

Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro.
Ne' quali con l'esempio di se stesso dimostra con quai mezzi possa
l'huomo conservarsi sano insin'all'ultima vecchiezza



Onde per ovviar à tanto danno per l'avenire, ho deliberato con questo mio breve discorso far conoscere, come la crapula è abuso, & che si può levar facilmente, & introdurre in luogo suo la vita sobria, come già vi era, & ciò voglio far per questo ancora più volentieri, perché molti giovani di bellissimo intelletto, conoscendo, ch'ella è vitio, me n'hanno affretto, perché hanno veduto i loro Padri morire in fresca etade, & vedono me in questa mia vecchia [vecchiaia] di LXXXI. anno così sano & prosperoso: onde desiderosi anchor'essi di pervenirvi, (& perché la natura non ci vieta potere lunghissimamente vivere, & perché è infatti quella etade nella quale più si può esercitar la prudenza, & con minor contrasto, goder i frutti delle altre virtù, perché all'hora si lascia il senso, & in suo luogo si dà l'huomo in tutto alla ragione:) mi hanno pregato ch'io sia contento dir loro il modo ch'io ho tenuto, per potervi pervenire: & io vedendogli pieni di così honesto desiderio, per giovar & à loro, & à quelli altri insieme, che vorranno legger questo mio discorso, ne scriverò: dichiarando quali furono le cause, che m'astrinsero à lasciar la crapula, & accettar la vita sobria, & narrando tutto il modo, ch'io tenni in ciò fare, & dicendo quello, che poi tal buono uso operò in me; onde si conoscerà chiaramente, quanto ha facil cosa à levar l'abuso della crapula: soggiungerò al fine quanti utili, & beni si traggono dalla vita sobria. Dico adunque, che l'infermità di mala sorte, che in me avevano non solo dato grandissimi principij, ma fatto anchora non piccolo processo, furono cagione ch'io lasciassi la crapula, alla quale io era molto dato; sì che per cagion di lei, & della mia mala complessione, che lo stomaco mio freddissimo, & humidissimo, era caduto in diverse sorti di infermità, cioè dolore di stomaco, & spesso di fianco, & principio di gotte; & peggio, con una febricina quasi continova, ma sopra tutto lo stomaco molto

disconcio con una sete perpetua: della quale mala, anzi pessima dispositione, niente altro mi restava da poter di me sperare, eccetto che finire per morte i travagli & noie della mia vita, tanto lontana dal fine per natura, quanto vicina per disordinata ragion di vivere. Onde ritrovandomi io in così mali termini nel tempo della mia etade: che fu da i XXXV. insino à XL. anni, essendosi fatta ogni speranza per risanarmi, & niuna cosa giovandomi, à me dissero i Medici, ché a' miei mali non erase non una sola medicina, quando io mi volessi risolvere di usarla & continuarla e patientemente. Questa era la vita sobria, & ordinata, la qual mi soggiunsero, che riteneva grandissima virtù & forza, si come anchora grandissima virtù & forza haveva l'altra, che è in tutto à quella contraria, dico la crapula, & la vita disordinata; & che delle lor forze ne

poteva io esser chiaro si perché per i disordini io era fatto infermo, anchorché non fosse ridotto à tali termini, che la vita ordinata, la qual opera al contrario della disordinata, non me ne potessi del tutto liberare: si anchora perché si vede in fatto, che tal vita, & ordine

conserva gli huomini di cattiva complessione, & di età decrepita sani, mentre l'osservano, si come la sua contraria ha forza d'amalare uno di perfetta complessione, & nella sua più fresca & forte etade, & ritenerlo per lunghissimo spatio di tempo in tale stato; & ciò per la ragion naturale, la qual vuole, che da contrarie forme di vivere, vengano à prodursi contrarie operationi: imitando in questa anchora l'arte i progressi della Natura; & potendo essa arte corregger i vitij & mancamenti naturali; il che si vede chiaramente nell'agricoltura, & altre cose somiglianti: aggiungendomi loro, che s'io all'hora non usava tal medicina, che fra pochi mesi ella non mi potria più giovare; & che in pochi altri me ne morirei:

[...]

Ma poi ch'io hebbi deliberato di esser continente, & ragionevole, vedendo, che non era difficil cosa, anzi era debito proprio dell'huomo, mi posi di tal maniera a quella sorte di vivere, che mai in cosa alcuna non disordinai, il che facendo, in pochi di cominciai à conoscer, che tal vita mi giovava assai; & seguendola, in men d'un'anno fui (& parrà forse incredibile ad alcuno) risanato di ogni mia infermità. Fatto adunque sano, mi posi à considerare la virtù dell'ordine, & dire fra me medesimo, che se l'ordine havevavuto forza di vincere tanti mali, quanti erano stati i miei, haverebbe maggiormente forza di conservarmi nella sanità, & di aiutar la mia mala complessione, & di confortare il molto mio debile stomaco. Però mi posi diligentissimamente à volere conoscere i cibi, che fossero à mio proposto, & prima deliberai di farne sperienza, se quelli che al gusto piacevano, mi giovassero, ò pur mi fossero di nocumento, per conoscere, se quel proverbio, che io haveva già tenuto per vero, & che verissimo universalmente si crede che sia, anzi è il fondamento di tutti i sensuali, che seguono i loro appetiti, era in fatto vero, che dice, che quello che sà buono, nutrisce & giova. Il che facendo, ritrovai ch'era falso; perché à me il vin brusco & freddissimo sapeva buono, & così i Meloni, & gl'altri frutti; le insalate crude, i Pesci, la carne di Porco, le Torte, le Minestre di legumi, i Mangiari di pasta, & simili altre vivande, che mi dilettevano sommamente, & pur tutte mi nocevano così havendo conosciuto, che tal proverbio era falso, per falso l'hebbi.

[...]

Operò ancora quest'altro buon'effetto, che poi non mi ammalai più come soleva ogni anno mentre io seguitai l'altro modo di vivere, ch'era secondo il senso, che io non mi ammalassi di febre molto strana, la qual mi condusse alcune volte insino a morte. Da questo adunque anchora mi liberai & ne divenni sanissimo, come sempre da quel tempo insino a quest'hora sono stato, & non per altra cagione, se non perché non mancato mai dell'ordine: il quale hà operato con la sua infinita virtù, che il cibo, che ho sempre

mangiato, & il vino, che ho bevuto, essendo tali quali si convengono alla mia complessione, & in quantità quanto si conviene, come hanno lasciata la lor virtù al corpo, se ne sono usciti senza difficoltà, non havendo prima generato in me alcun cattivo humore. Ond'io seguendo tal modo, sono flato sempre, & mi ritrovo hora, come ho già detto (Dio gratia) sanissimo: vero è, che oltra li due sopradetti ordini, ch'io ho sempre tenuti nel mangiare & nel bere, che sono importantissimi, cioè di non mangiare se non quanto digerisce il mio stomaco con facilità, & se non di cose, che sono à mio proposito: anchora io mi sono guardato dal patire & freddo, & caldo, & dalla soverchia fatica, di non impedir i miei sonni ordinarii, e dall'eccessivo coito, e da non stantare in mal aere, & da non patire dal vento, nè dal Sole, che questi anchora sono gran disordini. Avenga che da loro non sia molta difficoltà guardarsi potendo più ne l'huomo ragionevole il desiderio della vita & della sanità, che la contentezza di far quello, che sommamente gli nuoce. Mi sono ancho guardato quanto ho potuto da quelli, da i quali non ci potiamo così facilmente riparare: questi sono la malinconia, & l'odio, & l'altreperturbationi dell'animo, i quali par c'habbino grandissimo potere ne' corpi nostri:

[...]

Ma più dirò, che i medesimi mali non hanno poter di fare a tai corpi se non poco male, nè dar loro se non poco dolore; & che questo sia la verità, io ne ho fatta l'esperienza nella mia età di settanta anni che mi occorse, come suole avvenire, essendo in Cocchio, & andando in fretta, che per caso fortuito il Cocchio si riversò, & riversato, fu tirata da i Cavalli un buon tratto di mano prima, che si potessino fermare: Onde io essendovi dentro per li sinistri & percosse ricevute, mi trovai offeso molto il capo, & tutto il resto del corpo, & di più sinistrato d'una gamba & d'un braccio: condotto à casa i miei mandorno subito per li Medici; i quali venuti; & vedendomi così battuto & mal conditionato, & in tale età, conchiusero, che per quella disgratia io morirei fra tre giorni, pure, che mi

si potevano far due rimedij, l'uno era trarmi il sangue, l'altro darmi una Medicina per, evacuarli; & ovviare, che gli humori non potessero tanto alterarsi, quali pensavano, che d'hora in hora fossero per mettersi in un'estremo moto, & causarmi una grandissima febre. Io all'incontro, che sapeva, che la vita mia ordinata, tenuta da me già tanti anni, haveva così bene uniti, adeguati, & disposti i miei humori, che non potrebbero per questo mettersi in tanto moto, non volsi essere, salassato, nè pigliar altra medicina, solo mi feci drizzare la gamba & il braccio, & mi lasciai ungere di certi loro ogli che diceanoesser'à proposito. Così senza usare altra sorte di remedio, come io, m'haveva pensato, me ne guarij, non havendohavuto altro male, nè alcuna alteratione, cosa, che parve alli Medici miracolosa.