

que sea moderado, y sin mucha violencia, porque si passa de punto, consume el cuerpo, como nos dize Galeno.

Aristoteles en los politicos enseña, que los exercicios de los muchachos, sean juegos que imiten el oficio, que an de exercitar, quando sean crecidos. Adonde escriue tambien vn gracioso remedio para que crezcan. El qual es que los dexen llorar, y aun les den ocasion para el llanto: porque la fuerza que hazen con el pecho, deteniendo y echando la respiracion es exercicio conueniente para el aumento.

Si fuere possible, se an de criar los niños en region humida, y templada entre calor, y frio, que es de importancia para el aumento, y hermosura de los que se crian.

Huyr de la pestilencia
con tres, lll, es buena ciencia.

REFRAN. IIII.

El mas cruel y opuesto enemigo, que la naturaleza humana tiene, es, la peste: esta, subita, y desaforadamente asalta el corazon (parte mas principal del hombre, y que es fuente, y origen de la vida) y con su veneno, y malicia, le destruye. Trae este horrible contrario por compañeros el mortal contagio, la calentura maligna, manchas, pintas, landres, carbuncos, desuarios, modorras, temores, tristezas, sed, cansancio, fastidio, vomitos, ensueños, congojas, inquietudes, frio en los extremos, y fuego interno, pulsos desiguales, muy pequeños, y frecuentes, y todas las malicias, y trayciones, que en los demas particulares venenos se hallan, todas ellas, como en eminencia se juntan en sola peste. Haze este miserable mal, que desamparen padres a hijos, y hijos a padres, no ay amigo tan fiel a quien no debilite, y enflaquezca contra la cosa amada. Es azote, y castigo del Cielo, es vna bestia fiera, y cruel dragon (dize Galeno) que con inuisible cuerpo, y malignante natura, se esparze por el ayre, despedazando, y sorbiendo quantos delante halla. Y en conclusion, es de tan horrible essencia, que de todos los millares de hombres que alcanza con su aliento, la mayor parte mata. Y assi suele aniquilar Reynos, destruyr Prouincias, y dexar muchas ciudades desiertas, no perdonando a niño, ó viejo: y esto sin que la inuencion humana, aya hallado an-

tidoto, ó triaca que equialga, a las fuerzas de tan terrible enemigo. Solo vn remedio ay cierto, el qual abrazara el prudente, este sera vnico solacio, y refrigerio suyo, en tales aduersidades, que es huyr de tan pernicioso mal con las tres lll, que el Refran muestra, y adelante declararemos.

Marsilio Fiscino doctissimo varon, tratando de como se an de preseruar los hombres, de la peste, nos amonesta lo proprio que nuestra sentencia, encareciendo la importancia destas tres palabras, huye, luego, lexos, y buelue tarde. Pero antes que Marsilio lo escriuiesse era Refran muy vsado en Castilla, como se podra ver en la copia que Hernan Nuñez hizo de Refranes entre los quales se halla, el que vamos declarando en la letra II.

Viniendo pues a la declaracion de la sentencia, digo, que las tres, lll, con que auemos de guardarnos de la pestilencia, son huyr luego, lexos, largo tiempo. La primera que es luego, nos dize que al instante que conozcamos las señales que amenazan peste, antes que los humores espiritus, y las demas partes del cuerpo, y ropa, reciban (sin sentirse) algun daño: digo pues que luego nos mudemos, a region, y lugar sin sospecha, y que decline a sequedad, y calor. Las señales que daran a entender, que es bien mudarnos luego, son, quando el tiempo varia de su natural disposicion, y excede en calor, y humedad, y el ayre parece mucho tiempo obscuro, nebuloso, y como poluoriento, quando corren gruesos, y calientes vientos, quando las aguas, y los campos, parece que humean, y huelen, y los peces tienen mal sabor, y olor; quando parecen sobre la haz de la tierra muchos animales criados de putrefacion, quales son ranas, y sapos. Y quando ay gran cantidad de hongos, y yeruas podridas, quando los frutos, y carnes son desabridas, y con facilidad se corrompen. Quando el vino se enturbia, y los animales terrestres, y los que huelan se mudan a otra parte, y se hallan algunos muertos. Quando se comienzan a sentir calenturas extraordinarias, continuas, furiosas, de naturaleza oculta, engañosas, con congojas, con desmayos, y desuarios, con carbuncos, y secas, con turbulencia de vrinas, y escoriacion de intestinos. Quando ay muchas lombrices, y viruelas, muchas conturbaciones entre las gentes, y an precedido rabiosas yras, y pendencias, crueles guerras, hambres, y se an visto mostros espantables, que causen admiracion, entonces pues vistos todos estos prodigios, y señales, huye, aprouechate de la primera, I, que significa, luego. Y esta huyda conuiene que sea muy presta antes que seas hecho vno de los apestados.

La segunda, l. de las tres nos exorta, a que no solo luego que ayamos conocido las señales dichas huyamos: pero que esta fuga sea a partes lexos. La distancia de tierra que se a de poner, en medio de la parte sospechosa, y la que auemos de escoger, sera tal que no alcancen a ella las personas, ni otra cosa alguna de parte apestada, y por lo menos esten en medio de la vna y otra parte, algunas altas sierras, y montes, que prohiban la comunicacion de los vapores, y vientos. Tendrasse tambien cuydado, con que la calidad, y temperamento, de la parte adonde el que huye fuere no sea semejante a la calidad, de la ciudad, ó prouincia que dexare.

La tercera, l. de las tres nos dize, y amonesta, que no solo huyamos luego, y lexos (como esta dicho) mas que sea por largo tiempo, y que nos detengamos sin boluer: porque las reliquias del pestifero mal sean ya consumidas, y deshechas, quando boluamos; las quales suelen esconderse, y ocultarse en las paredes, en la madera de las casas, y en los vestidos, y paños, y en otras cosas. Tendra, pues, cuydado, el que no quiere morir de tan horrible mal, de no boluer al lugar, que tuuo peste, hasta tanto, que ayán passado tres meses, despues que el vltimo se hiere della, y que todos estan ya sanos; aduertiendo, que los platos, ollas, la ropa de la cama, la casa en que viuere, y todas las cosas que viuere de tratar se purifiquen primero, con lauatorios, con fuegos, con perfumes, y otras cosas semejantes, que desta suerte, y trayendo siempre las tres lll, en la memoria, para vsar dellas, como esta referido, sera tenido el hombre por prudente, y sabio, que es lo que dize el Refran, en aquellas palabras. Es buena ciencia.

Y aunque es verdad, que en lo dicho hasta aqui, se declaran bien estas tres lll. que el presente Refran dize: con todo esso, porque no todos pueden huir del lugar donde ay peste, vsando de lo que el Refran nos manda, aduertian los Confessores, Iusticias, Medicos, y otros tales, que an de assistir, a tan graue mal, como es la peste, que se libran della, aunque comuniquen los apestados, si hizieren quatro cosas.

La primera es, que tengan limpia, y pura el anima, porque muchas vezes Dios nuestro señor embia pestes, y otras crueldes enfermedades por nuestros pecados, los quales perdonados, se quitan ellas. Esto se ve clarissimo en aquel enfermo, que nuestro Redentor curo, al qual dixo, despues de darle salud; vete, y no quieras mas pecar, porque no te suceda otra cosa peor. Puedese ver tambien, en el Deuteronomio, y en el Leuitico, y en los Numeros, y en

el segundo libro de los Reyes y en Ezechiel, y en Hieremias, y otros infinitos lugares, que por euitar prolixidad no refiero, los quales todos muestran, que Dios embia enfermedades, por nuestros pecados.

Limpia el anima, se vendra a la limpieza del cuerpo, considerando, si ay morboso aparato, consultando docto Medico, que le extirpe, y reduzga el cuerpo a buen temperamento, y le quite la disposicion, que tiene para recibir el contagio: porque ningun agente puede introducir su forma, sin que aya paciente dispuesto, segun nos enseña la Philosophia, y Galeno, y la experiencia. De suerte que si el cuerpo estuniere puro, sin disposicion, y se ventila bien, no le tocara la peste, y si le tocara sera a la ligera. Esta pues es la razon porque quiere el Principe de los Arabes Auicena, que se euacuen, y desequen los cuerpos, quando dize. Combien que se expelan las humidades superfluas, y que el regimiento decline a dessecar.

Tambien se tendra consideracion, a si ay abundancia de sangre, aunque sea buena, porque en tal caso se a de hazer sangria en suficiente cantidad, consultando Medico, porque la medicina da reglas para este conocimiento, como si el sujeto es de temperamento sanguineo, si es primavera, si es mancebo, si las venas parecen hinchadas, y el color del rostro roxo encendido. Pero aduertesse, que la cantidad sea moderada, porque no falten fuerzas para qualquier suceso, pues solo se haze la sangria para templar el calor, y quitar la ebullicion. Auicena tiene opinion, de que es muy necessaria la sangria, en tales casos, antes de caer en la enfermedad, y que entonces es mas segura.

Bolviendo pues a la mundificacion, y dessecacion de las superfluidades se aduerta, que estando el humor pecante preparado; segun la necessidad, lo pide, se a de euacuar por interualos, de tres, a tres dias, con las celebradas pildoras, de Rufo, en cantidad de vna dragma, de las quales refiere Paulo que ninguno que a vsado dellas, fue jamas herido de peste. Y Philonio afirma, que curo ocho pestilencias, en diferentes tiempos, vsando a tomar estas pildoras, sin jamas ser herido. Y cierto que son muy conforme a razon, porque se componen de mirrha, y acibar, los quales dos medicamentos, preseruan los cuerpos muertos de toda corrupcion, y putrefacion, y este admirable efeto hazen tambien en los cuerpos viuos, defendiendolos de peste, que es putrefaccion, y corrupcion suya. La recepta de como se hazen estas pildoras es la siguiente.

Rescip aloes electæ partes duas, mirrhæ partem vnam croci partem semicem fiat masa cum vino generoso.

Otras pildoras se suelen tomar, que son mas eficaces para purgar, pero no tan faciles de hazer, cuya recepta es esta.

Rescipe, aloes hepaticæ dragmas tres, mirrhe dragmas duas, croci dragmam vnam, rhabarbari electi dragmam vnam & semicem, agarici dragmas duas, garriophilorum scrupulum vnum, spicæ scrupulum semicem, corticum citri dragmam vnam, seminis citri scrupulos duos, tormentilæ dragmam semicem, santalorum rub, & granorum ribes, vel seminis acetossæ dragmam semicem, corallorum rubeorum scrupulos duos, boli armeni prepa, dragmas tres. Prius agarico insciso, & per sex oras in oximeli simplici infusso, secundum artem cum sirupo acetoso, fiant pillulæ. 7. prodragma.

Esta massa de pildoras, podran tener en casa para buen regimiento, de la qual tomaran vna vez cada semana, pesso de vna dragma, diuidida en ocho pildoras, por la mañana siete oras antes de comer. Hallase por la experiencia, que todos aquellos, que con achaques ordinarios tienen por familiar el uso de estas pildoras, escritas, viuirá seguro en tiempo de peste. Y assimismo, los que tienen fuentes en brazos, ó piernas. La razon es, porque conservan sus cuerpos, limpios de superfluidades, y no estan dispuestos (como dixé) para recibir el mal.

Lo segundo, que a de procurar, el que no quiere ser heuido de peste, es que corrobore las fuerzas vitales, con medicamentos, tomados por la boca, y aplicados por de fuera. De los que se toman por la boca, tiene el primer lugar la famosa theriaca de Andromaco, siendo de edad de quatro años para doze, porque ningun medicamento se a descubierto, hasta oy, de mayores fuerzas, contra la pestilencia, segun enseña Galeno en el libro de theriaca, ad Pisonem. Desta pues conuienen todos los Arabes, y Griegos, que se tome cantidad de vna dragma, aunque otros dizen tanto como vna haba, lo qual diferencia poco. Tomasse dos veces cada semana, en tiempo de peste, por la mañana, desatandola los que fueren colericos, y en tiempo, y region caliente con vna poca de agua de azederas, o rosada, ó de chicorias; y en tiempo frio, y siendo flematicos en vino blanco, ó agua de hinojo. El substituto del atriacæ, es el antidoto dicho mitridato, cuyo nombre tomo de aquel famoso Rey de Ponto, el qual siendo vencido de Pompeyo, y constituydo en extrema calamidad, beuio cierto veneno, para voluntariamente matarse, y sus carahijas tambien le beuieron por no venir a poder de Romanos, mas las hijas murieron subito, y el Rey no sintió accidente alguno, a causa, de que con el continuo vso de su

antidoto auia preparado las entrañas de tal manera, que ningun veneno era suficiente a le ofender: por lo qual rogo a Pisto su criado, que le degollasse, y assi fenecio. Tomasse este medicamento de la propria suerte que la triaca.

Quien no gustare de la triaca, o mitridato tomara en su lugar pesso de cinco o seys granos de trigo, de piedra bezohar, desatada en alguna de las aguas que dixé.

Encomienda mucho Galeno, el vso del bolo armeno fino, en tales ocasiones, tomandole cada mañana. Y dize, que en vna peste de Atenas, fue singular remedio. El mismo efeto haze la terra sigilata: tomasse cada vez vna dragma, con vino, ó agua rosada. Otros vsan a tomar, pesso de diez granos de rasura, de cuerno de unicornio, o de hueso de corazon de ciervo.

Otros de los modernos, vsan tomar por la mañana dos scrupulos de los poluos que aqui se escriuiran, y la propria cantidad toman por la tarde.

POLVOS.

Rescipe, foliorum dictami cretensis, cornu cerui vsti, corallorum rub, seminis citri, oxa lidis, rosarum, radicum penthaphilæ, zedoariæ, & angelicæ, & balsamum iuniperi añ unciam semicem fiat ex omnibus puluis mixtus.

Destos medicamentos, tomara el desseoso de salud, o que mas se proporcionare con su gusto, que todos ellos son los mas excelentes y eficaces que se vsan en semejantes ocasiones. Y aunque los autores escriuen gran numero de remedios, para que se tomen por la boca, todos los demas, o son superfluos, o de poca eficacia, ó impossibles.

Las medicinas que por de fuera se suelen aplicar, para defensa, y preseruacion del pestifero mal, son: traer vn diamante, ó vna esmeralda, ó vn jacinto, atado al brazo yzquierdo, entre el codo, y el ombro, de suerte que lleue a la carne, porque assi se embota la fuerza del veneno, y vapor pestilente. El Maestro Iuan Portugues, curo en Roma muchas vezes peste, trayendo debaxo del brazo yzquierdo, en vna bolsica, vn pedazo de soliman, tan grande como vna nuez, y viuio hasta edad de cien años.

Es remedio muy experimentado, para guardarse deste enemigo, vntarse todos los dias por la mañana, las sienes, pulsos, tetilla yzquierda, y debajo la barba, y brazos, y las ingles, con el celebrado azeite de matiolo. Dize el Doctor Andres Laguna, que queriendo el Papa Clemente prounar las fuerzas deste azeite, ordeno que se diesse a dos

saltadores condenados a muerte, cierto veneno, y que despues vntassen al vno dellos con este azeyte: lo qual se puso en execucion: y sucedio, que el que auia comido mayor cantidad del veneno, siendo vntado, se escapo sin accidente alguno, y el que no fue vntado murio luego, de adonde se infiere, quan gran virtud tenga contra qualquier causa venenosa, y pestilencial.

Es tambien remedio prestantissimo, y facil traer vn manojo de ruda en el seno, sobre el pecho, en parte que se pueda comunicar su olor a las narizes.

Traer vna redomica con vinagre muy fuerte, mezclado con agua rosada, y lauarse las narizes, y manos de quando en quando, es remedio aprouado. El proprio efecto, y con mas eficacia, haze traer vna espongia empapada, en vinagre, de ruda, y olerla a menudo.

Tomen de rosas coloradas dos dragmas de sandalos colorados, y corales colorados, de cada cosa vna dragma, de lignaloel, canela, clauos, cortezas de cidras, y de azafra, de cada cosa media dragma, todo lo qual molido, se metera en vn saquillo, y estofado se trayga sobre el corazon.

Otros traen siempre en la mano para oler vn pomo que es de gran prouecho. Hazesse assi.

Tomen lignaloel, canela muy fina, clauos, nuez moscada, y menjuy: de cada cosa tres onzas, de almizcle finissimo peso de vn real: haganse todas estas cosas poluos suaves, y mezclense massandose con agua ardiente, de la qual massa haran pomos como nuezes. Si quieren hazer menor cantidad, desminuyan de cada cosa con proporcion.

Otras mil formas de rosarios, pomos, adobos de guantes, y coletos, a inuentado la curiosidad humana, de que aqui no trato por no ser largo.

Lo tercero que conuiene, y es de mas importancia, para preseruarnos del pestilencial contagio, es, la alteracion del ayre que nos rodea: porque segun nos enseña el maestro de la medicina Galeno, el vapor pestifero contagioso, se sujeta en el ayre, el qual nos asalta mezclado con el que respiramos. Y llegando este benenoso vapor al centro de la vida, (que es el corazon) nos destruye, y saca el alma. Por lo qual se euitara, el mal olor de la casa, estando siempre limpia de todas inmundicias, y assimismo no se consintira, que entren en ella animales sucios, como son puercos, cuyos excrementos, son pestilentes. Tambien se tiene por seguro, que no aya en casa gatos, ni perros, porque estos animales ensucian la habitacion, y entrando en otras casas de contagio, le podrian traer en el pelo. Es consejo de vn varon doctissimo, que comuniquemos poco

con negros, el olor de los cuales es pernicioso en tales ocasiones. Ahuyentando pues como esta dicho el mal olor, se purificara el ayre, encendiendo fuegos por toda la casa, al tiempo que anochezca, y amanezca de leña de enzina, sarmientos, oliua, enebro, tomillo, arrayhan, ó romero. En el qual fuego, se eche cantidad de encienso, mirrha, estoraque, ó menjuy. El vello de la enzina es muy buen perfume, segun Galeno, quando dize, que Hipocrates libró a Grecia, de vna terrible peste, que auia venido de Etiopia, con solos fuegos. Los modernos tienen por muy eficaz remedio esparcir poluora muy claramente, por la casa, y apossentos, y pegarle fuego, para que desseque el ayre de toda ella. Tambien es de prouecho disparar algunos tiros de poluora dentro de casa, de suerte que echen el ayre con su estampida, por las ventanas, y puertas.

En los brasseros que estan por los apossentos, se echaran pastillas hechas en la botica desta suerte.

Rescipe, labdani optimi vnciam semicem stiracis liquidae & belzoini añ scrupulos duos gariophilorum spicae, callami aromatici & amomi añ dragmam vnam, ambræ & moschi añ grana quatuor cum cremore dragaganthi fiant pastillæ.

Si el tiempo fuere caliente, ó no muy frio se rociaran las piezas de casa con vinagre aguado, y el aposito donde se asiste de ordinario con agua de olores.

En el zaguan, ó portal de casa se hara vna hornaza, en la qual este siempre hiruiendo vna olla llena de vinagre, romero, rosas, y cortezas de cidras. Las ventanas de casa que miran al Norte, dize Auicena, que esten auiertas mas ordinariamente, y por la mañana quando comienza a calentarse el sol, las del Oriente, de suerte que entren los rayos del sol, y por la tarde si ay sol los del Occidente.

No es de menos importancia lo quarto, para la conseruacion, y preseruacion de la peste, que es la razon de alimentarse (en tales tiempos) y modo de viuir, en las cosas no naturales. Aduiertase pues, que el alimento sea facil de digestion, de buena calidad, y en menos cantidad, que en otros tiempos. Quales sean estos, ya esta dicho muchas vezes. Mezclasse en los guissados, aquello que tiene virtud de resistir la putrefacion, como es, agrio de limon, vinagre, y otros semejantes. Todo alimento grueso es malo, como carne de vaca, de lechon, de liebre, y conejo: la leche, y lo que della se haze es prohibido. Si se comiere algun pescado sera de rio claro, guisado con canela, clauos, y pimienta, ajos, y naranja, ó limon. Ayunar de suerte que se padezca hambre, es malo, porque se enflaqueze, y se enciende el calor.

Peruertir el orden , comiendo al fin de la mesa lo que se deue comer al principio , y por el contrario , ofende estrañamente. No se vse fruta alguna , para principio , y fin de la messa , si no tocare en agrio. Y de las yeruas son permitidas borrajas , chicorias , escarolas , azederas , alcapar-ras , y esparragos. Los rahanos comidos con vinagre , poseen virtud contra el veneno , y assi por esta razon , como porque deleytan se puede mezclar , desde el principio con lo que se fuere comiendo , segun sentencia de Marsilio. Del ajo ya esta dicho en otra parte su grande excelencia , y virtud , solo se aduertia , que Galeno le llamo triaca , y yo é leydo autor asaz graue , que le antepone en semejantes casos a la misma triaca.

Es bueno en tiempo de peste , cerrar la comida , y cena , con confitura de culantro , y vltimamente comer dos bocados de pan tostado , sin beuer , para que enjугue las humedades del vientre.

Los flacos de estomago , beuan vino blanco aguado , con agua cozida con betonica , ó angelica , ó escorzonela , ó cortezas de cidra . Y los robustos de estomago , beuan alguna destas aguas en moderada cantidad. Es consejo de doctos varones , que los que pudieren beuan en vassos de oro , ó de cuerno de vnicornio , ó de marfil , o de enebro , refresandose algun espacio la beuida en estos vassos.

El exercicio (en tal tiempo) sea moderado por la mañana , y dentro de casa los días nublados , mas los días claros , en el campo al rayo del sol , de suerte que no cause cansancio , y huyendo todos los comercios , y ratos de las gentes , las comedias , sermones , y juegos publicos , y fiestas.

Vistasse (el que teme la peste) galanamente de tafetan , ó raso , o de olandillas , y bocaci , y de todo aquello , que es liso , y sin pelo , perfumandose muchas vezes con buenas pastillas , y rociando el vestido con agua de olor , mudando vestidos con frecuencia , importa tambien mucho afeytar la barba , y cabello , antes que este muy crecido.

El sueño de medio dia , y tarde es muy nociuo , principalmente en los que no tienen costumbre , y el de la noche , dize Hipocrates , que sea muy moderado.

El animo este tranquilo , sin miedo , ni otro accidente que le altere : procuren alegria moderada causada de musica suave de instrumentos , y voces : pues de Tales Cre-tense se lee , que libro con sola musica de peste a los Lacedemones , segun dize Pratinas , y lo refiere Plutarco , y Homero dize , que con dulce musica , se ahuyento vna mortal peste de entre los Griegos.

El que vsare el acto venereo en tiempo de peste , dize el docto Plinio , que morira en breues días.

Por epilogo de todo lo que esta dicho acerca desta sentencia , y preseruacion de la peste , trayra el prudente siempre muy firmes en la memoria dos versos , que el doctissimo Sauanarola refiere. De los quales el vno contiene cinco cosas , que comienzan con F. y ofenden en tiempo de peste ; y el otro otras cinco , que tambien comienzan con F. y son de grande importancia para preseruarse de ella. Las cinco cosas que ofenden son.

Fames , fatigatio , fructus , fœmina , status.

Las cinco cosas que preseruan de peste.

Flebotomia , focus , fuga , fricatio , fluxus.

FINIS.