

D. D.

FUNDAMENTA DIÆTETICA,

QUÆ

DISSERTATIONE ACADEMICA,
VENIA EXPERIENT. FACULT. MEDICÆ
IN REGIA ACAD. ABOENSIS.

PRÆSIDE

VIRO Celeberrimo atque Experientissimo

D: no Doct. JOHANNE J.
HAARTMAN

ASSESS. atque Medic. PROFESS. Reg. & Ord.

Acad. Reg. Sc. Holm. Membro,

Pro Gradu Doctoris

Ventilanda exhibet

EMANUEL ELFVENBERG,

IN AUDITORIO MAJORI DIE

DECEMBRIS

Anni MDCCLXXVII.

H. A. & P. M. C.

ABOÆ, Impressit JOH. CHRIST. FRENCKELL,
Reg. Acad. Typogr.

S:æ R:æ M:tis
MAGNÆ FIDEI VIRO
Provinciae Savolaxiensis GUBERNATORI
CELEBRATISSIMO,
Ordinis Regii Ensfiferorum
EQUITI SPLENDIDISSIMO,
Perillustri atque Generosissimo
DOMINO
D:no OTTONI ERN.
BOIJE,
MÆCENATI SUMMO

Sacrum.

FUNDAMENTA DIÆTETICA.

PROOEMIUM.

Machina corporis nostri est quidem tam summa sapientia, quam mirabili providentia constructa, quæ tot vitæ communis mutationes atque aberrationes usque ad summam senectutem ferre potest. Hæc namque, commodiorem dum degimus vitam, subsistere potest, insimul vero re ita exigente varios labores molestiasque maximas perferre valet, varii generis nutrimenti quin & ferculis utitur, interdum tamen parco & parabili contenta est alimento; præterea etiam varias & diversas mutationes frigoris, caloris, aëris ficci & humidi, omnes absque singulari sanitatis dispendio tolerare potest. Quid? quod corpus torpeat, sanitas & valetudo vacillare videatur, quotiescunque tempestates nimis diu immutatæ permaneant, vel nos nimis strenue his mutationibus subducere voluerimus. Hæc etiam *HIPPOCRATES* de Diætâ Lib. I. §. 14. inuisse videtur, dicens: *Medicina, id quod molestat tollit, & id a quo homo egrotat auferens, sanum facit. Natura eadem sua sponte novit. Desidens conatur resurgere, currens conatur requiescere, & alia ejusmodi natura habet, quæ Medicinæ sunt.* Proptereaque svaedet *CELSUS* iis, qui & bene valent & suæ spontis sunt, ne vivendi rationem suam, admodum arctis includant cancellis: *Hunc (scilicet sanum) oportet, inquit Lib. I. Cap. I. varium habere vitæ genus, modo ruri esse, modo in urbe, sæpiusque in agro, navigare, venari, quiescere interdum, sed frequentius se exercere. Prodest etiam interdum nullam cibi genus fugere quo populus utatur; interdum in convi-*

FUNDAMENTA DIETETICA) 2 (FUNDAMENTA DIETETICA

vio esse, interdum ab eo se retrahere, modo plus iusto, modo non amplius assumere &c. Nihilominus tamen quotidiana nos docet experientia, quod si sanitas ad Nestoreos, ut ajunt, annos duraverit, non tantum, qui imbecillioris sunt constitutionis, circa mutationes in his terris obvias, cautius se gerere debeant, pro ratione virium & sanitatis, ac prout cœli temperies & anni tempora postulant; verum etiam quod firmioribus non liceat omnes vitæ cautelas flocci facere, quoniam in vita communi, sapissime comperimus res varias præternaturales, robustissimos quoque ex nimia securitate, vel tempestatum vi ac insalubritate, vel casu infortunato obruere, atque citius vel serius ad causandos non minus morbos tristissimos, quam ipsam mortem, sine prædisponentium administratione, sufficere; quare etiam cecinit Ovidius:

*Omnia sunt hominum tenui pendentia filo,
Et subito casu qui valere ruunt.*

Regulæ itaque sequentes & his normæ instar aliquæ esse possunt, eo imprimis ex capite, quod ex iis videant, quid posteritati suæ debeant. Præcipuam vero in his tradendis rationem habuimus valetudinariorum, Urbanorum, litteratorum medicinæque cupidorum, ut nimirum noscant, ad earum ductum, secundum monitum *CELSI* Lib. I. Cap. 2. *cura restituere, quod vel loci, vel studii ratio detrahit.*

REGULA I:ma.

Diætetico convenit, per singula stadia ætatis, ab incunabilis, usque ad senectutem, animadvertere, quid conservan-

*servandum, quid corrigendum quidque intactum relin-
quendum sit.*

Quo Diæta fit utilis, ut ille nimirum, qui ad matu-
ram jam pervenerit ætatem, observatione regularum u-
tilium, a natura generi humano præfixum obtingat ter-
minum, fundamenta hujus jam a parentibus jacienda sunt.
Ipsi namque debent esse sano corpore, vitamque dege-
re inculpabilem, ne in progeniem eorum, infirmitates
quædam propagentur. Insimul in id incumbere debent,
ut infantes, a primo vitæ halitu, cibo nutriantur conve-
nienti; nec quidquam intermittatur, quod ad eorum
curam attinet; nec tempore educationis, malis exem-
plis, vel educatione ætati eorum minus convenienti,
perditis moribus & consuetudinibus imbuantur, quarum
plurimæ dein adeo in habitum deducuntur, ut maturiori
jam ætate, nec a parentibus, neque a liberis ipsis, per-
mutari possint, sed excusantur specioso illo nomine,
naturæ alterius, dum tamen re ipsa constituunt *ter-
tiam*, eamque maxime corruptam. Veritas est nun-
quam non deploranda, genus humanum, hisce inprimis
exorbitantiis, insigniter omnino langvescere. Quam ob
rem etiam perpauci reapse sani amplius supersunt, sed
plurimis conflictandum est cum adversa valetudine,
quamdiu in hac miseriarum versantur valle. Ast sero
sapiunt Phryges, & sero plagis emendantur. Morbo-
rum hereditariorum nonne jam est insignis caterva?
horum vero maximam partem liberi parentum perditæ
& dissolutæ debent vitæ. Quantus est numerus eorum,
qui in ipsa infantia & flore ætatis suæ debitum naturæ
reddunt? & eorum, qui quidem in vivis sunt, ægritu-
dine vero corporis per totam vitam laborant? Morbi
Scrophulosi, Venerei, Atrophicæ, Rachitides, Elephantia-
ses, Plicæ Polonum & varia Carcinomata, una cum

multis aliis, his temporibus notis, hanc rem extra omnem ponunt dubitationis aleam. Laxitates etiam cellulosa & fibrarum muscularium disproportionata irritabilitas & contractilitas, jam vulgatissimæ sunt, una cum pluribus inde pendentibus Febris, etiam exanthematicis, ut & sensibilitas immodica Systematis nervosi, cum nobiliorum ex eadem derivandis ærumnis e. g. Arthritide, Hysteria, Hypochondria & Agrypnia cum Anxietate Febris Miliaris; ut silentio prætereamus omnes fere dolores, variosque morbos Intumescentes & Tabescentes, ex obstructionibus viscerum oriundos. Nonne hi morbi jam educationis tempore fundati sunt, & per educationis modum, crescenti ætati minime aptum, cibo, potu, victu & amictu contracti? Quid itaque mirum, non minus numerum morborum, quam medicorum augeri, ita tamen, ut illi ab his curari nequeant, ætateque provector, inter nobiliores, paulatim & sensim fieri rarissimos. Ut itaque valetudo generis humani in posterum aliquo modo stabiliatur, parentes oportet attentos esse in officiis suis implendis, educatioque liberorum ætati eorum ita erit accommodanda, ut omnes corporis partes, absque intervenientibus a vitio Diætæ morbis, ad debitam firmitatem adcrecant, immo ita instituenda, ne nimis laxa eorum cellulosa magis relaxetur, nec fibrarum muscularium irritabilitas & contractilitas annis pubertatis stimuletur & accendatur, nec admodum sensibile Systema nervosum mollitie stimulisque incitetur & corrumpatur, habitumque in Spasmodicis motibus sibi adquirat insuperabilem.

REGULA II:da.

Semper & ubique observatio virium, quantum scilicet ferant, maximi tibi momenti sit.

Infantili ætate, quamvis appetitus tunc arctioribus limitibus circumscriptus sit, atque saluberrimo cibo contenti simus, tamen sensim nos allici patimur, ad eundem mutandum, & sic paulatim non solum sequimur parentum aut domesticorum Diætam, verum etiam mores & vitia. Dein annis juventutis instantibus, contumacius nosmet gerere incipimus, cupidoque earum rerum nos incendit, quas alios patrare cernimus, una cum desiderio, omnia gradatim tentandi. Matura ætate, nimia nostri ipsius confidentia dominium in nos exercet; jam prudentibus aliorum consiliis morem gerere recusantes, eaque flocci facientes, sensim in eam incidimus mentem, machinam corporis nostri esse firmiorem, quam ut a potentiis nocentibus frangi possit. Quare etiam sapissime extra officiorum cancellos egredimur, tantum ut nosmet ostentemus, viriumque firmitatem præ cæteris, etiam in voluptatibus exercendis, demonstremus. Cum jam ætate provectiores sumus, sero tamen deficientes corporis vires ejusque appropinquantes infirmitates, agnoscere volumus, verum nos perpetuo iisdem esse viribus arbitramur, ad perferendos eodem labores, quos alios sustinuisse constat, aut quos antea pluribus vicibus experiri nobis licuit; inprimis in rebus sic dictis non naturalibus, quare etiam pauci fidem regulis medicorum diæteticis habent, præsertim cum vim earundem immediate non cernant. Quod vero maxime dolendum, plurimi etiam grandiores natu, adversaque quum jam premuntur valetudine, nolunt conscii esse harum ærumnarum, aut quasdam exaudire animadversiones; verum sanitati pristinae suæ experientiaque nimis tribuunt. Eum itaque felicissimum prædicamus, cui bona sub manu ductione, duobus primis ætatis stadiis præterlapsis, non licuit patrare res vires corporis excedentes, verum maturè adyefactus est varia-

tionibus, hominem decentibus; ita tamen, ne proveciori ætate cupidinibus & affectibus ad nimis indulgendum, seducatur. Eumque simul magnos in Diæteticis fecisse progressus existimamus, qui a matura ætate eam virium suarum habet curam, ne eas nimia licentia & dissolutione frangat, nec iis nimium indulgendo se debilem atque effœminatam reddat, verum semper & ubique iis ita consulere novit, ut senectuti etjam sufficient.

REGULA III:tia.

Rebus omnibus & singulis a teneris advescere, atque diversis occupationibus semper distineri, animum exhilarat & corpus firmat.

Quemadmodum animæ nostræ facultates, quo excoluntur gradu, etjam perficiuntur, ita quoque corporis nostri vires, quo crebrius ab ipsa infantia variis negotiis & occupationibus exercentur, eo etjam firmiores & robustiores fiunt. Eo inquam melius circuitum sanguinis promovent, eo perfectius omnes se- & excretiones peragunt. Quæcunque enim corporis pars præ cæteris plus vel fortius exercetur, illa exinde firmior majorque evadit, ut exempla artificum abunde testantur, immo & infantum, quorum pedes continuo eorum cursu exercitati, brachiis cæterisque eorum membris multo robustiores fiunt. Et quid contulit ad Græcorum & Romanorum per totum orbem celebratam fortitudinem animique vigorem? certe, nostro quidem iudicio, nihil aliud, nisi artes eorum sic dictæ gymnasticæ, quibus & miram animi alacritatem & duritiem corporis lacertorumque summam sibi comparaverunt. *Herodicus* etjam, artis Gymnasticæ conditor, cujus valetudo infirmissima erat,

rat, solo exercitio adeo firmavit eam, ut ad centesimum annum sanus permaneret. Homines vero inexercitati, testante *HIPPOCRATE* ab omni labore lassantur. Labores itaque & exercitia corporis non fugiat Diætica operam daturus, quin potius, quantum vires ejus tulerint, varii generis occupationibus se distineat. Nam præterquam, quod recte monuit *CELSUS* Lib. I. Cap. 3. *levet lassitudinem etiam laboris mutatio, eumque, quem novum genus ejusdem laboris pressit, id quod in consuetudine est reficiet;* quotidiana etiam experientia satis superque probat, varia & diversa negotia minus fatigare, quam diurnam unius ejusdemque continuationem. Neutquam idcirco vituperamus gentis plebejæ & ruralis varias, quibus occupantur, curas. Optamus vero insimul seculi nostri gustum eo sanitatis perducì posse, ut tenelli in primis urbanorum infantes, inde a primis eorum annis, crebrius ac proli dolor! nostris sit temporibus, diversis laboribus occupentur & negotiis exerceantur, ut & certis temporibus, variis ludorum generibus recreentur. Hinc me hercule, & vegetiores fierent, & fortiores ad quasvis aëris injurias, vitæque communis mutationes obeundas, nec minus in cogitando solidiores. Quid litteratis & litterarum cupidis utilius foret, quam ut noscerent suis studiis aliquando interponere jucunda quævis corporis exercitia, quibus a profundis meditationibus languescentem animum recreare possent?

REGULA IV:ta.

Nosce te ipsum, quo sic in secunda valetudine adversæ præsidia tibi cognita reddas, ne ex ignorantia magis magisque indies in immedicabile malum illabaris.

Physice notum esse debet unicuique, quod firma corporis præcipue constituent ossa, vestita muscularis, animata sensuum instrumentis, & cute demum, quæ cuncta continet, circumdata; quod microcosmi necessarium calorem, mollitiem levitatemque movendorum, cor efficiat, per quod humores in vasis propelluntur, & quod, ut illis sufficiant usibus, quibus destinati sunt, reficiantur, non solum respiracione, sed etiam magna chyli officina; quas itaque cognoscere, & simul scire oportet harum omnium partium functiones, quas Medici in vitales, naturales atque animales diviserunt, quarum vitales & naturales imprimis in machinis vivis, naturam nostram primam corpoream, constituunt. Hæc mechanicorum principia, quemcunque ornantia, Diætetico præcipue commendamus, ut rite intelligat, quomodo singulas actiones & reactiones, juxta leges naturæ, in statu naturali vel sanitatis, perficiantur. Qui enim modo actiones circulationi dicatas ignorat, neque leges juxta quas firma singula, ad motum vitalem necessaria absolvunt, neque circulantium vias, eorumque quantitates & motus quoscunque intelligit, neque leges naturæ juxta quas respiratio, chyli factio, se- & excreciones peraguntur, nescit. Quis quæso harum rerum ignarus mente comprehendere potest, quomodo qualitas & quantitas ingestorum accommodetur indoli cujusvis corporis, quomodo morborum & indispositionum origines a transgressione diætæ esse repetendas percipiet, & Diætæ suæ læsis & tono suo carentibus partibus opem feret, & adhuc quomodo partes, quæ hebescunt, vel obstruuntur, vel functionibus non respondent, emendabit, & quo fundamento motus male proportionatos corriget? Certe hoc non videmus. Est itaque veritas extra omnem positæ dubitationis aleam, Diætæ sine hujusmodi notitia omnino mancam, vapidam & mere empiricam evadere;

dere. Neque cuiquam de valetudine sua sollicito, insimul negligere licet, ad naturam suam alteram animatam, principium illud functionum nostrarum unicum ex mente Stahliautorum, facultates scilicet & mores, consuetudines atque idiosyncrasias &c, attentum esse, quandoquidem unumquemque oportet considerare partem rationalem corporis, non solum ut dominum in domicilio suo, verum etiam sapius, ut omnium functionum moderatorem. Non itaque solum doctores in diateticis, verum etiam diætæ studiosum quemlibet oportet ad monitum *HIPPOCRATIS in Libr. I. mo de Diætâ & §. I. totius hominis naturam nosse ac dijudicare. Nosse quidem ex quibus ab initio constituta est, dijudicare vero, quæ in ipso partes dominium obtinent. Si enim constitutionem ab initio non cognoscet, & id quod in corpore dominatur, non poterit ea, quæ homini conducunt, offerre.*

REGULA V:ta.

Attendendum est ulterius non solum ad ea, quæ in corpore agunt, verum etiam ad ea, quæ in corpore sunt; Hæc conjuncta valent, separata vero parum.

Mementote Lectores adagium illud: Lynces foris, Talpæ domi. Non sufficit Diætetico, functiones corporis sibi notas habere, earumque leges & effectus cognoscere, sed si dignus suo nomine esse voluerit, Status morbosos mechanismi dignoscere insimul oportet. Et quoniam hi status a causis & intra & extra corpus generari possunt, & illæ a medicis prædisponentes diætæ his occasionalibus pulvinar pertendunt, quis non videt hanc regulam inter alias diæteticas, magni certe esse momenti. Exploratio solâ elementorum & naturalium,

extra corpus existentium, cum qualitatum & virium eorum cognitione, nisi simul ratio habetur causarum prædisponentium, nullius certe usus evadit. Qui enim ad dispositiones quascunque hæreditarias, nec non ad animi pathemata, & disproportiones solida inter & fluida, harumque varias idiosyncrasias atque dyscrasias & ad diathesin phlogisticam dispositiones, animum non attendit, quomodo quæso! cuncta ex his fontibus propullulantia mala, apto tempore rebus sic dictis non naturalibus corriget? Me utique hoc fugit; statuerem potius, hanc ipsam negligentiam, quod scilicet non semper attendant ad causas morborum prædisponentes, rationem esse errorum, quos quotidie fere committunt rerum naturalium doctores sagacissimi. Hæ indispositiones sequuntur etiam vitia circa ingesta, sed adeo occulte comparent, ut ad causarum suarum indagacionem, summam & vere diuturnam requirant experientiam, & sensim irreptæ atque prædisponentes factæ, reliquos occasionalium effectus, postmodum multo graviores reddant. Cum vero in his indagandis & scrutandis, non minor requiratur solertia, quam in multis aliis; ideo singuli, qui de valetudine sua conservanda solliciti esse velint, consilia Medicorum adoptent, usque dum propria experientia, causarum supra memoratarum sufficientem notitiam sibi paraverint.

REG. VI:ta.

Temperamentum sibi semper constans & temperatum sive uniforme selige atque conserva, ut jucunde non minus, quam diutissime vivas.

Quis est, qui vitam sibi non optet longam, quot
autem

autem sunt, qui ad hunc finem obtinendum mediis utuntur convenientibus. Differentia, quæ in elasticitate irritabilitateque fibrarum pariter ac in differenti humorum crasi, una cum inde pendentibus animi pathematibus, occasionem Physiologis dedit, ad certa quædam temperamenta statuenda. Quamvis hæc magna ex parte sint fundata in natura a parentibus congenita, nemo tamen in dubium vocabit, hæc ætate, morbis, conversationibus & dissimili vitæ ratione, magnam subire mutationem, varioque modo in se invicem transmutari. Qui itaque omnibus in vitæ suæ stadiis, ita moderatur solidorum vim & ita temperat humorum crases, ut quam diutissime conservet solida, in debita sua tenacitate & elasticitate, & humores in justa sua densitate & dulcedine, quemadmodum etiam omnes se- & excretiones in convenienti illis proportionem, is optime correxit temperamentum suum, in sic dictum temperatum & felix fruitur prærogativis, quas præ cæteris hoc secum fert omnibus. Huc etiam spectare videntur verba CELSI *Libr. I. Cap. 3.* dicentis: *Ante omnia novit quisque naturam sui corporis, quoniam alii graciles, alii obesi sunt, alii calidi, alii frigidiores, alii bumidi, alii sicci, alios stricta, alios resoluta alvus exercet. Raro quisquam non aliquam partem corporis imbecillam habet. Tenuis vero homo implere se debet, plenus extenuare, calidus refrigerare, frigidus calefacere, madens siccare, siccus madefacere; itemque alvum firmare is, cui fusa, solvere is, cui adstricta est, succurrendumque est parti maxime laboranti.* Si temperamentum temperatum unquam obtinendum erit, firmitatem & augmentum corporis, annis crescentibus promovere debemus, fibris justam elasticitatem comparando. In media autem ætate calor temperandus est, atque modica plethora conservanda, ita nimirum, ut humores debitam suam habeant crasin at-

que nulla acrimonia scateant. Senio vero adventante, rigiditatis fibrarum illa habenda est ratio, ut quam diutissime & quoad possumus marasimum & Tabem evitemus. Temperamentum sic dictum sanguineum, ut in vita communi sumitur, revera propter sanguinis & humorum abundantiam, est Plethoricum, & sanitati inimicissimum, quia ipsam portam malorum *STAHLII* constituit, qua ventriculus tumet, mens langvore afficitur, & corpus suis deficit muneribus, sicque in florentissima ætate, successive naturale illud inter fluida destruitur æquilibrium.

REG. VII:ma.

Cave ne in secunda valetudine adversæ præsidia consumas.

Hanc admonitionem *CELSI*, paucissimi hominum melioris sortis sequuntur, quæ tamen eis eo est utilior, quo plura fortunæ bona, præ plebejis possideant: & in quantum corpori suo nocent, in tantum etiam eo ipso pœnas luunt. Hi majorem corporis formam, firmitatem atque vigorem desiderant, quam natura illis concedere potuit. Hinc cibus polychylis & fortiori potus genere in id allaborant, ut hujus sui voti compotes fiant. Qui vero nimias curas huic fini obtinendo intendunt, plerumque falluntur opinione sua, & insimul perniciosissimam sibi contrahunt plethoram, quæ corpus eorum variis gravat modis, tono & elasticitate plurimum partium, præsidio illo sanitatis optimo, jam antea deperdita. Scœpissime imbecilles sunt stomacho, qui initio laborant **Anorexia** gravativa, sive **Dyspepsia** *Vogelii*,

lit, quemadmodum & Anorexia nauseosa, sive Anorexia plethorica Sauvagesii s. Anatrope Vogelii, quarum culpam legniori & frigidiori tribuunt ventriculo. Hujus ergo & gulam & ventriculum suum, eo diligentius acribus & calefacientibus stimulant aromatibus. Postquam vero plethora eorum hoc modo, in optima eorum aetate, mutatur in Cachexiam, obnoxii insimul fiunt Anorexiæ pituitosæ Sauvagesii s. Apepsis Vogelii, quæ etiam interdum transit in Apostumam veterum s. Cacocitiam v. Linnei, vel e contrario abit in Cynorexiam Vogelii s. Bulimiam caninam Sauvagesii. Inde evenit, ut corpus vel ad varia profluvia atque evacuationes præternaturales stimuletur, vel successive viscidis ut & corruptis humoribus gravetur, & plurimi se & excretiones retardentur, quo ipso fundamenta varii generis obstructionum atque ægritudinum e. g. Dolorum cujusvis, Anhelationum, Soporom, moliminum hæmorrhoidalium &c, ponuntur, quarum plebs propter parcum & parabilem victum omnino est ignara. Et ut hæc mala, quoad maximam partem derivantur ab Hæmorrhoidibus suppressis & interceptis, ita etiam plurimi omnem operam in his provocandis pillulis aloëticis e. g. Emanuelis, Hallensium contra obstructiones &c, collocant, quarum insimul continuo usu varios æque graves morbos excitant. Haud pauci quoque sunt, qui ex nimium ingestis somnolenti & langvidi facti, eo uberiori somno, etiam pomeridiano, langvescens corpus erigere atque vivacius reddere, sed frustra conantur; Qui vero, prout decet, præsidii adversæ valetudinis uti vult, illum sollicitum esse oportet, ne unquam plethorâ gravetur, sed ut functiones naturales semper & ubique rite peragantur. Quamdiu enim ingesta & egesta debitam inter se habent proportionem, tamdiu corpus nostrum viget,

tandiu valetudine fruimur optima, & illum peritissimum in prophylaxi salutamus, qui justam inter hæc mensuram, semper observare noscit & valet. Illud etiam his curæ cordique erit, ut dentes suos, ad seram usque senectutem, incorruptos conservent, quibus cibum juste mandere, extenuare & allecta saliva mollire possunt, qui deinde deglutitus in stomacho optimo assimilatur chylo. Salivam inter excreta neutiquam annumerent, quin potius illam omnibus Elexiriis visceribus præferant. Insimul exactam habeant rationem ingestorum & corporis laborum, semper memoria retinentes, verba summi scientiæ nostræ Coryphæi *HIPPOCRATIS*, in Libr. III: *Si superantur alimenta, id est, si corporis viribus subiguntur, corporis vigorem faciunt, ubi superant, id est, ubi vires digestivas vincunt, varia vitia adferunt.* Hujus ergo selectus ingestorum summe necessarius est, pro ratione constitutionis corporis, ad normam a *SANCTORIO* diuturna experientia confirmatam, ne nimirum imbecilli operariorum vescantur cibus, e. g. pingvibus, viscidis, flatibus turgidis, natura & arte duratis &c. Sed proh dolor! paucissimi sunt, qui his curis tanguntur. Nolunt gulæ temperare & eosdem cibos edere ac rustici audent. Carnes imprimis a stomacho imbecillis, fructibus horeis aliisque vegetabilibus parum adstringentibus, miscendæ atque corrigendæ sunt. Carnes quidem robur & calorem corpori conciliant, ut Athleticus victus ostendit; nihilo tamen minus sanitatem sedentariorum infirmant & subitaneas mortes inferunt. Ex continuo earum usu enim plethorici fiunt. Etiam *Digniff. TISSOT* ex *Theophrasto* dixit in oratione sua p. m. 56. *Multum edere & carnibus vesci, rationis & consilii usum adimit, animosque efficit tardiores, & eos immani quadam dementia ac stultitia complet.* Vis saponacea lactucæ, sine dubio etiam in ratione fuit, cur *Antonius Musa*,

Musa, Imperatori Augusto diætam præscripserit vegetabilem. Hujus enim, ut & aliorum vegetabilium naturam saponaceam & aperitivam, extra omnem dubitationem posuit D. Doct. LOBB, in tractatu suo, de calculum dis solventibus.

REG. VIII:va.

Principiis obsta & auxilia ad valetudinem conservandam necessaria tibi selige, qualia vel corporis, vel loci, vel studii ratio requirant, ne natura jam nimis fracta, sero medicina paretur.

Multi sub fundatione domus cujusdam corrigi possunt, quibus deinde succurrere, frustra conamur, & si defectus ejus tempestive, & uti par est reficiuntur, duplo longius temporis spatium perdurat illo, cujus omnis cura negligitur. Haud dissimili ratione res se habet cum structura corporis nostri, præsertim cum hominibus infirmioris naturæ, qui & in loco insalubri versari & vitam degere sedentariam coguntur. Qui quotidie fere plures libras cibi inconvenientis, & interdum congios potuum incalescentium consumunt, quomodo valetudinem firmam sibi expectaverint, aut sanitatem iterum reparatam cum uno alterove cochleari medicamentorum, nostris imprimis temporibus, dum nomine condimentorum dimidia fere pars rerum stimulantium & calefacientium materiæ medicæ in culinas translata est. Quid itaque mirum, etjam robustissimos homines, febribus sæpe laborare, sanguinem nimium & præmature acrimoniis repleri, & Arthritides una cum aliis morbis, inter nos hæreditate quasi incorporari, postquam Indorum condimenta, eorundemque cum aliarum plurimum natio-

nationum liquores spirituosi, incolis vero regionum Septentrionalium admodum noxii & inconuenientes, communi usu sint recepti, & nostrum vitæ genus de cætero; qua maximam partem ab exteris sit mutuo sumtum? Nos, qui quidem salubre, verum tamen frigidum incolimus clima, in id incumbere debemus, ut posteritas nostra operam dando labori, ciboque utens conuenienti, moribusque iterum stabilitis & correctis, eandem ossium & musculorum nanciscatur firmitatem, idemque sanguis eorum, ac atavorum corda perfluat. Nos ergo ipsi bonis exemplis statuendis, propriæ, pariter ac eorum, qui in diætetis ignari sunt, septentrionalium regionum accolis digna vitæ ratione, consulamus saluti. Si artifices quidam & operarii excipiantur, maxima pars urbanorum, minori motu exercentur & impuriori vescuntur aura illis, qui vitam degunt rusticam. Hinc etiam laxiores sunt, & variis viscerum obstructionibus obnoxii, præcipue, si simul cemenæ fuerint cultores. Hi sanguinem valde habent tenuem & dilutum, diverso licet gradu, pro ratione constitutionis & vitæ generis. Quemadmodum enim motus est mollis, & aër in quo versantur putridis exhalationibus repletus suaque ad maximam partem orbatus elasticitate; ita etiam fibræ eorum fiunt laxiores, & in eadem proportione, qua solidorum motus, eadem etiam sanguinis densitas minuitur. Hinc debent parciores esse in potu suo, atque omnem potationem liquorum fervidorum e. g. vulgarissimam Theæ, angve pejus & cane fugere, aliud licet doceat Bontekoë, cum multis aliis Germanorum Doctoribus. Verissime enim dixit meritissimus *TISSOT* in sermone suo inaugurali pag. 56. *tranat sanguis in debilibus, stagnat, obstruit, non vero ob propriam densitatem, sed ob invalidam vasorum contractionem, quam auget nimius tepidus, ue potus.* Similiter, nec potus Coffeæ, nec vina in quoti-

quotidiano, sed medicinæ instar, rarissimo in usu esse debent. Idem valet de Saccharo, cujus usum arctioribus limitibus claudendum esse, imprimis infantibus & crescentibus, contendimus. Effectum enim exserit relaxando, quum, ut nostris fit temporibus, quotidie usurpatur. Præ ceteris omnibus sexus sequior hoc observare deberet, sapissime enim contra regulam hanc prophylacticam hoc in momento peccat, & eo ipso semet obnoxium reddit variis morbis nervosis, qui immedicabiles fiunt, nisi inveterata & pessima consuetudo tam in crescenti quam media ætate corrigatur. Nuper nominatus *TISSOTUS* in sermone citato dixit, se plures curasse morbos nervorum, potus quantitatem rescindendo, potus tepidos exulando, vinum seponendo, motum augendo, quam ullis aliis remediis. Et quoniam sacerdotes & medici, febribus malignis & putridis grassantibus, præ omnibus aliis, illis exponuntur; hinc præ cæteris gulam temperare debent & insimul variis uti præservativis, immo cum litterarum cupidis & sedentariis in genere majorem adhibere cautionem, in quantitate cibi ingerenda, ne miasmata quædam, obstructions viscerum & inde ortæ acrimoniæ, molestias illis creent. Qui autem varias habent dispositiones hæreditarias, v. g. infirmitate pectoris catarrhisque laborant, illis, præter dicta, imprimis curæ cordique partes infirmiores esse debent & morbis singulis accommodata applicare remedia, immo fonticulis revulsionem sustentare.

REG. IX:na.

Illud denique omnes semper in memoria retineant, quod voluptates quascunque commendat rarior usus.

Inter alia, quæ sanitatem optime conservant, temperantia certe atque abstinencia magni faciendæ sunt, utpote quæ causas morborum radicibus vellunt & in ovo jugulant, dum voluptuosa e contrario indulgentia vires omnes mentis & corporis frangit, naturamque in malam consuetudinem, maxime corruptam, vertit. Ex antecedentibus regulis abunde patet, quod nihil a deo conferat ad conservandum fluida inter & solida justum æquilibrium, hincque sedentarios a variis noxiis collectionibus in Hypogastrio & a sic dictis moliminibus hæmorrhoidalibus, cum plurimis exinde pendentibus obstructionibus viscerum præcaveat, illosque a variis acrimoniis, febrium variarumque evacuationum inordinatarum causis vulgatissimis præservet, ac alma temperantia. Raro autem sola persistere potest; præbeat itaque ipsi semper dilecta soror abstinencia, auxiliatrices manus, ne cupiditates nostræ, nimium relaxatis eorum frenis, & pravi socii vim naturæ inferant, nosque a vero virtutis tramite eosque abducant, quo demum in maximum sanitatis nostræ damnum, vitiis & voluptatibus delectamur, iisque nos quotidie polluimus. A vita lasciva & ebria imprimis nos abstinere debemus, ad quam confortia prava nos facillime seducere possunt. Infirmiitati etenim humanæ adhaeret, ut consuetudinem, qua ardet, minime corrigere queat, illi potius favet, unde proh dolor! vere dicitur, consuetudinem esse alteram naturam. Ab incunabulis itaque inviolata servanda est abstinencia. Recte enim in scholis diæticorum audit: abstine & efficies quod medicina nequit. Quod ad vitam attinet libidinosam, vere de illa dixit *CELSUS*: *Venus semper inimica est imbecillis, & frequens sanos solvit.* Si vero sanitati nostræ utilissimæ abstinenciæ, uti decet, operam dare voluerimus, primum ab ejus tramite devium magnopere timeamus, & ut illud facilius

lius evitare possimus, temperantiæ insimul litemus. Hinc voluptates ciberales refrenare debemus, atque cum vinis meracioribus, tum cibis aromatizatis, & quæ ad mensam pertinent secundam, rarissime uti. Recte enim dixit *MEAD*, lautitiis onustum hominem, corpus animamque suam pergravare & ad libidines incendere. Unde dein concludit: nisi opes comitetur prudentia, vivitur exiguo melius. Prava consortia hominum otiosorum, etiam quoad possumus, fugere debemus, corrumpunt enim optimos mores colloquia & exempla prava. Præterea etiam nec in lecto molli, nec in dorso cubemus, ambæ enim hæ præcautiones sunt summe necessariae unicuique, qui instinctus libidinosos & vitam lascivam serio evitare voluerit. De cætero, ut paucis multa complectamur, pone semper gulæ & veneri metas, & erit Tibi longior ætas.

REG. X:ma.

Noctibus conquiescere optimum est.

De climatis nostri duritie & aëris impuritate conquerimur, nunquam vero æquo animo attendere volumus ad stultitiam nostram, qua seducti illud ad insanas nostras cupiditates aptatum desideramus, quotidie assumentes exoticos mores, illi minime convenientes. Inter alios certe non minimi est momenti, quoad summe noxios ejus effectus in sanitatem & mores nostros, socordissima mutatio diei in noctem & noctis in diem. Consideraturi ordinem naturæ & instinctum plurimorum animalium, immo infantum & debiliorum inclinationes, videbimus certe omnes eo tendere, ut mature possint, die elapso, dare se somno & quieti, omnesque

omnesque experientia sua probare, somnum ante mediam noctem captum esse optime reficientem & recreantem. Nihilominus tamen minus, urbani & quidam nobiliorum ruri habitantium, mores recipere Procerum volunt, illud temporis somno capiendo impendentes, quo lux diurna & radii solares refocillantes, aërem non solum depurant a variis halitibus noctu congestis, verum etiam omne vivum recreant, revivificant. E contrario e noctibus sibi dies, id est, vigilandi tempora formant, quibus aër est maxime frigidus, & exhalationum humidarum noxiarumque plenissimus, quas nidore candelarum adhuc nimium quantum augeri coguntur. Quis nostrum est, qui non videat, hoc etiam in momento latere causam, cur vitæ nostræ terminus sit brevior, quam prisca fuit temporibus, cur præ atavis nostris pluribus gravemur morbis, & adhuc, cur sensibilitas systematis nervosi omnes transgrediatur metas, plurimisque in domibus omnem perturbet ordinem. Qui itaque ex more vulgari diu lucubrat & dein diu in posterum diem dormit, de illo optimo cum jure pronunciat Digniss. *MACKENZIE*, quod naturam commutet, & quod neutiquam queri debeat, si per totam vitam suam, sibi etiam de more cum morbis & agritudinibus erit conflictandum; namque diurna quies vitæ alimenta subministrat teste Boxbergero. Si Africanorum haberemus clima, evitandi certe nobis forent æstuentes & urentes radii solares; in nostro vero hocce solliciti esse debemus, spiritu ut ducamus aërem, quem sol suis radiis purificat, & nunquam nos exponere frigori nocturno ejusque vaporibus, omnium vero minime oculos & ipsum cerebrum gravanti candelarum nidori. Quidam tamen sunt, qui dicunt se horis nocturnis ad quævis studia litterarum aptiores, sed crede nobis, pravæ consuetudini hanc fictam debent aptitudinem, cujus certe

certe, fenio adventante, infomniis diurnis & nocturnis poenas luent. Corpus nostrum infirmari ex ejuscemodi mutatione noctis in diem, experientia satis abundeque probat, & hominis sani meditationes, inprimis matutino tempore, profundiores, solidiores & distinctiores esse, ægre inficias iturum crederem neminem. Nec minus noxius Urbanis & sedentariis est somnus pomeridianus. Qui cum operariis ruri solida & a laboribus rigida habent membra sangvinemque phlogisticum, & æstate ab ortu usque solis, labores continuos sustinent, illos somnus pomeridianus reficit, illisque necessarius est. Sedentariis e contrario, qui jam magnam partem temporis matutini somno consumserunt & parco illoque mollissimo motu exercentur, hincque fibras laxas habent, nimisque humoribus & illis nimium quantum solutis, vappidis & lardosis gravantur, illis etiam, qui post nimias epulas & a calefacientibus rebus somnolenti fiunt, illis omnibus inquam somnus pomeridianus summe est noxius & plerumque prodromus fit Apoplexiæ & Paralyseos. Illi semper in memoria teneant hanc optimis principiis innixam doctrinam Salernitanorum: *Sit brevis, aut nullus tibi somnus meridianus, febres, pigrities, Capitis dolor atque Catarrhus hæc tibi proveniunt ex somno meridiano.* Qui vero nimis matutine surgunt, illis svademus, ut ad consilium *CELSI* Cap. cit. meridentur ante cibum.

REG. XI:ma.

Aërem purum & temperatum die nocteque quantum poteris, tibi reserva.

Unus est e principibus valendi aut ægrotandi fontibus

bus aër, cui innatamus, quo vivimus, & quo non solum afficitur corpus in- & externe, sed cujus vim experiuntur ipsi animi. Aër purus & temperatus mirum quantum cutem & fibras nostras roborat, digestionem atque concoctionem cibi adjuvat, circulationem sanguinis per pulmones promovet, suoque aethere subtilissimo spiritus animales in nervis auget, imprimis cum mixtus fuerit effluviis vegetabilium spirantium & fragrantium. Impurus & putridis exhalationibus corruptus aër e contrario, si non extemplo suffocet, ut non nunquam fieri tristissima nos conducet experientia, sapissime tamen causam præbet morbis funestissimis. In castris & navibus exhalationes putridæ semper majorem cladem inferunt exercitibus & nautis, quam in ipsa acie, arma hostium. Impuritas in causa est mortalitatis immentæ urbium, imprimis majorum. Febres exanthematicæ ut & remittentes atque continuæ, dysentericæ, Scorbuti, ulcera cacoëthica & innumera ejusdem generis incommoda, ex communi observatorum consensu, aëri impuro ortus suos debent. Et si ullis aliis, certe urbanis & sedentariis opus est, maximam operam navare, ut reficientes spiritus & domi & foris sibi acquirant. Quid vero testatur quotidiana experientia? summam fane & circa hanc panaceam socordissimam negligentiam. Unus foetore, ex sudore & nimia salivatione proveniente, suum inquinat cubile, alter huic adhuc immiscet nescio quosnam vapores stagnantes, ex fungis, cimicibus, & variis supellectilibus, vaporibus ejusmodi stagnatis & infectis & repletis, tertius semet ipsum & conclave suum ensissimo spurcissimoque obnubilat fumo nicotianæ, quartus nidore, exitiosa sibi producit mala. Verbo, omnes fere in eo concurrere videntur, ut quoquo modo possint, aërem exhalationibus nocivis, putridis contaminent, conspurcent. Nec felicem prædi-

prædicamus fortem tam docentium, quam discentium in scholis nostris; ex multitudine enim collectorum in illis hominum, contaminatum aërem, per plurium horarum spatium haurire coguntur, & eo ipso fundamenta ponunt variarum indispositionum & morborum, quibus deinde nec ars nec natura mederi potest. Unde etiam sunt e litterarum cultoribus, quorum valetudo ab annis, quibus scholas & Gymnasia frequentaverunt, læditur. Inter pessimos mores etiam annumeramus consuetudinem, funera in templis sepeliendi, & serio optamus, ut tandem saniores hunc, cum cæteris adhuc remanentibus papicolarum reliquiis, rejiciamus. Gratulentur itaque sibi omnes, quibus fors in aëre saluberrimo vivere concessit, illumque sanctissime sibi servant. Qui enim negligit omnem curam de mundicie aëris, æque parum in prophylaxi efficit, ac medicus penes clinicos, nisi quotidie aër ægrôtantis purgetur. Oileum & operam certissime perdunt utrique, nisi semper memoria retinuerint, optimam valetudinem & vitam longiorem aëre niti fundamento. Et quoniam Tabacum plurimos graveolentis opii effectus exercet, non minus in ventriculo & pulmonibus, quam Cerebro, aëremque præterea graviter inficit, elasticitatemque ipsius destruit, ea propter majori jure cum meritissimo *TIS-SOT*, in sermone jam citato, rogamus singulos, imprimis vero litteratos, velint & foetidam & sanitati studiisque nocivam voluptatem, suffimen scilicet tabaci, fugere, iisque relinquere, quibus pharmacum opus est, & quibus hoc Narcoticum & stupefaciens, pro perdendo tempore arrideat quosque delectet. Securiori enim modo possumus, immo debemus singula aurora cameram lustrare, atque arabico odore, svaveolentibus & Cephalicis si placet, vel summitatibus abietis sive juniperi in pavementis, quæ exhilarant aërem, renovare, ne in hesternis vivamus sordibus.

REG. XII:ma.

Esculenta indigena quo simpliciora, eo tutiora quoque sanitati sunt.

Omni in re summus rerum Arbiter sapientius egit, quam ut miram ejus providentiam rite nostrum in usum convertere valeamus. Hoc inter alias res varias, esculenta, in quacunque regione vixerimus, largissima manu data, satis superque comprobant. Varia in globo hoc terraqueo dantur climata, & sicuti hæc variant, ita etjam varias plantas unicuique indigenas & cicures producant, similiter quoque ad aliquam partem propria animalia, quæ a sui climatis herbis optime nutriuntur & vigent. Ut homo in variantibus his cœli plagis subsistat & bene valeat, illi incumbit primariam atque præcipuam sibi escam parare ex herbis & animalibus cicuribus & mansvetis, quæ eadem, quam ipse inhabitat, tellus alit. Nisi præcavi fieri & vindictas climatis contenti luere voluerimus, parcior certe nobis erit usus vegetabilium caldarii exoticorum & peregrinorum, quæ non sine maxima cura in nostra regione excoli possunt. Quemadmodum clima hocce, cæteris frigidius, solidiora requirit corpora, quæ illud incolant, omnem operam navare debemus nostræ indurationi & subsistentiæ, duriori labore cibisque climati convenientibus. Ex luxuria illa exotica laxante & calefaciente nobis idem evenit ac plantis & arboribus, quæ in multum opimata & tenera, terra aluntur; præmature enim protrudimur, & simul laxiora corpora nostra redduntur, hinc infirmi & debiles cito prius cadimus. Etenim in juventute catarthis & variis aliis morbis gravamur, penitus infirmamur, & plerumque dein optima ætate exhausti morte corri-

corripimur. Nonne hæc ratio est cur Numen concesserit nobis una cum *Salmonibus* magnam quantitatem *Clupeæ* harengi, *Efocis* lucii, *Percæ* fluviatilis & lucipercæ, ut plura taceamus, & ferina solidioris consistentiæ, in *Tetraonibus* Urogallo, Lagopode, Bonasia & Tetrice, præ calidiorum regionum incolis. In nostra regione optime etjam vigent cerealia solidioris substantiæ, cum variis radicibus & fructibus adstringentibus, quibus ossa & fibræ cum tendinibus, sunt firmiora & duro climati quam maxime convenientia. Esculenta nostra indigena ulterius consideraturi, tantam eorum invenimus copiam, tam operariis ruri, quam imbecillioribus in urbibus, ut idcirco ne minimam quidem habeamus ansam conquerendi, de inopia rei cibariæ in nostro climate. Et quemadmodum stomachus noster melius a paucioribus, modo sufficiant fami expellendæ, quam pluribus ferculis valet, utilissimum utique foret, si etjam in horum numero minori sanitati consuleretur, & mensæ nostræ raro ad nodum dapibus supra quatuor extruerentur, ut scilicet primam maris, alteram agri, tertiam silvæ vel caulæ, & denique quartam horti proventus constituent; quæ omnes insimul nec mixtæ, nec perditæ essent calefacientibus exterorum aromatibus. Sed præter copiam epularum simplicium, quam habemus, ars coquinaria has non solum compositas reddit, variis condimentis a myropoliis mutuo sumtis, verum etjam detexit innumeras decompositiones, quarum plurimæ monstra sane sunt ingenii humani, & aptiores ad vires robustissimas frangendas, quam ad fractas valetudinariorum reficiendas, vel sexui sequiori, liberis & senescentibus ad constituendum salubre cibi genus. Hinc merito dicere possumus, plures periisse cibis climati nostro inconvenientibus, quam bellis crudelissimis. Et licet regionum incolæ aquilonarium semper fuerint pro-

lis fecundissimæ, nihilo tamen minus videtur numerus mortuorum annis incrementibus hic loci major esse, quam deberet, imprimis in Urbibus, ubi a primo vitæ fere halitu, exoticis calefacientibus & genti arctæ noxiis cibus nutriuntur. Omnia quæ in arte culinaria adhibentur condimenta, excepto sale, aceto, cum butyro infrixa to & pauxillo Sacchari vel mellis, inter superflua & noxia certe adnumeranda sunt. Stomachalia & carminativa, quibus neutiquam carere se posse credunt Hystericæ, ad Pharmaca pertinent, quorum nimius & quotidianus usus semper est periculi plenissimus. Cfr. Reg. XVI. Veritas enim illa inconcussa manet, esculenta indigena & simpliciora tutiora esse sanitati, maxime vero nationum polarium.

REG. XIII:tia.

*Neque minori jure Cerevisia Hordacea & Avena-
cea, ad potum quotidianum præferenda est nostro in cli-
mate, cæteris aliis potuum generibus.*

Licet felici sidere cerevisia Hordacea, uti climati nostro maxime conveniens potus, ad normam hujus regulæ, in communem & quotidianum recepta sit usum, at tamen cum omnes de præstantia ejus præ cæteris potuum generibus non conveniant, paucissimis examinabimus laudata eorum potulenta, ut & ipsi videant quodnam alteri præstet. Aqua pura & limpida simplicissimum quidem constituit potum, ut & utilissimum, diluens & aperiens; sed quia simul & refrigerat & relaxat, & clima nostrum frigidum plurimis anni temporibus, eapropter non admittit ejus potationem. Ideo cum D. Smith neutiquam possumus usum ejus nostratibus unice sine
addi-

additione malthæ commendare. Si vero hujus potatio alicui in tantum arriserit, illi potius svademus, suæ aquæ aliquantulum lactis vel vini addere, quo humoribus nostris fiat miscibilis, sitim melius extingvat, atque simul stomachum imbecillum & sensibile systema nervosum tutius reficiat. Quod iterum vinum & mixtiones vini varias attinet, quas tantis encomiis extollunt plurimi, sola propria experientia nixi, nihil ex laude ejus detrudere volumus; sed condonent nobis hujus fautores, si in illo, quemadmodum cæteris exoticorum potibus fermentato-spirituosis, quid nocivi nobis inesse suspicemur, imprimis si in usum venerit quotidianum. Fermentata enim vinosa, fere ut spirituosæ, motum nervorum extimulant, viscositatemque humorum augment. Et licet acida vina minus calefaciant, nec non calefacientem acrimoniam mitigent, tamen de continuo eorum usu recte dixit *HIPPOCRATES*, quod extenuent & morbos faciant. Neque potum ex succis fructuum acidorum paratum, quem *Cider* appellant exteri, approbamus imbecillis, quorum humores aquosos & fibras nimis laxas efficit; & quemadmodum cerevisia D:ni Groth, quæ ex hordeo absque prægressa ejus præparatione in bynem conficitur, fortassis murmura & borborygmos stomachi excitat; huic etiam præferimus nostram bene coctam cerevisiam secundariam de maltha, quam diuturna experientia probat, optime roborando sustentare septentrionalibus gentibus motum & debitum calorem. Æstate & cælo æstuante ditioribus optimum potus genus constituunt Cerevisiæ Avenæ, nec non succi baccarum, addito pauxillo spiritus vini & sacchari, ut & melicratum Polonum, Svecice *Mjôdb* dictum. Vilioris vero fortunæ hominibus in eundem usum inservit Cerevisia Abietina & Juniperina, vel etiam ad modum *Abbet* Rusforum, mixtura ex Cerevisia cum

portione Spiritus vini & Syrupi, vel mellis, imprimis vero Lac ebutyratum, quod nomine Sveco *kärn mjölk* appellant. Quod ad spiritum vini attinet, Fabris ferrariis & ærariis laboriosisque operariis, & omnibus qui duris præmuntur laboribus, hincque nimio sudore liquativo, tempore imprimis æstivo, perfunduntur, lubenter paxillum hujus concedimus usum, cum plerosque humores, nominatim vero sanguinem, inspisset, nervos stimulet & fibras apprimè firmet; Cfr. Illustr. v. Halleri Elem. Phys. T. II. p. 83. 129. 362. & 364. sedentariis vero, quorum stagnantes humores multo segniore reddidit, ejus usum quotidianum improbamus; etenim digestio eorum inde labefactatur & ipsi ad catarrhos & obstructions viscerum atque mala hypocondriacorum facillime disponuntur. Cfr. D. D. ZIMMERMAN *von der erfahrung* T. II. p. 315. &c. Macilentis & Cholericis tutius permitti potest, quam obesis & acescentia humorum laborantibus. De potu Theæ & Coffeæ. Cfr. Reg. VII.

REG. XIV:ta.

Motum corporis æque diligenter ac cibum potumque expete.

Insensibilissimos inter valetudinis nostræ hostes, ab antiquissimis retro temporibus medici annumerarunt mentis opimis dapibus onustam, & nimiam corporis inertiam. Vasa enim corporis mirum quantum laxant, humores augent, nec non corpus nostrum ad corruptionem Scorbuticam, & alios curatu difficillimos disponunt morbos. Motus & labor modicus e contrario victum nobis reddit salubrem, cibique appetentiam & concoctionem juvat. Hinc recte statuimus motum corporis saluti æque esse necessarium, ac ipsum usum, modo tempera-

perate & sub divo ad udorem, non vero sudorem, insti-
 tuatur. Ignavia enim, ut monuit *CELSUS*, *corpus be-*
betat, labor firmat, illa maturam senectutem, hic longam
adolescenciam reddit. Totum rerum creatarum syste-
 ma motu nititur: Sapiientissimus rerum Opifex ideo
 quatuor generis admirandos microcosmo motus instituit,
 nimirum cordis & arteriarum diastolen & systolen, fol-
 liculorum pulmonalium in- & expirationem, intestino-
 rum abdominis motum sy- & peristalticum, immo mo-
 tum agonisticum & antagonisticum musculorum. Ho-
 rum licet tres primi sub voluntatis nostræ imperio non
 sint, nihilo tamen minus illos vario modo turbare, illis-
 que varios obices ponere possumus, quos nisi cura re-
 movemus, salus utique periclitatur. Unicuique er-
 go allaborandum est, ne nimia sanguinis quantitate vel
 corrupta qualitate, ejus circulationem ultra modum au-
 geat, vel minuat. Pulmonibus justa dilatatio in aëre
 puro & salubri semper concilianda, intestinorumque mo-
 tus peristalticus convenienti promovendus est cibo. Si
 vero his cautelis observatis, motus hi adhuc non rite
 peragerentur, debita corporis agitatione sublevandi sunt.
 Motus moderatior in liberiori aura, fibras corporis robo-
 rat, inprimis artuum, spiritusque nervorum reparat, &
 motum peristalticum auget, pulmones recreat & circu-
 lationem per hos liberiolem reddit, transpirationemque
 horum & totius corporis instaurat, simulque stagnantes
 humores excutit. Hinc ipsius usus est maximus iisque
 commendabilis, quorum fibræ inertes reperiuntur. Si er-
 go propriæ vires huic non sufficerent, vectione in cur-
 ru, lectica & equitatione &c. illum nobis comparare
 debemus. Ex his omnibus equitationem tamen præstan-
 tissimam esse existimamus; concussionem enim fibras ro-
 borat, congesta excutit atque excernenda expungit. Hæc
 omnia suo etjam effato confirmat Celeb. *MEAD.* (Vid.

Monit. ejus pag. 171.) dicens: *Ex omnibus exercitationis generibus utilissima est equitatio; aut si imbecillitas id non sinit, vectio in curru, vel saltem in lectica: Deinde pila, cursus, ambulatio &c. Verum id incommodi fert senectus, ut corpori exercendo vires vix sufficiant, cum tamen sanitas id maxime requirit: Fricationes igitur in hac ætate suis manibus, si id fieri potest, sin minus, opera servorum, necessarie sunt, quæ verriculis ex setis confectis peragantur. In genere vero de motu observanda sunt verba CELSI: *Exercitatio corporis semper antecedere debet cibum, in eo qui minus laboravit & bene concoxit, amplior, in eo qui fatigatus est & minus concoxit, remissior.**

REG. XV^{ta}.

Subita ab uno extremo ad alterum mutatio, periculosa est.

Naturam summus noster à LINNÉ descripturus, optime dixit, illam saltus non facere, sed lente agere. Et quid verius dici potest, si consideramus illam per tria celebrata ejus regna? quid vulgarius videbimus, quam quod commodissimum suis in operationibus sequatur, subitam vero mutationem omnem, ut sibi noxiam, nimium quantum timeat. Quod vero sagacissimus hic naturæ mysta, de tota quanta œconomia naturæ dixit, ab antiquissimis retro temporibus, de œconomia microcosmi pronunciarunt ejus observatores solertissimi. Expresse enim dixit *CELSUS* ut etjam *MEAD* ex neotericis pag. 170. *neque ex multa fame nimia satietas, neque ex nimia satietate fames idonea est; item neque ex nimio labore subitum otium, neque ex otio nimio, subitus labor sine noxa est. Ergo cum quis mutare aliquid*
volet,

volet, paulatim debeat advescere. Ex hisce vero omnibus periculosissimus est, ex nimio calore in nimium frigus transitus. Hic enim primariam constituit causam Endemicam Amphimerinarum & Tritæophiarum autumnalium, quæ diutius in autumnum protractæ in pertinacissimas mutantur quartanas, quarum scenam Hydropes cum ipsa morte sæpius finiunt. Summopere itaque vituperamus Fennorum nostrorum morem, e calido balneo in frigidam aquam vel nives profluendi; immo etjam glacies artificiales, quas nominibus a lingua Gallica mutuatis, *des glaces, des boissons glacées*, in mensas secundas adhibere siveverunt nobiliores. Omnium vero maxime cerevisiam, in cellis glacialibus conservatam & eapropter peculiari nomine Sveco *Iskällar dricka*, donatam, quam æstivis sub caloribus tam libenter hauriunt ditiores, quemadmodum etjam omnem, cujuscunque demum sit generis, potum frigidum, corpore adhuc æstuate, improbamus. Si enim harum deliciarum non semper festinam, ventriculo certissimam tamen pœnam luent. Veterem consuetudinem simul & semel abrumpere nec consultum est; absurdissimum tamen foret hinc concludere vitia Diætæ, utpote abusum Coffeæ, Theæ, Nicotianæ &c. non corrigenda esse. Optime enim dixit *HIPPOCRATES*, quod *paullatim & successive fit*, illud *tuto fit*; quæ semper & ubique regula erit solemnis in scholis Diæteticorum.

REG. XVI:ta.

Pharmacis & quibuscunque vires corporis franguntur caute utaris, ne iisdem senectutem tibi acceleres præmaturam; nec tamen necessitate urgente illa recuses, quibus vitæ pericula avertere potes.

Unus nimium quantum pharmacis quasi ex consuetudine utitur, vomit, purgat, venam secat, aërem & cibum fugit; alter omnem valetudinis curam socordissime negligit, usque quo medicina nil valet; ambo quidem peccant in semet ipsos, quis vero gravius, vix dixerimus. Omnia evacuantia e. gr. venæ sectiones, scarificationes, vomitiones, purgationes & quæ reliqua sunt, quantum cum conservatione sanitatis evitare potes, caveas, quandoquidem vires non solum frangunt, verum etiam concretiones vasorum præmaturas promovent. Nec minus tempore secundæ valetudinis, fugias omnia alterantia e. g. Aromata, spirituosa saturata, acrida, mercurialia; cum humores vel solvant vel coagulent, maxime vero opiata & narcotica, inter quæ Tabacum merito referas. Usu hujus, ut supra diximus, dormus inquinatur, dentes nigrescunt, salivalis latex profunditur, digestio ciborum & sanguificatio destruitur, functionesque animales successive hebetiores redduntur. Unde etiam Apoplexiæ, Epilepsiæ, Arthritidis, Hæmoptyses & variorum pectoris vitiorum, Icteri, Tabis, &c. inde legitur causam evasisse. Hinc Cel. *TISSOTUS* in Epist. præct. pag. 337, aperte fatetur, se neminem Tabaci fumo nimis deditum novisse, qui ad senilem pervenerit ætatem. Cfr. Reg. XII. ad finem.

REG. XVII:ma.

Sua sorte contentus felicissimus est.

Per totam vitam contentus esse omnibus, quæ accidere possunt rebus, semperque affectus suos inordinatos refrenare posse, beneficium utique est maximum a summo

summo Numine concessum, quod præ omnibus regulis Diæticis plurimum confert ad ætatem nostram prolongandam. Felix est ille, qui impetus horum violentos ab infantia compescere didicit, nec perditâ educatione, nec pravis exemplis seductus adeo laxas illis dedit habenas, ut vim exerceant naturæ illiusque maxime inversæ. Affectus, qui originem suam morbis debent, his convenienti prophylaxi moderandi sunt; qui iterum a differentia temperamentorum derivantur, quoad partem corrigi possunt, si modo secundum Reg. nostram VI. temperamentum sic dictum temperatum corpori nostro comparemus. Ut vero rite semper & ubique cohibeantur, internam animæ pacem mentisque tranquillitatem, quoad possumus, nobis conciliare debemus. Et quemadmodum affectus diversi, diverso etiam modo in corpus nostrum agunt, ita quoque effectus eorum, quoad partem contrariis temperari possunt. Nimius mœror corpori nostro omne robur atque elasticitatem adimit, somnum diminuit, appetitum debilitat, obstructions causatur, imprimis si cum desperatione conjungitur. Gaudium e contrario elasticitatem fibrillarum corporis auget, circulationem sanguinis, concoctionem cibi, se- & excretionem omnes optime promovet; & ut spes læta has omnes egregie sublevat, prono fluit alveo, conversationes amicorum hilarium, nuntii fausti, & quæcunque spem addant lætam, cum motu corporis unita, mœstitia languentibus & terrore exhaustis remedia esse efficacissima, immo quæcunque virtuosum s. honestum amorem restituant. Ira quidem fortiorem functionum vitalium excitat motum, ut etiam febres haud raro ex illo orientur, sanitati ideoque nostræ non conducit, ob noxios imprimis ejus effectus in hepar, terroribus tamen, quibus sanguis ad interiora compellitur, vehementia ejus interdum refrenari potest. Ex omnibus tamen lætitia modica saluberrima & vere

Cardiacus dicendus est affectus, quia latis diffunditur per universum corpus calor, sine turbatione bilis, eaque propter optimum longæ vitæ & sanitatis est præsidium. Quo vero mentis hilaritas nostrâ semper sit fors, præter id, quod supra diximus, etjam indigentias nostras arctioribus limitibus circumscribere debemus; itaque contenti esse nostrâ fortuna, licet severiori nos adspiceret fronte. Nam nimia alicujus rei cupiditas nimias semper secum fert curas & sollicitudines, quibus semper conjungitur tristitia, quæ mirum in modum venerandam canitiem minuit, dum moderatio passionum & tranquillitas animi valetudini impense favent. Sua sorte contenti, optime negotia sua gerere possunt, & cui animus est tranquillus, corpus ejus floret. Felix ille terque beatus, cui illo semper ubique frui liceat.

REG. XVIII:va.

Medium tenere beati est.

Licet veritas hujus regulæ ita evidens sit, ut eam palpabilem diceres, & ita universalis, ut ad quascunque res mundanas se extendat, pauci tamen ejus cura tanguntur & adhuc pauciores ad illam vitam suam dirigunt. Non hujus est loci, exponere summam ejus & utilitatem & necessitatem in macrocosmo & vita communi; nobis sufficiat, hac vice paucis demonstrare, eximium usum, quem præstat in prophylaxi sanitatis, modo uti decet, semper & ubique observetur. Nihil adeo sanum est, quin nimio usu noceat. Quod ad cibum nostrum attinet, recte monuit summus noster a

LINNE; *Alimenta a toxicis, uti medicamenta a venenis,*

non natura sed dosis distinguit. Immo GALENUS plene affirmat ore, omnem repletionem esse malam panis vero pessimam. Neque tamen temperantia immodica utilis ut dixit CELSUS nunquam utilis est nimia satietas, sepe inutilis nimia abstinentia. Sepe si qua intemperantia subest, durior est in potione, quam in esca. Attamen in utriusque, ut monuit recte Celeb. MEAD libr. cit. pag. 171. Aliquid dandum esse consuetudini, (inprimis in esca), in frigidioribus præsertim regionibus, qualis est nostra nam in his ut acrior ciborum appetentia, ita facilius est concoctio. In potulentis senes aliquid addere & de cibo demere debent, sed caveant insimul sibi, ne diurna crapula nocturnam quietem turbent. Post multas potiones, quæ aliquid sitim exceßerunt, nihil edendum est, post satietatem nihil agendum. Si quis interdum se implevit, post cibum neque frigori, neque aestui, neque labori se debet committere. Neque enim tam facile hæc inani corpori, quam repleto nocent. Si quibus de causis futura inedia est, labor omnis vitandus, monuit CELSUS ne humores tanto acriores in evadant. Inter principia & fundamenta salutis merito habendum est, exhausta replere & nimis repleta ac superflua evacuare; nec enim obesitas, nec nimia macilentia, signa valetudinis sunt, quin prior diminuto somno, alimentis oligochylis & decenti motu corrigenda est, & posterior lacticiis, cibis eupeptis & abstinentia ab eiusmodi laboribus, qui & corpus & animam simul langvescunt, præcavenda est. Solenter eo modo mensura quærenda est inter in- & egesta, pariter ac inter excretionem & retentionem; ne abundantiores nos morbosos & tabidos reddant. Non minus in somno & vigiliis, quam in quiete & motu justa proportio observanda est, ad mentis nimirum corporisque revivificationem; & quamvis GALENUS cum de senectutis fomento agit, ex Homero consilium adducat,

*Ut lavit, sumsitque cibum, det membra sopori,
Hæc sunt iusta seni.*

Prolixiores tamen somni etiam his in omine sunt. Et quemadmodum vita nimis otiosa & somnolenta semper est noxia, sic etiam excessus in laboribus, vel corporis vel animæ, valetudinariis imprimis, minime conducit; frangit enim vires, & corpus solvit, crebra meditatio & vehemens exercitatio. Nimis etiam caloris & frigoris impatientes sunt sedentarii, ideoque ad monitum *CELSI*, sibi caveant, *ne modo frigus, modo calor moveat; quo exquisitior teneritudo, eo minor tempestatum tolerantia.* Hinc etiam Urbani sæpius gravedinè atque Tussi variisque Catarrhis laborant, etiamque ob causam, tanto magis sibi a frigore pedum cavere debent, ne caput & ventriculus, maxime vero fauces & pectus inde graventur. Cum vero hæc cutis dispositio ad catarrhos, quoad maximam partem originem suam ducat a nimia ejus laxitate, quemadmodum etiam a repletionem vasorum minimorum; cuique hinc patet, quantum vita nimis sedentaria, nimia timiditas, violentiæ aeris sub dio, nimia potatio, iusto major calor, nimiaque vestes, imprimis pelliceæ, ad hæc disponant mala, & qua ratione educatio mollis & effœminata æque periculosa sit sanitati, ac nimis dura, nisi fortassis periculosior. Nemo tamen hinc concludat, aliquem, induratione quadam ut ita dicamus, posse semet omnibus rebus perferendis advesfacere, vel aliorum, ad quamlibet normam, exactam vivendi rationem, esse supra omnem modum arctis inclusam cancellis. Scrutetur quilibet naturæ suæ vim & defectus, & illis rite cognitis, vitæ regulas sibi formet, inter quas semper recordetur hujus: quod sæpius corpori tuo nocivum esse expertus es, id ut nimium & naturæ inimicum in posterum effuge; ne repetitis vicibus, graviora tibi inducas mala. Non est hujus loci, neque hæc pagellæ

gellæ permittunt, prolixius ut demonstremus, quo modo vel in excessu, vel in defectu, fere in omni re, errare possimus. Ex jam dictis abunde patet, omne nimum esse naturæ nostræ inimicum, ideoque evitandum; etjam quam necessarium sit sapienti & Diætetico, in omni vita medium tenere, servare modum, naturamque minimis contentam sequi, finemque absolvere; immo quantæ sit utilitatis in prophylaxi recordatio hujus regulæ: medium tenete!

Qui vero nec hanc, nec cæteras nostras, huic quoad maximam partem innitentes regulas, vult agnoscere, illi certe responsum a D: no D. Scharboury D:næ cuidam voluptuosius viventi datum, proponimus: *aut minus oppipare Tibi vivendum est, aut corpus plenius exercendum, aut Pharmaca devoranda, aut ægrotandum est.*

Corrigenda.

pag. 4. lin 7. *eadem*, lege *iisdem*. pag. 6. l. 17. *inquam* l. *inquimus*. pag. 7. lin. 3. *Labores &c.* lege: Ad variantes itaque & Animi & Corporis occupationes --- se distineat atque accomodet. lin. 12. *neut-* lege *neuti-* pag. 8. lin. 9.; *quas itaque cognoscere &c.* lege. Sed præterea etjam scire simul &c. lin. 15. *singulas*, lege: *singulæ*. pag. 10. lin. 10. *Me*, lege *nos. statuerem*, l. *statueremus*. pag. 16. l. 19. *tenuem & dilutum*; lege *vappidum atque mucosum*. pag. 22. l. 17. *Continua* l. *Continentes*. pag. 28. l. 8. post *inspisset*, adde Cfr. Illustr. v. HALLERI Elem. Phys. T. II. pag. 83. 129. 362. 364. *nervos stimulet & fibras apprime vigeat*; *sedentariis &c.* pag. 26. l. 19. *Si* lege *Cum*. l. 20. *adhuc non*, lege: *rarissime adhuc*. lin. 21. *peragerentur*, lege: *peragantur*. pag. 30. l. ult. lege *si gravi noxa*.