

gn 9-87

R-25763

INP

BIBLIOTECA DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA



0701453320

800.75.7

ELEMENTA

HYGIENES

IN USUM ACADEMICUM.



BARCINONE:

APUD VIDUAM ET FILIOS D. ANTONII BRUSI.

ANNO 1826.

R. 67. 008

ELEMENTA

HYGIENES

IN USUM ACADEMICUM

Quidquid praecipies, esto brevis, ut cito dicta

Percipiant animi dociles, teneantque fideles.

HORAT. EPIST. AD PISON.

BARCINONE

APUD VIDUAM ET FILIOS D. ANTONII BRUGI.

ANNO 1820



ELEMENTA HYGIENES.



1. *Ἑγεία* graeca vox propriè significat sanitatem et apud Mythologos sanitatis Deam, latinè Hygeam dictam. Hinc *Hygiene* dicta est illa artis medicae disciplina, quae sanitatis servandae, adiuvandaeque praecepta tradit.

2. Hygiene idem ferme valet ac *diaeta*: medicorum enim rerum scriptores alii diaetae nomen strictè usurpant ad significandam cibi potusque rationem, latius alii ad totius victus regimen designandum, nempe ad regimen rerum omnium quae ad vivendum sunt homini necessariae aut apprimè utiles. Unde diaetetica medicina dicta est, quae victus ratione potissimum medetur, et hygienica ideo medicina etiam dicitur.

3. Hygiene igitur est illa medicinae pars quae salutem servare, à morbis cavere et vitam prorogare docet. Si à morbis cavet, *Prophylaxis*, si verò vitam longiorem efficit, *Macrobotice* solet nuncupari.

4. Cum verò triplici hoc munere hygienes *finis* sit semper sanitatis tutela, eius *obiectum* est sanitas,

quae defini potest vitae conditio, in qua homo actiones functionesque sibi proprias valet facile et commodé exercere.

5. Hygiene dividitur in *privatam* et *publicam*; illa docet conservare sanitem hominum individué et seorsim consideratorum, haec autem, quae etiam *Medicina publica* vocatur, populorum, sive hominum in societate diversimodé degentium. Nunc de hygiene privatá tantum agetur.

6. Hominis sanitas inest primigeniá boná constitutione et sustentatur recto rerum connaturalium usu. Hinc quibus ista sunt, erit sana longaque vita.

7. Primigeniae bonae constitutionis fundamenta et indicia sunt: 1.º á conceptione. Conceptus ex parentibus sanis; vegetis; nullá congenitá vel haereditariá labe contaminatis; plenae aetatis; rará, sed fervidá, venere utentibus, matutino tempore post perfectam á somno coctionem, tempestate verná imprimis et salubri. 2.º á gestatione in utero. Mater praegnans bené sana; corpus satis exercens fortiter; mentem tranquillam habens, et unum modo foetum simul utero alens ex alimento salubri. 3.º á nativitate. Partus post novem integros meses omninó absolutos á primo conceptu, maximé si ille incidit in mensem decembrem, ianuarium, vel februarium. 4.º á modo quo corpus crescit. Lentum, et maximé aequabile, incrementum molis et virium usque ad vigesimum quintum, et ultra, annum aetatis. 5.º ab habitu corporis. Thorax latus, amplus; abdomen gracile et compressum; humeri, brachia, femora, crura, firma, torosa, carnosá, hirsuta, densis setosisque pilis hirta; cranium mag-

num et capax, maximé ad occiput, non á parte faciei apparente, sed fallaci specie, magno capite; cutis dura; caro multa; adeps parcior. 6.^o ab actionibus functionibusque. Respiratio lenta, magna, plena, facilis, aequabilis, cum minimá apparente mutatione organorum pneumaticorum; pulsus arteriarum lentus, magnus, plenus, aequabilis, fortis, constans, nec per causas leviores facilé mutabilis; alvus tardior et sine incommodo sicca; urina parcior et cocta; sudor rarus; somnus profundus, aequalis, reficiens; voracitas cum digestionem facili; tolerantia laborum; tarditas tam ingenii, quam motuum animi et corporis, constantia ad mutationes accidentes.

8. Quod veró corporis fabrica apta sit exercere suas actiones facilé, commodé et laeté,prehenditur. 1.^o ipso sensuum experimento. 2.^o si signa adsunt modó exposita (n. 7.). 3.^o si partes solidae deprehenduntur esse validae, tenaces, elasticae, quoad materiem; si sunt preditae eá mole, formá, superficie, et connexae eo modo, situ, proportione, unde motus tam proprii, quam communes, tam in solidis, quam in fluidis, facillimi et expeditissimi fiant. 4.^o si visceris et organi cuiusque optima conditio singularis ea est, ut actio eius prompta, laeta, constanter, in suis effectis deprehendatur. 5.^o si nullum organum infirmum respectu aliorum observatur. 6.^o si ea est proinde natura humorum, quae motus intestinos, circulatorios, secretorios, nutrientes, excretorios, efficit sine inaequalitate, et absque effectis huius. Et quidem signum evidentissimum quod docet hanc aequabilitatem adesse, est absentia pulsationum, tumorum, dolorum,

calorum, immobilitatis, insensibilitatis, in variis partibus variorum. 7.º si ea est ratio unionis inter mentem et corpus, unde moderati quidem, non veró vehementissimi, fiant affectus animi. 8.º si color est roseus et candidus, vel laeté nigrescens, calor moderatus, ad sensum levitas. 9.º si adest maxima vis resistendi omnibus morborum causis.

9. Sed maxima potentia superandi causam singularem huius illiusve morbi, sive venenatam, sive contagiosam, non notat semper sanitatem perfectissimam, et contra, ut certé in morbis contagiosis et in venenis claré patescit.

10. Perfectissima sanitas in homine raró contingit; indé sanitatis notio ad sat latam sphaeram extendenda est usque ad veram infirmitatem et morbum.

11. Deinde cum unicuique homini peculiaris et diversa sit corporis illa conditio quae sanitatem constituit, peculiaris quoque et diversa in diversissimis hominibus sit sanitas oportet, quae tamen perfecta erit dummodó cunctae vitae functiones intra naturae leges commodé perficiantur.

12. Homo cosmopolita est, seu orbis totius incola; praeclará enim eá conditione creatus est á summo Deo, ut prae caeteris animantium generibus sanam vitam degere, suamque progeniem agere queat et in aestuosissimis et in frigidissimis orbis terrarum plagis. In his tamen locis diversis homines, unius licet originis, varié temperatur ratione zonarum, climatum, plagarum, regionum, adeóque in iis diversimodé valent.

13. Homines quoque ad varium vitae genus pro

eorum ingenio et industriá alliciuntur á locorum naturá, in quibus inhabitant; proinde plerumque venatores in venatricibus, piscatores in piscosis, pastores in pabulosis, agricolae in feracibus regionibus fiunt, artifices et mercatores in populosis et maritimis praesertim civitatibus, in bené constitutis atque florentibus sapientes. Quod certé vitae genus adeó diversum homines efficiat diversimodé, utut perfecté, sanos necesse est.

14. Sanitas demum optimé servatur adiuvaturque recto usu *rerum connaturalium*, earum scilicet quae ad vivendum sunt homini necessariae, aut apprimé utiles, eiusque naturae conformiores. Res istae passim non naturales appellantur, veluti extra hominis naturam positae, quae tamen usu vel abusu, bonae naturales aut malae contranaturales fieri queunt.

15. Res connaturales, licet innumerae, ad sex summa capita referri possunt, nempe 1.º ad circumfusae; 2.º ad applicitas; 3.º ad ingestas; 4.º ad excretas; 5.º ad gestas; 6.º ad perceptas.

DE CIRCUMFUSIS.

16. Circumfusae res, á quibus multa manant principia in hominum sanitatem agentia, vel ad aërem, vel ad tellurem pertinent.

A È R.

17. Salubres et insalubres aëris atmosphaerici conditiones ac vicissitudines disquirentibus eius pressio,

impuritas, temperies, venti, lux, electricitas, meteora animadvertenda sunt. Quae vero sint aëris natura et proprietates, quique in oeconomia animali usus iam in Physiologia traditum est.

18. Aër hominum corpus quaquaversus comprimit ratione ponderis, et elasticitatis praesertim. Aëris pondus, quod sustinet in planitie homo mediocris staturae, est triginta trium millium et sexcentarum librarum secundum physicorum calculos. Aëris elasticitas densitati directè respondet et gravitatem aequiparat, adeo ut quaelibet aëris portio suâ elasticitate totam perferat atmosphaericam columnam sibi incumbentem. Hoc in causâ est, cur barometrum sive sub dio, sive in cubiculis undique clausis eandem servet altitudinem: sic igitur planè intelligimus, cur homines in cubiculis vel angustissimis ab imminuto aëris pondere minimè afficiantur et bene valeant, quasi in aperto aëre essent.

19. Inter quosdam fines aëris pressio imminuta vel aucta quasi innoxia bene valentibus succedit: ab aëre enim valdè levi ob loci altitudinem supra maris planitiem, ut hydrargyrum barometri infra sexdecim pollices delapsum fuerit, vix aut ne vix quidem malè affici sanitatem observatum est in diversorum montium cacuminibus. Neque brevi dumtaxat tempore in eiusmodi levissimo aere sat commodè vivitur: nam quaedam istorum montium altae regiones sunt incolis frequentes; in quibusdam verò aliis regionibus altissimis sanam vitam traduxere advenae per hebdomadas perque menses, uti testantur multi auctores.

20. Aërem verò valdè densum et gravem absque

ullá etiam sanitatis noxá perferri posse aperté declarant sat bené valentes homines, qui ad sat longum temporis spatium in profundissimis fodinis aliquid óperis faciunt. Híc tamen monemus aërem, tum levíorem, tum graviorem, malé ferri ob subitam potius mutationem, quam ob gradatam et lentam; monemus etiam ponderosíorem potius quam levíorem aërem generatim tolerari.

21. In magis aut minus premente aëre sùnt certi denique fines, quos ultra citraque homo nequit bené valere. Ultra enim aucta aëris pressio respirationem et sanguinis circuitum difficiles reddit; nimirum graviore aëre, magisque elastico validius, quam panis est, constringitur totus corporis ambitus, humores ideo ad interiora detruduntur, sanguis properé petit pulmones, qui á magis elastico aëre etiam penetratí magis quoque distenduntur, ita ut á nimíá propulsi sanguinis copíá ipsi opprimantur et novae quasi inspirationi non sit locus, nec liberum pateat iter irruenti usque sanguini. En igitur quomodo difficilis evadat respiratio et sanguinis circuitus cum quadam oppressionem ob nimis adauctam aëris presionem.

22. Ultrá vero imminuta aëris pressio respirationem, quae anhela fit, nec non sanguinis circuitionem sollicitat; insuper tum solidorum, tum fluidorum expansioni ansam praebet adeo, ut disruptis aliquando tenerioribus vasis oculorum, aurium, narium, aliarumque vel internarum partium haemorrhagiae eveniant, de quibus phoenomenis nos certiores facti sumus ab iis, qui nostrá aetate atmosphaerae spatia pervadunt aërostatici globi ope.

23. Si autem praecipué animadvertatur, cordis vires intendi aëris gravitate et levitate remitti, atque in aëre rarefacto eius quantitatem quâ indigent haudquam recipere pulmones qualibet inspiratione, sat patebit, minus á graviore aëre, quam á leviore periculum imminere. Hinc par est eruere, quibus debiles aut infirmi sunt pulmones, levem aërem minus convenire quam gravem.

24. Licet circumfusus aër ferme semper constet debita proportione gaz oxygenii et azoti, utpote essentialibus elementis, eum tamen principiis heterogeneis comixtum habemus in atmosphaerá; siquidem flumina, stagna, paludes, vegetalia et animalia viventia, fodinae sulphureae, salinae et metallicae, eruptiones igneae, aliaque similia aërem suis emanationibus alterant in imá praecipué atmosphaerá, et ita mephiticum reddunt. Aër in habitationibus opportuné non renovatus variis quoque modis infici potest et noxius fit: complures enim homines, complura animalia respirationis ope oxygenium consumunt et gaz acido carbonico polluant. Hoc evenit ex nimium abundis illuminatis lucernis, candelis, facibus, ex vinosá fermentatione, ex carbonis combustione, nec non ex aliis compluribus evaporationibus: aërem etiam vitiant corpora multum olentia, uti aromata, flores, utpote quae vitale aëris elementum ab atmosphaerico aëre subripiunt, et ita illum eodem ferme modo ac respiratio et combustio immutant. Immunditiae, aegrotorum praesertim emanationes aërem inquinant; hinc in nosocomiis valde noxius et mortifer quandoque evadit.

25. Quidam autem novissimi chemici docent, aërem

semper continere debitam gaz oxygenii proportionem tum in theatris, tum in templis, tum in aliis conclusis locis, in quae et frequens populus convenit et abundae sunt flammae. Idcirco concludunt, illic assiduó reparari aëris oxygenii iacturam ab aëre libero atmosphaerico vel per minimas portarum fenestrarumque fissuras ingrediente: concludunt etiam, aërem iis in locis non proinde vitiari quá iacturá gaz oxygenii et ab additione gaz carbonici, sed ab aliis non sat notis principiis, quae instrumentis chemicis minimé subiiciuntur. Hinc si quid oxygenii huic aëri deficere potest, adeo minimum est, ut illius insalubritas minus sit tribuenda oxygenii defectui, quam aliis non sat bene cognitis causis.

26. Aër impurus, sive per respirationem, sive per deglutitionem, sive per absorptionem, plus minusve sanitati obest, prout heterogenea aëris principia minus vel magis vitae viribus inimica sunt, et prout ista minus vel magis praestantes nostri corporis partes afficiunt.

27. Ad aëris impuritates depurgandas nonnulla conferunt, nimirum ventilationes in primis, ignis, aqua calcis ad absorbendum gaz acido-carbonicum aptissima, evaporationes acidi nitrici aut chlorii, rerum impurarum lotiones aut immersiones cum solutione plus minusve saturatá chlorureti oxydi sodii vel calcii. Acidum nitricum evolvetur ex partibus aequalibus nitratis potassae et acidi sulfurici in vase aut capsulá contentis. Chlorium exsurget ex mixtione unius partis peroxydi manganis et quinque partium hydrochloratis sodae pulveratarum et in capsulá terreá reposita-

rum, quibus affundantur quatuor partes acidi sulfurici diluti, plus minusve, et maiori minorive agitatione, prout maior minorve vaporis quantitas requiratur: si capsula igni superponatur, promptior est vaporisatio. Tum acidi nitrici, tum chlorii vapores cautiús et minori semper quantitate effundantur oportet in cubiculis aliisque locis quos homines inhabitent. Minime vero aërem expurgant, uti creditum est, aromatica suffimenta, neque nimis fidendum est fumigationibus quibuslibet in maximis spatiis aut in liberá atmosphaerá, maximé cum miasmata contagiosa aut alia abundé et continuó reproducuntur.

28. Ut scite et apposité sanitati tuendae aëris atmosphaerici temperiem accommodare pernoscamus, in homines caloris frigorisque actionem delibabimus, quorum ope in humano corpore physicae, chemicae et vitales vicissitudines indesinenter producuntur. Vix tamen mente concipitur, physicas et chemicas vicissitudines in vivente homine produci á calore et frigore, quin prius utrumque suas exerat actiones in vitales vires, quae ideó istiusmodi vicissitudinibus semper praesunt.

29. Calor molecularum cohaerentiam minuit; propterea fluidorum rarefactioni favet, solidorum firmitati nocet, partium volumen auget. Ob caloris actionem contingere in humano corpore assiduas compositiones et resolutiones credibile est. Ista licet hucusque non sat aperté innotescant, videtur tamen ope evaporationis superflua et noxia principia eliminari, nec non aquoso elemento sanguinem depauperari; quod forté in causá est, cur, aestuante temperie, frigidae aquo-

sae potiones appetantur et adiuvent, ardentis contra Falerni pocula adversentur et noceant. Fervida temperies nimium vitae vires excitat, praecocem facit vitam, istamque citius consumit; si assidua est, segnes inertesque homines reddit. Temperatus aër vitae actiones functionesque exerit modicas, ex quo ut plurimum corporis vigor et forma, animi virtus morumque suavitas promanant.

30. Frigus, utpote caloris defectus, molecularum cohaerentiam auget, ideóque fluidorum rarefactioni obstitit, solidorum firmitati prodest, partium volumen minuit. Inter algoris effectus recensendae proculdubio sunt minus perfectae compositiones, minusque copiosae excretiones. Maximi vero momenti est in vitales vires frigoris moderati efficacia; ipsas incitabiliores, functionesque ferè omnes alacriores reddit, vitalitatem moderatur, servatque: hinc torosos, fortes, longaevosque homines facit. Intensius frigus summas noxas, vitae taedium, non raró totius corporis stuporem, soporem, ipsamque mortem placidé producit.

31. Ex subitá demum caloris et frigoris successione multum detrimenti fit vitali oeconomiae. Si enim incalescens homo repente frigus excipiat, multó maiorem indé noxam percipiet, quam si eidem frigori, vel algori pedetentim assuesceret: á caloris enim influxu excitae vitae vires, actionesque adauctae ob subitum frigus protinus languent, proindeque non leves sanitatis turbae necessario suboriuntur. Si contra frigescens subito calore corripiatur, multó maiorem noxam quoque percipiet, quam si calori ipsi, vel intensiori etiam paulatim sensimque assuesceret; siquidem á frigoris

actione languentes aut torpidae quasi vitae vires actionesque, sed incitabiliores factae necessarió nimium excitantur á repentino calore, ideoque alterius generis turbae in vitali oeconomia suscitantur. Ex dictis facile erui potest, quod esse oporteat in sanitatis tutelam caloris frigorisque moderamen.

52. Anni tempestates, videlicet ver, aestas, autumnus et hyems, non solum variá aëris temperie, sed aliis etiam non sat fortasse perpensis causis in animalem oeconomiam agunt. Ver mentem corpusque recreat et ad venerem suscitatur; aestas corporis vires elumbes, animumque minus alacrem reddit; autumnus minus, quam ver, nos reficit, et, quam aestas, enervat; hyems minus valentes debilitat et causarios infestat. Attamen immutabiles tempestatum successiones á sapientissimo rerum omnium conditore sancitae terricolarum universitati generatim proficiunt. Inter causas non sat fortasse perpensas, quarum ope variae anni tempestates agunt in vitalem oeconomiam, praeter calorificam temperiem, de quá sat diximus, amplius considerandae nobis etiam videntur peculiare vitalis oeconomiae dispositiones conditionesque á recedente tempestate inductae, de quibus pauca delibabimus.

53. Ver mentem corpusque recreat, et ad venerem suscitatur universas viventium species. Quod certé non solum tribuendum est veris teporibus; siquidem autumnus certa tempora obtinet tepores vernalibus prorsus respondentes, qui tamen id non admodum praestant ac illi vernaes. Hinc consequens est, aliam exquirere causam peculiarium effectuum vernalium, quae videtur esse quaedam dispositio oecono-

miae animalis inducta á recedente hyeme. Enim vero acris rigidaque hyems, ut traditum est, vitalitatem conservabat, auctiorem, exquisitiorem reddebat, proptereaque subsequentes veris tepores potiores succedunt ad illam excitandam, quam prorsus respondentes autumnii tepores, quia hi contingunt vitali oeconomiae aliter dispositae á recedente aestate: nimirum vitalitas non est servata, non temperata, non incitabilior facta á recedente aestate, uti á recedente hyeme, sed é contrario defatigata minusque incitabilis; proinde vitalitas non tantum á tepidis autumnii auris, quantum ab aequis veris teporibus exhilaratur.

34. Aestas corporis vires elumbes, animumque minus alacrem facit. Quod necessarió contingere debet ob assiduam aëris fervidam á vere usque crescentem, quae fervida et assidua atmosphaerae temperies vitalitatem defatigat ac quasi ex parte consumit, uti iam tradidimus.

35. Autumnus minus quam aestas nos debilitat atque enervat ob mitiorem eius calorificam temperiem; minus etiam quam ver nos excitat, exhilarat, et reficit certé ob vitalis oeconomiae dispositionem á praeviá aestate productam, uti iam exposuimus. Oeconomia enim vitalis in autumnno evadit defatigata ab assiduá atque usque crescente fervidá aestatis temperie, ideoque autumnales tepores licet vernalibus prorsus respondentes vitalem oeconomiam minus excitant, minusque animum exhilarant. Adde etiam, quod autumnii tepores continuó decrescunt, vernaes contra accrescunt.

36. Hyems minus valentes debilitat, causarios infestat,

quod non difficili negotio concipiemus, si animadvertamus calorem esse quiddam pernecessarii vitae excitandae ac sustentandae; qui calor, quum hyeme admodum deficiat, tunc ideo deficit quid pernecessarii debili infirmaeque vitae excitandae, sustentandae. Minime vero valet quorundam opinio, qui huic sententiae continuó obiiciunt, hyemali tempore homines fieri fortiores, meliore ciborum appetitione frui, uno verbo melius valere. Quoniam in hac felici vitae conditione non nisi quidam sunt robusti adolescentes aut adolescentiae propiores, aut etiam nonnulli viri validissimam sanitatem gerentes, quibus omnibus opus est ut sua vitalitas temperetur, servetur á moderatis vitae stimulis, ad quos certe referendum est frigus; sed in naturae ordine constanter observamus hyberno tempore male sese habere minus valentes homines, senescentes, pessimé autem causarios, quibus imó mortifera hyems saepius quam ver, aestas et autumnus succedit.

37. Quod demum ad anni temporum salubritatem attinget, generatim aequales tempestates meliores sunt, sive frigidae, sive calidae. Malae autem sunt quae maximé variant. Huiusmodi inaequalitates praesertim à vere et autumnus feruntur. Per has igitur tempestates quisque diligentius suam valetudinem curet, ne haec prospera tam facilé in adversam incidat, sive ob intemperies, sive ob subitas mutationes, quae tunc temporis facile contingunt in nostris etiam Hispaniae provinciis.

38. Venti fiunt ab aëre dimoto, et tunc aëris agitati, periñde ac aquarum, undae irruunt. Venti cardinales

sunt orientalis, occidentalis, meridionalis, et septentrionalis; hi sunt generales seu constantes; aliique inter hos medii, tum periodici, tum vagi in maritimis et terrestribus regionibus suscitantur et perflant venti, qui omnes quandoque adeo veloces et fortes excurrunt, ut sibilo, fragore, reboatu perterreant, et humi etiam homines prosternant.

39. Medicis solemne est ventos distinguere á temperie et á siccitate, vel humiditate. Venti aëris renovationem praestant; per nivem vel grandinem excurrentes frigus deferunt, et contra á calidissimis regionibus provenientes calorem; varia etiam principia cum aëre soluta vel commixta efferunt aut afferunt. Illi adeo variè utiles vel noxii contingere possunt; materiem perspirationis dissolvunt, et corporis habitum ut plurimum refrigerant; nimis frigidi et validi perspirationem supprimendo morbos quamplures progignere queunt, et quidem frequentissimos alvi fluxus; oculis, et in quas irruunt, membranis mucosis magnopere infesti sunt; hinc creberrimi oculorum, aurium, narium, faucium, aëriferorum canalium, et pulmonum morbi.

40. Ex dictis facile eruitur, quantum ad tuendam valetudinem referat salubres et insalubres ventos pro loci naturá, in quo degimus, probè novisse, ut illos omnibus modis admittamus, hos studiosissimè devitemus. Caveat autem, qui suae spontis est, ne vento ob nimium impetum, obve alias rationes nocituro obvius incedat, aut obsistat, eoque magis caveat, ne aut celeriter sub dio inambulans, aut equo insidens, aut cissio vectus adversus eum nitatur; sed domi maneat, irruente vento, aut inter vallata et tuta loca se ipsum

contineat. Cui vero eundi et redeundi necessitatem domestica, vel civilia officia atque negotia imponunt, curet ille ut spirantibus ventis terga obiiciat, os velet, viasque legat, quae ventorum spiramento minus patent, omniaque demùm agat, quae futuram noxam avertere valent, eoque diligentius ille, cui tum suae propriae valetudinis, tum ventorum pernicipi notitia suadet pericula.

41. Per medium atmosphaerae aërem grata suavisque effunditur lux, cuius ope mirabile prorsus emicat naturae theatrum, et cuius privatione nox obscurat omnia tenebris. A luce universum animantium et vegetantium genus innumera obtinet beneficia. Hominem prae caeteris animantibus luce indigere ad bonam valetudinem servandam quotidiana docet experientia, et fortasse lux vividior, qua rustici gaudent, non est ultima causa roboris, quo civibus praestant. Qui lumine solari destituuntur, languidiores fiunt et pluribus peculiaribus morbis obnoxii sunt; his optimum medicamen est lucis restitutio. Lux et bene afficit animum, ex quo iubar quasi effunditur; moestus contra homo vitam trahit in tenebris.

42. Lux et tenebrae, non secus ac tempestates, ordinatis suis successionibus animali tamen prosunt oeconomiae; idcirco vitales modificationes a die nocteque inductae apprimè tribuendae sunt luci et tenebris, nec non variae aëris temperiei et humiditati, nempe rori matutino et vespertino, quae singula varias mutationes in horam subeunt. In die vita alacrior est, animusque laetus vagatur; in nocte corpus vel diurno opere faciundo fessum evadit, mensque meditationi aptior: partus in nocte frequentiores quam in die eve-

re non desunt qui credunt. A nimia autem et diuturna luce defatigantur homines, et ad oculorum morbos quam maximè obiiciuntur. Ob nimias contra, diurnasque tenebras languescunt, pallescunt, et in morbos etiam incidunt; quod evenit iis, qui in tenebricoso carcere detinentur: illorum etiam oculis ac universae corporis constitutioni lux infestissima contingeret, nisi in primis moderatissima. Aliae tamen causae complures ad vires captivorum infringendas concurrunt.

43. Disputant philosophi, num sidera praeter lucem, quam latè diffundunt aut reflectunt, quamdam aliam in mortales potestatem exercent. Hanc alii exaggerant, alii prorsus negant. Tertii controversiam transigunt admittentes quemdam astrorum influxum in humana corpora, quem influxum tametsi inexplicabilem analogia et observatio nos docent. Enim vero complures morbi praesertim nervosi cum lunae phasibus consentire quotidie observantur: caeteroquin luna et sol certè agunt in atmosphaeram; hanc autem in homines agere quis neget?

44. Fluidum electricum cunctis naturae corporibus inest; sed non nisi turbatum suas exerit manifestas actiones, quae electricitatis nomine plerumque designantur; quare quum assiduae sint telluris et aëris mutationes, quae huius fluidi quietem commovent, assiduae etiam esse debent electricitatis vicissitudines inter tellurem, quae nos sustinet, et aërem, qui nos ambit et penetrat.

45. Nos igitur tellurem inter et atmosphaeram positi, proprio etiam electrico fluido donati, participes

quoque esse debemus istarum electricitatis vicissitudinum, quibus proinde nostra sanitas varié afficitur. Electricitatem in hominum valetudinem agere nemo dubitat; re enim verá sensibiliores praesertim homines non raró á quodam taedio, tristitiá, aliisque feré inexplicabilibus affectionibus, quas patiuntur, proximi futuri ventis tempestatisque certum obtinent praesagium tunc cum fluidi electrici aequilibrium turbari incipit, quin ullae electricitatis actiones manifesté adhuc se prodant.

46. Sed quot et quibus modis in animalem oeconomiam electricitas agat, res est hucusque explicatu difficillima. Haud improbabile tamen videtur ob positivam electricitatem increescere, et ob negativam minui vitae virium et nervosi praecipué systematis incitamentum. Hos igitur in valetudinem malos electricitatis effectus, qui haud facilé devitari possunt, quisque saltém propriá experiéntiá fretus sibi corrigat quiete, somno, ludo, deambulatione, convictu, societate, colloquiis, falerni poculis, aliisque similibus.

47. Meteora sunt phaenomena atmosphaerica, quae á vaporibus praesertim originem ducunt. Distinguntur in aquea et ignea, quae quum in aëre, de quo agimus occurrant, non abs re ducimus brevissimé dicere de iis, quae in hominum valetudinem insignes exerunt actiones. Aquea meteora, quae hic nos sumus pro re nostrá consideraturi, sunt nebulae, nubes, pluvia, ros, pruina, nix, grando, aqueus turbo.

48. Nebulae ob heterogeneas substantias varias, quas continent, varié insalubrem reddunt aërem; ob humidos vapores perspirationi cutanae et pulmonali

nocent ; moerorem , tristitiam inferunt propter obscuritatem , quam producunt ; prout positivé vel negativé electricam faciunt atmosphaeram , deprimunt aut incitant vitae vires et nerveum systema praesertim.

49. Nubes insuper praeter effectus nebularum , dum congregantur et densantur , ut aquae guttas , inde pluviam efficiant , calorigi sive ignis communis materiem exprimunt , effundunt , et sic calidiorem atmosphaeram reddunt.

50. Pluvia inquinatum aërem expurgat , et exhalatas antea materies ad terram revehit dilutas , et mutatas fortassé. Imber propterea pro variá soli exhalantis conditione differt. Hinc post pluvias serena et salubris fit atmosphaera. Ex dictis facilé est concipere pluviae utilitates et damna in hominum sanitatem.

51. Rorem physici triplicem distingunt , videlicet descendentem , ascendentem et perspirantem á plantis : pro triplici roris varietate minutissima plantarum semina , animalculorum ovula , et alia infinita cum rore commixta reperiuntur. Unde fit , ut quibusdam in locis , nempe in uliginosis , paludosis et similibus ros sit sanitati admodum nocuus.

52. Pruina , nix , grando , molestae evadunt sanitati , tum ob humiditatem , tum ob frigidam atmosphaerae temperiem , praesertim quae inducitur á subitaneá liquefactione , tum ob caetera , quae cum nebulis , nubibus , rore et imbre habent communia. Grando insuper ob vim mechanicam valdopere hominibus officere potest.

53. Turbo aqueus (hispanicé *manga*) est pluvialis cylindrica columna , quae de nubeculá labens ma-

ximo impetu , in quae incurrit , omnia ruit. Hic valde periculosus contingit nautis praecipue , qui ipsum disiiciunt vel bellici tormenti , vel ferreae cuspidis ictibus ; hoc enim modo dissipatur.

54. Ignea veró meteora sunt fulmen et caetera quae ad hoc pertinent , quaeque pro variis adiunctis vario etiam nomine distinguntur á physicis. Fulmen ab immani electricá scintillá non differt , et considerari potest tamquam ignis torrens , qui á nube in nubem , vel á nubibus in tellurem , vel á tellure in nubes irruit ; eius lux efficit fulgur , aër disiectus tonitru. Coeli fulminis vectores quasi , seu conductores fieri possunt elatae arbores , celsa aedificia , turresque praesertim , si acuminatae sint , et si in his tintinnabula pulsantur. Hinc manifestum est , quam periculosum sit , ingruente procellá , ad arborum pedes , et sub elatarum aedium turriumque tutelam confugere , tintinnabula percutere , altisque aedificiis immorari ; tunc sub dio esse , vel humiliores habitare domunculas tutiora evadunt praesidia : melius enim est madefieri , quam coeli fulmine tangi.

55. Post ea , quae de meteoris et aqueis et igneis dicta sunt , proximum est admonere in aëre vel siccissimo aliquid aquae semper contineri. Aër siccus generatim salubrior est ; nocet tamen iis , qui humido aëri adsueverunt , aut in pulmonum labem propendent. Aër contra humidus maximopere nocet : in hoc enim aëre corporis organa maximé externa debilitantur , quodammodo flaccescunt et actionem vitalem ad interiora revehunt , unde varia oriuntur mala ipsaeque frequenter inflammationes sub apparenti debilitatis specie.

56. Generatim humiditas aggravat caloris et frigoris atmosphaerici noxas, atque ea quae frigida est profundius quam calida in hominem agit; sed in utraque temperie morbos omnium maximé mortiferos producit. Indé patet quam seduló ab humiditatis effectibus homo ubique sese caveat oportet.

57. Sicuti ampliorum lacuum et maris atmosphaeram esse terrestri atmosphaerá magis humidam, minus puram, idcirco minus salubrem, opinio fuit; ita non abs re monemus, aërem et ampliori lacu et mari superincumbentem aequé saltem, ac terrestrem aërem, siccum, purum atque salubrem esse, prout nos docent et navigatorum observationes et Voltae celeberrimi physici experimenta in Lario lacu instituta.

58. Atmosphaerae conditiones, quas adumbravimus, physici et chemici variis instrumentis, barometro, thermometro, phoometro, anemometro, hygrometro, eudiometro, &c., dimetiuntur; quorum sané cognitio et usus Medico etiam competunt regionum et oppidorum, quos incolit, topographias medicas dignoscere volenti.

59. Paucis demum concludamus: aër purus, serenus, siccus, moderatè gravis, temperatè calidus, á mari et á flumine spirans, ruralis, apricus, leni agitato vento, et subitarum mutationum expers bonae valetudini proficit, secus plus minusve officit. Praecipites aëris mutationes semper et ubique in sanitatem admodum periculosae contingunt.

TELLUS.

60. In tellure, quam colimus, considerata sunt climata, solum, regiones, expositiones, mutationes; nunc de singulis properé. Climata non ex geographiae, sed medicinae usu indicaturi monemus illa esse multiplices orbis terrarum plagas quinque Zonis, nempe torridá, duabus temperatis, et duabus frigidis sive glacialibus comprehensas, in quibus caloris temperies gradatim decrescit, et dies noctesque varié inaequales succedunt, prout plagae istae á lineá aequinoctiali distant et alterutri polo sunt propiores.

61. In climatibus diversis alia etiam considerata occurrunt, nimirum variae aëris conditiones, variae soli indoles, variae vegetales et animales species, vario etiam tum physico, tum morali caractere homines, quibus omnibus attendere debent sanitatis administri sive pro indigenis, sive pro advenis.

62. Soli nomine comprehendimus terrarum et aquarum naturam: ad terras spectant montes, colles, valles, planities, terrarum species, vegetalia, animalia; ad aquas maria, flumina, lacus, stagna, paludes, fontes, quae omnia in hominum aut prosperam, aut adversam valetudinem conferre alibi innuimus.

63. Regiones sunt datis finibus circumscripti loci, qui quandoque diligentissimé perpendendi sunt pro peculiaribus eorum adiunctis sanitati faustis vel infaustis.

64. Expositiones tum regionum, tum etiam habitationum variant, prout istae ad varia horizontis

puncta cardinalia in primis vergunt, prout plus minusve in atmosphaeram extolluntur, et prout in viciniis varias habent iam adumbratas circumfusarum rerum conditiones salubres vel insalubres.

65. Mutationes soli, regionum, expositionum contingunt aut naturales, aut artificiales; primae fiunt á non sat aequé calculato forsan terrae globi circuitu, á vulcanis, á terraemotibus, ab inundationibus; artificiales ab agriculturá, á quibusdam artibus publicisque institutionibus. Variationes indé prognatae locorum salubritatem et insalubritatem inmutare valent.

66. Solum igitur, regiones, expositiones, mutationes, et quae ad haec pertinent, summopere sunt animadvertenda in aedificandis domibus, pagis, urbibus, in ponendis nosocomiis, coemeteriis, nec non in castris locandis, si istorum omnium salubritati prospicere velimus. Porro autem de illis praefatis omnibus ad veras endemicorum morborum enucleandas causas refert medicinam gerentium scrupulosissimé inquirere. Sed haec omnia uberiús in Hygiene publicá tractantur.

DE APPLICITIS.

67. Inter hominum corpori applicita alia sunt necessaria, alia utilia: ad prima referuntur vestes, cubilia; ad altera lotiones, balnea, frictiones, unctiones, et alia, quae munditiei aut elegantiae conferunt.

APPLICITA NECESSARIA.

68. In vestibus materies, color, forma, quantitas, mundities sunt consideranda. Vestes laneae utpote



caloricum cohibentes calefaciunt; cuti applicitae blando stimulo hanc excitant, huiusque actionibus favent: prosunt propterea imbecillis, et iis praesertim, quorum valetudo facilé á mutata temperie infirmatur; sunt tamen ponderosiores, et cutaneae perspirationis materiam, nec non miasmata atque contagia facilé bibunt ac retinent. Minus veró calefaciunt ex lino, cannabe, serico, gossipio, pelle, et daris tortisque pilis contextae vestes, eoque minus, si decolores sint: album enim minimé et nigrum maxime calefaciens est. Indumenta veró ex serico, pelle et laná, ceu substantiis idioelectricis, valent electricitatem ciere, praesertim si nudae cuti applicentur.

69. Tinctilis vestium materies, quippe quae á pluvia vel sudore dissolvi et cute absorberi potest, ceu fortasse nocua, non prorsus negligenda est in hygiene. Laxae vestes corporis incremento, humorum circuitui, caeterisque actionibus, functionibusque proficiunt; hinc vincturae sunt cautissimé adhibendae. Vestium forma saluti potius quam usui et elegantiae prospicere debet; vestes idcirco climatibus, regionibus, anni temporibus et vicissitudinibus, aetati, sexui, personarum negotiis sunt accommodandae et osseis corporis regionibus fulciendae.

70. Quot et quantis rationibus híc reprehendere possemus complures usu, non utilitate adhibitos vestiendi modos? Ad hos referemus fascias, quibus devinctiuntur tenerissimi infantes non sine istorum incommodo, sanitatisque damno; sic nempe sanguinis, caeterorumque humorum cursus turbatur, nutritio praepeeditur, musculi hebescunt, et alia, quae inde conse-

quantur, quandoque eveniunt mala; illas ex balaenis loricis, quibus nimis adhuc praecingi solent nostrae adolescentulae adultaeque foeminae, nuptae et innuptae; siquidem istae loricae abdominis cavum arctant, pectoris formam invertunt, utrobique contentorum viscerum incrementa et munia non parum laedunt; laevium foeminarum levissimas vestes coas nuditati affines; brachia insuper, pectus, tergumque nuda alienae modestiae, nec non propriae sanitati nocentia; calceos angustos, acutos, qui digitos molesté constringunt, torquent etiam, eorum motus detinent, saepissimé clavis aut verrucis ansam praebere solent.

71. Vestium quantitas ea certé esse debet, quae corpus ab acriore frigore tutet, nec obruat. Perutile tamen existimamus á teneris corpus sensim frigori, caeteris coeli iniuriis, laboribusque adsuefacere, atque indurare: hoc enim quantae utilitatis sit, tum publicae, tum privatae, sat superque declarat ferrea illa corporis constitutio, qua olim Graeci et Romani variis coeli vicissitudinibus, omnigenisque laboribus assueti pollebant, quaque etiam nostro aevo fruuntur Angli, Suiones, Dani, Russae inclementi coelo ruditer educati.

72. Mundities in vestibus ea saltem sit, quae sordes omnes tum á nobis ipsis exhalatas, tum ad nos quolibet modo advectas valeat removere. Hinc subuculam, subligacula, femoralia, tibialia, pedalia frequenter mutare iuvat, maximéque etiam refert quantocyus deponere vestes quacumque de causá humefactas, et siccas induere.

73. Cubilia et instrumenta varia, in quibus somno quiescimus, corporis formis accommodare iuvat; quae

propter ex crine, plumis, laná aptissimé conflantur culcitae, quae sat bene fulciuntur alteris aut ex siccis foliis, aut ex stramine conflatis. Culcitae ex laná et plumis magis quam ex crine, stramine et foliis calefaciunt. Lodices, stragula, quaeque sint, pro anni tempore, rerum adiunctis á frigore muniant. Cubicula veró sint quam maximé salubria, aëri liberiori patentia, si fieri potest, orienti vel per aestatem septentrioni, hyeme veró meridiei opposita, ita ut aër saepius hyberno etiam tempore in iis renovari queat.

APPLICITA UTILIA.

74. Ad tuendam adiuvandamque valetudinem magno opere conferunt balnea. Horum antiquissimus est usus: namque Chaldaei, Aegyptii, Hebraei, Persae, Graeci, tum ad mundanda corpora, tum ad instaurandas vires, tum ad morbos profligandos, balneis certé utebantur, sicuti monumenta referunt. Primos imó homines, aestuante coeli temperie, in fluminibus et mari refrigerium exquisivisse prorsus credibile est. Balnea igitur, quae fama praedicat, quá laté patet terrarum orbis, sunt vel composita, vel simplicia. De his tantum dicere fert animus: in simplicibus balneis aquae communis, aut totum corpus, aut aliqua eius pars solummodo immergitur. Hinc balnea dicuntur universalialia, vel partialialia.

75. Hygienica balnea, quae aliquoties non nisi voluptifica sunt, distinguimus in tepida et subfrigida: prima intelligimus quorum temperies inter 28 et 20 gradum thermometri Reaumur concluditur; secunda quorum temperies intra 20 et 14. Accommodatam bal-

neorum temperiem satius fortasse quam thermometro metimur nostri corporis sensu, siquidem balnea suscepta tuendae sanitatis aut percipiendi oblectamenti gratia nequaquam ingráté nos afficere debent.

76. Tepida balnea, sive moderatè calida respiratió-
nem perinde morantur sub primá praesertim immer-
sione, eoque magis in hominibus valdè sensibilibus;
pulsus inter initia plerumque accelerant, mox retar-
dant; cutem leniunt, molliunt, laxant, eamque munda-
dam faciunt; cutanae perspirationi, caeterisque cutis
functionibus favent; ad frequentes mictiones incitant;
absorptae aquae ope sanguinem diluunt; naturales ap-
petitus excitant; quandoque languorem quemdam, nec
ingratum quidem, et mox suavem somnum conciliant;
commodam exinde gratamque reddunt valetudinem,
quae praesertim bonos balneorum effectus sat superque
testatur. Incassum exquireremus, an roborantia, an
infirmantia generatim sint tepida balnea; ista enim,
prout sunt plus minusve tepida, diuturna et fre-
quentia, prout varia est hominum valetudo atque coeli
temperies, aliquid vigoris addunt vel adimunt.

77. Subfrigidorum actionem, utilitatem et usum fa-
cile concipere est ex dictis: haec enim balnea non nisi
propter aliquot inferiores caloris gradus differunt á te-
pidis.

78. Balnea sive tepida, sive subfrigida aestivo prae-
caeteris tempore nos iuvant, haec modò praecauti adhi-
beamus; in balneo non nisi peractá digestionem, cessato
sudore, quisque immergatur, nec ultra horam persis-
tat; balnei temperiem suo sensui usque accommodet;
balneo egrediens aequam atmosphaeram subeat: nam.

que statim á balneo homines in primis delicati non impuné aëris vicissitudines excipiunt.

79. Ad balnea partialia referuntur semicupia , manuluvia , pediluvia , caeterarumque partium lotiones ; istorum salubres usus ex dictis sat comprehendere valemus. Praeterea humores viresque vitae in capite aliisque maximé superioribus partibus congestas derivant , revellunt.

80. Frictiones praestantissima sunt sanitatis praesidia , tum in compluribus infirmitatibus ac morbis , tum etiam in declinante boná valetudine. Propterea veré dolendum quod nostrá aetate in desuetudinem quasi abierint. Antiquae veró gentes tanti faciebant id praesidii ad tuendam adiuvandamque valetudinem , ut illis uterentur et antea et post corporis exercitia atque gestiones , nec non post balnea. Fricandæ cuti inserviunt nudae manus , tela , pannus , peniculum , &c. Hygienicas unctiones utpoté apud nos inusitatas silentio praetermittimus.

81. Praeter hucusque recensita , quae munditiei , nec non sanitati magnopere conferunt , huc etiam consideranda occurrit capillorum , barbae , unguium , orisque cura. Capillitium exsudat humorem unguinosum , qui facilé concrescit et in squamas coit novae perspirationi noxias. Hinc molestae prurigines , quandoque etiam capitis morbi , et facilis pediculorum origo in pueris speciatim , et adolescentulis. Hoc igitur saepé mundandum est aut lotionibus , aut peniculo , aut pectine , aut istis simul omnibus. Varius veré capillorum cultus ad usum potius quam ad hygienem pertinet. Hic tamen , ne istorum cultus sanitati adversetur , memi-

nisse non abs re erit, capillos, nec non caeteros pilos ad calefaciendum á naturá esse tributos, et forsan ad ignem electricum, quo prae caeteris pilosae partes indigent, cohibendum.

82. Barba de more nostro tondetur et subsecantur unguis: non alia est eorum cura. Os á pastu colluere bonum est: ad dentium cariem, calcareas concreciones et foetidum halitum praecavendum utilia sunt collutoria ex aquá et vino, vel ex aquá et aceto, modicae etiam frictiones iuvant, aut solo peniculo, aut corallii et carbonis pulverati ope.

83. En quae salubria existimari debent cosmetica medicamina; ea veró, quae ad faciem albo, rubicundo colore tingendam adhibentur conflata oxydis metallicis, uti plumbeis, mercurialibus, bismuthicis, tamquam ridicula, sed praesertim noxia proscribantur: vultus enim formas ocyus deturpant et gravibus cutis affectionibus originem praebent. Improbandae etiam sunt caeterae faciei lavationes, praeter aquam, lac, aliave simplicia.

DE INGESTIS.

84. Res ingestae sunt alimenta solida et fluida, seu cibus et potus.

CIBUS.

85. Providissima primum natura ante partum iam lac in maternis mammis praeparat infanti nascituro aptissimum alimentum. Ab infantiá homo quidem pamphagus seu omnivorus est, nempe cibum capit ab animali, vegetali et minerali regno. Saluberrimam quidem cum animalibus cibus vegetalium coniunctionem credi.

mus. Minerale veró regnum ineptas ferme alendo sup-
peditat substantias ; vix enim alit aqua : caeterae sub-
stantiae é minerali regno petitae condimento potius quam
nutritioni inserviunt. Vegetalium amylicea , animalium
gelatinosa substantia nutritioni est aptissima. In ali-
mentis consideranda praesertim sunt qualitas , quanti-
tas ac sumendi tempus.

86. Res ingestae censentur bonae , quae naturá aut
arte conditae palatum et stomachum recreant et per
digestionem corpori nostro facilé assimilantur. Ingesto-
rum digestio et assimilatio eó facilius evenit , quó citiús
illae physicis legibus cedunt et vitalibus digerentis or-
gani viribus parent. Hinc liquidó patet , cur mineralia
nutritioni plerumque inepta evadant ; cur nonnullae
vegetales et animales substantiae difficilis digestionis et
assimilationis sint ; cur demúm aegroti minimis , quan-
doque etiam nullis cibus indigeant.

87. De multiplicibus cibus , tum simplicibus , tum
compositis , hic disserere noster haud fert animus , sed
nonnulla generalia praecepta circa salubris cibi delec-
tum et usum dumtaxat proponemus. Cibus ergo bonus
saluberque erit , qui deligitur 1.º ex fructibus bene ma-
turiis , et molliusculis , dulcibus , acido-dulcibus , sub-
amaris , vel aliquantulum acerbis ; 2.º ex oleraceis re-
centioribus substantiis , nempe radicibus , caulibus , foliis ,
floribus ; 3.º ex seminibus frumentariis , farinulentis ,
maturis , puris , siccatis , non nimis asservatis ; 4.º ex
leguminibus aut adhuc viridibus , aut maturis , et asser-
vatis ; 5.º ex carnibus et succis animalis sani , adulti , non
nimis pinguis , uti quadrupedum , avium , piscium ,
crustaceorum : huc referemus lac et ova.

88. Condimenta autem ex salibus, aromatibus petita ad provocandum edendi appetitum et ad incitandas ventriculi vires potius quam ad nutriendum concurrunt: sed uti alimentis non omnis incitandi virtus, sic condimentis non omnis nutriendi proprietas deest.

89. Cibi duri, sicci, et crassi prosunt illis, quibus sunt valida viscera et celeris digestio, uno verbo athletica valetudo; molles enim, humidi, tenues iis minus conveniunt, quasi frequentiore mensam imperent: illos veró, quibus sunt viscera debilia, difficilis digestio, vita quieta, sedentaria, otiosa, iuvant cibi, sic dixerimus, arte vel naturá simillimi chylo. Incalescente temperie, acido-dulcia et acida, vel subacida alimenta proficiunt praecipué robustis hominibus; frigescente, aromatica et calefacientia minus validis speciatim.

90. Cibi autem non nisi bene mansi sunt deglutendi; nam si quis vorax aliter esum gerat, ventriculo plus negotii, quam ei natura imposuit, facesseret, ipsum defatigaret, et adversae valetudini occasionem praeberet. Enim vero tritum est adagium: prima digestio fit in ore.

91. Cum non omnibus quidem certa ciborum mensura ad sanitatis normam congruat, siquidem aetas, sexus, clima, vivendi genus, et innumera rerum adiuncta maiorem minoremve cibi copiam exposcunt, nimis edere dumtaxat dicemus illum, qui pro his rationibus cibi plus, quam ferre valent digerentes vires, sumit.

92. Qui autem á cibo nimis se abstinet, illius stomachus totumque corpus languescit; stomachus enim ob detractos assuetos stimulos auctiorem acquirit sensum, et corporis constitutio inde malé afficitur. Qui de-

mum, omisso ientaculo, et coená, prandet solummodo, sanitati minus consulit; siquidem melius est stomacho saepius pauca et moderata offerre quam raro eum ingenti sarcinâ onerare. In prandio et coená salubre est bibere, et quidem nec multum vinum, nec solam aquam: in digestionis opere mens sit libera, quieta et tristibus praecipuè affectibus expers, nec defatigatum corpus.

POTUS.

93. Liquores potui idonei de more nostro sunt aqua, cerevisia, vinum, aquae ardentes, et coffea, thea, chocolatum. Aqua sit frigida, limpida, levissima, inodora, insulsa; cerevisia sit bene fermentata et defoecata; non secus vinum; aquae ardentes, sive alcoholisati liquores sint bene cohobati, gratèque saccharo et aromate commixti; bonae qualitatis sint coffea, thea et chocolatum; potiones autem ex theá et coffea sint et recenter infusae. Nunc, quod istae sat notae potiones praestent, id brevi perstringimus.

94. Aquam potui aptissimam hominibus largitur natura; illa sitim potissimè extinguit, solidos cibos diluit, solvit, nimium incitas vitae vires moderatur. Hinc minus congruit debilibus, senibus et iis, quibus infirmus est stomachus.

95. Cerevisia ob saccharinam substantiam, acidum carbonicum et subamarum extractum egregiè expedit ad vitae vires aliquantulum vellicandas, ad sitim extinguendam et digestionem promovendam, sed iis, quibus fractae sunt vires, non omnino convenit.

96. Vina genere, specie multiplicia moderato usu

quidem prosunt, abusu autem varié obsunt. Vinum generatim sacchariná substantiá, acido carbonico et tartarico, alchoole, adstringenti principio scatens generosam constituit potionem: vina saccharinis substantiis affluentiora magis palato sunt amica, satiusque nutritioni inserviunt; ea, quae acidis abundant, stomacho ut plurimum officiant, nec á pluribus noxis vacua sunt; quae vero scatent acido carbonico, gustum vellicant, mordent; quó plus alchoolis inest vinis, eó maxis haec calefaciunt, vitae vires erigunt, atque ebrietatem producant; austera vina, scilicet, quae adstringentis principii quiddam ex uvis et racemis affatim servant, alvum coërcent et stomachum potissimé firmare valent; nimis demum generosa et fervida, sive et alchoole et adstringenti principio exuberantia extemplo etiam palatum exsurdant.

97. Vina igitur bona et salubria dici possunt, quae bene defoecata sunt et vetusta, quibusque dicta elementa aequabili ratione sunt commixta. Horum modicus usus sanitati prodest, et quidem maximé in provectiore aetate. Infantes et adolescentuli vinum ut plurimum haud expetunt, quasi naturae consilio; hos enim illud minimé iuvat. Quae nimia sit vini copia quisque per se sat facilé praesentire valet. Hic monere sufficiat, vinosissimos homines continuá nervei systematis incitatione mentis functionum turbas, malas digestiones, nervorum et musculorum distensiones tremoresque pati, et tandem hebescere.

98. Liquores alchoolisati, licet saccharo et aromate grate commixti, sunt tamen ab ordinario potu proscribendi, uti nimis calefacientes et quammaximé noxii:

isti ceu incitantia quasi remedia non raro puri adiuvant senes, fessos milites, nautas, aurigas, &c.; gratas nec non aliquantisper incitantes potiones aquá commixti efficiunt.

99. Quae e tostis coffeae seminibus et quae theae foliis parantur calidae potiones saccharo dein edulcatae, tum ob fragrans subtilissimum oleum aethereum, tum ob extractum subamarum, adstringens, stomacho sunt gratæ; digestionem iuvant, nerveum systema incitant, perspirationem movent, totumque corpus focillant; minus tamen conveniunt macilentis et sanguineo aut nervoso temperamento praeditis, qui postremi speciatim ob istarum potionum abusum facillimé morbis á nimiá nervorum incitatione provenientes obnoxii fiunt.

100. Ex cacao et saccharo confecta massa et aromatibus, vanillá plerumque aut cinnamomo condita seu chocolatam, aquá solutum, coctum et calidum plerumque reficientem potionem constituit; etenim si nec nimium aromatum contineat, nec minus habeat quam decet, valde nutrit, innocué stimulat, stomachi et totius corporis vires erigit, demulcet, alvum laxat, et non paucis summopere potio ista confert. Quibusdam tamen stomachis inimica est forsán ob id quod oleosum et pingue cacao principium tunc liberius evadit.

101. Cavendum denique est, ne cibi et potiones praesertim vel saluberrimae vasis servatae de istis aliquid noxii aut venenati detrahant et sibi usurpent: plumbei puta aquaeductus venenatam aquam reddere possunt; cibi potusque omnes admodum noxii fiunt in vasis plumbeis et cupreis servati. Sint ergo vasa, in quibus excipiuntur vel servantur alimenta, figulina, vi-

treæ, stannæ, ferreæ, &c.; quæ verò cupræ sunt, bono stanneo ferrumine intrinsecus obducantur.

102. Copia cibi potusque cuique æqua est, si eam refectionis, non torporis sensus consequitur. Alimenterum pro viribus temperantes generatim incolumes, prosperi, longævique fiunt. Ex paucis dictis alimenterum delectus et usus ratio ad sanitatem tuendam adiuvandamque facillè eruitur. Haec autem ætati, sexui, temperamento, climati, consuetudini, laboribus, studiis aptetur prudenti semper consilio.

DE EXCRETIS.

103. Excreta sunt, quæ secundum naturæ leges e corpore eliminantur. Excretiones ideò naturales nos hîc attendimus, quarum aliæ ordinatæ, aliæ inordinatæ eveniunt: primæ, nempe ordinatæ, sunt vel continuæ, uti perspiratio cutanæ et pulmonalis; vel hodiernæ, uti fœcum et lotii deiectiones; vel periodicæ, uti catamenia: secundæ, inordinatæ nimirum, sunt lochia, spermatis eiectio, lacrymarum fluxus, salivæ expuitiones, lactatus. Quæ postremæ excretiones non nisi in datis vitæ adiunctis contingunt.

104. Sanitas non integræ servatur, nisi in recto excretionum modo, ita ut si in corpore retineatur quod excerni debeat, aut excernatur quod retinendum sit, corporis constitutio semper à firmâ valetudine declinet; nam materies primî generis retentæ, licet etiam per se bonæ, attamen valetudini nocentes evadunt; alterius generis excretæ aliquid saltem sanitati utilis subtrahunt. Naturalibus excretionibus iam in physiologiâ traditis

nonnulla híc subdemus de rectá earum ratione assequendá.

105. Vestes prae caeteris accommodatae anni tempestatibus coelique vicissitudinibus favent perspirationi, nec non excretionibus omnibus, hasque incitant potus excitantes, corporis exercitia, frictiones, &c. Si nimium contrá adaucta fuerit perspiratio, moderanda est quiete, leviorum indumentorum usu, atque refrigerantibus potionibus.

106. Quanta sanitatis pernicies suppressam perspirationem consequatur, res est extra dubitationis aleam. Non tamen abs re inquiritur, utrum suppressa tantae utilitatis functio ob retentas materies, an ob malé affectas proprietates vitales, á quarum laesione primitús perspiratio supprimitur, sanitati officiat et complura mala progignat. Nihil quasi coniunctos utriusque laesionis modos admittere vetat, si animo perpendamus reapse non supprimi perspirationem, quin in primis malé afficiantur vitae vires, quorum laesio consequentibus etiam malis ansam praebere valet; et reapse non retineri perspirationis materies secundum providissimae naturae leges excernendas, ceu superfluas aut noxias, quin ab istis vitales etiam proprietates magis magisque laedantur, proindeque complura quoque exoriantur mala: ex quo aperté liquet á suppressá perspiratione secundam valetudinem in adversam proximé abire et multa mala indé suboriri ob utrosque coniunctos laesionis modos, nempe et ob male affectas primitús vitae proprietates et ob retentas perspirationis materies. Profusa veró cutis perspiratio, sudor videlicet ob nimiam subductam aquam humores cogit, caeteras se-

cretiones minuit, corpus elumbat, multimodis uno verbo sanitatem laedit. Insita demum sudandi consuetudo vel incommodis et malis á suppressá perspiratione provenientius facillimas occasiones praebet.

107. Foecum et lotii excretionibus semper est obsequendum, quoniam mala ab istis retentis provenientia sat comperta habemus: non enim desunt exemplorum qui, diutius retentis faecibus alvinis, in graves colicas, quandoque etiam prompté fatiferas abierunt; solos imó flatus continere non vacat periculo. Alvi autem excretiones promoventur á corporis exercitationibus, et praesertim á deambulatione, nec non á laxantibus cibis. Non minus gravia incommoda progignit retenta urina, quam revocare valent fofus et tepida balnea, ni tamen aliquod obsit materiale praepedimentum.

108. Normalia catamenia sunt bonae foeminarum valetudinis mensura: quasdam tamen mulieres novimus admodum floridas, formosas, sanguineo temperamento donatas, sed infoecundas, et caeteroquin sanissimas, in quibus illa usque desiderata fuerunt. Uti frigus, desidia, inedia, animi pathemata quaecumque, et tristia praecipué menstruum sanguinis fluxum aut retinere aut suppressere valent; sic calida pediluvia, balnea, labores, deambulationes, equitationes, opimae hilaresque mensae illum revocant, promovent, nec non profusorem aequó aliquoties reddunt. Istaе causae omnes vel lochia adaugere, minuere et suppressere sunt potis.

109. Spermatis secretionem et excretionem incitare nonnisi ad aptos usus, numquam ad effraenam libi-

dinem religio sit: non enim á retento spermate tot tantaeque proficiscuntur sanitatis noxae, quas licentiosorum turba tam inverecondé dictitat. Imó certissimum videtur, aliquid hujus retenti humoris in bene valentibus hominibus continuó absorberi atque resumí ad virile robur servandum augendumque. Si quid mali forsán ob retentum sperma contingere potest, id erit testium et vasorum spermaticorum dolor atque tumor á nimis incitatá illius humoris secretioné potius, quam á solá retentione producti: siquidem affluentiori spermati dare viam scit providisima natura, insontibus nobis. E contrario autem hominibus affatim sperma profundentibus certé perdita valetudo succedit.

110. Lacrymarum fluxus, nempé fletus, gaudio saepiusque moestitiá animum nimis commoventibus cietur: proinde, quoad causa potest, bené aut malé valetudinem afficiunt lacrymae; sed tristium etiam lacrymarum diluvies animum moerore gravatum quandoque levat, exonerat, atque expletur lacrymis, egeriturque dolor. Profusae demum lacrymae oculos etiam labefactare valent.

111. Nimiae expuitionses noxiae evadunt per digestionis praecipué periodum, quoniam ad istam perficiendam functionem non parum conducit salivae deglutitio. Hinc qui malá consuetudine salivam assidué excreant, ciborum appetitum amittunt et in marcorem coniiciuntur. Non ita dicendum est de tracheae muco, quem haud aliter ac narium mucum expellere et decet et iuvat.

112. Secundúm naturae nutum, imó consilium, matribus est salubre officium lactandi, nec non om-

nimodé curandi infantes, pueros, qui ab ipsis procreati sunt; suis enim non vacat incommodis atque morbis retentum lac; suis etiam utilitatibus hinc et illinc abundat ipsa puerorum cultura.

DE GESTIS.

113. Huc referemus vigiliam et somnum, motum et quietem; quae omnia sicuti salubria aut insalubria evadere possunt pro vario illa adhibendi modo, ita quomodo sunt dirigenda in sanitatis normam scrutari non parum refert.

114. Vigilia intra datos modos et fines exercita homini sit pro sexu, temperamento, aetate, consuetudine, &c.; protracta vigilia corpus mentemque defatigat, hinc somnus necessarió consequitur; immodica veró valetudinem facit ingravescentem et intellectús prae caeteris facultates turbat, unde abnormes perceptiones, hallucinationes, vertigines, deliramenta et insomnia accidunt.

115. Ut protracta vigilia corpus animumque lassat, sic somnus reficit; hunc conciliant tenebrae, ideo natura noctem somno assignasse videtur: debilibus tamen, et defatigatis vel salubres sunt non multúm protracti somni pomeridiani praecipué in calidis plagis et tempestatibus; nocturni veró somni ad novem circiter horas protrahi queunt; his pueri, adolescentuli, foeminae et studio dediti viri magis indulgeant, nec non debiles homines. Nimiúm autem protractus somnus animales vires obtundit. In somno corpus decumbat commodum, omnique vinculo relaxatum.

116. Bene cessisse somnum testantur animi vivacitas et corporis refectio, quas sponte et bene expergiti homines experiuntur: nec silentio praeternitemus, optimum esse summo mane surgere, quum aurora laboribus, studiis sit amica, curas levet, et animi vigorem hilaritatemque pariat ac servet, nec non corporis sanitatem magis magisque confirmet.

117. Motus distinguuntur in generales et partiales. Primi sunt vel activi, ut deambulatio, cursus, chorea, saltatio, gesticulatio, natatio, pugillatio, &c.; vel passivi, uti gestationes, vectiones, navigationes; vel mixti, uti equitationes, aurigationes. Alteri, partiales videlicet, sunt semper activi, uti cantatio, sonitus, et nonnulla ludorum genera, puta chartarum, scruporum, taxillorum, latruncolorum, &c.

118. Generales motus quam partiales, activi quam passivi utiliores sunt benevolentibus: huiusmodi motibus seu exercitationibus insuper addendum est aliquid oblectationis, quam quique ex istis producere valet pro vario hominum ingenio.

119. Convenientia corporis exercitia sive motus generatim functionibus omnibus favent, corporis constitutionem roborant ac firmant, animique vim augent, et alacriorem faciunt: proinde lenes dimotiones accommodantur infantibus; lusus crebri potius quam validi motus pueris; diuturniora ac magis laboriosa exercitia adolescentibus; moderati motus viris, moderatioresque senibus. Juvat quoque remissiús corpus exercere aestate quam caeteris anni temporibus; aliquid tamen excipiendum est pro corporis constitutione atque consuetudine. Inconvenientia exercitia, nimirum quae corpus

mentemque defatigant, primam vitae viribus labem inferunt et, quod inde sequitur, sanitatis detrimentum producant.

120. Corporis exercitationum utilitates et privatas et publicas graeca vetustas praesertim novit. Hinc publicos gymnasticos ludos ad corroborandum, non secus ac ad erudiendum literarios illa fortasse primum constituit. Nec muliebris quidem sexus ab eis corporis exercitationibus excipiebatur. Nunc tamen, post nimis diurnam oblivionem in optimis Europae gymnasiis saluberrimus Gymnasticus usus plurimam sibi partem vindicat.

121. Quies est ad motum, uti somnus ad vigiliam, sed non nisi in somno perfecta quies, nempe corporis animique laborum remissio. Sanitati magnoperé prosunt vigilia et somnus, motus et quies ad indicatas leges alternata; nimia veró quies musculorum in primis contractilitatem hebetat, quia non exercitae vitae vires languescunt, et in articulis praesertim humorum stases producit. Unde non tam raro est homines videre propter ambulationis desuetudinem desidiosos fieri, aut potiús gressibus quasi ineptos; minus autem raro alteros est observare, qui ob motuum parsimoniam laxi, pallentes, adipe farcti, et lenti evadunt; ob nimiam quietem sanguis ipse tardiús apprimé movetur in venoso systemate, unde secretiones imperfectae, excretiones tardae ac detentae, digestiones malae, totumque corpus infirmum. Si veró valdé occupatis hominibus quod velint non liceat, quod possunt velint, omnemque exercitandi corporis opportunitatem seduló arripiant.

122. Licet ad erectum statum nos creaverit summus

mundi Opifex , ille tamen status nimum protractus bonae valetudini adversatur : tunc enim sanguis pondere deorsum premens crurum et pedum vasa implet et tumefacit ; ille autem sic in supernis partibus deficiens inania quasi pectoris capitisque viscera facit, non sine sanitatis pernicioe, ex quo et ex defatigatis musculis quiescendi sedibus necessitas succedit. In sessionibus homines sint commodi , caveantque ne abdomen pectusque premantur praesertim opere faciundo.

DE PERCEPTIS.

123. Inter res animo perceptas accensemus animi affectus et functiones mentis. Nos haud amplissima tantae doctrinae spatia dimetiemur ; sed rem primoribus labiis attingemus , quoad sanitati prosunt aut obsunt tum animi affectus , tum mentis functiones, quae multo magis quam hominum vulgus videt , in valetudinem quidem possunt.

124. Homo sentiendi facultate ad sui conservationem praeditus iucundos et molestos sensus animadvertit adeo , ut voluptatis et doloris ope ei tributum sit utilia assequi , damnosa effugere ; propterea nemo inficias ibit , voluptatem esse sanitati amicam , dolorem inimicum. Ex quo fit ut facile animi affectuum mentisque functionum salubritas vel insalubritas inferri possit.

125. Cuncti animae affectus a voluptate aut dolore dimanant , iisdemque continentur. Hinc qui a prima, uti gaudium , amor , spes , desiderium , &c. intra datos

modos et fines sanitati proficiunt; qui veró ab altero fluunt, nempe odium, moestitia, terror, metus, &c. magis minusve eidem officiunt. Ratione igitur, quá excellimus, animi affectus dirigamus et moderemur, ne isti in perturbationes abeant.

126. Inter animi affectus alii aliis sunt vehementiores in utroque genere, nempe sive á voluptate, sive á dolore dimanent; alii rursus in utroque etiam genere excitant vitæ vires, alii deprimunt; ad excitantes animi affectus aut pathemata referendum est gaudium, amor, spes, odium, ira, &c.; ad deprimentes moeror, metus, terror, desperatio, &c. Vehementiora ista pathemata quando in perturbationes abeunt, et maximé si inopinatos nos percellunt, summopere officiunt animum ita obsidendo, ut illicó sensus omnes quasi sufflaminentur, corpus exanimetur, et vera repentina mors etiam insequatur.

127. Non secus ac animi affectus mentis functiones, utpoté iucundæ sanitatem iuvant, et utpoté ingratae laedunt. Nos enim nostris studiis lubenter susceptis, nostrá eruditione, nostris bené excogitatis et partis magnopere fruimur atque gaudemus, veluti optimo animi pabulo: nos contrá nostrá inscitiá, imperitiá, nostroque errore moeremus. Si ergo nescire, falli, errare indecens atque molestum est; si contrá recté sapere, rerum cognoscere causas rationesque gloriosum et utile, illa horreamus, haec assequamur. Intellectús tamen functiones, videlicet perceptio, imaginatio, memoria, attentio, contemplatio, reflexio, &c., nimis diuturnae secundam animi corporisque valetudinem infirmare valent, istis tamen variatis quandoque re-

ficimur, ab his demum animum remittere, solatioque dare fas est.

128. Post quae de gestis et perceptis delibavimus primoribus labiis, considerandae occurrerent artes liberales illiberalesque, officia, occupationes, studia, in quarum rerum universitate ordines civium quidem omnes continentur; sed hygieni publicae relinquimus monita, quae bonae cuiusvis ordinis civium valetudini proficere valeant.

129. Nunc tamen perpauca de studiorum ratione trademus, quae et aetati et ingenio aequabilis sanitatem potius iuvat quam laedit, contra quod nonnulli studiorum obtrectatores affirmare audent, quin ideo studia quandoque nocere possint. Primò quidem noxia est animi contentio, quae admodum ingrata cedit; nimis abstractarum rerum studia mentem vexant et torquent; si á nimis diuturno studio incitatur cerebrum, caeterorum viscerum functiones infirmantur, et prae caeteris digestio. Antelucana studia, experiéntiá et ratione duce, meliús quam vespertina et nocturna succedunt; post epulas demum quam maximé insalubria evadunt studia; tunc enim digestionis potius vacare quam oculos mentemque intendere iuvat.

REGULAE GENERALES.

130. Praeter speciales has regulas ex sex rebus conaturalibus depromptas, nonnullae quoque tradendae sunt regulae generales, quae ad salutem servandam adiuvandamque, morbos praecavendos, vitamque ad summum senium perducendam cunctis hominibus plus minus conferant et prudenti semper consilio adhibeantur.

131. Sanus homo, qui et bene valet et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet, nec medico egere; persaepe bene mane surgere et, si necessitas fuerit, redormire; longis autem diebus meridiari, et, ubi expectatus sit, paulum intermittere. Hoc oportet varium habere vitae genus: modó ruri esse, modó in urbe, saepiúsque in agro, navigare, venari, quiescere interdum, sed frequenter se exercere. Prodest etiam aestivo tempore balneis uti; nullum cibi genus fugere, quo populus utatur; interdum in convictu esse, interdum ab eo se retrahere; interdum aliis, quae sunt, oblectationis generibus se modicé recreare, et nimias semper concupiscentias cöercere.

132. At imbecillis, iisque, quos interdiu vel domestica vel civilia officia detinent (quo in numero magna pars urbanorum, omnesque pené cupidi literarum sunt), nec non artificibus omnibus, pretiosisque agricolis observatio maior necessaria est, ut quod vel corporis, vel loci, vel studii, vel laboris ratio detrahit, cura restituat.

133. Cum veró sanitas omnibus numeris absoluta

numquam requiri possit, ideó anxíe nimis quaerenda non est; nec curiosior diaeta in vitá communi facíle observari potest. Si enim regulas diaetae cum actionibus nostris consuetis quotidie comparare et de his semper cogitare vellemus, meticulosi saepius plus detrimenti quam commodi corpori nostro induceremus.

134. Licet rebus consuetis delectetur et ab iis etiam adiuvetur humana natura, consuetudo tamen non semper excusat commissos in diaetá errores; ea enim, quae non subitó nocent, lenté tamen et successivé damnum corpori inferunt. Quilibet igitur eam sequatur regulam, ut optimas consuetudines, quae corpus iuvant, suas faciat atque retineat, exitiosas veró fugiat atque emendet.

135. Non subitó tamen á rebus consuetis discedendum est, cum ipsa consuetudo feré altera natura efficiatur; subita proinde mutatio in nova est ubique et semper quammaximé periculosa, licet ex malis vulgò habitis in bona putata transiverit. Lento igitur gressu pristini vivendi mores derelinquendi et ad alios prioribus contrarios transeundum est.

136. Nec sanitatem medicamentis continuó sumptis conservare, nec morbos futuros iisdem avertere velle convenit, in primis cum moderamen rerum conaturalium tuta et quae sufficiunt subministret remedia; corpora enim medicamentis assueta, urgente morbo, frustra saepius ab iis auxilia cupiunt: et in hoc quidem sensu medicé vivere est pessimé vivere.

137. Quod si quis ex uno capite contra regulas hygienicas peccare cogitur, in aliis observandis eodem illo tempore sedulus magis sit, quo causae morborum per priorem errorem inductae corrigantur, vel debi-

liores reddantur ab inde. Interdum etiam errorem priori contrarium committere licet, quod tamen prudenti solúm consilio et cum debitá virium corporis aestimatione fieri debet. Ii qui regulas diaetae strictiús servant, ab uno et leviori tantum commisso errore plus saepiús laeduntur, quam qui incurii magis ex consuetudine crebriús in diaetá hallucinantur.

138. Sanis omnia sana sunt. In quibus enim corporibus vis vitae vegeta observatur, ea etiam, quae aliá ex parte nociva videntur, vel validá actione viscerum in usus corporis convertunt, vel, si prorsus noxia sunt, per secretiones faciles iterum eliminant. Cave tamen, ne vitae viribus nimiúm tribuas et saepius peccando easdem infringas.

139. In sanitate probé aestimanda et convenientibus illi hygienicis regulis praescribendis, nativitatis, educationis, aetatis, vitae generis, sexús, temperamenti, climatis et anni temporis ratio habenda est: ex iis enim simul pensatis optimam vitae et laborum suscipiendorum normam conficere possunt medici. Omnibus enim non omnia conveniunt, sed, uti cuilibet est propria sanitas, sic singulis etiam hominibus propriae sanitatis regulae servandae sunt.

140. Quae sanitatem servant adjuvantque, ipsa morbos arcent et longaevitatem inducunt. Si veró morborum adfuturorum signa iam deprehenduntur prima, tunc ipsi praecaventur, si statim occurritur eorum causis.

141. Primaria veró remedia prophylactica morborum brevi oriturorum sunt profectó haec: abstinentia, quies, potus aquae calidae, deinde blandus et ali-