

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 seguro, 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 propia 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 propia 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,

fruta, ni yerua, de las que vsamos con mas frecuencia, de que no aya tratado. Propusonos tambien en los comentarios proximos a este, las deuidas que se vsan en España, de agua, y vinos, y si conuenga beuerlas frias, ò no: y aora por no parecer manca, corta, y discortes, en lo vltimo de la messa, considerando de quanta importancia sea la conseruacion, y limpieza de las muelas, y dientes, trae instrumentos con que limpiarlos, diciendo, que ha de ser: con oro, ò con plata, ó con viznaga, o con no nada.

Y porque la verdad que en si contiene esta sentencia, quede mas firme en la memoria, se declarará, que sean dientes, de que causas, y por que fin fueron hechos, que numero, y diferencias sean, y que enfermedades padezcan, y como se curarán.

Es pues el diente vna ternilla, o guesso recio, y duro. que naturaleza hizo, por los fines que adelante se diran. La causa material de muelas, y dientes, son todos quatro humores que sobran de lo que se cuece: y prepara para su mantenimiento. La causa formal es la manera, y distincion que tiene, de los demas guessos del cuerpo. Y la eficiente, el calor natural. La final, para que naturaleza crió los dientes, tiene tres miembros: segun tres fines. El primero fue para cortar, diuisir, y moler el mantenimiento grueso: porque el estomago mas facilmente lo cueza, y digiera, y transmude en otra sustancia, que llaman chilo. El segundo fin para que fueron criados, es para bien hablar: porque hiriendo la lengua el ayre con ellos, se pronuncia bien, y de otra suerte no. El tercero fin fue, por la hermosura, y buen parecer, y assi son menudos, y blancos. De los tres fines tan necesarios, aqui propuestos, se conoce bien la importancia de los dientes, y muelas, y como merecen, se conseruen siempre limpios; o con oro, o con plata, &c.

De todos los guessos que en nuestro cuerpo se hallan, los dientes solos tienen nieruo, y por esta causa sienten las alteraciones, y padecen dolores tan graues. Galeno, en el libro de guessos dize, que estos dientes tienen cierto numero, de los quales se hallan en la boca ocho cortadores, quatro arriba, y quatro abajo, en la parte delantera. Los colmillos son quatro, dos arriba, y dos abajo. Siguen-se luego quatro muelas colmillares: porque su sitio es junto a los colmillos. Las muelas son ocho arriba, y ocho abajo; que todas estas piezas son treinta y dos.

Formó naturaleza la boca de los niños, en su principio, y nacimiento sin dientes, hasta cierta edad, no sin causa, y razon: porque ni tienen fuerza en la boca para vsar de ellos, ni calor en el estomago para cozer lo que comen; an-

tes lastimarian a sus madres al tiempo del mamar. Aristoteles en el libro septimo de historia de animales dize, que los demas animales nacen con dientes, y los niños no, por la floxedad, y blandura de sus guessos, en los quales no se podrian afirmar los dientes: y en los demas animales, no se halla esta blandura de guessos, y assi pueden sufrir dientes.

Viniendo pues a lo que importa, que es la conseruacion de la boca, y comenzando por los inocentes niños, digo: Que deuen sus madres tener gran cuydado con ellos, a tiempo que los dientes, y muelas les comienzan a nacer, que es en el septimo mes despues de auer visto esta luz (y algunas vezes mas tarde) porque en este tiempo son tan graues los dolores que padecen, que dellos resultan; como nos enseña Hipocrates, calenturas, y pasmos, cançaras, y otros males vehementes, que les llegan a punto de muerte.

Socorreranse los niños, mitigando el dolor con anodinos: para lo qual ningun remedio ai tan eficaz, como el que enseña Paulo, diciendo, que les vnten las enzias, con enxundia de gallina, o con sessos de liebre, si despues que ya los dientes esten fuera, se han de vnir las quijadas con azeyte caliente, y destilarles algunas gotas en los oídos, cubriendo las ceruizes, y cabeza, con lana caliente. Y si en el discurso de los siete años, que no mudan los dientes, se les aposteman las enzias. Aduertase, si la boca está humida, o seca: porque si está humida, se lauarán con vino blanco; y si seca, y caliente, con agua de llanten. Y si vuiere flemon, le madurarán con vn higo passado abierto, y puesto encima. Y si se comenzaren a corromper los dientes con algunas manchas negras, extirpar al momento lo que estuviere manchado, con vn hierrezuelo que para esto tienen los barberos.

Assimismo deuen los padres tener gran cuydado, quando los niños son de edad de siete años, o mas, que quando algun diente se les comienze a andar, se le saquen luego, atandoles vn hilo a el quando se van a acostar, y estando durmiendo, tirarán del hilo: porque desta suerte saldra el diente, casi sin que lo sientan. Si no se haze esto con tiempo, los que nacen de nueuo salen tuertos, y feos. Tambien se tenga cuydado con que los niños coman con entrambos lados: porque no les nazca toua. Y si acaso por algun descuydo se criare toua, no solo en los niños; pero tambien en las personas grandes, se á de dessarraygar muy con tiempo, o con oro, o con plata, o con viznaga; como dize la sentencia: porque de no lo hazer assi, se gastan, y enflaquezen las enzias, y quedan sujetas a perpetuos corrimientos, a dolores de muelas, y á mal olor de boca.

Y pues nos auemos poco a poco entrado en el modo de conseruar la dentadura, se aduertira, que son quatro las enfermedades que suele padecer. Estas son corrupcion de los proprios dientes que llaman: Neguijon. La segunda, es corrupcion de las enziás. La tercera, la toua que se cria entre ellas, y el dieste. Y la quarta, mouimiento de la dentadura.

A la primera enfermedad destas quatro, que es corrupcion de muela, ó diente, por ser solucion de continuydad, se sigue dolor: y assi en tal caso, si no se puede atajar esta corrupcion con quemar el murecillo con caustico, será lo mas acertado sacar luego la muela, ó diente, antes que inicie la vezindad. Y si acaso el dolor en la muela viene por alguna destemplanza, sin estar corrompida, es admirable remedio enxaguarse la boca con cozimiento de encienso, almastiga, y vn grano de alumbre quemado, y tantico romero. Tambien es buen remedio, enxaguarse con vinagre blanco, y sal. Pero si el dolor fuere causado, como sucede muchas vezes de alguna hebra de carne, o otra cosa, que de la comida se à quedado entre los dientes, y muelas, en tal caso, se limpiarán; como dize la presentencia: O con oro, o con plata, ó con viznaga.

La segunda enfermedad que dize, padece la boca, es corrupcion de las enziás: para este mal despues de estar enaguado el cuerpo con sangrias, y purgas, si el medico las viuere ordenado, es admirable remedio, lauar la boca con este cozimiento.

Tomen de agua de palo santo dos onzas, agua ardiente vna onza, vinagre esquilítico media onza, miel rossada vna quarta, de alumbre quemado vna dragma: mezclese todo, y con vn yssopillo se lauen quatro vezes al dia, las dos antes de comer, y las otras dos vn poco antes de cenar.

La tercera enfermedad de la boca, y dientes, es toua; para este mal ningun remedio ai mejor; que traerla limpia, tiniendo en casa vn mondadientes de plata, ó de oro, para que el barbero quando venga a hazer la barba, mire muy atentamente la boca, y quite con el dicho mondadientes lo superfluo que se viuere criado.

La 4. passion es, quando por algun golpe, o cayda se mueue la dentadura; en tal caso se considere, si el daño está en las enziás: y entonces se tome vino blanco, y miel rossada, con la qual se lauaran quatro, o cinco vezes al dia la boca.

Tambien es bueno cozer vn poco de vino con romero, y encienso, y almastiga, y vn poco de sangre de drago, y lauarse con ello. Si el daño fuere en los dientes, se aduertira si alguno salio de su asiento: porque se á de boluer a su

lugar; pero si no es mas que mouerse la dentadura pondran sin dilacion vna tirica de lienzo, por la parte de afuera, y otra por la parte de dentro de la enzia con este medicamento.

Tomen dos dragmas de cascara de gueuos quemados, bolo armenico, y de piedra sanguinaria, de cada cosa media dragma, encienso almastiga, cuerno de ciervo quemado, de cada cosa vn escrupulo. Todo esto se muela bien, y haga poluo, y mezcle. Las tiricas de lienzo, se vntaran con clara de gueuo, y echandoles destos poluos por encima, se aplicaran á las enziás, como está dicho. De alli a tres, o quatro dias tomen vino blanco cozido con romero, nuezes de cipres, sangre de drago, y mirra, rossas secas, y flor de granado; y quitando las tiricas, y lauandolas con este vino, las boluerán a poner.

Quien tuuiere buena disposicion, de enziás, y dentadura: quanto mas hiziere tanto mas yerra. Por lo qual conuendra para conseruarse en su bondad, solo enxaguarse por las mañanas con agua fria, y con vino aguado, despues de comer, y cenar, y limpiar los dientes con tantica sal, muy passico, y sacarles lo que se viuere metido entre ellos con mondadiente de oro, ó de plata, ó con viznaga, ó con no nada; si no viuere que sacar, que esso es lo que nos amonesta este Refran, diziendo, que la boca sana, solo con oro, o con plata, se ha de conseruar, sacando lo que se viuere entrado entre dientes, y muelas, y si no viuere que sacar, que no lleguen a ellos: lo qual se entiende por la palabra: No nada.

Y es mucho de aduertir como se aya de vsar de los mondadientes dichos: porque si la toua estuuiere muy tierna, y blanda, en tal caso bastará el palillo de viznaga, como tambien bastará para sacar la carne, o otra sustancia, que estuuiere entre los dientes, que no sea difícil: porque en tales casos conuiene, para no alterar las enziás, y dentadura, vsar de instrumento blando, como es la viznaga. Conuiene tambien la viznaga, mas que otra madera, por ser yerua caliente, y amigable a los dientes, y muelas. Trata de la viznaga Dioscorides, en el libro 3. capitulo setenta y ocho; sobre el qual dize Laguna, que es vna especie de dauco siluestre.

Pero si la toua enemiga de los dientes estuuiere pegada a ellos, de suerte que no baste para despegarla la blandura de la uiznaga, auemos de ayudarnos de mondadiente de oro; el qual entre todos los metales se lleua la gala, y es el mas prestante, noble, y excelente de los siete; segun doctrina del philosopho, en el quarto de los metheoros, y de Plinio, en el libro treinta y tres. Los alquimistas afir-

man ser el mas noble metal: porque es de mejor sustancia, y mision. El primer argumento que nos muestra su excelencia, es la resistencia tan firme que haze al fuego: porque despues que llega a su fineza, de veinte y quatro quilates, no le consume, ni desminuye cosa alguna. El segundo, que el traerle entre las manos, ni el estar debajo de tierra, no ensuzia el oro, ni deshaze las lineas, que vna vez se le imprimieron; lo qual no sucede en otros metales. El tercero es, que el oro jamas cria orin, ni otras suciedades, ni las consiente en si. El quarto, que se puede labrar en sutiles partes, y dilatarse en planchas, hasta adelgazarse tanto, sin perder su ser, que parece cosa increíble; lo qual se ve en los panes de dorar. El quinto argumento que nos muestra la excelencia del oro, es su inuencion mas natural que la de otros metales: porque los demas, se hazen, y perficionan con el fuego; pero el oro desde su origen es oro. A estas razones se pueden juntar otras, que no son de pequeña consideracion, como es, que el Sol; segun los astrologos, produze el oro: y assi como el mas excelente Planeta entre los siete, assi el oro, que es su hijo, es el mas excelente, y noble metal de todos.

• Hallan los naturales en el oro admirable virtud, de confortar el corazon: con la qual (dizen) calentando, y esparciendo los espiritus, alegra los tristes melancolicos.

Es este precioso metal antidoto, y medicina contra el veneno mortifero del azogue: por la qual virtud manda Dioscorides que socorramos a los que con el fueren emponzoñados, dandoles limaduras de oro. Y no solo se opone contra este genero de veneno; pero tambien nos auissa, y muestra qualquier otra diferencia de tosigo, que se le juntare: porque luego muda, y pierde su color. La qual propiedad conocida por Geronymo Montuo, doctissimo varon, fue de parecer, que los tenedores y cucharas con que los señores comen, sean de tres partes de oro, y vna de plata: porque si la comida tuuiere algun veneno, lo conozcan en la mudanza que el oro haze, quando toca el tosigo.

Es tan amigable el oro, al genero humano, que los cauterios dados con instrumento del, sanan, y se cicatrizan con mas facilidad, que si se diessen con instrumento de hierro, ó de otro metal. La experiencia nos enseña esta verdad. Y Auicena en el libro primero, sen. quarta. Y en el libro segundo, tratado segundo, afirma lo proprio; adonde tambien dize, que entre otras singulares virtudes del oro, se halla vna muy cierta en el, que es ahuyentar el mal olor de la boca, siendo detenido en ella.

De adonde vengo yo a colegir la verdad desta sentencia, que declaro: la qual no solo procura limpiar los dientes,

mas tambien dessaraygar de las bocas de los hombres tan abominable vicio, como es el mal olor, y assi dize la sentencia, que se limpien, o con oro, o con plata, puniendo el oro en primero lugar.

Muestran tambien las sagradas letras la excelencia del oro, por el qual en ellas suele ser significada qualquiera cosa buena; como se ve claro en el Profeta Daniel, adonde la estatua que vio Nabucodonosor, tenia la cabeza de oro, que dezia: El primer Reyno de los Babilonios, ser mas excelente que los demas. Y Esaias, capitulo treze: Mas precioso (dize) será el varon, que el oro.

Mas si la toua, o otra qualquier sustancia, enemiga a los dientes, se hallare en ellos, y no quisiere obedecer a la blandura de la viznaga, ni del oro; en tal caso, hara el prudente mondadientes de plata, que es metal mas duro, que el oro, y no tanto como el hierro, y con el podra seguramente socorrer su necesidad, sin ofensa de la boca; antes es muy seguro metal: porque sigue al oro, ymitandole en quitar el mal olor de la boca; como testifica Auicena, y por esta razon es bien que sea el mondadientes de plata, si no fuere de oro.

Despues del oro, es la plata el mas precioso metal. Por lo qual el pecho de la estatua de Nabucodonosor era de plata. Hallase la plata casi en todas las prouincias del mundo. Pero si se à de dar credito a Plinio, y à Estrabon, España es la mas abundante region de fina plata, de todas las que los antiguos conocieron. Lo qual confirmò bien en nuestros tiempos la riquissima mina de Guadalcanal. Los antiguos fueron de opinion (como refiere Rodigino) que debajo de España no està el infierno, sino Pluto, dios de riquezas.

De lo dicho resulta bien clara la verdad del Refran presente, y el orden que se à de tener en la conseruacion de la boca, limpiandola siempre: O con oro, ó con plata, o con viznaga, ó con no nada.

Quien se exercita, descansa,
y el que esta en ocio trabaja.

REFRAN. XXXIX.

PARACE que este prouerbio, nos dá dos impossibles, y contrarios: pero si se atiende bien al verdadero sentido, conocerà qualquier prudente que no solo, no implica contradiccion, lo que nos dize, mas que nos pone ante los ojos, vna

verdad solida, y firme, y que nunca falta. Dizen algunos, que se ha de entender de los holgazanes ociosos: los quales por su torpeza, vienen a tanta pobreza, que ella los pone en diuersas calamidades, y trabajos; y por el contrario los actiuos diligentes, y que se exercitan, adquiriendo, no solo lo que han menester, para el presente tiempo, mas tambien para el futuro: estos tales descansan en la vejez, y gozan del premio de la virtud, por el moderado exercicio, que en su juventud vsaron.

Bien quadra, y es verdadera esta opinion: pero como nuestro intento sea conseruar la humana salud, damosle el mas conforme a este proposito, que es: Que el hombre que se exercitare con moderacion, viuirá vida sin dolor, sin enfermedades, y con descanso: lo qual nos significa la sentençia, por aquellas palabras: Quien se exercita descansa.

Però el perezoso dormilon, el amigo de la ociosidad, el que pone su felicidad en descansar a pierna tendida. Deste tal dize la segunda parte: Y el que está en ocio trabaja: porque está sujeto a mil enfermedades causadas del ocio, que de ai nacen dolores, y trabajos; como se prouará en el presente discurso.

La verdad que nos enseña la primera parte del Refran, es de suyo tan manifesta a los hombres, que sin autoridades, ni razones ella propria se dá a entender: porque ninguna cosa ai que tanta parte sea para la conseruacion de la salud, como el moderado exercicio: lo qual à mostrado la experiencia. Y vemos que con su mouimiento el calor natural que nos dá vida, y sustentá, se aumenta en todos los miembros, y se esfuerza para lanzar los superfluos excrementos del cuerpo. No solo en los hombres el mouimiento continuo, es causa de conseruacion, mas tambien todas quantas cosas Dios crió en el vniuerso, parece, que nos estan diziendo, que ellas se perficionan, y sustentan con mouimiento: De las superiores vemos, que el Sol continuo se mueue, y que la Luna, y los demas Planetas, con los cielos nunca dexan su curso. El fuego siempre está obrando; el ayre anda de vna a otra parte, las aguas, las fuentes, y los rios, siempre corren, y la propria tierra, si no la exercitan, y mueuen nunca dá buen fruto. Tiene el que se exercita encerrado en si mucho contento, y alegria, cosas necessarias para la salud corporal: porque el exercicio, y trabajo, son quien adquiere las riquezas; en cuya possession está gran parte de la salud: Trastorna el exercicio el mundo desde el Oriente al Ocaso, sulca el mar, leuanta las velas de los pensamientos, y en lo mas remoto del mundo, saca de las entrañas de la tierra, y mar, el oro,

plata, perlas, y piedras preciosas. Por medio del exercicio, y trabajo, se adquieren los cetros, y señorios: este busca las cazas, los plazeres, y contentos: busca tambien el sustento para la vida, los paños, y preciosos vestidos, para abrigar el cuerpo, los cauallos, y animales para seruicio del hombre; las casas, y palacios, para que nos defiendan de las inclemencias, y rigor del calor, y frio. Y finalmente en el trabajo, pone todo el genero de los mortales, las fuerzas, el vigor, la firmeza de los neruios, y los altissimos, y profundissimos cimientos de toda la salud, y descanso: como nos dize el Refran presente.

Y porque mas particularmente se entienda la sentençia de que tratamos; se aduertá, que se siguen al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el exercicio, que son dureza en los miembros, aumento del calor natural, y mas veloz mouimiento en los espiritus. Y á estas tres cosas, se siguen otras tres muy prouechosas: porque de la dureza todas las partes adquieren mayor fortaleza, del aumento del calor, se sigue, que todas las obras naturales, se hagan con mayor perfeccion: del mouimiento de los espiritus, viene que los excrementos se euaquen, y los vapores, y angosturas, se mundifiquen, y descarguen dellos. Hipocrates, rayz, y fuente de las verdades medicas, nos enseñó esta en el sexto de las enfermedades vulgares, diziendo: El trabajo dá fuerza a los miembros, y aumenta la carne, lleuando la sangre por toda la machina del cuerpo: y el manjar mantiene las entrañas, y el sueño ayuda á las funciones naturales. Platon fue deste proprio parecer en el timeo, diziendo: El exercicio dá fortaleza, y el ocio enflaqueze, y debilita. Y en el dialogo theæteto, ó de ciencia dize el mismo: Por ventura el habito, y fuerza corporal, no se corrompe con la torpeza, y con el ocio, y con el mouimiento y exercicio se conserua? El buen viejo Hipocrates, considerando, que todo lo mas del arte que conserua nuestra salud, y vida, consiste en guardar cierta proporcion, entre la comida; y el exercicio dixo galanamente. La conseruacion de la salud está en no hartarse de comida, ni tener pereza para el trabajo; que bien consideradas estas palabras, son las proprias de nuestro Refran. El doctissimo Fulgencio, conociendo tambien el prouecho que se sigue a los humanos, del exercicio, vino a dezir: El exercicio es conseruacion de la vida humana, fortaleza de las virtudes, ganancia y grangeria del tiempo, enemigo de la ociosidad, deuda de la juventud, descanso, y alegria de la vejez, despertador del calor natural, ahuyentador del vicio, y muerte de las enfermedades.

Por el contrario la pereza, y ocio acarrean (como dize

la segunda parte del Refran) mil generos de trabajos, y enfermedades. De adonde Galeno, en el libro de cachochimia, vino a afirmar, que la quietud, y falta de exercicio, es enemigo capital de la salud: porque los cuerpos de los perezosos, se rellenan de humidades superfluas, y no apetezen la comida. De la misma manera que la llama con el humo turbulento, y grueso, se ahoga, y apaga, assi nuestro calor natural con la falta de exercicio, sufocado, y oprimido con la multitud de excrementos, que en el cuerpo se detienen, se enfria, mortifica, y debilita tanto, que no puede lanzar de si los excrementos; antes los poros angostos se atapan: de adonde se causan opilaciones, apoplexias, gota, pasmos, y catarros. De aqui se sigue luego forzosamente, el llamar al medico, el vsar de xaraues, apozifias, zarza, y palo, purgas, y otros infinitos generos de medicamentos, todos fastidiosos, y aborrecibles à la naturaleza, y que nos enuejecen, y consumen sin tiempo. Vino a decir el elegante, y docto Cornelio Celso, conociendo estos daños: que la vida ociosa en ninguna manera es provechosa. Bien se prueua esta verdad, con lo que arriba diximos de las aguas que siempre estan en continuo movimiento: las quales se conseruan sin corrupcion alguna, y las que en los estanques, y lagunas estan ociosas, y detenidas, se corrompen, y enferman. Vese tambien esta verdad en los brutos animales, que en el tiempo del Inbierno, passan su vida en las cauernas, y cucuas de la tierra: los quales por falta de exercicio estan casi sin sentido muertos. Lo proprio nos muestran los captiuos, y detenidos por carceres, y calabozos, cuyos cuerpos, con el abundancia de humores, y excrementos detenidos en sus venas, y entrañas, se muestran de color aplomado, abohetados, y como cenicientos. El poeta Homero, en dulce verso, afirma, que los hombres perezosos, que viuen vida ociosa, ni son buenos para la guerra, ni para dar consejo en la paz: porque como estos tales, solo entienden en criar carnes, y humedad, viuiendo a lo epicureo: la propria gordura ahoga el calor natural, y estan muy sujetos a corrupcion; como dize el philosopho en la quinta particula de sus problemas. Y Galeno en diuersas partes. Y Rasis, en el 16. del continente. Y estos tales tienen poca sangre, y enuejecen en menos tiempo; como testifica el proprio Aristoteles: y en qualquier enfermedad que les suceda mueren con mas celeridad, que los que son de pocas carnes, y exercitados. Doctrina es del doctissimo Hipocrates, en el libro segundo de los aforismos, sentencia quarenta y quatro. Y Galeno, con todos los que comentan a Hipocrates, vienen a afirmar, ser la causa, la humedad, y gordura, que

oprime el calor natural: de la qual carecieran, si se exercitaren.

Siendo pues assi (como euidentemente queda prouado) que son tantos, y de tanta importancia, los prouechos que a los humanos se siguen del moderado exercicio. Quien aurà de tan basto, y rustico entendimiento, tan enemigo de la verdad, y de su salud, que no ame el trabajo y aborrezca la inutil vida perezosa, y ociosa; pues della se causan tantos, y tan diuersos males? Y quien aurà tambien, que considerando las razones, y autoridades de tan insignes varones, no conozca, que: Quien se exercita descansa, y el que está en ocio trabaja.

Supuesto pues que el exercicio es de tanta importancia, para la salud, como queda referido, conuiene agora: que se sepa, que modo de exercicio, y à que hora, y en que cantidad se aya de vsar.

Las diferencias, y modos de exercicios, son en tanta diuersidad, como se podra ver en el libro segundo, que escriuio Galeno, de conseruar la salud. Y en Auicenna, sen. 3. del primero, doctrina segunda. Pero el principal exercicio, y que alabà Galeno, como mas conueniente es el juego de la pelota pequena: porque en este juego, se mueuen todas las partes del cuerpo, con saltos, carreras, leuantarse, y bajarse con presteza. El diuino Platon, en el libro septimo de sus leyes, aconseja a los mancebos, que se den al exercicio de la caza. Y Licurgo, establecio leyes a los Lacedemonios, que todo el tiempo que vacassen de la guerra, lo gastassen en perseguir fieras por los montes, y campos; como lo escriue Plutarcho, en la vida de Licurgo. Porque en el exercicio de la caza; segun afirma Dion, el cuerpo se haze mas robusto, y el animo mas varonil, y fuerte. Pero como estos generos de exercicios, no sean acomodados para algunas gentes, por las ocupaciones necessarias, que acerca de sus officios tienen, no se podra vsar dellos todas vezes. Y assi digo, que si el modo de viuir es tal, que se trabaja corporalmente con el; como es el que vsa el labrador, cultiuando el campo, y el carpintero asserrando la madera, y el soldado marchando, y aun el medico visitando a pie, que en tales casos, no ai que buscar otro exercicio: porque este bastará para su conseruacion. Pero con todo esso, no podemos dexar de auissar a quien goza de salud, y quisiere asigurarla, que cada dia antes de comer (auiendo primero euaquado las superfluidades del vientre) o salte, o juegue vn poco à la pelota pequena con moderada celeridad, y sin mucha demasia; o juegue a los bolos, o al argolla, o haga otro genero alguno de exercicio, en que se mueuan ygualmente brazos, piernas, y cuerpo. Despues

de la comida conuendra descansar, por espacio de vna hora, y andar luego vnoss passos, para que la comida descienda al fondo del estomago. Pero despues á la tarde antes de la cena, es bueno mouerse, con mas celeridad, y sin mucha demasia. Celebrada la cena, importa descansar algun espacio, y despues pasearse hasta entrar en la cama. Es tambien exercicio para los flacos, andar a cauallo, o en coche; o litera, y en silla de manos, y en naue, o barco.

Aqui se aduertia lo que el gran Hipocrates nos enseña, en el libro sexto de las enfermedades vulgares, parte quarta, que a los que son de naturaleza caliente, conuiene refrigeracion beuida de agua, y quietud. Auicena, no solo a los calidos, y secos, priua del bien del exercicio; mas tambien haze, que a los frios, y secos haze menos prouecho el exercicio, que a los calidos, y humidos.

Y para que se consiga el bien que se dessea, del exercicio moderado, tendra siempre en la memoria el desseo de salud, aquella sentencia del viejo Hipocrates, que nos amonesta, que el que estuviere necessitado de alimento, no se exercite, ni trabaje: porque la hambre enflaqueze, y seca el cuerpo; y el exercicio causa el proprio efecto, y juntandose estas dos causas, pondran en extrema necesidad el que se exercita. Deste proprio parecer es Galeno, en el comentario, y todos los interpretes de Hipocrates. Auicena, en el libro 1. sen. 3. es de opinion, que es mejor exercitarse teniendo en el estomago comida, que no estando vazio, y falto.

Es de mas prouecho el mouimiento hecho en parte clara, rassa, y de ayre limpio, y puro, lexos de lagunas, y muladares, y adonde aya flores olorosas, y verdes prados, y que no haga frio, ni esté á la sombra (si no es que duele la cabeza) que en otros lugares humidos, frios y suzios. Procurando siempre en tal ocasion alegria, tranquilidad de animo, y compania agradable.

Conuiene tambien en el exercicio tener regla, y medida, de suerte que no se exceda: porque de no ser moderado, templado, é yqual, se dissipan los espiritus, y se adelgaza el cuerpo, y los nervios se debilitan, y se acarrea en mas breue tiempo la vejez; como lo dize Auicena. Y Galeno, en el libro que a este proposito escriuio, en el capitulo tercero dize, que el no alaba el exercicio inmoderado, como es el correr, y otros desta suerte. La misma sentencia tiene Auerroes, en el sexto del coliget, capitulo segundo: con los quales conuerda Aristoteles, en el quinto de los problemas, question nona, adonde pregunta: Que por que causa de la veloz carrera, en los hombres y en los

otros animales, suceden enfermedades, en las partes vezinas a la cabeza? Y en el tercero problema de la propria particula, buelue à preguntar: Que porque se les seca, y baja el vientre a los que hazen mucho exercicio? Y responde, que la gordura del vientre se deshaze, y consume con el exercicio demasiado. Alude el mismo Aristoteles tambien a esto en la seccion treinta y vna, problema catorze adonde afirma, que el exercicio ofende, y daña la vista: porque seca los ojos. De adonde se manifiesta la razon, porque los viejos son de mas corta, y turbia vista que los mozos; que es porque los ojos de los viejos por la sequedad, se bueluen mas duros, y de sustancia mas densa.

Siendo pues assi, que el que no se exercita trabaja; como afirma nuestro Refran: y siendo tambien verdad, que el exercicio demasiado causa los inconuenientes dichos. Aduertia el que procura salud, que entonces deue cesar, y parar del exercicio (si quiere sacar prouecho del) quando se comienza a cansar. Esta regla nos dio Hipocrates, diziendo: En qualquier mouimiento del cuerpo deemos descansar, quando comenzamos a sentir cansancio, y assi no aurá lasitud.

El comentador Auerroes, sapientissimo varon, en el libro sexto del coliget. Y Auicena su competidor, en el libro primero, sen. tercera, doctrina segunda. Y Galeno de quien el vno, y el otro lo vsurparon, en el libro segundo de sanitate tuenda, capitulo septimo, traen doctissimamente la regla con que el que se exercita á de conocer el termino, y fin, y quando será bien que descanse del mouimiento: y dizen que es quando el hombre comenzare a sudar, y el anhelito se aumentare, y el color del cuerpo se viuere rubificado, o encarnado, y las venas de las manos, y otras partes se hincharen. Entonces pues podra (conociendo estas señales) el que procura salud descansar del exercicio; el qual hecho con las condiciones aqui ya propuestas, es cierto que aumenta, y conserua la salud, corroborando el calor natural, y dispertandole para la expulsion de las superfluidades, y que alegra a los misseros viejos melancolicos, y ahuyenta el vicio de los jounes, y que es grangeria del tiempo, destruydor de las enfermedades; y por el contrario el ocio, acarreador de vicios, padre de la pobreza, y deshonra, y causa de infinitas enfermedades, que es lo que nos testifica la sentencia que declaro.

Ai muchas personas tan ocupadas en letras, y de oficios tan graues, y necessarios, que por no perder alguna autoridad (aunque conozcan el prouecho del exercicio) se estan todo el año sin gozar del campo, ni exercitarse. De adonde

se les sigue, que siempre tengan el estomago indigesto, flaco, y el cuerpo sujeto á graues males, por la multitud de flemas, que en tales sujetos se crian. En estos tales, ya que no hazen exercicio, apliran los fregamientos por el. Que aunque Auicena dize, que las fricciones, son aparato, y preuencion para el vromimiento, con todo esso, si se hazen conforme razón suplen por el exercicio, euaquando los excrementos de la tercera region; como testifica toda la escuela medica, principalmente Auerroes, en el sexto del coliget, por estas palabras: Las fricciones tienen su intencion, en la euaquacion de las superfluydades de la tercera digestion.

Y porque el curioso pueda gozar de remedio de tanta importancia, sin inconueniente alguno, y acomodarle conforme fuere la necesidad. Aduerta que ai quatro diferencias de fregamientos; segun Hipocrates, y segun Galeno, en el libro segundo de la conseruacion de la salud, capitulo tercio. Estas son fregamiento duro, fregamiento blando, fregamiento poco, y fregamiento mucho. Entre estas quatro diferencias principales, puede auer (como enseña Auerroes) otras medias. Estas quatro diferencias comprehendio Hipocrates en breues palabras diziendo: El fregamiento tiene virtud de abrir, y de cerrar, de engordar, y de enflaquezer. El duro, de cerrar. El blando de abrir. El mucho, de enflaquezer. Y el moderado, de criar carnes: Conocidas estas quatro diferencias, y sus efectos, vsará cada vno dellas, conforme lo pidiere la necesidad. Y assi el que fuere de blandas carnes, poros abiertos, y rara contestura, si quiere fortificar sus carnes, vsará de fregamiento duro: el qual se haze con paño aspero, y con buena fuerza. Y por el contrario, el que fuere de duras, y melancolicas carnes, y poros cerrados, vsará a fregarse con las palmas blandas de las manos, poca fuerza, y suauidad: porque con este modo de fregamientos, se ablandan las carnes, y se abren los poros. La tercera diferencia de fregamiento, es que sea mucha, y porfiada: con este fregamiento, se deshazen, y consumen las carnes, y es euidente prouecho para los carnosos que engordan mucho: porque les consume el vnto, y gordura. La vltima diferencia, es el fregamiento moderado: este cria, y engendra carnes, y haze engordar los flacos.

La hora mejor para los fregamientos, es la de la mañana, como la del exercicio, despues de auer euaquando la vexiga, y vientre. Son de mas prouecho hechos por la propia persona: porque siruen tambien de exercicio. Fregarse an primero las piernas, y luego los brazos, y despues lo restante del cuerpo, acabando con peynarse la cabeza;

y no es inconueniente alguno, que sean házia arriba, o házia abajo: o transuersales las fricciones: porque de qualquiera suerte, se consigue el efecto.

Dieta, y mangueta,
y siete ñudos á la bragueta.

REFRAN. XXXX.

TRES remedios assaz eficazes nos pone el presente prouedio ante los ojos con los quales el prudente: si los vsare con aduertencia, conseruará su salud. El primero de ellos es dieta. Por este nombre: Dieta, entiende siempre la medicina, el vso de las seys cosas no naturales, como es el exercicio, comida, beuida, sueño, ayre, Venus, &c. De todo lo qual auemos tratado, y se tratará, exprofesso de lo que falta, en sus lugares particulares. Y así en quanto a esta parte, solo se aduerta, y considere el artificio de que vsa este oraculo Español: y como en tan cortadas y breues palabras, nos amonesta, auisa, y exorta, con solo dezir: Dieta, todo aquello que Galeno, Hipocrates, y los demas doctos medicos, en copiosos libros escriuieron. Como si haziendo vn silogismo demonstratiuo, viniera a concludir, que la dieta es la parte mas principal de la medicina: porque con esta, euita el prudente las enfermedades; con esta se libra dellas despues que le assaltaron: con esta escusa el enfado, y molestia de purgas, y xaraues; con esta huye los engaños, y embelecocos del medico adulator, sin ciencia, que solo atiende a chupar como sanguisuela la sangre, y dineros del missero paciente; y con esta en conclusion, se restauran las fuerzas perdidas de los languidos conualecientes. Galeno, que entre medicos lleua la palma, en el libro de la constitucion del arte medica, y en el libro primero de sanitate tuenda, afirma, que de las tres partes en que se diuide toda la medicina: las quales son la que toca a medicamentos, y la que toca a obra de manos, y la vltima, la que conuiene á la dieta, que esta vltima es la mas principal, y necessaria. Las razones que trae Galeno, y los demas autores, son muy firmes. Dizen pues, que aquella es mas excelente parte de la medicina, que no solo aproueche a sanos, pero tambien a enfermos. Y passando mas adelante corrobora Galeno esta verdad, afirmando que la dieta, es fundamento, sin el qual, ningun remedio,