



# LIBRARIES

UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

**Avertimenti a tutti quelli che desiderano  
regolatamente vivere : nelli quali si dimostra,  
come l'huomo possa fuggir i mali  
temperamenti dell'aria, e secondo le quattro  
Stagioni dell'anno regolarisi. 1...**

Firenze: Gratiadio Ferioli, 1602

<https://digital.library.wisc.edu/1711.dl/TZ3LWCM2JRHYU8E>

<https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/>

For information on re-use see:

<http://digital.library.wisc.edu/1711.dl/Copyright>

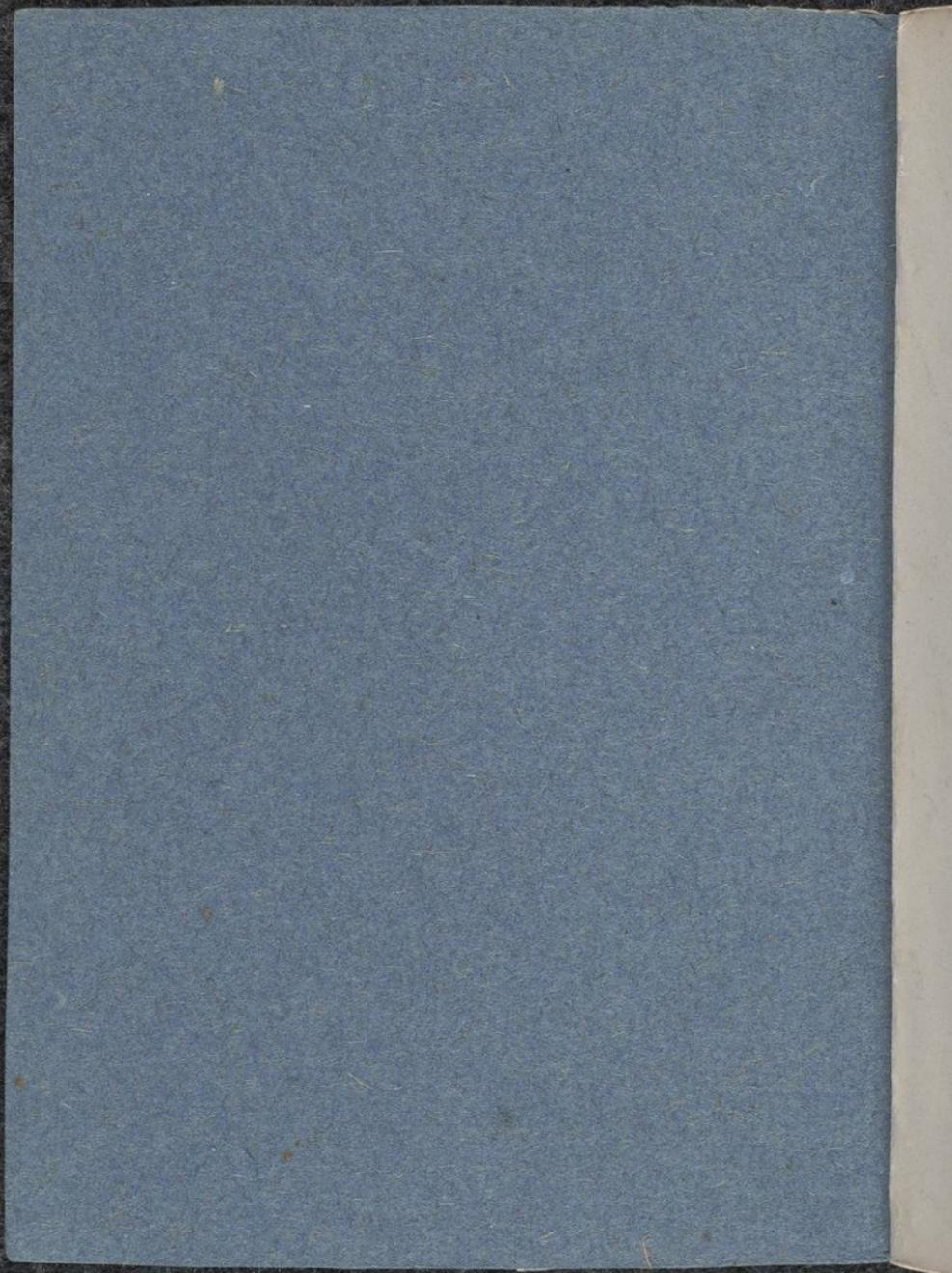
The libraries provide public access to a wide range of material, including online exhibits, digitized collections, archival finding aids, our catalog, online articles, and a growing range of materials in many media.

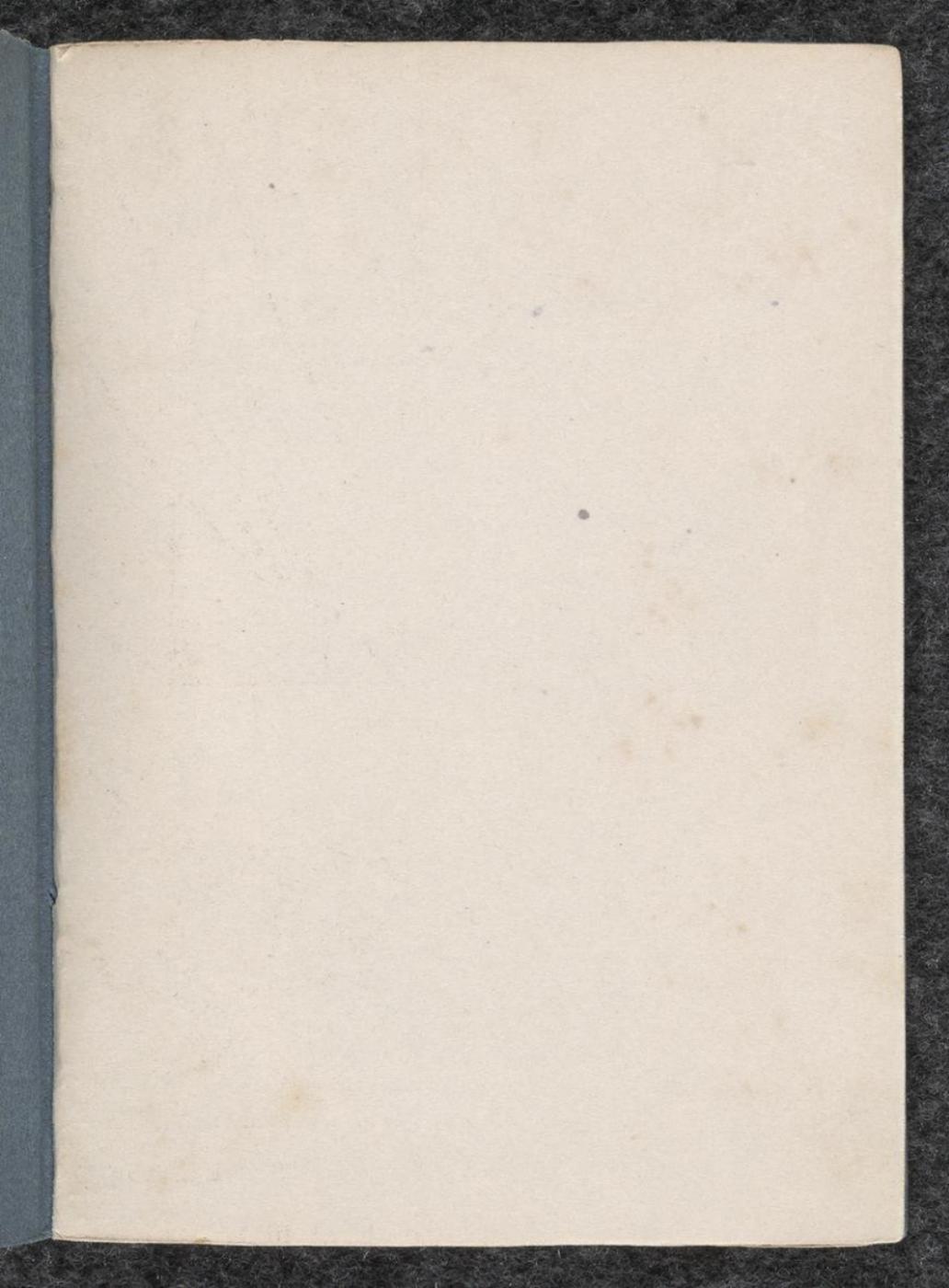
When possible, we provide rights information in catalog records, finding aids, and other metadata that accompanies collections or items. However, it is always the user's obligation to evaluate copyright and rights issues in light of their own use.

v. 4, no. 3



57714





245  
—  
211  
—  
3

78  
**AVERTIMENTI**

**A TUTTI QUELLI  
CHE DESIDERANO  
Regolatamente viuere.**

*Nelli quali si dimostra, come l'huomo pos-  
sa fuggir i mali temperamenti  
dell' Aria.*

**E secondo le quattro Stagioni del-  
l'Anno Regulari.**



---

**In Fiorenza, & in Milano, per Gratiadio Eerioli.  
Con licenza de' Superiori. 1602.**

## A V E R T I M E N T I .

**P**ER conseruare la sanità fa bisogno l'Aere, più di tutte l'altre cose, che sia buono, cioè chiaro, & sereno, & guardi verso il Leuante la casa doue l'huomo sta; fuggasi l'Aere cattiuo il qual'è, il polueroso, & paludoso, perciò doue l'Aere è grosso, l'acque sono cattiuue, puzzolenti, & di colore verdeggiante; fuggasi l'Aere Boreale, perche è molto frigido, & l'Australe parimente molto nuoce per la sua humidità, & l'Aere noturno molto offende, massime al scoperto sotto à i raggi della Luna; l'Aere infetto da grossi, & cattiuui vapori graua la testa, & causa infiniti mali perche perturba i spiriti vitali; l'Aere temperato è quello che è chiaro, lucido, & puro, questo conserua la sanità, chiarifica tutti i spiriti, ralegra il cuore, conserua tutte le cose, & prolunga la vita; conferisce à ogni età, & in ogni tempo si corregge anco l'Aere artificialmente; cioè l'Estate con il molto caldo, si bagna la casa con l'acqua fresca, & aceto perche l'aceto corregge i cattiuui vapori, & resiste alla putredine, si spargono anco molti fiori, & herbe odorifere per esse, & l'Inuerno si facciano fuochi con legne odorifere, come Lauro, cipresso, Rosmarino, Ginebro, Quercia, Pino, Abeto, Larice Terebinto, tamarici, & altre sorte di Legne, di buon odore, & secche; Auertiscasi le Estate, quando spirano i venti Australi, di habitare, in luochi

volti

74  
volti al Settentrione? così parimente l'Inuernata  
tirando tramontana, si deuano habitar i luochi  
volti à mezzo giorno; Per conoscere quando sia  
Aria secca, & di vento Settentrionale, pongasi  
vna sponga, che sia bene asciutta la notte al fere-  
no, se la mattina sera secca, & non molle l'Aere  
è secco, & vento di Tramontana, & se sarà molle  
l'Aere sarà humido, & vento Austrino, ò Siroc-  
cale; ma auertiscasi, che non si ponghi à Ciel  
scoperto, perche la ruggiada l'humidirebbe, ne  
si potrebbe trouar il vero: si deue tenir nell'Aere  
maligno in bocca cole odorifere come Garofani  
Canella, Angelica odorata, e altre sorte di radi-  
che confortatiue; l'habitatione non deue essere,  
fotterranea ne humida; ma, che sia sciutta, & nel  
più alto luogo della casa, ma non perciò sotto à  
coppi, per rispetto del sole, & della neue, & altri  
inconuenienti, che sia lucido, & habbia il vento  
l'Estate, & il Verno il Sole, che le finestre guar-  
dino à tutti i venti per poterse ne seruire, a i, bi-  
sogni: Li vestimenti si eleghino secondo le sta-  
gioni, cioè l'Inuerno calde, & secche, come fo-  
derare di pelle di Agnello, di volpe, di Martore,  
o portasi scarlattino fatto à Venegia, così siano  
e sotto calze, di scarlatta ò vero di pelle di lepo-  
re, l'estate, s'usino vestiti di seta secondo la con-  
uenienza, ò di tela di lino, & la vernata si bagna-  
no le vesti con acque odorifere, cioè acqua fatta  
di garofani, Cannella, storace, odorifero, zedo-  
aria, spico nardo, & vino, si faccino distillare,

utte queste cose, & con detta acqua si bagni l'in-  
uerno; La state si adopri l'acqua rosa più di tutte  
l'altre, ò quella di cedro, perche la resiste à tutte  
le corruptioni stia il caldo il stomacho d'ogni tem-  
po, la testa, le mani, & i piedi, perche da que-  
sti si causano diuerse infirmitadi, non si stia in o-  
tione, perche molto nuoce, ma facciafi essercitio  
secondo la complessione, quello che per se stesso  
si fa è buono pur che sia temperato, il caualcare,  
l'andare in carrozza in naue ò altri essercitij; non  
sono così gioueuoli, come quelli, che si fanno da  
se, la quantità del essercitio deue essere sino à che  
il corpo si comincia à stancare, & à sudare, & su-  
dando si deue sciugarsi, & mutarsi d'altri panni,  
ponendosi in letto alquanto al riposo, sino, che  
si rihabbino le forze, non si deue fare molto esser-  
cizio, doppo il cibo, perche gran danno aporta à  
quelli, che pieni di cibo subito si mettano à fare  
fatiga, & per il contrario, si come auanti il cibo  
espurga l'escrementi, così doppo li genera, & fa  
diuerse infirmitadi; adunque modo l'essercitio a-  
uanti mangiare, & doppo il riposo, eccettuando  
quelli che fussero vfi, altramente, il lungo uso  
conuerte in natura, come fanno li contadini, non  
si laui molto spesso i piedi, se non quando fa bi-  
sogno, & si lauino con lescia non molta forte,  
che vi sia dentro bollito rose, & vn poco di sale,  
la mattina, si cerchi di sputare, & petenarsi la te-  
sta con petene d'auorio, poi con vn'panno ruui-  
do stroppiarfi la testa, perche si corrobora tut-

75  
te le virtù interiori, cioè l'imaginatiua, la cogita-  
tiua, & la memoria; non si pettini la barba con  
quello istesso pettine, & si tagli spesso la barba,  
perche rallegra, & da prontezza d'animo, si la-  
uino le mani, & viso, con acqua fredda, & non  
calda, poi si sughi con vn scingatoio netto, si  
nettino bene i denti, acciò, che non faccino puz-  
zare il fiato, oseruasi quell'antico detto, di la-  
uarfi spesso le mani, è li piedi, rare volte, & il ca-  
po mai, qualche volta si deue lauar la testa, con  
cose odorifere, massime l'inuerno, & la state si  
vfino rose, & in vece di sapone rossi doua fre-  
sche, doppo lanati non si stia con la testa scoper-  
ta ma si sciugh subito, & è meglio lauarfi auan-  
ti cena, che d'altro tempo: Più gagliardamente  
si facci essercitio la mattina che la sera, gioua pa-  
rimente l'essercitio contemplatiuo, ma fatto a  
tempo, perche facendosi essercitio fuori di tem-  
po, impedisce la digestioue, & fa molti mali, con-  
siste adunque la sanità, nel stare mediocremente  
in tutte le cose, & non fatarfi molto de cibe, co-  
me anco della fatica, bere, mangiare, & dormi-  
re, tutto deue essere medioere, & si come dall'es-  
sercitio si caua vtile, così al'oposito dal'otio si  
trae danno, l'otio fa l'opilationi, genera molti  
humori crudi, consuma le forze, accresce la flem-  
ma nelle vene, ingraffa il corpo, consuma le forze  
naturali, & indebolisce: Die esser dunque la quie-  
te terminata acciò che non si conuerta in otio de-  
uasi stare quieto doppo il cibo, acciò che la di-

gestione meglio si faccia; alli flemmatici, & humidi di complessione, è vtile il moto. Hipocrate afferma, esser molto gioueuole l'essercitio alli flemmatici humidi, & frigidi di complessione, ma alli callidi, & collerici al quiete è piu commoda per loro, il dormire deue essere moderato, perche remoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle vigilie, & aquiera l'animo, ma quando molto si dorme, si fa l'huomo simile à vn'morto, s'indebolisce il calore naturale si genera molti humori flemmatici; saliscano molti vapori alla testa, & si generano molti mali, cioè cattiu, & altro; alli malenconici si conuiene il molto dormire, perche per il dormire acquistano il calore, & humidità: alli sanguigni, non conferisce tanto il dormire, fuggasi il sonno diurno massime nei giorni caniculari, & s'è sorte non si hauesse dormito la notte, ò l'huomo fusse consueto, ò laso in questo caso, si concede ma poco, & dormasi sopra vna sedia con la testa leuata, sopra al vn'de lati, ne si dormi supino, cioe sopra letto il giorno, la notte non si dormi con li bracci scoperti ne cò la testa, ò piedi, ne in camera doue diano raggi della Luna, ne si vadi à dormire subito doppo il cibo perche nuoce, & molto più doppo il pranzo, che doppo la cena, non si dormi à stomacho vuoto, perche consuma la virtù naturale, si dorma il primo sonno dalla parte destra, almeno per dui hore, perche il fegato in questo tempo calda, & aiuta la digestione, si riuolti poi sul si-

mltro, & starci buona pezza, poi tornare sopra  
 il dextro, ma quando il stomacho fusse frigido, si  
 dormi con il stomacho in giù almeno il primo  
 sonno, si deue dormir secondo la complessione,  
 chi più & chi meno, ali giovani basta sei hore, al  
 li vecchi almeno otto si conosce quando vno hà  
 dormito à bastanza nell'orina, quando, che sarà  
 di colore d'aqua, è segno non hanere dormito  
 assai, quando di colore cetrino, è segno esser con  
 cotta, & all'hora si harà dormito à bastanza, il  
 sentirsi leggiero di ceruello, la voglia d'andar del  
 corpo, d'vrinare, è segno con la lassrezza lassata  
 di hauere dormito à bastanza; li ructi, che sappia  
 no dal cibo mangiato, la grauità del corpo, è se-  
 gno, che non s'ha dormito tanto, che basti, &  
 quando non si potesse dormire, si stia almeno  
 con li occhi chiusi in riposo, quelli, che hanno  
 lo stomacho freddo, & il fegato caldo, come i  
 vecchi si mettano à dormire nel primo sonno dal  
 la parte manca. perche i cibi migliore cō cotione  
 fanno; il coito deue essere moderato, perche così  
 fa gl'huomini lieti, eccita il calore naturale, fa il  
 corpo legiero, e mitiga le passioni dell'animo,  
 ma il sonerchio ind. bo. isce tutti i sensi, & accele-  
 ra la morte, quelli, che vogliono viuere casti ric-  
 corrino a' digiuni, & astinentie, le passioni dell'ani-  
 mo molto nuocono al viuere, l'ira, il timore mol-  
 to offendano, la mestitia, la malenconia, l'anfiet-  
 il furore, la rissa, l'odio, l'inuidia, il timore, l'an-  
 gustia, la vergogna, i pensieri spiaceuoli, l'appetit-  
 stre-

sfrenati, l'audacia, l'incontinentia, l'importunità, la speranza, & il fouerchio gaudio nuocano, & tutte sono cose, che offendano la vita, & molte volte quando queste cose sono mediocri, sono gioueuoli; gioua molto leuari la mattina à buon' hora, si come dice Aristotile, per la conseruatione della sanità, & finalmente, si come il Cielo con la sua allegrezza ci hà creati, con la nostra doniamo cercare di conseruarci, si deue fuggire la varietà de i cibi, ne si mangi fino à stomaco pieno, & si mangino i cibi più facili, alla digestione prima, & quelli più difficili doppo, la mattina si mangi più, & la sera più parcamente, si stia l' hora del mangiare, e quãdo lo stomaco è voto, ma perciò con limitatione almeno di otto hore, ma non bisogna quando v'è l'appetito tardare, perche il tolerare la fame fa graue danno, massime à quelli, che non sono vsi, ne deue mangiare cibo sopra cibo, fino che non è degerito, & si mastichi bene il cibo, perche bene masticato, è mezzo digerito; doppo il cibo, si deue passeggiare alquanto, che fa buon seruitio; tutti i cibi hanno moderatamente da essere vsati.

I L F I N E.

ini-  
o, &  
olte  
ono  
a à  
fer-  
ne il  
no  
ggi  
aco  
tio-  
cina  
fia  
oro,  
ore,  
re,  
fsi-  
are  
ma  
ez-  
eal  
no

