

D. A. G.

DISSERTATIO DIÆTETICA
IN QUA

**MOTUS
POLYCHRESTUS,**

DELINEATUR, QUAM
CONSENT. EXPER. FACULT. MEDICA
IN REGIA ACADEMIA UPSALIENSI

PRÆSIDE

NOBILISSIMO ATQUE CELEBERRIMO

D: NO DOCT. CAROLO

VON LINNÉ

EQUITE AURATO DE STELLA POLARI S:Æ R;Æ
M: TIS. ARCHIATRO MEDICIN. ET BOTAN. PRO-
FESSORE REG. ET ORD. ACAD. SCIENT. UPSAL.
HOLM. PARIS. PETROPOL. BEROL. IMPER. NAT.
CUR. BERNENS. LONDIN. ANGLIC. MONSP.
TOLOS. ET FLORENT. MEMBRO.

PUBLICÆ VENTILANDAM MODESTE PROPONIT

CHRISTIANUS LADO,

WIBURGENSIS.

IN AUDIT. CAROL. MAJ. DIE. XXIII. DECEMB.
ANNI MDCCCLXIII.

H. A. M. S.

UPSALE.

Dem Hochedlen und Hochweisen
Rats-Herrn der Stadt WIBURG
Herrn CHRISTIAN
ADRIAN LADO.

Verehrungswürdigster Herr Vater!

Die entzückenden Regungen der Freude, welche mein Herz heute durchdringen, da ich Gelegenheit habe, öffentlich meine Dankbarkeit gegen **SZE**, **BESER** **WÄSER**, für **IHRE** mir häufig erzeigte Wohlthaten an den Tag zu legen, diese Regungen, sage ich, lassen sich besser fühlen, als auf dem Papiere abschildern. So weit ich mit meinen Gedanken in die vergangenen Zeiten gehen kann: So sehe ich **IHRE** väterliche Sorgfalt auf mein zeitliches und ewiges Wohl gerichtet. In dieser Absicht haben **SZE** mich stets mit den nützlichsten und lerreichsten Vermanungen beglückt; gewissenhaften und getreuen Lehrern anvertrauet **SZE** die Sorge mir nötigen Unterricht in den Schulwissenschaften beizubringen. So bald **SZE** Neigung für die Studien bei mir verspürten: So haben **SZE** keine Kosten gespart, dieselben so wol innerhalb als aufferhalb meines Vaterlandes mir erlernen zu lassen. Ja seitdem ich die Anmuth **IHERER** Gegenwart habe entberren müssen, wie liebeich und rührend sind nicht **IHRE** väterliche Zuschriften abgefaßt!
Solte

Solte alles dieses nicht den zärtlichsten Eindruck auf mein
Kindliches Herz machen, und mich zu der ehrfurchtsvollsten
Dankbarkeit anfeuern? Erlauben SIE mir demnach, ICH
REISEN WÄREN, durch die Zuweisung dieser wenigen
Blätter, als die Erstlinge meiner academischen Arbeit, meine
Kindliche Dankbarkeit zu bezeugen. Die Ehrfurcht flehet SIE
darum, und schmeichelt sich mit einer gütigen Erhörung.

Der grundgütige GOTT, der SIE, ICHRESEN
WÄREN, IHRE FRAU, meine zärtlichgeliebte MICH
IEN und IHRE Kinder unendlicher Proben SEINEN
unerschöpflichen Güte hat jederzeit theilhaftig werden lassen, wolle
SIE, BESEHN WÄREN, auch ferner in SEINEN
gnädigen Schutz nehmen; ER lasse das Ziel IHRES un-
schätzbaren Lebens weit hinausgesetzt sein, und entferne von
IHREN soviel als möglich die Ungelegenheiten des Alters.

Diesen Wunsch, so von der größten Verbindlichkeit und
Kindlichsten Ehrfurcht entsprungen ist, besiegelt ich mit der auf-
richtigsten Versicherung, daß ich bis ins Grab verbleibe

Des verehrungswürdigsten Herrn Vaters

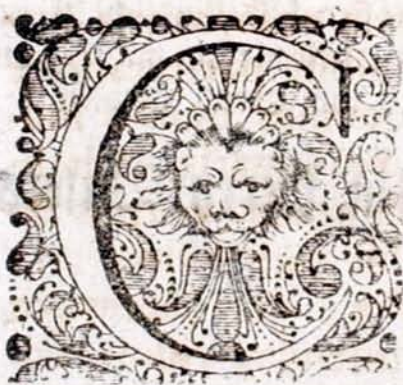
gehorsamster Son.

CHRISTIAN LADO.



7. N. 7.

§. I.



unētis licet scientiis aliqua sub-
sit utilitas: utilissima tamen ju-
dicatur merito, quæ vitam ac
sanitatem conservare nos do-
cet. Quamvis enim hæc tum
docendo, tum discendo minus
frequentari soleat; illa tamen
seposita, vix ac ne vix quidem
nostra persistit felicitas. Partes quidem saluberrimæ hujus scientiæ singulæ indispensabilem habent usum; sed plures omnino sunt, quam ut angustis differratiunculæ Academicæ includi possint limitibus. Hinc illam tantum Diætæ partem discutendam suscepi, quæ *Motum* respicit, cujus ex defectu litterati, opulentiores potissimum & magnates mala sentiunt plurima.

Motu conservari omnia, veteri docemur proverbio. Totum rerum creatarum systema motu in-
pri

primis nititur. Moventur elementa, animalia, vegetabilia, dum vivunt, omnia. Globus ipse terra-queus circa solem volvitur. Sol & quæ cetera sunt sidera, circa axes suos perpetuo rotantur motu; primam vero causam moventem *Creatorem* agnoscunt singula. Sine motu, aquæ stagnantes putrescunt, aër letiferus, terra mucosa evadit, plantæ torpescunt, moriuntur animalia. Vita ipsa in motu consistit. Primum in ovo incubato Corculum observatur micans, in actu continuo, dum vita manet, perseveraturum. Cor sanguinem per omnes corporis partes propellit, pulmones volutantur, motus peristalticus non desinit, vasa absorbentia humores attrahunt, corpus insensibili perspiratione vapores emittit, fibræ & nervi omnes quovis momento, nobis vel sentientibus, vel ignaris, agitantur. Motu vero, cum vita, desinente, corpus sæpe intra triduum in cadaver abit putridum.

Sapientissimus rerum opifex, qui plerasque mundi hujus actiones motu instituendas voluit, motum singulis animantibus ita attemperavit, ut justa commotione ferventur, destruantur nimia; otio autem, pœna velut naturali, pereant. Unde etiam, iudicio veterum, languida, senilia, multilata succumbunt, & vegetiora in motu festinant, ut opus naturæ perenne floreat, vigeat.

Ad bonam naturæque convenientem Dietam sufficere multi existimant, si a durioribus cibus, portionibus nimis spirituosis & alterationibus vehementioribus quis abstineat; robustos vero homines sæ-

pe in flore ætatis succumbere mirantur. Hi vero quid in corpore humano motus efficiat, nondum satis intelligunt; & si vel maxime utilitatem motus admittant, illum tamen recte instituere nesciunt. Operæ igitur pretium erit, in usum studiosæ juventutis aliorumque, commotionis moderatæ breviter ostendere effectum.

§. II.

Solidis ac fluidis corpus humanum constat partibus. Fluida vi cordis per solida sua circumducuntur. Consistit, uti notum est, corpus partibus per multis flexilibus, quæ sub motu flectuntur a musculis contrariis seu antagonists, ut corpus, servato semper æquilibrio, ad functiones suas maneat idoneum. Sub motu articulorum premuntur arteriæ & venæ humoribus distentæ, unde per motum propulsio humorum intenditur, ut ad quamvis flexionem geniculi cor quasi, ceu causa accessoria motus humorum, concipi queat, ut motu citius repleantur arteriæ, eodemque intensiori usque in febrem, quod post cursum vehementiorem observamus, ubi cor velut in febricitante pulsatur; a quiete vero & otio venæ magis implentur usque in hydropem.

Sanguis in otiosis admodum est debilis, aquosus & pallidus: in laboriosis autem contra consistens, saturate ruber & optimus. Pallor corporis, signum cacochymia & morbi, inde oritur, quod sanguis aut per se valde debilis existat & nimium serofus, aut quod in vasa capillaria satis propelli nequeat. Rubedo autem, signum florentissimæ sanitatis & ætatis;

tatis, bonam prodeit crasin sanguinis, & perfectam circulationem. Ab otio pallefcunt omnes, a motu vero color adest ruber & floridus. Motu enim plura avolant humida & coguntur in consistentiam, otio autem diffundentur, tenuiora evadunt & viscosa. Recte igitur veteres: motus exsiccat & otium humectat.

Motu roboratur corpus, debilitatur otio. Omni enim motu fibræ evadunt duriores & tenaciores, ut longo etiam & vehementiori indurescant in cartilagineam & osseam substantiam. Labore multo & vehementi manus in callum obdurescunt, ut in remigibus videmus. Unde manus Rustici per motum duræ; aulici per otium molliores. Motu cordis perpetuo ossificatur demum in senio aortæ basis, unde etiam in Cervis, vehementius sæpe agitatæ, os de corde cervi eximitur. Bos jugo multum exercitatus carnem dat tenacem & duriusculam; jugi vero expers, mollem. Febribus qui laborant vehementioribus, fortissima circulatione cor induratum sæpe obtinent, ideoque post febres non raro perpetuo marcescunt. Junioribus animalibus fibræ sunt molliores, senioribus autem, ex continuo vitæ motu, duriores, unde vir laboriosissimus citius contabescit & fit rigidus, curvantur etiam citius rustici a nimio labore, & citius consenescunt. Equis velocissimis citissime rigent proin & claudicant pedes a nimio partis motu. Hinc: *Sanctorius Stat. V; 19; exercitium animi & corporis violentum, reddit corpora leviora, efficit velocem senectutem, & mortem minatur præmaturam.* Ovid.

Ovid. Cernis ut in duris; & quid bove firmitus, arvis
 Fortia taurorum corpora frangat opus.
 Occidat ad circi, si quis certamina semper
 Non intermissis cursibus ibit equus.
 Firma fit illa licet solvetur in æquore, navis
 Quæ numquam liquidis sicca carebit aquis.
 Me quoque debilitat series immensa laborum
 Ante meum tempus cogor & esse senem.

Ipsa senectus tenacitate & rigiditate fibrarum
 absolvitur. Perpetuo hæc vitæ motui debetur, &
 inde fati inevitabilis necessitas. Omnis certe vehe-
 mentior motus indurando fibras, præcociorem red-
 dit senectutem; moderatior autem vitam & vigorem
 conservat omnium. Plantæ in umbrosis & nemo-
 rosis natæ, ubi parcius est ventorum agitatio, pal-
 lent ac mollescunt, aprico autem crescentes campo,
 cunctisque expositæ ventis, firmæ sunt ac virescunt,
 ut plantæ Capenses & Alpinae. Virgo rustica manum
 virginis aulicæ, ejusdem licet ætatis, spongiæ instar
 comprimit, ob motionis tantum prærogativam. Hinc
 pueri etiam rustici aut liberius educati, qui con-
 tinuo altercantur, firmi evadunt & robusti; nobili-
 orum autem puellæ in otio carceratæ adeo sunt debi-
 les, ut aëris frigidioris afflatum vix sufferant.
 Mulierculæ tenuioris sortis labores toto die perse-
 runt: matrona vero nobilior plateam vix emensa,
 spiritum difficulter trahit. Veteres motu corro-
 borari corpora videntes, ad labores bellicos juven-
 tutem præparaturi, varia sub specie religionis insti-
 tuebant exercitia Gymnastica, ad quotidianam juve-
 nibus motionem procurandam. Et Cyrus jussit, ne
 Per-

Perfici adolescentes unquam sine labore sumerent cibum, teste Mercuriali de arte Gymnast. Nostrates autem nobiliores juventutem per totos dies perpetua lectione incarcerant, sine exercitio corporis, unde doctiores forte evadunt viri, sed longe debiliores, & diligentissimi raro senium attingunt. Honoratiores etiam matronæ eo procedunt, ut genas filiarum aëris afflatu liberioris arceant, ne cutem compactiorem, & colorem faciei motus aëris reddat opaciorrem.

Motus auget calorem, velocius sanguinem per corpus circumducendo. A gradu enim velocitatis sanguinis oritur calor, uti constat ex febricitantibus. Frigidiores calorem quidem acris & spiritiosis ingerendis excitant, sed parum durabilem &, post operationem, plerumque plus causantem frigoris. Remedium autem ad corpus torpidum & frigus calefaciendum nullum adhuc inventum est motu præstantius. Hinc a motu rubet facies, venæ turgent, perspiratio promovetur. Frigentes hienæ manus ad calorem revocandum complodimus. Quiescens traha vehi sub intensissimo frigore in oris hisce arctois est periculosissimum; inde enim Perniones & Sopor non raro lethalis; currentes autem & motum continuantes periculo vacant. Passeres teneres intensissimum frigus ferunt alimento motuque fruantes; quiescere autem coactos frigus statim perimit. Focus artificialis excitat quidem calorem, sed debilitat, motus vero alacriores reddit.

Motus nutrit si moderatus, vehemens autem conterit

terit corpus. Hinc veterum erat Arabum quasi adagium: *motus magnificat membrum.* Hinc Pistores manus plerumque habent majores & magis musculosas, & dextra fere manus sinistram mole ac robore vincit, ob crebriorem motum: Sutoribus humeri fere latiores & lacerti crassiores ob exercitium brachiorum. Frequentius quoque ambulantes crassioribus gaudent furis. Infans, effæto & exhausto parente fatus, adeo sæpe exsanguis est, ut vivere vix videatur, cui Medici, præter continuam in cunis & curriculis agitationem, non aliud fere remedium inveniunt; Motus enim fibras efficit musculosas. In animalibus, e. g. Suibus ad maturationem saginandis videmus, saginario inclusos sine multa carne pinguescere, per motum vero & cursum, tertio quovis die concessum, pinguedo minor, caro evadit copiosior; quæ omnia motu alimenta rectius adplicari, & corroborari corpora ostendunt.

Motus juvat digestionem ciborum. Qui cibis mollibus & jusculis nimis sunt adsueti, ventriculum habent debiliorem: durioribus autem vescentes, idem roboratur. Digestione impedita, appetitus perit, motu vero corporis probe instituto fames orta digestionem auctam indicat. Motus igitur moderatus ventriculo debilitato, præ ceteris, prodest. Caro suilla cibus est digestu difficillimus, eoque minus salubris; homini autem perpetui motus atque hinc corroboratæ digestionis vix ullus cibus ad nutriendum aptior. Hinc Hippocrates: *Cibi & labo-*

labores adversas inter se potestates habent, mutuo tamen inter se conferentes; labores, quæ adsunt, consumunt; cibus vero & potus, quæ vacua, replet.

Perspirationem auget. A perspiratione retenta plurimi oriuntur morbi, qui perspiratione liberiori præservantur. A transpiratione retenta & impedita morbi autumnales & vernaes plurimi ortu ducunt; unde etiam plurimi his temporibus ægrotant. Perspirationem motu augeri, ex Equo vehementiori equitatione fatigato patet; hic enim, struis instar carbonariæ, totus fumum emittit. Nullum plane medicamentum ad augendam transpirationem motu est valentius. Unde corpus ponderosum, turgidum & inde lassum motu levatur maxime. Homini male disposito & solito ponderosiori febrem communiter a perspirabili retento prædicimus; sed præcavetur facillime, si per aliquot dies idem usque in sudorem moveatur. Inde Keil. in stat. 20; *Perspiratio acceleratur exercitio & labore, unde hora 1. perspiratio unciarum trium; at perspiratio retardatur quiete & frigore, unde hora 1. unciæ u n iu.*

Sanctorius stat. v: 34. Ubi perspiratio in sanis deficit, exercitio sarcitur.

Excretiones omnes intenduntur motu in udorem, non vero sudorem, continuato. Obstipatio alvi, morbus frequens sedentariis, senibus, duro & sicco cibo utentibus, per medicamenta Laxantia raro tollitur, utpote quæ alvum postea reddunt tardior, saltem crebrius adhibita, ut novo quotidie fore stimulo sit opus, efficiunt; ut taceam laxanti-

bus sæpe usurpatis impediri transpirationem, corpusque morbis quamplurimis, a perspiratione impedita oriundis, fieri obnoxium; cum motus alvum & perspirationem simul promoveat. Quantum in promovenda Urina motus valeat, vel quotidianum illud apud acidulas experimentum comonstrat, ubi, post aquam copiose ingurgitatam, nemo per minutas aliquot horæ particulas quietus residere audet, ne aquam, motu perpetuo per vias urinarias eliminandam, impediat.

Motus tollit acidum. Acido sane in primis viis plurimi, licet non omnes, originem debent morbi chronici, qui nobilioribus & vitam sedentariam agentibus solent esse molesti; in primis ubi simul vel majori, quam vires vitæ permiserint, copia vinum bibunt, vel etiam mala adsumunt vina, fraude non raro œnophorum adulterata, quæ acidum in primis viis generant, cui vis inest multiplicativa, qua cetera dein acescunt ingesta. Per totum enim tubum intestinale acidum hoc se dispergit, omnesque intestinorum anfractus permeat, inque debiliorum magis, quam fortiorum, intestinis prævalet. Acidum hoc, semper acre, rodit & vellicat ubique solida, crystallisatur facile, & in viscido, ab acido generato, concretionem efficit tartareas, quæ obstructionibus, Hypochondriasi, Arthritidibus & innumeris malis sternunt fundamenta. Intromissum vero acidum atque in intestinis radicum non adeo facile tollitur. Præscribunt ad acidum eradicandum Medici Absorben-

bentia testacea, Martialia, Corroborantia & acidum Infringentia, tonica Amara, uti cortex Peruvianus, intestinorum viam augentia, Lac dulce & tepidum acidum coagulans, Purgantia acidumque ejicientia, & sexcenta alia. His vero omnibus acidum raro ita eliminatur, ne paullulum alicubi in anfractibus intestinorum remaneat, quod postea, per tubum intestinale sese multiplicans, pares, atque antea, producit morbos, ut per totum annum tantum palliatam ægrotus medicinam adhibeat. His vero in casibus omnium certissimam motus præbet medicinam. Hic enim acidum aucto calore superat ejusque augmenta, corroborando intestina, movendo & agitando humores, impedit, idque per sudorem ipsum e massa sanguinea expellit. Dari autem in Arthriticis & affinibus morbis ejusmodi acidum, quotidiano constat experimento. Si enim quis, obambulans, baculum gerit manubrio orichalceo, videbit hoc a sudante manu nigrescere, si superiori die uno vel altero vini cyatho acidum suum adauxit. Præcipuos infantum morbos ab acido, ob debilitatem intestinorum, generari notum est; imprimis si nutrix, quæ antea fuit laboriosa, vitam degit sedentariam, atque magis etiam, si acescentem adhibet cibum aut potum, cujus rei lac valde coagulatum & virides acidumque spirantes faeces alvinæ manifesta sunt indicia; unde infantum tormina & ejulatus oriuntur perpetui. Absorbentibus & Rhabarbarinis heic levamen quidem ad-

adferri, malum autem raro tolli experientia docet; nova quippe causa a nutrice intillatur continue. Optimum remedium hoc in casu est motus nutricis ad plenum sudorem.

Somnum reddit. Multæ sunt causæ, somnum fugantes, quas heic enumerare nimis longum foret. Jam enim pervigilium adest ex consuetudine vigilandi, jam a strictis fibris &c. Plerumque autem somnus post sufficientem motum ita sese insinuat cum lassitudine, ut vix abstineri queat, unde fit, ut pervigiles senes numquam melius dormiant, quam post motum, ad udorem usque continuatum.

§. III.

His vero de effectu motus in genere disputatis, ad vim ejus præclaram in specie commemorandam non immerito properamus.

In *Hypochondriasi* & *Melancholia* motus sacra est anchora; unde & veterum proverbium: *ambula, hoc prodest lierosi.* Melancholico quies cum profunda meditatione concedenda non est, sed labor semper commendandus, qui anxietatem ejus reddit tolerabilem. Solo interdum motu & exercitio diutius continuato juvatur Hypochondriacus, ceteris frustra tentatis remediis, modo simul Accescencia vitaverit sedulo. Et sedentarius quidem, malo Hypochondriaco vexatus, frustra fere morbum expellere conatur, nisi motu sese exercuerit continuo, cujus rei multa adferri possent exempla.

Arthritis, divitum plerumque morbus appellatur, vel eorum potius, qui vitam agunt sedentariam, maxime si vino fuerint usi vel abusi; initium fere morbi hujus est Hypochondriasis, ubi enim hæc desinit, ibi incipit Arthritis; nam acido in primis viis a vita sedentaria & vinis adulteratis exorto atque in massam usque sanguineam diffuso, in maxime & lente circulante synovia crystallizando generantur concreciones tartaræ, præsertim si frequentior coffeæ potus accedat, unde lautiores nostri ævi homines claudicare videmus, atque ex testimonio veterum verissimo, *facilius hic morbus in servo curatur, quam in Domino*. Podagra adeo raro apud nos plebejus laborat ac frequenter opulentiores; Unica vero hæc fere medicina est potus aquæ cum motu sufficiente. Hanc omnes gratis habere possunt, sed plerique spernunt, & remedia ab officinis pharmaceuticorum multo ære frustra sibi adquirunt.

Calculus Arthritidi ut affinis, ita comes fere est indivulsus, utriusque enim eadem est materia, concretio tartarea. Sinister superius positus est ren, dexter vero inferius. Hinc sinister continuo diaphragmatis motu agitur; dexter vero magis est in quiete. Observant igitur medici, ubi decem calculum habent in rene sinistro, nonaginta rene dextro laborare calculoso. Qui molliori plerumque utuntur lecto & in dorso maxime decumbunt, ubi renes sunt in otio, facillime, ex observatione medicorum, fiunt calculosi. Potus aciescentes par-

toxyſmum reddunt ſemper acerbioſem, cum ſuperficies calculi hoc modo ſemper cryſtallifetur. Etenim motus omnis cryſtallifationem impedit, quies vero promovet. Aquæ igitur potus cum motu temperato in hoc, æque ac in præcedenti morbo, ſacra eſt anchora.

Hemicrania, vitium litteratis ſat frequens, motu fere ſolo ſuperatur. Nobiliſſimus Dominus Præſes ultra ſedecim annos huic morbo obnoxius ipſe quaſivit ab omnibus medicis amicis per Europam fruſtra ſolatium: Ab unica drachma vini non optimi excitabatur paroxyſmus, qui ſemper durabat 24 horas & ſtillicidio calidiſſimarum lacrymarum ejuſdem lateris oculi, venis rubris tumentis; raro evitavit per octiduum paroxyſmum; & quo longius interpoſiti paroxyſmi, eo vehementiores. Ab multo tempore jam ſalvus, potu tantum aquæ optimæ ad libram unam, tempore matutino & motu ante prandium ſe curatum aſſerit.

A quiete oritur laxitas fibrarum, a laxitate *Cachexia* & demum *Leucophlegmatia*; contra hæc vero motus omnino erit medicina. A debilitate uteri *Leucorrhœa*, *Menſtrua ſuppreſſa* aut etiam *nimia* dependent. Fœminæ nobiliores, quæ otio diffluunt, præſertim ſi accedat abuſus theæ & ſimilium debilitantium, *Leucorrhœæ* communiter obnoxie ſunt, quo vero malo fœminæ ruſticæ rarius ſunt adſicte. Nobiliores fœminæ ſæpe deſluunt menſibus nimis, ob debilitatem uteri; ruſticæ autem parciora habent menſtrua, ob motum quoti-
di-

dianum. Menstrua suppressa a nimia rigiditate uteri communiter esse creduntur; sed Martialia roborantia iisdem sæpe pellendis inserviunt, immo Tonicis sæpius curantur, quam Emollientibus. In his vero uteri vitiis motus ambulatorius, qui sanguinem in regione corporis inferiore magis circumducit, in præcipuis est remediis, qui, medicamentis molestis parum juvantibus, solus sæpe ad sanitatem restituendam fuit sufficiens.

Debilitas corporis raro bonis tantum curantur alimentis, nisi motus accesserit. Cibus enim & motus socias velut manus sibi invicem porrigere debent, ut cibum motus applicet; chylus enim superfluus alioquin tunicam intrat cellulosam & molestam efficit pinguedinem, nec fibras reddit firmiores.

Anorexia a debili ventriculo spirituosis, aromaticis & falsis minui quidem potest, tolli autem non potest. Nullum cibi condimentum saporem adeo gratum conciliat atque prægressum exercitium, si quis dimidium horulæ ante cibum motu consumserit moderato.

Obstructiones viscerum, fatales istæ tot morborum chronicorum insanabilium causæ, ab otio pendunt glandularum, a crudo indigestibili remanente, unde glandulæ fiunt infarctæ & tumidæ, quæ postea vel evacuant humores diu contentos, eoque acres jam redditos, vicinas rodunt partes; vel etiam suppurantur in tabem, aut in scirrhus & caneros inducantur. Devorat gulosus puer sub vi-

ta sedentaria fructus crudos, ut sunt pyra, poma, reliqua: glandulae colli haud dubie inde intumescunt diuque manent distenta, efflorescit denique incipit in Achorem, unde glandulae evacuantur. Parem in partibus interioribus processum concipere oportet. Quotidie hoc observatur in filiis honoratorum, in rusticorum autem rarius, qui cursu sese exercent quotidie.

Scabies in illis frequens, qui minus moventur, velut in climate Indico calidissimo, atque in illis nostratium, qui cameris suis sunt frequentius inclusi. Decoctis massam sanguineam depurantibus saepe turpe hoc vitium debellare tentamus, longoque tempore frustra laboramus. Diligentissimos quoque studiosos malum hoc saepe vexat, multosque novi, qui plurimis absque successu in hanc rem usi sint remediis: sed ubi per aestatem rure versantes, laboribus sese macerarunt ad sudorem usque quotidianis, intra octo saepe dies hoc prorsum evanuit incommodum.

Ascarides, qui in intestino recto plerumque hospitantur, pertinaces sunt hospices, neque adeo faciles abactu. Nobilissimus Dominus Praeses quempiam se novisse mihi retulit, qui ab infantia ad annum usque vigesimum quintum, multum ab his quotidie fuerat afflictus, & multa sine successu adhibuerat, ex praescripto, medicamenta. Tandem vero Tornoam usque equitando iter ei erat instituendum, atque hoc solo exercitio omnes
pe-

perierunt Ascarides, ut numquam illis postea per triginta annos laboraverit.

Phthisis morbus est paucos ante occasum deferens. Contra hunc, ex communi medicorum consensu, nihil exercitio equitationis est præstantius. Angli præ aliis nationibus huic morbo obnoxii remedium hoc nobis aperuerunt, & summus ille Sydenhamius equitationem in Phthisi incipiente tam certam esse medicinam, quam cortex Peruvianus in febribus intermittentibus, asserit; unde cuivis, qui hoc malo sese correptum sentit, auctor sum, ne diu medicamentis pharmaceuticis tempus terat, sed ad motum sese equitatorium statim conferat.

Asthma pertinax est morbus, multos strangulans, difficilis curatu; curatur tamen sapissime equitando. Innotuere Nobilissimo D: no Præsidi duo viri. Asthmate fere ad incitas redacti, qui, post multa medicamenta inutiliter sumpta, ejus suasu Stockholmia Ystadium usque equo vecti, & quamvis primis diebus quovis diversorio publico viderentur mox suffocandi, post duos tamen menses redierunt incolumes.

Scorbutus, morbus in nostris terris frequens ob carnes per longam hiemem sale conservandas, nec non ob defectum eodem tempore vegetabilium & salos pisces, motu optime arcetur & pellitur, sine motu vix curandus. Rustici & montani nostrates, salsamentis licet tantopere dediti, admodum tamen, quamdiu plenum, cum sudore salso, motum continuant, servantur: vulneratos autem & a motu impeditos Scorbutus

tus prævalens enecare solet. Scorbutici acidulas petunt, ubi sal diluendo & motu diligentissimo sæpe tollitur hoc malum. Qui vero, Scorbuticum se sentiens, otium eligit, Asthmate aut Hydrope sæpissime omnino suffocatur.

Obstipationes alvi, & molimina Hæmorrhoidalia in sedentariis frequentia, quæ remediis obluçtari solent pertinacius, raro sine motu curantur ambulatorio.

Nullus fere foret orationis exitus, si ad omnes morbos chronicos. qui motu vel præcaventur, vel curantur, liberet exspatiari.

§. IV.

Motum vero ad sanitatem conservandum adhibiturus, iusto eum discat modo instituere. Est enim multiplex, noxam & usum perinde inferens. Ut enim ignis remotior lucet; propior calefacit; proximus urit ac destruit: ita diversum motum effectus sequitur itidem diversus. Motus enim levior corpus excitat, paulo fortior calorem addit, circulationem sanguinis intensiorem reddit, excretiones omnes promovet, transpirationem aperit, dyscrasias humorum tollit; violentior autem languorem adfert, & corpus multo demum labore frangit, fibras rigidiores & præcocem senectutem efficit.

Puer aut vir juvenis multo per totum diem motu ad lassitudinem usque sese exercere potest, eodem nihilo minus vigore postridie redeunte: senex vero laboribus confectus, semelque defatigatus, pluribus sæpe diebus ad vires reparandas indiget. Gra-
 dus

duſ igitur motionis pro diverſis ætatibus ſollicite eſt determinandus.

Motus parcior ſanum quodvis Corpus oblectat; durior vero & diuturnus opus eſt fervile omnibus ingratum.

Laboribus non-*adſuetus* ſenſim adſueſcat, nec juſto vehementius incipiat, ne labore frangatur mediocri, quem nihili æſtimat adſuetus. Quid vero inſueto efficiat motus, quotidiana docet experientia. Homo ad equitandum minus exercitatus, longiore itinere inſtituto, primo die valde laſſatur; ſecundo totum corpus quaſſatum eſt & quaſi contritum, ut difficulter tertio die lectum deſerat; ad vesperam vero ſtatum ſentit prioris diei ſimilem; quartus a primo non diſcrepat; poſtmodum non majorem ex equo, quam ex ſedili quopiam alio, moleſtiam ſentit.

Multis diu exercitati laboribus atque agitationibus corporis, vitam vero ex abrupto ſedentariam auſpicati continuam, maximis ſanitatem ac vitam periculis exponunt. Qui vero labores licet moleſtos exercere pergunt, commiſerationem quidem multis, ob exercitationes diuturniores & neceſſarias, exprimunt, ſed melius tamen valent, a ſedentariorum Rheumatismo, Arthritide, Scorbuto aliisque malis fere innumeris prorfus immunes.

Non perinde eſt ſive in domo ſua, ſive in arprico ſeſe quis commoveat. Liberior enim in locis ſiccioribus, ſereno cœlo, aër vitalem nobis auram tantopere faventem ſuppeditat. Planta intra fenestras hibernaculi, ſoli licet expoſita, eundem

tamen ac sub dio vigorem numquam obtinet: neque nos locis clausis & humidioribus pariter vigemus, atque ubi aëris concessa est usura liberior. Pulmones enim aërem momento quovis hauriunt, & expirando quidem reddunt, sed electricum tamen inde vitale pro corpore colligunt, quod in aëre expirato nullum est. Firma igitur manet differentia motus domi aut foris instituti.

Ambulatio certe optimus est motus; maxime enim naturalis est, & musculorum plerorumque actionem promovet. Ad hunc proxime *equitatio* accedit, quæ viscera agit, sed in partibus corporis infimis minus prodest. Qui *vehitur* levem sentit commotionem: sed in curru tecto, quali jam utuntur nobiliores, motus ad plurimos morbos præcavendos justo est debilior.

Post cibum moveri veteres judicabant utile, quam nos plane improbamus sententiam. Ipsa enim natura tum quiescendum esse docet. Animantia cuncta, sumtis ad saturitatem alimentis, quietem amant. Homines australiores atque Indiani post prandia quiescunt, ob æstum comburentem prodire nequaquam ausi; Non tamen ideo somnum post cibos cuivis commendo; qui nonnullis quidem aliquem spondet usum, scorbuticis tamen & acido in primis viis laborantibus maxime noxius.

Prudenter itaque motum adhibiturus, ante cibos illum instituat, ut ad *dimidiam ante prandium horam* sit absolutus. Hic vero motus non sit *vehemens*, violentia enim omnis naturæ inimica; neque

que in sudorem plenum, sed in udorem continuetur; nisi scorbuticus sit, qui movetur, vel acido nimio infectus, vel in Hypochondriasi, Arthritide, Hemicrania morbisque similibus. Post motionem vitanda sunt frigida nimis atque humida, camera vero sicca & temperata est eligenda.

Nobiliores profecto, opulentiores & eruditi plerosque a vita sedentaria morbos sentiunt, optima vero illis medicina, omnes panaceas & polychresta hucusque inventa superans, in motum jam præscripto sita est. Nobilioribus igitur & vitam commodam degentibus majorem in modum suadeo, ut, ingruente valetudine minus prospera, mane, vacuo ventriculo, aquæ sumant bonæ ac puræ cyathum mediocrem a libra una ad libras duas; postea vero dimidium fere horæ ante epulas in udorem usque sese moveant; Et saluberrimum

hoc profecto consilium agnoscent præstantissimum ad vitam sanam protrahendam
& recuperandam.

S. D. G.

