò periculosis, me excisa  
tauit, etiam si multorum tum odiatum cal-  
umnias inde mihi imminere præsentia. Po-  
teram equidem rationibus multis, simul &  
periclitationibus nostris aliorumq;, & do-  
ctissimorum seculi nostri authoritate ho-  
minum, sententiam hac de re nostram ple-  
nissime confirmare: nisi hunc libellum, ut  
extemporaneum esse occupationes aliæ coe-  
gerunt, sic ego etiam breuitati in eo studuis-  
sem. In posterum tamen, si vobis præsertim  
(patroni honorandi VVEGMANNE  
& PEIERE) operæ pretium videatur,  
aut qui contrariū asserat prodierit, copiosius  
(Deo iuuante) rem omnem tractabo.

F I N I S.



21. VI. 2. 2

3

Datum der Entleihung bitte hier einstempeln!

SLUB DRESDEN



3 1711291

Technik. 3.279



Ferdinand Brug  
Dresden

