

que haze lo proprio. Y assi aunque el Castellano dixo en otro prouerbio.

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

En este tambien buelue a dezir , que sea el prandio menor que la cena. Lo qual importara para dormir con mas quietud. Porque se duerma mejor cenando , ya se dixo en el comento antes deste , adonde lo podra ver quien quisiere.

Despues de comer dormir,
y de cenar passos mil.

REFRAN. X.

Como se vsa en nvestros tiempos (aunque deprauadamente , segun en otro comentario se prouo) el hazer la comida principal à medio dia , que es lo que los Latinos llaman prandio ; à se alzado esta comida con el nombre de comer de suerte , que aunque comamos a la noche , ó á la mañana , no lo llama el vulgo comer , mas que solo a lo que se come á medio dia. Y assi podremos dezir , que por antonomasia , ó excelencia , quando oyeremos dezir , comer , entenderemos sola la comida que se celebra à la ora de medio dia. Vsando pues de la licencia dicha , la presente sentencia , dixo , despues de comer dormir. Adonde auemos de entender por comer , la comida del medio dia , y no otra. Prueuase esto de que parece auer sido sacado este Refran , de aquel prouerbio Latino que dize. *Post prandium dormire , post cenam mille passus abire*. El qual prandio (como ya esta dicho en otra parte) es la comida de medio dia , luego en la presente sentencia tambien significara lo proprio.

Y porque no es razon cansarnos en cosas manifiestas , mas antes tratar de las que importan : digo que se ofrece gran dificultad , acerca de la primera parte adonde dize ; despues de comer dormir , si sea verdadera , ó no ; porque los mas graues autores de la Medicina son de parecer , que no se à de dormir despues de comer. Auicena dize , que causa grauissimos males el sueño de medio dia , como son todos los que se siguen de la flegma , los catarros destilaciones , corrompese el color del rostro , y de todo el cuerpo , hincha el bazo , relaxa los neruios , induziendo vna graue pereza , postra el apetito de comer , engendra apotemas y muchas vezes calenturas. El buen viejo Hypocra-

tes nos dize , que conuiene velar de dia , y dormir de noche. Marsilio Fiscino en su lib. de vida sana enseña , y manda , que no se duerma despues de la comida del medio dia , sin que nos fuerce alguna gran necesidad ; y la experiencia que es a quien se à de dar mas credito , nos muestra con euidencia , quan pessado se leuanta el cuerpo , y quan agruada la cabeza , y hinchados los ojos despues del sueño meridiano. Siendo esto assi de sentencia de tan insignes varones : forzosamente diremos , y mas confirmandolo la experiencia , que no se à de dormir despues de comer , y por consiguiente , que el Refran es falso quando dize , despues de comer dormir.

Para responder a la objeccion puesta , y sacar a luz la sentencia que defendemos , se aduierta , que ay algunas personas , que tienen hecha costumbre de tantos años à dormir despues de comer , que esta mudada esta costumbre en naturaleza , de suerte que el dia que no reposan (segun ellos dizen) la comida , toda la tarde andan rostrituertos , desgraciados , pessados y sin poder cozer lo que comieron , y esto todo porque mudaron de costumbre. Tambien se aduierta , que de los hombres vnos son secos , enjutos , colericos , ó melancolicos , y sin flegma de que se puedan temer , y muy fuertes de cabeza , otros por el contrario demasiado gruesos , flegmaticos con cabeza flaca , y sujetos a mil genero de catarros , y corrimientos de cabeza.

Entendido este notable se responde con facilidad al argumento en contra puesto : diziendo , que la sentencia de Hypocrates , la de Marsilio Fiscino , y la de Auicena , y la de todos los demas , que tambien enseñan , que no se à de dormir despues de comer , es verdadera , en aquellos que son flegmaticos , gruesos de flaca cabeza , y sujetos à corrimientos , en los quales yo tambien confieso , lo que estos graues hombres dizen , y que es su total destruccion el sueño meridiano , con lo qual se aumenta su gordura , se hazen vn poco de flegmas , y se les rellena la cabeza de vapores , causa de todos sus catarros , jaquecas , y gotas. Tambien se a de responder ser verdadero el parecer de los autores dichos , y lo que se dixo de la experiencia , en aquellos que no tienen costumbre de dormir de dia , los quales se leuantan despues del sueño torpes , perezosos , agruados , y con lasitud. Pero los que son fuertes de cabeza , sin flegmas , enjutos , colericos , y sin peligro de catarro , y corrimientos , en estos tales , despues de comer dormir. De la propria suerte , los que tienen costumbre de largos años a dormir despues de comer , no se les à de mudar totalmente la naturaleza , que ya por el vsu tienen adquirida , antes se les a de ordenar siempre , que despues de comer

dormir, y no solo estando con perfecta salud, como lo enseña Hypocrates, en infinitos lugares, mas tambien en tiempo de enfermedad, porque como agudamente enseña Galeno, todo lo que esta hecho uso, y costumbre en vn cuerpo, es bueno, y saludable, y por el contrario lo que no esta en costumbre es malo, y assi diremos con Galeno, que el sueño despues de comer es bueno, y el velar malo, por no estar en costumbre. De suerte, que teniendo costumbre de vna cosa, aunque no sea buena de suyo, se á de guardar, porque esta ya hecha natural con el uso, y lo que es natural, siempre se á de observar: esto nos enseña Galeno en el octauo del methodo, y Hipocrates en el segundo de ratiõne vistus acutorum, particularmente hablando, de aquellos que no suelen comer a medio día, y comen, dize, que an de dormir despues de la comida, como duermen de noche despues de la cena. Y Paulo Agneta doctissimo Griego dize, que la mas oportuna ocasion para el sueño, es despues de comer. Vega por expresas palabras comentando à Hippocrates nos dize, que los que tienen costumbre de descansar, y dormir à medio día, que no solo estando con salud, mas aun en las enfermedades no an de mudar la tal costumbre, de todo lo qual queda muy llana la razon deste Refran, que es, que en los que tienen costumbre antigua de dormir despues de comer, no se les á de alterar, antes en estos tales es saludable remedio, despues de comer dormir.

Aduierta (el que ama la salud) acerca de lo dicho, que si suele dormir despues de comer, y siente que le haze daño el sueño à esta ora, por ser de los que arriba diximos, que no conuiene que duerman. Digo pues, que si viere de mudar costumbre, dexando el sueño que no á de hazer esta mudanza de repente, antes ira poco á poco cercenando el sueño, hasta que en quinze días acabe de mudar la costumbre. Y si fuere de los que no suelen dormir de día, y quiere hazer contraria costumbre, tambien se á de ir poco á poco enseñando. Pero el que gustare de reposar la comida, y no ossa por los corrimientos, podra tomar vn medio, estando vna ora sentado, los pies altos, y la cabeza tambien alta, y sin dormir, ni hablar, ni leer, ni estudiar.

La segunda parte desta sentençia, dize, y de cenar passos mil. Que es lo proprio que en otra parte prouamos diciendo, que no nos acostemos con la cena en la boca, porque como ya demostre con razones, y autoridades, es muy dañoso à la salud.

Lo que se ofrece de duda cerca desta parte supuesto que no es bueno acostarnos, en espacio de mas de vn ora des-

pues de cena, es: si este tiempo que dista, entre la cena, y el sueño, si sera conueniente ocuparlo paseando, como dize la sentençia, ò enquietud. A esta duda se responde que lo que conuiene, es, que la cena aya descendido, de la superior parte del estomago, à la inferior, primero que vamos a la cama, y para esto conuendra pasearnos muy de espacio, sin vehemente mouimiento, porque no se perturbe la concoccion, lo qual es doçrina de Auicena, que parece la tomo desta sentençia. Y assi por expresas palabras dize: si lo que se comio tarda en descender de lo alto a lo bajo del estomago, es bueno andar vn poco.

Mas mato la cena,
que sano Auicena.

REFRAN. XI.

La pertinacia, que algunos tenidos por curiosos, è inteligentes de Refranes, y que tratan de la conseruacion del indiuiduo, tienen, contra la opinion que en otra parte se á defendido, acerca de que conuiene para la seguridad de la salud, comer muy poco à medio día, y cenar mas cantidad. Digo pues, que la pertinacia destes se funda toda en esta sentençia que voy explicando; porque luego dan con este testo Castellano, diciendo que la cena á de ser muy poca, porque mas mato la cena, que sano Auicena: y si estuuiesen bien en el punto de la dificultad conocerian, que esta sentençia, no contradize à las que arriba se an declarado. Y porque esto conste manifestamente, les respondo con distincion diciendo, que á muchos destruye, y mata la cena, como afirma nuestra sentençia, quando la tal cena es celebrada, hallando el estomago repleto, y sin auer cocido, ni distribuydo, la mucha cantidad y diuersidad de manjares, que a la ora del medio día se comio, y quando tan bien se cena, y bene tan á rienda suelta, que aunque este desocupado el estomago a la ora de la cena, no puede el calor natural vencer la desproporcionada carga que se le entrega; antes rendido sufocado, y oprimido el calido innato, se echa con lo que le an dado, de adonde se siguen appoplexias, y epilepsias, perlesias, y otros mil generos de males, y repentinas muertes, que es lo que nos dize este Refran. Pero quando el prandio viere sido muy leue, y la cena fuere ordenada en recta cantidad, ca-

lidad; y modo: en tal caso no haze mal, antes es salufifero remedio para la conseruacion de la salud, que sea en mayor cantidad que la comida, como arriba queda prouado. Supuesto lo qual diremos, que el proueruiuo pressente se á de entender, que mata la cena, quando se haze sin orden, en superflua cantidad, como tambien nos destruye la comida de qualquiera ora, si no es con moderacion. Y tambien se á de entender que haze mal la cena, quando lo que se comio á medio dia no fue en tal cantidad, que ya estuiesse cozido y destribuydo. Y assi, mas mato la cena que sano Auicena. Pero faltando estas condiciones, no solo no mata mas antes es necessaria.

Y porque no quede sin entera explicacion el texto propuesto, se aduierta la exageracion, y encarecimiento que vsó, para darnos á entender, quanto importa la moderacion en la cena, pues dize, que mató mas la cena, que sanó el Mas Docto, y perfeto Medico, que hasta estos tiempos se á conocido. Que si bien se considera, fue honrar mucho á este varon, y no vituperarle, el dezir que mató mas la cena, que el sano, porque este fue encarecimiento.

Y nadie se admire, que antepongamos á Auicena á los demas de su arte, que es mucha razon, por auer escrito la Medicina mas consumadamente que otro. Mucho se debe por cierto al vectustissimo Hypocrates: pero los libros que escriuió fueron mancos, confusos, y sin guardar orden en ellos, y tan subcintos, que es impossible entendellos sin comento: de adonde vino á dezir doctissimamente Galeno, que Hypocrates dexó la simiente de la Medicina, para que sus sucesores la cultiuassen.

Galeno por el contrario escriuió, tan largo, y con tanta copia de palabras, y detuuose tan prolixamente en reprehender á otros, que apenas se pueden leer sus obras en toda la vida, por lo qual es assimilada su Medicina al trigo, que esta en las espigas con la paja y poluo, sin puridad, y limpieza, que para que sea de prouecho á de costar mucho trabajo.

Oribasio escriuió tres libros de Remedica, pero muy faltos de la entereza que requiere el arte.

Paulo Agineta, quiso cortar los pinpollos ó pampanos de Galeno, abreuando sus obras y dió en otro extremo, de suerte, que se dexó mil cosas necessarias por escriuir.

Aecio escriuió vn poco mas largo, pero tambien se olvidó de muchas cosas importantes.

De los Araues, Serapion, calló lo mas de la Medicina.

Rassis hizo el continente tan indigesto, y confusso, que mas sirue de confundir los entendimientos, que de enseñar el arte.

Despues desto sucedio Haliabas, llamado la simia de Galeno, porque le imito haziendo compendio de sus obras: y aunque es verdad, que este insigne varon, llegó mas cerca de lo que se pretende, con todo esso disgrego tanto algunos de sus tratados, y detuuose en declarar los terminos Arabigos, tan sin medida, que son sus trabajos de poco prouecho.

El noble Alfarabio, vsó de tanta breuedad, y obscuridad, que leerle es perder el tiempo.

Entre los Latinos florecio en tiempo del Emperador Tiberio Cessar Cornelio Celso: pero como en aquel tiempo en Roma no se vsaua la racional Medicina, mas que la Empirica, sacó á luz su libro, sin dar razon de cosa alguna de quanto escriuió. Y assi es tenido por mas excelente en la pureza de la lengua Latina, que en Medicina.

Quien pues es aquel Autor, que escriuió no solo la simiente, como Hypocrates, ni difussamente como Galeno, y Rassis, que dexaron la simiente con su paja, y poluo, y quien es el que no escriuió la Medicina, por el contrario, tan subcinta, breue, corta, manca, y empirica, y sin orden, como Oribasio, Paulo Aecio, Serapion, Haliabas, Alfarabio, y Cornelio Celso: este fue el Doctissimo Auicena, de quien dize por encarecimiento el presente Refran. Mas mato la cena, que sanó Auicena. Este varon insigne, escriuió claro, no breue, ni largo, ni sin orden en la Medicina. Fue gran Dialectico, Phisico, y Metaphisico: por lo qual Alberto, con razon llamado Magno, y el Angelico Doctor Sancto Thomas, dicho expositor lucido, y el acutissimo Escoto: digo pues, que estos tres preclaros varones, á cada passo en sus obras, defienden la opinion de Auicena, y confieissan auer sido de grandissimo ingenio.

Es llamado Auicena comunmente, el Principe, porque segun opinion de algunos, fue señor, y Rey de Cordoua: de lo qual yo no è hallado autor autentico que lo diga, mas de que esta recibido en el vulgo assi, sin fundamento alguno. Andres Alpago, en la declaracion de los nombres Arabigos, dize, que Auicena es llamado Principe, no solo porque fue excelente en todas ciencias, sino porque fue el primero, y mas amado, y Secretario del Rey de Persia, adonde tambien afirma que fue de Persia y no Español. Sorsano Araue discipulo del Principe Auicena escriuió su vida, la qual anda con sus obras, y este Autor dize, que Auicena fue de Persia, hijo de Hali. Lo qual consta ser assi del proprio Auicena en el libro primero, y en otros lugares.

Nació en la ciudad de Buchara, ó en vna villa alli cerca. Su madre se dixo Citara: viuio en la ley de Mahoma, porque sus padres tambien fueron Mahometanos, mas con

todo esso fue de tan agudo ingenio tan aficionado à las letras, y virtudes, que de edad de diez años assombrò, y pasmò el mundo: en la qual edad supo Musica, Aritmethica, y Architectura, fue su Maestro Nathalino, del qual aprendio Dialectica, Philosophia, y Mathematicas: acutissimamente: fue muy inclinado à leer libros de Medicina, y assi no dexo autor que ño reboluiesse: pero despues de auerla estudiado algun tiempo, siendo de diez y seys años boluio a repassar à Dialectica, y ciencia natural con tanta pertinacia, que afirma este autor discipulo suyo, que en año y medio no durmio de noche sueño con quietud, aunque trabajaua todo el dia en los estudios. Traia siempre consigo, cartapacio, y tinta, para escriuir lo nueuo, y bueno, que cada dia descubria en las ciencias, y para escriuir los conceptos, que se le ofrecian en cada cosa. Fue muy piadoso, prudente, alegre, y temeroso de Dios, como consta de sus obras, las quales comienzan siempre dando gracias à Dios. Y si alguna vez se sentia fatigado de los estudios, y de enseñar, à sus dicipulos, se yua por la mañana al templo y descansaua, haziendo oracion à Dios todo el dia, y por medicamento vsaua beuer vn poco de vino para restaurar las fuerzas.

Cuenta Sorsano, que Auicena tuuo tan vehemente amor à las ciencias, que ninguna flexo que no estudiase consumadamente, y que dandose à la Metaphisica, sintio tanta dificultad en la intelligencia della, que leyo los libros quarenta vezes, y los tenia en la memoria, y no los entendia. Y assi como desesperado dio con ellos en la pared, y los dexo por cosa que no podia ser entendida. Pero quiso su ventura, que passando por la plaza compro vn libro viejo, que vendia el pregonero casi deualde, por tres dineros: era este libro Alfarabio, intitulado, declaracion de la ciencia diuina. Leyendo pues este libro, comenzo à entender lo que ya sabia de memoria, de lo qual reciuio tan intenso gusto, y delectacion, que se fue al templo à dar gracias à Dios por auerle dado en las manos aquel libro, sin el lo pensar, y otro dia repartio à pobres gran parte de sus bienes, por el bien recibido de Dios. Aroueiose tanto Auicena en breuissimo tiempo, que en todo el Reyno adquirio fama y authoridad, porque à los diez y ocho años de su edad ya estaua en gran perfeccion apoderado de las ciencias. Por lo qual, como en aquel tiempo estuiesse afligido de vna graue enfermedad, y desfuciado de los Medicos, el Principe de aquella Prouincia, hijo del Rey de Bucara, fue llamado, y curando al Principe lo sano, con la qual vitoria, fue muy amado, y estimado de alli adelante del Rey, en cuya casa viuio tres años, y cumpliendo

el veynte y vno de su edad, con admirable doctrina, y artificio, compuso à ruego de vn cauallero, el libro comun para todas ciencias, y a pedimento de otro amigo, veynte libros de demonstracion, y otro de gracia y satisfacion. En este tiempo murio Hali su padre, y el Rey por tener gran satisfacion de Auicena, le ocupo en negocios: y assi salio por el Reyno, y anduuo muchas tierras, mas con todas sus ocupaciones, escriuio el libro de principio, y buelta, y otro de la Magica vniuersal, que llaman oculta Philosophia: y los libros de Medicina tan celebrados por el mundo, y los de vero, y falso, con otros muchos libros. En esta sazón curo en la ciudad de Elera, el Rey della de vna graue melancolia. Despues de lo qual compuso el lib. dicho Almahad, que quiere dezir del lugar que tendran las animas, despues que se aparten del cuerpo. Venido a la prouincia de Abdan, curo de vn dolor colico al Rey della: en agradecimiento de lo qual el Rey le dio muchas riquezas, y le hizo su consulario en primero grado. Y alli escriuio las exposiciones de Aristoteles, y los libros naturales, que oy son bien manifestos, y comenzo el libro de la conseruacion de la salud. Despues se ocupo en enseñar ciencias. Y para descansar, siempre cenaban con el algunos dicipulos, y le entretenian con musica (segun escriue Sorsano.) Partiose el prestantissimo Auicena de aquella tierra con vn hermano suyo, y algunos dicipulos que le siguian, y dos esclauos, vestidos con sacerdotal vestidura a vsanza de los Persas, y llegó à la ciudad de Aspehan, adonde les salieron a recibir todos los varones graues que auia, y el Rey le honro mucho, y hizo que se juntassen todos los Doctores de su Reino, señalados en sabiduria, à disputar con Auicena, estando delante del proprio Rey, a los quales respondia con gran distincion, y agudeza. En esta ciudad de Aspehan se detuuo algunos tiempos, adonde acabo los libros de la conseruacion de la salud, y les junto otro de los errores que se cometten en el regimiento de la salud, y su cura: perfuciono la dialectica, y los libros de vero, & falso, y hizo las obseruaciones de los libros de Euclides, y Mathematicas y del Alchimia, añadiendo à estos proprios libros muchas questiones, y capitulos necesarios. Compuso el libro de plantas, y animales adonde tambien se dio mucho al estudio de la Magia, y Astronomia, con su dicipulo Sorsano, y hizieron con sus proprias manos los instrumentos necesarios, para el conocimiento de las estrellas. Con el trabajo, y continuacion de los estudios (estado sus cosas en este estado) comenzo el sabio Auicena à sentirse muy enfermo de la cabeza, y temiendo alguna postema hizo traer mucha nieue, la qual se aplico

á toda la frente, y sienes, y assi fue sano. Era Auicena ro busto de complexion, y dado á madona Venus, por lo qual sintiendose flaco, jamas quiso tomar purga. Y assi estando con el Rey de aquella tierra en el exercito (que traia guerras) padecio vn dolor vehementissimo de colica, y conociendo por la potestad del contrario, que auia de ser forzoso huyr, ó retirarse el campo, recibió ocho ayudas fuertes en breue tiempo, de adonde se le hizieron llagas en las tripas, en la curacion de las quales sus esclauos pretendieron ocultamente matarle, mas no pudieron. Asaltóle tambien allí el mal de gota coral, para remedio del qual vsaba el Mitridato, y assi viendo sus esclauos oportuna ocasion, le mezclaron gran cantidad de Opio en la confeccion del Mitridato, con que le llegaron a punto de muerte (tenian odio estos sieruos á su señor, porque les reprehendia, y amenazaua.) Pareciendole no ser buen temple el de aquella tierra para su salud, se partió en una litera á otra, dicha Aspean, en la qual conualecio. Pero como no se abstuuiesse del carnal vicio, vino á perder el calor natural, y las fuerzas, y á recaer en la enfermedad pasada de tal suerte, que con euidencia conocio ser su mal sin remedio, y estar cercano á la muerte; y assi hizo testamento, en el qual encomendó su anima á Dios con gran feruor, y mandó distribuyr todos sus bienes entre pobres, y dio libertad á los esclauos, que presentes se hallaron. Murio vn Viernes por la tarde en el mes del Rhamadan de los Moros, el año de quatrocientos y veynte, y ocho de la fuga de Mahoma, siendo de edad de cinquenta y ocho años, fue sepultado su cuerpo en la ciudad de Chemedan á donde hasta el dia de oy parece su sepulchro. Todo lo dicho escriue Sorsano discipulo de Auicena, testificando que se hallo presente.

De adonde coligiremos, que el sapientissimo Auicena fue nacido en Persia, y viuio siempre en ella, y que jamas vio á Cordoua, á donde dizen algunos que fue Principe, y señor della: florecio acerca de los años del señor de mil y diez y siete, en tiempo de Graciano, y del Comentador Auerroez, y de Abenzohar.

Este insigne Moro Medico de Persia, hijo de los padres referidos que escriuio tan varios libros, y tan doctos, que es constitucion, que se lean en la Catedra de Prima de Salamanca fuente de ciencias. Este de quien se á dicho que fue tan querido de muchos Reyes por su prudencia, y sabiduria, y llamado de todos Principe, por auer sido Principe de Medicos, y Medico de Principes. Este pues es de quien dize la sentencia que explicamos, que no sanó tantos (aunque sano, y curó muchos Reyes) como mata la cena

superflua hecha, sin ser cozida, ni digerida la comida del medio dia. Y assi se á de entender el Refran, de mas mato la cena, que sano Auicena.

**Por mucha cena
nunca noche buena**

REFRAN. XII.

El Comico dixo ninguna cosa sea mucha; y la fuente de Medicina Hypocrates, todo lo mucho es enemigo de nuestra naturaleza. Y entre Medicos es doctrina llana y sin controuersia que qualquier remedio, y comida, no pueden ser buenos si son de cantidad desproporcionada, y sin medida, que corresponda con la necesidad que lo pide. Y esto aunque las cosas que se comen sean de buena calidad, y bien aderezadas, y se coman á buen tiempo, porque el yerro que se comete en la cantidad, es peor que el que se haze en la calidad: de suerte, que si vno auiera de cenar polla, cenase algun pescado, ó otra cosa que no fuesse de tan buena calidad como la polla, digo que no haria tan gran yerro para su salud, si comiesse en moderada cantidad, como haria el que cenase polla en mas cantidad de la que puede llevar el estomago, porque la cantidad superflua como ya esta dicho en otra parte, no puede ser cozida del calor natural, y no se coziendo bien, an de resultar crudezas, ventosidades, inquietud, mal humor, peligro de perlesia, apoplexia, hinchazon de vientre, y dormir sin sosiego. Y assi por mucha cena, nunca noche buena. Pero si la cena se celebra en justa cantidad, y sin yerro alguno, auiendo comido á medio dia poco, esta tal cena conseruara el humido radical, perficionara la salud, y alargara el curso de la vida.

**No le quiere mal
quien hurta al viejo
lo que a de cenar.**

REFRAN. XIII.

Con razones, y autoridades suficientes, se prouo en el comentario de la sentencia sexta, que la principal comida

del día solia ser la cena , y que quien quisiere conseruar la salud , deue en este tiempo vsarlo assi , y entender que la mas conueniente comida á de ser la de la tarde : pues como la cena sea la comida de mas importancia , esta sentencia , quiere que entendamos por la cena , la comida de todo el día , y assi dize , que no dessea que se muera el viejo , ni le quiere mal quien le cercena , y quita parte de lo que solia comer en tiempo de la iuuentud ; dando á entender que conuiene que el viejo , coma poco para gozar de salud .

La razon deste aphorismo Castellano que vamos declarando , se funda en otro de Hypocrates , que nos enseña , que los viejos con gran facilidad sufren la hambre , y ayuno , al contrario de los niños , que con dificultad pueden .

Galeno , y los demas expositores de Hypocrates dicen , que los viejos an de comer poco , porque su calor es flaco , y debil , y assi se resuelve poco la sustancia en los viejos , y á poca resolucion , conuiene poca comida . Tienen tambien el sentido de la boca del estomago , adonde se haze la hambre muy obscuro , y boto , por lo qual no la sienten , y assi no se les siguiran los inconuenientes que de la hambre se suelen causar . Demas destas razones se da otra , que es que á los viejos , aunque sufran hambre no se les inflama la sangre , como á los mozos , porque su calor , como esta dicho es debil , y la resistencia en los viejos (que es la frialdad) fuerte . De lo qual entenderemos , que no le quiere mal , quien le hurta al viejo , parte de la comida , que solia comer en tiempo de iuuentud , que quitandosela , viuirá mas tiempo , y con mas salud .

Esto proprio nos enseña Hypocrates , en el aphorismo decimoquarto del primero libro , adonde amenaza a los viejos , que no comieren poco , diziendo , que con mucha comida su flaco calor se ahoga , y oprime , de adonde sera forzoso seguirse muchas enfermedades .

Mas porque la verdad respandezca con mas luz , y porque los señores viejos no yerren en su regimiento , se aduertida que la vejez tiene dos partes , primera , y segunda , la primera es desde cinquenta años hasta sesenta poco mas , ó menos , de la qual edad dizen los Astrologos , que es señor iupiter Planeta calido , y humido , y que con su calor , y humedad tiempla la frialdad , y sequedad , desta parte primera de la vejez , y assi lo pasan bien los que corren de cinquenta á sesenta años . Destos viejos dize Hypocrates , que padecen pocas enfermedades , y essas pequeñas . Y destos auemos de entender el aphorismo de Hypocrates , que arriba dixé , que trata de que los viejos sufran con facilidad el ayuno . Y por esta razon la santa madre Iglesia les obliga al ayuno , hasta los sessenta años ,

que es esta primera parte de la vejez : y destos viejos es tambien , de quien dize el Refran , no le quiere mal .

La segunda parte de la vejez se cuenta desde los sessenta años , poco mas , ó poco menos por todo el tiempo restante de la vida , aunque dure muchos años . Llamase decrepita esta vltima edad , en la qual an de tener muy diferente modo de comer , (los viejos que quisieren viuir) desde que tuuieron los sessenta años , porque no pueden sufrir el ayuno , antes como niños tienen necesidad de comer muchas vezes , y cada vez poco . La razon desto es , porque su fuerza , y calor natural , es tan debil , y esta tan en lo vltimo , que con muy poca falta , y yerro que se haga se acabara de apagar . Galeno en el libro quinto de la conseruacion de la salud dixo , que los viejos desta edad se an de regir , como conualecientes , que salen de algun graue mal , comiendo poco , y á menudo , como hazia Antiocho Medico , de quien trata en el libro citado . Considerando pues nuestra madre la santa Yglesia esta razon , releuó del ayuno á los que passan ya de los sessenta , que son los decrepitos , de los quales se puede entender tambien el Refran presente en quanto á la cantidad , que se les á de dar de vna vez á comer , porque á de ser pequeña . Y assi diremos , que la verdad desta sentencia comprehende la vna , y la otra parte de la vejez .

De las carnes el Carnero ,
de los pescados el Mero .

REFRAN XIII.

El Philosopho en el libro primero de historia animalium , pone artificiosamente todas las diferencias de animales , que Dios con su omnipotencia crio , las quales reduzidas á breue suma , dize , que son dos : la vna diferencia es de aquellos animales , que viuen en el agua , como todo genero de peces , y la otra de aquellos que passan su vida en la tierra , como el cauallo , buey , y otros muchos , adonde tambien comprehendio las aues . Haze despues destos dos miembros , otras subdiuisiones , que podra ver el curioso en el lugar citado , el qual dize que ay animales . cuya vida , goza de la tierra , y agua , que son el cocodrilo , rana ,