

» Chiudere presto e aprir molto tardi le finestre ;
» Non dormire a cielo aperto ;
» Inghiottire il meno possibile di saliva e sputare spesso ;

» Tenere in bocca della cera, o del mastice, o carta *commansa*: » o se si vuole usare qualche cosa di più delicato, servirsi della seguente ricetta :
« Benzoino, stirace, olibano con garofani e noce moscata e un po' di pepe lungo in polvere ; mescola a cera nuova fragrante ; rinvolgi in mucillagine di gomma di tracaganto, acqua di rose o altri estratti odoriferi, e fanne pasticche. »

Già dunque cominciavo a sputare, masticando mentalmente queste mirifiche pasticche ; ma fortunatamente, soggiungeva il professore : « di ciò non abbisogna chi usa masticare tabacco o aspirarlo acceso per mezzo d'una cannuccia tabaccaia. » In altri termini o la *cicca*, o la *pipa*.

Pensai che fumar sigari doveva equivalere, e tirai innanzi più confortato :

« Prima di uscire mangiar del pane intinto in vino generoso o nell'aceto ;

» Non mangiare le carni degli animali nutriti in paese ; o almeno condirle con aglio, serpillio, salvia, timo, rafano, pepe e aromi ;

» Non beber mai l'acqua o almeno beberla bollita ; e meglio bere vino generoso, anche fino all'ebbrezza e all'ilarità. »