

De los olores el pan, de los sabores la sal.....	30
El agua sin color, olor, ni sabor, y ala de ver el sol.....	31
Agua malaheruida, y colada.....	32
Agua que corre, nunca mal coje.....	33
Quien es amigo del vino, enemigo es de si mismo.....	34
Con las peras vino beuas, y sea el vino tanto, que ande la pera nadando.....	35
Quien tuuiere buen vino beualo, no lo de a su vezino.....	36
Comida fria, beuid/caliente, nunca hizieron buen vientre...	37
O con oro, o con plata, o con viznaga, o con nonada.....	38
Quien se exercita descansa, y el que esta en ocio trabaxa.....	39
Dieta, y mangueta, y siete nudos a la bragueta.....	40
El viejo mudale el ayre, y darte a el pellejo.....	41
Salud, y alegria belleza cria, atauio, y afeyte cuesta caro, y mente.....	42
Quien cuenta sus males espanta.....	43

TABLA DE LA PARTE SEGUNDA.

Bien cuenta la madre, mejor cuenta el infante.....	1
Come niño criarte as, comé viejo, y viuiras.....	2
Si quies que tu hijo crezca, lauale los pies, y rapale la cabeza.	3
Huyr de la pestilencia, con tres. Ill. es buena ciencia.....	4

FIN DE LA TABLA DE LOS PROUERIOS.

PARTE PRIMERA

DE LA MEDICINA ESPAÑOLA.

CONTIENE
LA EXPLICACION DE LOS PROUERIOS QUE CONTIENEN
A LA CONSERUACION DE LA SALUD.

Si quieres viuir sano,
hazte viejo temprano.

REFRAN. I.

LA joya mas preciosa que en este mundo el hombre puede poseer, es la salud: y assi tuuieron por conclusion llana los mas delos sabios antiguos, que ni el rico, ni el fuerte, ni el docto, ni el bien afortunado, ni el que esta en la cumbre de la honra, ni el que tiene fieles amigos, ni aun el que tiene hijos, y muger a gusto, se puede llamar dichoso, ó felice, sino goza de la dulzura de la salud. Thales milesio vno de los siete sabios, que celebros la Grecia, siendo preguntado, qual hombre en esta vida se podia llamar dichoso, respondió que el que gozaua de salud corporal. Posidonio Amapeo solia dezir, que el mayor bien que poseen los hombres, es el de la salud, y riquezas. Entre los Pithagoricos, era costumbre muy vsada, quando en las cartas que se escriuian tratauan alguna cosa graue, no vsar otro genero de buena crianza mas que el dessear salud, como oy tambien se vsa entre los prudentes Castellanos, cuyas costumbres no son de menos autoridad, lo quales traen ordinariamente traen en la pluma, y boca, el desseo de la salud de los

que aman. El doctissimo Hipocrates, y Galeno nos enseñan, que todo el deleyte en las cosas humanas, es de ningún momento ni gusto, si falta el bien de la salud. Y assi Orpheo en vna oracion que hizo en alabanza del mismo Hipocrates, dize, que ni la dulce armonia de la musica, ni la felicidad de las riquezas, ni el contentamiento de los deleytes, ni los prosperos sucessos de fortuna suben tanto la balanza de la gloria humana, quanto la abaxa vn solo dia de enfermedad. Y el Ecclesiastico hablando a este proposito dize, *mejor* suerte es la del pobre que tiene salud, que no la del rico que esta falto della. Y vn poco mas abaxo dize, no ay patrimonio, ni censo, que se pueda comparar con la salud del cuerpo. Plutarcho en el libro de la conseruacion de la salud, afirma que tener salud es vn potaje suauissimo, y vna salsa del cielo. Y Marcial nos dize que *una* de las cosas que hazen la vida dichosa, es el cuerpo sano. Y Iuuenal, que no auiamos de pedir á Dios, ni rogar otra cosa mas que tener el alma sana, en cuerpo sano. A esta sentencia de tan illustres varones corresponde, la costumbre que tenia el belicoso rey Pirro entre los Epirotas el qual yendo a hazer sacrificio al templo nunca demandaua a los Dioses possession de mayor Reyno, ni vitorias de sus enemigos, ni manhonra, ni riquezas, ni otras cosas semejantes a estas, por las quales los hombres siempre andan atormentados: sino tan solamente que los Dioses le diessen salud, teniendo este discreto Rey entendido, que si esta no le faltaua que todas las demas cosas le sucederian prosperamente, porque aunque a vanderas desplegadas la fortuna fauorezca al hombre, y aunque en la bonanza de las cosas desta vida lleue siempre el viento en popa, si le falta la salud, todo lo demas es de ningún momento. Por lo qual el diuino Platon, escriue, que en los combites antiguos era el mas solemne, y celebrado cantar, que la mejor cosa de las cosas humanas, era tener salud. Otros Philosophos vno muy celebrados de Ciceron (como fueron Panecio, y Posodonio) los quales dixerón que no era suficiente la virtud para passar la vida dichosamente, sino se gozaua de perfeta salud. Y Grantorsolense afirmaua, que la principal parte de la vida humana se auia de dar a la virtud, y la segunda a la salud. Y no es de admirar, que todos estos famosos varones ayán encarecido tanto el dulce bien de la salud, pues el glorioso S. Agustin, como refiere en el decreto Canonico, dize, que el que pagare las dezimas, no solo le dara Dios abundancia de los frutos de la tierra, mas tambien salud para el cuerpo, y para el alma. Pero para que me canso exaltando con autoridades humanas, y diuinas, lo que de suyo es tan conocido bien,

como la salud, sin la qual, ni el animoso soldado podria combatir ni el labrador cultiuar el campo, ni oyr las causas el juez, ni defenderlas el abogado, ni el theologo (finalmente) escudriñar las cosas diuinas. Muchos valerosos, y esforzados Capitanes tienen renombre, y gloria, por sus señaladas hazañas, los mas de los quales denen su fortaleza, y vigor a la Medicina, que les dio salud para alcanzarlas. Y assi se tiene por cierto, que Philipo Medico de Alexandro, no menos vencio á Dario en la lid, que el proprio Alexandro, al qual poco antes de la vitoria le auia restituydo la salud, y las fuerzas perdidas de vna muy graue enfermedad, sin la qual salud no venciera el Magno Alexandro. Demas de lo ya dicho, si el dolor (segun Aristippo afirma) es el mayor de todos los males, aquello, sin duda deue ser tenido, por sumo bien, entre los bienes naturales, que es contrario a vn tan gran tirano. Pues esta es la salud, luego euidentissimamente la salud sera el mayor bien de los bienes, cuya excelencia, y ventaja, sobre los demas bienes no se puede encarecer con palabras. Y assi el que vuiere de tratar de ella, tendra mucho mas que hazer, en buscar estilo, y modo, que en hallar la materia, ó copia, para fabricar su oracion. Esta pues es de la que trata el presente Refran, el qual para adquirir este bien, que tantos Philosophos dixerón ser el mayor, y mas excelente que el hombre puede poseer en este mundo, nos da vn antidoto, vn socorro, y remedio el mas facil, y cierto, que hasta oy la inuencion humana á hallado, diziendo: si quieres tener el sumo bien de la salud, que haze los hombres bienaventurados, y dichosos, contentos, graciosos, y bien afortunados, en conclusion.

Si quieres viuir sano,
hazte viejo temprano.

En esta vltima parte del Refran, que dize, Hazte viejo temprano, esta disfrazada la quarta especie de methaphora, que se dize analogia, que es quando passa el vocablo á significar otra cosa, como quando dezimos á la Poesia, Pintura, y Pintura a la Poesia: assi pues auemos de entender, que viejo en esta sentencia significa lo proprio que prudente, y que lo proprio es dezir hazte viejo temprano, que hazte prudente temprano: mas como los Refranes, y sentencias tanto sean mas de estíma, quanto mas significan, y comprehenden en breues palabras, por esta razon nuestro Refran, dize viejo, y no prudente, vsando (como esta dicho) de analogismo.

Podria algun estudioso de la Medicina acordarse contra esta declaracion, de aquel Aphorismo de Hypocrates, que se lee en el segundo libro; el qual clarissimamente, dize,

que los viejos padezen menos enfermedades que los mozos. Y assi que nuestro Refran no se a de entender methaphoricamente, sino literalmente de la verdadera vejez, en la qual (segun este graue Autor) asaltan menos enfermedades al cuerpo humano. Este argumento aprieta bien: pero oyendo la respuesta que da el doctissimo Valles, quedará el entendimiento quieto. El qual dize, que se a de entender el Aphorismo de Hypocrates de enfermedades agudas, que se causan de colera, y sangre, porque las largas enfadosas, y prolixas, estas verdaderamente acompañan casi siempre la vejez, y assi auemos de entender, que la edad de los viejos es mas enferma que la alegre juventud, por lo qual dixo el gran Hypocrates en otro lugar, es muy enfermo, quien es muy viejo. Y pues la experiencia lo enseña, no nos cansemos trayendo autoridades para nuestra defensa (que el vulgo suele (y con verdad) dezir, la propria vejez es enfermedad. Conociendo esto Galeno, en el Comentario del Aphorismo alegado defiende a su maestro Hypocrates, afirmando que los viejos son mas enfermos que los mozos, pero que por su prudencia, y experiencia, y por saber huyr de los inconuenientes, passan la vida mas seguros: de donde se colije bien claro dezir Galeno lo proprio que yo afirmo, en la exposicion de la segunda parte del Refran, que es, hazte viejo temprano, auerse de entender, hazte prudente temprano, pues dize que aunque la naturaleza de los viejos es mas enferma, que la de los mozos por su prudencia, (que es natural a la vejez) pasan la vida mas sanos.

Y porque auemos dicho, que ser prudente es summa importancia, para poseer el excelente bien de la salud, sera razon darlo a entender, prouandolo con razones, y autoridades, y consecutiamente, que los viejos son prudentes. Digo pues, que nadie aura que no entienda de quanto momento, y pesso sea para la conseruacion de la salud, la virtud de la prudencia, pues anda siempre acompañada del dichoso, y glorioso coro de las demas virtudes, como enseña Ciceron en el quinto de las Tusculanas. Y san Agustin dize, que la prudencia es ciencia de las cosas buenas, y de las malas, y de las neutras. El Philosopho tambien lo enseña, y dize que la prudencia, esta en la parte racional del alma, que se dize estimaua, la qual con sola su fuerza, y virtud, puede aconsejar a si, y a los demas, todos los males, y los bienes, y preuenir en todas ocasiones con altissimo consejo. Marco Tulio en el 3. de la Retorica, nos auisa, que por la prudencia podemos tener eleccion de los bienes, ó de los males. Siendo pues esto assi, no ay duda sino que la prudencia nos podra apartar de mu-

chas ocasiones, y peligros de enfermedades, en los quales cada dia vemos que el imprudente necio, como torpe, y falto se dexa caer, de los quales, el prudente, y auisado se podra guardar pues le acompaña siempre la inquisicion dela verdad, la meditacion del animo, la viejez del entendimiento, y la eleccion de lo bueno, con mucho estudio, y ciencia, las quales cosas todas le amonestan, y aconsejan al prudente, que nunca se confie de su parecer, si en el no vienen estos requisitos.

Y porque entendamos, como esta tan necessaria virtud de la prudencia, anda casi siempre acompañada con los muchos años. Y que dize acutissimamente nuestro Refran quando auisa, que nos hagamos viejos temprano, se a de aduertir, que lo proprio es dezir vejez, que dezir sequedad, porque los viejos son secos, como enseña Galeno en muchos lugares y la experiencia lo muestra: este proprio autor en el libro que intitulo, Quod animi mores corporis tempraturum sequantur; afirma, que la prudencia procede, y se adquiere de la sequedad, como la derencia, è imprudencia de la humedad, adonde alega aquella celebre sentencia de Heraclito: que los espiritus secos, hazen el anima sapientissima, y prudente. Y aunque es verdad, que la sequedad aprouecha alguna cosa a la prudencia, auemos de entender ser mas cierto, lo que responde Platon en el Phedro quando dize, que haze prudentissimo al hombre la diuina Philosophia, la qual segun Macrobio, haze que menospreciemos el mundo, y todas quantas cosas ay en el: dizen tambien que ala prudencia perfecciona el tiempo, y la larga experiencia juntamente con la obseruacion de los humanos acaecimientos, como lo escriue Marsilio Ficino: Ciceron en el primero de legibus afirma, que la naturaleza le da cierta fuerza, y virtud. Y el santo Iob en el capitulo duodezimo dize, que en el mucho tiempo esta la prudencia. San Hieronymo escriuiendo a Nepociano, tambien dize. Casi todas las virtudes del cuerpo, se mudan en los viejos, y descreciendo todas las demas, crece sola la sabiduria. Y vn poco mas abaxo añade. La senetud con la edad se haze mas docta, con el uso mas trillada, y con el processo, y discurso del tiempo mas sabia. De Socrates ay vna sentencia referida de Alcibiades en el Simposio de Platon, que entonces los ojos del entendimiento, comienzan a ver agudamente, quando a los ojos del cuerpo comienza a faltar su virtud. Y en el capitulo quarto de la Sabiduria esta escripto. Las canas de los hombres son prudencia. Y en el Ecclesiastico. Que hermosa es la sabiduria en los ancianos, y quan glorioso es su entendimiento. Y Euripides dize. El viejo cuydadoso, vale mas que muchos

mancebos. Y Plauto. La edad es escondimento para la sabiduría. Platon en el Timeo, enseña, que el anima quando luego al principio se encierra en las ataduras del cuerpo, se haze como torpe, y amente: pero despues que el hombre se aumenta, y crece, y las almas con mas lento mouimiento hazen su camino, entonces es el hombre mas prudente, y sabio. Su discipulo Aristoteles, dize en vn problema, que nuestra madre naturaleza, authora de todas las cosas, nos dio dos instrumentos, la mano para el cuerpo, y para el alma el entendimiento, y que de la manera que luego, desde que nacemos, no estamos tan prompts para vsar del instrumento de las manos, hasta que la naturaleza las perfecciona, y fortaleze; assi ni mas ni menos, el entendimiento, no luego que nacemos, mas antes en la vejez cobra su vigor, y fortaleza. Y cierto no ay duda alguna, si no que mientras mas son los años, tanto mas tenemos de vso, y experiencia, y tanto mayores fuerzas alcanzamos en el consejo. Conociendo esto Homero, hablando de cierto cauallero Egypcio dize estas palabras. Era corbo con la senetud, y con mucha experiencia de cosas sabio. Con lo dicho, y mucho mas que se pudiera dezir, se consolaran los señores ancianos, pues esta en ellos mas perfeta la razon, que en los mozos. Y en quanto a esta parte, que es la principal, que constituye el hombre, les hazen mucha ventaja. Y assi Ouidio, en aquellos versos tan sabios dize. No todas las cosas dela edad de los viejos son aborrecibles, ni para huyr dellas; porque de los tardos años se adquiere el vso, y la experiencia. Es tan conocida verdad la que voy prouando, que pudiera traer infinidad de lugares para prouarla, mas huyendo el enfado, dexo sentencias de Homero, de Virgilio, de Apuleyo, de Euripides, de Afranio, de Marco Tulio, de Plutarcho, de la Sagrada Escritura, y de muchos santos, que la esclarecieran mas.

Pero podrase dudar mucho, acerca deste comento, diciendo, que si la prudencia esta (como esta prouado) en la vejez, y muchos años, que sera imposible alcanzarla el joven, y consistente que no á llegado a la edad referida, y assi que el Refran sera ridiculo, y de ningun momento, pues pone vn caso que naturalmente no puede ser como es ser mozo, y viejo en prudencia todo en vn tiempo. A esta objeccion se responde, que la edad es en dos maneras, vna del cuerpo, y otra del alma; esta del anima no se numera, y cuenta por razon del tiempo, sino por la calidad de la virtud, de suerte, que aquel se dira varon perfeto, y viejo, que carece del error, è imprudencia de la puericia, y tiene la prudencia del viejo, aunque tenga

tiernos años. Desta edad pues se a de entender el Refran, quando dize, Hazte viejo temprano, que de ninguna manera el hombre mozo á de desesperar de poder ser Sabio, y prudente, confiando principalmente en la diuina bondad, y magnificencia, que a las serpientes da prudencia, que se la dara con liberal mano. Pues vemos que muchas vezes los mas mozos, vencen en consejo, y prudencia a los viejos. Como leemos en Pindaro, hablando de Demophilo, adonde dize que aunque era en la edad mancebo, en los consejos era viejo, como si fuera de cien años. Y Titolibio cuenta de Apio claudio, que siendo mancebo, y de poca edad dio su parecer, y decreto en vn negocio muy dificil, y fue mejor que todos los demas, y assi fue de todos escogido. Y Cornelio tacito escriue, que Lucio Craso, siendo de 19. años, acusó á Cayo Carbon; y Cessar, de veynte y vno, Adolauela. Y Assinio Polon, de otros tantos a Caton, y de Augusto Cessar, cuenta Suetonio Tranquilo que siendo de doze años, publicamente en vn graue auditorio alabó a Iulia difunta; confirmase esta verdad, con lo que las diuinas letras nos muestran, en el libro de la Sabiduria capitulo quarto, numero nono, diciendo, los sentidos de los hombres son canos, y la edad no se cuenta por el numero de los años. De suerte que el hombre mozo, no se deue tener por despedido de la compañía dichosa, ni de la riquissima, y celestial casa de la prudencia: antes procure traer siempre en la memoria este Refran, considerando, como se prouo de grauissimos, y diuersos autores, que la salud, es el principal, y sumo bien que el hombre eneste mundo puede poseer, y que ninguno se puede llamar dichoso, y felice, aunque gozè todos los demas bienes, sino goza de la dulzura de la salud. Y que con esta salud nos esta combidando el Refran, diciendo. Si quieres viuir sano, hazte viejo temprano: la qual vejez se á de entender de la vejez, ó edad del animo, que es la prudencia, por estar esta inestimable virtud, por la mayor parte, en los de madura edad, y mas expertos varones, como se prouò con razones, y autoridades diuinas, y humanas. Pero no por esso se a de tener el sabio mozo por despedido de la prudencia, y maduro seso para poderse hazer viejo temprano, ahuyentando de si las ocasiones enemigas a la salud, exercitandose moderadamente, desuerte que este agil para qualquier mouimiento corporal, comiendo siete oras de noche, y ninguna de dia, aborreciendo el carnal vicio, como muy viejo, sino quiere pelarse, y tener en su rostro mil manchas, nacidos, talparias, lagas, y noturnos dolores, y consumir sus bienes en zarza, palo santo,