



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## Universitätsbibliothek Paderborn

**Lettere Di Molte Valorose Donne, Nelle Qvali Chiaramente  
Appare. Non Esser Ne Di Eloqventia Ne Di Dottrina Alli  
Hvomini Inferiori**

**Landi, Ortensio**

**Vinegia, 1549**

Margherita Zaffarda Alla S. Leonora Vertema.

**urn:nbn:de:hbz:466:1-13334**

LIBRO

Silino, Neocle, & Euristene: questo u'ho io uoluto scriuere, acciò non ui lasciate imbarcare senza biscotto; so ch'ella non ha altro in pensiero che di condurruici: guardate uene, ne dite poi, che non ue n'habbi auisata; ma nõ li dite giache io ue l'habbi disuaso, non lo fate per quanto amore mi portate: essa ui è sorella, & per conseguente so che la conoscete, l'è tanto iracunda che non si puo esser piu. Di Como alli VI I.

MARGHERITA ZAFFARDA ALLA  
LA S. LEONORA VERTEMA.

**Q**uanto mi doglio che essendo si mal disposta, ui siate condotta ad habitare in luogo poco sano, doue nõ ui possiate preualere ne di medico, esperto, ne di alcuna gioueuole medicina: hor qui penso io per l'amor che ui porto di soccorrerui con utilissimi ricordi; & per la prima cosa di che ui auuertisco si è che pogniate cura che li meati del corpo uostro non sieno ne molto aperti, ne molto chiusi: ne frutti, ne herbe ui sieno in molto uso, ma molto piu parcamente mangiarete & latte & pesce & quando pur ui occorrera mangiarne nõ ui si scordi mangiarli col mele: condirete i cibi humidi & grassi con le cose acre & aromatiche. Non ui curate punto di mangiar ogni giorno carne, acciò che non ui si generi nel corpo una prestissima putrefattione pensate pur che non senza causa Porphirio, mosso dalla Reuerenda autorità de Pithagorici, & d'altri Antichi filosofanti, detestò il mangiare de gli animali certa cosa è che gli huomini auanti al Diluuio, non ne soleuano



mangiare: godete con grande moderanza li cibi di complessione molto secchi, & piaccianui quelle uiuande che sono mezane tra le secche & le humide; bēche Auicenna per schiuar la canutezza preferisca i cibi di natura secchi alli molli: schiuate i cibi eccessiuamente freddi & eccessiuamente caldi, & abbracciate quelli che sono caldi & insieme humidi. non schiferete di mangiar carne ò sangue di porco come già soleuate fare, ma confortata dall' autorità di Galeno et anche p una certa natural similitudine qual essa suol hauer con la nostra carne la lasciate uenir sulla uostra reale & splendida tauola ne ui scorderete che alla uita longa gioui il māgiar di piu uiuaci animali (pur che giouanetti sieno. Fugite il sonno di mezzo giorno (se astretta non siete da gran necessità) ricordatiue del detto Plautino, Heu tu nō est bonus homini somnus de prandio. Non uoglio dimenticare di auuertirui che facciate nodrire quei animali che mangiarete de cibi eletti, raccolti in luoghi doue i uenti temperati raserenano et doue i raggi del Sole danno dolce fomento. quanta differenza e di luogo a luogo ue lo dimostra il persico il quale in Persia è ueleno, & in Egitto è molto amico al cuore: ue lo puo dimostrare l' Eleboro, che si riceue in Anticira senza nocuimento, & altroue è si mortale: procurate che l' habitatione uostra sia riposta in luogo alto & che risguardi mezzo di et l' oriente, sotto un' aria sottile, ne humida, ne fredda: basteuì quanto u' ho scritto per hora: occorrendo d' hauer fidati messi, non mancherò di darui de gli altri ricordi, non men' utili, delli predetti. State lieta. di Mantoa alli X. d' Aprile.