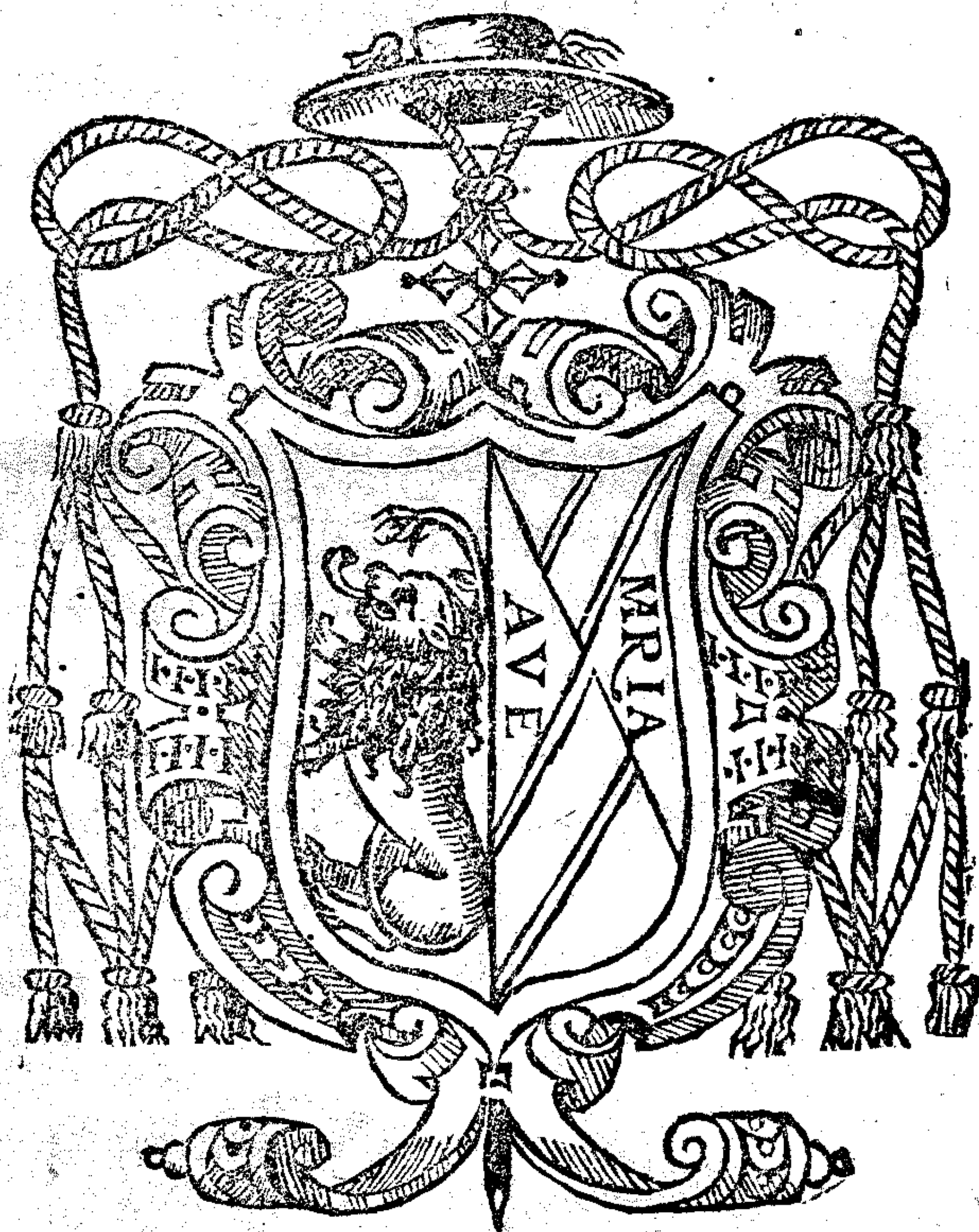


**CARTA AL DOCTOR PEDRO
DE PARRAGA PALOMINO, MEDICO**
en la Ciudad de Granada; en que se trata del arte, y orden para
conferuar la salud, y dilatar nuestra vida, y buen vfo del
beuer frio con Nieve.

POR EL LICENCIADO ALONSO
Gonzalez Medico de la Villa de Priego.

DIRIGIDA A SU SENORIA DON FRAY
Pedro Gonzalez de Mendoza, Arçobispo dignissimo de la Ciu-
dad de Granada, y del Consejo de su Magestad.



Impresso con licencia en Granada por Martin Fernã-
dez, Año de 1612.

SECRET
OFFICE OF THE SECRETARY OF DEFENSE
WASHINGTON, D.C. 20301
MAY 1964

TO: THE SECRETARY OF DEFENSE
FROM: THE SECRETARY OF THE ARMY

SUBJECT: [Illegible]
1. [Illegible]
2. [Illegible]
3. [Illegible]



Approved for Release by NSA on 08-12-2013 pursuant to E.O. 13526

Aprobacion.



OR Mandado del Señor Licenciado Guillamas de Mendoça, Provisor en este Arçobispado de Granada, he visto este tratado del ar

te, y orden para conseruar la salud, y dilatar la vida, Compuesto por el Licenciado Alonso Gonçalez Medico. En su principal assumpto se hallan varios discursos llenos de erudicion, y dignos de vn buen ingenio: la Filosofia que trae estan conforme à nuestra naturaleza, quanto contraria à nuestra gula, y toda principalmente va encaminada para defender la luzecita de nuestra vida breue: demas que la doctrina que contiene es sana, segura, y conforme a lo que la Yglesia siente, y se le puede dar la licencia que pide. En S. Francisco de Granada a 11. de Setiembre de 1612.

Fr. Alonso Pustero.

Este tratado se puede muy bien imprimir, que es necesario, y doy licencia para ello.

El L. Guillamas de Mendoça.

ASV SENORIA

DON FRAY PEDRO GON.

çalez de Mendoça, Arçobispo digniſſimo
de la Ciudad de Granada, y del Con
ſejo de ſu Mageſtad, &c.

EL LICENCIADO ALONSO GONZA.

lex Medeco de la Villa de Priego.S.

George C. Schmitt, Jr. and Helen



AViendo considerado la lucida sa-
lud de V. S. y que como Hypoca-
res dize, la mas auentajada esta
mas a riesgo de perderse, pues ni
puede perseverar en aquel punto,
ni passar a otro mexor; me pare-
cio seria del seruicio de V. S. ofrecelle estos renglones
para que gouernandose por ellos la goze mas segura-
mente largo tiempo, y nosotros el fruto de vida tan
importante, y que si parecieren dignos de Imprenta,
V. S. los mande hazer comunes, y dello se le deua el
general agradecimiento. Por ser qual su dueño la o-
frenda humilde, merece perdon, y grande estima
por importante a la salud de V. S. cuya persona nue-
stro señor acrecienta a yqual de su christiandad, y
grandeza.

CARTA AL DOC-

TOR PEDRO DE PAR-

*raga Palomino, Medico en la Ciudad de Gra-
nada; en que se trata del orden para con-
servar la salud.*

Por el Licenciado Gonzalez Medico de Priego.



No Señor Doctor a mis
manos el tratado de con-
servar la salud, que V. m.
escriuio, con que me ale-
grè mucho viendo que
con sus estudios pretende
honrar à los que con V.
m. los tuvieron juntos. V

m. se esfuerce cada dia mas à cosas mayores pa-
ra las quales ruego a nuestro Señor le guarde,
y tenga de humano.

Auiendole atentamente leydo, acordè ha-
zer (para nuestro exercicio) otro, el qual di-
uido en tres partes. ¶ En la primera se trata de
el arte para conseruar la salud en general, pues
como Gal. enseña, lo particular, y proprio de
cada vno no puede explicarse con palabras: y

Division de la
obra.

*Lib. ad Glau. anem
in proemio. Nihil
quod proprium fit,
por verbis cum explica*

*ri non pōit, hac ra-
tione quod commu-
ne est scribere cogi-
mur, &c.*

por esto nos es forçoso escriuir lo general y co-
mun. ¶ En la segunda oppondre algunas ob-
jecciones que leyendo su tratado de V. m. se
me ofrecieron. ¶ Y en la tercera y vltima tra-
tarè del beuer frio con nieue.

S V P V E S T O. I.

*Iib. ad Thrasibulū,
text. 12. Quecūque
per se ledendi iunā
dique potestatem
habent, sanitatis cu-
stos speculatur.*

*Text. 11. Sanitatem
ex sui ratione con-
seruans cōtinēbitur
illis quibus vellim⁹
mollimus corpus no-
strum vitur, vt ca-
lidus aer aut frigi-
dus, esca & potus,
requies, & motus,
vigilie, somnūque.
&c.*

PAra no yr redundante, ni diminuto en es-
te discurso, conuiene saber, que como Ga-
leno dize, Quien vuiere de tratar del conser-
uar la salud, tolamente ha de considerar las co-
sas que de si mismas nos aprouechan ò dañan.
Y poco antes tiene dicho, que estas son, el ay-
re caliente, ò frio, la comida, ò beuida, el des-
canço, y mouimiento, el sueño, y la vigilia, q̃
con sus propias fuerças nos hazen daño, y pro-
uecho, que la conseruacion de la salud se con-
tiene en las cosas de que vsamos precissamen-
te, &c. A las quales por esto suele el mismo lla-
mar necessarias, y Auicena, no naturales, por
que vsando bien dellas son del vādo de los na-
turales, y engendran salud, y si mal del de las
contrarias a la naturaleza, y son en destruylas.
Lo demas de las cosas naturales, como son los
elementos, espíritus, y humores, facultades,
y temperamētos, perrensece a la parte de la me-
dicina

dicina natural, así como lo de las contrarias à la naturaleza, q̄ son las enfermedades, sus causas, y accidentes à la curatiua; luego justa y adequadamente (pues no ay mas) solo nos toca disputar de las seys cosas no naturales, como está dicho, entre las quales Galeno quenta las pasiones del alma.

Lib. de oculis. p. 3. c.

2. res non naturales

sunt. 5. aer, cibis &

potus, inaniis, &

repletio, motus, &

quies somnus, & vi-

gilia, & accidentia

anime, &c.

¶ Auemos tambien de suponer, que el humedo que dezimos radical, y el calor natural, son las dos rayzes fundamentales de nuestra vida, que con lo humedo nos alimentamos, y con lo caliente vivimos, como aristoteles nos lo enseña, y por esto tenemos necesidad de alimentos que restauren al humedo que cotidianamente por el mismo calor se disipa, que como Hippocrates dize, el calor que nos engendro, esse proprio nos mata.

Calido vivimus hu-

mido vero nutrimur

Calor nos occidit

qui corpora produ-

xit, &c.

¶ Tenemos tambien necesidad de respirar ayre, para que el calor natural se ventile, y esfuerçe, que conforme tuvieremos el caudal de estas dos cosas será nuestra vida breue, ò larga. Y gouernandonos en las seys cosas no naturales, prohibimos que el humido se desequie, y el calor se apague, y desta manera llegamos (no sobreviniendo muerte violenta que lo interrumpa) a la natural, si ay alguna que así deua llamarse, pues el Doctor Valles lo niega, por que

Ninguna es
muerte natural,
fino necessaria,
figun Valles.4.
Mete.

que ninguna muerte es intentada por natura,
leza, y que solo es necessaria, porque de ne-
cessidad se ha de acabar el humido que fino se
le acabara la naturaleza passara adelante procu-
rando su conseruaciõ.

¶ Auemos tambien de aduertir antes de pas-
sar adelante, que para auer salud, combiene
que ay a retencion de lo bueno, para que dello
se aprouecche la naturaleza, y expulsion de lo
malo, y excrementicio como inutil, ò contra-
rio a ella, lo qual se cõsigue guardando el or-
den que aqui se pondrà.

Ultimo supuesto ¶ Lo vitimo que combiene presuponer es,
que como la cura se haze con contrarios, assi
tambien la conseruacion de la salud con seme-
jantes. Porque como la enfermedad es abito
enemigo a la naturaleza, combiene destruy-
ello, y esto se haze con lo contrario. Pero co-
mo la salud es abito natural, se deve conseruar
con las cosas naturales, y haziendo que las
que lo pueden ser, y no ser, como las necessa-
rias de que auemos de tratar siempre sean cõ-
formes a la naturaleza, y no contrarias a ella,
que es lo que aqui se pretende.

Que es salud

Que enferme-
dad.

¶ Parte. I. de la (segunda) 103

¶ Començando pues del exercicio como

Gal.

Galeno; digo que no ay cosa que mas aprobeche a la salud, porque los miembros adquiere robustidad, y firmeza, y con el solamente se a crecienta en nosotros mismos nuestro calor natural, sin que aya otra cosa que assi lo haga, como lo prueua Galeno, agitanse los espiritus, y a estos efectos se consiguen otros muchos beneficios. Y Abicena dize, Anse de exercitar los miembros de nuestros cuerpos de manera que no dexemos coligirse, y criarse en ellos lo malo que por su falta puede engendrarse. El sujeto delgado no ha de procurar el exercicio, que se enxugarà, y enflaquecerà mas; el grueso si, que se adelgazarà, pero à se defaxar si tuviere grãde vientre. En el estio nos auemos de exercitar menos, porque no nos resoluamos en el inuierno mas para resistir al frio, en verano, y otoño sera el exercicio medio entre el del estio, y inuierno.

¶ No es exercicio qualquier trabajo, ni el cansancio, sino el medio entre ambos que haga frequente al resuello, y assi crezca el calor, y las potencias se esfuerçen, no que lo consuma a el y sujete a ellas. El cansancio que se consigue despues de los grandes exercicios es saludable, y el que sin ellos enfermizo.

¶ El mejor exercicio es el q exercita todas las

Del exercicio.

*Galen. lib. 2. de sanitate tuen. text. 16
Omni exercitatione commune est, quod animali ex ipso caloris augmentum excitatur, &c.*

2. part. Cantic. agēs de regimine exercitij.

Que es exercicio

Galen. lib. 4. de sanitate tuen. cap. 1.

Lasitudo quae immodicæ exercitationis excipit salubre symptomata est, quæ vero sine his morbosum, &c.

partes del cuerpo, como el juego de la pelota, la caza, y otros tales, en sujetos capaces para ello, que así se actúan todas las potencias, y fortifican todas las partes por yguual.

¶ Nunca se haga sin que preceda primero la comida buen espacio de tiempo, que Galeno quiere sea pasado el segundo cozimiento, y así si viene a ser cerca de la siguiente comida. Esto es cierto, que si el exercicio se haze inmediatamente despues de la comida, los humores pasarán crudos a las venas, y podrecidos allí se engendrarán calenturas, y otras enfermedades. Y finalmente como dize Platon, el exercicio conserua mucho los cuerpos, y el ocio los corrompe, lo qual tambien se entiende del alma.

De los actos venereos.

¶ Los actos venereos son reduzibles al exercicio, los quales quanto son necesarios a la propagacion y conseruación de la especie, son en destruir los individuos, porque la generacion de vno es, como dize Aristoteles, corrupcion del otro. Y cada acto es nuevo golpe de açada en la sepultura. Pero cõ esta diferencia, que si (aquí es licito vsa dellos con moderacion) solo quando combiene a la naturaleza hazen al cuerpo mas agil, y el animo se alegra, y los sentidos se desentorpecen, pero los que traspassan estos terminos, como dize san Gregorio, de ordinario

3. Gregor. in Past.
par. 3. admoni. 17.

rio pierden la salud, de manera que podemos dezir con Boecio, Quan grandes enfermedades ha acarreado este vicioso deleyte, quan intolerables dolores, como fruto deuido de la maldad, Lo qual mas en nuestros tiempos que en los suyos experimentamos en nuestro daño, y afrenta, con tantas bubas mal aduenedizo, ya connaturalizado, fiscal de nuestra cudicia, que vino en compañía, y contrapeso del oro, quando se descubrieron las indias; la qual enfermedad tiene dos calidades, que mas verifican y confirman ser fruto de nuestra maldad. Y son, que como es contagiola, las partes de los contactos son las que mas y primero padecen, en confirmacion de que por dōde pecamos por alli mismo paguemos, y padezcamos. La segunda propiedad es, que luego sale al rostro, y traemos escrito en la frente el pecado que en secreto se hizo. Y digo esto porque tambien importa a la cōseruacion de la salud de que trato, detestar, y abominar la cosa que mas echa a perder la salud, y acorta nuestra vida, de que mas se vís, y siente su daño.

¶ De los efectos del exercicio facilmente se inferē los de la ociosidad su contraria, de quē bastará solo dezir con Hypocrates, que el ocio engendra pereza, y assi todas las potencias, y

*Plerumque accepta
salus carnis perniciā
expenditur, &c.*

*De consolat. philo.
lib. 3. prof. 7. Quan-
tos voluptas corpo-
ris morbos, quam in-
tolerabiles dolores,
quasi fructum ne-
quitiæ fruuentium so-
lent refferre corpo-
ribus, &c.*

*Ocium parit igna-
uiam.*

partes obra de vil, y floxamente, crianse muchas superfluydades, y crudezas en el cuerpo, con ellas se opilan las venas y vasos en que estā los humores, de que se engendran grandes, y prolixas enfermedades, y el calor natural se ahoga, aunque no se extingua, y apague del todo. Y vemos no pocas vezes, q despues de quitada la enfermedad el enfermo no combalece por estar se en ociosidad, y mas de lo que conviene sin levantar de la cama, y que levantandose se mejora.

¶ Viniendo pues a lo pratico y ordenar brevemente el exercicio mas comū a los curiosos, que cuydan de su salud, digo que es bien alq- rerse levantar, que serā de mañana en el verano (para no perder y gozar de la mejor parte de nuestra vida, y mayor regalo) y en invierno salido bien el sol, entonces hagan con la camisa, ò sabana fregaciones sobre los muntorios de nuestro cuerpo, digo debaxo de los braços, y sobre el pecho, y por las ingles y vientre. Y vestirsean por su propria persona, y anse de la uar el rostro y boca con agua fria, ò caliente, cō forme la pidiere el tiempo. Arrācarsean los excrementos del pecho por la boca, del cerebro por las narizes, del vientre por la camara, y de las venas y vias de la orina por ella. Y luego se peyna-

peynarán la cabeça, y barba (auiendola) bien de espacio, para que así se abran los poros, y por ellos naturaleza expelalo que le combiene y reciuva con la transpiracion el refrigerio y regalo que le importa. Cada vno de à sus fuerças y hedad lo que pudiere biẽ llevar. Los que no tienen el exercicio por necesidad sino por gusto y eleccion (que son de los q̃ hablamos) se exercitaràn en entrenimientos conformes a su fuerte y hedad, eligiendo siempre los de mas gusto, en la niñez los de niños, y en la vejez los de viejos, y los vnos y otros de poco trabajo, estos de contẽplacion, y estos de simplicidad, y bullicio, y los moços en cosas de agilidad, y fuerças. Y finalmente digo con Seneca, Viva mos cõformes a las leyes que la naturaleza nos señala sin apartarnos della vn punto, que si la seguimos todas las cosas senos haràn faciles, y buenas, mas si vamos contra ella, ferá como yr a remo contra la corriente del mar.

¶ Despues del exercicio y descanso, justamente se cõfigue el sueño y la vigilia, pues el sueño natural es descanso del sentido comun, y así de todos los demas. Y la vigilia en quien todos se exercitan y trabajan. El sueño como dize Aristoteles. El sueño fue naturalmente dado al cuerpo capaz del, para su conseruacion, porque no

Lib. 22. Epist. 122. tenenda nobis vita quam nobis natura perscripsit, nec ab illa declinandum. Illa sequentibus omnia facilia, et expedita sunt, contra illam nitentibus non alia vita est quam contra aquam remigantibus.

Del sueño y la vigilia.

Lib. de som. et vigilia.

ay en el cuerpo obra alguna natural que no tenga necesidad de Alternacion, ya de vigilia, ya de sueño, que lo que por la vigilia se gasta, con el sueño se recupera, y restaura. Estando despierto como lo dize Aristoteles, manda el anima a los demas sentidos interiores y exteriores, assi en las obras que tenemos comunes con los brutos, como en las intelectuales con las inteligencias, y al contrario estando durmiendo los sentidos, y el alma estan tan entorpecidos, que quedamos hechos vna estampa de la muerte, Como lo dixo Ouidio desta manera.

¶ Stulte quid est somnus Gelida nisi mortis imago, &c.

Ad fratres de Monte Dei.

Lib. de fam. & dilig.

Tonto, dormilon, que entiendes que es el sueño, sino vna viva y imagen de la muerte? Y S. Bernardo tambien dize, no ay tiempo mas perdido de la vida que el que gastamos durmiendo, y con justa razon pues primariamente nacimos como aduierte Aristoteles para velar, y secundariamente para dormir en orden de poder mejor velar. Y por esto el sueño deve ser mucho mas breue, solo lo que valte á que los sentidos descansen, y los espiritus se rehagan.

¶ El sueño natural deve ser de a seys oras en los de media edad, y en los viejos de diez, por que tienen mas necesidad de cozer sus crude

zas, y humedecer el cerebro que ya tienen defecado, aunque por esto mismo suelen dormir menos; pero los niños de leche deuen mir y velar por ygual, ò mas por su gran humedad.

¶ Si los viejos tienen falta de sueño, les està bien tomar al acostarse vnos tragos de vino, ò vna ò dos cucharadas de miel, y poluos de semilla de adormideras, que estas cosas alimentan y humedecen, y no resfrian demasiado. Y si los niños no duermē vsta ponerles vnas lechugas debaxo de la cabecera, y sino añadimos la mitad de veleno, que con esto cantalles y mecelles duermen, no obstante que a los de mayor edad el ruydo y movimiento les despiertan, y quitan el sueño por su mayor sensibilidad, y aduertencia. Y el dar a estos niños adormideras es matallos, como acontece muchas vezes, ò quedar atontados, y sin risa perpetuamente, q̃ como su calor no es activo, y la humedad del cerebro mucha, concibe aquel mal temperamento, por ser facil el transito entre los simbolizantes, quales lo son la humedad del cerebro y frialdad de las adormideras. Y à los moços està bien tomar vna taça de leche, ò de almen-
drada no cizida, ò echar mucha cantidad de
veleno debaxo del almohada, y si durmiere de
masiado

El sueño primariamente se haze por la humedad.

masiado, yã pertenece a la parte curatiua mas que a la preseruacion, de que aqui tratamos.

Como el sueño primariamente se haze por la humedad que regala y humedece a la sustancia medular del cerebro y sesos, y en la noche preualece la humedad, de donde Ouidio vino a dezir, *nox humida precipitat celo*, la humida noche desciende del cielo; entonces es el sueño natural, y por el contrario no lo es el del dia, de quien dize Auicena: Dormir de dia es malo, porque causa enfermedades humidas, y reumas, haze mal color al rostro, cria bazo, engendra pereça, y otros daños, &c. Pero los que lo tienen muy en costumbre ni puedẽ daxallo de hazer assi, ni les daña tanto como el no hazello les dañara; a los quales les conuiene para que les ofenda menos dormir lo mas tarde y le xos que pudierẽ despues de auer comido, y no acostados en la cama, sino sentados en las sillas, teniendo cuydado de no acabar de comer con vino, leche, ni otra cosa alguna vaporosa, que ayude a subir a la cabeça, mas antes con cosas q̃ alienten el estomago, lo comprimã y enjuguẽ, como azeytunas, membrillos, carne dellos, o otras cosas qual estas q̃ suele tomarse por postre.

Auicena dize, no se ha de dormir mucho porque haze mal al cerebro, ni tampoco ha de ser

Fen. 3. 1. doc. 2. ca. 9

In die dormire est malum, generat aggritudines humidas, & reumatismos, & corrumpit colorem, generatque splenem, & efficit pegritiam, &c.

Castile. 2. par.

ser la vigilia muy larga que se debilitan los sentidos. Pero el largo sueño aprouecha para cozer el manjar que es de dura y difficil digestiō, no han de dormir mucho en ayunas, ò auiedo gana de comer, porq̃ suben a la cabeça muchos vapores, y humos de las hezes, y los demas excrementos, ni combiene dormir inmediatamente despues de auer comido.

¶ De aqui consta que el sueño por lo menos à de ser de seys oras, para que en ellas los sentidos descansen, y que los espiritus no se disipen cō la vigilia muy dilatada, y se engendren otros de nuevo, y que no se ha de dormir auiedo falta de comida, ni inmediatamente despues de ella.

Epilogo.

¶ Aqui aurà de tener su lugar la consideracion del ayre, aunque pudiera tener el primero, pues es de quien mas comunmente vsamos y suele entre las cosas no naturales contarse el primero, mas por la conexiō de las demas cosas, no à auido lugar antes.

Del Ayre.

¶ Digo pues que el ayre deue ser puro, fresco, vago, y conforme a los tiempos, y nuestra propria naturaleza. Puro llamo al que no està mezclado y infecto con malos vapores de cosas podrecidas, y corruptas. Fresco, que sea qual cōbiene para refrigerar, y ventilar al coraçon. A

Porq̃ comemos
en el campo con
mas gana que en
poblado.

qui tãbiẽ entiendo q̃ no exceda en otra calidad
alguna de las primeras, segundas, ni secretas cõ
que nos pueda alterar. Vago, que no sea reco-
gido, que por esto es mejor el del campo, que
el del poblado, por lo qual con experiencia ve-
mos pues alli comemos con mas gusto, y gana,
por la pureza digo que aquel ayre tiene libre
de los vapores que de las cosas obcenas, y gente
se leuantan. Siendo pues templado, y destas cõ-
diciones dichas, que solo se altera y muda a los
tiempos devidos del año, cõforme a la propria
naturaleza dellos, no tiene necesidad de mas
correccion, que como adierte Galeno, quan-
do dize Hypocrates las mudanças y truecos de
los tiempos causan enfermedades, dixo mudã-
ças para denotar, no estas naturales a sus tiem-
pos, sino quando en alguno dellos ay otras mu-
chas. Y quando el ayre estuviere defectuoso
en algo se ha de procurar reduzir a la medio-
cridad, y cõdicion que deue tener por las vias
possibles. Si estuviere en demasia caliente y se-
co, como en el estio, gozando de aposentos, y
lugares frescos, como los baxos, regados, ò de
fuentes. Y si al contrario muy frios, como en
el hinierno de abrigo, vistiendo mas de ropa
nuestras personas, y aposentos de la comun ha-
bitacion, corrigiendo por su modo qualquiera
destem

desemplança con su contrario.

¶ En tiempo de calor se abriran las ventanas que miran al cierço para gozar del ayre fresco, con que no palle por lugares de podrecimiento, y serán mejores si por huertas y jardines, ò el mar. No combiene ponernos al ayre que sopla del medio dia, que este perturba los humores, hinche al cerebro de superfluydades, y al cuerpo buelue languido y floxo, y es mas el daño que el prouecho, aunque venga algo fresco y de ordinario no lo es.

¶ Finalmente en todo tiempo se ha de procurar que el ayre se reduzga y proporcione a nuestro proprio temperamēto, que estando en sus calidades moderado, limpio, y puro de las cosas estrañas, clarifica los espíritus, y humores, corrobora las potencias, y mas al calor vital del coraçon, y todos sus efectos. Assi conserua la salud, alarga nuestra vida, y entretiene la vejez. Auicena dize que procuremos tener nuestra abitacion en lugares que tengan ayre perfecto, y sano, de donde se descubran lugares espaciosos, y la mira hazia el Oriente, que es de ayre mas delgado, y sutil, que de noche durmamos en lo alto, y de dia habitemos en lo baxo.

Canicor. par. 2.

¶ Tiempo es ya que trataremos de la comida y beuida, para que esto mejor se dixera y dispon

Dela comida y beida.

ga, digo, que en el regimiento de la comida, y beuida auiamos de considerar materia, forma y accidentes, como en las cosas naturales, que serán las tres partes en que se diuidirá este pñsamiento.

¶ La materia es lo mismo que comemos, aquí diuidio Hypocrates en lo que se masea y heue, o sorbe, y de mi parecer es lo mismo que lo que Galeno llama tenue, craso, y mediocre, aunque en comun a estas llaman formas, y no quieren se digan materias, mas con diferentes consideraciones ya se pueden llamar materias materialmente consideradas, ya formas, si formalmente se entienden, no por las materias, sino por los officios que hazen, y intento que dellas pretendemos. Pero como Galeno suele dezir, llamemoslas como quisiéremos a las cosas, con que en el conocimiento, y verdad no nos diferenciemos.

¶ Aunque no aya de tratar aquí de intento de los alimentos, porque el mio solo es enseñar el buen uso dellos, toda via a proposito de la materia, y como en exemplo della tratare del pan vino, y carne de pascio, por ser los alimentos mas vsuales de todos, que no será de poco fruto a lo demás lo que a este proposito se podrá dezir.

¶ Propriamente son alimentos los remplado
de

de manera que ninguna calidad exceda en ellos que los demas ya tienen algo de medicamentos, pues alteran, y como la salud por ser natural pide su conseruacion, los sanos no han de usar de alimentos, q̄ no les sean semejantes, pues la conseruacion se haze con ellos como està dicho. De aqui es, que el alimento mas conforme y semejante a los hombres les sea mejor; y como el hombre de su naturaleza es caliente, y humedo en gr̄a mediocridad, mas que los brutos (por lo qual es de vida mas larga que ellos, pues lo templado dura mas tiẽpo en paz, y son corrupecion) la carne es a nosotros el alimento mas conueniente, de donde solemos dezir, *Dat caro carnem*, la carne engendra carne. Y a los brutos que son de naturaleza mas fria y seca, no les es sustento la carne sino la paxa, y otros pastos secos, que a nosotros no lo puedẽ ser por la discombeniencia. Y por esta misma razõ y quenta tambien nos son el pan, y el vino muy conformes alimentos, que entre las semillas el trigo nos es la mas conforme, y entre las beuidas el vino que ambas son de naturaleza caliente, y humeda como nosotros. Y entre las carnes las que guardan mayor proporcion, y conformidad con las nuestras son las mejores, como son las carnes nuevas, pero no en dema-

Quales son propriamẽte alimẽtos

Porque vive mas larga vida el hombre que otros animales.

Porque vnas car-
nes nuevas s̃ ma-
las, y otras buenas

fia, que sean excrementicias, como las aues an-
tes de cubiertas con pelo; o de animales qua-
drupedes (digo que andã en quatro pies) muy
recien nacidos; o que, aunque tengan tantos
dias como otros, que son buenos de los mesmos:
que los lechones y corderos por ser de padres
humidos, y edad asimismo humida, tienen
doble de humedad, y asi excrementicia, y son
faciles para que por ella se corrompan los hu-
mores. Lo que no passa asi en los hijos de pa-
dres sequerosos como los cabritos y gaçapos, q̃
de chicos son buenos, porque la edad tierna su-
ple la falta de la humedad y temperamento; y
grandes son malos porque no tienen ya aque-
lla perfeccion: y por el contrario el carnero es
bueno, y el cordero malo por la contraria ra-
zon: que, como Arist. dize, vna misma es la dis-
ciplina y ciencia de las cosas contrarias, consi-
deradas al contrario.

Porque es la car-
ne del puerco tan
sabrosa.

¶ Por la gran conformidad que la carne del
puerco tiene con la nuestra, es ella la que mas
nos alimenta y sabe de todas, y da mas gustos;
que aunque dellos no ay disputa del saber biẽ
a vnos lo que a otros mal, la similitud y agrado
de la naturaleza es la causa, y al contrario las
disconformes, ni alimentan, ni son gusto-
sas.

¶ Las carnes mas tiernas y humidas son mas faciles de cozer, pero dan menos sustento que las secas y duras si se cuezen bien; porque las partes de la humedad se refuelven de presto en vapor; las delicadas convienen a sujetos delicados, asi como las rezias a los fuertes, porque el alimento deve ser conforme al calor de cada vno. Si al que tiene mucho calor en el estomago le damos alimentos faciles de cozer, los pasara de punto y atestina, asi como dexa crudos los recios el que tiene poco; que si al jornalero le alimentassimos con pollos y gueuos, es cierto perderia la salud, que comiendo macho y vaca goza, porque los atestinaría; asi como los regalados, si dexaran aquellas y comiessen estas comidas, porque no las cozerian tan bien. Pero acontece, que algunas personas digieren bién las cosas duras como la carne de vaca y macho, y no a las faciles como las de pescado; y esto no por lo dicho, sino porque tienen en el estomago mucha cántidad de colera flaba; por lo qual las faciles de cozerse requeman, y las duras lo han todo menester; pero ya esto mas toca en enfermedad, y asi sale de nuestros limites.

¶ Las carnes de los pescados son tanto mas humidas que las de los animales terrestres, quanto
 De los pescados.
 lo

Porque muchas
comidas regala-
das y de estima
son malas.

Del Pan.

El pan tiene sim-
patia cō nosotros

lo es mas la agua que la tierra, y por esto las de los pelescos mas enjutos y sequeños de su propia naturaleza (no por arte como las saladas, que estas son calientes y secas) son las mejores, como los pescados de escama y criados en lugares tales, digo en rocas, y no en cenagares, y limos como las bocas de rios, aunque estos y los que tienen pellejos son mas sabrosos por tener como tienen su carne mas dulce, por la parte flumosa y excrementicia que en ellos redunda. Por manera que de ordinario los pescados que el vulgo mas estima y alaba por su sabor son malos por su demasiada humedad; que diferente es ser bueno al gusto que a la salud.

¶ Aunq̃ como Christo nuestro Señor y maestro nos enseña: No viue el hōbre con solo pan; no se infiere de aqui, que no es el quien mas y principalmente nos alimenta: antes destas proprias palabras se colige, que si vltra de ser caliente y humedo como nosotros, tiene tambiē cierta simpatia y proporcion, o similitud secreta con nosotros, que lo haze tan auentajado al nēro, así como otros por secretas dispacias y desproporciones naturales vemos, que aunque gustos calientes y humidas nos ofendē y matan, las quales aprovechan y hazen buen cuerpo a otros; pero estas no ay que pretēder penetrallas

trallas con el discurso Filosophico, sino remiti-
 llas a la experiencia, y dezir con Mesuc: *Non*
quia frigidum, non quia calidum, &c. sed quia ta-
li virtute caelesti dotatum. No es esto tal porq sea
 frio, o caliente, sino porque la tal cosa es do-
 tada de aquella virtud celestial, como si dixe-
 ra, *quia sic placitum ante*, porque Dios lo orde-
 nò y quiso asì. Por esta razon pues es el pan el
 manjar mas amigo al hombre que mas y mejor
 nos alimenta, no obstàte que estè recibido que
omnis saturatio est mala, maxime panis, que toda
 replecion y ahito es malo, y principalmente el
 de pan; lo qual se entiende por lo mucho que
 alimenta. Y tambien porque como lo q se co-
 rrompe passa en su còtrario, lo muy bueno des-
 pues de corrompido passa en muy malo.

¶ Paraque el pan sea mejor, ha de ser de buẽ
 trigo y harina no por extremo apurada y cer-
 nida, sacado todo el saluado, ha de tener sufi-
 ciente cantidad de lebadura y sal, bastantemẽ-
 te cozido por dentro y fuera con fuego q todo
 lo penetre y cueza, no se ha de comer caliente
 ni duro, sino dentro del segũdo o tercero dia,
 que por qualquier defecto destos se cueze con
 dificultad, sale tarde del vientre, haze opilacio-
 nes, y alimenta menos. Pero en cosa tan prati-
 cable ahorremos de disputa. Lo demas de la

materia de alimentos, en especial lo remito a los que de professo tratan dello.

De los vinos.

No se inferẽ por las colores las calidades.

Exponese a Galeno.

¶ Auiendo de tratar aqui de los vinos algo, solo dirẽ de los naturales, que sin adobo ni otra inuencion se hazen de las vbas, que estos absolutamẽte se llaman vinos. Deltos vnos son blancos, otros negros que llaman tintos, vnos mas y otros menos, y en todos ellos ay vnos aqueos otros vinosos, vnos crasos y otros tenues, conformes a las vbas y vidueños de quien se hazẽ, como las leches que siguen la condicion del animal cuyas son. En quanto a las colores digo, que no se inferen por ellas las calidades, pues en cada color se hallan y pueden auer calidades contrarias en diferentes sujetos, no embar

gante que Galeno tiene dicho que lo roxo y encendido es mas caliente q̃ lo blanco, lo qual solo se entiende en las cosas de vna misma especie, pero no en las de diferentes. De aqui es, q̃ aunque el torrontes es mas blanco que el valadi, tiene mucho mas calor y fuerça que el, y entre si mismos lo tendran mas los que en su especie fueren mas encendidos. Y lo mismo entendiendo de los tintos.

¶ Lo que mas deuemos aduertir es la sustancia, por la qual vnos se llaman aqueos, otros vinosos, estos fuertes y estos floxos y blandos.

No se

No se llaman aqueos porque tienen color de agua (si se a de llamar color aquello, pues Aristoteles, no quiere que se llame sino transparente, o diaphano) mas llamanse aqueos porque son como vn agua, y apenas han menester aguardarse algo. Estos son mejores para los enfermos, y peores para los sanos; así como los fuertes mejores para sanos, y peores para enfermos, pues estos alimentan y calientan mas, y estos menos; y estos por el contrario dan menos alimento y calor.

Los vinos blados para los enfermos son mejores, y para los sanos peores; y al contrario.

¶ Todos estos vinos de si conseruan nuestra vida en salud, aumentan nuestras fuerças, ayudan el cozimiento, y alegran el coraçõ, usando del con la moderacion que cõuiene. Y quando desto excede al contrario, ahoga al calor natural, ofende y turba todas las potencias, y mayormente a la facultad animal y sus instrumentos los nervios, porque azedandose el vino en el cuerpo por no poderlo cozer el calor natural siendo en demasia, de necesidad se ha de corromper y azedar, y así ha de morder los nervios, y ofendellos como las demas cosas agrias.

Porq̃ daña el demasiado vino a los nervios.

¶ Dio nuestro Señor el vino, no con la abundancia que al agua, dandonos en esto a entender la sobriedad y templança con q̃ deuemos

Porque apaga el vino aguado mas la sed q̄ la agua.

Porque embriaga mas presto el vino aguado que el puro.

En el Sintaxis de ambas medicinas.

*l. b. de victu acutorū
non ob tempus vinas
vel ladunt, vel iu-
uant. sed ex propria-
rum differentiarum
mutacione.*

De la forma del alimento qual sea

vsar del, el qual es a los niños muy dañoso, y a los viejos de gran prouecho, y a los de edad intermedia medianamente. En el Inuierno cōuiene puro, y en el Verano aguado, que apaga mas la sed que la agua por si sola, porq̄ no passa tan ligero por las venas y canales como la agua, porque el vino que va cō ella tiene parte de q̄ las nuestras se alimentan, de que el agua como mas pura y elemental carece, y para gozar y esquilmar aquel sustento se retarda mas, y en tanto la agua mata tambien la sed. Por esta propia razon embriaga mas en brebe el vino aguado que el puro, pues este tarda mas en subir que el otro, demas de que por el agua suben mas vapores al cerebro.

¶ No se ha de beber el vino en ayunas ni en friado con nieve, que le pierde su virtud, y la intensa frialdad actual haze los mismos daños q̄ la agua fria con nieve, como lo adierte Vve quero, de que adelante trataremos mas largo.

¶ Los vinos no por el tiempo que tienen dañan, o aprouechan, sino porque se les mudan sus propias potencias, como lo enseña Galeno.

¶ De la materia de la dieta y regimiēto cerca de lo que se bebe y se come baste lo dicho. Tratemos agora algo de su forma.

¶ La forma del alimento es la razō que tiene en

en el modo de alimentarnos, la qual se distingue y constituye por su propia diferencia, y esto no es otra que el officio que en nosotros haze de alimentar mas o menos, a que llamamos aqui replecion, o inanicion.

¶ El officio que en general el alimento tiene es solo alimentar indiferentemēte sin respeto a la salud, ni enfermedad, como lo enseña Gale no quando dize: No comemos para que sanemos, o no; sino solo para que vivamos, &c.

El otro genero mas inferior inmediato a este es el de los sanos, cuyo intento y diferencia es augmentar nuestras fuerças y salud quanto seguramēte fuere permitido como se colige de aquellas palabras de Auizena que dizen: El regimenio del sano, absolutamente hablando, es el que se atenua y ordena lo que basta para q̃ la salud se conserue, y no se pierda. que conforma con el aphorismo de Hypochrates, cuyas palabras son estas: La salud de los exercitados athletas es peligrosa quãdo llega a la suma perfeccion della; porque como no puede passar a mejor estado, ni permanecer en el subito cae en otro peor, &c.

Alimento de sanos.

¶ A estas subitas caydas que los sanos y luzidos suelen dar, el vulgo llama mal de ojo, y q̃ no ay otro; pero yo entiendo que aunque es

Del mal de ojo.

así

así de ordinario como el dize, y que el vulgo está engañado, no es siempre como el entien- de, ni por esto se deue negar auer mal de ojo, pues lo que el dize solo puede acontecer en las cosas viuentes, y se ven experiencias manifies- tas en cosas que no tienen vida, como la q̄ yo vi. Que estando vna muger (tenida por q̄ aoja- ua) mirando a vn espejo, començò a crugir, y caer del como escamas, y el dueño puso las ma- nos sobre el para defendello, y no recibio en ellas daño alguno; luego no está en que caygā de la suma salud por la inconstancia de la natu- raleza los viuentes que aqui padecio el no vi- uiente, y lo que lo era quedò libre y sano. Y co- mo cierto autor dize, especie es de mal de ojo el que los amantes mirandose conciben. Y exē- plo para que entendamos el como se puede ha- zer, y lo puede auer como otros autores graues- sienten. Pero esto baste de passo a proposito de la forma de la dieta de los sanos, que de la de los enfermos no tenemos que tratar pues no es de aquesta materia.

¶ Hipocrates dize: A se les de conceder al- go a la edad, tiēpo, y costumbre. Todo lo qual cae dentro de la consideracion de la forma del alimento y dieta, y así dirè de cada cosa destas lo que haze a nuestro proposito.

Hablando

¶ Hablando de las edades dixo Hipocrates: *De las edades.*
 Los viejos facilmente lleuan el ayuno y comer
 poco, menos bien los mancebos, los muchachos
 peor que todos, porque tienen mas calor natu- *Concilianse Hip.*
 ra, &c. Y Cornelio Celso parece sentir lo cõ- *y Corn. Celso.*
 trario, pues dize: Los de mediana edad facil-
 mēte çufren la hambre, los mancebos menos,
 y menos que todos los niños y viejos. Pero biē
 considerado no se contradizen, porque respe-
 to del calor natural es como dize Hipocrates;
 y respeto de la robustidad y vigor para poder
 çufrir vnos mas que otros la hambre cõ mas,
 o menos daño de sus personas, es como Corne-
 lio enseña.

¶ Hablando de los tiempos del año dixo tã- *De los tiēpos del*
 bien Hipocrates: En el Verano y Inuierno es- *año.*
 tan nuestros estomagos mas caliētes, y por esto
 an menester mas alimentos, &c. Lo q̃ aqui tē-
 go q̃ aduertir es, que en el Inuierno solemos
 comer mas de lo que el calor natural puede co-
 zer, porque con la melancolia (que cayendo
 en la boca del estomago causa la gana del co-
 mer) que en el Inuierno crece se augmēta en
 demasia el apetito, y así entonces muchos siē-
 ten azedias, que claramente muestran ser ye-
 rro comer entonces hasta quedar del todo sa-
 tisfechos, en confirmacion de aquella sentēcia
 de

de Auicena que dize, primero está satisfecha la naturaleza que el apetito.

De la costumbre.

¶ De la costumbre dize Hipocrates: Los acostumbrados a llevar grandes trabajos, aunq̃ seā debiles, los lleuan mejor que los mas fuertes. Y lo mismo se deue entender de los que acostumbran comer mucho, aunque delicados; que así sería yerro dietar al robusto religioso abstinēte, que a los Principes mas comedores, aunque delicados.

De los accidentes de la dieta.

¶ Auemos tratado de la materia y forma de la dieta cerca de los alimentos, y otras sus circunstancias, digamos aora algo de los accidentes, los quales comprehendio Galeno quando dixo: La medicina consta de la cantidad, qualidad, modo de vsar, y la ocasion, &c. Y por esto será bien tratar de cada cosa destas de por sí.

Arte curandi ad Glaucon.

De la cantidad.

¶ La cantidad comprehende peso y medida, como si dixera es dar mucha, o muchas vezes de comer, y esta se tassa conforme al natural calor que lo ha de cozer, como lo da Galeno a entender, pues dize: Tanto ha de comer el enfermo (y lo mismo se entiende del sano) quanto pudiere bien cozer su natural calor, porque no nos alimentamos de lo mucho que comemos, sino de lo que bien cozemos, &c. Y en otra parte dize el mismo: El alimēto solo es necesario

Necesario para sustentar nuestro cuerpo, y esto lo hará si estuviere biẽ cozido, y cozersea biẽ si fuere en poca cantidad, &c.

Ha se de advertir que dize, conforme fuere el natural calor, y no al calor; que si es preternatural, quanto el fuere mayor, será el natural menor; y por esto el enfermo se sustenta cō menos que el mismo estãdo sano, y no como se dize vulgarmente, porque el cuerpo se sustenta del mal humor, pues lo malo no alimenta, como se infiere de aquella sentencia de Hipocrates que dize: Quanto mas alimētares los cuerpos fuzios mas los dañaras, &c. Así que cada vno podra comer cōforme lo que pudiere cozer bien su calor natural.

lib. 1. de cogn curā. 9.
animi morb. sext. 12.

Impura corpora quāto plus nutris tanto magis lades.

Como el calor natural indica y da a entender la quantidad q̄ se ha de comer, así las fuerças y virtud la frecuencia, o tardança; pues quanto las fuerças estuuieren mas debiles, tanto menos pueden çufrir y esperar; y por esto auendo poca virtud, conuiene dar de comer a menudo, para que con la frequēcia se supla la magnitud, que tanto valen muchos pocos como pocos muchos; y por esto los niños, y los viejos, y los conualeciētes deuen comer poco y muchas vezes.

El calor natural indica la cantidad, y las fuerzas la frecuencia.

Cerca de la qualidad se advierte, que en la
E dieta

Gen. 4. 1. doc. 5. c. 1.

dieta, se confidoran tres diferencias dellas. La primera es, ser de mucha o poca sustancia; desta habla Auicena quando dize: La diferēcia q̄ ay de la cantidad a la qualidad es, que a vezes el alimento de mucha sustancia es de poca qualidad, y otras al contrario de poca cantidad y mucha calidad. La otra manera es mas impropria, no en razon de alimento, sino de medicamēto, de quiē dize Hipocrates: A los q̄ tienen calentura conuiene que el alimento sea humido. La tercera diferencia de la qualidad del alimento es, que sea de buena o mala sustācia. Pero desto no nos toca tratar agora.

De communi & peculiari indicatione.

¶ Por modo entiende el Dotor Mercado, el dar vna o muchas vezes de comer, que es lo q̄ dixe cantidad numerica, y assi aurà de entenderse aqui por aderezo o guisados mas conuenientes, y gustosos, conforme a aquella sentencia de Hipocrates que dize: La comida y bebida mas sabrosa ha de ser preferida a las mejores que ella, &c. Y esto, no tanto por darle gusto a quien se le da, sino porque a la de buen sabor abraça el estomago mejor, y se aprouecha della; pero esto se ha de entender no siēdo del todo malas, sin que sean contrarias.

Los guisados se reduzen a tres generos, asado, cozido, y frito. Lo asado alimenta mas, y se cueze

cueze con más dificultad; lo cozido más fácilmente, y alimenta menos; lo frito humedece en demasia, que no se le consume la humedad interior, y adquiere otra del azeyte, o humor en que se frie, y así es el guisado peor de todos.

¶ Lo que es fácil de cozerse, ha de comerse primero, y por esto es yerro comenzar por lo a-

Lo fácil en cozerse, se coma primero.

fado, ni acabar con frutas, que lo difícil de cozerse tomándose primero haze retardarse a lo que es fácil encima, y así no sale hasta pasado de punto. Comer desordenadamente ya de vno ya de otro haze que se crien humores crudos y requemados; y lo mesmo el comer muy de espacio, tardándose demasiado en la comida o siendo varias; pero si la variedad no es de cosas por extremo diferentes o puestas como carne y pescado, no se deve abominar, como algunos escrupulosos sienten, que la variedad es a la naturaleza grata, y la nuestra cõsta de partes varias a quien conuiene satisfacer cõ variedad de alimentos no contrarios. Y así por esto el Doctor Mercado alaba las ollas que llaman podridas, que se hazen de gran variedad y diferencia de carnes. Que todas estas advertencias caen debajo de la consideracion del modo.

¶ La ocasion de comer el sano es, quando co-

De la ocasion.

zida la comida que precedio se consigue la hãbre y gana de comer natural, procurãdo guardar lo posible la costumbre que vviere en la hora del comer, que si se come antes que el mãjar precedente se cueza, los humores que dello se hizieren quedaran tambien por cozer, assi como atesttinados, si los dexaren requemar; y comiendo fuera de la ora acostumbrada, abraça mal el estomago lo que se come.

*Gal. de cognos. curan
disq; animi morbis,*

¶ Siguesenos agora tratar de las passiones del alma. Para esto conuiene saber, que el alma se ha con los sentidos como señora que se sirue dellos, los gouierna y manda. De aqui es, que si los sentidos se conforman y ajustan con la razon, y ella al conueniente gusto natural dellos, andarà todo tan bien dispuesto, que gozaran el cuerpo y alma de perfeccion y entera salud. Las passiones del alma son, ira, tristeza, inuidia, odio, affectuosos desseos, sollicitud, y cuydados, con los demas affectos penosos que los sentidos suelen causar al alma, de los quales no tratare en particular por ser improprios a este discurso, y bastar dezir en general dellos, que quien quisiere gozar de salud y larga vida y alegre, ha de aborrecer y euitar todas aquestas passiones, y procurar de intento licitos y gustosos entretenimientos, con que todos los sentidos

idos se ocupen en los objectos cōformes y mas agradables a ellos, porque de otra manera, como dize Galeno, las perturbaciones del alma hazen que los cuerpos pierdan la salud.

¶ Por manera que la conseruacion de la salud Epilogo delo dicho. consiste en que el calor natural, y humido radical se conseruen, este se restaure con los alimētos, y el otro exercite bien sus acciones, cueza aquello de que se ha de aprouechar, y expela lo que no le es de prouecho; todo lo qual se hará vsando bien conforme a lo dicho delas seys cosas no naturales. Del exercicio, de manera q̃ no dexemos criar por su falta excrementos y superfluidades, que el calor originalmente se augmente, los espiritus se agiten, y los miēbros se hagan mas robustos, trabajando todos si es posible por igual. De los actos venereos quando conuene a la naturaleza individual de la persona. Y del sueño lo que baste para q̃ los sentidos descansen, se rehagan los espiritus, y podamos despues mejor velar. Del ayre, tal que refrigere al coraçon, que sea vago, puro, y fresco, y conforme a los tiempos del año, y proporcionado a nuestro proprio temperamento. Los alimentos, que nos sean mas conformes a nuestro temperamento y al calor natural, el debil vsará de los mas tiernos, el robusto de mas du-

ros siendo todos de buen nutrimento. El pan
serà bien cozido y amasado, de buen trigo, no
muy cernido, ni duro, ni caliente. Las carnes
calientes y humedas que tienen con nosotros
mas semejança nos son las mejores. Y los pes-
cados mas sequerosos, los demas humedad aũ-
que seã mas sabrosos peores. De los vinos fuer-
tes vsaran los sanos, atendiendo mas a sus virtu-
des y sustancia que a la hedad ni color dellos.
Vlando pues destas cosas necessarias desta ma-
nera, y conforme a lo que queda antes mas di-
cho dellas, y conformandose la alma y los sen-
tidos entre si, se conserua la salud y dilata nues-
tra vida.

SEGUNDA PARTE.

2. Parte.

*De las objeciones que leyendo su tratado de v.m.
se me ofrecieron.*

Objeccion 1.

Qomiença pues v.m. diziendo: Para
alcãçar el termino vltimo de nuestra
vida conuiene en todas ededes cu-
rarse poco, &c.

¶ Quien dize poco, supone que menos de lo
suficiente, esto es falso, luego tambien aquello
de quien se sigue.

Item,

¶ Item, o se entiende esto en general, o en especial, o condicionalmente, y en todas maneras es sospechosa essa sentencia; porque, generalmente hablando, por qualquier parte de la medicina, y toda ella nos gobierna en todas edades segun arte, y esto es curar sufficientemente; luego en todas edades nos deuemos curar lo que baste y fuere conueniente, y no poco como v. m. dize, assi como ni mucho.

¶ Y si solo se ha de entender por la parte curatiua, en especial, y no de la preseruatiua (como parece, pues v. m. pretende que nos valgamos desta siempre), es tambien no figura; porque si conuiene curarnos preseruatiuamente para no caer en las enfermedades, mucho mas para librarnos dellas despues de enfermos; antes si alguna parte de la Medicina es menos necessaria, y de quien pudiera dezirse cōuiene curarse poco, es la preseruatiua. Y assi vemos, q̃ aunque los Medicos tenemos ciertas instancias en nuestra jurisdiccion, que son conseruar la salud de los sanos, curar las enfermedades de los enfermos ya caydos, reforçar los neutros conualecientes, y confirmar los que estan a riesgo de caer; apenas se vfa ya llamarnos para las enfermedades rigurosas y graues, y aun no al principio dellas (abuso que tiene gran necesidad

alidad de correccion); quanto menos dezir, q̃ conuiene en todas edades curarse poco; con q̃ no solo defacionandosenos mas la gente vulgar perdemos nuestra buena opinion, y prouecho, sino (lo que mas es) los enfermos su salud.

Mayor primor es
saber no hazer que
saber hazer.

¶ Pues si cõditionalmente hablamos, diziẽdo que solo nos curemos si vuiere precissa necesidad dello (que pienso es lo que v.m. pretende dar a entender) conforme a aquel comũ prouerbio vulgar que dize, no cõ todo mal al Medico tambien no carece de vicio, y por lo menos se ha de explicar segun arte. Porque el curarse poco ha de ser conforme a la medicina, que ella misma nos enseña el quando deuemos no obrar, asì como el hazer a su tiempo deuido. Y aun el Doctor Valles sobre este pensamiento prueua, que es mayor primor saber no obrar, q̃ el saber curar a su tiempo, porq̃ quiẽ haze quãdo no deuiera dañar, y quiẽ dexa de obrar quando conuiene, solo dexa de aprouechar: y mucho peor es dañar que dexar de hazer prouecho; luego ni aun desta manera se dirá que curemos poco en todas edades, sino lo que segun arte vieremos que conuiene, pues ella misma nos manda que en las obras que la naturaleza haze poderosa y acertadamente, o
que

que por sí sola basta sin nuestra ayuda y de nuestros remedios las remitamos a ella.

¶ Del ejercicio dize. v. m. Hipochrates dixo q̃ lo importante para cōservar la salud, consistia en exercitarse con mediocridad, y limitar la comida y bebida, y aunque confieso ser así porque son las cosas en que mas de ordinario erramos. Digo señor, que las palabras del 6. de la Epidem. que v. m. cita, q̃ son estas: No aprovecha estarse quedos, sino hazer exercicio, y comer poco, &c. No son dichas a nuestro proposito, sino al de la cura de los que echan arenas, o piedras de los riñones por la vrina.

¶ Item, v. m. dize: Aunque el ayre, y las demás cosas naturales se an de observar mucho, solo trataré de las mas esenciales, &c.

Segū esto v. m. juzga al ayre por de poca importancia para la cōservacion de la salud; y es al contrario, porque con el la bebemos siendo moderadamente frio, la enfermedad si destēplado, y la muerte si en la sustancia corrupto y venenoso, por lo qual vino a dezir Hipocrates: Las mudanças de los tiempos son la principal causa de las enfermedades. Y por esto vemos que son las enfermedades como los vfos, v. m. adviérta que lo que llama comida y bebida, es el victus ratio, que tãbiē llamamos dieta,

F

y debajo

Objeccion 2.

Objeccion 3.

El ayre es lo mas importante a la salud.

Mutationes temporis potissime causant morbos.

En la dieta se cõ-
prehendẽ las seys
cosas no natura-
les.

y debajo de dieta, como lo dize Auic. se entiẽ-
de el vso de las seys cosas no naturales, en q̃ se
comprehende el ayre ambiente, en que viui-
mos. Y asĩ no ay para que excluylo desta mate-
ria, ni entender que serà menor parte en el cõ-
seruar la salud quien es la mayor en perdella.
Y no obsta dezir, no dize Hipocrates, que los
ayres causan principalmente las enfermedades,
sino que las mudanças de los tiempos, que, co-
mo Galeno adierte, si se trocassen los tempe-
ramentos de los ayres y tiempos, tãbien se tro-
carian las enfermedades, porque la disposiciõ
del ayre es la causa de las enfermedades de
los tiempos, y no ellos por si mismos.

¶ Dizetambien y m. Cornelio Celso dixo,
que los sanos no se han de gouernar por las re-
glas y preceptos de la medicina, y tiene razon
porque Hipocrates acõseja que preceda el tra-
bajo a la comida, en cuya razon dixo, q̃ el que
vuiera almorçado, no haga exercicio antes de
comer, pues dize Gal. que no se a de hazer antes
de auer comido, &c. No se infiere biẽ porque
Hipocr. dixo que preceda el trabajo a la comi-
da; luego sanos no se sujetan a los preceptos de
las medicinas. Ni tampoco que pues Galeno di-
ze que no se haga exercicio antes de auer co-
mido, que quien vuiera almorçado no lo ha-

ga antes de comer. Quando veamos podra mejor hazer el hombre sus exercicios , q̄ despues de auer almorzado hasta la ora del comer? ni q̄ cosa ay mas cōforme a la razon y doctrina de Galeno que el hazellos entonces; y pues quiere q̄ se hagan passado el cocimiento, y no inmediatamente despues de auer comido, como queda antes dicho, luego quiẽ vuiere almorzado biẽ podra hazer exercicio antes de comer, especialmente si tiene necesidad de auuiar el calor natural; pero el cozimiento se haze con la quietud, que por esto dixo Hipocrates: Conuiene para cozer los humores y alimentos cubrirse de ropa, y tener quietud. Y assi, conforme a esto diremos, que si ay necesidad de calor preceda el exercicio a la comida, y si de cozimiento, que aya despues della quietud y sosiego.

Opportet pannis texere, & coquiescere

¶ Y no es contra lo dicho la sentencia de Hipocrates, que dice: Auiendo hambre no se ha de trabajar; que esso quiere dezir auiẽdo falta de alimento y desmayo; no se ha de fatigar a la naturaleza con sangria, ni purga, o otra cosa tal que la derribe. Donde de passo aduertiremos, que es yerro sangrarse en ayunas, assi como tambien despues del estomago repleto de comida.

Vbi fames laborandũ non est, &c.

*l. i. c. i. san^o homo nul-
lis obligare se legi-
bus debet, hunc oppor-
tet variū habere vi-
tae genus: Quiescere
interdū, sed frequen-
tius se exercere, si qui-
dem ignavia corpus
hebetat, labor firmat
illa maturam senec-
tutem hic longā ado-
lescentiam reddit, nul-
lum cibi genus fuge-
re, quo populus vita-
retur, &c.*

No quiero detenerme en examinar si di-
xo bien Cornelio Celso, quando dixo: El hom-
bre sano no deve estar sujeto a las reglas de la
Medicina, sino gozar de diferentes modos de
vida, de dia descansar a ratos, y exercitarse en
algo lo mas del, pues la pereza entorpece al
cuerpo, y el trabajo lo haze mas fuerte; aquella
acarrea temprana vejez, y esta dilata la moe-
dad, y ha de comer de lo que todos comē, &c.
Solo dirē que es prouable y conforme a aque-
lla sentencia de Hipocrates, que dize: Conuie-
ne q̄ nos hagamos a todo, aunque no lo tengamos
en costumbre. Y Antonio Musa Brasabo-
lo en cierto coloquio que hizo, auiedole dicho
vn su amigo a otro, tu que eres tan gran Medi-
co, sin duda que te regiras muy medicinalmē-
te. Respondio, mientras estoy enfermo, me ri-
jo y gouierno conforme a medicina, y miētras
sano naturalmente viuo, comiendo quando tē-
go gana, y mas de lo que mejor me sabe, &c. Y
todo esto se ha de entender seruatis seruandis,
guardando en lo demas lo dicho, y escusando
los achaques y causas de enfermar. Assi tābien
se ha de entender aquel comun proverbio: Co-
mer hasta enfermar, y tener dieta hasta sanar.
Que el fin e intento del comer en salud, no ha
de ser yr como buscando y procurando de in-

tento la enfermedad, sino lo que sin este riesgo vviere buen lugar.

¶ Cita v.m. por de Galeno lib. 5. cap. 7. de san-
nit, tuend. que vino añejo se llama el de quatro
años arriba, donde no hallo que Galeno diga
tal cosa. Verdad es que en el lib. 4. de cómod.
per genera, dize mas q̄ esto por estas palabras:
El mejor vino es el de mediana edad, que co-
mun suele ser ser de cinco a diez años; pero co-
mo advierte Amato Lusitano, esto solo se entiē
de de los vinos muy fuertes, que suelen durar
sobre treynta años, y no absolutamente de to-
dos; pues como queda de Galeno prouado, los
vinos no aprouechan por ser añejos, o no, sino
por las potencias que tienen.

¶ Dize tambien v.m. parece muy conforme
a lo natural comer mas quādo mas dormimos, Objeccion 4.
y que assi la mayor de las comidas ha de ser la
cena, pero porque la costumbre que desde ni-
ños tenemos contra dize a lo natural, régo por
mejor comer mas al medio dia, &c. Y trae en
confirmacion desto el auer dicho Galeno, que
los trabajadores no enferman siendo tan mal
mantenidos, por los profundos sueños q̄ tienē.
¶ A esto digo, que no se cueze mas la comida
immediatamēte y per se por el sueño, sino por
que durmiendo se reconcentra a lo interior el
calor

calor natural, que como dize Hipoc. de los viē-
tres, porque tienē en el Inuierno mas calor an-
menester mas alimentos, &c. Por manara, que
no por los sueños, sino porque entonces ay mas
calor y cozimiento, cōuiene comer mas; luego
no respecto de auer mas sueño, a de ser la cena
mas copiosa que si ay mucho sueño y poco ca-
lor natural, no se ha de comer mas que si ay
mucho calor deste y poco sueño.

¶ Digo tãbien, que no por la costūbre, aunq̃
cōfiesso ser mas poderosa q̃ la naturaleza come
mos menos en las cenas q̃ al medio dia, sino a se
introduzido esto por mejor, y q̃ no suban vapo-
res a la cabeça, y engendren opoplexias, y otras
graues enfermedades que el tiempo y la expe-
riencia an descubierto.

3. y vltima Parte.

TERCERA PARTE.

*En que dize v.m. Para los sanos es mejor beber
frio, porque assi lo siente Auicena, &c.*



Azeme duda que nos quiera dar en
esto a entēder, por q̃ si como parece
quiere dezir, q̃ para los enfermos no
es bueno, y a los sanos si; es error vulgar, y por
estas palabras de Auic. no se infiere sino lo con-
trario

rrario, q̄ el no dize mas de la agua tēplada mēre
 fria es la mejor de todas para los sanos, &c. Y *Aqua temperata si
 gida melior est sano
 aquis omnibus.*
 quādo dezimos beber frio, enrēdemos enfria-
 do cō nieue como se vfa, y esto no es conforme
 Auic. quiere, pues dize sea moderadamēre fria
 la bebida. Y si esta es a los sanos la mejor, la que
 fuere tal en exceso le sera peor, y a los enfer-
 mos a quiē cōuiniera será mejor, q̄ como sanos
 y enfermos son habitos cōtrarios, lo q̄ es bueno
 para los ynos, no es mucho sea malo para los o-
 tros.

Injusta cosa seria, dize Galeno, dar mas cre-
 dito a vna opinion que a otra, no auiendo de-
 monstracion que nos obligue a ello, &c. Y por
 esto es mas propia la disputa en las cosas opina-
 bles, como cōjecturables, que en las scien-
 tificas, que como son ciertas no lo han menester
 tanto, y las erradas como falsas no deuen ser ad-
 mitidas. Y assi justamente me será permiti-
 do, que yo dispute agora en forma desta opi-
 nion del heber frio, que tanto se vfa, para
 que assi se examine, y auerigue la razon
 que ay para ello, y lo contrario, y colijamos
 lo que se deve tener, y el como se ha de v-
 sar. Y para esto diremos primero que co-
 sa es nieue. Nieue pues ca suma no es o-
 tra cosa que la espuma de la nuue, o nuue
 espumosa

espumosa quajada en la media region del ayre por su suma frialdad, y assi de naturaleza en extremo fria y seca, &c. Arist. dixo lib. 2. de gen. anim. c. 2. las cosas espumosas, son blācas como la nieue, que la nieue espuma es. Y el mismo tā bien dixo lib. 1. Methe. cap. 11. la nieue se haze quādo se quaja la nuue, &c. Y en el cap. siguiēte prueua q̄ se quaja en la media regiō del ayre por su gran frialdad; luego es como estā dicho.

¶ El Doctor Monardes de Seuilla fue quien esto del beber frio mas defendio, y toda su doctrina es reduzible a tres argumentos, el vno de autoridad, el otro de esperiēcia, y el vltimo de la definicion o razon. En confirmacio del primero cita varios autores que hazen mencion del vso del beber frio con nieue, y que muchas naciones y gentes lo vfan, y mas la mas regalada y poderosa. El segundo de la experiencia es, que en tantos años, y vso tan comun, no se sabe que desto ayan seguido se daños notables, antes muchos prouechos, puer como algunos dizen, se veen menos tercianas y tauardillos despues que esto se vfa. Y el vltimo argumento se infiere de la definicion de la sed, la qual es apetito de lo frio y humido; luego la bebida fria y humida, qual es la agua fria cō nieue es el grimo y verdadero remedio. Y lo q̄ mas es, el

es, el Doctor Luys de Mercado parece tener la misma opinion, pues dize: Cõuiene saber que la bebida fria a los fanos es conueniente, y la

lib. 2. de cõmuni &
pecul. indica. c. 2. tra.
de la bebida calie
te y fria.

mas vtil de todas. Y mas adelante buelue a dezir: No ay otro modo de resfriar de su naturaleza mas suaue, y que a todos sea mas conueniente que el arrimado a nieue, pues asi puede cada vno enfriar como quisiere. &c. Finalmẽte que el Doctor Mercado tiene, que el beber frio con nieue es muy bueno de si mismo, y que los autores no lo niegan, sino solamente las aguas de la misma nieue derretida, o yelos, y quando fon con demasiada cantidad; que desta manera qualquier cosa por buena que sea tambien daña. Y asi confieffa, q̃ la soltura y desordẽ de que en esto ay es muy dañosa, y tiene necesidad de moderacion, q̃ es lo q̃ aqui pretẽdo.

¶ Para esto conuiene aduertir, que no es la duda de las bebidas moderadamente frias, que destas es como el Doctor Mercado dize, q̃ quita la sed, corrobora al calor natural, y haze otros muchos beneficios en nuestros cuerpos, si no de la por extremo fria con nieue, de la manera que en estos tiempos se vfa.

¶ Desta sintieron mal los antiguos autores graues, como gente que no auia alcançado los tiempos en que la curiosidad humana auia rō-

pidor tanto las buenas costumbres tras el apetito y gusto.

*Hinc palam fit quā
stulte faciunt qui ni-
ue aut glacie curant
semper refrigerandū
potum, &c.*

lib. 5. epid. comm. 29

¶ Hipocrates dize: Las cosas frias como la nieue, o yelo, son enemigas al pecho, dan tos, hazē

flujos de sangre, y destilaciones de la cabeça, &c.

Y el Doctor Valles en su comento dize: De aqui consta quan neciamente hazē los q̄ siempre beben frio con nieue, que sino les defendiera la larga costumbre q̄ en esto tienen, no se pudierā defender, de estos y otros muchos daños, &c. Y

en otra parte buelue a dezir el mismo Doctor Valles: La nieue es mucho mas necessaria para enfriar la fruta del estio, que para la bebida; aū tambien para esto es a muchos en el estio provechosa. A se de comēçar a vsar della quādo la fruta comiença, y dexalla quando se acaba, &c.

*lib. 1. teo. 1. Si quali-
tatis his a medio
hominis temperamē-
to. recedat vehemen-
ter venenum potius
est dicendū illi, &c.*

¶ Mesue dize: Lo q̄ se aparta en estremo del moderado temperamēto del hombre mas merece llamarse veneno, que medicamento para el, la bebida enfriada con nieue del modo que se vsa, se aparta en estremo del moderado temperamento del hōbre como lo sentimos y juzga el tacto, luego es casi veneno para nosotros.

¶ Iten, los hombres somos de naturaleza caliente y humida, la nieue de fria y seca, luego nos es naturalmente contraria.

Iten

¶ Item, quando las cosas que de si mismas nos son contrarias por el buen orden nos apruechan (que casi todas las medicinales son desta suerte,) pero de la bebida fria con nieve no se usa con buena orden; luego no pueden hazer- nos provecho directa ni indirectamente, sino es acaso, sino daño.

¶ Item, el intento de la bebida es moderar y templar el excesivo calor que causa la sed, no superallo y apagallo, la bebida en extremo fria lo supera y apaga a muchos, luego es mala las mas vezes.

¶ Item, lo frio, como lo dize Hipocrates, es enemigo a la naturaleza; donde segun nos advierte Sylbio, naturaleza significa nuestro calor natural, la bebida fria con nieve es en extremo fria, luego en extremo enemiga a nuestro calor natural.

¶ Item, las partes exangues y frias mas facilmente se ofenden del demasiado frio, que las calientes sanguineas, luego con facilidad sentiran daño las exangues del beber frio, como nos lo enseñan los autores graues en sus escritos.

¶ Item, por similitud, pues en los enfermos no ha de exceder el medicamento en la intension al grado de la enfermedad, a quien se

opone, ni el sano el de la bebida al del calor, y robustidad de los miembros para no descôponer la conformidad natural.

¶ Ytem todo extremo es malo y prohibido por Hipócrates, que dize: Ninguna cosa demasiada es buena, &c. La agua arimada a la nieve como se vfa es por el tremo fria, luego daño fa y mala.

lib. de aere, locis, & aquis.

¶ Hipócrates tratando de las aguas frias dize que hazen los estômagos frios y crudos, muy boraçes y poco bebedores, y a los que la beben mal acondicionados, de mal color, y faciles en vomitar, &c. Como a su costa lo experimentò don Pedro Fernandez de Cordoua Marques de Priego, y otros muchos.

lib. i. de cibis boni, mali succi.

¶ Y Galeno dize de los que beben frio arimado a nieve, que aunque por luego no se fieta su daño en los sujetos robustos y moços, yendo poco a poco entrando en dias haze enfermedades en los nervios, junturas, y partes internas del cuerpo, dificultosas de sanar, o de todo punto incurables, porque las partes debiles facilmente se ofenden, &c.

Tetrab. 2.

*Detrimenta ex intē
stino frigida potu
&c.*

¶ Y Aecio refiere muchos daños del beber fino a mal tiempo y sazón, y dize finalmente, padece todo genero de nervios, y tambien la cabeça.

Y Auicena

¶ Y Auicena dize: Las cosas frias liquidas quando llegan al estomago donde estan las vias mas anchas, subito passan al higado y coraçõ, y assi ambas partes se resfrian poderosamente, o se les apaga el calor natural, y debilitan los miẽbros interiores.

¶ Esto es lo que el vulgo llama resfriado, aunque de ordinario bien a su costa se engaña re-
niendo por tal al que no lo es. Y lo cierto en su
ma es, que considerado el resfrio à posteriori
por el efecto que dexa hecho, dexando como
Auicena dize, las partes interiores frias, no cõ-
uiene entõces sangrar, ni por el puede auer ca-
lentura, pero puede auerla por otra causa que
obligue a sangrar, y considerado el resfrio à
priori, como causa refrigerante, mas transcen-
dẽtal que ya passò, no ay que hazer caso della,
fino del daño que queda presente, que no cura-
mos la espada fino la herida que con ella se hi-
zo; y muchas vezes vemos que la causa exter-
na, que dezimos achaque, engendra calentura y
y encendimiento de espíritus que llamamos
diaria, la qual se acaba de ordinario dentro
de veynte y quatro oras, no auiendo causa que
la vaya cebando, y ni esta calentura, ni el ref-
frio piden sangria, fino es que degenera y pas-
sa en podrida; y por esto se dize, que no ay que
aguardar

aguardalle mas que veynte y quatro oras al resfriado para no errar lo mas acertado es llamar luego al Medico, y proponelle el achaque de que se tiene sospecha, y luego obedecelle, que cierto questa por año este engaño que el vulgo tiene de lo que aqui puede dar a entender.

¶ Desta manera de resfriado que Auicena dize, fue aquel caso que Amato cuenta de los Caualleros, que auiendo salido de jugar a la pelota, ambos bebieron frio con nieve, el vno agua, y el otro vino, y ambos murieron con gran breuedad, solo por la excessiva frialdad actual, como lo aduiette el autor, porque antes que el calor del vino se reduxesse en acto, ya la frialdad actual tenia hecho su empleo.

¶ Aunque hasta aqui queda prouado que el beber frio con nieve, o en otra qualquier excessiva manera es dañoso a los sanos, no auemos dicho q̃ a los enfermos sea de prouecho. Y por que mi intento no es tratar dellos, sino solo de conseruar los sanos, me cotentaré cō referir lo q̃ dellos Galeno dize, cuyas palabras son estas: *lib. 9. Method. 16.* Muchos auemos visto enfermos de calenturas ardientes, que estando los humores a medio cozer, auiendo bebido frio, aunque no lo ru-
uiesse

viessen de costumbre, al punto quedaron sanos, y mucho mejor los acostumbrados a ello, &c.

¶ Si esto acontece estando los humores a medio cozer, quanto mejor lo hará quando esten del todo cozidos, o que no ay a causa humoral, o sea tan delgada, y de condicion que no se aguarde cozimiento en ella? y no ayendo debilitacion, ni obstruccion, o cosa otra que lo contradiga? Pues como el mismo Galeno dize: El legitimo remedio de la calentura, en quanto calentura, es la agua fria. Y que los dos remedios que la calentura sanguinea tiene son la bebida fria y la sangria. Y en otra parte tambien dize: Tu mismo as visto, que dentro de vn dia, y aun de vn ora an quedado algunos libres de sus calenturas, a quien ya les di no solo agua fria de fuentes, sino tambien resfriados con nieue, &c. Y cierto es, que si por frias les son remedio, que la mas fria les hará mayor prouecho, siendo el sujeto robusto, y capaz de el. Y la razon de esto es la que Galeno da (que tambien quadra a los sanos, a quien conuiene), por que ayendose resforçado la naturaleza de las partes solidas contra el calor febril

Quippe solidarum partium natura roborata per tenuatos humores agreditur, ita ut qui utiles sint, atque ad nutriendum

*habiles ad se trahit
inutiles vero vel per
ventrem vel per cu-
tum eijciat, &c.*

*lib. 10. Meth. cap. 10
Frigida potio per se
proficit, ut pote actu
refrigerans, &c.*

Gal. lib. de asue. c. 1.

con la bebida fria, luego haze en los humores delgados, de tal manera que atrae para si los q̃ son de prouecho para sustentarse dellos, y los q̃ no lo son los expelle por camara, o sudor, y no por esto an sentido daño los que assi lo han hecho, ni estando enfermos con la misma calen- tura, ni despues de ya sanos della, aunque no a- yan sido acostumbrados a beber frio, quanto menos estando hechos a ello, &c. Y esto la be- bida fria lo haze por si misma, no como otros medicamentos dudosos accidentariamēte, co- mo lo enseña Galeno diziendo: La bebida fria por si misma aprouechea, como cosa que está actualmente enfriando, &c. Pero no an de ser debiles, que sucederá lo que Galeno cuenta de Aristo. que a persuasion de los Medicos be- bio frio, y dixo le mataria de vna conuulsion, y sucediole assi. Luego la agua fria con nieue no es como v. m. dize a los sanos la mejor, sino como Auicena enseña la moderadamēte fria, antes les causa muchos daños, y a los enfermos por el contrario es de gran prouecho, sin que por esto se les consiga daño alguno, dandose se- gun conuiene.

Es finalmente de mi opinion, que pūes con el vso auemos venido a conocer, que no se ven de ordinario tantos daños como de los auto-
res

res quedan referidos (que en esto y otras cosas fueron los antiguos Medicos muy Filósofos sobradamente recatados). Y que pues ni aun ellos quierē desterrar (ni queriendo pudierā) el vso del beber frio cō nieue, que lo bebamos, pero con mas moderacion y orden, porq̄ siendo, como es el vso desordenado, nunca carecerà de vicio, y como los sanos excesiuamente lo vsan siendoles dañoso, y los enfermos a quien puede ser congruente medicamenco se aprovechan dello menos, así haze mas daños, y menos prouechos que deuiera.

¶ Regular sea pues esto desta manera. Quiē tuuiere sobra de calor extraño, y el natural fuerte, y miembros robustos, podra vsar mas del beber frio con nieue, conforme aquella sentencia de Auicena que dize: No se ha de dar a beber con nieue sino al grueso, sanguineo, y robusto, &c. donde quedā excluydos los niños y viejos. Conocer sea el calor y su robustidad, cada vno en su resuello, y las experiencias que de si tuuiere fechas.

2. p. Cantic. de regimine p-tus aqua.

¶ El que respirare mucho en salud, tiene mucho calor; y quien no se ofende facilmente en ocasiones ligeras ni mayores tiene robustidad, y los que sienten lo contrario son cōtrarios.

¶ Y porque en esto ay mas y menos segū

la intencion de la frialdad de la bebida, y quiẽ
la bebe, y a de auer proporcion entre el agente
y el paso.

Digo, que la bebida fria tiene dos grados,
vno el remisso, y otro el intenso; digo, vno infi-
mo, y otro supremo.

El grado infimo de frialdad que la bebida
deue tener en el Verano, quãdo se debe beber,
es el que las aguas sacã de ordinario en sus fuẽ-
res, o manantiales. El qual nos dio la prouida
naturaleza para todos en comun, que a los de
mucho calor es suficiente, y los debiles, o que
tienen poco no pueden tolerar mas. Este es de
quien Auicena entiende quando dize: La agua
medianamente fria es la mejor de las aguas co-
mo si dixerã, mejor que las calientes, tibias, ni
por estremo frias.

El otro grado supremo es el de las aguas mu-
cho mas frias, pero no por tanto estremo quan-
to la curiosidad humana se puede estender, si
no restringiendo tanto exalto, conforme a la
otra sentençia de Auicena que dize: La agua
mas conueniente es la templada entre las en es-
tremo frias, como si dixerã, q̃ estẽ mucho mas
fria que las de las fuentes, y menos de lo que es-
tando arrojada a nieue mucho tiempo pudie-
ra estar.

Esto se podra hazer desta manera, o en otra equiuallente, digo poniendo la bebida a enfriar quando se ponen las mesas, y al sentarse a comer sacalla de la niene en q està, sin vsar luego inmediatamente della.

Y nunca se ponga el vino a enfriar si se ha de aguar, que quedara mas gustoso y reprimira la frialdad del agua, y si va el tambien frio, como ta da mas en passar que la agua, refrigera mas las vias por do passa, y tiene tiempo para hazer mas daños.

Y las aguas seã delgadas, pues las gruesas retienen mas tiempo la frialdad, y las delgadas facilmente la pierden allã dentro, como acã fuera. Esto mismo quiso enseñarnos Hipocrates quando dixo: Las aguas que se hazẽ de la nieue o yelo derretido son todas malas; porq̃ como nota Galeno, se les a resuelto la parte mas sutil dellas, &c.

Aqui es necessario que reparemos y aduertamos, que es diferente cosa reprovar las aguas por solo frias, o por frias y gruesas, o solo por gruesas. En este texto solo condena las aguas q̃ de los yelos se derren, aunque no vayã frias; y quando dize, las aguas quales la nieue son malas, la qualidad fria reprehende solamente: que quando dize, qualis nix & glacies, &c. Qualis,

qualidad significa, y no sustancia, o la materia de la agua. Y considerado la qualidad fria, y la sustancia de la nieve pura, y la impura, dize assi

*sine solvatur nix pu-
ra & fiat ex ea aqua
sine cum eadem foris
infrigidetur aqua, si-
ne ipsa mitatur in a-
qua erit bona, & non
diversificabitur, &c.
Fen. 2.1. doc. 2. c. 16*

Auicena: Ora se haga la agua de la nieve pura derretida, o que sea resfriada arrimada a la nieve misma, o que la nieve se eche en terron dentro della sera buena sin que se diferencien, pero la nieve impura no es para mas de provecho que para enfriar arrimado a ella, &c. De aqui se echará de ver, que los autores no condenan solo las aguas frias que se derriten de la nieve, mas antes reparan en esto menos que en el ser por todo extremo frias, y con razon, pues va menos en que sean vn poco mas gruesas sino son muy frias, q̄ en ser por todo extremo frias, y si lo an de ser, va poco en que sea de vna, u otra manera de las dichas.

Conclus.

Nullis corporibus frigidus potus est proficiuus dum nobis frigiditas emulatur.

Beban pues los robustos en tiempo de calor frio arrimado a nieve vn brebe espacio, q̄ assi lo quiere el mismo Doctor Mercado pues dize: No a de ser la bebida tan fria que parezca nieve, &c. Y los de mas debil naturalaza, solo bebã las aguas de fuentes frias. Y los ya acostumbra- dos a beber frio cõ nieve no dexen aquella costumbre nueva, aunque mala, que la antigua costumbre es preferida y antepuesta a la propia naturaleza. Y si fuere posible, es mejor yrse desacos-

desacostumbrando, no de golpe sino a espacio.
Y los no acostumbrados no se acostumbren de
intento a cosa tan errada.

Respondiendo a los tres argumentos sumariamente de la parte contraria, digo que los autores que Monardes y otros citan, no tratan de aprouar ni reprouar el beber frio, sino solamente hazen mencion de que es cosa regalada, y no tienen los poderosos y gente graue boro ni autoridad por tales en esta materia, y el vulgo mucho menos, que la opinion vulgar de ordinario suele ser errada, siendo fundada en antojo y no razon.

¶ Al segundo argumento que dize, no se an seguido daños, y provechos si, lo niego, que en la vejez se descubren muchos corrimientos, dolores de junturas, riñones, e hijada, y dientes temprano caydos, que falsamente se atribuyē a gota, mal de hijada, o bubas: y como no les conocen, ni quitan la causa, se quedan en pie. Pues de contado tambien se pagan otras muchas, como camaras, dolores de estomago y muelas, extincion del calor natural, de que se han visto no pocas muertes casi subitas. Pues que podremos dezir del apetecer niene y mas nieue por auer ya concebido el estomago aquel mal temperamento, y como por lo frio crece el apetito, y mengua

y mengua el cozimiento, comer demasiado, y cozer poco, con que los tales casi nunca llegan a viejos, luego no dexan de seguirse daños, y muchos y graues.

Al vltimo argumento solo digo, que la sed es apetito de lo frio y humido, pero no lo ha de ser tanto que exceda al calor natural.

*Epist. episto. ad Do
magetum.*

Mas que me canso en pretender remediar mal que parece no tener cura, ni esperança de-lla? A me de suceder a mi lo que a Democrito? que porque burlaua y se reia de los errores del mundo lo tuuieron por loco, y llamaron a Hipocrates que lo curasse por tal; pero el dixo, q̃ Democrito era gran Filosofo, y podia hazer a los que lo tenian por loco cuerdos y sabios. Cū plido e con la obligacion que tengo de dar cōsejo a quien lo ha menester en lo que està a mi cuenta, aunque parezca locura querer vo moderar vn mundo entero. Y baste lo dicho, que alguien aurà que le parezca excede los limites de carta, pero todo cabe en la que es científica qual esta.

✻ LAVS DEO. ✻

