

nosceva agli occhi, al colore del volto, all'abito del corpo, alla frequenza del respirare, l'origine del suo male: e talora porgendoli rimedii promoventi il sudore, dimostrava col felice successo, con la traspirazione agevolata, o diminuita, ristabilisca, o sconcerti tutta la macchina del corpo umano. Talora dava per le malattie procedenti da languidezza certe bevande, per cui, ristorandosi appoco appoco gli spiriti, ed alimentandosi meglio il sangue, pareva che tornasse ne' corpi il bel vigore di gioventù. Sempre però nei suoi discorsi affermava che per difetto di virtù e di coraggio si ha così spesso bisogno dell'arte medica; che il buon costume fa la buona sanità; e che perciò è somma vergogna degli uomini l'essere afflitti da tanti mali. La loro intemperanza cangia in veleni mortiferi gli alimenti destinati a conservare la vita. Più accorcia i giorni, dicea quel saggio vecchio, l'abuso de' piaceri, che non può accrescerli l'uso de' medicamenti: e più di rado la mancanza di nutrimento cagiona malattia al mendico, che al facoltoso non ne cagiona la soverchia abbondanza. I cibi, che troppo solleticano il gusto, e che fanno mangiare più del dovere, ci avvelenano, in vece d'alimentarci; gli stessi rimedii riescono spesso dannosi, opprimono la natura, nè senza urgente bisogno dee mai l'uomo prudente ingojarne. Il vero rimedio, sempre innocente, sempre giovevole è la sobrietà, la moderazione in tutti i piaceri, la tranquillità delle spirito e lo esercizio del corpo; che tutte queste cose mirabilmente conferiscono a generare buon sangue, a rendere il temperamento robusto, a dissipare gli umori superflui. Così il saggio Nozofugo, più assai che nel prescrivere medicamenti, era mirabile nel consigliare quel giusto regolamento di vita, per cui si prevengono i mali ed inutili si rendono i medicamenti.

A questi due vecchi fidò Telemaco la cura e