

stimo sia meglio che questa natura si contenti di un solo pasto nel modo da me detto di sopra: per ciò che le concozioni del sangue in tutti i ventri si fanno molto meglio quando il calore è egualmente sparso in tutte le membra, che quando è occupato attorno lo stomaco, il quale, perchè ricerca molte ore per cuocere ciaschedun pasto, distrae il calor naturale dall'altre concozioni, onde ne seguono le crudesse e quei disaggi che da quelle ne vengono. Fu questo costume salubre di vivere dal sommo Iddio mostrato e in certo modo consigliato al popolo d'Israele nel deserto, quando s'ammutinò contra Mosè che così lungamente l'aveva senza carne trattenuto; per ciò che per saziarlo disse fuori della nube che averia dato la mattina il pane e la sera la carne: il che non arebbe fatto la somma sapienza, se non avesse stimato che ciò fusse per bastar, non dirò a sustentar il popolo che poco avanti vivea di sola manna, ma anco a satollarlo; e nell'ordinare il pasto della Pasca volle che l'agnello si mangiasse a cena, con espresso comandamento che non se ne salvasse punto per la mattina seguente, e, se per avventura ne fosse rimasto, si abbruciasse. A questa santissima usanza di vivere se l'eccellentissima nobiltà veneziana, in cui riluce la natura commune e il genio della città, s'accostasse, la quale per la conservazione privata e pubblica si serve di giudizio puro, di consiglio sodo, e ha bisogno di sana e lunga vita, si vedrebbe forse molto maggior numero di vecchi ancora che non è, i quali sarebbero sani a maraviglia, nè sentirebbono i propri difetti dell'età loro fin che non fossero passati li cent'anni, e oso dire che la natura ripigliarebbe in modo le forze, che a poco a poco produrrebbe gli uomini tanto robusti, che s'andrebbe accostando all'età di quei primi padri e alla perpetua sanità di coloro che senza l'opera dei medici vissero tanto tempo; per ciò che la natura ad altro non attenderebbe che a mantener vivace l'anima e produr nobili spiriti, nè s'occuparebbe a vincere di continuo, come fa, e cacciar escrementi. E nel vero sarebbe agevol cosa il tralasciar un pasto e forse più agevol che l'farne due, e lo farebbono per avventura gli uomini quando potessero capir e intendere che in ogni luogo la natura di poche cose si contenta, e particolarmente in questa laguna, e che quel umido, che col cibo cotidiano si cerca rimettere, si può stimar a misura di libbre, avendo riguardo a quello che di continuo si consuma a dramme e a scropoli (1); massimamente in quei luoghi e in quelle persone ch'operano più col cervello che co' muscoli del corpo, come a Venezia si fa, dove chiaramente si conosce l'eccellenza della natura nel produr ingegni atti a regger con perpetua pace il mondo, quando con la lodevol sobrietà gli essercitano ne' maneggi della repubblica; se sapessero di più che la natura umana con la purità delli spiriti per via dell'intendere poggia vicino alla natura angelica, onde tanto s'allontanano quei ch'attendono a saziar l'appetito, perchè hanno sempre i spiriti torbidi e grossi; e se potessero facilmente persuadersi che il molto cibo e l'uso immoderato del vino non solamente non fa gli uomini gagliardi ma gli opprime e debilita con la gravezza; la qual cosa fu forse cagione che gli atleti romani, che spendevano gran parte del giorno negli essercizi veementissimi del corpo, nè attendevano ad altro che a farsi robusti, mangiassero, come dice Galeno, solamente a cena, avendo preso la mattina una leggerissima collazione; per ciò che stimo che intendessero, e con l'esperienza avessero provato, che l'sangue ben elaborato e cotto ne' vasi e con tempo ben purificato, fa molti spiriti, dove consiste la forza e la vita. E veramente dee parer strana cosa ad ogni ben purgato intelletto a vedere la natura umana, ch'è poco inferiore a gli angeli per la ragion datale da Dio per dono singolare, allontanarsi tanto dal proprio fine, che stimi il sommo suo bene il poter mangiare molto, senza accorgersi che l'mangiare

(1) Vigesima quarta parte dell'oncia.