

I. De la elección del aire y lugares para conservar la salud y alargar la vida¹

- 1 Lo que primero, como más principal y necesario debe considerarse para conservar la salud y alargar la vida, Serenísimo Rey, es la elección del aire, porque entre las demás cosas que de necesidad andan cercanas al cuerpo humano, ninguna le altera tanto como él: pues entrando por la boca y narices con la respiración que hacemos se encamina al corazón y mete por las arterias, con todas sus buenas y malas calidades, y por entre las arterias mezcla con los espíritus del corazón, de quien todas las fuerzas de la vida corporal toman ser y perfeccionan. Por tanto, la prudencia real, la cual debe poner diligencia en conservar su propia salud, por causa de la del Reino, jamás ha de dejar (cuanto le fuera posible) de hacer elección de aire para habitar, así en las provincias del Reino como en las habitaciones de los lugares donde propone vivir. Porque cuando ha escogido aquella provincia para estar que, conforme las diferencias de las partes del año, el aire es más puro y saludable, en dos maneras mire por la común utilidad: primeramente, en cuanto procura la conservación de su propia salud de quien puede la de todo el pueblo que gobierna; secundariamente, en lo que tiene cuenta con el bien de la comunidad y gente que a la continua concurren a su presencia. Pues no sólo el aire puro es provechoso para el cuerpo, pero aún para el ánimo, porque todas las operaciones del entendimiento, así que sean aprehendiendo, como juzgando o discerniendo², más clara y perfectamente se hacen cuanto más puro y bueno es el aire. Con la cual consideración no poco se sublima la prudencia Real, pues por esta vía mira grandemente por el provecho público en procurar la claridad de la inteligencia y natural industria: no sólo en su propio entendimiento, pero aún en el de todo el Consejo de quien mana el flujo del gobierno para todo el Reino. Y a procurar el tal bien, haciendo todas las diligencias posibles, oblígale al Rey la calidad de su propia Majestad y grandeza, pues no sólo se muestra con naturales documentos, pero aún por las experiencias de cada día se echa de ver, que la impuridad y cracisie³ del aire embota el entendimiento, entorpece la aprehensiva, oscurece el juicio, vuelve simples los pensamientos y perturba los designios. Y así, si algún puesto se ha de tomar para vivir o estar mucho tiempo, procúrese que tenga el aire puro de su naturaleza y en sus calidades templado⁴, conforme el tiempo: porque en el estío se ha de buscar que sea puro y, por las circunstancias del puesto o lugar, que decline a moderada frialdad; y en el invierno se ha de hacer lo contrario.
- 2 Pero donde el aire es puro, el verano y otoño son templados en sus calidades. Y porque muchas veces acaece que cuando el aire es puro, súbitos golpes de viento le hieren y mueven a una parte y otra, conviene en los lugares ventosos arroparse de vestidos y ropas bien tupidas: porque con el tal viento, el cuerpo que es poroso

¹ *I. De aeris et mansionis congruitate*, en el texto latino.

² El texto latino nombra solamente las dos funciones básicas que los clásicos asignaban a la inteligencia: aprehender y juzgar, *aprehendendo et iudicando*.

³ Cracisie traduce *grossities*: crasitud, enrarecimiento.

⁴ *Temperatus*: la mezcla de sus partes es conveniente y moderada.

fácilmente recibe daño con las repentinas alteraciones, por penetrar de ligero el viento a las partes internas, en particular si como por canal parece que soplar. A los coléricos y sanguíneos les conviene el vestido de lino o seda, forrado de paño de algodón: porque la tal vestidura no hace inflamar ni acalorar la sangre y defiende muy bien el cuerpo que el viento no le cale y entre dentro.

- 3 En los aposentos que particularmente se escogieran para dormir, débese procurar no esté el aire encerrado, no teniendo respiraderos por donde salir, como suele en algunas casas que tienen pocos agujeros y ventanas. Guárdese también los tales aposentos no sean reumáticos, así como en partes hondas donde no llega el sol, cuyo suelo sólo es de tierra⁵. Porque en semejantes habitaciones o casas el aire es demasadamente grueso y húmedo y daña terriblemente, cargando la cabeza y pecho de los que duermen en ellos y los vuelve soñolientos, perezosos y de entendimiento grosero. Aprieta, demás de esto, el corazón, retarda el aliento, causando dificultad en la respiración y aún viniéndola a quitar casi del todo⁶. Por lo cual, si la necesidad forzare haber de dormir en los tales aposentos, será bien que en tiempo de invierno se adelgace y purifique el aire con fuego, hecho si posible fuere de sarmientos secos, romero o brusco, o de otra semejante leña, es a saber: que no humee, sino que haga la llama clara.
- 4 En el verano, ténganse abiertas todas las ventanas y respiraderos y no se riegue el suelo; y póngase la cama en la parte por donde más libremente pasare el viento. Y si la quisieren enramar, o echar por el suelo algunas plantas o yerbas verdes, miren no sean de las que se crían cabe el agua, como son juncos, espadaña y semejantes, sino arrayán, sauce y otras como estas. Y podrase la tal casa sahumar en tiempo de invierno, con ligno aloe, incienso, leña de ciprés o enebro. Y en el verano, con sándalo u hojas de arrayán secas, o con su leña, o rosas secas, de lo que si hubiera abundancia podrán también echar por tierra, debajo la cama y cerca de la cabecera de ella.
- 5 Y cuando en el invierno el frío fuere tanto que obligare a allegarse al fuego, téngase cuenta no se acerquen o lleguen mucho, ni estén grande rato cabe él, porque de los cuerpos que son porosos, fácilmente se exhalan los espíritus; también, que impide la digestión, acorta la vista, enciende la sangre y se engendran vértigos de cabeza. Y en caso que se quieran calentar, sea de espaldas y con moderación; y si quisieren estar de cara y algo cerca, cubran el rostro, en particular los ojos, con el lienzo de narices u otra cosa.

⁵ El texto latino dice: *quorum solum non est pavimentatum*.

⁶ El texto latino dice: *faciendo respirationem difficilem, et vocem amputat vel obscurat.*: «causando dificultad en la respiración y pérdida u oscurecimiento de voz».

II. De cuál y cuánto debe ser el ejercicio⁷

- 6 Tras la elección del aire, que cada cual, para conservar la salud, debe hacer, se sigue el ejercicio, porque naturalmente ha de preceder a la refección o comer, por dos cosas: una, porque despierta el calor natural, por quien debe hacerse la digestión de la comida; de donde conviene que el mantenimiento que tomamos halle al tal calor despierto o movido y no muerto o adormido. La otra es porque resuelve las superfluidades del cuerpo y las dispone para la expulsión de ellas. Las cuales, si quedaren dentro del cuerpo, no puede la naturaleza de los miembros obrar bien sus acciones, pues es cierto que disminuyen el calor natural y atapan los lugares por donde ha de pasar el alimento. De donde queda impedida la naturaleza del cuerpo, hasta que las superfluidades del comer pasado perfectamente se hayan expelido y salido afuera.
- 7 Y aunque las superfluidades gruesas, como son las de los intestinos y vejiga, salgan de algunos cuerpos sin el ejercicio, con todo, las sutiles que deben ser echadas por los poros del cuerpo, y las que muchas veces se allegan y juntan en los tendones y ataduras de los miembros, y entre el cuero y carne, muy pocas veces salen del cuerpo sano, si no es con el ejercicio; no sólo porque suda muy poco, pero aun porque casi nunca se hallará uno que viva tan escasa y moderadamente que el calor natural, siendo poco, pueda consumir las superfluidades de aquellos miembros, o que sea tan poderoso que resuelva y aniquile aquéllas del todo.
- 8 Conviene, pues, antes de la comida, hacer ejercicio; pero a los flacos comedores, con poco que hagan les basta; mas a los que mucho comen les es necesario que lo hagan mucho mayor y por el contrario. Porque a aquellos que hacen poco ejercicio, bástales poca comida y ligera; y a aquellos que hacen gran ejercicio de su cuerpo, la comida les debe ser mucha y de cosas gruesas y de cuerpo.
- 9 Esto, pues, presupuesto, antes de la comida y cena se debe hacer ejercicio moderado y uniforme: entiéndese moderado, cuando después de hecho queda la persona con algo más alegría y contento, y con los miembros más aliviados y ligeros. Porque si dolieren o se sintieren fatigados, el tal ejercicio no fue moderado, sino en demasía, y así, en comenzando a sentirse fatigado, conviene dejarse. Dícese uniforme, cuando igualmente las partes inferiores y superiores del cuerpo, proporcionalmente, se despiertan, así que sea yendo a pie como a caballo, o ejercitándose de otra cualquier manera. De donde los que se ejercitan a pie, deben abajarse, acoger o hacer algo con las manos que les dé contento. Y los que a caballo, han de hacerlo sea subiendo y bajando algunas veces del caballo, o haciéndole mover a una parte y otra, y no sólo procuren mover las piernas, pero aún todo el cuerpo, como son las espaldas, las manos y brazos, en particular si salieren a caza.
- 10 [Mas la manera de movimiento elegida para hacer ejercicio debe ser aquella que deje siempre intacta la real majestad y honestidad. Desentona del porte de la real

⁷ *II. De naturali exercitio.*

honestidad el juego de pelota, de lanzas y de lucha con gentes de su edad, porque eso rebaja la dignidad de su persona y pone muy en entredicho la honestidad pública]⁸.

III. De la manera del baño y lavarse⁹

- 11 Después de haber tratado del ejercicio, se sigue tratar del baño, por cuanto con él se reparan las faltas del ejercicio. Porque, según regimiento de sanidad, sólo aquellos deben bañarse, en quienes se allegan en los tendones y ataduras de los miembros y partes intercutáneas muchas superfluidades por no haber hecho ejercicio o haber comido demasiado y los que por haber sudado mucho en el ejercicio u otra causa el baño les es necesario. Por lo cual, el baño de la estuba¹⁰ conviene a los que no han hecho ejercicio o comido mucho para provocarles el sudor, y a los otros, el baño de agua, para sólo lavarse¹¹. Pero [a lo que aquí importa, ninguno de los baños es conveniente. Pues]¹² los cuerpos templados, de quien aquí se trata, ni los sanguíneos, si su comer y ejercicio fuere moderado, no conviene que suden: ni tampoco les es necesario el lavarse, aunque hagan muestra de sudar. Y si acaso, por haber sudado algo, se ofreciere alguna vez haber de bañarse, mírese no sea el agua demasiado caliente, sino tibia, como la que el sol toca de lleno en el estío, echando algunas rosas que sólo hayan dado un hervor en ella.
- 12 Las piernas y plantas de los pies¹³, para conservación de la salud, de la vista y oído y también para la memoria, lávense y foméntense muchas veces con agua moderadamente caliente; y el tal lavar hágase a la noche, a la que querrán ir a acostarse los días que se ofreciera no cenar.
- 13 La cabeza lávese a lo menos de veinte en veinte días, no se lave más de una vez cada semana y no sea con el estómago lleno, sino antes de comer o mucho después de haber comido y antes de cena, si tuvieran intento de cenar.

⁸ Mondragón omite este párrafo, convencido quizás de que había perdido vigencia tres siglos después de haber sido escrito. Los ejercicios que el rey debe evitar son: *ludus pilae vel aurealis, aut luctae cum coetaneis*.

⁹ *III. De balneo et capitis ablucione*.

¹⁰ *Stuffe*: *estuba* también en catalán. Es el baño de vapor, *aereum* o de *stupha*, similar al de los balnearios de aguas termales.

¹¹ Es el baño llamado *solium* (porque se hace sentado), en tina de piedra o balde de madera.

¹² No ha sido traducida por Mondragón la frase: *Sed in proposito neutrum balneum locum habet*. Se trata de la complexión del rey Jaime II de Aragón.

¹³ El texto latino sólo dice *columnae pedum*, las piernas.

IV. Del orden del comer¹⁴

- 14 El presente capítulo, donde se trata del orden de comer y beber, se pone después del capítulo del [ejercicio y del] baño¹⁵, por dos razones: la una, porque el ejercicio evacúa y debilita el cuerpo, y después de la evacuación al cuerpo evacuado hásele de dar refección; la otra, porque el ejercicio, evacuando el cuerpo, provoca el apetito del comer, el cual se llama hambre, la cual no es otro que un embajador de naturaleza, que viene a notificar la necesidad de la comida o mantenimiento.
- 15 Y esto es cierto, que entonces necesita el cuerpo sano de mantenimiento cuando siente hambre. Y así, los que en particular tienen el cuerpo templado y más que otros abundante de sangre, conviene que no coman hasta que la hambre se les despierte, porque la naturaleza de los miembros no abraza lo que [no] apetece¹⁶, antes bien lo echa de sí, como a cosa superflua. Por donde el comer que se toma sin apetito de naturaleza, recíbele el estómago y demás miembros como una pesada y molesta carga; por lo cual, más presto se corrompe en ellos que se convierte en la tal naturaleza. Porque como ella no quiera admitir el mantenimiento y comida, o no lo convierte en sí o, ya que lo haga, es con mucha flojedad y tibieza.
- 16 Échase de ver de lo dicho, que a los cuerpos sanos ninguna hora se les puede señalar, según naturaleza, en tiempo alguno del año, más conveniente para tomar refección, así para comer como cenar, sino cuando la naturaleza lo apetece. Y con esto se prueba que la vulgar costumbre de cenar temprano no tiene lugar de razón en los que están sanos, sino que de un ligero concepto de los simples ha quedado la tal costumbre y se guarda por el indiscreto vulgo. Hase, pues, de comer cuando la naturaleza lo apetece; ni se debe tampoco estar mucho sin comer después que se siente la hambre, si ya no lo impidieren ayunos de precepto o alguna devoción u honesta ocupación, u otra urgente necesidad o causa.
- 17 Débese asimismo medir el comer, de tal suerte que con la demasía no quede el estómago cargado, porque así como daña el comer antes del tiempo arriba dicho, daña también comiendo demasiado. Y así, para evitar esto, conviene que dos cosas se hagan:
- 18 La una, mascar bien lo que se come, porque de no hacerlo, se le sigue detrimento grande a naturaleza, por no dársele lo que de la primera disposición y principio se le debe, porque por esto ha dado ella los dientes, para que perfectamente se desmenuce lo que se come, antes que pase al lugar de la digestión. Y así, si lo que se come no es líquido, o con algún artificio desmenuzado, mucho defrauda a la naturaleza de su cuerpo el que con los dientes no desmenuza bien lo que come. Porque la aptitud y propiedad del desmenuzar, no es del estómago ni de alguno de los demás miembros interiores, y por ello, de necesidad les ha de dañar el comer a dichos miembros, pues

¹⁴ *IV. De refectiois consideratione.*

¹⁵ *Exercitii et balnei..*

¹⁶ El «no» omitido en el texto de Mondragón tiene que ser una errata de imprenta. El texto latino dice: *natura enim membrorum non amplectitur quod non appetit.*

no puedan suplir la falta del bien desmenuzándolo. De aquí viene que en dos maneras se recibe daño del comer mal mascado: primeramente, porque no mascándolo bien, con cierta voracidad y desordenada gana de engullir, más se come; demás de esto, que lo que entra mal mascado, con dificultad y mal se digiere, y por consiguiente el cuerpo viene a disponerse a muchas enfermedades. Y así, los muy tragadores y glotones, a menudo están enfermos y jamás llegan a la vejez natural y perfecta.

- 19 La otra, que por temor de no comer demasiado se debe también evitar la variedad de los manjares en la mesa: en particular, si fueren exquisitos y delicados. Porque antes se satisface y contenta el apetito con una sola manera de comer que con diversas. Porque los gustillos de los sabores incitan a comer más de lo que el estómago puede digerir; por esto, pues, cuando la diversidad de los manjares es tanta que el uno es de fácil y el otro de difícil digestión, de necesidad viene a impedirse la debida nutrición de los miembros. Porque como lo uno se digiera antes que el otro y se mezclen entrambos, o si con lo digerido entrase lo que no lo es, o si quedare lo uno sin digerirse hasta la perfecta digestión del otro, sin falta vendría a corromperse lo digerido: como si juntamente se cociesen pollos y carne de vaca.
- 20 Sucede también que cuando las viandas diferentes son muchas, en dos maneras se gasta la perfección de la digestión: una, que el que come es incitado a beber más, y el mucho beber impide la digestión, así como el echar muchas veces agua en la olla le impide el bullir; la otra, que del primer servicio o plato al postrero pasa mucho tiempo: por donde la digestión que del primero se ha comenzado de hacer es impedida por lo crudo que de los otros se le carga después encima.
- 21 Todos los tales daños se reparan no comiendo más de una suerte de vianda, o, cuando mucho, dos no más; conque de cuando se come la una no pase mucho hasta que se coma la otra, y que no sean muy diferentes en lo que toca a la digestión. De donde viene que los que comen poca variedad de cosas con moderación, viven con salud y largos años; y los que se dan a cargar de muchedumbre de viandas, o mueren antes de llegar a la vejez, o aquella se les adelanta y la tienen pesada y con muchos ages¹⁷, como acaece en los que habitan en el septentrión casi de ordinario y otras semejantes partes¹⁸.
- 22 Y no sólo se debe tener cuenta con la hora de tomar la refección del cuerpo y cantidad de aquélla, pero aún en la calidad, de esta suerte: y es que los manjares sean tales, que correspondan al cuerpo del que ha de comerlos, según lo requiere la naturaleza del temperamento de aquél; y si no le corresponden, huya de ellos. De donde los que de su complexión o naturaleza están dispuestos para padecer almorranas que corren y palpitan o pulsan, debe huir de las cosas agudas y saladas y demasiado dulces, y aún de todas las que constipan o restriñen.
- 23 Pues hasta aquí se ha tratado del comer, conviene ahora que se trate en general del beber; acerca lo cual, da la Naturaleza breves reglas a los cuerpos sanos, es a saber:

¹⁷ “Pesada y con muchos ages” traduce *valde immunda*. «Age», del griego *agé* (contusión), significó «achaque», lo mismo que el inglés *ache*.

¹⁸ Mondragón añade por su cuenta: «y otras semejantes partes».

que se beba siempre que ella lo pidiere, que es en teniendo sed verdadera. Y entonces, es verdadera la sed cuando en el orificio o entrada del estómago se siente calor, lo que jamás se siente en los cuerpos sanos, sino después que han comido. Y así, cuando la sed es manifiesta, es necesario beber y con moderación, según la razón del tiempo y a la naturaleza del cuerpo conviniere.

- 24 Hase, pues, de ver ahora que el vino no sea [agudo]¹⁹ o fogoso, o grueso y dulce, sino que en el verano sea blanco o clarete y en el invierno tinto o bermejo y que siempre, en su calidad, sea claro y delicado, y su sabor sea sencillo y puro, y el olor suave; y de semejantes vinos procuren siempre de tomar del más flojo, que menos puede sufrir mezcla de agua. Para los cuerpos templados sanguíneos y coléricos, mejor les es beber el vino débil de su naturaleza, echando en él un poco de agua, que vino fuerte con mucha.
- 25 De donde queda claro en nuestro caso, que conviene en todas maneras huir de cualesquier vinos donde hubiere yeso o cal o que se tienen en vasos adobados, o untados con pez; y por la misma razón se debe evitar la clarea, si no fuera hecha según abajo diremos. Muéstrase también, por lo dicho, que el vino nuevo que esté perfectamente del todo claro siempre es mejor para el cuerpo.
- 26 En la sed que fuere fingida o falsa, que es cuando no se siente calor en el orificio o boca del estómago, sino que solo hay sequedad en la garganta o en la boca o paladar, por causa de polvo, ejercicio, calor de aire o sequedad, u otras causas como estas, no conviene beber. Sino que para humectar o limpiar dichas partes, bastará gargarizarse con vino bien aguado o agua sola, o si más quisieren, mascar alguna fruta que tenga zumo y echarla, o engullirse un poco de zumo de ella: por causa de la sequedad de los gáznates o caño de la garganta.

V. Del dormir y velar²⁰

- 27 Por disposición y orden de naturaleza, después de haber tomado el cuerpo el mantenimiento debido, conviene que se aquiete, repose y duerma. Porque para que se digiera se toma la comida y, digerida, convierta en la substancia de los miembros; pues la digestión de los manjares, en particular en el estómago, donde se recogen y juntan con la total diformidad que entre ellos hay, no puede comunicarse con los miembros si el calor natural, por quien se hace la digestión, cuanto le es posible no se recoge cerca del lugar de la digestión. Por lo cual, no es necesario a los que comieren templadamente, después de haber comido, pasear o hacer algún ejercicio, o velar, en particular si el cuerpo de los tales no tuviere mucho calor natural, porque con el

¹⁹ A Mondragón se le pasó un error tipográfico: escribió «aguado», y es obvio que quiso decir «agudo» o «fino». En latín dice *vinum acutum vel igneum*. No puede ser aguado y fogoso a la vez.

²⁰ *V. De dormitione et corporis tranquillitate.*

- movimiento y trabajo se destruye el calor natural en los miembros que hacen el movimiento. De la propia suerte en los que velan, puesto que no muevan las piernas o brazos, con todo eso, se destruye el calor natural en los instrumentos de los sentidos, como es el del ver, oír y en el mismo cerebro, donde se hace la obra de la meditación, pues sin él, ningunas obras de la vida pueden hacerse en el cuerpo.
- 28 Todo lo cual, considerándolo bien los filósofos, sin discrepar ninguno, dijeron que la mejor hora de tomar la mayor refección el cuerpo, para conservar su salud, es la de la tarde: por cuanto, luego tras la comida, viene la noche; de donde nacen tres provechos importantes para hacerse la digestión. El primero, la frialdad del aire, porque con el aire frío, mejor se hace la digestión que con el caliente, por cuanto con la frialdad se recoge y aúna el calor natural y viene a juntarse en el cóncavo²¹ y partes interiores del cuerpo; y con el calor se disminuye, exhalándose y saliendo hacia las partes de fuera, como se ve de ordinario que las personas comen más en el invierno y tierras frías que en otras. El segundo provecho es la quietud del entendimiento y cuerpo, pues de noche cesan los pensamientos y ocupaciones del día. El tercero, el sueño sosegado, porque con el silencio de la noche no se interrumpe con el estruendo y vocería de la gente, ni se impide con las ocupaciones y negocios: ni la luz, hiriendo los ojos lo estorba.
- 29 Debe, pues, el que come con moderación, después de haber comido, sentarse a reposar, así en el entendimiento y ánimo como en el cuerpo; y, estando sentado, oír no cosas que le den pena o disgusto, ni cosas sutiles y levantadas, sino apacibles y deleitosas: fáciles de percibir, como son historias de reyes y santos, o melodía de música y otras tales como estas. Cuando el sueño viniere, procúrese luego dormir; y si conviniere dormir de día, particularmente en el verano, duérmase en lugar frío, oscuro y quieto, con que no sea reumático.
- 30 Débese dormir con los pies descalzos y cubiertos, porque dormir con los pies y piernas calzados, y más en el verano, hace retirar hacia la cabeza los humores, y causa encendimiento e inquietud, por lo cual se impide la digestión, oscurece la vista y perturba y embota el entendimiento: débese, pues, cubrir los pies, no se resfríen demasiado.
- 31 De la propia suerte, se debe tener más cuenta con cubrir la cabeza durmiendo que estando despiertos, porque como el calor natural durmiendo se junta en lo medio del cuerpo, vienen a quedar los extremos de él con muy poco calor. Y así entonces más fácilmente puede dañarles el frío, y mucho más si el aire fresco, impelido por el viento por algún lugar angosto, hiriere los tales miembros. Por lo cual, se debe mucho guardar no quede alguna ventana o agujero abierto enfrente la cabeza.
- 32 Los que viven sanos de cuerpo deben, en el primer sueño, dormir sobre el lado derecho: para que el hígado, el cual tiene más calor natural que los demás miembros (excepto el corazón), venga a quedar bajo del estómago, como el fuego que se pone

²¹ En latín: *in clibano corporis*: «en el horno del cuerpo» sería la traducción literal; en catalán: *en lo forn del cors*.

bajo del caldero²². Cuando ya se hubiera hecho el primer sueño, no es necesario, a los que comen con templanza, que duerman más. Pero si se hubiere comido más de lo necesario, y fuese lo comido malo de digerir, entonces, el que duerme no se despertaría del primer sueño por causa de no haberse hecho bien la digestión, sino por la pena que le causaría la superfluidad recogida en los miembros, como suele la orina en la vejiga, o los humos en los tendones y ataduras de los miembros, o la pituita en el pecho, u otra semejante causa. Todo lo cual echado que sea meando, tosiendo o extendiendo los miembros, débese aún volver a dormir: lo que puede colegirse de la pesadumbre que se sentirá en la cabeza, cargamiento de pestañas y ojos, y en tal caso, porque con los humos encerrados no se encienda o acalore el hígado, conviene, volviendo a dormir, ponerse sobre el lado izquierdo; porque estando ya el manjar casi digerido, mucho menos calor es menester para acabar de hacerse la digestión que si fuera crudo.

- 33 El que está sano jamás debe dormir boca arriba, porque las superfluidades que suelen bajar al paladar y narices no le vengán a dar al cerebro y ahoguen la memoria. Pero despierto que esté, puede si quisiere, estando boca arriba, extenderse con todo el cuerpo, y reposar así un poco, por respeto de allanar y poner en igualdad los miembros, en particular las juntas del espinazo. De la propia suerte, no conviene a los sanos, en especial a los que tienen el estómago caliente [o temperado]²³, dormir boca abajo, porque podría causar algún torcer de cerviz o ahogamiento de estómago.
- 34 Y a aquellos que por tener el estómago frío les conviene dormir boca abajo, se les advierte que carguen el vientre sobre almohadas muy blandas y procuren cuanto puedan no torcer el cuello. Aunque les sería mejor ponerse sobre el vientre una almohada muy blanda y caliente, y tenerla apretada con los brazos o asegurarla con una faja de lino ancha, para poder dormir con ella.
- 35 De la propia suerte también, que a los que comen templadamente²⁴ no les es menester pasear después de haber comido; les conviene no poco, a los que han comido mucho, antes de dormir andar un buen rato, pero con sosiego y de espacio, hasta que se haya abajado la carga del orificio o boca del estómago.
- 36 Y como a cualesquier que han comido les cumple, cuando duermen, tener la cabeza y pecho más altos que las demás partes, les importa, y mucho más hacerlo, a los que se alargan en comer más de lo necesario, porque si acaso se les viniere a revolver dentro la comida²⁵, no les dañe al orificio del estómago y, por el consiguiente, a la cabeza y entrañas²⁶.

²² *Ut hepar, quod citra cors plus abundat naturali calore, subiaceat stomacho tamquam ignis suppositus lebeti.*

²³ En latín: *calidum vel temperatum*. En catalán: *calt ho atemperat*. Mondragón omite «temperado».

²⁴ *Moderate*, moderadamente.

²⁵ *Regurgitante cibo* es traducido por Mondragón: «si acaso se les viniere a revolver dentro la comida».

²⁶ Mondragón traduce *membra spiritualia* (corazón, el hígado y el cerebro) por «entrañas».

VI . Del expelir las superfluidades del cuerpo²⁷

- 37 Habiendo ya, pues, dormido lo necesario, has de tener cuidado de limpiar el cuerpo de las superfluidades que en él se han acrecentado: no sólo por bajo²⁸ y por la orina, pero aún por otras partes: como tosiendo, escupiendo, esgargajando, arrancando²⁹, sonando las narices, peinando la cabeza y lavando muchas veces la cara y manos con agua tibia.
- 38 El coito, asimismo, el cual es ordenado para conservación y provecho de la naturaleza, no debe usarse sino después de haber dormido lo necesario y hallándose el cuerpo templado.
- 39 Aquellos empero, cuyas junturas son débiles y flojas y los que a menudo padecen almorranas, así de las que corren como enjutas, deben procurar con diligencia no usar dicho coito teniendo hambre, o luego tras de haber comido, en particular si con deseo voluntario, haciendo algunas diligencias, fuese a ello provocada naturaleza. Porque, siempre se debe aguardar que ella de sí misma lo pida, para que pueda dar el semen sin resolución y tormento del cuerpo. Pues es cierto que el coito violento lo deben huir todos los hombres con terror y espanto, porque postra y deshace todas las fuerzas del cuerpo y los anticipa a vejez perpetua y dolorosa³⁰.

VII. De cómo se han de llevar los accidentes y pasiones del ánimo³¹

- 40 Hecho por su orden todo lo sobredicho, conviene demás de ello saber que las pasiones y accidentes del ánimo³² mudan o alteran el cuerpo terriblemente y hacen notable impresión en las obras del entendimiento; y así, las que son dañosas deben huirse con mucho cuidado y diligencia: en particular, la ira y la tristeza.

²⁷ Este capítulo no viene titulado en el texto latino, pues está unido al anterior.

²⁸ En latín: *per secessum*; literalmente: por atrás o por debajo.

²⁹ Ni en el texto latino (*tussiendo et spuendo et nares mungendo*), ni en el catalán, figuran términos que justifiquen la presencia de los dos gerundios «esgargajando, arrancando». Podría entenderse esgargajando como sinónimo de escupiendo; y arrancando, de sonando.

³⁰ *In extremam praecipitat senectutem*. Mondragón termina el punto con esta frase: «y es ocasión de muchas y grandes enfermedades», la cual no figura ni en el texto latino ni en el catalán.

³¹ *VI. De accidentibus animi*.

³² El texto latino no dice «*passiones*», sino sólo «*accidentia animi*». Mas para un medieval ambas expresiones significan lo mismo.

- 41 Porque la ira inflama y enciende todos los miembros y, por el ardor y encendimiento del corazón, todos los actos de la razón se escurecen y perturban; por lo cual se deben evitar sus ocasiones, si no es, en cuanto pide la razón, que nos enojemos contra las cosas no debidas.
- 42 La tristeza, por el contrario, resfría el cuerpo y le deseca; y, por el consiguiente, le acarrea y causa al que la tiene que venga a enflaquecer y secarse, y junto con ello, a angustiar y apretar el corazón, ofuscar los espíritus y encrasarlos; embotar el entendimiento, impedir la aprehensión, escurecer el juicio y destruir la memoria. Y así como en lo de la ira se ha dicho, se deben también huir los objetos y causas de la tristeza y no darle lugar más de lo que permite la razón que nos entristezcamos, de no abominar entristecernos y detestar, como somos obligados, de los vicios, para mejor hermohear y poner en talle con virtudes la hermosura del ánimo³³.
- 43 Y así, los que están puestos en muchos cuidados y molestias, y a menudo tienen angustias y aflicciones, de ordinario deben darse a la alegría y honestos entretenimientos, para que el ánimo vuelva en sí y remoce, y los espíritus se recreen.

³³ El texto latino dice: *ideo vitanda sunt eius objecta, nisi quantum ratio persuadet ad detestationem vitiorum et mentis pulchritudinem reformandam*: "Se deben huir los objetos de la tristeza, excepto cuando se vean como razones suficientes para detestar los vicios y elevar la hermosura del ánimo".