Caput tertium, quomodocumque nocentia memoria præcipua ostendit.

CAuere oportet in vniuersum cruditates, tamquã rationi infestissimas, & toti corpori.

Plurima vini præsertim potentis potio pessima est: vehementer enim humectat caput, ac fere nihil æque obliuionem inducit, quam superflua humiditas.

Exterior excedens frigiditas lædit memoriam, præcipue nocturna propter capitis cooperturam. Ire per lutum temporibus frigidis, ac nudis pedibus præ cæteris cerebrum lædit & infrigidat, oculosque debilitat.

Caliditas intensa valde quandoq. perturbat rationem, & memoriam lædit.

Ciborum fumosorum comestio & potus, vt allium, porrorum, ceparum, item casei & leguminum vitetur: Brodialia, iuscula, omniaq. nimis humida effugienda, præsertim vesperi; omnis etiam mala masticatio praua est.

Potus post comestionem dum cibi fit concoctio eam interrumpens, præsertim a cæna, memoriæ cerebroque valde nocet.

Quies superflua calorem debilitat; superfluitates retinet & aggrauat, ideoque lædit memoriam.

Somnus cibo propinquus, antequam scilicet descenderit cibus ad ventriculi fundũ, infestissimus; fit igitur post duas horas: ac capite bene eleuato ac cooperto fiat, non tamen superflue, quia nimia coopertura vel caput debilitat resoluendo; vel replet attrahendo.

Nocet coitus frequens vel stomacho repleto aut famelico, vel quem nullus somnus aut quies sequitur, aut prope lunæ coniunctionem, vel cum alia quã cum propria vxore.

Dormire calceatis pedibus, pręcipue cum ſotularibus, memoriam impedit, ob vaporum reflexũ: viſum debilitat, & corpus æſtuare facit.

Crudæ herbæ comeſtæ, multum nocẽt memoriæ, vt plurimum: ſimiliter nuces, auellanæ, caſtaneæ.

Videre vel audire non placentia animo: & huiuſcemodi animi ſymptomata.

Metus perimit memoriam, vel triſtitia perſeuerãs: nocet & cura rei familiaris ſollicita.

Somnus immoderatus, & vomitus laborioſus.

Acetum & acetoſa omnia: ſed ſi vtendum aceto erit in pinguibus & pituitoſis, ſit ex potenti vino factum, calidumq ſit, & in exiguo aut raro vſu, & cum cinnamomo: ponaturque in vaſculo aceti calamus aromaticus ſeu galanga, & pulegium. Sunt qui dicant gallorum oſſa exſucta, veternum adducere.

Caput quartum, iuuantia particularia pracipua enumerat.

FRuctuũ ſtipticorum ex natura vel arte poſt comeſtionem moderata ſumtio, prohibendo fumos eleuari, memoriam iuuat valde.

Temperatorum ciborum & potus, ſicut gallinarũ & perdicum, præcipue cerebellorum earum temperata refectio, non tantum memoriam, ſed & totum corpus confortat; vtque animæ actibus nocet cacochymia, ita innocuos cuſtodit euchymia, præſertim in teneris annis; ob id ex plebeia fæce raro ſublime ingenium ſurgit, niſi liberalis accedat educatio.

Ante cibum moderate & conuenienter exerceri, non tantum memoriæ, ſed & cæteris functionibus prodeſt; ſit autem motus longus, ſeu exercitium pro corporis robore laborioſum, vt ſuperfluitates reſoluat; ſitq per loca amœna & ſicca: ac, ſi fieri poteſt, omnes corporis partes exerceantur.

Superfluitatum per inteſtina, per nares, per palatum,