



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

**L' Assistente Christiano Del Signor Carlo Beringvcci
Sanese, Dottore di Filosofia, e Medicina**

Beringucci, Carlo

Roma, 1655

Come dalla temperanza nasce la sanità. Cap. 9

urn:nbn:de:hbz:466:1-10818

Come dalla temperanza nasce la sanità.

CAP. IX.

HI diceſe non ritrouarſi ſemplice, ne preſeruatiuo miglior per conſeruar la sanità, ch'vna diſcreta temperanza, parmi non s'allontanarebbe molto dal vero: & apunto me ne fa fede vn certo Medico Venetiano, la purga del quale, ogn'anno era; per vn meſe togliere il cibo non affatto neceſſario alla gola, incominciando dal primo giorno, fin'al decimoquinto, ſempre diminuēdolo dal quale poi fin'all'ultimo del meſe l'andaua a poco a poco creſcendo, a eſempio de i Pianeti Celeſti, e della Luna; che ſopra di noi coſì vanno regolandoſi. Sappiamo che molti muoiono per troppo mangiare. *Plures occidit gula, quam gladius;* dice la ſcrittura. Galeno non ſi leuò mai da tauola ſatio; però viſſe cento, e più anni. Nō ſi può negare, che ſi deue hauer'ri-guardo ad alcuni, che hanno gran-

calore, e sono per ciò bisognosi di più cibo. Leggesi nell' historie di Liuius, e Salustio, che quella famosissima Republica Romana all' hora soggiogò il Mondo, quando in essa s' offeruaua l'astinenza, e la temperanza in tutte le cose: si manteneuano con i legumi, che seminauano: lasciauano l' aratro, e prèdeuano l' armi, e trionfauano di tutte le nationi, ma lasciata poi l'astinenza, e succeduta la gola, e l' intemperanza, e ogn' altro vizio, furono vinti, e distrutti.

Onde il P. Leonardo Lessio della Compagnia di Giesù, nel suo libretto d' oro *De tuenda valetudine*, mostra, che non solo l'astinenza gioua per i beni dell' anima, ma anche per quei del corpo, e dice, che la longa vita de gl' antichi Santi Padri, che era per lo più sopra cento anni haueua il suo vigore dall'astinenza; si che egli conchiude con la proua de li più valenti Medici del suo secolo, che se qualch' vno si volesse dare all' ordinata astinenza, si nel bere, come nel mangiare, arriuarebbe ancor egli all' età di cento, e più anni; chi di ciò vuole maggior sicurtà legga in
 es.

esso Lessio le ragioni, e quel che più importa l'esperienza di tanti, e si veri effetti.

Giulio Cesare, dicendogli alcuni suoi amici, che si guardasse da certi ricconi di Roma, rispose, che quelli non erano da esser temuti, ma si bene, che temeua certi magri, e gialli; e non s'ingannò. Perche lo priuorono di vitã huomini tali, cioè Bruto, e Cassio. Quindi vedesi la stima, che quel gran Prencipe faceua degl'huomini temperanti.

Vero è, che la temperanza s'acquista con difficoltà grande, perche la natura nostra disordinata inclina disordinatamente al mangiare, e bere; e però bisogna risoluerfi di combattere contra la peruersità della natura, e di nauigare contr'il vento della mala inclinatione. Mi dirà tal' vno se, io non ceno, la notte non posso dormire, mi gridano l'interiora: così discorrendo la filosofia della carne, sotto pretesto di bene, resta dal senso ingannata. Per rimedio di questo si consideri, che i mercanti non ricusano la nauigatione, i soldati il combattere, il lauoratore la fatica;

per

per la speranza del guadagno; questo è quanto io posso dare di consiglio all'amico, che vorrebbe cōseruare sano, se è tutta la sua casa, per che con vn'affetto si cura l'altro, e vn chiodo caccia l'altro chiodo. Ma chi crederebbe, che col nulla s'acquistasserotanti beni, e si curassero tanti mali.

Io non esorto già, che si debba māgiare, e bere à peso, ne meno, che il medico misuri i passi del caminare, e conti l'hore del dormire, per che farebbe per altro vita miserabile; ma solo per sfuggire tante malattie, che s'incorrono,

Traiano lasciaua alcuna volta di cenare la sera, per star sano. Alessandro facendo molto diuersamente, morì giouane. ma se la vogliamo poi prendere per via di virtù, tutti sappiamo, che l'oro non si troua ne i prati à meni, ma nelle montagne sterili, e si fuda per farne acquisto: così la virtù non si troua negli huomini dati alla gola, & alle delitie.

Mi ricordo di vn certo Filosofo, di mediocre ingegno, e valore, che non temeuà il suo brauo auuersario, sa-
pen-

92 *L'Assistente Cristiano*
pendo, che gli piaceua molto il vi-
no: vn'altro volontieri accettò il
duello con il suo nemico, sapendo,
che era vn mangiatore, e brauo be-
uitore; e perciò poco lo temeua. Da
ciò si comprenda quanto vili, e di-
sprezzuoli si rendino gl'homini in-
temperanti.

Racconta il gran Padre frà Luigi
di Granata, che a suo tempo occor-
se, che vn certo s'impadronì del suo
nemico, e lo tenne quattro anni pri-
gione à pane, e acqua. Era questo tor-
mentato dalla podagra: doppo li
quattro anni restò libero, e non
hebbe mai piu vn minimo dolore, ò
pena tale, in tutta la vita.

E già che parliamo della astinen-
za discreta, tanto a' corpi humani
necessaria, mi piace di toccare alla
sfuggita, e di passaggio, l'errore,
che dalli Genitori si commette nel
gouerno de i loro più teneri figli i
quali per l'età, e nõ per altro soglio-
no essere debili, e come infermi. Di-
co dunque, che spesso nel gouerno
loro si sbaglia, ò cibandoli con so-
uerchio cibo, e indebito alla loro
età; ò con somministrare loro cibi
trop.

tropo delicati: i quali a altro non seruono, che à farli marcire più presto: essendo che Cornelio Celso vuole, che il vitto loro sia più presto comune, che squisito, altrimenti ogni picciolo disordine apportarà loro mille malattie. Però si deuno fugire i cibi di molta sostanza; e se i genitori amano la salute loro, cercheranno anche il lor connaturale. Deuno per tanto procurare che faccino esercizio corporale proportionato, come farebbe, di giuoco a palla di salire, e scendere molte scale; e che māgino temperatamente. ne però si deue dare loro il pane, e il vino a peso, come si costuma da alcuni. perche con i putti deue vsarsi più tosto liberalità ragioneuole; ma per quanto si può, senza varietà di cibi; poiche tal varietà è dannosa a tutti.



Del-