



**Francisco Núñez de Coria (Oria)**

## **Tractado del uso de las mugeres (1572)**

Edición realizada por **Jean Dangler** (Florida State University, Tallahassee, Florida)  
11/11/97

**[fol. 289r] Tractado del vso de las mugeres, y como sea dañoso, y como provechoso, y que cosas se ayan de hazer para la tentacion de la carne, y del sueño y vaños.**

**CAPITVLO 1. En el qual se declara, que cosa sea el coyto, o acto venereo, y si la delectacion del tal acto sea mayor en la muger que en el varon.**

Muchos aura que me quieran reprehender de deshonesto y torpe porque quiero tractar de esta materia. Empero como dize Aristoteles en los topicos cosa es de locura y temeridad conoxarse el hombre, porque qualquiera affirme [fol. 289v] lo que es contrario a los dichos delos

sabios, especialmente contra lo que es natural, y para algunos necesario. Ansi que como del tal acto se sigua no pequeña vtilidad, vsandose bien como deue para la salud del cuerpo y conseruacion de la generacion, pareciome no dexar de dezir y tractar algo dello, y digo segun el conciliador diferencia .124. que el coyto o obra de engendrar, no es otra cosa sino vn ayuntamiento del macho y hembra en los miembros de la generacion, con el qual se expelle lo superfluo de la postrera digestion, ordenado para la conseruacion del indiuiduo y especie, y como el fin de este acto sea en dos maneras. El vno y mas principal para la generacion y multiplicacion del linage, y el otro necesario para la salud del cuerpo y gouernacion y regimiento del, no tractaremos del sino en quanto toca para este segundo fin o intento, aunque a cerca de algunos y de muchos su [fol. 290r] fin no sea sino para sola la delectacion y deleyte de la tal obra, empero porque esta delectacion, no es sino para que mediante ella se continue la generacion, y no para que sea fin, por esso no tractaremos de esto sino en quanto toca para la gouernacion y salud del cuerpo: el qual sea honesto y concedido de los catholicos, el qual es necesario entre marido y muger, y ha se de aduertir que en el exceso que se haze en esta obra de generacion se cometen muy grandes y graues errores, ansi en el cuerpo, como en la anima, porque mucho no saben en quantos discrimines y peligros caygan los que arrienda suelta se dan a esta delectacion, lo qual entenderan si del todo leyeren este mi tractado, si tienen cuydado y auiso de procurar mas de la salud de su anima y cuerpo, que no de su vehemente delectacion, aunque sea de muy hermosa muger, la qual por auentura [fol. 290v] es insaciable, como las demas mugeres las quales naturalmente son de apetito insaciable, pues como dize Salamon en el treynta y nueue de sus prouerbios, tres cosas son que nunca se hartan, la boca del infierno, la vulua, el fuego. El qual parecer fue de Aristotels en el .4. de sus problemas en el problema .16. especialmente son de apetito insaciable. Las donzellas que estan en su iuuentud, la causa es, porque tienen los orificios angostos y estrechos, mas que las de mayor edad, y tienen menos humedad, la qual como sea compellida a salir con la fricacion del coyto, y por ser poca no salga, mas antes se quede en los orificios y vias de la matriz, es necesario que se enfrie y quiera ser expellida y alañada otra vez, por lo qual ay gran apetito de mas fricacion para que salga fuera y sea expellida, y porende no ay para que alguno contienda y porfie con ellas para poderlas satisfacer y vencer porque son de apetito insaciable, y mas [fol. 291r] luxuriosas que los varones. Y por esso dixo Ouidio en el libro de arte amandi:

Nollibus in pratis admugit femina tauro  
Femina cornipedi semper adhinnitequo

Fortior in nobis nec tam furiosa libide est  
Ligitimum finem flamma virilis habet.

Dize, que en los blandos prados la vaca con su bramido llama al toro, y que la yegua siempre llama al cauallo con su relincho empero que en nosotros es mas fuerte la luxuria, aunque no tan furiosa, y que el encendimiento de luxuria tiene fin y termino en el varon, empero no en la muger, este parecer fue de Auicena en el .21. del .3. cap. 2. adonde dize <<multiplicatur delectatio mulierum in coitu super delectationem virorum etc.>>. Adonde dize que en el coyto o ayuntamiento venereo se aumenta el apetito y delectacion de las mugeres mas que en los varones, ansi por la fricacion que haze el varon, como por el mouimiento de [fol. 291v] la matriz, lo mismo dixo Aristoteles en el .9. de animalibus, y Haliabas en el .5. de sus theoricis. Empero es opinion de algunos, que el apetito o luxuria de las mugeres es mayor extensiuamente y que en los varones es mayor intensivamente. Quieren dezir por mas claros terminos, que la delectacion de las mugeres, dura mas tiempo que en los varones, empero que no es de tanta vehemencia y encendimiento, al contrario en los varones, pues el apetito se les acaba presto, e dura menos que en las mugeres, empero que en el tiempo que son tentados, tienen mayor furia y encendimiento, pero que sea lo vno, que sea lo otro, no deuen los varones porfiar en satisfacer y vencer los apetitos de las tales mugeres, sino quieren incurrir en diuersas enfermedades, especialmente si los varones de su naturaleza no son habiles y aptos para la tal obra, como despues diremos.

**[fol. 292r] CAPITVLO 2. En el qual se declaran las vtilidades y prouechos que se siguen del moderado ayuntamiento con las mugeres, y delos daños y males que se siguen de dexar la tal obra, a los que estan acostumbrados a ella.**

En este capitulo no vengan los religiosos y castos, por dos razones. La vna porque no son acostumbrados al ayuntamiento de las mugeres. La otra, porque son templados y ayunan, y se guardan de cosas que promueuen a luxuria, especialmente se guardan del vino, en el qual como le dize el Apostol, esta la luxuria, porque esto que escreuimos en este capitulo, es para los que vsan de vino copiosamente, para los que comen muchos y delicados manjares, y vsan de cosas que irritan a luxuria, y finalmente para los que estan acostumbrados al tal exercicio de luxuria, porque si estos tales dexaren esta costumbre, y juntamente no dexaren la vida ociosa y holgada y los manjares [fol. 292v] muchos y gustosos, entiendan que les succederan todos los daños que escrivio Haliabbas en el .5. de su theorica cap. 36. adonde dize, que si esta superfluydad de simiente se dexa acrescentar en los vasos seminarios, y no se expelle y alança por coyto, ni la naturaleza la pudiere expeller causar se ha en los tales lugares hinchazon, pesadumbre en todo el cuerpo, y muchas vezes la tal superfluydad detenida se escalentara

mucho dentro en sus vasos, y se causara fiebre o calentura, porque los miembros genitales y sus cercanos se encenderan o exalantaran continuamente hasta que el calor allegue al coraçon, y algunas vezes el vapor de la tal superfluydad, sube hasta el cerebro adonde engendra muy malas enfermedades, y dixo mas abaxo, que si el que es acostumbrado dexare el tal ayuntamiento se le hara el sentido voto y entorpecido, y el ingenio y entendimiento se le ofuscará y succederle ha pesadumbre de cabeça, escurescense [fol. 293r] le ha la vista, disminuyrse le ha la gana del comer, y algunas vezes se le mudara su natural complexion, y de subirse el vapor del esperma a la cabeça se causara melancolia mania, pararse le ha el cuerpo frio y muchas vezes le fue cederá temblor en los hijares, dificultad de Anhelito, y muchas vezes Escotomia y a caso, como dixo Hali Rodoan, la tal superfluydad de esperma se torna veneno o ponçoña biuorezna, como acaesce a las biudas y a muchos varones que lo dexaron, los quales murieron repentinamente, lo mismo dixo Auicena en la primera del .3. tractatu. 5. cap. 8. y en los canticos dixo, <<cuius commendatur inuentis quatenus pereum a nocumentis perniciosis liberantur>>. Lo mismo Galeno en el .6. de locis affectis, adonde encomendo mucho la expulsion de la tal superfluydad, porque dize, que por el se escaparan de muy fuertes enfermedades, adonde dixo que conosció a muchos, los quales por apartarse del tal acto se enfriaron [fol. 293v] e incurrieron en gran tristeza, y en estraños pensamientos, entiendese delos que primero lo acostumbraron, y truxo por exemplo a Diogenes el qual no quiso muger alguna por deleyte ni contento sino por conseruacion de su salud. Por ende como lo affirma Almansor en su lib. 4. capitul 6. El coyto moderado descarga y aliuiana el cuerpo repleto, alegra el animo, aplaca la yra, quita pensamientos, aliuia la cabeça y los sentidos, lo mismo dixo Aristoteles en el .30 de los problemas, proble. 1. y Auerroes en el 6. de su colliget y Galeno, el qual es sobre todos en el .6. de sanit. tuen. adonde dixo, que en las disposiciones de mucha y calida simiente, no conuiene del todo apartarse del coyto. Empero no es licito esto para los catolicos que no son casados, y por esto dixo el Apostol i. ad chorinthios, <<qui non se contiuent nubant,>> quiere dezir, que los que no pueden ser continentes y castos que se casen, empero los que no quieren casarse, o los que no lo pueden hazer, como son los sacerdotes [fol. 294r] y religiosos, pueden muy bien guardarse sin offensa de su salud, huyendo y apartandose delas cosas que irritan a luxuria, las quales diremos en los capitulos que se siguen.

### **CAPITVLO 3. Delos daños y males del superfluo vso del coyto y luxuria.**

Mucho mayores son los daños y no cumentos del superfluo vso de la luxuria que prouechos del moderado vso de ella, porque aunque como arriba diximos, el vso moderado del tal exercicio sea aprouado para conseruacion del cuerpo robusto y juuenil empero si se haze

desmoderadamente y con mucha frecuencia es destable vicio y costumbre, porque no solo es obra dañosa para algunas partes del cuerpo, empero tambien para todo el cuerpo, en vniuersal, primeramente haze daño a la vista, ansi como el demasiado vino, lo qual dixeron Auic. en el .3. del. [??] c. 4. Rasis, en el .4. ad Almans. capitulo .16 y Aristo. el 4. libro de sus problemas. problem .2. [fol. 294v] haze tambien daño a los neruios y al estomago, y a las mugeres que han mal parido, o hecho aborto, y a los que tienen dolor en las ancas, como lo dixo Aristoteles en el lugar allegado, y Auicena en la .13 del .3. capitulo vltimo del primer tractado, porque todos pusieron por muy buen remedio dexar las mugeres para la flaqueza del estomago, pues dixo Aristoteles en el .4. de sus problemas, problema .4. que el demasiado coyto enfria el estomago y le deseca. Finalmente acarrea presto abreuia la vida: lo qual como dize Aristoteles se parece por los gorriones, los quales el frequente vso de la luxuria biuen poco tiempo, pues no viuen mas de vn año lo qual se parece, porque son muy pocos los gorriones que tienen negro el papo, pues la tal negregura es señal de vejez en ellos, porque como el dize, en el .4. de sus problemas proble .21. Los que mucho se dan a este deleyte y vicio se ensueluen y se tornan flacos, y caen en varias [fol. 295r] enfermedades y dolores, enfriaseles el cuerpo, mortificaseles la virtud y el calor natural, la causa es porque por la tal obra se euacua el mantenimiento y substancia de los miembros, que se dize postrera digestion, pues al gusto de la tal delectacion se derrama no poca copia de los espiritus vitales y naturales. Finalmente haze incurrir en etica, porque la euacuacion que se haze por coyto, no es de la manera de las demas euacuaciones que se hazen por sudor, o orina, o escopedina, o sus semejantes, sino es vna euacuacion de pura substancia y de alimento vltimado y loable de los miembros. Finalmente la tal humedad de esperma es de la mas clara y pura sangre de las arterias de la qual se alientan los miembros principales, por lo qual los que vsan demasiadamente este acto y exercicio, salen descoloridos y flacos, mas que si quarenta vezes se sacassen otras tanta cantidad de sangre, como dize Haliabas en el .5. de su theorica [fol. 295v] cap. 36. por lo qual los que tienen mugeres muy hermosas, guardense y aduierta quanto pueden errar si se dan a ellas en demasia, porque a bien librar vernan en la vejez a tener gota artetica, perlesia, mal de neruios, como lo dixo Hippo. 6 aph. y Gal. en sus com. y Ras. en el libro de las diuisiones cap. 120.

#### **CAPITVLO 4. En el qual se demuestra que tiempo del año sea dañoso para el coyto y a que complexiones mas dañe.**

Como dixo Haliabas en el .5. de su theorica, todos los hombres de fria y seca complexion, en especial si tienen los compañeros o testiculos de esta complexion, y los melancolicos magros, secos, flacos, delgados, de vn color verde y blanco, o de vn color encendido, como de açafra, son

ineptos e inhabiles para el coyto, porque todos los de esta suerte tienen poca simiente, y si se dan al tal [fol. 296r] acto se debilitaran, y su calor natural se apocara, y sus nervios se relaxaran, y les sobreuerna temblor y dolor en el corazón, defecto de gana de comer, gota artetica, passion de pecho y pulmones, y si mucho le vsaren consumuse han, y vernaes espasmo. Finalmente se haran viejos antes de tiempo. Lo qual dixo Auicena en sus canticos en el texto del commentario .19. pues dixo, <<coitus nequaquam conceditur macris, senibus, debilibus>>, lo mismo dixo Auerroes en el quinto de su colliget, y por esso dixo Rasis en el quarto de Almansor capitulo diez y siete, adonde affirmo que todos los magros se guarden del coyto, como del enemigo, y los que son conualescientes de enfermedad, los de nervios flacos, y los que tienen flaqueza de estomago, y los que tienen poca gana de comer, y los que tienen piedra de vexiga y riñones, especialmente se deuen guardar del en tiempo de octoño, por que es tiempo desigual, y que declina [fol. 296v] a sequedad y frialdad, y es tiempo mortal, como lo dixo Galeno en el .3. de los aphorismos .aph. 23. y Aristoteles en el principio de sus proble. problema .27. semejantemente se deuen guardar en el estio aunque no tanto como en el octoño, empero mas osadamente le pueden vsar en el inuierno y verano, a lo menos en el verano, porque en tal tiempo las fuerças corporales estan mas robustas y entre las complexiones, mas facilmente que todos toleran el coyto los hombres templados que declinan a calientes y humedos, y tras estos los humedos y los flematicos, pero muy mal los secos, y mucho peor los secos y frios.

**CAPITVLO 5. A que complexiones y naturalezas de hombres mas conuenga el coyto moderado, y a quien menos haga daño el desmoderado y desordenado, y que hombres sean aptos para casados, y que hombres no.**

[fol. 297r] Porque no pocos hombres, los quales a su parescer eran robustos y bien acomplexionados para el debito quotidiano, empero despues de casados dende a pocos dias por el quotidiano vso de la luxuria perdieron el color y se enflaquescieron y tornaron magros, y enfermaron, y no pocos murieron, por euitar no les vengam y acaezcan esos daños, e inconuenientes, tengo por bien de poner ciertos auisos, para que de oy mas no incurran en ellos, y para que entre si tomen parescer si se podran casar sin detrimento de su salud, y para que no se engañen pensando que son fuertes y bastantes para este quotidiano debito. Pues sea el primero auiso, que todos aquellos que fueren de cuerpos robustos y gruesos, y de mucha sangre, y que tienen venas anchas, y que son colorados, o de color rubicundo, y que tienen muchos pelos y vello, y que son calientes y humidos, todos estos son abiles y prompts al coyto, y por el consiguiente para ser casados, como lo dixo [fol. 297v] Galeno en el .6. de sanitate tuenda, y Aristoteles en el .4. de sus problemas, problema .27. La razon es porque son de mucha

simiente. El segundo auiso es de parte de la edad, porque aquellos son aptos mas que ningunos que fueren mancebos o jouenes de veynte y cinco años hasta treynta y cinco, y aun hasta quarenta, porque los moços de veynte y cinco años en abaxo son menos aptos para ello, porque aun no han crecido ni embarnecido todo lo que deuen, y son diminutos y flacos, ni mas ni menos no son bastantes para ello los que son de quarenta años en arriba, que es la edad de consistencia y mucho menos en la vejez, que es desde cinquenta y cinco años, por lo qual desuarian los viejos en se casar, porque toman mugeres para otros, como lo dixo Haliabas en el quinto de su theorica .cap. 36. y aunque el demasiado coyto daña a los machos, no empero a las hembras, sino muy poco, porque en la tal obra trabajan poco. Finalmente el [fol. 298r] coyto es conuenible a los mancebos de los veynte y cinco años, hasta los quarenta, y que sean varones de carnes gruessas, y de vn color roxo escuro, porque este tal color significa predominio de buena sangre y abundante, porque el varon que es de vn color roxo claro significa abundancia de sangre subtil y delgada, y a este tal no es tan conuenible el coyto, como al roxo escuro, pero a los que son de vn color blanco no les conuiene el coyto, ni el casamiento, porque la blancura dignifica auer poca sangre y mucha frialdad, como lo dize Auicena en la segunda del primero Doct. tertia cap. 3. tampoco les conuiene a los citrinos, aunque a estos mas que a los blancos, porque tienen calor y colera, al fusco o negro no le conuiene tampoco, la causa segun Auicena en el lugar allegado, es porque el tal calor significa vehemente frialdad por la qual se desminuye mucho la sangre y se congela, y ansi aquella [fol. 298v] poca sangre congelada, tira a negro, y muda el color del cuero. Finalmente, el que fuere roxo escuro, que llamamos colorado, es mas apto para el tal acto, y no tanto el roxo claro que llamamos bermejo. El blanco y el negro son de mucho peligro para la tal obra de engendrar, empero como dize Galen. enel .2. de sanitate. Despues del exercicio, o trabajo se deue dar a beuer y comer, despues se deue dormir y despues del sueño se deue vsar el coyto.

#### **CAPITVLO 6. En que tiempo del año, y en que hora mas conuenga el debito, o coyto.**

A los mancebos y bien fornidos y colorados, como diximos, conuiene el coyto, o debito, y no en todas horas, ni en todos tiempos, porque ansi como el octoño por ser tiempo desigual, declinante a seco y frio, es dañoso para el tal exercicio venereo. Ansi por el contrario [fol. 299r] el verano es tiempo idoneo y conuenible para ello, a lo menos es menos dañoso para los que lo exercitan desmoderadamente, o para los flacos y secos. Porque segun Hipocrates en el tercero de los Aphorismos, el verano es vn tiempo muy saluberrimo y no mortifero. Y Galeno enel commentario dixo, que era el mas sano de todos los tiempos, porque es mas templado, y enel primero de temperamenis dixo, que errauan los

que dizien que el verano era tiempo caliente y humido, pues es tiempo templado, empero enel primero de arte curatiua ad glauconem dixo, que era caliente y humido, como es la sangre en nosotros. Lo mismo dixo Aristoteles enel quarto de sus problemas, problema .31. Porque dixo, que en esto tiempo se acrescentaua el calor natural, y las operaciones naturales eran mas perfectas y robustas. Empero el Conciliador conciliando estos lugares dixo en la diferencia. 66. que el verano comparado a nuestros [fol. 299v] cuerpos es templado, empero comparado a los otros tiempos, es caliente y humido. Pues boluiendo a lo que tractauamos, enel verano conuiene mas el coyto que en otro tiempo, porque en este tiempo la fuerça del cuerpo es mas robusta, y el calor mas templado, y tambien conuiene bien enel inuierno, como lo dixo Galeno enel .1. de arte ad glauconem, y Auicena en la segunda del primero, porque en este tiempo el calor natural se encierra adentro, y se uñe y ayunta, por lo qual la digestion se obra muy bien, y por ende apetesce mas el alimento, como lo dixo Galeno enel primero de los Aphorismos. Por el contrario no conuiene enel estio, antes es muy dañoso, por auer poco calor natural, y estar las fuerças flacas y disoluidas por el mucho calor circunstante y por esso se deuen guardar en este tiempo del tal exercicio venereo. Empero las mugeres mas se encienden en luxuria en este tiempo, y le pueden exercitar con poco offensa suya [fol. 300r] como lo dixo Hesio. en sus ergis ansi:

Flagranti temporis estu  
Femineo venus est vsu magis essera sexu  
Mitior illa viris, & saepe excita, relanguet.

Y en tanto grado no les daña que aya dicho Hipo. en el lib. de femine genitali, que si muchas vezes se ayuntar en al varon, mas valdran en su salud y por contrario, se offenderan mas los varones. Pues dize Plinio en el lib. 7. de su natural historia, auer muerto repentinamente dos varones patricios, o hidalgos en el acto de la luxuria. La razon es, porque los varones tienen los testiculos, o compañeros pendientes, los quales con el calor del estio se enflaquescen y resueluen en su virtud, especialmente que en respecto de los delas mugeres son mas calidos y secos, y ayuntado vn calor a otro, haze mayor resolucion. Empero las mugeres tienen los testiculos adentro, y su virtud no se resuelve ni enflaquesce, antes se fortifica mas, porque se uñe y encierra mas adentro, y por esso tienen mas fortaleza enel coyto en tiempo de estio [fol. 300v] al contrario es enel inuierno, porque como las hembras sean frias y humidas, con la frialdad del tiempo se enflaquesce y resuelve su virtud genital, y su appetito se desminuye, y en los varones se fortifica. Esta tal obra es muy mas dañosa enel octoño, por ser como diximos arriba tiempo seco y frio. Empero en quanto toca a la hora del dia, se deue dezir del tal acto lo que delos exercicios, pues no conuiene

imediatamente despues de replecion, ni de euacuacion, ni en ayunas, como lo dixo Haliab. enel .5. de su Theorica, cap .36. Porque si se vsare imediatamente despues de replecion, se seguira gota artetica, dolor de muslos, opilaciones, generaciones de humores gruessos y crudos, y finalmente hidropesia, asma, temblor de todo el cuerpo, como lo dixe Auicena, en sus canticos, text. 153. y como lo dixo Haliabbas en el lugar allegado. Empero si se haze en ayunas, o con hambre, o despues de alguna euacuacion, como de sangria, o [fol. 301r] de fluxo de vientre, a despues de sudores, o al tiempo que tiene de hazer camara, o vrina, o despues de vaños, o trabajos, o tristeza, o despues de algun gran cuydado, o despues de velar, y mucho peor despues de vomitos. Porque si despues de alguna euacuacion destas se hiziere el tal exercicio venereo el calor natural se enfriara y mortificara, y la gana del comer se disminuyra, la vista se escurescera, los ojos se sumiran, y algunas vezes acaesceran desfallescimientos y espasmos. Finalmente es peor despues de euacuacion, o en ayunas, que despues de replecion, y peor estando frios, que estando calientes, y peor estando desecados, que estando humedescidos, aunque en ninguna destas destemplanças conuenga, como lo dixo Galeno enel .3. del Tegni. Empero conuerna como lo dixo Auicena enel 20. del .3. cap. 10. Antes de la hora de la euacuacion de las superfluydades, lo qual se deue entender antes que llegue la hora, en la qual se deuen [fol. 301v] expeller las superfluydades del vientre y vexiga, porque quando viene la gana de hazer camara, o de vrinar ya ha passado la hora del coyto. Lo qual se parece por lo que el mismo Auicena dixo enel capitulo .2. del mismo lugar allegado, adonde dixo <<Et oportet ne coitus fiat necessitate fecis aut mingendi mota neque cum exercicio, & motu neque post fortem animale passionem>>. Finalmente conuerna la tal obra de Venus, quando y al tiempo que la comida descendiere del estomago al ventriculo, y quando se acabare de hazer la primera y segunda digestion, y quando la tercera que esta en las venas este medio cumplida, como lo dixo Auicena en el lugar allegado, cumplase la primera y segunda digestion, y empieçase la tercera commumente despues del primer sueño de la noche, como lo dixo Galeno en el segundo de Sanitate tuenda <<Venus que somnum sequi debet. etc.>>.

[fol. 302r] **CAPITVLO 7. De que cosas se deuen guardar los religiosos y varones que quieren guardar la castidad.**

Porque muchos religiosos y sacerdotes puedan con facilidad sin molestia alcançar perfectamente su intencion de guardar castidad: y porque por causa de no saber quales cosas sean las que promueuen, e irritan a luxuria, y quales las que mortifiquen y desminuyan esta concupiscencia, tengo por bien en este capitulo poner por resolucion las cosas de que se han de guardar, o las que deuen elegir. Pues luego los que quisieren, o dessearan guardarse del coyto y luxuria, deuen euitar y quitar las causas que la irritan y promueuen pues de otra manera

puestas las causas que lo mueuen e irritan, de necessidad se ha de seguir effecto. Las causas principales que irritan a luxuria son. La primera ventosidad [fol. 302v] o flatuosidad, la qual causa erection. La segunda es, la superfluydad de la simiente, la qual incita, y fuertemente promueue a ser despedida y alañada sin detenimiento alguno, especialmente, si la tal superfluydad es mucha en cantidad porque destas dos causas se manifiesta la tentacion y desseo de luxuria, lo qual como lo vea en Demonio, pone enel pensamiento cosas torpes, acrescencia el desseo delas mugeres, y otras cosas abominables a los religiosos. Esta tentacion acomete muchas vezes a muchos, corrompe a los flacos, y los mas fuertes y bien armados, y que varonilmente resisten, apenas, y con difficultad se escapan. Lo qual no acaesceria sino admitiesen aquellas dos causas, conuiene a saber. Ventosidad, y simiente. Empero algunos redarguyran diziendo. Que el engendrarse ventosidad y simiente, no es en nuestra mano, pues no podemos impedir y estoruar a la naturaleza, para que no obre sus efectos. Porque pongamos por caso [fol. 303r] que Clodio tiene los riñones calientes, y los testiculos, o compañones de la tal suerte, que atraen mucha sangre y la conficionan y bueluen en simiente, como podra este tal impedir y estoruar la generacion de ventosidad, y de simiente? A lo qual se puede responder, que aquel tal calor de los riñones y testiculos, agora sea natural, agora sea accidental, se puede refrenar y mitigar con cosas frias ansi puestas por de fuera, como tomadas por dedentro, especialmente estando el decubito, o postura hazia arriba, que se dize supino decubito, y en romance comun echarse papo arriba, y la blandura y delicadeza de la cama, y el calor. Pero quales cosas frias conuengan, lo dira el medico escogido segun su sabiduria, porque applicara cosas frias, segun la complexion y calor de cada vno, y segun la propiedad y disposicion de su cuerpo. Comunmente, como lo dixo Galeno enel .6. de sanita. Conuiene exercitarse en las partes do arriba, quiere dezir, que se exerciten [fol. 303v] los braços y se refrieguen, y despues del vaño se vnten los lomos con azeyte omphancino y de membrillos, o rosado, añadiendoles vn poco de cera, porque no se corran, y despues de ansi quajados lauarlos con çumo de alguna yerua fria, como es de Siempreuiua, de yerua Mora de Zaragatona, del abrojo, del Poligono, de la verdolaga, aunque no despide su çumo la verdolaga facilmente, y por esso sera bien quando la majan echar vnas gotas de agua. Despues de vntados con este encerado, pongan encima hojas de ruda, o de agnocasto: enfria tambien los lomos sin daño el cozimiento dela alegria, y dixo que avn hombre del pueblo que sintie gran tentacion de la carne le mando poner vna plancha de plomo sobre los lomos, y se le quitaron las tentaciones de la luxuria, y que se guarden del çumo de la Mandragora, y adormideras, y de dormir sobre ellas, y que aprouecha mucho para esta tentacion dormir sobre rosas. Eso todo dixo el Gale. enel lugar allegado. Pues [fol. 304r] luego, los que padescieren

semejante tentacion, vsen de regumento templado, el qual pueda disminuir, y apocar la sangre caliente y aguda, desminuyrse ha la sangre euitando la superfluydad de manjares, porque como dixo Aristo. enel .10. de sus problemas, problema .47. En la replecion consiste la luxuria, especial si la tal replecion fuere de buenos manjares, mayormente si de suyo son multiplicatiuos de esperma, como son las carnes de palominos, de los gorriones, del cabrito, y sus semejantes. Y por ende dixo Auice. enel .20. del .3. c. 21. Los mejores manjares para multiplicar esperma, son las carnes del cabrito macho y gordo y la carne de oueja, y los gatuanços, y cebollas, y tambien hueuos frescos tremulos, y peces guisados y preparados con especias aromaticas, como agengibre, pimienta, galanga, y cosas ventosas. La razon desto pone el Gale. enel .5. de las medicinas simples, adonde dixo. Las cosas que prouocan a esperma, son las cosas que abren y penetran el calor, delas quales es de tal manera, que no [fol. 304v] deseca. Desta manera son las especias aromaticas que emos dicho, y porende prouocan y llaman la luxuria, y de la misma manera prouocan a luxuria, las cebollas, las hauas, los garuanços, la heruala que se dize Enula, pero estas cosas mueuen luxuria, porque multiplican ventosidad. Tambien el anis, el hinojo, las almendras, las auellanas multiplican esperma, y el vino fuerte y dulce, enel qual esta la luxuria, como lo dize sant Pablo y Aristoles en el .3. delos Problemas, problema .1. dixo <<Vinum venereos facit>>. Y Ouidio enel de remedio amoris. <<Vina parant aminos veneri etc.>>. Tambien se euiten las yeruas calientes, como la oruga. La menta, o yeruabuena, y Auicena dixo enel cap. 36 Sen. .20. las cosas que ayudan al coyto, son los manjares calientes y agudos y ventosos, como son los garuanços, las vuas, las yemas de los hueuos, el vino nuevo, el qual tiene propiedad de multiplicar esperma.

[fol. 305r] **CAPITVLO 6 [8]. Que es lo que deuen hazer los que quieren no ser molestados, ni fuertemente tentados de la carne.**

Ya diximos arriba, y en el capitulo passado, que cosas deuen obseruar los que quisieren conseguir y alcançar el voto de castidad, y entre las cosas que contamos, pusimos por mas principal que vuisse abstinencia de manjar y beuida, porque no se engendrase superfluydad de esperma, porque la esperma no es otra cosa sino lo superfluo de la quarta digestion: la qual se haze y effectua, quando el cibo o nutrimento se desparze y derrama de las venas en los miembros despues de ya cumplida la tercera digestion. En fin, es vn humor cercano a cierta cosa quajada y congelada, de la qual se mantienen los miembros solidos como lo dixo Auicena en el .20. del .3. cap. 3. la qual humedad spermatica se secura y consumira con el ayuno, y la hambre, las quales [fol. 305v] cosas debilitan el cuerpo, y ni mas ni menos se consumiera con el trabajo fuerte, por el contrario se multiplicara y crescera con la ociosidad y vida holgada de continuo como lo canto Ouidio poeta singular en su primer libro de remedio amoris, diziendo.

Ergo vbi visus eris nostra medicalibus arte  
Fac mouitis fugias ocia prima meis.  
Hec vt ames faciunt, hec, que, fecere tuentur,  
Hec sunt iocundi causa cibusque mali  
Ocia si tollas periere cupidinis arma.  
Contempte que iacent & sine luce faces.  
Quam platanus riuo gandeat, quam populus unda  
Et quam limosa canna palustris humo.  
Tam venus ocia amat, etc.

Dize, quando te pareciere que por nuestra arte te puedes remediar, procura te amonesto, de euitar la ociosidad, porque la ociosidad es causa que ames, y te sustentara en el amor que te causo, porque esta y el manjar demasiado, son causa [fol. 306r] de aquel agradable mal de amor, y si quitares y euitares la ociosidad peresceran las armas del dios Cupido, y sus llamas cayran menospreciadas y sin resplandor. Porque ansi como el platanos se goza con el rio, y el alamo con las ondas, y las cañas laguneras con el barro mojado, ansi ni mas ni menos la luxuria, o venus ama la ociosidad. Pues luego los que quisieren no ser fatigados de la luxuria esten en continuo exercicio, y acuerden se que han de morir, y piensen en las penas del infierno, hiriendo su cuerpo, como lo hazia Sant Hieronymo y otros sanctos, pues con estos remedios no se sentira tentacion oya que se sienta, sera muy mas pequeña, como lo dixo Auice. enel .20. del .3. ca. de aluminiati, adonde dixo, la cura que conuiene, es de aquello que quebranta su deseo y apetito, como es la tristeza, la hambre, el velar, las carceles, las heridas y golpes, porque estos son mucho mejores remedios que no las [fol. 306v] medicinas que resueluen y desecan o mitigan tal encendimiento, quales son la simiente del agno casto, y de la ruda, de los cominos, y de otras cosas semejantes que calientan y desecan, o quales son el culantro, la cauphora, los quales mitigan el heruor de la luxuria enfriando y congelando el calor natural, porque aunque estas cosas sean remedios para el heruor de la luxuria, empero son por otra parte dañosas para la salud corporal, porque las vnas desecan demasiado y las otras mortifican el calor natural. Allende de este el remedio que se da para la luxuria de andar los pies descalços, dormir sobre cosas frias y humedas, es vn remedio muy pernicioso y peligroso para la salud corporal y muy perjudicial para la vida.

**CAPITVLO 9. Que tracta de los vaños que cosa sean que condiciones ha de guardar el queviere de entrar enel vaño.**

[fol. 307r] Porque muchos tienen costumbre de se vañar, y en muchas tierras ay costumbre ordinaria de vaños, quiero en este capitulo tractar algo de ellos, porque el que esta acostumbrado a ellos es le muy necessario y vtil continuarlos. Pues digo que el vaño segun el Conciliador dist 128. no es otra cosa sino, vn cuerpo liquido subtil que

ocurre y cerca a la redonda todo el cuerpo y le altera, y ay tres diferencias del, porque uno es el baño del ayre que llamamos estufa, otro es el baño de agua caliente y tibia, otra es el baño de agua fria. No tractaremos agora sano del baño de agua, y primero del de agua caliente. Del qual ay muchas vtilidades y prouechos si fuere de costumbre y se aplicare deuidamente, como deue, ansi lo dixo Auicena en la .3. del .1. doct. 2 cap. 5. adonde dize, los provechos que obran el baño son conciliar sueño, abrir, raer, digerir, resolver, atraer el mantenimiento, o nutrimento a la superficie del cuerpo, quitar [fol. 307v] la suziedad e immundicia del cuerpo, y finalmente limpiarle, renouar y humedescer el cuerpo, abrir los poros, desminuyr la replecion, reuoluer la ventosidad, adelgazar y subtilizar los humores, aplacar los dolores, estreñir el vientre, quitar el cansancio, y preparar el cuerpo para los manjares, como lo dixo Haliab. en el .5. de su theo. c.13. Auice. y Auerroes en los canticos. con .152. y en su .6. de colliget. Finalmente se deuen guardar y obseruar ocho condiciones para que el baño haga todas estas vtilidades. La primera es como lo dize Hyp 2. de vict. acut. que el que uviere de entrar en el baño, ha de ser sano y acostumbrado a el, porque si el tal le dexare offender sea. La segunda condicion, que ninguno que estuuivere repleto, quiero dezir lleno de muchos humores entre enel, ni el que estuuiere cachochimico, quiero dezir, lleno de corrupciones y superfluydades viciosas, porque con el baño no se alteren los humores y causen enfermedad, porque como dize Auice. enel .4. del .1. [fol. 308r] cap. 17. el baño suele hazer que los humores bullan y se mueuan y se derramen por el cuerpo. Finalmente, como dize Haliabas en el .5. de su theorica capitul. 13. muchas vezes los humores malos y viciosos que estan en algun miembro, con el baño se derriten y corren y se juntan con los buenos humores, y los inficionan y dañan, y porende vienen muchas enfermedades, por lo qual estando el cuerpo lleno, o vicioso, no se deue vañar hasta que los tales humores se digieran y euacuen, tambien lo dixo el Galeno en el .1. de arte curatiua ad glaconem, y enel .5. del metho. La tercera condicion que ha de guardar el que se vaña, es acerca de la hora del baño, porque ninguno se deue vañar antes del exercicio acostumbrado, como lo dixo Halia. enel lugar allegado, porque como, el dize, el baño antes del exercicio, embiarlas superfluydades del manjar a los miembros indigestas e crudas, derrite los humores y superfluydades y haze las correr a los miembros [fol. 308v] adonde causa enfermedades. La .4. condicion es, es que el baño sea antes de comer y de beuer, porque si despues de comer y beber, se hiziere henchir se ha el cuerpo y la cabeça de vapores y superfluydades del manjar, porque las atrayra a fuera a la superficie del cuero, y causara opilaciones, la causa es porque se atrayra el manjar indigesto y crudo del estomago y higado a los demas miembros, como lo dixo Galeno enel .3. de victu acutorum y Auicena en la .7. del .4. tracta. 4. cap. 2. adonde dize, <<qui sanitatem vult

conseruare balneum ingredi debet postquam digestum est quod est in stomacho & hepate, etc.>>. Dize que el que quisiere conseruar su salud, deue entrar en el vaño despues que estuuere digerido el manjar en el estomago y higado, Empero no por esso se ha de pensar que quando ouiere allegado la hora del comer o de la hambre, entonce se deua hazer el vaño, mas antes esta hora es tambien prohibida, ansi como enel exercicio, el qual tampoco se [fol. 309r] deue hazer al tiempo de la hambre, como lo dixo Auicena en el lugar allegado, pues dixo, quando los que estan ayunos y vazios entran en el vaño con vehemencia se desecan y enmagrescen y enflaquecen. La .5. condicion es, que en el vaño ni coman ni beuan, aunque muchos hagan al contrario, lo qual amonesto hyppo. enel .3. de victu acutorum, porque no se siguan los daños dichos en la .4. condicion. La sexta condicion es acerca de la tardança o espacio de tiempo que se ha de estar enel vaño, pues no ha de auer enel luenga tardança, porque se resolueran y debilitaran las fuerças y se moueran sudores y algunas vezes acaescera sincopi, que es desmayo o fallescimiento, porque se calentara el coraçon demasiadamente, de donde succedera tal desmayo, como lo dixo Aui. 2.1. doc. 2. c. 19. En fin la mucha tardança en el vaño debilita el coraçon causa desfallescimiento y ascos, y remueue los humores y aparejalos a corrupcion y hazelos declinar a los vasos de los miembros flacos en [fol. 309v] la superficie, de los quales causara apostemas y tumores, como lo dixo el mismo en la .3. del .1. doct. 2 cap. 5. La .7. condicion sera del termino y espacio ue sea de estar en el vaño, el qual sera hasta que el cuerpo se empieza a hinchar y aumentar y se empieza a deshinchar, como el mismo lo dixo en la .13. del .3. tract, 4. cap. 10. La octaua condicion, es acerca de lo que se hara despues del vaño, y es que luego inmediatamente, despues del vaño no se beua cosa actualmente fria, ni enel mismo vaño, porque entonces estan abiertos los poros del cuerpo, y por esso penetrara la frialdad, hasta lo intimo del cuerpo y hasta los miembros principales cuyas virtudes destruyra, y ni mas ni menos se deue guardar de cosa muy calida en exceso, porque ay gran recelo, que el tal calor penetre presto a los miembros principales y cause Phtsica y etica, como el mismo lo dixo en la .2. del .1. adonde amonesto que en saliendo del se cubran la cabeça y todo el cuerpo, porque no les haga daño el [fol. 310r] frio, especial si es inuerno, y dixo en la .3. del .1. Doct. 2. cap. 7. que el que el hombre gordo no coma luego despues del vaño, sino que se espere un poco, y luego duerma vn rato, estas condiciones deuen guardar los que se quisieren vañar, porque de otra manera mas daño se haran que prouecho.

**CAPITVLO 9 [10]. Del vaño de agua fria y de sus vtilidades y prouechos, y quienes se ayan de vañar en el, y en que tiempo y hora.**

Han se de guardar tantas condiciones en el baño de agua fria, que tengo por mejor que nadie vse del, porque si puntualmente no se guardare esto que emos de dezir muchos cayran en enfermedades y dolencias graues y diuturnas, por lo qual, o lo dexen del todo, o guarden estas reglas que aqui se escriuen, dezimos pues que la agua fria, en la qual se deue hazer el baño, no ha de ser muy fria, sino medianamente, porque la muy fria no puede hazer lo que la moderada, [fol. 310v] que es refrescar y humedescer, y no elar y congelar. E el que vuiere de entrar en tal baño ha de ser vn hombre de buen regimiento en su comida, y no deue estar alterado del dia o de la noche de antes, ni ha de estar triste sino alegre, no deue ser viejo ni muchacho, a lo menos no abaxe de catorze años, que es la mitad del quarto septennio, como lo dixo Gal. en el .3. de sani. tuen. La razon es porque, dize, que les detiene no crezcan, ni ha de ser flaco, o de pocas carnes, porque les penetrara presto el frio del baño, hasta los miembros principales, y su calor natural se les mortificara. En fin para que no dañe deue de ser de veynte y cinco años de cuerpo bien fornido y carnoso, y deuese vañar en tiempo de estio en dia muy calido que no sea ventoso, y en la hora del dia mas caliente que es el medio dia, y no deue ser despues de acto venereo, ni despues de trabajo, ni despues de vigalias, ni despues de vomitos, ni despues de auer purgado, y deue primero vsar de fricaciones ygualmente [fol. 311r] por todo el cuero, las quales se hagan con lienços asperos, y despues se deue vntar con azeyte, y despues se deue exercitar con sus exercicios acostumbrados ygualmente, y luego de repente deue entrar en el baño de agua templadamente fria con el qual se refrescara y humedescera, y se calentara juntamente, aunque esto sera accidentalmente porque atapando los poros hara huyr el calor a dentro. Por lo qual si como dezimos, el que se vañare fuere carnoso y mancebo, el tal baño frio le ayudara a la digestion, aunque se haga luego despues de comer, porque el calor natural ahuyentado adentro se fortificara, y se estorçara la virtud de los miembros, como lo dixo Haliab. en el .5. de su theo. c. 13. Finalmente primero se deue refregar con lienços, y despues con azeyte, y despues se exercite mucho mas velozmente que antes y despues entre en el baño de agua fria templadamente y no tibia ni elada, porque la vna resfria demasiado, y offende al que no esta acostumbrado, y la otra no repercute [fol. 311v] el calor en saliendo del tal baño deuese refregar con azeyte muchas vezes, hasta que el cuerpo entre en calor, y luego deue comer mas que beuer, porque del tal baño mas apescescen y mas digieren, y menos sequia han, y como dize Auic. en la .3. del .1. doct. 2. c. 6. ha de hazerse el baño de agua fria, porque ansi te tornaran los miembros de fuera mas rezios, y tornara el cuero mas espeso y duro para resistir sin offensa a las cosas exteriores, deue el que vuiere de vañarse, entrar de repente en el baño, en vn momento para que ygualmente se remojen todos los miembros, porque se entrare poco a poco causarse ha rigor e frio, y deue estar tanto el baño quanto lo

pudiere sufrir antes que venga algun rigor, o antes que se espeluzne, y en saliendo del vaño se deue refregar todo con muchas manos vntadas de azeyte, y ha se de refregar hasta que el cuero se pare caliente, y han le de dar mas a comer de lo acostumbrado y menos a beuer, porque enel vaño frio mas gana ay de comer que de beuer, y mas se digiere [fol. 312r] despues a la mañana bueluan a su exercicio acostumbrado, esto dixo Galeno y Auicena en los lugares allegados.

**CAPITVLO 8 [11]. Que cosa sea sueño, y como sea necesario y dende proceda, y como conuenga para bondad de digestion.**

Porque, como dize Gal. enel .3. de causis pulsuum, si del sueño se quitare esta vtilidad que es ayudar a la digestion por causa del calor natural, reconcentrado y vñido a dentro en muy poco diffierira de la muerte, porque tiene todas las operaciones semejantes del muerto, que es no ver, ni oyr, ni sentir, ni mouerse, y por esso allego a Homero que dixo, que el sueño es hermano de la muerte, lo mismo dixo Virgilio en el 6. de su Aeneida, ansi

Est consanguineus lethi sopor,

e Ouidio

Stulte quid est somnus gelide nisi mortis imago,

Pues luego, como es opinion de Aristoteles en el libro de somno el vigilia, y de todos los medicos, el sueño no es otra cosa sino vna reciprocacion o reuocacion del calor natural, [fol. 312v] y de los spiritus vitales a dentro para que se digiera o cueza el manjar enel estomago juntamente con vna quiete o cesacion del sentimiento y mouimiento del animal por la impotencia o passion del principio del sentir y mouer, que es el primer sessitiuo o cerebro, como lo dixo Gal. del parescer de Aristo. enel .3. de morbo & sintomate. Finalmente enel sueño, huelga la virtud animal que es la que siente y mueue, y confortase la natural que es la que haze la digestion y nutricion, como lo dixo el Gal. enel .4 de morbo & synthomate, es necesario para la restauracion de los spiritus vitales e animales, y del calor natural, las quales cosas se diffundieron e derramaron por el cuerpo a las pres de a fuera. Porque por el mucho exercicio no peresciessen, y porende no faltasse la vida, fue necesario solamente obrase el calor natural, a cerca de la digestion del manjar. Finalmente es holgança del cuerpo fatigado y de los sentidos, y esta es la causa final del sueño la causa eficiente, es el calor natural que esta en el coraçon, y la formal, es la reuocacion del [fol. 313r] calor y espíritus vitales a las partes de dentro, la material es vapor que sube de los manjares y humores al cerebro el qual se condensa y resfria de la frialdad del cerebro y se haze graue y

pesado, y cayendo abaxo, causa que calor de los miembros principales se meta adentro.

**CAPITVLO 11 [12]. Quales sean las vtilidades y prouechos del sueño templado y de sus daños quando es desmoderado y superfluo.**

Ya diximos, que enel sueño descansa ha la virtud animal a cerca de su sentido y mouimieunto, y que solamente obraua el calor natural en el ventriculo acerca de la digestion del manjar, y que estas eran las principales vtilidades del sueño. Dezimos pues tambien, que allende de esto, si el sueño fuere templado, alienta y humedesce, especial es muy conuenible a los viejos, porque conserua en ellos su humedad, quita el trabajo, e cansancio [fol. 313v] del cuerpo y de la anima, porque haze el entendimiento subtil y aclara la razon y la memoria cuezense enel las crudezas, e indigestion es del estomago, mitiga y aplaca el dolor de los miembros, reblandesce y regala los miembros desecados con la vigilia y cuydado. Ayuda al sueño el espacio de la noche y su escuridad, para que se cumpla la digestion, porque estas dos cosas ayudan a que el sueño se haga mas profundo, y que el calor natural se fortifique mas. Esto dixeron Gal. enel lib. de solu. conti. Ras. enel .4. ad Almans. c. 3. y enel 25. del conti. c. 1. y Auerro. enel .2. de su colliget. Finalmente el sueño se deue hazer despues de comer y beuer, y despues que los manjares han descendido al fondon del vientre, para que mejor y mas perfetamente se haga la digestion, por la qual la virtud animal se repate, y el calor natural se fortifique, la comida y beuida se conuertan en sangre, y no se corompan. Empero si el sueño fuere excessiuo y superfluo, humedesce y resfria [fol. 314r] demasiado el cuerpo, y agumenta la flema, enflaquesce el calor natural, especialmente si se hizo estando el cuerpo vazio, haze botos los sentidos, causa enfermedades frias y romadizo y pesadumbre de cabeça, especialmente a medio dia, porque corrompe la memoria, hazese el cuerpo perezoso y pesado para el mouimiento, hinchese la cabeça de humores, relentecese la vida, y hazese renebrosa, y amatase el calor natural como el fuego en la ceniza. Finalmente haze el cuerpo y cabeça pessados. Ansi lo dixeron Rasis enel quarto de Almansor, capitulo tercio, y Auerroes enel segundo de los canticos. commen. 28. y enel sexto de su colliget.

**CAPITVLO 12 [13]. A que hora se deue dormir, y en que disposicion de cuerpo, y sobre que parte del cuerpo.**

[fol. 314v] El sueño no se deue hazer, en qualquiera disposicion de cuerpo, ni qualquiera hora, porque no sobre euacuacion en ayunas, o despues de exercicio, o vaño, la razon es, porque se disminuyra el calor natural, y se enfriara, y enmagrescera el cuerpo, porque como el calor natural no halle manjar en que obrar para hazer su digestion, conuertirse ha sobre la sangre y la carne, y consumido ha, y porende los que son de estomago calido, y no han comido ni desayunadose a visperas, se paran flacos y magros y calidos. Finalmente, como lo dixo

Ras. en el cap. 3. lib. 25. de su contin. por autoridad de Rufo. Si el sueño largo se sigue despues del manjar, acrescentara el calor natural, y engordara el cuerpo, empero si se sigue despues del exercicio, o del vaño, o de la euacuacion, y en suma en la disposicion de cuerpo que no tomo manjar, disminuyrse ha el calor natural y el cuerpo se debilitara, aunque no hara tanto daño en los cuerpos frios y humidos [fol. 315r] o flematicos. Empero ya que el sueño no se haga bien, sino despues del manjar no se deue entender luego, e inmediatamente, sino despues que el cibo, o manjar aya descendido del estomago al vientre inferior, y se aya ay sossegado, y la ventosidad y pesadumbre se ayan disminuydo, y claramente se sienta que el manjar y beuida se ayan çabullido, lo qual si se tardare, conuerna antes del sueño andar vnos passos pocos y tardos hasta que el manjar descienda. Esto dixo Rasis en el .4. de Almanso. c. 3. y Auice. en el .3. del .1. doct. 2. c. 7. adonde dixo <<Neque ilico post cibum assumptum dormiendum antequam descenderit cibus ad fundum stomachi>>. Especialmente daña el tal sueño a los que tienen corta y flaca vista, como el mismo lo dixo en el .3. del .3. tratado .1. c. 5. Pues luego ni conuiene en ayunas, ni luego inmediatamente despues de replecion. Empero en quanto a la hora del dormir dezimos, que no conuiene a medio dia despues de comer, sino vuiere en contrario [fol. 315v] costumbre, porque como dixo Auicena en el lugar allegado <<In die dormire malum est etc.>>. Dize, dormir de dia es malo, porque engendra enfermedades de humedad y romadizos, corrompe el calor, engendra baço, relaxa los neruios, causa pereza, debilita el appetito, engendra apostemas, y muchas vezes calenturas, y en la primera de tercero tractado, tercio .c. 14. dize que el sueño de medio dia daña mucho, especialmente a la memoria, y mucho mas si se haze sobre replecion. La causa dello asigno Rasis por autoridad de Paulo en el veynte y cinco de su continente, capitulo tercero, porque en el sueño de medio dia no ay bastante espacio de tiempo para poderse cumplir la digestion, y todas las vezes que se interrompe el sueño antes del cumplimiento de la digestion, siguense regueldos azedos, y replecion de vntuosidades del estomago. Y en suma se que dara vna indisposicion luenga y llena de pesadumbre. Finalmente segun delo dicho [fol. 316r] se collige la hora idonea para dormir, es despues de cena, y no despues de comida a medio dia, que se dize, prandio, y no luego despues de cena, sino despues de auer el manjar descendido al fondon del estomago, y despues de auer paseado suauemente, como assaz diximos arriba. Empero para lo que toca sobre qual lado se deue dormir, deuemos dezir, que como aya muchas maneras de dormir, conuiene a saber, boca abaxo, o inclinado, boca arriba sobre el espinazo que se dize, decubito supino, sobre vno de los lados, la cabeça en alto, como es quando es la cabecera alta, o en filla: aquella manera de dormir sera la mejor, que empiece del lado derecho, y despues sobre el yzquierdo, o siniestro hasta que se acabe la digestion, y que despues de acabada se

torne al lado derecho, de suerte que en el sueño no aya mas que tres mouimientos, porque si mas enel huuiere, estoruarse ha la digestion natural, y el manjar se bolcara y reboluera de vna [fol. 316v] parte a otra, y sentirse han ventosidades y ruydo enel vientre. Esto dixo Auice. en la .3. del .1. doct. 2. c. 9. Porque como dize el mismo en la .13. del .3. tract. 3. c. 5. El dormir sobre el lado siniestro, es de gran vtilidad para acabar la digestion, la causa es, porque desta manera el higado abraça y comprehende al estomago, empero el sueño sobre el lado derecho, es causa que el manjar descienda con velocidad. Finalmente como lo dize el conciliador, diffe. 123. El que tuuiere el vientre humido y deleznable, duerma sobre el lado siniestro, o yzquierdo. Si la tuuiere estreñado duerma sobre el derecho, y el que fuere de higado caliente, deue guardarse de dormir sobre el lado derecho, y el que fuere de estomago frio, se deue guardar de dormir sobre el lado yzquierdo: el suma se deue empeçar el sueño sobre el lado derecho, y se deue acabar en el yzquierdo, o siniestro: ansi lo escriuio Aristote. a Alexandro Magno, diziendo <<Dormi temperate primo super latus dextrum una hora deinde super sinistrum, & illic perface [fol. 317r] dormitionem>>. Y para que mejor se haga la digestion, deue el hombre dormir cubierto con mucha ropa, y tener la cabecera alta, especialmente si el manjar no ha descendido de la boca del estomago, porque si la cabeça esta alta, y lo de mas del cuerpo baxo, mas presto se despediran las superfluydades, y no es malo, como lo dixo Auic. enel lugar allegado, que se empiece el dormir sobre el lado yzquierdo, porque ansi se traera gran ayuda a los sanos para que se haga la digestion, porque ansi se comprehendera y deterna y acrescentara el calor natural. Empero es cosa muy perniciosa y dañosa dormir sobre el espinazo, papo arriba, especialmente a los que suelen padecer epilepsia, que es gotacoral, o a los que suelen padecer incubo, que es pesadilla, o apoplexia. Finalmente es vn decubito muy malo que engendra aquellas enfermedades, y mas frenesia, y catarros, y toses: y lo mas cierto es causarse pesadilla. La causa es, porque en el tal decubito [fol. 317v] se inclinan las superfluydades y humores a la parte posterior, y se detienen ay y hinchen los ventriculos del cerebro, y no se despiden por sus canales acostumbradas, las quales estan en las partes delanteras, como son las narizes, el paladar, los ojos. Esto dixeron Aui. Ras. el vno. en la .3. del .1. doct. 2. c. 9. el otro en el .25. de su contin. c. 3.

---

**EPIGRAMMA MEDICAMENTI Cathartici Doctoris, Francisci  
Nunecii Coriani, ad Serenissimum & Catholicum Regem  
Philippum.**

Inuentum presens morbis con pluribus aptum  
Auscultare velis, magne Philippe meum.  
Quod licet exiguum fuerit gestamine rerum.

Est virtute potens in medicando malis,  
Naribus atque ori gratum minimeque molestum  
Euacuat succos cum leuitate malos.  
Sanguinis omne serum bilem que expurgat vtramque  
Viscera confirmat tristitia sensa leuat.  
Febribus & morbo thoracis conuenit omni  
Renibus atque utero fert properanter opem  
Disipat obscure flatus, educit ichores  
Atque hilares agros euacuando facit.  
Mellis arundinei, diuumque interpretis herbe  
[fol. 318r] Succorum libras sex cape lance pare  
Succorumque duas persarum adiungerosarum  
Sanguine quas tinxit cesus Adonis apro.  
Et florum bella, cum bos apparuit, Io  
Adiicias quintum bis manus vna capit.  
Et centum insignis que mittit pruna Damascus,  
Quasia produc[??] nunc Tagus adde libens  
Hec simul immisce Vulcano et decoque donec  
Ex toto subsit porcio dimidia.  
Que colo transfunde alioque in uase receptam  
Obserua plures optime Burge dies.

---

### Su romance en sonetos

Gran Rey Philippo sacro y poderoso  
ten por bien de escuchar attentamente  
este compuesto mio prouechoso  
para muchas dolencias, y clemente:  
el qual aunque no sea copioso  
en las cosas que lleua, ciertamente  
para quitar el mal es valeroso,  
segun se experimenta entre la gente.  
Siendo apazible al gusto y al olfato  
sin pesadumbre alguna, sin malicia,  
saca el humor maligno, y el ingrato  
de dentro de las venas sin porfia:  
suele tambien sacar de rato en rato  
[fol. 318v] La colera y triste melancholia,  
para males de pechos es muy apto,  
para fiebres que vemos cada dia.  
Descarga los riñones con presteza,  
y tambien la matriz, expelle el viento  
del cuerpo con occulta subtileza,  
el suero de la sangre y corrimiento.

Toma vna espesa miel que se desteza  
de vnas preciadas cañas, y con tieno,  
pesa tres libras della con presteza,  
pues seran menester para mi intento.  
Toma ansi mismo al tanto de los çumos  
de la yerua que el dios Nieto de Atlante  
interprete hallo, dos delos çumos  
de la rosa de Persia rubicante,  
con la sangre de Adonis, por sus humos  
muerto enel bosque moço y bien andante,  
sino que siendo tierno, por los duros  
montes, acometio la siera errante.  
Vn par da puños toma por entero  
de las flores de Isis la graciosa,  
quando en vaca tornada fue primero  
por Iupiter, temiendo a su celosa  
muger, y hermana, y a su rigor fiero,  
cien ciruelas tambien de la abundosa  
[fol. 315[319]r] damasco añadiras, si bien pondero,  
es facil de hazer, no graue cosa.  
Estas cosas no mas en vno ayunta,  
y en manso fuego puestas, cuegan tanto,  
que la mitad se gaste en yqual punta,  
Despues lo cuela junto, y guarda quanto  
el espacio de vn año, se barrunta.

---

### GLOSA.

Andromacho, y Philon, y Damocrates, y otros muchos antiguos y celebres medicos escriuieron sus antidotos, y medicamentos en metros. Andromacho intitulo la composicion de su theriaca a Cesar Neron en verso elegiaco, Philon. Tharsense su antidoto llamado de su nombre Philonio en el mismo verso. Damocrates descriuio en verso iambico, la yerua llanta de Iberis, que es admirable para la gota artetica. Y esto mismo hizieronlo por dos razones. Lo vno, porque mejor se encomendasse a la memoria. Lo otro, porque nadie pudiesse añadir ni quitar, por las quales razones quise componer en verso elegiaco esta confection hecha a manera de potion, o xaraue, en la qual experimente auer todas las operaciones que estan descriptas enel verso. Especial vi que purgaua el suero [fol. 319v] de la sangre, y los ichores que son ciertos humores subtiles mordaces y corrosiuos. Por lo qual es cierto que mundifica la sangre y la purga, la qual virtud prouiene de los mercuriales, de los quales dize Dioscorides que alimpian la sangre y la purgan. Digo pues, que se tomen seys libras de la miel que se desteza, o

destila de vnas cañas preciadas, quiero dezir, el açucar pues se saca con artificio de aquellas preciadas cañas, ni es mal vocablo, destezar, pues como dezimos atezar, o que alguno tiene atezado el rostro, por el contrario dezimos, destezar, o que vno tiene destezado el rostro, que es derretido, o enflaquescido. Ansi dezimos, la miel que se desteza, o derrite de las cañas, y que se tome otro tanto, quiero dezir, otras seys libras de los çumos de la yerua, que el dios Nieto de Atlante, interprete de los dioses hallo, el qual se finge ser Mercurio, quiero dezir de los Mercuriales, los quales hallo Mercurio, y porende se dizen Mercuriales. Y tomaran dos libras del çumo de las rosas Persicas, que vulgarmente dezimos de Alexandria, las quales, segun dizen y fingen los poetas, fueron teñidas con la sangre [fol. 320r] de Adonis, el qual digo que fue muerto por sus humos, porque tuuo demasiada osadia, pues siendo niño acometio avn puerco enel bosque, del qual fue muerto, dize, que fuera bien andante, sino acometiera a aquella fiera, pues era amado de la Deosa Venus. Dos puños tambien de las flores Isis, quiero dezir de las Violetas, las quales se dizen de Isis, o porque se llaman en Griego Ion, del qual nombre se dixo Isis primero y antes que fuesse a Egipto, o porque quando por Iuppiter fue tornada en nouilla, se apascento dela Violeta, pues fingen los poetas, que Io hija de Inacho, por su hermosura fue amada de Iuppitter, el qual la violo y comprimio, y porque no fuesse el adulterio conosciado de su muger y hermana Iuno, la conuertio en vaca y que Iuno sospechandolo, embio a Argos para que la detuuiesse y guardasse, lo qual sabido por Iuppiter embio a Mercurio para que se la quitasse a Argos, y que Mercurio por quitarsela le mato, y fuesse con la vaca huyendo a Egipto, adonde, Io, se conuertio en su propria figura, y entonces se llamo Isis, y quedo por ydolo en aquella tierra. Dize tambien [fol. 320v] que se tomen cient ciruelas de la abundosa Damasco, que son las que se dizen Damascenas, y que todo esto se mezcle y junte en vno y se ponga a fuego manso, y cuega hasta que se gaste y consuma la mitad de los çumos, y despues se cuele y se conserue en vn vaso por espacio de vn año poco mas, o menos. Pues barruntar en Español, no es otra cosa sino acertar poco mas, o menos, por conjetura, danse del comunmente, quatro onças y media, y cinco, segun la edad y complexion y virtud de cada vno, puede darse sin preparacion alguna de xaraues, con solo buen regimiento, es esta que se sigue la recepta.

De açucar muy blanco. De çumo de Mercuriales, de cada cosa seys libras.

De çumo de rosas de Alexandria. lib. 2.

De las flores de Violetas. Dos puños.

De ciruelas Damascenas, en numero ciento.

Cuega todo hasta que se gasten la mitad de los çumos, y cuelese, y guardese.

DEO GRATIAS.  
En Madrid por Pierres Cosin. Año 1572.

---

2006 - Reservados todos los derechos

Permitido el uso sin fines comerciales

Súmese como [voluntario](#) o [donante](#) , para promover el crecimiento y la difusión de la [Biblioteca Virtual Universal](#) [www.biblioteca.org.ar](http://www.biblioteca.org.ar)

Si se advierte algún tipo de error, o desea realizar alguna sugerencia le solicitamos visite el siguiente [enlace](http://www.biblioteca.org.ar/comentario). [www.biblioteca.org.ar/comentario](http://www.biblioteca.org.ar/comentario)

