

avevano mantenuta la fanciulla e potevano altresì degli altri simili a lei mantenere. Essendo adunque longamente vivuti tanti valenti uomini con la sudetta sobrietà, e forse senza infermarsi mai, potendo la soverchia umidità del capo sostentar non solamente con poco, ma talor anco con niun altro cibo, salvo che con l'aere, qual causa ci move a dubitare che noi che viviamo con capi umidi in questa laguna con pochissima risoluzione dell'umido naturale abbiamo a morir di fame? ma sarò per avventura troppo lungi uscito dal mio proposito, al quale ritornando dico la sobrietà è singolar rimedio di quei mali che sono familiari a Venezia per la soverchia umidità dell'aere e per la mala consuetudine del viver commune.

Segue alla sobrietà la vigilanza, o vero la mediocrità del sonno, come al corpo l'ombra, la quale non è meno necessaria alla natura commune di Venezia dell'istessa sobrietà; per ciò che il soverchio umetta fuor di modo il capo, il quale in questa città di sua natura è troppo umido. Onde egli, così ripieno, non potendo regger la copia della flemma, primieramente fa l'animo e il discorso stupido; poi distilla quando allo stomaco, e corrompe la digestione, da che ne seguono tutti i mali; quando alle giunture, e fa le gotte; e quando ad altre parti del corpo, e con altro modo l'affligge. Intendo sonno soverchio quando l'uomo sano dorme più di sette in otto ore; con ciò sia cosa che con la lunga esperienza si è avvertito che in tanto spazio di tempo il calor naturale del corpo sano e sobrio può cuocere commodamente gli umori crudi in tutti i ventri, e massimamente nel capo e alle parti bisognose distribuirli, i quali nel resto del giorno con la vigilia non s'hanno potuto perfettamente cuocere, sì come il sonno che avanza attrae nel capo l'umidità del corpo spogliandone le altre parti, sì perchè il caldo persevera più in quel membro di ciò che ricerca la propria natura, e sì per la figura sua, che, per esser rotonda a guisa di ventosa, trae col troppo calore e contiene molta umidità, la quale fa poi quei mali detti di sopra. E non è molto difficile ad osservare questo precetto a cui sobriamente vive, se non è mal usato, per ciò che la sobrietà co' precetti del tempo di mangiare non dà luogo alle crudetze, nè lascia moltiplicar vapori; con ciò sia cosa che le membra sono frugali nel corpo sobrio, il calor loro si serve d'ogni minima parte del nutrimento di maniera che gli escrementi delle vene e della carne sono pochi, e quei del cervello sono pochissimi, il qual stato sì come è giovevole a tutti gli uomini civili e sani, così a Venezia è necessario per preservar i corpi da quei difetti che possono nascere dalla pienezza e troppa umidità del corpo. Dormino adunque la notte lo spazio predetto e schifino come la peste il dormir subito dopo cena, nè dormino mai il doppio disinare per la causa che fu detta nel principio de' precetti della sobrietà; per ciò che se bene l'offesa nelle complessioni gagliarde non si scopre così tosto, come nelle deboli, e perciò non è creduto da molti al consiglio, non di meno la gravezza dell'offesa compensa la tardità; con ciò sia cosa che i danni che seguono sono così gravi che dagli infermi e da' medici stessi sono poi stimati insanabili, avendo le cause fatto con esso loro lungo soggiorno. E basti questo intorno al sonno.

Restami di ricordar l'altro precetto del divino Ippocrate dove dice che la sanità consiste in due cose: delle quali l'una è non satollarsi mai de' cibi, e l'altra è non esser pigro all'essercizio. Avendo della sobrietà parlato a bastanza in quel precetto, come che sia utile a tutte le nature, nondimeno a quella di Venezia è molto necessario l'essercizio, del quale non sarebbe mestiero trattare, se ancora in questo a' nostri di non avessero lasciato i nobili l'istituto de' suoi avoli, avendo introdotto l'infinito numero delle barche e l'uso de' ridutti, le quali cose sono occasione dell'ozio e di molti altri difetti, i quali si raddolcirebbono, quando del tutto non si levassero, con l'introdurre nuovi essercizi e commodi a tutte l'età, poichè il vietar li ridutti e la copia delle barche