

umane, è necessario di accommodar questo pasto alle ore loro con minor danno della natura che si può, il che darà per mio giudizio se si pigliarà a l'ora che communemente si piglia il desinare, acciò che nell' ora del sonno, dopo cena, subito la flemma, la quale nel cervello risiede come nella propria metropoli, e a Venezia è più copiosa che altrove, liquefatta dal calore concentrato e unito per il sonno dentro nel cervello, il quale si riempie allora de' vapori del cibo e del vino, non precipiti nello stomaco a disturbar la digestione, perciò che è noto fin a' volgari che coloro i quali sono sottoposti a catarri non possono dormire con lo stomaco pieno senza gravissimo detrimento, con ciò sia cosa che s'empie lo stomaco d'umor crudo e di vento per la distillazione, e le altre membra traono di quel sugo crudo e il capo si gonfia di ventoso e oscuro vapore, onde ne segue e dolore e liquefazione di maniera che si comincia un duello tra lo stomaco e il capo, mandandosi l'uno a l'altro e l'altro a l'uno le offese, e dura bene spesso fin che il medico s'interpone o vero fin che l'uno vinca e talor lo stomaco vince e il cervello superato causa di que' mali che per la loro grandezza sono stimati e detti « sacri » cioè soprannaturali, o vero almeno che l'anima diventa stupida e inetta alle operazioni umane. Da' quali rispetti mossi, Alzaravio, medico chiarissimo, comandò a coloro che temono il catarro caldo che cenassero pochissimo e a quelli altri che temono il catarro freddo che del tutto tralasciassero la cena e sminuissero ancora il desinare. E Ali disse che la cena, parlando di quella che noi usiamo, provoca il catarro.

Se adunque la commune natura di Venezia è tale quale noi l'avemo supposta, non è dubbio che meglio è in questa città di desinare che di cenare, volendo lasciare i negozi nella forma presente. E, quando questi argomenti non siano bastevoli a persuadere, aggiungasi il costume commune di quegli uomini che vivono civilmente, i quali, guidati dalla natura istessa di questo sito, cenano più sobriamente che non disnano, sì come quei che lautamente cenano provano la notte più molesta che gli altri e s'accorgono aver errato per qualche difetto che loro segue da quell' errore.

Ma è d'avvertire ch' io parlo dell' ora della cena che s'usa a Venezia, dove per i negozi si cena così tardo che poco dopo si va a letto, perciò che la somma del precetto è di non dormir prima che il pasto sia disceso nel fondo dello stomaco e tanto digerito che nel bollor non ascendano molti vapori crudi col sonno, da' quali nascono que' mali da me detti di sopra: la qual cosa non si può fare in manco di tre o quattro ore. Che se i negozi pubblici comportassero che si cenasse di giorno, all' ora dagli antichi romani accostumata o vero tre o quattro ore innanzi al sonno, sentirebbe questa natura molto maggior beneficio dalla cena che dal desinare, perciò che, oltra che sarebbe sicura da disaggi della cena tarda, sarebbe ancora il soccorso della notte del sonno del riposo e di ore a fare la decozione del nutrimento in tutti i ventri, perciò che il freddo della notte e il sonno concentrano il calore intorno le membra nutritive, il riposo non lo lascia distraere e in maggior spazio di tempo s'affina meglio ogni decozione e con le molte ore del dì avanti la cena si fa lungo esercizio e lunga vigilia, le quali cose purgano il corpo dagli escrementi delle decozioni precedenti, onde si rendono più pronti alla cena, per la qual cosa nominarono, gli antichi greci la cena *δειπνον* da *δει* e *πρωειν*, perchè l'uomo avanti cena faceva tutti i suoi negozi. E questo è il costume da Galeno Pergameno, medico illustre, e ne' convalescenti e ne' sani tanto commendato. E certo, se gli uomini accommodassero così i negozi alla vita, viverebbero più sani, più lungamente e con maggior felicità. Ma l'ingordigia, o più presto l'ignoranza nostra, è cagion d'ogni male, e non s'avvediamo che da un solo errore, e picciolo e senza necessità commesso, nascono mille disordini, perchè, considerate le ore che si consumano ne' due pasti ordinari e nelle commodità ch'essi ricercano, ogniuno