



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## Universitätsbibliothek Paderborn

**Friderici Forneri Theologiae Doctoris Canonici Ecclesiae  
Collegiatæ diui Stephani Bambergæ, De Temulentiae  
Malo, Eiusque Remediis, Variis Item Scitv Ivcvndissimis,  
nec non vtilissimis de rebus, quæ in ...**

**Förner, Friedrich**

**Ingolstadii, 1603**

Cap. XII. Exercitationes corporis, prandio atq[ue] cœnæ, sanitatis  
emolumento quàm maximo præmitti.

**urn:nbn:de:hbz:466:1-45433**

thores. Sufficiat hic vn<sup>o</sup> Medicorum Princeps Hippocrates; nec enim, quæ medicorum Officinas oportet, hic ex professo venamur, sed tantum precario, ab ipsis mutuata, vsurpamus.

Atq; ille geminam diei refectioem, vni ac simplici, preferens, sic ait. *semel de die comedere, emaciat, siccatur, aluum reddit duriores: Prandere verò & cenare, moderatius vtrinq; non sic.* Vndè suadenda potius bina comestio, quàm vna; nam hæc præter recensita ab Hippocrate damna, vel illa carere non potest noxa, quod interposito viginti horarum interuallo, ventre tum famelico & exhausto plerunq; ex illa vnicæ cœna, maior repletio fit, ac valdè noxia, quam si bipertitis vicibus, & horis suis, & pransitatum fuisset, & cœnatum, vndè minus propterea venter grauaretur, ac vires promptius reparata, aufererent. Addo tamen & hoc; nonnunquam interpolari non malè diem vnum, quo semel tantum cibo te reficias: Id enim ad stomachi cruditates absumendas; tum ad noxios humores auferendos, plurimum afferet momenti.

## CAPVT XII.

*Exercitationes corporis, prandio atq; cœnae Sanitatis emolumento quàm maximo præmitti.*

Sentiunt plerique hominum, corpus à cibo sumpto mouendum esse; ita enim fore putant, vt is melius confidat in stomacho, & excitato calore, facilius concoquatur. Quæ persuasio, si plerisq; medicis habenda fides, haud meo solùm iudicio, non minus perniciofa est; quàm erronea.

Nam motus, repleto stomacho vehementior, alimentum ingestum traiecit, & expellit, non sistit; relaxat quippè Orificium ventriculi inferius, atq; ita non

z. de vi-  
fluratio-  
ne.

Bina de  
die come-  
stio mode-  
rata præ-  
stat vni,  
que est  
affluentior.

Non exer-  
citandum  
corpus im-  
peruose,  
statim à re-  
fectioe.

non

non satis fideliter sibi commissum alimentum detrahere, multò minus concoquere potest. Deindè distrahit ista cibum subsequens, violentior membrorum agitatio, naturalem calorem, eumq; ab officina coctionis, in totum corpus dispergit. Vndè etiam stomachus probè sit clausus, mala & imperfecta coctio sequetur. Adhæc talis motus à cibo, quod omnium damnosissimum est, non solum calorem distrahit, sed etiam cruda atq; indigesta alimenta, è ventriculo in venas hinc inde distribuit. Testatur insuper experiètia, multa incommoda intempèstivas corporis motiones sequi. Lassitudinem, sitim, dolores capitis, caliginem oculorum, & mentis. Exhalant enim è ventriculo non probè clauso, crudi & crassi vapores, qui spiritus animales turbant.

Postremò deniq; videmus, bruta animalia sine ullo monitore, pasta quiescere. *Ex quibus omnibus deduco: A cibo quiesendum potius, quàm vehementioribus corporis exercitiis insistendum.*

Non ergò inertis vulgi opinionem, sed doctissimi Hippocratis consilium, velut oraculum quooppiam sequantur, qui sanitatem tueri volunt. Is ita scribit, in quodam Aphorismo. *Labores cibos antecedant.*

L. 6. Epidem. sect. 4. aphor. 28.

*Exercitia corporis præmittenda refectioni.*

Nam si desint eiusmodi exercitia, diu sanitas non consistet, sicut ignis sine ventilatione, haud difficulter extinguitur, atque evanescit. Sunt autem huiusmodi exercitia. Quicumque corporis motus vehementiores, valetudinis causa suscepti. Eorum hæc cum primis utilitas; excitare, augere, & custodire calorem naturalem; alimenti concoctionem, atque in totum corpus digestionem adiuuare, membra corroborare, superfluitates humorum expellere. Quæ an ita succedant, nemi-

nemini dubium erit, qui ad dies aliquot experiri  
voler.

Id respexisse videntur ij olim veteres, q nec pue-  
ros vnq̄, ad refectiōem, aut prandiū admittebant,  
ni prius, aliquo corporis in labore strenuè se exer-  
cuisent. Lycurgus enim, vt Iustinus refert, pueros  
impuberes non in forum, sed in agrum deduci præcepit;  
eoq; laboribus ante comestionem egregiè fatigari. Gym-  
noiphistæ adolescentes, vt Alexander commemorat,  
nunquam ad cibum potumè admittebant, nisi prius,  
quid ea die laborassent, & quod effectum esset, coram se-  
nioribus recitassent. Amasis edicto vt author est Dio-  
dorus Siculus, Aegyptiaca iuuentus non prius cibum  
capiebat, quàm centum & octoginta stadia percurrisset:  
indignos quippè cibo & potu omni rebantur, qui  
non aliquid prius laborassent, quod ad vitæ emo-  
lumentum prodesset. Apud Baleares Insulas, matres  
pueros, à prima statim infantia, hoc labore assuefa-  
ciebant, vt nisi oblatum cibū baculo aut funda pri-  
us attigissent, eo vesci prohiberent. Lucani filios su-  
os in labore assiduo educabant, vt nullum alium ci-  
bum illis apponerent, nisi quem è venatione do-  
mum reportassent. Cyrus Persarum Rex vt memi-  
nit Xenophon, non ad prandium, aut cœnam se  
conferebat, nisi antea ex multo labore corporis, &  
exercitatione sudasset. Idem, cum non ignora-  
ret, ocium esse exercitus pestem præsentissimam,  
voluit vt milites semper opus in castris facerent, &  
nunquam quispiam, nisi sudore præuio, cibum su-  
meret, quo & ocium exterminari, ac sanitatem con-  
seruari animaduertebat. Quin & appetitum cicut  
huiusmodi exercitia, & cibos multo reddunt sapi-  
diores, licet simplices ac vulgares. Quod Cicero de  
Dionysio Tyranno memoriæ prodidit. *Is cum cœ-*

L. 3. ex Tro-  
go Pom-  
peio.

L. 5. Geni-  
al. diar.  
cap. 21.

Li. 2. ca. 1.

Alexan-  
der ab A-  
lex. lib. 2.  
cap. 25.

L. 1. de in-  
stit. Cyri-  
Stob.  
serm. 27.

Exercitiū  
eiusmodi  
appetitus  
cōciliatur.

L. 5. Tus-  
naret, cul. quest.

naret oppiparè lautissimeq; pluribus apportatis ferculis, pernegabat vllam se exindè delectationem haurire. Cocus verò ei respondit. *Minimè mirum: Condimenta desunt.* quærens Tyrannus quænam essent illa? Hoc responfi tulit à Magiro. *Labor, sudor, cursus, exercitatio, fames, sitis.* Socrates itidem, cum ad vesperam vique strenuè deambulasset, interrogatus cur id faceret? respondit. *Quò melius cœnem.* Ostendens, & per huiusmodi exercitia, corpus ad cibum sapidius capiendum, & fructuosius digerendum, disponi. Non possum verò non monere; cauendum ne modum excedant hæc exercitia, sed pro cuiusq; vsu ac natura temperentur. sin secus fiat, corpus vehementer exiccant, bilioso humore replent, vndè febres atq; calidi affectus enascuntur.

*Cic. ibid.*

*Moderata inambulatione, post cœnam prandiumue nõ improbat,*

Nec omnem post prandium aut cœnam ambulationem reiecerim, sed eam tantùm, quæ in contentiori pedum cursu consistit. Nam si sit mediocris, absumpta paulatim alimenta confident, ac melius vnientur, & ventriculus rectius clausus, officio suo commodius defungetur:

### CAPVT XIII.

*De abbreviandis moderandisq; prandio atq; cœna.*

**M**irum, quàm hac in re quidam excedere solent, vt ad solis occasum prandia, cœnas in multam noctem producant. Aliter longè, Romani olim, qui omnibus diei horis, sua quæq; munia distribuebant, & vnica tantùm ad cœnam insumpta, contenti erant. complexus est id Martialis venusto Epigrammate.

*Epigrammat. lib. 4.*

*Prima salutantes, atq; altera continet hora:  
Exercet raucos tertia caustidicos.*