

Carne, carne cria,
y peces agua fria.

REFRAN. XXII.

De lo dicho en el conmento antes deste, resulta muy claro, el sentido del presente Refran. El qual es que quien comiere, y se alimentare, con buenas carnes, quales son las que arriba diximos, ser de buena calidad, criara carnes, y frescura, y quien vsare a comer pescado sera vn pozo de flemas. Porque agua fria, aqui significa flemas, humor frio, y humedo, como es el agua.

La razon verdadera deste Refran se funda (como ya dixi en otra parte) en la doctrina del Philosopho que enseña, que las cosas que symbolizan en sus qualidades, con facilidad se conuierten, y mudan vnas en otras, pues como los peces sean de calidad de agua con facilidad se conuierten en flemas, que es agua fria. La propria razon corre en la carne, la qual como tenga gran familiaridad de sustancia con nuestra propria carne, con presteza se muda en buena sangre, y de sangre en carne. Esta doctrina es de Galeno en el libro segundo de la facultad de los alimentos. Y en el tercero libro de las proprias facultades lo buelue a repetir, diciendo que las carnes de animales de buena qualidad, crian en nuestros cuerpos loable sangre, de adonde se haze la carne. El Obispo Tostado Abulense sobre el capitulo nono del Genesis en la question segunda afirma, que si los hombres no comiessemos carne, viviriamos menos tiempo, porque las carnes de los animales son muy conuenientes a la complexion humana. Y por tanto crian carne, como dize la sentencia. Y el pescado por tener tanta semejanza con el agua, cria flemas, que es agua fria.

Buena es la trucha,
mejor el salmon,
bueno es el sabalo
quando es de sazón.

REFRAN. XXIII.

La diferencia en bondad, que estos tres pescados hazen entre si: ya queda escrita, sobre el Refran que dize, todo

pescado es flema. Solo se aduertia. Que el salmon es de los mejores, ó el mejor pescado de los de la mar. La trucha, el mas sano de los que viuen en los corrientes rios. El sabalo es criado en mar, y en el rio de Guadalquivir, adonde sube de la mar, en ciertos tiempos del año: es gratissimo al gusto, tanto que ninguno otro se percibe tan suauemente. Pero la experiencia a enseñado a los hombres que debaxo de la suauidad, encubre alguna malicia, y assi no da a los cuerpos tan siguro, y buen alimento como la trucha, y salmon, contenidos en esta sentencia, antes se conuierte en breue espacio en flematico humor, materia comun, para corrimientos de cabeza, y junturas.

De los colores la grana,
de las frutas la manzana.

REFRAN. XXIII.

GALENO, en el libro segundo, de las causas de los accidentes, con la fineza de philosophia que suele, nos enseña; que en todos los cinco sentidos externos, puede auer dolor, y delectacion: en cada vno diferentemente. Y assi en el capitulo 6. del libro citado, artificiosamente propone las causas del dolor, y delectacion en comun, y particularmente en cada sentido de por si. Dize pues que segun sentencia de Platon en el Timeo, la causa comun del dolor es vn transito, ó mouimiento repentino, que se haze del estado natural, al que es contra natura. Y por el contrario, la causa comun de delectacion, es el transito que ay del estado præter naturam, al estado natural. Pero segun doctrina de Hypocrates, la causa comun del dolor es, qualquiera cosa que altera, y corrompe nuestra naturaleza, y de delectacion la contraria. Viniendo a lo particular, el sentido del tacto duele con su sensible vehemente, como es calor excessiuo, ó frialdad, o qualquier cosa aspera, cortante, y estendiente, a todo lo qual se sigue solucion de continuo. Deleytase el tacto con todas las cosas contrarias a lo dicho. El gusto duele con lo amargo, acerbo, y acre, y con todo lo demas que le corrompe, y deleytase con las cosas dulces. El olfato siente dolor con los vapores hediondos, y se deleyta con los de suauo olor. El auditu, se deleyta con sonoras, y concertadas voces, y duele con asperas, y subitas, quales son, las de cañones fuertes. El

sentido de la vista se ofende con los extremos resplandores, y colores, y se deleyta con los que guardan vn medio. Entendido pues esto se entiende facilmente el presente Refran, cuyo sentido literal es. De las frutas la manzana, es la que mas deleyta el gusto, con su suaue licor, y zumo. De los colores el de la grana es el que mas agrada, y deleyta el sentido de la vista. De suerte, que esta sentencia nos enseña, dos causas de delectacion: la vna para la vista, y la otra para el gusto.

Aduertase aqui por mayor declaracion de la primera parte, que los quatro sentidos, que son tacto, gusto, olfato, y vido se deleytan y padecen dolor con dos contrarios, de los quales el vno causa dolor, y el otro delectacion. Mas el sentido de la vista no guarda esta regla, porque como dize Galeno, con lo muy resplandeciente, y blanco padece dolor, y con su contrario lo negro, y con las tinieblas, con que se auia de deleytar, tambien padece dolor. Y assi vemos que mirando a la luz del sol nos ofende la vista, y estando mucho tiempo en tinieblas tambien sentimos daño.

Deleytasse pues la vista, con colores, que guardan medio entre lo muy blanco, resplandeciente, y entre lo obscuro; quales son el color verde, azul, encarnado, y el carmesi; de todos los quales que deleytan, el que guarda mas proporcion, y es mas conueniente a nuestro natural, es el purpuro, carmesi de color de sangre, que se haze de grana, y el que dize la sentencia, de los colores la grana.

Fue tan estimado este color entre los antiguos, que solo los muy altos Emperadores podian vestir ropa de grana, por la qual se diferenciauan de la gente comun, y plebeya. Pero ya en nuestros tiempos pocas mugeres se hallan, por particulares que sean, que no se alegren, y adornen con manteo, y ropas deste precioso color.

Dizese grana en lengua Castellana, porque se haze de cierto fruto de coscoja, a manera de granillos. Estos granos en Latin se llaman, *cocus infectorius*, y en Arabigo *Karmen*. El color que de ellos resulta se dize en Latin *coccus*, otros le llaman purpuro, porque se haze tambien de la sangre de vn pescado, llamado purpura. Otros le llaman color carmesi: de la palabra Arabiga, *Karmen*.

Cogesse la preciosa, y excelentissima grana en muchas partes de nuestra España; en la mancha de Aragon, y por todo el Obispado de Badajoz, se haze gran caudal della, aunque la que se coge en Secimbra tierra de Portugal, es tenuta por la mas fina. De las Indias se trae otra suerte de grana, que no es tal como la de España, y se llama alla cochinilla. Qualquiera destas granas tiene virtud de restri-

nir. Por lo qual sirue para detener qualquier fluxo de sangre. Dase a beber en vn hueuo media dragma del poluo, con otra media de encienso a las que incurre peligro de mal parir: porque confirma, y establece la criatura en el vientre.

Aplicado por de fuera, el poluo de grana sobre la tetilla yzquierda, con agua de azahar, ó beuido con vino, conforta el corazon, y la virtud vital. Es vnico remedio contra la pestilencia, y contra las afficciones, y tristezas del corazon.

Tambien se aduerta con Aristoteles en el libro de sensu, & sensible, que todos los colores, ó son blanco, ó negro, ó compuestos de blanco, y negro. Y si acaso estan en el ayre ó agua los colores, se llaman tinieblas los que corresponden con el color negro, y los que corresponden con el color blanco, se llaman resplandor, ó luz. De los quales dos extremos de luz, y tinieblas vemos en el ayre compuestas muchas diferencias de colores. De suerte, que los colores que componen todos los demas, son solos dos, conuiene a saber, blanco, y resplandeciente, que todo es vno, (como ya diximos,) y negro, y tinieblas, que tambien es vn proprio color. Hazense muchas diferencias de colores, segun la mezcla de blanco, y negro, de resplandeciente, y tenebroso, que se junta; porque segun se mezcla mas de lo vno ó de lo otro, assi resulta este, ó aquel color. Destos colores que se componen de blanco, y negro, vnos ay mas agradables a la vista que otros: porque assi como de las bozes que guardan entre si conuento, y cierto numero, y consonancias, resulta suaue, y agradable musica a las orejas; assi (dize Aristoteles) para que de la mezcla destos dos colores blanco, y negro: resulte delectable color a la vista, han de guardar en su mezcla, conuento, proporcion, y numero conueniente de dos a quatro, o de tres a quatro, o otras proporciones. De estos pues, que guardan numero conuento, y proporcion; el que mas exactamente la guarda, es el color purpuro, que nos otros dezimos de grana, y el Refran presente. El qual color por expressas palabras, dize Aristoteles: Que es el mas delectable, en el de sensu, & sensible. De suerte, que el propio phylosopho confiessa, como nuestra sentencia, que de los colores la grana. Quien quisiere muy a la larga ver la verdad que aqui se à propuesto, lea al prinçipe de los phylosophos, en el libro que auemos alegado, y en el de colores, que alli conocera, que sea color, y como qualquier color compuesto, consta de tres cosas.

Conuiene tambien notar para la verdad deste Refran quando dize de los colores la grana. Que este color es mas

amigo a nuestro temperamento, que otro alguno, por la similitud, no solo manifesta, que tiene en el color con la sangre, sino por alguna simpatia, que tambien con ella tiene. Lo qual conoceremos de que los autores que escriuen practicas de medicina, curando las enfermedades que vienen de sangre, en las quales quieren que este humor salga fuera; ordenan que el paciente, este embuelto en paños de grana, por que llame la sangre fuera: aunque otros dicen, que es mejor poner este color adonde le vea el enfermo, para que assi haga su efecto. Sea por lo que fuere, que la experiencia nos tiene enseñada su excelente virtud, assi para alegrar el animo, como para confortar el corazon, y retener el espiritu: lo qual haze con tanta eficacia, que de los colores la grana.

Dize la segunda parte: De las frutas la manzana. Y aunque es verdad, que Dioscorides, y todos los Griegos comprehendieron debajo deste nombre *Milon*. Y los Latinos *Malum*, muchas, y muy varias frutas, como son las que en Castilla llamamos manzanas, y los membrillos, duraznos, y albarcoques, y todo genero de lymones, y cidras: aqui solo auemos de entender las que en España llamamos manzanas, de las quales ai muchas diferencias, que todas por la mayor parte son estipticas, frias, y terrestres. Empero particularmente las agrias dan de si vn subtil, y frio mantenimiento. Las dulces son demasidamente humidas, pero entre calor, y frio templadas. Las dessabridas excessiuamente son frias, y humidas, y ofenden el estomago. Las acerbadas restiñen el vientre. De todas las especies, que ai de manzanas, es la mas excelente aquella, que llamamos camuessas en España: porque demas de ser aromatica, es mas grata, y sabrosa al gusto, que otra alguna fruta; y de quien se ha de entender lo que dize esta sentencia: De las frutas la manzana. Que esto se aya de entender assi, se conoce claro: porque si consideramos la camuessa, en quanto al gusto, ninguna fruta ai, que la exceda: y si en quanto a su virtud, y bondad tampoco: porque esta fruta apronecha mucho a los tristes melancolicos; para el qual efecto, se haze dellas conserua con azucar, y vn xarabe muy celebrado de su zumo. Comense las camuessas con anís, en lo vltimo de la mesa, para resolver ventosidades. Ai en el Reyno de Granada vna especie de peros, que llaman de Miguel, los quales son tan agradables, y suaves al gusto, que si no quisiésemos entender el Refran de las camuessas, se podria entender dellos: porque con su dulzura, y suauidad, exceden todo genero de frutas. Pero lo mas cierto es auerse de entender de las camuessas, por las razones dichas. Y si alguno di-

xere, que Galeno no fue deste parecer, digo que Galeno no conoció camuessas: porque no las ay mas que en España, y en algunas partes de Flandes, mas no son tales como las Españolas; segun enseña Andres Laguna, comentando á Dioscorides, a quien se ha de dar gran credito.

Y pues mi intento es, escriuir en estos discursos, la conseruacion de la salud humana: de la qual consiste mucha parte, en el conocimiento de las quantidades de las frutas, y agora nos á venido a proposito la aueriguacion de esta verdad, que dize: De las frutas la manzana, no será fuera del intento que seguimos, examinar la facultad, virtud, y qualidad de las frutas que mas ordinariamente, se comen en España; de adonde resultará mas limpia la verdad de la sentencia que explicamos.

Hablando pues vniuersalmente dellas, á de entender el desseoso de salud, que todo genero de fruta, dá al cuerpo, poco, y mal alimento, y que con gran facilidad se corrompe, llenando el vientre, y las demas partes de superfluos excrementos. Esto nos enseña Galeno en el libro de alimentos de buena, o mala sustancia: adonde dize, que siendo joven, todos los años por el Estio, le apretaua vna graue enfermedad, causada de la fruta que comia; mas despues que conoció su yerro, no vsaua otra, mas que algunos higos, y uvas, con mucha moderacion, y assi viuio de alli adelante con perfecta salud. Lo propio nos enseña en el de atenuante victus ratione capitulo 10. y en otras mil partes. Lo qual es tanta verdad, que no ai autor antiguo, ni moderno, que no la confiesse. Aduertase de passo, que la gente fuerte, robusta, y que se exercita, puede con mas libertad vsar de la fruta que las personas de letras, y papeles, y que hazen poco exercicio corporal: porque los tales es muy ordinario ser flacos de estomago, y tener abundancia de excrementos.

Y porque procedamos con mas distincion, se considere, que Galeno, y toda la ceterba medica diuiden la fruta en dos partes, de las quales la vna llaman fruta fugaz, voraria, que significa lo propio que fruta de los caniculares; y dizesse fugaz, porque no se puede conseruar sin mudanza de qualidad. Esto nos enseña Galeno en el segundo de las facultades de los alimentos. Son estas frutas las que se crian de yerbas como melon, calabaza, cohombro, y otros tales. La otra diferencia de frutas, es la que se coge de arboles, como higos, uvas, manzanas, y las demas. Destos dos generos de frutas, aunque todas son malas, como está dicho las peores, y mas perniciosas, son las fugazes que se crian en yerbas: estas dize Vega, que no conuiene que coma hombre de buen entendimiento, si no fuere, para

mitigar algun gran fuego, encendido en el cuerpo, por auer padecido calores, o exercitadose demasiado.

Qualquier genero de melon, o sea de los de Imbierno, o de los que se comen en el Estio, todos son de fria sustancia, y de humedad superflua, faciles de corromper en el vientre, prouocan vomito, y ofenden el estomago. Suelen causar la enfermedad que los medicos llaman, cholera morbus: pero su simiente mueue la orina, y deshaze las piedras de los riñones. El propio efecto haze el melon comido, mas no con tanta eficacia. Comese el melon al principio de la comida: porque es facil de corromper, y no al fin como algunos lo vsan. Galeno dize, que se de melon a comer en la declinacion de las calenturas ardientes, para templar el fuego.

El pepino posee la propia virtud que el melon, aunque enfria mas: hase de comer antes que este maduro hecho ensalada con yerbas.

La berengena llamada de los Latinos melongena. Da sustancia al cuerpo, gruessa, y melancolica, y es dificil de digerir, cuezese con carne, y comese picada con tocino, y zumo de naranja, o limon. Desta suerte aderezada es agradable al gusto, y prouoca la gana de comer. De la qual qualidad, nacio aquel prouerbio Castellano, que dize.

A tocino, y berengenas,

Quien tendra las manos quedas.

Los cohombros, constan casi de las propias qualidades, que el pepino, y melon.

La calabaza es libre de todo genero de sabor: pero acomodase, y conformase con el gusto de qualquiera cosa con que fuere guisada: y lo propio haze en el estomago, en el qual si halla viciosos y corruptos humores, con facilidad se corrompe, y conuierte en ellos. Digierese con dificultad, prouoca vomitos, mitiga la sed, y alarga el vientre, tiempla el ardor del higado, y refrena el ferbor juvenil. Es vtil mantenimiento a los de complexion calida, y seca: porque ella es fria, y humida, en segundo grado.

Despues que Galeno trae las frutas de yerbas que auemos escrito, nos muestra la qualidad de la fruta de los arbores. Entre las quales dize, que las menos malas son los higos, y vuas: porque con facilidad pasan del vientre, sin detenerse, y sustentan el cuerpo, y le engordan mas que otras frutas. Segun opinion de Paulo Agineta, es mejor fruta el higo, que la vua: porque los higos ablandan el vientre, y prouocan la orina, limpiando los riñones. El propio efecto hazen los higos passos: pero quien vsare a comerlos, criará muchos piojos. Las passas son mas calientes que las vuas, y sustentan mas, y son agradables

al estomago; pero no ablandan tanto el vientre como las vuas.

Las moras de moral, vmedecen con eficacia, y enfrian, si se comen frias; tomanse al principio de la mesa lauadas, y desta suerte ablandan el vientre; pero dan muy poco sustento al cuerpo.

De las cerezas, nos propone Galeno tres diferencias: todas ellas son enemigas al estomago, en el qual suelen engendrar lombrices, y humores putridos; segun la opinion de Platina alargan el vientre, como las moras.

Las guindas bien maduras; segun la opinion del Doctor Vega, son la mejor fruta que los hombres comen, y tanto, que dize auerse de anteponer a los higos, y vuas. No conocio Galeno guindas. Pero Platina, y muchos dizen (y la experiencia lo muestra) que cortan, y adelgazan la flemma, que reprimen el ferbor de la colera, mitihan la sed, y prouocan el apetito de comer. Poseen virtud fria manifiesta. Comense al principio de la mesa. Cuezense facilmente, y baxan con presteza del vientre. Puedense conceder a los que padecen calentura. Las garrofales son agradables, y mejores que todas.

Las moras de zarza detienen el vientre, y no se corrompen con facilidad.

Los priscos, los duraznos, albarquoques, alberchigos, y melocotones, todos son de vna casta, y poseen vna facultad, que es de enfriar, y humedecer; corrompense en el estomago con facilidad, del qual pasan velozmente: por lo qual dize Galeno, que se ha de comer esta fruta siempre al principio. Pero el Doctor Vega, por quanto los melocotones tienen alguna astriccion, quiere que se coman al fin de la mesa. Toda esta fruta se conuierte en pessimo humor.

De las peras dize Galeno, lo propio que de las manzanas. Son dificiles de cozer, y ventosas, de adonde dizen algunos curiosos, que le vino el nombre de Pera. Las mejores son las aromaticas, y pequenas; comense al fin de la mesa.

De las granadas nunca vsamos, como de alimento, sino como de medicamento. Las dulces son ventosas, pero algo vtils al estomago. Las agrias limpian flemas. Las agri-dulces mitigan sed, siendo sus granos lauados en agua fria: pero tambien son ventosas, aunque con facilidad, se resuelbe esta ventosidad.

Los membrillos dan poco sustento, y terrestre; pero detienen valientemente el fluxo del vientre, y los vomitos. Hazense muchas diferencias de conseruas de su carne, suaves al gusto, y conuenientes al uso de medicina. Puedense detener estas conseruas siete años; segun dize Galeno.

De las ciruelas, ai muchas diferencias. Pero reduziendolas a dos, se aduierda, que las que fueren dulces, ablandan el vientre, y las que constan de sabor azedo, le comprimen, y aprietan. Todas ellas dan muy debil mantenimiento al cuerpo: pero son conuenientes a los que quieren humedecer, y refrigerar las entrañas. Galeno alaba mucho las damascenas, y las Españolas. El Doctor Vega afirma que es mas conueniente fruta la ciruela, que el higo y vuas: porque se cuezen con facilidad, y passan del estomago sin agrauarle, en breue espacio y no causan dolores de cabeza.

Los nisperos, y seruas, tienen vna propia virtud astringente, y assi pocas vezes vsamos desta fruta por alimento.

Los datiles se cuezen en el estomago con dificultad, y hazen ventosidades.

Las nuezes frescas verdes, y las que estan ya perfectamente maduras, y las ranciosas antiguas, todas poseen virtud de calentar, con alguna acrimonia; por lo qual vsandolas mucho suelen causar en la boca llagas.

Son menos calientes las auellanas, que las nuezes, y dan mantenimiento grueso, y terrestre; pero corrigese este daño comiendolas assadas en la ceniza. Con esta preparacion confortan el estomago, y prohiben, que suban vapores a la cabeza, y son suaues. Comense al fin de la mesa.

Las almendras poseen facultad, de adelgazar, y limpiar: por lo qual son conuenientes a los que padecen de humores gruesos en el pecho, y pulmon, contóse, porque ayudan maravillosamente a lanzarlos.

Las azeytunas negras, y maduras, que se comen con sal, crian humor melancolico, causan tristeza, y dolor de corazon. Pero las blancas verdes, que se cogen antes de madurar, adobadas con salmuera, laurel, eneldo, tomillo, y algunos pedazos de limon: estas tienen virtud astringente, con la qual confortan el estomago, y despiertan la gana de comer; pero tambien crian melancolia.

Tienen los piñones virtud de desopilar el higado, son vtils a la generacion del sperma. Y Marsilio Fiscino, los ensalza mucho, para alargar la vida: porque dize, que conseruan el humido natiuo.

Las azufayfas, fruta de niños, y de desenfrenadas mugeres; segun dize Galeno, son templadas entre calor, y frio, de gruesa sustancia, y que con dificultad passan del vientre: pero su cocimiento es de gran vtilidad, para los que padecen corrimiento calido, al pulmon, y pecho.

Criase en el Andaluzia gran cantidad de alcapparras:

conseruarse con sal, o en vinagre muy fuerte. Lauadas, y dadas vn herbor, y comiendolas con vinagre, azeyte, y azucar, son alimento, y medicamento para barrer la flemma del estomago, deshazer las opilaciones de higado, y bazo, y restituyr el apetito perdido.

Las cidras, conocidas en toda España, constant de simiente, de parte azeda, y de la corteza. La simiente posee virtud de digerir, y dessecar, en segundo grado. La parte azeda enfria, y desseca en tercer grado. La corteza le parecio a Galeno, que es seca en segundo grado, y templada, entre calor, y frio; mas segun la comun opinion, es caliente.

Las naranjas dulces, se comen por deleyte; pero dan muy poco sustento, y flematico. Las agrias siruen de condimento; tomanse con azucar, para refrenar el calor de la colera, y mitigar la sed.

Las limas, y limones poncidres, y de qualquiera casta que sea, son semejantes en sus qualidades a las naranjas, y cidras dulces, y agrias.

Galeno vniuersalmente dixo, que todas las frutas dan pessimo alimento al cuerpo, mas deste precepto comun, saco las castañas: las quales siendo bien cocidas en el estomago, crian buena sangre, y mucha, pero algo gruesa. Tienen virtud astringente, y si entran en estomago flaco, se conuerten en viento. Son mas astringentes las reboldanas, que las insertas. Comense cozidas, o assadas, por ser fruta siluestre.

Las bellotas, manjar de puercos, en todo son inferiores a las castañas: porque aprietan en extremo: dan muy grueso, y mas sustento al cuerpo. Pierden algo de su astringeion assadas, y mal cozidas. Cansanse algunos autores, dando la razon, por que el agua es mas delectable, y gustosa con las bellotas, que con otra comida. Vega dize, que las bellotas por ser algo austeras, arrugan la lengua, y que con lo austero, y seco, se causa esta arrugacion, sobreuiniendo pues la bebida del agua, humedece lo seco, y desarruga la lengua, boluiendola poco a poco a su natural. Pues como la causa del deleyte consista en boluer a su natural poco a poco lo que está fuera del; segun sentencia de Platon, por esta razon dize, parece el agua tan dulce, con la comida de las bellotas.

De las qualidades propuestas en cada fruta; se colige, si las conferimos con las de la camuessa, que ninguna ai que la llegue en bondad: porque es graciosa, y suaua al gusto, y que con facilidad se cueze en el estomago, y passa del, dà suaua olor, tiene, y consta de mediocre sustancia, y es medicamento para los tristes melancolicos. Estos atri-

butos, y excelentes propiedades, no se hallan todas juntas, mas que en sola la camuesa: de quien se verifica la proposicion: De las frutas la manzana.

De la nuez el higo,
es buen amigo.

REFRAN. XXV.

DE los higos passados, se ha de entender esta sentencia: los quales mezclados con nuezes, componen vna triaca admirable, que suple por la famosa de Andromaco, y por el celebrado Antidoto, llamado Mitridato. Y aun podriamos afirmar, que excede a estos insignes medicamentos. Porque la triaca, y mitridato, aunque son de eficaz fuerza contra veneno, no son dotados del sabor, y dulzura, que la triaca compuesta de higos, y nuezes posee. El qual sabor resulta juntamente con la virtud grande, que Dios le concedio contra tosigo, y peste, de la mezcla hecha de dos frutas tan conformes como el higo passado, y la nuez: los quales son tan amigos, como el Refran significa.

El docto Vega, tratando desta amistad, y conformidad, que entre higos, y nuezes ay. Dize, que las nuezes constan de cierta astriccion: la qual se enmienda con la suavidad, y blandura de los higos, de adonde viene a ser tan agradable la mezcla destes dos amigos. Pero de la virtud que posee esta composicion contra veneno, no ai quien de razon manifiesta; y assi auemos de confessar, que es de aquellos medicamentos, que tienen virtud oculta ignota a los hombres: la qual los philosophos llaman antipatia. Dizese desta mezcla de nuezes, y higos, que siendo vencido el gran Mitridato Rey de Ponto, por Pompeyo, hallò el vencedor escrito en el santuario, que quien vsasse a comer, por las mañanas, la triaca de nuezes, y higos, no seria ofendido de algun veneno. Dioscorides en el sexto libro de su materia medica, capitulo 4. honró tanto este medicamento, que tratando de como los hombres, no seran ofendidos, aunque tomen veneno, le puso el primero de todos, diziendo: Conuiene a saber, que los que se recelan de ser ayudados con algun bocadillo venenoso, tomen alguna cosa preseruatiua, que debilite la fuerza de los venenos, y los haga impotentes: para el qual efecto (dize) siruen los higos secos comidos con nuezes. Y porque no carezca de autoridad

de insignes varones esta verdad, digo, que Galeno, en el 2. lib. de la facultad de los alimentos afirma, que la nuez mezclada con higo passado, es muy agradable al estomago; y que segun sentencia de muchos, si mezclan con las nuezes, y higos ruda, no será el hombre ofendido de veneno: esto es lo que dizen Dioscorides, y Galeno.

Quinto Sereno, medico Samoniaco, antiguo, escriuio en sonoro verso, medicina; y entre los remedios mas celebrados, y eficazes, que propuso, para que el hombre no fuesse ofendido de veneno, trae la composicion de higos, y nuezes, en estos versos.

*Bis denum rutta folium, salis & breue granum.
Iuglandesque duas, totidem cum corpore ficus,
Hac oriente die pauco conspersa Lico
Sumbat. metuens. dederatq; pocula mater.*

Segun lo que en estos versos nos enseña Quinto Sereno, la triaca de higos, y nuezes, se haze deste modo. Tomen dos higos passados, y dos nuezes limpias, veinte hojas de ruda, y vn grano de sal: lo qual todo bien majado, y mezclado, siendo rociado con vino, se ha a vna conserva muy graciosa. Esta se ha de comer siendo el estomago ayuno, beuiendo vn trago de generoso vino. Yo cierto que é vsado muchas uezes deste medicamento, en tiempo de peste, comiendole, por estar ya enfadado de otros; y que no solo le he hallado suaué al gusto, y amigo al estomago: pero tambien de mucho prouecho, para mi defensa. Siendo pues esto assi; segun afirman antiquissimos, y doctos escriptores; y sabiendo tambien, que la nuez sola, comida sin mezcla de higo, no tiene esta potestad, y que la conjuncion que el higo haze con ella, ayudada de la ruda, vino, y sal, causa vn tan prouechoso compuesto, cierto es, que todo el mundo afirmará, que de la nuez el higo es buen amigo.

Ya he dicho, que mi intento es tratar en estos comentarios, de como perseuará el hombre su salud, y viuirá vida larga. Y porque será breue la de aquel que se dexare asaltar con algun veneno, y ser mi intento el dicho. Y porque tambien la nuez, y higo, me an forzado, que explicando su virtud, diga con Dioscorides, que la tienen contra veneno. Porque no falte el tratado en cosa tan importante, y porque no se ofrescerá mejor ocasion, será razon aduertir, que ardid tendra cada vno, para preseruarse, de vn tan capital enemigo, como es qualquier genero de ponzoña.

Es infinito el numero de aquellos que an sido muertos

con tósico, por no auer viuído recatados, y circunspectos: los quales los escriptores nos ponen ante los ojos, para que tomemos exémplo en cabeza agena.

Claudio Cessar Emperador Romano, fue miserablemente muerto con veneno, por Agripina su muger.

El proprio genero de muerte, abreuío los días de Lotario Rey de Francia, administrando el veneno su adultera muger.

Constantino Emperador hijo de Heraclio, fue priuado desta luz con veneno, dado ocultamente, por Martina su madrastra.

El Emperador Enrico de Lucelburg, por orden de Roberto, Rey de Sicilia, fue subitamente muerto con cierto genero de ponzoña, que se le dio, embuelta en el Sacramento de la Eucharistia preciosa; como escriue Egnacio.

Victor III, Pontifice Romano (segun escriue Volaterano) murio arrebatadamente, con sospecha de que Enrico le viesse dado ponzoña en el Caliz, celebrando Missa.

Eduardo Rey de Inglaterra, mal logrado; segun publica voz y fama, fue atosigado en el vino.

Alexandro Magno en la flor de su iuuentud, y en la cumbre de su nombre, y gloria, fue atosigado con el agua stigia, embiada en vña de mula, por Antipatro successor suyo; no sin Aristotelica infamia. Aunque algunos atribuyen la tal maldad no al philosopho, sino a Philipo medico del mismo Alexandro.

Cosino Cauallero Romano, gran priuado del cruel Nerón, fue muerto padeciendo vna pequeña enfermedad, con beuida de chantaridas, por vn medico Egepcio.

Conrado Emperador, hijo de Federico, perecio en poder de vn medico que le atosigó, en vez de curarle, siendo sobornado, con gran cantidad de dineros, que le ofrecio Mamfredo, successor que quisiera ser en el Imperio.

Vn infame medico ludio, llamado Sedechia, cortó el hilo de la vida del Emperador Carlos Calbo de Francia, con venenosa beuida.

Es tanto el numero de Principes, y grandes señores, que an sido priuados de la vida, con la traycion del veneno, que seria proceder en infinito, quererlos numerar. Y assi callo la muerte de Mahometes, del Emperador Zimisce, de Diocleciano, de Ludouico Balbo, del gran Socrates, de Bilioto astrologo, de Luculo, de Anibal, de Arato, de Theremanes, de Ladislao Rey de la Pulla, de Seneca (que segun Suetonio, murio con veneno) de Anaxagoras. Y de otros muchos, que padecieron misera muerte atosigados.

Viniendo pues a lo que importa, digo, que para no caer en la miseria, en que los referidos cayeron. Deuen los se-

ñores de salba, tener gran cuydado, en que la salba de la comida, y beuida, se haga, no solo por ceremonia, tocando los labios al manjar, y beuida, sino, que quien la haze coma, y beua: de tal suerte, que si truxesse algun daño, se conozca alli luego.

Viuan con gran recato los que tienen hijos, que dessean heredar, y verse en possession de los bienes. Assimismo los cuytados, cuyas mugeres les tienen frio, o ningun amor. Los que son mayorazgos, y ven sus hermanos con necesidad. Y finalmente todos aquellos que se siruen de criados infames, y esclauos bestiales, y todos aquellos que tienen enemigos ocultos.

Es bien que los señores coman con tenedor, o cuchara. Estos instrumentos seran hechos de tres partes de oro, y vna de plata: la qual mistion llamaron los antiguos, electrum, sean lisos, limpios, y muy bien bruñidos. Con el tenedor se comen las cosas solidas, y con la cuchara las liquidas: porque metiendolos en las cosas que se comen, si tienen veneno, luego el oro adquiere vn color estrordinario de leonado, azul, o negro, o empañandose, o perdiendo el lustre, que antes tenia. La qual mudanza de color, sera causa, que se mire el manjar, se haga experiencia en algun bruto, que lo coma, como es dando a vn gallo, o perro dello. Del propio metal se hará taza, o vaso ancho bien bruñido, para beuer: porque si la beuida lleuare alguna ponzoña, luego la mezcla de oro, y plata, manifestarán la traycion, perdiendo su natural color, y tomando alguno de los dichos. Este secreto inuentó Geronymo Montuo, para Enrico Rey de Francia: del qual si el malogrado Alexandro vsara, quando los tres hermanos, Casandro, Philipo, y Iola, le atosigaron la beuida, no muriera rabiando en la iuuentud, y felicidad, mas alta que los hombres an visto.

El primer bocado, que de qualquier manjar se tomare, se à de gustar muy de espacio, mascandolo bien antes de passarlo, y aduertir si pica, o quema la boca, y lengua, o dá algun mal gusto, abominacion, o descontento: porque en tal caso, será bien echarlo fuera de la boca, y lauarse enxaguandose con vino, o agua, y dexando el tal manjar comer de los demas.

Es bien que los que traen alguna sospecha, coman assado, o cocido, y no guisados con caldillos, y potages: porque en estos con mas facilidad se encubre el enemigo; y si los comieren, no lleuen olores de ambar, almizcle, o especias aromaticas, ni mucho agrio, o dulce, que estos olores, y intensos sabores, ocultan mucho el veneno. Y aduertan, que no se precipiten en la comida, y beuida.

con la hambre, y sed, antes (como está dicho) tomen gusto de todo; que muchos ai, que an beuido lexia, tinta, agua de cal, y soliman, sin aduertir lo que hazen, hasta que está el contrario en el cuerpo.

Aduertase tambien el color de los manjares: porque si si no guardan el que suelen, es demonstracion de algun daño. Las vasijas en que se comiere, y beuiere, sean limpias, nueuas, y resplandecientes: y ya que no puedan ser de la mezcla de oro y plata, alomenos sean de plata limpia, y bruñida: porque si veneno ai en la comida, y beuida con facilidad la plata se empaña, y torna leonada, o negra, cuya mudanza, à ya dado a muchos la vida.

Tengase cuydado en que las vasijas adonde està el agua, o vino, esten siempre muy bien tapadas, porque no entre, o cayga alguna cosa ponzoñosa, como son arañas, salamandras, y otras tales saandijas. Es tambien prohibido, beuer con instrumentos de boca estrecha, en los quales no se ve lo que viene, como es calabaza, botija, y barril: y assi sera copa ancha, y clara.

Tenga siempre quien pudiere vn pedazo de verdadero vnicornio, pendiente, de vna cadenica de oro en la beuida: porque esto no solo quita la sospecha del veneno, mas tambien dá a la beuida maravillosa virtud cordial. Guardense de calentarse a lumbre de leña venenosa, y de entrar en el aposento carbon, que se comienza a encender, que muchos an muerto dello.

Tengan las vestiduras, y cosas de lienzo personas de confianza: porque en ellas se puede disimular el veneno. Y para todo lo dicho, importa la vida, seruirse de criados fieles, de buena casta, leales, y de confianza, a quien el Señor haga tales mercedes, que no solo, no le procuren quitar la vida, mas arriesguen la suya cada vez que se ofrezca, en defensa de su señor.

Sobre todo procurarán los señores, que el medico que tiene cargo de su salud, sea letrado, experto, prudente, piadoso, humilde vergonzoso, de limpia y noble casta, que con estas condiciones, no hará la traycion, que aquel medico (descendiente de Indios, llamado Sedechia) hizo, priuando de la vida, por dineros, al Emperador Carlos Calvo de Francia. En nuestros tiempos, fue presso en Portugal, por el Santo Oficio de la Inquisicion, vn medico Portugues judayzante, que en Castilla auia exercitado su arte. Siendo atormentado, declaró, que auia muerto en Ciudadrodrigo (solo por su gusto) siete frayles Franciscos, estando enfermos, y curandolos el. Este traydor pronosticando la muerte mucho antes, para el dia que auia de suceder: adquirio gran fama de sabio. Acerca deste particu-

lar se pudieran escriuir innumerables exemplos, que por ser tan notorios se dexan.

Demas de las preuenciones, y auissos que se han dado, quiero que se tenga gran deuocion con la triaca de nuezes, y higos, que me mouio a dezir todo esto: porque ella assigura la vida haze alegre el triste, y melancolico corazon: es agradable al gusto, y estomago, tanto que quien la vsare, con euidencia conocerà sus admirables efectos, y virtudes, causadas de la amistad estrecha, que la nuez, y el higo tienen.

Azeytuna, vna es oro,
dos, plata,
y la tercera mata.

REFRAN XXVI.

TAN comun se traé este Refran en las bocas de los hombres, como las propias azeytunas de que trata. Dizese de la cantidad dellas: el qual no dá a entender, que comidas con moderacion son vtiles, que esso significa: Vna es oro. Y comidas con menos moderacion, no seran tan buenas; pero vsandolas con exceso, no solo no son vtiles y prouechosas, pero melancolicas, y perniciosas, para el linage humano. Lo qual dá a entender la sentencia, diciendo: La tercera mata.

Y porque con mas distincion puedan sus aficionados vsar de las azeytunas. Digo, que Galeno trae solas dos diferencias dellas. La vna es de las negras tan maduras, que se caen de los arboles: las quales los Griegos llaman, dryopas, y los Castellanos de serilla. Estas tales, ni se an de comer una, ni dos, ni tres, como dize la sentencia: porque demas, de que no dan sustento al cuerpo, todas ellas, se conuierten en melancolia, causan intensa tristeza, y dolor de corazon. Y si alguno (no obstante lo que se le adierte) las quisiere comer, sepa, que ha de ser al principio, antes de otros manjares; como adierte Galeno, porque ablandan el vientre. La otra diferencia de azeytunas es de aquellas, que se cogen, y adoban verdes, estas pues son de las que habla el Refran diciendo, que comidas en moderada cantidad despues de los demas manjares, son oro, que es dezir gran vtilidad a la salud: lo qual es tan cierto, que no ai Latino, Griego, ni Arabe, que lo niegue.

La razon es, porque en moderada cantidad, aprietan el orificio superior del estomago, confortandole, y no consintiendo subir humos a la cabeza, prouocan, y dispiertan la gana del comer. Pero comidas sin medida a rienda suelta, no se pueden digerir; conuertense en humor grueso, melancolico, y suele la boca, sentir vn dia despues de comidas su sabor: por esta razon pues, dize la tercera mata.

Algunos ai tan sás deuotos, que afirman, que adonde el Refran dize, vna es oro, se ha de entender, vna dozena, o hanega. Pero la razon, es que si las azeytunas fueren Sequillanas, tan gordas como nuezes, no se coman mas, que vna, o dos, como la sentencia dize. Y si fueren de las pequeñas, que comunmente ai en otras partes, se pueden comer sin miedo, quatro, o cinco: y no solo no ofenderán, mas seran vtils al estomago.

Comer verdura,
y echar mala ventura.

REFRAN: XXVII.

V SAN los Retoricos, y poetas vna figura, que llaman Ironia, en la qual siempre se á de entender el sentido contrario de lo que dizen, y suenan las palabras, como quando, para dezir a vno, que es profano, le llamamos el santo. Otros llaman este modo de hablar, antiphrosis. Pero segun enseña el Maestro Sanchez Brocense, en vna paradoxa, contra los Gramaticos, la ironia, y antiphrosis son vna propia cosa; que en la vna y otra, siempre se ha de entender lo contrario de lo que suenan literalmente las palabras. En el Refran y sentencia presente, se halla euidentissima la ironia: porque por echar mala ventura auemos de entender, adquirir, o recibir, y criar mala ventura, que es vna enfermedad graue. De suerte que significa lo proprio que comer verdura, y fomentar, y criar vna enfermedad. Que esto se aya de entender assi, muy claro está: porque segun sentencia de Galeno, y de todos los Doctores medicos, ninguna comida vsan los hombres, mas pernicioso a su salud, que las yerbas, que es lo que el Refran dize verdura. Para confirmacion desta verdad, cuenta Galeno, en el capitulo 1. de los alimentos, de bueno, y mal zumo: Que en su tiempo vno en Roma, por falta de trigo, vna insufrible hambre: por la qual la gente comia

(no teniendo otro remedio) yerbas; pero a poco tiempo despues, sucedieron tantas, y tan graues enfermedades, en aquellos que se auian alimentado con ellas, que fue caso espantoso. De adonde infrio Galeno, quan contraria comida sean las yerbas a nuestro natural. Y assi en el libro segundo de la facultad de los alimentos, no solo dize, que dan mal mantenimiento a nuestro cuerpo; pero que el que dán, es en extremo poco: de suerte, que es poco y malo. Pues siendo esto assi, como confieissan sin Galeno todos los phisicos, y medicos; cierto es, que el Refran presente, se ha de entender ironicamente, en contrario sentido. Y que auemos de entender, que para hazer burla de vno, que esté enfermizo, descolorido, bubatico, opilado, o abutagado, y le vemos guardar mal orden, y regimiento en su comida, llenando el estomago de yerbas, diremos: Comer verdura, y echar mala ventura. Como quien dize, guardad hermano esse orden, que vos acabareys presto. En conclusion las yerbas vniuersalmente hablando, dan poco, y mal alimento al cuerpo. Pero para que se entienda la diferencia que ai de vnas a otras, y como no todas son yguales en esta malicia se dirá en particular algo de cada vna, de las que mas se vsan a comer en España.

La lechuga es la mas conueniente yerua de todas las que los hombres vsan, porque las demas son de mal sustento; pero la lechuga es menos mala: de suerte que guarda vn medio entre las comidas que son de buen alimento, y entre las que son de malo. Es mas acomodada, para criar sangre, que otra alguna yerba, mas esta sangre será flematica, y fria: porque la lechuga es fria, y humeda. El zumo desta planta en cantidad de dos onzas, es veneno, y mata por su intensa frialdad. Comense las lechugas cozidas, y con vinagre, azeyte, y azucar, para conciliar sueño. Y crudas, para reprimir la colera, y para embotar los estímulos de Venus. Solian los antiguos comer la lechuga en lo vltimo de la mesa, como lo significó Marcial, diciendo.

*Claudere quæ cenas lactuca solebat auorum:
Dic mihi, cur nostras inchoat illa dapēs?*

Las escarolas, dizen algunos, que son especie de lechugas siluestres, y lo propio que chicoria. Tienen virtud de refrescar, y aguzar el apetito. Deshazen las opilaciones del higado: quien tiene flaco el estomago, las coma cozidas.

El caldo de las coles o berzas, que otros llaman repollos, comido, siendo a medio cozer las berzas, y aderezadas con azeyte, y sal, alarga el vientre; pero si se vierte aquel primer caldo, y se cuezen en segundo, posee este