

ziendo. Para que la carne sea buena á de ser tierna , y no pegajosa , segun enseñamos arriba . y Galeno lo afirma assi , en el lugar citado pues la carne manida , es mas tierna que la fresca luego mejor sera la manida , y por el consiguiente falso el Refran. A esta objecion respondemos concediendo la mayor , y menor , y negando la consecuencia , porque la sentencia se a de entender de aquellas carnes , que de suyo sin ser manidas estan tiernas , como es el pollo , polla , peñigoncillo , cabrito , y otras semejantes , las quales an de ser frescas , y no manidas , que estas , como dize el presente aphorismo , traen al hombre sano , y no las que por su dureza , tienen necesidad de estar ya hediendolas , para poderse comer.

Algun docto á auído , (Vega, *De arte med.* cap. 8.) que a querido se entendiesse esta parte , que dize , carne de oy , solo del tiempo del estio , en el qual tiempo las carnes , no se pueden detener por el gran calor , antes luego se corrompen , y assi an de ser necessariamente del proprio dia , para que esten saludables. Este proprio autor , que es de los mas graues Españoles que an escrito Medicina , dize que la carne á de ser en el invierno de tres dias , en el otoño , y primavera , de dos , y en el estio de vno. Pero si bien se advierte conoceremos que no todas las carnes son de vna calidad , porque la perdiz se puede detener mas dias , que el gazapo , ó pollo.

La curiosidad humana , siguiendo este Refran verdadero , á inuentado algunos remedios , para que la carne se pueda detener fresca sin corrupcion , por muchos dias : de los quales remedios me parecio bueno , el que trae el gran cocinero Celio Apicio , que dize , que la carne fresca sin sal se cubra con miel , á modo de vntura , y desta suerte se pondra en cantaro , ó en olla de barro , y colgandolo , vsaran de la carne a su tiempo , que siempre se conseruara en la calidad que quiere el refran que tenga , quando dize carne de oy.

Aristoteles nos da otro remedio , para lo proprio , el qual dize , que encerrando la carne ó qualquiera fruta en vn pellejo que este muy bien hinchado , se conseruara mucho tiempo fresca , y estara siempre como carne de oy.

Acerca de la vltima que dize. Vino de antaño , se considere que las diferencias del vino , se toman de sus propiedades , de las quales procedemos para hallar las facultades del vino , estas diferencias son , el olor , el sabor , la sustancia , y el color , y la potencia : la fortaleza , y potencia se muda , conforme a la edad , porque mientras mas antiguo es el vino mas fuerte , y robusto es , segun enseña Galeno en infinitos lugares , mas no se a de entender que to-

dos los vinos tienen vna edad , y tiempo para enuejecer , porque los que son de su natural imbecibles , y flacos , en muy pocos meses se añejan , y no pueden durar mas que dos o tres años ; los que son robustos , y potentes , estos tales conseruan su juventud mas tiempo , y tardan muchos años en dezirse añejos ; pero los vnos , y los otros en llegando a su perfeccion , exalándoseles la virtud , y espíritu se hazen caducos , y flacos , y de poca fuerza.

Tambien se advierta que segun lo dicho , el vino antes de cumplir vn año , quando se dize nueuo , causa muchos inconuenientes a los hombres , porque como esta crudo , è imperfecto es difícil de cozer en el estomago , y assi se conuierte en flegmas , y otros excrementos. El que es muy antiguo por su fortaleza , y gran calor causa a los hombres regalados , mil pessadumbres , porque les inflamma , y con facilidad se sube á la cabeza , á donde excita dolores , vagnedos , torpeza en las acciones animales , y jaquecas. Huyendo pues este artificioso Refran los males que el vino nueuo causa , y los que el añejo tambien suele causar , busco vn medio entre estos dos extremos conuenientissimo a la salud , y assi dixo , vino de antaño , porque antaño en lengua Castellana , significa tiempo de vn año passado , en el qual tiempo el vino ni es nueuo , ni muy añejo , antes de mediana edad , en la qual es saludable comunmente a qualquier edad , y temperamento , mas que otro alguno. Y assi concluye la sentencia ser excelentissimo para la conseruacion del linage humano , como tambien lo es el pan , y la carne , comida con las condiciones arriba dichas.

Come poco , y cena mas  
duerme en alto , y viuiras.

REFRAN. VI.

GRAN dissension ay entre los curiosos de Refranes acerca de la inteligencia desta sentencia , de los quales , los que se precian de muy abstinentes ; los de imbecilo calor natural , y los que no advierten , que son mayores los males , que se siguen al exceso en comer poco , que al que se haze en comer algo de mas : digo pues , que estos defienden con friuolas razones , y a bocados (como dizen) que el concepto deste oraculo Castellano , á de ser , que se cene mas poco , de suerte que haga este sentido , come poco , y

cena mas poco, que desta suerte (dizen) se viuira largo tiempo. Yo estuue algunos años en este error, hasta que la buena Philosophia, y racional Medicina me dieron luz, y conocimiento verdadero, de lo que se deuia guardar en este caso. Y assi mude de parecer, el qual es, que esta sentencia se à de entender literalmente, sin violentarla, ni sacarla de quicio, ni añadir palabra alguna, antes tenerla por muy profunda, y cierta, para la conseruacion de la salud: cuyo sentido es: que la comida de medio dia a de ser muy moderada, y de poca cantidad, y que la principal comida para nuestro sustento, y la de mas cantidad, debe ser la que llamamos cena, que se celebra por la tarde, despues de auer dado cada qual fin a sus trabajos, y ocupaciones, de aquel dia; que con esto, y dormir en aposento alto, conseruaria el hombre su salud, y viuira largo tiempo.

Que la cena conuenga ser mayor que la comida de medio dia, prueuase euidentemente con esta razon. En aquella ocasion, y tiempo conuiene comer mas, que el estomago cueze mejor la comida pues de noche durmiendo se cueze mejor la comida en el estomago, luego la cena, que es la comida de la noche, deue ser de mayor cantidad, que la comida del medio dia. Que durmiendo se cueze mejor el manjar, es cosa muy cierta porque el calor natural, se recoje con el sueño en las partes internas, y assi sobrepuja la naturaleza mas cantidad.

Por esta razon tan eficaz nos aconseja Galeno, que la comida del medio dia sea menos porque se pueda cozer con mas breuedad, y descendan los excrementos, y el vientre puro, y vacio reciba el mantenimiento que se le diere. Comprueua Galeno su sentencia, por las razones que auemos dicho del sueño, y de la quietud, y la distancia grande que ay desde la cena a la comida, que cierto es que aura lugar para cozer mas cantidades en diez y seys oras que ay desde la cena a la comida, que en ocho, que ay desde la comida a la cena. Confírmalo tambien Galeno con la experiencia de aquellos Athletas que auia en Roma, los quales tenian por cierto ser este el mejor uso en las comidas, corrobora su parecer tambien en el libro segundo de las causas de los Síntomas. Y en el tercero de las causas de los pulsos, da la razon, diziendo, que la facultad con coctrix se recoxe con el sueño a las partes interiores. Y Hippocrates dize, manifiesta cosa es, que el, que vela esta mas frio en las partes interiores, y mas caliente en las de afuera: y en el mismo libro dize, que en el sueño, huye la sangre a las partes interiores: de las quales autoridades de tan insignes varones, se sigue bien que con el

sueño mejor se cozera el mantenimiento, pues la coccion se haze con calor, y la sangre de su naturaleza es caliente. En el proprio libro que aora citamos, y en la propria parte dize el mismo Hippocrates; el trabaxo aprouecha à los miembros, y a la carne, y el mantenimiento, y el sueño a las entrañas: pues si la coccion del mantenimiento se haze en las entrañas: luego el sueño sera de gran prouecho, para cozer el mantenimiento, y por el consiguiente verdadero el sentido del Refran, que deue ser la cena mayor que la comida de medio dia. Prueuase demas de lo dicho tambien, porque cumplida la coccion del mantenimiento en el vientre, y higado, conuiene que el que quiere gozar de essa salud, haga exercicio, pues auiendo tomado mucha comida à medio dia, no ay distancia de tiempo entre la comida, y cena, para la coccion, y distribucion, ni menos para el exercicio. De adonde se sigue con euidencia, que no conuiene comer mucho, y cenar menos (como los de contrario parecer dizen) mas antes comer poco, y cenar mas cantidad, pues el espacio que ay desde la cena hasta la comida del dia siguiente, es conuiiente para cozer mas copia de manjares, que la distancia que ay desde la comida del medio dia à la ora de la cena. Conociendo pues los antiguos la verdad desta sentencia, deseosos de la dulce salud, vsaron siempre esplendidas cenas, y muy cortos prandios y tanto que ay muchos neotericos, que dudan si los antiguos comian algo a la ora de medio dia. Ludouico Celio Rodiginio, dize, que comian alguna cantidad, y dize tambien, que esta palabra, prandium, que significa la comida de medio dia, fue assi impuesta de la calidad del tiempo, y que se usò a comer algo en aquella ora para que los hombres pudiesen sufrir la hambre hasta la ora de la cena, que era la comida de importancia. En el proprio capitulo afirma de sentencia de Polio Trebelio, que se dixo Prandio, porque los soldados en la guerra lo vsaron, aperciéndose de comida en el estomago, para poder sufrir el trabajo militar. De suerte que los antiguos vsaron el prandio, pero fue muy leue, como se collige de las palabras que trae el proprio Rodiginio en el lugar citado, que las usurpo de Plinio Celio, las quales son estas. Despues de la comida de medio dia, que era leue, y facil à imitacion de la de los antiguos, en la fuerza del estio se recostauan al sol. Deste parecer fue Platina, el qual en el libro primero de la conseruacion de la salud, enseña auerse de celebrar la cena en mayor cantidad, que el Prandio, y despues de auer descansado los hombres del trabajo de aquel dia, porque el Prandio solos los hombres de guerra le suelen hazer copioso. Y no ay duda alguna,

sino que el uso de comer poco, y cenar mas cantidad es importantissimo a la salud humana, y para viuir largo, y dichoso tiempo como viuió Anthiocó Medico, de quien cuenta Galeno, que comia por la mañana vn bocado de pan con miel, atriacá cocida, despues de auer hecho algun exercicio, y el prandio era muy leue, comiendo alguna cosa al principio que ablandase el vientre, con lo qual, y algun pezecillo de agua clara, por ser de poco sustento, passaua visitando sus enfermos, hasta que a la noche auuiendose quietado, y descansado del trabajo del dia cenaua a la noche plenamente, alimentos de buen zumo, como farro, y vn aue cozida. Con este regimiento, pues dize Galeno (que era comiendo poco, y cenando mas, y mejor) viuió Antiocho Medico muchos años, conseruando sus miembros, y entendimiento sin lession alguna; hasta que murio de viejo.

Auiendo yo leydo en Galeno esta Historia de Antiocho, e aconsejado a personas graues, principalmente, que tratan de estudios cuydados, y papeles, en cuyos cuerpos ordinariamente suele auer vna fuente de flegmas, causador de infinitos achaques irremediables. Digo pues, que e aconsejado á muchos sujetos de esta suerte, que comiesen al medio dia alguna cosa facil, como conseruas dulces, ó dos yemas blandas con miel, y que a la noche, dos oras antes de acostarse comiesse vn polla, ó otra cosa de buena calidad en la cantidad necesaria a su estomago, con el qual orden, an sanado de flaquezas, y ventosidades, de vaguedos de cabeza, de dolores, corrimientos, y catarros; y otras enfermedades semejantes, que no obedezzen jaraues, ni purgas, y restituydose en sus fuerzas antiguas, corroborandoseles el entendimiento, y memoria los quales viendose sanos me an dado las gracias, y publiçando ser verdad la sentencia de comer poco, y cenar mas.

Ni son de algun momento las razones que algunos dan, para que la comida del medio dia sea mayor que la cena, diciendo que el calor del sol, ayuda á cozer mejor la comida del medio dia; pues antes el calor del sol distrae el calor del estomago; tan lejos esta de que le ayude.

Ni vale tampoco dezir, que los que se an exercitado, tienen necesidad de mantenimiento, pues se á de entender, que esto á de ser despues de auer cessado el exercicio, y no mientras se exercitan; y assi esta comida en mayor cantidad, con mas conueniencia se dará a la noche, que á medio dia.

Ni obsta Aristoteles en la particula tertia de sus problemas, á donde dize que los Medicos mandan comer mucho, y cenar poco; porque se á de entender de los que quieren

ser mas potentes para el acto venereo, a los quales conuiene cenar poco, y auer comido bien, porque á la noche este hecho el cozimiento, y aya mas abundancia del caldo, y humido necessario, y es muy diferente intento este, del que nuestra sentencia pretende, que es la salud, la qual gozara el prudente si come poco, y cena mas cantidad, como euidentemente queda prouado que conuiene.

Pero áse de aduertir, que quien quisiere guardar el consejo salutifero deste Refran, si tien costumbre de comer mas a medio dia; no de repente á de dexar la costumbre antigua, que esta ya hecha natural antes deue poco a poco, ir acortando las comidas, y aumentando las cenas, hasta que se ponga ya firme, sin que naturaleza lo sienta, en el orden que nuestro Refran a dado, pues hazer mudanza repentina es peligrosso, segun enseña el gran Hypocrates.

Auiendo ya explicado la primera parte desta sentencia, para inteligencia de la segunda (que dize duerme en alto, y viuiras) se á de aduertir, que el sueño es vna de las seys cosas que los medicos llaman no naturales, de las quales si el hombre vsa con moderacion viue sano, y si la vsa sin las condiciones necessarias, se conuerten en causa de infinitas enfermedades, y en mortifero veneno: pues como el sueño sea vna destas cosas asele de dar para que cause salud cierta cantidad, calidad, modo, y ocasion que con la medida destas quatro cosas, es el sueño descanso de los trabajos, da vigor, y fortaleza a los miembros cansados, ayuda a la digestion, y expelense con el los excrementos, y es tan necesario que sin el, no se puede viuir, la falta del qual, como escriue Aberroez abreuia la vida. Y assi Hypocrates en el segundo de los Pronosticos, dize que es señal de estar el enfermo, en mucho peligro si no duerme.

La ocasion mas saludable para el sueño es la de la noche, porque el hombre á de exercitar sus acciones, y velar quando el sol alumbrá nuestro Emispherio, y assi quedaran las tinieblas de la noche para dormir en ellas. Demas de lo qual es cierto, que en la noche se recoge el calor á las partes internas por su frialdad, y sera mas natural el sueño, pues el calor suele asistir en lo mas interior. Por la mañana aunque es dia, es tambien el sueño natural, por ser las mañanas frias, assi lo afirma Hypocrates. Aunque siempre se deue entender, que el tiempo mas aparejado para el sueño, es despues de auer cenado, porque dormir con el estomago falto de alimento, el cuerpo se debilita, y enflaqueze, como escriue Aristoteles a Alexandro, y por el contrario, admitir el sueño auiendo precedido alimento, haze el cuerpo robusto, y mas firme en todas sus

fuerzas. De adonde coligiremos con euidencia, ser certissima la opinion, de que aya de ser la cena mas copiosa que el prandio, pues se a de seguir el sueño a la cena. Y tambien de lo dicho entenderemos el sutil artificio deste Refran, pues despues de auer traydo el modo de comer, y cenar, trae el de dormir, diziendo duerme en alto, para que entendamos tambien, que despues de la cena se a de dormir.

Es de notar mucho en esta materia, para la conseruacion de la salud, que nadie deue dormir mucho, ni velar, porque el sueño excessiuo, apaga, y consume el calor natural, y debilita el cuerpo, como afirma Rasis, y el velar demasiado deseca la carne, y los huessos, y deshaze el calor natural, y enciende el accidental. Otros muchos inconuenientes trae consigo el largo sueño, y la mucha vigilia, como enseña Auicena en el lib. de sonno, & vigilia, y lo afirman muy graues autores, los quales dizen, que no solo con el mucho sueño, las corporales fuerzas desflaquezen, mas tambien las del alma y el color del rostro se haze liuido, & aplomado, como enseña Aristoteles en la. 2. particul. problema. 30. De la demasiada vigilia se siguen graues males. Y assi Hypocrates en el. 4 de las Epidemias la llama tragona, y consumidora de la humanidad, y que adelgaza las carnes, entristeze el alma, deslustra la hermosura, haze los ojos concauos, daña la digestion, quita el entendimiento, enfria el cuerpo, y requema los humores, y engendra enfermedades agudas, y calenturas diarias. Estos inconuenientes, y otros muchos dize Auicena, que trae el velar con exceso, y Auerroez en el. 7, del colliget capitulo sexto.

Y assi con cuydado, se guardara el curioso de lo que causa vigilia, como estar mucho tiempo al sol, y beber mucho vino añejo.

Pero ase de aduertir, que los frios, y secos, tienen necesidad de mas sueño, como muestra Auerroez en el lib. sexto del colliget, cap. dezimo, y a los viejos conuiene tambien dormir mas, como enseña Auicena, y la razon lo dize.

Los que duermen a la Luna, nos dize el mismo autor, que se ponen en peligro de mil enfermedades, y los que duermen luego que acaban de comer, porque se hinche la cabeza de gruesos vapores, y se ofende la vista.

En quanto al modo de dormir, ò acostarse, es tenido por muy sano, que luego al principio del sueño, sea sobre el lado derecho, y passado algun espacio de tiempo, boluerse sobre el yzquierdo. Este parecer prueua Aristoteles en vn problema, mas los que fueren de flaco estomago se acosta-

ran la boca hazia abajo y si estuuieren de alguno de los dos sea muy encogidas las piernas.

Pero todo lo hasta aqui escrito, aunque es de sentencia de los mas insignes varones que a tenido el mundo, sera de muy poca importancia, para el que dessea viuir, si no guarda lo que este Refran nos ordena, que es dormir en alto. Y porque soy amigo de que se entienda quanta verdad sea esta, lo prueuo con razon, y autoridades. La razon es. Dormir en lugares baxos, causa humidades en los cuerpos humanos, y las humidades causan putrefaccion, la qual putrefaccion es causa de las mas enfermedades, que assaltan el linage humano; luego para euitar estos males, y viuir largo tiempo, no se a de dormir en baxo. Que dormir en baxo causa humidades, es muy manifesto aun á los idiotas: que las humidades causen putrefaccion, enseñalo Aristoteles en el quarto de los metheoros, y en otras muchas partes, principalmente en el problema dezimo, de la particula catorze. Galeno en el onzeno del methodo trayendo la causa de las calenturas putridas, nos dize, que solo se corrompen aquellos cuerpos que habitan en partes calidas, y humidadas: de la qual razon queda muy manifesto, quan dañoso sea dormir en aposentos baxos humidos, y de quanto prouecho lo que nos amonesta el prouerbio, diziendo. Duerme en alto y viuiras, porque el que duerme en alto esta en parte seca, y sin humidades, y assi los Castellanos conoziendo de quanta importancia sea esto, para la vida, no se contentaron con este Refran, que nos lo enseña, antes tienen otros dos que nos dizen lo proprio, estos son.

En inuierno, y en verano,  
el buen dormir en sobrado.

Y otro.

La teja, cabe la oreja.

Que es dezir, que mejor estan junto al tejado que en aposentos bajos. Auicena tratando de los lugares mas conuenientes á la salud dize: los que habitan lugares altos son sanos, fuertes, sufridores de trabajos, y viuen mucho. Por este parecer creo, que los moros quando poblaron en España, edificaron siempre, y hizieron sus moradas en montes, y partes altas, y secas, como se ve muy claro en los Castillos, y poblaciones que dellos nos quedaron.

Bien claro esta el Refran con lo dicho, assi en quanto á la primera, como a la segunda parte, y assi no me alargo mas, aunque se pudiera hazer vn libro, con solo el comentario del.

Quien quisiere viuir sano  
coma poco, y cene temprano.

REFRAN. VII.

Porque este proverbio parece que contiene lo propio, que el que proximately se á declarado, me á parecido juntarlos, y porque nos exorta, á que comamos poco á medio dia, de adonde se conoce la verdad que arriba prometamos. La cena no dize que sea pequeña, mas exorta á que sea temprana; que deua de auer leydo en graues autores, el primero que dixo la sentencia presente, quan necessaria sea esta condiccion en la cena: particularmente Auicena, en el cap. de sueño, y vigilia, dize el mejor sueño es el que se duerme despues de auer descendido lo que se comió, de la parte superior del estomago, y si se tardare en bajar, conuendra andar algunos passos. Y mas abaxo en el proprio cap. viendo de quanta importancia es el no dormir en acabando la cena, buelue á repetir, el sueño que se duerme estando el estomago repleto, antes que la repleccion baxe, es nocibo porque no es profundo, antes con bueltas de vn lado a otro, y la concoccion se haze deprauadamente, y se corrompe el alimento, de donde se siguen graues males. Pues siendo esto assi, como el principe de los Arabes Auicena nos enseña, y es verdad segun dize Galeno en muchas partes, que el corromperse la comida en el estomago, causa enfermedades infinitas, y esto se sigue al acostarse en acabando de cenar. Quien estara tan ciego que no conozca la verdad deste proverbio, que nos amonesta que cenemos temprano, si queremos viuir sanos; porque cenando temprano abra tiempo suficiente, y distancia desde la cena a la ora de acostar, para que lo que se viuere cenado descienda de la superior parte del estomago, á la profunda, donde se haze principalmente el cozimiento, y assi no se siguan, los inconuenientes que Auicena dize, y Galeno, y los que la experiencia á enseñado, aun a los que no frequentaron las escuelas, ni leyeron en Auicena, y Galeno, ni en Paulo, ni en Aecio; que deuieron de ser de algun prudente viejo Castellano, ó vieja, que considerando las ventosidades, indigestiones, opilaciones de higado, y bazo, que los que se acuestan en acabando de cenar, padezen dixeron: come poco, y cena temprano: que es lo Proprio que Hernan Nuñez el Comen-

dador dize, en otro Refran muy antiguo, el qual traygo para confirmacion deste, que es.

Cena y vete a echar,  
por mal cabo le vide andar.

Marsilio Fiscino, en el libro de vita sana, escriue el tiempo que á de passar entre la cena, y el acostarse para dormir, y dize que sea vna ora; mi parecer es que sean dos, y que en estas el que procura salud ande algunos passos, porque la cena como dize Auicena, saje a lo profundo del estomago, y se haga bien el cozimiento.

Quien se echa sin cena  
toda la noche deuanea.

REFRAN. VIII.

Este verbo, deuanear, significa en Castilla, lo proprio que dormir mal, y soñar mucho, y parece venir de cosa vacia, ó vana, porque teniendo el estomago, y la cabeza vacios, y sin virtud se duerne mal, y se suelen soñar mil dispartes. Supuesto lo qual sera el légitimo sentido del presente proverbio; quien se acuesta sin cenar, toda la noche duerme mal; y sueña. Otros dizen, que debanear significa parecer que todo se mueue á la redonda, como a los que tienen vaguedos; tomando la similitud de las debanaderas, en que las mugeres esparzen sus madejas para deuanarlas, las quales siempre dan bueltas, y que assi el sentido interno, quando no ay sustento en el estomago, para que el calor natural se ocupe en el, se ocupa en representar juntamente con el anima al sentido comun, ó phantasia diuersos simulacros, de cosas que el dia pasado, ó toda la vida sucedieron, por cuya causa se duerme mal, y se sueña mucho. Esto se funda en la doctrina de Aristoteles, y de Pedro de Apono en el comento, quando dan la razon, porque auiendo comido no se sueña. Sea como fuere, que el sentido deste Refran es el que tengo dicho, que quien no cena, duerme mal, y sueña.

Y porque no se passe sentencia tan digna de memoria, sin radical declaracion, se aduertida de passo, y como cosa ya muy assentada, y aueriguada, que el sueño, y vigilia se hazen en aquella parte, que se dize sentido comun, el qual no esta como Aristoteles, y Auerroez pretenden proouocar, en el corazon, sino, como manifestamente enseña Galeno, en la parte anterior de la cabeza, y mayormente

en sus ventriculos. Por lo qual es necessario, dezir, en opinion de Galeno, que el mismo lugar es el de los sueños naturales, aunque el persiguidor de Galeno Argenterio refuta esta opinion, en el libro de somno, & vigilia, capitulo dezimotercio.

Tambien se aduertia, por fundamento de la razon del Refran, y para prouecho de los que padecen por falta de sueño, que el sueño se causa segun Aristoteles, de los vapores que se leuantan, con la fuerza del calor, en la coccion del mantenimiento, los quales vapores suben al cerebro, y con su frialdad se conuerten en humor, y de alli por antiparistasis, ahuyentan el calor al corazon, y de aqui resulta el sueño. Pero auemos de entender que el sueño natural, y dulce no se suele causar de sola esta causa dicha, porque la concertada musica, y las canciones numerosas concilian, y traen sueño sin que se suban vapores a la cabeza. Plutharco dize, que la grande alegria causa sueño. Porque Lucio Silla, auiendo recibido gran gusto, por ver quitadas las sediciones, y guerras continuas, que en Italia auia, dio en vn profundissimo sueño. La noche, obscuridad, y tinieblas, mueuen sueño, dando algunos vapores al cerebro.

Las blandas fregaciones del cuerpo, y los lauatorios de piernas engendran sueño, el mismo efeto hazen la continua leccion, y meditacion. Causa tambien sueño la nauagacion, y agitacion, como se ve en los niños que estan en cuna, lo proprio haze el susurro, y estripito de las corrientes aguas: la larga vigilia, y aun nuestra voluntad suele ofrecernos el sueño, el proprio efeto hazen las cosas frias, como es la corteza de la mandragora comida: vnturas hechas en las partes externas, y el inuierno, frio, como dize Hypocrates: auer padecido crueles dolores, y cansancios, todo esto trae profundo sueño. Y esto en ninguna manera se puede dezir, que se haze por la comida, y sus vapores: de lo qual se colige con euidencia, no ser vna sola la causa mediata del sueño, antes muchas como esta dicho. Pero la comun, è inmediata causa, à de ser vna, pues la naturaleza del sueño es vna, que consiste en estar ligados los sentidos. Y assi se à de dezir, que la causa inmediata, y comun del sueño, es el apartamiento, ò ausencia del calido innato influente, que desampara los sentidos, y retrocede al corazon, y este proprio calor, boluiendose a desatar los sentidos es causa de la vigilia. Y nadie se admire que el calido innato haga estos efetos, pues es causa tambien de otras muchas passiones del animo, y del cuerpo, del temor, de la verguenza, de la ira, de la alegria, y de la tristeza.

De los notables puestos, se colige bien clara la razon del Refran, en quanto a aquella parte que dize: que quien se acuesta sin cena, toda la noche deuaneara, que es dormir mal, y con pessadumbre, porque si el sueño se causa, como prouamos de los vapores, que suben de la comida, que se cueze en el estomago a la cabeza, claro esta, que si se acuesta sin cena, quien tiene el estomago desocupado, que no tendra vapores que causen sueño. Y assi deuanearà durmiendo mal toda la noche. Y si alguno replicare, diciendo, que los vapores, no son la causa inmediata del sueño, sino la ausencia que haze el calido innato de los sentidos: respondo, que quando el estomago tiene cena que cozer, atrae assi el calor natural, que es instrumento, y causa de la coccion, y assi auiendo de acudir al estomago desampara los sentidos, dandoles lugar para que descansan: y entonces se duerme con quietud sin deuanear, no auiendo causa præter naturam, que los inquiete. Mas no auiendo cenado, el calor natural esta en el cerebro, ò alomenos baxa poco à las partes inferiores, y no haziendo ausencia de los sentidos, no se ligan de todo punto, y assi duerme mal deuanearo. Dixe arriba, que deuanear significa, no dormir bien, antes con pessadumbre, y soñando: porque razon duerme mal quien se acuesta sin cena, ya esta declarado.

Aora conuiene aduertir para la explicacion de lo restante (que es porque ensueñan los que no cenan) que ay vna media disposicion (no estando los hombres enfermos) por la qual no hazemos las acciones de los sentidos como si estuiessemos velando, ni tampoco estamos totalmente ociosos, como si enteramente durmieramos. Y à esto llamamos comunmente sueño, ò ensueño, y en esta media disposicion, no estan de todo punto libres los sentidos, como quando velamos, ni de todo punto ligados, como en el profundo sueño, mas antes entonces los sentidos exteriores descansan, y los interiores componen las imagines, è ideas de todas las cosas. Y todo esto haze la facultad imaginatiua. Para mejor entender, como esto se haze: es de saber que algunas vezes, quando el animal duerme, no totalmente se obstruye, y hinche el cerebro de vapores, antes la facultad animal en las partes interiores, en alguna manera queda libre, y entonces no enteramente veia, y assi se causan los ensueños; donde muchos durmiendo hablan, otros andan (como Galeno cuenta de si proprio) y esto pertenece à la facultad animal motiua, la qual no de todo punto esta ociosa. Verdad es que los ensueños principalmente pertenecen à la facultad imaginatiua: Pero otras vezes obran las demas, como la cogitatiua; esto se ve

quando juzgamos que soñamos, y componemos silogismos en el sueño. Las imagines destes ensueños se guardan en la memoria, pues vemos que auiedo despertado contamos el ensueño. Viniendo pues al proposito, digo, que quien no cena deuanea (como dize el Refran) ensoñando, porque faltan vapores para que el sueño sea profundo, y todo lo que falta de la intension del sueño, por no estar las facultades internas ligadas, todo esso se ocupan en componer las imagines de los ensueños, porque como diximos arriba, entonces se sueña cuando ay vna media disposicion entre dormir, y velar, y esta es la causa por que los niños de mui poca edad no ensueñan, porque tienen profundissimo sueño, causado de la multitud de vapores que ay en su cerebro, los quales vapores faltan a los que no cenan.

Aristoteles en la particula trigessima, da la razon, por que los que an comido, no sueñan, y aunque parece diuersa de la que he dicho, haze muy poca diferencia. Dize pues, que despues que auemos comido, se mueue el anima vehementissimamente junta con el calido influente, hazia las partes inferiores, è internas a cozer la comida, y assi con esta distraccion, y ocupacion, que en otra parte tiene no representa los simulacros a la fantasia, mas faltando alimento en el estomago bueluese el calido innato con el anima a los sessos, y allí representa al sentido comun, y fantasia, las imagines de lo passado, y en esto consiste la razon total de nuestro aphorismo Castellano, que dize, quien se echa sin cena, toda la noche deuanea, porque se ensueña mucho no cenando, por la razon dicha.

No ignoro la objeccion que se puede poner, diziendo que el gran Hypocrates, cura los que ensueñan, quitandoles la comida, y haziendoles vomitar, segun lo qual parece ser falsa la sentencia Castellana que explicamos. Puedese corroborar tambien la presente objeccion con la experiencia, la qual nos ensueña, que ay muchas personas; que si no cenan duermen suauissima, y quietamente aquella noche, y si cenan por el contrario tienen mil inquietudes, y sueños con pessadilla. Respondese à esto, que ay dos diferencias de ensueños, segun Hypocrates en el libro de somnijs vnos que vienen de innanicion, y otros de repleccion, á los quales llama turbaciones del anima, y enfermedades. Los que vienen por estar las venas, higado, estomago, y cabeza repletos, que son los que proceden de repleccion estos tales que por su multitud agrauan el calido innato, y perturban (como dize Hypocrates) el anima, haziendo que el hombre sueñe mil disparates, y pessadillas: estos se curan con dieta, y vomitos, y los sujetos que cenan quan-

do tienen esta repleccion sueñan, y duermen mal; pero quien no tiene repleccion, antes viue con innanicion, y falta de humor, si no cena toda la noche deuanea. Por lo qual conuendra comer, y cenar: como aconseja Hypocrates en el proprio libro, quando dize que el alimento se à de aumentar, y como nos lo ensueña tambien nuestro Refran.

Y pues à sido forzoso, para la explicacion del proberuio tratar de los ensueños, no sera fuera de proposito, para mas distincta declaracion traer su difinicion, y causas. Es pues el ensueño, segun Aristoteles en el libro de somno & vigilia, vna representacion de imagines mientras dormimos. Pedro de Apono, dize, que es vna passion causada en la fantasia de algun mouimiento; ò que es vna fantasia hecha por el mouimiento de las imagines, que se le representan al que duerme.

Ay vna question muy reñida entre los Neotericos Philosophos, que es, si auemos de dar fe à los ensueños, y lo que causa esta duda es, vn lugar del Philosopho, que se lee en el libro de adiuinacion por los ensueños, adonde dize, que la pronosticacion, que se toma del ensueño no se à de menospreciar del todo, ni tampoco se le à de dar entera fe.

El Magno Hypocrates en el principio de su libro de somnijs, dize, que el que conociere bien, y supiere lo que se puede pronosticar de los ensueños, que tendra adquirida gran parte de sabiduria, y assi da remedio en el proprio libro, para los que ensueñan. Galeno fue gran obseruante de ensueños, y quenta en el nono del methodo cap. 4. que el estudio Medicina, porque su padre soño, que la estudiase. Y en el 14. del methodo, dize, que curando vn mozo, que tenia la lengua hinchada, soño que el zumo de lechuga le sanaria, y poniendolo otro dia en execucion, fue sano el doliente sin otro remedio alguno. En el libro de humoribus afirma el proprio Galeno, que por la experiencia sabia ya, ser conueniente obseruar los ensueños, y seguirlos, y que sano a muchos curandolos, por hazer lo que los ensueños le aconsejauan, como sano a un enfermo, al qual hizo sangrar de vna vena, que esta entre el dedo indice, y el de enmedio, por auerle el ensueño induzido a ello. Iamblico autor grauissimo, en vn libro que hizo de misterijs, afirma que el arte de la Medicina, halla muchos remedios curatiuos, mostrandolos los ensueños. Y que en el templo de Asculapio eran recebidos los sueños, para curar las enfermedades. Los lugares, y historias referidas, y otras muchas, que se pudieran traer, an hecho dudar à algunos, si se aya de dar credito a lo que de noche soñamos, y an creydo que si.

Pero los que siguen la contraria opinion , no haziendo caso de lo que se ensueña fundan su parecer en graues autoridades , y razones , y assi traen aquel lugar de Aristoteles , en el lib. que escriuio de adiuinacion por sueños , adonde el Filosofo dize , que todo lo que soñamos es acaso. Por lo qual no se a de dar credito , ni auemos de adiuinar cosa alguna por el sueño. Pues los animales brutos tambien sueñan. Platon en el lib. 2. de republica , se rie del sueño que finge Hercules en el libro. 2. de las iliadas , el qual ensueño dio Iupiter a Agamenon. Plutarco en el libro de la conseruacion de la salud , dize , que es vana la adiuinacion por ensueños. Y tibulo libro. 3. en la Elegia. 4. afirma que todos los ensueños son vanos , y falaces , por estas palabras.

*Somnia falaci ludunt temeraria nocta ,  
& pauidas mentes falsa timere iubent.*

Con las autoridades dichas , juntan la que se lee en el libro quinto , Ecclesiastæ , que dize : adonde ay muchos ensueños , alli ay muchas vanidades , y juntan tambien lo que Macrobio dize , en el libro primero capitulo tercio del sueño de Scipion , adonde afirma , que este nombre ensueño se dize assi , porque se haze en el sueño que dormimos , y porque entonces parece que suceden todas aquellas cosas que soñamos : pero que despues desto de ningun prouecho , ni vtilidad es para pronosticar. Virgilio en el libro sexto de los eneydos dize , ser los sueños falsos en este verso.

*Sed falsa ad Cælum mittunt in somnia manes.*

De las autoridades de tan insignes varones , y de las razones que dan , en los lugares citados , se a de tener por cierto ser ridicula la opinion de los que dan credito á ensueños , porque todos ellos son deliramentos. Y si alguna vez sucede , lo que se sueña durmiendo auemos de entender que el tal suceso fue acaso , y no por auerse soñado ; de adonde se sigue con euidencia , que los pronosticos hechos por ensueños sean falsos , y que no se les á de dar fe alguna.

Pero porque esto quede mas claro , y no se haga ofensa á tan graues Philosophos , como Hypocrates , y Galeno , quando escriuen de ensueños ; dexando á parte las diferencias , que trae Ciceron que son cinco , y dexando tambien las seys especies de ensueños , que S. Gregorio escriue , tomadas de seys causas , como refiere el colegio de los Coimbraenses de la Compañia de Iesus , en el comentario

que haze sobre el libro de Aristoteles de insomnijs . cap. 3. Digo pues , que dexadas estas diferencias aparte , conuiene notar para la defensa de Hypocrates , y Galeno , en los lugares citados , que los ensueños , son en quatro maneras. Vnos diuinos , otros demonicos , otros naturales , y otros animales , como refiere el dicho collegio en el cap. 4. del comento que esta dicho. Los ensueños diuinos , dize que son los que Dios inmediatamente inspira , ó por medio de algun Angel , como fue el ensueño de Iacob , que se lee en el testamento viejo cap. 24. de Genesis , y el de Iosepho cap. 37. del proprio libro , y el de Pharaon . cap. 41. y como el ensueño que se lee en el testamento nuevo por S. Matheo. 2.

Los ensueños demonicos , son los que los demonios induzen , ó traen , los quales ensueños pueden traer , y causar , porque tienen naturaleza semejante á la de los Angeles , aunque estos tales no tendran semejante el fin. Quien quisiere saber destes ensueños , digo , algunas historias dellos , lea á Tulio , á Herodoto , Valerio Maximo , y Alexander ab Alexandro , que estos autores tratan largo esta materia.

Que se aya de dar , y que se aya de tener cerca de los ensueños diuinos , y demonicos , y que fin tengan. Los Theologos , y santos Doctores de la Iglesia lo determinan , y assi voy á mi proposito.

Los ensueños animales , son los que nos representan mientras dormimos , las imagines y simulachros de aquellas cosas en que auemos estado ocupados en algun tiempo , como nos sucede muchas vezes.

Los ensueños naturales , como escriuen los coimbricenses , son los que dimanen de la disposicion del cuerpo , del temperamento , y de la abundancia , ó qualidad de algun humor , como son aquellos de que trata Hypocrates , y Galeno en los libros de insomnijs , y en el libro de plenitudine , y de morbis vulgaribus.

Puesto este fundamento , sera la conclusion de la duda propuesta , que á los ensueños naturales puede el Medico dar credito , los quales seruiran de indicios , y señales , para conocer la abundancia , y defecto de humor , ó alguna mala qualidad , y conocida , poner en execucion , la preseruacion ó curacion del mal inminente , ó presente , como enseña Hipoc. y Galeno en los lugares citados : esta conclusion es de S. Thom. y de Arist. y de Agustino Ninpho , y de los Coimbraenses , y tambien se prueua con las experiencias dichas , y con esta razon , no ay razon aparente , que prueue que por principios de otros sueños se eleuen vapores , que declaren las indisposiciones del cuer-



po. Luego conjeturalmente diremos que se excitan de los humores redundantes, como sucede en la pessadilla, cuya cura ponen todos los praticos.

Con esta conclusion, queda entendido como a los ensueños naturales puede dar el Medico credito, y tambien con ella, quedan libres de calumnia Hipocrates, y Galeno, quando dizen en los lugares citados, que ver en los ensueños colores de carne, ó sangre, significa abundancia de sangre; pero si se soñaren pependencias, truenos, fuegos, rayos, relampagos, y colores citrinos, denotara exceso de colera. Quando soñaremos cosas horribles, espantosas, y tristes, melancolia; mas si acaso se vieren entre sueños, cosas de agua, y llouer, y neuar, y granizos, diremos, que ay superflua flegma. Verdad es, que no se à de fiar el Medico, para el conocimiento de los males, de solos los ensueños, si no se juntan con ellos las demas señales, que trae la Medicina, de que estan llenos los libros. Y el mas seguro parecer será no hazer caso dellos, aunque sean naturales, porque tienen mil falacias, como dize Tibulo en los versos que arriba pussimos.

La causa eficiente del ensueño, es la imagen, ó imagines de las cosas que andan vagando por el cerebro, sacandolos la imaginacion de la memoria, adonde estan depositadas como enseña Aristoteles.

La causa material, son vapores que suben al cerebro juntos con algunos spiritus animales, los quales si fueren turbios, como en aquellos que cenan, y beuen esplendidamente, no abra ensueños, si no muy oscuros, por la obscuridad de los vapores. Pero quando el vapor, y spiritus fueren puros, y sinceros, la imaginacion sera pura, y aura ensueños mas puros, y distintos, de suerte que se puedan encomendar á la memoria, para que despues de despiertos se acuerden dellos; y esta es la razon, porque los que no cenan dize el Refran, toda la noche deuanean, que es, ensueñan distintamente, porque ay pocos vapores, y puros, y por esta razon tambien nos acordamos mejor de los ensueños de la mañana, quando ya esta cozida la comida, y mas puros los vapores. De adonde vinieron los antiguos a creer, que los ensueños de la madrugada eran mas verdaderos: por lo qual dixo Horatio: Ser. 1.

*Atque ego cum græcos facerem natus mare citra  
versiculos, vetuit me tali voce Quirinus,  
post median noctem, vissus, cum somnia vera.*

La causa final de los ensueños diuinos, es el vaticinio, como fue en el sueño de Ioseph, y de otros santos varones.

Pero el fin de los ensueños naturales, es que no despierten tan presto los hombres que duermen, ni los demas animales, porque los animales brutos, como la cabra, y el buey, la oueja, el perro, y el leon tambien ensueñan, lo qual se ve claro en los perros, que estando durmiendo ladrán, como enseña Aristoteles, y la experiencia lo muestra. Algunos dudan si los niños pequeños ensueñan, porque hallan vn lugar de Plinio, y otro de Aristoteles encontrados; pero la mas cierta opinion es, que no ensueñan, porque no se les pueden representar las imagines de las cosas, por la qual razon tambien se an conocido hombres, y mugeres, que jamas ensoñaron, como dize Aristoteles en los lugares citados, y Pomponio, y Plinio afirman, que los Athalantes no ensueñan, como los demas mortales.

De lo dicho hasta aqui se conoce clarissimo el sentido que se a de dar á este proverbio, (quien se acuesta sin cena &c) el qual es, que no cenando se duerme mal, en soñando disparates: para cuya inteligencia fue necesario dezir, como el sueño que dormimos se haze en la parte anterior de la cabeza, principalmente en sus ventriculos, adonde se refieren las causas inmediatas del dormir, e la comun, è inmediata. De todo lo qual sacamos en limpio la razon porque se duerme mal no cenando; y de ay para mayor explicacion se dixo, como el soñar se haze en vna media disposicion entre dormir, y velar. Dimos tambien la razon, porque quien no cena, toda la noche deuanean adonde se propusieron las causas de los ensueños, y algunos problemas; y se ventilo la question, si se aya de dar credito á los ensueños.

**Come poco, y cena mas  
y dormiras.**

#### REFRAN. IX.

Si bien se advierte, conoceremos, que esta sentencia contiene lo proprio, que la que se acaba de explicar, y lo que otras que nos exórtan, à que la comida de medio dia sea en menor cantidad que la cena; y assi sera breue su comento. Solo importa aduertir, acerca desta, que quando vna cosa es muy verdadera, y necessaria á la salud, no se contento la antigüedad Castellana con aconsejarla vna vez, sino muchas, à imitacion de Hypocrates en sus aphorismos.