

Regimen sanitatis editum a magistro Willemo de Biterris anno domini M^o CCC^o XIX^o

<1> De aere

Quantum ad eius substanciam, debet eligere aerem pure et clare substancie, nam talis aer secundum Galienum, primo De regimine sanitatis, omni nature est conveniens, immo est causa fortissima ad conservandum sanitatem. Ex quo apparet, quod loca, in quibus apparet aer grossus et tenebrosus, non sunt sana, et maxime si aer fuerit fetidus seu in substancia corruptus, quia ex tali aere generantur multi morbi et ut plurimum sunt mortales. Quare expedit volenti conservare sanitatem, ut talia loca fugiat et eligat loca, in quibus aer sit purus. Similiter mansiones sive domus, in quibus aer non est moderate ventabilis, non sunt sane, unde domibus, in quibus aer est inclusus quietus, impossibile est, ut sit locus conveniens ad sanitatis conservacionem. Et per contrarium loca, in quibus non est tenebrosus aer nec obscurus nec in substancia fetidus et est eventabilis moderate, sunt sana et domus, in qua aer recipit moderatam eventacionem, est conveniens ad sanitatis conservacionem.

<2> De motu et quiete

... ad corporis conservacionem tres regule observentur.

Prima est, quod sanitatem conservare volenti ante comestionem moveri neccesse est... Motu autem quolibet uti debet sibi consueto, quod vires ipsius non excedat vel sit motus deambulacionis vel equitacionis.

Secunda regula, quod nemo motu tam diu presumat uti, donec fatigacionem et multam senciet gravitatem, sed cum utitur motu, ex quo lassari ceperit, dimisso motu statim antequam inde consequatur lesionem, quiescat...

Tercia regula est, quod post comestionem a forti motu ac longi temporis omnino est cavendum, sed tunc expedit, vel quod corpus omnino quiescat vel saltem motu moveatur levi ad hoc, ut cibus ab ore stomachi ad fundum eius descendat. Si enim motus ante comestionem factus sanitatis est conservativus, ita post comestionem, si fuerit fortis vel longus, egritudinem invenitur generativus.

<3> De sompno et vigilia

... conservatori sanitatem expedit, ut subsequentes regule observentur.

Prima est, ut tamdiu post comestionem a sompno abstinenceatur, donec cibus ab ore stomachi descenderit atque inflacio et gravedo ventris minui atque inferius mergi senciantur, quod si tardetur descensus cibi ab ore stomachi, ut parva adiuvetur deambulacione, donec descendat.

Secunda regula est, ne in sompno de uno latere ad aliud sepe volvatur. Tardatur enim digestio in stomacho et rugitus consequuntur.

Tercia regula est, quod expedit, quod in sompno pulvinar sit altum, et precipue si cibus ab ore stomachi non descenderit.

Quarta regula est: anima vigilare non cogatur, ... nam superflue vigilie corpus superflue calefaciunt et desiccant. Unde corpora sicca, quantum ad sanitatis conservacionem, magis debent declinare ad sompnum et quietem quam ad vigilias, corpora tamen plena et maxime flegmatica ad vigilias, corpora autem temperata mediocritatem in hiis debent maxime observare.

Quinta regula est, ut decubitus in principio sompni sit super dextrum latus, postea completa digestione, que per coniecturam quandam artificialem fit, super sinistrum...

Sexta regula est, quod sompnus super dorsum non est conveniens in conservacione sanitatis, quia prohibet expulsionem superfluitatum a cerebro, racione cuius prohibicionis egritudines pessime generantur.

In talibus tamen, quid consuetum est, observetur, vel saltem si quid est consuetum et sit inconueniens, paulative ad id, quod melius est, transmutetur...

<4.3>

Tercio circa exhibicionem ciborum artificialiter ordo debet considerari. Circa ordinem tria comprehenduntur: primo, quociens dandum sit; secundo, qua hora; tercio, quo ordine sumantur.

Circa ista considerandum, quod attendendum est ad corporis complexionem. Sufficit corpori flegmatico semel refici in die, naturali colerico autem bis, corpori autem temperato ter inter duas dies. Verum est tamen, quod quoad vices consuetudo est observanda, nisi perversa fuerit, a qua paulative est ad meliorem transmutandum, sicut prius dictum est.

Ordo eciam in sumendo cibos, sicut dictum est, conservetur, ut subtilia precedant grossa. Ordo autem, qui servari debet in sumendo potum, est iste: scilicet potus non sumatur, nisi post comestionem, et sumatur secundum quantitatem assumptorum. Verum est tamen, quod si sitis affuerit, bibere expedit, sed bibere solum ad mitigacionem sitis...

<6> De accidentibus anime

... conservator sanitatis debet vitare regulariter accidentia anime corpus nostrum alterancia, sicut est gaudium inmoderatum, quia sicut experientia probatur, subitam mortem inducunt, sicut facit timor fortis. Similiter ira corpus superflue calefacit, similiter angustia et sollicitudines inmoderate, nam talia corpus nostrum superflue desiccant, quare expedit volenti sanitatem conservare, uti gaudio moderato et aliis consolacionibus anime, in quibus anima delectatur. Si tamen medicus querat corporis extenuacionem, sicut cum corpus fuerit nimis pingue, inducat corpori talia, per que anima sollicitetur superflue et tristetur, neque talia accidentia habent corpus desiccare. Verum est tamen, quod ut plurimum in regimine expedit uti gaudiis moderatis et placeat altissimo, ut eis taliter uti valeamus, ut pervenire possumus ad gaudia sapientis. Amen. Explicit.