

SECCION SEGUNDA.

Del aire y agua.

I.

Aire y lavatorios frios
los cuerpos fuertes calientan,
pues lo superfluo les quitan,
cuando su peso aligeran.
A los cuerpos, abatidos
por debilidad, refrescan,
y superando el calor
les dá mas peso y firmeza.

II.

Aire y calidas lociones
(cuando no median crudezas)
la transpiracion excitan,
y los cuerpos aligeran.

III.

El mayor peso del aire
se colige á regla cierta,
del mayor grado del frio
que siente, quien bien lo observa.

IV.

Conocese el mayor peso
del agua, si en ella se hecha

cualquier cuerpo grave, pues
 será mas sana y ligera
 aquella en que el dicho cuerpo
 mas gravita: por la inversa
 será menos saludable
 y mas ponderosa aquella
 en la que menos gravita
 el cuerpo que se hechó en ella.

V.

El aire obscuro y pesado,
 y la agua mas grave y gruesa
 vuelven humor ichoroso
 la transpirable materia,
 y dicho humor retenido,
 por lo regular engendra
 obstrucciones, caquexias,
 y otras crónicas dolencias.

VI.

Si al caliente aire de estío
 sobreviene una violenta
 repentina frialdad,
 prohibese una tercera
 parte de transpiracion,
 á la podredumbre expuesta.

VII.

Mas daña á un cuerpo caliente
 en el estío la fresca
 aura de un viento agradable,
 que la frialdad extrema
 del aire, ó agua, impidiendo

la sensible periferia.

VIII.

El nadar en agua fria
despues de una gran carrera,
ó de un violento egercicio,
es de suma complacencia
al cuerpo; pero á la vida
una ponzoña encubierta.

IX.

Cuerpo desnudo, que toma
viento fresco sobre cena,
al siguiente dia espere
grande dolor de cabeza.

X.

Los robustos en estío,
y débiles, cuando hiela,
en copiosa orina cambian
la transpirable materia,
que tuvieron retenida,
y no se evaporó fuera.

XI.

El aire de un abanico
puede en comun experiencia,
turbar la transpiracion,
y dar al cerebro ofensa.

XII.

En toda época del año
generalmente, es mas buena
sequedad, que dura mucho,
que humedad, que mucho reina.

XIII.

En la estacion del estío
los cuerpos robustos pesan
cerca de tres libras menos
que en invierno , cuando yela.

XIV.

En el estío sentimos
gran flojedad y torpeza,
no por razon de que el cuerpo
entonces mas peso tenga;
sino por la sostenida
diminucion de las fuerzas.

XV.

Estas en el aire calido
son mas cortas y pequeñas,
porque en la transpiracion
insensible , van envueltas
de la substancia espirituosa
muchas partículas buenas.

XVI.

Cuando en los grandes calores
los cuerpos , durmiendo , llegan
á sudar ó transpirar
con exceso , se aligeran,
y el calor que antes sentian
con la transpiracion templan.

XVII.

Cuando en un dia de estío
calor y frio se observan,
cerca de una libra menos

exala el cribo en cualquiera.

XVIII.

Cuerpos sanos y robustos
evaporan con franqueza,
mayor cantidad *de dia*
en verano, y por la inversa,
en el invierno *de noche*,
la evaporacion aumentan.

XIX.

Dormir sin ropa en estío,
y el cuerpo á la descubierta,
será la transpiracion
prohibir, y disponerla
á que la putrefaccion
sus cualidades invierta.

XX.

Cuando al calor del estío,
grande frio sobrevenga,
el exceso de la venus
traherá malas consecuencias.
Su daño no es por entonces
perceptible; mas si reina
otra vez el aire cálido,
y se inflama la atmósfera,
del error antecedente
el daño sentir se deja.

XXI.

No temas enfermedad
de otoño, si cuando llega
te encuentra el frio abrigado,
Biblioteca Nacional de España

y con prudente cautela
de los diuréticos usas,
con que las orinas nuevas.

XXII.

Todo el que vive abrigado,
y la piel trae bien cubierta,
transpira mas libremente
y menos peso en sí lleva.

XXIII.

Los que por copia de humores
siempre en el invierno enferman,
deben purgarse en otoño;
pero no en la primavera,
procurando reducirse
al peso y gravedad mesma,
que en principios del estio
gozó su naturaleza.

XXIV.

Mas , cuando los males nacen
de una cualidad perversa
de humores mal sanos , deben
purgarse en la primavera.
Siempre en verano fue mas
extensiva la materia
morbosa que en el invierno,
y mas sutil su influencia.

XXV.

Los que se alivian de ropa
en fines de primavera,
y tardan en abrigarse,

cuando el invierno se acerca,
 aguarden en el estío
 fiebres con intermitencia,
 ó en el invierno fluxiones,
 toses, catarros y rehumas.

XXVI.

En principio del otoño
 el peso del cuerpo aumenta,
 y en principio del estío
 disminuido se encuentra.

XXVII.

La salud perseverará
 hasta la vejez perfecta,
 si conservarse los cuerpos
 en igual peso pudieran
 en las cuatro temporadas
 del año sin diferencia.

SECCION TERCERA.

De la comida y bebida.

I.

Estómago bien cenado
 hace la coccion primera
 durmiendo. En aquella noche
 la transpiracion se acerca
 á cuarenta onzas; mas si
 la coccion es imperfecta,
 la transpiracion será

una mitad incompleta.

II.

El estomago vacio;
(aunque el sueño bueno sea)
no transpira mas que algunas
diez y seis onzas y media.

III.

Tanto transpira el repleto,
que la comida no cueza,
como el estómago ayuno,
que nada que cocer tenga.

IV.

Las substancias nutritivas
(excepto el carnero) prestan
desde la cena á comida
con escasa diferencia,
sobre unas diez y seis onzas
de transpirable materia.

V.

Las viandas abundantes,
que poco al cuerpo sustentan,
darán de transpiracion
en una noche cuarenta.

VI.

Los alimentos copiosos,
crudos y de mala mezcla,
hacen los cuerpos pesados,
y su gravedad aumentan.

VII.

Los vaporosos, y que

de costumbre nos sustentan,
haciendo los cuerpos leves,
su gravedad aligeran.

VIII.

El carnero facilmente
se cuece, y vapor engendra,
en el curso de una noche
la perspiracion eleva
á treinta libras, mas que
otras substancias diversas.

IX.

Las comidas farinaceas,
pastas y otras de esta esfera,
mueven la transpiracion
mas que las frutas y yerbas.

X.

En el espacio de un dia
un cuerpo en salud completa
exhala insensiblemente
de sí, sin que verlo pueda,
tanto quanto en medio mes
segun su costumbre excreta,
aunque no haga todos los dias
sus excreciones perfectas.

XI.

El vapor que llaman flato
no es otra cosa, que cierta
porcion transpirable, que
detenida causa pena.

XII.

La plenitud de alimento
se resuelve de maneras
distintas. En el robusto,
por insensible efluencia.
En el que es menos robusto
por orina. Y en quien sea
débil y extenuado, por
quilificacion mal hecha.

XIII.

El no comer y dejar
el estómago sin cena
hace parar la insensible
transpiracion, y que adquiera
cierta acritud que disponga
el cuerpo á muchas dolencias.

XIV.

La comida no cocida
y excesiva de su regla,
la transpiracion impide
y al cuerpo mas peso aumenta.

XV.

Sentirse uno todo el dia
agil de cuerpo y cabeza,
señal es que las cocciones
anteriores fueron buenas.

XVI.

Alimentos no cocidos,
y viandas indigestas,
cuanto son mas nutritivos

mas nocivos se presentan,
ya porque al cuerpo viviente
mas peso y gravedad prestan,
ya porque á la corrupcion
sucesiva dan materia.

XVII.

La carne de cerdo impide
la transpiracion , y merma
mas de una tercera parte
de la costumbre en cualquiera.

XVIII.

Los melones son tan poco
transpirables que molestan
el estómago y le roban
de perspirable materia
cerca de una cuarta parte
de la que exalar debiera.

XIX.

Por orinas y sudores
próvida naturaleza
la transpiracion sacude
que detenida ofendiera.

XX.

En general: toda clase
de alimentos que no pesa
en el vientre ni el estómago
tampoco agrava, da prueba
de ser la que mejor nutre
y transpira con mas fuerza.

XXI.

La demasiada comida,
de cualquier clase que sea,
mucho mas daña al ocioso,
que al que en trabajar se emplea.
La quietud agrava siempre
á las vísceras internas;
al contrario el egercicio
las mueve y las aligera.

XXII.

Menos nutrirá la carne
de pollo ó ave cualquiera,
que la lechuga, si tanta
se come de la primera,
que en lugar de digestion
en corrupcion se convierta.

XXIII.

La cantidad de alimentos
es inasignable. Aquella
cantidad será mas sana,
mas proporcionada y buena,
en que despues de comer
el cuerpo tan agil queda,
y tan dispuesto al trabajo,
cual si comido no hubiera.

XXIV.

Ocho libras de alimento
de una vez tomadas dejan
al cuerpo en mas gravedad
que doce, que la prudencia

repartió al dia en tres veces
con distribucion discreta.

XXV.

Del alimento debemos
tomar solamente aquella
cantidad que es necesaria
á nuestra vida, y que pueda
el cuerpo actuar, digerir
y transpirar sin molestia

XXVI.

Cada individuo en sí mismo
debe observar con prudencia,
qué cantidad de alimento
á su estómago convenga:
pues si la disposicion
de un individuo pudiera
cocer cien libras sin daño,
y usase solas noventa,
insensiblemente iria
debilitando sus fuerzas.

XXVII:

Si un cuerpo está acostumbrado
como en diversos se observa,
á ocho libras de alimento
al dia, mas le aprovecha
partir la dosis, comiendo
cuatro libras, cuando media
el dia, y cuatro á la noche,
que comer fuera de regla,
seis al medio dia, y dos

á la noche cuando cena.

XXVIII.

Quien come una vez al dia solamente , se hace guerra á sí mismo, y se destruye con sensible decadencia, pues que coma poco ó mucho la distribucion altera.

XXIX.

Mas pesado se hace el cuerpo con cuatro onzas de materias nutritivas , como puerco, anguila , y substancias gruesas, que con ocho de alimento de los que poco sustentan, como pececillos, pollos, y otras viandas ligeras.

XXX.

Comidas de pocos jugos, que lo preciso alimentan laxan el vientre , humedecen, se digieren con presteza, y en el sueño y la vigilia la transpiracion conservan.

XXXI.

Comidas de gran sustento si á corromperse no llegan, la transpiracion cohiben, estriñen y dan crudezas.

XXXII.

Donde tarda la coccion,
 ó esta se hace con torpeza,
 cuenta en la evaporacion
 tambien la tardanza mesma.

XXXIII.

La variedad de alimentos
 tres peligros acarrea:
 comer mucho , cocer mal,
 y acortar la periferia

XXXIV.

Cuando el estómago se halla
 con replecion manifiesta
 de variedad de manjares,
 la evaporacion se mengua.

XXXV.

Los que la cena vomitan,
 el estómago aligeran;
 mas al dia que se sigue,
 (aunque bien la noche duerman)
 sienten el cuerpo mas torpe,
 y en gravedad mas molesta,
 porque el vómito divierte
 la evaporacion externa,
 contrayendo al interior
 la perspirable materia,
 que por ser acre, acalora,
 desfallece , y desalienta,
 y como copiosa dá
 gravedad, peso y molestia.

XXXVI.

Quien come mas de lo que
necesita, se alimenta;
pero consigue nutrirse
menos de lo que debiera

XXXVII.

Los que en la edad juvenil
de viandas se repletan
el estómago dilatan
excesivamente, y llegar
en la sucesiva edad
á no poder sin molestia
usar de alimento parco,
cuando el hambre les estrecha.

XXXVIII.

Coma con moderacion
el que vivir sano quiera,
y sea el manjar de aquellos,
que sin agravar sustentan.

XXXIX.

Cuanto deberá comer
conocerá bien cualquiera,
si despues del sueño, en sí
por una semana observa,
igual peso un dia que otro
sin gravedad que le ofenda.

XL.

Siempre que al dia siguiente
de una exorbitante cena
el cuerpo menos pesado