

rencias, la mas conueniente a su temperamento, edad, region, y tiempo del año: porque aquella será mas a proposito de su salud, y la que aconseja el prouerbio presente, y la que dize, que no se tenga en poco, antes se estime como medicamento, conforme a su natural de cada vno: por lo qual no se ha de dar al vezino, pues en ella consiste la salud de los hombres, a quien suplico quando este discurso lean no entiendan soy apasionado, por el licor de que he tratado: pues que no le bebo, mas la razon puede tanto, que no se á podido escusar lo dicho. Y porque no ai lugar, para comentar en este tratado breue, todos los Refranes de vino los escriuo aqui, sin declaracion: cogilos yo de varios autores, principalmente del Comendador Hernan Nuñez.

Vino sine aqua, corpore triaca, aqua sine vino, corpore venino.
Vino vsado, y pan mudado.
Vino marido, que me fino.
Ajo pio, y vino puro, passan el puerto seguro.
A torrezno de tocino, buen golpe de vino.
Beber a codo alzado, hasta ver las armas del mal logrado.
A bocado haron, espolada de vino.
Agua al higo, y a la pera vino.
Amargame el agua marido, amargame, y sabeme el vino.
Beber de codo, y caualgar de poyo.
El peze, y el cochino, la vida en el agua, y la muerte en el vino.
Despues de beber, cada vno dize su parecer.
El vino anda sin calzas.
Dixo la leche al vino, bien seays venido amigo.
Tal es el vino para los gargajos, qual san Bartolome para los diablos.
Do entra beber, sale saber.
Hombres buenos, y picheles de vino, apaciguan el ruydo.
La casa enuinada, medio empenada.
La vida del perdido, poco dinero, y hartio de vino.
La que se enseña a beber de tierna, embiara el hilado a la taberna.
La leche con el vino, tornase venino.
Quando el viejo no puede beber, la guessa le pueden hazer.
La muger, y el vino, sacan al hombre de tino.
Lo que no va en vino, va en lagrimas, y suspiros.
Quien tras ensalada no bebe, no sabe lo que pierde.
No ai tal testigo, como vn muduelo de vino.
Puerco fresco, y vino nuevo, Christianillo al cementerio.
No me echeys agua en el vino, que andan gusarapas por el rio.
Quando comieres pan reciente, no bebas de la fuente.
La leche, y el vino, hazen al viejo niño.
Con las peras vino bebas, y sea el vino tanto, que ande la pera nadando.
Pan á hartura, y vino a messura.
Pan, y vino andan camino, que no mozo garrido.
Suelas, y vino, andan camino.

Dixo Salomon, que el buen vino alegra el corazon.
Si como me diste en el ojo, me dieras en el jarro, bonica me auias parado.
El vino como Rey, y el agua como buey.
Sangraos Marina, sopa en uino es medicina.
Si assi corres como bebes, vamonos a liebres.
Si quereys que bayle, ande el barril delante.
De las aues que alzan el rabo, la peor es el jarro.

Comida fria, bebida caliente,
nunca hizieron buen vientre.

REFRAN XXXVII.

PERTENECE esta sentencia, al modo de vsar la comida, y bebida; y assi me parecio, por contener en si, cosa de tanta importancia, como saber si es conueniente a la salud, comer caliente, y beber frio, ingerirla con las que hasta aqui se an declarado, que tratan de la comida, y bebida. Dize pues que la comida fria, y la bebida caliente: son de gran inconueniente á la salud. Y por el contrario auemos de entender, que quiere el presente prouerbio, que para la conseruacion de la salud, vsemos a comer actualmente caliente, y á beber actualmente frio.

Prueuase el primer miembro deste Refran que nos exorta a que vsemos a comer caliente, con autoridades, con razon, y con la experiencia. La autoridad es del principe Auiceena, que en el libro primero, sen. tercera, doctrina segunda, capitulo septimo, tratando del orden que se á de tener en la comida; dize por expressas palabras, que en tiempo de Imbierno, comamos el manjar actualmente calido, y por el Estio con algún calor, aunque sea poco. Y en la sen. sexta del libro quarto, tratado segundo, particularmente del pescado nos enseña, que lo comamos caliente: porque de comerlo frio (dize) se suelen seguir accidentes tan vehementes, como del veneno de los hongos. Por lo qual escriue en este proprio lugar la curacion de tan graue mal. Del proprio parecer es Paulo Agineta, en el libro primero, capitulo cinquenta y quatro; adonde afirma, que la carne, y legumbres, se han de comer calientes.

La razon tambien nos dá a entender el prouecho de la comida caliente: porque la comida es necessaria para aplacar la hambre; la qual nos acuerda, que el cuerpo esta

necesitado de sustancia solida, seca, y calida, assi como la sed nos haze dessear lo frio, y humedo. De lo qual entenderemos, que la comida caliente, satisfará mas el apetito del comer, que la fria, pues se dessean cosas calientes.

Prueuase tambien: porque aquella comida causará mejor vientre, que con mas facilidad se cueze en el estomago; pues la comida caliente con mas breuedad se cueze, y conuierte en chilo: porque el calor natural del estomago, tiene menos que hazer para calentarla, y alterarla: luego la comida caliente será mas saludable: y por el contrario la fria, como dize el Refran, nunca hará buen vientre. Refuerzase la razon desta sentencia: porque si la bebida es fria (como es verdad que lo á de ser) y la comida tambien lo fuesse, resultaria de la frialdad de lo vno, y de lo otro, que el calor natural del estomago, se apagaria, y ahogaria o por lo menos se debilitaria, de suerte que se siguiesen graues inconuenientes, que es lo que dize el prouerbio: Nunca hizo buen vientre.

La experiencia a quien se deue gran credito, es quien mas a esclarecido esta verdad, con los dessastrados sucesos de varias enfermedades, causadas en los que comen frio, o fiambre, los quales estan muy proximos a perlesia, apoplexia, y gota, y otros males, que se engendran de crudezas de estomago, hechas por la frialdad actual de lo que se come. Y quando no luego, el proprio dia que se cometen estos yerros se paguen con las enfermedades dichas, por lo menos, es cierto, que sentirán en sus vientres algunas indisposiciones, dolores, ventosidades, vomitos, o ca- maras; como dize nuestra sentencia.

Aduertase aqui para respuesta de las objeciones que se podrian poner, que la comida de que trata este Refran, es aquella que se haze de carnes, y pescados cozidos, o asados, o guisados al fuego, en sarten, o cazuela, o en forma de pasteles, o en otra diferencia de guisados: los quales manjares han de ser calientes: porque de comerse frios, resultaran las pessadumbres de vientre, que auemos dicho, que ya qualquier prudente tendra experimentadas. Y assimismo se á de entender que no quiere nuestro Refran, que esta comida sea tan caliente, que el calor extraño della venza el natural del estomago, y alze ampollas en la boca; antes este calor de la comida, deue ser facil templado, y suaue, considerando el tiempo del año, y la edad: y complexion del que lo come: porque el Imbierno; como afirma Auicena, en el lugar citado, se ha de comer la comida mas caliente, que en el Estio. Y los viejos, o flematicos, assimismo la podran vsar con mas calor, que los mozos, y colericos.

Aduertase tambien, que en muchas comidas, que conuiene comer frias: estas son el pan, el qual primero que se coma, se ha de enfriar, muy cubierto: porque el proprio calor que se le pega del horno, consume el agua, y humedad, que al tiempo del amassar se le mezcla: y quando ya está frio, que es mas de diez horas despues de auerse co- zido, siendo ya exalada por vapores el agua, entonces, es su propria ocasion de ser comido, como prouamos en el comento de la sentencia, que dize: Pan de ayer. Assimismo a otras comidas, las quales en el tiempo del Estio, quando se está el mundo abrassando, o quando el paciente está afligido con calor de calentura, o porque su propria naturaleza lo pide assi, se han de comer frias. Estas son las ciruelas, moras, manzanas, cerezas, guindas, melones, granadas, y las demas frutas del Estio: y Otoño: de las quales dize Galeno, que auemos de vsar, mas por medicamento, para refrigerarnos, que por comida para sustentarnos: como se ve muy claro en el capitulo veinte y quatro del libro segundo de la facultad de los alimentos; adonde hablando de la granada, dize, que siempre se coma por medicamento, y no por alimento. Y en el capitulo vndecimo del proprio libro, dize, que las moras se coman frias al principio de la messa, para que nos refresquen, y ablanden el vientre. Destas frutas pues, de que vsa el hombre, para defenderse del calor del tiempo, o de alguna enfermedad colerica: destas pues no se á de entender el Refran: porque antes conuiene comerlas frias, para defenderse del calor.

La segunda parte de la sentencia dize: Bebida caliente, &c. Adonde parece que auemos de entender, que siempre para viuir con salud nos deuemos guardar de beber el agua, o vino tibio, o caliente. Esto proprio nos enseña Auicena, en el libro primero, sen. segunda. doctrina segunda, capitulo diez y seys; adonde tratando del agua dize, que la que no fuere fria, corrompe la digestion, haze nadar el manjar en el estomago, no quita la sed, es causa de hidropesia, y consume el cuerpo con su calor. Y el proprio autor, en la tercera del primero afirma segunda vez este parecer. Isac, y Aliabas insignes medicos, dixerón lo mismo. Y Rasis en el libro tercero de los que escriuió al Rey Almanzor dize assi: El agua que no tiene tanta frialdad, que con ella de contento al gusto del que la bebe, hincha el vientre, no mitiga la sed, destruye el apetito, y la gana de comer, y consume el cuerpo: y concluye con dezir, que no es cosa que conuiene para la salud dexar de beber frio. Pero para que nos cansamos, prouando con autoridades, lo que cada dia se experimenta, pues es cierto que el agua

sin frialdad, quita la gana de comer; de suerte que ai quien el dia que la bebida no está fria, o no come, o si come es por fuerza, y con tristeza, no le satisfiendole lo que bebe. De adonde se sigue indigestion de estomago, ventosidades, dolores de vientre, que es lo proprio que nos dize el Refran.

Y si alguno dixere, que Auicena en el capitulo diez y seys, de la sen. segunda, que agora citamos, manda beber vna vez de agua caliente. Respondo que Auicena la vsa por medicamento, estando el vientre ayuno, para limpiar las flemas del estomago, y para que el vientre duro se ablande, y alargue, y no la vsa por la bebida principal que se mezcla con la comida, que es de la que dize el Refran, que sea fria y no caliente.

Ofregese para mas perfecta declaracion desta sentencia, la ocasion (que ella propria se nos a venido á las manos) de sacar en limpio, y aueriguar, si conuiene para la salud beber muy frio; pues dize el Refran, que la bebida ha de ser fria, y lo auemos prouado con autoridades, y razones.

Acerca de la dificultad propuesta, estan diuididos los gustos de los hombres en dos encontrados vandos. De los que les vnos deficiaden a bocados (como dizen) que no conuiene beber frigidissimo. Otros por el contrario, fundados en la delectacion que causa la bebida fria, y dexandose llevar de lo que el vulgo en estos tiempos vsa (y tanto que se tiene por caso de honra enfriar con nieue) sin considerar el daño, o prouecho, que de tal bebida puede resultar, afirman ser de importancia, el beber todo el año estremamente frio. Y assi ai algunos tan viciosos en este estremo, que en el mes de Enero, quando el mundo se está elando, y el agua está (conforme al tiempo) frigidissima, buscan yelos, y carambanos, para enfriar con ellos, y hazer dellós vasos, por donde beber.

Conuendra pues, para aueriguar esta discordia, y para que cada vno entienda, lo mas conueniente a la salud, disputar tres puntos. El primero es, si conuendra, que los hombres sanos beban el agua mas fria que lo que ordinariamente suele estar en las fuentes o tinajas, como la dá el tiempo. El segundo, con que leyes, y condiciones se podrá beber frio, que haga menos daño. Y el tercero, qual sea mejor modo de enfriar.

Viniendo pues al primer punto, que es si conuiene para la conseruacion de la salud, beber los que viuen sanos frio, mas que medianamente, dezimos que parece que no; segun doctrina del gran Hipocrates, en el libro quinto de sus aphorismos, sentencia diez y siete; adonde dize, que lo frio causa pasmos, y temblores de calentura. Galeno en

el comento deste aphorismo, afirma lo mismo, y dize, que se ha de entender de la frialdad, sin moderacion. El proprio Hipocrates, en el aphorismo diez y ocho, que se sigue al que agora cité, buelue a dezir: Lo frio es enemigo a los huessos, a los dientes, a los neruios, a los sessos, y al tuetano del espinazo. Y mas adelante, en la sentencia veinte y quatro, tratando de la bebida estremamente fria dize: Lo frio como nieue, o yelos, es enemigo al pecho, mueuotos, rompe las venas, y causa corrimientos. Galeno en el comentario, es del proprio parescer. Y el docto Vega, declarando este aphorismo dize, que la bebida tan fria como nieue, no solo causa los daños que el aphorismo enseña, mas que tambien debilita el estomago, hígado, tripas, vexiga, y neruios; y pasma los dientes. En este lugar Vega, reprehende asperamente a los que beben tan frio. Y Valles, sobre el proprio aphorismo, dize, que los que beben muy frio, siempre estan prompts, para graues males. Y confirma este parecer en su philosophia sagrada, declarando aquel lugar de la sagrada Escripura, que se lee en el capitulo veinte y cinco de los prouerbios: Sicut frigus niuis, &c. Galeno, en el libro de buenos, y malos alimentos, al fin del, persuade con razones a los vrbanos, que no se exercitan, que huyan de la nieue: porque aunque con la iuuentud (dize) no sientan el daño, con todo esso en comenzando a declinar la edad, se hallarán enfermos de gota, y de las entrañas, y torpes en sus mouimientos. Auicena que fue principe de la medicina arabiga, confirma por expressas palabras el parecer de Galeno, en la sen. tercera del primero, capitulo octauo. Y en el libro segundo, tratado segundo dize: La nieue es mala para los viejos, y para los que crian flemas en el estomago, ofende los neruios, y causa la sed. Este proprio autor, en la parte segunda de sus canticos, numero veinte y siete, nos amonesta, que no frequentemos la bebida fria, como nieue: porque destruye los neruios.

No solo las autoridades referidas prohien la bebida excessiuamente fria, mas tambien la razon lo testifica. Porque segun Hipocrates, y buena philosophia, todo aquello que repentinamente nos altera mucho en calor, o frialdad, es peligroso, y aborrecido de nuestra naturaleza: pues vna bebida de agua, casi estremamente frigida, cierto es que altera el estomago, enfriandole repentinamente, y no solo el estomago, mas consecutiamente todo el cuerpo: de adonde se sigue bien, ser pernicioso el beber muy frio por la flaqueza que el estomago adquiere; y que deste inconueniente, se causan todos los males, que los autores arriba citados nos ponen a los ojos.

A las autoridades, y razones dichas, juntan los temerosos de la bebida fria (para defender su opinion) historias de casos espantosos, y muertes no pensadas, causadas de bebidas frias, que no sucedieran con la bebida templada.

Pero los del contrario vando, los que se suspenden, y dan mil gracias á Dios cada vez que beben elado. Los que no comen si no ai nieue, los que daràn su patrimonio por vna vez muy fria, responden de por junto, a todas las sentencias de Hipocrates, de Galeno, y de Auicena diziendo, que estos insignes varones, no vituperan la bebida fria que se á enfriado arrimada a nieue, sino aquella que distila de la propria nieue, o carambanos: la qual es cierto, que es muy nociua á la salud; como Hipocrates, Galeno, y Auicena enseñan en muchos lugares que adelante se pondran. Y para que se beba sin miedo frio, y para defensa de su opinion, toman muy de atras la corriente, alabando, y persuadiendo á la bebida fria, con las razones siguientes.

Como el beber trayga su origen de la necesidad, que es gran inuentora, y la sed sea vn apetito natural, con el qual dessea el hombre lo frio, y humedo, para restauracion de lo que se pierde continuamente en nuestros cuerpos, y conseruacion del humido que queda: claro está que esta bebida, mientras mas fria fuere, deleytará mas, cumpliendo el desseo que el hombre tiene, y reduziendole a estado natural, y que conuendra mas para la conseruacion; pues se adquiere mejor con la frialdad el fin que se dessea, que es conseruar el humido natiuo, en que se funda la vida, y restaurar como mejor sér pueda lo perdido. Para el qual fin criò naturaleza el agua, que segun se colige de los autores mas autenticos y graues, para que se adquiriera el fin que se pretende en su vida, á de ser actualmente fria. Pues como esta necesidad de restauracion, y conseruacion, aya sido comun a todos los animales, desde el principio del mundo, y en todo el mundo: euidente cosa es, que la propria necesidad, aurà forzado a los hombres, desde que Dios criò el vniverso, a que beban frio. De adonde se entenderá bien quan ridiculo sea dezir, que á muy pocos años que se bebe frio con nieue, o que se tiene curiosidad de beber frio; pues la bebida fria á sido necessaria, y alabada en las sagradas, y humanas letras, desde los siglos antiguos. Y assi vemos, que el Espiritu Santo, en el capitulo veinte y cinco de los prouerbios, versiculo treze, con dulces palabras alaba la bebida fria, diziendo; que assi como la bebida de nieue, en el tiempo del Estio haze descansar, y aplaca la sed del congoxado sediento, assi el mensajero fiel, venido de levas tierras, quieta el animo del que le espera. Y en el proprio lugar, versiculo veinte

y cinco, buelbe a dezir; que el agua fria alegre, y refocila al que tiene sed, como el buen mensajero que viene de tierras estrañas. San Matheo, en el fin del capitulo decimo, afirma, que Dios dará buena paga, y hará señaladas mercedes, al que diere vna vez de agua fria a sus ministros. El santo, y fuerte Dauid estando en campo raso, a punto de chocar con el enemigo de ninguna aflicion humana, se hallò tan oprimido, como fue de no tener vna vez de agua fria de la cisterna de Belen: adonde auemos de entender, que dessear agua de algibes, y cisternas, es lo proprio que dessear agua fria: porque es natural cosa estar en los algibes fria, como la experiencia lo muestra. De adonde assaz se sigue bien la necesidad, que la salud humana tiene de beuer agua muy fria, para su conseruacion, y quan anti-guo sea el beuerla los hombres.

Manifestannos tambien la verdad que vamos prouando, las historias humanas antiguas; como se podra ver en la que escriuio Charesmitilíneo del gran Alexandro, adonde afirma que en la ciudad de Petra, en Asia, auia treinta cueuas que se llenauan de nieue, en tiempo de Imbierno, para seruicio de Alexandro, y de los suyos. Sciates historiador haze mucha mencion de la nieue vsada en sus tiempos, con gran cuydado, y deléyte, para beuer frio. Xenophon, entre las demas cosas memorables que escriuio, dize de muchas gentes, que no solo beuian frio; pero que tambien beuian á la continua el agua de la propria nieue. Ateneo escriue ciertos versos de Sopita antiquissimo poeta; en los quales afirma, que en su tiempo beuian nieue, y el agua, que della se destilaua. Lo proprio afirma Periates historiador, diziendo, que no solo en las ciudades, mas tambien en los exercitos, se vsaua a beuer frio de nieue. El docto Eutieleo, en vna epistola reprehende a los de su tiempo: porque a bocados comian la propria nieue. Los sabios, y antiguos Romanos, desseosos de viuir con salud, vsaron mucho el enfriar con nieue. Y el Emperador Neron, para beuer sin peligro, frigidissima agua la hazia cozer, y despues enfriar; como testifica Plinio, en el libro treinta y vno de su natural historia, capitulo tercero. Y Galeno, en el septimo del methodo dize de Neron, que inuento beuer aguas cozidas: porque con mas celeridad, y intension se enfriassen. Plinio el segundo, en vna epistola, dize a vn amigo suyo, que el mayor regalo que tiene apercebido para la messa, es mucha nieue, con que enfriar la beuida. Helio Gaualo Emperador, hazia recoger en su guerta, gran cantidad de nieue, debajo de tierra, para regalarse con ella en tiempo calido. De suerte que todos los antiguos, que con curiosidad viuieron y beuieron, vsaron a enfriar con

nieue, quando el tiempo con su frialdad no satisfazia al gusto. Y esto sin que aya noticia en las historias, de mal que aya causado la beuida fria.

Esto proprio que los antiguos vsaron, sin riesgo de sus saludes, manda el gran Hipocrates, fuente de la medicina (que fue mas antiguo que todos ellos) en su libro de dieta, diziendo, que quando padecieremos gran sed, la apagemos quietando el cuerpo, comiendo poco, y beuiendo agua enuainada frigidissima. Auicena, fue el autor, que con mas claridad dixo, que el agua fria, se lleua la gala entre todas las beuidas. Porque esta (dize) arrugando la boca del estomago, resuscita el apetito perdido; corrobora el natiuo calor, y todas las facultades naturales. Impide que el manjar se queme en el estomago: y apaga la sed mas presto, y por mas largo tiempo. Y lo que es mas de estima (segun muestra este autor) es que con la beuida fria, todos los miembros de nuestro cuerpo se conseruan mas tiempo en su natural disposicion: porque con el frio, no se disipa ni consume tanto el humido radical, y los espiritus se distribuyen por todo el cuerpo con menos dispendio. Y en resolucion deshaze la sed el agua fria, mezclada con vino admirablemente.

A las autoridades traydas hasta aqui en defensa de la beuida fria, se junta la razon fundada en aquel tan celebre aphorismo de Hipocrates que nos enseña, que aunque la comida, y beuida, agradables al gusto, sean de peor condicion, y qualidad, que las que no son agradables, siempre el prudente ha de vsar de lo que es de mas gusto. Porque como dize Galeno, en el comentario deste aphorismo: Aquello que se recibe con mas gusto, lo abraza, retiene, y cueze mejor el estomago, como a cosa semejante, y amiga suya. Y por el contrario, lo que es insuaue, é ingrato al gusto, es aborrecido de naturaleza, prouoca vomitos, hincha el vientre, y causa otros males. Pues que cosa nos á dado naturaleza mas agradable al sediento, que la beuida fria? Y quien aurá que pueda gozando de salud, en tiempo calido, quando el ayre esta inflamado, y viniendo a comer cansado, la lengua seca, el anhelito frequente, y las entrañas ardiendo. Digo pues, que quien aurá tan barbaro, que pueda dexar de beuer frio, pues se siguen de la beuida fria los prouechos dichos: socorrese lá necesidad, y trabajo, y adquiere contentado, y alegria, sin ofensa de la salud.

No solo preserua de enfermedades la beuida fria (dizen sus apasionados) pero tambien cura en los hombres mil generos de males. Y assi Hipocrates, y Galeno trataron muy particularmente della: como se ve en el 9. del me-

thodo, capitulo 3. adonde afirma, el Pergameno, que las calenturas continentes tienen dos principales remedios, que son sangria, y beuer agua fria. Y en lo de causis procatartics, reprehende el proprio Galeno a Erasistrato: porque prohibia el agua fria a los que padecian calenturas. En el libro primero del methodo, por la misma razon, reprehende a Thesalo. Y en el libro septimo, se alaba por auer curado muchos enfermos de estomago, con agua frigidissima, arrimada a nieue. Y en el octauo, decimo, y vndecimo, cura las calenturas con agua muy fria.

Estas que se an referido, son las autoridades, y razones, que ordinariamente se traen, contra los enemigos de la beuida fria: las quales consideradas, y medidas con las que por su parte ponen los de la contraria opinion, hazen la question dudosa, y no ai que admirarnos si algunos curiosos ygnoren que parte sigan: pero porque de aqui adelante la verdad resplandezca, se tenga por conclusion, y respuesta desta question, que no a todos hombres conuiene beuer frio, ni tampoco todos an de dexar de beuelo. Porque como dize el Doctor Mercado: Aquellos sujetos que respiran calido, conuiene que beuan frio, y los que respiran frio, conuiene que beuan caliente. La medida de la frialdad, con la qual beuida se conseruarán bien. Conocese (dize este autor) la respiracion calida, y fria en el apetito que cada vno tiene, porque los cuerpos que internamente estan calidos, respiran calido, y estos tales dessean lo frio, y aman lo caliente. De suerte que segun esta doctrina, cada vno gozando de salud, apetece aquella beuida que mas le conuiene, y la beuerá. De lo qual entendemos la concordancia de las razones, y lugares opuestos: porque la beuida templada entre calor, y frio, como prueuan los del vn vando, se ha de conceder a aquellos sujetos sanos, que tienen las entrañas frescas, o templadas; en los quales la excessiuamente fria, apagará el calor natural, y se siguiran los inconuenientes, que dizen Hipocrates, y Galeno, de la beuida fria; pero aquellos que respiran calido, que tienen vna fragua en las entrañas, y se pierden por la beuida fria: estos tales beuan frio, y destes se han de entender las razones, y autoridades, que alaban la beuida fria.

Y porque alguno se podria engañar en si proprio, y vsar de mas frialdad que la que a su salud conuiene; y otros atemorizados con los sucessos causados de la beuida muy fria, no osan beber tan frio como apetece, y con seguridad pueden. Tengan siempre en la memoria siete condiciones, y leyes, necessarias para beuer frio, sin peligro: las quales son el segundo punto que prometimos.

La primera condicion es, que sea tiempo de calor, como desde la mitad del Verano, hasta la mitad del Otoño, poco mas, o menos. En esta condicion, se ha de entender tambien, que la region en que habitaren sea calida: porque en tales tiempos, y regiones se enciende la sangre, y conuierte en colera, y se podrece. Yo tengo experiencia de algunas ciudades de Extremadura, que padecian todos los años en tiempo del Estio calenturas ardientes, y terciarias: las quales són menores despues que beuen frio.

La segunda condicion, y ley es, que los que vuieren de beuer frio, sean jounes, robustos, y exercitados, como los soldados, y segadores. Por lo qual el docto Valles, en su philosophia sagrada, declarando aquel lugar de los proverbios, que dize (como el frio de la nieue, en los dias que se siega el trigo) afirma, que dixo Salomon, en dia de segada, para que entendiessemos que los segadores, exercitados, en dia de mucho calor, son los que pueden beuer muy frio, sin peligro. Esto proprio que dizen las sagradas letras, enseña Galeno en su libro de alimentis boni, & mali succi, diziendo, que no beban frio de nieue los ociosos, que no se exercitan, y que a estos tales es suficiente beber tan frio como lo dà la fuente. Verdad es, que si no vuiere fuentes frias, se podra enfriar con artificio, tanto como si fuera de fuente fria. La propria doctrina enseña en el libro sexto de los alimentos, y en el de las enfermedades de los riñones; adonde buelue a dezir, que los carnosos, y exercitados beuan frio. Desta condicion se colige bien, que los viejos, y los niños, y los ociosos, no han de beuer muy frio.

Será la tercera ley, para los que quisieren beuer frio sin ofensa, que tengan el estomago, higado, y las demas partes internas con robusto calor: porque como les conuenga esta condicion, aunque sean viejos, sin miedo pueden beuer frio: y si les falta, aunque sean jounes, vsarán con gran detrimento la beuida fria.

La quarta condicion, se toma de parte de la frialdad de la beuida; la qual para que no ofenda será tal, que no llegue al estremo que la nieue le puede comunicar, pues es cierto, que excesso tan intenso, a ningun cuerpo puede apronechar, que es lo que Hipocrates nos prohibio en su libro de dieta; diziendo, que el ayre, y la comida, y la bebida yelan la humedad de nuestros cuerpos, si fueren frigidissimos.

Es de mucha importancia tambien para la salud, la quinta condicion: la qual será, que quien beuiere frio, beua muy a espacio, poco a poco: porque desta suerte, dá mas gusto la beuida, y quando llega al estomago, ya dexa

la frialdad en el paladar, y garganta; adonde se à detenido mas tiempo. Considerando Auicena este modo de beuer, manda en la tercera del primero, que el agua muy fria, no se beba de golpe: porque no apague el calor natural, y porque se reciba mas gusto. Y assi dá licencia, para que beuamos con vasijas de estrecha boca, por gorgoritas, calabazas, jarros, y vassos penados: y si alguno dixere, que este modo de beuer, llena el cuerpo de ayre, respondese que aunque es verdad que el estomago recibe viento beuiendo assi, que se buelue este ayre con mucha facilidad por la boca, sacando juntamente, lo demas que halla en el estomago.

En la sexta condicion, se considera la cantidad de la beuida fria: porque si se beue de vna vez pequeña cantidad, puedela sufrir el estomago, aunque no sea muy robusto, y si fuere grande, es forzoso auerse de engendrar ventosidades, hinchar el vientre, impedir el cozimiento, y auinagrar la digestion.

La septima condicion, y ley, que han de obseruar los que beuen frio, es que primero que beuan ayan comido Buena parte del alimento: porque la frialdad en el estomago dessamparado de comida, debilitale, y ofendele, por ser de neruosa sustancia.

A estas siete condiciones, añaden algunos otra, que es la costumbre antigua de beuer frio; la qual, segun el philosopho: y segun Hipocrates, haze naturaleza, de suerte que no se siente el daño, aunque aya causa de mal.

Quien guardare las leyes, y condiciones, aqui escritas, euitará los males que la beuida fria suele causar; y quien las menospreciare, será assaltado de graues enfermedades, si ya no en la juuentud, alomenos al principio de la vejez.

El tercer punto que prometimos disputar es, qual sea mas sano modo de enfriar la beuida, supuesto que se dà licencia para beuer frio, con las condiciones dichas.

Para aueriguar esta dificultad, se aduierta, que no ai mas de quatro modos de enfriar, que son con ayre, con agua: con salitre, o con nieue. Con ayre se enfria, llenando el cantaro, o barril de agua, y metiendole en profundas cuevas, o dexandole de noche al sereno, en partes altas, y por la mañana lauando la vasija por de fuera con agua fria, rodeandola con hojas de lechuga, o pampanos, y metiendola entre paja, y puniendola luego en lo mas fresco de casa: con la qual diligencia conserua el fresco hasta la tarde.

Ai otro modo de enfriar el ayre, con zaques que son vnos querecillos de cabritos, preparados con curtido y

casca; los quales llenos de agua, se cuelgan en el campo de la sombra de algun arbol; adonde sople ayre; y si se cuelgan en casa, los han de mouer continuamente. Los pastores ponen el agua al sereno, y antes que el Sol salga embueluen el cantaro en pellejos.

El modo de enfriar, que auemos dicho, tiene algunos peligros: porque si el ayre està inficionado con alguna mala qualidad, y á passado por partes hediondas, de malos vapores, yerbas podridas, cuerpos muertos, o està detenido por las ciudades entre paredes, y el que en tiempo de peste corre. Estos tales ayres comunican su mala qualidad al agua, y la suelen conuertir en veneno. Demas desto, no todas vezes el ayre puede enfriar: porque los dias de ñublo, y mucho calor, no enfria. Enfriarse á con mas seguridad al ayre, llenando los barriles de agua, y despues venteandolos reciamente con vn lienzo mojado, mientras dura la comida.

El segundo modo de enfriar, es en agua. Metense los barriles en pozos frios, muy llenos de vino, o agua, y alli se dexan estar, hasta que se enfrian: pero si los pozos no son de inmundicias, y putrefacion muy limpios, y las vasijas no van bien llenas, y justamente atapadas, comunicase la malicia del agua del pozo; de adonde se causan catarros, destilaciones, y otros males: mas si el agua del pozo fuere dulce, y limpia, no es perjudicial. Son mas seguras para este efecto, las vasijas de vidro, y plata, o por lo menos vedriadas: porque si son de cobre, a pocos dias crian cardenillo, y si de plomo, albayalde, y si de hierro orin, que todo esto causa disgusto, y es nociuo.

El tercer modo de enfriar, es inuencion de mareantes, con salitre. Calienta el agua (assi fria) el higado, causa sed, inflama el pulmon y suele encender calenturas continuas.

El quarto modo de enfriar, es mas siguro, facil, y delectable, celebrase con nieue, y es en nuestros tiempos mas vsado: porque demas de ser sin inconueniente de que pegue á la beuida alguna mala qualidad, dá al agua la frialdad que cada vno quiere que reciba, conforme a su gusto, y salud. Este modo de enfriar con nieue tuuieron todos los medicos antiguos por mas conueniente á la salud, mas limpio, y sin escrupulo. Y assi Auicena en el lugar citado, dize: Si el agua elada fuere mala, o la nieue fuere de aquella que cae sobre yeruas nociuas, y lugares sucios, de suerte que no esté pura, será mejor que la beuida que se viuere de enfriar, se arrime á la nieue por de fuera, no permitiendo que se le mezcle algo della. Mil historias, y autoridades, se pudieran traer confirmando esta verdad de

suyo tan manifesta: pero el vso destes tiempos, y el prouecho que a los humanos haze, no permiten se gaste en cosa tan clara tiempo. Basta ver lo que dicen los deuotos de la nieue; los quales afirman, que beuida frigidissima con nieue, no les ofende, como la que está frigidissima por el tiempo. Dizen tambien, que el vino aguado, y frio con nieue, no se sube á la cabeza, ni penetra á las junturas, haziendo corrimientos: porque le reprime la nieue sus vapores.

An inuentado sus deuotos muchos modos de enfriar con ella: quando ai abundancia de nieue, enfriase presto y bien, sepultando los frascos, y barriles en la propria nieue: pero quando ay pequeña cantidad echan la nieue en un cubilete, y dexanle nadar en la beuida. Otros llenan vn cañon largo de hoja de Milan, y metenle en el jarro, o cantaro de la beuida. Otros ponen la nieue en canastica con paja, o tamo, y encima vn cubilete con la beuida, arimada á la nieue. Otros (y esto es lo que mas se á vsado, hasta aora) ponen la nieue hecha pedazos en cubo de madera, adonde meten cantimplora de cuello largo, y estrecho; y trayendola con velocidad, sobre la propria nieue, enfrian la beuida en vn instante.

Pero el mejor modo de enfriar en nieue, es el de los corchuelos breados, que aora se vsan: porque como la redoma está metida en la nieue, y la nieue en el corchuelo, cerrado por todas partes, no toca el ayre externo caliente á la nieue, y assi no se derrite, y dura con vna vez que ceben el corchuelo medio dia, estando la beuida tan fria como la quisieren: y si con la nieue mezclan vna poca de sal, dura mucho mas, y enfria tanto, que el agua se yela.

Con los artificios, modos, y condiciones aqui escritos, podra cada vno enfriar, dando a la beuida aquella intension de frialdad, que mas a su salud conuenga; que desta suerte cumplirá con lo que nos amonesta la sentencia, acerca del modo de la beuida.

O con, oro, ó con plata,
ó con viznaga, ó con nonada.

REFRAN. XXXVIII.

HASTA aqui nuestra medicina siruio la messa con diuersidad de comidas, en la cantidad, qualidad, modo, y ocasion, conueniente, sin dexar sal, pan, carne, pescado,